

บทที่ 2

ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส

การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสไม่ว่าจะเป็นการเล่นเพื่อการแข่งขันหรือเล่นเพื่อความสนุกสนานนั้น การฝึกทักษะเบื้องต้นเป็นเรื่องจำเป็นที่ผู้เล่นจะต้องฝึกหัดอย่างถูกต้อง เช่น การจับไม้ การยืน การเคลื่อนไหว การตีลูกแบบต่าง ๆ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เล่นมีทักษะในการเล่นเทเบิลเทนนิส และสามารถพัฒนาไปสู่ทักษะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสในระดับสูงต่อไป

ทักษะพื้นฐาน

1. การจับไม้ (Gripe)

การจับไม้ที่ถูกต้องมีความสำคัญมาก ผู้เล่นต้องจับไม้ให้ถูกต้องตั้งแต่เริ่มต้น และพยายามจับไม้อย่างถูกวิธีให้คงที่สม่ำเสมอจนเกิดความเคยชินเพราะถ้าหากผู้เล่นจับไม้ไม่ถูกวิธีก็จะทำให้การเล่นผิดพลาดไม่สามารถควบคุมการเล่นได้ การจับไม้ที่ดีหมายถึงการวางมือบนไม้แล้วทำให้รู้สึกสบายและมั่นใจ ทั้งจะทำให้การจะเปลี่ยนเกมการเล่นจากการรับเป็นการรุกทำได้ดี

การจับไม้ที่นิยมกันมีอยู่ 2 วิธี คือ

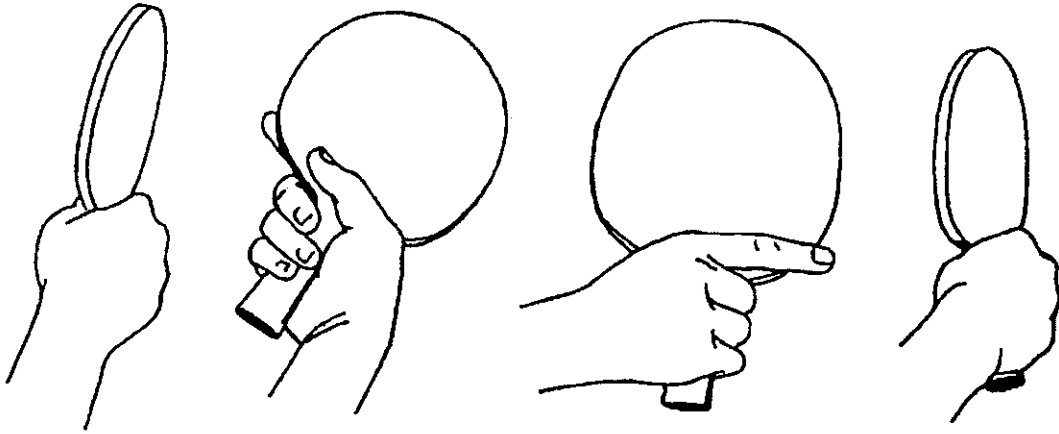
1. การจับไม้แบบจับมือ (Shakehands Grip)
2. การจับไม้แบบจับปากกา หรือการจับไม้หิ้ว (Penholder Grip)

1. การจับไม้แบบจับมือ (Shakehands Grip)

การจับไม้แบบจับมือ หรือการจับไม้ขวาง หรือการจับไม้แบบธรรมดา เป็นวิธีการจับไม้ที่ได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาเทเบิลเทนนิสในกลุ่มประเทศแถบทวีปยุโรป การจับไม้แบบนี้เหมาะสำหรับผู้เล่นที่เพิ่งเริ่มต้นฝึกหัดการเล่น มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

1. ใช้มือขวาหรือมือข้างที่ถนัดจับไม้เหมือนกับว่ากำลังจะจับมือกับคนอื่นคนหนึ่ง โดยจับค้ำไม้ให้อยู่ในระหว่งนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้

2. วางนิ้วหัวแม่มือบนหน้าไม้ด้านหนึ่งบริเวณส่วนโคนไม้ โดยที่หน้าไม้ด้านที่วางนิ้วหัวแม่มือนี้จะเป็นส่วนสำหรับการตีลูกหน้ามือ
3. วางนิ้วชี้ขนานไปตามแนวขวางของส่วนปลายของโคนไม้บนหน้าไม้อีกด้านหนึ่ง โดยที่หน้าไม้ด้านที่วางนิ้วชี้จะเป็นส่วนสำหรับการตีลูกหลังมือ และงอนิ้วที่เหลืออีก 3 นิ้ว คือ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อยกำรอบด้านไม้
4. จับไม้ให้พอดีมือ สบาย ๆ ไม่เกร็ง

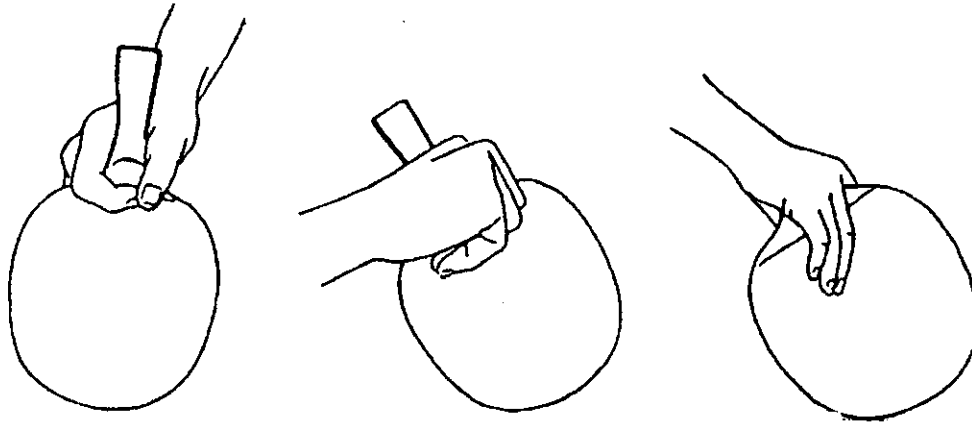


ภาพที่ 2.1 การจับไม้แบบจับมือ

2. การจับไม้แบบจับปากกา (Penholder Grip)

การจับไม้แบบจับปากกา หรือการจับแบบหัวไม้ เป็นวิธีการจับไม้ที่ผู้เล่นในประเทศแถบเอเชียนิยม การจับไม้แบบนี้ช่วยให้ผู้เล่นตีลูกได้เร็วขึ้น และมีความคล่องตัวในการเคลื่อนที่เพื่อรับลูกจากฝ่ายตรงข้าม การจับไม้แบบจับปากกาจึงเหมาะสำหรับการเล่นในลักษณะจู่โจม หรือการเล่นรุกอย่างรุนแรง มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

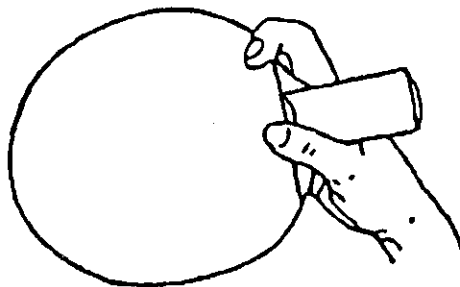
1. จับไม้คล้ายว่ากำลังจับปากกา โดยจับให้สบาย ๆ พอดีมือ ไม่เกร็ง
2. วางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ประกบกันจับด้านไม้ไว้ด้านหนึ่ง
3. งอนิ้วอีก 3 นิ้วที่เหลือ คือนิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย บนหน้าไม้อีกด้านหนึ่ง เพื่อช่วยประคองไม้ หรืออาจวางราบบนส่วนล่างของไม้ก็ได้



ภาพที่ 2.2 การจับไม้แบบจับปากกา

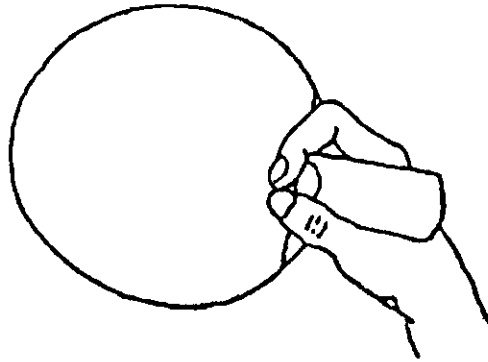
สำหรับการจับไม้แบบจับปากกานี้ หลก ฮอนจน และหลี่ กลิน (Lok, Honjon ม.ป.ป., 37, and Lee, Glin 1972, 19 อ้างถึงใน พรรณทิพา เลิศลอย 2536, 22 - 28) มีความเห็นสอดคล้องกันว่าการจับไม้แบบจับปากกาสามารถทำได้ 9 วิธี คือ

วิธีที่ 1 การจับไม้แบบคีมกลาง เป็นการจับไม้โดยให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้โอบไปข้างหลังค้ำไม้ โดยนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ห่างกันประมาณ 2 - 3 เซนติเมตร ส่วนนิ้วที่อยู่ด้านหลังอีก 3 นิ้ว งอขึ้นเล็กน้อยเพื่อใช้บังคับ และค้ำไม้ไว้ให้แน่น ให้งามมือค้ำไม้ไว้ และไม่จับไม้อย่างหลวมๆ เพราะจะทำให้มีแรงตีลูกไม้เพียงพอ แต่ก็ไม่ควรจับให้แน่นเกินไปนัก เพราะจะทำให้การเล่นมีลักษณะค่อนข้างเกร็ง ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเมื่อยล้าได้ นอกจากนี้ในขณะที่เล่นรุกโดยตีลูกหน้ามือควรจะต้องเอานิ้วหัวแม่มือค้ำไม้ไว้ และใช้นิ้วชี้ประคองส่วนในการตีลูกหลังมือให้ใช้นิ้วชี้ค้ำไม้ไว้ ส่วนนิ้วหัวแม่มือใช้ประคองไม้



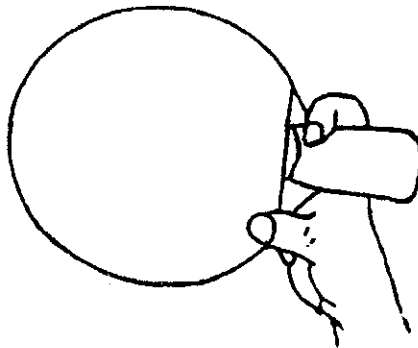
ภาพที่ 2.3 การจับไม้แบบคีมกลาง

วิธีที่ 2 การจับไม้แบบคิมปากเล็ก เป็นการจับไม้คล้ายการจับแบบคิมกลาง แต่จะแตกต่างกันที่การจับไม้แบบคิมปากเล็ก นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจะชิดกัน นิ้วที่อยู่ด้านหลังอีก 3 นิ้วจะงอขึ้นเล็กน้อย เพื่อใช้บังคับไม้ไว้ให้แน่น แรงกดของหน้าไม้จึงอยู่ที่ง่ามมือ ในการตีลูกในโต๊ะ การจับไม้แบบนี้จะช่วยให้เกิดความคล่องตัวได้มากกว่าแบบที่ 1 อย่างไรก็ตาม การจับไม้แบบคิมปากเล็กมีข้อเสียคือไม้จะแกว่งในขณะที่ตีลูกและผู้เล่นจะรู้สึกว่าจะจับไม้ได้ไม่กระชับมือเท่าใดนัก



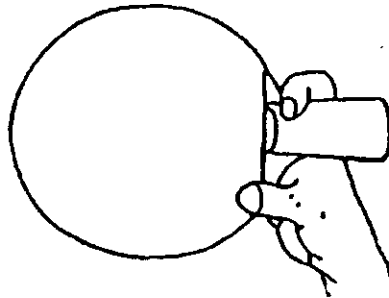
ภาพที่ 2.4 การจับไม้แบบคิมปากเล็ก

วิธีที่ 3 การจับไม้แบบคิมใหญ่ เป็นการจับไม้คล้ายแบบคิมกลาง แต่นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ห่างกัน 6 - 8 เซนติเมตร ส่วนนิ้วอีก 3 นิ้วที่อยู่ด้านหลังจะงอขึ้นเล็กน้อยเพื่อใช้บังคับและดันไม้ไว้ให้แน่น ข้อเสียของการจับไม้แบบนี้ คือ ผู้เล่นจะส่งลูกและตีลูกยันไม้คล่องตัว ซึ่งทำให้ตีลูกได้ไม่รุนแรง



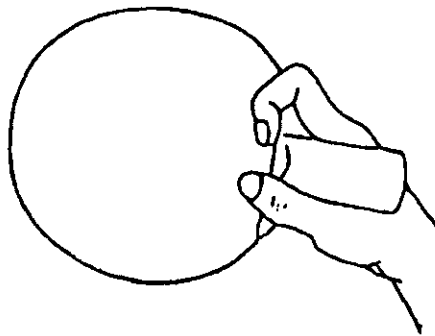
ภาพที่ 2.5 การจับไม้แบบคิมใหญ่

วิธีที่ 4 การจับไม้แบบจับปากกาโดยให้นิ้วชี้จับที่ค้ำไม้ นิ้วหัวแม่มือจับที่ไหล่ของไม้ และนิ้วอีก 3 นิ้วที่อยู่ด้านหลังจะงอเล็กน้อยเพื่อใช้บังคับและค้ำไม้ไว้แน่น ค้ำไม้กคที่ง่ามมือ การจับไม้แบบนี้เหมาะสำหรับการตีลูกหน้ามือ แต่สำหรับการตีลูกย้อนจะไม่สามารถตีลูกได้ ถนัดเท่าที่ควร



ภาพที่ 2.6 การจับไม้แบบจับปากกาโดยให้นิ้วชี้จับที่ค้ำไม้

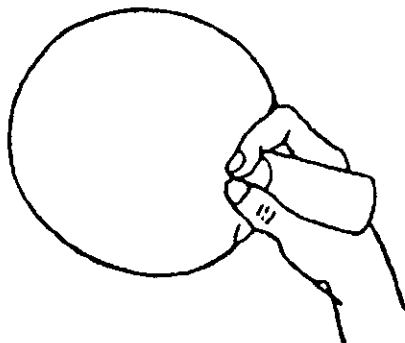
วิธีที่ 5 การจับไม้แบบจับปากกาโดยให้นิ้วหัวแม่มือกคไม้และนิ้วชี้วางที่ไหล่ไม้ กคไว้เบา ๆ ส่วนนิ้วที่อยู่ด้านหลัง 3 นิ้วจะงอขึ้นเล็กน้อยเพื่อใช้บังคับและค้ำไม้ไว้ให้แน่น การจับไม้แบบนี้เหมาะสำหรับการตีลูกตัด ทั้งนี้โดยขณะตีลูกให้เคลื่อนนิ้วทั้ง 4 นิ้วไปไว้ด้านหลังไม้สำหรับการตีลูกหลังมือ การจับไม้แบบนี้อาจทำให้ตีลูกได้ไม่สะดวกนัก



ภาพที่ 2.7 การจับไม้แบบจับปากกาโดยให้นิ้วหัวแม่มือกคไม้และนิ้วชี้วางที่ไหล่ไม้

วิธีที่ 6 การจับไม้แบบฉู่ปูน เป็นการจับไม้โดยให้นิ้วหัวแม่มือกคที่ค้ำไม้ นิ้วชี้วางชิดติดกับนิ้วหัวแม่มือ ส่วนนิ้วที่อยู่ด้านหลัง 3 นิ้วเหยียดออกตรง เพื่อใช้บังคับและค้ำไม้ไว้

การจับไม้แบบนี้ทำให้ไม้กับแกนท่อนล่างอยู่ในแนวเป็นเส้นตรง ช่วยให้แขนยาวขึ้น การจับไม้แบบญี่ปุ่นยังสามารถช่วยให้ผู้เล่นตีลูกหน้ามือได้ดีและรุนแรง แต่ไม่เหมาะกับการตีลูกหลังมือ ลูกช้น และการส่งลูก เพราะผู้เล่นจะไม่สามารถพลิกข้อมือได้นัดและสะดวกเท่าที่ควร



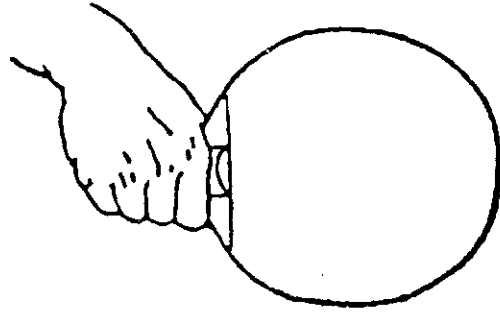
ภาพที่ 2.8 การจับไม้แบบญี่ปุ่น

วิธีที่ 7 การจับไม้แบบถือมิด เป็นการจับไม้ที่มีลักษณะคล้ายกับการสับหมู หรือสับผัก คือ จับไม้โดยให้สันของไม้อยู่ระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ นิ้วหัวแม่มือทาบเฉียงไปตามหน้าไม้ ส่วนนิ้วชี้เหยียดไปตามหลังไม้ และนิ้วที่เหลือกำด้ามไม้ไว้



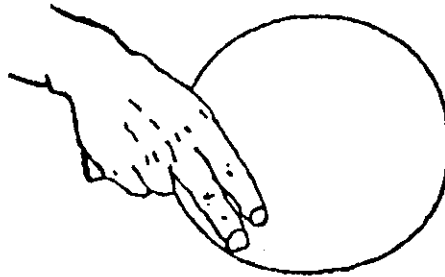
ภาพที่ 2.9 การจับไม้แบบถือมิด

วิธีที่ 8 การจับไม้แบบค้อน เป็นการจับไม้แบบคล้ายกำหมัด โดยสันของไม้จะอยู่ระหว่างนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ ส่วนนิ้วอีก 3 นิ้วกำด้ามไม้ไว้ การจับไม้แบบนี้นิยมใช้กันมาก โดยเฉพาะสำหรับการตีลูกหน้ามือ จะช่วยให้ตีลูกได้แม่นยำและรุนแรง



ภาพที่ 2.10 การจับไม้แบบค้อน

วิธีที่ 9 การจับไม้แบบสองนิ้วด้านหลัง เป็นการจับไม้โดยให้สันไม้อยู่ระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ โดยที่นิ้วชี้และนิ้วกลางวางทาบลงบนด้านหลังของไม้ ส่วนนิ้วนางและนิ้วก้อยจับค้ำไม้ไว้ การตีลูกหลังมือด้วยการจับไม้วิธีนี้จะทำให้ผู้เล่นเสียพื้นที่บนหน้าไม้ไปบางส่วน เพราะจะต้องระวังไม่ให้ลูกกระทบนิ้วทั้งสอง



ภาพที่ 2.11 การจับไม้แบบสองนิ้วด้านหลัง

สำหรับการจับไม้ทั้งแบบจับมือและแบบจับปากกาต่างมีข้อได้เปรียบเสียเปรียบที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งอาจสรุปได้ดังตารางเปรียบเทียบต่อไปนี้ (พรรณทิพา เลิศลอย 2536, 28 - 29)

ตารางที่ 2.1 ข้อดีของการจับไม้แบบจับมือและแบบจับปากกา

ข้อดีของการจับไม้แบบจับมือ	ข้อดีของการจับไม้แบบจับปากกา
<ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถตีลูกได้ทั้งลูกหน้ามือและลูกหลังมือ 2. ความแม่นยำในการตีลูกและตบลูกหลังมือนิดกว่าการจับไม้แบบจับปากกา เพราะการจับไม้แบบจับมือผู้เล่นจะรู้สึกว่าจะจับได้นิ่งมือนิ่งกว่าแบบจับปากกา 3. ผู้เล่นไม่ต้องเปลี่ยนแปลงมือในการจับไม้มากนัก และง่ายต่อการตีลูกทุก ๆ ลักษณะ เช่น ลูกตัด ลูกตบ เป็นต้น 4. ง่ายต่อการตีทั้งในขณะที่เป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับ 5. สามารถยืนกลางโต๊ะและได้ความสมดุลพอดี 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถตีลูกหน้ามือได้รวดเร็วและรุนแรงกว่าการจับไม้แบบจับมือ 2. ไม้จะต่ำกว่าข้อมือ จึงทำให้ข้อมือหมุนได้ถึง 360 องศา 3. สามารถตีลูกหมุนขึ้นได้รุนแรง 4. ขณะเป็นฝ่ายรุก สามารถตบลูกได้รุนแรง

ตารางที่ 2.2 ข้อเสียของการจับไม้แบบจับมือและแบบจับปากกา

ข้อเสียของการจับไม้แบบจับมือ	ข้อเสียของการจับไม้แบบจับปากกา
<ol style="list-style-type: none"> 1. หัวไม้จะชี้ลงต่ำ ทำให้การตีไม่ดีเท่าที่ควร 2. การตีลูกหน้ามือจะช้ากว่าการจับไม้แบบจับปากกาเล็กน้อย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตีลูกหลังมือได้ไม่รุนแรง 2. ช่วงการตีลูกหลังมือจะขึ้นไปได้น้อยกว่าการจับไม้แบบจับมือ 4 นิ้วฟุต 3. ในการตีลูกหลังมือ ต้องยื่นก่อนไปทางซ้ายประมาณ 70% จึงจะสามารถตีลูกได้ดี

2. การยืนท่าเตรียมพร้อม (Ready Stance)

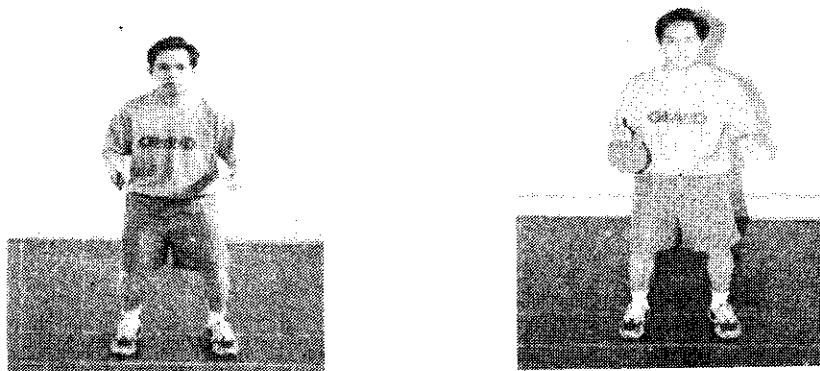
ท่าเตรียมพร้อมนับว่าเป็นทักษะพื้นฐานแรกสุด เช่นเดียวกับการจับไม้ เป็นลักษณะการแสดงออกถึงความพร้อมที่จะเริ่มเล่น หรือพร้อมที่จะรับลูกจากการตีของฝ่ายตรงข้าม ขณะเดียวกันท่าเตรียมพร้อมจะช่วยให้การใช้ทักษะต่อไปไม่ว่าจะเป็นการรับ หรือการส่งลูก เป็นไปด้วยความสมบูรณ์แบบ ดังนั้นโอกาสที่จะทำให้เกิดการพลาดในการเล่นย่อมน้อยลง ถ้าผู้เล่นได้เตรียมพร้อมไว้ก่อนเสมอ

หลักสำคัญของท่าเตรียมพร้อมมีดังนี้ คือ

1. สามารถทำท่าเตรียมพร้อมได้ก่อนฝ่ายตรงข้าม
2. สภาพร่างกายอยู่ในลักษณะที่สมดุล (balance) พร้อมที่จะเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหว
3. สายตาจับอยู่ที่ลูกตลอดเวลา
4. มีสมาธิในการตัดสินใจแน่นอน

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนย่อเข่าให้แนวปลายเท้าอยู่ระดับเดียวกัน แยกเท้าห่างกันพอประมาณ หรือประมาณช่วงไหล่
2. ลำตัวตั้งตรงหรือเอนไปด้านหน้าเล็กน้อย พอให้น้ำหนักตัวถ่ายไปได้สะดวก
3. มือที่ถือไม้ตั้งอยู่ในแนวระดับทรวงอก งอข้อศอกกางออกเล็กน้อย
4. สายตาจับอยู่ที่ลูกตลอดเวลา
5. แขนอีกข้างหนึ่งยกตั้งศอกกางออกเช่นเดียวกับมือที่ถือไม้
6. ตั้งสมาธิพร้อมที่จะรับหรือตีลูกตลอดเวลา
7. มองช่องว่างที่จะตีลูกกลับไป

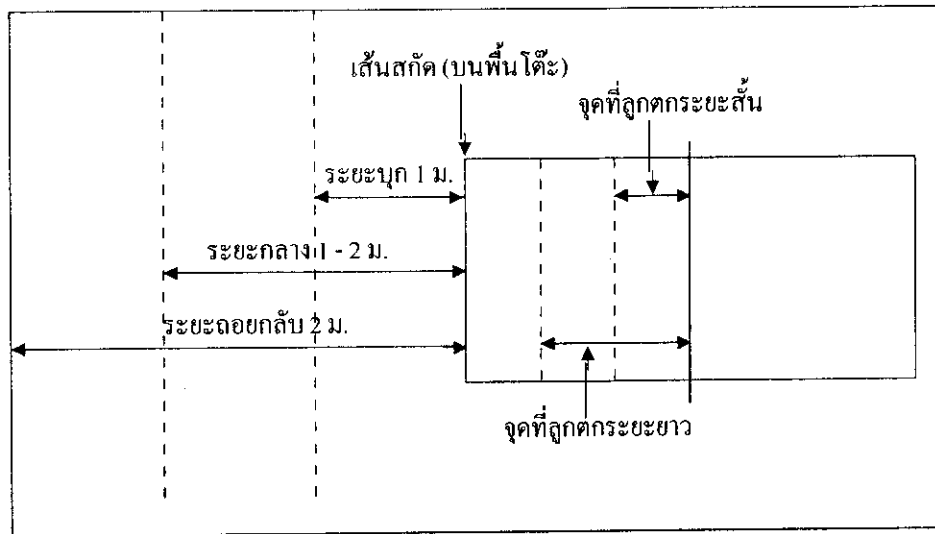


ภาพที่ 2.12 การยืนท่าเตรียมพร้อมโดยการจับไม้แบบธรรมดา และการจับไม้แบบจับปากกา

พรณทิพา เลิศลอย (2536, 30) ได้กล่าวว่า

สิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการยืนท่าเตรียมพร้อม คือ ตำแหน่งการยืนซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

1. ระยะใกล้ หรือระยะบุก ยืนอยู่ห่างจากโต๊ะในช่วงระยะไม่เกิน 1 เมตร เหมาะสำหรับการรับลูกเสิร์ฟ การบุกโจมตีคู่ต่อสู้ การเล่นเกมหยอด
2. ระยะกลาง อยู่ห่างจากโต๊ะ 1 - 2 เมตร เหมาะสำหรับลูกคบบ ลูกหมุน
3. ระยะไกล หรือระยะถอยรับ อยู่ห่างจากโต๊ะประมาณ 2 เมตรขึ้นไป เหมาะสำหรับการรับลูกคบบ



ภาพที่ 2.13 แสดงตำแหน่งการยืนท่าเตรียมพร้อม

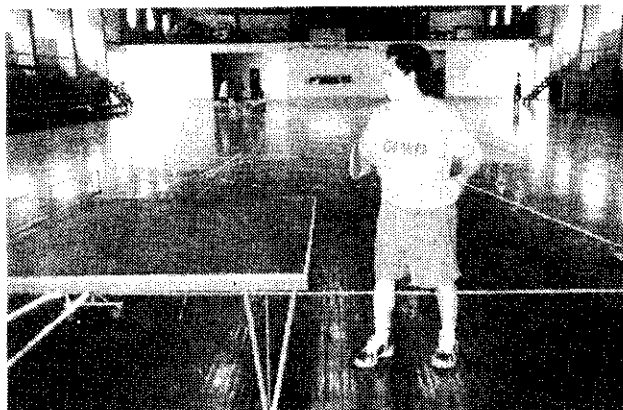
3. การก้าวเท้า (Foot Work)

การก้าวเท้าหรือเคลื่อนไหวเท้าต้องมีความสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวมือและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ลูกที่คู่ต่อสู้ตีหรือตีได้กลับมา มีความเร็ว ความแรง และตำแหน่งที่ตกลงบนโต๊ะแตกต่างกัน ผู้เล่นจึงต้องรู้วิธีก้าวเท้าเพื่อให้เข้าหาตำแหน่งของลูกได้ถูกต้องแม่นยำ เล่นด้วยท่าที่ถูกต้องคล่องตัว การก้าวเท้าพอจะแบ่งออกได้เป็น

1. การก้าวเท้าสั้น 1 ก้าว

เป็นวิธีก้าวเท้าที่ง่าย ว่องไว มีความเร็วในการตีสูง มักนิยมในพวกที่ชอบเล่นลูกหมุนขึ้น แต่ถ้าการเล่นมีช่วงระยะสั้นและตีลูกไม่ได้แรง ทำได้โดยเริ่มจากท่ายืนเตรียมพร้อม

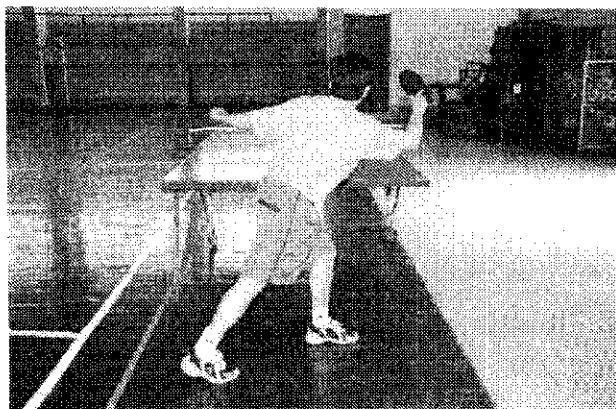
ถ้าตีลูกด้วยมือขวา ให้ใช้เท้าซ้ายเป็นหลัก ก้าวเท้าขวาสั้น ๆ ไปหาลูกพร้อมกับถ่ายน้ำหนักไปที่เท้าขวา ตำแหน่งการเคลื่อนขึ้นกับทิศทางตกและกระดอนของลูก เตรียมตีลูก เมื่อตีลูกไปแล้วให้ดึงเท้าขวากลับมา ยืนเตรียมพร้อมที่จะรับลูกหรือตีลูกได้ต่อไป



ภาพที่ 2.14 การก้าวเท้าสั้น 1 ก้าว

2. การก้าวเท้า 1 ก้าวยาว

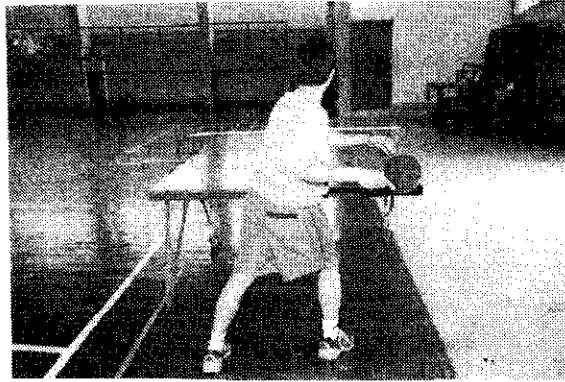
เป็นวิธีก้าวที่เหมาะสมกับการฉกฉวย เล่นลูกตัด ลูกบล็อก ลูกหน้าตาข่าย และการตีลูกห่างตัวทำได้โดยเริ่มจากทำยืนเตรียมพร้อม ถ้าตีลูกด้วยมือขวาให้ใช้เท้าขวาเป็นหลัก น้ำหนักตัวทิ้งลงที่เท้าขวา ก้าวเท้าซ้ายเข้าหาลูกให้กว้างที่สุด หรือใช้แรงดันของเท้าขวายันพื้นถีบตัวออกไปเล็กน้อย เพื่อให้เข้าถึงตำแหน่งลูกที่กระดอนขึ้น อาจจะก้าวไปทางซ้าย ทางขวา ด้านหน้าหรือด้านหลัง เมื่อก้าวเท้าซ้ายลงให้ถ่ายน้ำหนักตัวข้ามมายังเท้าซ้าย พร้อมกับการตีลูกทันที แล้วลากเท้ามา 1 ก้าวสั้น



ภาพที่ 2.15 การก้าวเท้า 1 ก้าวยาว

3. การก้าวเท้าด้วยการสไลด์เท้า (Two-Step Footwork)

เหมาะสำหรับมือรับในการใช้ตัดลูกระยะกลางไม่ใกล้ไม่ไกลโต๊ะนัก และตัดลูกได้ในขณะเคลื่อนที่ ทำได้โดยเริ่มจากทำยืนเตรียมพร้อม ถ้าต้องการเคลื่อนไปทางขวา ให้หิ้งน้ำหนักตัวลงที่เท้าซ้าย ก้าวเท้าขวาไปทางขวา เมื่อเท้าขวาตกถึงพื้นให้ถ่วงน้ำหนักตัวทิ้งลงไปที่เท้าข้างขวา ตีลูกแล้วลากเท้าซ้ายตามมา เตรียมขยับเคลื่อนต่อไป ในลักษณะ ก้าวเท้า ซิดเท้า ก้าวเท้า ซึ่งไปได้ทั้งด้านซ้าย ด้านขวา ด้านหน้าหรือด้านหลัง



ภาพที่ 2.16 การก้าวเท้าด้วยการสไลด์เท้า

4. การก้าวเท้าด้วยการกระโดด

เหมาะสำหรับการบุกเร็วและการตบลูกที่กระดอนสูงใกล้ตัว ให้เริ่มจากทำยืน



ภาพที่ 2.19 การรักษาสมดุลของลูก

แบบฝึกที่ 2 การเคาะลูกกลางอากาศ (ball bouncing or up-and-down bouncing)

วิธีปฏิบัติ

การเคาะลูกกลางอากาศ เป็นการตี หรือเคาะลูกเทเบิลเทนนิสให้กระดอนขึ้นลงบนหน้าไม้ โดยผู้ฝึกควรพยายามให้ลูกสัมผัสสปรินแวนใจกลางของหน้าไม้อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถหาจุดกระทบที่เหมาะสมในการใช้หน้าไม้สัมผัสกับลูก ในการฝึกเคาะลูกกลางอากาศ ผู้ฝึกควรจับไม้แบบจับมือ โดยฝึกการเคาะลูกในลักษณะหงายมือขึ้น หรือในลักษณะจะตีลูกหน้ามือหลาย ๆ ครั้งก่อน โดยเคาะลูกให้ลูกลอยขึ้นสูงประมาณ 1 ฟุต จากนั้นจึงฝึกการเคาะลูกในลักษณะคว่ำมือลง หรือการตีลูกหลังมือ ฝึกจนคล่อง แล้วจึงให้ฝึกการ

แบบฝึกที่ 3 การเคาะลูกขึ้นลงด้วยข้อมือ (up-and-down wrist bouncing)

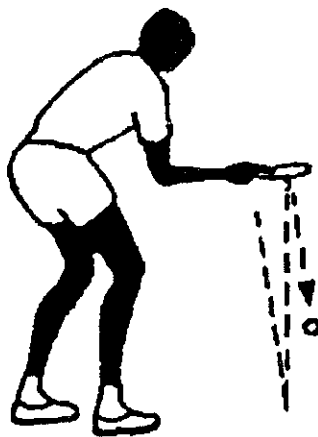
วิธีปฏิบัติ

การเคาะลูกขึ้นลงด้วยข้อมือ เป็นการฝึกที่มีเป้าหมายให้ผู้เล่นสามารถใช้ข้อมือควบคุมหน้าไม้เพื่อเพิ่มความสามารถในการตีได้กับคู่เล่น โดยในการฝึก ให้ผู้ฝึกจับไม้โดยยกให้สูงกว่าระดับข้อมือเล็กน้อย ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เล่นต้องเคาะลูกขึ้นลงด้วยการใช้เพียงข้อมือเท่านั้นในการควบคุมหน้าไม้ โดยไม่ให้แขนทั้งแขนต้องขยับตามไปด้วย จากนั้นให้ผู้ฝึกเคาะลูกขึ้นลงด้วยข้อมือ ทั้งในลักษณะการตีลูกหน้ามือ การตีลูกหลังมือ และการตีลูกหน้ามือสลับกับการตีลูกหลังมือจนชำนาญ

แบบฝึกที่ 4 การตีลูกกระทบพื้น (hitting the ball on to the ground)

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ฝึกตีลูกให้ลอยขึ้น และปล่อยให้ตกลงบนพื้น โดยการตีลูกหน้ามือก่อน ฝึกซ้ำจนชำนาญแล้วจึงเปลี่ยนมาตีลูกหลังมือ หลังจากนั้นให้ฝึกการตีลูกกระทบพื้นโดยสลับการตีลูกหน้ามือ และการตีลูกหลังมืออีกด้วย เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว ผู้ฝึกอาจเพิ่มระดับการตีลูกในลักษณะต่าง ๆ ได้อีก โดยตีลูกเบาและแรงสลับกันด้วย ทั้งนี้ให้ฝึกการตีลูกหน้ามือจนชำนาญแล้วจึงตีลูกหลังมือให้ชำนาญ จากนั้นการฝึกขั้นสุดท้ายเป็นการฝึกการตีลูกหน้ามือสลับกับตีลูกหลังมือ



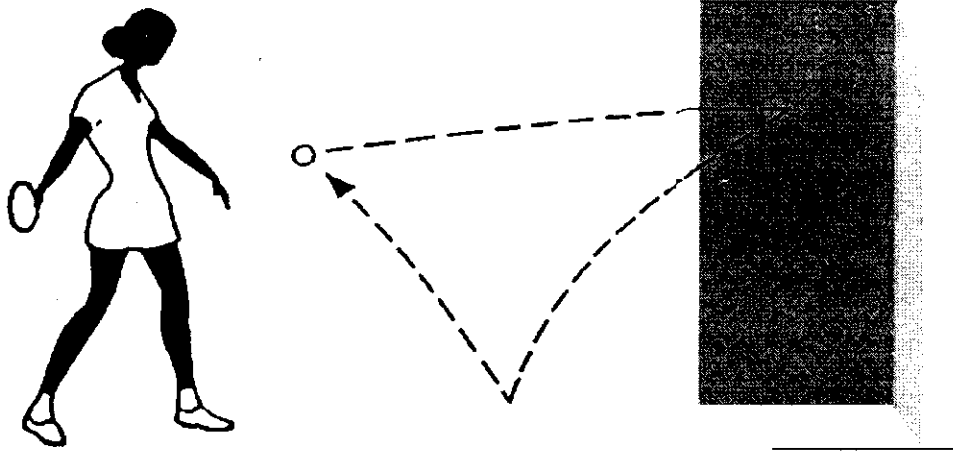
ภาพที่ 2.21 การตีลูกกระทบพื้น

แบบฝึกที่ 5 การตีลูกโต้กับผนังห้อง หรือกำแพง โดยให้ลูกกระทบพื้น (playing against a wall by letting the ball bounce)

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้ฝึกยืนห่างจากผนังห้อง หรือกำแพงประมาณ 3 เมตร ตีลูกหน้ามือเข้าหาผนังห้อง โดยเมื่อลูกกระทบกับผนังห้องแล้ว ลูกก็จะกระดอนออกมา ให้ผู้ฝึกปล่อยให้ลูกกระดอนบนพื้น 1 ครั้ง เมื่อลูกลอยขึ้นมาแล้วจึงตีลูกเข้าหาผนังห้องอีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้โดยให้ผู้ฝึกตีลูกหน้ามือจนชำนาญก่อน แล้วจึงเปลี่ยนมาตีลูกหลังมือ ฝึกจนชำนาญ จากนั้นจึงฝึกโดยการตีลูกหน้ามือสลับกับตีลูกหลังมือ

2. ฝึกการตีลูกดังเช่นในข้อ 1 แต่ครั้งนี้ให้ตีลูกไปที่จุดที่ได้กำหนดไว้ล่วงหน้าบนผนังห้อง หรือกำแพง โดยระยะที่ความสูงจากพื้น 1 เมตร

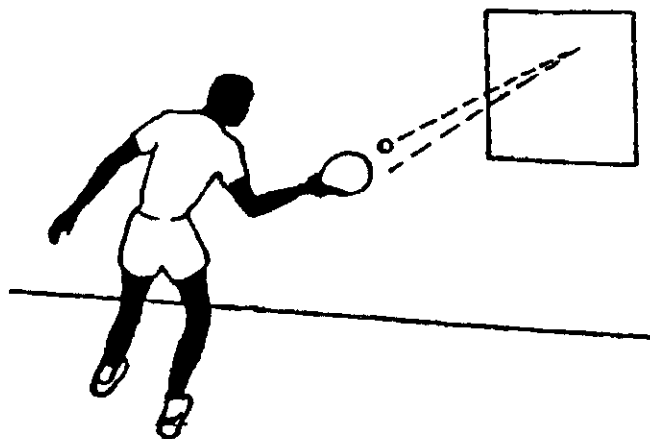


ภาพที่ 2.22 การตีลูกโต้กับผนังห้อง โดยให้ลูกกระทบพื้น

แบบฝึกที่ 6 การตีลูกโต้กับผนังห้อง โดยไม่ให้ลูกกระทบพื้น (volley against a wall)

วิธีปฏิบัติ

เป็นการตีลูกในลักษณะเดียวกับที่ปฏิบัติในแบบฝึกที่ 5 แต่ในครั้งนี้แทนที่ผู้เล่นจะปล่อยให้ลูกกระดอนบนพื้น หลังจากตีลูกเข้าหาผนังห้องแล้ว เมื่อลูกกระดอนออกมาก็ให้ตีลูกสวนไปในทันทีทันใด ในลักษณะการตีโต้ (volley)

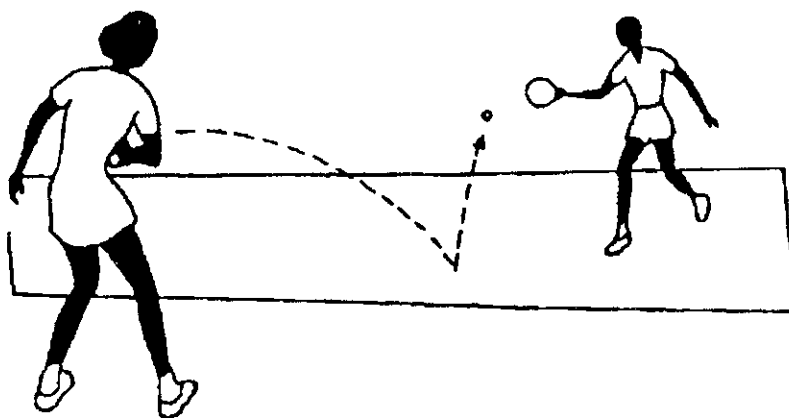


ภาพที่ 2.23 การตีลูกโต้กับผนังห้องโดยไม่ให้ลูกกระทบพื้น

แบบฝึกที่ 7 การตีลูกข้ามเชือกที่ขึงไว้โดยให้ลูกกระทบพื้น (playing over a cord by letting the ball bounce)

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ฝึกตีลูกหน้ามือข้ามเชือกให้คู่ฝึก โดยเมื่อลูกลอยข้ามเชือกมา ตกกระทบบนพื้น และกระดอนขึ้นแล้ว ให้ตีลูกโต้กลับไป ฝึกซ้ำจนชำนาญ แล้วจึงเปลี่ยนมาฝึกการตีลูกหลังมือ ฝึกจนชำนาญ จากนั้นจึงฝึกโดยการตีลูกหน้ามือสลับกับตีลูกหลังมือ

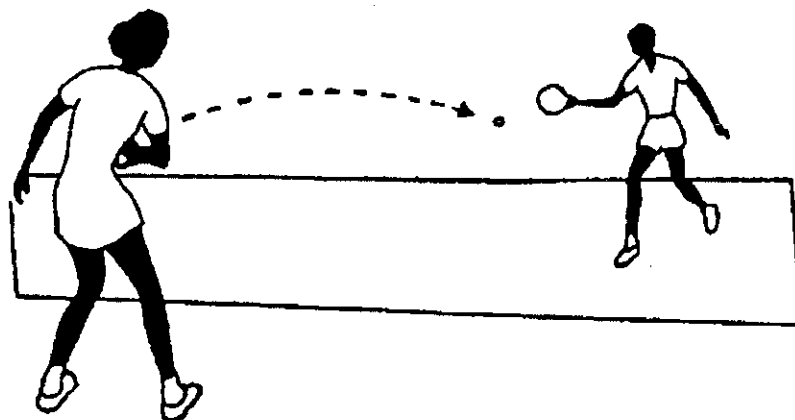


ภาพที่ 2.24 การตีลูกข้ามเชือกที่ขึงไว้โดยให้ลูกกระทบพื้น

แบบฝึกที่ 8 การตีลูกข้ามเชือกที่ขึงไว้โดยไม่ให้ลูกกระทบพื้น (volley the ball over a cord)

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ฝึกตีลูกดังเช่นในแบบฝึกที่ 7 แต่ครั้งนี้ไม่ปล่อยให้ลูกกระทบพื้น โดยเมื่อลูกลอยข้ามเชือกมาก็ให้ตีลูกได้สวนกลับไปตรง ๆ ทันที



ภาพที่ 2.25 การตีลูกข้ามเชือกที่ขึงไว้โดยไม่ให้ลูกกระทบพื้น