

บทที่ 5
รูปแบบและเทคนิค
ในการเล่นวอลเลย์บอล

การเล่นลูกม้อล่าง (การเล่นลูกแบบอันเดอร์)

การเล่นลูกม้อล่าง (แบบอันเดอร์) เป็นทักษะที่มีความสำคัญมาก และฝึกฝนไม่ยากนัก จึงเป็นทักษะที่นิยมเล่นกันมาก เมื่อลูกข้ามตาข่ายมา การเล่น 3 ลูก จะต้อง มี 1 ลูกที่ต้องเล่นลูกม้อล่าง เป็นลูกที่ฝึกไว้เพื่อรับลูกที่ถูกส่งมาแรง เช่น การรับลูกเสริฟ การรับลูกตบของผู้เล่นแถวหลัง เนื่องจากทิศทางและความเร็วของลูกที่ถูกส่งมาแตกต่างกัน การเล่นลูกม้อล่างเลยมีลักษณะแตกต่างไปตามลูกที่ส่งมา เช่น การเล่นลูก 2 ม้อล่าง การเล่นลูกม้อเดียว การเล่นลูก 2 ม้อด้านข้าง การพุ่งตัวรับหรือการม้วนตัวรับลูกบอล

ท่าเตรียมเล่น

ยืนเท้าทั้งสองแยกห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ เท้าหน้า เท้าตาม เปิดส้นเท้าย่อเข่าลง น้อมตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แขนทั้งสองยกให้ขนานกับหน้าขา สายตามองตรงไปที่ลูกบอล

การจับมือ

กำมือขวาให้นิ้วหัวแม่มือชี้ตรง (กำมือตามความถนัด) แล้วใช้มือซ้ายกำห้อมือขวาไว้ ให้หัวแม่มือทั้งสองข้างแนบขนานกัน ชีตตรงเสมอกันวางบนนิ้วชี้

ลักษณะของแขน

เหยียดแขนออก มือประกบกัน แขนจะชี้ออก แขนท่อนล่างเกือบขนานกัน หันหน้าเข้าหากัน สันแขนจะตั้งขึ้น

หลักสำคัญ

1. แขนทั้งสองเหยียดตรงเสมอกัน มือประสานชิดติดกัน
2. แขนทำมุมกับลำตัว 45°
3. เมื่อเล่นลูกบอล ลำตัว แขน และลูกบอล ต้องอยู่ในแนวเดียวกัน
4. แขนสัมผัสลูกบอลต่ำกว่าสะเอว

ส่วนของแขนที่กระทบลูกบอล

ส่วนของแขนที่สัมผัสลูกบอล (ตีลูก) คือช่วงต่อของแขน (แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ช่วงที่ 1 อยู่ทางข้อมือ) ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 3

การส่งแรง

ก่อนเล่นลูกบอล ผู้เล่นต้องเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล ให้ลูกบอลอยู่ตรงกับตัวในจังหวะที่ลูกบอลลอยมาเกือบถึงบริเวณที่ใช้ตีลูก ให้ถีบเท้าหลังพร้อมกับเหยียดขาโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แขนเกร็งและตึงส่งขึ้นให้กระทบลูกบอล การออกแรงส่งของขา ลำตัว ต้องสัมพันธ์กัน

ทิศทางการกระดอนของลูกบอล

มุมของการกระดอนของการเล่นลูก กาคะเนได้ดังนี้คือ มุมกระดอนของลูกบอลจะเท่ากับมุมของแขนทำกับแนวดิ่งเมื่อลูกบอลกระทบแขน



การก้าวเท้า

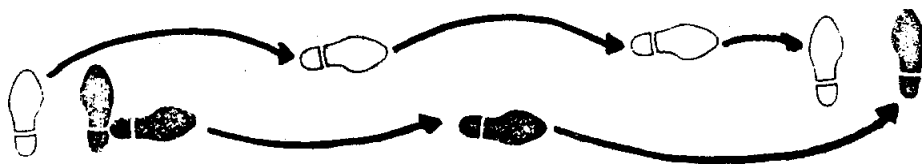
1. ก้าวเท้าเดียวเมื่อเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลใกล้ตัว ได้แก่

1.1 ก้าวเท้าหน้าหรือด้านข้าง (กรณีเคลื่อนที่ด้านข้าง) ไปหาทิศทางที่ลูกบอลจะตก แล้วก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งตามไป

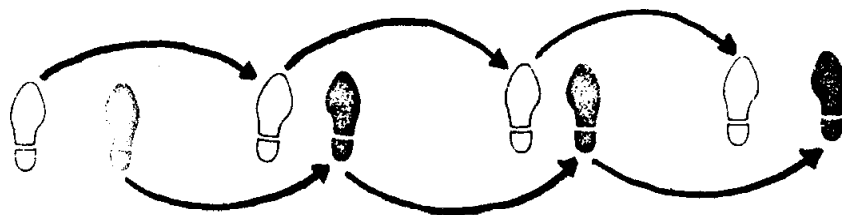
1.2 ก้าวเท้าหลัง เมื่อจะเคลื่อนที่ไปหน้าจะขยับก้าวเท้าหลังไปก่อน หรือถ้าต้องการที่จะถอยหลังก็ใช้เท้าหลังก้าวนำเช่นเดียวกัน

2. ก้าวสองเท้า มี 3 แบบ คือ

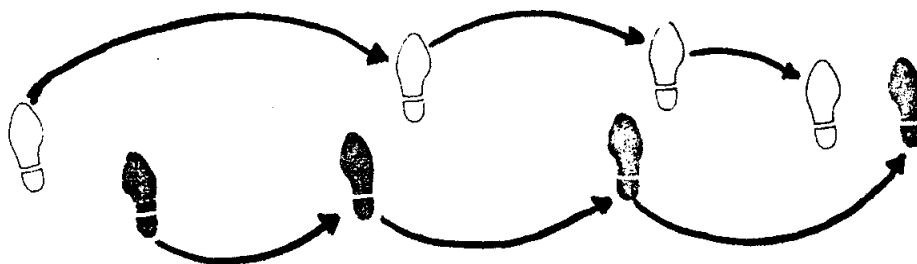
2.1 แบบการวิ่ง เป็นการวิ่งสลับเท้าในระยะช่วงสุดท้ายต้องใช้เท้าหน้ายันพื้นเพื่อจะหยุด (ถ้าจะหันขวามือไปหาทิศทางที่ไป ให้ใช้เท้าขวายันพื้น ถ้าจะใช้เท้าซ้ายยันพื้น แสดงว่าหันข้างซ้ายให้ทิศทางที่เคลื่อนไป) แล้วก้าวเท้าตามอยู่ในท่าเตรียมเล่น หันหน้าไปหาลูกบอล



2.2 แบบการสไลด์ เคลื่อนที่ไปทางใดให้ใช้เท้า นั้นเป็นเท้า นำอีกเท้าหนึ่งลากตามไปใกล้ ๆ



2.3 การไขว้เท้า จะเคลื่อนที่ไปทางใดให้ก้าวเท้าข้างนั้นเป็นเท้า นำ (ก้าวยาว ๆ) แล้วก้าวอีกเท้าหนึ่งผ่านหน้าเท้า นำไปวางใกล้ ๆ แล้วก้าวเท้าเดิมต่อไป เป็นการก้าวโดยเอาด้านข้างไป ตาของผู้เล่นต้องมองทั้งทิศทางลูกบอลและทิศทาง การเคลื่อนที่ไป

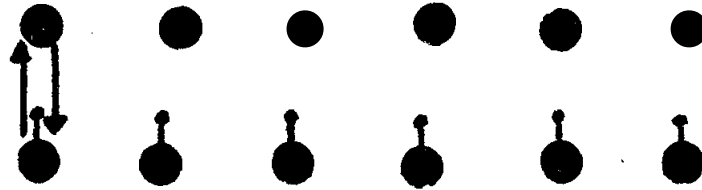


โอกาสที่จะเล่นลูกมiddles

1. เพื่อป้องกันลูกที่ถูกส่งมาจากฝ่ายตรงข้ามมิให้ตกลงในสนามฝ่ายตนเอง
2. เพื่อส่งลูกข้ามตาข่ายไปยังแดนหลังของฝ่ายตรงข้าม
3. เพื่อส่งลูกบอลไปให้ตัวเซต
4. เพื่อส่งลูกขึ้นให้ผู้เล่นฝ่ายตนเองตอบ
5. เพื่อแก้ไขลูกที่กระทบตาข่าย

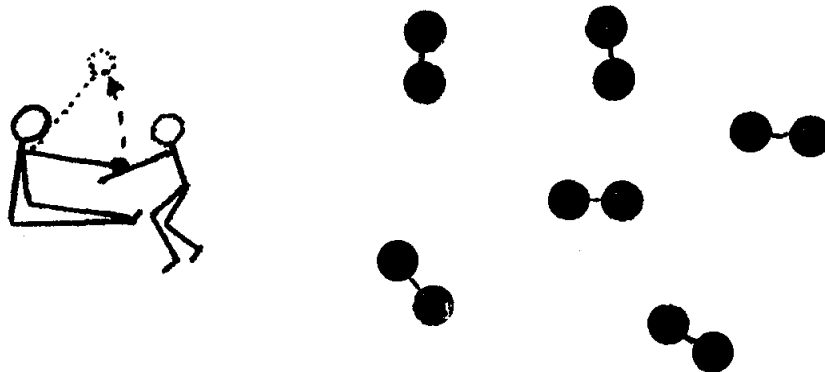
แบบฝึก

แบบที่ 1



ให้ผู้เล่นยืนแถวหน้ากระดาน 2 แถว ห่างกัน 4 เมตร แถวหนึ่งถือลูกบอลไว้คนละลูก ยื่นบอลออกมาระดับเข่าข้างหน้า ผู้เล่นแถวไม่มีลูกบอลวิ่งเข้ามาทำการเล่นลูกม้อล่างจากคู่ที่ยืนตรงกัน แล้วถอยกลับไปที่ได้เดิม

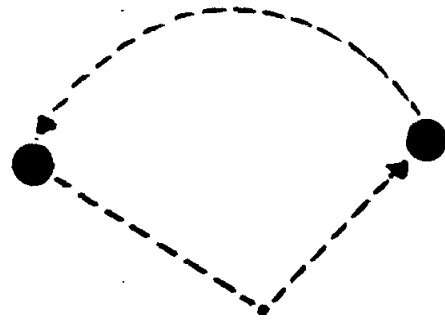
แบบที่ 2



ผู้เล่นจับคู่กันนั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า 1 คน ยืน 1 คน คนหนึ่งถือลูกบอล คนหนึ่งยื่นลูกบอลไปข้างหน้า คนยืนเล่นลูกม้อล่างจากลูกบอลที่ยื่นให้ ผู้ถือลูกบอลจะส่งแขนไปตามแรงส่งของผู้เล่นลูกม้อล่าง

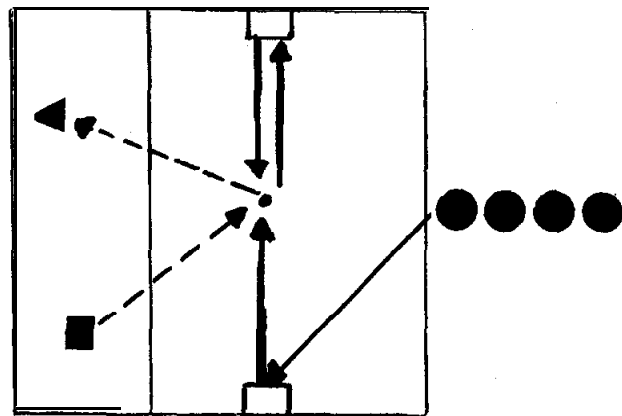
แบบที่ 3

ผู้เล่นยืนจับคู่หันหน้าเข้าหากัน ประมาณ 5 เมตร แต่ละคู่มีลูกบอล 1 ใบ ผู้เล่นที่มีลูกบอลให้ปาลูกบอลลงสู่พื้น เมื่อลูกบอลกระดอนขึ้น ผู้เล่นอีกคนหนึ่งวิ่งไปเล่นลูกม้อล่าง



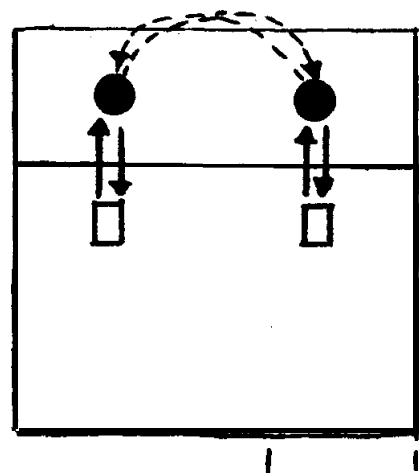
แบบที่ 4

ผู้เล่นยืนเข้าแถวตอนนอก สนามนำเก้าอี้ 2 ตัว ตั้งด้านข้างของ สนามผู้ฝึกสอนยืนบนที่สูง จะให้ สัญญาณนักกีฬาเพื่อจะได้วิ่งไปแตะ เก้าอี้แล้ววิ่งเข้ารับลูกบอลกลางสนาม ที่ผู้ฝึกสอนส่งให้ แล้ววิ่งไปแตะเก้าอี้ อีกตัว แล้ววิ่งกลับมารับลูกบอลอีก การเล่นเกมม้อล่างแต่ละครั้งต้องส่งไปตำแหน่งที่มือเซทขึ้น



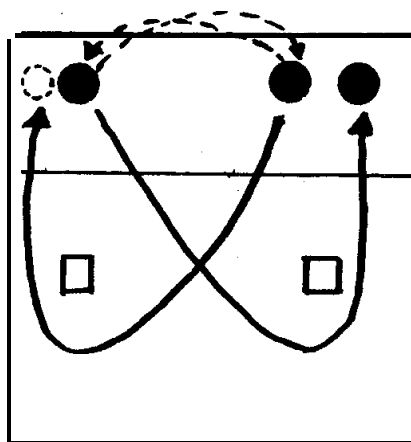
แบบที่ 5

ผู้เล่นจับคู่กันหน้าตาข่าย ใช้ลูกบอล 1 ใบ เล่นลูกม้อล่าง แล้ววิ่งไปแตะเก้าอี้ที่วางห่างออกไป 3 เมตร แล้ววิ่งกลับไปเล่นลูกบอลอีก ผู้เล่นทั้งคู่ จะวิ่งสลับกัน



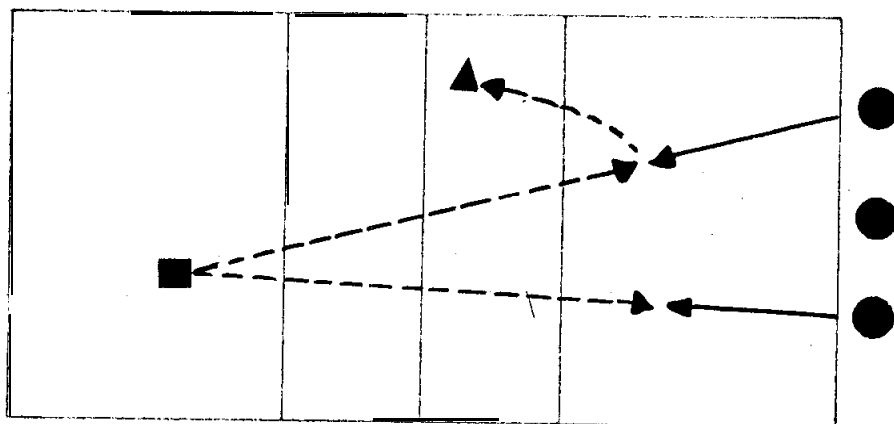
แบบที่ 6

ผู้เล่นยืนเหมือนแบบที่ 5 แต่ใช้ผู้เล่น 3 คน วางเก้าอี้ห่างกัน 4 เมตร เริ่มจากจุดที่ยืนคนเดียว โยนลูกบอลให้ผู้เล่นลูกมือน้อยแล้ววิ่งไปอ้อมเก้าอี้ด้านทะแยงเพื่อเปลี่ยนไปด้านตรงข้าม ลูกบอลจะถูกส่งกลับไปให้ผู้โยนในตอนแรก ผู้โยนลูกรับลูกมือน้อย แล้ววิ่งไปอ้อมเก้าอี้ด้านทะแยงขึ้นไปซ้อนหลังคนในทิศทางที่ลูกบอลเคลื่อนที่ไปทั้ง 3 คน จะฝึกสลับกัน



I I

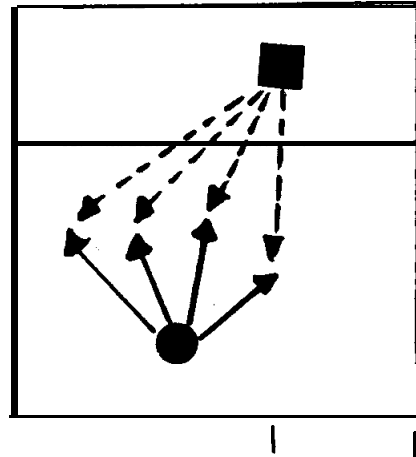
แบบที่ 7



ผู้เล่น 3 คน ยืนหลังเส้นหลัง (ดังภาพ) ผู้ฝึกสอนยืนในสนามตรงข้ามโยนลูกให้ข้ามตาข่าย ให้ตกใกล้เส้นเขตรุก ลูกบอลตกตรงหน้าผู้เล่นคนใด ผู้เล่นคนนั้นต้องวิ่งเข้าไปในสนามเล่นลูกมือน้อยส่งลูกไปให้ตัวเขา

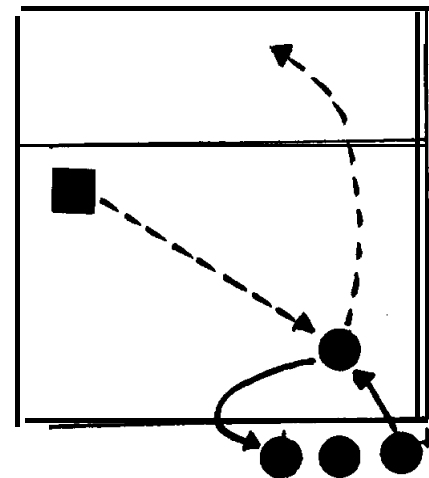
แบบที่ 8

ฝึกเป็นชุดทีละคน ผู้ฝึกสอนจะโยนลูกต่ำ - สูง, โกล์ตัว - โกล์ตัว ผู้เล่นต้องวิ่งไปเล่นลูก มือล่างตามทิศทางของลูกบอลที่ผู้ฝึกสอนโยนให้



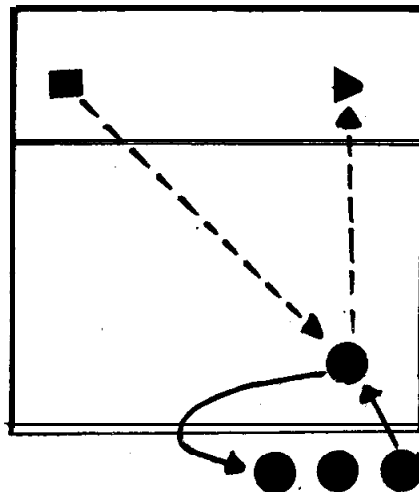
แบบที่ 9

ผู้เล่นเข้ามารับลูกจากการโยนของผู้ฝึกสอน ทีละคน ผู้เล่นต้องพยายามส่งลูกบอลด้วยการเล่น มือล่างส่งไปที่จุดตบ เพื่อให้เพื่อนร่วมทีมตบ อาจ จะส่งไปมุมใดมุมหนึ่งได้ทั้งสองมุม (แบบนี้จะ เพิ่มตัวตบอยู่ที่มุมทั้ง 2 ด้านก็ได้ และสามารถ เปลี่ยนมุมฝึกได้)



แบบที่ 10

ผู้ฝึกสอนยื่นที่มุมตบลูกบอลไปให้ผู้เล่นที่มุม ผู้เล่นต้องรับลูกด้วยการเล่นลูกมือล่างส่งไปที่ตัวเซตซึ่งยื่นรอรับลูกบอล ฝึกซ้ำติดต่อกันจนกว่าจะส่งลูกไปให้ตัวเซตได้ 2 ลูก



แบบที่ 11

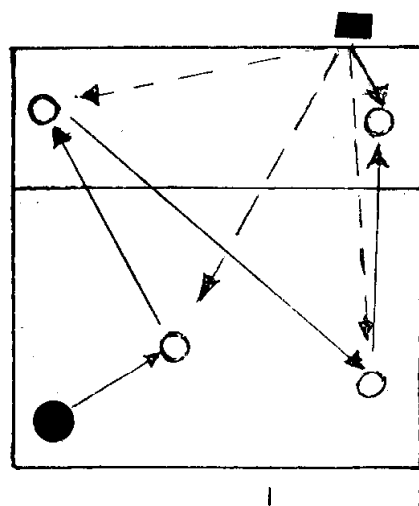
ผู้ฝึกยืนบนเก้าอี้ชิดตาข่ายด้านตรงข้ามกับผู้เล่น เริ่มจากมุมซ้ายวิ่งไปรับลูกบอลจากการส่งของผู้ฝึกสอนตามจุดทั้ง 4 จุด ได้แก่

กลางสนาม เป็นจุดที่ 1

มุมหน้าตาข่ายด้านซ้าย เป็นจุดที่ 2

มุมเสิร์ฟ เป็นจุดที่ 3

มุมหน้าตาข่ายด้านขวา เป็นจุดที่ 4



การพุ่งตัวรับลูกบอล

เป็นการเล่นลูกบอลทางตัวผู้เล่น ซึ่งไม่สามารถจะใช้วิธีรับลูกอย่างธรรมดาได้ทัน กว่าผู้เล่นจะเคลื่อนที่เข้าไปรับลูกบอลได้ทัน ลูกบอลมักจะอยู่ต่ำเกือบถึงพื้นสนามแล้ว การเข้าไปรับลูกบอลซึ่งทางตัวและอยู่ในระดับต่ำที่นิยมวิธีหนึ่งคือ การพุ่งตัวรับลูกบอล ดังนั้นการนำวิธีการรับลูกบอลแบบนี้มาใช้ ผู้เล่นควรจะฝึกหัดให้เกิดความชำนาญจะช่วยให้สามารถพุ่งตัวเล่นลูกต่ำได้ และยังช่วยไม่ให้เกิดอุบัติเหตุในขณะที่เล่นลูกนี้ด้วย

วิธีพุ่งตัวรับลูกบอล

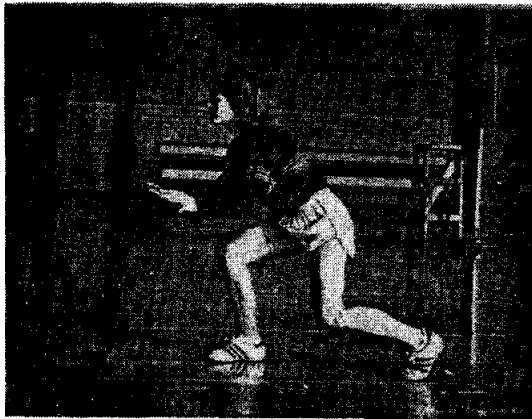
1. ยื่นข้อศอกต่ำ พร้อมกับโน้มลำตัวไปข้างหน้า แขนยกขึ้นระดับหน้าอก
2. ถีบตัวพุ่งเข้าหาลูกบอล แขนทั้งสองเหยียดออกไปข้างหน้า มือประสานกันเตรียมจะเล่นลูกบอล
3. เมื่อเข้าถึงลูกบอล ให้ใช้แขนท่อนล่างตีลูกบอลขึ้น
4. หลังจากตีลูกบอลลอยขึ้น ให้ปล่อยมือแล้วใช้มือยันพื้น พร้อมกับย่อข้อศอกเป็นการช่วยผ่อนแรงกระแทก ใช้ส่วนนอกตะโพก พร้อมกันนั้นให้ผลัดลำตัวให้พุ่งไปข้างหน้า แขนจะเหยียดแนบตามลำตัวไปด้านหลัง เหยยหน้าขึ้นและยกเท้าให้พ้นพื้น (ดูภาพประกอบแผ่นหลัง)

วิธีการฝึกพุ่งตัวรับลูกบอล

ฝึกโดยไม่ต้องใช้ลูกบอล ให้คู่จับขา

1. ให้คู่จับขา นักกีฬาอยู่ในท่าย่อเข่า ให้ฝึกย่อเข่า เกร็งเท้า
2. จากการย่อเข่า ให้ค่อย ๆ ผ่อนแขนลง เกร็งหน้าท้อง ดันขา เหยยหน้าขึ้น ผลักแขนไปข้างหลัง
3. จากท่า 2 เมื่อผลักแขนไปข้างหลังให้คู่ปล่อยขา ยกขา และเหยยหน้าขึ้น ใช้หน้าท้องลั่นไกล
4. เมื่อฝึกการพุ่งจนชำนาญแล้วจึงฝึกการใช้ลูกบอล

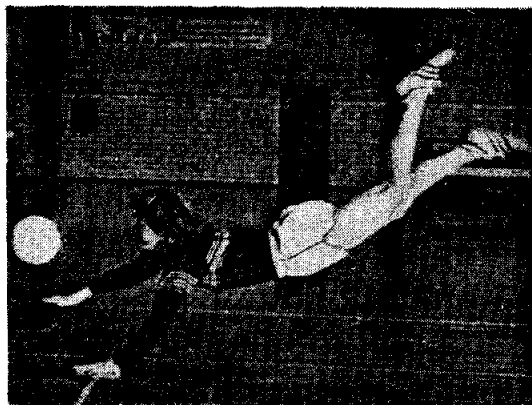
วิธีการพุ่งตัวรับลูกบอล



(1)



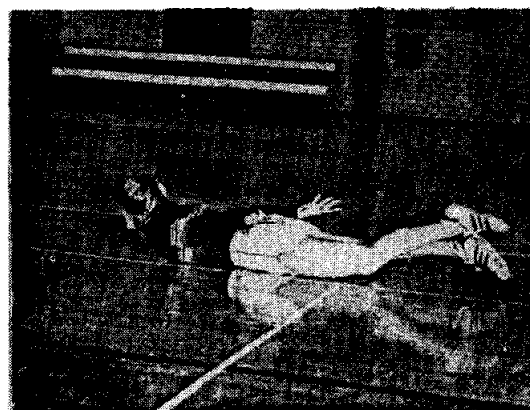
(2)



(3)



(4)



(5)



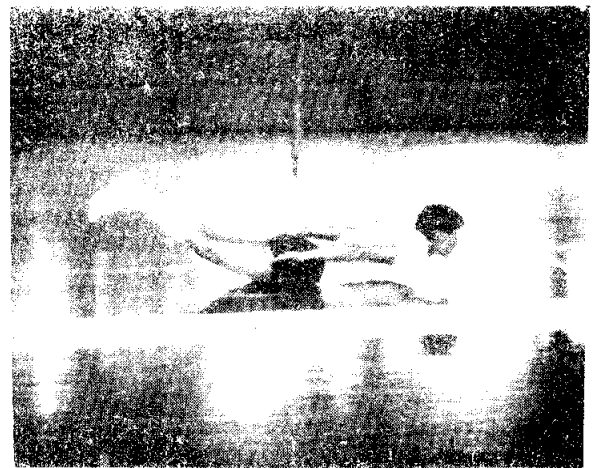
(1)



(2)



(3)



(4)

การรับลูกบอลแล้วม้วนตัว

เป็นการรับลูกบอลในระยะห่างตัว และลูกบอลตกลงใกล้พื้นทางด้านซ้าย หรือการใช้กับเล่นลูกแขนเดียว หลังจากรับลูกบอลแล้วจะใช้การม้วนตัวเป็นการช่วยลดอันตราย ซึ่งอาจจะเกิดจากการเสียดสีกับพื้นขณะเล่นลูกบอล

วิธีการรับลูกบอลแล้วม้วนตัว

1. ให้ยืนในท่าเตรียมพร้อม
2. ถ้าลูกบอลมาทางขวา ให้ก้าวเท้าขวาเข้าไปหาลูกบอล พร้อมกับย่อตัวในลักษณะขาขวางอ ย่อตัวต่ำจนใกล้พื้น
3. ยื่นแขนออกไปตีลูกบอลขึ้น อาจจะใช้แขนท่อนล่างหรือกำเป็นด้านแบน หรือหลังมือก็ได้
4. หลังจากเล่นลูกบอลแล้ว ให้รีบบิดเข้าขวาเข้าหาขาซ้าย พร้อมกับหงายตัวขึ้น เอาสะโพกลงสู่พื้น งอหลัง ก้มศีรษะ ให้ม้วนตัวทางด้านหลังไปสู่ไหล่ด้านซ้าย ยกเท้าและสะโพกข้ามศีรษะผ่านไหล่ซ้าย เมื่อกลับตัวเท้าลงสู่พื้นแล้วจึงดันมือส่งตัวขึ้นอยู่ในท่าเตรียมพร้อม



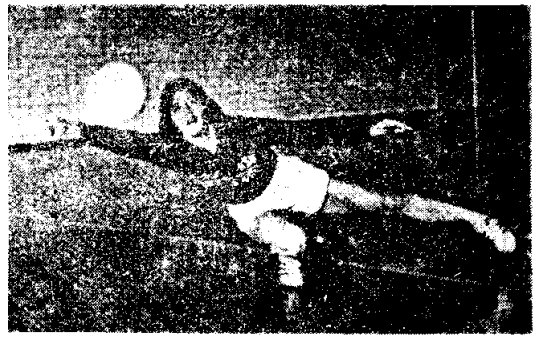
(1)



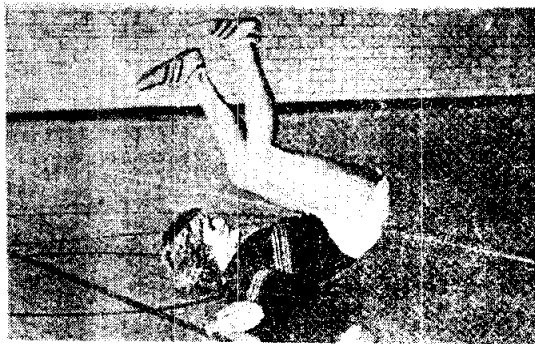
(2)



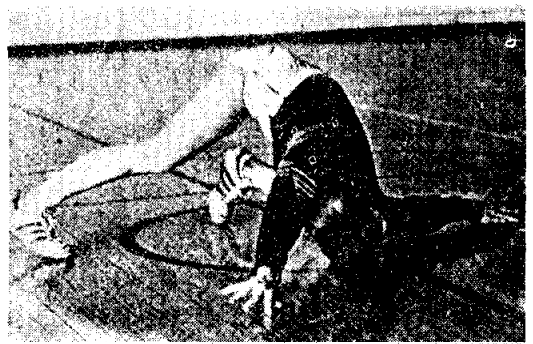
(3)



(4)



(5)



(6)



(7)

ข้อควรระวัง

1. หลังจากตีบอลแล้วอย่าใช้มือหรือข้อศอกยันพื้น
2. อย่าเอนหน้า เพราะศีรษะจะกระแทกพื้น
3. เมื่อม้วนตัวแล้วอย่าให้เข้ากระแทกพื้น ควรจะลงพื้นด้วยเท้า

การเล่นลูกสองมือบนด้วยการประกบมือ

เป็นการเล่นลูกที่มาเร็วและแรงในระดับหน้าหรือหน้าอก ซึ่งไม่สามารถที่จะเล่นลูกเซตได้ เพราะความเร็วและความแรงของลูกบอลที่พุ่งมา เมื่อใช้การเซตแล้วมีโอกาสดูจะเป็นการเล่นลูกสองจังหวะ หรืออาจจะเกิดการบาดเจ็บจากการกระแทกของลูกบอลได้ ฉะนั้น จึงต้องใช้การเล่นลูกบอลสองมือบนด้วยการประกบมือ



ด้านข้าง (ขวา)



ด้านหน้า



ด้านข้าง (ซ้าย)

วิธีเล่นลูกสองมือบนด้วยการประกบมือ

1. ยืนในท่าเตรียมพร้อม
2. วางมือขวาบนหลังมือซ้าย ให้อยู่ในลักษณะขวางกัน แล้วสอดนิ้วหัวแม่มือทั้งสองเข้าระหว่างง่ามมือ พับนิ้วหัวแม่มือเข้าหาหลังมือ ให้นิ้วหัวแม่มือเกี่ยวกันอยู่ข้างนอก
3. ยกมือที่ประกบกันขึ้นเหนือหน้าผาก ใช้บริเวณฝ่ามือทั้งสองก่อนมาทางข้อมือในการเล่นลูกบอล

การเล่นลูกบอลสองมือบนด้วยการประกบมือ สามารถใช้เล่นลูกบอลได้ทุกทิศทาง ไม่ว่าจะเป็นด้านหน้า ด้านข้าง และยังสามารถนำมาใช้รับลูกตบ ผู้เล่นถ้าที่จะวิ่งสวนทิศทางการตบเข้า ไปรับลูกในระยะกระชั้นชิดได้

การเซต (การเล่นเกมม็อบน) (The Set)

การเซต เป็นวิธีการเล่นเกมที่ค่อนข้างยาก จึงทำให้นักกีฬาส่วนมากเล่นเกมเซตไม่ค่อยจะได้ หรือเซตไม่เป็นนั่นเอง อันที่จริงการเซตเป็นเทคนิคที่สำคัญ การนำกลยุทธ์ในการรุกรบมาใช้ให้ได้ผลนั้นต้องอาศัยมือเซต (setter) ที่ดี จึงจะประสบความสำเร็จ จะเห็นว่าการป้อนลูกให้มือเซตของนักกีฬาส่วนมาก มักจะป้อนไม่ถึงมือเซต หรือมักจะรับลูกแรกเสียทิศทาง ในลักษณะนี้มือเซตอาจจะเคลื่อนที่ไปไม่ทัน จึงจำเป็นต้องอยู่เองที่นักกีฬาคนอื่น ๆ จะต้องเซตลูกนี้เพื่อส่งไปให้ผู้ตบในแดนหน้า ฉะนั้น การฝึกการเซตจึงมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าทักษะอื่นๆ ผู้ฝึกสอนควรจะเน้นการฝึก การเซตให้นักกีฬาทุกคน ไม่เฉพาะมือเซตเท่านั้น ทั้งนี้เพราะในการแข่งขันทีมต้องการตัวเซตที่มีความชำนาญ และผู้เล่นที่สามารถเซตลูกบอลได้เป็นอย่างดี

การเซตแบ่งออกเป็นหลายลักษณะ ได้แก่ เซตไปซ้ายและขวา เซตไปหน้าและหลัง, กระโดดเซต และนอนเซต ซึ่งแต่ละลักษณะต้องได้รับการฝึกเป็นอย่างดีจึงจะปฏิบัติได้ดี

การเคลื่อนที่สำหรับการเซต

1. การสไลด์ (Slide) เป็นการเคลื่อนที่ในระยะใกล้ ประมาณ 2 ก้าว และถ้าใกล้มากให้ก้าวเท้าหลังเท้าเดียว
2. กรอส (Cross) บิดตัวไปทางที่จะก้าว แล้วก้าวเท้าหลังพร้อมกับหมุนตัวไปหาลูกบอล และยกเท้าอีกข้างหนึ่งมาวางในระดับที่จะเซตได้
3. สเตป – กรอส (Step – Cross) บิดตัวไปด้านข้างที่จะเคลื่อนไปพร้อมก้าวเท้าหน้าสลับด้วยการก้าวเท้าหลังอีก แล้วหมุนตัวหันหน้าไปหาลูกบอล ยกเท้าอีกข้างหนึ่งมาวางในตำแหน่งเซต

ลักษณะของมือที่สัมผัสลูกบอล

ลักษณะของมือ ให้กางนิ้วมือทั้งสิบนิ้วออก วางมืออยู่ในลักษณะเหมือนวางลูกบอลอยู่ในมือห้วแม่่มือหันเข้าหากัน นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือของทั้งสองข้างอยู่ใกล้กัน เมื่อมือสัมผัสลูกบอลจะใช้ส่วนของปลายนิ้วด้านหน้ามือจากครึ่งหนึ่งของนิ้วมือตอนที่ 2 จะสัมผัสลูกบอล นิ้วมือทั้งสิบจะเกาะอยู่ที่ผิวลูกบอล

ตำแหน่งของแขนและมือในการเซต

หลักการเซต

1. ยกแขนทั้งสองขึ้น ให้ข้อศอกอยู่แนวเดียวกับหัวไหล่ (หรือสูงกว่าเล็กน้อยกรณีแขนสั้น) แขนขนานกับพื้น
2. มือห่างหน้าผากประมาณ 10 เซนติเมตร นิ้วกางออกตามธรรมชาติ
3. นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจรดกันเป็นรูปสามเหลี่ยม ตามองดูลูกบอลผ่านโดยผ่านช่องสามเหลี่ยมนั้น

วิธีการเซต

1. ยืนในท่าเตรียม เท้าห่างจากกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ เปิดส้นเท้า ย่อเข่าลง ลำตัวตั้ง เข็มหัวท่อนเล็กน้อย ปล่อยร่างกายตามสบาย ตามองดูลูกบอล
2. เมื่อจะเซตให้ยกมือขึ้นเหนือหน้าผาก
3. เคลื่อนตัวให้อยู่ใต้ลูกบอล ให้ลูกบอลตกลงมาหามือ ถ้าลูกต่ำต้องย่อตัวให้ต่ำลง
4. เมื่อลูกบอลสัมผัสนิ้วมือ ให้เกร็งนิ้วพร้อมทั้งสับข้อมือและนิ้วมือ ส่งแขนขึ้นเพื่อส่งลูกบอลไปในจุดที่ต้องการ ในช่วงส่งแขนให้ส่งแรงจากขาและลำตัวขึ้นด้วย

คุณสมบัติของตัวเซต (Setter)

1. ต้องเป็นคนใจเย็น
2. ต้องมีความอดทน มีความคล่องตัว
3. มีความสูงพอ ๆ กับคนอื่น ๆ หรืออาจจะสูงกว่าและต้องตบได้ด้วย
4. มีทักษะพื้นฐานดี สามารถส่งการได้ ที่สำคัญควรจะเป็นหัวหน้าที่มี
5. มีสายตาไว
6. มีความเฉลียวฉลาด

เทคนิคตัวเซต¹

การจัดทีม สิ่งสำคัญที่สุดคือการเลือกตัวเซต ทีมจะชนะหรือแพ้ส่วนมากอยู่ที่ตัวเซต ตัวเซตจะมีความชำนาญมากน้อยอยู่ที่การฝึกซ้อมกฎวิธี และประสบการณ์ที่ได้รับ และนอกจากนั้น การนำเทคนิคต่าง ๆ สำหรับผู้เป็นตัวเซตนั้นสำคัญมาก

¹ เกย์ หน่าย ฉาง. คำบรรยายการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาวอลเลย์บอลระดับสูง โดยผู้เชี่ยวชาญจากสภามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดัตต โดยองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ : 2526

1. เทคนิคการใช้มือ

รูปแบบการใช้มือต่างๆ สำคัญอยู่ที่ท่าของมือ และความสามารถของมือในการ บังคับลูกบอล (การฝึกสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของมือได้) ความสามารถ ของมือรวมไปถึงการใช้ความคิดและสมองสามารถสั่งการและตัดสินใจได้

1.1 ลักษณะของมือ มี 2 แบบ

ก. หัวแม่มือตรงกันเป็นสามเหลี่ยม นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือของมือทั้งสอง ข้างจรดกัน

ข. หัวแม่มือชี้ขึ้นเล็กน้อย ลักษณะนิ้วมือโค้งคล้ายจับลูกบอล
หน้าที่ของนิ้วมือแต่ละนิ้ว

1. นิ้วหัวแม่มือ มีหน้าที่รองรับลูกบอลอยู่ด้านล่าง แต่ในกรณีที่ต้องเซทไปหลัง และเซทลูกต่ำมาก อาจจะต้องใช้ดีดลูกบอลด้วย

2. นิ้วอีก 4 นิ้ว มีหน้าที่ดีดลูกบอลขึ้น

2.1 นิ้วนาง บังคับทิศทางของลูกบอล

2.2 นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วก้อย เป็นนิ้วที่ออกแรงช่วยนิ้วนาง

การใช้แรงในการเซท

1. ถ้าเซทลูกไปไกล ๆ ใช้แรงแขนและแรงร่างกายทั้งหมด

2. ถ้าเซทลูกไปใกล้ ใช้แรงของแขนท่อนล่างและการสับของข้อมือ

วิธีใช้มือที่ผิดที่มักพบคือ เซทเพียง 3 นิ้ว

1.2 ระดับของมือขณะที่เซทลูกบอล

ก. ลูกหัว ๆ ไป ลูกเร็วสั้น ระดับของลูกบอลอยู่ที่หน้าผาก

ข. ลูกเซทยาว ระดับของลูกบอลอยู่ที่จมูก

ค. ถ้าเซทลูกไกลมาก ๆ เช่น ไปแดนหลังของคู่ต่อสู้ ให้ลูกบอลอยู่ที่หน้าอก

ง. ถ้ากระโดดเซท ลูกบอลต้องอยู่เหนือศีรษะ

จ. เซทไปหลังระดับของลูกบอลอยู่เหนือศีรษะ ในสภาพทั่ว ๆ ไป ลูกบอล จะห่างจากหน้าผากประมาณ 15 เซนติเมตร

1.3 วิธีเซทลูก

ก. วิธีส่งลูก เป็นการเซทไปไกล ลักษณะมือคล้ายห่อลูก จุดสัมผัสลูกบอล มีมาก ใช้นิ้วข้อ 1, ข้อ 2 วงกลมฝ่ามือต้องกว้าง นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือจรดกันเป็นรูปสามเหลี่ยม

จะต้องใช้แรงจากทุกส่วน ทั้งขา ลำตัว และแขน การเซทไปด้านหลังก็มีลักษณะเดียวกัน

ข. วิธีกระแทกสั้น ๆ (ผลัก) ใช้ปลายนิ้ว 4 นิ้ว เป็นสำคัญรวมทั้งข้อมือ (ใช้กระแทกสั้น ๆ) ตีลูกเร็วใช้ปลายนิ้วในกรณีเซทลูกเร็ว (A) จะใช้แรงสะบัดของข้อมือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย

ค. วิธีสะบัดลูก ใช้นิ้วมือตีลูกบอล (ใช้ปลายนิ้วด้านหน้าตีลูกบอล) ส่วนมากจะใช้กับลูกเร็ว

ง. วิธีพลิกลูกดันให้หงายหรือเซทไปหลัง หรือลูกที่มาต่ำจะใช้แรงของนิ้วหัวแม่มือ ดังนั้นเมื่อเซทต้องกางศอกกว้าง กางนิ้วหัวแม่มือให้กว้างออก

2. เทคนิคการใช้เท้า (Foot work)

การยืนเพื่อให้เคลื่อนที่ได้เร็ว ต้องยืนเปิดส้นเท้า การเคลื่อนที่ของตัวเซทมีความสำคัญ ถ้าเคลื่อนที่ไม่ทันก็ไม่สามารถเซทลูกบอลได้ การวิ่งที่ใช้มากคือเมื่อมือเซทอยู่แดนหลังวิ่งขึ้นหน้าตาข่ายเพื่อเซทลูกบอล และเมื่อมือเซทต้องทำการสกัดกันแล้ววิ่งกลับมาเซทลูกบอล อาจจะต้องเคลื่อนที่ไปทางซ้าย ขวา และถอยหลัง ส่วนมากจะใช้การวิ่ง การสไลด์ และการไขว้เท้า ไม่ว่าจะใช้การวิ่งแบบใด ต้องจำไว้ว่าก้าวสุดท้ายต้องก้าวให้ยาว เพราะจะช่วยไม่ให้เสียหลัก

เทคนิคด้านอื่น ๆ

ก. การเล่นเกมลูกบอลติดตาข่าย ผู้เล่นรับลูกบอล ลูกบอลเคลื่อนไปติดตาข่าย ตัวเซทต้องวิ่งไปช่วยเล่น

ข. ลูกบอลจะข้ามตาข่ายหรือไม่ข้ามตัวเซทต้องใช้มือกระทุ้งให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไป ถ้าอยู่ในแดนหน้าสามารถกระโดดปิดหรือตบได้

ค. ลูกใกล้ตาข่าย ตัวเซทต้องเซทโดยหันหลังหาตาข่าย

ง. กระโดดเซทลูกหน้าตาข่าย

จ. ในกรณีที่ลูกบอลต่ำจนเซทไม่ได้ อาจจะส่งด้วยมือล่างให้นักกีฬาตบได้

3. เทคนิคการใช้สายตา

การใช้สายตาของตัวเซทจะต้องมองเห็นทั้งลูกบอลและผู้ตบ (ทางวิ่งของผู้ตบด้วย) ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบคือตัวเซทมองลูกบอลไม่มองทิศทางคนตบ และเซทลูกบอลไม่ถึงทางวิ่งของคนตบ ทั้งสองประการนี้จะก่อให้เกิดปัญหามาก ในกรณีที่จะเล่นลูกพลิกแพลง (นำกลยุทธการรุกมาใช้) ตัวเซทต้องใช้สายตาอย่างฉับไว

3.1 การเล่นพลิกแพลงหรือวิธีใหม่ ๆ ควรเพิ่มความสามารถของตัวเซทให้มาก ถ้าตัวเซทไม่ดี ควรเล่นลูกธรรมดาดีกว่า

3.2 ถ้าฝั่งตรงข้ามมีตัวสกัดกั้น ตัวเซทต้องตาไว จะต้องเซทลูกบอลออกจากตัวสกัดกั้น คือเปลี่ยนจุดให้บอลได้

3.3 ตัวเซทที่ดีต้องหันหลังให้ตาข่าย ขณะเดียวกันตาต้องมองเห็นการยื่นของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม

3.4 การเคลื่อนที่เข้ามาหน้าสนามของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม ตัวเซทต้องมองเห็น และต้องรู้ว่าใครขึ้นมาทำไม (ขึ้นมาสกัดกั้นหรือรองลูกบอล)

วิธีบริหารนิ้วมือและข้อมือ

1. ถ้านักกีฬาที่กำลังนิ้วมือมากแล้ว ผู้ฝึกสอนไม่ต้องฝึกกำลังนิ้วมือให้อีก แต่ควรจะฝึกความเร็วให้ ได้แก่

1.1 ให้สับัดนิ้วมือแบบคิดเปียนโน

1.2 จีบนิ้วเข้าออกให้เร็ว

2. ถ้านักกีฬาไม่มีกำลังนิ้วมือ ฝึกโดย

2.1 ให้ดันพื้นโดยตึงนิ้วมือขึ้น

2.2 ใช้นิ้วมือบีบลูกบอลใบเล็ก ๆ

3. สำหรับข้อมือ

3.1 ใช้นิ้วจับห่วงที่ผูกไว้แล้วหมุนข้อมือ

3.2 ใช้นิ้วจับดรัมเบลล์หมุนข้อมือขึ้นลง

3.3 หกสูงขาพาดบาร์คู้หรือพวง

3.4 ยวบข้อบนบาร์คู้

3.5 มือจับขวดแล้วหมุนข้อมือ

3.6 จับเชือกฟาดเหมือนแซ่มา

(หาอุปกรณ์ที่หาง่าย ราคาถูก)

ปัญหาเกี่ยวกับการคาดการของตัวเซท¹

การคาดการในการเล่น เน้นการใช้สายตา

¹ หยาง โหย่ง ชิง. “คำบรรยายในการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาระดับสูง ” โดยผู้เชี่ยวชาญจากสาธารณรัฐประชาชนจีน จัดโดย องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, ที่กรุงเทพฯ : 2524.

1. เมื่อแข่งขันจะต้องมีผู้ฝึกคนหนึ่งคอยสังเกตจุดอ่อนในการใช้สายตาของตัวเซท
 - 1.1 ตำแหน่งการยืนของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม
 - 1.2 การสกัดกั้นของคู่แข่ง
 - 1.3 คู่อ้อมของคู่แข่ง
 - 1.4 ตำแหน่งลูกข่ายและเส้นแบ่งแดนด้วย
 - 1.5 ตำแหน่งมือตบ ทิศทางการวิ่ง และตำแหน่งการยืน
 - 1.6 การคาดการณ์การรับลูกเสริฟของผู้เล่นในทีม
2. การใช้สายตาในการรุกและการป้องกัน เพื่อฝึกให้เกิดความเคยชิน (ในระหว่างการโต้ตอบการเล่นทีม) ฝึกจากง่ายไปหายาก ในระหว่างการโต้ตอบ ผู้ฝึกสอนควรจะเน้นการใช้สายตาให้มากขึ้น
3. การใช้สายตาขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในการเล่น ได้ฝึกซ้อมมาก แข่งขันมากประสบการณ์จะเพิ่มมากขึ้น
4. จะต้องรู้จักพิจารณาเส้นทางของลูกเสริฟ จากผู้รับลูกแรกไปหามือเซทมุมของลูกเสริฟ $30^{\circ} - 45^{\circ}$ เป็นมุมที่ตัวเซทสามารถใช้สายตาได้กว้าง ถ้าลูกโด่งมากมุมของลูกจะสูง ตัวเซทต้องหมุนหน้าทำให้การใช้สายตาตามองสิ่งอื่น ๆ เห็นได้ไม่กว้าง (เห็นได้น้อย)
5. ต้องสังเกตสัญญาณจากผู้เล่นในทีม ในการนำแผนการเล่นมาใช้ตามที่ได้กำหนดกันไว้ในทีมซึ่งผู้เล่นจะเข้าใจกันเฉพาะในทีมเท่านั้น การใช้สายตาของมือเซทต้องคล่อง

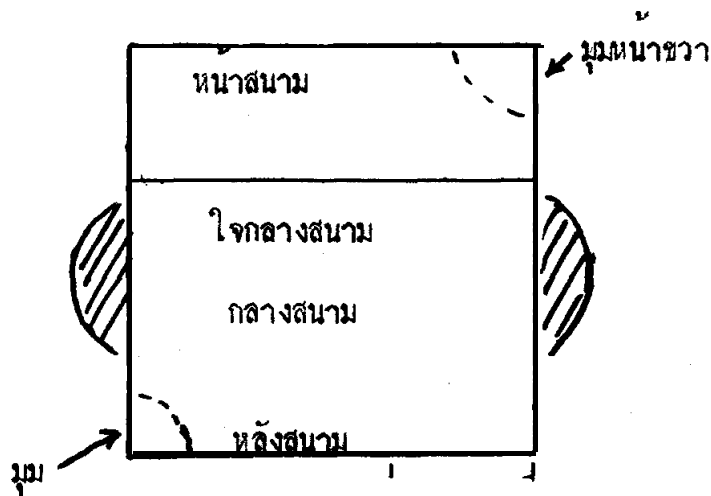
วิธีการฝึกซ้อมมือเซท

ลูกที่จะต้องฝึก

1. การฝึกซ้อมนอกสนาม ฝึกเทคนิคการเซท
2. การเซทขึ้นพื้นฐาน
3. การเซทลูกเร็ว
4. การเซทลูกยาก
5. การเซทหลอก
6. ส่งมือล่างแทนการเซท

ฝึกซ้อมนอกสนาม ต้องฝึกลักษณะของมือ และการฟุตเวิร์ค (Footwork)

การเซทขึ้นพื้นฐาน ฝึกซ้อมอยู่ในสนาม บริเวณที่จะฝึกทั่วทั้งสนามโดยฝึกตามส่วนแบ่งของสนามข้างล่าง จากแต่ละจุดจะต้องส่งไปยังจุดตบหน้าตาข่ายให้ได้

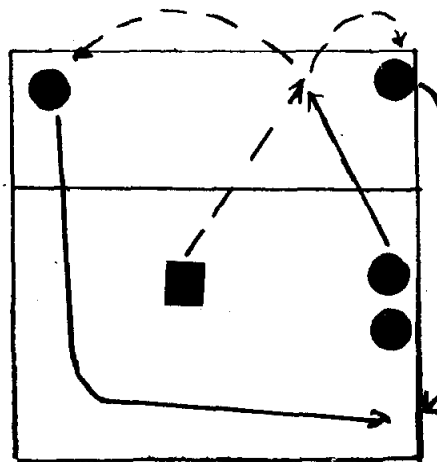


การฝึกเซทหน้าสนามจะต้องฝึกทุกจุด

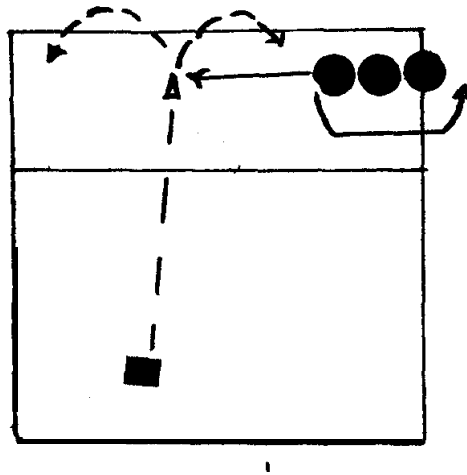
การฝึกเซทจุดใจกลางสนามก็ต้องฝึกให้เซททุกจุดเช่นเดียวกัน ทุกจุดในสนามนี้อาจจะฝึกจุดละวันก็ได้

นอกจากเซทจากแต่ละจุดในสนามที่สำคัญ ที่จะต้องฝึกให้เกิดความชำนาญคือการฝึกเปลี่ยนตำแหน่งของมือเซททุก ๆ ตำแหน่ง วิ่งจากตำแหน่งนั้นไปสู่หน้าสนามเพื่อทำการเซท

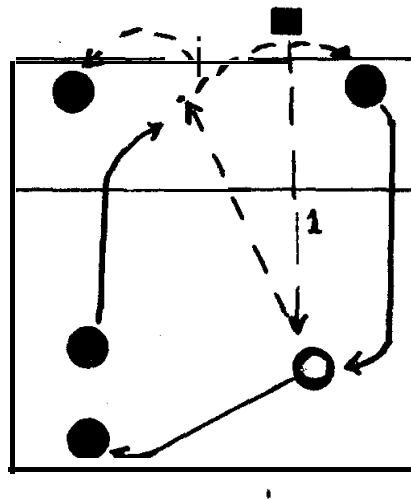
แบบฝึกการเปลี่ยนตำแหน่ง



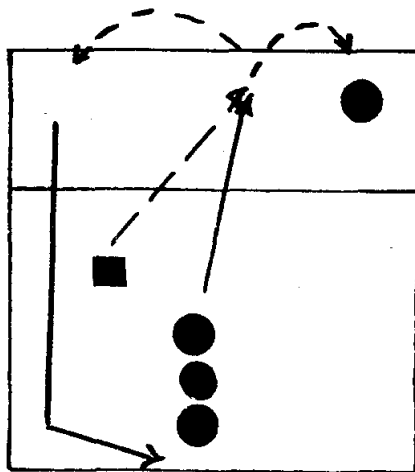
1. มือเซทอยู่ตำแหน่งที่ 1 ผู้ฝึกสอนโยนลูกบอลให้เซท มือเซทต้องวิ่งไปเซทที่มุมเซทไปทางใดทางหนึ่ง เซทไปทางใดให้วิ่งไปแทนตำแหน่งนั้น ส่วนคนที่ยืนจุดตบ เมื่อรับลูกบอลแล้วให้วิ่งไปต่อแถวที่จะเซท (ตำแหน่ง 1)



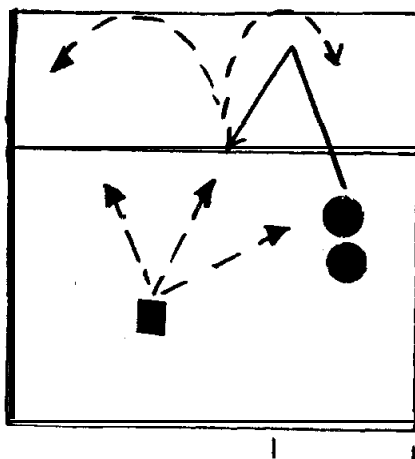
2. มือเซทอยู่ในแดนหน้า ตำแหน่งหน้าซ้ายหรือหน้าขวา ผู้ฝึกสอนจะโยนลูกบอลให้ ผู้เล่นวิ่งเข้าไปเซตไปที่จุดตบทางซ้ายหรือขวา แล้ววิ่งไปต่อแถวเดิม



3. มือเซทอยู่ในตำแหน่งที่ 5 ผู้ฝึกสอนตีลูกบอลให้ผู้เล่น คนที่ยืนรับในสนาม (๐) เมื่อรับลูกบอลแล้วส่งไปหน้าสนาม มือเซทจากตำแหน่งที่ 5 วิ่งขึ้นไปเซตลูกไปทางซ้ายหรือขวา ซึ่งมีผู้เล่นยืนคอยรับลูกจากการเซต ดังนั้น เซทแล้วต้องไปยืนรอรับลูกจากคนต่อไป เมื่อรับลูกเซทแล้วจะไปแทนที่คนรับลูกมือล่างจากผู้ฝึกสอนคนที่รับลูกแรกจากผู้ฝึกสอนจะวิ่งไปต่อแถวมือเซท ผู้เล่นจะวนกันในลักษณะนี้



4. มือเซตอยู่ในตำแหน่งที่ 6 ผู้ฝึกสอนจะโยนบอลไปหน้าตาข่าย มือเซตอยู่ตำแหน่งที่ 6 วิ่งขึ้นไปเซตลูกบอลไปที่จุดบนซ้ายหรือขวา แล้ววิ่งไปรับลูกบอลที่เซตเอง ไปส่งให้ผู้ฝึกสอน และไปต่อแถวเดิม



5. มือเซตยืนในตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งในสนาม เมื่อผู้ฝึกสอนให้สัญญาณต้องวิ่งขึ้นไปหน้าสนามตรงจุดยื่นเซต แล้ววิ่งกลับมารับลูกจากผู้ฝึกสอนกลางสนาม หรือจุดที่ผู้ฝึกสอนโยนลูกบอลให้ แล้วเซตไปยังจุดตบทางซ้ายหรือขวา

แบบฝึกการใช้มือ (ใช้มือในการเซต)

1. นักกีฬาฝึกเซตคนเดียวสูง ๆ
2. นักกีฬาฝึกเซตซิกแซกไปข้างหน้า
3. นักกีฬาฝึกเซตโดยเซตไปข้างหน้า 3 ครั้ง ครั้งที่ 4 ส่งกลับหลัง แล้ววิ่งกลับไปรับลูกบอลเอง

4. เซทเหมือนข้อ 2 เพิ่มตามองสัญญาณมือจากผู้ฝึกสอน เซทจำนวนครั้งตามมือของผู้ฝึกสอน

5. เซทอยู่กับที่บนศีรษะ 5 ครั้ง แล้วส่งไปให้คู่



6. ทั้ง 4 คน ดังภาพ คนที่ 1 เซทไปหาคนที่ 3 คนที่ 3 เซทกลับหลังให้คนที่ 4 คนที่ 4 เซทไปหน้าให้คนที่ 2 คนที่ 2 เซทกลับหลังให้คนที่ 1 (การยื่นคนที่ 1 และ 2 หันหน้าไปหาคนที่ 3 และ 4 คนที่ 3 และ 4 หันหน้าหาคนที่ 1 และ 2)

7. นักกีฬาจับคู่กันใช้ลูกบอล 1 ใบ ให้คนหนึ่งเซทลูกโด่ง อีกคนเซทลูกพุ่ง

8. จับคู่เหมือนข้อ 6 นักกีฬาทั้งคู่เซทลูกพุ่งได้กัน

9. ผู้ฝึกสอนปาลูกบอลให้เซท นักกีฬาต้องเซทลูกให้โด่งไปหาผู้ฝึกสอน

10. ผู้ฝึกสอนตบให้เซท ไม่ต้องตบแรงมากนักกีฬาต้องพยายามย่อตัวเซทลูกบอลให้พุ่งขึ้นไปหาผู้ฝึกสอน

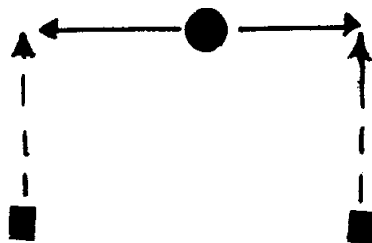
11. ฝึก 2 อย่างผสมกัน เซทเข้าผนังให้ลูกสูงและลูกต่ำสลับกัน

12. เซทเข้าฝาผนัง 1 ครั้ง แล้วเซทลูกโด่ง 1 ครั้ง สลับกัน

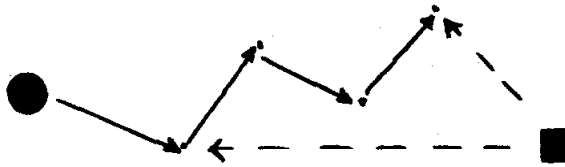
13. นักกีฬาจับคู่ เซทลูกโด่ง 1 ครั้ง แล้วกลับหลังหันเซทส่งไปให้คู่

14. นักกีฬาจับคู่ต่างก็กระโดดเซท

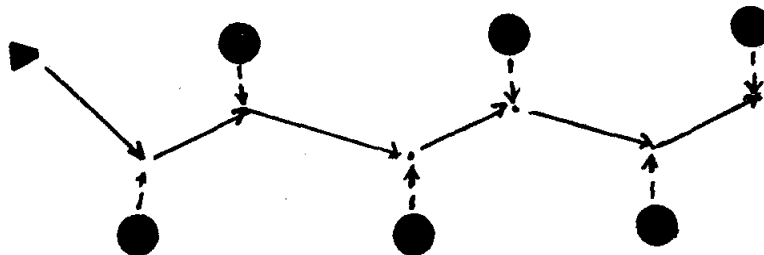
แบบฝึกการเซท



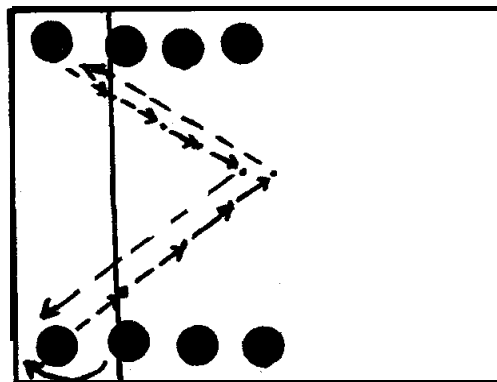
1. นักกีฬาฝึกเคลื่อนที่เซททีละคน โดยมีผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยฝึกสอน 2 คน โยนลูกบอลให้รับ คนเดียวต้องเคลื่อนที่ไปรับลูกบอลทั้ง 2 ลูก (สลับกัน) ให้ใช้การเคลื่อนที่ด้วยการไขว้เท้า (cross step)



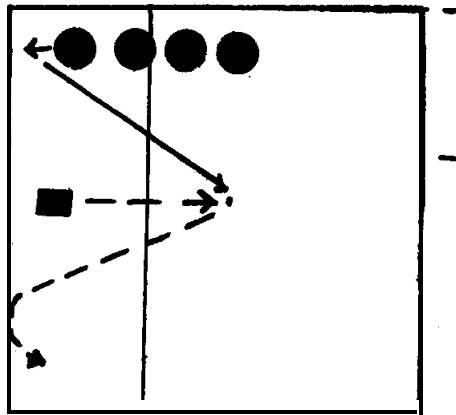
2. ผู้ฝึกสอนจะโยนลูกบอลให้แต่ละจุด เริ่มจากจุดที่ 1 นักกีฬาเซตลูกบอลกลับไปหาผู้ฝึกสอน แล้วเคลื่อนที่ไปเซตในจุดที่ 2, 3, 4 และ 5 ปฏิบัติเหมือนจุดที่ 1 (ใช้การเคลื่อนที่ด้วยการไขว้เท้า)



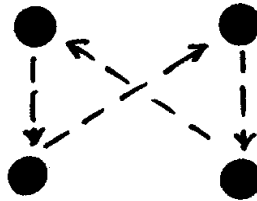
3. เคลื่อนที่ไปเซตลูกบอลจากการโยนของเพื่อนร่วมทีมในลักษณะซิกแซก (ใช้บอลเท่าจำนวนนักกีฬาที่มีหน้าที่โยนลูกบอลให้)



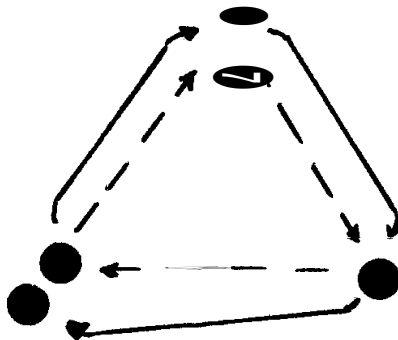
4. นักกีฬายืน 2 แถว เส้นข้างสนามทั้ง 2 ด้าน คนแรกของแต่ละแถวทำการเซตลูกบอลไปกลางสนาม 3 ครั้ง ครั้งที่ 4 เซตโด่งไปให้คนแรกของแถวตรงกันข้าม แล้ววิ่งไปต่อแถวที่เซตส่งไปให้



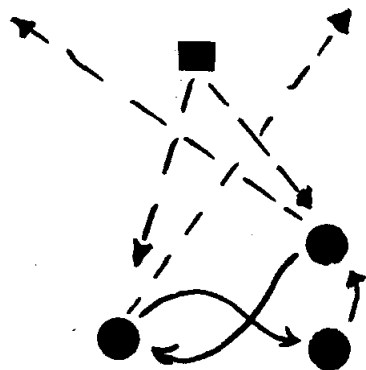
5. ยืนเป็นแถวตอนหันหน้าไปหาตาข่าย เมื่อได้รับสัญญาณจากผู้ฝึกสอน ให้วิ่งไปที่กลางสนาม รับลูกจากการโยนของผู้ฝึกสอน เซทยาวไปที่มุมตบ



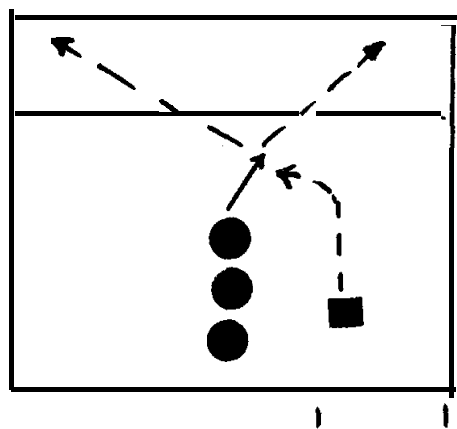
6. ให้ลูกบอล 4 ใบ นักกีฬา 4 คน เซทพร้อมกันตามลูกศรในภาพ



7. ฝึกกลุ่มละ 4 คน ยืน 3 มุม จุดเริ่มต้นเซทจะยืน 2 คน คนแรกเซทส่งไปให้เพื่อน นักกีฬาคนใดให้วิ่งไปแทนที่นักกีฬานั้น (จะใช้ฝึกตบตามน้ำ สามารถเปลี่ยนมุมได้)



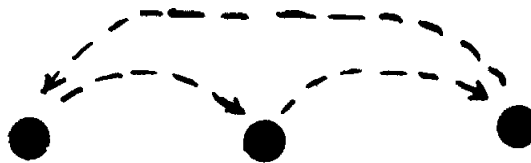
8. ฝึกชุดละ 3 คน ผู้ฝึกสอนจะเริ่มโยนลูกบอลไปทางที่มีผู้เล่น 2 คน นักกีฬาเมื่อรับลูกบอลจากผู้ฝึกจะต้องเซททะแยงไปที่มุมตรงกันข้าม แล้ววิ่งไปต่อผู้เล่นอีกคนหนึ่งที่กำลังเซทลูกบอลจากการโยนของผู้ฝึกสอนไปยังมุมตรงข้าม นักกีฬาทั้ง 3 คน จะวิ่งวนเป็นเลข 8 สลับกัน



9. นักกีฬายู่กลางสนาม เซทลูกบอลจากการโยนมาจากด้านหลังไปที่มุมตบสลับกันซ้ายและขวา



10. นักกีฬากลุ่มละ 3 คน ใช้ลูกบอล 1 ใบ คนแรกเซทไปข้างหน้า แล้ววิ่งไปเซท (ลูก เดิม) มาให้เพื่อนคนต่อไป แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว



11. ฝึกกลุ่มละ 3 คน ใช้ลูกบอล 1 ใบ (ยึดตามรูป คนริมยืนหันหน้าเข้าหากัน คน กลางหันหน้าไปหาคนแรก เริ่มจากคนแรกเซทลูกบอลไปหาคนกลาง คนกลางเซทกลับหลัง ไปให้คนหลัง ๆ เซทลูกยาวไปให้คนแรก)

การเสิร์ฟ

(Serving)

การเสิร์ฟ เป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่คู่แข่งไม่สามารถจะบังคับหรือควบคุมเราได้ ดังนั้นจึงน่าจะเป็นเทคนิคที่เล่นง่ายกว่าอย่างอื่น แต่ความเป็นจริงแล้วปรากฏว่า ถ้าไม่มีการฝึกซ้อมอย่างจริงจังและชำนาญแล้วการเสิร์ฟอาจจะไม่ได้ผลหรือขาดประสิทธิภาพเท่าที่ควร ฉะนั้นในการฝึกซ้อมผู้ฝึกสอนต้องเข้มงวดและให้ฝึกซ้อมอย่างจริงจัง

การเสิร์ฟมีจังหวะที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. การโยนลูกบอล การโยนลูกบอลเป็นจังหวะที่สำคัญ ผู้เสิร์ฟจะทำการเสิร์ฟลูกได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับข้อนี้เป็นอย่างมาก ถ้าผู้เสิร์ฟโยนลูกบอลไม่ตรงเฉยไปจากจุดที่ดี ทำให้การส่งแรงไปหาลูกบอลทำได้ไม่ดี และถ้าโยนสูงเกินไปหรือต่ำเกินไปจะทำให้แรงที่ส่งไปหาลูกบอลต้องหยุดชะงัก หรือต้องรับชนขาดการเง้อแขน

2. การเหวี่ยงแขน การเหวี่ยงแขนเป็นการเพิ่มแรงช่วยในการตีลูกบอล

3. การออกแรงตีกระทบลูกบอล จังหวะที่มีมือกระทบลูกที่เหมาะสม จะทำให้เสิร์ฟลูกบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ จุดที่ตีลูกบอลก็มีความสำคัญ

วัตถุประสงค์ในการเสิร์ฟ

1. พยายามเสิร์ฟให้ได้คะแนน
2. พยายามเสิร์ฟให้ฝ่ายรับรับได้ยากที่สุด เพื่อป้องกันไม่ให้ฝ่ายรุกใช้การรุกได้สัมฤทธิ์ผล
3. พยายามเสิร์ฟในจุดการเปลี่ยนตำแหน่งของผู้เล่น เป็นการบังคับให้ตัวเซตรับลูกทำให้ฝ่ายรุก ๆ ด้วยลูกเร็วไม่ได้
4. พยายามเสิร์ฟเพื่อมุ่งให้เกิดความวุ่นเร ขาดความสัมพันธ์ในการรุก

ชนิดของการเสิร์ฟ

1. การเสิร์ฟมือล่าง มี 2 วิธี
 - 1.1 การเสิร์ฟด้านหน้า
 - 1.2 การเสิร์ฟด้านข้างลำตัว

2. การเสิร์ฟมือบนด้านหน้า

วิธีเสิร์ฟแบบนี้สามารถกระโดดเสิร์ฟได้ นอกจากนั้นยังตีลูกให้สายและให้หมุนได้

3. การเสิร์ฟมือบนด้านข้าง

4. การเสิร์ฟลูกโค้ง

โปรดจำไว้ว่า คะแนนจะได้เมื่อเราเป็นฝ่ายเสิร์ฟเท่านั้น ฉะนั้น การแข่งขันควรจะให้นักกีฬาเสิร์ฟในแบบที่เขาถนัดที่สุด

การเสริมมือบนด้านข้าง¹

หลักการเสริมลูกมือบนด้านข้าง

การยื่น ยื่นตะแกรงหันด้านข้างเข้าหาตาข่าย (ผู้ฝึกหัดขาให้หันข้างซ้ายหาตาข่าย)
เท่าขนานกัน แยกห่างจากกันประมาณ 1 ช่วงไหล่

มือ มือซ้ายถือลูกบอล ยกขึ้นระดับเอวหรือสูงกว่าเล็กน้อย (จะถือ 2 มือก็ได้) ข้อศอก
ทำมุม 90°

วิธีการเสริม

จังหวะที่ 1 โยนบอลขึ้นเป็นเส้นตรง สูงประมาณ 50 – 100 เซนติเมตร (จากจุดตี
ลูกโยนสูงขึ้นไปประมาณ 2 ช่วงลูกบอล) ขณะโยนมือที่โยนต้องแบ มือส่งขึ้นไม่กระดกข้อมือ
หรือตีคิ้วมือ

จังหวะที่ 2 ขณะเดียวกับการโยนลูกขึ้นให้ลากแขนอีกข้างไปข้างลำตัวให้เป็นไปตาม
ธรรมชาติ น้ำหนักของลำตัวอยู่บนเท้าขวา (กรณีที่เสริมมือขวา) และยื่นเท้าขวาเพื่อถ่าย
น้ำหนักมาเท้าซ้าย

จังหวะที่ 3

1. ปิดตัวโดยใช้เอวและไหล่ นำแขนขึ้นตีลูก
2. การเหวี่ยงแขน ให้แอ่นอก เงยหน้า เหวี่ยงแขนขึ้นระดับ 45° แล้วเหวี่ยงให้
ไปแนวเดียวกับลำตัว
3. ตามองลูกตลอดเวลา
4. เมื่อจะจังหวะได้ ให้ปิดตัวหันหน้าไปทางตาข่าย ช่วงระยะที่มีมือห่างจากลูก
50 เซนติเมตร ให้สะบัดแขนท่อนล่าง (ตีเร็วขึ้น) การสะบัดแขนจะต้อง
สัมพันธ์กับการปิดตัว
5. ใช้สันมือกระแทกลูกบอล
6. ถ้าจะให้ลูกส่าย ต้องตีตรงกลางของลูกบอล

¹ หยง ไหยัง ชิง. กำบรรยายการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาโอลิมปิกระดับสูง โดยผู้เชี่ยวชาญจากสาธารณรัฐประชาชนจีน,
กรุงเทพฯ : 2524.

การส่ายของลูกเสิร์ฟ¹

การส่ายของลูกเสิร์ฟเกิดจากองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. เกิดจากแรงอัดอากาศภายในลูกบอล จุดที่ตีลูกบอลจะบวมลงไป ทำให้เกิดแรงสะท้อนกลับของอากาศภายใน จะทำให้อากาศภายนอกลูกบอลเกิดแรงกด (อัด) ไม่เท่ากัน จึงทำให้ลูกบอลส่าย

2. ในอากาศมีความหนาแน่นไม่เท่ากัน ในความหนาแน่นไม่เท่ากันของอากาศจะทำให้เกิดแรงกด อากาศในส่วนที่หนาแน่นจะกดลูกบอลไปในส่วนที่หนาแน่นน้อยกว่า

เงื่อนไขที่จะทำให้ลูกบอลส่าย

1. การตีลูกบอลต้องตีตรงจุดกึ่งกลางของลูก (แรงที่กระทำต้องเข้าจุดกึ่งกลาง) ถ้าตีไม่ตรงจุดกึ่งกลางของลูกบอลจะทำให้ลูกหมุน โอกาสที่ลูกบอลจะส่ายมีน้อย ถ้าตีไม่ถูกต้องตรงกลางลูกบอลจะเกิดแรงหนีศูนย์กลาง จะทำให้ลูกหมุนจะรับง่ายกว่าลูกส่าย ถ้าตีถูกต้องตรงกลางลูกบอลๆ จะพุ่งไปตรงเมื่อลูกใกล้จะตกจะเกิดการส่ายขึ้น

2. จุดสัมผัสของการตีระหว่างมือกับลูกบอล จะต้องมีพื้นที่น้อย ฉะนั้น เมื่อทำการเสิร์ฟให้ใช้ส่วนนูนของสันมือหรือส่วนนูนของหัวแม่มือ (ส่วนด้านข้างของหัวแม่มือต่ำจากโคนนิ้วประมาณ 1 นิ้ว) จะไม่ตีทั้งฝ่ามือ

3. การเพิ่มความเร็วในการตีลูกบอล ก่อนที่มือจะถึงลูกบอล 10 – 30 เซนติเมตร ช่วงนี้มือจะเร็วขึ้น และจะเร่งขึ้นก่อนการตีลูกบอล

4. ความเร็วของการตีลูกบอลควรจะเคลื่อนที่ไปได้ 15 เมตร/วินาที

5. ความไกลของการเสิร์ฟ ควรจะเสิร์ฟลูกให้ห่างจากเส้นเสิร์ฟ 6 – 8 เมตร (เพื่อให้ลูกเกิดความเร็วและไปไกลพอที่จะส่าย เพราะระยะใกล้ลูกจะยังไม่ส่าย)

6. กลับของลูกบอลแต่ละกลับจะไม่เท่ากัน ถ้าต้องการจะให้ลูกบอลส่ายขึ้นและส่ายลงให้หันจับ (ปุ่มสำหรับสับลม) ไปด้านหน้าหรือด้านหลัง ถ้าจับอยู่ด้านข้าง ลูกบอลจะส่ายซ้ายและขวา ถ้าหันจับขึ้นด้านบนหรือลงด้านล่าง ลูกบอลจะไม่ส่าย

7. การตีลูกบอลจะต้องมีจังหวะหยุดของมือ จะทำให้ลูกส่ายซ้าย ขวา ถ้ามือไม่หยุดแต่ใช้ตีชักลง จะทำให้ลูกบอลส่ายขึ้นลง

¹ เว่ย หน่าย ฉาง. คำบรรยายการอบรมผู้ฝึกกีฬากระดับสูง โดยผู้เชี่ยวชาญจากสาธารณรัฐประชาชนจีน จัดโดยองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ : 2526.

ข้อแตกต่างระหว่างการเสิร์ฟลูกสายมือบนกับการตบลูกมือบน

1. การตบลูกใช้ตีลูกบอลเต็มฝ่ามือ
การเสิร์ฟสายจะใช้ส่วนแข็งส่วนใดส่วนหนึ่งของมือ
2. การตบลูกมีการสะบัดข้อมือ
การเสิร์ฟสายไม่ใช้การสะบัดข้อมือ
3. การตบลูกจุดสัมผัสลูกบอลจะดีส่วนที่ค่อนข้างบน
การเสิร์ฟสายจุดสัมผัสลูกบอลจะดีส่วนที่ค่อนข้างล่าง

ปัญหาที่ควรคำนึงในระหว่างการฝึกซ้อมลูกเสิร์ฟ

ในระหว่างการฝึกซ้อมลูกเสิร์ฟ จะต้องมีความมั่นคง ความแม่นยำ และความหนักแน่น

1. **ความมั่นคง** หมายถึงเสิร์ฟแล้วไม่เสีย การเสิร์ฟลูกมั่นคง ถือเป็นพื้นฐานการเสิร์ฟ ถ้านักกีฬาเสิร์ฟ 3 ลูก ได้ 1 ลูก แสดงว่าไม่มีความมั่นคง ฉะนั้น เมื่อฝึกนักกีฬาเราให้เสิร์ฟ 10 ลูก จะต้องเป็นลูกดีทั้ง 10 ลูก

2. **ความแม่นยำ** สามารถบังคับทิศทางและลักษณะของลูกที่เสิร์ฟได้ เช่น ถ้าต้องการที่จะให้ไปตกส่วนใดของสนาม ก็ต้องบังคับได้

เทคนิคในการฝึกความแม่นยำ

1. การโยนลูกบอลก่อนเสิร์ฟจะต้องมีความแน่นอน การโยนบอลจะใช้ฝ่ามือ ไม่ใช่การโยนด้วยนิ้วมือ

2. การเหวี่ยงแขน ต้องมีความแน่นอน (ถูกต้องตามลักษณะของการเสิร์ฟ) ตีลูกแต่ละครั้งต้องเหวี่ยงแขนเหมือนกัน (การเหวี่ยงแขนจะสัมพันธ์กับการโยนลูกบอล)

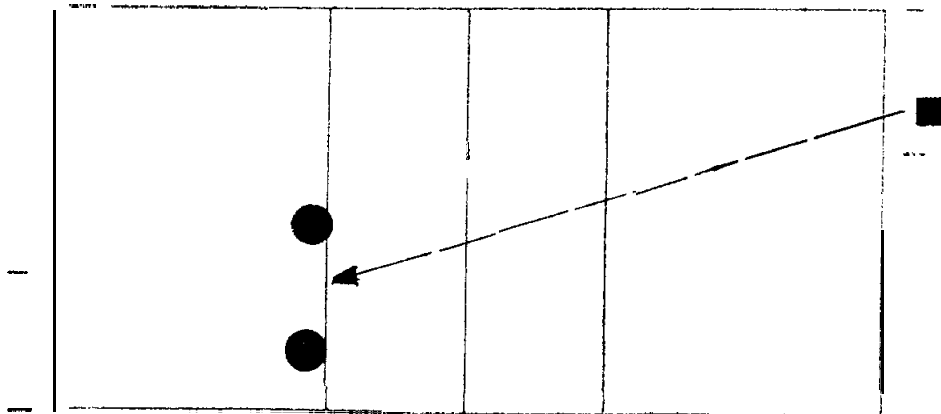
3. จุดที่ตีลูกบอล ตีทุกครั้งต้องให้ตรงจุดที่ต้องการเหมือนกัน ฉะนั้น เมื่อฝึกตีลูกบอล ต้องดูว่ามือถูกส่วนใดของลูก ดังนั้น การตีลูกบอลตาต้องมองลูกบอลตลอดเวลา

ความแม่นยำถือเป็นสิ่งสำคัญของการเสิร์ฟ

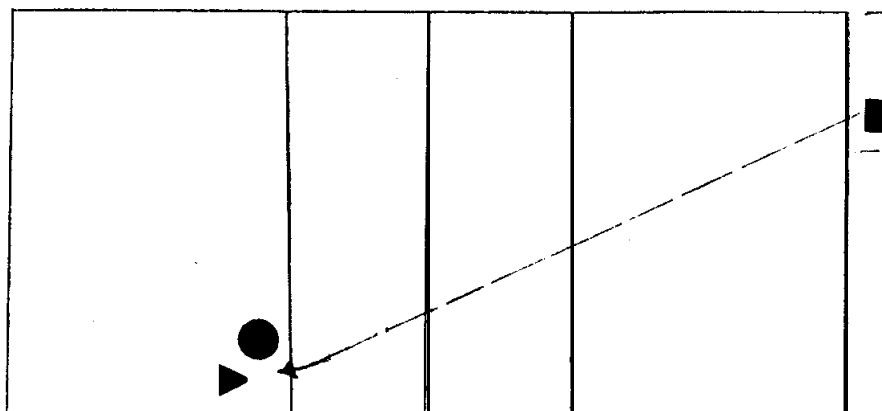
3. **ความหนักแน่น** หมายถึงความหนักของการเสิร์ฟ ให้ตีให้สุดแรงแต่การตีหนักมักจะขาดความมั่นคง ซึ่งเป็นลักษณะที่ขัดกัน ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจะต้องพิจารณาเป็นรายบุคคลไป ถ้านักกีฬาของเราทำอะไรให้เน้นสิ่งนั้น เช่น ตีหนักแน่นแต่ขาดความมั่นคงให้ฝึกความมั่นคงให้มาก และการฝึกจะต้องฝึกทั้งความหนักแน่นและความมั่นคงสลับกัน

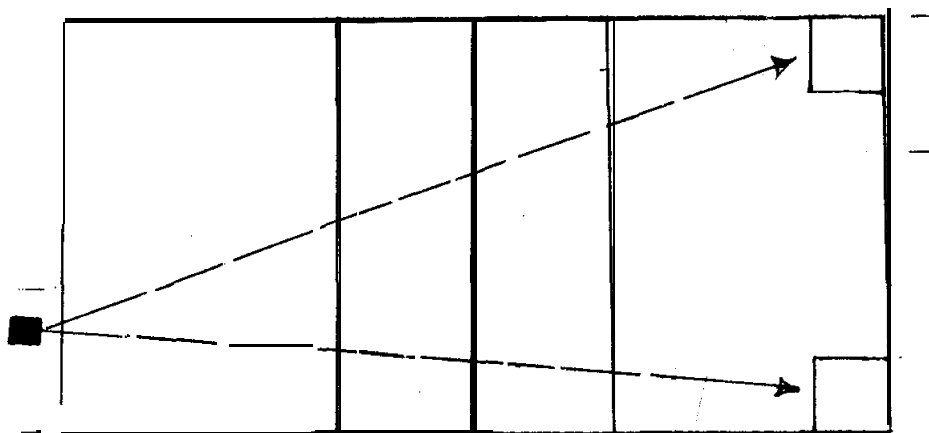
กลวิธีการเสิร์ฟ

1. ถ้าคู่ต่อสู้ตำแหน่ง 2 และ 3 เล่นลูกเร็วได้ดี ให้เสิร์ฟตรงจุดนั้น เพราะถ้ารับลูกเสิร์ฟจะทำให้มีโอกาสตีลูกเร็วได้น้อย

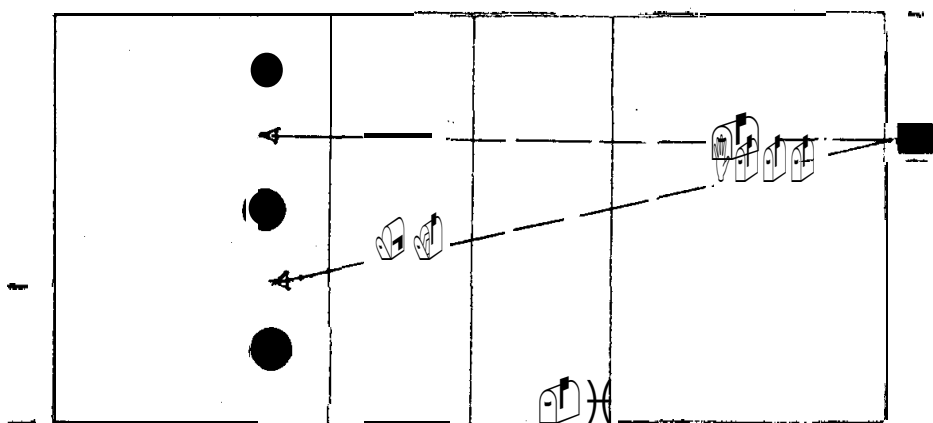


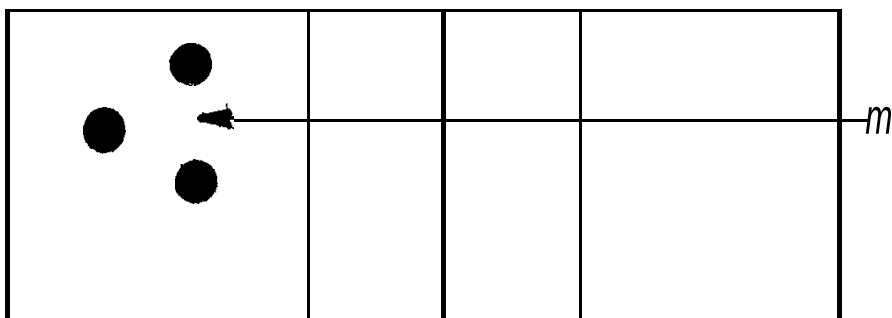
2. ถ้าตัวเซทบังอยู่ข้างหลัง (อยู่แดนหลัง) ให้เสิร์ฟไปทิศทางที่ตัวเซทวิ่งสวนออกมา ตัวเซทอาจจะรับลูกเอง





3. ให้เสริฟลงมุมหลัง 2 มุม
4. ให้เสริฟไปหาตัวที่รับลูกบอลไม่ดี
5. ให้เสริฟไปหาผู้เล่นที่เปลี่ยนตัวลงไปใหม่
6. ให้เสริฟลูกบอลให้ตกระหว่างผู้เล่น 2 คน





7. ให้เสริฟลูกบอลไปตกระหว่างผู้เล่น 3 คน

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เสริฟแต่ละคน

1. ถ้าผู้เล่นทั้ง 6 คน ทำได้ดังนี้ การเสริฟจะมีประสิทธิภาพ

ถ้าคนแรก เสริฟลูกได้เร็ว

คนที่ 2 เสริฟลูกได้ก้อย

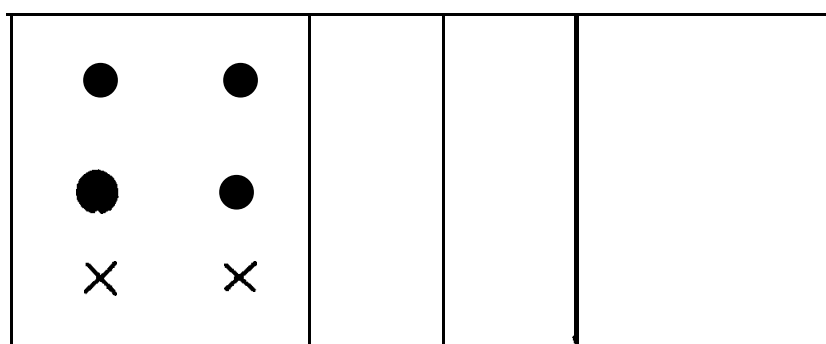
คนที่ 3 เสริฟลูกได้ลูกยาว

คนที่ 4 เสริฟลูกได้ลูกสั้น

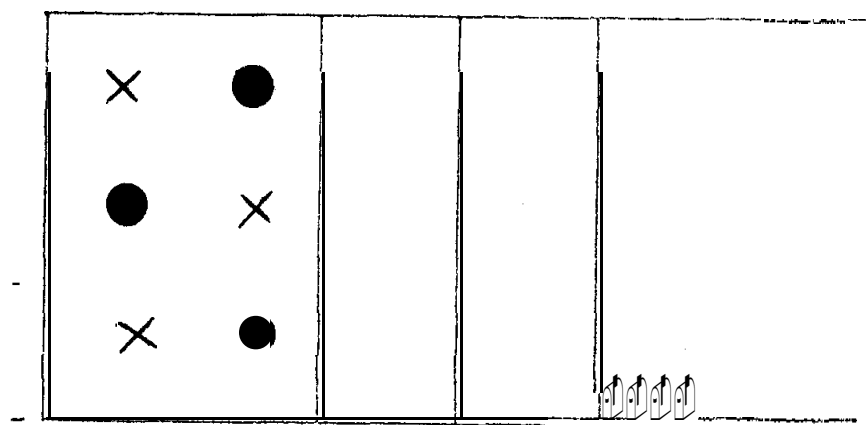
คนที่ 5 เสริฟลูกได้ลูกแรง

คนที่ 6 เสริฟลูกโดยสามารถบังคับจุดตกได้หลายตำแหน่ง

2. ถ้ามีนักกีฬา 2 คน ที่เสริฟได้หนัก (แรง) อีก 4 ตัว จะต้องเสริฟแม่นยำให้ตัวเสริฟหนัก 2 ตัว อยู่ติดกัน



3. ถ้ามีตัวเซิร์ฟหนัก 3 ตัว ให้ยื่นสลับกัน หน้า - เบา



ถ้ามีผู้เซิร์ฟหนักทั้งหมด อาจจะทำได้ไม่ได้เต็มเลยก็ได้ เพราะมีโอกาสทำลูกเสียมาก การฝึกที่สำคัญคือ การวางเงื่อนไขและการตั้งกฎเกณฑ์ ต้องวางจุดมุ่งหมายว่าวันนี้ต้องการให้เกิดอะไร เช่น ต้องการความมั่นคง จะต้องฝึกซ้อมจุดนี้

การฝึกของทีมจีน ให้ตีลูกสายให้ได้ 3 ลูก ติดต่อกัน ถ้าเซิร์ฟเสียต้องนับใหม่ ทำให้ นักกีฬาเกิดความชำนาญขึ้น เพราะต้องเซิร์ฟหลายๆ ลูก หรือเซิร์ฟ 10 ลูก จะต้องเป็นลูกดี 7 ลูก

สำหรับการฝึกของทีมเราอาจจะให้เซิร์ฟลูกสาย 3 ลูก ได้ 2 ลูก ลูกเสีย 1 ลูก หรือเซิร์ฟ ลูกสาย 2 ลูก ได้ 2 ลูก ใน 1 เซต ต่อไปจึงค่อยๆ เพิ่มความเข้มงวดมากขึ้น และมีการกำหนด จุดตก

เงื่อนไขการเซิร์ฟ

1. ไม่ควรเซิร์ฟลูกโค้ง ควรเซิร์ฟลูกเสียดตาข่าย
 2. ลูกเซิร์ฟที่ดี ตัวรับต้องวิ่งเข้ารับลูกบอล
 3. การตีลูกให้สายขึ้นลงจะได้ผลดีกว่าตีลูกสายซ้ายขวา
 4. การกำหนดระยะเซิร์ฟ 6 – 8 เมตร ในขั้นต้นให้ฝึกใกล้ๆ แล้วค่อยๆ ถอยออกไป
- ในจุดที่ต้องการ

ในทีมถ้าผู้เล่นสามารถเซิร์ฟลูกหมุน เซิร์ฟลูกสาย และเซิร์ฟลูกแรงได้ จะทำให้ได้ คะแนนในการแข่งขัน

การฝึกซ้อมลูกเสริฟมีความจำเป็นมากในแต่ละวัน จะฝึกมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะของนักกีฬา คือ

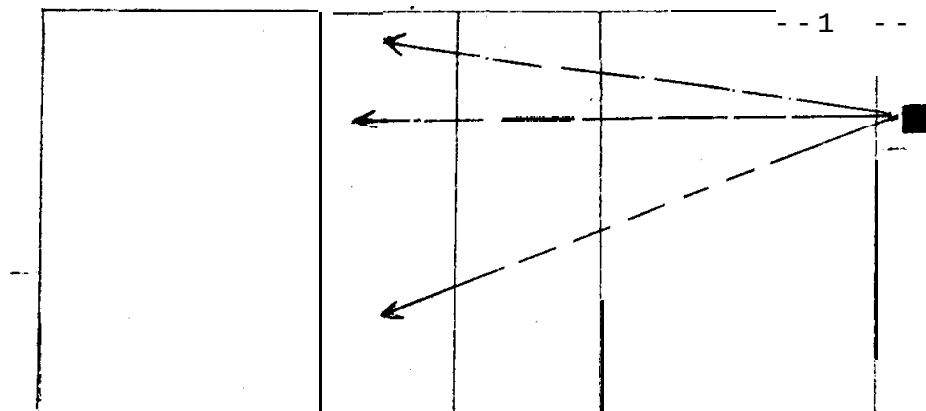
1. แรงไม่ตก
2. ไหลไม่เมื่อย
3. ความเร็วไม่ลดลง

จากการวิจัยของทีมรัสเซียพบว่า การฝึกที่ดีสำหรับการเสริฟ นักกีฬา 1 คน ฝึกเสริฟไม่ต่ำกว่า 120 ลูก ต่อ 1 วัน การเสริฟไม่ใช่ตีลูกแรงทั้งหมด

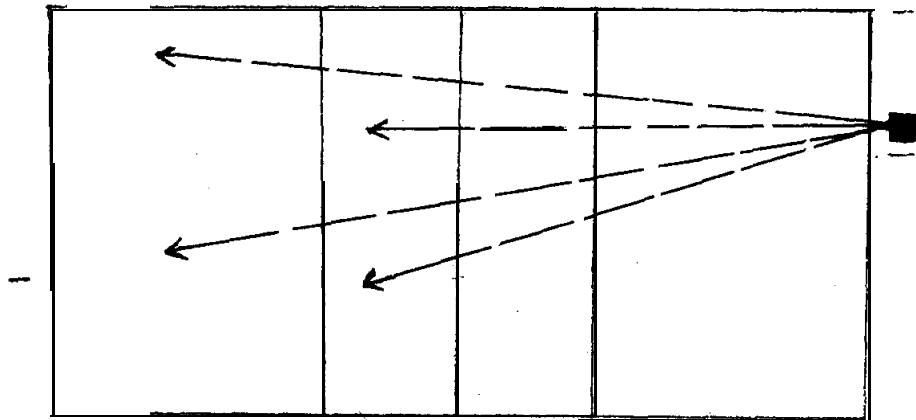
อัตราส่วนของการเสริฟ 80 % เสริฟลูกเบา 20 % เสริฟลูกแรง

แบบฝึก

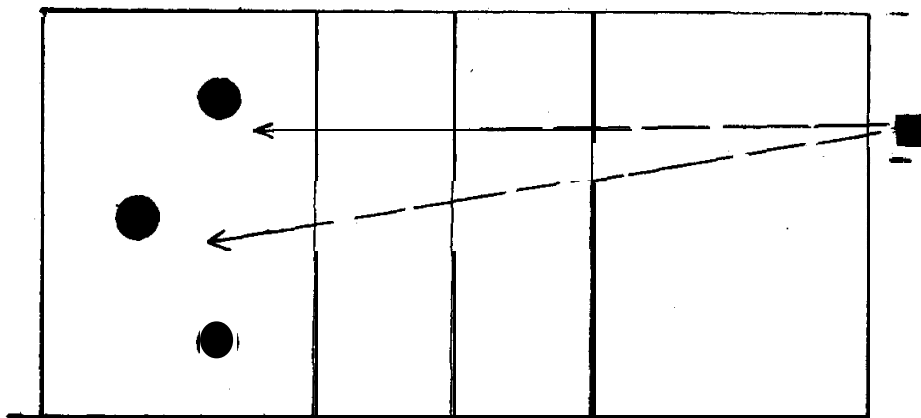
1. ให้ฝึกซ้อมทำมือเปล่า แสดงวิธีการเสริฟที่ถูกต้อง โดยเฉพาะการเหวี่ยงแขนตีลูก
2. ให้ฝึกซ้อมโดยฝึกโยนลูกบอลและเหวี่ยงแขนไปหาบอล แต่ยังไม่ต้องตีลูกบอล
3. เสริฟเพียงเบา ๆ ใส่ตาข่าย
4. จับคู่เสริฟไปหาคู่
5. ให้เสริฟติดต่อกัน 10 ลูก
6. ให้เสริฟ 3 คน เสริฟคนละ 1 ลูก เสริฟ 3 รอบ (9 ลูก) ต้องเป็นลูกดีทุกลูก ถ้าเสียเริ่มนับใหม่
7. เสริฟลูกยาวลงเส้นหลัง 10 ลูก ให้ได้ 5 ลูก
8. เสริฟให้ลงบริเวณเส้น 3 เมตร 10 ลูก ให้ได้ 5 ลูก
9. เสริฟเป็นเส้นตรง เส้นเฉียง เส้นทะแยง และใกล้ตาข่าย



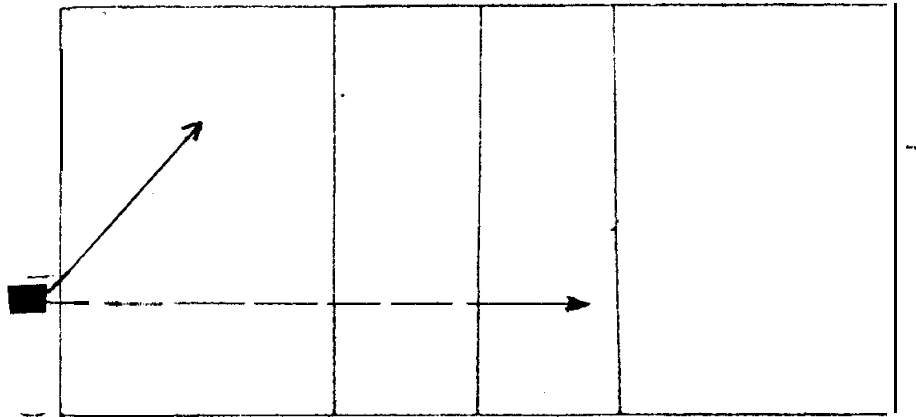
10. เสรีฟลูกสายให้ได้ติดต่อกัน 2 ลูก ถ้าเสียต้องเสรีฟใหม่
11. เสรีฟลูกยาวและสั้นสลับกัน



12. เสรีฟลูกบอลให้มีผู้รับ 3 คน เสรีฟจนผู้รับรับไม่ได้ 3 ลูก ติดต่อกัน



13. เสริมแล้ววิ่งไปรับลูกตบ แล้ววิ่งมาเสริมต่อ ทำสลับกัน 10 ลูก



การรับลูกเสริฟ

(Serve Reception)

การรับลูกเสริฟมีความสำคัญสำหรับการเล่นทีม ทีมใดรับลูกเสริฟได้ดี สามารถนำกลยุทธ์ในการรุกมาใช้ได้อย่างได้ผล และสามารถเปลี่ยนมาเป็นฝ่ายเสริฟได้ในที่สุด

การรับลูกเสริฟ ทีมรับต้องพยายามยืนให้มีช่องว่างในสนามให้น้อยที่สุด อย่าให้ตำแหน่งแต่ละตำแหน่งยืนบังคนหลัง และที่สำคัญต้องพยายามจัดผู้เล่นที่รับเก่งคอยช่วยผู้เล่นที่รับไม่เก่ง แบบทั่ว ๆ ไปที่นิยมใช้กันคือการตั้งรับแบบตัว W (ดับเบิ้ลยู) และตัว M (เอ็ม) ใช้ผู้รับลูกบอลเพียง 5 คน

สัญลักษณ์ภาพ

▲ หมายถึง มือเซต

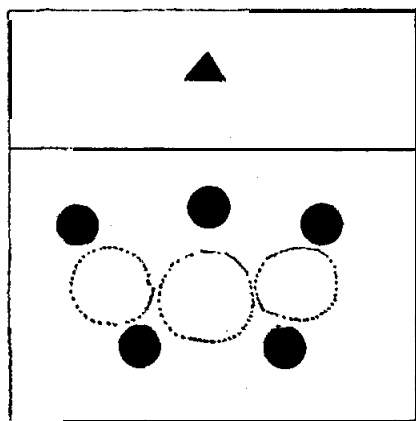
● หมายถึง ผู้เล่น

→ หมายถึง ทิศทางของผู้เล่น

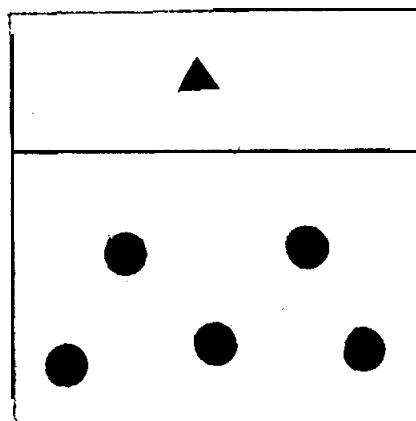
○ หมายถึง จุดบอล

---- หมายถึง ทิศทางของลูกบอล

ตัว W



ตัว M



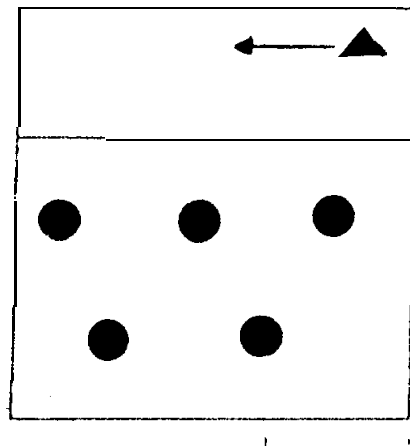
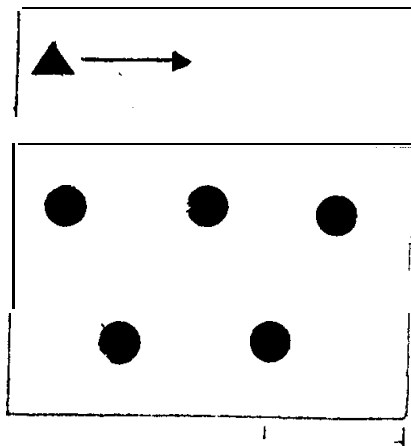
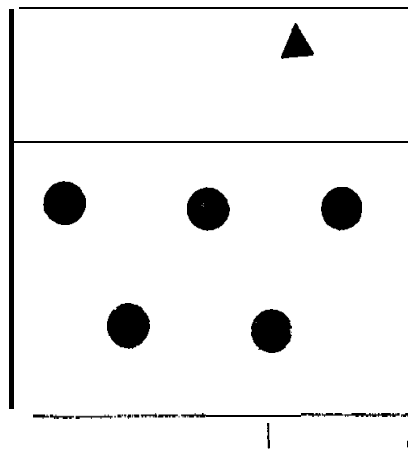
ทีมชาติหญิงของจีนและของญี่ปุ่น ใช้การตั้งรับแบบตัว W ในการรับลูกเสริฟ

การตั้งรับลูกเสริฟ มี 2 แบบ คือ

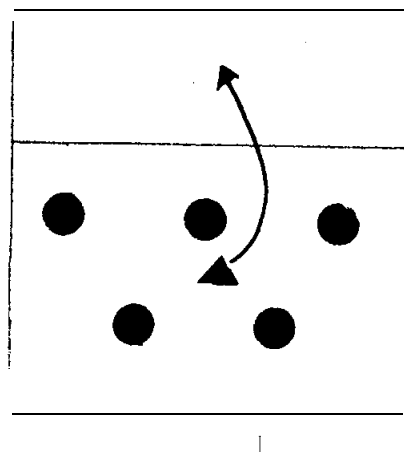
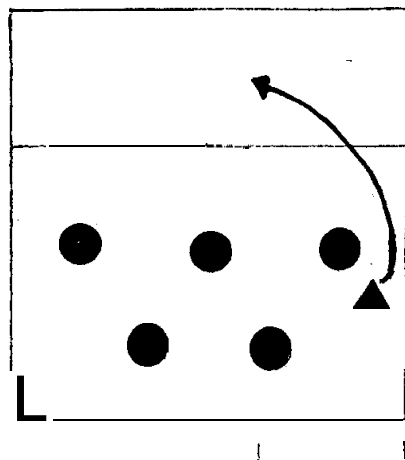
1. แบบ 1 – 5
2. แบบ 0 – 6

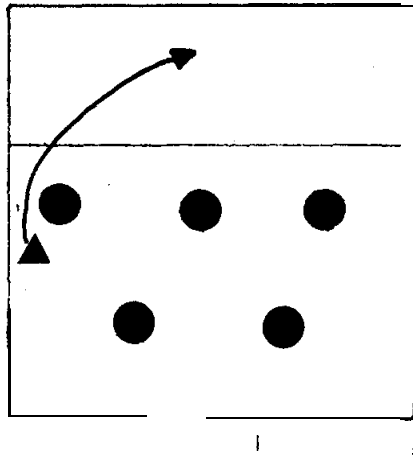
ทั้ง 2 แบบ จะตั้งเป็นรูปตัว W หรือ M ก็ได้ ขึ้นอยู่กับสภาพของทีม (ในที่นี้จะไม่กล่าวถึงตัว M)

แบบ 1 – 5 เมื่อมือเซทอยู่ในตำแหน่งหน้า



แบบ 0 – 6 เมื่อมือเซทอยู่แดนหลัง

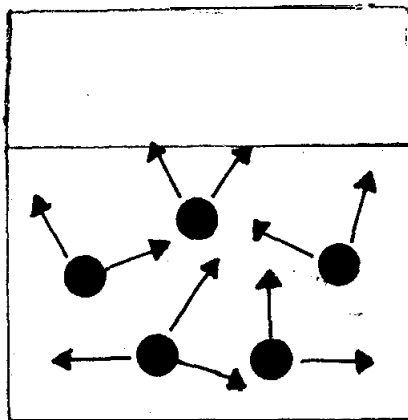




ข้อดี

1. มีช่องว่างในสนามน้อย
2. ในการรับบอล ไม่ต้องเคลื่อนที่มาก

จุดบอด จะมีตัวที่ 3 บัง ทำให้มีโอกาสที่จะรับพลาด
การแบ่งหน้าที่และความสัมพันธ์ในทีม

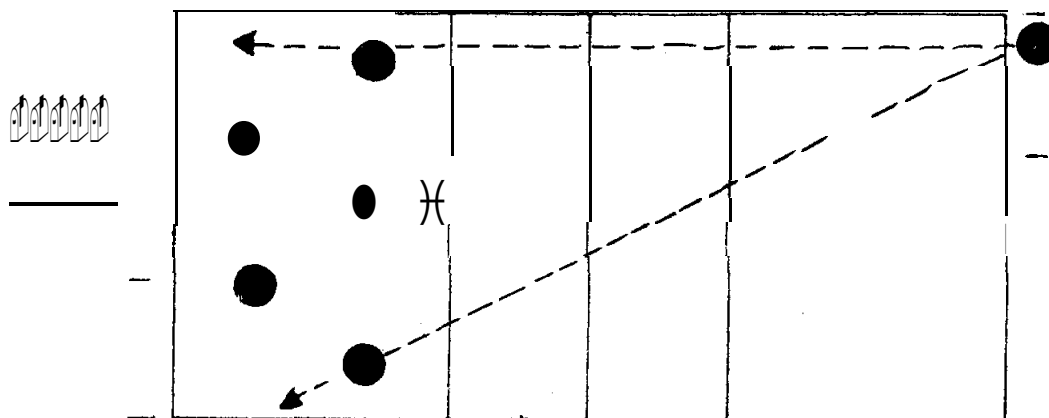


1. ตกหน้าใคร คนนั้นรับ
2. ตกใกล้ใคร คนนั้นรับ
3. เสรีฟลงระหว่าง 2 คน ควรให้คนข้างรับ
4. เสรีฟลงกลางหลังระหว่าง 2 คนหลัง ควรให้คนซ้ายมือรับ
5. เสรีฟลงระหว่างคนหน้ากับคนหลัง ควรให้คนหลังรับ ไม่ควรให้คนหน้ารับ จะทำให้
ถูกเสียทิศทาง

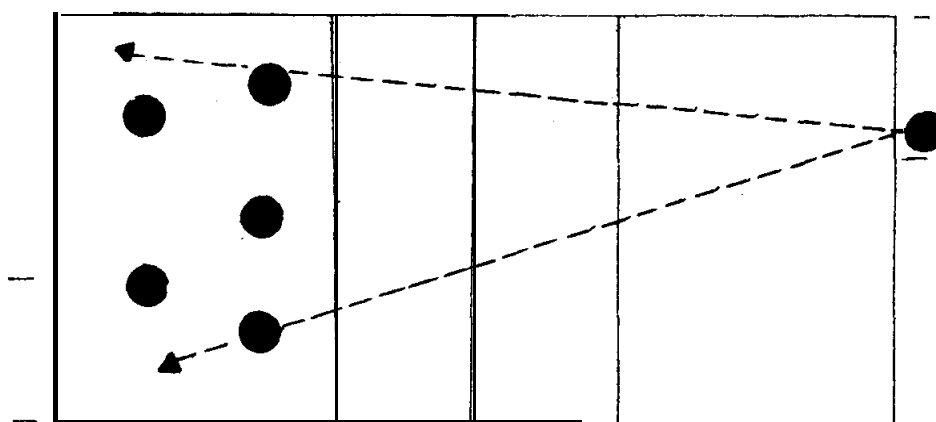
การตัดสินใจและไหวพริบ

ตำแหน่งการยืนของผู้รับลูกเสิร์ฟ ควรจะพิจารณาจุดยืนเสิร์ฟของตัวเสิร์ฟ ถ้าผู้เสิร์ฟ ยืนชิดด้านใน ผู้รับก็ต้องยืนชิดด้านใน ถ้าผู้เสิร์ฟยืนชิดด้านนอก ตำแหน่งการยืนของผู้รับก็ จะเปลี่ยนไป

ผู้เสิร์ฟยืนชิดด้านนอก

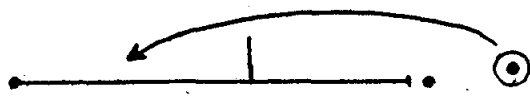


ผู้เสิร์ฟยืนชิดด้านใน

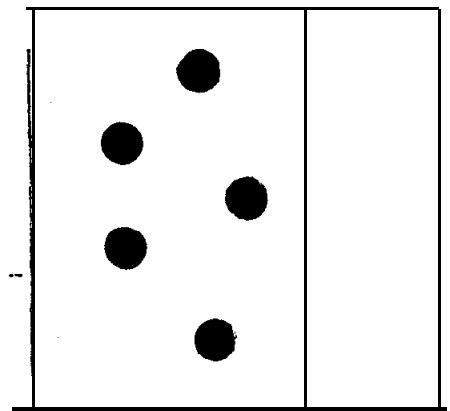


การยืนขึ้นหน้าและลงหลัง

แถวของผู้รับลูกเสิร์ฟจะขึ้นสูงหรือลงลึก ต้องพิจารณาจากจุดยืนของผู้เสิร์ฟ ถ้าผู้เสิร์ฟ ยืนไกลจากเส้นเสิร์ฟ ลูกจะตกใกล้ตาข่าย แต่ถ้าผู้เสิร์ฟยืนใกล้เส้นเสิร์ฟลูกบอลจะตกในแดน หลัง



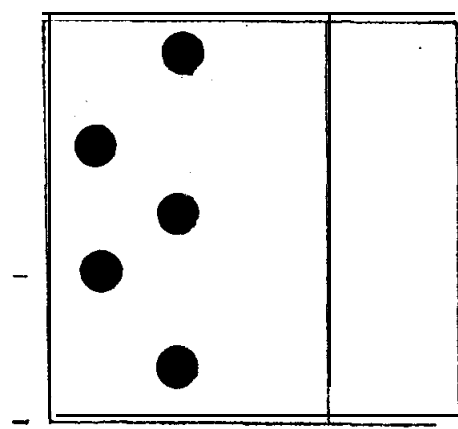
การขึ้นสวิฟของผู้สวิฟ



การขึ้นสวิฟในลักษณะไกลจากเส้นหลัง ลูกบอลจะตกใกล้ผู้ตั้งรับลูกสวิฟจะตั้งแนวขึ้นสูง แต่ก็ต้องระวังข้างหลังด้วย เพราะลูกบอลมีโอกาสที่จะตกแดนหลัง



การขึ้นสวิฟของผู้สวิฟ

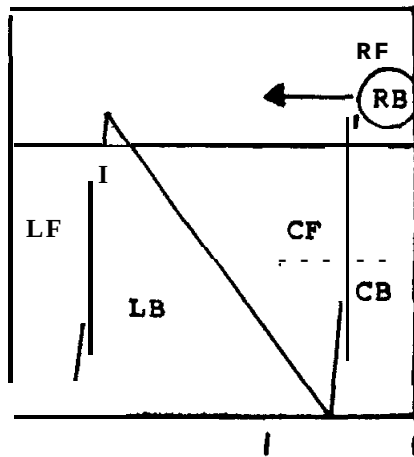


ในแบบที่ 2 นี้ ผู้สวิฟขึ้นใกล้เส้นหลัง ลูกบอลจะตกในแดนหลัง แนวของการตั้งรับลูกสวิฟจะต่ำลง แต่ก็ต้องระวังพื้นที่หน้าตาข่าย ผู้สวิฟอาจจะสวิฟลูกโค้งลง

การตั้งรับลูกเสิร์ฟเมื่อมีผู้รับ 4 คน

ความสามารถในการเล่นกีฬาของนักกีฬาแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ในทีมหนึ่งจะมีทั้งคนเก่งและคนไม่เก่ง มีทั้งคนตบได้ดีและคนตบไม่ดี มีทั้งคนรับเก่งและคนรับที่เป็นจุดอ่อน นอกจากนี้แล้วผู้เสริมของฝ่ายตรงข้ามมักจะค้นหาจุดอ่อนของกลุ่มแข่งขัน จุดเปลี่ยนตำแหน่งของมือเซตถือเป็นจุดอ่อนข้อหนึ่ง ฉะนั้น ทีมกีฬาโอลิมปิกหลาย ๆ ทีมจะใช้ผู้รับลูกเสริฟเพียง 4 คน เพื่อป้องกันจุดอ่อนของทีมตนเอง

การตั้งรับเมื่อมือเซทอยู่หลังขา

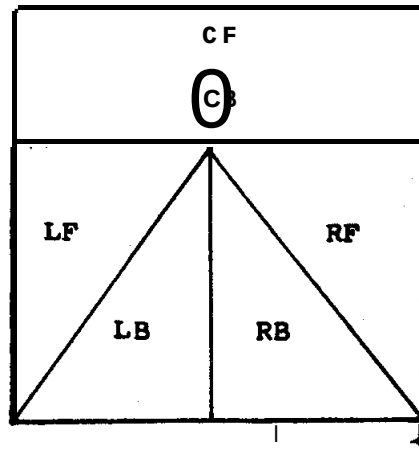


RB หมายถึงผู้เล่นหลังขวา
RF หมายถึงผู้เล่นหน้าขวา
CF หมายถึงผู้เล่นกลางหน้า
LF หมายถึงผู้เล่นหน้าซ้าย
LB หมายถึงผู้เล่นหลังซ้าย
CB หมายถึงผู้เล่นกลางหลัง

มือเซทอยู่ในตำแหน่งหลังขา คือ RB (ตำแหน่งที่ 1) จะยื่นคู่กับ RF ทั้งคู่จะไม่รับลูกเสิร์ฟ จะมีเพียง 4 คน คือ LF, CF, LB และ CB เป็นผู้รับลูกเสิร์ฟ แบ่งหน้าที่รับผิดชอบดังนี้ CF จะรับลูกเสิร์ฟสั้นที่ตกหน้าสนามเป็นส่วนมาก ส่วน LF, LB และ CB รับผิดชอบลูกเสิร์ฟยาวที่ตกท้ายสนาม และรับลูกสั้นเพียงเล็กน้อย (ดังภาพ)

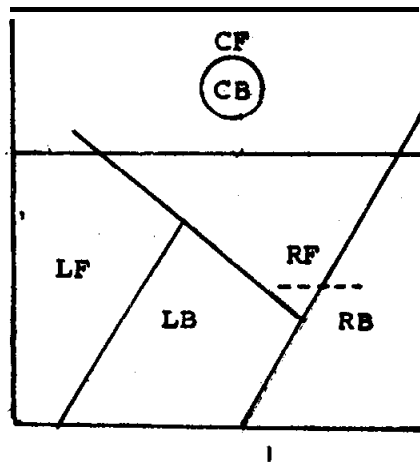
ข้อควรระวังคือการผิดตำแหน่งของ RF กับ RB และ CF กับ CB

แบบตั้งรับลูกเสิร์ฟเมื่อมือเซตอยู่กลางหลัง



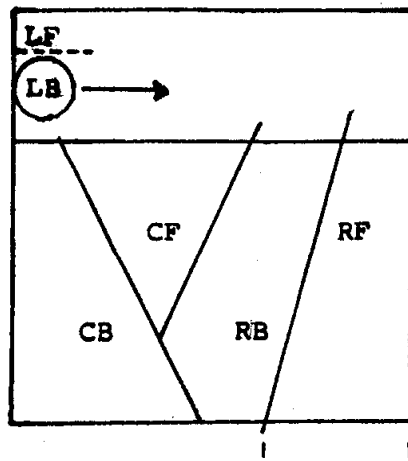
เมื่อมีการหมุนตำแหน่ง มือเซตอยู่กลางหลัง การตั้งรับลูกเสิร์ฟ CB (มือเซต) กับ CF จะยืนหน้าตาข่าย ไม่ต้องรับลูกเสิร์ฟ การยืนในการตั้งรับลูกเสิร์ฟของผู้เล่น 4 คน คือ LF, RF จะรับลูกเสิร์ฟสั้นที่ส่งมาหน้าตาข่าย รวมทั้งกลางสนามด้วย ส่วน LB และ RB จะรับลูกเสิร์ฟยาว การตั้งรับในลักษณะนี้ทำให้ผู้เล่นแต่ละคนทำงานหนักและเป็นการรับที่ลำบาก ฉะนั้น ในการตั้งรับลูกเสิร์ฟควรจะยืนสลับกัน แต่ต้องระวังการผิดตำแหน่งของผู้เล่น คือ RF กับ RB และ LF กับ LB

แบบตั้งรับลูกเสิร์ฟเมื่อมือเซตอยู่กลางหลังแบบสลับกัน



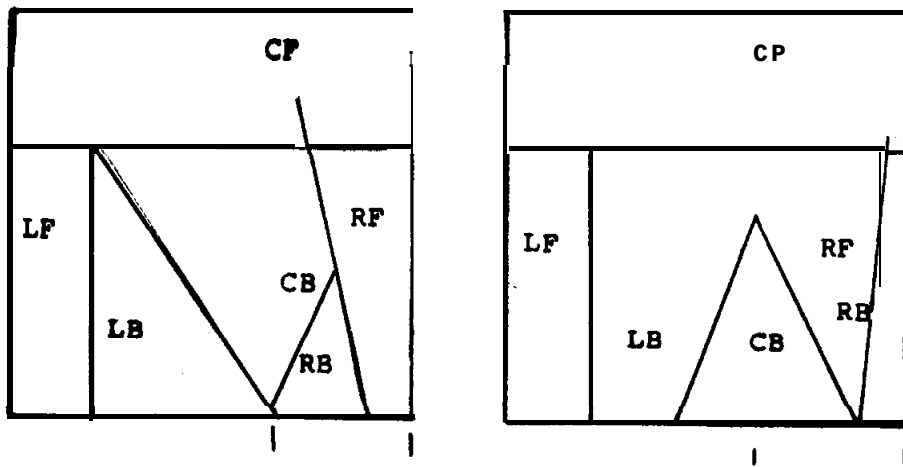
เป็นแบบการตั้งรับที่รับลูกเสิร์ฟได้ดีกว่าแบบแรก เพราะความรับผิดชอบในเนื้อที่ สั้นกว่าแบบแรก จะมี RF ที่ต้องทำงานหนักกว่าผู้เล่นคนอื่น ๆ เพราะรับผิดชอบส่วนของ สนามหน้าตาข่าย ซึ่งมีบริเวณกว้าง LF และ RF รับลูกเสิร์ฟสั้น LB กับ RB รับลูกเสิร์ฟยาว

แบบตั้งรับลูกเสริฟเมื่อมือเซทอยู่หลังซ้าย



เมื่อมือเซทหมุนมาอยู่ในตำแหน่ง LB จะต้องยืนคู่กับ LF เพื่อเปลี่ยนขึ้นเซทหน้าสนาม จะเห็นว่ามีผู้เล่นอยู่ 2 คน ที่ต้องรับผิดชอบพื้นที่ในสนามกว้าง คือ CF และ RB ฉะนั้นผู้เล่นทั้งสองตำแหน่งนี้ควรจะเป็นผู้ที่มีความสามารถรับลูกได้ดี ส่วน CB กับ RF จะรับผิดชอบในพื้นที่น้อยกว่า CF และ RF รับลูกเสริฟสั้น CB และ RB รับลูกเสริฟยาว

การตั้งรับลูกเสริฟเมื่อผู้เล่นคนใดคนหนึ่งรับลูกไม่ดี



ทั้งสองแบบเป็นการยืนเพื่อกำบัง (ช่วยเหลือ) ผู้เล่นที่รับลูกไม่ดี ซึ่งเป็นจุดอ่อนของทีมที่ง่ายต่อการโจมตี ในภาพ RB จะเป็นผู้เล่นที่รับลูกอ่อน ฉะนั้น CB จะยืนกำบังไว้ไม่ให้รับลูกเสริฟ ส่วนภาพที่ 2 RF จะยืนกำบัง RB ไว้

ข้อควรคำนึงในการรับลูกเสริฟ

1. จะต้องเหยียดแขนให้เร็ว ปกติผู้รับจะยืนในท่าเตรียม ฉะนั้น ในท่าเตรียมให้เหยียดแขนลงล่าง (รับด้วยมือล่าง)

2. ให้แขนท่อนบนแนบชิดลำตัว (หนีบแขนเข้าใกล้ลำตัว)

2.1 ลูกที่แรงมากให้ใช้วิธีผ่อนแขนแนบลำตัว

2.2 ลูกที่ไม่ค่อยแรงมากให้ดันลำตัวขึ้นแนบแขน

ทั้งสองข้อย่อนี้เกี่ยวกับจุดศูนย์ถ่วงของร่างกาย และความแน่นอนของการตีลูก

3. ใช้แรงจากลำตัวและขา การเล่นลูกมือล่างต้องให้บอลอยู่ใกล้ลำตัวมากที่สุด จะไม่ใช้วิธีการเหยียดแขนไปหาลูกบอล หรือเหวี่ยงแขนไปหาลูกบอล แต่จะใช้วิธีการส่งขา (ถีบขา) และลำตัว

4. การเคลื่อนที่เข้ารับลูกบอล ศูนย์ถ่วงของร่างกายต้องอยู่นิ่ง

4.1 การเคลื่อนที่จะสูงหรือต่ำ จะต้องให้ศูนย์ถ่วงของร่างกายไปนิ่ง

4.2 การเคลื่อนที่ไป ขณะเคลื่อนที่ศูนย์ถ่วงของร่างกายอาจจะส่ายได้ แต่เมื่อเล่นลูกบอล ศูนย์ถ่วงต้องนิ่ง

วิธีการที่ผิดที่มักจะพบบ่อยคือก่อนเล่นลูกบอลย่อตัวต่ำมาก ศูนย์ถ่วงจะเปลี่ยน ดังนั้น เมื่อเล่นลูกมือล่างมักจะโยกแขน และอีกประการหนึ่ง การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าและด้านข้าง ไม่นิ่ง ทำให้จุดศูนย์ถ่วงเป็นคลื่น เมื่อเล่นแล้วจะใช้ไม่ได้เพราะโยกแขน

วิธีฝึก

1. ไม่จำเป็นต้องฝึกทุกวัน อาจจะฝึกสลับวัน

2. การฝึกรับลูกเสริฟไม่จำเป็นต้องรับครั้งละหลาย ๆ ลูก แต่ควรจะเน้นคุณภาพมากกว่า เช่น ท่าทางถูกต้อง รับลูกได้ดีมีประสิทธิภาพ

3. ฝึกรับในท่าง่าย ๆ เมื่อรับได้ดีแล้วเพิ่มการเคลื่อนที่รับลูกบอล

4. เริ่มฝึกจากการรับลูกเบา ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มให้รับลูกแรงขึ้น

5. ถ้าจะให้ฝึกรับลูกเสริฟ 5 ชั่วโมง ควรจะเน้นให้รับลูกแรงและเร็ว 1 ชั่วโมง

แบบฝึกการรับลูกเสริฟ

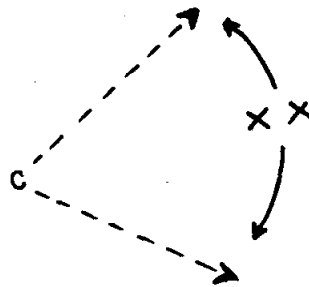
รับอยู่กับที่

1. ให้นักกีฬา นั่งบนเก้าอี้ (ฝึกใช้เฉพาะแขน) หันหน้าเข้าหาพนักพิง แขนเหยียด ออกนอกพนักเก้าอี้ ผู้ฝึกสอนจะปาลูกบอลใส่แขนให้เบา ๆ

2. ยืนรับทีละคน เหยียดแขนตั้งอยู่ในท่าเตรียม เกร็งหลัง ผู้ฝึกสอนโยนบอลให้
3. ผู้ฝึกสอนเสริมฟลูกมื่อล่างให้รับทีละคน
4. ผู้ฝึกสอนตบลูกให้รับทีละคน

ฝึกรับโดยการเคลื่อนที่

1. ผู้ฝึกสอนจะตีลูกบอลให้ห่างตัว นักกีฬาต้องเคลื่อนที่ไปรับทีละคน
2. ผู้ฝึกสอนจะตบลูกบอลแรงสลับเบา นักกีฬาต้องเคลื่อนที่เข้ารับทีละคน
3. ใช้ลูกบอลได้ตำแหน่ง ผู้ฝึกสอนจะปาลูกบอลแรงๆ ให้รับ นักกีฬาต้องใช้แรงขาถีบขึ้นเพื่อให้ลูกบอลตั้งขึ้น
4. ให้เคลื่อนที่ไปรับลูกบอลไกล ๆ

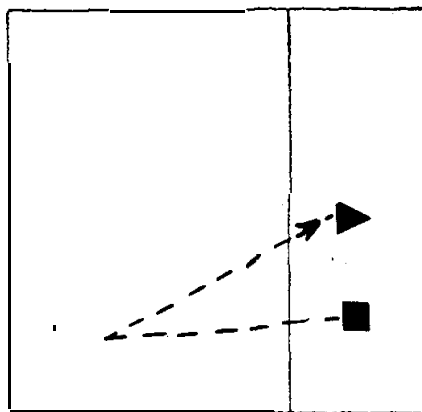


5. นักกีฬายืน 2 คน สลับกันวิ่งออกมารับลูกบอลจากที่ผู้ฝึกสอนตีให้

ฝึกเฉพาะตำแหน่ง

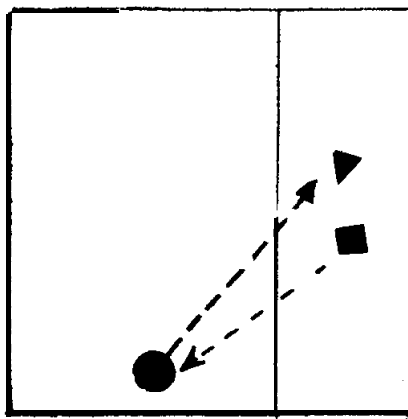
ก่อนจะฝึกรวมทั้ง 5 คน ควรจะฝึกเฉพาะตำแหน่งก่อน

1. ฝึกรับริมสนาม นักกีฬาต้องรับลูกบอลให้เข้ามาในสนามไปหามือเซต
- ฝึกตำแหน่งที่ 1

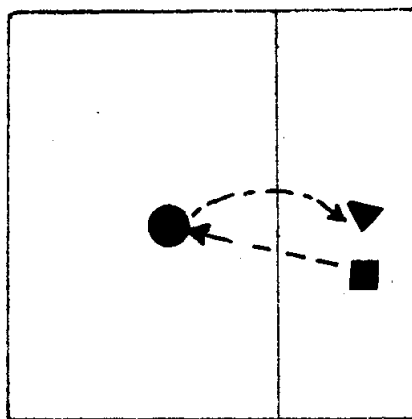


ผู้ฝึกสอนตีบอลให้นักกีฬารับลูกมื่อล่างส่งไปหามือเซต

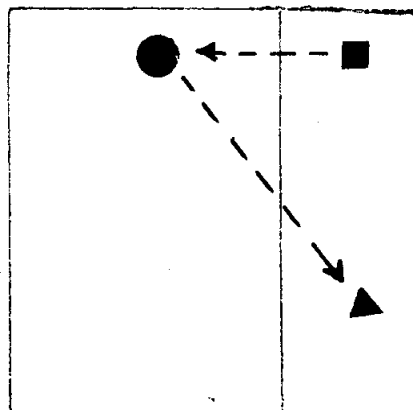
ฝึกรับในตำแหน่งที่ 2



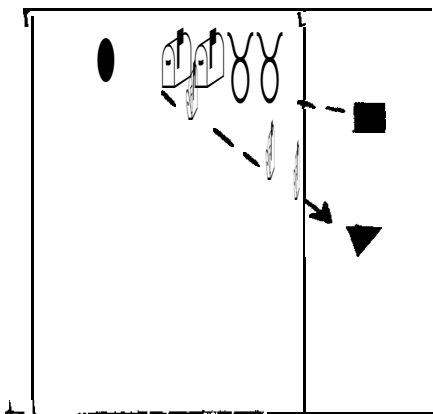
ฝึกรับในตำแหน่งที่ 3



ฝึกรับในตำแหน่งที่ 4

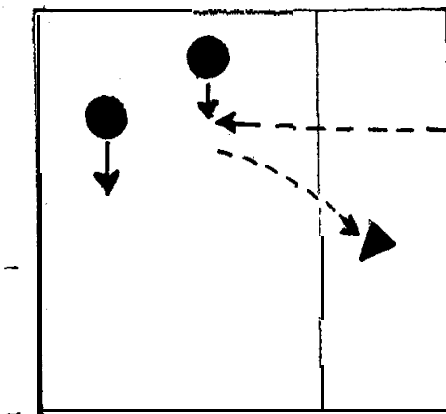


ฝึกรับในตำแหน่งที่ 5

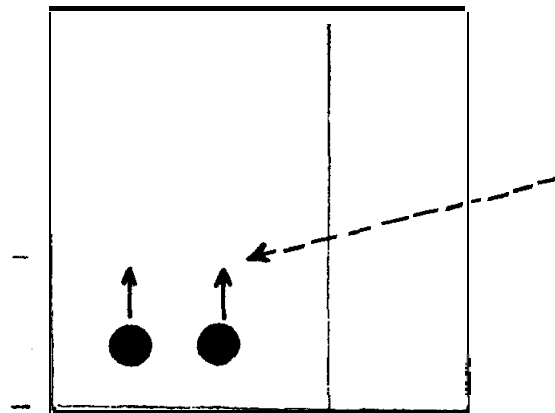


ฝึกรับในแต่ละตำแหน่งนั้น จะฝึกทีละคน ทุกตำแหน่งต้องรู้หน้าที่ว่าลูกบอลมาตรงไหน เป็นหน้าที่ของใคร จะเป็นผู้รับลูกนั้น

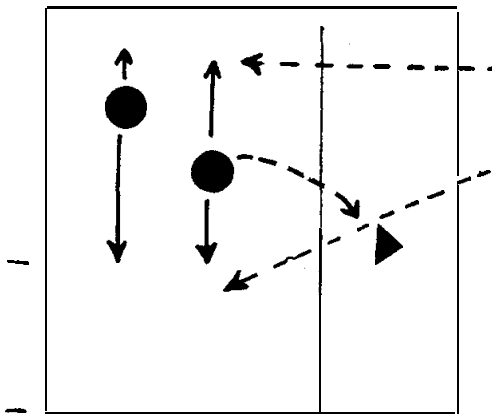
2. ฝึกการรับ 2 คน



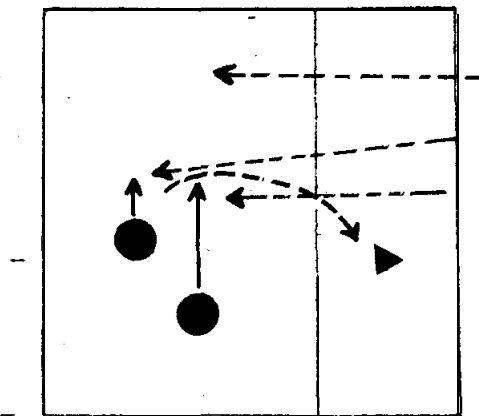
2.1 ผู้ฝึกสอนเสรีฟตอง ให้รับ 2 คนสลับกัน ผู้เล่นทั้ง 2 คนจะต้องเคลื่อนที่ ผู้เล่นคนหน้าเคลื่อนที่ไปแล้ว เมื่อเห็นลูกบอลเลยหลังให้หยุด และคนหลังต้องเคลื่อนด้วย คนหน้าไม่รับคนหลังต้องรับ แล้วส่งไปหามือเซต



2.2 ผู้ฝึกสอนเสริฟเฉียงให้รับ 2 คน การเคลื่อนที่เหมือนข้อ 2.1



2.3 ผู้ฝึกสอนเสริฟตรงและเสริฟเฉียงให้รับ 2 คน การเคลื่อนที่เหมือนข้อ 2.1



2.4 ผู้ฝึกสอนเสริฟให้รับทั้ง 2 คน จะไม่บอกว่าลูกอยู่ที่ใด

2.5 ผู้ฝึกสอนเซิร์ฟให้รับเป็นการฝึกการรับทีละคน โดยให้รับ 5 ลูกติดต่อกัน

2.6 ฝึกทั้งคนเซิร์ฟและคนรับลูกเซิร์ฟ คนรับถ้ารับลูกบอลไม่ได้ คนเซิร์ฟจะได้แต้ม (รับไม่ได้หมายถึงลูกออกหรือข้ามตาข่าย) ส่วนคนรับต้องรับให้ลูกสามารถเซทได้

การวางเงื่อนไขคะแนน

คนเซิร์ฟ

คนรับ ๗ ลูกข้ามตาข่าย คนเซิร์ฟได้ 2 คะแนน

คนรับ ๗ ลูกออกด้านข้าง คนเซิร์ฟได้ 4 คะแนน

คนรับลูกเซิร์ฟ

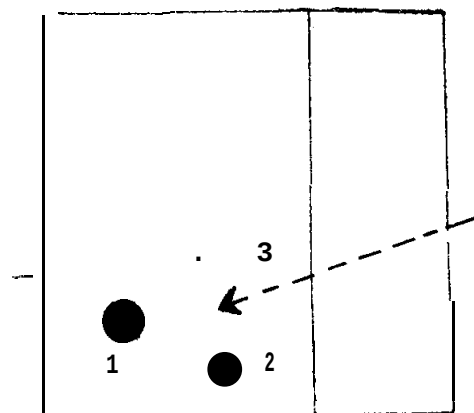
ถ้ารับแล้วส่งให้คนเซท ๗ ได้ ได้ 3 คะแนน

ถ้ารับแล้วออกนอกสนามไปไกล ได้ 0 คะแนน

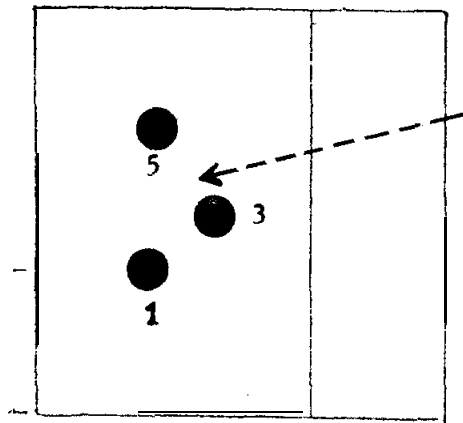
ถ้ารับแล้วออกนอกสนามแต่มีโอกาสกลับมาได้ 1 คะแนน

3. ฝึกรับลูกเซิร์ฟ 3 คน

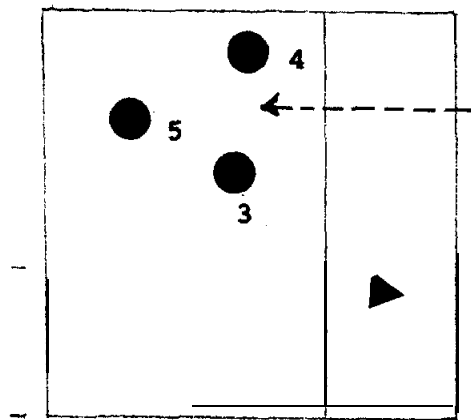
เป็นการฝึกสัมพันธ์ของการรับ 3 คน เพื่อให้รู้จักแบ่งหน้าที่และการตัดสินใจ ดังนั้น ถ้าลูกบอลเลยศีรษะจะต้องปล่อยให้ผู้เล่นคนหลัง ถ้าตกระหว่าง 2 คน คนซ้ายต้องรับ



3.1 ฝึกรับในตำแหน่ง 1, 2 และ 3 ผู้ฝึกสอนจะตีหรือโยนลูกบอลให้ผู้เล่นต้องรับลูกแล้วส่งไปในตำแหน่งมือเซท



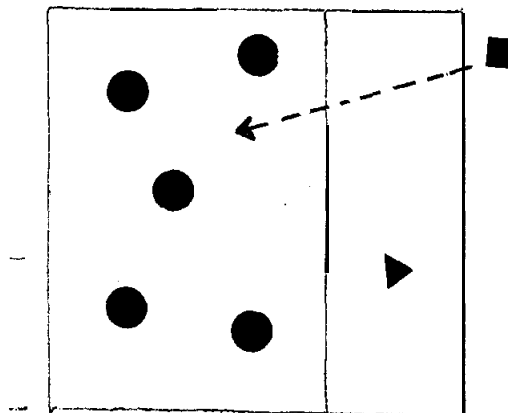
3.2 ผู้เล่นในตำแหน่ง 1, 3 และ 5 ผู้ฝึกสอนจะตีหรือโยนลูกบอลให้



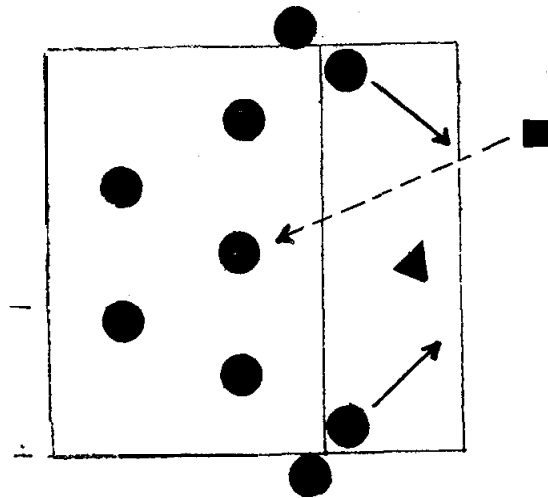
3.3 ผู้เล่นในตำแหน่ง 3, 4 และ 5 ผู้ฝึกสอนจะตีหรือโยนลูกบอลให้ผู้เล่นรับลูกบอล แล้วส่งไปหามือเซต

4. ฝึกการรับทั้ง 6 คน

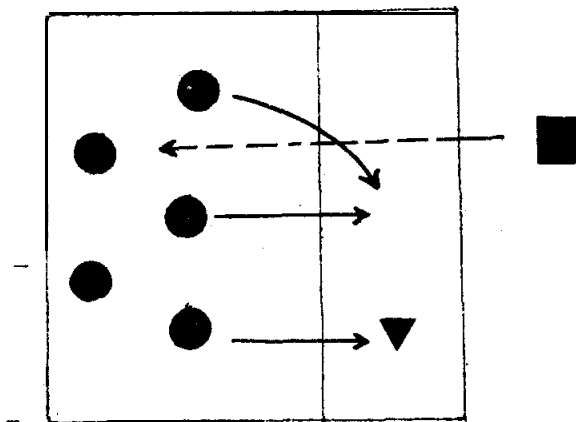
ก่อนฤดูกาลแข่งขันต้องฝึกมากๆ ถ้าไม่ใช่ฤดูกาลแข่งขันให้รับคนเดียวมากๆ



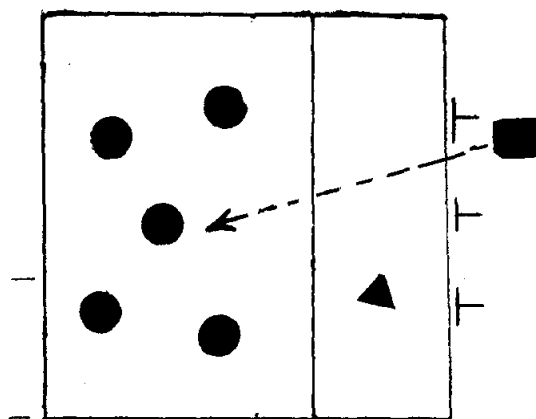
4.1 ให้รับลูกเซิร์ฟ 5 คน แล้วส่งไปหามือเซตให้ได้ ผู้ฝึกสอนตีบอลให้รับลูกบอล
ต้องถึงมือเซตไม่ต่ำกว่า 50%



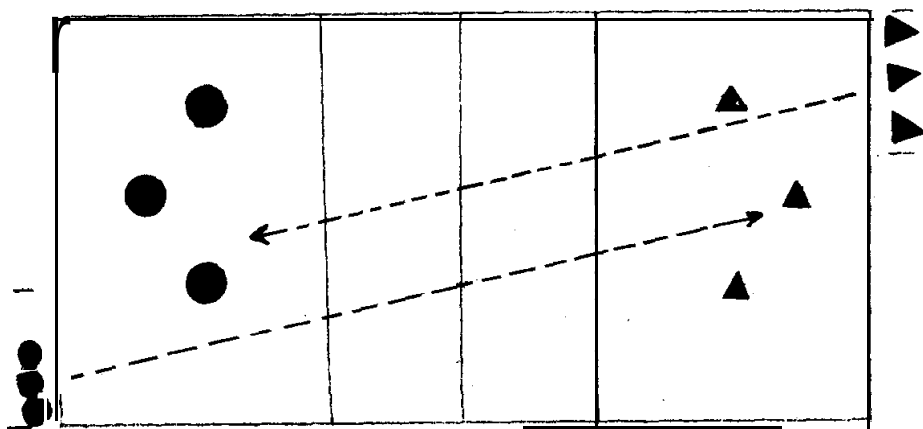
4.2 ใช้แบบฝึก 4.1 แต่เพิ่มคนตบข้างละ 2 คน ให้ตบ 5 ลูก แล้วจึงหมุนตำแหน่ง
ไป 1 ตำแหน่งทุกครั้งที่ตบครบ 5 ลูก



4.3 ตั้งรับเหมือน 4.1 เพิ่ม 3 คนหน้าตบลูกถึงเร็ว (ลูก B) ทั้ง 3 คน มือเซต
กับผู้ตบต้องนัดแนะกันว่าใครจะตบจุดใด โดยการให้สัญญาณที่เป็นที่เข้าใจกันในทีม



4.4 ให้รับลูกเสิร์ฟ 5 คน โดยมีคนยืนบัง เพื่อให้ผู้รับลูกเสิร์ฟหาช่องทางมองเอง และเซตตอบเหมือน 4.3



4.5 ให้ยืนรับข้างละ 3 คน และเสิร์ฟข้างละ 3 คน ทั้ง 2 สนาม ผู้เสิร์ฟๆ คนละ 10 ลูก โดยเสิร์ฟพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง (ฝ่ายละคน) คู่ว่า 30 ลูก แต่ละฝ่ายรับลูกเสิร์ฟได้เท่าไร (เป็นการฝึกสมาธิป้องกันภาพลวงตา)

การตอบการรับลูกตบและกลยุทธ์ในการเล่น

การตบเป็นเทคนิคที่สำคัญมาก เป็นการรุกที่ได้ผลแต่การที่จะฝึกฝนให้เกิดความชำนาญนั้นจะต้องได้รับการวางพื้นฐานที่ดีและถูกต้อง ทั้งยังต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของร่างกายประกอบด้วย

องค์ประกอบในการตบ แยกได้เป็น 5 ประการ

1. เตรียมตัว (เป็นการเตรียมวิ่งเข้าตบ)
2. การวิ่งเข้าหาจุดกระโดด
3. จุดกระโดด (take off)
4. การลอยตัว
5. การลงสู่พื้น ในลักษณะเตรียมพร้อมที่จะเล่นต่อไป

หลักในการกระโดดตบได้ดี ได้แก่

Speed + Jump + เหวี่ยงแขน

การเคลื่อนที่เข้าไปอย่างรวดเร็วเมื่อรวมกับการรวบขา ย่อเข้ากระโดดแล้วเหวี่ยงแขนขึ้นในขณะกระโดดลอยตัวขึ้น จะช่วยส่งตัวให้ลอยได้สูง

การเคลื่อนที่เข้าตบ 3 จังหวะ (สำหรับคนถนัดขวา)

1. ก้าวเท้าซ้าย
2. ก้าวเท้าขวายาว ๆ พร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้ง 2 ไปข้างหน้า
3. ก้าวเท้าซ้ายนำพร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้ง 2 ไปข้างหลัง เท้าขวาตาม เท้าทั้ง 2 ลงสู่พื้นพร้อมกันโดยเท้าซ้ายล้ำข้างหน้าเล็กน้อย แล้วเหวี่ยงแขนทั้งสองกลับมาข้างหน้าในช่วงที่เท้าลงสู่พื้น แล้วเหวี่ยงขึ้นเหนือศีรษะ สปริงตัวลอยขึ้นโดยใช้กำลังข้อเท้าและกำลังขา

ลักษณะของแขนและมือขณะลอยตัว

1. แขนซ้ายเหยียดขึ้นสูงเหนือไหล่ แขนขวาพับข้อศอกเงยไปข้างหลัง
2. เวลาตี วาดแขนซ้ายกดลง ตามด้วยการใช้มือขวาตีบอล เกร็งข้อมือแล้วสะบัดข้อมือลง ใช้แรงจากข้อศอก แขนและพื้ตักกดไหล่ตาม

ลักษณะการตบ

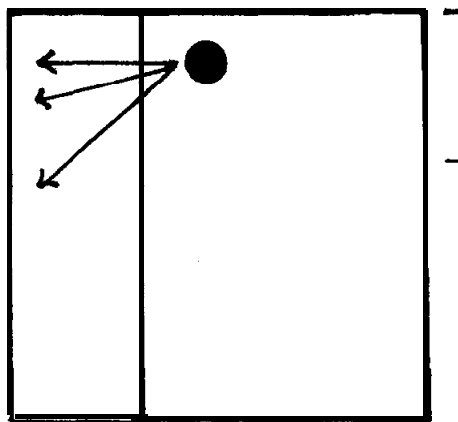
1. ตบโดยใช้แรงจากข้อมือข้อศอก เหมาะสำหรับคนที่มีรูปร่างสูงใหญ่อย่างชาวยุโรป

แต่ถ้าเป็นลักษณะลูกที่ส่งมาจากแดนหลัง (ลูกตามน้ำ) จะใช้การตบด้วยแรงจากข้อมือและข้อศอกไม่ได้ เมื่อตีแล้วลูกบอลจะติดตาข่าย

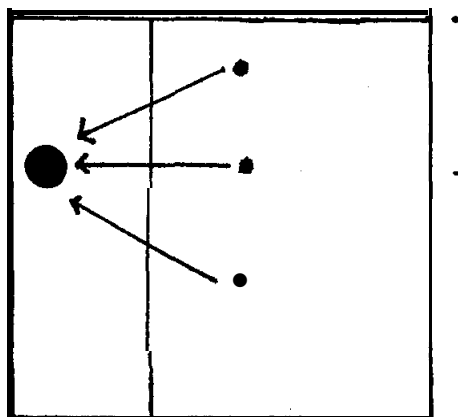
2. ตบโดยใช้แรงข้อมือ แขน และหัวไหล่ คนตัวเล็กใช้ได้

ทิศทางการวิ่ง

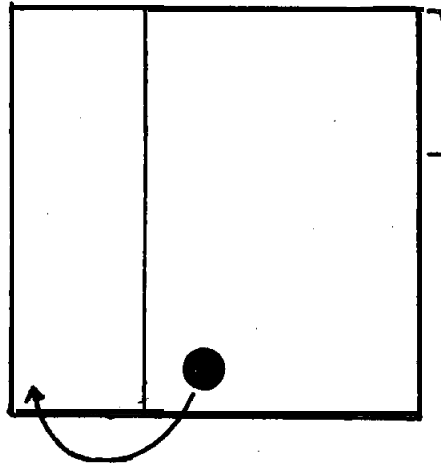
1. วิ่งจากจุดเดียวตีได้ 3 จุด



2. ตีจุดเดียววิ่งได้ 3 จุด



3. วังอ้อมตี เป็นการตีลูกพุ่ง



4. การวิ่งเข้าตบที่ดีต้องวิ่งเข้าตรง ๆ จะพบได้รุนแรง

5. คนถนัดขวา ถ้าวิ่งเข้าตีด้านมุมขวามือของสนาม อยู่ข้างเฉียงมาก จะตีได้ไม่ถนัด ถ้าลูกที่ส่งมา (Toss up) ไม่ถึงจะทำให้ตัวเอียงเสียการทรงตัว เพราะการจะตบได้ดีนั้น ต้องเคลื่อนที่เข้ากระโดดให้ไหล่ข้างที่ใช้ตีบอลอยู่ตรงกับลูกบอล

ลูกที่ดียากคือ

1. ลูกที่สูงตั้ง
2. ลูกที่ส่งมาอย่างรวดเร็วจากด้านข้าง
3. ลูกที่ส่งมาจากข้างหลังผู้ตบ

เทคนิคการตีลูกบอล

1. การตบบอลลูกใกล้ตาข่ายหรือบนตาข่ายให้ยกแขนขึ้นเหนือไหล่ ยึดตัว บิดไหล่เล็กน้อย ตีโดยการสับด้ามมือและแขนส่วนล่างเล็กน้อย การใช้มือให้สับด้ามมืออย่างรวดเร็ว ตีกร้อมลูกบอล

2. การตบบอลลูกห่างตาข่าย เข้าไปให้ลึกตียึดตัวแล้วแอ่น ส่วนที่มือสัมผัสบอลคือก่อนมาทางด้านล่างของลูกบอล เมื่อตบให้เหวี่ยงแขนลงให้แรงแล้วใช้ตัวช่วย

ข้อแตกต่างระหว่างตบหน้าตาข่ายกับตบห่างตาข่าย

1. ตบลูกหน้าตาข่ายจุดตบอยู่ด้านหน้าของผู้ตบ ตบลูกห่างตาข่าย จุดตบอยู่เหนือศีรษะหรืออาจเอียงไปด้านหลังเล็กน้อย

2. ตบลูกหน้าตาข่าย ตีส่วนบนของลูกบอล ตบลูกห่างตาข่ายตีส่วนล่างก่อนมาด้านล่างของลูกบอล

3. ตบลูกหน้าตาข่าย ผู้ตบควรห่อหลังสับด้ามแขนท่อนล่างกับข้อมือ ตบลูกห่างตาข่าย ผู้ตบควรพับเอว และมือที่ใช้ตบมีลักษณะดันลูกบอล

เทคนิคของการตบ

มือตบที่ดีเยี่ยมต้องตบลูกได้ทั้งลูกแรง ลูกหยอด ตบเปลี่ยนทิศทางเป็นเส้นตรง เส้นเฉียง ไกล ใกล้ ไกลตาข่าย รวมทั้งลูกเร็วด้วย

การตบในปัจจุบันต้องอาศัยการพลิกแพลงจึงจะทำให้ได้ผลดี

1. การใช้แรงต้องรู้จักพลิกแพลง มีตบเบาและตบแรงสลับ
2. จังหวะการตบและจุดตบควรมีการเปลี่ยนแปลงได้หลายจุด
3. ทิศทางในการตบต้องพลิกแพลงได้

4. การจ่ายลูกบอลของตัวเซตต้องพลิกแพลงได้ มือตบต้องประสานงานกับตัวเซตอย่างดี ในเวลาแข่งขันมือตบต้องพยายามใช้เทคนิคต่าง ๆ ประกอบการตบ เช่น การบิดข้อมือ การบิดแขน การบิดตัว ตบโดยรู้จักใช้วิธีผ่อนแรง

การคาดการณ์ของมือตบในการเล่นลูกบอล

1. จุดตำแหน่งการยืนของฝ่ายตรงข้าม
2. ลูกที่จะตบ
3. การสกัดกันของผู้เล่นตรงข้าม
4. ช่องว่างหรือจุดอ่อนของคู่ต่อสู้

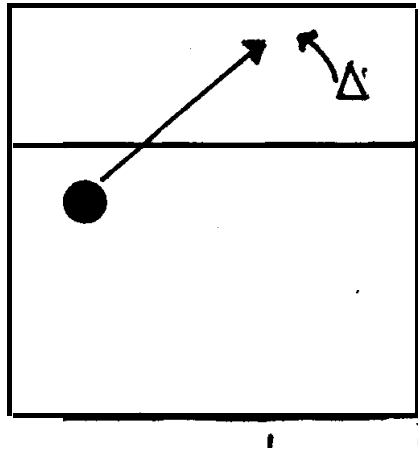
ขบวนการตบ

1. การตัดสินใจ

1.1 ต้องดูทิศทางของลูกแรกจากผู้เล่นคนอื่น ๆ ถ้าลูกไม่เข้าจุดเซต มือเซตจะต้องวิ่งออก ตัวตบต้องวิ่งตาม

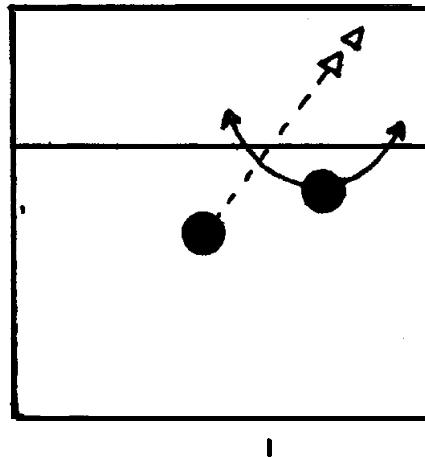
1.2 ถ้าลูกบอลลูกแรกไปใกล้เสาอากาศตัวเซตต้องวิ่งไปใกล้เสาอากาศ โอกาสที่ลูกจะเซตออกมีมาก ตัวตบต้องวิ่งอ้อมออกไป

1.3 ถ้าตัวเซตอยู่หลังในกรณีจะตบตัวตบต้องถอยหลังออกมา



1.4 กรณีตัวที่ 3 เล่นลูกเร็ว ถ้าตัวเซทอยู่มุมโอกาสจะเล่นลูกเร็วสั้นมีน้อย ควรเล่นลูกเร็วห่าง

1.5 กรณีที่ตัวเซทอยู่ริมตัวตบที่ขึ้นริม (ตัวเซทขึ้นตำแหน่งที่ 2) ตัวตบต้องวิ่งออก



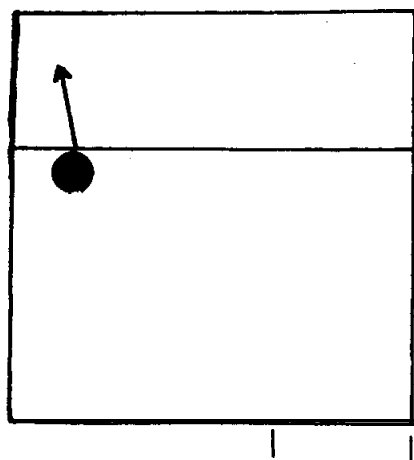
1.6 กรณีเล่นลูกมือล่างไปเหนือตาข่ายผู้เล่นต้องใช้มือกระทุ้ง

1.7 ถ้าบอลไปไม่ถึงตัวเซทจะเล่นลูกเร็วไม่ได้

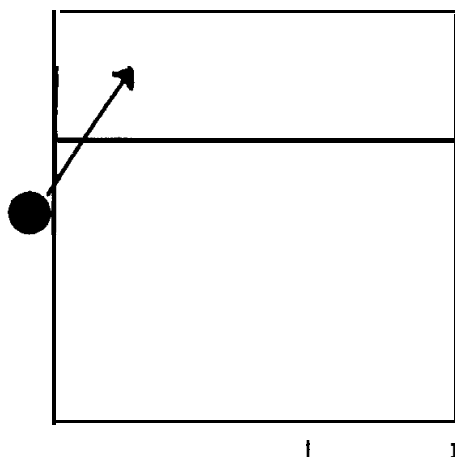
2. การขึ้น

2.1 ในตำแหน่งที่ 4 คนตบมือซ้ายเหมาะที่จะขึ้นเข้ามาในสนาม ถ้าตบมือขวาต้องออกไปวิ่งจากนอกสนามจะดีได้ง่ายกว่า

ปกติวิ่งเข้าไปเฉียงจะหันข้างให้ตาข่ายเมื่อตีจึงจะบิดตัวหรือบิดมือ

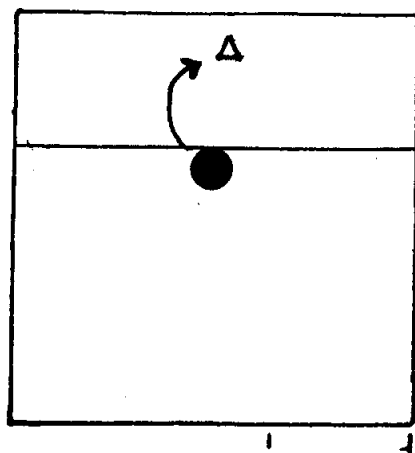


ตบมือซ้าย

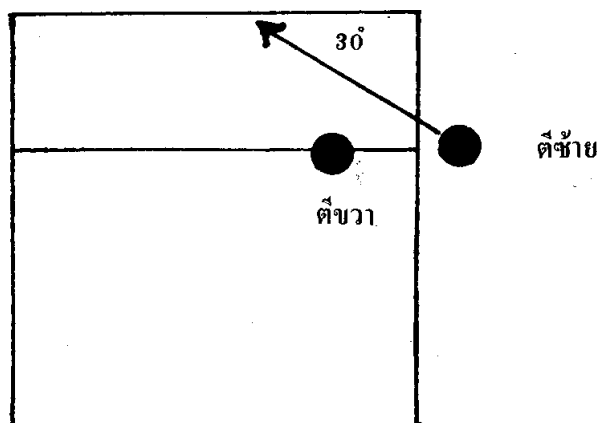


ตบมือขวา

2.2 ในตำแหน่งที่ 3 เมื่อวิ่งเข้าตีต้องวิ่งอ้อม



2.3. ตำแหน่งที่ 2 คนตีมือขวายืนบนเส้นได้ คนตีมือซ้ายต้องไปยืนนอกสนาม และวิ่งเฉียงกับตาข่ายทำมุม 30 องศา



มือตบที่ยืนนอกสนาม ถ้าจะเข้าตีเส้นตรง ปกติจะยืนเฉียงกับตาข่าย 30 องศา และเมื่อตีจะใช้บิดตัวกลางอากาศกับการบิดข้อมือ

3. การวิ่ง มี 2 แบบ

1. การวิ่งก้าวเดียว (รวมการกระโดดอยู่กับที่) การฝึกแบบนี้จะได้ผลมากถ้าใกล้การเล่น

2. การวิ่งหลายก้าว

คนที่วิ่งก้าวเดียวหรือกระโดดอยู่กับที่ถ้าได้รับการฝึกที่ดีร่วมกับการวิ่งเพิ่มขึ้นจะสามารถตอบได้ดี สำหรับการวิ่งก้าวเดียวหรือการกระโดดอยู่กับที่จะใช้กับการสกัดกั้นด้วย

ช่วงที่สำคัญที่สุดของการวิ่งคือ ก้าวสุดท้ายของกระโดด ได้แก่

ก. ถ้าก้าวสั้นเกินไปจะเกิดแรงโน้มถ่วงไปหน้า

ข. ถ้าก้าวยาวจะไม่เกิดแรงโน้มถ่วงไป

ค. ถ้าก้าวยาวสามารถเปลี่ยนแรงจากการส่งไปหน้าให้ส่งขึ้นบนได้

ง. ถ้าก้าวไม่ยาวจะเกิดแรงพุ่ง

จ. การวิ่งถ้าวิ่งเร็วโอกาสจะพุ่งขึ้นบนได้สูง ถ้าวิ่งเร็วต้องก้าวยาวมากในช่วงสุดท้ายก่อน take off

4. การเหวี่ยงแขนและการยกแขนมี 2 แบบ

4.1 ใช้มือกำหลวมๆ เหวี่ยง 2 แขน เหยียดลงข้างล่าง แล้วเหวี่ยงไปข้างหน้า หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว ไม่เหวี่ยงแขนกว้าง

4.2 ใช้สำหรับผู้หญิงใช้วิธีการสอก (พับข้อศอกชี้แขนลง) หมุนข้อศอกขึ้นบน
ไปหลังแล้วดึงแขนขึ้น (เป็นเทคนิคของญี่ปุ่น)

การเหยียดแขนต้องยกทั้ง 2 ข้าง ถ้ายกข้างเดียวตัวจะเอียง การยกแขนซ้ายขึ้นช่วย
แก้บอลตีขวาไม่ได้จะใช้ตีซ้าย และถ้าตีขวาการดึงแขนทำให้เพิ่มแรงตีของมือมากด้วย

การตีที่ผิด

ก. ผู้ตบยกแขนช้า เมื่อขึ้นไปแล้วก็ตีบอลเลย (เป็นแบบโบราณ) เพราะจุด
ตบต่ำมีโอกาสดีตกต่ำ

ข. บางครั้งยกแขนได้เร็ว แต่ไม่เปิดไหล่ (เงื่อ) มักจะพบว่าคนแข็งแรงตีได้แรง
แต่ช้าและจะใช้ตีลูกเร็วไม่ได้

วิธีแก้ไข

ถ้าเป็นข้อ ก. ให้ยกแขนค้างไว้พอบอลตกตบได้เร็ว

ถ้าเป็นข้อ ข. การตีที่ถูกต้องผู้ตีต้องเปิดไหล่และแอ่นอกทันที (เงื่อแขน)

5. การกระโดด มี 2 แบบ

5.1 ถ้าตีลูกยาวต้องใช้สันเท้ากระแทกพื้น

การกระโดดด้วยสันเท้าจะกระโดดได้สูง

5.2 ถ้าตีลูกเร็วใช้ปลายเท้า

การกระโดดด้วยปลายเท้าจะกระโดดได้เร็ว

6. เรื่องของแขน

วิธีที่ผิด

1. หงายแขนตี (บิดข้อมือขึ้น) เปิดมือตีลูกจะออก

2. ตีแล้วแขนรูดลง

3. ตีเอาข้อศอกนำไปก่อนแล้วแขนตาม (ตี 2 จังหวะ)

การตบที่ถูก

1. แขนต้องเหมือนการสะบัดแซ่

2. แขนจะงอประมาณ 90 องศา

7. จุดตี ความเร็ว ความแรง

7.1 จุดตีบอลต้องสูงถ้าตีต่ำลูกจะไม่ข้ามตาข่าย ข้อนี้มีความสำคัญมาก

7.2 ในจังหวะตีลูกจะต้องตีลูกให้เร็วโดยเฉพาะต้องเร็วกว่ามือผู้สกัดกั้น

7.3 ต้องออกแรงตีเต็มทึ้นผู้รับไม่กล้ารับ

ความเร็ว ขึ้นอยู่กับข้อมือ ต้องสลับข้อมือ การเปลี่ยนทิศทางลูกบอลอยู่ที่ข้อมือ เช่นเดียวกัน

ความแรง ขึ้นอยู่กับไหล่และลำตัว

ลักษณะของผู้เล่นจะเป็นอัตราส่วนผกผันกันระหว่างความสูงกับความคล่องตัว ส่วนมากนักกีฬาตัวสูง ๆ มักจะเคลื่อนไหวช้า ไม่ค่อยมีแรง เมื่อฝึกให้เลือกพวกที่มีความสูงหรือจับความสูงไว้ก่อน ส่วนทักษะอย่างอื่นฝึกได้ช่วงหลัง

การฝึกสิ่งต่อไปนี้

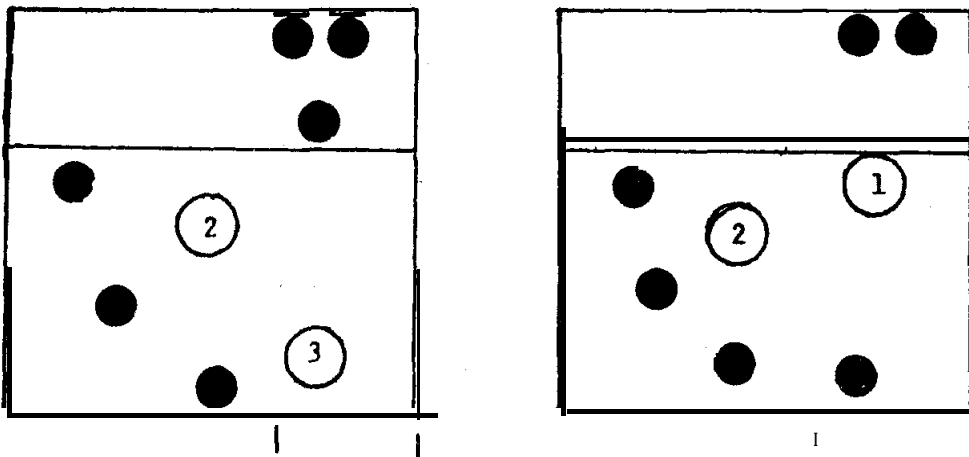
1. กระโดดสูง ๆ ตัวคนต้องสูง
2. การเหวี่ยงแขนและการยกแขน
3. ต้องยกศอกให้สูงกว่าไหล่เสมอ ถ้าศอกต่ำกว่าไหล่ลูกที่ตบจะต่ำ

การตบลูกเบาหรือลูกหยอด¹

เป็นวิธีการเล่นเพื่อจะนำลูกบอลให้ข้ามตาข่ายแล้วตกลงบนพื้นฝ่ายตรงข้าม ไม่ใช่เป็นการเล่นลูกตบที่รุนแรง แต่เป็นการผลัดลูกให้ลอยขึ้นอย่างเบาๆ .เรียกว่าลูกหยอด สภาพการณ์และการปฏิบัติขึ้นอยู่กับความสามารถของฝ่ายป้องกันในการสกัดกั้น และป้องกันพื้นที่ในสนาม ท่านจะต้องศึกษาตำแหน่งของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม เพื่อหาช่องว่าง หรือที่ว่างในสนามให้ได้ 1 จุด หรือมากกว่าเพื่อจะหยอดลูกลงไป

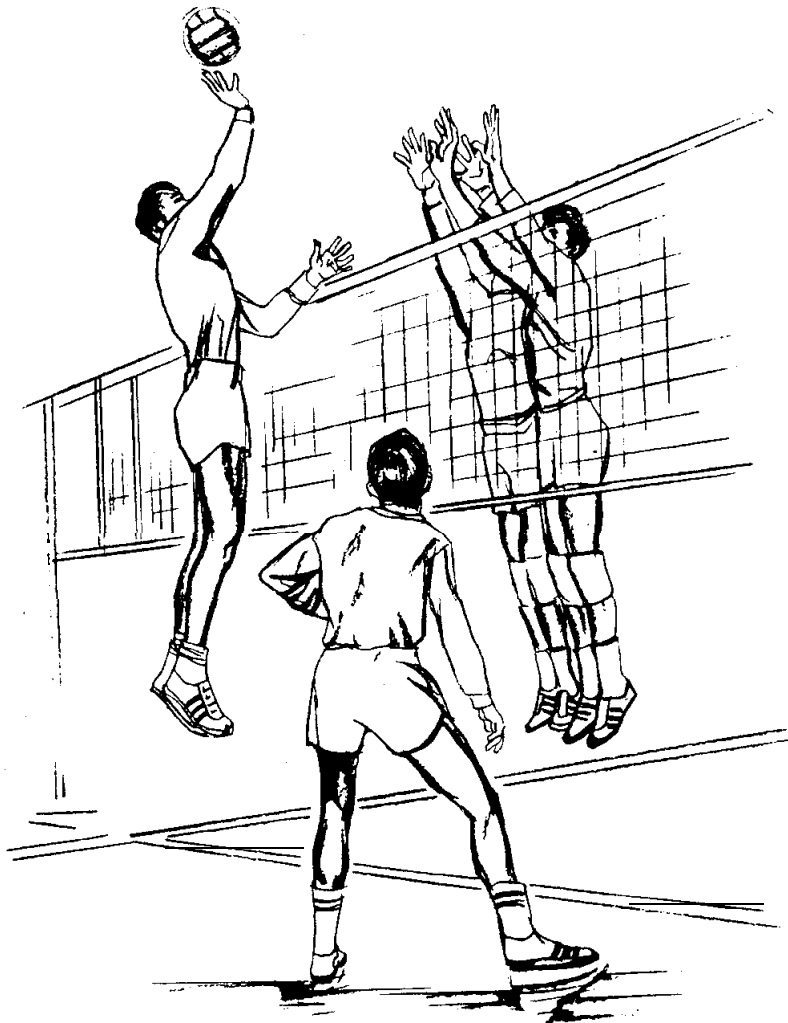
บริเวณที่เป็นที่ว่างที่ควรจะหยอดลูก ได้แก่

1. พื้นที่ด้านหลังของผู้สกัดกั้น
2. พื้นที่ข้างหน้าของผู้เล่นแถวหน้าที่ไม่ได้ทำการสกัดกั้น
3. พื้นที่ส่วนล่างหรือมุมสนาม



1, 2 และ 3 ในรูปภาพคือตัวเลขหน้าข้อความข้างบนที่มีความหมายเดียวกัน

¹Thomas Slaymaker and Virginia H. Brown **Power Volleyball**, 2ed (Philadelphia : W.B. Saunders Company, 1970) P. X6 – 88.



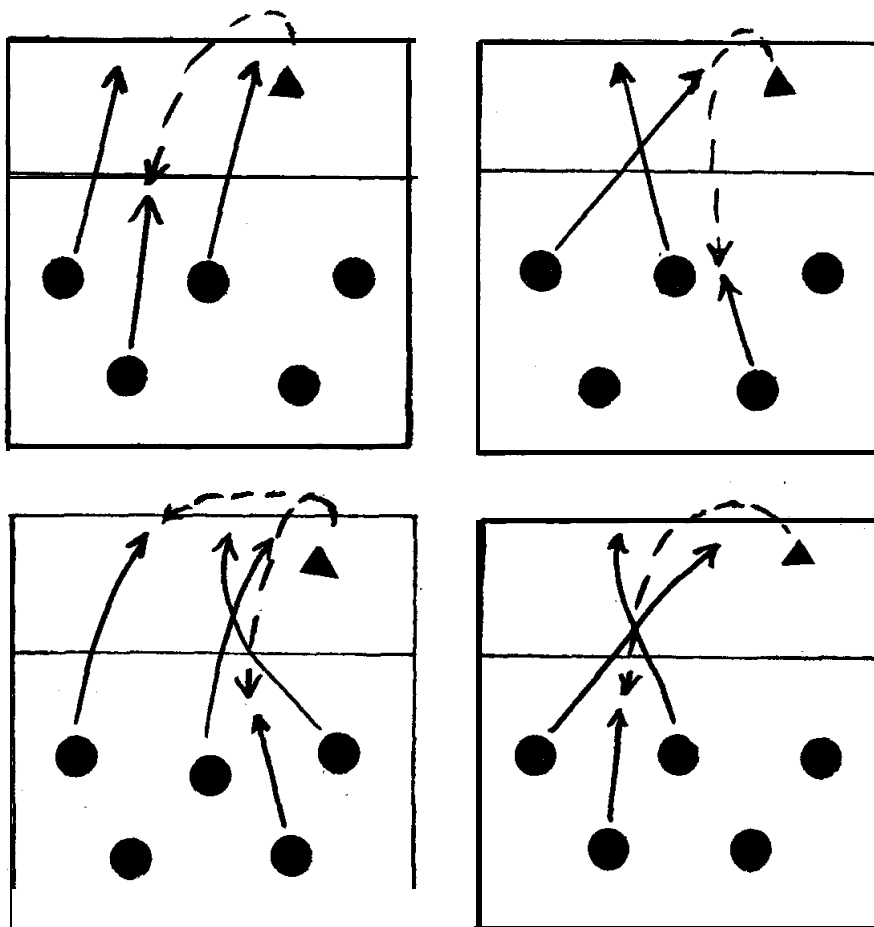
ลักษณะที่สำคัญของการหยอดลูก ต้องฝึกการกระโดดให้สูงเช่นเดียวกับการกระโดดตบ ช่วงสุดท้ายให้เกร็งข้อมือเหมือนการตบแต่ไม่ตบ เพียงให้เหยียดนิ้วออกทีปลูกบอล หรือ ทำอาการคล้าย ๆ กันจะมีลักษณะเกือบจะเป็นการผลักเหยียดแขนออกไป ใช้นิ้วมือทีปลูกบอลด้วยการเกร็งนิ้ว แล้วผลักออกไปอย่างรวดเร็ว

การรูกจากแดนหลัง

การรูกจากแดนหลังช่วยให้ทีมแข่งขันเมื่อตัวบดดีต้องหมุนไปอยู่ตำแหน่งหลัง และทำให้ฝ่ายสกัดกั้นทำการสกัดกั้นยากขึ้น ในปัจจุบันมีทีมกีฬาหลาย ๆ ทีมที่นิยมเล่นลูกตบจากแดนหลัง สรุปแล้วการรูกจากแดนหลังมีข้อดีดังนี้

1. สามารถหลีกเลี่ยงการสกัดกั้นของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามได้ง่าย
2. สามารถใช้มือตบที่ดีที่สุดให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ เพราะตบจากแดนหลังได้
3. ถ้ามือตบระดับรองหมุนมาอยู่ข้างหน้าตัวบดคืออยู่แดนหลังทำให้ทีมเพิ่มตัวบดมากขึ้น เป็นการช่วยให้การรูกมีผลขึ้น

ตัวอย่างรูปแบบการรูกจากแดนหลัง

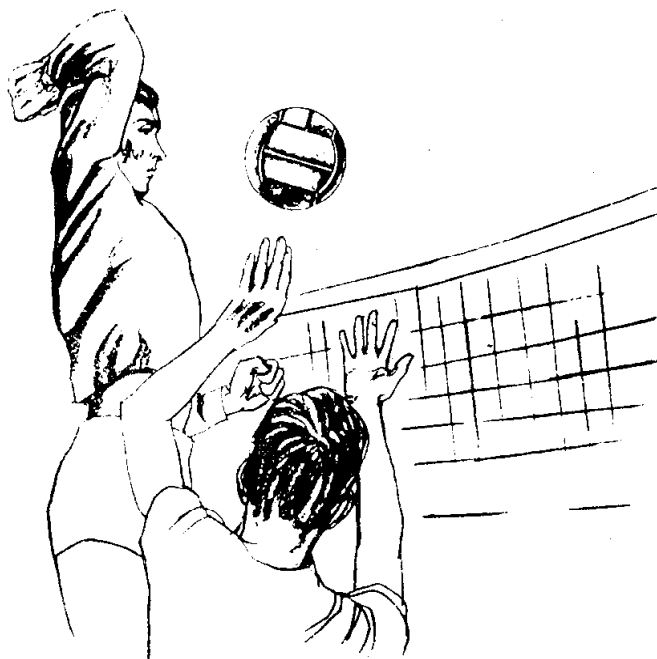


ลูกเร็ว

(The Quickie)

ในการแข่งขันระดับนานาชาติได้มีการเพิ่มเทคนิคเกี่ยวกับการตบขึ้นมา โดยทีมชาติญี่ปุ่นได้พัฒนาการเล่นลูกสั้นและเร็วขึ้น ดังนั้นการเล่นลูกนี้ในบางครั้ง นอกจากจะเรียกว่าการเล่นลูกเร็วแล้ว ยังมีการเรียกว่าการเล่นเซตและการตบแบบญี่ปุ่น ทีมที่จะใช้วิธีการนี้ ต้องมีการเตรียมการฝึกซ้อมเป็นอย่างดีทั้งตัวเซตและตัวตบ สำหรับความสูงของลูกบอลในการตีลูกเร็วจะสูงกว่าขอบบนของตาข่ายไม่เกิน 1 ฟุต

การเซตลูกเร็วและทักษะการตบ สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเซตลูกเร็ว คือจังหวะ ผู้เล่นจะต้องศึกษาถึงจังหวะการเข้าตีลูกบอล การกระโดดและการเหวี่ยงแขนขึ้นเพื่อจะตีลูกบอล ในขณะที่มือเซตเหยียดแขนออกเพื่อจะเซตลูกบอล ผู้ตบจะกระโดดขึ้นใกล้กับมือเซตและขึ้นก่อนที่ลูกบอลจะถูกเซตขึ้น จังหวะการตีลูกบอลจะดี เมื่อลูกบอลถูกเซตขึ้น การตีลูกเร็วจะไม่ใช้แรงเหมือนกับการตบลูกธรรมดา แต่เป็นการตีที่รวดเร็วได้ผลดีกว่าการตบแบบธรรมดาความสามารถในการใช้จังหวะดี การวางลูกในจุดที่ไม่มีคนป้องกันจะแสดงผลให้เห็นในการแข่งขัน ถ้าตัวเซตๆ ไม่ดี จะมีผลต่อการให้บอลเหนือตาข่ายอาจจะเกิดการฟาวล์หรือเล่นผิดพลาด ดังนั้น ควรจะเล่นลูกธรรมดาดีกว่า



การตีลูกเร็วและกลยุทธ์ในการรุก

การตบลูกสูงและลูกที่ส่งมาจากไกล ๆ จะทำให้ฝ่ายตรงข้ามมีเวลาพอที่จะเคลื่อนที่เข้าสกัดกันได้ ปัจจุบันแต่ละทีมพยายามที่จะปรับปรุงการตีลูกให้รวดเร็วยิ่งขึ้นเพื่อยากแก่การสกัดกั้นจากฝ่ายตรงข้าม

ลักษณะของลูกเร็วพื้นฐาน



ลูกเร็ว A หรือลูกเร็วสั้น เป็นลูกเร็วที่ตบข้างหน้าคนเซต ลูกจะสูงจากขอบบนของตาข่ายไม่เกิน 1 ฟุต

ลูกเร็ว B เป็นลูกเร็วห่างจากคนเซตด้านหน้าประมาณ $\frac{1}{2}$ - 2 เมตร

ลูกเร็ว C เป็นลูกเร็วที่ตบข้าง ๆ คนเซตด้าน

ลูกเร็ว D เป็นลูกเร็วห่างจากคนเซตด้านหลัง $\frac{1}{2}$ เมตร

กลยุทธ์ในการรุก

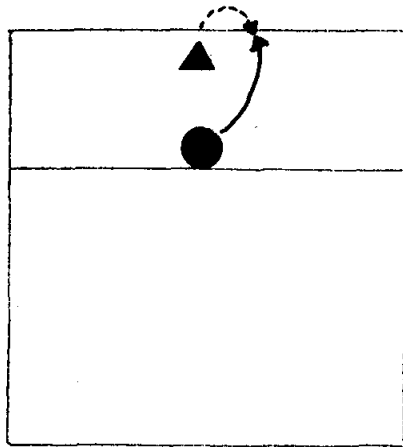
1. กลยุทธ์เฉพาะบุคคล

1.1 ลูกเร็ว A หรือลูกเร็วสั้นต้องตีลูกตอนที่ลูกบอลขึ้น ฉะนั้น ผู้ตบต้องกระโดดขึ้นก่อนที่มือเซตจะเซตลูกบอล ลูกบอลที่เซตขึ้นไบนั้นจะต้องเร็ว การตีลูกผู้ตีไม่ต้องเงื้อแขนให้สะบัดข้อมืออย่างรวดเร็ว

1.2 ลูกกึ่งเร็ว ลูกออกจากมือเซตก่อนหรือการกระโดดกับการเซตทำพร้อมกัน ลูกจะสูงกว่าเร็ว A เล็กน้อย

1.3 จากพื้นฐานของข้อ 1.1 เป็นลูกเร็ว B ลูกบอลสูงกว่าลูก A ประมาณ 1 เมตร ผู้ตบจะกระโดดเมื่อลูกบอลถูกเซตขึ้น หรือในลูก B นี้ สามารถเล่นลูก 2 จังหวะอยู่กับที่ได้ ก็มีคนตีจะเข้าในลักษณะลูก A แต่จะกระโดดหลอกในจังหวะแรกจะขึ้นตีจริงในจังหวะที่ 2 จุดกระโดดจะอยู่จุดเดียวกัน เป็นการหลอกให้คนสกัดกันเสียจังหวะ

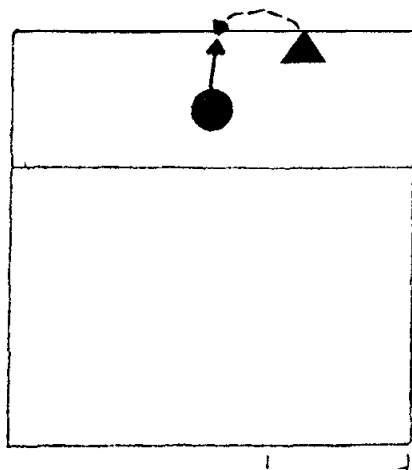
1.4 ลูกเร็ว C เป็นลูกเร็วด้านหลังตัวตบต้องวิ่งอ้อมจึงจะตีได้ ถ้าคนถนัดซ้ายตำแหน่งที่ 2 จะตีได้



1.5 ลูกเร็วกระโดดขาเดียว (มีลักษณะเหมือนการยิงประตูบาสเกตบอลแบบ

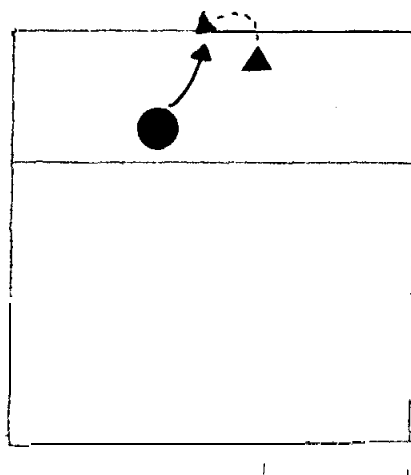
Lay – up สามารถตีได้ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง จะกระโดดได้เร็วกว่า กระโดด 2 ขา ใช้ตีเร็วสั้นและลูกกึ่งเร็วได้ดี

1.6 ลูกเร็วห่าง ความห่างจากตัวเซตและจุดตบประมาณ 2 เมตร สามารถกระโดดได้ทั้งกระโดดสองเท้าและกระโดดเท้าเดียว เป็นลูกที่ตีได้ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง



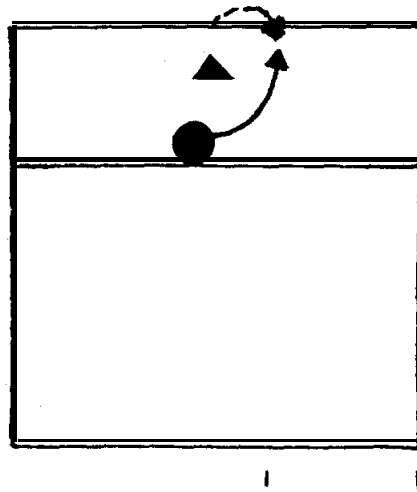
1.7 ลูก 2 จังหวะเคลื่อนที่เป็นลูกหลอกเช่นเดียวกับลูก 2 จังหวะอยู่กับที่ จะตบได้ทั้งข้างหน้าคนเซตและด้านหลังคนเซต

ก. 2 จังหวะเคลื่อนที่หน้า



เคลื่อนที่ตบหน้าคนเซตกระโดดครั้งแรกจุด B จังหวะการวิ่งเหมือนลูก A เคลื่อนตัวไปกระโดดครั้งที่ 2 ซึ่งเป็นจุดตีจริงที่จุด A ความสูงของลูกบอลจะสูงกว่าลูกกึ่งเล็กน้อย ความสูงประมาณ 1 เมตร

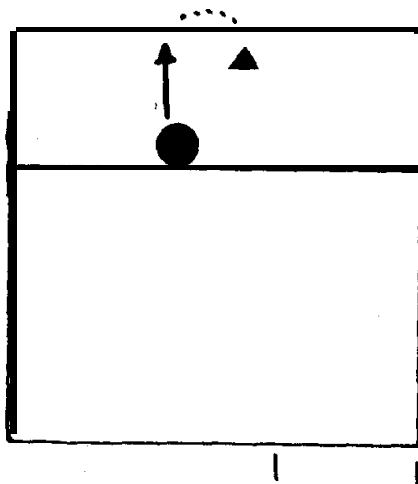
ข. 2 จังหวะเคลื่อนที่หลัง



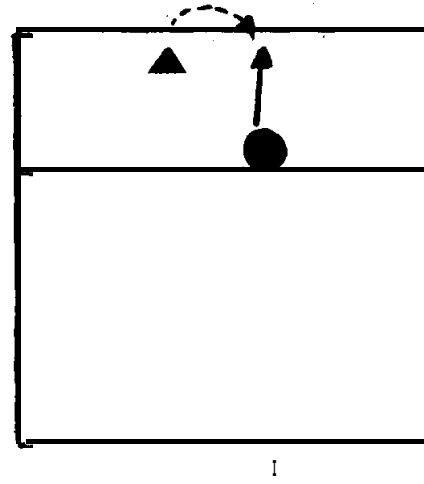
ผู้ตบเคลื่อนที่ตบข้างหลังจนเซทความสูงของลูกระดับลูก D แต่ดีที่จุด C

1.8 ลูกพุ่งไปหน้ากับลูกพุ่งไปหลัง (บินหน้า – บินหลัง) จินเป็นผู้คิดการตบ
วิธีนี้โดยใช้นักกีฬาที่กระโดดได้สูงมาทำการทดลอง การตบผู้ตีลูกจะกระโดดห่างจากลูกบอล
พุ่งตัวไปตบลูก จุดกระโดดกับลูกบอลห่างกันประมาณ 1.50 เมตร ผู้ตบจะตบลูกในลักษณะ
เหิรตัวตบ สามารถเล่นได้ทั้งด้านหน้าและด้านหลังคนเซท

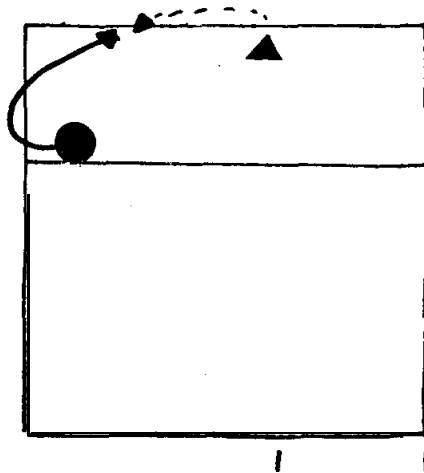
ลูกพุ่งไปหน้าหรือบินหน้า



ลูกพุ่งหลังหรือบินหลัง

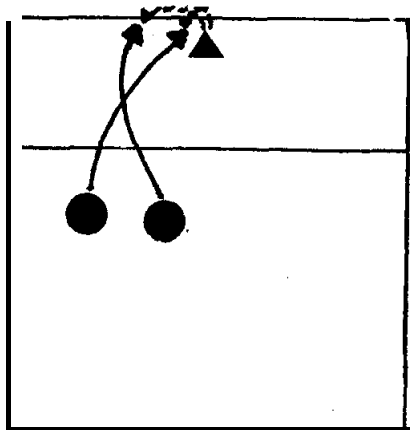


1.9 ลูกคาตริมตาข่าย เมื่อก่อนเป็นลูกสูงที่มีจ๊นนำมดัดแปลงเป็นลูกเร็วไกล
หรือลูกคาตริมตาข่าย ความเร็วของลูกบอลจากจุดเซตถึงจุดตีประมาณ 0.8 วินาที

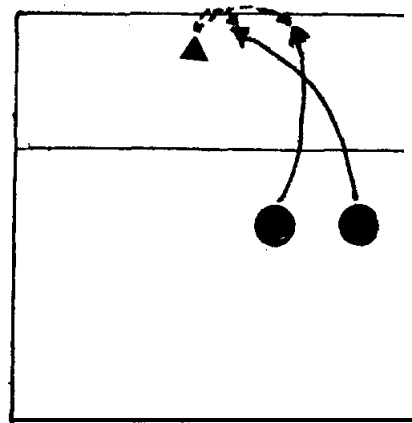


2. กลยุทธ์ 2 คน

2.1 การไขว้ เล่นลูกเร็วสั้นและเร็วห่าง โดยการไขว้ด้านหน้าและด้านหลัง คนใด
คนหนึ่งอาจจะตบจริงอีกคนเป็นตัวหลอก

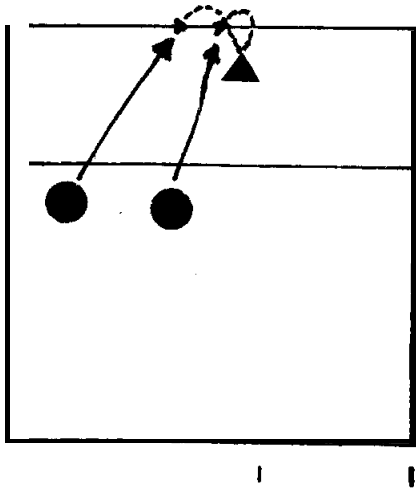


ไขว้ด้านหน้า

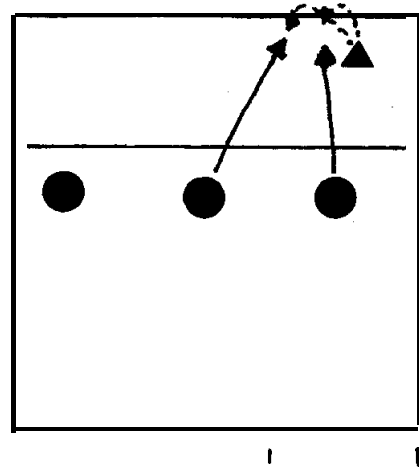


ไขว้ด้านหลัง

2.2 การวิ่งตรง เล่นลูกเร็วและลูก B ผู้เล่นตำแหน่ง 3 เล่นลูกเร็ว ตำแหน่ง 4 เล่นลูก B, B อาจจะเป็นตัวหลอก หรือตอบจริงก็ได้

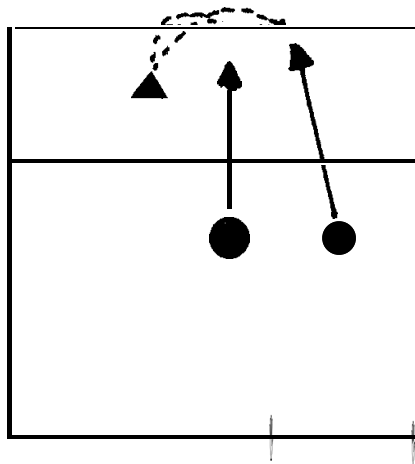


ตำแหน่ง 3 กับ 4



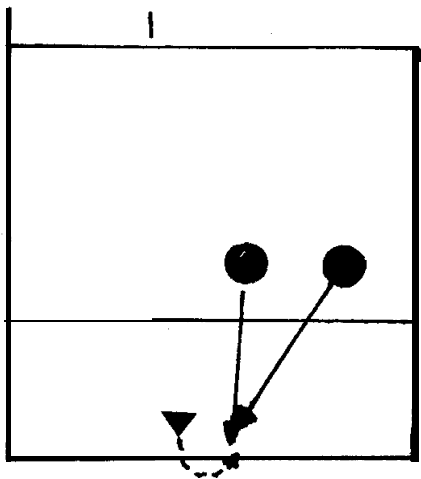
ตำแหน่ง 2 กับ 3

หรือลูกตีด้านหลังมือเซทเล่นในตำแหน่ง 2 และ 3 คนใดคนหนึ่งเป็นตัวตอบจริงและอีกคนหนึ่งเป็นตัวหลอก

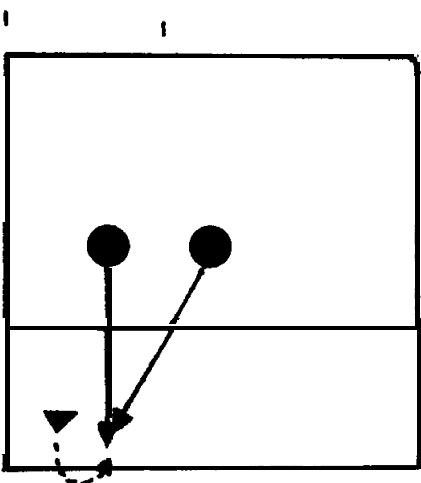


2.3 ลักษณะทั่วไป (ขั้นตอน) เสนอตำแหน่งและทิศทางที่ส่วนนอกและตะขวง
 ถัดจากจะตั้งทิศทางที่ตำแหน่งและตำแหน่งตั้งทิศทางที่

จุด A เหนือจุด A แต่จุด A ผู้ตั้งตำแหน่งด้านนอก

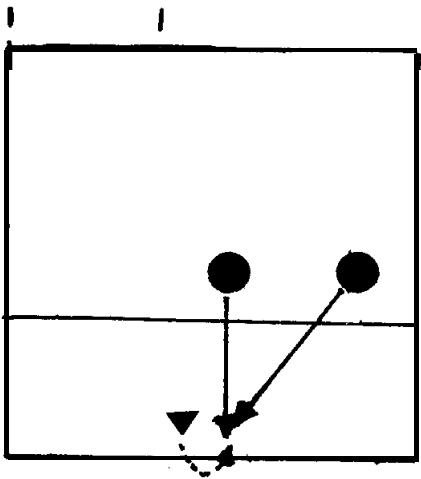


ตำแหน่ง 3 นอกตำแหน่ง 4

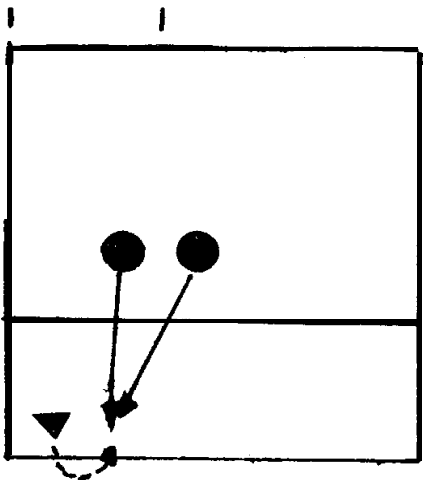


ตำแหน่ง 3 ด้านตำแหน่ง 2

จุด B เหนือจุด B แต่จุด B คนตั้งจะซ่อนหลังคนนอก

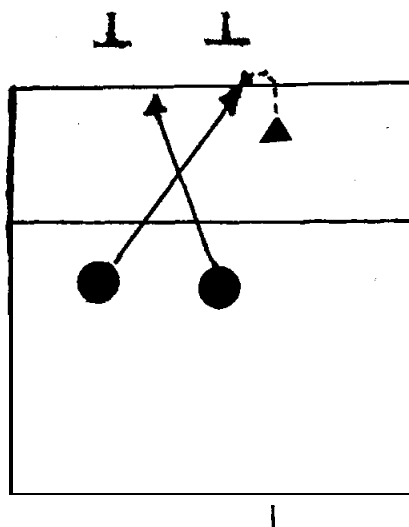


ตำแหน่ง 4 ด้านหลังตำแหน่ง 3

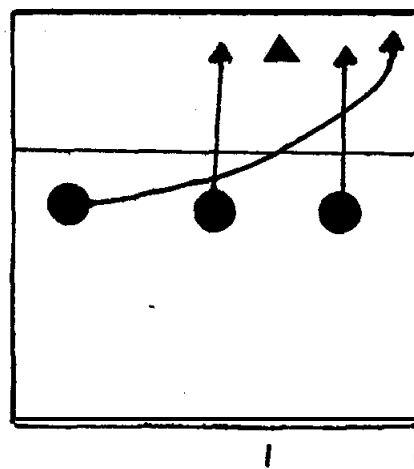
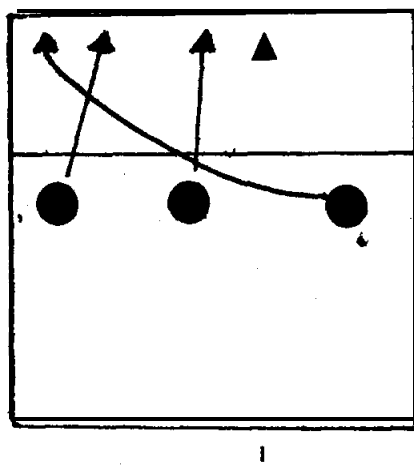


ตำแหน่ง 3 ด้านตำแหน่ง 2

2.4 ลักษณะการหนีบเข้ากลาง ตำแหน่ง 3 วึ่งเร็วห่าง ตำแหน่ง 4 ตีลูกเร็วสูง (ลูก B) คนตบจริงคือเร็วสูงจะเป็นผู้ตี หรือตัวใดตีก็ได้



3. กลยุทธ์ 3 คน ต้องใช้ตัวเซต 2 ตัว จึงจะพลิกแพลงได้ ในปัจจุบันที่ได้ผลที่สุดคือ เล่นลูกเร็ว 2 คน เล่นลูกยาว 1 คน วิธีนี้เหมาะสำหรับนักกีฬาที่เก่ง

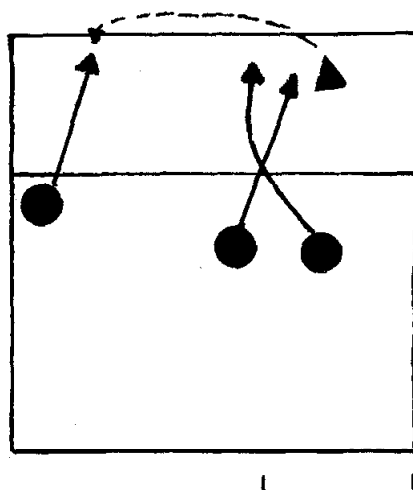


ถ้านักกีฬาระดับกลาง ควรตีลูกสูง 1 คนไขว้ 2 คน

ในระดับนักเรียน (ระดับโรงเรียน) มีหลัก 2 อย่าง

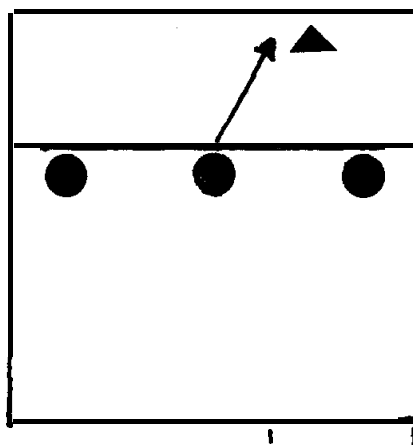
1. มีจุดเป็น 2 จุด เป็นจุดแก้ไข

2. มีจุดตาย 1 จุด เป็นไม้ตายใช้ในการรุกให้ได้ผล ในระดับนี้ถ้าลูกไม่ถึงหน้าตาข่าย
ควรจะส่งลูกสูงไปที่มุม

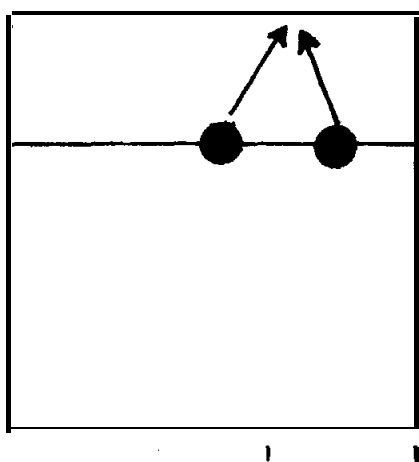


4. รูปแบบของการรุก

1. การกำหนดตำแหน่ง เช่น กำหนดว่าให้ ข. เล่นลูกเร็ว จะเป็นเร็วใกล้หรือเร็วห่างก็ได้ แต่ถ้า ก. หมุนมาอยู่ตำแหน่ง ข. ก็ต้องเล่นลูกเร็วเช่นเดียวกัน (กำหนดลูกเร็วตามจุด)



2. กำหนดตัวบุคคล เช่น กำหนดให้ ก. ตีลูกเร็วไม่ว่า ก. จะหมุนไปอยู่ตำแหน่งใด ก็ต้องเล่นลูกเร็วตลอดเป็นข้อดีทำให้กำหนดตัวดีได้



5. การใช้สัญญาณ เช่น การใช้นิ้วมือเป็นสัญญาณ (ไขว้ให้ดูข้างหลัง) สัญญาณนั้นต้องเป็นที่เข้าใจกันระหว่างผู้เล่นในทีม อาจจะกำหนดขึ้นเอง ฉะนั้น ต้องวางแผนก่อนนอกสนามว่าจะใช้สัญญาณแบบใด ถ้าลูกไม่ถึงตาข่ายจะเล่นอย่างไร ลูกถึงตาข่ายจะเล่นอย่างไร

การฝึกตอบ

1. เด็กที่เพิ่งเริ่มต้นเล่นให้ฝึกตีบอลลงพื้นเมื่อฝึกซ้อมมือมาก ๆ
2. ฝึกตีเหมือนข้อแรกแต่ให้ตีแขนสูงกว่าไหล่
3. ฝึกตีเข้าหากำแพงหรือตาข่าย ตีให้แขนสูงกว่าไหล่
4. ฝึกกระโดดหน้าตาข่าย 1 ก้าว, 2 ก้าว
5. ขึ้นหน้าตาข่ายโยนเองตีเอง (หย่อนตาข่ายลงระดับไหล่) โดยจับคู่กันยืนคนละด้านแล้วตีให้ตกลงเส้น 3 เมตร ของแดนตรงข้าม
6. ชิงตาข่ายระดับศีรษะ ให้กระโดดตีบอลจากการโยนของตนเองต้องยกแขนให้เร็วและสูง
7. ชิงตาข่ายขึ้นสูงอีกหน่อย ผู้ฝึกสอนจะโยนให้ตบคนละ 3 ลูก โดยไม่บอกวาระดับลูกจะสูงต่ำเป็นการฝึกจังหวะกระโดด
8. ผู้ฝึกสอนจะโยนลูกบอลไม่สูงนักประมาณ 2.50 เมตร ให้นักกีฬาวิ่งเข้าตี

การฝึกมือ (บังคับทิศทาง)

1. ให้นักกีฬา 2 คนสลับกันคนละลูก (ตี 4 ลูก) ให้ตีตรงกับตีเฉียงด้วยการโยนให้ใกล้ตาข่าย
2. ตีเหมือนข้อ 1 แต่เพิ่มคนสกัดกัน 2 คน (สามารถวางเงื่อนไขได้ ถ้าตบเสียเปลี่ยนมาเป็นผู้สกัดกัน เป็นการฝึกความสามารถของตัวสกัดกันด้วย

3. ฝึกความสามารถในการตอบหลักการสกดกัน โดยมีผู้สกดกัน 1 คน ให้ตอบจนกว่าคนตอบได้ 3 ลูก และคนสกดกันๆได้ 3 ลูก

4. ฝึกตอบอัดตัวสกดนั้น (ตอบให้โดนผู้สกดกันออก) ด้วยการยื่นสกดกันบนเก้าอี้ 1 คน นักกีฬาตอบ 1 คน

5. ฝึกสกดกันทั้ง 2 ฝ่ายๆ ละ 2 คน จากการโยนลูกบอลขึ้นหน้าตาข่ายของผู้ฝึกสอน

6. ฝึกการวิ่งกระโดดให้ตีลูกบินหน้าบินหลังทีละคน

7. ฝึกเป็นชุดให้วิ่งหาจังหวะชุดละ 3 ลูก (คนเดียว) จากการโยนของผู้ฝึกสอน ซึ่งโยนให้ไม่ตรงทิศทาง ฝึกตามในกรณีที่ตัวเซทๆ พลาด

8. ฝึกตีลูกเร็วให้นักกีฬากระโดดขึ้นไปก่อนผู้ฝึกสอนจะโยนลูกบอลตามขึ้นไป

9. ฝึกการตีลูกเร็วบีให้ลูกสูงกว่าเอเล็กน้อย

10. ฝึกตีลูกเร็วห่าง ตัวตีต้องกระโดดก่อนลูกบอลการเซทจะเซทเร็วมาก ลูกบอลจะพุ่งขึ้น

11. ฝึกลูกกระโดดขาเดียวตีด้านหลังตัวเซท

12. ฝึกตีลูกคาดผู้ตอบต้องวิ่งอ้อม

13. ฝึกการตี 2 จังหวะเคลื่อนที่เป็นลูกหลอกเปลี่ยนตำแหน่ง

14. ฝึกตีลูกโค้งไกล ตีริมตาข่ายไม่เซทให้โค้งมากแต่ระยะไกลจากตัวเซท

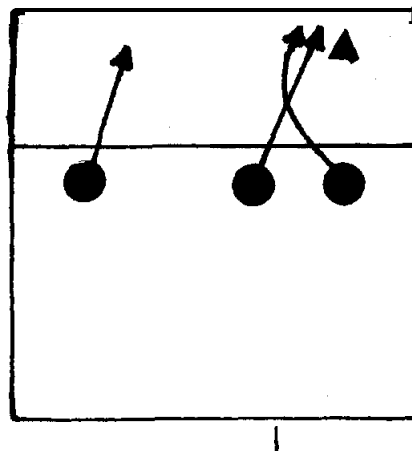
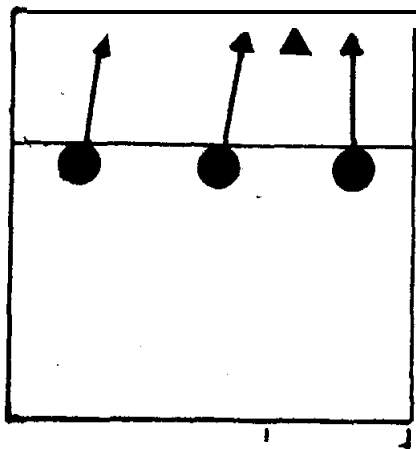
ฝึก 3 คน

1. ฝึกการวิ่งของผู้เล่นแดนหน้า 3 คน

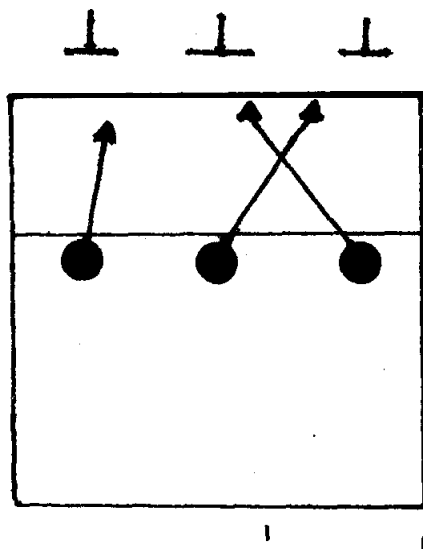
1.1 แต่ละแบบจะไขว้ก็ได้ไม่ไขว้ก็ได้

1.2 ความเร็วและความสูงของลูกใช้ตามระยะของการวิ่ง เช่น ลูก เอ, บี, ซี

1.3 ใช้การโยนลูกให้ดีที่สุด



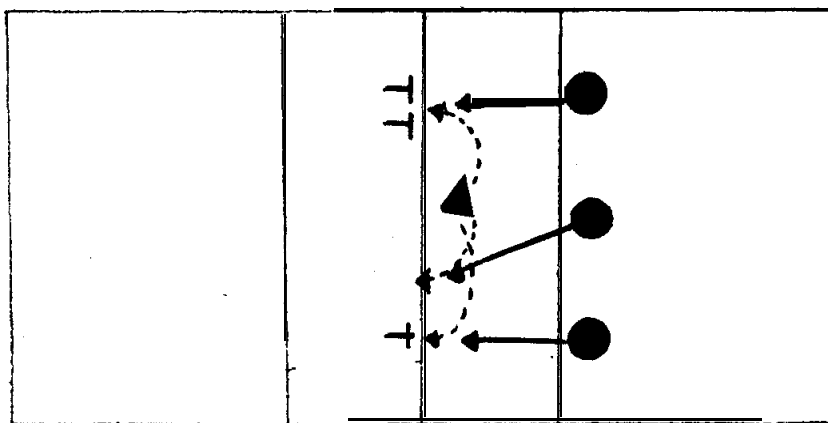
2. ฟีก 3 คน ผสมการสัดกัน ตั้งแต่สัดกัน 2 คนและเพิ่มเป็นสัดกัน 3 คน ผู้ฝึกสอนจะเป็นผู้โยนลูกให้มือเซท



3. ฟีกเติมสนามข้างละ 6 คน ผู้ฝึกสอนจะเสริฟลูกให้รับ เป็นการฝึกรุกทีละข้างอีกฝ่ายหนึ่งป้องกัน ข้อนี้ต้องฝึกมาก ๆ ใกล้เคียง ๆ การแข่งขัน

แบบฝึกการหยอดลูก (ตบเบา)

1. ผู้ฝึกสอนจะโยนลูกบอลหน้าตาข่ายนักกีฬากระโดดอยู่กับที่ตีไปให้ลูกบอลตกในจุดที่ 1 คนละ 10 ลูก
2. ฟีกเหมือนข้อ 1 แต่เปลี่ยนเป็นจุดที่ 2
3. ฟีกเหมือนข้อ 1 แต่เปลี่ยนเป็นจุดที่ 3
4. ฟีกการตบลูกเบาจากการวิ่งเร็วโดยผู้ฝึกสอนโยนลูกบอลให้หน้าตาข่าย
5. ฟีกการตบเบาและตบหนักสลับกัน อย่างละ 10 ลูก
6. ฟีก 2 คน สลับกันเข้าไปตบเบาให้ลงตามจุดที่ผู้ฝึกสอนกำหนด (ตามคำสั่ง)
7. ฟีกการตบเบาโดยมีผู้สัดกัน 1 คน จากการส่งลูกของตัวเซท
8. ฟีกเหมือนข้อ 7 แต่เพิ่มผู้สัดกัน 3 คน
9. ฟีกเป็นชุด ๆ ละ 3 คน วิ่งเข้าทำการหยอดลูกจากการเซทของมือเซท และมีฝ่ายตรงข้ามสัดกัน 3 คน (อาจจะสัดกันตามความสามารถในการเคลื่อนที่ทัน 1 คน, 2 คน หรือ 3 คน) นับลูกดี 20 ลูก



10. ฝึกชุดละ 2 คน ตบเบาหรือตบหนักสลับกัน 2 คน จากการเซตลูกของตัวเซตโดยมีผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามตั้งรับลูกตบ ทำให้ได้แต้ม 4 แต้ม

11. ฝึกเหมือนข้อ 10 แต่เพิ่มการรับลูกแรกจากผู้ฝึกสอน

แบบฝึกการรับลูกหยอด

1. ให้ผู้เล่นเคลื่อนที่ตามคำสั่งผู้ฝึกสอนหน้าสนามในเขตรุก เช่น ซ้าย ขวา หลัง และ 2 ก้าว 3 ก้าว

2. ฝึกการรับในจุดที่ 1 ที่ 2 และที่ 3 (ดูจุดในรูปภาพแสดงตำแหน่ง) โดยมีผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามทำการหยอดลูกจริงฝึกทีละจุด

3. ฝึกคนเดียวรับทั้ง 3 จุดตามคำสั่งของผู้ฝึกสอนโดยผู้ฝึกสอนจะโยนลูกบอลให้

4. ฝึกการรับลูกจากการตบเบาจริงโดยมีผู้สกัดกัน 2 คน

5. ฝึกผู้เล่นทั้ง 6 คน โดยมีผู้ตบฝ่ายตรงข้ามตบลูกเบา

6. ฝึกเหมือนข้อ 5 แต่เพิ่มการตบจริงและลูกหยอดในโอกาสที่จะเล่นได้

7. ฝึกเล่นทั้งสนามข้างละ 6 คน โดยผู้ฝึกสอนจะโยนลูกบอลให้ผู้เล่นฝ่ายรุกทำการตบหนักและตบเบา แล้วผลัดกันรุกผลัดกันรับ

การสกัดกั้น

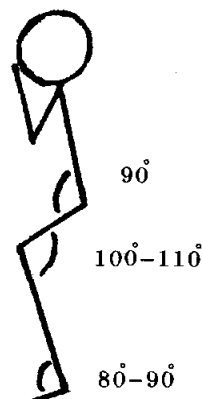
(Blocking)

การสกัดกั้นเป็นเทคนิคการป้องกันอย่างหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเล่นที่รุนแรงจากฝ่ายตรงข้าม จึงจำเป็นที่ต้องฝึกให้เกิดความชำนาญขึ้นในระดับผู้เล่น การจะชนะฝ่ายตรงข้ามได้นั้นในทีมจะต้องมีการสกัดกั้นที่ดี รุกได้อย่างเดียวไม่พอต้องสกัดกั้นดีด้วย นักกีฬาส่วนมากมักจะละเลยการฝึกซ้อมและวิธีการที่ถูกต้อง เพราะถือว่าเป็นทักษะที่ไม่ยากนัก

ท่าทางการสกัดกั้น

ประกอบด้วย

1. ท่าเตรียมตัว
2. การเคลื่อนที่แล้วกระโดด
3. ท่าทางที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศ
4. การลงสู่พื้น



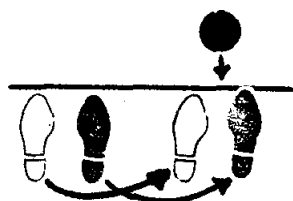
ตำแหน่งร่างกายก่อนการกระโดด

การก้าวเท้าในการสกัดกั้น

1. ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า อีกเท้ารวบตามแล้วกระโดด
2. ย่อตัวให้ต่ำที่สุด กระโดดขึ้น
3. เคลื่อนที่พร้อมกับย่อตัวแล้วกระโดดขึ้น
4. เคลื่อนเท้าแบบสไลด์แล้วกระโดดขึ้น
5. เคลื่อนที่แบบไขว้เท้าแล้วกระโดด

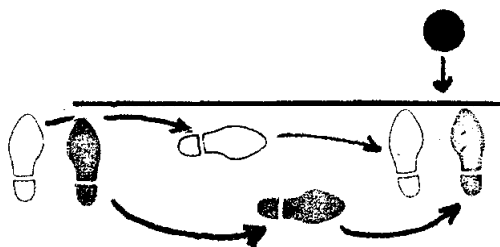
ลักษณะของเท้าในการเคลื่อนที่

1. การวิ่งสกัดกั้นด้วยการเคลื่อนที่ด้านข้าง 1 ก้าว



เมื่อผู้สกัดกั้นยื่นหน้าตาข่ายใกล้จุดสกัดกั้นด้วยการก้าวเท้าขวาไปข้าง ๆ แล้วลากเท้าซ้ายก้าวตาม

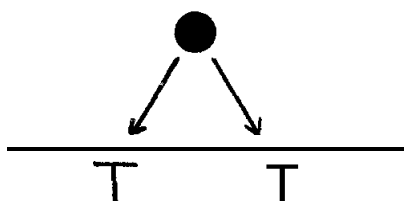
2. การเคลื่อนที่โดยการหันตัวเข้าหาจุดที่สกัดกั้น



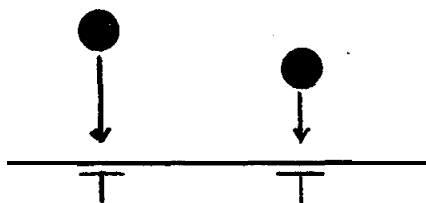
วิ่งเข้าหาจุดสกัดกั้นโดยหันตัวไป
ในทิศทางที่จะกระโดดด้วยการก้าวเท้าซ้าย
ข้ามเท้าขวาไปหันข้างให้ตาข่าย แล้วก้าวเท้า
ขวาตามไปก้าวเท้าซ้ายเป็นก้าวที่ 3

การฝึกสกัดกั้น

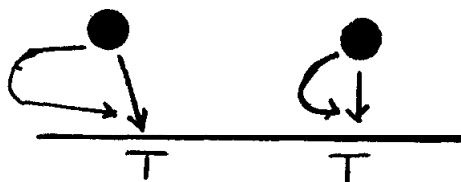
1. ต้องทำความเข้าใจทิศทางของลูกบอล



2. ต้องทำความเข้าใจจังหวะของลูกบอลที่อยู่ห่างตาข่าย



3. ต้องทำความเข้าใจจังหวะความสูงของลูกบอล



แม้ลูกบอลจะถูกตบมาจากจุดที่มีระยะห่างจากตาข่ายเท่า ๆ กัน แต่จังหวะในการเหวี่ยง-
แขนจะแตกต่างกันแล้วแต่ความสูงของลูกบอล

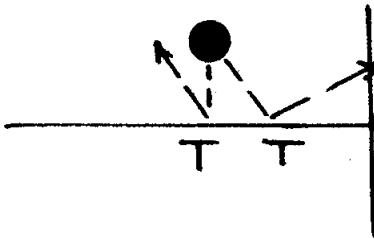
4. ต้องทำความเข้าใจจังหวะการตอบอย่างรุนแรงและลูกหยอด



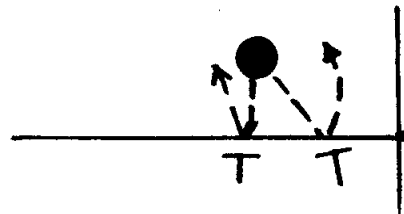
จังหวะการเหวี่ยงแขนเพื่อหยอดที่จุดแรกแตกต่างไปจากตำแหน่งที่ 2 ที่ตอบอย่างรุนแรง

5. วิธีสกัดกั้นลูกไม่ให้กระดอนออกจากสนาม

5.1 ลูกกระดอนออก



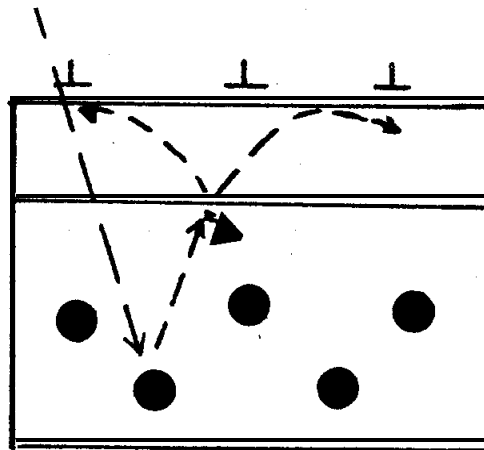
5.2 สกัดกั้นป้องกันไม่ให้กระดอน



ถ้าตบลูกบอลจากข้อ 5.1 ลูกบอลจะกระทบการสกัดกั้นแล้วลอยออกนอกสนาม ข้อ 5.2 ลูกบอลจะถูกสกัดกั้นให้ลอยกลับไปในสนาม

การคาดการณ์ในการสกัดกั้น

1. ต้องจับลักษณะมือของตัวเซตของคู่ต่อสู้ (ความคล่องของมือ) ต้องคาดการณ์ไว้ก่อนว่าลูกมาลักษณะนี้ เขาจะเซตอย่างไร หรือไปทางไหน การคาดการณ์นั้นเราต้องรู้ถึงความเคยชินของเขา (ลักษณะนิสัย)



2. การรับลูกแรกของผู้รับลูกแรกถ้าลูกไปเข้ากลาง เราทั้งตัวตบกลางของเขาได้เลย ให้ระวังมุมซ้ายขวา

3. ต้องดูว่าลูกที่มานั้นสูงหรือต่ำ (จากการเล่นลูกแรก)

4. ดูตำแหน่งมือเซทว่าขึ้นตรงไหน ถ้ามือเซท เซทได้ถนัด เขาจะใช้เทคนิคได้

5. จุดเด่นหรือเอกลักษณ์ประจำตัวเขา ความเคยชิน ลักษณะอย่างใดจะเซทไปทางไหน เช่น มือสูงอาจจะเซทไปอย่างหนึ่ง พอมือยกดต่ำจะเซทอีกอย่างหนึ่ง ฉะนั้นก่อนจะมีการแข่งขันควรจะได้สังเกตคู่ต่อสู้และจับจุดต่าง ๆ ของเขาให้ได้

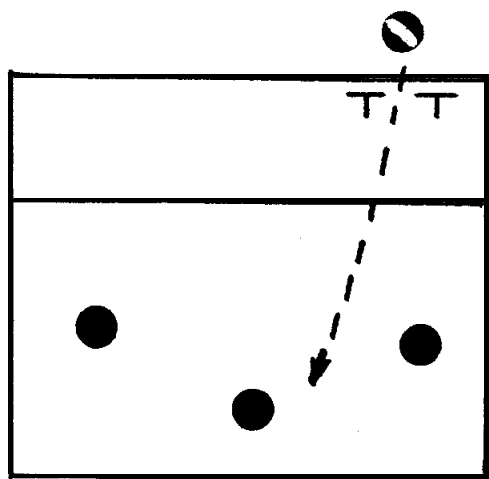
6. ความสามารถของตัวตบ ถ้าตัวตบตัวใดเป็นมือที่ตบเสียน้อยที่สุด (ตัวสำคัญ) และอยู่แดนหน้า เขาจะได้ตบมากที่สุด

7. คุณภาพของทีมถ้าเป็นทีมที่มีแต้มตามเขามักจะใช้มือเซทที่เด็ดขาดเพื่อทำคะแนน

8. ในการตีลูกสุดท้าย (ลูกสำคัญ) มักจะใช้ตัวที่เด่นที่สุดเพื่อทำเกม ไม่ว่าตัวนั้นจะอยู่ตำแหน่งใดในแดนหน้า

9. จุดเด่นของมือตบและจุดเด่นของทุกคนในทีม (จุดเด่นในการใช้กลยุทธ์อาจจะเป็นการใช้ลูกเร็ว)

การคาดการณ์ในการรับลูกที่ดีเหนือการสกดกัน ผู้เล่นข้างหลังต้องขยายให้ถึงข้าง-หลัง เพราะลูกที่ตบเหนือสกดกันจะลงหลัง



10. ต้องรู้ว่าคนใดเป็นมือตบที่สำคัญและชอบตบลูกลักษณะใด (ดี)

11. ต้องรู้ตัวคนหลอก

12. จุดเด่นในการตบของมือตบแต่ละคน เช่น บางคนถนัดตบเส้นตรง คนที่รับแดนหลังต้องป้องกันตรง

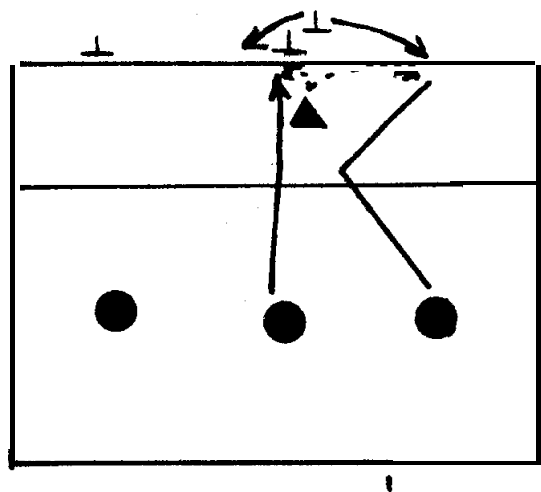
13. การสกัดกันลูกเร็ว คนสกัดกันต้องขึ้นก่อนคนตบจึงจะทัน ดังนั้น ต้องคาดการณ์ล่วงหน้า

การแข่งขันนอกจากต้องแข่งใจกล้า แข่งเทคนิค ยังจะต้องแข่งมันสมอง (สติปัญญา) การแข่งขันเมื่อคู่ต่อสู้ถูกสกัดกันอยู่จะขอเวลานอก (เมื่อเขาใช้กลยุทธ์ไม่สำเร็จ) เขาจะต้องเปลี่ยนใช้แบบใหม่ ฉะนั้นการป้องกันกลยุทธ์ในตอนแรกอย่าไปสนใจให้มากนัก (เขาเปลี่ยนกลยุทธ์ใหม่)

การสกัดกันในตำแหน่งที่ 3 กับการสกัดกันในตำแหน่งที่ 4 ต่างกันดังนี้

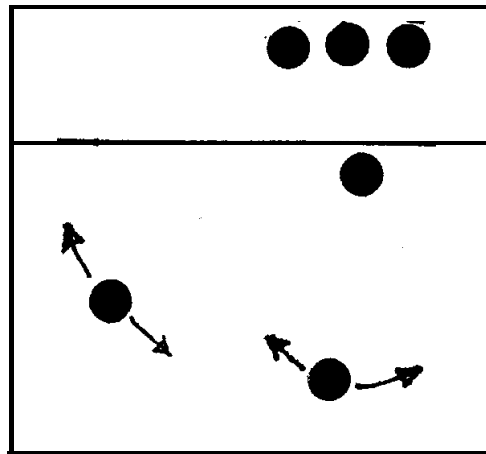
1. การสกัดกัน ตำแหน่ง 3 ส่วนมากเป็นลูกเร็ว ฉะนั้นเมื่อยังชิดตาข่ายยิ่งดี
2. ตำแหน่ง 3 ไม่จำเป็นจะต้องย่อตัวต่ำ (จะไม่ทัน) พยายามกระโดดและยื่นมือให้เร็ว เนื่องจากอยู่ไกลจะต้องรีบกระโดดให้ทัน ถ้าเป็นตัวเชื่อมเมื่อใดจะต้องเคลื่อนเท้าไปแล้ว ต้องรีบกระโดดจึงไม่มีโอกาสย่อตัว

3. ลูกที่ตกในตำแหน่ง 3 จะมีการเปลี่ยนแปลงมากกว่าตำแหน่ง 2 และ 4 ฉะนั้นมือจะต้องเร็วซึ่งบางครั้งอาจจะโดนหลอกจึงจำเป็นต้องใช้มือข้างเดียว



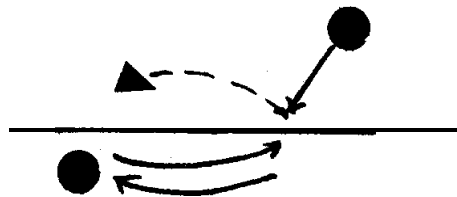
การสกัดกันโดยทั่วไปจะสกัดกันคนต่อคน ถ้าตบลูกเร็ว ตำแหน่ง 3 จะต้องสกัดกัน ตำแหน่งที่ 2 จะยื่นซ่อนหลังคน คนสกัดกันลูกเร็วเมื่อโดนหลอกสามารถเคลื่อนที่ไปได้ ส่วนอีกคนหนึ่งใช้ป้องกันตำแหน่งที่เหลือ

การป้องกันโดยมีคนซ้อน สก๊ตกัน 3 คน คนมุมหลังด้านที่สก๊ตกันขึ้นซ้อน

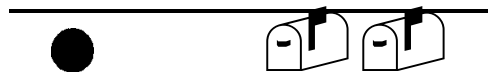


การวิ่งสก๊ตกันและการนำมาใช้ขณะเล่นทีม

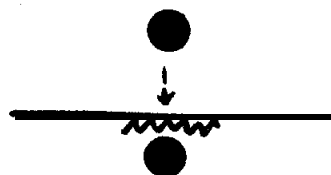
1. วิ่งไปข้าง ๆ แล้วสก๊ตกัน



2. การสก๊ตกันติดต่อกันโดยกระโดดไปข้าง ๆ



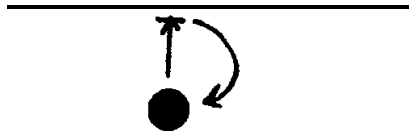
3. การสก๊ตกันติดต่อกัน ณ จุดเดิม



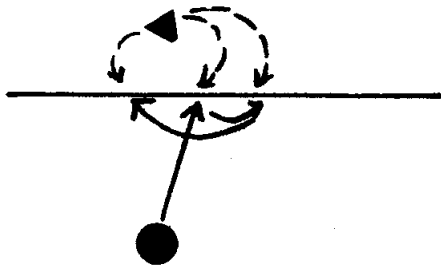
4. การเคลื่อนที่ 3 เมตรแล้วสกดกันด้วยการก้าวเท้าสลับไปข้าง ๆ หรือการก้าวเท้าไปข้าง ๆ

5. การเคลื่อนที่ 5 เมตร แล้วสกดกัน (วิ่งเต็มที่แล้วเปลี่ยนทิศทางที่จะกระโดด)

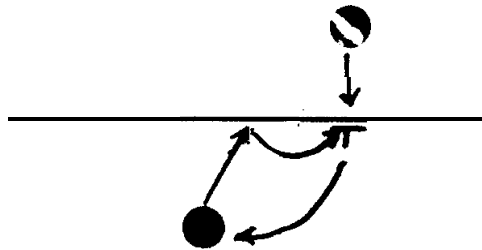
6. วิ่งไปข้างหน้าเมื่อสกดกันแล้วจะวิ่งถอยหลังแล้ววนขึ้นสกดกันใหม่



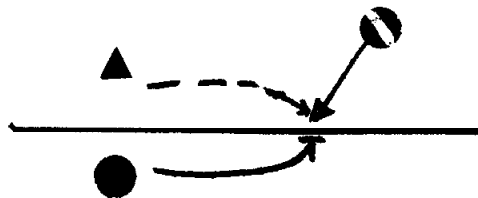
7. ฝึกการสกดกันตัวต่อตัวกับคนตบชุดละ 10 ลูก



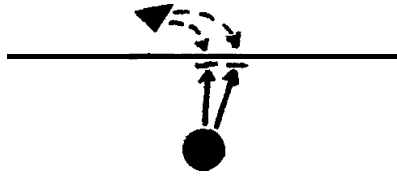
8. การสกดกันหลังจากตบลูกบอลแล้วชุดละ 10 ลูก (ตบ 5 ลูก สกดกัน 5 ลูก)



9. การเคลื่อนที่ตามลูกเป็นเส้นขนาน

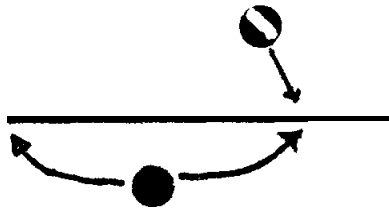


10. การสกดกันลูกเร็ว



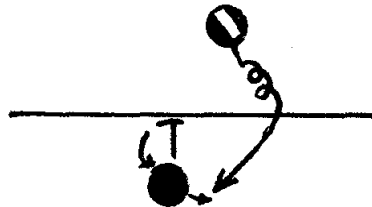
ถ้าคนตบมือลูกเร็วเอ คนสกดกันจะกระโดดขึ้นใกล้คนเซท ถ้าคนเซท ๗ ลูกบอลเร็วบี
ผู้สกดกันต้องเคลื่อนที่ห่างออกไป

11. การสกดกันโดยอาศัยการโยกตัวช่วยเมื่อกระโดดขึ้นแล้ว



ถ้าคนตบเท้าที่จะตบไปทางซ้ายหรือขวา เมื่อคนสกดกันกระโดดขึ้นแล้วต้องโยกตัว
ส่วนบนช่วย

12. การเล่นลูกจากจุดที่จะสกดกัน



ผู้สกดกันกระโดดขึ้นสกดกันแต่ลูกนั้นเป็นลูกหยอด คนสกดกันจึงต้องรับหันหลัง
กลับโดยเร็วที่สุดเพื่อเล่นลูกหยอดนั้นหลังจากกระโดดแล้ว

การฝึกร่วมกัน

1. สกดกันโดยผู้เล่น 2 คน ณ จุดเดียวกัน
2. สกดกันโดยผู้เล่น 2 คน เคลื่อนที่ไปข้างๆ พร้อมกัน
3. สกดกันโดยผู้เล่น 2 คน ซ้ำจุดละ 3 ครั้งแล้วเคลื่อนที่ไป 2 ก้าว แล้วสกดกันซ้ำใหม่
จุดละ 3 ครั้งอีก
4. สกดกันโดยผู้เล่น 3 คน ณ จุดเดียวกัน

5. การเล่นเกมจากการลดการสกดกัน (สกดกันห่างตาข่าย) 3 คน
6. การรับลูกหยอดหลังจากสกดกันร่วมกัน 3 คน
7. สกดกันโดยผู้เล่น 3 คน เคลื่อนที่ไปซ้ายและขวาข้างละ 2 ก้าว (กลับไปกลับมา)

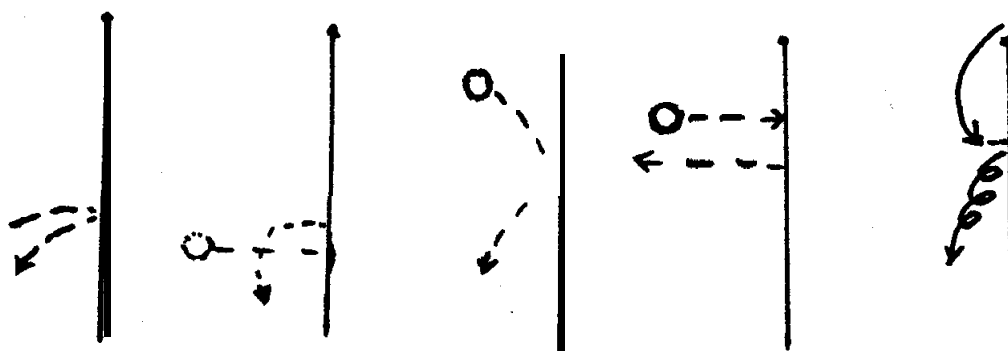
การเล่นลูกกระทบต่าข่าย

การนำลูกบอลเพื่อให้ข้ามต่าข่ายบางครั้งอาจเกิดปัญหาหรือลูกบอลไม่ข้ามต่าข่าย แต่กลับชนต่าข่าย (ไม่ใช่ลูกเสรีฟ) ซึ่งถ้าไม่ใช่เป็นการนำลูกข้ามไปภายหลังการเล่นลูกที่ 3 ลูกบอลที่กระทบต่าข่ายนั้นก็ยังสามารถนำออกจากต่าข่ายส่งข้ามไปใหม่ หรือเพื่อเล่นต่อ (ถ้ามีโอกาส) ทักษะการเล่นลูกกระทบนี้มีความจำเป็นที่ต้องฝึกเช่นเดียวกันโอกาสที่จะเล่นก็มีมาก

หลักในการแกะลูกออกจากต่าข่าย

ต้องพิจารณาลักษณะของปฏิกิริยา 3 แบบที่ลูกบอลจะสะท้อนออกจากต่าข่าย ได้แก่

1. ความเร็วของลูกบอลที่พุ่งเข้าหาต่าข่าย ถ้าพุ่งมาอย่างรวดเร็วลูกจะกระดอนออกจากต่าข่ายไกล ผู้ฝึกต้องยืนห่างออกไป
2. ลูกบอลลอยไปถูกส่วนใดของต่าข่าย ขอบบน กลางต่าข่าย หรือขอบล่าง ลักษณะการโค้งตัวกลับจะไม่เหมือนกัน
3. มุมสะท้อนของลูกบอลที่จะกระทบต่าข่ายและทิศทางที่ลูกบอลหมุน



วิธีการฝึกการเล่นลูกกระทบต่าข่าย

1. ยื่นหน้าต่าข่ายให้ผู้เล่นคนใดคนหนึ่งโยนลูกใส่ต่าข่ายหลายๆ วิธี ตั้งแต่ปาดตรงๆ เบาๆ และแรง ปาลูกเฉียงโยนลูกให้กลิ้งลงสู่ด้านล่าง นักกีฬาต้องฝึกการรับลูกกระทบต่าข่ายทุกรูปแบบ
2. โยนเองวิ่งเข้าไปเล่นลูกเอง
3. กระโดดสกัดกันห่างต่าข่าย ผู้ฝึกสอนโยนลูกบอลเหนือต่าข่ายให้โดนมือผู้สกัดกันลูกจะกระดอนไปกระทบต่าข่าย ผู้สกัดกันต้องรีบวิ่งตัวลงเล่นลูกนี้

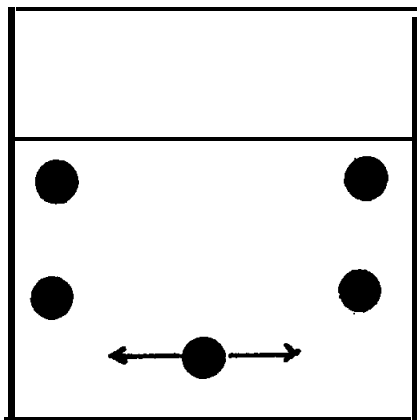
4. ทำท่ากระโดดสกดก้นแล้วรีบเตรียมรับลูกบอลที่กระดอนออกจากตาข่ายหลังจาก
ที่ผู้ฝึกสอนปาลูกใส่ตาข่าย
5. แทะลูกกระดอนจากตาข่ายส่งไปให้ตัวเซท
6. เหมือนข้อ 5. แต่เพิ่มตัวตบอีก 1 คน
7. เหมือนข้อ 5. แต่คนแทะลูกตบเอง
8. กระโดดสกดก้นแล้ววิ่งถอยหลังไปแตะเส้นเจตรุก แล้ววิ่งมารับลูกที่กระทบตาข่าย

การตั้งรับของผู้เล่นแถวหลัง

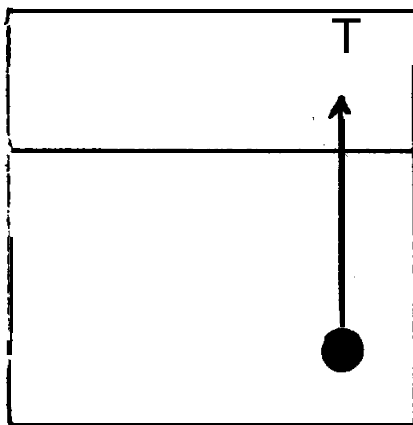
การตั้งรับ 40% ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้สกัดกั้น และ 60% ขึ้นอยู่กับการตั้งรับของผู้เล่นแถวหลัง และนอกจากนั้นการรองลูกบอล (การช้อนหลัง) เพื่อเล่นลูกเบาหรือลูกหยอดก็มีความสำคัญในการตั้งรับเช่นเดียวกัน การสร้างทีมจะต้องเน้นการตั้งรับของผู้เล่นแถวหลังให้มาก

วิธีการตั้งรับ

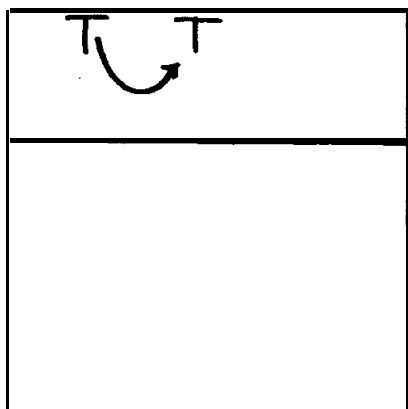
1. ทำเตรียมในการตั้งรับ



ผู้เล่น 2 คนที่อยู่ด้านริมต้องย่อตัวต่ำ แขนเหยียดลงล่างเพราะในตำแหน่งนี้จะไม่มีการรับลูกที่สูงระดับไหล่เพราะเป็นลูกออก ส่วนผู้เล่นที่ยืนข้างหน้าไม่ต้องย่อมากจุดนี้ลูกจะไม่แรงเพราะได้ถูกผู้สกัดกั้น แขนของผู้เล่นแถวหน้าจะเหยียดออก ถ้าลูกเลยไหล่จะไม่รับควรปล่อยให้คนหลังตัวกลางหลังจะยืนสูงไม่ต้องย่อต่ำ เพื่อสะดวกในการเคลื่อนที่และจะยกมือในทำเตรียม

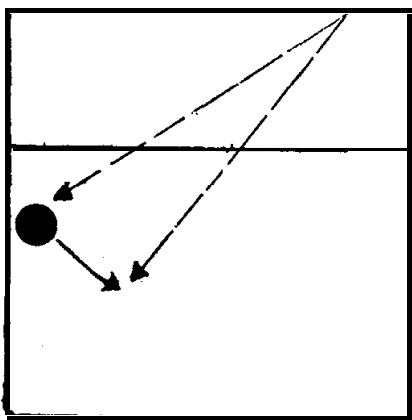


ถ้าตัวริมทำการสกัดกั้นตัวมุมหลัง จะต้องเคลื่อนที่ขึ้นไปคอยรับลูกหยอด เมื่อตัวสกัดกั้นขึ้น การเคลื่อนที่เข้าไปให้ยกมือขึ้นคล้ายการเซต

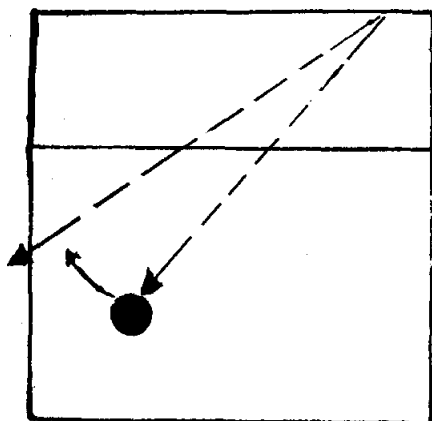


ถ้าตัวริมวิ่งเข้ารองลูกเบา ตัวกลางสกัดกั้น
การยกมือขึ้นก็เหมือนกับตัวหลังขึ้นเช่นกัน

2. ตำแหน่งการยืน (ทั้งด้านซ้ายและด้านขวาจะมีลักษณะเดียวกัน)

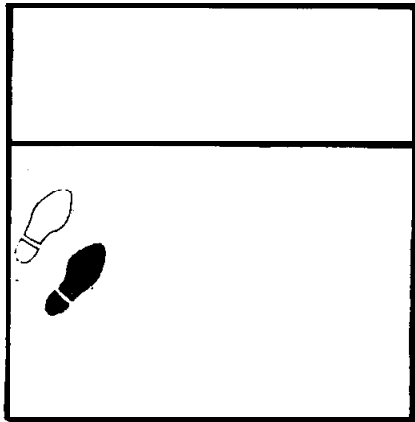


ตำแหน่งการยืนต้องยืนชิดเส้นข้าง เมื่อลูกบอล
ตกในสนามวิ่งเข้าไปได้

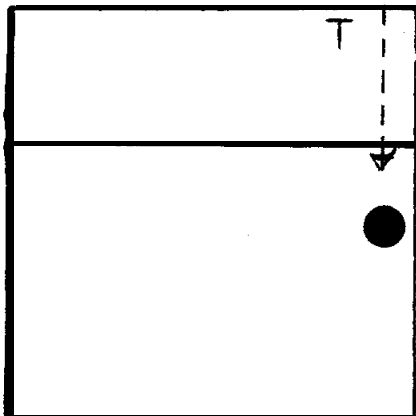


ถ้าตัวริมยื่นเข้ามาด้านในลูกบอลด้านเฉียง
จะคาดคะเนไม่ได้ว่าลูกจะออกหรือจะตกในสนาม
จะทำให้เกิดผิดพลาดในการรับลูก

การวางเท้าและหน้า



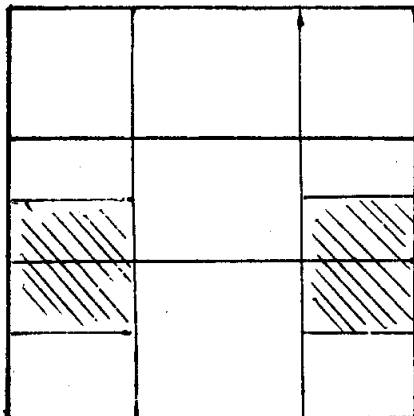
การวางเท้าของผู้เล่นแดนหลัง เท้าด้านข้าง
ต้องสูงหันหน้าสวนกับทิศทางของลูกบอล



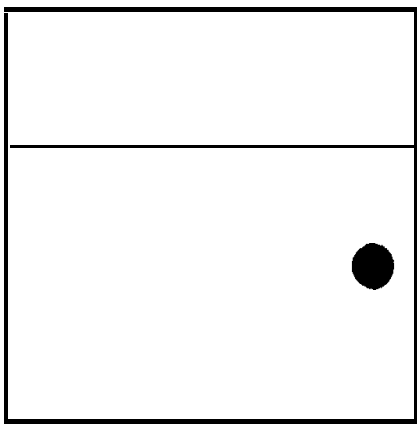
ถ้าลูกบอลตัดลดการสกัดกั้นด้านข้าง ต้อง
ยื่นหันข้างให้เส้น

การยืนในตำแหน่งที่เหมาะสมจะช่วยให้การ
ตัดสินใจว่าลูกออกหรือไม่ ในกรณีที่ลูกเร็วมากผู้รับ
ต้องยื่นเหยียบเส้นข้างไว้เท่านั้น

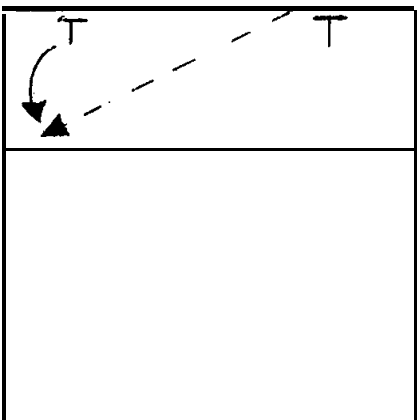
ตำแหน่งที่ลูกบอลถูกตบลงมากที่สุด



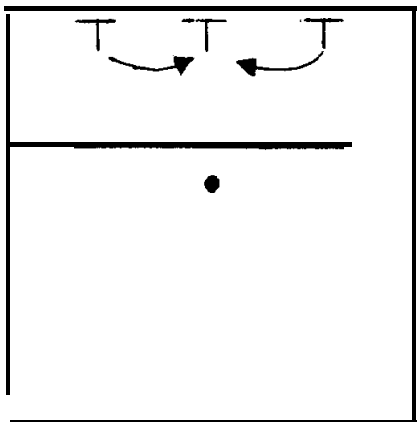
ถ้าแบ่งสนามออกเป็น 9 ส่วน ในตำแหน่ง
เส้นที่บจะมีโอกาสที่ลูกบอลตกลงมากที่สุด ในตำแหน่ง
นี้ต้องมีผู้เล่นยืนรับลูกบอล



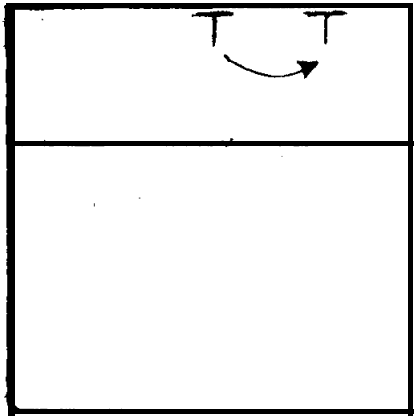
จุดที่สำคัญคือจุดยืนในตำแหน่งที่ 1 และตำแหน่งที่ 5 ลูกบอลจะถูกตกลงมากที่สุด ส่วนตำแหน่งที่ 6 ต้องยืนอยู่หลังถ้าวิ่งไปหน้าจะบังผู้เล่นด้านข้าง และผู้เล่นจะมองลูกบอลไม่ชัด



สำหรับผู้เล่นแดนหน้าที่ไม่ได้ทำการสกัดกั้น จะต้องถอยลงมาจับลูกตกเช่นเดียวกัน ลูกที่ตีไม่โดนการสกัดกั้น (ลอดการสกัดกั้น) ด้านในลูกบอลจะลงมุมแดนหน้า (ทั้ง 2 ด้านจะเหมือนกัน) ชิดเส้นข้าง

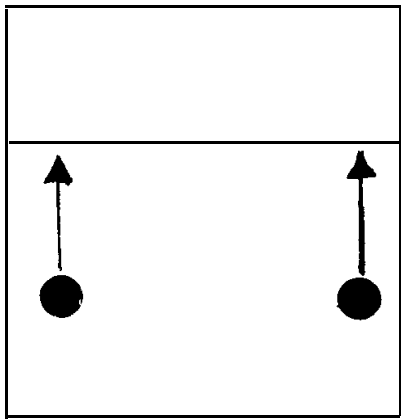


ถ้าผู้เล่นกลางทำการสกัดกั้น ตัวที่จะลงซ้อนหลังคือ ผู้เล่นแดนหน้าที่ไม่ได้ทำการสกัดกั้นให้ถอยเข้าสู่กลาง

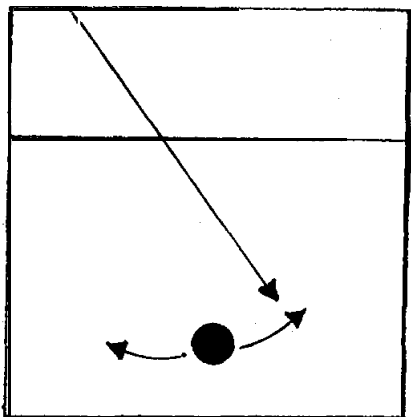


ถ้าตัวกลางขึ้นสกดกันไม่ทันจะต้องลงซ้อน
(รong) หลังผู้สกดกันเช่นเดียวกัน

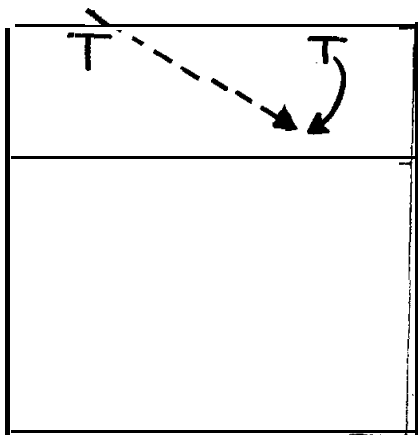
3. เส้นทางของการวิ่ง



3.1 คนริมหลังต้องวิ่งชิดแนวข้าง
หันหน้าไปทางทิศทางของลูกบอลที่มักจะเคลื่อนที่
มา ส่วนมากจะใช้การเคลื่อนที่ด้วยการไขว้เท้า



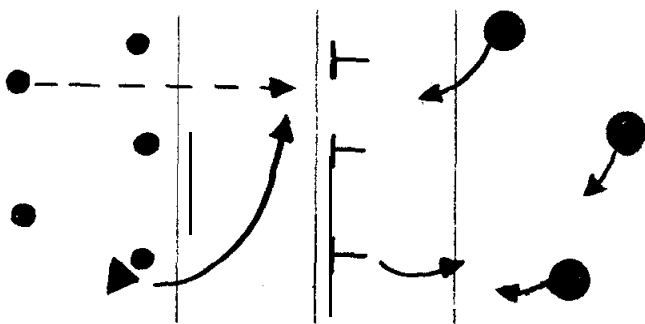
3.2 ส่วนคนกลางหลังให้ใช้การวิ่งโค้ง
จะใช้การเคลื่อนที่ด้วยการไขว้เท้าเช่นเดียวกัน



ให้ถอยลง

3.3 คนริมหน้าที่ไม่ได้ทำการสกัดกัน

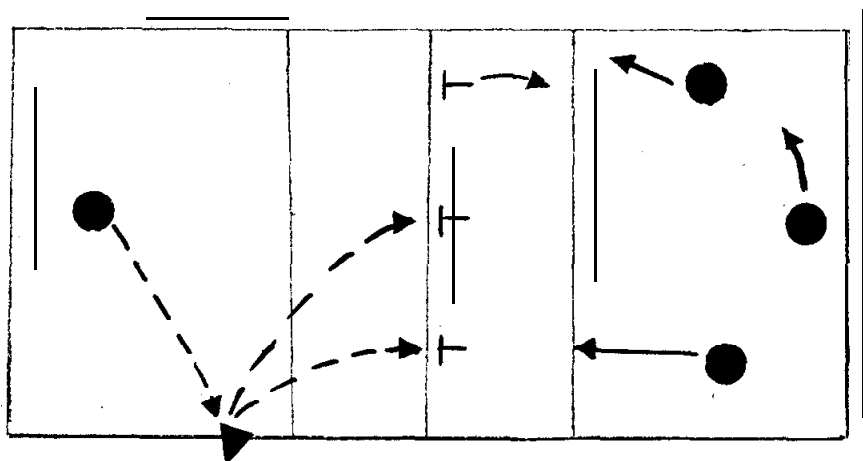
4. การตัดสินใจ ถือเป็นขั้นตอนแรกของการตั้งรับ ถ้าไม่มีการตัดสินใจ การตั้งรับอาจจะสูญเปล่า



ทิศทางการวิ่งของผู้เล่นฝ่ายสกัดกัน

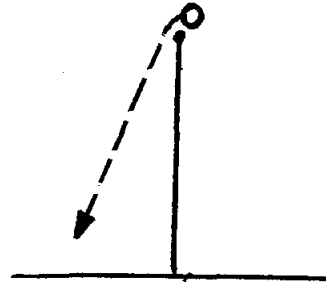
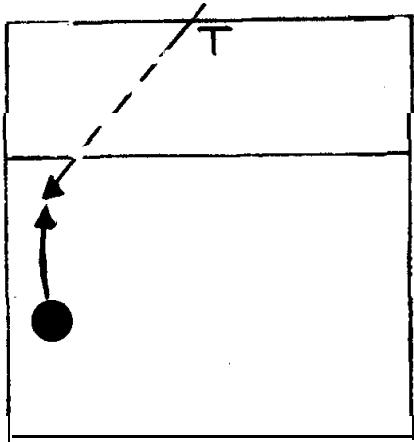
จากลักษณะนี้ตำแหน่ง 4 มักจะเป็นตัวตบฝ่ายสกัดกันตำแหน่ง 1 ต้องวิ่งขึ้นรองลูก เนื่องจากมือเซตต้องวิ่งไกลโอกาสเซตออกริมสนามมีมาก ดังนั้นทิศทางการตบจะเป็นเส้นเฉียง การอ่านทิศทางจากลูกบอลตัวเซตและการวิ่งของตัวตบ

1. รับลูกบอลออกนอกสนาม

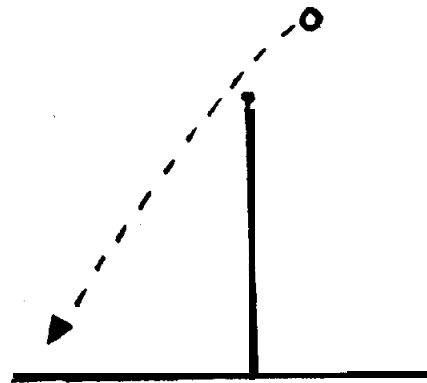
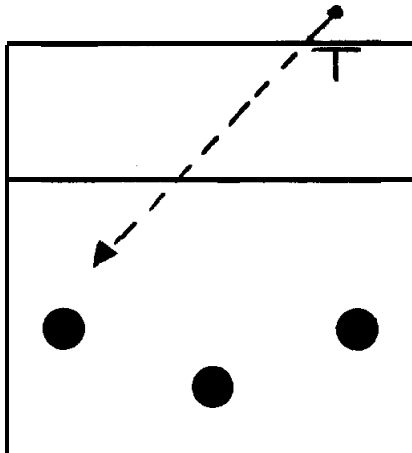


ถ้าผู้เล่นคนหลังรับลูกแล้วลูกออกเฉียง มือเซตต้องถอย การส่งลูกให้ตบอีกมุมหนึ่ง
ทำได้ยากเพราะเซตไม่ถึง คณรับ (สก๊อต) จะต้องสังเกตและตัดสินใจตั้งรับใน 2 จุด เป็น
การอ่านการรุกของฝ่ายตรงข้าม

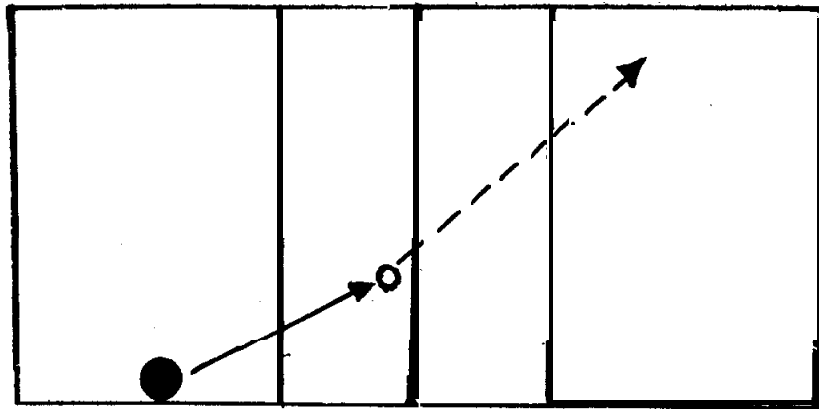
2. ถ้าลูกบอลเซตใกล้ตาข่ายลูกบอลจะตกใกล้มาก ตัวหลังต้องขึ้นมาก



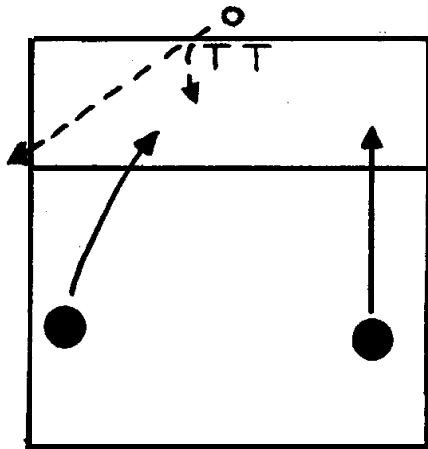
3. ถ้าลูกบอลเซตห่างตาข่ายลูกจะตกไกลคณรับต้องถอยลงหลัง



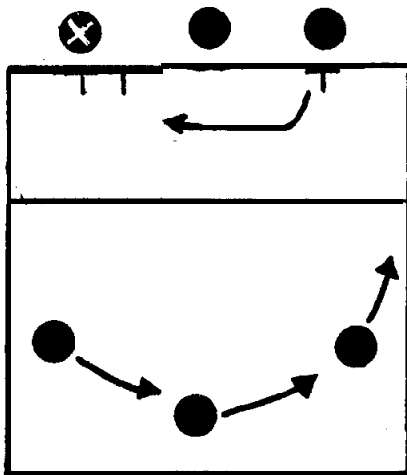
4. ถ้าตัวตบวิ่งไกลและลูกเซตสูงไม่พอ ผู้ตบจะวิ่งไม่ทันทำให้ลูกที่ตีลงเฉียง



5. ถ้าการวิ่งในสนามเป็นทางตรงลูกจะแรง ถ้าวิ่งเฉียงลูกจะไม่แรง ดังนั้นเมื่อสกัดกันให้เปิดทางตรง ต้องพิจารณาจากตัวตบว่าวิ่งมาจากทางใด ตัวตบบางตัวตบได้ทั้งตรงและเฉียง แต่จะมีทิศทางเดียวที่ตบได้แรง ให้สกัดกันปิดทางนั้นเสีย



6. ในกรณีที่เล่นลูกเร็ว ถ้าใช้การสกัดกัน 2 คนปิดทางจะเล่นลูกเร็วไม่ได้ ส่วนใหญ่ผู้เล่นจะหยอดตัวข้าง ดังนั้นจะรอจังหวะไม่ได้ ตัวข้างต้องวิ่งขึ้นไป คอยรับลูกหยอด เพราะถ้าตบมุมแคบมีโอกาसออก



7. ในการแข่งขัน แต้มที่ 13 เท่ากันหรือ 14 ต่อ 13 ทีมตรงข้ามมักจะใช้ตัวตบที่ดีที่สุด ดังนั้นให้ใช้การสกัดกันที่ดี 2 คน ปิดทางคนนี้ได้เลย ผู้เล่นแถวหลังจะเคลื่อนที่ตามลูกศร

5. ความไวและไหวพริบ ความคล่องตัวถือเป็นสมรรถภาพในการตั้งรับการตอบลูกโดยเฉลี่ยความเร็วของลูกบอล 0.3 – 0.5 วินาที (ทั้งชายและหญิง) จากจุดตีถึงเส้น 9 เมตร

ความสามารถในการสังการ

ความเร็วสายตาและสมองของนักกีฬาทั่วไป 0.7 – 0.9 วินาที

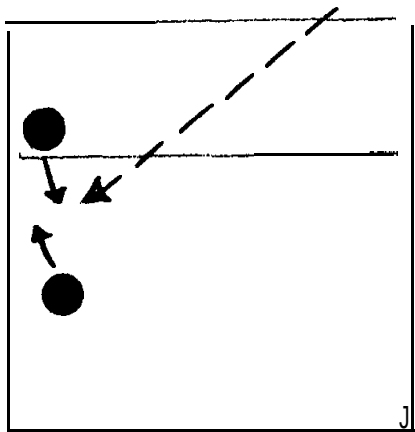
ปฏิกิริยาตอบสนองของทีมญี่ปุ่นได้วิจัย

- จากนักกีฬาวอลเลย์ 0.32 วินาที
- จากนักกรีฑา 0.28 วินาที

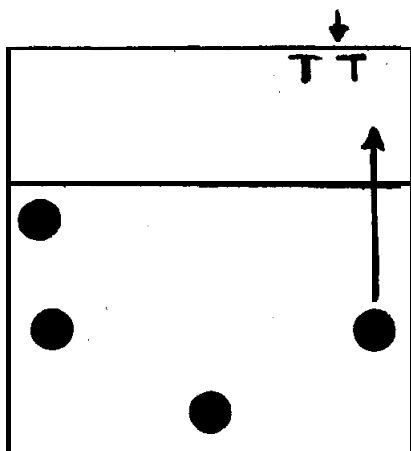
ดังนั้นการฝึกจับจึงมีความจำเป็นมาก

ให้รับลูกจากการตีเบา ๆ และแรง โดยให้นักกีฬาแถวหลังยืนรับโดยให้หันหลังให้กำแพง ผู้ฝึกสอนจะตีลูกให้เริ่มจากเบาและจะเพิ่มตามแรงขึ้น ผู้เล่นทีมหญิงของญี่ปุ่นจะรับลูกตอบจากทีมชายได้

6. ความสัมพันธ์ของการตั้งรับ



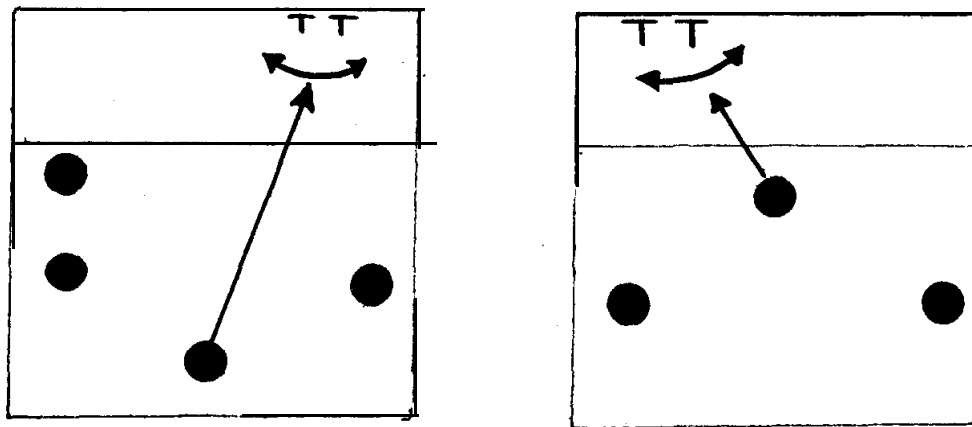
6.1 ความสัมพันธ์ของผู้เล่น 2 คน ถ้าลูกบอลตีมาในลักษณะนี้ ตัวหลังขึ้นตัวหน้าถอยหลังจะไม่วิ่งชนกัน จำเป็นต้องมีการฝึกเคลื่อนที่ ถ้าไม่ฝึกนักกีฬาจะเก้ยกัน



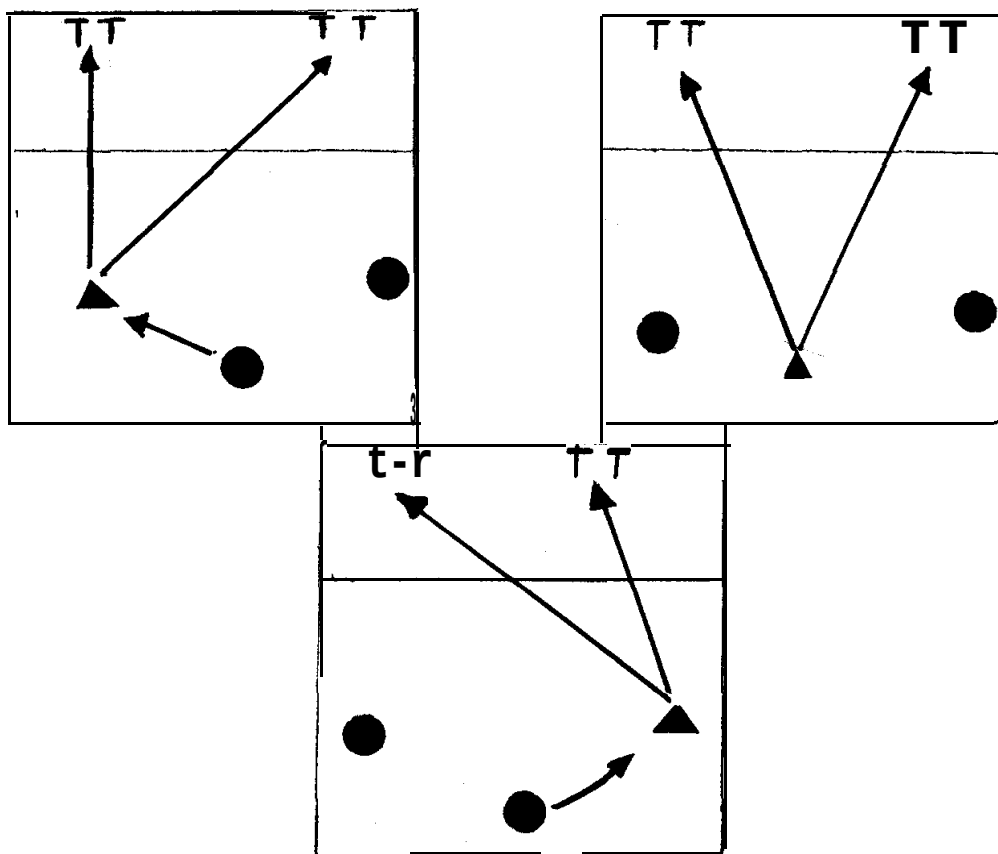
6.2 รูปแบบของความสัมพันธ์ของแถวหน้าและแถวหลังในการตั้งรับ

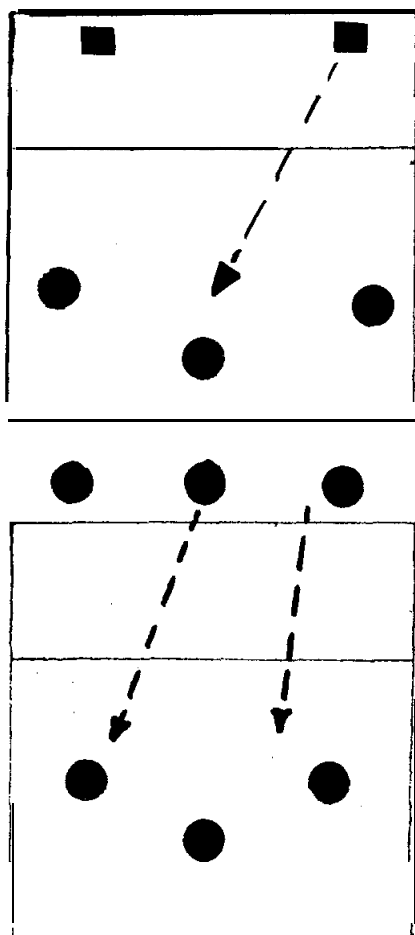
ก. แบบตัวหลังวิ่งขึ้นบนขีดเส้นข้าง ทำการสกัดกันปิดเส้นตรง ตัวข้างจะวิ่งขึ้นรองบอล

ข. แบบตัวกลางขึ้นรองบอลคอยรับลูกบอลทั้ง 2 ข้าง ถ้าเป็นฝ่ายเสริฟ
อาจจะขึ้นไปยืนกลางได้เลย



ค. แบบตัวเซตขึ้นรองบอล ตัวเซตอยู่กลางหลังหรืออยู่ตำแหน่งใดตำแหน่ง
หนึ่งแถวหลัง เมื่อเสริฟแล้วตัวเซตจะเปลี่ยนเข้ากลาง, คนใกล้ตัวเซตจะเคลื่อนที่เข้าแทนตำแหน่ง
ตัวเซต



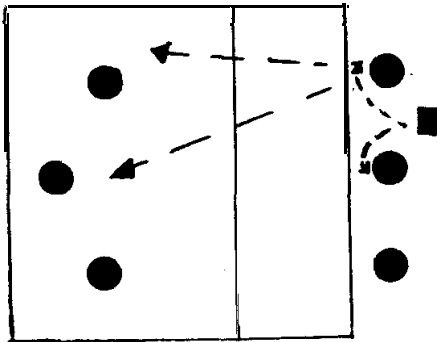
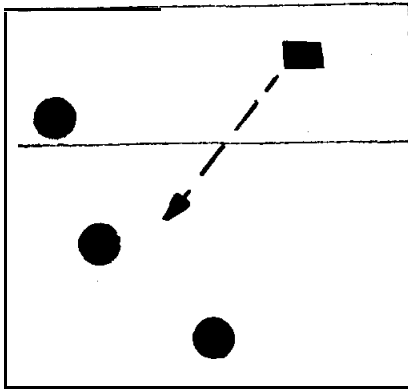


การฝึกการพิจารณาและการตัดสินใจ

1. ผู้ฝึกจะตบบอล (เบา) หลอกทิศทางให้ผู้เล่นตัดสินใจพุ่งตัวไปรับเอง ให้ฝึกรับทีละคน ผู้เล่นเห็นลูกบอลแล้วต้องเคลื่อนที่ให้ทัน
2. ให้ผู้เล่นยืนหลังชิดฝาผนังผู้ฝึกจะตบลูกให้ผู้เล่นต้องสังเกตลูกบอลให้ดี
3. ฝึกคนเดียวกลางสนามเป็นชุด ได้แก่ รับลูกตบ ลูกหยอด ลูกไกล ลูกหลอก
4. ฝึกรับ 3 คน ใช้คนที่ที่มุม 2 คน นักกีฬาจะรับลูกที่ตบให้
5. ตั้งเหมือนแบบ 4 เพิ่มผู้ตบฝั่งตรงข้าม 3 คน ตบทีละคน

ฝึกเป็นชุด

1. ฝึกเป็นชุด กระโดดขึ้นทำการสกัดกันแล้วถอยมารับลูกจากการโยนของผู้ฝึกสอนจากหลังสนาม
2. ฝึกตำแหน่ง 1 มีรับลูกตบแรงตบหลอก โดยผู้ฝึกสอนยืนบนเก้าอี้ หน้าตาข่ายแล้วตบหลอก ผู้รับต้องสังเกตลูกออก
3. ฝึกตำแหน่ง 6 ผู้ฝึกสอนจะตบบอลให้รับทั้งลูกแรงและลูกเบา เหมือนตำแหน่ง 1
4. ฝึกตำแหน่ง 5 เหมือนตำแหน่ง 1
5. ฝึกตำแหน่ง 4 โดยให้กระโดดขึ้นแล้วถอยมารับลูกตบ หยอด จากผู้ฝึกสอน
6. ฝึกรวมตำแหน่ง 4, 5, 6 ผู้ฝึกสอนตบให้รับ



7. ฝึกการรับลูกตบในตำแหน่ง 1 และตำแหน่ง 5 โดยมีผู้ตบจริงจากฝั่งตรงข้าม

8. ฝึกการรับของตำแหน่ง 6 เหมือนข้อ 7 แต่เพิ่มการรับลูกหยอดด้วย

9. ฝึกการรับ 3 คน และการตบ 3 คน ผู้ฝึกสอนจะโยนลูกบอลให้ตบ ผู้รับ 3 คนต้องช่วยกันรับและบางครั้งต้องรับลูกหยอดด้วย

10. ฝึกรับ 6 คนในสนามผู้ฝึกสอนยืนในที่สูงฝั่งตรงข้ามตบลูกบอลให้

11. ฝึกรับ 6 คนในสนามโดยมีตัวตบ 2 คน ใช้ตำแหน่ง 6 รองบอลมีการสกดกัน

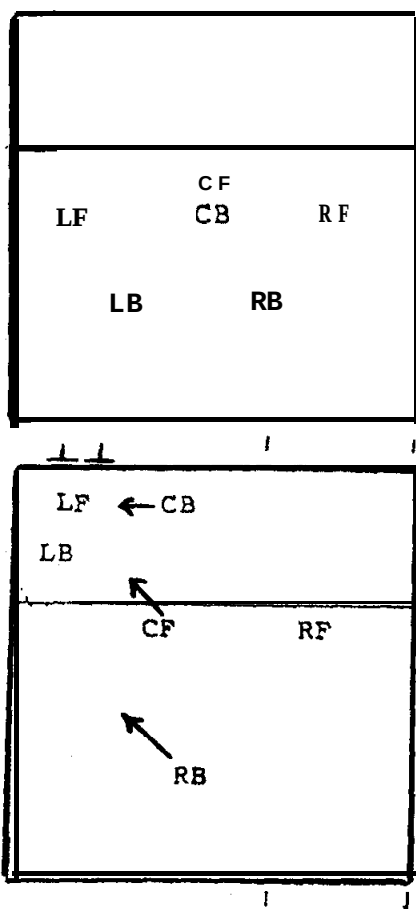
12. ฝึกรับ 6 คน เหมือนข้อ 11- แต่ใช้ตำแหน่ง 4 รองบอล

13. ฝึกตั้งรับข้างละ 6 คน ผู้ฝึกสอนจะยืนในที่สูงนอกสนามใกล้ตาข่าย จะตบลูกให้ (ให้ฝั่งใดก็ได้) ผู้เล่นทั้ง 2 ข้างฝึกทีมรุกทีมรับและฝึกความสัมพันธ์ในทีม

การป้องกันเมื่อเป็นฝ่ายตบและการเล่นลูกสะท้อนกลับ

การยืนป้องกันเมื่อเป็นฝ่ายตบในกรณีที่ฝ่ายตรงข้ามทำการสกัดกันช่วยให้ทีมรุกป้องกันลูกที่ตบไม่ผ่านมือผู้สกัดกันสามารถทำให้ทีมชนะได้ถ้าสามารถป้องกันลูกนี้ได้ การที่จะป้องกันลูกนี้ได้ดีนั้นขึ้นอยู่กับการเล่นและการฝึกซ้อมที่รับผิดชอบของผู้เล่นคนอื่นๆ (นอกเหนือผู้ทำการตบ) การเคลื่อนที่รับผิดชอบพื้นที่ของผู้เล่นทั้ง 5 คน จะได้กล่าวต่อไป

การป้องกันเมื่อเป็นฝ่ายตบแบบ 6 - 0¹

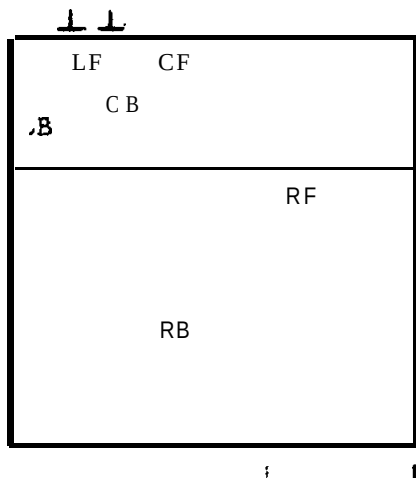
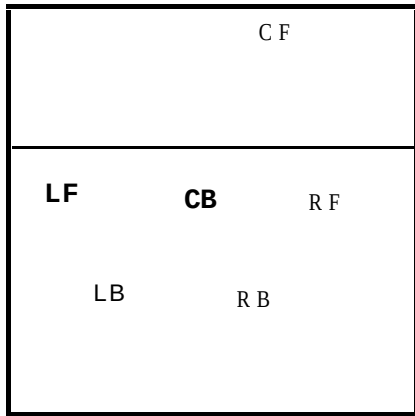


มือเซตเป็นผู้เล่นกลางหลัง เมื่อลูกบอลถูกเซตไปให้ผู้ตบ (อาจจะผู้เล่นด้านซ้ายหรือขวามือ) ผู้เซต (CB) และหลังซ้าย (LB) รองรับลูกติดสกัดกันด้านหลังใกล้ผู้ตบ (กรณีที่ตบทางซ้าย) ส่วนผู้เล่นกลางหน้า (CF) ป้องกันลูกกระดอนกลับกลางสนาม ผู้เล่นหน้าขวา (RF) และหลังขวา (RB) ป้องกันลูกบอลที่กระดอนไปด้านหลังสนาม

ถ้าตบทางขวามือรูปแบบจะเปลี่ยนไปทางด้านขวา ผู้ซ้อนใกล้ๆ ด้านหลังคือหน้าขวา

→ = การเคลื่อนที่ของผู้เล่น

การป้องกันเมื่อเป็นฝ่ายตบแบบ 4 – 2



ภาพแรกแสดงการตั้งรับลูกแบบตัว W ก่อนที่จะรุกด้วยการตบ

ภาพที่ 2 เมื่อรับลูกเสริฟแล้วมือเซตคือกลางหน้า (CF) เซตลูกส่งไปสู่ตำแหน่งการตบซึ่งอาจจะให้ตบทางซ้ายมือหรือขวามือก็ได้แล้วแต่ ภาพนี้แสดงการยืนเมื่อตบทางซ้ายมือ ผู้ตบคือหน้าซ้าย (LF) ผู้เล่นที่ต้องเคลื่อนไปรับลูกด้านหลังผู้ตบคือมือเซต (CF) กลางหลัง (CB) และหลังซ้าย (LB) เมื่อลูกตบกระดอนกลับจากมือผู้สกัดกั้น ตบบริเวณหน้าตาข่ายใกล้ ๆ ผู้ตบ ส่วนผู้เล่นอีก 2 คนคือหน้าขวา (RF) และหลังขวา ต้องกระจายรักษาวงบริเวณกลางสนามเพื่อป้องกันลูกกระดอนแรงที่จะมาตบกลางสนาม และถ้าผู้ตบคือตำแหน่งหน้าขวา การยืนรับจะกลับไปทางด้านขวาผู้ที่รองใกล้แทนหลังซ้ายคือหลังขวา ส่วนคนตบก็เปลี่ยนเป็นหน้าขวา (RF) ผู้ที่รับด้านหลัง 2 คน คือหน้าซ้าย (LF) และหลังซ้าย (LB)

ข้อเสนอแนะ เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องและให้เกิดประสบการณ์แก่ผู้เรียนในแบบการตั้งรับ 3 คนหลังแนวลึก (3 deep - defense)

1. ใช้กลุ่มหรือทีมหลัก สาธิตการตั้งรับลูกแบบ 3 คนหลังแนวลึก
2. ก่อนจะสาธิตวิธีการให้ผู้สาธิตกระจายตำแหน่งอยู่ในตำแหน่งของตนเมื่อผู้สอนสั่งให้ปฏิบัติจึงตั้งรับแบบ 3 คนหลังแนวลึก
3. หลังจากสาธิตแล้วทีมที่จะฝึกพร้อมในสนามทั้งสองทีมทำการฝึกโดยให้ทีมหนึ่งเป็นทีม A อีกทีมเป็นทีม B เริ่มด้วยทีม A เสริฟลูกเข้าเล่น ทีม B เป็นทีมรับลูกเสริฟ ทีมรับลูกเสริฟให้ยืนรับแบบตัว W หลังจากรับลูกเสริฟแล้วทีม B จะเปลี่ยนเป็นฝ่ายรุก (รับลูกแรกมือล่างส่งไปให้มือเซทๆ ไปให้ผู้ตบทำการตบ) ทีม A ฝึกการป้องกันการตบ ทีมที่ทำการเสริฟให้ลูกง่าย ๆ 5 ลูก (เสริฟคนเดียว 5 ลูก ถ้าลูกบอลเสริฟติดตาข่ายหรือเสริฟออกให้เสริฟใหม่) แล้วหมุน 1 ตำแหน่ง ทำติดต่อกันจนกว่าผู้เล่นทีม A เสริฟครบทุกคน (30 ลูก) ทั้งสองทีมก็จะเปลี่ยนการฝึกกลับกัน ทีม B จะเปลี่ยนเป็นฝ่ายเสริฟ และฝึกป้องกันการตบ ส่วนทีม A ฝึกการตั้งรับลูกเสริฟและการรุก จะปฏิบัติเช่นในตอนแรกถึงแม้ว่าฝ่ายใดทำลูกเสียฝ่ายที่ฝึกอะไรก็จะฝึกอย่างเดิมโดยไม่ต้องคำนึงถึงคะแนน

4. ปกติทีมฝึกใหม่ย่อมถือได้ว่าเป็นสถานการณ์ที่เพิ่งพบใหม่ การเล่นจะไม่เป็นผลจนกว่าจะสามารถเปลี่ยนสถานการณ์ การเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายป้องกันกลับไปกลับมาจนเกิดความชำนาญ

การเปลี่ยนสถานการณ์จากฝ่ายป้องกันเป็นฝ่ายรุกและจากฝ่ายรุกเป็นฝ่ายป้องกัน

การเล่นที่.ในกีฬาวอลเลย์บอลการเปลี่ยนสถานการณ์จากการเป็นฝ่ายป้องกันมาเป็นฝ่ายรุก และจากฝ่ายรุกมาเป็นฝ่ายป้องกัน ย่อมจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา สถานการณ์เช่นนี้สำหรับผู้เล่นใหม่อาจจะเกิดปัญหาบ้าง แต่ถ้าฝึกจนเกิดความชำนาญก็สามารถปฏิบัติได้

การปฏิบัติ ผู้ฝึกต้องฝึกการรุกและการป้องกันบ่อย ๆ

ตัวอย่าง ทีม B รับลูกเสริฟ ตั้งรับแบบตัว W เมื่อรับลูกเสริฟแล้วต้องเปลี่ยนสถานการณ์เป็นฝ่ายรุกทันที เมื่อนำลูกข้ามตาข่ายไปยังสนามตรงข้ามก็จะเปลี่ยนเป็นฝ่ายป้องกันทันที ลักษณะนี้อาจจะเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาได้ตลอดเวลาการเปลี่ยนนี้ก็จะไปทั้งสองทีม ปฏิบัติกลับไปกลับมา

ข้อเสนอแนะ การสาธิตและการฝึกหัดจากเกมจริง ๆ ทำให้ผู้เรียนเข้าใจและรู้แจ้งเห็นจริง

ในการเปลี่ยนสถานการณ์จากการเป็นฝ่ายรุกเป็นฝ่ายป้องกัน และจากฝ่ายป้องกันกลับเป็นฝ่ายรุก เปลี่ยนกลับไปกลับมาดังกล่าว

1. ใช้ทีมสาธิต สาธิตการเปลี่ยนจากการป้องกันเป็นการรุกและจากการรุกรกลับเป็นการป้องกัน

2. ก่อนทำการสาธิตและฝึกทั้งสองสนามผู้เล่นต้องกระจายไปอยู่ตำแหน่งเดิม กลุ่มสาธิตและกลุ่มผู้เรียนปฏิบัติตามคำสั่งของครู

3. หลังจากสาธิตแล้วก็จะเป็นการฝึกปฏิบัติจริงโดยฝึกการตั้งรับลูกเสริฟแบบตัว W และป้องกัน 3 คนด้านหลังเล็ก โดยกำหนดเป็นทีม A และทีม B ทีม A เริ่มเสริฟ (เป็นทีมป้องกัน) ทีม B เป็นฝ่ายรับลูกเสริฟ (ทีมรุก) การยืนของทีม A จะกระจายยืนตามตำแหน่งเดิมเมื่อฝ่ายตนเป็นฝ่ายเสริฟ ผู้เล่นแดนหน้า 3 คน ยืนชิดตาข่าย (LF, CF, RF) ส่วนกลางหลัง (CB) ยืนกลางสนามใกล้เส้น 3 เมตร ผู้เล่นแดนหลังอีก 2 คนคือ หลังซ้าย (LB) และหลังขวา (RB) ยืนแถวหลังสนาม (ดังภาพที่ 2 ข้างล่าง) ทีมเสริฟทำการเสริฟคนละ 5 ลูก แล้วหมุนตำแหน่งไป 1 ตำแหน่ง ทีมเสริฟคนต่อไปก็จะเสริฟต่อจนครบคนละ 5 ลูก (รวม 30 ลูก) ทั้งสองทีมก็จะเปลี่ยนหน้าที่กันฝึก โดยทีม B จะเปลี่ยนมาเป็นฝ่ายเสริฟ ทีม A เปลี่ยนมาเป็นฝ่ายรับลูกเสริฟ หลังจากการเสริฟทุกครั้งลูกบอลจะถูกเล่นอยู่ในสนามรูกกันไปรูกกันมาจนกว่าลูกตาย ทั้งสองทีมจะปฏิบัติทั้งการเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายป้องกันกลับไปกลับมา

LF	CF	RF	CF			LF	CF
CB			LF	CB	RF	CB	RF
LB	RB		LB	RB		LB	RB

4. การฝึกฝ่ายรุกและฝ่ายป้องกัน การจะฝึกให้เป็นเกมการแข่งขันจริง ผู้สอนจะหยุดเกมเพื่อแนะนำหรือแก้ไขข้อบกพร่องเมื่อมีความจำเป็นเท่านั้น