

เอกสารประกอบการเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (ช่วงชั้นที่ 3)

รายวิชา พ 30203 วอลเลย์บอล
เล่มที่ 6 การส่งลูก (การเสิร์ฟ)



คำนี้ กุศศักดิ์

ครูโรงเรียนเลขธรรมกิตติวิทยาคม

อำเภอบ้านนา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา พ 30203 วอลเลย์บอล เล่มที่ 6 การส่งลูก (การเสิร์ฟ) จัดทำเพื่อใช้เป็นเอกสารประกอบการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นสาระเพิ่มเติม ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2547) เนื้อหาเกี่ยวกับการส่งลูกในรูปแบบต่าง ๆ หลักสำคัญและหลักปฏิบัติ ในการส่งลูกวอลเลย์บอล โดยอธิบายขั้นตอนการส่งลูกและมีรูปภาพประกอบ เพื่อให้ผู้เรียนเป็นผู้มี บทบาทลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง

การจัดทำเอกสารประกอบการเรียนรายวิชา พ 30203 วอลเลย์บอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มนี้ซึ่งได้รับความอนุเคราะห์ให้คำแนะนำจากบุคคลต่าง ๆ ทำให้เอกสารประกอบการเรียนเสร็จ สมบูรณ์ได้ด้วยดี คือ ผู้อำนวยการละออ หอมทวี ผู้อำนวยการชำนาญการพิเศษ โรงเรียนปากพลี วิทยาคาร นางศิริลักษณ์ กุลศิริรักษ์ ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ โรงเรียนเมืองราดวิทยาคม นางสิตา บัวขาว ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ โรงเรียนเลขธรรมกิตต์วิทยาคม ตลอดจน ผู้อำนวยการและครูวิชาการ โรงเรียนเลขธรรมกิตต์วิทยาคม ที่สนับสนุนและเป็นกำลังใจในการ จัดทำเอกสาร ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้จัดทำหวังว่าเอกสารประกอบการเรียน รายวิชา พ 30203 วอลเลย์บอล ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 เล่มนี้ จะอำนวยประโยชน์แก่นักเรียน นักศึกษาและผู้สนใจได้เป็นอย่างดียิ่งต่อไป

(นายคำนึ่ง กุลศักดิ์)

ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ
โรงเรียนเลขธรรมกิตต์วิทยาคม

คำชี้แจง

เอกสารประกอบการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา พ 30203 วอลเลย์บอล ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. เพื่อให้นักเรียนใช้ศึกษาเพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ ได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนได้รับความรู้ตรงตามเนื้อหา และสอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2547)
4. เพื่อให้นักเรียนมีเอกสารประกอบการเรียน โดยไม่ต้องเสียเวลาในการจดบันทึก และมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เน้นการฝึกปฏิบัติ

การจัดทำเอกสารเล่มนี้ ผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้ารายละเอียดของเนื้อหาสาระในเอกสารต่าง ๆ ซึ่งตรงกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2547) และประกอบด้วยประสบการณ์ในการสอนกีฬาวอลเลย์บอลมานานเป็นเวลาถึง 14 ปี จึงได้มีการจัดทำเอกสารประกอบการเรียนขึ้น และได้ปรับปรุงแก้ไขมาตลอด โดยกำหนดเนื้อหาสาระให้มีความสอดคล้องกับหลักสูตร และมุ่งเน้นให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ คุณธรรม เพื่อให้นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เนื้อหาแบ่งออกจำนวน 10 เล่ม นักเรียนควรศึกษาตามลำดับจากเล่มที่ 1 ถึงเล่มที่ 10 ดังนี้

- เล่มที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอล
- เล่มที่ 2 การบริหารร่างกาย
- เล่มที่ 3 การสร้างความคุ้นเคยกับวอลเลย์บอล
- เล่มที่ 4 การเล่นลูกสองมือล่าง
- เล่มที่ 5 การเล่นลูกสองมือบน
- เล่มที่ 6 การส่งลูก (การเสิร์ฟ)
- เล่มที่ 7 การตบวอลเลย์บอล
- เล่มที่ 8 การสกัดกั้น
- เล่มที่ 9 การเล่นเป็นทีม
- เล่มที่ 10 ทดทิววอลเลย์บอล

องค์ประกอบแต่ละบทเรียนในเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ ประกอบด้วย

1. **สาระสำคัญ** ได้แก่แนวสรุปความคิดรวบยอดของเนื้อหาในแต่ละบทเรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้และเข้าใจแนวคิดของการศึกษาแต่ละบทเรียนได้ง่ายขึ้น

2. **จุดประสงค์การเรียนรู้** ได้กำหนดจุดประสงค์ปลายทาง เพื่อมุ่งให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่าเมื่อศึกษาแล้วได้ประโยชน์จากบทเรียนอย่างไร และกำหนดจุดประสงค์นำทาง เพื่อให้ให้นักเรียน ครูผู้สอนทราบถึงขอบข่ายและเนื้อหาวิชาและจุดเน้นที่ต้องการ ซึ่งเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

3. **เนื้อหา** ได้จัดทำเนื้อหาโดยแบ่งหัวข้อในแต่ละบทเรียนไว้อย่างชัดเจนตรงตามหลักสูตรและแผนการจัดการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ พร้อมทั้งนำเสนอภาพ เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น และได้ใช้สำนวนภาษาให้เข้าใจง่าย กระชับ

4. **สรุป** ได้สรุปเนื้อหาของแต่ละบทเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในประเด็นของเนื้อหา

5. **แบบทดสอบก่อนเรียน – แบบทดสอบหลังเรียน** ได้จัดทำแบบทดสอบ เพื่อวัดความรู้ก่อนและหลังเรียนของนักเรียน เพื่อศึกษาการพัฒนาการเรียนของนักเรียน

ข้อเสนอแนะ

การใช้เอกสารประกอบการเรียนเล่มที่ 6 การส่งลูก (การเสิร์ฟ) จะเกิดประโยชน์สูงสุด นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

1. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนเล่มที่ 6 การส่งลูก (การเสิร์ฟ) เพื่อวัดความรู้พื้นฐานของตนเองจำนวน 10 ข้อ ตรวจคำตอบแล้วบันทึกคะแนนที่ได้
2. นักเรียนศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเล่มที่ 6 การส่งลูก (การเสิร์ฟ)
3. เมื่อศึกษาเอกสารประกอบการเรียนจบแล้ว นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อวัดความก้าวหน้าและวัดความเข้าใจของตนเอง จำนวน 10 ข้อ ตรวจคำตอบแล้วเปรียบเทียบกับคะแนนทดสอบก่อนเรียน
4. เมื่อมีข้อสงสัยหรือพบปัญหา ให้ขอคำแนะนำ หรือสอบถามจากครูผู้สอน
5. ถ้าไม่เข้าใจตอนใดให้นักเรียนย้อนกลับไปทบทวนได้อีก
6. นักเรียนสามารถนำไปศึกษาเพิ่มเติมนอกเวลาเรียนได้
7. ห้ามนักเรียนขีดเขียนใด ๆ ลงในเอกสารประกอบการเรียน

สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	ก
คำชี้แจง.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญภาพ.....	ง
การส่งลูก (การเสิร์ฟ).....	1
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	2
กระดาษคำตอบ.....	5
เฉลยคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน.....	6
ความหมายของการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล.....	7
ความสำคัญของการเสิร์ฟวอลเลย์บอล.....	8
หลักปฏิบัติในการเสิร์ฟ.....	8
หลักสำคัญในการเสิร์ฟ.....	9
รูปแบบของการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล.....	10
หลักการเสิร์ฟลูกที่ดี.....	21
เป้าหมายของการเสิร์ฟลูก.....	22
ข้อบกพร่องที่พบได้บ่อยในการเสิร์ฟ.....	23
ข้อเสนอแนะในการเสิร์ฟ.....	24
สรุป.....	31
แบบทดสอบหลังเรียน.....	32
กระดาษคำตอบ.....	35
เฉลยคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน.....	36
บรรณานุกรม.....	37

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 นักกีฬาวอลเลย์บอล รุ่น 18 ปี แชมป์ไทล์ภาคตะวันออก จังหวัดจันทบุรี.....	4
2 การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล.....	7
3 ลักษณะการยืนเสิร์ฟลูกมื่อล่างด้านหน้า.....	10
4 ท่าเตรียมเสิร์ฟลูกมื่อล่างด้านหน้าผู้ถนัดมือขวา.....	11
5 การเหวี่ยงแขนเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลด้านหน้า.....	11
6 ลักษณะการส่งแรงเสิร์ฟลูกมื่อล่างด้านหน้า.....	12
7 ลักษณะท่าเตรียมเสิร์ฟลูกมื่อล่างด้านข้าง.....	12
8 ลักษณะลูกวอลเลย์บอลและแขนการเสิร์ฟลูกมื่อล่างด้านข้าง.....	13
9 ลักษณะการเหวี่ยงแขนเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลจากมื่อล่างด้านข้าง.....	13
10 ลักษณะการยืนถือลูกวอลเลย์บอลในการเสิร์ฟลูกมื่อบนด้านหน้า.....	14
11 การเหยียดตัวขึ้นก่อนการ โยนลูกเสิร์ฟลูกมื่อบนด้านหน้า.....	15
12 การดึงแขนและศอกก่อนเสิร์ฟลูกสองมื่อบน.....	15
13 ลักษณะของแขนที่เหวี่ยงตีลูกวอลเลย์บอลในการเสิร์ฟลูกมื่อบน.....	16
14 ลักษณะของแขนหลังจากตีลูกเสิร์ฟมื่อบน.....	16
15 ลักษณะการยืนถือลูกวอลเลย์บอลในการกระโดดเสิร์ฟ.....	17
16 ลักษณะการ โยนลูกวอลเลย์บอลในการกระโดดเสิร์ฟ.....	17
17 ลักษณะการวิ่งในการกระโดดเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล.....	18
18 ลักษณะการกระโดดเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล.....	18
19 แสดงการปะทะลูกวอลเลย์บอลออกไปในการกระโดดเสิร์ฟ.....	19
20 ลักษณะการยืนถือลูกวอลเลย์บอลเตรียมเสิร์ฟ.....	19
21 แสดงลักษณะการก้าวเท้า.....	20
22 แสดงลักษณะการถ่ายน้ำหนักตัว และการเหยียดแขนตีลูกบอล.....	20
23 ลักษณะการลงสู่พื้น.....	21
24 ลักษณะการฝึกเสิร์ฟมื่อล่างท่ามือเปล่า.....	25
25 ลักษณะแขนสัมผัสตำแหน่งวอลเลย์บอล.....	26
26 ลักษณะเสิร์ฟบอลมื่อล่างกระทบฝ่าผนัง.....	26

ภาพที่	หน้า
27 ลักษณะการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือล่าง ใต้กับคู่.....	27
28 ลักษณะการเสิร์ฟลูกมือล่าง ใต้ตอบกับคู่ข้ามตาข่าย.....	27
29 ลักษณะมือท่าเตรียมเสิร์ฟมือบนท่ามือเปล่า.....	28
30 ลักษณะเหวี่ยงแขนขวาที่ฝ่ามือซ้าย.....	28
31 ลักษณะการเสิร์ฟมือบนกับลูกวอลเลย์บอล.....	29
32 ลักษณะการเสิร์ฟลูกบนกระทบบฝ่าผนัง.....	29
33 ลักษณะการเสิร์ฟลูกมือบนที่เส้นสามเมตร.....	30
34 การเสิร์ฟลูกมือบนที่เส้นหลังตอบ ใต้กับคู่.....	30
35 การกระโดดเสิร์ฟ.....	31
36 นักกีฬา วอลเลย์บอล รุ่น 16 ปี โรงเรียนเลขธรรมกิตต์วิทยาคม.....	34

เผยแพร่บนเว็บไซต์
www.kroobannok.com

การส่งลูก (การเสิร์ฟ)

สาระสำคัญ

การเสิร์ฟเป็นการนำเข้าสู่การเล่นด้วยการตีจากมือข้างเดียว หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของแขน สามารถทำได้ด้วยการเสิร์ฟลูกมือล่าง การเสิร์ฟลูกมือบน การเสิร์ฟลูกแบบเหวี่ยง แขนข้างลำตัว การกระโดดเสิร์ฟ ถือว่าการเสิร์ฟเป็นทักษะสำคัญในการเล่นกีฬาบอลเลย์บอล เพราะว่าถ้าผู้เล่นมีทักษะการเสิร์ฟดี จะสามารถทำคะแนนให้กับทีมได้ ผู้เล่นแต่ละคนในทีมควรจะมีทักษะในการเสิร์ฟที่แม่นยำ คือสามารถเสิร์ฟไปลงตามจุดที่ต้องการได้ ถ้าทำได้เช่นนี้โอกาสที่จะได้รับชัยชนะในการแข่งขันก็มีมาก

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์ปลายทาง

มีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล

จุดประสงค์นำทาง

1. บอกความหมายและความสำคัญของการเสิร์ฟลูกได้
2. อธิบายหลักการของการเสิร์ฟลูกได้
3. อธิบายหลักการส่งลูกที่ดีได้
4. ปฏิบัติการส่งลูกมือล่าง แบบเหวี่ยงแขนข้างลำตัว มือบน และกระโดดเสิร์ฟได้

แบบทดสอบก่อนเรียน

รายวิชา พ 30203 วอลเลย์บอล
เรื่อง การส่งลูก (การเสิร์ฟ)

ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
เวลา 10 นาที

คำชี้แจง แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ 10 คะแนน
ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว
โดยทำเครื่องหมายกากบาท (x) ลงในกระดาษคำตอบ

1. การเสิร์ฟ หมายถึงอะไร
 - ก. การส่งลูกวอลเลย์บอลเข้าเล่น โดยใช้บางส่วนของมือในการตีลูกบอลให้ข้ามตาข่าย
 - ข. วิธีการส่งลูกวอลเลย์บอลบอลเข้าสู่เกมการเล่น เพื่อให้ลูกข้ามตาข่าย
 - ค. การส่งลูกและตีโต้กลับไปกลับมา เพื่อให้ได้คะแนน
 - ง. การใช้แขนตีลูกให้ข้ามตาข่ายไปยังอีกฝ่ายหนึ่ง
2. เหตุใดการเสิร์ฟจึงมีความสำคัญมาก
 - ก. ทำให้เกิดความสุขสนาน การเล่นตื่นเต้น
 - ข. ทำให้คู่ต่อสู้เกิดความกลัว ตกใจ
 - ค. สามารถทำคะแนนเพิ่มได้
 - ง. ถ้าเสิร์ฟดีเยี่ยมได้เปรียบ
3. การเสิร์ฟลูกที่ถูกต้องตามกติกา ต้องดำเนินการให้เสร็จสิ้นภายในกี่วินาที
 - ก. 9 วินาที
 - ข. 8 วินาที
 - ค. 7 วินาที
 - ง. 6 วินาที

4. ในการเสิร์ฟ ถ้าจะให้ฝ่ายรับไม่สามารถรับและโต้กลับมาได้สำเร็จ ควรเสิร์ฟลูกอย่างไร
 - ก. ควรเสิร์ฟลูกโค้งเพื่อทำให้คู่แข่งสู้อรับลำบาก
 - ข. ควรเสิร์ฟอย่างรุนแรงและหนักหน่วง
 - ค. ควรเสิร์ฟไปตกในแดนหลัง
 - ง. ควรเสิร์ฟลูกหน้าตาข่าย
5. ผู้เริ่มเล่นวอลเลย์บอลใหม่ ๆ ควรฝึกเสิร์ฟลักษณะใด
 - ก. กระโดดเสิร์ฟ
 - ข. มือล่างด้านหน้า
 - ค. มือบนด้านหน้า
 - ง. มือบนด้านข้าง
6. การเสิร์ฟลูกมือบนใช้มือตีด้านใดของลูกบอล
 - ก. ด้านซ้าย
 - ข. ด้านขวา
 - ค. ด้านหลัง
 - ง. ด้านล่าง
7. เพราะเหตุใดจึงควรเสิร์ฟลูกไปยังผู้เล่นที่ เปลี่ยนตัวเข้ามาใหม่
 - ก. ทำลายจังหวะการเล่นของผู้เล่นคนนั้น
 - ข. ผู้เล่นคนอื่นอาจเข้าไปแย่งเล่นแทน
 - ค. เพื่อสร้างความกดดันให้กับผู้ตั้งลูก
 - ง. ผู้ที่เข้ามาใหม่อาจไม่พร้อม
8. ข้อใดสำคัญที่สุดในการเสิร์ฟลูก
 - ก. ถูกต้องตามเป้าหมายที่เสิร์ฟลูกไป
 - ข. ถูกกติกาของการเสิร์ฟลูก
 - ค. ถูกแบบของการเสิร์ฟลูก
 - ง. ถูกใจคนเสิร์ฟลูก
9. การเสิร์ฟลูกแบบใดที่เหมาะสมสำหรับเด็กเล็ก หรือผู้ฝึกหัดใหม่
 - ก. การเสิร์ฟลูกแบบเหวี่ยงแขนข้างลำตัว
 - ข. การกระโดดเสิร์ฟลูก
 - ค. การเสิร์ฟลูกมือล่าง
 - ง. การเสิร์ฟลูกมือบน

10. ในการเสิร์ฟลูกมือล่างตีตรงส่วนใดของบอล

- ก. ส่วนหลังก่อนไปข้างล่าง
- ข. ส่วนหลังก่อนไปข้างบน
- ค. ส่วนขวาก่อนข้างล่าง
- ง. ส่วนล่างของลูกบอล



ภาพที่ 1 นักกีฬาบอลเลย์บอล รุ่น 18 ปี แชมป์ไทยคัพภาคตะวันออก จังหวัดจันทบุรี

กระดาษคำตอบ

เรื่อง การส่งลูก (การเสิร์ฟ)

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
สรุปผล				
คะแนนเต็ม			คะแนนที่ได้	
รวม 10 คะแนน				
เกณฑ์การประเมิน			ผ่าน <input type="checkbox"/> 😊	
คะแนน 8 - 10 = ดีมาก			ไม่ผ่าน <input type="checkbox"/> 😞	
คะแนน 5 - 7 = พอใช้				
คะแนน 0 - 4 = ปรับปรุง				

เฉลยคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การส่งลูก (การเสิร์ฟ)

ข้อ	คำตอบ
1	ก
2	ง
3	ข
4	ข
5	ข
6	ก
7	ง
8	ข
9	ก
10	ก



ภาพที่ 2 การเสิร์ฟฟลูทวอลเลย์บอล

ความหมายของการเสิร์ฟฟลูทวอลเลย์บอล

การเสิร์ฟ หมายถึงการส่งลูกเข้าสู่เกมการเล่น โดยผู้เล่นคนใดคนหนึ่งของทีมโดยใช้บางส่วนของมือตีส่งลูก เช่น การแบมือ การกำมือ สันมือ หลังมือ ข้อมือ โดยผู้เสิร์ฟจะต้องยืนในเขตของการเสิร์ฟวอลเลย์บอล

ความสำคัญของการเสิร์ฟวอลเลย์บอล

วอลเลย์บอลเริ่มการแข่งขันด้วยการเสิร์ฟ การเสิร์ฟครั้งแรกของเซตที่ 1 และเสิร์ฟเซตที่ 3 ในกรณีแข่งขัน 2 ใน 3 เซต หรือเสิร์ฟในเซตที่ 5 ในกรณีแข่งขัน 3 ใน 5 เซต ผู้ตัดสินที่ 1 จะทำหน้าที่เสี่ยงเพื่อให้หัวหน้าทีมที่ชนะการเสี่ยง เลือกเสิร์ฟหรือรับและเลือกแดนที่จะลงทำการแข่งขัน โดยเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง การเสิร์ฟในการแข่งขันวอลเลย์บอลในปัจจุบันนับว่ามีความสำคัญมาก เพราะถ้าผู้เล่นมีทักษะการเสิร์ฟที่ดีจะสามารถทำคะแนนให้กับทีมได้ เนื่องจากการนับคะแนนแบบ Rally Points ระบบนับคะแนนแบบใหม่เป็นจุดผกผันที่สำคัญของกีฬา วอลเลย์บอล ทักษะการเสิร์ฟ เทคนิคการเสิร์ฟ เวลาเสิร์ฟเป็น 8 วินาที และยกเลิกความพยายามที่จะทำการเสิร์ฟซึ่งการเปลี่ยนแปลงระบบการนับคะแนนใหม่ ทำให้ต้องปรับปรุงเทคนิคการเล่นให้เหมาะสม นักกีฬาต้องปรับตัวให้มีการเล่นที่แน่นอน

การเสิร์ฟเป็นวิธีของการบุกอย่างหนึ่ง ลูกเสิร์ฟที่มีความรุนแรง มีประสิทธิภาพ และเสิร์ฟได้ตรงช่องว่างหรือตรงกับผู้เล่นที่มีทักษะการรับลูกเสิร์ฟไม่ดี เป็นเป้าหมายของการเสิร์ฟ ลูกเสิร์ฟที่มีความรุนแรงและแน่นอน นับว่าเป็นการบุกที่ดี อาจจะได้คะแนนจากการเสิร์ฟ หรือเป็นการกดดันทีมคู่ต่อสู้ในการสร้างเกมรุก ถ้าทำได้เช่นนี้ โอกาสที่จะได้รับชัยชนะในการแข่งขันก็มีมาก

หลักปฏิบัติในการเสิร์ฟ

1. ผู้เล่นต้องเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลตามลำดับที่ส่งในใบส่งตำแหน่งระหว่างทำการแข่งขัน โดยหมุนตามเข็มนาฬิกา
2. เมื่อชุดที่เสิร์ฟได้คะแนน ให้ผู้เสิร์ฟคนเดิมเป็นผู้เสิร์ฟต่อ
3. เมื่อชุดที่เสิร์ฟทำเสีย ให้ฝ่ายตรงข้ามได้เสิร์ฟ
4. ผู้เสิร์ฟต้องอยู่ในพื้นที่ของเขตเสิร์ฟ
5. ผู้เสิร์ฟต้องทำการเสิร์ฟภายใน 8 วินาที
6. การเสิร์ฟถือว่าสมบูรณ์เมื่อผู้เสิร์ฟ เสิร์ฟด้วยมือข้างเดียว หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของแขนหลังจากโยนหรือปล่อยลูกวอลเลย์บอล ก่อนลูกวอลเลย์บอลจะถูกพื้น
7. ในขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งทำการเสิร์ฟ ห้ามผู้เล่นทำการกบังฝ่ายตรงข้าม

หลักสำคัญในการเสิร์ฟ

ท่าทางในการเสิร์ฟ

ก่อนที่ผู้เล่นจะเริ่มทำการเสิร์ฟต้องรู้ตัวเองว่าถนัดเสิร์ฟท่าทางแบบใดตามที่ฝึกฝนมา ถ้าเคยฝึกฝนหรือถนัดเสิร์ฟลูกท่าทางแบบใด ต้องเสิร์ฟลูกตามแบบนั้นตลอดการแข่งขัน เพราะการเปลี่ยนท่าทางการเสิร์ฟบ่อย ๆ ย่อมทำให้ประสิทธิภาพการเสิร์ฟเสียไป

ตำแหน่งการยืน

ก่อนที่จะเริ่มทำการเสิร์ฟทุกครั้ง ผู้เล่นต้องยืนตามจุดหรือตำแหน่งที่เคยฝึกฝนมา มีผู้เล่นจำนวนมากที่ขาดความสังเกตในเรื่องนี้ พอจับลูกวอลเลย์บอลเข้ามายืนในเขตเสิร์ฟ ก็เสิร์ฟลูกไปตามใจตนเอง การยืนห่างจากเส้นหลังโกล์หรือโกล์เพียงใด ยืนห่างจากมุมสนามมากน้อยเพียงใด ก็ต้องยืนที่จุดนั้นตลอดทุกครั้งที่ทำการเล่น เพราะจะทำให้ความแรง ความเร็ว และทิศทางของลูกวอลเลย์บอลเป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการและทำให้การเสิร์ฟมีผลเสียน้อยด้วย

การโยนลูกวอลเลย์บอล

ความสูงขณะโยนลูกวอลเลย์บอลเสิร์ฟ ต้องโยนให้มีความสูงเช่นนั้นตลอดไป เพราะการโยนลูกสูงบ้างต่ำบ้าง ทำให้แรงที่ใช้เสิร์ฟและทิศทางของลูกขาดความแม่นยำ นอกจากนี้การโยนลูกโกล์ตัวหรือห่างตัว เอียงไปซ้ายบ้างขวาบ้าง ก็ย่อมมีผลต่อการเสิร์ฟด้วย

การเหวี่ยงแขน

การเสิร์ฟให้ลูกวอลเลย์บอลพุ่งไปตามทิศทางและมีความแรงตามที่ต้องการ ขึ้นอยู่กับการเหวี่ยงแขนด้วย ผู้เสิร์ฟเคยเหวี่ยงแขนในลักษณะใด มือห่างจากลูกเท่าไร จะต้องทำอย่างนั้นทุกครั้งที่ทำการเล่น จึงต้องฝึกฝนการเหวี่ยงแขนให้คล้ายกับเครื่องจักรที่มีจังหวะการทำงานอย่างสม่ำเสมอ

จุดที่มีอกระทบลูกวอลเลย์บอล

ลักษณะของมือและจุดที่มีอกระทบลูกวอลเลย์บอล ต้องเหมือนกันทุกครั้งที่ทำการเล่นลูกวอลเลย์บอลในท่านั้น ๆ ด้วย ถ้าออกแรงและจุดเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลแตกต่างกัน ย่อมทำให้ทิศทางของลูกวอลเลย์บอลที่พุ่งออกไปแตกต่างกันด้วย

รูปแบบของการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล

การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล เปรียบเสมือนอาวุธที่อันตรายของฝ่ายได้เสิร์ฟ และจะทำให้ฝ่ายรับไม่สามารถดำเนินการโต้ตอบได้มาก ยิ่งกว่านั้นการเสิร์ฟยังสามารถทำคะแนนให้กับฝ่ายเสิร์ฟได้อีกด้วย ผู้เล่นควรหมั่นฝึกซ้อมการเสิร์ฟให้มีประสิทธิภาพยิ่ง ๆ ขึ้น การเสิร์ฟนั้นมี 3 วิธีดังนี้

1. ทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลด้วยมือล่าง (under hand serving)

หลักการเสิร์ฟลูกมือล่าง เป็นทักษะการเสิร์ฟลูกที่ง่ายที่สุด เหมาะกับผู้เล่นที่ฝึกหัดใหม่ ๆ ผู้หญิง หรือเด็กเล็ก ซึ่งมีอยู่ 2 วิธี ดังนี้

1.1 วิธีเสิร์ฟลูกมือล่างด้านหน้า

1.1.1 การเสิร์ฟลูกมือล่างด้านหน้านี้จะยื่นหน้าเข้าหาตาข่ายหรือหันข้างเข้าหาตาข่ายก็ได้



ภาพที่ 3 ลักษณะการยื่นเสิร์ฟลูกมือล่างด้านหน้า

1.1.2 ในกรณีที่ผู้เล่นนัดมือขวา ให้ก้าวเท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาเล็กน้อย ถือลูกวอลเลย์บอลไว้ด้วยมือซ้าย และยื่นไปทางข้างหน้าด้านขวาของร่างกาย



ภาพที่ 4 ทำเตรียมเสิร์ฟลูกมือล่างด้านหน้าผู้ถนัดมือขวา

1.1.3 โยนลูกวอลเลย์บอลขึ้นด้วยมือซ้ายเบา ๆ ไม่สูงมากนัก (เพราะกติกาไม่อนุญาตให้ผู้เสิร์ฟตีลูกวอลเลย์บอลที่อยู่ในมือ) กำมือขวาหรือจะแบมือก็ได้ และใช้สันมือตีลูกวอลเลย์บอลเป็นจุดสัมผัสตีลูกวอลเลย์บอลโดยการเหวี่ยงมือจากข้างหลัง



ภาพที่ 5 การเหวี่ยงแขนเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลด้านหน้า

1.1.4 การส่งแรง ผู้เสิร์ฟต้องก้าวเท้าถ่าน้ำหนักตัวไปที่เท้าหน้าและเหวี่ยงแขนไปตามแรงส่งไปข้างหน้า



ภาพที่ 6 ลักษณะการส่งแรงเสิร์ฟลูกมือล่างด้านหน้า

1.2 วิธีเสิร์ฟมือล่างด้านข้าง

1.2.1 ยืนเตรียมพร้อม โดยหันด้านข้างเข้าสนามหรือหันข้างซ้ายเข้าหาตาข่าย (กรณีผู้เล่นถนัดขวา) ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าขนานกับเส้นหลัง เท้าขวาอยู่ด้านหลัง



ภาพที่ 7 ลักษณะท่าเตรียมเสิร์ฟลูกมือล่างด้านข้าง

1.2.2 มือซ้ายชูลูกวอลเลย์บอลเหยียดตรงไปข้างหน้า แขนขวาเหยียดตรงอยู่ข้างหลังระดับต่ำกว่าไหล่เล็กน้อย



ภาพที่ 8 ลักษณะลูกวอลเลย์บอลและแขนการเสิร์ฟฟลูกริมือล่างด้านข้าง

1.2.3 การส่งลูกวอลเลย์บอลให้ยอดตัวโยนลูกวอลเลย์บอลขึ้น เหยียดแขนขวามาตีลูกวอลเลย์บอลโดยบิดตัวไปทางซ้ายมือหรือทิศทางที่จะส่งลูก



ภาพที่ 9 ลักษณะการเหยียดแขนเสิร์ฟฟลูกรวอลเลย์บอลจากมือล่างด้านข้าง

2. ทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลด้วยมือบน (over hand serving)

หลักการเสิร์ฟลูกมือบน เป็นการเสิร์ฟลูกที่มีความรุนแรง ลูกวอลเลย์บอลจะพุ่งลงสู่พื้นได้ดี และยังบังคับให้ลูกวอลเลย์บอลหมุนหรือสายได้อีกด้วย จึงเป็นรูปแบบของการเสิร์ฟที่ใช้กันมากที่สุดในการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล ซึ่งมีหลักปฏิบัติดังนี้

2.1 ยืนด้วยเท้าทั้งสอง หันหน้าไปทางทิศทางเป้าหมาย ถือลูกวอลเลย์บอลไว้ในฝ่ามือที่ไม่ใช่มือตีลูกวอลเลย์บอล



ภาพที่ 10 ลักษณะการขึ้นถือลูกวอลเลย์บอลในการเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า

2.2 ขณะที่โยนลูกวอลเลย์บอลขึ้นให้เหยียดตัวขึ้นให้ดูเหมือนว่าเป็นการยกลูกวอลเลย์บอล



ภาพที่ 11 การเหยียดตัวขึ้นก่อนการโยนลูกเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า

2.3 ดึงแขนและศอกที่ใช้ตีลูกวอลเลย์บอลไปด้านหลังข้างหู ลูกวอลเลย์บอลจะต้องโยนขึ้นไปข้างหลังเล็กน้อยและอยู่ด้านหน้าของผู้เสิร์ฟ ตามองที่ลูกวอลเลย์บอล



ภาพที่ 12 การดึงแขนและศอกก่อนเสิร์ฟลูกสองมือบน

2.4 เหยิงแขนที่ใช้ตีลูกวอลเลย์บอลไปข้างหน้าให้เร็ว ๆ ถ่ายน้ำหนักไปที่เท้าหน้า
ตีลูกวอลเลย์บอลด้วยการเกร็งฝ่ามือ



ภาพที่ 13 ลักษณะของแขนที่เหยิงตีลูกวอลเลย์บอลในการเสิร์ฟลูกมือบน

2.5 หลังจากตีลูกไปแล้วปล่อยให้แขนเหยิงไปข้างหน้า โดยไม่ต้องออกแรงหยุด
ปล่อยแขนที่ไม่ได้ตีลูกวอลเลย์บอลลงข้างตัว



ภาพที่ 14 ลักษณะของแขนหลังจากตีลูกเสิร์ฟมือบน

4. การกระโดดเสิร์ฟ (pike jump serving)

4.1 ยืนเตรียมพร้อมภายในเขตเสิร์ฟ 9 เมตร อยู่ห่างจากเส้นหลังประมาณ 3 – 5 เมตร
หันหน้าไปทางทิศทางเป้าหมาย ถือลูกวอลเลย์บอลไว้ในฝ่ามือที่ใช้มือตีลูกวอลเลย์บอล



ภาพที่ 15 ลักษณะการยืนถือลูกวอลเลย์บอลในการกระโดดเสิร์ฟ

4.2 โยนลูกวอลเลย์บอลขึ้นข้างหน้า การโยนจะต้องโยนให้สูงเพื่อมีจังหวะในการ
กระโดดเสิร์ฟได้รุนแรง



ภาพที่ 16 ลักษณะการโยนลูกวอลเลย์บอลในการกระโดดเสิร์ฟ

4.3 เคลื่อนที่เข้าหาจุดตกของลูกวอลเลย์บอลที่โยนขึ้นไปในอากาศ โดยการวิ่งเพื่อเพิ่มแรงในการกระโดด



ภาพที่ 17 ลักษณะการวิ่งในการกระโดดเสิร์ฟฟลูวอลเลย์บอล

4.4 กระโดดและลอยตัว เช่นเดียวกับการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลหน้าตาข่าย



ภาพที่ 18 ลักษณะการกระโดดเสิร์ฟฟลูวอลเลย์บอล

4.5 ปะทะหรือสัมผัสลูกวอลเลย์บอล ส่วนใหญ่ผู้เสิร์ฟมักปะทะหรือสัมผัสลูกวอลเลย์บอลด้านบนของลูก เนื่องจากผู้กระโดดเสิร์ฟจะกระโดดได้สูง แต่ไม่สามารถบังคับลูกวอลเลย์บอลได้เหมือนตบลูกหน้าตาข่าย



ภาพที่ 19 แสดงการปะทะลูกวอลเลย์บอลออกไปในการกระโดดเสิร์ฟ

3. การเสิร์ฟแบบเขย่งก้าวทำว 3 ก้าว

3.1 ยืนหันหน้าเข้าหาตาข่าย ถือลูกบอลด้วยมือเดียวหรือสองมือในท่าเตรียมเสิร์ฟ



ภาพที่ 20 ลักษณะการยืนถือลูกวอลเลย์บอลเตรียมเสิร์ฟ

3.2 คนถนัดขวาก้าวเท้าซ้ายก่อน (คนถนัดซ้ายก้าวเท้าขวา)



ภาพที่ 21 แสดงลักษณะการก้าวเท้า

3.3 ก้าวที่สองโยนบอล บิดลำตัวท่อนบนเล็กน้อยเพื่อเพิ่มแรง ตามองที่ลูกบอล
ก้าวที่สามกระโดดถ่ายน้ำหนักตัวไปยังเท้าหน้า เขยียดแขนตีลูกบอล



ภาพที่ 22 ลักษณะการถ่ายน้ำหนักตัว และการเขยียดแขนตีลูกบอล

3.4 ลงสู่พื้นด้วยเท้าหน้า



ภาพที่ 23 ลักษณะการลงสู่พื้น

หลักการเสิร์ฟลูกที่ดี

ก่อนที่ผู้เล่นกีฬาบอลเลย์บอลจะทำการเสิร์ฟลูกเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้เล่นจึงควรมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับหลักการเสิร์ฟลูกที่ดีดังนี้

1. เลือกแบบเสิร์ฟลูกที่ตนเองถนัดที่สุด ผู้เล่นทุกคนจะต้องรู้ว่าตนเองมีความถนัดในการส่งลูกแบบใดดีที่สุด และควรเลือกแบบเสิร์ฟลูกที่ตนเองมีความเชื่อมั่นว่า ทำได้ดีที่สุด เพื่อนำมาใช้ในการแข่งขันและไม่ควรเปลี่ยนแบบหรือท่าของการเสิร์ฟบ่อย ๆ ระหว่างทำการแข่งขัน

2. ต้องรู้จุดที่ตนเองจะยืนเพื่อเสิร์ฟลูก ก่อนจะเข้าสู่การเสิร์ฟทุกครั้ง ผู้เล่นจะต้องรู้ว่าตนเองควรยืนที่จุดใดในเขตเสิร์ฟลูก และควรจะยืนห่างจากเส้นหลัง เส้นข้าง หรือตรงกลาง ซึ่งจะ เป็นจุดที่ทำให้การเสิร์ฟลูกได้ผลดี

3. ต้องโยนลูกวอลเลย์บอลให้เหมาะสมกับการเสิร์ฟ เพราะการเสิร์ฟต้องมีการโยนลูกวอลเลย์บอล ผู้เล่นจะต้องโยนให้ได้ในระดับหรือจุดที่ต้องการอย่างเหมาะสมและแน่นอนทุกครั้ง เพื่อช่วยให้การเสิร์ฟเกิดความแม่นยำและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4. การเหวี่ยงแขนเพื่อตีลูกวอลเลย์บอล ต้องมีทิศทางที่แน่นอน การเสิร์ฟลูกที่แม่นยำ ต้องอาศัยการเหวี่ยงแขนที่ถูกต้องและแน่นอน เพราะแขนที่เหวี่ยงไปทางไหนก็จะเป็นตัวกำหนด ทิศทางของลูกวอลเลย์บอลไปทางนั้นเช่นกัน ถ้าผู้เล่นต้องการเปลี่ยนทิศทางของลูกวอลเลย์บอล ให้หันลำตัวและปลายเท้าไปยังทิศทางที่ต้องการ ไม่ควรเปลี่ยนทิศทางของลูกวอลเลย์บอลด้วยการ เหวี่ยงแขนเพียงอย่างเดียว

5. จุดที่มือกระทบกับลูกวอลเลย์บอลต้องแน่นอน การเสิร์ฟลูกที่ดีและมีความแม่นยำ ต้องอาศัยจุดที่มือกับลูกวอลเลย์บอลกระทบกันให้แน่นอน และควรให้มือกระทบกับจุดกึ่งกลาง ของลูกวอลเลย์บอลทุกครั้ง

6. การเสิร์ฟลูกทุกครั้งต้องถูกต้องตามกติกา ไม่ว่าจะการเล่นจะใช้รูปแบบการเสิร์ฟลูก ใดๆ ก็ตาม จะต้องยึดปฏิบัติให้ถูกต้องตามกติกา ถ้าหากมีการปฏิบัติที่ผิดกติกา ย่อมทำให้การเสิร์ฟลูก ล้มเหลวและเสียคะแนนด้วยทุกครั้ง

7. การเสิร์ฟลูกที่ดีต้องมีความแม่นยำ คือมีความแม่นยำในทิศทางที่จะเสิร์ฟลูกไป

8. การเสิร์ฟลูกที่ดี ต้องมีประสิทธิภาพ ในการเสิร์ฟลูกที่ดีต้องประสบผลสำเร็จหรือ สร้างความกดดันให้คู่แข่ง

9. การเสิร์ฟลูกที่ดีต้องมีความรวดเร็วและรุนแรง การเสิร์ฟลูกที่ดีลูกวอลเลย์บอล จะต้องไปอย่างรวดเร็ว เพื่อให้คู่แข่งมีเวลาในการรับลูกวอลเลย์บอลน้อยลง และต้องมีความ รุนแรง เพื่อให้คู่แข่งรับได้ยากหรือรับไม่ได้ ซึ่งจะทำให้ฝ่ายเสิร์ฟลูกได้คะแนนทันที

เป้าหมายของการเสิร์ฟลูก

เป้าหมายของการเสิร์ฟลูกในการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล มีเป้าหมายที่สำคัญอยู่หลาย ประการที่ผู้เสิร์ฟลูกควรฝึกหัดให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้ในการเล่นได้อย่างเหมาะสม และเกิดผลดี และเพื่อให้การเสิร์ฟลูกมีประสิทธิภาพ ผู้เสิร์ฟลูกจึงควรเสิร์ฟลูกไปยังเป้าหมาย ต่อไปนี้

1. เสิร์ฟไปยังผู้เล่นที่รับลูกไม่ดี เพราะจะทำให้ผู้เล่นคนนั้นรับลูกวอลเลย์บอลไม่ได้ ทำให้ฝ่ายเสิร์ฟลูกได้คะแนนทันที หรือถ้ารับได้ก็อาจไม่คิดนุกทำให้การเล่นลูกครั้งต่อไปของทีม ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

2. เสิร์ฟลูกไปยังผู้ตั้งลูก เพื่อเป็นการบีบบังคับให้ผู้ตั้งลูกต้องรับลูกวอลเลย์บอลเป็นครั้งแรก ทำให้ไม่สามารถตั้งลูกในการเล่นครั้งที่สองได้ ต้องให้ผู้เล่นคนอื่นเข้ามาตั้งลูกแทน ซึ่งอาจตั้งลูกไม่ดีหรือตั้งลูกเสียได้

3. เสิร์ฟลูกไปยังทิศทางที่ผู้ตั้งลูกวิ่งขึ้นมา ทำให้ผู้เล่นที่อยู่ใกล้กับผู้ตั้งลูกเกิดความสับสนไม่แน่ใจว่าผู้ตั้งลูกจะรับลูกหรือไม่รับลูก

4. เสิร์ฟไปยังพื้นที่ทางด้านหลังของผู้ตั้งลูก ในบางครั้งผู้ตั้งลูกอยู่ในตำแหน่งแดนหลัง มักจะไปยืนใกล้กับผู้เล่นแดนหน้า เพื่อวิ่งขึ้นไปตั้งลูกได้อย่างรวดเร็ว ทำให้พื้นที่ด้านหลังของผู้ตั้งลูกมีช่องว่างมากขึ้น

5. เสิร์ฟลูกไปยังช่องว่างระหว่างผู้เล่น เพราะการเสิร์ฟลูกไปที่ช่องว่างระหว่างผู้เล่นจะทำให้ผู้เล่นที่อยู่ใกล้ ๆ กันเกิดความสับสนในการตัดสินใจเล่นลูกวอลเลย์บอล อาจเกี่ยงกันเล่นหรือแย่งกันเล่นก็ได้

6. เสิร์ฟลูกไปยังจุดใกล้เส้น เพราะจะทำให้ผู้รับลูกวอลเลย์บอลไม่แน่ใจว่าจะลงในสนามหรือออกนอกสนาม

7. เสิร์ฟลูกไปยังผู้เล่นที่เปลี่ยนตัวเข้ามาใหม่ ผู้เล่นที่ถูกเปลี่ยนตัวเข้ามาใหม่มักเกิดความไม่พร้อม หรือมีอาการประหม่าอยู่ ซึ่งอาจทำให้รับลูกวอลเลย์บอลได้ไม่ดีหรือทำเสียได้

8. เสิร์ฟลูกไปยังมุมทางด้านขวาหรือซ้ายของเส้นข้างและเส้นหลัง เพราะเป็นจุดที่มีช่องว่างมากและทำให้ผู้รับลูกต้องเคลื่อนที่ไปรับลูกวอลเลย์บอลอีกด้วย

9. เสิร์ฟลูกไปยังผู้เล่นที่เป็นตัวตบหลักของทีมหรือตัวตบลูกเร็ว เพื่อทำลายจังหวะการเข้าตบลูกของผู้เล่นคนนั้น

10. เสิร์ฟลูกไปทางด้านที่ไม่ถนัดของผู้รับลูก เพื่อสร้างความกดดันในการรับลูกด้วยข้างที่ไม่ถนัดของผู้รับลูก ซึ่งอาจทำให้รับลูกเสียหรือรับลูกไม่ได้

ข้อบกพร่องที่พบได้บ่อยในการเสิร์ฟ

ในการเสิร์ฟสำหรับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล มักมีข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นได้บ่อย จนทำให้การเสิร์ฟไม่มีประสิทธิภาพคือ

1. ใช้แบบหรือท่าการเสิร์ฟที่ตนเองไม่ถนัดและไม่มีความชำนาญ
2. เปลี่ยนแบบและท่าการเสิร์ฟบ่อย ๆ ในการเล่น ทำให้ขาดความมั่นใจในการเสิร์ฟ
3. การยืนเตรียมพร้อมไม่ถูกต้อง ทำให้เคลื่อนไหวยาก เปลี่ยนทิศทางได้ไม่ดี

4. การโยนลูกบอลไม่ดี บางครั้งโยนไปข้างหน้ามากเกินไป ทำให้ตีลูกบอลติดตาข่าย หรือ โยนลูกวอลเลย์บอลไปข้างหลังมากเกินไปจนต้องแอ่นตัวตีได้ลูก ทำให้ลูกวอลเลย์บอลโค้ง และไม่มีแรงส่งในการตีลูกวอลเลย์บอล

5. จังหวะการเหวี่ยงแขนมาตีลูกวอลเลย์บอลไม่ดี บางครั้งตีเร็วหรือช้าเกินไป

6. มีการหมุนตัวเปลี่ยนทิศทางไปก่อนที่ฝ่ามือจะกระทบกับลูกวอลเลย์บอล

7. ตีกระทบลูกวอลเลย์บอลถูกส่วนบนมากเกินไป ทำให้ติดตาข่ายได้ง่าย

8. ผู้เสิร์ฟถูกริบทำการเสิร์ฟทำให้ขาดการเตรียมพร้อม ขาดขั้นตอนของการเสิร์ฟ

ข้อเสนอแนะในการเสิร์ฟ

เพื่อให้การเสิร์ฟเป็นไปด้วยความถูกต้องและเกิดประสิทธิภาพ ผู้เสิร์ฟจึงควรปฏิบัติ ตามข้อเสนอแนะของการเสิร์ฟดังนี้

1. ควรเลือกใช้แบบหรือท่าของการเสิร์ฟที่ตนเองถนัดและมีความชำนาญ
2. ควรมีการยืนเตรียมพร้อมให้ถูกต้องกับแบบหรือท่าของการเสิร์ฟที่ใช้
3. ควรโยนลูกวอลเลย์บอลให้พอดีกับแบบหรือท่าที่ใช้ในการเสิร์ฟ อย่าให้สูงหรือต่ำเกินไป
4. จุดยืนของผู้เสิร์ฟต้องแน่นอน ไม่เปลี่ยนไปมา
5. จุดยืนของผู้เสิร์ฟต้องมีความสัมพันธ์กับความแรงของลูกวอลเลย์บอล ถ้าเสิร์ฟลูกแรงมากควรยืนให้ห่างจากเส้นหลัง
6. วิธีของแขนที่เหวี่ยงออกไปเพื่อทำการเสิร์ฟต้องไม่ให้ยาวมากนัก ควรเหวี่ยงแขนให้สั้นและมีทิศทางตรงไม่บิดไปมา
7. จุดที่ฝ่ามือที่กระทบกับลูกวอลเลย์บอลต้องแม่นยำ ถ้าไม่แม่นยำจะทำให้ทิศทางของลูกวอลเลย์บอลพุ่งออกไปไม่ดี
8. ควรตีกระทบลูกวอลเลย์บอลบริเวณตรงกลางที่ด้านหลังของลูกวอลเลย์บอลเพื่อให้ลูกวอลเลย์บอลวิ่งสาย
9. การจับลูกวอลเลย์บอลเพื่อ โยน ถ้าต้องการให้ลูกวอลเลย์บอลวิ่งไปเร็วและตกเร็ว ควรหันด้านหัวสูบลูกวอลเลย์บอลไปทางคู่แข่งชั้น ถ้าต้องการให้ลูกวอลเลย์บอลวิ่งช้าแต่ตกเร็ว ให้หันหัวสูบลูกวอลเลย์บอลไปทางด้านผู้เสิร์ฟ
10. ไม่ควรรีบร้อนในการเสิร์ฟลูกเพราะมีเวลานานถึง 8 วินาที

แบบฝึกการเสิร์ฟวอลเลย์บอล

แบบฝึกการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลที่นำเสนอไว้นี้ เพื่อเป็นตัวอย่างให้ผู้ฝึกได้เลือกและนำไปใช้ในการฝึกปฏิบัติตามความเหมาะสม

แบบฝึกที่ 1 เสิร์ฟมือล่างท่ามือเปล่า

ให้ผู้ฝึกกำมือแล้วฝึกเหวี่ยงแขนในการเสิร์ฟมือล่าง โดยใช้ท่ามือเปล่าก่อน ปฏิบัติ 10 - 20 ครั้ง



ภาพที่ 24 ลักษณะการฝึกเสิร์ฟมือล่างท่ามือเปล่า

แบบฝึกที่ 2 เสิร์ฟมือล่างกับวอลเลย์บอล

ให้ผู้ฝึกหัดเสิร์ฟมือล่าง โดยถือลูกวอลเลย์บอล แล้วฝึกเหวี่ยงแขนมาตีลูกวอลเลย์บอลที่ถืออยู่โดยไม่ต้องให้ลูกวอลเลย์บอลออกจากมือ ปฏิบัติ 10 - 20 เที้ยว



ภาพที่ 25 ลักษณะแขนสัมผัสตำแหน่งวอลเลย์บอล

แบบฝึกที่ 3 เสิร์ฟลูกมือล่างกระทบฝาผนัง

ผู้ฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือล่างให้กระทบฝาผนัง ปฏิบัติ 10 - 20 ครั้ง



ภาพที่ 26 ลักษณะการเสิร์ฟลูกมือล่างกระทบฝาผนัง

แบบฝึกที่ 4 เสิร์ฟลูกมือล่างโต้กับคู่

ให้ผู้ฝึกยืนห่างกับคู่พอประมาณ ฝึกเสิร์ฟลูกมือล่าง โต้กับคู่สลับไป - มา
ปฏิบัติ 10 - 20 รอบ



ภาพที่ 27 ลักษณะการเสิร์ฟลูกมือล่างโต้กับคู่

แบบฝึกที่ 5 เสิร์ฟลูกมือล่างโต้กับคู่ข้ามตาข่าย

ให้ผู้ฝึกกับคู่อยู่คนละข้างของตาข่าย เสิร์ฟมือล่างให้ข้ามตาข่าย
โต้กับคู่สลับไป - มา ปฏิบัติ 10 - 20 รอบ



ภาพที่ 28 ลักษณะการเสิร์ฟลูกมือล่างโต้กับคู่ข้ามตาข่าย

แบบฝึกที่ 6 เสรีฟลูกมือบนท่ามือเปล่า

จังหวะที่ 1 ให้ผู้ฝึกเตรียมเสรีฟลูกมือบนท่ามือเปล่า คนที่ถนัดมือขวาขึ้น
เท้าซ้ายนำ (ถนัดมือซ้ายให้ยืนเท้าขวานำ) หงายฝ่ามือยกขึ้นเหนือระดับสูงกว่าศีรษะให้สุดแขน
มือขวาเหยียดคว่ำฝ่ามือประกบกับมือซ้าย ง้างแขนไปข้างหลัง งอข้อศอกประมาณ 90 องศา



ภาพที่ 29 ลักษณะมือท่าเตรียมเสรีฟลูกมือบนท่ามือเปล่า

จังหวะที่ 2 เหวี่ยงแขนขวาให้มือตกลงที่ฝ่ามือซ้าย ปฏิบัติ 10 - 20 ครั้ง



ภาพที่ 30 ลักษณะการเหวี่ยงแขนขวาที่ฝ่ามือซ้าย

แบบฝึกที่ 7 เสรีฟลูกมือบนกับลูกวอลเลย์บอล

ฝึกเสรีฟลูกมือบน โดยฝึกตีลูกวอลเลย์บอลที่ถือไว้กับมืออีกข้างหนึ่ง โดยไม่ต้องต้อออกจากมือ เพื่อฝึกฝ่ามือที่จะตีจุดสัมผัสวอลเลย์บอลให้แม่นยำ ปฏิบัติ 10 - 20 เที้ยว



ภาพที่ 31 ลักษณะการเสรีฟลูกมือบนกับลูกวอลเลย์บอล

แบบฝึกที่ 8 เสรีฟลูกมือบนกระทบบฝ่าผนัง

ให้ผู้ฝึกเสรีฟลูกมือบนกระทบบฝ่าผนัง ปฏิบัติ 10 - 20 ครั้ง



ภาพที่ 32 ลักษณะการเสรีฟลูกมือบนกระทบบฝ่าผนัง

แบบฝึกที่ 9 เสิร์ฟลูกมือบนข้ามตาข่ายที่เส้นสามเมตร

ให้ผู้ฝึกกับคู่ยืนที่เส้นสามเมตร คนละข้างของตาข่าย ฝึกเสิร์ฟลูกมือบนข้ามตาข่าย ปฏิบัติ 10 - 20 ครั้ง



ภาพที่ 33 ลักษณะการเสิร์ฟลูกมือบนที่เส้นสามเมตร

แบบฝึกที่ 10 เสิร์ฟลูกมือบนข้ามตาข่ายที่เส้นหลัง

ให้ผู้ฝึกกับคู่ยืนที่เส้นหลังสนามคนละข้าง ฝึกเสิร์ฟลูกมือบนข้ามตาข่าย ปฏิบัติ 10 - 20 ครั้ง



ภาพที่ 34 การเสิร์ฟลูกมือบนที่เส้นหลัง โต้กับคู่

สรุป

การเสิร์ฟเป็นทักษะที่สำคัญในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลอย่างมาก เพราะถ้าผู้เล่นมีทักษะการเสิร์ฟลูกที่ดี ก็จะสามารถทำคะแนนให้กับทีมได้ ฉะนั้นผู้เล่นแต่ละคนในทีมควรมีทักษะในการเสิร์ฟลูกได้แม่นยำ ถูกต้องตามหลักการเสิร์ฟลูก เป็นความสามารถเฉพาะบุคคลที่กำหนดเป้าหมาย และทิศทางของการเสิร์ฟลูกได้ นอกจากนี้การเสิร์ฟลูกยังเป็นการเล่นที่อิสระจากผู้เล่นคนอื่น ๆ และการเสิร์ฟลูกในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล สามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การเสิร์ฟลูกมือล่าง การเสิร์ฟลูกมือบน และการกระโดดเสิร์ฟ แต่การจะเลือกทักษะการเสิร์ฟลูกแบบใด ควรขึ้นอยู่กับความสามารถ ความถนัดของผู้เสิร์ฟเป็นสำคัญ และที่สำคัญจะต้องปฏิบัติด้วยความถูกต้องตามกติกา



ภาพที่ 35 การกระโดดเสิร์ฟ

แบบทดสอบก่อนเรียน

รายวิชา พ 30203 วอลเลย์บอล
เรื่อง การส่งลูก (การเสิร์ฟ)

ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
เวลา 10 นาที

คำชี้แจง แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ 10 คะแนน
ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว
โดยทำเครื่องหมายกากบาท (×) ลงในกระดาษคำตอบ

1. การเสิร์ฟ หมายถึงอะไร
 - ก. การใช้แขนตีลูกให้ข้ามตาข่ายไปยังอีกฝ่ายหนึ่ง
 - ข. การส่งลูกและตีโต้กลับไปกลับมา เพื่อให้ได้คะแนน
 - ค. วิธีการส่งลูกวอลเลย์บอลบอลเข้าสู่เกมการเล่น เพื่อให้ลูกข้ามตาข่าย
 - ง. การส่งลูกวอลเลย์บอลเข้าเล่น โดยใช้บางส่วนของมือในการตีลูกบอลให้ข้ามตาข่าย
2. เหตุใดการเสิร์ฟจึงมีความสำคัญมาก
 - ก. ถ้าเสิร์ฟดีย่อมได้เปรียบ
 - ข. สามารถทำคะแนนเพิ่มได้
 - ค. ทำให้คู่ต่อสู้เกิดความกลัว ตกใจ
 - ง. ทำให้เกิดความสนุกสนาน การเล่นตื่นเต้น
3. การเสิร์ฟลูกที่ถูกต้องตามกติกา ต้องดำเนินการให้เสร็จสิ้นภายในกี่วินาที
 - ก. 6 วินาที
 - ข. 7 วินาที
 - ค. 8 วินาที
 - ง. 9 วินาที

4. ในการเสิร์ฟ ถ้าจะให้ฝ่ายรับไม่สามารถรับและโต้กลับมาได้สำเร็จ ควรเสิร์ฟลูกอย่างไร
 - ก. ควรเสิร์ฟลูกหน้าตาข่าย
 - ข. ควรเสิร์ฟไปตกในแดนหลัง
 - ค. ควรเสิร์ฟอย่างรุนแรงและหนักหน่วง
 - ง. ควรเสิร์ฟลูกโค้งเพื่อให้คู่ต่อสู้รับลำบาก
5. ผู้เริ่มเล่นวอลเลย์บอลใหม่ ๆ ควรฝึกเสิร์ฟลักษณะใด
 - ก. กระโดดเสิร์ฟ
 - ข. มือบนด้านข้าง
 - ค. มือบนด้านหน้า
 - ง. มือล่างด้านหน้า
6. การเสิร์ฟลูกมือบนใช้มือตีด้านใดของลูกบอล
 - ก. ด้านซ้าย
 - ข. ด้านหลัง
 - ค. ด้านขวา
 - ง. ด้านล่าง
7. เพราะเหตุใดจึงควรเสิร์ฟลูกไปยังผู้เล่นที่ เปลี่ยนตัวเข้ามาใหม่
 - ก. ผู้ที่เข้ามาใหม่อาจไม่พร้อม
 - ข. เพื่อสร้างความกดดันให้กับผู้ตั้งลูก
 - ค. ผู้เล่นคนอื่นอาจเข้าไปแย่งเล่นแทน
 - ง. ทำลายจังหวะการเล่นของผู้เล่นคนนั้น
8. ข้อใดสำคัญที่สุดในการเสิร์ฟลูก
 - ก. ลูกใจคนเสิร์ฟลูก
 - ข. ลูกแบบของการเสิร์ฟลูก
 - ค. ลูกกติกากของการเสิร์ฟลูก
 - ง. ลูกต้องตามเป้าหมายที่เสิร์ฟลูกไป
9. การเสิร์ฟลูกแบบใดที่เหมาะสมสำหรับเด็กเล็ก หรือผู้ฝึกหัดใหม่
 - ก. การเสิร์ฟลูกมือบน
 - ข. การเสิร์ฟลูกมือล่าง
 - ค. การกระโดดเสิร์ฟลูก
 - ง. การเสิร์ฟลูกแบบเหวี่ยงแขนข้างลำตัว

10. ในการเสิร์ฟลูกมือล่างตีตรงส่วนใดของบอล

- ก. ส่วนล่างของลูกบอล
- ข. ส่วนขวาค่อนข้างล่าง
- ค. ส่วนหลังค่อนไปข้างบน
- ง. ส่วนหลังค่อนไปข้างล่าง



ภาพที่ 36 นักกีฬาบอลเลย์บอล รุ่น 16 ปี โรงเรียนเลขกรรมกิตต์วิทยาคม

กระดาษคำตอบ

เรื่อง การส่งลูก (การเสิร์ฟ)

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
สรุปผล				
คะแนนเต็ม			คะแนนที่ได้	
รวม 10 คะแนน				
เกณฑ์การประเมิน			ผ่าน <input type="checkbox"/> 😊	
คะแนน 8 - 10 = ดีมาก			ไม่ผ่าน <input type="checkbox"/> 😞	
คะแนน 5 - 7 = พอใช้				
คะแนน 0 - 4 = ปรับปรุง				

เฉลยคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การส่งลูก (การเสิร์ฟ)

ข้อ	คำตอบ
1	ง
2	ก
3	ค
4	ค
5	ง
6	ค
7	ง
8	ค
9	ข
10	ง

บรรณานุกรม

เผยแพร่ฟรีเว็บไซต์
www.kroobannok.com

บรรณานุกรม

- ชนินทร์ บุคตะนันท์. **คู่มือการเรียนการสอนวอลเลย์บอล ระดับมัธยมศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2532.
- ซัชชัย โกมารทัต และประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ. **หนังสือเรียน พ ๓๐๕ พละนาถัย วอลเลย์บอล**. ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช จำกัด, 2540.
- ชัยสิทธิ์ สุริยจันทร์ และ พิชิตพล สุทธิสานนท์. **หนังสือชุดปฏิบัติจริง วอลเลย์บอล**. ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วิบูล, 2549
- พิศิษฐ์ ไตรรัตน์ผดุงผล. **วอลเลย์บอล**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2537.
- วีระพงษ์ บางท่าไม้. **คู่มือผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพมหานคร : เอชเอนการพิมพ์, ม.ป.ป.
- สำนักงานพัฒนากีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยว. **คู่มือการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬา ระดับพื้นฐานวอลเลย์บอล**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2548.
- อุทัย สงวนพงษ์. **คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ริ้วเจียว, 2539.