

บทที่ 5	การป้องกันและการรุก
---------	---------------------

### การป้องกัน (Defence)

การรักษาตำแหน่งหลักสำคัญของผู้เล่นในการป้องกันแต่ละตำแหน่งคือ ต้องพยายามมิให้ฝ่ายตรงข้ามโจมตีและหลอกล่อได้ สิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้ควรที่จะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงหรือนำไปดัดแปลงการใช้ให้เหมาะสมกับการหยุดพักและการเคลื่อนไหว เมื่อฝ่ายรุกหยุดนิ่งฝ่ายรับต้องพยายามหาตำแหน่งที่ดีที่สุดเหมาะสมที่จะรับลูกบอลหรือกันลูกบอลไม่ให้เข้าประตู ก่อนที่ลูกบอลจะมาถึงตัว การป้องกันที่ดีอีกวิธีหนึ่งคือ ประกบตัวฝ่ายตรงข้ามตลอดเวลาเพื่อแย่งลูก รวมทั้งการพยายามให้ฝ่ายตรงข้ามเข้าใจตำแหน่งของเราผิด พยายามที่จะปิดทางลูกบอลที่จะผ่านไป และในการหาจุดป้องกันที่เหมาะสมนั้น ให้ระวังด้วยว่าจะไม่เข้าไปขัดขวางฝ่ายตรงข้ามกลางคัน เพราะจะทำให้เกิดการฟาวล์ขึ้นได้



ภาพที่ 24 ตำแหน่งการป้องกันคนมีบอล

## บทที่ 5 การป้องกันและการรุก

ตำแหน่งที่เหมาะสมจะช่วยให้การแย่งลูกมีประสิทธิภาพและตำแหน่งที่เหมาะสมก็จะช่วยการป้องกันประตู และป้องกันการจู่โจมของฝ่ายตรงข้ามได้ดีด้วยพร้อมกันนี้ ถ้าผู้เล่นทุกคนหาตำแหน่งที่เหมาะสมได้ การป้องกันนี้จะนำไปสู่การเป็นฝ่ายรุกแทน (ข้อเสนอแนะผู้ป้องกันตำแหน่งที่เหมาะสมควรที่จะอยู่หน้าคู่ต่อสู้ในคู่ของตนด้านหลัง เราควรหันให้กับประตูตลอดเวลาเพื่อปิดทิศทางบอลทั้งการส่งและยิงประตู เป็นต้น)

### การสกัดกั้น (Tackling)

การสกัดกั้น เป็นความคิดของผู้เล่นฝ่ายรับ ซึ่งเป็นฝ่ายตรงกันข้ามกับฝ่ายมีบอล ทำให้เกิดการแย่งและป้องกันเกิดขึ้นโดยที่ประการแรกของการสกัดกั้น สำหรับผู้เป็นฝ่ายรับให้พยายามเข้า



ภาพที่ 25



ภาพที่ 26



ภาพที่ 27



ภาพที่ 28

ภาพที่ 25, 26, 27, 28 การเข้าสกัดกั้นฝ่ายตรงข้าม

## บทที่ 5 การป้องกันและการรุก

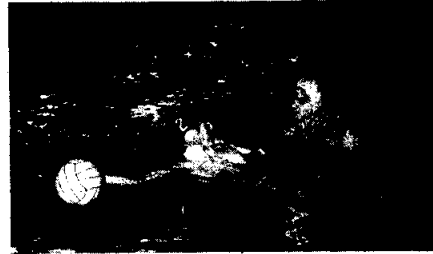
ยื้อแย่งหรือตัดเอาลูกบอลโดยตรง จากฝ่ายตรงข้ามที่มีบอลนั้นให้ได้ และถ้าเป็นไปได้ให้เข้ากระทำ ก่อนที่ลูกบอลจะหลุดพ้นจากมือคู่ต่อสู้ ประการที่สอง ก็คือฝ่ายรับต้องเข้ากำบังปิดกั้นทางบอลของ ฝ่ายคู่ต่อสู้ เพื่อชิงความได้เปรียบบีบบังคับคู่ต่อสู้ไม่ให้ส่งลูกบอลได้สะดวก ต้องมีผู้เล่นเข้าแย่งลูกบอลและ สกัดกันเมื่อเป็นฝ่ายรับ เพื่อแสดงทักษะความเป็นฝ่ายรับ หรือฝ่ายป้องกันลูกบอลต้องฝึกทักษะ การป้องกันด้วย

### การสกัดกันแบบโอบยัด (The Grab Tackle)

การสกัดกันแบบนี้ใช้กันมาก ส่วนใหญ่ใช้กับผู้เล่นที่พลิกตัวกำลังจะส่งลูกบอลจากท่านอน หงาย (หมายถึงคู่ต่อสู้เอนตัวพลิกตัวหนีในท่านอนหงายไปทางด้านหลัง) ผู้เล่นฝ่ายรับจะต้องใช้มือ ขวาวอ้อมไปรอบเอวด้านหลังคู่ต่อสู้ค่อย ๆ โอบรั้งให้คู่ต่อสู้เข้ามาให้ใกล้และเคลื่อนตัวของเรารับเข้า ไปให้ใกล้มากขึ้น ใช้มือซ้ายเล่นบอลนั้น ถ้าคู่ต่อสู้เล่นบอลด้วยมือขวาให้ปิดกั้นทิศทางของลูกบอล และในกรณีที่ฝ่ายตรงข้ามใช้การรุกด้วยมือซ้ายให้ฝ่ายป้องกันทำในทิศทางที่กลับกัน หลักสำคัญของการ ป้องกันแบบนี้ก็คือ พยายามเข้าไปให้ใกล้คู่ต่อสู้และรับลูกบอลนั้นไว้ให้ได้ (ให้ดูภาพทั้ง 4 ภาพประกอบด้วย)



ภาพที่ 29



ภาพที่ 31



ภาพที่ 30



ภาพที่ 32

ภาพที่ 29, 30, 31, 32 การเข้าสกัดกันแบบโอบยัด

## บทที่ 5 การป้องกันและการรุก

### 2. การโผตัวขึ้นกำบัง (The Lunge block)

อนึ่ง ทักษะในการป้องกันแบบโผตัวหรือพุ่งตัวเข้ากำบังนี้ ในสถานการณ์แบบเดียวกับ การสกัดกันแบบโอบยัด (The grab tackle) ตรงที่ใช้กับกรณีผู้เล่นที่ครอบครองบอลอยู่ในท่าหงายตัว ทักษะอันนี้เป็นทางเลือกของฝ่ายรับที่จะใช้ทดแทนแบบโอบยัด (The grab tackle) นั้น ในเป้าหมายสำคัญที่ต้องการจะกำบังทิศทางของบอล เพราะฝ่ายรับไม่อาจที่จะแย่งลูกบอลได้โดยตรง

ท่วงท่าของทักษะนี้เริ่มด้วยผู้เล่นฝ่ายรับเอามือขวาแตะอกฝ่ายตรงข้าม แล้วผล็กลงล่างให้ลงไปใต้น้ำ ในขณะที่เดียวกันให้อาศัยแรงผลักดันโผตัวขึ้นพุ่งไปข้างหน้า เขี่ยดมือขวาขึ้นให้สุดบังทิศทางการเล่นบอลจากมือขวาของผู้เล่นที่ครอบครองบอล ให้พยายามกำบังสกัดลูกนั้นให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ขณะที่ฝ่ายตรงข้ามปล่อยลูกบอลออกจากมือ ลักษณะที่สำคัญของทักษะนี้ก็คือการผลักดันฝ่ายตรงข้ามที่ถือบอลให้ลงไปใต้น้ำ พร้อมกับโผตัวพุ่งขึ้นไปยังลูกบอลนั้น และให้เข้าใจว่ามีมือที่ใช้กำบังนั้นอยู่ใกล้กับลูกบอลในขณะที่ฝ่ายตรงข้ามปล่อยลูกบอลออกจากมือ (ให้ดูภาพข้างล่าง ทั้ง 2 ภาพประกอบด้วย)



ภาพที่ 33



ภาพที่ 34

ภาพที่ 33, 34 การโผตัวขึ้นกำบัง

## บทที่ 5 การป้องกันและการรุก

### 3. การโจมตีใต้แขน (Underarm Tackle)

การโจมตีแบบนี้ใช้ทั้งในสภาพการณ์ที่อยู่กับที่และสภาพการณ์ที่เคลื่อนที่และเป็นวิธีที่สามารถแย่งลูกบอลที่มีประสิทธิภาพสูงโดยตรงในการโจมตีแบบนี้มีโอกาสที่จะทำผิดกติกา น้อยมาก เพราะผู้เล่นสามารถที่จะแย่งลูกมาครอบครองได้อย่างชัดเจน (อย่างชาวสะอาด)

ในสภาพการณ์ที่อยู่กับที่ผู้เล่นฝ่ายป้องกันเข้าไปชิดโอบอยู่ทางด้านหลังฝ่ายรุกใช้วิธีการเข้าทำโดยมือซ้ายหรือมือขวาสอดเข้าไปใต้แขนทางด้านหลังของคู่ต่อสู้ที่ครอบครองบอลนั้น ให้มือที่สอดเข้าไปนั้นอยู่ใต้ลูกบอลใช้ปลายนิ้วกดลูกบอลด้วยนิ้วมือให้ข้ามแขนและศีรษะของฝ่ายรุกในลักษณะการกระทำเช่นนี้ผู้ป้องกันนั้นจะแย่งเอาลูกบอลไปครองได้อย่างสบาย



ภาพที่ 35



ภาพที่ 36



ภาพที่ 38



ภาพที่ 37



ภาพที่ 39

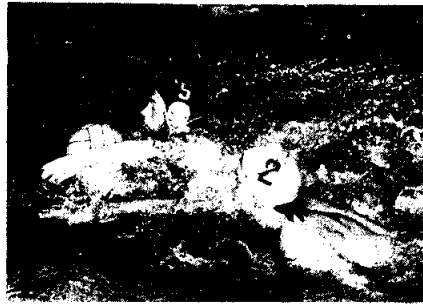
ภาพที่ 35-39 ขั้นตอนของการโจมตีใต้แขน

## บทที่ 5 การป้องกันและการรุก

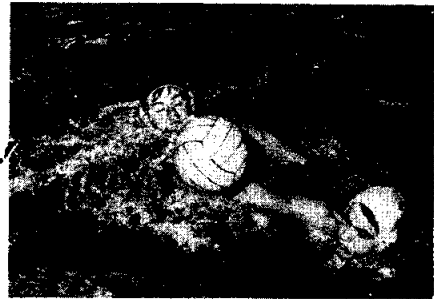
อีกกรณีหนึ่งคือในสภาพที่กำลังว่ายน้ำเลี้ยงลูกบอลอยู่ให้ฝ่ายป้องกันนั้นเข้าชิดกับผู้ครอบครองบอลเป็นสำคัญ เพื่อที่จะพุ่งแขนลอดเข้าไปใต้แขน (รักแร้) ของฝ่ายรุกในจังหวะที่เพิ่งจะเสร็จสิ้นจากการพยุ่น้ำและกำลังจะยกแขนขึ้นเพื่อตึงน้ำในช่วงต่อไป ให้ผู้ป้องกันนั้นกระดกลูกบอลออกไปทางด้านข้างก็จะทำให้เขาแย่งลูกบอลนั้นมาได้เพียงแต่จุดสำคัญของมันอยู่ที่จังหวะเวลา (timing) ของการเหยียดมือเข้าไปให้ถึงลูกในขณะที่ยกแขนของผู้รุกที่ครอบครองบอลนั้นอยู่ในสภาพที่เพิ่งจะเสร็จสิ้นจากการพยุ่น้ำ

### 4. การโจมตีข้ามแขน (overarm tackle)

เป็นอีกแบบหนึ่งที่ใช้ในการสกัดกั้นหรือป้องกันการรุก เช่นเดียวกับกับแบบโจมตีใต้แขน (underarm tackle) เป็นการใช้ทั้งในขณะที่ยกแขนเคลื่อนไหวและกำลังเคลื่อนไหวด้วยของผู้ครอบครองบอลแต่ฝ่ายรับที่จะโจมตีนั้นมักประสบปัญหาทางด้านความปลอดภัยมาก เพราะมันเป็นการยากมากที่ผู้โจมตีจะเข้าประชิดตัวฉวยโอกาสแย่งเอาลูกบอลนั้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่ฝ่ายตรงข้ามหยุดเคลื่อนไหว



ภาพที่ 40



ภาพที่ 42



ภาพที่ 41



ภาพที่ 43

ภาพที่ 40-43 ขั้นตอนการโจมตีข้ามแขน

## บทที่ 5 การป้องกันและการรุก

เมื่อฝ่ายรุกกำลังเลี้ยงบอลอยู่นั้น การป้องกันแบบนี้มีการกระทำคล้าย ๆ กับการโจมตีใต้แขน (underarm tackle) ในขณะที่กำลังป้องกันอยู่นั้นให้รอโอกาสดีหรือจนกระทั่งผู้รุกรั้นดึงแขนลงในน้ำกำลังดึงแขนฝ่ายป้องกันจะรีบฉวยโอกาสยกมือคร่อมไปที่ลูกบอล พร้อมทั้งตะวัดเอาลูกบอลออกมาทางด้านข้างและเข้าครอบครองแทน เมื่อฝ่ายรุกหยุดเคลื่อนที่ให้ผู้ป้องกันที่จับอยู่นั้นให้เข้าสกัดจากด้านหลัง โดยเริ่มจากการใช้ขาโอบคร่อมไปรอบเอวเป็นการปิดล้อมเพื่อเป็นการตัดกำลังบริเวณลำตัวและช่วงหัวไหล่ของคู่ต่อสู้ ให้ใช้แขนซ้ายยกข้ามไปด้านหน้า ตีลูกบอลจากผู้รุกรนั้นหรือลดแขนลงมาจับยึดลูกบอลนั้นไว้จากฝ่ายรุกอีกทีหนึ่ง แต่ถ้าฝ่ายรุกรนั้นใช้มือซ้ายเล่นลูกบอลนั้นการป้องกันนั้นให้กระทำตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาแล้วดังภาพ

### 5. การกำบังลูกหลังมือ (The back hand block)

เป็นการป้องกันอีกอย่างหนึ่งที่ใช้กับการป้องกัน ขณะที่ผู้รุกไม่เคลื่อนไหวและผู้ป้องกันต้องอยู่ด้านหลังผู้รุกอีกด้วย ให้ผู้เล่นที่คุมอยู่นั้นระวังหรือพยายามแก่การส่งหรือยิงด้วยลูกแบล็คแฮนด์ (ลูกหลังมือ) จากฝ่ายตรงข้ามให้ผู้ป้องกันที่จับนั้นพยายามเคลื่อนตัวให้ใกล้คู่ต่อสู้เข้าไปปะกบไว้ทางด้านหลังคู่ต่อสู้ให้ใช้มือซ้ายสกัดกดลงไปในทางที่คู่ต่อสู้จะไปยกมือขวาขึ้นสกัดลูกที่ผู้รุกใช้มือซ้ายยิงหรือส่งด้วยลูกแบล็คแฮนด์ ในทำนองเดียวกันให้ใช้มือซ้ายสกัดลูกบอลแทนถ้าคู่ต่อสู้ใช้มือขวายิงหรือส่งบอลนั้นแทนมือซ้าย



ภาพที่ 43 การสกัดกันลูกหลังมือ



ภาพที่ 44 การสกัดกันลูกหลังมือ

## บทที่ 5 การป้องกันและการรุก

### ทักษะในการรุก

ทักษะการรุกโดยไม่ใช้ลูกบอลประกอบ เป็นการใช้รูปแบบของการรุกทักษะที่จะใช้ในการรุกเป็นการฝึกให้เกิดความชำนาญความสามารถยิ่ง ๆ ขึ้น โดยไม่มีการใช้ลูกบอลประกอบในการรุกให้ทำการฝึกดังนี้

#### 1. ตำแหน่ง (Positioning)

ในรูปแบบเดียวกันกับการป้องกัน คือการอารัมภบท ถึงรูปแบบประโยชน์ทักษะของการโจมตี (การรุก) คู่ต่อสู้นั้นถ้าตัวผู้เล่นอยู่ในตำแหน่งหรือประจำจุดที่ถูกต้องจะมีประโยชน์ขั้นพื้นฐานอยู่ 3 ประการด้วยกันที่จะช่วยให้ผู้เล่นที่อยู่ถูกจุดได้รับประโยชน์นั้นคือ

- 1) มีความสามารถที่จะรับลูกบอลที่ส่งมาจากทีมของตนได้อย่างแม่นยำไม่ว่าจะเป็นลูกที่ลอยอยู่ในอากาศหรือลูกที่ตกลงในน้ำ ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมากของการเป็นผู้รุก
- 2) หลังจากที่ได้รับลูกบอลได้แล้ว ถ้าอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องจะมีผลต่อการควบคุมหรือครอบครองลูกบอลนั้น
- 3) ที่เป็นประการสุดท้ายของการอยู่ในตำแหน่งรับลูกที่ถูกต้องจะก่อให้เกิดผลต่อการตัดสินใจในการที่จะยิงลูกหรือส่งลูกต่อไป

หลักของทักษะที่สำคัญเกี่ยวกับการอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องจะช่วยในด้านการรับและการสกัดลูกจากฝ่ายตรงข้ามได้อย่างดี ดังนั้นให้พยายามอยู่ระหว่างคู่ต่อสู้กับลูกบอลจะก่อให้เกิดความมั่นใจมากขึ้นในการสกัดลูกบอลที่ผ่านมานั้นได้อย่างแม่นยำซึ่งเป็นวิธีการที่ดีที่ใช้ได้ทั้งผู้รุกหยุดเคลื่อนไหวเพื่อเล่นลูกและผู้เล่นที่ยังเคลื่อนไหวตัวเล่นลูกบอลนั้น

#### การฝึกกำลัง (Collecting) เพื่อที่จะทำการรุก

มันเป็นกรณีที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งที่การโจมตีเริ่มมาตั้งแต่การส่งจากผู้รักษาประตู มีอยู่ 2 กรณีที่สำคัญ

1. เมื่อมีความจำเป็นสำหรับผู้เล่นที่กำลังเป็นฝ่ายรุก ผู้เล่นที่ต้องเคลื่อนตัวกลับสู่แดนที่เป็นด้านประตูของตนเอง เพื่อรับบอลรุกขึ้นไปด้วยการใช้ท่าว่ายน้ำแบบวัดวา (คว่าหน้าว่ายวัดวา Front crawl)
2. เมื่อถึงคราวจำเป็นที่จะต้องเคลื่อนตัวออกไปจากประตูของตนให้ใช้การว่ายน้ำด้วยท่ากรรเชียง (back crawl)



## บทที่ 5 การป้องกันและการรุก

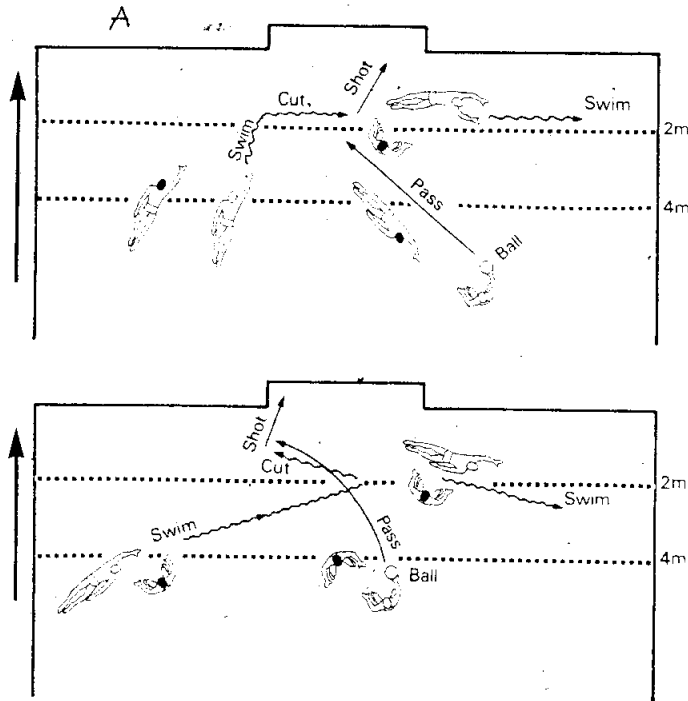
ในสองสถานการณ์ที่กล่าวมานี้ให้เห็นความแตกต่างของสโตนที่ใช้ขั้นตอนการปฏิบัติตามหลักการของการมองตามบอลทุกขณะที่ทำการแข่งขันและยังช่วยให้ผู้รักษาประตุมองเห็นเป้าหมายในการส่งลูกบอลไปให้

### การรุก (Driving)

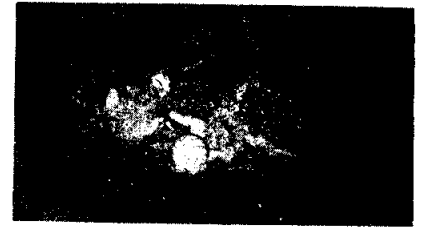
การรุก (Driving) เป็นสิ่งที่ใช้เรียกการเคลื่อนตัวใช้การว้ายด้วยท่าวิถีตรงออกไปยังฝ่ายตรงข้ามด้วยความเร็วสูง ว้ายไปจนห่างจากฝ่ายตรงข้าม 10 เมตร หรือน้อยกว่านั้นถึงแม้ว่าจะมีลูกบอลหรือไม่มีลูกบอลในมือก็ตามผู้เล่นนั้นจะเริ่มต้นจากขณะที่หยุดอยู่กับที่หรือในขณะที่กำลังเคลื่อนตัวอยู่ก็ได้ ในกรณีแรกคือขณะที่หยุดอยู่กับที่ให้เริ่มจากการเตะเท้าผ่านกัน และเทคนิคที่จำเป็นที่จะต้องใช้ทั้งหมดในการเริ่มต้น สำหรับในกรณีที่ 2 คือในขณะที่ตัวผู้เล่นยังเคลื่อนตัวอยู่ให้ใช้ทักษะสำหรับการเปลี่ยนที่อยู่ (เปลี่ยนสถานที่) ของการว้ายนำมาใช้

สำหรับการรุกที่มีประสิทธิภาพนั้นมันจะมีความหมายอย่างมากได้ก็ต่อเมื่อผู้รุกรุนั้นต้องพยายามเคลื่อนเข้าไปให้ใกล้จุดที่กำหนดให้มากที่สุดก่อนที่จะเริ่มทำการรุกต่อไปในด้านความสำคัญของผู้รุกต้องอยู่ที่ทางด้านข้างของผู้ใกล้ที่สุดซึ่งเป็นผู้ที่ตนจะผ่านลูกไปให้ถึงสิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งของการรุกรุนั้น คือการว้ายด้วยความเร็วสูงสุดซึ่งเป็นอย่างหนึ่งที่สามารถทำให้ผู้รุกรุนั้นบีบบังคับฝ่ายตรงข้ามและการทำแบบนี้จะเป็นการหลีกเลี่ยงการฟาวล์ได้มาก ตาของผู้เล่น ฝ่ายรุกจะต้องมองบอลอยู่เสมอให้ดูการผ่านลูกแต่ละครั้งเพื่อป้องกันการโจมตีฝ่ายตรงข้ามเป็นการป้องกันจุดอ่อนถ้าสามารถทำได้ให้ควบคุมท่าทางการกระทำ (ไม่แสดงลักษณะการส่งจ้องที่จะส่งบอลหรือยิง เป็นต้น) การรุกให้เริ่มกระทำที่ผู้เล่นที่ทำหน้าที่โพสท์ คือผู้เล่นเซนเตอร์ห้ามส่งตัดผ่านหน้าประตูความหมายที่กล่าวนี้ใช้ควบคุมการเล่นของผู้เล่นอยู่เสมอ เป็นลูกที่ออกนอกเขตที่จะทำประตูได้ให้เริ่มการรุกขึ้นมาหมายถึงไม่มีการส่งผ่านหน้าประตูฝ่ายของเราจนกว่าจะพ้นพื้นที่สามารถทำประตูออกไปแล้วจึงส่งตัดหน้าประตูได้ ผู้ส่งลูกให้อยู่ห่างจากผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่มีความสามารถในการทำประตู เพื่อให้มีพื้นที่ในการจ่ายบอลออกไปได้ง่าย เลือกทิศทางการส่งได้ในบางเวลาต้องมีการตัด (cutting) เข้าในบัง แต่อย่างไรก็ตามต้องถูกผู้ป้องกันพยายามโจมตีให้ว้ายออกไปไกลโพส (Post) ออกมาโดยการตัดกลับเข้าไปกลางพื้นที่ประตู

บทที่ 5 การป้องกันและการรุก



แสดงแผนผังการตัด



ภาพที่ 47



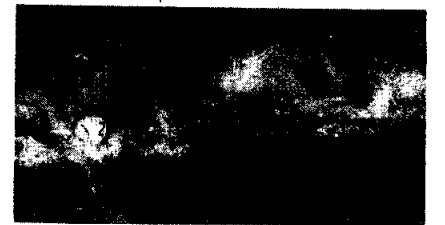
ภาพที่ 48



ภาพที่ 49



ภาพที่ 50



ภาพที่ 51

ภาพที่ 47-51 แสดงขั้นตอนวิธีการตัด

## บทที่ 5 การป้องกันและการรุก

### การตัด (cutting)

เทคนิคของการตัดนั้นเหมือนกับการว่ายน้ำเปลี่ยนทิศทาง เช่นการหันกลับจากฝ่ายตรงข้าม โดยการว่ายอย่างรวดเร็วไปอีกทิศทางหรือในทิศทางที่ต้องการ โดยการวาดแขนช่วงสั้น และใช้การเตะเท้าแบบกรรไกร (Scissor) ผ่านกัน เพื่อให้ลำตัวและศีรษะหันในทิศทางที่ต้องการ ก่อนจึงเริ่มดึงแขนในน้ำเต็มที การตัดที่มีประสิทธิภาพคือการว่ายน้ำเปลี่ยนทิศทางในลักษณะ 90 องศา จึงจะถือว่าควบคุมฝ่ายตรงข้าม ดูภาพที่ 45-46 และภาพประกอบ 47-51 หลักง่าย ๆ หรือหลักเบื้องต้นในการตัด (cut) ก็คือ ให้การว่ายน้ำหนีออกไปนอกเส้นทางที่มีฝ่ายป้องกันการทำให้ระวังการถูกจับหรือถูกแตะเกิ้ลหรือถูกแย่งเอาลูกไปได้

### การกลับตัว (Turning your man)

โดยการหยุดอยู่กับที่แล้วจึงกระทำการกลับตัว ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ใช้เมื่อเราถูกฝ่ายตรงข้ามติดตามประกบอยู่ให้ใช้ทักษะนี้โดยการหมุนตัวเข้าหาคู่ต่อสู้ที่ประกบอยู่นั้น แล้วให้รีบหมุนกลับออกมาโดยทันทีพร้อม ๆ กับย่อไหล่และใช้การเตะขาแบบกรรไกร (Scissor) ออกจากฝ่ายป้องกันให้หลุดพ้นออกมาโดยการยกมือและแขนช่วยทำให้กลับตัวเร็วขึ้นแล้วว่ายน้ำด้วยการใช้เท้ากรรเชียงหนีจากออกไปจากฝ่ายตรงข้ามอย่างรวดเร็ว

### การหมุนตัว (Rotating)

วิธีนี้เป็นทักษะการทำแบบง่าย ๆ ที่จะช่วยให้ผู้เล่นรอดจากการถูกประกบตัวจากฝ่ายตรงข้าม จะใช้ทั้งการว่ายน้ำแบบท่าคว่ำด้วยยกหน้าแบบท่าวิดวา (ท่าสุนัขตกน้ำ) หรือหงายตัวว่ายน้ำท่ากรรเชียงก็ได้ ผู้โจมตีว่ายน้ำในท่าวิดวาเข้าป้องกันนั้น ถ้าเขาต้องการจะหลบด้วยการกลับตัวว่ายน้ำจากทางซ้ายแล้วหมุนกลับไปด้านขวาของคู่ต่อสู้ ให้เขานำด้วยมือซ้ายในท่าวิดวาแล้วกรรเชียงหลบออกด้วยมือขวาแทนก่อนจึงกลับว่ายน้ำแบบท่าวิดวา (แบบยกหน้า) อีกครั้งหนึ่ง ด้วยการวาดแขนซ้ายผ่านด้านขวาของคู่ต่อสู้ที่ติดตามมา

การเตะเท้าให้ใช้แบบกรรไกร (scissor kick) และสามารถนำมาใช้เมื่อต้องการเปลี่ยนท่าว่ายน้ำจากท่ากรรเชียงมาเป็นท่าวิดวา (แบบยกหน้า) เมื่อผ่านฝ่ายตรงข้ามเป็นครั้งแรก แต่ต้องรีบทำเวลาให้เร็วที่สุด แต่ถ้าท่านต้องการเปลี่ยนจากทางขวามาทางด้านซ้าย ให้ปฏิบัติตรงข้ามกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้น