

<b>บทที่ 6</b>	<b>ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล</b> <b>Basic Skills : On The Ball</b>
----------------	--

**ความนำ**

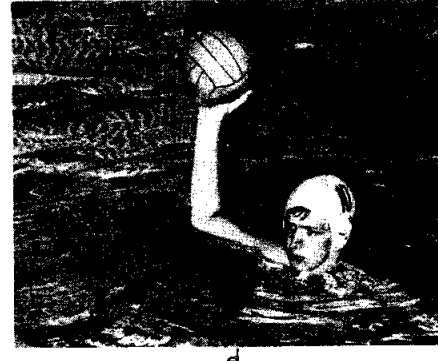
การจับหรือเก็บลูกบอล (Picking up the ball) มีวิธีการต่าง ๆ หลายวิธีด้วยกันในการจับลูกบอล แต่ละวิธีก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้เล่นและลักษณะของผู้เล่น เช่น ขณะกำลังว่ายน้ำอยู่หรือหยุดอยู่กับที่ และอยู่ในตำแหน่งของผู้เล่นป้องกัน เป็นต้น

**การยกลูกบอลขึ้นจากด้านใต้ (Lifting from underneath)**

วิธีการที่ง่ายที่สุดและปลอดภัยที่สุด คือการยกลูกบอลขึ้น โดยใช้มือซ้นลงไปใต้ลูกบอล โดยกางนิ้วทุกนิ้วออกเพื่อช่วยให้จับลูกบอลได้ถนัดมากขึ้น การจับลูกบอลนั้นไม่จับจนแน่น



ภาพที่ 52



ภาพที่ 54



ภาพที่ 53



ภาพที่ 55

ภาพที่ 52-55 การจับลูกบอลยกขึ้นทางด้านใต้ของลูกบอล

## บทที่ 8 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล

เกินไป ฝ่ามือที่รองรับนั้นทำหน้าที่คล้ายกับเปลเด็ก มีหน้าที่ป้องกันมิให้ลูกบอลหล่นไปจากมือเมื่อจับลูกบอลได้แล้ว ต้องยกลูกบอลขึ้นจากน้ำ ขณะยกลูกบอลแขนและมือต้องเคลื่อนไหวไปมาอย่างคล่องแคล่วในระดับเหนือศีรษะ เตรียมพร้อมที่จะผ่านลูกหรือยิงประตู การยกลูกบอลไม่ควรจะรีบร้อนจนเกินไป เพราะขณะที่มือของเราหยุดการเคลื่อนไหวเพื่อที่จะส่งลูกหรือยิงประตูนั้น แรงสั่นสะเทือนของลูกบอลยังคงมีอยู่ ลูกบอลอาจจะหลุดมือไปได้ การยกลูกบอลขึ้นแบบนี้ส่วนใหญ่จะใช้ในเวลาที่ผู้เล่นคนนั้นไม่ได้ว่ายน้ำ

### การหมุนลูกบอลก่อนยกขึ้น (Rotating Lift)

ในการยกบอลในลักษณะนี้มีความแตกต่างออกไป คือการเคลื่อนไหวของมือบนลูกบอลให้เริ่มจากการกางนิ้วมือออกรวมทั้งหัวนิ้วแม่มือด้วยให้กว้างออกไปวางลงบนลูกบอล ค่อย ๆ กดลงบนลูกบอล แล้วบิดมือหมุนลงทีละน้อย ๆ มือจะค่อย ๆ เปลี่ยนตำแหน่งไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งลูกบอลอยู่ในอุ้งมือ โดยมือซ้ายอยู่ใต้ลูกหลังจากนั้นให้ยกลูกบอลขึ้นแล้ว ยิงลูกหรือผ่านลูกออกไป วิธีการยกลูกแบบนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องกดลูกบอลแรงนัก มิฉะนั้นแล้วลูกบอลนั้นจะกระดอนหลุดออกจากมือ สิ่งที่สำคัญคือการหมุนมือลงจนมืออยู่ใต้ลูกบอล วิธีการที่กล่าวนี้ให้ใช้ในขณะที่ผู้เล่นหยุดการเคลื่อนไหว ให้ดูภาพประกอบคำอธิบาย

บทที่ 6 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล



ภาพที่ 56



ภาพที่ 57



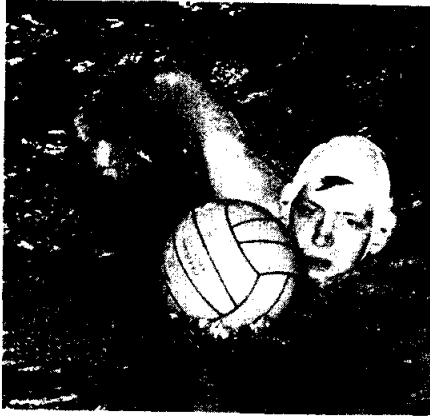
ภาพที่ 58

ภาพที่ 56-58 การหมุนลูกบอลก่อนยกขึ้น

## บทที่ 6 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล

### การโยนลูกบอลขึ้นจับยกลูกบอล (Toss up lift)

วิธีนี้จะใช้กันมากในโอกาสที่ว่ายน้ำด้วยความเร็วสูง เป็นขณะที่มีช่วงเวลาเพียงเล็กน้อยเพื่อใช้ในการยกลูกบอลขึ้น มือที่ไม่ใช้ในการขว้างลูกบอลเป็นมือที่จับลูกบอลจากด้านใต้ลูกเตะ ลูกบอลด้วยปลายนิ้วเบา ๆ ให้ลูกบอลกระดอนขึ้นสูง แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งจับลูกบอลไว้เตรียมพร้อมที่จะใช้กำลังในการส่งลูกผ่านไป หรือยิงประตู รูปภาพการโยนบอลประกอบ



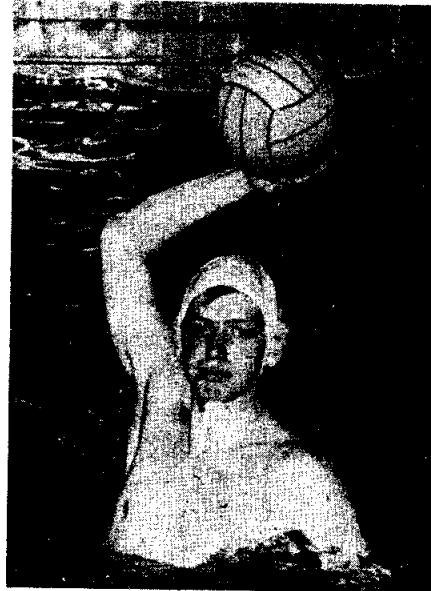
ภาพที่ 59



ภาพที่ 61



ภาพที่ 60



ภาพที่ 62

ภาพที่ 59-62 การโยนลูกบอลขึ้นรับเตรียมพร้อมที่จะยิง ขว้าง หรือส่งบอล

## บทที่ 6 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล

### การยกลูกแบบอาศัยความกดดัน (Pressure lift)

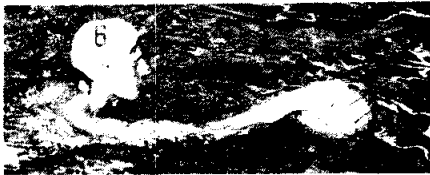
ทักษะแบบนี้ใช้กันมากเมื่อผู้เล่นที่กำลังว่ายน้ำอยู่ได้ว่ายเอามือข้างที่เขาใช้ส่งลูกบอล ออกกว้างลงบนลูกบอลกดลูกบอลลงใต้น้ำ แล้วยกมือขึ้นอย่างรวดเร็วการกดต้นและยกมือขึ้นในทันทีลูกบอลจะเต่งตามติดมือขึ้นมาให้ใช้มือนั้นจับลูกบอลขึ้นมายกสูงขึ้น (เหมือนดังภาพ) ทักษะนี้เป็นส่วนที่ง่าย แต่ใช้ได้ดีโดยเฉพาะเมื่อผู้เล่นอยู่ในแนวนอนก่อนที่จะเล่นลูก



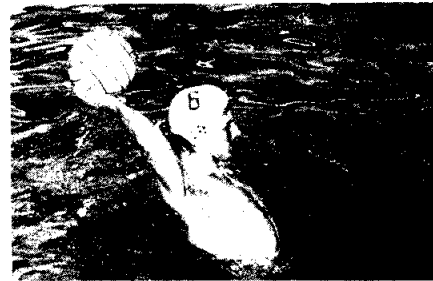
ภาพที่ 63



ภาพที่ 66



ภาพที่ 64



ภาพที่ 67



ภาพที่ 65

ภาพที่ 63-67 การกดลูกบอลและยกบอลขึ้น

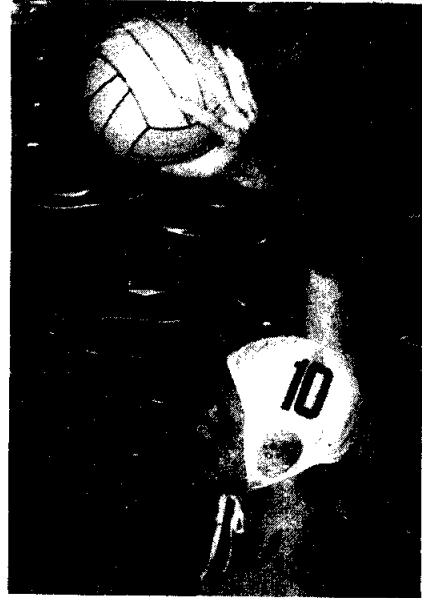
## บทที่ 6 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล

### การจับลูกบอลและการยก (Grasp and Lift)

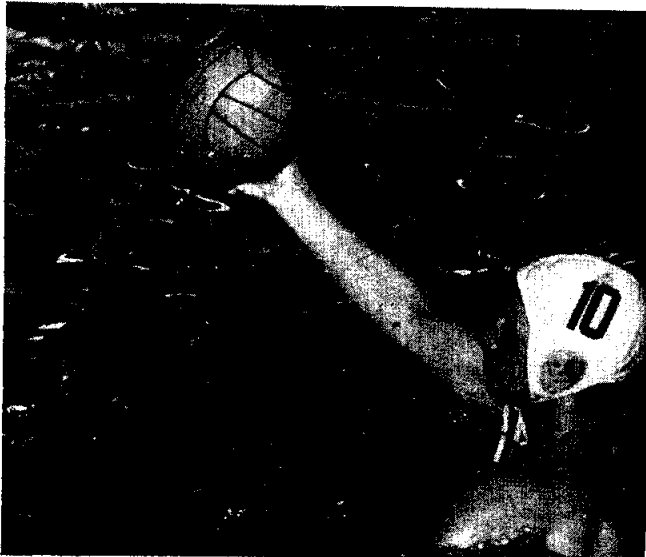
แบบนี้สามารถใช้เมื่อผู้เล่นหยุดอยู่ที่หรือกำลังว่ายน้ำอยู่ แต่เป็นทักษะสำหรับผู้เล่นระดับสูงที่มีความชำนาญมากแล้ว ให้ใช้มือที่ใช้ขว้างหรือส่งบอลวางลงบนลูกบอล ทางนิ้วมือและนิ้วหัวแม่มือเป็นตัวบังคับเกร็งนิ้วมือจับลูกบอลบิดมือและยกมันขึ้นมาอย่างรวดเร็วเตรียมพร้อมที่จะยิงประตูหรือส่งลูกผ่านไป



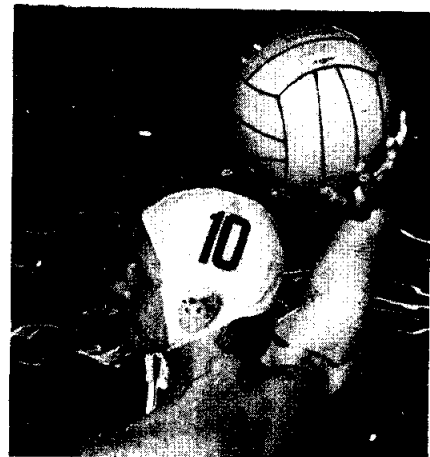
ภาพที่ 68



ภาพที่ 70



ภาพที่ 69



ภาพที่ 71

ภาพที่ 68-71 การจับและการยกลูกบอลขึ้น

## บทที่ 6 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล

### การขว้างลูกบอล (Throwing the ball)

ท่าทางเบื้องต้นในการส่งหรือขว้างลูกบอลเป็นเรื่องที่สำคัญใช้ในด้านการผ่านลูกบอลนั้น ให้แก่มือทั้งสองรวมทั้งนิ้วหัวแม่มือจับลูกบอลให้มีอยู่ทางด้านหลังของลูก และอยู่ในลักษณะที่มั่นคงสัมพันธ์กับทิศทางที่จะโยนลูกบอลไปทั้งปลายแขนและหลังมือต้องบิดตามต่อเนื่องกันไป ในขณะที่ปล่อยบอล (แบบเดียวกับบาสเกตบอลที่ต้องหักตรงข้อมือตามลูกไป) สิ่งที่สำคัญก็คือต้องมีกำลังและความแม่นยำในการขว้างลูกบอล ข้อมือต้องทำงานอย่างคล่องตัวขณะปล่อยลูกไป ลักษณะของลำตัวผู้ขว้างให้หน้าอกไหลและแขนที่จะขว้างลูกบอลนั้นต้องอยู่เหนือน้ำ ส่วนหัวไหลของผู้ขว้างด้านแขนที่ไม่ได้ใช้ในการขว้างลูกให้หันไปในทิศทางที่ลูกจะต้องส่งผ่านไปหรือทิศทางที่จะยิงประตูจึงจะทำให้บอลมีน้ำหนักและความแรงมากขึ้น แขนข้างที่ใช้ขว้างลูกให้จับลูกบอลชูไว้สูงในระดับเหนือศีรษะเอนไปด้านหลังเล็กน้อย หรือทางด้านขวาหลังศีรษะในกรณีที่ใช้มือขวาขว้างบอล แขนข้างที่ไม่ได้ใช้ขว้างลูกบอลนั้น อาจจะใช้ช่วยในการเปลี่ยนทิศทางของลำตัว ในขณะที่ขว้างลูกบอล หรือใช้พยุ้น้ำเพื่อช่วยในการทรงตัวในขณะที่ขว้างลูกก็ได้

วิธีการขว้างลูกนั้นให้เริ่มจากการเคลื่อนไหวของไหล่ข้างที่ไม่ได้ใช้ในการขว้างลูกออกจากจุดกลางของลำตัวให้วาดแขนออกไปจากลำตัวในทิศทางตรงกันข้ามกับตำแหน่งของลูกบอลเพื่อช่วยในการเปลี่ยนทิศทางของลำตัว ขณะขว้างลูกให้รวดเร็วขึ้น ไหล่และแขนที่ใช้ขว้างต้องเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กับลำตัว ขณะที่โยนลูกออกไปโดยการกระทำของหัวไหล่ตามด้วยข้อศอก ให้มุมระหว่างแขนท่อนบนกับแขนท่อนล่าง ทำมุมกันเท่ากับ 90 องศา ขณะที่ข้อศอกผ่านระดับศีรษะมาให้ทั้งปลายแขนข้อมือ และนิ้วมือต้องเคลื่อนไหวตามบอลไปในลักษณะฟอลโลว์ทรู (Follow through) แหล่งที่ส่งพลังให้แก่ลูกบอลในตำแหน่งสุดท้าย คือนิ้วมือลักษณะของแขนที่ส่งออกไปต้องให้แขนเหยียดตรง หักข้อมือชี้ไปในทิศทางที่เป้าหมายแขนตึงกระทบกับผิวน้ำ ให้ดูภาพลักษณะการขว้างบอลประกอบด้วย

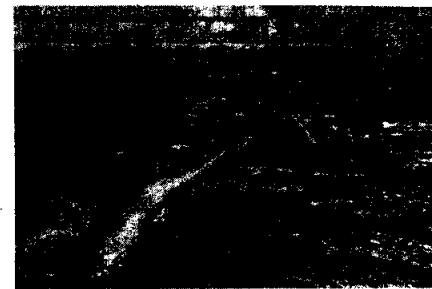
## บทที่ 6 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล



ภาพที่ 72



ภาพที่ 73



ภาพที่ 74



ภาพที่ 75



ภาพที่ 76

ภาพที่ 72-74 ลักษณะการขว้างลูกบอล

ภาพที่ 75-76 ลักษณะของแขนก่อนการขว้าง

### การจับลูกบอล (Catching the ball)

เป็นสิ่งที่ยากที่สุดของผู้เล่นไปโลน้ำใหม่ ๆ คือการรับลูกบอล เพราะเขาต้องเฝ้าตัวพุ่งขึ้นมาทางทิศทางที่ลูกบอลกำลังมา เพื่อรับลูกบอลการที่จะเฝ้าตัวพุ่งขึ้นมาได้นั้น ให้อาศัยการเตะเท้าแบบกรรไกรอย่างแรงและรวดเร็ว พร้อมกับใช้มือข้างที่ไม่ได้ใช้รับลูกช่วยกดน้ำไปมาอย่างแรง เพื่อช่วยเท้าอีกแรงหนึ่ง สำหรับแขนที่ใช้รับลูกให้เหยียดแขนยกชูออกไปข้างหน้าในทิศทางที่ลูกบอลเคลื่อนมา ทางนิ้วมือออกรับลูก การรับควรรับลูกที่ลอยมาข้างหน้าในระดับศีรษะ การยื่นแขนออกไปรับลูกนี่จะเป็นการช่วยผ่อนแรงของลูกบอลให้ช้าลงรับให้เต็มอุ้งมือ ควบคุมบังคับลูกให้อยู่เมื่อรับลูกได้แล้ว อย่าบีบมือและเกร็งแขนรับลูกบอลนั้นจะทำให้ลูกบอลหลุดรับไม่ได้ เป็นการรับและรับลูกบอลที่ลอยมาในอากาศซึ่งยากมากต้องใช้ความพยายามหลายอย่างประกอบกัน



บทที่ 6 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล

ภาพที่ 77



ภาพที่ 78

ภาพที่ 79



ภาพที่ 77-79 การจับลูกบอลในอากาศ (การรับลูกลอย)

## บทที่ 6 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล

### การส่งลูกบอล (Passing the ball)

การส่งบอลเป็นทักษะที่สำคัญมากที่สุดของกีฬาโปโลน้ำ เพราะการผ่านลูกที่ดีจะเป็นการช่วยให้การหลบหลีกฝ่ายตรงข้ามได้ผลดีด้วย และเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะนำลูกบอลนั้นขึ้นไปยิงประตูได้ ถึงความเร็วของผู้เล่นจะมีมากเท่าใดก็ตาม แต่ความเร็วของลูกบอลจะมีมากกว่า มันคงแน่นอนกว่าการส่งลูกจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการโจมตีฝ่ายตรงข้าม ไม่ว่าจะเป็นการโจมตีตำแหน่งผู้เล่นแต่ละตำแหน่ง หรือโจมตีทีมทั้งทีมก็ตาม การส่งลูกอาจส่งผ่านไปยังน้ำหรือส่งผ่านไปให้ถึงมือกันโดยตรงก็ได้ ในกรณีของการส่งลูกผ่านไปบนน้ำ “wet passes” นั้น ลูกบอลมักจะถูกโยนไปในบริเวณข้างหน้า ผู้เล่นในทีมเดียวกันที่กำลังหันหน้ามาทางผู้ครองบอลอยู่และการส่งจะทำการส่งผ่านไปเมื่อผู้รับคนนั้นกำลังเคลื่อนไหวไป หรืออาจส่งไปที่บริเวณที่เขาหยุดอยู่กับที่นั้นก็ได้ แต่การส่งนั้นควรส่งบอลให้กับผู้ที่อยู่ใกล้ผู้ขว้างบอล

การส่งลูกเป็นขบวนการที่ปลอดภัยที่สุดจากฝ่ายป้องกันของฝ่ายรุก เพราะการผ่านลูกจะกระทำให้ลูกตกบริเวณที่ใกล้มือมากกว่าการส่งมือต่อมือ เพื่อสะดวกต่อการเก็บบอลและเตรียมพร้อม ทั้งยังเป็นสิ่งที่ดีมากในการที่จะป้องกันฝ่ายตรงข้ามตัดลูกบอลไป รวมทั้งถูกแท็คเกิ้ล (Tackle) หรือถูกจับจากฝ่ายตรงข้าม การส่งแบบมือต่อมือจะใช้ก็ต่อเมื่อเขาต้องการที่จะรับลูกหรือผ่านลูกออกไปโดยเร็วที่สุด การส่งลูกลอยไปให้ถึงมือ “Dry passes” ใช้เมื่อวางจุดเตรียมที่จะยิงประตูอยู่ในบริเวณพื้นที่ประตูในระยะ 6 เมตรเป็นอย่างน้อย สืบเนื่องจากการต้านทานการโจมตีของฝ่ายตรงข้าม ตั้งแต่ผู้รักษาประตู และกลุ่มฝ่ายตรงข้ามในบริเวณเขตประตูของฝ่ายตรงข้าม ซึ่งจะใช้เทคนิคการป้องกันแบบโซน คือการตั้งรับในเขตพื้นที่ ความแตกต่างในการผ่านลูกนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ความแตกต่างด้านทักษะ ชนิดของการส่งลูกให้คำนวณจากตำแหน่งที่อยู่ในระนาบหน้าของผู้โจมตีด้วย ตำแหน่งของการทำแต้ม สภาพการณ์ของทีมและเพื่อนร่วมทีม รวมทั้งทีมตรงข้ามสภาพการณ์ผู้ส่งลูกและสังเกตถึงฝ่ายตรงข้ามที่กำลังว่ายน้ำอยู่หรือหยุดอยู่

### การส่งโดยตรง (The straight pass)

การส่งลูกแบบนี้เป็นการส่งธรรมดามาก ใช้ได้ทั้งการส่งแบบผ่านไปน้ำ หรือแบบส่งลูกลอยให้ตกอยู่ในมือเพื่อนร่วมทีม และสามารถส่งลูกยาวหรือสั้นก็ได้มันเป็นการส่งลูกที่ต้องใช้กันมาก เมื่อผู้เล่นไม่ได้อยู่ใกล้ที่หมาย หรือเมื่อได้ขว้างลูกกินเปล่า หรือการส่งลูกเข้าไปในพื้นที่เขตประตูที่เป็นแดนคู่ต่อสู้ การส่งลูกโดยตรงนี้เป็นการส่งที่สะดวกที่สุดง่ายที่สุดในการเล่นเกมส์ เทคนิคของการผ่านลูกแบบนี้ ลำตัวผู้ขว้างลูกต้องอยู่ในแนวตั้ง ช่วงไหล่ ศีรษะ และแขนข้าง

## บทที่ 6 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล

ที่จะขว้างลูกให้อยู่เหนือน้ำ แขนข้างที่ไม่ใช้ขว้างหรือส่งลูกให้กอดน้ำพยุ่น้ำเอาไว้ เพื่อช่วยในการเลี้ยงตัว และการทรงตัว จากนั้นให้เปลี่ยนตำแหน่งของหัวไหล่และลำตัวโดยหันไปยังทิศทางของเป้าหมายเหยียดแขนข้างที่จะใช้ผ่านลูกไปข้างหลังสูงเหนือศีรษะแล้วเหวี่ยงแขนกลับมาเพื่อส่งหรือขว้างลูกนั้นออกไป



ภาพที่ 80

ภาพที่ 81



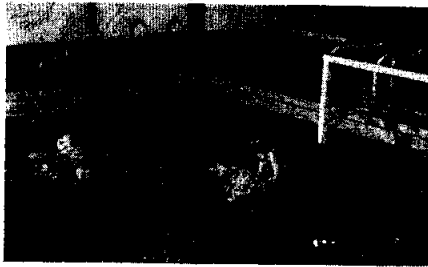
ภาพที่ 80-81 ลักษณะการส่งลูกโดยตรง

## บทที่ 6 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล

### การส่งลูกแบบผลักหรือดัน (The push pass)

การส่งแบบนี้ใช้ในการนำลูกบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้า เมื่อผู้ส่งเป็นคนที่ลอยตัวคว่ำ (ก้มหน้าลง Face down) ในขณะที่กำลังว่ายน้ำไปพร้อมกับลูกบอลนั้น เป็นวิธีที่ใช้กันมากที่สุดเมื่อเขาอยู่ใกล้เป้าหมาย แต่เป็นสิ่งที่ได้ผลในระยะใกล้ ๆ ห่างประมาณ 2-10 เมตร

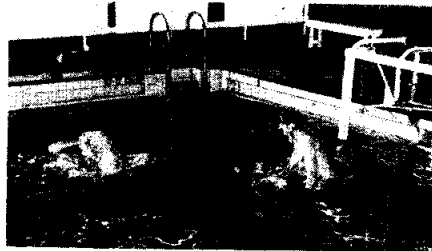
การทำท่าดันลูก ลูกส่งผ่านนั้น ร่างกายจะต้องอยู่ในลักษณะลอยตัวคว่ำหรือทำการเลี้ยงบอลดันลูกขึ้นข้าง ๆ ศีรษะ แขนเหยียดผลักลูกไปประมาณ 15-20 เซนติเมตร บนพื้นน้ำด้านหน้า แขนเหยียดออกไปให้สุด การส่งให้เริ่มต้นตั้งแต่กางฝ่ามือข้างที่ใช้ส่งลูกบอลออก (พยายามให้กว้างหรือกางมาก ๆ ไว้) วางเหนือลูกบอลให้เอียงไปทางด้านหลังลูกบอลเล็กน้อย แล้วผลักลูกบอลไปบนผิวน้ำ ปลดปล่อยมือให้ลูกบอลเคลื่อนที่ลอยไปข้างหน้าจึงติดตามไปใช้มือเหยียดผลักออกไปอีกมือที่ผลักยังคงอยู่ด้านหลังลูกบอลเสมอ นิ้วหัวแม่มือกดลูกบอล (ชี้ลงกันสระน้ำ) ข้อศอกกางยกขึ้นเวลาดันนี้จะคล้ายกับการยิงประตู แต่สิ่งที่สำคัญผู้ส่งลูกต้องเคลื่อนไหวข้อมือให้สัมพันธ์กันกับนิ้วมืออันเป็นจุดสุดท้ายที่จะสับลูกบอลลอยไปบนน้ำ การผลักลูกแล้วปล่อยต้องทำอย่างรวดเร็วที่สุด



ภาพที่ 82



ภาพที่ 84



ภาพที่ 83



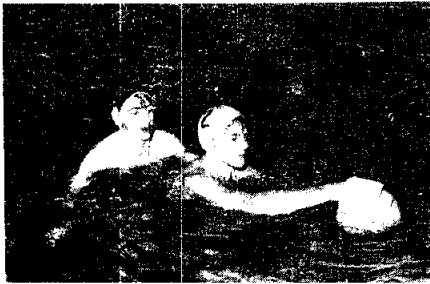
ภาพที่ 85

ภาพที่ 82-85 การส่งลูกบอลโดยการผลักไปข้างหน้า

## บทที่ 6 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล

### การส่งลูกไปทางด้านหลังหรือการส่งลูกแบ็คแฮนด์ (The back hand pass)

การส่งลูกแบ็คแฮนด์ หมายความว่าการทำงานการส่งบอลกลับหลังหรือย้อนหลัง หรือส่งไปข้างหลังผู้ส่งให้ได้ทุกลักษณะทั้งขณะกำลังว่ายน้ำอยู่ หรือขณะที่ลอยตัวคว่ำ หรือขณะหยุดเลี้ยงตัวอยู่กับที่ และมีที่หมายอยู่ใกล้ ๆ ตัว ในลักษณะการคว่ำหน้าในน้ำเปรียบเหมือนกับคนตาบอด การผ่านลูกแบบนี้จึงไม่ควรทำบ่อยครั้งนัก ส่วนใหญ่จะใช้การส่งแบบเร็วปลอดภัยคือการส่งแบบการโยนโดยตรง (straight pass) กับการส่งแบบการผลักลูก push pass มือที่จะใช้ในการขว้างลูกต้องกางออกจับอยู่บนลูกบอลด้านหน้าของตัวเรา ให้ดึงบอลด้วยหัวแม่มือวกกลับเข้ามาหาตัวเรา ยกลูกบอลตัวกลับไปด้วยด้านหลังหาเป้าหมายทันที ช่วงแขนที่ใช้โยนลูกประมาณ 180 องศา คือให้ยกลูกขึ้น แขนที่ยกสูงที่สุด (แขนเหยียด) ก่อนแล้วตัวลูกโยนกลับไปทางด้านหลัง



ภาพที่ 86



ภาพที่ 88



ภาพที่ 87



ภาพที่ 89

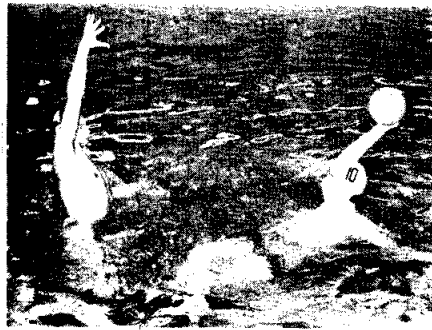
ภาพที่ 86-89 การตวัดลูกส่งกลับไปทางด้านหลัง

## บทที่ 6 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล

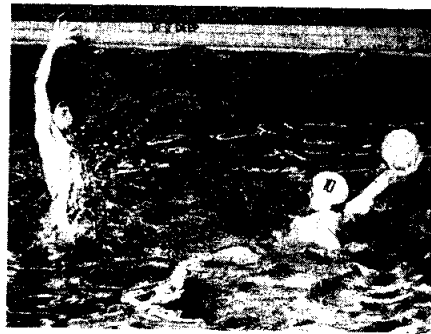
### การส่งลูกแบบเลอเฮ้าท์ (The layout pass)

เป็นการส่งลูกแบบที่ผู้ส่งกรรเชียงหนึ่งฝ่ายตรงข้ามที่เข้ามาประชิดตัว ทำหงายตัว (เอนหลัง) ส่งลูกออกไปเป็นการส่งลูกที่ดีแน่นอนได้ผลมาก เพราะตั้งใช้ท่าทางการว่ายน้ำจากท่าคว่ำตัวมาเป็นหงายตัวเอนมาทางด้านหลังแทน ทำให้สามารถมองเห็นเป้าหมายที่จะส่งลูกได้อย่างชัดเจนในขณะที่ยังมีการเคลื่อนไหวตัวเองอยู่

เทคนิคที่ใช้คือให้มือวางอยู่บนลูกบอลด้วยมือที่จะใช้ในการส่งบอลนั้น แขนเหยียดลำตัวอยู่ลักษณะลอยตัวคว่ำ ขาเตะเท้าผ่านกันแบบกรรไกร หนีออกไปด้านหลังให้พ้นจากการป้องกันแล้ว หมุนข้อมือยกลูกบอลขึ้นพลิกตัวหงาย แล้วให้ส่งลูกออกไปโดยทันทีที่พลิกตัวยกศีรษะขึ้นด้านหน้ามองเป้าหมาย



ภาพที่ 90



ภาพที่ 91

ภาพที่ 90-91 ภาพการหงายตัวส่งลูกแบบ Layout Pass

## บทที่ 6 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล

### การส่งลูกฮุค (The hook pass)

ในลักษณะคล้ายกับการส่งลูกไปข้างหน้า (Back hand pass) การส่งลูกฮุคคือการตวัดลูกโยนไปทางด้านหลัง ถ้าจะให้ได้ดีผลดีผู้ส่งลูกนี้จะต้องหยุดอยู่กับที่ในขณะที่เดียวกันต้องอยู่ใกล้กับที่หมายที่จะส่งไป แบบเดียวกับการส่งลูกแบ็คแฮนด์ ผู้ส่งบอลจะมองไม่เห็นเป้าหมายชัดเจน ซึ่งการเล่นแบบนี้จะใช้ก็ต่อเมื่อทำการส่งลูกแบบเลเอาท์ไม่ถนัด โดยให้หันด้านแขนหรือไหล่ที่ไม่ได้ใช้ส่งบอลเข้าหาคู่ต่อสู้ แขนด้านที่ใช้โยนบอลให้เหยียดออกไปอยู่ในทิศทางตรงข้าม ให้มือจับลูกบอลด้านใต้บอลเหยียดแขนตรงตวัดลูกข้ามไปเหมือนกับการโยนลูกบาสเกตบอลลงห่วงประตูในท่าฮุคลูกเช่นกัน ให้มือที่เหวี่ยงลูกตวัดสูงขึ้นเหนือศีรษะจากแขนผ่านศีรษะมาทางไหล่ด้านมือที่ไม่ใช้โยนลูกบอลนั้น แล้วปล่อยลูกทันทีที่มีมือยกขึ้นสูงสุดตวัดลูกลอยข้ามศีรษะไป



ภาพที่ 92 การส่งลูกฮุค

### การส่งลูกสคูป (The scoop pass)

การส่งลูกสคูป สามารถใช้ได้ทั้งขณะที่ว่ายน้ำหรือขณะที่ไม่เคลื่อนที่ และอยู่ในแนวตั้ง ใช้ผ่านลูกในระยะสั้น ๆ ให้กับผู้เล่นทีมเดียวกันที่ว่ายเข้ามาหา เพื่อหลบหลีกคู่ต่อสู้ มักจะใช้ในขณะที่อยู่ด้านหน้าประตูฝ่ายตรงข้าม ถ้าเป็นในขณะที่ผู้ส่งกำลังว่ายน้ำอยู่นั้น ไม่ต้องคำนึงถึงความเร็วของการว่ายเลย เพียงแต่ส่งลูกไปให้กับเพื่อนร่วมทีมที่ว่ายมาทางทิศทางเดียวกัน

วิธีการส่ง ให้จับลูกบอลจากด้านล่างหมุนแขนบิดเข้ามาในทิศทางด้านไหล่ที่ไม่ได้ใช้ในการส่งบอลแล้ววาดแขนเหยียดผลึกมือบิดหันฝ่ามือหงายออกเหวี่ยงลูกบอลในลักษณะเดียวกับการส่งลูกแบ็คแฮนด์

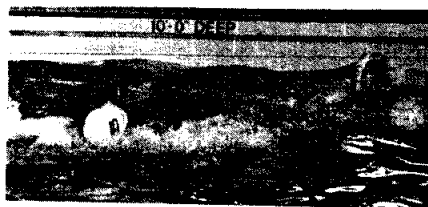
## บทที่ 6 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล



ภาพที่ 93



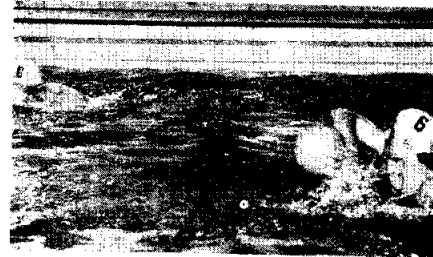
ภาพที่ 94



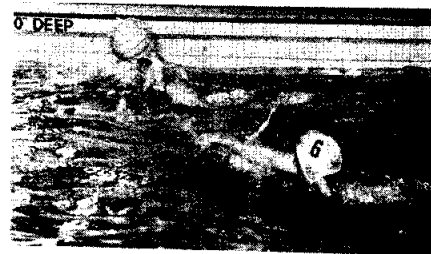
ภาพที่ 95



ภาพที่ 96



ภาพที่ 97



ภาพที่ 98

ภาพที่ 93-95 การส่งลูกสคูฟไปข้างหน้า

ภาพที่ 96-98 การส่งลูกสคูฟไปข้างหลัง

### ข้อแนะนำในการส่งลูก

1. ข้อสำคัญในการส่งลูกนั้น ให้คำนึงอยู่เสมอว่าจะไม่ส่งลูกออกไปเด็ดขาด ถ้าผู้รับยังไม่เห็นลูกบอลนั้น วิธีการที่ดีคือทั้งผู้รับและผู้ส่งบอลต้องหันหน้าเข้าหากันและมองดูกัน ยกเว้นข้อการส่งลูกแบ็คแฮนด์ และลูกชุก
2. การส่งลูกทุกครั้งต้องแน่นอน ไม่ส่งลูกออกไปโดยไม่ตั้งใจหรือไม่มีเป้าหมายที่แน่นอนโดยเด็ดขาด
3. การส่งลูกต้องใช้ฝีมือ ความแม่นยำและการผ่านลูกแบบมือต่อมือ
4. น้ำหนักในการผ่านลูกให้แก่ผู้รับต้องดีพอจะได้ให้ผู้รับจับลูกได้ง่ายสะดวกขึ้น



## บทที่ 6 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล

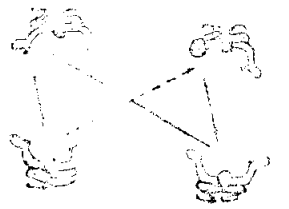
5. ให้ส่งลูกในระยะสั้น ๆ และรวดเร็ว การส่งลูกในระยะไกลจะทำให้บอลพุ่งไม่แน่นอน และเป็นการเปิดโอกาสให้ฝ่ายตรงข้ามตัดลูกไปได้ง่ายมากขึ้น

6. การส่งลูกติดสนามแบบทะแยงขวางสระไปมาเป็นวิธีการที่ดีแบบหนึ่งที่ทำได้ง่าย ตั้งผู้เล่นให้กระจายออกมากขึ้น ไม่รวมเป็นกลุ่ม ทั้งยังเป็นการป้องกันฝ่ายตรงข้ามไม่ให้เข้าประกบผู้เล่นคนใดคนหนึ่ง และช่วยให้มีการเปลี่ยนตำแหน่งในการติดตามลูกบอลมากขึ้นด้วย

7. การส่งลูกที่ชานกับความยาวของสระต้องใช้ทักษะและความแม่นยำแน่นอนในการส่งลูกมาก

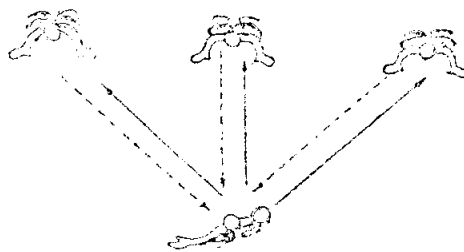
8. ให้คำนึงถึงความเร็วของผู้เล่นร่วมทีมด้วย ด้วยเหตุผลข้อนี้ ทำให้การส่งลูกให้กับผู้ที่วิ่งตามขึ้นมาั้นเป็นการส่งแบบทะแยงขวางสระเป็นส่วนใหญ่

### แบบฝึกการส่งลูก



ภาพที่ 99 การรับส่งลูก 4 คน

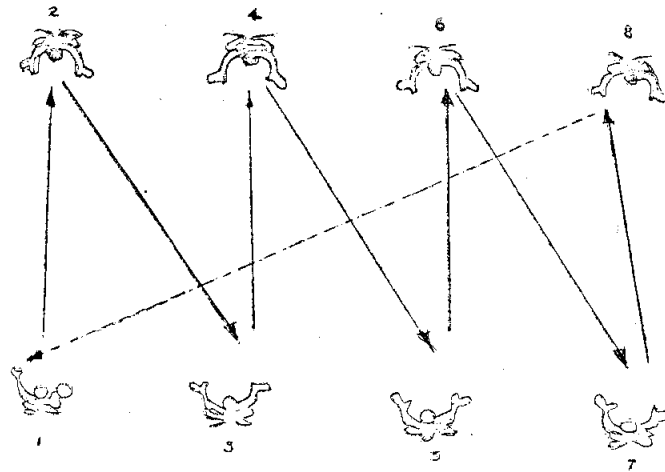
อธิบาย ให้แบ่งผู้เล่นเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก 4 คน ฝึกการส่งลูก รับลูก สลับไปมาทั้งมือซ้ายและมือขวา มักจะใช้ผู้เล่นที่เล่นหลัง



ภาพที่ 100 แบบการรับ-ส่งลูก 1 ต่อ 3

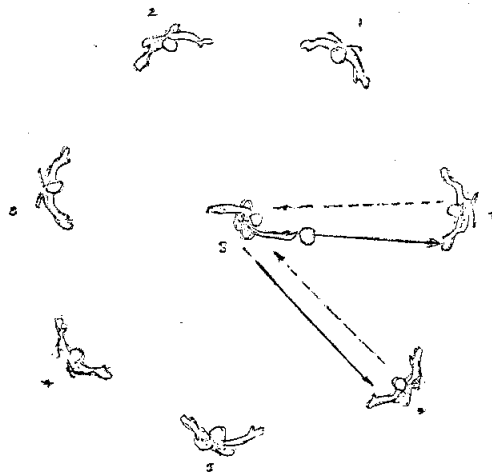
อธิบาย จะเป็นผู้เล่นกลุ่มที่ 2 ที่ฝึกการส่งลูก โดยสามคนที่เรียงกันนั้น เป็นผู้เล่นที่เล่นหน้าทั้งหมด ส่วนผู้เล่นที่เหลืออีกคน เป็นผู้เล่นที่เป็นผู้รักษาประตูให้ผู้รักษาประตูเป็นผู้ขว้างลูกส่งให้ผู้เล่นทั้งสามคนส่งสลับกันทั้งมือซ้ายและมือขวา

บทที่ 6 ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล



ภาพที่ 101 การรับส่งลูกสลับแถว

อธิบาย ให้ผู้เล่นเข้าแถวเรียงตัว 2 แถว ส่งบอลสลับข้างไปมาจนถึงคนสุดท้ายที่เลข 8 ให้ขว้างบอลกลับมาที่เลข 1 แล้วเริ่มเล่นต่อไป



ภาพที่ 102 การรับส่งรูปรอบวงกลม

อธิบาย ให้ทำวงกลมมีผู้เล่นอยู่กลาง 1 คน (ส่วนใหญ่คือผู้รักษาประตู) ส่งสลับรอบวงฝึกทั้งมือซ้ายและมือขวา