

บทที่ 7	การเลี้ยงลูกบอล
----------------	------------------------

ความนำ

การเลี้ยงลูกบอลก็คือการว่ายน้ำไปพร้อม ๆ กับลูกบอลขณะที่ลูกบอลอยู่ข้างหน้า และจะใช้การเลี้ยงลูกบอลก็ต่อเมื่อโอกาสไม่อำนวยต่อการส่งลูก การเลี้ยงลูกบอลจึงเป็นเทคนิคเฉพาะตัวของผู้เล่นแต่ละคน โดยไม่ต้องอาศัยเพื่อนร่วมทีม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่ฝ่ายตรงข้ามไม่เปิดโอกาสให้ส่งลูกนั้น นอกจากนี้การเลี้ยงลูกบอลยังใช้ในช่วงโอกาสที่จะยิงประตู และเมื่อฝ่ายตรงข้ามยังกลับมาตั้งรับไม่ทันตั้งเช่นการยิงแบบปิดบอล ผลักดันลูกยิงประตูเป็นลักษณะการใช้แบบเล่นลูกเล็กไก่ (ลูกเร็ว fast break) จากการเป็นฝ่ายรับแล้วแย่งลูกได้ กลับเป็นทีมรุกเข้าไปในทีมตรงข้าม จะมีความแตกต่างกันอย่างมากระหว่างผู้ที่เลี้ยงลูกบอลกับการว่ายน้ำว่าตัววัดวาแบบปกตินั้นก็คือตำแหน่งของร่างกาย

ในขณะที่เลี้ยงบอลทั้งศีรษะและไหล่จะต้องตั้งเซดขึ้นเหนือน้ำ เอว (ช่วงสะโพก) จะต้องอยู่ในแนวต่ำ ขณะที่เตะขาไม่เตะขากว้างนักเพื่อช่วยในการทรงตัว ข้อศอกยกสูงขึ้นทางแขนออก ระหว่างดึงแขนแต่ละครั้ง ให้ดึงแขนช่วงสั้น ๆ สับให้ไวรวดเร็วเต็มที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของลูกบอลซึ่งลอยอยู่บนน้ำที่กระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา อันเนื่องมาจากการเคลื่อนไหวของผู้ครองลูกบอลนั้น การครอบครองลูกบอลจะทำได้ดีขึ้น โดยผู้ครอบครองต้องวาดแขนออกไปทางด้านข้างของลูกบอล ไม่วาดมือให้โดนลูกบอล เพราะจะทำให้เสียการทรงตัวและความเร็ว ศีรษะให้ยกสูงห่างจากลูกบอล เพื่อมองจุดตำแหน่งของฝ่ายตรงข้าม และผู้เล่นอื่นในขณะเดียวกันก็ต้องเตรียมพร้อมที่จะส่งลูกอย่างรวดเร็ว และการที่ผู้เล่นยกศีรษะสูงยังทำให้มองเห็นสัญญาณจากผู้ตัดสินอีกด้วย

การเลี้ยงลูกแบบผลักหรือดันลูกบอล (The push dribble)

เนื่องจากการเลี้ยงลูกมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน การดันลูกบอลให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้าขณะที่กำลังว่ายน้ำอยู่ก็เป็นไปได้วิธีหนึ่ง โดยก่อนที่จะดึงแขนลงในน้ำให้ผู้เล่นใช้มือดันลูกบอลทางด้านหลังลูกไปข้างหน้าก่อนทุกครั้ง ลูกบอลก็จะลอยไปบนน้ำแล้วแขนข้างที่ดันลูกก็จะลงน้ำ ดึงน้ำไปอีกข้างที่ยกขึ้นมาก็ดันสลับกันไป วิธีนี้เป็นการดันให้ลูกบอลทิ้งระยะออกไปห่างจากฝ่ายตรงข้ามที่เข้ามาป้องกัน

บทที่ 7 การเลี้ยงลูกบอล



ภาพที่ 102



ภาพที่ 103

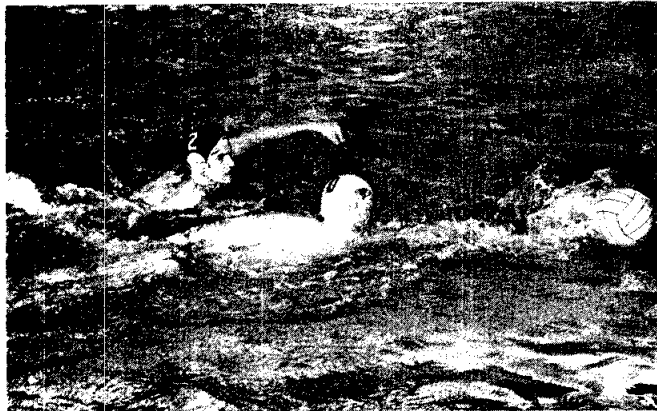
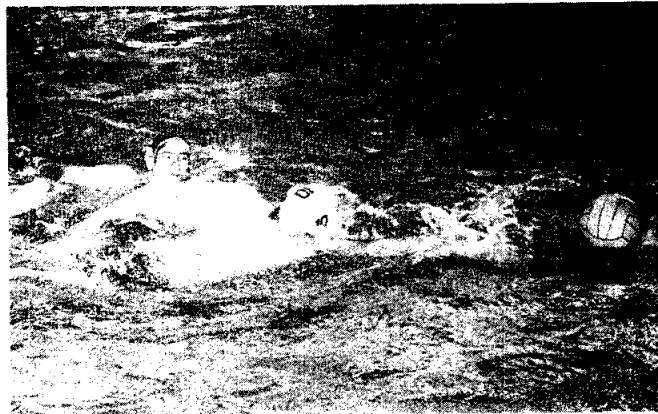


ภาพที่ 104

ภาพที่ 102-104 การเลี้ยงลูกบอล

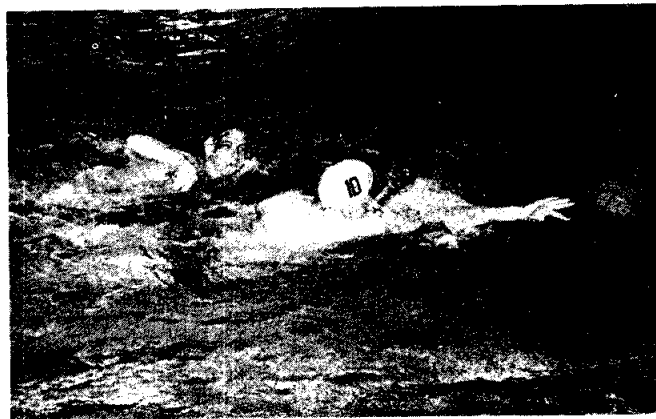
บทที่ 7 การเลี้ยงลูกบอล

ภาพที่ 105



ภาพที่ 106

ภาพที่ 107



ภาพที่ 105-107 การเลี้ยงลูกแบบผลัดหรือดันลูก

บทที่ 7 การเลี้ยงลูกบอล

การเปลี่ยนทางไปกับลูกบอล (Turning with the ball)

นอกจากผู้เล่นที่ว่ายน้ำไม่มีบอลอยู่ในครอบครองจะเปลี่ยนทิศทางได้แล้ว ผู้เล่นที่มีลูกบอลในครอบครองก็สามารถที่จะเปลี่ยนทิศทางโดยการเลี้ยง หมุน หรือเปลี่ยนทางได้ทั้งที่ยังครอบครองอยู่นั้น เป็นวิธีการที่ใช้กันอยู่บ่อย ๆ โดยผู้เล่นกำบังระหว่างลูกบอลกับคู่ต่อสู้ เพื่อป้องกันลูกบอลได้ดีมากขึ้น อันเป็นวิธีการที่ต้องใช้ก็คือให้จับลูกบอลยกขึ้นหมุนหนีไปทางด้านข้าง หมุนตัวตามไปให้บอลอยู่ข้างหน้าโดยการวาดแขนบิดตามไป ขาเตะแบบกรรไกร หนีออกจากฝ่ายตรงข้ามที่ประกบอยู่นั้น การกระทำดังกล่าวจะเป็นการช่วยในการเปลี่ยนทางไปตามทางที่ต้องการหลังจากที่ได้หมุนตัวเปลี่ยนทางเรียบร้อยแล้ว ให้เตะเท้าแบบสลับ (flutter kick) หนีออกจากคู่ต่อสู้ ขณะที่หมุนตัวเปลี่ยนทางมือข้างที่ไม่ได้ใช้ขว้างลูกบอลนั้น จะต้องกดลงแหวกน้ำเพื่อช่วยในการเปลี่ยนตำแหน่งใหม่

การเลี้ยงลูกบอลเข้าไปโดยการยกขยับไปข้างหน้า (carrying the ball)

ในทักษะนี้จะดึงให้ฝ่ายตรงข้ามต้องว่ายน้ำขึ้นไปป้องกันข้างหน้าห่างจากเราไปโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อฝ่ายตรงข้ามใช้การป้องกันแบบโซน (zone) วิธีการอันนี้จะทำให้แนวป้องกันของฝ่ายตรงข้ามเสียไปได้ โดยการรุกเข้าไปหรือโยนลูกเข้าไปให้เพื่อนร่วมทีมยิงประตู

ผู้เล่นต้องถือลูกบอลเหนือศีรษะเอียงไปข้างหลังพร้อมกับเคลื่อนตัวไปข้างหน้าขณะเดียวกันก็พยายามหลอกล่อฝ่ายตรงข้ามไปด้วย ถ้าเป็นไปได้ทั้งการทำท่าหลอกจะส่งลูกหรือยิงประตู การหลอกล่อนี้จะดึงให้ฝ่ายป้องกันเข้ามาจับผู้เล่นต้องเตะเท้าวน (คล้ายรูปไข่) เป็นการเลี้ยงตัวให้มีการทรงตัวที่ดี ช่วยให้ร่างกายก่อนบนอนพุ่งไปข้างหน้าร่างกายผู้เล่นจะหมุนไปได้ด้วยแขนและไหล่ข้างที่ไม่ได้ขว้างลูกพยางตัวช่วยให้ตัวเคลื่อนไปข้างหน้า

บทที่ 7 การเลี้ยงลูกบอล

การเลี้ยงบอลแบบยกขึ้นจากน้ำด้านหลังเหวี่ยงมาวางข้างหน้า (walking the ball)

วิธีการก็คือ ให้ใช้มือที่ขว้างลูกบอลจับลูกบอลยกตะวัดเหวี่ยงจากข้างหลังในขณะที่เหยียดแขนออกไปสุดด้านหลังนั้นจับลูกบอลยกเหวี่ยงตะวัดลูกบอลมาวางข้างหน้า ในขณะที่ยังคงว่ายน้ำอยู่แขนอีกข้างหนึ่ง ให้ตั้งแขนวาดไปได้น้ำ มือที่จับลูกบอลนั้นให้ยกไปวางข้างหน้า และยังคงจับลูกบอลอยู่กดลงไปใต้น้ำเล็กน้อยเพื่อช่วยในการทรงตัวได้ดีขึ้นขณะที่ต้นแขนยังคงเคลื่อนไหวอยู่ วิธีนี้ไม่ค่อยจะได้ใช้มากนักแต่ก็คุ้มค่าถ้าจะมีการทำลองทำการฝึกซ้อมเอาไว้บ้าง เพราะผู้เล่นจะเห็นประโยชน์และนำไปใช้กับฝ่ายตรงข้ามเป็นราย ๆ ไปในเมื่อถูกฝ่ายตรงข้ามเข้ามาจับหรือเข้ามาติดเพื่อทำการป้องกัน



ภาพที่ 108



ภาพที่ 109



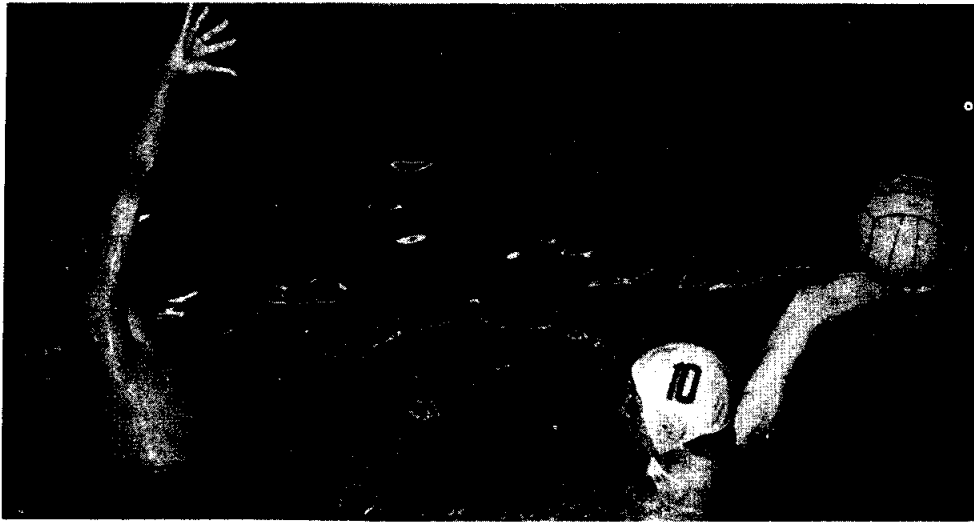
ภาพที่ 110



ภาพที่ 111

ภาพที่ 108-111 การเลี้ยงลูกบอลแบบเหวี่ยงจากหลังมาหน้า (walking the ball)

บทที่ 7 การเลี้ยงลูกบอล



ภาพที่ 112



ภาพที่ 113



ภาพที่ 114

ภาพที่ 112-114 การเลี้ยงพาลูกบอลเข้าไปโดยการยกลูกสูงขึ้น เตรียมพร้อมที่จะขว้างลูกบอลหรือยิงประตู