

บทที่ 8

ทักษะเบื้องต้น : ยิงประตู

Basic skills : Shooting

ความนำ

ทักษะการยิงประตู ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากของการเล่นไปโลน่า เมื่อเทียบกับการส่งลูก เพราะเป็นสิ่งเดียวที่สามารถจะตัดสินออกมาได้ว่าใครคือผู้แพ้และใครคือผู้ชนะ ในการแข่งขันนั้น เทคนิคต่าง ๆ ก็ได้มีการอธิบายออกมาบ้างแล้วในเรื่องของการส่งลูกนั้น แต่เพื่อให้การยิงประตูมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกเหนือจากการส่งบอลแล้ว ควรจะมีเรื่องความเร็วของลูกบอล ซึ่งเป็นผลอย่างหนึ่งที่สำคัญของการยิงประตู สำหรับส่วนประกอบอย่างอื่น ๆ ที่ทำให้การยิงประตูได้ผลดีเช่น วิธีการยิงประตู เทคนิคส่วนตัวของผู้เล่น ตำแหน่งของฝ่ายตรงข้าม ตำแหน่งของผู้รักษาประตู ตำแหน่งของผู้ยิงประตู การเคลื่อนไหวหรือหยุดนิ่งของผู้ยิง ลักษณะตัวของผู้ยิงอยู่ในท่าคว่ำหรือหงายตัวหันหน้าหรือหันหลังให้ประตู จากส่วนประกอบเหล่านี้นอกจากนี้ก็ยังมีการใช้เท้า เพื่อช่วยให้การยิงประตูมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การเคลื่อนไหวของขาจะช่วยให้ลำตัวและแขนมั่นคง พยุงลำตัวช่วงไหล่และศีรษะให้อยู่ในระดับเหนือพื้นน้ำ ช่วยในการยิงประตูขณะที่ผู้ยิงอยู่ในแนวตั้ง ทั้งยังช่วยให้รอดพ้นจากการรบกวนของฝ่ายตรงข้าม เช่นการยิงประตู แบบเลเข้าที่ เป็นแบบอย่างที่ทำตัวให้พ้นจากการติดตามป้องกันของฝ่ายตรงข้าม

การยิงลูกที่จะกล่าวต่อไปนี้ต้องอาศัยการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้การยิงประตูมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นดังนี้

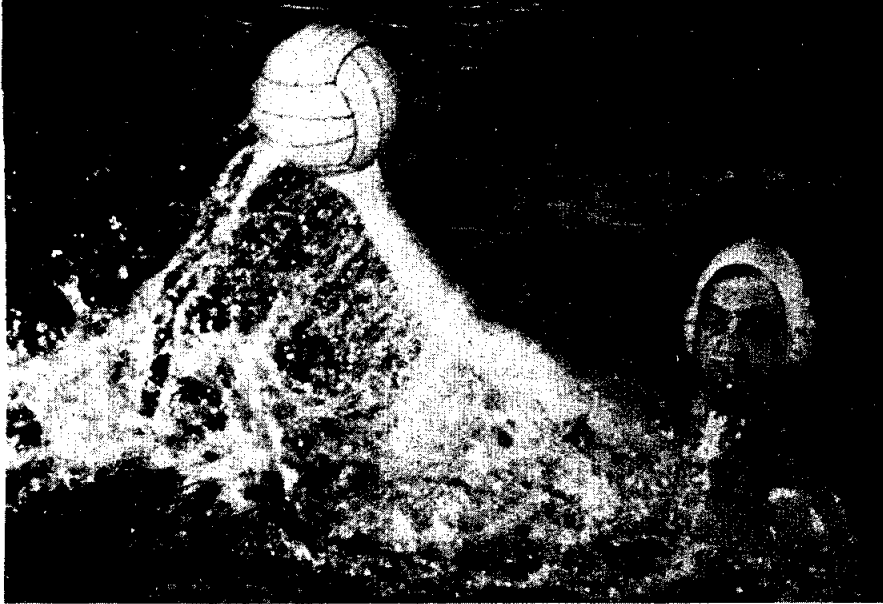
การยิงลูกหน้าประตู (shots facing goal)

การยิงโดยตรงเป็นการยิงลูกที่ใช้กันบ่อยมาก และได้ผลดีต้องมีความแน่นอน ความแข็งแรงและความมั่นใจอย่างมากที่สุด การยิงลูกที่ไม่แม่นยำอาจเนื่องมาจากเวลา และจังหวะในการยิง ลูกประตูหรือฝ่ายตรงข้ามปิดทางและคอยป้องกันอยู่ ดังนั้น จึงขึ้นอยู่กับการเล่นที่ลวกเลอะประกอบด้วย

สำหรับการยิงประตูโดยตรงให้ผู้เล่นยกลูกบอลขึ้นแล้วหมุนข้อมือชูลูกบอลให้สูงขึ้นเหนือระดับศีรษะ เอียงไปข้างหลังแล้วเตะเท้าแบบกรไกเพื่อช่วยยกลำตัวโดยเฉพาะช่วงไหล่และแขนที่ใช้ยิงประตูให้สูงกว่าระดับน้ำ แขนที่ไม่ใช้ขว้างลูกให้ขึ้นไปในทิศทางที่ต้องการจะยิงประตูช่วยหมุน

บทที่ 8 ทักษะเบื้องต้น : ยิงประตู

ลำตัวหรือพยางค์ให้มีการทรงตัวที่ดี โดยวาดแขนไปมาได้นำช่วยให้การยิงประตูได้ผลดีขึ้น ลำตัวของผู้อยิงประตูจะค่อย ๆ หมุนไปอยู่ในจุดที่ไหล่ของผู้ยิงทำมุมฉากกับประตู จากนั้นให้เงอแขน ยิงลูกตรงไปที่ประตูตามองตรงไปที่เป้าหมายในขณะที่ยิงประตู



ภาพที่ 115



ภาพที่ 116

บทที่ 8 ทักษะเบื้องต้น : ยิงประตู



ภาพที่ 117



ภาพที่ 118

ภาพที่ 115-118- ลักษณะการยิงลูกหน้าประตู

การยิงลูกลอย (The lob shot)

ชื่อของมันนั้นหมายความว่า การยิงประตูด้วยลูกลอยสูงวิธีที่พุ่งไปเข้าเป็นการยิงแบบหนึ่ง ใช้เมื่อผู้รักษาประตูคาดคะเนว่าเขาต้องรับลูกที่ยิงมาอย่างหนักหน่วง การยิงประตูลักษณะนี้จะประสบความสำเร็จ โดยยิงที่มุมของประตูทางด้านนอกของเสาประตู ขณะที่ผู้รักษาประตูคุมเชิงอยู่ใกล้ ๆ เสาประตู วิธีการยิงลูกต้องยิงลูกสูงเกินกว่าระดับที่ผู้รักษาประตูจะรับได้ให้ลูกที่ยิงผ่านผู้รักษาประตูไปยังเสาประตูอีกด้านหนึ่ง การยิงลูกลอย (Lob shot) ให้เริ่มการยิงในลักษณะเดียวกับการยิงลูกโดยตรง (straight shot) เป็นการหลอกผู้รักษาประตูให้เข้าใจว่าผู้ยิงจะยิงตรงมายังตัวผู้รักษาประตู การยิงลูกให้ยิงเบาโดยใช้นิ้วมือสัมผัสลูกบอลเป็นจุดสุดท้าย วิธีโค้งของลูกบอลต้องสูงไม่เกินกว่าระดับประตูแต่ให้สูงกว่าระดับที่ผู้รักษาประตูจะรับได้

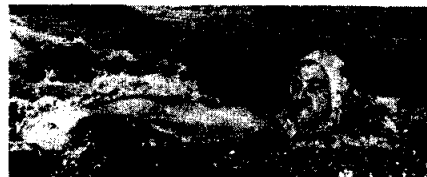
บทที่ 8 ทักษะเบื้องต้น : ยิงประตู

การยิงลูกฟอเวคชิ่ง (Forward Sling shot)

การยิงแบบนี้ให้ใช้ขณะกำลังว่ายน้ำอยู่เมื่อผู้เล่นว่ายน้ำเข้าไปใกล้ที่หมายที่กำหนดให้ใช้เวลาหรือโอกาสเพียงเล็กน้อย ที่จะยกลูกบอลขึ้นสำหรับการยิงประตูโดยตรงเลย การยิงให้เริ่มตั้งแต่การวางมือลงด้านบนของลูกบอลหมุนข้อมือลงหงายฝ่ามือมาด้านหน้าให้ลูกบอลอยู่ในอุ้งมือให้ควบคุมบอลเตรียมพร้อมไว้ตลอดเวลา แขนเหยียดอยู่ด้านข้างลำตัว กระดกบอลขึ้นให้พื่นน้ำเหวี่ยงแขนออกมาข้างหน้าอย่างรวดเร็วแล้วยิงลูกออกไป แขนต้องเหยียดตามออกไปให้สุดด้วย และมือต้องอยู่ด้านหลังลูกบอลเสมอ



ภาพที่ 119



ภาพที่ 120



ภาพที่ 121



ภาพที่ 122

ภาพที่ 119-122 การยิงลูกฟอเวคชิ่ง

บทที่ 8 ทักษะเบื้องต้น : ยิงประตู

หันหลังยิงประตู (Back to goal shots)

การยิงประตูย้อนกลับไปทางด้านหลังของผู้ยิงนั้นเมื่ออยู่ด้วยกันหลายวิธีดังจะอธิบายต่อไปนี้

การยิงลูกแบ็คเวดซลิง (Backward sling shot)

การยิงประตูในลักษณะนี้กระทำกันอยู่เสมอแต่ตัวผู้ยิงให้ตั้งแนวดิ่งไม่มีการเคลื่อนที่ ตำแหน่งตัวอยู่ข้างหน้า ประตูฝ่ายตรงข้ามโดยผู้เล่นที่ใกล้เป้าหมายนั้น ให้เริ่มจากการหันไหล่ที่ไม่ได้ใช้ขว้างลูกเข้าหาผู้ป้องกันแขนข้างที่ใช้ยิงนั้นเหยียดออกไปให้พ้นทางฝ่ายป้องกัน การขว้างให้มือขว้างลูกเข้ามา พร้อมทั้งจับลูกยกสูงขึ้นมาจากหน้า ให้มืออยู่ทางด้านหลังของลูกบอลในทิศทางที่สัมพันธ์กับเป้าหมายที่จะยิงลูกไป การเคลื่อนไหวทั้งหมดเริ่มจากการตีขาช่วยพยุงตัวให้หมุนเคลื่อนที่ไปข้างหน้าในทิศทางของฝ่ายตรงข้ามและประตู ให้ไหล่ซ้ายเข้าไปก่อน (ต้องยิงด้วยมือขวา) จึงค่อยตามด้วยส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ขณะที่หมุนร่างกายแขนที่จะใช้ขว้างลูกนั้นให้จับลูกบอลไว้ในมือยกขึ้นให้พื้หน้าเหยียดมือแขนเหยียด (Follow through) ตามไปด้วย

การยิงลูกแบ็คแฮนด์ (The Backhand shot)

หมายถึงการยิงลูกด้านหลังมือในท่าปกติฝ่ามือหันไปทางข้างหน้าของเราแต่การยิงลูกนี้ จะต้องบิดฝ่ามือกลับก็คือยิงลูกเหวี่ยงไปด้านหลังผู้ยิงนั่นเอง วิธีนี้ใช้กับท่าที่ไม่เคลื่อนไหวขณะที่อยู่ด้านหน้าประตูมันเป็นลูกที่ยิงแบบจู่โจม ต้องใช้ทั้งความเร็วกำลังและการล่อหลอก เป็นลูกที่ไม่ควรจะใช้บ่อยนัก เพราะผู้ยิงไม่เห็นเป้าต้องหันหลังให้กับประตู ฤกษ์แจที่จะก่อให้เกิดความสำเร็จในการยิงให้ดูสัญญาณจากเพื่อนร่วมทีม การเคลื่อนไหวของแขนและลำตัวให้ผู้ยิงวางมือบนลูกบอลแล้ว หมุนข้อมือเข้าหาตัวให้นิ้วหัวแม่มือชี้ลงแนวดิ่ง กลางลูกบอลพร้อมทั้งยกลูกบอลขึ้นเหนือหน้าอยู่ด้านหน้าผู้ยิง (ตัวผู้ยิงหันหลังให้กับประตูและฝ่ายตรงข้ามที่ป้องกัน) ดึงศอกนำเหยียดแขนและมือพร้อมลูกบอลเคลื่อนมาเหนือหน้าระดับไหล่สับัดเหยียดข้อมือนิ้วมือพร้อมลูกบอล (เคลื่อนไปด้านหลังของผู้ยิงประตู) ครึ่งสุดท้ายให้บอลลอยตรงไปหน้าประตู

บทที่ 8 ทักษะเบื้องต้น : ยิงประตู



ภาพที่ 123



ภาพที่ 124



ภาพที่ 125

ภาพที่ 123-125 การยิงลูกแบ็คแฮนด์

การยิงลูกเลเฮ้าท์ (The layout shot)

การยิงแบบนี้จะใช้ก็ต่อเมื่อผู้เล่นนั้นหมุนหันหลังอยู่หน้าประตู ฝ่ายตรงข้ามที่เต็มไปด้วย คู่ต่อสู้ที่คอยป้องกันอยู่ วิธีการยิงประตูใช้แบบเดียวกับการส่งแบบเลเฮ้าท์ ให้รวบรวมกำลังอย่างเต็มที่ในการขว้างไปที่ประตู ให้เคลื่อนไหวกว้างจากที่ตัวตั้งตรงแนวดิ่งเป็นหงายตัว (เอนหลังลงไปใต้น้ำ) เปลี่ยนมาเป็นหันหน้าให้ประตูฝ่ายตรงข้าม แล้วกรรเชียงน้ำออกมาให้พ้นจากฝ่ายตรงข้ามพร้อมกับหาจังหวะยิงประตู ในท่าที่หงายตัวเพื่อมองให้เห็นเป้าหมายในระหว่างการยิงลูกบอลนั้น ขณะที่จะยิงอาจใช้การยิงลูกแบบลกลอย (lob shot) หรือใช้กำลังในการยิงดังภาพ



ภาพที่ 126



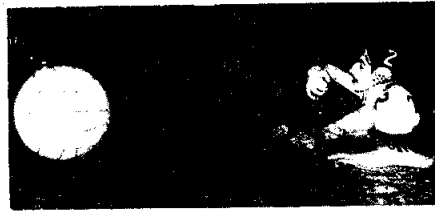
ภาพที่ 127

ภาพที่ 126-127 การยิงประตูแบบเลเฮ้าท์

บทที่ 8 ทักษะเบื้องต้น : ยิงประตู

การยิงลูกศุก (Hook shot)

วิธีการยิงแบบนี้คล้าย ๆ กับการยิงแบบแบ็คเวดซลิง ใช้เมื่อผู้เล่นอยู่ที่หน้าประตูของฝ่ายตรงข้าม และหันหลังให้กับประตู การยิงลูกศุกเป็นวิธีการยิงแบบหนึ่งที่ฝ่ายตรงข้ามไม่คาดหมายกัน และผู้รักษาประตูก็จะมองไม่เห็น จะเป็นการยิงที่ได้ผลโดยผู้ยิงเตะด้วยมือที่ถือลูกบอลเหวี่ยงข้ามไหล่และศีรษะผ่านลูกออกไปทางไหล่ที่ไม่ได้ใช้ในการขว้างลูก ลำตัวให้ตั้งตรงลอยอยู่เหนือระดับน้ำมาก ๆ ทำให้เตะแบบกรรไกร (scissor) เพื่อเป็นการป้องกันมิให้ผู้รักษาประตูมองเห็นลูกบอลได้ชัดเจน การยิงในลักษณะนี้จะไม่มีการหมุนของลำตัว ซึ่งปกติแล้วจะเป็นที่สังเกตของฝ่ายป้องกันอยู่เสมอว่าจะมีการยิงประตูชนิดไหน ดังนั้น เมื่อไม่มีการหมุนตำแหน่งของลำตัวหรือกริยาใด ๆ ที่แตกต่างกันของการยิงลูกแบบลูกศุกกับการยิงแบบลูกแบ็คเวดซลิง ซึ่งเป็นการยิงที่ค่อนข้างใช้เวลาอันสั้นให้กวาดแขนที่ใช้ยิงโดยตรงมายังไหล่ตรงข้าม จัดการยิงประตูในทันที



ภาพที่ 128 การยิงลูกศุก

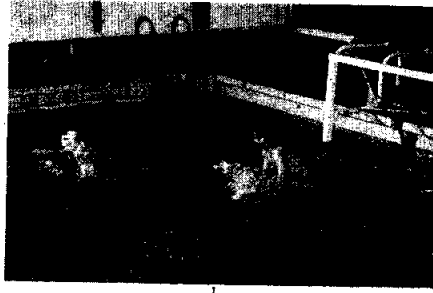
การว่ายน้ำเข้ายิงประตู (Swimming shot)

การยิงชนิดนี้ใช้เมื่อผู้เล่นว่ายน้ำเจาะตัดเข้าไปพร้อมด้วยลูกบอล โดยมีผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเข้าสกัดแย่งบอลไปได้เมื่อใกล้ที่หมายและเขาไม่มีความเร็วพอ การยิงลูกในขณะว่ายน้ำไม่จำเป็นต้องใช้เวลาและรอโอกาสในการเตรียมตัวมากนัก การยิงประตูทั้งหมดต่อไปนี้ที่ทำโดยผู้เล่นที่อยู่หน้าประตูและกำลังว่ายน้ำอย่างหนักด้วยความเร็วของแขนศีรษะที่ช่วยได้ดีคือ

การผลักลูกยิงประตู (The push shot)

เทคนิคที่ใช้ทั้งหมดแบบเดียวกับการเล่นลูกแบบผลัก (push pass) ความแตกต่างกันก็คือความเร็วของลูกบอลที่ยิงเท่านั้น การยิงแบบนี้จะอยู่ในระยะทาง 4 เมตร หรือน้อยกว่าจากประตู

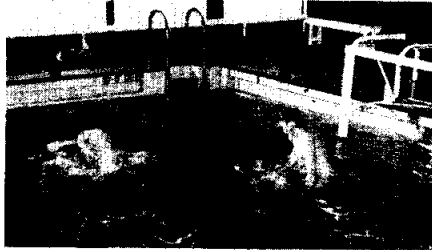
บทที่ 8 ทักษะเบื้องต้น : ยิงประตู



ภาพที่ 129



ภาพที่ 131



ภาพที่ 130



ภาพที่ 132

ภาพที่ 129-132 การฝึกลูกยิงประตู

การโยนหรือปัดลูกยิงประตู (The tip shot)

การยิงแบบนี้ต้องใช้มือทั้งสองข้าง มือที่ไม่ได้ใช้ในการขว้างให้เลี้ยงตัวก้นน้ำไว้ (หรือใช้วาดแขนว่ายน้ำ) ให้จับลูกบอลทางด้านล่าง ยกขึ้นเหนือน้ำในระดับสายตาของผู้เล่นและมือที่ขว้างนั้นจะต้องไม่ใช่ตั้งน้ำ ให้จับลูกบอลไว้โดยกางนิ้วมือกดที่ลูกบอลเล็กน้อย ให้หัวแม่มือชี้ลงในน้ำ กางข้อศอกออกให้บอลพ้นน้ำ ที่จริงก็คือทำในการยิงประตู นิ้วที่กดลูกบอลให้พยายามจับดันลูกบอลไปก่อนข้างจะเป็นการตบหรือแบบต่อยูกมากกว่า ผู้เล่นที่เป็นผู้ยิงนั้นให้ตามองที่ลูกบอลไม่ต้องมองไปที่ผู้รักษาประตู ต้องใช้มือข้างหนึ่งดึงบอลจากมือข้างที่ไม่ได้ใช้ขว้างมาหลังจากนั้นให้ขว้างบอลออกไปและต้องไม่ลดความเร็วลงด้วย ระยะที่จะยิงลูกแบบนี้อยู่ในระยะ 4 เมตรจากประตูถึงตัวผู้ยิงประตู

การยิงลูกลิทแบค (The lift back shot)

การยกหลังลอยขึ้นยิงลูก ลูกนี้จะใช้กันมากโดยเฉพาะลูกที่ขว้างกินเปล่าในพื้นที่ทำคะแนนมากยกหลังหรือยกหลังขึ้น เป็นลูกยิงที่ไม่มีอาการคาดคิดว่าจะยิง การทำก็โดยการเปลี่ยนตัวในท่าลอยตัวหงาย ขณะว่ายน้ำอยู่พุ่งยกตัวขึ้นรับบอลที่ขว้างกินเปล่า และเอนตัวลงหลังพร้อมทั้ง

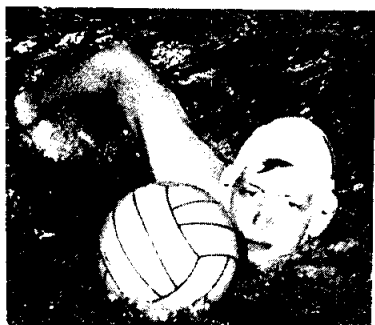
บทที่ 8 ทักษะเบื้องต้น : ยิงประตู

ขว้างหรือยิงลูกออกไป การทำให้ผู้เล่นพุ่งตัวออกไปจากผู้ขว้างลูกกินเปล่าในระยะ 2 เมตร โดยประมาณ แล้วเตะเท้ากรรไกร (scissor) มือข้างที่ไม่ได้ใช้ขว้างให้กดน้ำดันตัวขึ้น หลังจากนั้นให้มือที่รับบอลขว้างลูกตรงไปที่ประตู

การยิงลูกทอสอัฟ (Toss up shot)

คือการโยนลูกขึ้นยิงประตู เป็นการยิงลูกที่เหมือนกับการยิงลูกลิทแบคมาก กล่าวคือ ผู้เล่นจะเคลื่อนตัวของเขาจากการลอยตัวหงายมาตั้งตรงแนวดิ่ง ตำแหน่งขว้างบอลแต่ให้โยนบอลขึ้นโดยมือที่ไม่ได้ใช้ในการขว้างลูกบอล ให้มือที่ใช้ขว้างลูกบอลพร้อมกับตัวผู้ยิงพุ่งขึ้นตั้งแนวดิ่งทันที

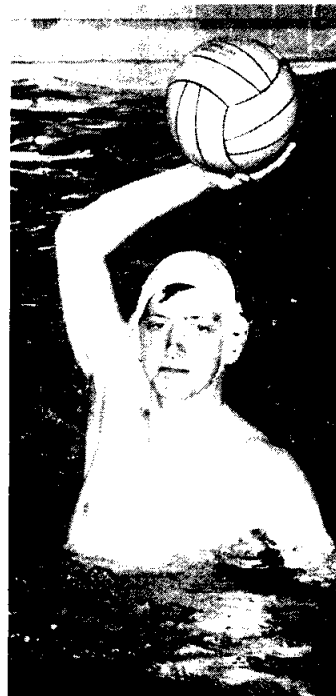
สำหรับขาให้ไบกตัดกันเป็นแบบกรรไกร ยกตัวขึ้นสูงจากระดับน้ำ สำหรับยิงประตูโดยตรง



ภาพที่ 134



ภาพที่ 135



ภาพที่ 136

ภาพที่ 133-136 การโยนลูกขึ้นรับเตรียมยิงประตู

บทที่ 8 ทักษะเบื้องต้น : ยิงประตู

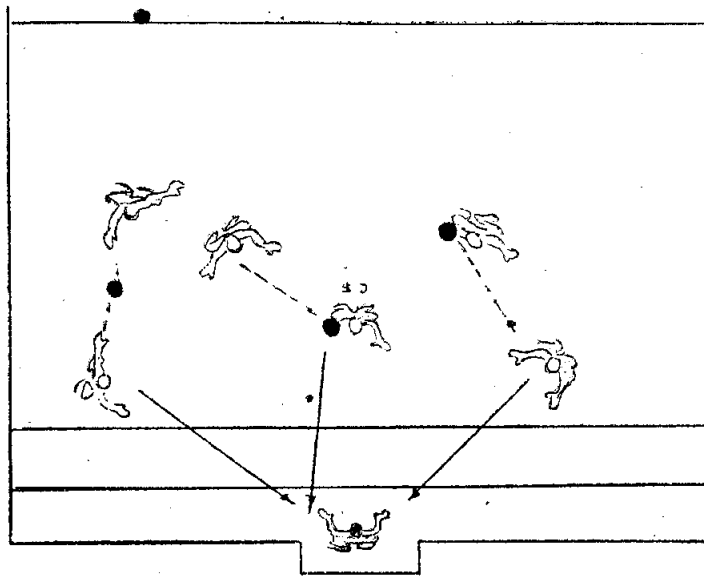
การยิงลูกแบบตีฟเลคชัน (Deflection shots)

คือการยิงลูกเปลี่ยนทิศทาง การยิงแบบนี้แบ่งออกเป็น 2 วิธีด้วยกัน หลักเกณฑ์ทั่วไปในการยิงลูกลักษณะนี้คือ การเปลี่ยนทิศทางการเล่นไหวของลูกบอลด้วยมือหรือแขน

1. การยิงลูกแบตีฟเลคชัน (The bat deflection) การยิงลูกนี้มาจากผู้เล่นที่กำลังว่ายน้ำ ได้รับลูกที่ส่งมาโดยเร็ว จะได้ผลดีเมื่อผู้เล่นขยับตัวรับบอลเข้ามาและขนานกับหน้าประตูให้ผู้อยู่ใช้มือตีลูกบอล (เหมือนใช้ไม้แรคเกตตีลูกบอล) ตรงหน้าประตูในทิศทางเดียวกับเขาว่ายน้ำเข้าไป

2. การยิงลูกตีฟเลคชัน (The tip deflection) คือการปิดลูกเข้าประตู การยิงลูกนี้ใช้เมื่อผู้เล่นไม่เคลื่อนไหวตัวด้านหลังเขาคือประตู มีการผ่านลูกโดยตรงมาหน้าประตูหน้าผู้เล่นนั้น ลูกบอลจะถูกปิดโดยมือหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของมือหรือข้อมือให้ทางบอลตรงไปที่ประตู จุดที่สำคัญของการยิงลักษณะนี้ คือต้องไม่เคลื่อนที่ก่อน

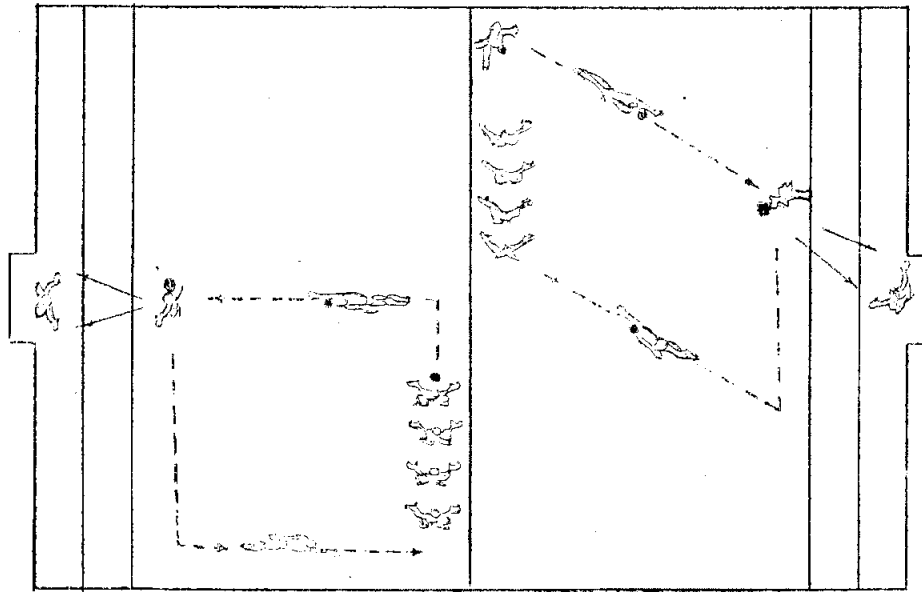
แบบฝึกการยิงประตู



ภาพที่ 137 การยิงประตู

อธิบาย ให้ผู้เล่นส่งลูกให้ปีกซ้ายขวา และศูนย์หน้ายิงประตูตามจุดมุมต่าง ๆ

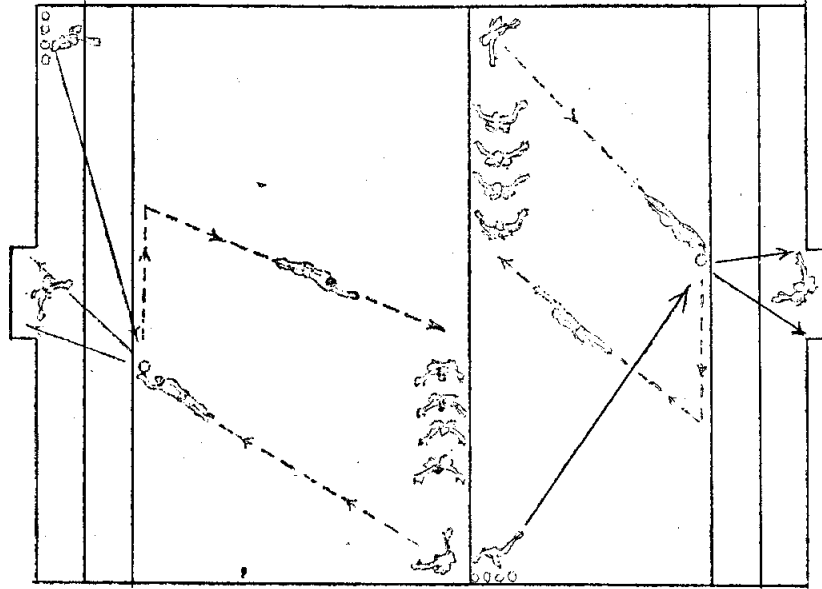
บทที่ 8 ทักษะเบื้องต้น : ยิงประตู



ภาพที่ 138 การยิงประตู

- อธิบาย** กลุ่มที่ 1 ให้ผู้เล่นเข้าแถวอยู่ที่มุมกึ่งกลางสนาม เลี้ยงลูกมาที่กึ่งกลางสนาม หักมุมฉาก เลี้ยงตรงไปหน้าประตูหยุดตรงเส้น 4 เมตร กลางประตูยิงประตู แล้วว่ายออกกลับมามือต่อท้ายแถว
- กลุ่มที่ 2 ให้ผู้เล่นเข้าแถวหันหน้าเข้าหาข้างสนาม ว่ายจากมุมเส้นกึ่งกลางตัดเข้ามาที่หน้าประตูยิงลูกเสร็จให้ว่ายตัดผ่านประตูออกไปต่อท้ายแถว

บทที่ 8 ทักษะเบื้องต้น : ยิงประตู



ภาพที่ 139 แบบฝึกการยิงประตู

อธิบาย กลุ่มที่ 1 ฝึกการยิงลูกคอนเนอร์ โดยให้มีผู้ส่งลูกมุม 1 คน ที่เหลือเข้าแถวกลางสนาม มุมตรงข้ามกับผู้ส่งลูกคอนเนอร์นั้น เสร็จแล้วให้ว้ายตัดเข้ามาอย่างรวดเร็ว มาบริเวณจุด แถบเส้นประตู 4 เมตร มุมหนึ่งของประตูรับลูกคอนเนอร์แล้วยิงประตู
 กลุ่มที่ 2 ให้ผู้ส่งลูกอยู่มุมเส้นกึ่งกลางสนามตรงข้ามกัน โดยให้ผู้เล่นอีกกลุ่มเข้าแถวมุม ตรงข้ามกลางสนามว้ายตัดมาหน้าประตูเส้น 4 เมตร ตรงหน้าประตูรับลูกที่ส่งมาแล้วยิง ประตูเสร็จจึงว้ายตัดผ่านหน้าประตูก่อนจึงว้ายตัดกลับไปต่อแถว

ข้อเสนอแนะทักษะการยิงประตู

เทคนิคทั้งหมดของต่อไปนี้เป็นทักษะการยิงลูกที่ผู้เล่นหยุดอยู่กับที่

1. ให้ร่างกายสูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ และแขนที่ยิงนั้นต้องอยู่พ้นจากระดับน้ำ
2. ใช้การเตะขาแบบกรรไกร (scissor kick) เพื่อให้ลำตัวยกขึ้นสูง
3. ใช้แขนที่ไม่ได้ใช้ในการขว้างลูกบอลกับหัวไหล่ หมุนลำตัวเปลี่ยนทิศทางการด้วยกำลังอย่างเต็มที่

บทที่ 8 ทักษะเบื้องต้น : ยิงประตู

4. ใช้มือข้างที่ไม่ได้ใช้ขว้างบอลทำดังนี้
 - 4.1 ทำให้ตัวลอยขึ้นไปในอากาศช่วยทำให้ตัวหมุน
 - 4.2 ช่วยทรงตัวในน้ำและช่วยในการเคลื่อนที่หมุนตัวไป
 5. ติดตามลูกไปจนกระทั่งมือและแขนตีสกลงไปในน้ำ
 6. ใ้รักษามือที่ใช้ยิงประตูให้พ้นจากการป้องกันของฝ่ายตรงข้าม
- สำหรับการว่ายน้ำเข้ายิงประตูให้ฟังปฏิบัติดังนี้
- ก. อย่าลดความเร็วขณะกำลังว่ายน้ำ ถ้าลดความเร็วของการว่ายน้ำลงจะทำให้การเคลื่อนไหวของลูกบอลเปลี่ยนแปลงไป ทั้งยังเป็นผลต่อการทำเวลาเพื่อยิงประตูด้วย คือยุ่งยากมากขึ้น
 - ข. ยิงลูกต่ำ เมื่อผู้รักษาประตูที่เฝ้าประตูลอยขึ้นสูงทั้ง 2 อย่าง คือทั้งตัวและแขน

ยุทธวิธีเบื้องต้นในการเข้ายิง (Basic shooting strategy) มีหลักการดังต่อไปนี้

1. สำหรับการยิงลูกในระยะ 5-10 เมตร ห่างประตู จุดหมายคือมุมบนของประตู โดยที่ผู้รักษาประตูคาดคิดว่าลูกที่พุ่งมาจะเป็นลูกต่ำ โดยคำนวณจากระยะทาง
2. สำหรับการยิงลูกในระยะ 2-5 เมตร ห่างจากประตูให้ยิงลูกต่ำตรงมุมใดมุมหนึ่ง โดยที่ผู้รักษาประตูมักถีบตัวขึ้นสูงเมื่อลูกมาถึง
3. ให้ยิงลูกตรงเหนือศีรษะของผู้รักษาประตู (ช่วงสูงกว่าหน้าผาก) ผู้รักษาประตูจะไม่สามารถป้องกันส่วนนี้ได้รวดเร็ว ให้พยายามยิงหลาย ๆ จุดตามเป้าหมายต่าง ๆ ในบริเวณประตู
4. ในการตัดสินใจเมื่อยิงประตู และยิงด้วยวิธีอะไร ผู้ยิงประตูต้องทำอย่างทันทีทันใด โดยให้คำนึงถึง
 - ก. ตำแหน่งของผู้รักษาประตูกับความสัมพันธ์ของผู้ยิงลูก
 - ข. ตำแหน่งของผู้เล่นกับประตู
 - ค. ตำแหน่งของเพื่อนร่วมทีมและฝ่ายตรงข้าม