



	หน้า
การเล่นในท้องถิ่น	5
กฎกติกาทั่วไปสำหรับการเล่นโปโลน้ำ	9
การเล่น	14
การทำผิด	15
การลงโทษ	19
การทำโทษผู้กระทำผิดกติกาหลักหรือกติกาใหญ่	22
การเล่นเป็นทีม	26
การเลี้ยงตัว	35
การเปลี่ยนความเร็ว	36
การว้ายเปลี่ยนทิศทาง	37
การหยุดและการเริ่มต้น	37
การป้องกัน	39
การสกัดกั้น	40
การสกัดกั้น แบบโอบยัด	41
การโหมตัวขึ้นกำบัง	42
การโจมตีได้แขน	43
การโจมตีข้ามแขน	44
การกำบังลูกหลังมือ	45
การฉีกกำลัງ	46
การรุก	47
การตัด	49
การกลับตัว	49
การหมุนตัว	49
การยกลูกบอลขึ้นจากด้านใต้	51

	หน้า
การหมุนลูกบอลก่อนยกขึ้น	52
การโยนลูกบอลขึ้นจับยกลูกบอล	54
การยกลูกแบบอาศัยความกดตัน	55
การจับลูกบอลและการยก	56
การขว้างลูกบอล	57
การจับลูกบอล	58
การส่งลูกบอล	60
การส่งโดยตรง	60
การส่งลูกแบบผลึกหรือตันลูก	62
การส่งลูกย้อนหลังหรือการส่งลูกแบ็คแฮนด์	63
การส่งลูกแบบเลเข้าที่	64
การส่งลูกชุก	65
การส่งลูกศูพ	65
การเลี้ยงลูกบอล	69
การเลี้ยงลูกแบบผลึกหรือตันลูกบอล	69
การเปลี่ยนทางไปกับลูกบอล	72
การเลี้ยงลูกบอลเข้าไปโดยการยกชูขึ้นไปข้างหน้า	72
การยิงลูกหน้าประตู	75
การยิงลูกลอย	77
การยิงลูกฟอเวดซลิง	70
การยิงลูกแบ็คเวดซลิง	79
การยิงลูกแบ็คแฮนด์	79
การยิงลูกเลเข้าที่	79
การยิงลูกชุก	81
การว่ายน้ำเข้ายิงประตู	81
การผลึกลูกยิงประตู	81
การโยนหรือปัดลูกยิงประตู	02
การยิงลูกลิทแบค	82

	หน้า
การยิงลูกทอสอัฟ	83
การยิงลูกแบบดีฟเลคชั่น	84
การรักษาประตู	89
การป้องกันลูกยิงประตู	90
การกำหนดตำแหน่งที่จะเข้ารับการยิง	93
การรักษามุม	94
การป้องกันการยิงประตู	95
การป้องกันการยิงลูกลอย	95
การป้องกันการว้ยน้ำเข้ายิงประตู	97
การป้องกันการยิงลูกโทษ	97
กติกาและการตัดสิน	119
กรรมการและเจ้าหน้าที่	121
การเริ่มเล่น	126
การนับคะแนน	127
การฟาวล์แบบทั่ว ๆ ไป	128
การฟาวล์ทีม	129
การขว้างลูกโทษกินเปล่า	129
การฟาวล์รุนแรงหรือฟาวล์ที่สำคัญ	130
การขว้างลูกโทษ	132
ขนาดสนามไปโลน้ำ	9
ข้อแนะนำในการส่งลูก	66
ข้อเสนอแนะทักษะการยิงประตู	86
ความรู้ทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับการเล่นไปโลน้ำ	9
ความตั้งใจ	27
ความผิดส่วนบุคคล	132
ตำแหน่งผู้เล่น	13
ตำแหน่ง	46

	หน้า
ตำแหน่งของผู้เล่น และผู้ตัดสินขณะเริ่มการแข่งขัน	125
ทักษะเบื้องต้น : ไม่ใช้ลูกบอล	33
ท่าวัดวา	33
ท่ากรรเชียง	34
ท่ากบ	35
ท่าทริคเก้น สโต็ค	35
ทักษะการรุก	46
ทักษะเบื้องต้น : ใช้ลูกบอล	51
ทักษะการยิงประตู	75
แทคติก	101
แบบฝึกการส่งลูก	67
แบบฝึกการยิงประตู	84
แบบการรุกเบื้องต้น	101
แบบฝึกทั้งการรุกและการป้องกัน	106
แบบของการป้องกันเบื้องต้น	115
บทลงโทษ	131
ประวัติความเป็นมาของกีฬาโปโลน้ำ	1
ประวัติการแข่งขันกีฬาโปโลน้ำในประเทศอังกฤษ และประเทศอื่น ๆ	2
ประวัติกีฬาโปโลน้ำของประเทศไทย	6
ผู้เล่น	13
ผู้เล่นสำรอง	22
ผู้รักษาประตู	125
มโนคติพื้นฐาน และหลักการเรียนรู้โปโลน้ำ	25
ยุทธวิธีเบื้องต้นในการเข้ายิง	87
ยุทธวิธีการส่งลูกและการเข้ายิงประตู	111
รูปแบบการเล่นทีม	105
ลูกทุ่มจากประตู	1 2 8
ลูกคอนเนอร์ (ลูกมุม)	128

	หน้า
เวลาการแข่งขัน	124
สรุปสถิติการเล่นโปโลน้ำของประเทศไทย	4
สิ่งจูงใจของกีฬาโปโลน้ำ	1
สถิติการว่ายน้ำที่ต้องใช้ในโปโลน้ำ	33
หลักยุทธศาสตร์ทั่วไป	25
หลักเบื้องต้นของการสร้างความชำนาญ	28
หลัก 2 ประการ ในการฝึกด้านการรับรู้ และด้านกลไก	30
หันหลังยิงประตู	79
หลักการเบื้องต้นในการรุก	114
หลักการพื้นฐานในการป้องกัน	118
อุปกรณ์	10