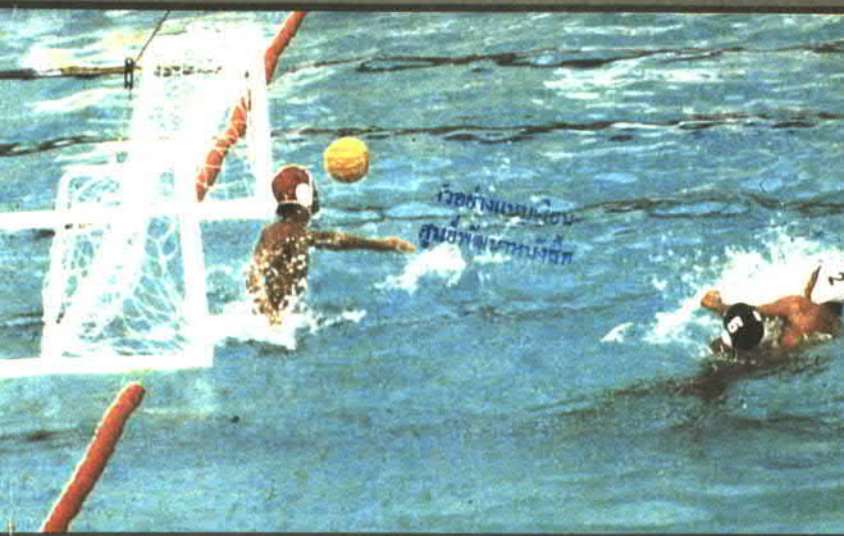


หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา

โบโลน้ำ



ระดับมัธยมศึกษา



กระทรวงศึกษาธิการ



หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา

โปโลน้ำ

ระดับมัธยมศึกษา

ของ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง ๕,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๔๒๙

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๑๕.๐๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

จัดพิมพ์โดยองค์การหักของคุรุสภา

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

๕๒ ถนนลาดพร้าว บางกะปิ กรุงเทพมหานคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ



**ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ
เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน**

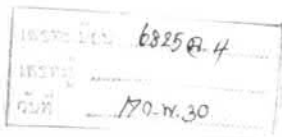
ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา ไปได้นำ ระดับมัธยมศึกษา
ขึ้น กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๙ เมษายน ๒๔๒๗

(นายบรรจง ชูสกุลชาติ)

รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา ไปโลน่า ระดับมัธยมศึกษา นี้ จัดทำขึ้นสำหรับใช้ประกอบการเรียนการสอนวิชา ไปโลน่า ระดับมัธยมศึกษา ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้มอบหมายให้ นายประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ เป็นผู้เรียบเรียง และให้ นายณัฐ อินทรปาน นายทวีศักดิ์ นาราชวร เป็นผู้ตรวจ ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการกีฬา รู้และเข้าใจระเบียบข้อบังคับพื้นฐานการฝึก กฎกติกาการเล่น และเป็นผู้เล่นผู้ดูที่ดี มีคุณลักษณะประจำตัวต่างๆ เช่น การเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความสามัคคี มีความรับผิดชอบ รักหมู่คณะและรักความยุติธรรม นอกจากนี้ยังมุ่งหวังให้ นักเรียนสามารถนำทักษะทางพลศึกษาไปใช้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ หากมีข้อบกพร่องซึ่งควรปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมอย่างไร กรมวิชาการใคร่ขอความร่วมมือจากบรรดาครู อาจารย์ นักเรียน และผู้ใช้หนังสือนี้เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขในการพิมพ์ครั้งต่อไป

กรมวิชาการขอขอบคุณผู้จัดทำและผู้ตรวจไว้ ณ โอกาสนี้

อธิบดีกรมวิชาการ



(นายสุรเดช วิเศษสุการ)

อธิบดีกรมวิชาการ

๑๖ เมษายน ๒๕๒๗

สารบัญ

บทที่	หน้า
๑ ประวัติกีฬาโปโลน้ำ	๑
๒ สนามและอุปกรณ์การแข่งขัน	๔
๓ วิธีเล่นโปโลน้ำ	๕
๔ ทักษะเบื้องต้นและการฝึกขั้นสูง	๑๘
๕ การเล่นเป็นทีม	๔๔
๖ มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี	๔๐
๗ กติกาโปโลน้ำ	๕๔
หนังสืออ้างอิง	๗๑



บทที่ ๑

ประวัติกีฬาโปโลน้ำ

กีฬาโปโลน้ำเป็นกีฬาที่เกี่ยวกับลูกบอลเพียงประเภทเดียวที่เล่นกันใต้น้ำ มีจุดกำเนิดในประเทศอังกฤษ (Great Britain) ในปี ค.ศ. ๑๘๖๐ โดยนักกีฬาทางน้ำจำนวนหนึ่งของอังกฤษ ซึ่งปรารถนาที่จะดึงดูดความสนใจและลดความเบื่อหน่ายจากการชมการแข่งขันว่ายน้ำของประชาชน ผู้ชม ปรากฏว่าได้รับความสนใจและประผลผลสำเร็จเป็นอย่างดี การแข่งขันในระยะเริ่มแรกเป็นการแข่งขันระหว่างทีมซึ่งมีผู้เล่นฝ่ายละ ๓ คน ทำคะแนนกันโดยนำลูกบอลโยงไปวางบนแพของฝ่ายตรงข้าม ซึ่งอยู่ห่างกันประมาณ ๖๐ หลา ไม่มีผู้รักษาประตู เป็นกีฬาที่นักว่ายน้ำหนุ่ม ๆ ชอบกันมาก ต่อมา ในปี ค.ศ. ๑๘๗๐ ได้มีผู้เชี่ยวชาญกีฬาทางน้ำจำนวนหนึ่งของอังกฤษได้มาพบปะประชุมกันเพื่อร่างกติกาฉบับแรกขึ้น เรียกว่า "กติกากีฬาฟุตบอลน้ำ (Water Soccer Rules) ซึ่งอีก ๖ ปี ต่อมาก็ได้มีการปรับปรุงดัดแปลงกติกาฉบับแรกโดยให้มีผู้เล่นฝ่ายละ ๗ คน มีผู้ตัดสิน ๑ คน และผู้รักษาประตู ๒ คน ประตูก็ยังคงใช้แพอยู่เช่นเดิม การเริ่มเล่นจะเริ่มโดยผู้เล่นกระโดดจากแพว่ายน้ำไปแย่งลูกบอลที่ผู้ตัดสินโยนให้ ณ จุดกึ่งกลางสระ การแข่งขันจะแข่งขัน ๒ ครั้ง ครั้งเวลาละ ๗ นาที ผู้รักษาประตูจะคอยป้องกันมิให้ฝ่ายตรงข้ามนำลูกบอลโยงไปวางบนแพได้ กติกากฎฉบับนี้ได้ถูกนำมาใช้ในการแข่งขันที่เป็นทางการครั้งแรกในปี ๑๘๗๖ ซึ่งจัดโดย เบอร์นเมาท์ โรอิ่งคลับ (Bournemouth Rowing Club) แต่ได้มีการขัดแย้งกันอย่างมากในปี ๑๘๘๐ ซึ่งเป็นการแข่งขันกันระหว่างอังกฤษ กับสกอตแลนด์ สาเหตุเกิดจากขาดการตีความที่แน่ชัดในข้อกติกา ดังนั้นในปี ๑๘๘๔ สมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทยอังกฤษพร้อมทีมที่เข้าร่วมแข่งขันทั้งหมดได้รวบรวมข้อกติกาและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่แน่ชัดจำนวน ๑๑ ข้อด้วยกัน

กีฬาโปโลน้ำได้ถูกจัดให้มีการแข่งขันอีกหลายครั้งต่อมา ซึ่งการแข่งขันที่มีการบันทึกเป็นทางการเรียกว่า การแข่งขันเพื่อชิงความเป็นเลิศของประเทศอังกฤษ (English Championship) ในปี ๑๘๘๘ ซึ่งทีมเบอร์ตัน (Burton) พ่ายทีมออตเตอร์ (Otter) ๓ ประตูต่อ ๐

กีฬาโปโลน้ำถูกจัดให้มีการแข่งขันเป็นครั้งแรกในกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ ๒ ณ กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศสในปี ค.ศ. ๑๙๐๐ ซึ่งประเทศที่ครองความเป็นเลิศเป็นประเทศแรกคือประเทศอังกฤษนั่นเอง ในปีต่อ ๆ มา ก็ถูกจัดให้มีการแข่งขันดังสถิติที่รวบรวมไว้ดังต่อไปนี้

เริ่มปี ค.ศ. ๑๙๐๐ ประเทศที่ชนะเลิศ คือ ประเทศอังกฤษ

๑๙๐๔	"	สหรัฐอเมริกา
๑๙๐๘	"	อังกฤษ
๑๙๑๒	"	อังกฤษ
๑๙๒๐	"	อังกฤษ
๑๙๒๔	"	ฝรั่งเศส
๑๙๒๘	"	เยอรมัน
๑๙๓๒	"	ฮังการี
๑๙๓๖	"	ฮังการี
๑๙๔๘	"	อิตาลี
๑๙๕๒	"	ฮังการี
๑๙๕๖	"	ฮังการี
๑๙๖๐	"	อิตาลี
๑๙๖๔	"	ฮังการี
๑๙๖๘	"	ยูโกสลาเวีย
๑๙๗๒	"	รัสเซีย

หลังกีฬา โอลิมปิกปี ๑๙๗๒ ถึง ปี ๑๙๗๕ ได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาทางน้ำขึ้น ณ เมืองคาลิ ประเทศโคลอมเบียระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๗ กรกฎาคม ซึ่งนับเป็นการจัดแข่งขันกีฬาทางน้ำเพื่อความเป็นเลิศในกีฬาประเภทนี้เป็นครั้งที่สอง สำหรับในครั้งแรกจัดขึ้นที่เมืองเบลเกรด ประเทศยูโกสลาเวีย ในการแข่งขันกีฬาโปโลน้ำปี ๑๙๗๕ นี้ มีทีมที่เข้าแข่งขัน ๘ ทีมสุดท้าย

คือ สหรัฐอเมริกา รัสเซีย อังกฤษ เยอรมันตะวันตก คิวบา รูเมเนีย อิตาลีและฮอลแลนด์ ได้จัดการแข่งขันโดยแบ่งออกเป็น ๒ สายดังนี้

สายที่ ๑ มีทีม อังกฤษ คิวบา รูเมเนีย และเยอรมันตะวันตก

สายที่ ๒ มีทีม รัสเซีย อิตาลี สหรัฐอเมริกา และฮอลแลนด์

ผลการแข่งขันปรากฏว่าในรอบชิงชนะเลิศ รัสเซียเสมอกับอังกฤษ ได้รับเหรียญทองทั้งคู่ และคิวบาเสมอกับอิตาลีได้รับเหรียญทองแดงทั้งคู่

ประวัติกีฬาโปโลน้ำในประเทศไทย

กีฬาโปโลน้ำเริ่มมีการเล่นและแข่งขันกันในประเทศไทยประมาณ ๒๐ ปีมาแล้ว แต่ยังไม่แพร่หลายนัก เพราะหาเรื่องสถานที่ฝึกซ้อมและแข่งขันเป็นกีฬาที่สมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทยมีหน้าที่รับผิดชอบจัดหานักกีฬาและส่งเสริมกีฬาประเภทนี้ ประเทศไทยได้สมัครเข้าเป็นสมาชิกของสหพันธ์ว่ายน้ำระหว่างประเทศ (Federation Internationale de Natation Amateur - F.I.N.A.) ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๐๑ และได้รับอนุมัติให้เป็นสมาชิกอย่างถูกต้องในเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๐๒ ซึ่งเป็นปีเดียวกับที่สมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทยได้รับอนุมัติจากกรมตำรวจและกระทรวงวัฒนธรรมสมัยนั้นให้เป็นสมาคมที่ถูกต้องตามกฎหมาย

กีฬาโปโลน้ำในประเทศไทยได้ถูกจัดให้มีการแข่งขันในกีฬาประเภทต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยได้ถูกจัดให้มีขึ้นเป็นครั้งแรกในปี ๒๕๑๓ ซึ่งเป็นการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งแรก มีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นเจ้าภาพ ผลการแข่งขันครั้งนั้น มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งชนะเลิศกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลปรากฏว่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ครองความชนะเลิศ

คุณค่าและประโยชน์ของกีฬาโปโลน้ำ

๑. เพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ตลอดจนระบบกล้ามเนื้อข้อต่อและกระดูก

๒. ส่งเสริมการปฏิบัติงานร่วมกันเป็นทีม สร้างเสริมมิตรภาพและความสมัครสมานสามัคคี

๓. ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวให้คล่องแคล่วว่องไวเป็นอัตโนมัติ รวมทั้งทักษะการควบคุมลูกบอลด้วยมือขณะอยู่ในอิริยาบถต่างๆ ได้

๔. สร้างเสริมความคิดสร้างสรรค์ ให้รู้จักวางแผน การรุก - รับ เพื่อให้มีชัยชนะเหนือคู่ต่อสู้

๕. สร้างเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา ให้ความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ยอมรับคำตัดสินของผู้ตัดสิน

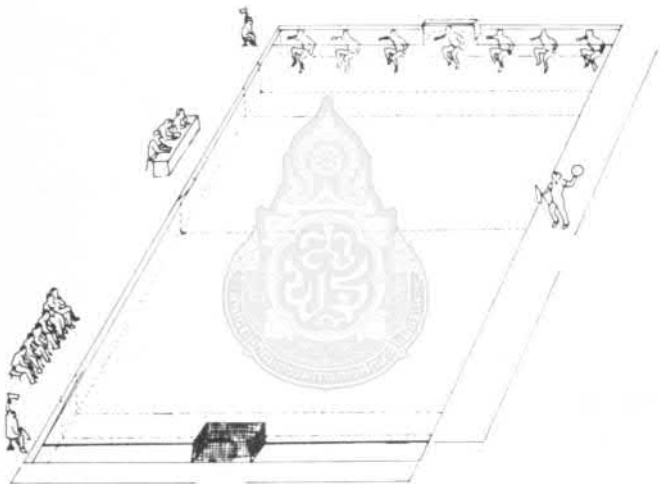
๖. การปฏิบัติตนตามกติกากีฬาการเล่น ทำให้ผู้เล่นรู้จักความยุติธรรม รักความยุติธรรม และปฏิบัติตนอยู่ในขอบเขตอันพึงกระทำ เคารพสิทธิของผู้อื่นและปฏิบัติหน้าที่ที่ถูกต้องต่อกัน



บทที่ ๒

สนามและอุปกรณ์การแข่งขัน

ขนาดสนามแข่งขันและอุปกรณ์



สระว่ายน้ำ

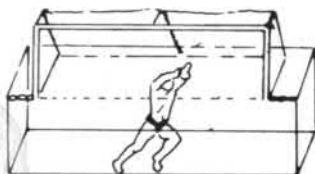
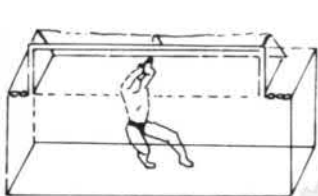
กีฬาโปโลน้ำใช้สระว่ายน้ำเป็นสถานที่แข่งขันเช่นเดียวกับกีฬาว่ายน้ำขนาดความยาวของสนามอย่างน้อย ๒๐ เมตร ถึง ๓๐ เมตร ความกว้างประมาณ ๘ เมตร ถึง ๒๐ เมตร ความลึกของสระ ๑.๘๐ เมตรโดยตลอด

ประตูทำด้วยไม้หรือเหล็กทั้งเสาและคานาด้วยสีขาว คานาประตูสูงจากพื้นน้ำ ๕๐ ซม. ความกว้างของประตู (คิดจากด้านในของเสา) ๓ เมตร

เส้นแบ่งเขตต่าง ๆ จะต้องมองเห็นได้อย่างชัดเจนตลอดการแข่งขัน อาจกำหนดให้เส้นประตู และเส้นแบ่งครึ่งแดนเป็นสีขาว เส้น ๒ เมตร เป็นสีแดงและเส้น ๔ เมตร เป็นสีเหลือง

รอบบริเวณสนามควรว่ายน้ำควรมีบริเวณพื้นที่สำหรับผู้ตัดสินและกรรมการกำกับเส้น ประตูไป - มาได้สะดวก

ขนาดของสนามอาจเปลี่ยนแปลงหรือแตกต่างกันไปตามความลึกและขนาดของสระว่ายน้ำ อย่างไรก็ตามความลึกของน้ำอย่างน้อยควรจะมีประมาณ ๑.๕๐ เมตร



ประตูไปไดน้ำ

๒๒ ผู้ตัดสินจะต้องมีธงดำไม้ยาวประมาณ ๘๐ ซม. ปลายข้างหนึ่งติดด้วยธงสีขาว และอีกด้านหนึ่งติดธงสีน้ำเงิน ขนาดของธงประมาณ ๓๕ ซม. × ๒๐ ซม.

สำหรับกรรมการกำกับเส้นประตู จะต้องมีธงสีแดง ๑ อัน ธงสีขาว ๑ อัน ติดอยู่กับด้ามไม้ ขนาดความยาว ๕๐ ซม.

หมวด ผู้เล่นชุดหนึ่งจะต้องใส่หมวดสีขาว และอีกชุดหนึ่งต้องใส่หมวดสีน้ำเงิน สำหรับผู้รักษาประตูต้องใส่หมวดสีแดง มีลายรัดด้วยเชือกไค้กาง

หมวดต้องมีตัวเลขกำกับทั้งด้านหน้าและด้านหลังหรือด้านข้างทั้งสอง ขนาดของตัวเลข ประมาณ ๑๐ ซม. ตัวเลขสีน้ำเงินสำหรับหมวดสีขาว (หมวดผู้รักษาประตูของชุดหมวดสีน้ำเงินเป็นหมวดสีแดง ตัวเลขสีน้ำเงินบนหมวดสีแดง) และตัวเลขสีขาวสำหรับหมวดสีน้ำเงิน (หมวดผู้รักษาประตูของชุดหมวดสีขาว ตัวเลขสีขาวบนหมวดสีแดง) รายละเอียดของตัวเลขมีดังนี้

หมายเลข ๑	สำหรับ	ผู้รักษาประตู
หมายเลข ๒	"	หลังซ้ายหรือแบคซ้าย
หมายเลข ๓	"	หลังขวาหรือแบคขวา
หมายเลข ๔	"	กลางหลังหรือแบคกลาง
หมายเลข ๕	"	หน้าซ้าย
หมายเลข ๖	"	ศูนย์หน้า
หมายเลข ๗	"	หน้าขวา
หมายเลข ๘ - ๑๑	"	ผู้เล่นตัวสำรอง

สำหรับประตูตัวแทนใช้หมวกใบเดียวกับ ผู้รักษาประตูคนเดิม



ลูกบอล

ลูกบอลเป็นหนังหรือยาง กลมและกะทัดรัด ห้ามทาน้ำมันหรือจารบี เส้นรอบวงยาวประมาณ ๖๘ - ๗๑ ซม. หนักประมาณ ๔๐๐ - ๔๕๐ กรัม



นักกีฬาโปโลน้ำ

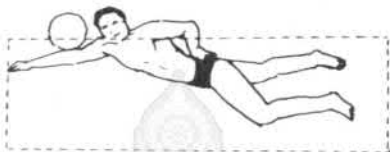
การแต่งกายของนักกีฬาโปโลน้ำ

ผู้เล่นจะต้องแต่งกายในชุดว่ายน้ำ สวมหมวกตามสีที่เลือกได้ ที่หมวกจะต้องมีเบอร์อยู่
ด้านข้างหรือด้านหน้า - หลัง มีสายรัดหมวกให้แน่นอยู่ได้คาง

บทที่ ๓

วิธีเล่นโปโลน้ำ

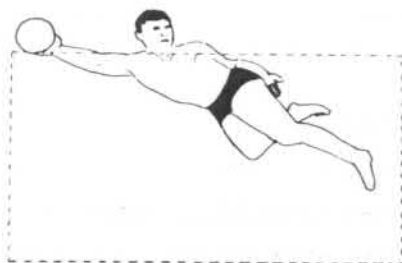
กีฬาโปโลน้ำเป็นกีฬาที่มีการแข่งขันกันระหว่างทีม ๒ ทีม แต่ละทีมประกอบด้วยผู้เล่น ๑๑ คน เป็นตัวจริง ๗ คน และผู้เล่นสำรองอีก ๔ คน ผู้เล่นสามารถกระทำดังต่อไปนี้ได้



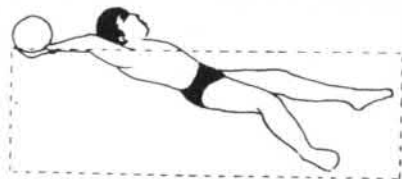
เพียงลูกบอล



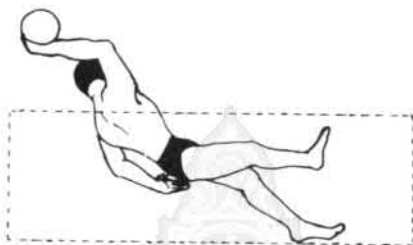
จับลูกบอล



ยกลูกบอลขึ้นเหนือน้ำ



ถือลูกบอลขณะลอยตัวอยู่ในน้ำ



ส่งหรือยิงประตู หรือเล่นลูกบอลในอากาศ

ผู้เล่นที่ครอบครองลูกอยู่จะต้องยิงประตูฝ่ายตรงข้ามภายใน ๓๕ วินาที ซึ่งถ้ายิงประตูแล้วแต่ไม่เข้า และจับลูกบอลได้อีกเมื่อลูกกระดอนกลับมาจะเริ่มจับเวลาใหม่ แต่ถ้ายิงลูกเมื่อครบ ๓๕ วินาทีพอดีแล้ว ลูกเข้าประตูจะไม่นับคะแนนให้และไม่มีการส่งลูกจากประตู แต่ยิงประตูแล้วลูกออกหลังประตูจะไม่มีการส่งลูกที่มุม หรือยิงประตูเข้าแล้วมีการจับบอลล (Neutral Throw) ก็ให้ยกเลิกไป ให้ฝ่ายตรงข้ามที่อยู่ใกล้บริเวณเป็นผู้ได้โยนลูกกินเปล่า (Free Throw)

เวลาที่ใช้ในกาอแข่งขัน

เวลาที่ใช้ในการแข่งขันแบ่งออกเป็น ๔ ช่วง ๆ ละ ๗ นาที แต่ในประเทศไทยนิยมเล่นกันช่วงละ ๕ นาที เพราะกีฬาประเภทนี้ทำให้ผู้เล่นเหน็ดเหนื่อยง่ายและเป็นกีฬาที่หนักประเภทหนึ่ง ต้องการความอดทนของระบบไหลเวียนของโลหิตมาก แต่ละช่วงเรียกว่า ควอเตอร์ (Quarter) ทีมผู้แข่งขันจะเปลี่ยนแดนกันทุกครั้งก่อนการเริ่มต้นแข่งขันในช่วงต่อไป มีเวลาพักระหว่างช่วง

๒ นาที ผู้รักษาเวลาจะเริ่มจับเวลาเมื่อผู้ตัดสินให้สัญญาณนกหวีดเริ่มการแข่งขัน และจะหมดเวลาทุกครั้งที่มีการหยุดเล่น ไม่ว่ากรณีใดที่ผู้ตัดสินให้สัญญาณหยุดเล่น และจะเริ่มจับเวลาต่อเมื่อได้รับสัญญาณนกหวีดจากผู้ตัดสิน

ผู้เล่น

ผู้เล่นแต่ละทีมประกอบด้วยผู้เล่นทีมละ ๑๑ คน เป็นผู้เล่นตัวจริง ๗ คน รวมทั้งผู้รักษาประตูด้วย ผู้เล่นที่เหลืออีก ๔ คน เป็นผู้เล่นสำรอง

ผู้เล่นที่เป็นผู้รักษาประตู ถ้าอยู่ในบริเวณไม่เกิน ๔ เมตร จากประตูได้รับการยกเว้นให้กระทำการต่อไปนี้ได้ ได้แก่ ชกลูกบอลจับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง กระโดดขึ้นจากพื้นสระ ยืนและเดินบนพื้นสระ อย่างไรก็ตาม ห้ามผู้รักษาประตูเคลื่อนไหวตัวเกินเส้นแบ่งแดน ห้ามสัมผัสลูกบอลในบริเวณที่เกินเส้นแบ่งแดน ห้ามขว้างลูกบอลเกินเขต ๔ เมตร ของประตูฝ่ายตรงข้าม ห้ามโหมคานประตู ห้ามผลักประตูให้เบี่ยงเบนออกไป

ตำแหน่งของผู้เล่น

ตำแหน่งผู้รักษาประตู (Goal Keeper)	หมายเลข ๑
” แบคซ้าย (Left Back)	หมายเลข ๒
” แบคขวา (Right Back)	หมายเลข ๓
” แบคกลาง (Half Back)	หมายเลข ๔
” หน้าซ้าย (Left Forward)	หมายเลข ๕
” หน้ากลาง (Center Forward)	หมายเลข ๖
” หน้าขวา (Right Forward)	หมายเลข ๗

คุณสมบัติและหน้าที่ของผู้เล่นตำแหน่งต่าง ๆ

ผู้รักษาประตู ควรเป็นผู้ที่มีไหวพริบดี แขนยาว ฝ่ามือใหญ่ ว่ายท่ากบได้ดี ถีบตัวขึ้นเหนือน้ำได้สูงกว่าครึ่งตัวของเขา เคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว สายตาไว ตื่นตัวและพร้อมเสมอ ถือเป็นผู้เล่นที่สำคัญที่สุดของทีม

แบบค รูปร่างใหญ่ แข็งแรง น้ำหนักตัวมาก ขว้างบอลหรือส่งบอลได้อย่างดีเยี่ยม สามารถตีบ่าให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำ รุก-รับได้เร็ว หยุด-เปลี่ยนทิศทางได้เร็ว นอกจากจะป้องกันฝ่ายตรงข้ามแล้วยังต้องทำหน้าที่ป้องกันประตูด้วย สามารถเลี้ยงลูกบอลไปได้เมื่อมีโอกาส

หน้า รับ-ส่งลูกบอลได้ดี เร็ว ยิ่งประตูได้อย่างแม่นยำ ป้องกันกองหลังฝ่ายตรงข้ามส่งลูกให้ฝ่ายเดียวกัน

แบบคกลาง ควรแข็งแรงที่สุด มีจังหวะขว้างบอลดี มีเทคนิคปฏิบัติที่ดีทั้งรุกและรับหาโอกาสในการเล่นเจาะทะลุ (Break Through) หรือลักไก่ (Fast Break) ต้องว่องไวได้ดีที่สุดในทีม สามารถหยุดเปลี่ยนทิศทางได้รวดเร็ว เคลื่อนไหวอยู่เสมอ คอยควบคุมหน้ากลางของฝ่ายตรงข้าม สกัดการป้อนลูกจากฝ่ายตรงข้าม

หน้ากลาง รูปร่างไม่ต้องสูงมาก ว่องไวได้เร็ว เลี้ยงรับส่งบอลได้ดี ยิ่งประตูได้แม่นยำสามารถเร่งความเร็วขึ้น-ลง ระยะ ๖-๘ หลา จากประตูของฝ่ายตรงข้าม พยายามหาโอกาสยิงประตูอยู่เสมอ คอยหาโอกาสแก้ไขการป้องกันของคู่ต่อสู้เสมอ

การเริ่มการแข่งขัน

การเริ่มการแข่งขันหลังจากที่แต่ละทีมได้ทำการเสี่ยงเพื่อเลือกแดนและหมวก หรือการเริ่มแข่งขันในช่วงเวลาใด ๆ ก็ดี ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะต้องอยู่ที่เส้นประตูในตำแหน่งที่อยู่ห่างกันกับผู้เล่นอื่น ๆ ในทีม ๑ เมตร และต้องอยู่ห่างจากเสาประตู ๑ เมตร อนุญาตให้ผู้เล่น ๑ คน อยู่ในระหว่างเสาประตูกับผู้รักษาประตูได้ ผู้เล่นทุกคนจะต้องคอยฟังสัญญาณนกหวีดจากผู้ตัดสิน เมื่อผู้ตัดสินให้สัญญาณเริ่มแข่งขันพร้อมกับทั้งลูกบอล ณ จุดกึ่งกลางสนาม ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะเข้าแย่งลูกบอลกันโดยเริ่มต้นว้ายจากเส้นประตูของตน การเล่นลูกบอล ผู้เล่นอาจเลี้ยงลูกบอลส่งหรือรับลูกบอลจากผู้เล่นในทีม พยายามทำประตูให้ได้

หลังจากมีการทำประตูกันได้ จะมีการเริ่มเล่นใหม่ ณ เส้นกลางสนาม โดยผู้เล่นฝ่ายที่เสียประตูเป็นฝ่ายได้ส่งลูก โดยผู้เล่นทั้งสองฝ่ายต้องอยู่ในเขตแดนของตน และจะเริ่มเล่นโดยการโยนลูกบอลกลับสู่แดนของตน

การได้ประตู

เมื่อลูกบอลผ่านเส้นประตูเข้าไปในประตูระหว่างเสาทั้งสองข้างจะถือว่าได้ประตู ยกเว้นแต่ผู้เล่นชกลูกบอลเข้าประตูจะถือว่าไม่ได้ประตู และในกรณีที่เป็นการเล่นโยนลูกจะต้องมีการส่งลูกบอลผ่านผู้เล่นไม่น้อยกว่า ๒ คน ก่อนทำประตู ซึ่งจะเป็นผู้เล่นฝ่ายใดก็ได้และคำว่าส่งผ่านจะหมายถึงผู้เล่นต้องรับลูกบอลไว้ในอุ้งมือของผู้เล่น

การส่งลูกจากประตู

การส่งลูกจากประตูหรือโกลโทรว์ (Goal Throw) เกิดขึ้นหลังจากผู้ตัดสินเป่านกหวีดเมื่อลูกบอลผ่านเส้นประตูออกไป โดยที่ลูกบอลไม่เข้าประตูและผู้เล่นของฝ่ายรุกเป็นผู้ถูกลูกครึ่งสุดท้ายก่อนลูกออก ผู้รักษาประตูของฝ่ายรับจะเป็นผู้ส่งลูกจากประตู ในการส่งลูกจากประตู ผู้รักษาประตูต้องอยู่ที่เส้นประตูระหว่างเสาทั้งสองข้าง ในกรณีที่ผู้รักษาประตูจำเป็นต้องออกจากการแข่งขัน ผู้เล่นอื่นสามารถส่งลูกแทนผู้รักษาประตูได้ทีละบริเวณเดียวกัน และมีสิทธิใช้สิทธิพิเศษของผู้รักษาประตูได้ทุกประการ

การส่งลูกจากมุม

การส่งลูกจากมุมหรือคอร์เนอร์โทรว์ (Corner Throw) เกิดขึ้นในกรณีที่ลูกบอลผ่านเส้นประตูไปโดยไม่เข้าประตู และผู้เล่นลูกบอลคนสุดท้ายเป็นฝ่ายรับ ผู้เล่นฝ่ายรุกที่อยู่ใกล้เส้น ๒ เมตร ของด้านที่ลูกออกจะได้ส่งลูกจากมุมสนามนั้น ขณะที่ทำการส่งลูกจากมุมนั้น ห้ามผู้เล่นอื่นยกเว้นผู้รักษาประตูของฝ่ายรับเท่านั้นที่จะอยู่ภายในเขต ๒ เมตรได้ ถ้าผู้รักษาประตูถูกพักการแข่งขัน (โดยกรรมการ) ผู้เล่นอื่นแทนตำแหน่งได้ แต่จะไม่มีสิทธิใช้สิทธิพิเศษของผู้รักษาประตูแต่อย่างใด

กรณีที่ผู้เล่นคนที่ได้โยนลูกกินเปล่า ส่งลูกไปให้ผู้รักษาประตูของคน แล้วบังเอิญลูกบอลเข้าประตูไป ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามจะได้ส่งลูกจากมุมเช่นกัน

การโยนลูกบอลระหว่างผู้เล่น (Neutral Throw)

ถ้าการแข่งขันต้องหยุดชะงักเนื่องจากผู้เล่นบาดเจ็บ มีอุบัติเหตุหรือผู้เล่นทั้ง ๒ ทีมทำผิดกติกาพร้อมกันโดยผู้ตัดสินไม่สามารถชี้ขาดได้ว่า ผู้ใดทำผิดก่อน ผู้ตัดสินจะนำบอลขว้างลงในน้ำบริเวณที่เกิดเหตุ โดยผู้เล่นทั้งสองฝ่ายมีโอกาสได้ลูกบอลเท่าเทียมกัน

การผิดกติกาทั่วไป (Ordinary Fouls)

การเล่นที่ผิดกติกาทั่วไปสำหรับผู้เล่น ยกเว้นผู้รักษาประตูจะเกิดขึ้นได้ในการแข่งขันต่อไปนี้

๑. ขณะเริ่มต้นการแข่งขัน ผู้เล่นอยู่ล้ำหน้าเส้นประตู หรือล้ำเส้นแบ่งแดนกลางสนาม ก่อนผู้ตัดสินจะให้สัญญาณนกหวีด

๒. เกาะกีบเลาประตู เกาะหุ่น เกาะหรือกีบขอบสระระหว่างแข่งขัน

๓. เล่นลูกบอลขณะที่เท้าแตะพื้นสระ หรือเดินไปมารอบ ๆ สระ

๔. ชกลูกบอล

๕. กดลูกบอลให้จมน้ำเพื่อป้องกันการแย่งจากฝ่ายตรงข้าม หรือแม้ว่าจะถูกฝ่ายตรงข้ามกดมือให้ลูกบอลจมน้ำก็ตาม

๖. สาดน้ำใส่หน้าฝ่ายตรงข้าม

๗. กรณีที่มีการ โยนลูกจากผู้ตัดสิน ผู้เล่นแต่ละลูกบอลก่อนที่ลูกบอลจะตกถึงน้ำ

๘. กระโดดขึ้นจากพื้นสระ เพื่อแย่งลูกบอลหรือขัดขวางฝ่ายตรงข้าม

๙. พยายามหน่วงเหนี่ยวผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งด้วยวิธีต่างๆ เช่น ว้ายกดไหล่ กดหลัง กดขา หรือแก้งจับขา เป็นต้น

๑๐. จับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง

๑๑. กีบหรือผลักฝ่ายตรงข้าม

๑๒. เข้าไปในเส้น ๒ เมตร ของฝ่ายตรงข้ามโดยไม่ได้เล่นลูก (ล้ำหน้า)

๑๓. ถ่วงเวลา ได้แก่

๑๓.๑ ครอบครองลูกนานกว่า ๓๔ วินาที โดยไม่ถึงประตูฝ่ายตรงข้าม

๑๓.๒ ใช้เวลานานเกินควรในการส่งลูกกันเปล่า

๑๔. ผู้รักษาประตูขว้างลูกบอลไกลกว่าเส้น ๔ เมตร ของประตูของฝ่ายตรงข้าม
โทษของการผิดกติกาห้วน ๆ ไป คือ ให้เสียลูกกินเปล่า

การผิดกติกาอันธพ (Major Fouls)

๑๕. ดึง ดัน กด ส่วนต่าง ๆ ของผู้เล่นที่ไม่ได้จับบอล
๑๖. จงใจเกาะ ใช้ศอกกระแทกคู่ต่อสู้
๑๗. มีการทำผิดกติกาในเขต ๔ เมตร ขณะที่กำลังมีโอกาสดำประตู เช่น ดึงประตู
ชกลูกบอล หรือจับลูกบอล ๒ มือ

กรณีทั้ง ๓ ข้อที่กล่าวไปแล้ว ฝ่ายตรงข้ามจะได้ยิงลูกโทษ ซึ่งถ้ากระทำความผิดซ้ำติดกัน
ถึง ๓ ครั้ง จะต้องถูกไล่ออก และในกรณีที่ขัดขืน แสดงความไม่เคารพกรรมการจะถูกไล่ออกเช่นกัน
สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ ของกติกา นักเรียนจะได้อ่านในกติกาไปได้นำฉบับสมบูรณ์
ในตอนท้ายเล่ม



กีดตัวผู้เล่น



กตลูกบอลไว้ได้น้ำ



ใช้มือผลักกูกุ่ตอผู้



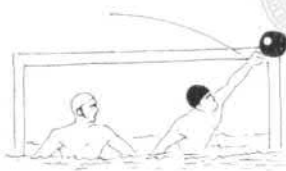
จงใจเกาะ ใช้ศอกกระแทกกุ่ตอผู้



กดแขนกุ่ตอผู้ที่กำลังจะรับลูกบอล



ใช้ศอก



ผู้เล่นที่มีผู้ใช้ผู้รักษาประตูใช้มือชกลูก



ใช้เท้ากับผู้เล่นที่อยู่ตรงข้าม



ตาดน้ำหรือคิน้ำให้กระเด็นใส่หน้ากุ่ตอผู้



ดึงแขนผู้เล่นที่ไม่ได้จับบอล



คันผู้เล่นที่ไม่ได้จับลูกบอล



จับบอล ๒ มือ



ตั้งประตู



บทที่ ๔

ทักษะเบื้องต้นและการฝึกขั้นสูง

ทักษะเบื้องต้นที่สำคัญและจำเป็นสำหรับการเล่นกีฬาโปโลน้ำก็คือ การว่ายน้ำซึ่งถือเป็นพื้นฐานสำคัญ นอกจากนั้นถ้าเป็นไปได้นักกีฬาโปโลน้ำควรจะมีความรู้และทักษะในกีฬาบางประเภท เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล เบสบอล หรือ เกมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับลูกบอล มาบ้างก็จะเป็นการดี การว่ายน้ำในกีฬาโปโลน้ำแตกต่างจากการว่ายน้ำในการแข่งขันว่ายน้ำเพื่อความเร็วมุ่งประการ เช่น ในการว่ายน้ำแข่งขัน ผู้ว่ายน้ำจะต้องพยายามลดความต้านทานของน้ำโดยการก้มศีรษะหรือจุ่มศีรษะลงน้ำเพื่อให้ลำตัวขนานกับพื้นผิวน้ำให้มากที่สุดจะทำให้ว่ายน้ำได้เร็วขึ้น แต่ในการว่ายน้ำในกีฬาโปโลน้ำ ผู้เล่นจะต้องใช้สายตาเพื่อมองลูกบอล มองหา เพื่อนร่วมทีม หรือมองคู่ต่อสู้ และใช้สายตาเพื่อประโยชน์ในการเล่นหลาย ๆ อย่าง



วิธีว่ายน้ำท่ากบและผีเสื้อ



วิธีว่ายน้ำแบบวิคตอร์

ท่าว่ายน้ำที่ใช้ในการแข่งขันเพื่อความเร็วและถือเป็นท่าแข่งขันสากลมี ๔ ท่าได้แก่ ท่าว่ายน้ำวิคตอร์ หรือท่าครอว์ล ท่ากรรเชียง ท่ากบ และท่าผีเสื้อ สำหรับท่าว่ายน้ำที่จำเป็นสำหรับการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ได้แก่ท่าทั้ง ๔ ดังกล่าว ยกเว้นท่าผีเสื้อ การใช้ท่าว่ายน้ำแต่ละท่ามีวัตถุประสงค์ต่างกัน เช่น ท่าวิคตอร์ จะใช้เมื่อต้องการความเร็วในการเข้าแย่งลูกหรือไล่ตามคู่ต่อสู้ และใช้ในการเลี้ยงลูกบอลด้วย ท่ากบ ใช้เมื่อต้องการจะพักผ่อนขณะอยู่ในน้ำ คอยป้องกันคู่ต่อสู้แบบตัวต่อตัว หรือเป็นท่าเตรียมพร้อมส่วนท่ากรรเชียงซึ่งอาจใช้วิธีการเตะเท้าแบบกรรไกร (Scissors) แบบกบ หรือ แบบเตะสลับทีละเท้า (Flutter) ก็ได้ ใช้ในกรณีที่ต้องการหลบหลีกการป้องกัน ลอยตัวหายใจประคอง หรือส่งลูกเมื่อมีฝ่ายป้องกันประชิดตัว

การนำลูกบอลขึ้นจากน้ำ

ผู้เล่นหลายคนไม่ประสบความสำเร็จในการเล่น เพราะละเลยทักษะพื้นฐานต่าง ๆ ซึ่งแม้จะคิดว่าง่ายเพียงใดก็ตาม ยกตัวอย่าง เช่น การนำลูกบอลขึ้นจากน้ำ เพื่อส่งหรือยิงประตู

การนำลูกบอลขึ้นจากน้ำเป็นปัญหาเบื้องต้นของผู้เล่นใหม่ เพราะลูกบอลใหญ่กว่ามือ อีกทั้งกติกายังกำหนดให้เล่นลูกได้ด้วยมือข้างเดียว นอกจากนั้นการลอยตัวและทรงตัวในน้ำก็ยังไม่ค่อยดีอีกด้วย ในการฝึกเบื้องต้นจึงควรใช้ลูกบอลที่มีขนาดเล็กกว่าปกติ หรืออนุญาตให้มีการยืนบนพื้นสระได้ก่อนในขณะฝึก การนำลูกบอลขึ้นจากน้ำ อาจกระทำได้หลายวิธี คือ

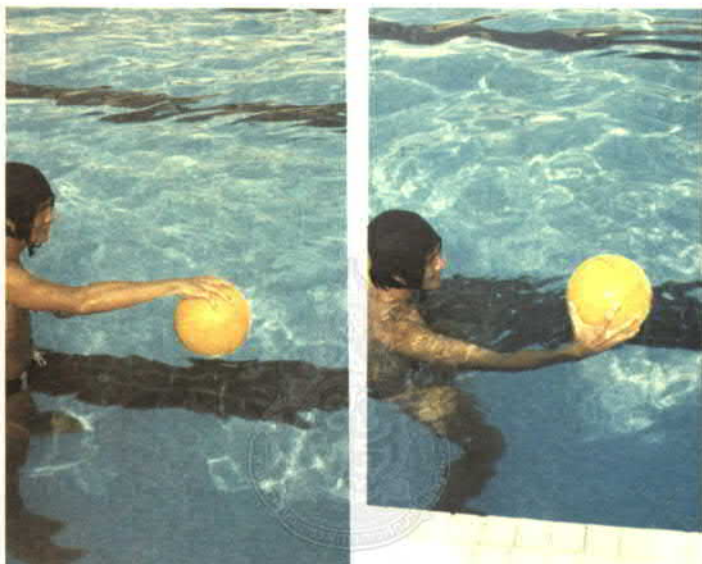
๑. ยกขึ้นมาตรง ๆ เป็นวิธีที่ทำได้ง่ายที่สุด (ดังภาพ)



การยกลูกบอลขึ้นจากน้ำ

การยกลูกขึ้นจากน้ำด้วยวิธีง่าย ๆ คือ ซ่อนมือเข้าไปใต้ลูกบอลแล้วยกขึ้นจากน้ำ เป็นวิธีฝึกจับและนำลูกขึ้นจากน้ำเบื้องต้น

๒. การยกลูกบอลขึ้นจากน้ำ โดยวิธีหมุนข้อมือ ซึ่งเป็นวิธีที่ยากกว่าแบบใช้มือขึ้นลูก
ขึ้นจากน้ำ มีวิธีการดังภาพข้างล่าง



การยกลูกบอลขึ้นจากน้ำโดยวิธีหมุนข้อมือ

วิธีปฏิบัติ วางมือบนลูกบอล ข้อมือ (Rolling the Hand) ลงไปข้างใต้ ลูกบอลจะหมุนติดมือ
ไปตลอด หลังจากนั้นจึงถือลูกบอลอยู่ในมือเหนือไหล่เตรียมส่งหรือยิงประตูต่อไป

๓. ในขั้นสูงขึ้น อาจใช้อีกวิธีหนึ่งคือการดึงลูกบอลถอยหลังแล้วถือลูกบอลไว้เหนือไหล่
หลักการสำคัญ พยายามกางนิ้วมือเพื่อให้พื้นที่ทุกส่วนของมือสัมผัสกับลูกบอล จุดมุ่งหมาย
สำคัญคือการควบคุมลูกบอลและการทรงตัว (Balance) นิ้วมือทุกนิ้วควรจะอยู่ในลักษณะผ่อนคลายและกางออกตลอดเวลา



การดึงลูกบอลลอยหลังแล้วดึงลูกบอลไว้เหนือไหล่

การส่งลูกบอล

เมื่อสามารถนำลูกบอลขึ้นจากน้ำ สิ่งถัดมาก็พาไปโลน้ำจะต้องกระทำต่อไปคือการส่งลูก นักกีฬาไปโลน้ำทุกคน ยกเว้นผู้รักษาประตูจะต้องส่งลูกด้วยมือข้างเดียว จะเป็นมือซ้ายหรือมือขวาก็ได้ ผู้เล่นจึงควรฝึกส่งลูกบอลให้แม่นยำและเกิดความชำนาญซึ่งจะเล่นได้ดี การส่งลูกบอลอาจส่งได้หลายวิธีคือ

๑. การส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่

การส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่มักจะใช้กันมากเพราะเป็นวิธีส่งที่ง่าย สามารถส่งลูกได้ไกล แต่นักกีฬาจะต้องมีความสามารถนำลูกบอลขึ้นจากน้ำ หรือรับลูกจากเพื่อนร่วมทีมด้วยมือข้างเดียวให้ได้ดีเสียก่อน

วิธีปฏิบัติ หลังจากลูกบอลลอยอยู่ในมือแล้ว ให้ยกลูกบอลขึ้นเหนือไหล่ขวา ปิดไหล่ขวาไปด้านหลัง พร้อมกับข้างลูกบอลเลยไปด้านหลัง ลูกบอลควรอยู่ใกล้หู มือที่ส่งลูกบอลควรกางนิ้วออกให้ค่อนไปด้านหลังลูกบอล หายข้อมือขึ้นเล็กน้อย ตามองไปยังผู้รับฝ่ายเดียวกับตน ปิดศอกและไหล่กลับมาด้านหน้า พร้อมกับผลักบอลด้วยมือข้างที่ถือลูกอยู่ เหยียดแขน ควักข้อมือลงและติดส่งด้วยนิ้วมือ เหยียดแขนไปในทิศทางตามลูกบอล (Follow Through)



วิธีการป้องกันการส่งลูก

การปล่อยให้ฝ่ายตรงข้ามส่งลูกได้อย่างอิสระเป็นวิธีการเล่นที่ไม่ฉลาด ควรมีการป้องกันด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง เช่น ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งชูขึ้นข้างบน จะทำให้ฝ่ายตรงข้ามส่งลูกได้ยากขึ้น

๒. การส่งลูกสุค (Hook Pass)

การส่งแบบนี้นำไปใช้ได้หลายโอกาส เช่น ส่งลูกลึกใกล้ ส่งลูกออกจากมุม หรือส่งลูกออกจากเขตป้องกัน ซึ่งผู้รับมักจะอยู่ด้านข้างและตรงกันข้ามกับมือข้างที่ส่งของผู้ส่ง

การส่งลูกสุคมี ๒ แบบ คือ ลูกสุคสั้นและลูกสุคยาว ซึ่งใช้ในกรณีที่ผู้รับอยู่ในระยะใกล้และไกลตามลำดับ

วิธีปฏิบัติ ถือลูกบอลด้วยมือข้างใดข้างหนึ่ง สมมติว่าส่งลูกสุคด้วยมือข้างขวาให้เหยี่ยงบอลมาทางไหล่ขวา คอขวากางออกเล็กน้อย ยกบอลขึ้นเหนือไหล่ขวา หายข้อมือตัวลูกบอลข้ามศีรษะ ก่อนลูกบอลจะหลุดจากมือ ให้ตัวพับข้อมือลงจนกว่าเหยียดแขนตามบอลไป (Follow Through) ส่วนใหญ่การส่งลูกสุคจะใช้เมื่อมีฝ่ายตรงข้ามมาป้องกัน ซึ่งการส่งจะต้องส่งด้วยมือข้างที่อยู่ตรงข้ามกับผู้ป้องกัน โดยใช้ตัวบัง และถอยตัวออกห่างจากผู้ป้องกัน มิฉะนั้นจะถูกแย่งบอล หรือส่งไม่ถนัด

๓. การส่งลูกข้าง (Side Arm Pass)

การส่งลูกข้างจะใช้กรณีที่มีผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามอยู่ระหว่างกลางผู้เล่นฝ่ายรับกับผู้เล่นฝ่ายส่ง ซึ่งผู้ส่งต้องการจะส่งบอลไปให้

วิธีปฏิบัติ ถือลูกบอลด้วยมือข้างใดข้างหนึ่ง (สมมติว่าเป็นมือขวา) ให้ถือลูกมือหงาย ค่อยไปด้านหลังลูกบอลเล็กน้อย ความสูงระดับเหนือน้ำเล็กน้อย เขยียดแขนออกข้างจนสุดแขน บิดไหล่ซ้ายไปทางผู้รับ ผลักลูกบอลด้วยมือและข้อมือ ก่อนลูกบอลจะพ้นจากมือให้ควัดข้อมือ และนิ้วมือ แขนเหยียดตามบอล (Follow Through)

๔. การลอยตัวหงายส่งลูก



การลอยตัวหงายเพื่อส่งลูก

วิธีการส่งลูกข้างบนเป็นวิธีส่งที่ใช้ในกรณีที่มีฝ่ายตรงข้ามลอยตัวป้องกันอยู่ ซึ่งถ้าส่งลูกแบบมือเดียวเหนือไหล่อาจถูกฝ่ายตรงข้ามป้องกันและแย่งลูกเอาไปครอบครองได้



การลอยตัวหายใจเพื่อส่งลูกในกรณีที่มีฝ่ายตรงข้ามคอยป้องกัน

๕. การส่งลูกสุดไปด้านหลัง

เป็นทักษะขั้นสูงทักษะหนึ่ง ซึ่งเมื่อผู้เล่นมีทักษะเบื้องต้นของการส่งลูกดีพอควรแล้ว การฝึกทักษะนี้ก็จำเป็นเพื่อการจะได้เร็วขึ้น



การส่งลูกสุดไปด้านหลัง



การส่งลูกแบบตัวไปด้านหลังเมื่อมีฝ่ายตรงข้ามมาป้องกัน

วิธีการส่งลูกแบบนี้ อาจมีอันตรายสำหรับผู้ส่งและผู้ป้องกัน กล่าวคือ แขนของผู้ส่งบริเวณข้อศอกอาจโดนแขนฝ่ายป้องกัน ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ หรือฝ่ายป้องกันอาจโดนศอกของผู้ส่งลูกที่โอบหน้าได้

ข้อควรปฏิบัติในการส่งลูก

๑. อย่าส่งลูกให้กับผู้เล่นที่กำลังหันหลังให้ หรือผู้เล่นที่กำลังถูกคู่แข่งชนเข้าประชิดตัว
๒. อย่าส่งลูกข้ามคน เพราะถูกตัดได้ง่าย
๓. อย่าแสดงให้ฝ่ายป้องกันรู้ว่าจะส่งลูกไปทางใด และควรส่งลูกบอลโดยเร็วด้วยความเร็วที่พอเหมาะ
๔. ควรหลอกล่อให้ผู้ป้องกันเข้าใจผิดและเปิดช่องว่างให้ก่อนเสมอ เช่น หลอกส่งทางซ้ายแล้วส่งไปทางขวา
๕. ยกลูกให้สูง ขว้างลูกในลักษณะแขนเป็นอิสระ
๖. ใช้มือข้างที่เหลืออยู่ในน้ำเพื่อการทรงตัวที่ดี
๗. สามารถส่งลูกได้ทันทีที่รับลูกได้หรือในขณะที่มีการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง เช่น ส่งได้ขณะที่กำลังว่ายน้ำส่งลูก

การส่งลูกพลิกแพลง (ทักษะขั้นสูง)

การส่งลูกพลิกแพลงเป็นการเล่นลวดลาย ผู้ที่จะส่งลูกแบบนี้ได้ดีและแม่นยำต้องมีความชำนาญและคุ้นเคยกับการส่งลูกแบบต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วเป็นอย่างดี บางครั้งต้องอาศัยความเร็วที่ผู้รับกับผู้ส่งจะต้องมีความเข้าใจและรู้กันมาก่อน การส่งลูกพลิกแพลง อาจมีลักษณะผสมทักษะต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วเข้าด้วยกัน หรือเป็นการส่งโดยไม่มีแบบแผนก็ได้ การส่งลูกพลิกแพลง เช่น

๑. ปิดส่ง ขณะลูกลอยมาในอากาศ แทนที่จะรับลูกบอลก่อนส่งลูกบอลก็ใช้วิธีปิดส่งไปให้ผู้รับฝ่ายเดียวกันได้เลย

๒. ส่งขณะที่กำลังเลี้ยงบอลอยู่ ทั้งนี้ผู้ส่งจะต้องมีความชำนาญและสามารถควบคุมลูกบอลได้ดี มิฉะนั้นจะขาดความแม่นยำ อีกทั้งต้องการความเร็วในการส่งลูก

๓. ส่งลูกไปด้านหลัง แม้จะเป็นวิธีที่ไม่ดีนัก เพราะมันขาดความแม่นยำ แต่บางครั้งมีความจำเป็นต้องการกระทำเมื่อไม่มีวิธีอื่น

การจับลูกบอล

การรับลูกบอลสัมพันธ์กับการส่งลูกบอลอย่างยิ่ง เมื่อมีการส่งจำเป็นต้องการรับ นับเป็นทักษะที่สำคัญอีกทักษะหนึ่งของการเล่นไปโล้ได้ การรับลูกบอลหมายถึงการรับลูกบอลที่ส่งมาจากเพื่อนร่วมทีม หรือการตัดแย่งเอาลูกจากคู่แข่งกัน เพื่อให้ได้เป็นผู้ครอบครองลูก ซึ่งจะมีโอกาสในการพาลูกบอลไปยังประตูฝ่ายตรงข้ามเพื่อทำคะแนนได้ นักกีฬาจึงควรฝึกหัดการรับลูกบอลด้วยมือข้างใดข้างหนึ่งให้เกิดความชำนาญ ไม่ว่าลูกบอลจะลอยมาในลักษณะใดก็ตาม หลักโดยทั่วไปของการรับลูก

๑. ตามองดูลูกบอลที่กำลังลอยมาตลอดเวลา

๒. กางนิ้วมือทั้งห้าออกให้กว้าง ขวางทิศทางของลูกบอล

๓. ควรเคลื่อนที่เข้าหาลูกหรือวิ่งไปในที่ว่างเพื่อรับลูกบอล

๔. ต้องคิดอยู่ตลอดเวลาว่า เมื่อได้ครอบครองลูกแล้วจะทำอย่างไรต่อไป

๕. การรับ อาจใช้วิธีให้ลูกบอลปะทะมือแล้วตกลงน้ำ เพื่ออย่าหลวไปข้างหน้าต่อไปได้

๖. การรับลูกบอลควรเป็นไปในลักษณะลำตัวตั้งมากกว่านอนหงายรับลูกบอล
๗. จังหวะถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการรับลูกบอล

การฝึกรับลูกอาจกระทำบนบกก่อน โดยการส่งลูกบอลกระทบผนังแล้วรับลูกไว้หรือส่ง-
รับกับคู่ หลังจากนั้นลงมาฝึกในน้ำตื้น ๆ แล้วค่อย ๆ ลึกมากขึ้นทีละน้อยจนกระทั่งลึกจนท่วม
ศีรษะ ฝึกในระยะใกล้ ๆ ความแรงน้อย ๆ จนกระทั่งระยะทางไกลขึ้นและส่งด้วยความแรงมากขึ้น

ภาพข้างล่างแสดงการฝึกส่ง-รับลูก



การส่งลูก



การรับลูก

แบบฝึกทักษะการส่ง-ับลูกขณะเคลื่อนที่

๑. ส่งลูกไปข้างหน้า

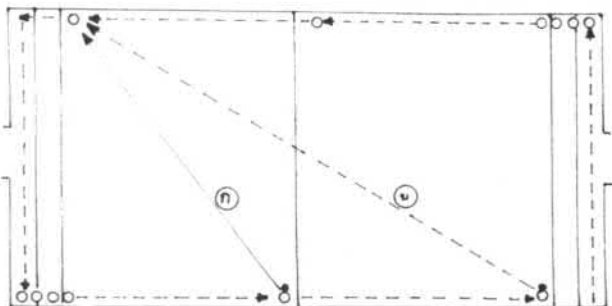


ให้ส่งลูกไปในทันทีที่ผู้เล่นที่ขว้างไปข้างหน้ายกมือให้สัญญาณ หรือหยุดขว้างหรืออื่น ๆ ตามแต่จะตกลงกัน

๒. ส่งลูกให้เพื่อนร่วมทีมข้าง ๆ

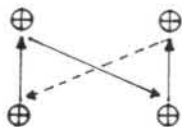


๓. ส่งลูกทแยง



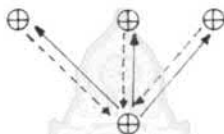
แบบฝึกทักษะการส่ง-รับลูกขณะลอยตัวอยู่กับที่

๑. ส่งลูกบอลไป-มารอบ ๆ



เพิ่ม ระยะทางการส่งให้ไกลขึ้น

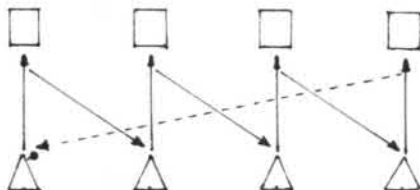
๒. ส่งกลับให้ผู้นำ



๓. หมุนตัวส่ง

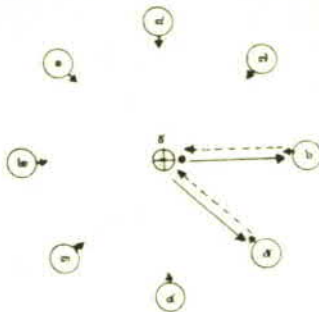


๔. ส่งลูกซิกแซก



หมายเหตุ ใช้บอลครึ่งละ ๒ ลูกก็ได้

๔. ส่งแบบวงกลม



จากภาพ เมื่อว่ายถึงกลางสนามให้ส่งลูกทแยงกลับไปให้เพื่อนซึ่งว่ายไปที่เส้น ๔ เมตร เพื่อรับลูก

หลังจากนั้นให้ฝึกแบบ ข บ้าง โดยว่ายไปให้ถึงเส้น ๔ เมตร แล้วส่งลูกทแยงไปที่เส้น ๔ เมตรตรงข้าม

การฝึกลอยตัว

ในขณะแข่งขัน กติกาได้ระบุไว้ว่า ห้ามมิให้ผู้เล่นยืนบนพื้นสระหรือเกาะหรือขึ้นไปนั่งพักอยู่บนขอบสระ ดังนั้นผู้เล่นจึงต้องมีความสามารถในการลอยตัวเป็นอย่างดี การที่จะลอยตัวได้ดี จะต้องมีการฝึกหัดซึ่งมีอยู่หลายวิธี เช่น

วิธีที่ ๑ ลอยตัวคว่ำไม่ให้จมน้ำ (Drown Profing)



วิธีการลอยตัวคว่ำ

การลอยตัวทำนี้ ร่างกายจะใช้พลังงานน้อยที่สุด วิธีการลอยตัวจะใช้ทั้งแขนและมือทั้งสอง และเท้าทั้งสองช่วยพยุงตัวโดยการใช้มือแหวกน้ำไปมา หรือใช้มือพยุ่น้ำ ส่วนเท้าก็เตะแบบสลับขึ้นลง (Flutter Kick) ซ้ำๆ การลอยตัวทำนี้ผู้รักษาประคองจะใช้นามาก ส่วนผู้เล่นอื่นจะใช้ในขณะเริ่มต้นเล่น หรือ ขณะคอยรับลูกจากเพื่อนร่วมทีม

วิธีที่ ๒ การลอยตัวค้ำ (Tread Water)



วิธีการลอยตัวค้ำ



ฝึกใช้เท้าอย่างเดียว

การลอยตัวแบบนี้ใช้นามากในขณะแข่งขัน อาจจะใช้เพื่อการป้องกันคู่ต่อสู้หรือเตรียมตัวรับ-ส่งลูก ในการฝึกลอยตัวทำนี้มีวิธีฝึกหลาย ๆ แบบ เช่น

การฝึกลอยตัวค้ำ Tread Water

ต้องฝึกลอยตัวค้ำให้ถูกต้อง อย่างไรก็ตามอาจลอยตัวในลักษณะนอนหงายขนานไปกับผิวน้ำก่อนก็ได้

การลอยตัวตั้งจะช่วยให้การจับลูกบอลขึ้นจากน้ำทำได้สะดวกขึ้น และจะใช้ฝั่งข้างหรือ
ยิงประตูด้วยก็ได้ การทรงตัวและการควบคุมร่างกายเป็นสิ่งสำคัญในการจะขว้างลูกบอล

การเตะเท้าขณะลอยตัวตั้งอาจใช้วิธีการเตะเท้าแบบกบ แต่อาจแตกต่างกันบ้างตรงที่
เท้าที่ถีบน้ำออกไปไม่กางออกกว้างกว่าความกว้างของสะโพก และเท้าทั้งสองเมื่อถีบน้ำออก
ไปแล้วจะไม่ชิดติดกันเหมือนว่ายน้ำท่ากบ เป็นการเคลื่อนไหวได้ร่างกาย ไม่กว้าง ในการฝึก
ครั้งแรกสำหรับผู้หัดใหม่ อาจใช้คิกบอร์ดหรือกระดานสำหรับฝึกเตะเท้าช่วยด้วย นอกจากนั้น
การเตะเท้าขณะลอยตัวตั้งอาจใช้การเตะเท้าแบบกรรไกร ในท่าว่ายน้ำข้าง (Side Stroke) ได้ด้วย
หรือผสมกันไประหว่างการเตะเท้ากบและเตะเท้าแบบกรรไกร

ฝึกใช้เท้าอย่างเดียว ชูแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ



การฝึกใช้เท้าช่วยในการลอยตัวตั้ง

การฝึกทำนี้จะเหนื่อยมาก แต่มีประโยชน์ในการฝึกลอยตัวเพื่อการป้องกันการส่ง
หรือยิงประตูจากฝ่ายตรงข้าม หรืออาจลอยตัวขึ้นรับลูกบอล



การฝึกลอยตัวตั้งให้สูงพ้นน้ำมาก ๆ

การฝึกลอยตัวขึ้นให้สูงพ้นน้ำมาก ๆ การฝึกทำนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อแขนและขาแข็งแรงและอดทน ประโยชน์ของการฝึกลอยตัวให้สูงพ้นน้ำมาก ๆ ก็เพื่อประโยชน์ในการป้องกันการฝังหรือยิงประตู่ที่ยิงในวิถีโค้งหรือถูกลอยมาสูง



การลอยตัวเพื่อการป้องกัน

การพลิกกลับตัว

ในขณะดูการแข่งขันกีฬาไปโลน้ำ เราจะเห็นว่าผู้เล่นจะลอยตัวอยู่ในลักษณะขนานกับผิวน้ำ หน้าค้ำเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งนอกเหนือจากการลอยตัวขนานกับผิวน้ำแล้ว อาจลอยตัวแบบตั้งได้อีก ซึ่งนักเรียนก็ได้ลองฝึกหัดมาแล้ว การลอยตัวให้ขนานกับผิวน้ำ อาจอยู่ในลักษณะลอยหงายก็ได้ ซึ่งการที่จะเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายจากคว่ำไปหงายเรียกว่า การพลิกกลับตัว วัตถุประสงค์ของการพลิกกลับตัวก็เพื่อสะดวกต่อการส่งลูกในขณะร่างกายขนานกับผิวน้ำ โดยมากมักจะเป็นการส่งไปด้านหลัง ซึ่งจะกระทำได้อย่างถนัดถ้าร่างกายขนานกับผิวน้ำในลักษณะคว่ำหน้า

การฝึกพลิกกลับตัว อาจไม่ใช่เป็นทักษะที่ยากนักสำหรับนักว่ายน้ำที่มีความสามารถสำหรับผู้หัดใหม่ ถ้ามีทักษะเบื้องต้นที่ผ่านมาเป็นอย่างดีก็จะฝึกได้ไม่ยาก อย่างไรก็ตาม การฝึกเบื้องต้นก็ควรฝึกขณะที่ไม่มีลูกบอลก่อน เมื่อชำนาญแล้วก็ใช้ลูกบอลประกอบการฝึก ซึ่งมีข้อแนะนำเล็กน้อยดังนี้คือ ขณะฝึกมีลูกบอล ให้ใช้มือข้อศอกเข้าไปใต้ลูกก่อน เมื่อพลิกกลับตัวแล้วจึงค่อยยกลูกบอลขึ้นพ้นน้ำ เพื่อส่งลูกบอลกลับไปให้เพื่อนร่วมทีมในแดนของตนเอง การฝึกหัดควรฝึกให้ได้ทั้งข้างซ้ายและข้างขวา

การเลี้ยงลูกบอล

การว่ายน้ำพาลูกบอลไปส่วนต่าง ๆ ของสนามหรือเพื่อการยิงประตูเรียกว่าการเลี้ยงลูกบอลโดยทั่วไปจะเป็นการว่ายน้ำท่าคว่ำ ยกไหล่ศีรษะขึ้นเหนือน้ำ มีลูกบอลอยู่ข้างหน้าระหว่างแขนทั้งสองข้าง



การเลี้ยงลูกบอล

การเลี้ยงลูกบอลถือเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยให้การเล่นไปโลน่ามีการเคลื่อนไหวที่มีชีวิตชีวามากขึ้น นักกีฬาไปโลน่าทุกคนควรจะมีทักษะการเลี้ยงลูกบอลอย่างชำนาญและคล่องแคล่วว่องไว สามารถเลี้ยงลูกบอลไปได้ทุกทิศทาง หยุดตัวและหมุนตัวได้อย่างรวดเร็วทุกโอกาส ถ้ามีฝ่ายตรงข้ามเข้ามาป้องกันประชิดตัว ต้องใช้ตัวเข้ากำบังไว้ก่อนเสมอ ความมองลูกและมองเพื่อนร่วมทีมได้ตลอดเวลา อย่างไรก็ตามไม่ควรเลี้ยงบอลพร่ำเพรื่อ เพราะอาจทำให้เกมขาดโอกาสในการทำประตูได้ ผู้เลี้ยงลูกจะต้องไม่เพียงแต่รู้ว่าใครอยู่ข้างหลังด้วย เพื่อพร้อมที่จะส่งลูกไปให้เพื่อนร่วมทีมได้ตลอดเวลาหรือทุกสถานการณ์

จุดสำคัญที่ควรจำ

๑. หัดเลี้ยงลูกขณะวิ่งทางตรง ซิกแซกซ้าย ๆ วิ่งเต็มที่ เปลี่ยนความเร็ว ช้า-เร็วสลับกัน
๒. ลูกบอลอยู่ในตำแหน่งที่เราสามารถควบคุมได้พร้อมที่จะส่งหรือยิงประตูได้ตลอดเวลา
๓. คอยดูเพื่อนร่วมทีมที่คอยแยกตัวออกไปอยู่ในตำแหน่งที่ว่างที่จะทำประตูได้

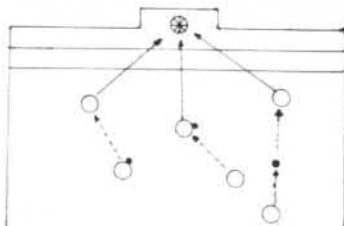
การยิงประตู

การยิงประตูเป็นทักษะที่จะแสดงให้เห็นว่าทีมจะประสบชัยชนะ มีคะแนนเหนือคู่ต่อสู้หรือไม่ ถือเป็นทักษะที่เป็นหัวใจสำคัญของการเล่นไปโลน่า ทีมที่ผู้เล่นยิงประตูได้แม่นยำกว่า ยิงประตูได้มากกว่า โอกาสที่จะชนะก็มีมากกว่า ทักษะการยิงประตูคล้ายคลึงกับทักษะการส่งลูกมาก อย่างไรก็ตามการฝึกหัดทักษะนี้ ผู้เล่นจะต้องตั้งใจ และฝึกหัดยิงประตูให้มากด้วย

หลักการสำคัญของการยิงประตูคืออยู่ใกล้ประตูให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าเป็นไปได้ ควรหลอกล่อก่อนยิงเสมอ การยิงแต่ละครั้งต้องมั่นใจและมีความหวังอย่างเต็มที่ ถ้าลังเลใจหรือขาดสมาธิอย่างเสียไปโดยไม่จำเป็น

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า การยิงประตูคล้าย ๆ กับการส่งลูก ถ้าส่งลูกได้แม่นยำ การยิงประตูก็แม่นยำด้วย อย่างไรก็ตามความแตกต่างของทักษะทั้งสองก็คือ การยิงประตูนั้นต้องพยายามมิให้ผู้รักษาประตูรับลูกบอลได้ ดังนั้นวิธีการยิงประตูจึงคล้าย ๆ กับวิธีการส่งลูกนั่นเอง ในการฝึกยิงประตูจะได้ให้ตัวอย่างแบบฝึกยิงประตูดังนี้

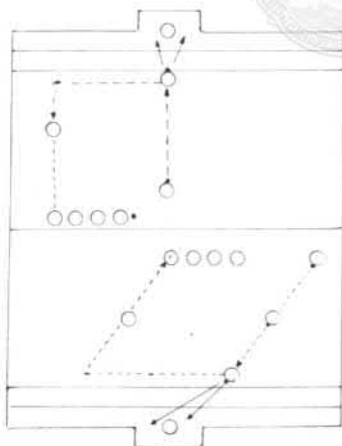
แบบที่ ๑ แบบฝึกอยู่กับที่



ฝึกยิงประตูนอกเขต ๔ หลา ผู้เล่นแถวหน้าจะได้รับลูกบอลจากผู้เล่น ๓ คนหลัง ซึ่งจะ
ได้รับลูกบอลจากผู้รักษาประตู หลังจากนั้นอาจเปลี่ยนกันเป็นผู้ยิงประตูในการยิงประตูควรฝึก
ยิงประตูหลาย ๆ แบบ

หรือใช้ลูกบอลเพียงลูกเดียว ส่งลูกบอลไปรอบ ๆ เมื่อครูเป่านกหวีด ใครครอบครอง
ลูกบอลอยู่ก็จะเป็นผู้ยิงประตูหรือส่งไปส่งมารอบ ๆ เมื่อหน้ากลาง (C.F) ได้รับลูกบอลก็ให้ยิง
ประตูทันที

แบบที่ ๒ แบบฝึกเคลื่อนที่

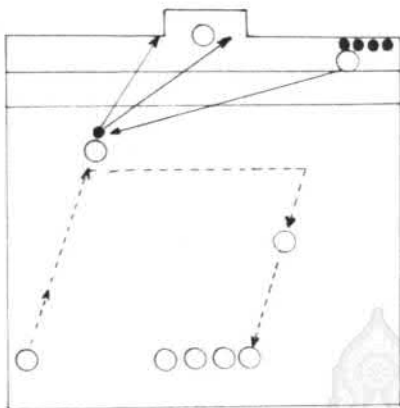


๒.๑ ว่ายจากเส้นแบ่งแดน เลี้ยง
ลูกไปใกล้เส้น ๔ หลา ยิงประตูแล้วว่ายกลับ
ตั้งรูปแล้วมาต่อท้ายแถว ผู้รักษาประตูเมื่อ
รับลูกได้ให้ส่งลูกกลับกลางสระให้ผู้เล่น
คนต่อไป

๒.๒ เริ่มต้นจากกึ่งกลางริมสระ
ว่ายเลี้ยงลูกเข้ามายิงประตู แล้วว่ายไป
ต่อท้ายแถวตั้งรูป

การฝึกยิงประตูทั้ง ๒.๑ และ ๒.๒
ให้ใช้วิธีการยิงประตูแบบต่าง ๆ ให้เกิด
ความชำนาญและแม่นยำ

แบบที่ ๓ ว่ายเคลื่อนที่ไปรับลูกที่ส่งมาแล้วยังประตู



๓.๑

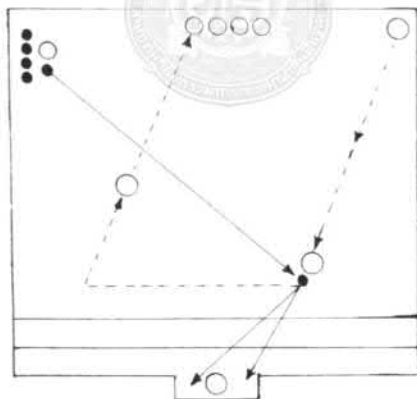
๓.๑ ว่ายไปรับลูกที่ส่งมาจากมุม

สนาม ยังประตูแล้วว่ายกลับไปกลางสระ

๓.๒ ว่ายไปรับลูกที่ส่งจากริม

ถึงกลางสนามยังประตูแล้วว่ายกลับไป

ค่อท้ายแถวกลางสระ



๓.๒

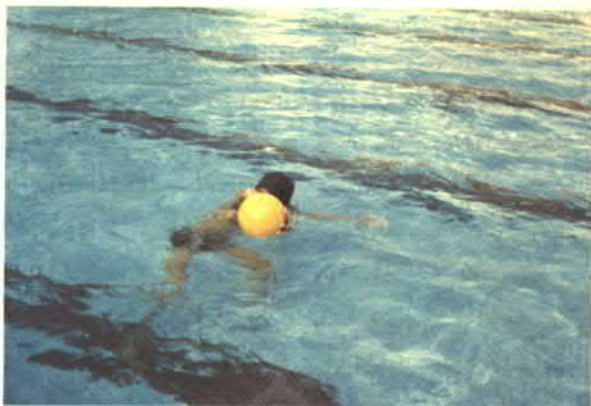




๒

การยิงประตูแบบใช้มือจับลูกเข้าประตู

เป็นวิธียิงประตูที่ยากเพราะผู้เล่นจะต้องใช้มือจับลูกบอลทั้งลูก ซึ่งมือของผู้เล่นส่วนใหญ่ก็มีขนาดเล็กอยู่แล้ว



การยิงประตูแบบควัดกลับหลัง



การยิงประตูเมื่อมีฝ่ายตรงข้ามมาป้องกัน

การเข้าปะทะชิด

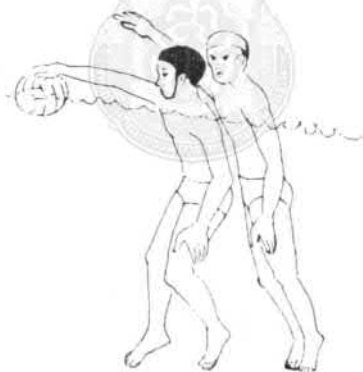
การปะชิดมิได้หมายถึงการป้องกัน เพราะการป้องกันหมายถึงการป้องกันผู้เล่นขณะที่ผู้เล่นยังไม่ได้ครอบครองลูกบอล ซึ่งในการปะชิดจะมีความหมายตรงข้ามกันคือต้องมีบอลและผู้เล่นที่มีบอลกำลังจะส่งหรือยิงประตู

การปะชิดที่ได้ผล หมายถึงการให้ร่างกายปะชิดร่างกายของฝ่ายตรงข้าม ดังนั้นในระยะจึงต้องไม่ห่างจากกันมากและอย่าปล่อยเวลาให้คู่ต่อสู้ส่งหรือยิงประตูได้สะดวกแม่นยำ

การปะชิดจะต้องเข้าทางด้านหลัง ไหล่ หรือขา เพื่อรักษาระยะปะชิด ไม่อนุญาตให้ทำขณะผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามกำลังเลี้ยงลูกบอล

มือและแขนข้างเดียวกับข้างที่ผู้ถือลูกจะต้องอยู่พ้นน้ำสำหรับใช้ป้องกัน

สมาธิเป็นสิ่งสำคัญ อย่าให้คู่ต่อสู้ส่งลูกหรือยิงประตูได้สะดวก



การเข้าปะชิดฝ่ายตรงข้ามที่วางมือบนลูกบอลในแนวตั้ง

ในการเข้าประชิดฝ่ายตรงข้าม ฝ่ายเราจะต้องจับจ้องอยู่ที่ลูกบอลตลอดเวลา ต้องจำไว้ว่า ถ้าปล่อยแม้แค่เพียงวินาทีเดียว นั่นอาจหมายถึงการเสียประตู



๒๐

การเข้าประชิดฝ่ายตรงข้ามในแนวนอน



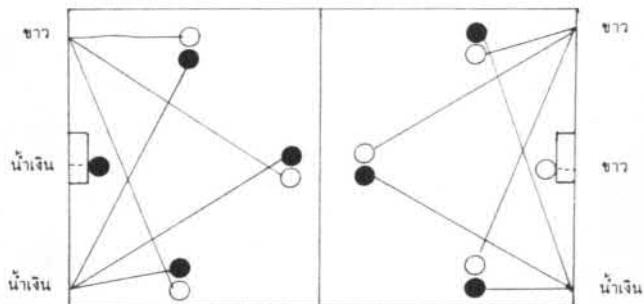
บทที่ ๕

การเล่นเป็นทีม

กีฬาโปโลน้ำเป็นกีฬาที่ต้องเล่นกันเป็นทีม ดังนั้นขณะแข่งขันกัน ทีมทั้งสองจะผลัดเปลี่ยนกันเป็นฝ่ายรุกหรือฝ่ายรับ กล่าวคือ หากฝ่ายใดได้ครอบครองลูก ก็ถือว่าเป็นฝ่ายรุกซึ่งจะต้องหาช่องทางเข้ายิงประตูทำคะแนน อีกทีมหนึ่งก็จะมีฐานะเป็นฝ่ายรับต้องคอยป้องกันหาทางแย่งลูกและปิดป้องมิให้ฝ่ายรุกที่มีลูกอยู่ในมือเข้ายิงประตูเพื่อทำคะแนนได้ อย่างไรก็ตามทั้งสองทีมจะต้องทำการฝึกซ้อมให้ชำนาญทั้งการรุกและรับควบคู่กันไปในเวลาเดียวกัน

เทคนิคในการเล่นเป็นทีม

๑. การเล่นแบบคนต่อคน (Man to Man หรือ One - by - One) คือผู้เล่นแต่ละคนว่ายน้ำอยู่ใกล้ ๆ กับผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามแบบคนต่อคนมิให้สับสนกัน การใช้วิธีเล่นแบบนี้ผู้เล่นต้องว่ายน้ำได้แข็งแรงกว่า สามารถเล่นแบบ Fast Break ได้ ผู้เล่นจะเหน็ดเหนื่อยมากเพราะต้องเคลื่อนที่ตลอดเวลา



๒. **การเจาะทะลุ (Break Through)** การเล่นวิธีนี้ต้องอาศัยความสามารถของผู้เล่นตำแหน่งหน้ากลาง (Center Forward) โดยเลี้ยงลูกอย่างรวดเร็วผ่านการป้องกันของฝ่ายตรงข้าม หรืออาจส่งลูกให้ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันก่อนแล้วตนเองรีบวิ่งอย่างรวดเร็วไปในแดนคู่ต่อสู้เพื่อให้ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันส่งลูกกลับมาให้ การเล่นวิธีนี้ทำให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามต้องทำหน้าที่หนักมาก

หลักการเล่นเป็นทีม

๑. ต้องทำงานหรือเล่นร่วมกันเป็นทีม อย่าคิดว่าจะเป็นผู้ทำประตูได้เพียงคนเดียว
๒. ตั้งคั้นการเล่นด้วยการเลี้ยงลูกบอลและส่งลูกบอล
๓. ตื่นตัวตลอดเวลา ผู้เล่นอื่นจะต้องคอยตามคนเลี้ยงลูกบอลและผู้เลี้ยงลูกบอลจะต้องมองหาเพื่อนร่วมทีมที่จะมีโอกาสทำประตูได้
๔. รู้จุดอ่อนและจุดแข็งของเพื่อนร่วมทีมและของฝ่ายตรงข้าม
๕. ฝึกเล่นจนเกิดความชำนาญในการเล่นเป็นทีมและให้ทักษะต่างๆ สมบูรณ์ที่สุด
๖. ควรใช้กระดานดำศึกษาวิธีการเล่นทั้งของเราและฝ่ายตรงข้าม
๗. ในการใช้เทคนิคการเล่นแบบคนต่อคนมีหลักเบื้องต้นที่ควรปฏิบัติคือ ต้องอยู่ในตำแหน่งระหว่างประตูกับผู้ถูกป้องกันตลอดเวลา
๘. ถ้าเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับใช้วิธีป้องกันแบบคนต่อคน ฝ่ายรุกจะต้องพยายามแยกตัวออกจากผู้ป้องกัน โดยใช้วิธีหลอกล่อไปหาที่ว่างเพื่อคอยรับลูกบอลได้โดยสะดวก

กลยุทธ์ของการเล่นเป็นทีม

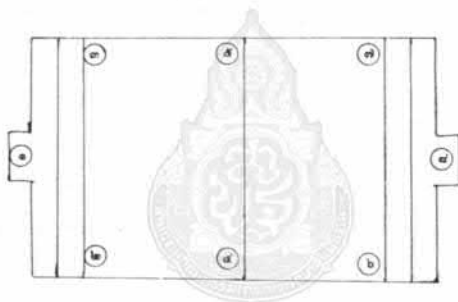
กลยุทธ์หรือเทคนิคหมายถึง การแก้ไขสถานการณ์การเล่นที่เปลี่ยนไปตามสภาพการณ์ของการแข่งขัน โดยผู้เล่นที่ใช้กลยุทธ์อย่างฉลาด ภายใต้ความจำกัดของผู้เล่นในทีม ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้เล่นแต่ละคน รวมทั้งความแข็งแรงและจุดบกพร่องที่ผู้ฝึกต้องเข้าใจ กลยุทธ์ประการแรกของการเล่นที่ดีควรจะจำ요ไม่ล้นล้นซับซ้อนมากนัก เพื่อให้ผู้เล่นจะได้เข้าใจได้เร็ว ไม่สับสน ประการที่สองคือต้องใช้พื้นที่ทุก ๆ แคนอย่างมีประสิทธิภาพ ประการที่สามต้องใช้ได้ดีทั้งสถานการณ์รุกและรับในระบบเดียว ประการที่สี่ ต้องไม่ผิดกติกา

ระบบการเล่นเป็นทีมที่นิยมใช้กันในการแข่งขันกีฬาโปโลน้ำ มี ๔ ระบบด้วยกันคือ

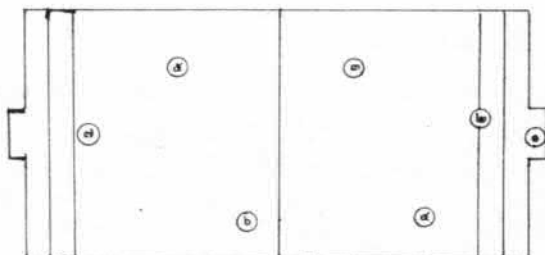
๑. ระบบ ๒ - ๒ - ๒ การเล่น ๒ - ๒ - ๒

ข้อดีข้อเสียมีดังนี้

๑. จัดทีมให้เข้ารูปแบบง่าย การอธิบายให้ผู้เล่นเข้าใจ ทำได้ง่ายเหมาะที่จะนำไปปฏิบัติ
๒. ครอบคลุมบริเวณพื้นที่ทั้งหมด
๓. สมดุลระหว่างการรุกกับการรับ
๔. เมื่อรุกไปถึงหน้าประตู ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันจะเต็มไปหมด หาทิ้งว่างได้ยาก



๒. ระบบ ๑ - ๒ - ๒ - ๑



การเล่น ๑ - ๒ - ๒ - ๑ การเล่นแบบนี้นิยมเล่นกันในประเทศอังกฤษมาก

ข้อดี

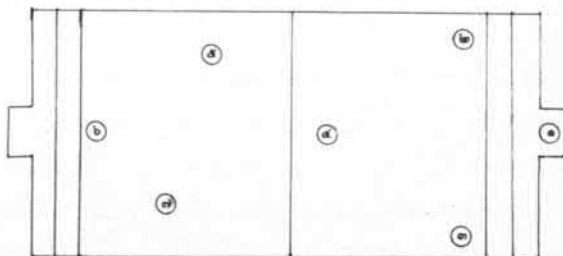
๑. จัดทีมง่ายเหมือนแบบ ๒ - ๒ - ๒ เข้าใจไม่ยาก เหมาะสำหรับเล่นในสระเล็ก
๒. ถ้าเป็นสระแคบและเล็ก เป็นแบบการเล่นที่มีประสิทธิภาพมาก เพราะไม่ต้องสิ้นเปลืองพลังในการว่ายน้ำที่ไม่มีจุดมุ่งหมาย รวมทั้งไม่ต้องไปออกกันหน้าประตูเกิดความจำเป็น
๓. ไม่ครอบคลุมพื้นที่เหมือนแบบ ๒ - ๒ - ๒ และต้องอาศัยผู้เล่นที่มีความเชี่ยวชาญมาก
๔. ไม่สมดุลระหว่างการรุกกับการรับ เพราะมีผู้เล่นอยู่ตอนกลางมาก

๓. ระบบ ๑ - ๒ - ๑ - ๒

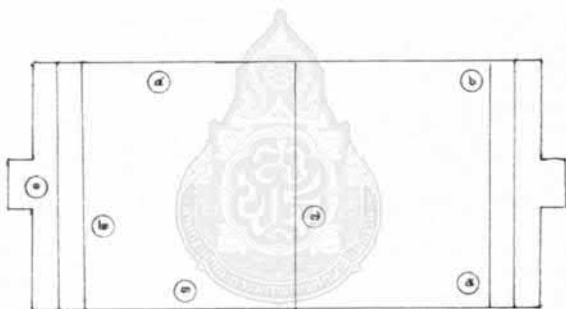
การเล่นแบบ ๑ - ๒ - ๑ - ๒ เป็นแบบที่มีการเล่นกันมานานนับครั้งศตวรรษ นิยมเล่นกันทั่วไปในประเทศอังกฤษ

ข้อดีและข้อเสีย

๑. ถึงแม้จะเป็นแบบที่ดูง่ายทำความเข้าใจง่าย แต่การนำไปปฏิบัติก็มีข้อจำกัด ในด้านการครอบคลุมบริเวณพื้นที่ กองหน้า ๓ คนอยู่ใกล้ชิดกัน และอยู่ใกล้กับประตูต่อสู้มากเกินไป
๒. เป็นแบบที่มุ่งจะรุกทั้งประตู และมีจุดอ่อนตอนกลางสนามที่มีฝ่ายป้องกันเพียงคนเดียว



๓. เป็นแบบที่ไม่เหมาะสำหรับจะนำไปใช้กับพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่งของสนาม แม้ว่าจะเป็นสระขนาดเล็กก็ตาม ซึ่งกองหน้าจะไปรวมกันอยู่ และถ้าเป็นการแข่งขันในสระขนาดใหญ่ จุดอันตรายก็คือ ตอนกลางสระ
๔. เป็นแบบที่เหมาะสมสำหรับพื้นที่มีกองหน้า ๓ คน ที่แข็งแรง สามารถในการรุกแย่งลูกเก่ง นำคะแนนดีเพราะยิงประตูมาก นอกจากนั้นกองหลังกลางต้องคอยควบคุมการเล่นของผู้เล่นฝ่ายกองหน้าได้ดีด้วย
๕. ในการรับของแบบการเล่นนี้ขึ้นอยู่กับกองหลัง ๒ คน ที่จะต้องคอยร่วมมือกับกองหลัง ซึ่งขึ้นไปเล่นอยู่ตอนกลางสนาม



๔. ระบบ ๒ - ๑ - ๒ - ๑

การเล่นระบบ ๒ - ๑ - ๒ - ๑ เป็นการ เล่นแบบที่ผู้เชี่ยวชาญกีฬาไปโล่นำจำนวนมากได้คิดขึ้น ซึ่งเป็นการรวมแบบการเล่นที่ได้กล่าวไว้ทั้ง ๓ แบบเข้าด้วยกัน เป็นแบบที่เหมาะสมสำหรับนำไปปฏิบัติ เพราะเป็นแบบที่ผู้เล่นจะสามารถควบคุมบริเวณที่ตนต้องรับผิดชอบได้อย่างเหมาะสม การเคลื่อนที่เพื่อหาที่ว่าง คอยรับลูกบอลจากเพื่อนร่วมทีมทำได้มาก จุดสำคัญของการเล่นระบบนี้คือการรุก แต่ก็ไม่ทำให้การรับเสียไป ในทำนองเดียวกัน กองหลังทั้งหมดก็สามารถรุกขึ้นไปช่วยกองหน้าได้

ทั้ง ๔ ระบบต่างก็มีข้อดีข้อเสียอยู่ในระบบ ผู้ฝึกจะต้องใช้ความสามารถในการเลือกระบบ และฝึกให้ผู้เล่นเข้าใจและสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์เล่นได้ อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

แบบฝึกการเล่นเป็นทีม หรือการเล่นเป็นทีมแบบง่าย ๆ

การฝึกเล่นเป็นทีมเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อว่าในสถานการณ์การแข่งขันจริงจะสามารถเล่นได้ สัมพันธ์กันและเกิดผลดี แบบฝึกการเล่นเป็นทีมอาจนำเกมต่าง ๆ มาใช้ในการฝึกได้ เช่น

๑. ดึงชิงบอล

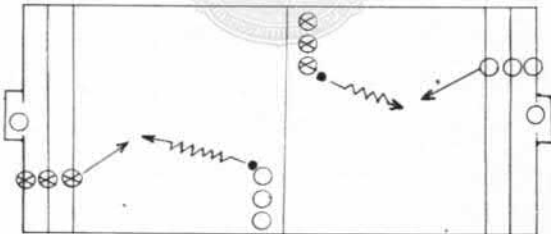
ฝ่ายครอบครองบอลลอยตัวอยู่ในน้ำเป็นวงกลม ฝ่ายป้องกัน ๒ - ๓ คน (ดึง) อยู่ในวงกลมพยายามแย่งบอล ถ้าฝ่ายป้องกันสัมผัสบอลหรือแย่งบอลได้ ฝ่ายที่ครอบครองบอลครั้งสุดท้ายต้องเข้ามาเป็นถึงแทน

๒. แย่งลูกบอลหน้าประตู

ผู้สอนโยนลูกบอลให้ตกบริเวณเส้น ๔ เมตร ผู้เล่นจับเป็นคู่อยู่กลางสนาม ให้คนหนึ่งเป็นฝ่ายรุก อีกคนหนึ่งเป็นผู้ป้องกัน ทั้งสองรีบวิ่งไปแย่งเอาลูกบอลหน้าประตู ฝ่ายรุกเมื่อได้บอลให้อิงประตู ฝ่ายรับป้องกัน

๓. ป้องกันการยิงประตู

ให้แบ่งผู้เล่นออกเป็น ๔ กลุ่ม ๒ กลุ่มอยู่บริเวณกลางสนามกลุ่มละข้างสนาม อีก ๒ กลุ่ม เป็นฝ่ายป้องกัน คอยป้องกันการยิงประตู (ดังภาพ)



๔. เอาบอลหนี

แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่า ๆ กัน เริ่มด้วยการโยนลูกบอลไปกลางสนามตัวแทนของแต่ละฝ่ายจะต้องเข้าไปแย่งบอล แล้วรีบส่งลูกกลับไปให้ฝ่ายตน และพยายามส่งลูกบอลไปมากในกลุ่มของคนให้ได้นานที่สุดอย่าให้ฝ่ายตรงข้ามเข้ามาแย่งบอลไปครอบครองได้ ฝ่ายใดครอบครองลูกได้นานที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

บทที่ ๖

มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี

ผู้เล่นและผู้ดูเป็นผู้ที่มีส่วนทำให้การแข่งขันกีฬาไปโล่นำดำเนินไปได้อย่างเรียบร้อย หรืออาจจะไม่เรียบร้อยได้ ถ้าทั้งสองฝ่ายรู้หรือไม่รู้หน้าที่ของตนเอง การที่ทั้งสองฝ่ายรู้หน้าที่ของตนถือว่าเป็นผู้ที่มีมารยาทดี เป็นสิ่งที่ต้องการอย่างยิ่งสำหรับสังคมปัจจุบัน

มารยาทของการเป็นผู้ดูที่ดี

ในการดูกีฬาผู้ดูจะได้รับประโยชน์ทางด้านจิตใจโดยตรง เป็นการผ่อนคลายความเครียดจากการปฏิบัติภาระกิจประจำวัน ได้รับความรู้ ได้เห็นแนววิธีการแข่งขันที่พัฒนาไปต่างๆ ซึ่งถ้าผู้ดูรู้ซึ่งถึงประโยชน์ดังกล่าว ไม่ผลอดตัวตกอยู่ในอคติจะเป็นการส่งเสริมและเพิ่มพูนความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัฒนธรรมประจำชาติของคนไทยให้สูงขึ้น สภาวัฒนธรรมแห่งชาติ (ปัจจุบันเป็นสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ) ได้กำหนดคำแนะนำเกี่ยวกับวัฒนธรรมในการดูกีฬาไว้ตั้งแต่ปี ๒๕๑๒ ไว้พอที่ผู้ดูควรนำไปปฏิบัติดังนี้

ข้อ ๑ ผู้ดูทั้งปรบมือแสดงความยินดีต้อนรับผู้แข่งขันทุกฝ่ายขณะเข้าสู่สนาม และปรบมือให้เกียรติแก่ผู้เล่นดีไม่ว่าฝ่ายไหนด้วย

ข้อ ๒ ผู้ดูไม่บ่งควรร่ายย่นผู้แข่งขันและเจ้าหน้าที่ด้วยประการใด ๆ

ข้อ ๓ ผู้ดูไม่บ่งควรรบกวนผู้แข่งขันหรือเจ้าหน้าที่ และไม่บ่งควรก่อให้เกิดการแตกสามัคคีระหว่างผู้แข่งขันด้วยกันหรือกับผู้ดู

ข้อ ๔ ผู้ดูพึงยอมรับคำตัดสินของเจ้าหน้าที่อย่างเด็ดขาดและเคารพกฎข้อบังคับและกติกาทั้งปวง

ข้อ ๕ ผู้ดูไม่บ่งควรเปล่งวาจาสนับสนุนผู้เล่นในทางที่ผิด

นอกจากนั้นในการชมกีฬาไปโล่นำผู้ดูที่ดีไม่ควรลงไปในบริเวณสนามสระ เพราะอาจทำให้บริเวณสนามสระสกปรก เมื่อนักกีฬาไปโล่นำเดินบนสนามสระก็จะนำสิ่งสกปรกไปในน้ำด้วย

มาตรฐานของกาเป็นผู้เล่นที่ดี

๑. อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดก่อนลงน้ำ
๒. เมื่อเล่นผิดพลาดต้องแสดงความเสียใจและขอภัยทุกครั้ง
๓. ยอมรับคำตัดสินของผู้ตัดสินด้วยความเต็มใจ
๔. ปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นอย่างเคร่งครัด
๕. นั่งในที่ที่จัดไว้สำหรับนักกีฬาโดยเฉพาะ

กาบบริหารร่างกาย

คงเป็นที่ทราบกันดีว่า นักกีฬาไปโล่น้ำต้องมีคุณสมบัติของร่างกายทางด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจและระบบกล้ามเนื้อสูง เพราะต้องลอยตัวอยู่ในน้ำเป็นเวลานาน ๆ การบริหารร่างกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งอาจกระทำได้ทั้งบนบกและในน้ำ การบริหารร่างกายบนบกนั้น อาจจะใช้อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายในกีฬาอื่น ๆ ประกอบด้วยก็ได้ นอกเหนือไปจากการบริหารกายด้วยท่ามือเปล่า ๆ หลักการสำคัญก็คือ ควรสร้างความอดทนของระบบต่าง ๆ ดังกล่าวไว้แล้ว อาจจะเป็นการวิ่งเป็นระยะทางไกล และสร้างความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ เช่น ดันพื้น ดึงข้อ ลูก - นั่ง กระโดดเชือก เป็นต้น นอกจากนั้นอาจฝึกการส่งรับลูกบอลบนบก เล่นกีฬาสาธิตบอลหรือฟุตบอลด้วยก็ได้

การบริหารร่างกายในน้ำ โดยทั่วไปก็ยังคงยึดหลักการฝึกเหมือนกับการฝึกบนบก แต่ควรจะหนักไปในวิธีการฝึกที่คล้ายกับสภาพการณ์แข่งขันจริง ๆ และกรณีที่ฝึกเป็นรายบุคคลก็อาจฝึกว่ายน้ำเป็นระยะทางไกล ๆ อย่างไรก็ดี การฝึกเป็นทีมจะรู้สึกสนุกสนานกว่า และควรฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอด้วย

กาบำรุงสุขภาพ

กามีสุขภาพดีของนักกีฬาเป็นข้อได้เปรียบอย่างยิ่ง เพราะนักกีฬาที่มีสุขภาพดี สามารถฝึกซ้อมแข่งขัน สร้างเสริมทักษะและความชำนาญให้ดีขึ้นง่ายและรวดเร็ว รวมทั้งมีประสิทธิภาพด้วย อย่างไรก็ดี สุขภาพอาจเสื่อมหรือทรุดโทรมได้ การบำรุงรักษาสุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็น

หลักการบำรุงรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์มีดังนี้

๑. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
๒. นอนหลับพักผ่อนในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เครื่องนอนจะอาตุถูกสุขลักษณะ
๓. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ในปริมาณที่ไม่หนักเกินไป
๔. หากมีอาการผิดปกติของร่างกายควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา
๕. หากมีเวลาว่างจากการฝึกซ้อมควรใช้เวลาว่างในทางที่จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด

การเล่นด้วยความปลอดภัย

การเล่นกีฬาประเภทใดก็ตาม สุขภาพพลานามัย ความสนุกสนานและความปลอดภัยถือเป็นสิ่งสำคัญ โดยตัวของกีฬาแล้วไม่ก่อให้เกิดโทษแก่ผู้ใด นอกจากนักกีฬาหรือองค์ประกอบอื่นๆ เช่น อุปกรณ์ อาคารสถานที่ สนามเล่น ที่อาจทำให้เกิดความไม่ปลอดภัยขึ้น ยกตัวอย่างเช่น นักกีฬา ถ้าขาดการฝึกฝนหรือขาดการบำรุงรักษาสุขภาพของร่างกายโอกาสที่จะเกิดความไม่ปลอดภัยก็มีมาก นอกจากนั้นการขาดความระมัดระวัง ความประมาท ก็อาจเป็นเหตุให้เกิดความไม่ปลอดภัยได้เช่นกัน กีฬาไปโล่น้ำก็เช่นเดียวกับกีฬาประเภทอื่นๆ การเล่นกีฬาไปโล่น้ำให้ปลอดภัย ผู้เล่นก็ต้องมีความระมัดระวัง เล่นกันด้วยความยุติธรรม ถูกกฎกติกาหมั่นฝึกฝนมาเป็นอย่างดีก็จะไม่เกิดปัญหาเรื่องความไม่ปลอดภัยขึ้น ขณะแข่งขันถ้านักกีฬาคำนึงถึงการแพ้ชนะมากเกินไป อาจเกิดผลเสียหรือเกิดความไม่ปลอดภัยขึ้นได้ นักกีฬาไปโล่น้ำที่ดีจึงควรมียึดหลัก “มิตรภาพเป็นหลัก แพ้ชนะเป็นรอง” ความปลอดภัย ความสนุกสนาน สุขภาพพลานามัยก็จะไม่หนีไปไหน

นอกจากนั้น การฝึกซ้อมควรฝึกในบริเวณที่กำหนดให้ มิฉะนั้นลูกบอลอาจไปถูกผู้อื่นซึ่งมิได้ระวังตัว ทำให้เกิดการเจ็บปวดขึ้นได้

การดูแลรักษาอุปกรณ์ของกีฬาโปโลน้ำ

อุปกรณ์ของกีฬาโปโลน้ำแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ อุปกรณ์ส่วนตัว ได้แก่ กางเกงว่ายน้ำหรือชุดว่ายน้ำ และหมวก ซึ่งนักกีฬาโปโลน้ำอาจมีไว้ประจำตัว อุปกรณ์อีกประเภทหนึ่งคืออุปกรณ์สนามและอุปกรณ์แข่งขัน ได้แก่ หุ่นกำหนดขอบเขต ประตู ลูกบอล และอุปกรณ์แข่งขันอื่น ๆ ได้แก่ธง

การดูแลรักษาอุปกรณ์ส่วนตัว เช่น ชุดหรือกางเกงว่ายน้ำนี้ บางคนอาจจะเห็นว่าไม่ยากที่จะดูแลรักษา เพียงแต่เมื่อใช้เสร็จแล้ว เอาขึ้นราวตากให้แห้ง วันต่อมาก็สามารถนำมาใส่ได้อีก ซึ่งก็ไม่มีปัญหา แต่ในกรณีที่เรต้องการให้ของส่วนตัวใช้ได้นาน ๆ ไม่ต้องซื้อมาเปลี่ยนบ่อย ๆ ก็อาจทำตามคำแนะนำได้ดังนี้ คือ หลังจากที่ได้ใช้ชุดหรือกางเกงว่ายน้ำไปแล้วควรจะนำไปซักด้วยสบู่หรือผงซักฟอกเสียก่อน เมื่อซักเสร็จแล้ว ให้นำขึ้นตากบนราวได้เลย โดยไม่ต้องบิดให้หมาด เพราะจะทำให้เส้นใยยืด ที่สำคัญคือไม่ควรตากทิ้งไว้กลางแดด ควรตากไว้ในที่ร่มที่มีลมระบายถ่ายเทได้ดี

สำหรับอุปกรณ์สนาม เช่น ประตูและหุ่นลอยน้ำ หลังจากเลิกใช้ควรจะยกขึ้นจากน้ำเพื่อป้องกันกรณีที่ประตูทำด้วยไม้จะผุร่อนไปเร็วกว่ากำหนด หรือถ้าเป็นเหล็กอาจเป็นสนิมได้ง่าย และควรเก็บไว้ในที่ที่เก็บ ถ้าวางไว้บริเวณสนามอาจจะเป็นที่กีดขวางทางเดินของผู้มาใช้สระอื่น นอกจากนั้น หุ่นลอยน้ำก็ควรจะมีที่เก็บเป็นอย่างดี อาจจะขุดเป็นวงกลมแล้วแขวนไว้ข้างฝาในร่ม เพราะถ้าวางไว้ที่พื้น อาจถูกเหยียบแตก และหากอยู่กลางแจ้งแดดนาน ๆ หุ่นก็อาจจะกรอบแตกง่าย ทำให้ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณจัดซื้ออีกมาก

บทที่ ๗

กติกาโปโลน้ำ

เรียบเรียงจากหนังสือ 1961 Rules of Water Polo, 2nd April, 1961 Federation Internationale de Natation Amateur. ได้ตรวจสอบความถูกต้องและความทันสมัยกับ Fina Handbook-1980 - 1984 : Constitution and Roles Governing Swimming, Diving, Water Polo and Synchronzied Swimming แล้ว

กฎที่ ๑ องค์การของสมาคม (Organisation)

ข้อ ๑. องค์การของสมาคมสโมสรหรือองค์การสมาคมใดๆ ที่จัดการแข่งขันโปโลน้ำขึ้นจะต้องมีหน้าที่จัดบริเวณสถานที่และอุปกรณ์ในการแข่งขัน ตลอดจนทำเครื่องหมายบอกระยะต่างๆ ให้ถูกต้องตามมาตรฐานสากล

กฎที่ ๒ ขนาดของสนามแข่งขัน (Diagram of Field of Play and Measurements)

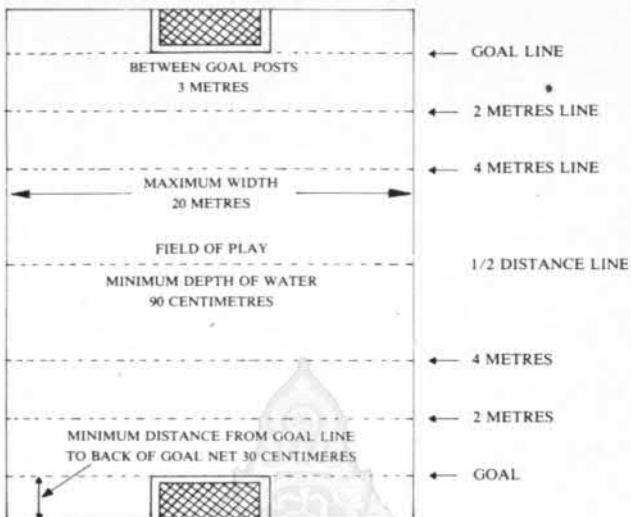
ข้อ ๒. สนามการแข่งขัน ดังภาพ

ข้อ ๓. ระยะความยาวจากประตูหนึ่งถึงประตูหนึ่ง ต้องไม่ยาวกว่า ๓๐ เมตร หรือน้อยกว่า ๒๐ เมตร และความกว้างของสนามจะต้องไม่มากกว่า ๒๐ เมตร หรือน้อยกว่า ๘ เมตร

ข้อ ๔. สำหรับการแข่งขันประเภทหญิง ขนาดสนามที่ใหญ่ที่สุด มีขนาด ๒๔ x ๑๗ เมตร

ข้อ ๕. เส้นเขตต่างๆ ของสนามทั้งสองข้างของประตู เช่น เส้น ๒ เมตร เส้น ๔ เมตร และต้องมีเส้นเขตหลักประตูอีกข้างละ ๓๐ เซนติเมตร

ข้อ ๖. ขนาดของสระที่แข่งขันจะต้องพยายามให้ใหญ่ที่สุดที่จะทำได้แต่ต้องไม่เกินข้อ ๓. และจะต้องจัดให้มีทางเดินข้างๆ สระ สำหรับผู้ตัดสิน (Referee) เดินตลอดแนวของเส้นประตู แนวเส้นประตูจะต้องมีที่สำหรับผู้ชี้ขาดประตู (Goal Judges) อีกด้วย



มีขนาดดังนี้ :-

ข้อ ๗. ความลึกของน้ำในสระจะต้องไม่น้อยกว่า ๑ เมตร ในการแข่งขันระหว่างชาติ ขนาดของสระจะต้องใหญ่ที่สุดคือ ๓๐ x ๒๐ เมตร และความลึกของน้ำในสระจะต้องไม่น้อยกว่า ๑ เมตร ๘๐ เซนติเมตร

กฎที่ ๓ ประตู (Goals)

ข้อ ๘. เสาประตูและไม้ข้อประตู จะต้องเป็นไม้หรือโลหะ มีขนาดสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาด ๐.๐๗๔ เมตร x ๐.๐๗๔ เมตร (๓" x ๓") ทาด้วยสีเดียวกันตลอดทั้งเสาประตูและข้อประตูให้เห็นได้ชัดเจน เสาประตูจะต้องติดตั้งได้ฉากแนวน้ำในสระ ผู้แข่งขันจะอยู่ใกล้เสาประตูเกิน ๐.๓๐ เมตรไม่ได้ และผู้รักษาประตูจะยืนหรือเกาะพักที่ใด ๆ เกินออกมาจากเสาประตู ๐.๓๐ เมตร ก็ไม่ได้เช่นกัน

ข้อ ๙. ระยะระหว่างเสาประตูทั้งสอง (วัดภายใน) กว้าง ๓ เมตร

ข้อ ๑๐. ด้านของประตูจะต้องสูงกว่าระดับน้ำในสระ ๐.๙๐ เมตร เมื่อน้ำในสระลึก ๑.๕๐ เมตร ถ้าน้ำในสระลึกน้อยกว่า ๑.๕๐ เมตร คานของประตูจะต้องสูง ๒.๔๐ เมตร จากพื้นของสระ *

ข้อ ๑๑. ประตูจะต้องมีตาข่ายคลุมและแผ่ไปทางด้านหลังของประตู มีระยะไม่น้อยกว่า ๐.๓๐ เมตร จากเส้นประตู

กฎที่ ๔ ลูกบอล (The Ball)

ข้อ ๑๒. ลูกบอลต้องทำด้วยหนังหรือยาง มีลักษณะกลมโดยรอบ และมีเส้นกันลมอย่างปลอดภัย

ข้อ ๑๓. เส้นรอบวงของลูกบอล จะต้องไม่น้อยกว่า ๐.๖๘ เมตร (๒๗ นิ้ว) และไม่เกิน ๐.๗๑ เมตร (๒๘ นิ้ว)

ข้อ ๑๔. ลูกบอลจะต้องกันน้ำได้ ห้ามเอาหนังหุ้มภายนอก และต้องไม่ทาด้วยจาระบีหรือสิ่งที่คล้ายคลึงกันนี้

ข้อ ๑๕. น้ำหนักของลูกบอล ต้องไม่น้อยกว่า ๔๐๐ กรัม และไม่เกิน ๔๕๐ กรัม

กฎที่ ๕ ธงต่าง ๆ Flags

ข้อ ๑๖. ผู้ตัดสิน (The Referee) จะต้องมียธง ๒ สี ขนาดความยาวของด้ามธง ๗๐ เซนติเมตร โดยอยู่ในด้ามเดียวกัน ๒ สี ๆ ละปลาย คือ สีขาวและสีน้ำเงิน ขนาด ๓๔ x ๒๐ เซนติเมตร

ข้อ ๑๗. ผู้ชี้ขาดประตู (Goal Judge) แต่ละข้างจะต้องมียธง ๒ ด้าม ๆ ละสี คือ สีแดง และสีขาว ขนาด ๓๔ x ๒๐ เซนติเมตร ด้ามธงยาว ๕๐ เซนติเมตร

กฎที่ ๖ หมวก Caps

ข้อ ๑๘. ผู้เล่นชุดหนึ่งจะต้องสวมหมวกสีน้ำเงินแก่ (Dark Blue) อีกชุดหนึ่งต้องสวมหมวกสีขาว เว้นแต่ผู้รักษาประตูเท่านั้นที่ต้องสวมหมวกสีแดง หมวกทุกใบจะต้องสวมแน่นโดยมีสายรัดที่ได้คาด ถ้าผู้เล่นหมวกหายในระหว่างแข่งขันดำเนินอยู่ จะสวมหมวกใหม่ได้ในเมื่อหยุดการแข่งขันครั้งต่อไป

ข้อ ๑๙. หมวกทุก ๆ ใบ จะต้องมียหมายเลขเขียนไว้ด้านหน้าและหลัง หรือด้านข้าง ๆ ทั้งสอง ขนาดของตัวเลขสูง ๐.๑๐ เมตร (๔")

ข้อ ๒๐. หมายเลขและสีที่ใช้เขียนบนหมวกผู้แข่งขัน

— ใช้สีน้ำเงิน เขียนหมวก สีขาว (ผู้รักษาประตูใช้สีน้ำเงินเขียนหมวกสีแดง)

— ใช้สีขาว เขียนหมวก สีน้ำเงิน (ผู้รักษาประตูใช้สีขาว เขียนหมวกสีแดง)

ผู้รักษาประตู	(Goal Keeper)	ใช้หมายเลข ๑
แบคซ้าย	(Left Back)	" ๒
แบคขวา	(Right Back)	" ๓
แบคกลาง	(Half Back)	" ๔
หน้าซ้าย	(Left Forward)	" ๕
หน้ากลาง	(Center Forward)	" ๖
หน้าขวา	(Right Forward)	" ๗

ข้อ ๒๑. หมวกสำหรับผู้เล่นสำรอง ให้ใช้หมายเลข ๘, ๙, ๑๐ และ ๑๑ แต่ผู้เล่นสำรองที่เล่นในตำแหน่งประตู จะต้องสวมหมวกของประตู

กฎที่ ๗ เจ้าหน้าที่ต่าง ๆ (Officials)

ข้อ ๒๒. เจ้าหน้าที่ต่าง ๆ จะต้องประกอบด้วย ผู้ตัดสิน (Referee) ผู้รักษาเวลา (Time Keeper) และผู้ชี้ขาดประตู (Goal Judges) ๒ คน ซึ่งเจ้าหน้าที่แต่ละคนมีหน้าที่ดังนี้

ผู้ตัดสิน (Referee)

ข้อ ๒๓. มีอำนาจเต็ม ตั้งแต่เริ่มต้นการแข่งขัน จนถึงหมดเวลาของการแข่งขัน, ตลอดจนควบคุมการแข่งขัน, ผู้เล่น และบริเวณสระแข่งขัน

ข้อ ๒๔. จะต้องมีนกหวีดเสียงแหลม (สมาคมเป็นผู้จัด) สำหรับใช้เป่าเป็นสัญญาณในการเริ่มแข่งขัน, สิ้นสุดการแข่งขัน, ได้ประตู และเสียประตู, ผู้รักษาประตูได้ลูก, คอนเนอร์-ไทรฟ์, พักช่วงเวลา และการละเมิดกติกา

ข้อ ๒๕. การตัดสินทั้งหมดของผู้ตัดสิน ในการแข่งขันถือว่าเป็นเด็ดขาด ไม่มีการอุทธรณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น

ข้อ ๒๖. อาจจะไม่ตัดสินให้ฟาวล์ได้ ในเมื่อเห็นว่าฝ่ายรับเป็นฝ่ายได้เปรียบ

ข้อ ๒๗. อาจจะไม่เปลี่ยนแปลงคำตัดสินได้ ในเมื่อลูกบอลยังไม่เริ่มเล่นอีก

ข้อ ๒๘. มีอำนาจให้ผู้แข่งขันขึ้นจากน้ำได้ หากผู้แข่งขันประพฤติดนินทาในสิ่งที่ไม่ควรกระทำ หรือ ไม่เชื่อฟังคำตัดสิน หากผู้แข่งขันไม่ยอมขึ้นจากน้ำ ก็มีอำนาจระงับการแข่งขันได้ทันที

ข้อ ๒๙. หมายเหตุ การประพฤติดนินทาในสิ่งที่ไม่ควรกระทำ คือ ทำให้เกิดอาการไม่เรียบร้อย เช่น ใช้คำหยาบ และ เจตนาแกล้งผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม

ข้อ ๓๐. สั่งให้ระงับการแข่งขันได้ทุก ๆ โอกาส ในเมื่อผู้ตัดสินเห็นว่าเกิดการไม่เรียบร้อยขึ้น ระหว่างผู้แข่งขันทั้งสองฝ่าย, หรือ ผู้ดู หรือสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ที่ฟังจะเกิดขึ้น ซึ่งจะทำการตัดสินไม่ถูกต้อง

ข้อ ๓๑. ถ้าเกิดมีการระงับการแข่งขันขึ้น ผู้ตัดสินจะต้องรายงานเหตุในการระงับการแข่งขันให้คณะกรรมการของสมาคม ผู้มีอำนาจบริหารทางกฎหมายทราบทันที

ผู้รักษาเวลา (Time Keeper)

ข้อ ๓๒. จะต้องเป็นผู้ที่ทราบกติกาแล้วเป็นอย่างดี และต้องมีนาฬิกาจดเวลากับบนข้อมือซ้าย

ข้อ ๓๓. มีหน้าที่คอยจับเวลา (กต หยุด หรือเดินต่อไป) ระหว่างการแข่งขันในเมื่อผู้ตัดสินเป่านกหวีด และคอยเป่านกหวีด เมื่อหมดเวลาแข่งขันแต่ละครั้งตามกฎหมายที่ ๘ และ ๒๑

ข้อ ๓๔. กตเวลาหยุดในเมื่อได้ยินเสียงนกหวีด และกตให้เดินในเมื่อลูกบอลได้ปล่อยออกจากมือผู้แข่งขัน ในกรณี ฟรีโรว์ (Free Throw) คอนเนอร์โรว์ (Coner Throw) หรือลูกโทษ (Penalty Throw) หรือในเมื่อผู้ตัดสินขว้างลูกบอล สำหรับนิวทรัลโรว์ (Neutral Throw)

ข้อ ๓๕. เป่านกหวีด เมื่อหมดช่วงเวลาเล่น และเป่านกหวีดเมื่อหมดเวลาพัก โดยไม่ต้องรอฟังเสียงนกหวีดจากกรรมการผู้ชี้ขาด และต้องกตเวลาทันทีเมื่อสิ้นสุดเสียงนกหวีด นอกจากในกรณี กฎที่ ๑๘ ข้อ ๑๓๕.

ข้อ ๓๖. จะต้องอยู่ใกล้ ๆ กับกรรมการผู้ตัดสินตลอดเวลา

ผู้ชี้ขาดประตู ทั้งสองข้าง (Goal Judges)

ข้อ ๓๗. ไม่จำเป็นต้องลงความเห็นตรงกับกรรมการผู้ตัดสินเสมอไป แต่ต้องเห็นด้วยในเมื่อทำถูกกฎ จะต้องยืนอยู่ในแนวเส้นประตูตลอดเวลาของการแข่งขัน

ข้อ ๓๘. มีหน้าที่คอยให้สัญญาณโดยยกธงสีขาวขึ้น เมื่อผู้รักษาประตูได้ลูก (Goal Throw) ลูกกฎที่ ๑๓. ยกธงสีแดงขึ้นสำหรับลูกคอนเนอร์โทรว์ (Coner Throw) ลูกกฎที่ ๑๔. และยกธงทั้งสอง (แดง-ขาว) ขึ้นพร้อมกันในเมื่อฝ่ายนั้นเสียประตู ลูกกฎที่ ๑๒.

ข้อ ๓๙. จะต้องรับผิดชอบในการนับประตูได้และเสีย ของแต่ละทีมตลอดการแข่งขัน

ข้อ ๔๐. จะต้องคอยยกธงแดงขึ้น เมื่อผู้แข่งขันอยู่ในแนวเส้นประตู ตามกฎที่ ๑๑. แต่เมื่อสิ้นเสียงนกหวีดของกรรมการผู้ตัดสิน ให้เริ่มแข่งขัน ก็จะต้องทำหน้าที่ผู้ชี้ขาดประตูทันที .

กฎที่ ๔ เวลาที่ใช้แข่งขัน (Time)

ข้อ ๔๑. เวลาที่ใช้ในการแข่งขัน จะต้องแบ่งเป็น ๔ ช่วงเวลา ๆ ละ ๕ นาที (ทั้งนี้ไม่นับเวลาที่ใช้ไป) ชุดแข่งขันจะต้องเปลี่ยนแดนทุก ๆ ช่วงเวลา ในระหว่างการเปลี่ยนแดนให้พัก ๒ นาที กรรมการจับเวลาจะจับเวลาที่ เมื่อสิ้นเสียงนกหวีด และกดให้หยุด หรือเดินต่อไปตามกฎของการแข่งขัน

กฎที่ ๕ ชุด (Teams)

ข้อ ๔๒. แต่ละชุดจะต้องประกอบด้วยผู้เล่น ข้างละ ๗ คน และสำรองอีก ๔ คน สำหรับเปลี่ยนตัวในการแข่งขัน ซึ่งผู้แข่งขันอาจบาดเจ็บในการแข่งขัน กรรมการผู้ตัดสินจะรับการแข่งขันของผู้นั้น จนกว่าจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ผู้แข่งขันจะต้องสวมกางเกงให้เรียบร้อยโดยไม่สวม หรือ ห้อยโลหะต่าง ๆ อันอาจจะเกิดอันตรายขึ้นได้

ข้อ ๔๓. ผู้แข่งขันจะต้องไม่ท้าวด้วยน้ำมัน หรือสิ่งทีคล้ายน้ำมันชนิดต่าง ๆ ถ้าหากกรรมการผู้ตัดสินพบผู้แข่งขันใช้น้ำมันใด ๆ ก็ดี จะสั่งให้ขึ้นจากน้ำทันที เพื่อชำระล้างน้ำมันออก แต่ในขณะนั้นการแข่งขันกำลังดำเนินอยู่ ผู้แข่งขันที่ถูกสั่งขึ้นจากน้ำจะลงมาแข่งขันได้อีก ก็ต่อเมื่อการแข่งขันได้หยุดลง (กฎที่ ๔) และกรรมการตัดสินจะต้องตรวจดูตามร่างกายอีกครั้งหนึ่ง

ก่อนที่จะอนุญาตให้ลงแข่งขันได้ ถ้าหากผู้แข่งขันขัดขืนจะต้องให้ขึ้นจากการแข่งขัน และการกลับเข้าแข่งขันใหม่จะอนุญาตให้ลงได้ตรงแนวเส้นประตูของฝ่ายตนเท่านั้น

ข้อ ๔๔. หัวหน้าชุด จะต้องลงแข่งขันกับชุดของคน และรับผิดชอบให้ผู้เข้าแข่งขันของชุดตนมีความประพฤติและวินัยดี

ข้อ ๔๕. การเริ่มต้นแข่งขัน หัวหน้าชุดจะต้องพบกับกรรมการผู้ตัดสินเพื่อเลือกแดนและสีของหมวก โดยการเสี่ยง ผู้ชนะในการเสี่ยงมีสิทธิในการเลือกแดนและสีของหมวก

กฎที่ ๑๐ ผู้รักษาประตู (Goal Keepers)

ข้อ ๔๖. ผู้รักษาประตูมีสิทธิป้องกันประตูของฝ่ายตน ด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้-

๑. ยืนหรือเดินไปมาได้ กฎที่ ๑๔ ข้อ ๘๒
๒. ขกลูกบอลด้วยกำปั้น กฎที่ ๑๔ ข้อ ๘๔
๓. กระโดดจากพื้นสระ กฎที่ ๑๔ ข้อ ๘๗
๔. รับลูกบอลด้วยสองมือได้ แต่ต้องรับพร้อมกัน ตามกฎที่ ๑๔ ข้อ ๘๙ แต่ถ้ารับนอกเขต ๒ เมตร จะต้องใช้มือเดียว

ข้อ ๔๗. จะแตะต้องหรือรับลูกบอล นอกเขต ๔ เมตรไม่ได้

ข้อ ๔๘. จะขว้างลูกบอลเกินแดนกึ่งกลางของสระไม่ได้ การทำโทษกรณีละเมิดข้อนี้ ให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามได้ลูก ณ บริเวณที่ลูกบอลตก

ข้อ ๔๙. กฎข้อนี้ รวมทั้งผู้รักษาประตู จะขว้างหรือขกลูกบอลตามข้อ ๔๘ ก็ไม่ได้เช่นกัน

ข้อ ๕๐. เมื่อผู้รักษาประตู เกะหรือห้อยโหนข้อประตู จะต้องถูกปรับเป็นฟาวล์ให้แก่ฝ่ายตรงข้าม โดยลูกฟรีโธรว จากจุดที่เกิดฟาวล์ขึ้น

ข้อ ๕๑. ถ้าผู้รักษาประตูเป็นฝ่ายได้ลูก จะเป็นลูกฟรีโธรวหรือลูกโกลิโธรวก็ได้ เมื่อประตูปล่อยลูกบอลหลุดจากมือไปแล้ว และก่อนที่ผู้แข่งขันใด ๆ จะได้แตะต้องลูกบอล ผู้รักษาประตูได้ควักลูกบอลกลับมาเล่นอีก แต่ลูกบอลได้หลุดเข้าประตูของตนเอง กรรมการผู้ตัดสินจะให้ฝ่ายตรงข้ามได้ลูกคอนเนอร์โธรว

ข้อ ๔๒. ถ้าหากผู้รักษาประตูเกิดเจ็บป่วย หรือบาดเจ็บด้วยกรณีใด ๆ กรรมการผู้ตัดสินต้องให้ผู้เล่นสำรองเล่นแทนผู้รักษาประตู ตามที่หัวหน้าชุดขอร้องทันที ผู้ที่เล่นแทนประตูที่ป่วยจะต้องสวมหมวกของประตู นอกเหนือไปจากนี้ผู้เล่นจะเล่นแทนกันได้ต่อเมื่อหมดครึ่งเวลาแรก หรือขณะที่เริ่มต้นของเวลาที่ต่อไป ภายหลังที่ได้แจ้งให้กรรมการตัดสินทราบแล้ว

ข้อ ๔๓. ถ้าหากผู้รักษาประตูเป็นฝ่ายได้ลูกโกล์โหวร์ แต่ตนเองถูกดึงขึ้นจากน้ำด้วยเหตุใด ๆ ผู้เล่นฝ่ายคนที่อยู่ใกล้จะต้องเล่นลูกโกล์โหวร์แทนได้ในการณที่ผู้รักษาประตูไม่ได้ถูกแทนด้วยผู้เล่นตามกฎที่ ๑๐ ข้อ ๔๒ หรือ กฎที่ ๒๐ ข้อ ๑๔๒ ทั้งนี้การเล่นจะต้องเป็นไปตามกฎผู้รักษาประตูทุกประการ แต่ถ้าเป็นกรณีนอกเหนือจากนี้ ผู้เล่นจะต้องปฏิบัติตาม กฎที่ ๑๔ ข้อ ๗๒ และ กฎที่ ๑๔ ข้อ ๑๓๐

ข้อ ๔๔. ผู้รักษาประตูที่ถูกเล่นแทนโดยฝ่ายเดียวกันในชุดของตน จะกลับมาเล่นตำแหน่งใด ๆ ก็ได้

กฎที่ ๑๑ กาส์เริ่มต้นแข่งขัน (Starting)

ข้อ ๔๕. การเริ่มต้นการแข่งขันช่วงเวลาใด ๆ ก็ดี ผู้แข่งขันทั้งสองฝ่ายจะต้องอยู่ในตำแหน่งห่างจากเส้นประตูของฝ่ายตนไม่เกิน ๑ เมตร และระยะระหว่างผู้เล่นเองอย่างน้อยต้องไม่เกิน ๑ เมตร จากเสาประตูด้วย ยอมให้ผู้เล่นอยู่ในระหว่างเสาประตูได้เพียง ๒ คนเท่านั้น เมื่อได้จัดดังนี้ ก็จะเป็นชุดที่จะเริ่มต้นแข่งขันที่พร้อมทุกคนต้องรอฟังสัญญาณจากกรรมการผู้ตัดสิน เมื่อสิ้นเสียงนกหวีด กรรมการผู้ตัดสินจะโยนลูกบอลตรงกลางสระ แล้วการแข่งขันจะเริ่ม

กาส์เสียประตู (After Goal)

ข้อ ๔.๖ ภายหลังจากการเสียประตูแล้ว ผู้เล่นจะต้องอยู่ในตำแหน่งที่ใด ๆ หลังเส้นแบ่งครึ่งสระของฝ่ายตน ฝ่ายที่เสียประตูเป็นฝ่ายได้ลูก และเริ่มต้นแข่งขันใหม่ที่เส้นแบ่งครึ่งสระ โดยฟังสัญญาณนกหวีดจากกรรมการผู้ตัดสิน เมื่อสิ้นเสียงนกหวีดแล้วจึงจะส่งลูกบอลกลับมาข้างหลังให้แก่ฝ่ายเดียวกันได้

ข้อ ๔๗. ตามกฎนี้ การเล่นที่จริง จะเริ่มจากลูกบอลหลุดออกจากมือของผู้เล่นที่เป็นผู้เริ่มต้น

ข้อ ๔๘. การเริ่มต้นการแข่งขัน ถ้าหากไม่เรียบร้อยจะต้องกระทำกันใหม่

ข้อ ๔๙. ตามกฎ เมื่อการเริ่มต้นการแข่งขัน หรือการเริ่มต้นเล่นกันใหม่จากแนวเส้นประตู ผู้เล่นใด ๆ จะล้ำหน้าออกจากแนวเส้นประตูไม่ได้ และถ้าหากการเริ่มต้นจากเส้นครึ่งของสระ ผู้เล่นใด ๆ จะล้ำหน้าแนวกึ่งกลางสระไม่ได้เช่นกัน

กฎที่ ๑๒ การนับประตูได้และเสีย (Scoring)

ข้อ ๖๐. ประตูที่เสียหนึ่งประตูนั้น หมายถึงเมื่อลูกบอลได้ผ่านเข้าไประหว่างเสาประตูทั้งสองข้าง และชื่อประตูเต็มทั้งลูก

ข้อ ๖๑. การขว้างลูกบอลให้เข้าประตูนั้น จะใช้ส่วนใด ๆ ของร่างกายก็ได้ นอกจากขลุบอลด้วยกำปั้น ทั้งนี้จะใช้หัวโหม่ง, ไหล่ หรือเท้าแตะก็ได้ แต่ผู้แข่งขัน (เว้นผู้รักษาประตู) จะต้องเล่นลูกบอลด้วยอุ้งมือและใช้เพียงมือเดียว (ขวา หรือ ซ้าย)

ข้อ ๖๒. หากผู้รักษาประตูพยายามป้องกันประตู ด้วยการจะหยุดลูกบอลในมือ อีกฝ่ายหนึ่งพยายามขว้างลูกบอลเข้าประตูด้วยวิธีใด ๆ อันไม่ผิดกฎแล้ว ลูกบอลไปถูกเสาประตู หรือถูกชื่อประตู หรือถูกผู้รักษาประตูเอง กรรมการผู้ตัดสินจะตัดสินให้ผู้รักษาประตูเป็นฝ่ายได้ลูกบอลทันที (ทั้งนี้ลูกบอลจะต้องไม่ผ่านเข้าประตูเต็มลูก)

ข้อ ๖๓. การเลือกลูกบอลผ่านเสาประตู อนุญาตให้ทำได้

ข้อ ๖๔. หากผู้เล่นเลือกลูกบอล จะถือว่าฟาวล์ หากไม่ทำตามกฎที่ ๑๔, ๑๖, ๑๗, และ ๑๙

กฎที่ ๑๓ โกล์โธรว (Goal Throw)

ข้อ ๖๕. กรรมการผู้ตัดสินจะเป่านกหวีดทันที ถ้าลูกบอลที่ถูกขว้างผ่านแนวเส้นประตู

ข้อ ๖๖. เมื่อลูกบอลถูกขว้างข้ามเส้นประตู และไปทางด้านข้าง ๆ ของประตูโดยที่ฝ่ายถูกเป็นผู้ขว้างหรือเป็นผู้ทำลูกบอลออก ผู้รักษาประตูจะได้ลูกโกล์โธรวทันที และผู้รักษาประตู

จะต้องขว้างลูกบอลจากเส้นแนวประตู โดยที่ตนเองจะต้องอยู่ในระหว่างเสาประตูทั้งสอง กฎ
ที่ ๑๔ ข้อ ๔๔ และ กฎที่ ๑๖ ข้อ ๑๐๗

ข้อ ๖๗. การขว้างลูกโกล์โรว์ หากกระทำไม่เรียบร้อยจะต้องกระทำใหม่

ข้อ ๖๘. ตามกฎ ในกรณีที่ผู้รักษาประตูต้องขึ้นจากน้ำ ผู้เล่นคนอื่นฝ่ายเดียวกัน
จะต้องขว้างลูกโกล์โรว์จากเส้นประตูแทน เมื่อลูกบอลนั้นเป็นสิทธิของผู้รักษาประตู

กฎที่ ๑๔ คอนเนอร์โธว์ (Corner Throw)

ข้อ ๖๙. กรรมการผู้ตัดสิน จะเป่านกหวีดทันที เมื่อลูกบอลข้ามเส้นประตู

ข้อ ๗๐. เมื่อลูกบอลข้ามเส้นประตู และออกไปด้านข้างของเสาประตู ฝ่ายรับเตะ
ลูกบอลก่อนที่ลูกบอลจะออกเส้นประตู ฝ่ายรุกจะได้ลูกฟรีโรว์ ณ ที่เส้น ๒ เมตร ด้านใกล้
ที่ลูกบอลออก

ข้อ ๗๑. การขว้างลูกคอนเนอร์โธว์ จะต้องกระทำที่เส้น ๒ เมตร

ข้อ ๗๒. เมื่อฝ่ายใดได้ลูกคอนเนอร์โธว์แล้วผู้เล่นใด ๆ จะอยู่ในเส้น ๒ เมตร ไม่ได้
(นอกจากผู้รักษาประตู ของฝ่ายป้องกันเท่านั้น)

ข้อ ๗๓. ตามกฎ ถ้าหากผู้รักษาประตูฝ่ายป้องกันถูกสั่งขึ้นจากน้ำ และอีกฝ่ายหนึ่งได้ลูก
คอนเนอร์โธว์ ผู้เล่นฝ่ายเดียวกับผู้รักษาประตูคนใดคนหนึ่ง จะต้องทำหน้าที่แทนผู้รักษาประตู
และต้องยืนอยู่ในแนวเส้นประตู แต่จะใช้สิทธิแทนหน้าที่ของผู้รักษาประตูทุก ๆ อย่างไม่ได้

ข้อ ๗๔. ถ้าผู้รักษาประตูได้ลูกฟรีโรว์ หรือโกล์โรว์ แล้วปล่อยลูกบอลหลุด
มือไป และก่อนที่ผู้เล่นใด ๆ จะสัมผัสลูกบอลนั้น ผู้รักษาประตูได้เตะลูกบอลอีก แต่ทำลูกบอลหลุด
เข้าประตูตนเองไป กรรมการผู้ตัดสินจะให้ลูกคอนเนอร์โธว์แก่ฝ่ายตรงข้ามทันที

ข้อ ๗๕. การขว้างลูกคอนเนอร์โธว์ ถ้าหากไม่เรียบร้อยจะต้องกระทำใหม่

ข้อ ๗๖. ตามกฎ ถ้าการขว้างลูกคอนเนอร์โธว์ กระทำก่อนที่ผู้เล่นออกไปจากบริเวณ
เส้น ๒ เมตร แล้วให้กระทำการขว้างลูกคอนเนอร์โธว์ใหม่

ข้อ ๗๗. ถ้าผู้เล่นใด ๆ ก็มิได้ลูกฟรีโรว์ แต่ขว้างลูกไปเข้าประตูของตนเอง และก่อนที่
ผู้เล่นใด ๆ จะเตะลูกบอลนั้น ลูกบอลได้ข้ามเส้นประตูของตนเองหรือเข้าไปในตาข่าย กรรมการ

ผู้ตัดสินจะให้ลูกคอนเนอร์โทรว์แก่ฝ่ายตรงข้าม ในเมื่อผู้รักษาประตูพยายามจะหยุดลูกบอล เช่น
แต่จะไม่เกี่ยวข้องกับ กฎ ข้อนี้

กฎที่ ๑๕ การฟาวล์ทั่ว ๆ ไป (Ordinary Fouls)

ข้อ ๗๘. ถือว่าเป็นฟาวล์ดังต่อไปนี้ (ยกเว้นผู้รักษาประตูให้ดูกฎที่ ๑๐)

ข้อ ๗๙. อยู่ล้ำหน้าเส้นประตู ในขณะที่เริ่มต้นการแข่งขัน หรือการเริ่มต้นแข่งขัน
ช่วงใหม่ ก่อนที่กรรมการผู้ตัดสินจะให้สัญญาณ

ข้อ ๘๐. ช่วยเหลือผู้เล่นฝ่ายตนในขณะที่เริ่มต้นแข่งขัน หรือการเริ่มแข่งขันช่วงใหม่ หรือ
ขณะกำลังแข่งขัน

ข้อ ๘๑. เกาะหรือถีบออกจากเสาประตู หรือห้อยโหนเสาประตู นอกจากเป็นกรณี
เริ่มต้นการแข่งขันใหม่ หรือเริ่มการแข่งขันช่วงใหม่

ข้อ ๘๒. เล่นลูกบอลในขณะที่เท้าแตะพื้นสระ หรือเดินไปมารอบ ๆ สระ

ข้อ ๘๓. จับ หรือกดลูกบอลให้จมน้ำ ในเมื่อมีคู่ต่อสู้แย่งลูก

ข้อ ๘๔. ชกลูกบอลด้วยกำปั้น

ข้อ ๘๕. สาดน้ำใส่หน้าฝ่ายตรงข้าม

ข้อ ๘๖. แตะลูกบอลก่อนที่จะลูกบอลจะถึงน้ำ ในเมื่อลูกบอลถูกโยนโดยกรรมการผู้ตัดสิน

ข้อ ๘๗. กระโดดจากพื้นสระ เพื่อแย่งลูกบอล หรือกันท่าฝ่ายตรงข้าม

ข้อ ๘๘. พยายามหน่วงเหนี่ยวผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งด้วยวิธีต่าง ๆ เช่นว่ายกคโหล่ กดหลัง
หรือกดขา หรือแกล้งจับขาของฝ่ายตรงข้าม เป็นต้น

ข้อ ๘๙. แตะลูกบอลด้วยสองมือในเวลาเดียวกัน

ข้อ ๙๐. ถีบหรือผลักฝ่ายตรงข้าม

ข้อ ๙๑. เข้าไปอยู่ในเส้น ๒ เมตร ของเส้นประตูฝ่ายตรงข้าม หรืออยู่ที่นั่นเสียเลย
นอกจากอยู่หลังแนวของลูกบอล

ข้อ ๙๒. เล่นถ่วงเวลา โดยไม่ช่วยให้การแข่งขันเป็นไปตามธรรมดา

ข้อ ๙๓. ตามกฎ ตามข้อ ๙๒ นั้น กรรมการผู้ตัดสินจะให้ฟรีโธรวแก่ฝ่ายตรงข้ามที่อยู่ใกล้ ๆ ลูกบอลทันที

ข้อ ๙๔. สำหรับผู้รักษาประตู จะขว้างลูกบอลเกินครึ่งสระไม่ได้ หรือจะออกมาแย่งลูกบอลนอกเขต ๔ เมตรก็ไม่ได้เช่นกัน

ข้อ ๙๕. ได้ลูกโทษแต่ไม่กระทำตามกฎดังกล่าวแล้ว

ข้อ ๙๖. ถ่วงเวลาอย่างมาก เมื่อได้ลูกฟรีโธรว

ข้อ ๙๗. หมายเหตุ กรรมการผู้ตัดสินจะเป็นผู้วินิจฉัยในการที่จะถือว่าถ่วงเวลาหรือไม่ ในเมื่อผู้เล่นได้ลูกฟรีโธรว

ข้อ ๙๘. การลงโทษสำหรับการฟาวล์ทั่ว ๆ ไปนี้ คือให้ลูกฟรีโธรวแก่ฝ่ายตรงข้ามที่ซึ่งอยู่ใกล้ ๆ ลูกบอล ตรงที่เกิดการฟาวล์เกิดขึ้น

กฎที่ ๑๖ ฟรีโธรว (Free Throws)

ข้อ ๙๙. กรรมการผู้ตัดสินจะเป่านกหวีด และประกาศการฟาวล์ให้ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดทราบตามสิทธิของธงในมือ ซึ่งเป็นสิทธิเดียวกับหมวกของผู้แข่งขัน

ข้อ ๑๐๐. ผู้เล่นใด ๆ ได้ลูกฟรีโธรว จะต้องกระทำตรงที่เกิดฟาวล์ขึ้น

ข้อ ๑๐๑. ตามกฎ ผู้เล่นใดได้ลูกฟรีโธรว ผู้นั้นจะต้องไปเก็บลูกบอลเองหรือฝ่ายเดียวกันช่วยส่งลูกบอลมาให้ ฝ่ายตรงข้ามไม่จำเป็นต้องช่วยเหลือ แต่ให้เวลาตริกวินเพียงชั่วครู่ (ไม่ถ่วงเวลา) ในการจะขว้างลูกบอลให้หลุดออกจากมือไป

ข้อ ๑๐๒. ตามกฎ ถ้าผู้รักษาประตูได้ลูกฟรีโธรว จะขว้างลูกบอลให้ใคร ๆ ก็ได้แต่ไม่เกินครึ่งสระน้ำ

ข้อ ๑๐๓. การขว้างลูกบอลจะต้องขว้างให้ลูกบอลออกจากมือ และอนุญาตให้ใช้มือเลือกลูกบอลก่อนที่จะผ่านไปให้ผู้เล่นคนอื่นได้

ข้อ ๑๐๔. เมื่อลูกบอลได้หลุดจากมือผู้ได้ฟรีโธรวไปแล้ว จึงจะอนุญาตให้ผู้เล่นอื่น ๆ เปลี่ยนตำแหน่งเล่นกันได้

ข้อ ๑๐๔. ในกรณีลูกฟรีโรว์, คอนเนอร์โรว์ หรือ นิวตรอนโรว์ อย่างน้อยลูกบอลจะต้องผ่านมือผู้เล่นสองคน (นอกจากผู้รักษาประตู) จึงจะขว้างลูกบอลเข้าประตูฝ่ายตรงข้ามได้

ข้อ ๑๐๖. ตามกฎ การเตะลูกบอลแต่ละครั้งให้ถือว่าเป็นเจตนาทั้งสิ้น

ข้อ ๑๐๗. เมื่อผู้รักษาประตูพยายามที่จะรับลูกบอลจากฝ่ายตรงข้าม และก่อนที่จะลูกบอลถูกเตะโดยผู้เล่นคนใด ๆ ก็ดี ลูกบอลได้กระทบเสาประตู หรือข้ามแนวเส้นประตูออกไปหรือกระทบผู้รักษาประตูเอง กรรมการผู้ตัดสินจะให้ลูกโรว์แก่ผู้รักษาประตูทันที

ข้อ ๑๐๘. ถ้าหากก่อนที่จะโกลโรว์, คอนเนอร์โรว์, ฟรีโรว์, ลูกโทษ, หรือ นิวตรอนโรว์ จะกระทำขึ้น ได้เกิดมีการทำผิดกฎขึ้นโดยฝ่ายตรงข้าม ตามกฎที่ ๑๔ ข้อ ๘๔ ข้อ ๘๘ และ ข้อ ๙๐ และกฎที่ ๑๗ ฝ่ายทำผิดจะถูกไล่ขึ้นจากน้ำทันที แล้วการขว้างลูกบอลดังกล่าวจึงดำเนินต่อไป

ข้อ ๑๐๙. ตามกฎ ถ้าผู้เล่นใดได้ลูกฟรีโรว์ แต่ตัวเองกระทำผิดกฎขึ้นก่อนที่จะได้ขว้างลูกฟรีโรว์ กรรมการผู้ตัดสินจะให้ขึ้นจากน้ำทันที และให้ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันขว้างลูกฟรีโรว์แทน

ข้อ ๑๑๐. การขว้างลูกฟรีโรว์ ถ้ากระทำไม่เรียบร้อยต้องกระทำใหม่

ข้อ ๑๑๑. หากการเล่นได้หยุดชะงักลงโดยเหตุการณ์เจ็บป่วย, อุบัติเหตุหรือผู้เล่นคนหนึ่งหรือหลายคนในชุด กระทำผิดกรณีเดียวกัน ซึ่งไม่ทราบแน่ชัดว่าใครเป็นฝ่ายผิดหรือถูก กรรมการผู้ตัดสินจะให้เป็น ลูกนิวตรอนโรว์ โดยโยนลูกบอลลงไปในน้ำตรงกลางของผู้เล่นทั้งสองฝ่าย ตรงที่เกิดเหตุขึ้น และผู้เล่นจะเล่นลูกได้ในเมื่อลูกบอลได้แตะพื้นน้ำแล้ว ตามกฎที่ ๑๖ ข้อ ๑๐๔ ข้อ ๑๐๖ และ ข้อ ๑๐๗ จะต้องพิจารณา

ข้อ ๑๑๒. ตามกฎ ถ้าหากกรรมการผู้ตัดสินได้โยนลูกนิวตรอนโรว์ ให้ผู้เล่นไปแล้ว แต่เห็นว่าลูกบอลยังตกลงในตำแหน่งที่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งได้เปรียบอยู่แล้วกรรมการผู้ตัดสินจะโยนลูกนิวตรอนโรว์ใหม่

กฎที่ ๑๗ กาสฟาวล์ ที่สำคัญ (Major Fouls)

ข้อ ๑๑๓. การฟาวล์ ที่ถือว่าสำคัญสำหรับผู้เล่นเป็นดังนี้ คือ

ข้อ ๑๑๔. เกาะ, ยึด, ทำให้จม, ถีบ, ตีง หรือกดให้จมน้ำ ฝ่ายตรงข้ามซึ่งไม่มีลูกบอลอยู่ครอบครอง

ข้อ ๑๑๕. ตังใจ เคะ, ถีบ หรือเตะฝ่ายตรงข้ามไม่ให้ว่ายน้ำได้

ข้อ ๑๑๖. ตังใจกระทำผิดกฎ ภายในเส้น ๔ เมตร ของตน ซึ่งรู้อยู่แล้วว่าฝ่ายตนจะต้องเสียประตู

ข้อ ๑๑๗. ปฏิเสธไม่เชื่อฟังคำตัดสินของกรรมการผู้ตัดสิน และพยายามทำให้เกิดการฟาวล์ธรรมดาอยู่เสมอ

ข้อ ๑๑๘. ตามกฎ ทั้งนี้หมายถึงผู้เล่นที่เล่นผิดกฎเป็นประจำ

ข้อ ๑๑๙. แกล้งทำเฉยว่าตนเองไม่ผิด และประพฤติตนไม่เรียบร้อยตามกฎที่ ๖ ข้อ ๒๙

ข้อ ๑๒๐. พยายามเล่นแกล้งฝ่ายตรงข้าม ทั้ง ๆ ที่ฝ่ายตรงข้ามได้ลูกฟรีโหรว, ลูกโทษ, คอนเนอร์โหรว หรือ โกล์โหรว

ข้อ ๑๒๑. การลงโทษสำหรับการฟาวล์ ที่สำคัญ คือ

ข้อ ๑๒๒. ให้ผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งที่อยู่ใกล้ ๆ ได้ลูกฟรีโหรว และไล่ฝ่ายที่กระทำผิดขึ้นจากน้ำ เว้นแต่ในกรณีลูกโทษ ตามกฎที่ ๑๘ ข้อ ๑๒๕

ข้อ ๑๒๓. ในกรณีใด ๆ ก็ดี ถ้าหากผู้เล่นได้ถูกไล่ขึ้นจากน้ำ จะต้องรองจนกว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเสียประตูเสียก่อน จึงจะขออนุญาตลงเล่นต่อไปได้ แต่ทั้งนี้แล้วแต่กรรมการผู้ตัดสินจะให้เล่นต่อไปหรือไม่

ข้อ ๑๒๔. หมายเหตุ การขว้างฟรีโหรว จะกระทำขึ้นก็ต่อเมื่อฝ่ายหนึ่งได้ขึ้นจากน้ำเรียบร้อยแล้ว

กฎที่ ๑๘ ลูกโทษ (Penalty Throw)

ข้อ ๑๒๕. ถ้าผู้เล่นใด ๆ ทำฟาวล์ขึ้นในเขตเส้น ๔ เมตร ของฝ่ายตรงข้ามแล้ว ฝ่ายนั้นจะได้ลูกโทษทันที ตามกฎที่ ๑๗ ข้อ ๑๐๔ และ ข้อ ๑๑๔ และกฎที่ ๒๐ ข้อ ๑๔๔

ข้อ ๑๒๖. ผู้ที่ท่าฟาล์วเกิดขึ้นในเส้นเขตเส้น ๔ เมตร ของฝ่ายตรงข้ามตั้ง ข้อ ๑๒๕ อาจจะไม่ถูกไล่ออกจากน้ำก็ได้ ทั้งนี้ต้องพิจารณาว่าเหตุที่เกิดขึ้นรุนแรงหรือไม่ หากเห็นว่ารุนแรง กรรมการผู้ตัดสินจะระงับการแข่งขันของผู้ที่นั้นตลอดการแข่งขันก็ได้

ข้อ ๑๒๗. ผู้ที่ได้ลูกโทษจะเลือกขว้างตรงที่ใดในแนวเส้น ๔ เมตร ได้ตามใจชอบ

ข้อ ๑๒๘. ผู้ที่ได้ลูกโทษจะต้องรอฟังเสียงนกหวีดจากกรรมการผู้ตัดสินก่อน และจะต้องขว้างลูกบอลทันที เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด แต่ถ้าลูกบอลกระทบเสาประตู ข้อประตู ก็ให้เล่นต่อไปได้อีก และไม่จำเป็นต้องให้ผู้อื่นแตะลูกบอลเสียก่อนถึงจะนับว่าได้ประตู (ในเมื่อขว้างเข้าประตู)

ข้อ ๑๒๙. ผู้เล่นทุก ๆ คน นอกจากผู้รักษาประตูฝ่ายป้องกัน ตามกฎที่ ๑๘ ข้อ ๑๓๐ จะต้องหลบออกไปจากเส้น ๔ เมตร ในขณะที่มีการขว้างลูกโทษและห้ามมิให้ผู้เล่นใด ๆ อยู่ใกล้ ๆ กับผู้ขว้างในรัศมี ๑ เมตร

ข้อ ๑๓๐. ผู้รักษาประตูจะอยู่ที่ตำแหน่งใด ๆ ก็ได้บนแนวเสียประตู เมื่อกรรมการผู้ตัดสินเห็นว่าพร้อมแล้วจึงจะได้สัญญาณขว้างได้ทันที

ข้อ ๑๓๑. ตามกฎ จะต้องไม่มีส่วนใด ๆ ของร่างกายผู้รักษาประตูยื่นพ้นแนวเส้นประตูเหนือน้ำ

ข้อ ๑๓๒. ตามกฎ ถ้าหากในขณะเดียวกัน ผู้รักษาประตูฝ่ายป้องกันถูกไล่ออกจากน้ำแล้ว ผู้เล่นใด ๆ ในชุดของตนจะทำหน้าที่แทนตรงแนวเส้นประตู แต่จะใช้สิทธิของผู้เล่นไม่ได้

ข้อ ๑๓๓. ผู้ได้ลูกโทษจะต้องปฏิบัติตามกฎที่วางไว้ มิฉะนั้นกรรมการผู้ตัดสินจะให้ผู้เล่นได้ลูกฟรีโหวร์ แก่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่อยู่ใกล้ ๆ

ข้อ ๑๓๔. ถ้าผู้ได้ลูกโทษถูกแกล้ง แล้วผู้แกล้งจะถูกไล่ออกจากน้ำ และกรรมการผู้ตัดสินจะให้ขว้างลูกโทษใหม่อีก

ข้อ ๑๓๕. ถ้าในโอกาสที่เกิดหมดเวลาในช่วงแข่งขัน หรือหมดเวลาในการแข่งขันพอดี ที่อีกฝ่ายหนึ่งได้ลูกโทษ แล้วผู้รักษาเวลาจะต้องยอมให้ฝ่ายที่ได้ลูกโทษขว้างลูกบอลเสียก่อน

จึงจะเป็นกหริคหมดเวลา แต่ถ้าลูกบอลที่ขว้างไปกระทบเสาประตู ขี้อประตู หรือผู้รักษาประตู แล้วจะถือว่าเป็นลูกตาย ผู้รักษาเวลาจะเป็นกหริคหมดเวลาทันที

กฎที่ ๑๙ การเล่นนอกเขตของขสระน้ำ (Out of Play)

ข้อ ๑๓๖. ถ้าผู้เล่นใด ๆ ขว้างลูกบอลออกนอกเขตสระที่แข่งขัน ทั้งสองข้างแล้ว แล้วฝ่ายตรงข้ามที่อยู่ใกล้นั้น จะได้ลูกฟรีโทรว์ ตรงจุดที่ลูกบอลได้ออกไปนั้น

ข้อ ๑๓๗. ถ้าลูกบอลกระทบหลอดไฟหรือหลังคาสิ่งก่อสร้างข้างบนสระก็ถือว่าลูกบอลออกนอกสระด้วย แต่กรรมการผู้ตัดสินจะต้องหยุดการเล่นแล้วโยนลูกลงไปยังพื้นน้ำได้บริเวณที่ลูกบอลกระทบหลอดไฟ หรือหลังคานั้น แต่ลูกบอลจะต้องสัมผัสพื้นน้ำเสียก่อนจึงจะเริ่มเล่นได้ กฎที่ ๑๔ ข้อ ๔๖ ถ้าหากลูกบอลถูกเสาประตู หรือขี้อประตู หรือข้างของสนาม ก็คงถือว่าลูกบอลยังคงเล่นต่อไปได้ เว้นแต่ตามกฎที่ ๑๒ ข้อ ๖๒ และกฎที่ ๑๖ ข้อ ๑๐๗

กฎที่ ๒๐ การขึ้นจากสระน้ำ (Leaving the Water)

ข้อ ๑๓๘. ผู้เล่นใด ๆ จะขึ้นจากสระน้ำเพื่อนั่ง หรือยืนบนบันได หรือข้าง ๆ สระน้ำไม่ได้ นอกจากกรณีต่อไปนี้

ก. ระหว่างพักในช่วงเวลา

ข. เกิดเจ็บป่วยขึ้นหรืออุบัติเหตุ

ค. ขออนุญาตจากกรรมการผู้ตัดสินแล้ว

ข้อ ๑๓๙. ผู้เล่นใด ๆ ที่ฝ่าฝืนให้ถือว่าเจตนาทำผิดกฎ จะถูกไล่ออกจากน้ำทันที และจะลงมาเล่นใหม่ ณ แนวเส้นประตูต่อเมื่อได้ขออนุญาตจากกรรมการผู้ตัดสินแล้ว

ข้อ ๑๔๐. ในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุ กรรมการผู้ตัดสินมีสิทธิระงับการแข่งขันได้ไม่เกิน ๓ นาที

ข้อ ๑๔๑. เมื่อผู้แข่งขันเกิดเป็นตะคิวขึ้น จะต้องรีบขึ้นจากน้ำโดยเร็วทันที และการแข่งขันจะเริ่มต่อไป ก็เมื่อผู้นั้นได้ขึ้นจากน้ำไปแล้ว และจะไม่ยอมให้เปลี่ยนตัวผู้เล่น

การเปลี่ยนตัวผู้เล่นสำรอง (Substitutes)

ข้อ ๑๔๒. ในกรณีที่มีผู้แข่งขันขึ้นจากน้ำเนื่องจากอุบัติเหตุ กรรมการผู้ตัดสินอาจจะยอมให้ผู้เล่นสำรองเล่นแทนได้ โดยจะต้องมีหลักพิจารณาเปลี่ยนผู้เล่นสำรองตามหลักดังนี้

ก. ในระหว่างในระยะเวลาของการแข่งขัน หรือ

ข. ในช่วงตั้งต้นของการต่อเวลา

ข้อ ๑๔๓. การเปลี่ยนตัวจะไม่ยอมอนุญาต สำหรับผู้เล่นที่ถูกสั่งขึ้นจากน้ำ เพราะป่วยบ่อย ๆ ผู้เล่นแทนจะกลับเป็นตัวสำรอง ภายหลังจากการเปลี่ยนตำแหน่งแล้ว

ข้อ ๑๔๔. การเปลี่ยนตัวผู้เล่นจะต้องกระทำให้เรียบร้อยและรวดเร็ว โดยไม่มีการถ่วงเวลา หากมีการถ่วงเวลา กรรมการผู้ตัดสินอาจจะเริ่มให้แข่งขันได้เลย โดยไม่ต้องรอผู้ที่เปลี่ยนตัว ในกรณีเช่นนี้ ผู้เปลี่ยนตัวจะลงเล่นได้จนกว่าจะเริ่มแข่งขันในช่วงเวลาใหม่

ข้อ ๑๔๕. หมายเหตุ อุบัติเหตุ ไม่นับรวมถึงการเจ็บป่วย ผู้เล่นสำรองจะประจำหน้าที่ตรงที่เกิดเหตุพอดี และจะได้ถูกโทษ ฟรีโรว์ หรือ คอนเนอร์โรว์ ซึ่งกรรมการผู้ตัดสินจะเป็นผู้ตัดสินให้ตามควรแก่เหตุที่เกิดขึ้น แต่ถ้าไม่มีผู้เล่นสำรองหัวหน้าชุดของฝ่ายที่ได้ถูกโทษ จะให้ผู้เล่นใด ๆ ในทีมทำหน้าที่แทนได้ แต่ถ้าเป็นการเจ็บป่วย และผู้ป่วยไม่สามารถจะขว้างลูกบอลได้ หัวหน้าชุดอาจจัดให้ผู้เล่นผู้ใดในชุดทำหน้าที่แทนกันได้

ข้อ ๑๔๖. หัวหน้าชุดจะต้องแจ้งให้กรรมการผู้ตัดสินทราบถึงผู้เล่นสำรองทั้งหมด

กฎที่ ๒๑ การต่อเวลาหลังจากการแข่งขัน (Exstar Time)

ข้อ ๑๔๗. ถ้าทั้งสองชุดแข่งขันกันมาแล้วตามกฎ แต่ผลยังเสมอกันอยู่โดยหมดเวลาพอดี (ตามกฎที่ ๘) การต่อเวลาจะเริ่มหลังจากให้ชุดทั้งสองพักแล้ว ๕ นาที โดยต่อเวลาให้เป็น ๒ ช่วง ๆ ละ ๓ นาที พักครึ่งเวลา ๑ นาที สำหรับเปลี่ยนแดน

ข้อ ๑๔๘. การต่อเวลานี้จะกระทำติดต่อกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าชุดใดชุดหนึ่งจะชนะ

ข้อ ๑๔๙. ผู้เล่นที่ทำผิดกฎที่ถูกไล่ขึ้นจากน้ำ แต่ไม่ได้ถูกสั่งพักตลอดการแข่งขันจะลงแข่งขันในการต่อเวลาไม่ได้จนกว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดจะได้ประตูเสียก่อน

หนังสืออ้างอิง

ฟอง เกิดแก้ว กาธิกา กรุงเทพมหานคร วัฒนาพานิช ๒๕๑๗

สมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ระเบียบกาอแข่งขันว่ายน้ำ กติกากะโดดน้ำ

วิธีการฝึกว่ายน้ำ กติกาโปโลน้ำ พระนคร กองสร้างแผนที่ กรมอุทกศาสตร์

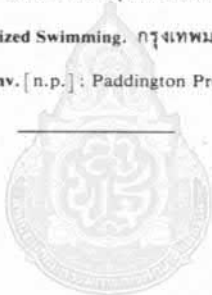
กองทัพอเรือ ๒๕๐๘

Barr David **Water Polo** London Museum Press, 1964.

Chulalongkorn University Students' Union Water Sport Club. **Water Sports : Swimming, Diving.**

Water Polo. Synchro nized Swimming. กรุงเทพมหานคร ประมวลศิลป์, ๒๕๒๔.

Diagram Group. **Rules of the Ganv.** [n.p.]: Paddington Press, 1975.



ผู้จัดทำฉบับ

นายประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์

ผู้ถ่ายภาพ และออกแบบปก

นายประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์

นายชูเกียรติ เกิดอุดม

ผู้ตรวจ

นายฉัฐ อินทรปาน

นายทวีศักดิ์ นารามบุรี

บรรณาธิการฝ่ายศิลป์

นายสมเจตน์ กาหิณย์

คณะบรรณาธิการ

นายเอนก รัตนปิยะภากรณ์

นางสาวกาญจนา จันทระสมบัติ

นายวินัย รอดจ่าย





พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
เลขที่ ๒๒๒ ถนนลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๑๐

๒๕๒๓ : ๒๒๒ - ๒๒๒ (๓)

