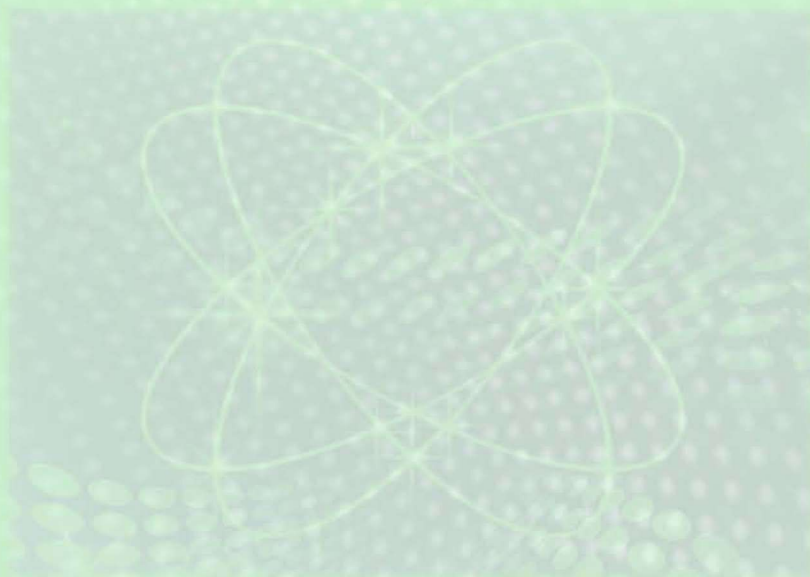


学生水上与冰雪运动学习手册

教你学水球

主编 冯志远



辽海出版社

学生水上与冰雪运动学习手册

教你学水球

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生水上与冰雪运动学习手册/冯志远主编 —2 版

—沈阳：辽海出版社，2010.4

ISBN 978-7-80649-307-6

I ①学… II ①冯… III ①水上运动—青少年读物

②冰上运动—青少年读物③雪上运动—青少年读物

IV ①G86.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073884 号

学生水上与冰雪运动学习手册

教你学水球

主编：冯志远

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：850mm×1168mm¹ / 32

版次：2010 年 4 月第 2 版

书号：ISBN 978-7-80649-307-6

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字

印张：60

印次：2010 年 4 月第 1 次印刷

定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

水上运动是集竞争性、观赏性和刺激性于一体的、富有现代文明特征的竞技体育项目。它是为了区别于陆上和空中体育项目，全部过程或主要过程都在水下、水面或水上进行的体育项目。

水上运动可分为水上竞技项目、船类竞技项目、滑水运动、潜水运动等四大项。水上竞技项目包括游泳、跳水、水球和花样游泳四项；船类竞技项目包括划船运动、赛艇运动、皮划艇运动、帆板运动、摩托艇运动五项；滑水运动包括水橇、滑水板和冲浪等项；潜水运动是运动员借助于轻便的潜水装具，在水下进行竞赛的体育活动。潜水运动在室内进行的有竞速潜泳、水下橄榄球、水下曲棍球三项；在自然水域中进行的有长距离蹼泳、水下定向、水中狩猎、水下摄影四项。

现代冰雪运动主要包括滑雪、滑冰、雪橇、冰球、冰壶等几大竞技项目，这项运动与水上运动一样，必须在特定的环境中进行。

水上运动和冰雪运动都追求一定的艺术性和技巧性，比赛时水平之高，动作难度之大，给人以美好的艺术享受和精神享受，有很高的观赏价值，深受广大观众喜爱。

为了吸引更多的青少年参与这两项运动，以达到强身健体，光大体育精神的目的，我们特地编写了这套“学生水上与冰雪运动学习手册”丛书，包括《教你学游泳》《教你学跳水》《教你学潜水·冲浪》《教你学花样游泳》《教你学帆船·帆板》《教你学水球》《教你学赛艇·皮划艇》《教你学龙舟·冬泳》《教你学滑冰》《教你学冰球·冰壶》《教你学滑雪》《教你学雪橇》共12册，本套丛书从水上及冰上运动的起源、规则讲起，分门别类地详细介绍了这两大项运动所包涵的各种竞技项目的技术、技巧、训练方法，损伤保护，饮食宜忌等多方面的内容，具有很强的实用性、操作性和知识性，是青少年学生进行水上与冰雪运动学习和观赏的最佳读物，也非常适合各级图书馆收藏和陈列。

目 录

第一章水球运动概述	1
水球运动的起源.....	1
水球运动的发展.....	1
水球的基本知识.....	2
水球的健身知识.....	3
水球的观赛礼仪.....	4
水球的著名赛事.....	4
水球的运动术语.....	5
第二章水球运动规则	11
水球场地.....	11
比赛规则.....	11
竞赛规则要点.....	13
水球运动员等级标准.....	14
第三章水球运动技术	15
水球的游泳技术.....	15
水球的专项游泳技术.....	33
水球运球技术.....	33
水球举球技术.....	33
水球接球技术.....	34
水球传球技术.....	34
水球正面传球技术.....	34
水球侧面传球技术.....	35
水球推球传球技术.....	35
水球拨球传球技术.....	35
水球仰卧传球技术.....	36
水球反手向后传球.....	36
水球接球转体传球技术.....	36
水球射门技术概述.....	36
水球勾手射门技术.....	37
水球空中接球转身射门技术.....	37
水球反手向后射门技术.....	37
水球运球拨球射门技术.....	37
水球守门员技术.....	37

第四章水球运动战术	38
水球反击时的进攻战术.....	38
水球掩护战术.....	38
水球阵地进攻战术.....	38
水球破联防进攻战术.....	38
水球全场紧逼盯人防守战术.....	39
水球半场紧逼盯人防守战术.....	39
水球区域防守战术.....	39
水球定位中锋.....	39
水球以少防多战术.....	39
水球守门员战术.....	39
水球运动阵式.....	40
第五章水球运动健将	40
亚运会水球冠军梁仲兴.....	40
水球守门员葛伟青.....	41
“弃文从武”的谭飞虎.....	44
十号球员马欢欢.....	46
德兹索·乔尔玛蒂.....	47

第一章水球运动概述

水球运动的起源

水球是新兴的运动项目，一种在水中进行的球类活动。它起源于 19 世纪中叶的英国。最初是人们游泳时在水中传掷足球的一种娱乐活动，故有“水上足球”之称，后逐渐形成两队之间的竞技水球运动。1870 年，在英国威尔逊提倡下水球开始流行并举行了全国性的比赛。比赛场地长 60 码、宽 40 码，比赛有一名裁判员和两名监门员，每个队上场队员 7 人，比赛用球是一个橡皮的足球球胆。1877 年英格兰伯顿俱乐部聘请威尔森制定了世界上第一部水球竞赛规则。1879 年出现了有球门的水球比赛。1885 年英国游泳协会将水球列为单独比赛项目。1890 年首先传入美国，后又逐渐在德国、奥地利、匈牙利等国家广泛开展。在 1900 年第 5 届奥运会上，水球被列为正式比赛项目。水球运动从 1973 年开始举办世界水球锦标赛，1979 年国际业余游泳联合会举办了第 1 届女子水球世界杯赛。1986 年举行的第 5 届世界游泳锦标赛将女子水球列为正式比赛项目。

20 世纪 20 年代中期，水球由欧美传入香港和广东及沿海城市。香港水球队常到广州表演和比赛，使水球运动在中国得到了传播。1931 年第 5 届广东省水上运动会曾设立水球比赛项目，这是中国最早举行的正式水球比赛。1942 年在延安举行的“九一”扩大运动会上，也曾设水球项目。1948 年在旧中国第 7 届运动会上，水球被列为表演项目。解放后水球运动受到了国家应有的重视。广大教练员和运动员，在吸取国外高水平国家的先进技术的同时，结合自己的特点初步形成了快速反击，轮流切入的打法，使运动水平得到了显著的提高。

由于水球是在水中进行的集体性项目，且比赛相当激烈，所以它要求运动员具有较强的力量、速度、耐力和灵活性。运动员除一般游泳技术外，还必须具备良好的专项技术，如踩水、起跳、转体、抬头爬泳、快速起动、急停、变向游等。

水球运动的发展

水球运动，顾名思义是与游泳运动密切相关的。随着游泳运动的开展，人们感到项目太少了，比赛也太单调枯燥，于是就产生了要求开展一项更新、更有趣的水上运动项目的愿望。1860 年，在英国曾经流行着两种非正规的比赛。一种是抓鸭子比赛：将鸭子放入水中，运动员下水赶鸭子，谁先抓到鸭子即算获胜。这种比赛由于残害动物而受到社会舆论的谴责，被迫停止了。第二种比赛是人们将苹果桶安上木制的马头并标上赛马场上知名赛马的名字，将桶扔到水里，人们骑在木桶上，手握长柄勺，用长柄勺击打球。当时，在英国还有一些地方，孩子们将足球踢到水里，在水中将球掷来掷去，起先仅作为一种游戏，以后逐渐形成了两队之间的竞赛。

为了竞赛的需要，要求有一个规则来控制这种水上球类比赛，1870 年 5 月 12 日，伦敦游泳协会指定了一个委员会来起草一份规则。当时，在苏格兰、英格兰某些地区，有球门的水中掷球比赛已经很流行，各地的叫法却不相同。有的

称这种水中比赛为水上足球，有的叫水上手球，也有称为水上球的。尽管名称不一，比赛方法却大体相同。比赛场地的两端各设一个球门，宽度不等，也可用小船停在场地两端作为球门，把球抛进球门或者小船内，便算得分；允许压球入水，守门员可以在球门里防守，也可以跃出，抓住企图将球放入门里的进攻者的双手；若球门宽，还可以增加一名守门员。

1876年7月14日，被认为第一场正规的水球比赛是由英国波内蒙斯首相划船俱乐部举办的。比赛场地长60码(0.9144米)，宽40码。比赛有一名裁判员和两名监门员，每个队上场队员为7人，比赛用球是一个橡皮的足球球胆。同年，苏格兰阿伯顿俱乐部起草制定了一部比赛规则。那时的规则允许队员脚踏水池底行走。因此选择前锋并不取决于上乘的游泳技术，而是身材高大和力量大的。1885年，英国国家业余游泳协会正式承认水球为一项独立的比赛项目。1890年水球首先传入美国，后又逐渐在德国、奥地利、匈牙利等国家广泛开展。在1900年第2届奥运会上，水球列入正式比赛项目。1973年起，水球世界锦标赛开始举办，1979年又开始举办世界杯水球赛。

男子水球于1900年第2届奥运会被列为比赛项目。女子水球于2000年第27届奥运会被列为比赛项目。

水球的基本知识

水球运动是体育项目中最累人的项目之一，水球比赛分四节，每节7分钟，在这7分钟之内，运动员不得接触游泳池底和边。一场比赛，每名运动员平均至少要游5公里。所以水球运动不仅要求运动员要有游泳冠军的技巧和耐力，还要具备不亚于足球运动员的传接球和射门功夫，甚至还需要橄榄球运动员的力量。

19世纪中叶，当时的水球不过是英格兰橄榄球运动的水上版本，后来逐渐演变成了“水上足球”。在19世纪末、20世纪初，水球运动在欧洲和北美非常流行，并被列为1900年巴黎奥运会比赛项目。

水球运动员一般都身材颀长，比赛中，身体的85%都在水下。拿球、抢球、踢球、摔抱以及拉拽等动作基本都在水下进行，使这项比赛的难度更大。

赛制

水球比赛男子12队，女子6队。在男子组比赛中，12支球队分成两个组，每组6个队，先进行小组单循环比赛，小组牵名进入四分之一决赛，获胜者进入半决赛，进而参加决赛和三四名决赛。女子的比赛先进行单循环比赛，前四名进入半决赛，后两名争夺第五名。

运动员

欧洲国家基本包揽了历届奥运会水球比赛的金牌，只有美国队在19世纪夺得过一次冠军。水中的足球

水球运动虽被称作“水中的足球”，但实际上水球中脚实际上是做不了什么的。水球和足球相同之处在于：两种运动所用的球的大小相同，目的也都是将球攻入对方的球门网窝。都需要快速、准确的传球。球员通过传球和带球进攻，射门时球速极快。水球守门员可以用身体的任何部位触球。而其它球员则不能用拳击球。

除了比赛过程中的一般规则，还有许多详细的规定。如：球员进攻时不能越过对方的两米线。守门员在自己的四米线内可用双手抓球，持球和传球，但不能越过中线。踢人是严重犯规，会被罚出。用脚冲撞对方则是普通犯规，二者的区

别是，如果违例发生前已经与对方保持接触则判犯规，否则就是踢人。如果有球员受伤流血，则裁判应立即令其出场治疗，由替补队员出场。在进球后重新开始比赛前，双方队员可以位于己方半场的任何地方。替补队员可在比赛的任何时间入场替补。

水中运动能护膝

水适能是将陆地上的运动搬到水中进行，在水中走路、慢跑、跳跃或做有氧运动。头部必须离开水面，水深约在胸部至腰部之间，站在水中可以玩出许多花样，增添不少运动乐趣，很适合不会游泳又想享受水中乐趣的人。因为在水中的阻力约为陆地上的 12 倍，运动强度很大。为对抗这股阻力，全身的肌肉都被迫运动，可增强肌力，刺激骨骼强化，增加骨密度。

另外，水的浮力使体重减少，膝关节受力和心脏负荷减轻。而泡在温水中，膝部肌肉也会变得松软。对于膝盖受过伤或慢性关节炎患者尤为合适。

水球的健身知识

抽筋

如果心理紧张、水太凉或待在水里时间太长，都可能抽筋。下水前的准备活动应当充分，在水里时间别太长。一旦出现抽筋，千万不要慌乱。比方脚趾抽筋，那就马上将腿屈起，用力将足趾拉开、扳直；小腿抽筋，先吸足一口气，仰卧在水面，用手板住足趾，并使小腿用力向前伸蹬，让收缩的肌肉伸展和松弛；手指抽筋时，手握成拳头，然后用力张开，如此反复、即可解脱。

恶心呕吐

鼻子呛进脏水就会这样。赶快上岸，后用手指压中脘、内关穴，如果有仁丹，也可以含上一粒。为预防肠炎，还可吃几瓣生蒜。

皮肤发痒出疹

主要皮肤过敏所致。立即上岸。服一片息斯敏或扑尔敏，很快就会好转。

头痛

原因可能是慢性鼻炎、呛水或身体寒冷、暂时性脑血管痉挛而引起供血不足。这时应迅速上岸，用大拇指在头顶百会、太阳及列缺穴按揉，然后用热毛巾敷头，再喝一杯热开水，即可好转。

腹痛腹胀

刚吃过饭或空腹游泳即会产生腹痛腹胀。这时应上岸仰卧，用拇趾尖点压中院、上院或足三里、同时口服 3 至 5 毫升十滴水，并用热手巾敷腹部。

耳痛耳鸣

可能是耳朵里灌水或鼻子呛水，排水方法有：将头歪向耳朵进水的一侧，用手拉住耳垂，用同侧腿进行单足跳；手心对准耳道，用手把耳朵堵严压紧，左耳进水就把头歪向左边，然后迅速将手拨开，水即会被吸出；用消毒棉签送入耳道内将水吸出。

头晕脑胀

主要原因是游泳时间过长，血液聚集于下肢，脑缺血，机体能量消耗较大身体过度疲劳。立即上岸休息，全身保温，并适当喝些淡糖盐水。

眼睛痒痛

可能是由水不洁净引起。上岸后应马上用清洁的淡盐水冲洗眼睛，然后用氯霉素或红霉素眼药水点眼，临睡前最好再做一下热敷。

水球的观赛礼仪

提起水球这项运动，大多数中国观众往往都会将它归入“冷门”项目的行列。的确，水球这项运动在我国开展得并不普及，在国内一些高水平的水球比赛中，观众也常常寥寥无几。其实，水球这项又名“水上足球”的运动，其精彩激烈程度丝毫不逊色于绿茵场上的足球比赛。在奥运会的赛场上，水球比赛不仅是一项上座率十分高的赛事，在欧美等国更是备受追捧。在美国，水球的普及率超过了足球；在瑞典、挪威和丹麦，水球甚至被称为“第一运动”。

“无论是在雅典奥运会，还是悉尼奥运会上，水球比赛都是场场爆满、一票难求。现场的气氛更是火爆到了连裁判的哨声都险些被淹没的地步。”资深水球裁判、中国传媒大学体育部教授曹敦利的一席话让记者颇感意外。“在我国南方的一些沿海城市，水球运动同样大受欢迎。还记得 2005 年，在广西举行的第十届全运会水球比赛上，为了给自己喜爱的球队加油鼓劲，现场的观众甚至将 11 面大鼓抬进了仅能容纳 1000 人的游泳馆。伴随着双方运动员的每一次精彩进球和激烈争抢，现场都会响起一阵阵喧天的锣鼓声和呐喊声。在这种热烈的赛场氛围的感染下，双方运动员比得也格外起劲，比赛非常精彩好看。”曹敦利教授告诉记者，那是他执裁过的现场气氛最好的一场比赛。

与网球、高尔夫球等运动截然不同，在观看水球比赛时，现场观众不仅不需要保持安静，反而应该越热情、越活跃越好。“这是因为水球可以称得上是体育运动中最累人的项目之一，”曹教授解释道，“水球比赛分为 4 节，每节 8 分钟。在这 8 分钟内，运动员不得接触游泳池底和池壁边。这就意味着一场比赛下来，每名运动员平均要游 5 公里以上。所以水球运动员不仅要具备游泳运动员的耐力和速度，还要具备足球运动员的传接球、射门功夫，甚至还要有橄榄球运动员的力量。拿球、抢球、摔抱等动作全部在水中进行，大大增加了这项运动的难度，也对运动员的体力和耐力提出了很高要求。”“如果现场观众在观看比赛时能够全情投入，在运动员突破进攻时为他们高声呐喊、击鼓助威，无疑可以大大激励他们的斗志，让他们暂时忘记身体的疲惫，不断拼搏、勇往直前。因此，对于水球运动员来说，热烈的掌声、喧天的锣鼓是鼓励他们的最好方式。”

看过水球比赛的观众会发现，水球的比赛规则与足球、篮球、手球有着很多相似之处，但又有所区别。比如：在水球比赛中，当进攻一方球员控球在手时，防守一方为了抢球可以将其按压入水。了解了这条规则，观众再看到这样的防守动作时就不会再惊呼“犯规”了。而近几年，为了进一步提高水球比赛的观赏性，国际泳联于 2005 年对水球比赛的规则进行了重新修订。参与这次修订工作的曹教授告诉记者，以前在水球比赛中常常会出现强队压着弱队打的情况，为了改变这种“一边倒”的局面，新规则对进攻方的射门时间进行了限制。每次射门必须在 30 秒内完成，如果在 30 秒内进攻方没有形成一次射门，则由对方发球或掷边线球，自己一方开始防守。这些新规则对于缩小两队之间的差距，增加比赛的激烈程度起到了一定的调节作用。

水球的著名赛事

世界杯水球赛

由国际业余游泳联合会主办。参加者是东道主和世界锦标赛或奥运会比赛的

前7名。采用单循环制。与奥运会水球赛、世界游泳锦标赛、水球赛一起构成世界三大水球比赛。第1届于1979年在南斯拉夫贝尔格莱德雷杰卡举行，匈牙利队获冠军。后一般每2年举行1届。

世界游泳锦标赛水球比赛

1973年，国际游泳联合会创办世界游泳锦标赛，其中设立水球项目。后历届锦标赛均举行水球比赛。国际游泳联合会主办的世界水球比赛，与竞技游泳、跳水和花样游泳一起构成世界游泳锦标赛的4项比赛。首届比赛于1973年9月在南斯拉夫贝尔格莱德举行，以后每2年举行1届。1987年改为每4年举行1届。至1992年已举办过第6届。它与奥运会水球赛、世界杯水球赛并列为世界水球三大赛。自第5届起始设女子项目，澳大利亚队获冠军。第6届荷兰队获冠军。

亚洲运动会水球比赛

1951年第1届亚运会将水球列为比赛项目，后历届亚运会均设。是代表亚洲最高水平的水球比赛。仅有男子项目。至1990年共举办了11届。

全运会水球比赛

1959年第五届全运会起，水球被列为全运会正式比赛项目，后历届均设。是中国水球最重要的国内水平比赛。反映水球运动的群众基础和技术水平。仅设男子项目。

水球的运动术语

1 干传：也称“不落水传球”。水球传球方法的一种，指将球直接传入接球者手中。球传出后，接球者不等球落水时就将球接住。随后即可进行传球或射门。可使接球者在出球前，省略从水中重新起球的时间。

2 上抛起球：水球技术名词。以一手伸向水下部球的底部，利用指尖将球挑起，高于水面不到1米，再用另一只手将球接住，随后将球传出或射门。

3 反击：水球进攻战术之一。防守队员抓住进攻一方对球处理的失误，由防守转入进攻。当防守者判断进攻一方传球或射门可能失误时，立即转防为攻，快速向对方球门游进。这种进攻如果是由部分队员参加的称为“局部反击”。由全部上场队员参加的，称为“全面反击”。以后者居多。由于进攻突然、快速，往往能形成场上暂时性以多打少的局面，或加快进攻速度。

4 反手传球：水球传球技术之一。指利用反手将球侧向或背向传出。比赛时，背向或侧向传球目标，持球臂内旋，使掌心朝传球方向，利用大臂带动小臂，或用小臂和手腕的力量将球传出。

5 反手向后射门：水球运动技术名词。射门动作之一。有原地反手向后射门、运球反手向后射门、空中接球反手射门等技术。利用身体急速向后转动，带动手臂挥摆，当手学对着投射目标，手腕用力把球射出。这种射门动作急促突然，难以防守。射门时，要准确判断球门的方位。以手腕控制球的方向同时，两腿用力蹬水使身体升高。

6 反弹射门：水球运动技术名词，射门动作之一。射门时，采用大力射门的方法让球与水面接触后再弹入球门。这种射门，一般在靠近球门时采用，由于动作快速有力，球触水后又突然改变方向，使守门员难以防守。

7 水下起球：水球基本技术之一。一种隐蔽的举球方式。起球时五指自然分开，掌心朝上，伸向球的底部中点，以五指稍用力抓住球。小臂内旋，屈臂将

球举起，控制在稍高于耳部的投掷位置上，以利于传球或射门。

8 勾手射门：水球运动技术名词。射门动作之一。分正面勾手射门和横勾手射门两种。右手向后（或向侧伸出将球托起，以左手压水，两腿剪水，抬高上体，右臂自然伸直稍弧形摆动，利用手腕和手指的力量将球射出。

9 区域防守：水球运动战术之一。也称联防。指在球门前一带易被对方射门得分的险区，每个防守队员负责一个小区域，组成一个有效的集体防守阵式，彼此呼应，互相支持。其站位方式有半月形、梅花形、三三形等多在队员体力和速度较差或以少防多时采用。

10 双中锋进攻：水球进攻战术之一。指利用两名攻击能力强的高大中锋，固定站位于对方球门前进行强攻。两名队员各位于两球门柱前的二米线上，相隔约3米，一旦有一名进攻队员从中路切入突破射门，两名中锋之一拉开，另一名留在原来位置上，准备补射。

11 半场紧逼防守：水球运动战术之一。当对方得球开始进攻时，己方全体队员迅速退回到本方半场，然后再一起逼上去盯防住自己的对手，使其不能轻易传接球，破坏其进攻意图。这一战术适宜于在队员体力较差时运用。

12 切入：水球进攻技术之一。指进攻者利用虚晃动作摆脱防守者。进攻者，可先假装向左侧游进，突然用力作剪式夹水，转向右侧，并立即改换爬泳打腿，快速游进。待防守者转身追逐，为时已晚。切入时，手臂不能压在防守者的肩上，以免犯规。

13 占位：水球战术之一。指队员运用各种水下动作占据有利位置。如中锋进攻到对方门前，背向球门位于对方后卫的前面，张开两臂把后卫挡在身后，或者在水下抓住其游泳裤的前面。而后卫为了有效防守，常趁中锋不注意时，抢占到中锋的侧面或前面。

14 回缩：水球防守战术之一。是外围防守队员退回协助防御中锋的后卫进行防守的战术行动。当后卫一个人的力量不能对付中锋时，离中锋最近的外围防守队员从自己的对手处退回配合后卫，形成对中锋二夹一的防守。

15 扫射：水球运动技术名词。射门动作之一。是背向球门射门的方法，在离球门2~4米处射门最好。准备射门时，要用持球一边的肩膀，对着前来阻拦的对方队员，上身前倾，另一手在水中托住球，身体突然向上跃起，上体转动，以腰部发力，带动手臂横扫射门，用手腕控制好出球的方向。由于动作突然，手臂伸直、力度较大，故守门员较难有效阻拦。

16 吊射：水球运动技术名词射门动作之一。指进攻者运用假动作，吸引守门员，破坏其站位平衡，然后弧形掷球越过对方守门员头顶上方入门，射门位置多在球门两侧。吊射的球速虽然较慢，但带有弧形，常使守门员扑救不及，球的弧度必须适中。要以守门员无法截接而又可落入球门为宜。

17 全场紧逼盯人：也称会场人盯人防守水球运动战术之一。当一方进攻时，另一方场上每一队员各自主动盯住对方一名队员，紧逼防守各尽其职，使对方难以施展技术造成压力，并迫使对方出现差错，是一种积极有效的防守战术。能有效对付任何进攻战术，打乱对方战术意图，造成进攻失误。这一战术要求队员具有良好的体力和速度，密切配合，协同一致，避免出现漏洞。

18 传球：也称“掷球”。水球运动技术名词。基本的动作之一。指用手指、手腕、手臂以及上体等动作来完成掷球的技术。是组织进攻的战术基础。其力量取决于蹬水、蹬体及手、臂的力量。传球时，可利用腕、指的变化来控制球最后的出手方向。传球的方法很多有直线传球、大抛物线传球、小弧形传球等。适用

于短距离射门、传递、离吊和长传。可在原地、游动和跃起空中接传。有正、侧、推、仰、转身等多种传球技术。

19 运球：水球运动技术名词。基本动作之一。用两手交替划水游动，球位于头前借胸前激起的水浪难住球前进。多用抬头爬泳身体成反弓形，以便观察场上情况，待机进行配合。主要用于持球队员突破防守后，快速将球运向球门常与传球、射门动作连用。

20 交叉掩护：水球进攻战术之一。指几名进攻队员利用交叉游进，进行配合射门。射手必须准确地在配合队员脚后交叉而过，向右侧游过去。传球在场地的右侧，故适用于擅长左手射门的队员。

21 运球拨球射门：水球运动技术名词。射门动作之一。分正面和反面两种，在对方球门前 3~4 米横游时采用。借身体游动的向前速度，用左（右）手从水上前伸插到球的侧面，掌心贴球，小臂、手腕突然挥动，拨球射门。动作快速，不易防守。是常用的射门方法之一。

22 运球变向：水球基本技术之一。运球中需要改变方向时，按压起球，根据转体方向，将球移至前进的路线上。起球时，向自己的胸部收腿，同时，不持球的手向转身的方向用力拨水，转体结束后，用剪式夹腿起游，转入爬泳姿势，运球前进。

23 约旦攻击：水球进攻战术之一。是借鉴篮球比赛中利用对方罚球失误进行快攻的一种战术，因由约旦人首先采用，故名。当攻方罚 4 米直接任意球时，守方须有一名队员站在罚球手的边上，如果罚球手附近还有攻方队员，其内线位置也须有防守队员。等罚球出手，这两名防守队员须立即移位到对手和球门之间，防止球重新弹回攻方手中。此时，守门员或守方任一队员得到球，便立即将球传到前场，中场的队员及时在边线附近作钩形摆脱，接应后场传球，再将球传到门前的摆脱者。这一系列动作要尽可能快，使罚球一方防范不及。

24 抓球：水球运动技术名词。把球由水下或水面抓起来的方法。五指张开，伸向球的顶部，利用五指直接将球从水中抓住举到头边，为传球或射门作好准备。这种抓球方式要求运动员手大指长。此外还有手自球下撩或挥的抓球法和使球滚动的抓球法。

25 仰卧传球：水球传球技术之一。采用转体方法，由背后俯卧转为面向仰卧将球传出。传球前身体俯卧，将球控制在头上方，利用蹬剪腿动作向球游进，持球臂伸向球底，屈臂持球于投掷位置；同时，不持球一臂用力拨水，协助转体 180° 成面向投掷方向，两腿加强踢水，肩部露出水面，挥臂将球传出。常在对手从背后紧逼的情况下，为了看清传球目标而采用。

26 低头运球：水球运球技术之一。为加快运球速度，可采用低头快速游进，以头的顶部推动球前进。游进时，在水下睁眼，以便观察。这种运球方式，只能在摆脱了对手，距离对方球门还有一定距离、又不需要传球时使用。

27 补位：水球防守战术之一。指防守队员放弃暂时无威胁的对手，帮助队友防守有威胁的对手。当进攻一方有人突破，并逼近球门时，防守人员根据场上情况，放弃原来所盯的、威胁较小的对手，及时去防守突破者，直至队友同伴赶上该突破者，再重新去盯原来的对手。

28 挤位：水球个人战术之一。游进中，运用划水动作，挤迫对手向一侧游动。当对方的手入水时，自己靠对方的一手也立即入水，并向侧后方划水，从而使自己成斜线游进，使对方被挤迫向边上的一侧游进。如果对方继续向前游进，手就会搁在自己的头或肩上，构成犯规。进攻者与防守者均可运用这种战术。

29 拨球：水球运动技术名词。基本动作之一。指运用小臂及手腕力量将球拨动传出。是一种近距离快速传球方式。分为原地拨球、游动拨球，又可分为正面拨球、反面拨球。运用手腕拨动来球，以迅速传球或射门。常用于受对方紧逼，无法举球传递时。

30 转身：水球专门游泳技术之一。在比赛中为摆脱对方，争取有利位置，或由进攻转入防守时经常运用转身技术。转身的幅度大小根据比赛的实际需要而定。有原地或游动中（向左或向右）的90°转身和180°转身。动作为：转身时两腿下压，抬高上体，用一手在水下推水，另一手从水上挥摆，运用腰部力量使上体扭向转动方向。90°转身用力小，180°转身用力大。可分正面转身和反身转身两种。正面转身为用同侧手臂向转身方向摆动；反身转身用另一侧手臂朝转身方向摆动。90°转身常用反身转身动作；180°转身两者均可。转身后，一臂前伸，一臂划水，两臂作有力的蹬剪动作并迅速转入爬泳打水动作。快速转身时会因惯性而失去稳定的支撑，因此要求动作要敏捷灵活。

31 造运球：水球运动技术名词。运球动作之一。当有很长距离的运球机会，没有对方抢夺时，可把球抛掷至前面适当远处，然后快速追赶上球，再伺机处理称为追运球。优点是快而不容易失误。

32 肩上传球：水球运动技术名词。传球动作之一。又称“上予传球”棒球式传球。身体直立踩水，一手将球举在肩上耳旁，使不持球一侧的肩对着传球目标，借助腰腹力量作转体动作，以及利用大臂、小臂及手腕的力量将球掷出。这是水球比赛最常用的基本传球方式。

33 肩上射门：水球运动技术名词。射门动作之一。身体直立踩水，右手将球举于肩上耳旁，不持球的一臂前伸拨水，以协助支撑身体，肩对着球门，两腿用力蹬水。使身体尽量抬高。同时，持球臂后拉，身体展开形成弓形，以腰部发力，带动肩、臂用力向前射门。这是比赛中最常见的一种射门方式。球直线运行，准确而有力。

34 定位中锋：也称“死中锋”、“柱子中锋”水球运动战术之一。指利用攻击能力强的高大中锋，固定站于对方球门前进行强攻。其位置基本固定在对方球门前2米禁线前，以不越位为前提。在比赛时，可接同伴传球直接强攻射门，如无射门机会可分球给两边切入队员射门，同时可牵制对方后卫，给对方球门造成威胁。要求中锋身材高大，技术熟练，攻击能力强。

35 定位6打5：水球进攻战术之一。指防守一方5名队员被罚出场后，攻方在门前摆出的阵式。一般有三种站位方式：（正）4—2站位：4名队员在2米线外错开站位，距门约6米处站2名队员，利用不断的大幅度传球，调动防守队员和守门员移位，伺机由内线射门得分；（2）3—3站位：内线外线各站3名队员，一般外线队员射门机会较多；（3）4—2转3—3，或3—3转4—2：是前两种站位的变化，4—2站位的4名内线队员中任何一人随时都有可能外拉，成3—3站位，或由3—3站位向里游进成4—2站位，利用外拉或内进的位置变化，打乱对方的防守，然后伺机接球射门。

36 空中接球转身射门：水球运动技术名词。射门动作之一。指跃起接住队友传来离球，急速转身找空档射门。要利用转体力量带动摆臂接球，转身和射门动作要协调连贯，手腕动作要正对投射目标并充分利用手腕力量。

37 急停：水球运动术语。指为配合战术需要运用制动技术使身体由快速的游动状态转入停止状态。急停时，前伸入水的一臂改划水为掌心向前的推水动作，接着向后划水的臂也改为掌心向前推水的动作。同时两腿收至腹前转入踩水

动作，上体抬起，使身体直立，以制止身体继续向前滑行，达到急停的目的。急停技术常与转身、传球、接球、射门等技术结合使用。

39 突破：水球个人进攻技术之一。指进攻者把防守者甩在后面，使自己处于领先地位。当进攻者切入成功，或在反击过程中，反击者快速推进，暂时摆脱了防守者，均为突破。

40 封挡：水球防守技术之一。指防守者运用手臂封锁阻挡持球者的掷球。当一名右手持球的进攻者由背向控球的姿势变为仰卧姿势准备掷球时，防守者用右手抓住对方的右手腕，臂去挡进攻者的射门角度，这叫“抓手封挡”。当进攻队员准备射门时，防守者以一手按压对方的胸部，举起另一手臂去封射门角度，称为“按胸封挡”。

41 急停射门：水球射门技术之一。指进攻者高速切入至对方门前，急停跃起，接球射门。向上跃起射门前，必须注意两腿迅速弯曲，收到身体下面，然后向下蹬出，以升高身体位置。不射门的一手不停压水，做支持动作，使上体尽可能地高出水面。这种射门快速有力，不易防守。要求进攻者传接之间配合默契，射门者跃起接球时要尽可能高出水面。

42 挑传法：水球运动技术名词。传球动作之一。常用于游进中或在对方球门附近，当对方队员逼进时突然抓起或挑起球抛传出去。这是一种较快捷的传球方法。

43 推射：水球运动技术名词。射门动作之一。用于球门附近，是短距离的射门技巧。其方法是在不中断游泳动作的情况下，将球运至门前5米左右，一手由水面抓起球后推射，或一手托于球下，掌心向上，另一手掌心向前，拇指朝下推射出去。推射时要借助两腿继续打水，身体向前的冲力，手臂迅速伸直，将球推射出去。

44 推传球：水球运动技术名词。传球动作之一。指传球者在不中断游泳动作的情况下，利用推的动作将球传向前方。游进中先把手张开罩着球顶，稍用力将球压入水中，利用球的向上浮力，当它跃出水面时，用手掌向前将球推传出去。也可把手张开罩着球顶，随后小臂、手腕内旋，将球挑起，成拇指朝下，掌心向前，借助两腿打水的冲力，伸臂将球向前推传出去。

45 高举运球法：水球运动技术名词。运球动作之一。指持球进攻队员进入对方防守区域，对方出现漏洞没有被盯住时，把球举至头部上方，然后踩水前进，再伺机射门或传球。这种运球后，有利于快速射门和快攻配合。

46 起游：水球运动专门游泳技术之一。指运用快速起游技术使身体由静止状态转入游动状态。起游前身体俯卧水面，抬头，两腿做蛙游收腿，两臂弯屈，做划水准备。起游时，两腿做侧泳蹬剪动作，两臂做爬式划水，接着两腿转入爬泳打腿。在比赛开始的抢中线球，或在急进，急退，摆脱对方紧逼时，快速的起游可取得主动权。

47 晃球射门：水球射门技术之一。进攻队员起球后，身体侧对着射门方向，运用剪式夹水前进。不持球手在水中划水，以帮助身体保持平衡，另一手持球并连续前后晃球，使守门员不知何时出手射门。晃球时，身体在水中位置要高，晃动频率要快。一旦发现守门员失去平衡，便出手射门。这种技术也可运用在接球射门之时。

48 换手射门：水球射门技术之一。指进攻者起手射门前，由右手倒换成左手或由左手倒换成右手进行射门。当射手欲用右手射门而被防守者挡住时，换手为左手，转体射门。要求运动员左右手都能运用自如。

49 按球：水球运动技术名词。基本动作之一。指用单手和手指和手腕动作接住同伴尚未落至水面的空中来球。要求准确判断来球方向、速度、距离，并控制好球。

50 跃起：水球运动专门游泳技术。基本动作之一。指在原处或游进中，身体由俯卧姿势突然成直立姿势向上窜起的技术。跃起时先抬头，使肩部露出水面，两臂弯屈横向拨水支撑身体，两腿做蛙式收缩，借助手臂向下压水和两腿向下用力蹬踩水动作，挺身，使上体跃出水面，随后转入踩水，一手掌心向下压水一手用以接取高球，或传拨、拍击高球。守门员不仅要有熟练的向上跃起技术，而且还要掌握向两侧跃起的技能。

51 堵位：水球个人防守技术之一。指防守者运用身体阻挡进攻者切入的去路。当进攻者从防守者右侧切入时，防守者两手臂张开，两腿向左侧蹬水，使整个身体向右侧移动，从而挡住进攻者的切入路线。如进攻者突然转向左侧切入时，防守者应立即用左手向右划水，右手从左侧甩过去，同时整个身体跟上，臀部抬起，两腿准备蹬出，用身体堵住进攻者去路。

52 盒式进攻：水球进攻战术之一。进攻时4名进攻队员摆出2—2站位的阵式，前后各站两名队员，其状如方盒。2名站位于后的队员在确认有可能得分的机会时，才切入至门前的进攻区。当其中一位队员切入时，其它队员必须回来占据他空出的位置。这种进攻阵式有助于保持拉开防守，给队员在一对一的情况下提供横切进攻的机会。

53 湿传：也称“落水传球”。水球传球的一种。指将球传人接球者保护区内水中。用途很广，当一名队员反击突破时，后场队员就往往利用湿转，将球传到他的前方。此外，在对方防守队员盯紧的情况下，也常采用这种方法。

54 游动进攻：水球进攻战术之一。进攻时采用队员在对方球门前轮流切入的办法，创造射门机会。4名进攻队员位于进攻前场，当一名队员切到门前准备向外游出来时，另一名队员又开始切入。4名前锋进攻队员依次轮番游动切入，始终保持对守方的压力。采用这种战术的队，一般身材比较矮小，力图利用游动速度来弥补对抗能力的不足。

55 顶球：水球技术之一。当持球者被两名以上防守者夹击时，为了避免失球，常把球挑起在空中，然后用指尖连续碰触球，直到将球传出或控制住。要求队员有很好的球感。

56 额外人进攻：也称“6打5”。水球进攻战术之一。水球规则规定，如队员严重犯规，将被罚出场35秒或直至射入一球为止。形成6打5局面，多出的无人防守的进攻队员为“额外人”，此时的进攻称为“额外进攻”。

57 劈球：水球技术名词。指队员利用划水后臂前移的动作，直臂向球劈去，当将球击向自己能够控制到的一侧。然后再去拿球。通常是在两名对手并臂游进，有同等获球机会时采用。它符合水球个人战术中的“先控制住球，然后再拿球”的原则。

第二章水球运动规则

水球场地

通常水球比赛使用一个标准的 50 米游泳池，水深要超过 2 米，这意味着比赛期间运动员要一直游泳或踩水。比赛区用浮绳标水球场地出。

男子比赛场地是 30 米×20 米，女子是 25 米×17 米。彩色浮标标出了比赛区内的各种标记。白色浮标标出球门线和中线。红色浮标标出双方球门前的两米线，黄色浮标标记四米线，绿色浮标标记七米线。红色的处罚区位于泳池的两端，在球门线后面，距离正对比赛官员席的池角大约两米。球员进入该区即意味着该球员离开了比赛区，被罚球员在处罚区等待重新进场比赛的信号。

水球门

水球场设备之一。球门柱和根本用 75×75（厘米）的木材、金属或合成纤维制成，并涂成白色。球门宽 3 米，高 90 厘米，门柱必须固定垂直，并垂直在两端线中央，球门两侧及后方要用软网封闭，网向后延伸 30 厘米以上。

水球

水球运动器材。圆形，内储空气，外壳用皮革或橡胶制成，球的圆周长为 68-71 厘米，重量为 400-500 克。表面要求光洁，无突出缝线，有防水性能，不能涂擦油脂或类似物质。

水球帽

水球运动员装备之一。一队戴深蓝色帽子，另一队戴白色帽子，守门员则戴红帽子。帽子要用长带系于颈下，并备有软性的护耳。裁判员可指定一队戴白色球帽或蓝色球帽。帽子两侧要有号码，号码高度为 10 厘米。守门员应戴红色球帽，为 1 号，其他队员为 2 号到 13 号。替补守门员应戴守门员帽子。

水球裤

专供水球运动员穿的裤子。裤子下部有一条出水缝，表面涂有混合橡胶涂料，下水后，表面光滑，减少阻力。

泳衣

要求不能为透明，并应有单独的衬衣。

水球裁判旗

水球运动裁判工具。长方形，面积 35×20（厘米）。根据不同用途分为三种：
（1）裁判旗：蓝、白色各一面，分别套在 70 厘米的同一根旗杆的两端，为场上裁判员使用。
（2）监门旗：红、白色各一面，旗杆长 50 厘米，为监门员使用。
比赛前，监门员督促队员站好。

比赛规则

规则简介

水球比赛时，每队上场 7 人，包括守门员 1 人。比赛时间为 28 分钟，分 4 节进行，每节 7 分钟，死球时停表。两节间休息 2 分钟，同时交换场地。场外替补队员 6 人，任何一方得分或每节开始比赛前，均可换人。除守门员外，任何人