

水球技術

莊宣德編著 萬里書店出版



水 球 技 術

莊 宜 衡 編 著

香港 萬里書店 出版

水 球 技 術

莊宜衡編著

出 版 者：萬 里 書 店

香港北角英皇道486號三樓

電話：5-632411 & 5-632412

承 印 者：光 藝 印 刷 有 限 公 司

香港英皇道 657 至 659 號四樓

定 價：港 幣 四 元 八 角

版 權 所 有 * 不 准 翻 印

(一九七六年六月版)

目 次

水球運動的起源.....	1
一、英國的水球運動.....	1
二、歐洲和美國的水球運動.....	7
水球基本技術訓練.....	8
一、游泳技術.....	8
1. 自由泳	9
2. 拔手泳	9
3. 蛙 泳	10
4. 仰 泳	10
5. 踩 水	11
6. 出 發	11
7. 轉 身	12
8. 停 止	13
二、游泳練習.....	14
1. 體力鍛鍊	14
2. 掌握特有的游泳法	14
三、控制水球的技術.....	17

1. 舉 球	17
2. 傳 球	19
3. 傳球的練習法	26
4. 接 球	29
5. 運 球	31
6. 射 門	34
7. 擲 球	36
8. 擲球練習法	48
防 守	49
一、防守的基本技術	49
1. 防止對手得分	49
2. 調換法	50
3. 搶 球	55
二、集體防守法	58
1. 一個盯一個的防守法	58
2. 分區防守法	60
守門員	65
一、守門員的條件任務	65
二、守門員的基本技術	66
1. 準備接球的姿勢	66
2. 應付擲球的姿勢	68
3. 守門員防守位置	70
4. 怎樣應付高球?	72
5. 怎樣應付攻進來的運球者?	72
6. 2對1的場合	72

7. 怎樣應付直接任意球？	74
8. 進攻方法	74
三、守門員的練習法	75
1. 腿部的練習	75
2. 躍身和控球	75
進 攻	79
一、進攻的基本技術	79
1. 擺脫盯着自己的對手	79
2. 集中注視球的動向	79
3. 適當地處理傳球	80
4. 保持游在球的側面	80
5. 前鋒防守法	81
6. 敏捷的身手	81
二、集體進攻的基本技術	82
1. 進攻性的傳球	82
2. 鉤形轉身法的應用	83
3. 擺脫對方兩個球員的盯守	84
4. 善用 2 公尺禁線附近的間接任意球	85
5. 充分利用無人盯守的機會	86
三、集體進攻	90
1. 候球進攻法	90
2. 連續進攻法	93
3. 混合進攻法	96
4. 分區防守法	96
5. 比賽重開時的攻球法	100

水球運動的起源

一、英國的水球運動

一八六零年，在英國境內開始建設了一些附有室內游泳池的公共浴室，後來，這些游泳池的同好之士組織起了游泳俱樂部，並且和各地的游泳俱樂部展開了游泳比賽。

當時的游泳比賽，除了在室內的游泳池舉行之外，也有在河流或海灘舉行，吸引了大批遊人圍觀。比賽的項目包括了短距離、長距離游泳比賽、適合剛學會游泳人士的初級游泳競賽、穿上整齊服裝的45公尺游泳競賽、中途要潛過兩隻小船的船底，然後爬上第三隻小船的障礙游泳競賽和在水中追捕鴨子的競賽等等，形式不一，綜觀其比賽項目，和現在的水上運動會的項目差不多。

運動會的主辦人爲了要引發觀眾們的興緻，常常要想出一些新奇的項目，其中如坐在木盆或木桶上進行划水的競賽，由於選手們經常會掉落水中，那種滑稽的樣子常會使觀眾捧腹大笑。也有一種是用木板做成馬首的形狀，然後釘在木桶的一端，再在木桶上塗上馳名的賽馬的名字，隊員就騎在木桶上作出賽馬的形狀，向前划水競賽，這種



圖1

「水上賽馬」(Water derby)在英國曾經盛極一時。當時，馬球(Polo)正在英國開始流行，因此，跨在釘有馬首的木桶上打球的遊戲也就隨之而生。

這就是今天「水球」(Water polo)名稱的起源。

那時候，每逢游泳季節的來臨，小孩子們都喜歡把足球帶到海灘去，拋來拋去嬉戲搶奪一番，這種遊戲不但增加了孩子們的興緻，有時，連在旁邊看守的成年人，也會因看得高興而情不自禁地加入了孩子們的圈子裏，這也是水球運動發展原因之一。

往後，更產生了「水上足球」(Water foot-ball)，「水上手球」(Water hand-ball)，「水上棒球」(Water

base-ball)、「水上馬球」(Water polo)等遊戲，人們各依自己的規則來進行比賽。

水球運動在各游泳俱樂部之間盛行起來的時候，就有按彼此共通的規則來進行比賽的必要了。因此，在一八七零年，倫敦游泳協會爲了擬訂「水上足球」的規則，而成立了起草委員會。這委員會到底作了怎樣的規則，雖然不得而知，但當時進行比賽的情況大概如下：

(1)在游泳池舉行比賽時，球門設於游泳池的兩端，球門的寬度並無一定。如在海灘舉行，則在場邊兩端各泛一小艇。

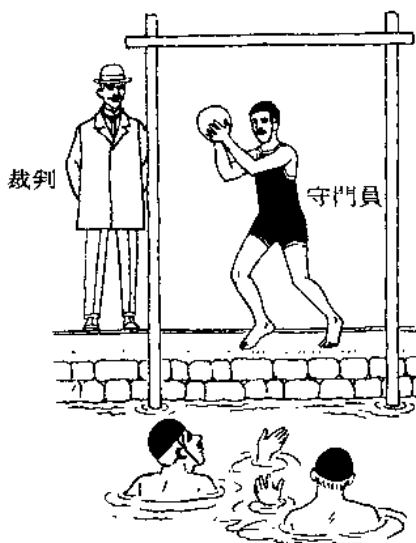


圖2

(2)把球放在球門內或小艇中即可得分。

(3)可以在水面運球，也可以潛入水中運球。

(4)守門員站在球門後的池邊看守，每逢攻方要把球放進球門內的時候，可以抓住該球員的手臂或往該球員身上撲過去攔阻。假使球門是極其寬闊的，還可以添加一名守門員，甚至是其他的隊員。

(5)如己方球門處於危地，其他隊員可撲身攔阻攻方的隊員。

據記載，早在一八七六年，在英國一個名叫伯恩默思（Bournemouth）市鎮的碼頭的海上，曾經舉行過一場水球比賽。這場比賽被稱為「水上手球」（Water hand-ball），每隊由7人組成，在一個裁判員和兩個監門員之下進行比賽，他們以木筏代替球門，兩「球門」相距45公尺，可惜由於用的球是樹膠製造的，不大堅固，經不起球員們的你爭我奪，中途更爆壞了，比賽中更有部分球員因筋疲力盡而擅自攀上岸上，脫離戰線，結果比賽沒有完成。

約於一八八零年，水球運動所採用的球門就是放在泳池兩端池邊上的一條大毛巾，只要把球置於這條大毛巾上便算得分，故被稱為「Touch down」。

比賽時，隊員可以用雙手帶球，無論在池底步行、在水面游泳或潛入水中均無不可，因此當時進行的所謂比賽，實際上就是一場大打鬧，各隊員游泳技術的好壞並不重要，舉凡身軀高大，臂力過人者均可入選，即使在打前鋒的球員當中，也有一些是下水不久即沉入水中的球員。至於守

門員的資格必須是氣力充沛者，愈能把球拋至遠處的，愈有資格擔當這一角色。球隊的進攻方法很是特別，先由一個前鋒游近球門，另一個則潛入水中進行偷襲。當守門員撲上游近球門的攻方球員，在互相糾纏不清的時候，那個潛在水中的球員便乘機浮出水面，把球兒偷偷放在大毛巾上面才算是完成任務。在一場比賽中，因比而負傷的球員往往是接二連三地發生。

爲了對這種野蠻的比賽方式加以限制，把比賽場地的面積和球門的大小標準化起見，人們逐漸制訂了一些比較完善的比賽規則，其大要如下：

一八七九年，在球門兩旁豎旗作爲門柱，規定每隊的人數爲9人。

一八八三年，比賽時間被規定爲20分鐘。

一八八五年，確立了下列一些比賽細則。

- a. 在比賽開始前，由雙方的隊長拋擲銅錢來決定場地。
- b. 當裁判員把球擲往場地中間時，比賽即告開始，這時，除守門員外，所有球員均應一齊跳入水中。
- c. 守門員可以進水，也可以留在池邊。
- d. 無論在水面或水中均可進行運球。
- e. 對沒有持球的球員，無論使用任何手段，均不得抓住或作出能妨礙該球員的動作。有違反這一項規定者，即應於犯規地點由對方球員擲任意球。
- f. 凡是曾經一度離場的球員，不得再次加入該場比

賽。

g. 每半場替換場地。

h. 如有發生規則以外的事情，一律由裁判員決定比賽局勢。

一八八六年，有關水球競賽的規則再度作了顯著的修改：

a. 每隊人數限定為7人。

b. 球門定為寬7呎（約2.1公尺）、高6呎（約1.8公尺）。

c. 球的圓周為26.5~28.5吋（約0.6~0.7公尺）。

d. 把球擲或置於門柱之間即算得分。

e. 守門員的擲球範圍不得越過中線。

f. 不得用雙手觸（持、帶、舉）球。

g. 除守門員外，其他球員不得從池底躍起。

一八八八年，更規定了下列兩項：

a. 球門改為寬10呎（約3公尺）、高3呎（約0.9公尺）。如泳池的水深較淺時，則可改為離水面5呎（1.5公尺）。

b. 兩球門間之距離為20~30碼（約18~27公尺）。

一八九零年，水球運動在英國已經廣泛地流行起來，各學校之間也曾進行了校際水球競賽。

到了一九零零年，奧林匹克大會把水球列入了正式比賽項目之內，開始成為國際性比賽運動之一。

二、歐洲和美國的水球運動

一八九四年，在德國首次出現了水球競賽，此後就迅速流傳到歐洲其他國家。次年在法國、一八九七年在匈牙利，都分別舉辦了水球競賽運動。時至今日，歐洲更成為水球運動最盛行的國家。

至於在美國方面，早在一八八八年，一個名叫約翰·魯賓遜（John. Robinson）的人把水球運動介紹到美國去，不過，由於美國適合戶外運動的季節較短，人們只可以在狹窄的室內游泳池舉行比賽，若要按英國式的規則，則游泳動作受到極端的限制。因此，就想出了在游泳池兩端的牆壁上畫上1.2公尺寬、0.3公尺高的一塊目標來代替球門的辦法，只要把球擲中這塊目標就算得分。

由於比賽規則並不完善，他們爲了要取得分數，往往對對方隊員拳打腳踢，以致互相廝打起來，有咬人一口的、有挖人眼睛的，甚至有利用分界的繩子勒住對手的頸子的，使其中一些球員受了重傷，因此，業餘運動員公會（Amateur Athletic Union）便作出了廢止水球競賽的決定。

美國的水球競賽，既爲球員和觀眾雙方所唾棄，以後就一蹶不振，遠遠落在歐洲各國的後面了。近年來，則由於游泳會的發展，他們重新重視了水球運動，並根據了水球競賽的規則進行練習，使水球運動再度發展起來。

水球基本技術訓練

進行一場水球競賽需時20分鐘，每5分鐘為一節，共分4節。在這一段時間內，賽員不但要能在水中自由地游來游去，還要能夠控制水球。這一連串的動作非常複雜，為了掌握好每一個動作，則需要進行相當長期的基本技術練習。

水球的基本技術大致上可分為游泳技術和控制水球技術兩種。

一、游泳技術

在進行水球比賽的時候，雖然一共有十四個球員在活動，但在某一段時間之內，控制着球的人却只有一個，其餘的十三個都不可能持有球在手，他們只可以做其他的動作。例如有的可能在拼命游泳準備己方球員把球傳過來；有的可能在追蹤這球員；也有的可能準備阻攔對方的進路或浮在水面靜觀來勢。總之，在比賽的過程中，由自己控制球的時間着實有限，絕大部分的時間都用作游泳，不然就是浮在水面。因此，熟習各種游泳方法也是十分必要的。

1. 自由泳

當比賽開始或在賽程中需要移動位置的時候，均要用自由泳的方式。爲了要了解賽事的進行情況和發生的各項事情，就有抬高頭部進行自由泳的必要（圖3）。在練習這種姿勢的時候，由於頭部抬高了，兩腿就會往下沉入水中較深的地方，因而踢水時，膝部和兩肘屈曲的程度就要較大，划水的次數也要增加。

這種游泳方式，即使在運送球時也可使用。

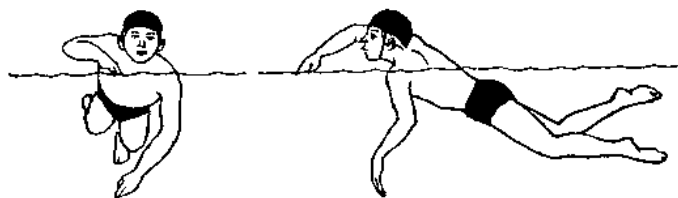


圖3 抬高頭游的自由泳

2. 拔手泳

拔手泳是驟然間要出發，或在賽程中要轉換方向時的基本泳法。兩腿按側泳的方式蹬水，兩腿每蹬水一次，兩臂則按自由泳的方式划水兩次（圖4）。無須過於匆忙移動位置的時候也可應用這種泳法。

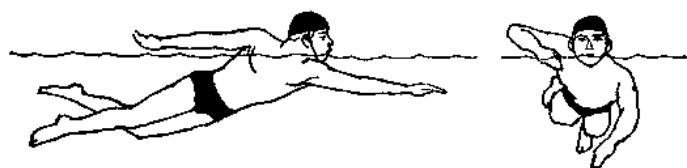


圖4

3. 蛙 泳

移動位置的時候較少用蛙泳，但要接或截擊較高的球時，蛙泳則被利用為使身體躍高的一項準備動作。

因此，打水球所使用的蛙泳方式，只是着重於把水往下壓，使身體和水面的角度保持40~60度最為適宜。

守門員無論在守門或改變位置的時候，大多都用蛙泳。

4. 仰 泳

當球員用自由泳的方式前進時，為了要保持其速力，了解周圍情況——尤其是後方的情況時，多會轉為仰泳的方式。換言之，仰泳是被利用為從自由泳再轉回自由泳之間的一種方便、快捷的手法，它只能在短暫的時間內應用。仰泳時，為了擴大視線範圍，一定要盡量把頭部抬起。

此外，當前鋒衝至球門前面的時候，也可突然轉身採取仰泳的方式，把接過來的球擲入球門。

5. 踩 水

如圖5所示踩水的姿勢有如坐在椅子上，雙腿一面在水中畫橢圓形的圈子，一面把水踩向下面以支撐身體。

在防禦任意球、角球、罰球或釘守對方攻球的時候，爲了使雙手能自由活動起見，就有單靠兩腿踩水的方式來支持身體的必要。

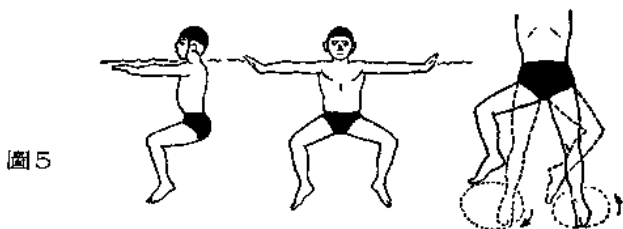


圖5

6. 出 發

在開始比賽、賽事中途暫時停頓或正在慢慢游動的時
候，常常會突然發生不得不迅速採取行動的情況，這時出
發動作的快慢，對比賽的局勢影響極大。能夠搶先出發的
第一個條件，就得時常預料賽事進行中的下一步驟，以作
好準備。

出發的預備姿勢最好採用近似側泳的方式，盡量把頭
抬起，肘部於水下稍稍屈曲，兩腿沉至適當的位置，俾便隨
時發動強勁的蹬水動作(圖6)。