



〔苏联〕B. П. 波德茹克維奇 A. A. 瓦里科夫合著

水球技术图解

人民体育出版社

水 球 技 術 圖 解

【蘇聯】В·П·波德茹克維奇 А·А·瓦里科夫合著

賈玉瑞 顧一鳴 吳忠貫譯

人 民 體 育 出 版 社

原 本 說 明

書 名 Водное поло
(наглядное учебное пособие по
технике игры)
著 者 В. П. Поджукевич, А. А. Ваньков
出 版 者 “Физкультура и спорт”
出版地点 及 日期 Москва 1954

* * *

統一書号: 7015 · 369

水 球 技 術 圖 解

(苏联) В. П. 波德茹克維奇 А. А. 瓦里科夫合著
賈玉瑞 顧一鳴 吳忠貫譯

*

人民体育出版社出版

北京崇文門外體育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四九号)

机械工業出版社印刷厂印刷 新华書店發行

新华書店發行

*

787×1092 $\frac{1}{16}$ 30千字 印張 $2\frac{12}{16}$

1957年4月第1版

1957年4月第1次印刷

印数: 1—2,200

定 价 [7] 0.28元

目

游泳技術.....	2
爬 泳.....	2
蛙 泳.....	4
側 泳.....	5
仰 泳.....	6
蝶 泳.....	7
水球比賽規則與技術.....	8
比賽規則.....	8
水球技術.....	10
水中跳躍	10
水中起游	11
水中轉体	12
运球	13
原地擲球（基本的擲球方法）.....	14
游动中向前擲球	16

录

接球与停球	17
仰臥擲球	18
原地向后擲球	20
接球后向后擲球.....	21
轉体擲球	22
游动中向后擲球.....	24
向側方擲球	26
轉腕推球	28
变换空中球的方向	30
空中击球	32
向上抛起后推球.....	34
假动作射門	35
封球	36
双手守門	38
單手守門	40

出 版 者 的 話

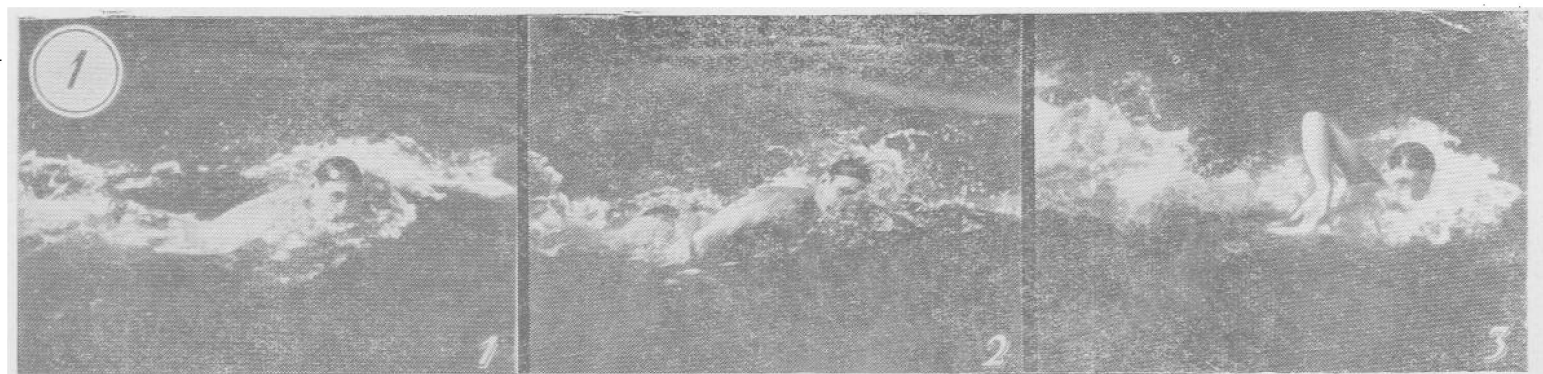
近年來，我國的游泳運動得到了較廣泛的開展，有幾個項目已經達到了世界水平。但是參加水球運動的人卻不多。這一方面由於水球在我國是一個年青的運動項目，許多人還不了解它；另一方面也由於許多水球運動員和水球愛好者雖想學習水球技術，提高自己，但苦於沒有這方面的材料。為了滿足這部分人的需要，我們特將蘇聯“水球技術圖解”一書翻譯出版。

這本圖解講的完全是水球基本技術，包括各種姿勢的游泳技術、水中起游、轉體、接球、運球、各種擲球方法、變換球的方向、封球和守門等技術。

這本書文字通俗易懂，抓住了每一個技術動作的主要環節作了詳細的說明，但又沒有忽視一些細小且值得注意的東西。每一個技術動作都附有一套照片，圖文對照，使讀者更容易地領會每一技術動作的來龍去脈。

游泳技术

爬 泳



爬泳，是水球运动员的基本游泳姿势，因为它是各种游泳姿势中最快的，而且用这种姿势游泳也最便于控制球。

圖一所示的是游泳运动员的六个連續姿勢，从这里可以看出在快速爬泳中兩臂的动作和呼吸的情况。

运动员兩臂交替用力划水，兩腿迅速不断地上、下打水，使自己前进。

右臂結束划水动作时，左臂向前伸直，头稍稍抬出水面，身体开始側轉，以便吸气（圖一之1）。

右臂划水动作結束时，运动员很快地用口吸气（圖一之2）。吸气后应立刻开始呼气，呼气一直維持到整个周期动作做完时为止。接着左臂开始向下划水，右臂提出水面，并在水面迅速向前伸出（圖一之3、4）。

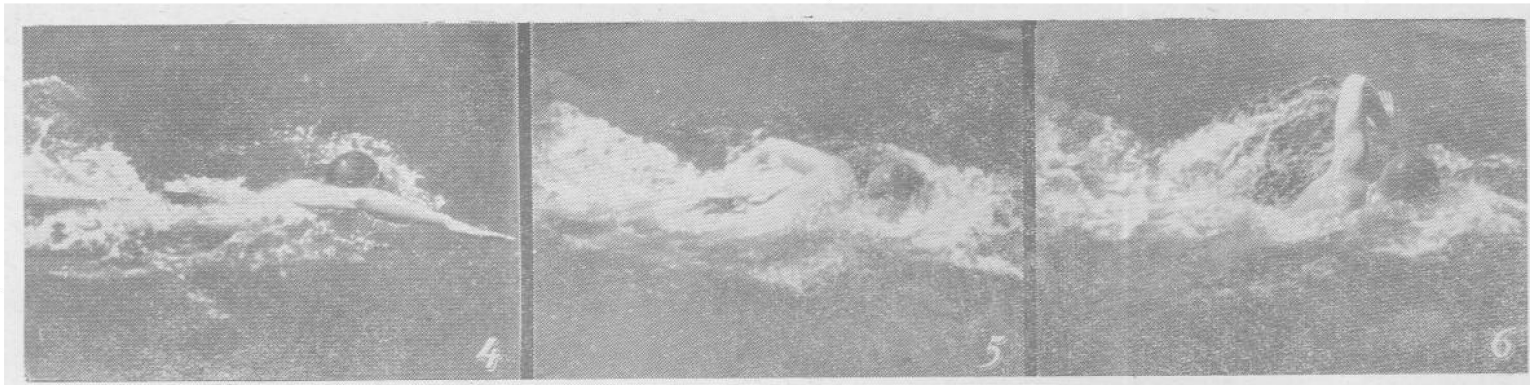
手臂在水面前伸时，应尽量使肌肉放松。这样就能使兩臂肌肉在每次用力划水后得到有節奏的休息。手臂在水面上移动要比在水中划水时快。因此，当左臂划到中間时，右臂就要插入水中（圖一之4）。結果兩臂就在水中輪流不停地划水。右臂几乎完全伸直，在右肩前面插入水中（圖一之4、

5）。左臂划水結束后，也应该在水面上迅速向前伸出（圖一之6）。运动员在左臂插入水中以后，就結束呼气，接着進行下一个周期动作。

运动员的兩膝微屈，用小腿和脚掌迅速向后下方打水，打水动作几乎是連續不断地進行的。打水时兩脚一上一下地动作，其間垂直的距离为40——50公分。以髌關節为起点，兩腿做“鞭打”动作。兩腿动作的頻率比兩臂要高：在兩臂划水兩次（左、右各一次）的时间內，兩腿则上、下打水六次。水球运动员的游泳技術有它自己的特点。为了看清比賽中的战术情况，他必須时刻观察其他隊員在場上的活动情况。要做到这一点，只有在游泳时抬起头來，并且要会兩面進行吸呼。此外，他應該經常採用肩部高出水面的姿势游泳，这种游法是迅速而有力的擲球动作所必需的。

要保持头和肩高出水面的这种姿势游泳，就必须增加划水动作的最初力量，因为划水动作能使身体支持在水面上；另外，腰部要后屈，兩腿的动作也要迅速。

此外，水球运动员兩臂入水的距离往往要比游泳运动员的寬得多，划水



动作的时间也要短一些。这样，水球运动员才能很快地增加水中起游的速度，并且还能给对手在企图抢球时造成行动上的困难。

腿打水的动作是很重要的，所以运动员应当学会手扶木板用慢速度进行长距离游泳，这时只是两腿做打水动作；此外还要学会最大速度抬头游 15—25 公尺（抬头游泳时，手可扶木板，亦可不扶木板）。

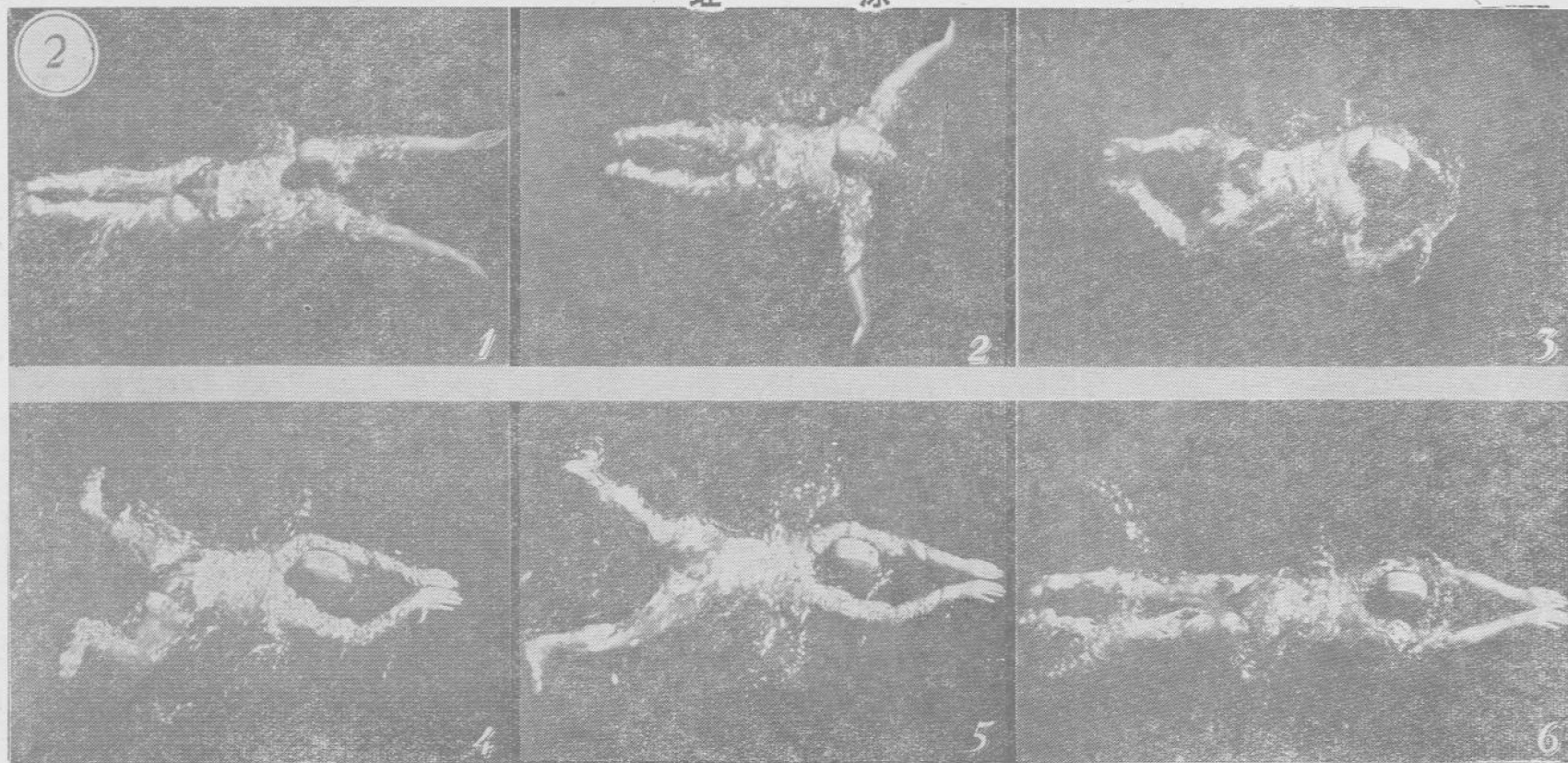
在水球比赛中，运动员活动的特点是游泳的速度经常变换。运动员有时需用最大速度游，以便很快地控制球、摆脱对手或追赶对手；有时又需要慢游，以便在占到一个战术方面较为有利的位置后，等待合适的时机，用最积极的行动来进行比赛的下一

步。

因此，在训练中，运动员必须经常变换游泳速度。整个比赛时间包括休息时间大约有35分钟，因而，有良好训练的运动员进行游泳训练时，最好采用下面这个训练计划：1) 水上准备活动；2) 把用最大速度游 10—15 公尺与用慢速度游35公尺交替起来，共游15分钟；3) 休息——用任何一种姿势慢游5分钟；4) 把用最大速度游10—15公尺与用慢速度游35公尺交替起来，共游15分钟。

这样训练能培养运动员的速度与耐久力。上面所提出的训练计划是示范性的，教练员可以根据运动员的训练程度和训练时期作适当修改。

蛙 泳



水球運動員一定要出色地掌握蛙泳，因為蛙泳中的兩腿蹬夾動作在水中跳躍、起游、接球、封球、擲球、截空中球和爭球時都有很大用處。

圖二所示的是游泳運動員在蛙泳中的六個連續姿勢。

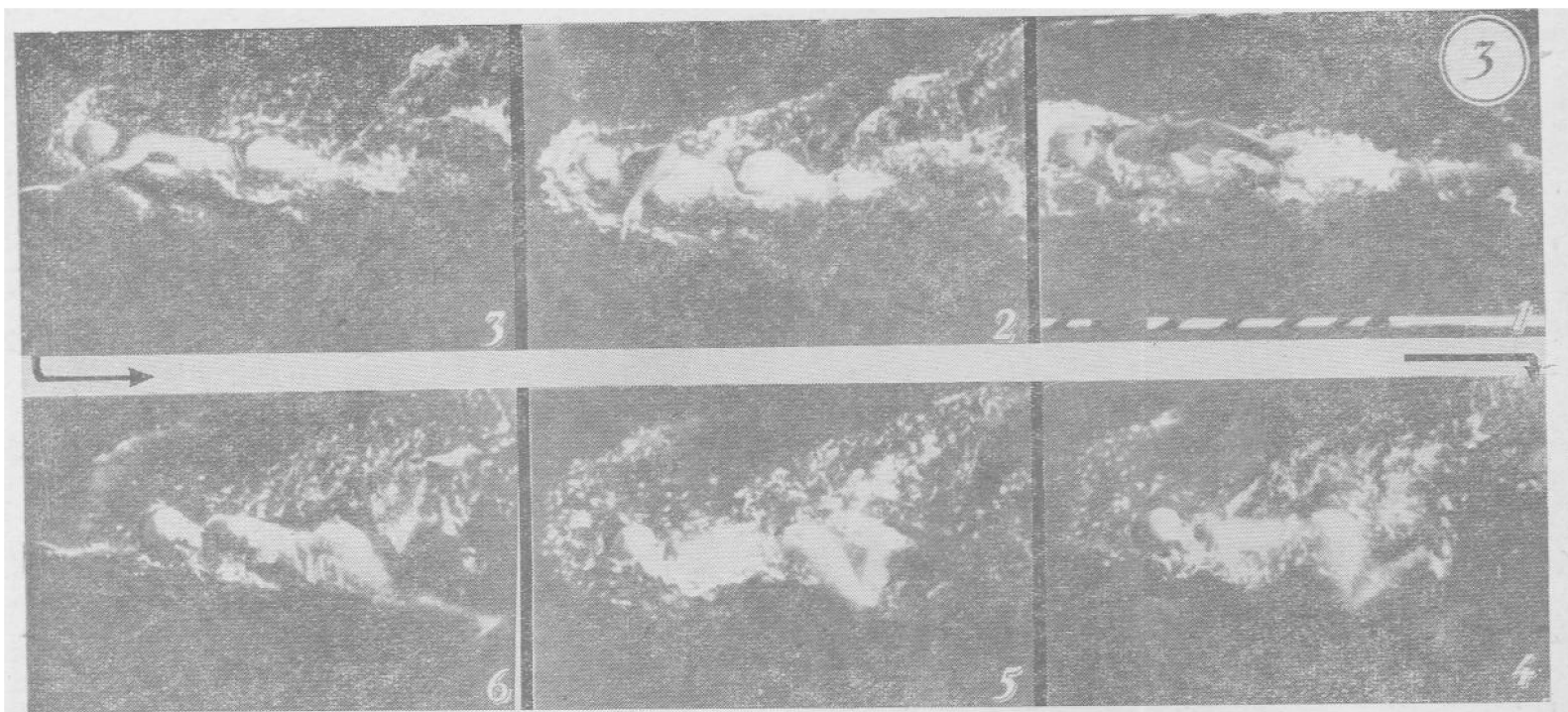
在開始姿勢中（圖二之1），運動員在水面上向前滑進，手臂和腿都伸直。由於慣性而迅速滑進後，便抬頭吸氣，同時兩臂開始向兩側分開划水（圖二之2）。在划水動作的最初階段，運動員吸氣，接着屏住氣，用兩臂作最有力和最有效的划水動作（圖二之3）。然後收腿，向兩側分開，準備作下一次的蹬夾動作。這時兩臂也結束了划水動作，並以緩慢的繞環動作前伸成開始姿勢（圖二之4、5）。當兩臂已向前伸出，上體在水面上的姿勢形成流綫型的時候，腿部的蹬夾動作最有力（圖二之5、6）。兩腿用力蹬夾

後，運動員便借着慣性向前滑進（圖二之1）。

兩臂划水時，應迅速吸氣（圖二之2、3），接着在水中慢慢將氣呼出，直到兩臂再度向兩側划水時為止。兩臂划水和兩腿蹬夾的動作應該很有力。兩臂向前伸直和收腿時，應盡量使肌肉放鬆。

在進行一般游泳訓練時，隊員必須學會兩手扶木板，兩腿輪流划水的游泳方法。許多著名的水球運動員，為了使自己的上體在水面上保持“較高的”姿勢（身體露出水面的部分較多），都採用這種方法。此外，隊員還應該學會蛙泳中的兩腿用力蹬夾動作，這樣便能保證在比賽中必要的時候使身體平穩，並可靠地支持在水面上。

側 泳



水中起游的动作，特别是起游的开头几个动作要想做得很好，必须完全掌握侧泳中单臂和两腿同时划水的技术。

运动员可以用左侧游，也可以用右侧游。图三所示的是游泳运动员在侧游中的六个连续姿势。

开始运动员成右侧水平侧卧姿势，右臂向前伸出，左臂在后，两腿自然伸直（图三之1）。然后，右臂开始划水，左臂在水面上向前伸，两腿仍然伸直，保持开始姿势（图三之2）。右臂结束划水动作时，肘部弯曲，手指前伸，收向肩部。这时左臂开始划水，两腿屈膝，向两侧分开（图三之3、4）。左臂划水时稍稍转体，成俯卧姿势。接着左臂继续划水，右臂迅速前伸，两腿准备做向后蹬夹的动作（图三之5）。随后，两腿做蹬夹动

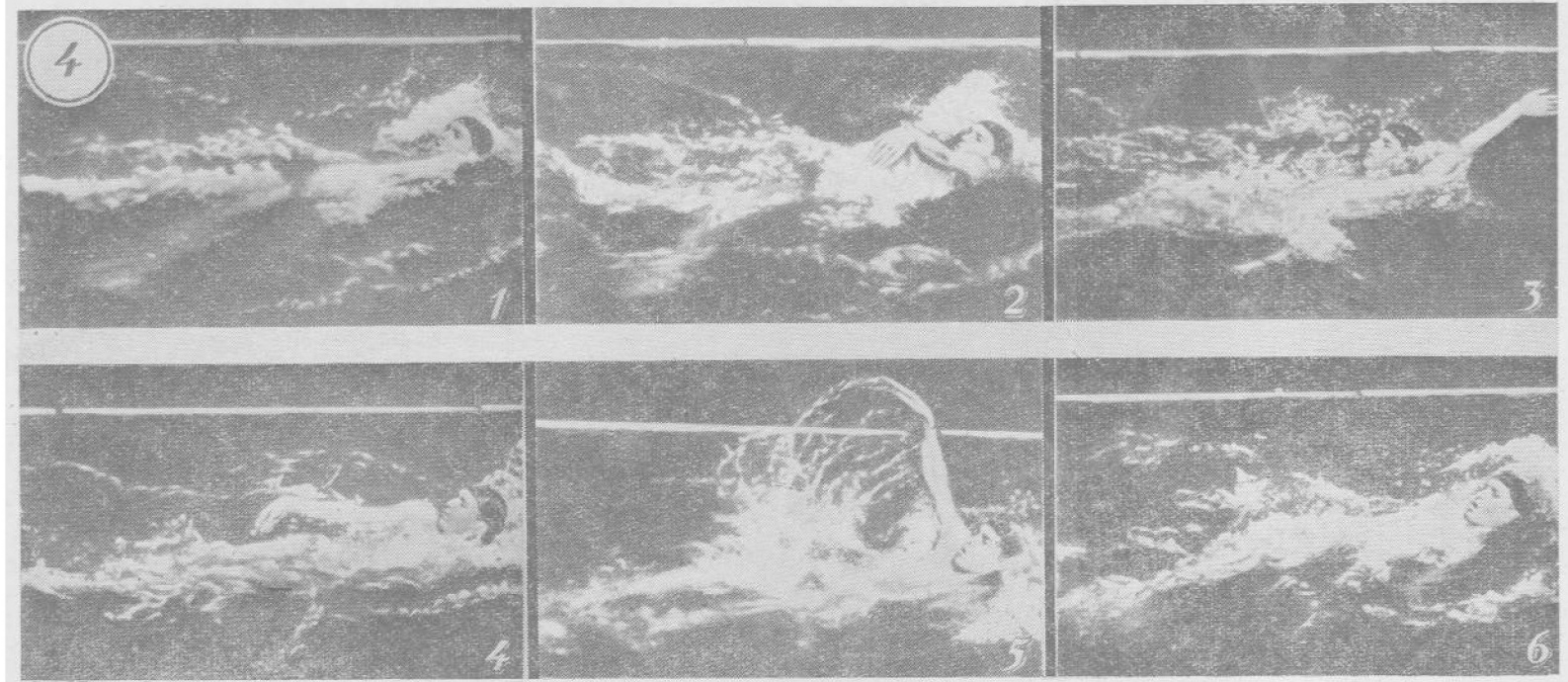
作。同两腿用力并夹、身体侧转的同时，左臂急速结束划水动作（图三之6），身体向前滑进成开始姿势（图三之1）。在两腿蹬夹开始和左臂划水结束时，便很快吸气，而在其余动作时间内慢慢地呼气。

两腿的蹬夹动作要做得十分有力，但是两臂的前伸动作和收腿动作却要做得很轻松。图三之6的游泳姿势和水球运动员的水中起游姿势非常相象。

总之，善于侧泳的队员，水中起游的动作也一定做得很好；比赛时能利用这种起游动作，就可以很容易地摆脱开对手。

在队员的一般游泳技术教学和训练时，最好练习两手扶木板、两腿做侧泳中的蹬夹动作的游法和侧泳游法，这时，两腿蹬夹动作要做得特别快而有力。

仰 泳



水球運動員在防守和進攻時經常採用仰泳。當對方開始進攻時，有經驗的防守隊員馬上會用仰泳游回自己的球門，面向着進攻隊員，注意觀察他們的一舉一動。進攻隊員也常常採用仰泳，迅速地向前游動，以擺脫防守隊員，自由地帶着球活動。此外，還可以用仰泳姿勢擲球和接球。

圖四所示的是游泳運動員在快速仰泳中的六個姿勢。

在仰泳中，運動員几乎是水平的仰臥在水面上，兩臂輪流用力划水，兩腿迅速不斷地上、下打水，以推動自己前進。左臂結束划水動作後抽出水面，在水面上迅速向前伸，準備進行下一次划水動作（圖四之1、2、3）。

手臂在水面上移動時要盡量使肌肉放鬆。這時右臂則進行划水動作。接着左臂開始划水，而右臂則由水面上迅速前伸（圖四之4、5、6）。一臂開始划水時（大多數情況下是在右臂划水時），就進行吸氣（圖四之6）。呼氣要延續到整個周期動作做完為止。

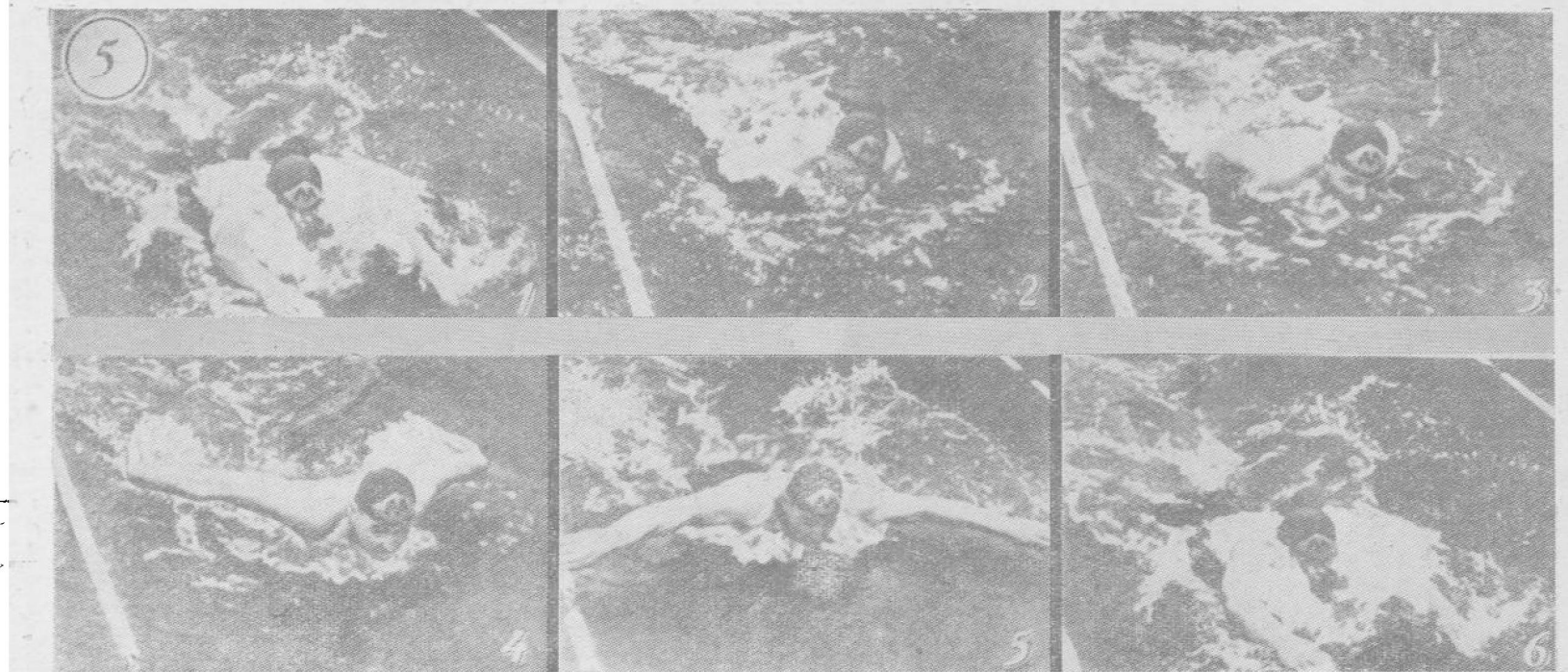
運動員的兩膝微屈，迅速不斷地用前腳掌和小腿上、下打水。腳掌浸入水中的深度約為50—60公分。兩腿打水動作用力時的方向是向後上方，準備動作時是向下。兩腿動作的頻率要比兩臂划水動作多二倍：即在兩臂划水兩次（左、右臂各划一次）的時間內，兩腿要打水六次。

水球運動員在快速仰泳時胸部與頭部露出水面較多，兩腿打水動作較快，兩臂入水的距離較寬，而且划水動作也較短促，這是與游泳運動員不同的地方。

水球運動員的仰泳教學和改進仰泳技術的工作，通常都是在一般游泳訓練課中進行的。

教仰泳時，應當教會隊員從仰泳姿勢起游的動作，並且要訓練他們在仰泳時注意場上其餘隊員的移動情況。

蝶 泳



对水球运动员来说，蝶泳是培养耐久力、学会在水中跳跃时用两腿和两臂撑水技术的最好练习。

在蝶泳中，两臂同时划至大腿旁，然后又同时在水面上向前伸出。两腿的动作几乎与蛙泳中的动作一样。两臂动作和两腿动作都是同时进行的，又是以身体和水面为轴对称地进行的。

图五所示的是 П·米施柯夫在蝶泳中的两臂动作和呼吸情况的六个连续姿势。在开始姿势中，运动员几乎是水平的俯卧在水中。两臂前伸，掌心向下，两掌间距离约与肩同宽，两腿向后伸直（图五之1）。运动员由开始姿势起，用两只伸直的手臂同时向后下方划水。划水时两肘逐渐弯屈，以便在划水动作结束时用前臂向后推水（图五之2、3）。用力划水之后，两臂同时在水面上迅速前摆，插入水中时两臂距离与肩同宽（图五之4、5、6），接着两臂重新做划水动作。

在两臂划水的时候吸气（图五之2、3），呼气要一直延续到整个周期动作做完时为止。

在训练和比赛中，运动员可以根据所需要的前进速度，采用分开协调动作和联合协调动作。

分开协调动作：运动员先用两臂划水，在水面上将两臂前伸成开始姿势，然后两腿才做准备动作和划水动作。这种协调动作一般用于长距离慢速游泳中。

联合协调动作：一般先用两臂开始划水，而在两臂划水的时候，两腿既要做准备动作，而且还要划水。联合协调动作用于短距离快速游泳中。

教练员蝶式游泳时，先教分开协调动作，后教联合协调动作。

水球比賽規則與技術

比賽規則

水球比賽是在長方形的水場(比賽場)上進行的。場地面積不得小於 20×8 公尺，不得超過 30×20 公尺(標準規格)。水球場的界限應當用10公分寬的浮板條或者用連著浮標的繩索，很明顯地標示出來。在球場的兩邊界上要標出五條直線：一條中線——用兩面白旗來表示(旗子掛在不超过50公分高的旗杆上)；兩條四公尺禁線——每條線用兩面綠旗來表示；兩條二公尺禁線——每條線用兩面紅旗來表示。

球門為長方形，寬3公尺，設在端線上，高出水面0.9公尺(從水面到橫木下緣)。在球門處水深不到1.5公尺時，球門到池底的高度要有2.4公尺。球門和球場界限都要漆成白色。

球的外殼是用熟皮制成，但是橡皮的。球的圓周長68——71公分，球在乾燥時的重量為400—450克。

水球比賽要有兩隊參加，每隊七人，其中包括一個守門員、三個衛和三個鋒。

隊員穿游泳褲，戴有號碼的游泳帽。

比賽時間為20分鐘，這當中不包括休息時間，時間的計算是從裁判員鳴笛宣布比賽開始起到鳴笛宣布結束止。比賽分上下兩半時，每半時10分鐘。兩半時之間休息5分鐘。

場地的選擇是通過兩隊抽籤來決定的，上半時結束後交換場地。

隊員在比賽开始前下水，沿著端線站好，彼此相隔不得少於1公尺，離球門柱也不得少於1公尺。

兩隊互相致敬後，裁判員在場中鳴笛拋球，表示比賽開始，兩隊中游得最快的隊員聽到笛聲後都向球游去，力求搶到它，以便開始攻擊對方。如果進攻隊員用單手、頭部或身體的任何部位運球或拋球，並使球的整體穿過球門線進入球門以內，而且這時進攻隊隊員又沒有犯規，則算進一球。

參加比賽的隊員可以用任何一種姿勢游泳、運球、單手握球帶球游、單手擲球、單手击球(用拳击球除外)、用兩腳或身體的任何部位击球、搶奪對方的球、在場內將球自己拋給自己後又帶著球繼續游去——所有這些，

規則上都是允許的。此外，守門員还可以在池底站立和行走；可以握拳击球；可以从池底躍起接球；可以双手同时抛球、接球和击球。

違反規則就叫犯規。隊員的一般犯規有：从池底躍起；爭球時裁判員擲出的球尚未抵达水面即触球；罰間接任意球時射門；向對隊隊員臉上潑水；阻擋不持球的對隊隊員的行動；握拳击球；故意拖延時間。

此外，如果隊員位在對方二公尺禁線範圍內或在該區內游動，也算是一般犯規。但下列情形例外：隊員自己在運球或者球在隊員與端線之間。

隊員抱、淹、打和拖對隊隊員、移動球門位置妨碍對方射門、有不正当的行為、阻碍對手擲間接任意球、角球和四公尺直接任意球、故意把球拋掉或故意扣留球等都算嚴重犯規。

每一次犯規，裁判員都要判對隊隊員擲球。

執行擲球的隊員应当讓參加比賽的全体隊員都能清楚地看到球离手的时间，而且誰也不得妨碍他擲球。

比賽中可以判各種擲球：擲球門球、角球、邊線球、爭球、間接任意球和四公尺直接任意球。

如果球越过端線，而最后触球者為進攻隊員時，應判為擲球門球。執行人為守隊守門員。

如果隊員將球擲出本方端線，應判為擲角球，由距球出線處最近的進攻隊員从臨近池邊二公尺禁線端執行。

如果球出邊線，應判為擲邊線球，由高球出線處最近的對隊隊員在球出界的地方執行。

如果雙方隊員同時犯規，或中途不得不停止比賽，或在裁判員很難確定誰犯規的情況下判爭球。裁判員執行爭球時，應將球擲在雙方隊員之間，使兩隊有同等獲球的機會。球触水後，比賽又算重新開始。

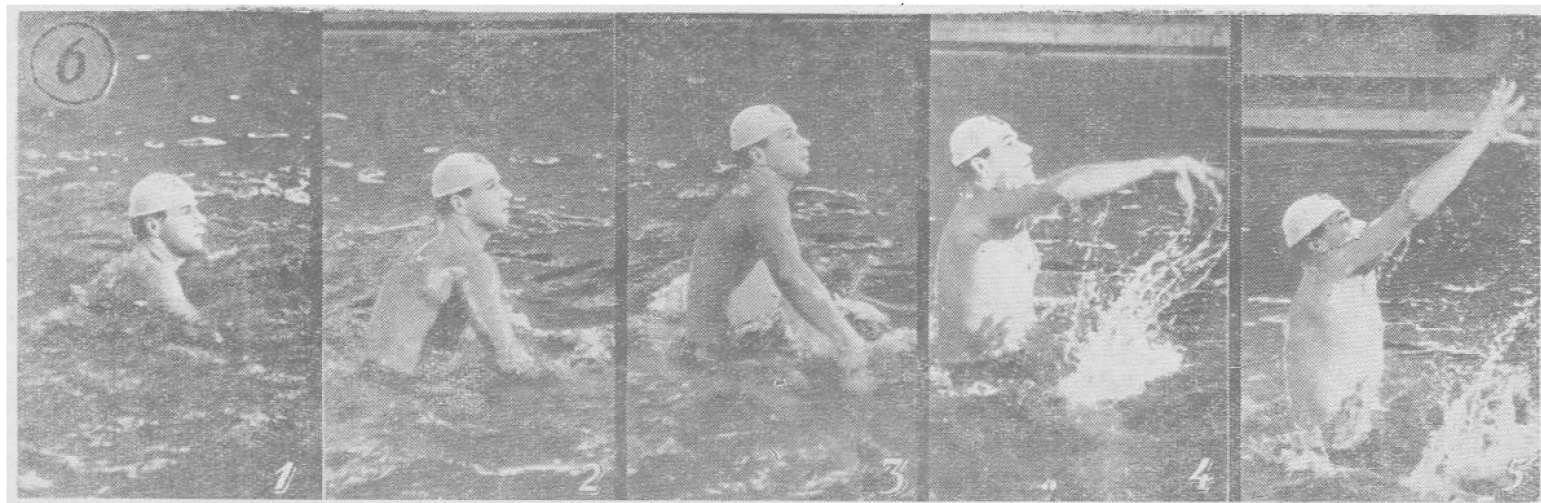
對一般犯規或嚴重犯規都可判對隊擲間接任意球，並且無需作任何就擲就在犯規的地方執行。因一般犯規而判擲間接任意球時，不罰犯規隊員出場，但因嚴重犯規而判擲間接任意球時，還必須將犯規隊員罰出場外，直到某隊勝一球後他方可重新入場。

如果隊員在本隊防守的場地上抱、淹、打和拖對隊隊員，都可判擲四公尺直接任意球，由對隊隊員執行。執行時隊員可以在四公尺線上任意選擇位置，並在裁判員鳴笛後，立刻射門。如果守隊守門員沒有站在球門線上，裁判員就不鳴笛。球从橫木上彈回時，執行擲球的隊員在其他隊員未触球之前不能拿球。

執行四公尺直接任意球時，裁判員要鳴笛。其他擲球則不鳴笛。

水 球 技 術

水 中 跳 躍



为了在空中接球、截球、停球、变换球的方向和掷球，都必须很好地掌握水中向上跳起的技术。

善于高高跳出水面接球的队员能够占很多便宜，因此在训练中必须用充分的时间来学习和改进这个动作的技术。图六所示的是水球运动员在水中跳跃时的五个连续姿势。

开始姿势中抬头，两肩露在水面上。在这个姿势中运动员的平衡是依靠两臂和两腿连续不断的划水动作来维持的。两臂在水面上做水平的“8”字形的波浪形动作，这时两手掌和前膊向下压水时多用力，向上提起时很少用力。两脚做类似于蛙泳或侧泳中的蹬夹动作。两脚可同时或轮流地划水（踩水），使臀部接近水面（在水面之下）（图六之1）。从这个姿势开始，两臂向下压水，上体升出水面，两条大腿宽些分开（图六之2）。然后两腿用蛙泳中的方法猛力蹬夹，使上体迅速垂直上升，一手臂由水中提出（图六之3、4、5）。

上面为了便于叙述，才把跳跃动作分成许多部分来，但实际上水中跳跃乃是一个联合动作。为了使上体露出水面的部分更多，运动员的两腿在猛力

蹬夹后，还要同时或轮流地做振幅不大的附加划水动作，这种动作和蛙泳中的两腿动作相类似。

为了避免在跳起后上体下沉，运动员的身体可稍向前倾，用两臂和两腿来撑水。

学习水中跳跃时，运动员应当力求做好蛙泳中的两腿猛力蹬夹动作，以及善于使用左、右脚轮换用力划水。据大略的估计，在水中跳到齐腰部高时，运动员化在两腿划水动作上的力量约有30—40公斤。

水中跳跃动作的教学应按下列顺序进行：

1) 两手扶木板，两腿做蛙泳中的划水动作；2) 两手扶木板，左、右腿轮流做蛙泳中的划水动作；3) 两臂紧贴大腿，两肩和头部抬起，两腿做蛙泳中的划水动作；4) 借助于两腿的划水动作使身体保持垂直的姿势，两臂上举；5) 做水中跳跃动作，并逐渐增加身体露出水面的高度；6) 接高空球与停高空球；7) 两个队员两臂伸直，两手互相搭在对方的肩上，两腿划水移动，防止下沉。

水 中 起 游



为了在比赛开始时能以最大速度游出抢球，为了突然摆脱开对手或追赶游走的队员，都要采用水中起游动作。要想起游得好，运动员必须对比赛进程有敏捷的反应，前进的初速也要快。

现代的水球运动，变化多端而迅速，运球和射门的技术水平也很高，因此运动员必须随时作好起游的准备。要做到这点，两肩和臀部必须保持在水面上，几乎成水平姿势。这样就能在必要的时候更快地开始行动。起游的初速度是依靠一臂划水和几乎同时进行的两腿猛力蹬夹动作（侧泳或蛙泳中的两腿蹬夹动作）而获得的。

起游动作的教学应分作三个部分进行：1)开始姿势；2)运动员开始加速向前游进时两臂和两腿的动作；3)两臂和两腿的动作转为爬泳游法。

图七所示的是水球运动员在水中起游时的六个基本姿势。

在开始姿势中，一臂在水中前伸，另一臂成划水姿势；腿弯曲，成蛙泳或侧泳中蹬夹动作的开始姿势（图七之1）。

起游是从一臂迅速而有力的划水和两腿同时用力蹬夹开始的（图七之2）。在一臂在水下前伸，向前滑进了一个短时间以后，运动员立刻用前伸的手臂划水，顺势使自己前进（图七之3），并使两臂和两腿都动作起来（图七之4、5、6）。起游时两臂开头的几次划水动作应当短促，两臂入水的距离要宽。这样才能加快速度，并能保证获得必要的初速。为了加快速度，在两臂开头几次的划水中最好是闭住气。

学习起游动作时可以采用下面的练习：1)侧卧和俯卧在水面上，改进两腿的动作技术；2)两臂迅速而短促地划水，向前游进，两腿向后伸直；3)两臂动作象爬泳，两腿动作象侧泳或蛙泳的游法；4)用最大速度起游5—10公尺距离；5)进行从原地起游5—10公尺距离的比赛。

水中轉體

为了迅速交换动作方向，运动员常常要做原地轉体和游动中轉体的动作。在水中作快速轉体时，身体会失去穩定的支撑，因此隊員要相当灵敏，并且要做專門的練習。

轉体动作分开始姿势、团身、身体旋轉、展身和轉体后的开始动作。

轉体前的开始姿势各有不同，因为轉体动作一般是根据比赛过程中的各种情况变化而突然進行的。

原地轉体时兩膝弯屈，收到胸部，以減少身体旋轉的阻力，同时兩臂在水面上前伸。然后兩臂用力向下压水，兩肩提出水面，并用一臂或兩臂間与轉体相反的方向用力划水。同时头和兩肩迅速地轉向轉体的方向。

轉体后一臂前伸，兩腿还原成开始姿势，以便划水，順着所需要的方向作起游动作，然后便迅速游动。兩臂和兩腿視游泳姿势而定，用力地進行划水动作。

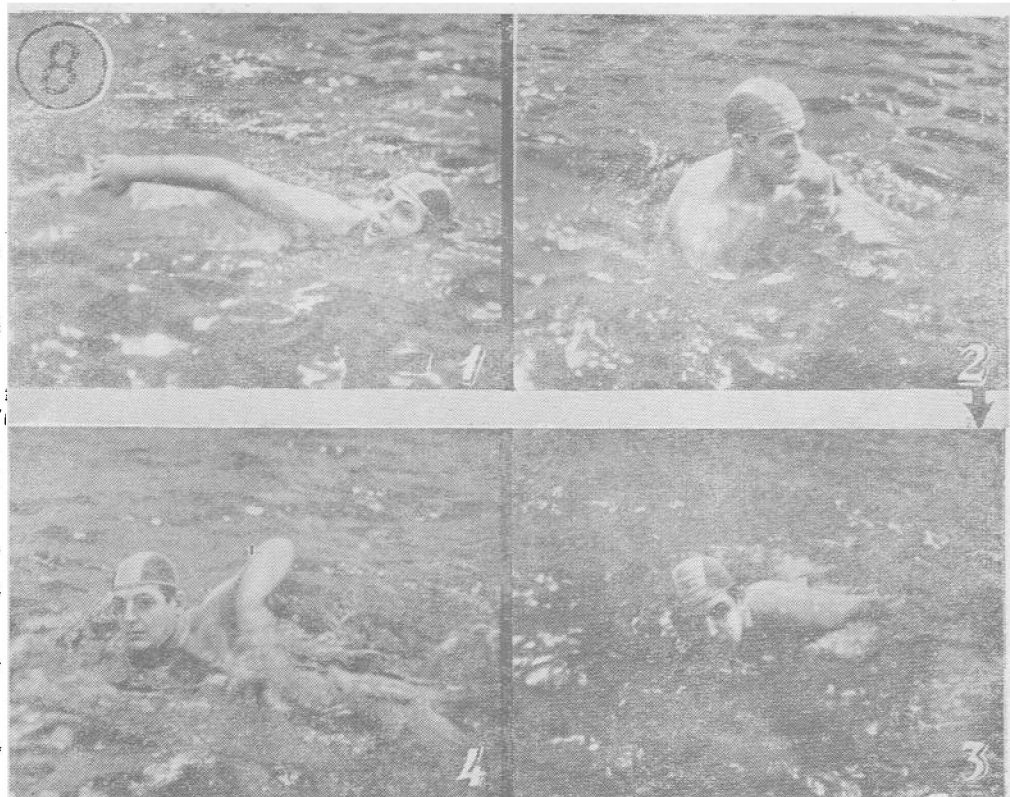
游动中轉体与原地轉体一样，运动员必須善于利用自己向前动作的慣性。

圖八所示的是水球运动员在游动中轉体 180° 的四个連續姿势。

在开始姿势中运动员用爬泳游动（圖八之1）。运动员决定轉体后，便用左臂撑水，兩肩和头部迅速地抬，兩腿屈膝，收到胸部。右臂由水面上前伸，并且撑在水面上，这样也便于做轉体动作（圖八之2）。轉体动作是依靠头部和兩肩向轉体方向急速轉动和兩臂向与轉体相反的方向划水來完成的。

轉体后，一臂向前伸直，成起游的准备姿势，起游后，便向所需的方向游动（圖八之4）。

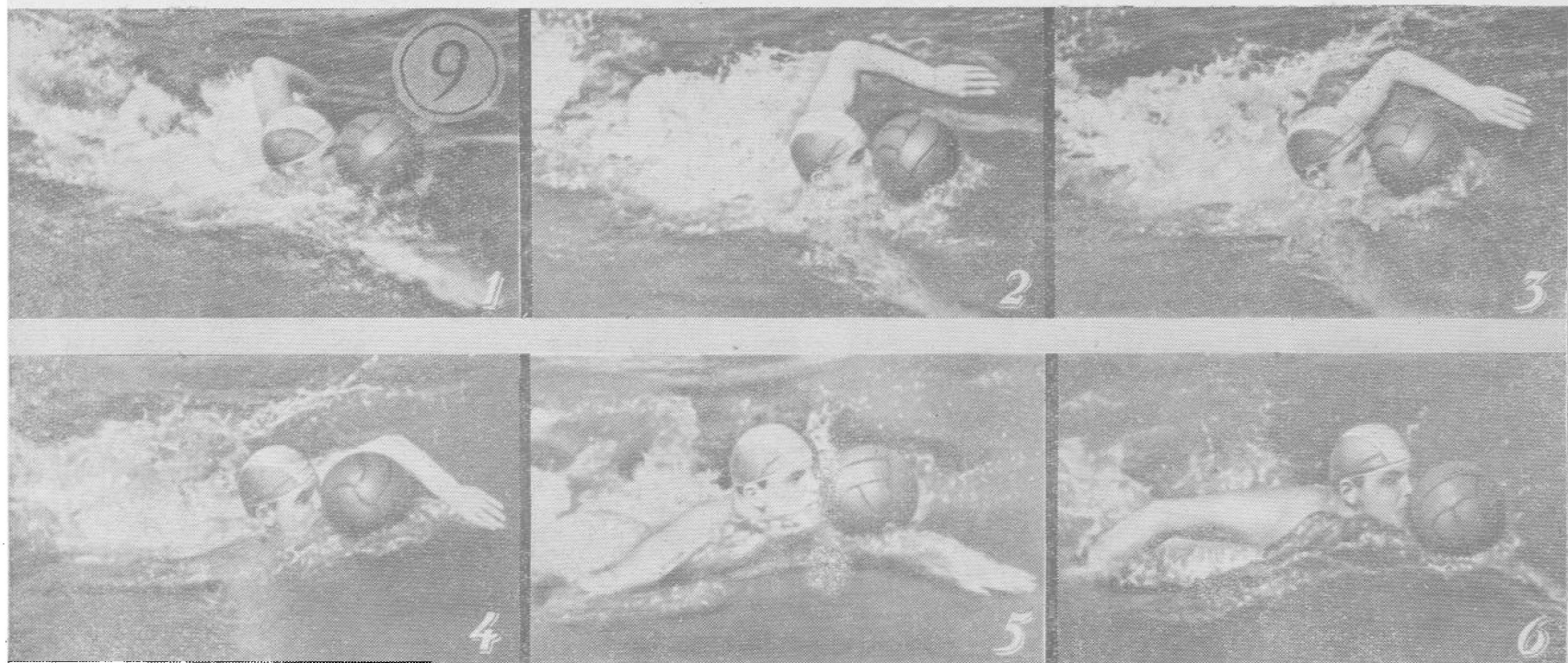
轉体时头部应当露在水面上，以便經常观察場上的一切情况。



轉体动作的教学及其技術的改進，应以小組为單位，按照教練員的信号及手示的轉体方向來進行。这种轉体練習能培养运动员宝贵的素質——敏捷的视觉反应和动作反应。

水中轉体动作的教学及其技術的改進，通常按照下列順序進行：1) 从不同的开始姿势原地向左、向右轉体；2) 从不同的开始姿势在游动中向左、向右轉体；3) 游动中轉体 180° ；4) 原地和游动中轉体 360° ；5) 根据教練員鳴笛和手示的动作方向做原地和游动中的轉体动作。

运 球



运球动作用来：1)摆脱对手，占住较为安全的位置以便掷球；2)作为比赛中配合动作的联系；3)向对方球门突破。

运球时，运动员用爬泳游动，腰部后屈，头抬起，球被运动员前面的波浪向前推进着，由于水的阻力，球总是保持在头的前方。水球运动员两臂入水的距离比一般爬泳中的宽，划速也较快。这样做是为了使手臂不致击着球，而且也能使对手难于靠近球。球应该准确地保持在离头不远的地方，并与头成一直线，因为球在这样的位置上队员就能更好地向前作直线运动，而且还可以发挥最大的速度。头要向左或向右转动，以便观察其他队员的位置和行动。

运球时为了使两肩和头部露出水面的部分较多，就必须在划水动作开始时用两臂撑水，腰部后屈，两腿也要用力地打水。运球的开始动作同起游动作相似。运动员两臂迅速划水，并且要稍稍划快些，在两臂最初的几次划水动作中需要屏住气。

图九所示的是运球的技术。从每一张照片中都可以很清楚地看到头部露

出水面的部分是很多的，因而运动员可以自由地观察场上情况。

有许多运动员爱好长距离运球，这是不对的。他们忘记了，在比赛中，只有运球的时间短，运球的动作快，空手游泳的速度最大，以及将球传给另一个向前游动的队员等各方面的配合，球才能更快地送到前场。运动员应当记住：只有当向前游的运动员游到最后准备接球或射门时，才把球传给他，以免他做多余的运球动作，这样最为有利。

在运球动作的教学中可采用下面这些练习：1)先慢速运球，然后快速运球，游时要两面呼吸，同时还要注意动作技术的正确性和球的位置；2)从水中起游开始运球；3)先运球，然后将球准确地传给同伴；4)两、三个队员在一起，轮流运球，并互相传球；5)训练时设一个球门，运球后在游动中射门，或运球后将球传给空手的队员射门；6)利用各种各样的运球和传球的配合将球带到离对方球门10—20公尺的地方；7)快速运球10—15公尺；8)运两个球前进，运第一个球时将第二个球抛到前方3—4公尺处，运第二个球时又将第一个球前抛，这时运动员要力求做到动作迅速，并依直线向前游进。