

手球与橄榄球技法训练

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU
SUZHIJIAOYU
CONGSHU

[主 编：李春风]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

手球与橄榄球技法训练

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU
SUZHIJIAOYU
CONGSHU

[主 编：李春风]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

目 录

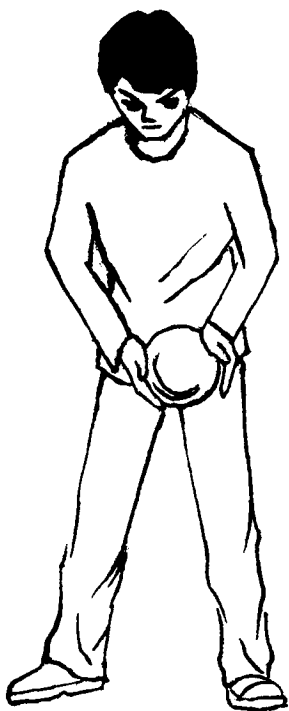
上篇 手 球

第一章 手球概论	1
第一节 手球运动的发展	1
第二节 手球运动的特点	7
第二章 手球的技术与战术	11
第一节 手球技术	11
第二节 手球战术	13
第三章 手球运动的规则	20
第一节 国际手球联合会竞赛规则	20
第二节 国际和洲级手球裁判员规则	39
第四章 手球运动员的选拔与训练	44
第一节 手球运动员的资格规定	44
第二节 青少年手球运动员的选拔	46
第三节 手球运动员技术等级标准	49
第五章 沙滩手球	52
第一节 沙滩手球概述	53
第二节 沙滩手球规则	58
第六章 手球的组织、赛事与运动员	65
第一节 手球的组织与赛事	65
第二节 中国手球明星	67

下篇 橄榄球

第一章 世界橄榄球运动的发展	71
第一节 世界橄榄球运动的发展	71
第二节 世界各国及地区橄榄球运动的发展	74
第二章 橄榄球比赛规则	80
第一节 英式橄榄球比赛规则	80
第二节 美式橄榄球比赛规则	83
第三节 NFL 腰旗橄榄球比赛规则	111
第三章 国际著名的橄榄球教练员、运动员介绍	118
第一节 美式橄榄球教练员	118
第二节 美式橄榄球运动员	119
第四章 国际著名的橄榄球队介绍	123

上 篇 手 球



第一章 手球概论

手球运动的运动方式与足球运动近似，其基本技术及攻防战术又与篮球类似，这项运动特别重视团队合作和强调服从精神，这又与橄榄球运动相一致，因此可将手球认为是一种结合足球、篮球与橄榄球精华的综合性球技运动。但因手球球体较小，易于单手控制，所以传球、接球与射门等技术，不但比足球易于发挥，也较篮球富有变化，具备准确、力量与速度等特点。比赛进行中双方在替补线范围内依规定自行替补球员，攻队采取消极性比赛时判由对方掷自由球进攻等规定，使手球比赛的过程更为紧凑，动作更具速度，与足球和篮球等运动大异其趣。

手球比赛是综合篮球和足球特点而发展起来的一种用手打球、射门得分的对抗性项目。以攻守技术与战术为手段，以得分多寡来判定胜负；控球方以手进行传、接、运球及射门等动作，队友之间则运用牵制、挡人、切入等战术的配合，试图突破防线，将球掷入对方球门得分，以争取比赛胜利。而防守队员则以压制、拦截、封挡等个人技术为基础，透过小组的补位联防，构成团队防守阵容，以阻止攻队射门得分。

第一节 手球运动的发展

一、世界手球运动的发展

手球运动分为 7 人制和 11 人制两种，目前世界各国开展的大部分是 7 人制手球。

手球运动在最早作为游戏起源于欧洲。19 世纪末，捷克斯洛伐克、德国、丹麦都有类似现代手球形式的游戏。1917 年，德国柏林体育教师海泽尔专为女子设计了一种不许身体相互接触的集体游戏，形式与现代手球相似。1919

年柏林另一位体育教师卡尔·舍伦茨改进了海泽尔的游戏，采用较小的球，规定持球者传球前可跑3步，允许双方身体接触。19世纪由德国发起并组织了首次国际手球比赛。此后，逐渐在欧洲的罗马尼亚、捷克、南斯拉夫、波兰等国家传播开来，然后向挪威、瑞典、芬兰、冰岛等国家发展。1940年以后，法国、西班牙、意大利、突尼斯、阿尔及利亚、摩洛哥等国家也开展了手球运动。1950年以后才逐渐传入美洲及亚洲。此后，手球运动传入东欧等国家，继而在全世界各地兴起。

1928年，国际手球联合会成立，同年在德国举行了第1届世界男子7人制手球锦标赛，并规定以后每四年举行一次。1936年在德国柏林举行的第11届奥运会期间，就有23个国家被接纳为国际业余手球协会会员（11人制手球），同年被列为奥运会的比赛项目。德国获得这届手球比赛的冠军。1938年在德国举行了第1届世界手球锦标赛（11人制）。从1938年到1966年共举行了7届。

1966年以后手球形成7人制。7人制手球又被称为室内手球，最初为冬季训练项目。因为手球比赛紧凑，场地集中，技术细腻，战术灵活，配合巧妙，全攻全守，紧张激烈，对抗性强，很受人们的欢迎和喜爱。1938年在德国举行了第一次世界7人制手球锦标赛，后因手球竞赛规则不健全而被取消。由于11人制手球只能在室外进行，不适合在天寒地冻的北欧冬季开展，因此在11人制手球发展之初，丹麦就有人将手球搬进了室内，以利于在冬天也能开展这项运动。这就是室内7人制手球的开始。到60年代后期，7人制手球取代11人制手球。由于比赛通常是在室内进行，7人制手球也称室内手球。1972年在慕尼黑举行的第20届奥运会上，7人制手球被正式列为奥运会竞赛项目。

女子手球运动比男子开展的晚一些。从1957年在南斯拉夫首次举行世界室内女子手球锦标赛到1982年这项比赛共举行了8届。1976年在加拿大蒙特利尔第21届奥运会上女子手球比赛被列为正式比赛项目。第1届世界青年女子

手球锦标赛于1977年在罗马尼亚举行。

手球运动的历史并不长，但发展很快。特别是近十几年来，世界各国都相继开展了手球运动。据世界手球协会统计，开展手球运动的国家已有100多个。手球运动在欧洲非常普遍，水平较高，深得广大群众喜爱。从历届世界性比赛来看，前三名大都为欧洲国家所获得。目前，世界上举行多种形式的手球比赛，世界性的手球比赛，除“世界手球锦标赛”和“奥运会”以外，还有世界大学生比赛，世界中学生比赛，世界青年比赛和洲际比赛等。

二、中国手球运动的发展

我国手球运动开展较晚，手球传入中国是在1936年前后。中国的手球运动协会成立于1979年9月17日。解放前仅在一些体育系、科作为介绍性项目进行教学，从未进行过比赛。1949年新中国成立后，在党和国家的重视关怀下，手球运动才逐渐开展起来。1956年北京体育学院首次举行了手球教学试点，继而在解放军军事体育学校开展了手球的教学活动，这是我国手球运动的启蒙阶段，从技术和理论上给我国培养了一批手球运动骨干，使这个新兴的运动项目逐渐开展起来。

1957年7月在北京首次举办了全国7单位男子11人制手球表演赛。从此，在全国开始了这个项目的竞赛活动。1958年在上海举行全国13单位手球锦标赛，进一步推动了手球运动的开展。各省、市、自治区相继建立了手球队。1959年第1届全运会上，手球被列为正式竞赛项目。参加比赛的就有男女30多个队。1960年又分别在重庆、武汉、西安举行了手球分区比赛。

为了学习外国先进技术，1959年，我国邀请了德意志民主共和国手球专家汉斯·史太因来华讲学。1959年、1960年还邀请了德国意志民主共和国国家队、罗马尼亚国家队和德意志民主共和国军队队来我国进行了访问比赛。我国解放军队仅以1分之差负与德国军队队。广州部队队



和安徽队分别战胜了当时世界亚军罗马尼亚队。这一胜利，在国内外产生了强烈的反响。通过这些比赛和交往，我们学到了一些先进技术和训练经验，同时也显示了我国手球运动员勇敢、快速、灵巧、准确的特点和较好的运动技术水平，展示出我国年轻的手球运动具有广阔的发展前途。这些成绩的取得，大大鼓舞了我国广大教练员，运动员攀登世界高峰的信心。

根据国际手球运动的发展趋势，1964年以后，在我国试行并开展了7人制手球。1964年5月，在安徽省合肥市举行了第一次7人制全国手球锦标赛，这是我国手球运动的历史转折。通过这次比赛，为我国开展7人制手球奠定了良好的基础。为了检查我国手球运动水平，1964年8月，我解放军队赴苏联参加了社会主义国家友军手球比赛。1965年4月我国邀请了当时第5届世界手球锦标赛的第十一名日本队来我国访问，我国多数省、市代表队都以优势的比分战胜了日本队，获得八胜一负的成绩。1966年我解放军队回访日本，同样是八胜一负。这说明我国7人制手球运动在短短的两年时间内所取得的成绩是显著的。

自1966年我国手球运动又中断了8年之久。1973年10月由广西体委发起，在南宁市举行了第一次手球邀请赛，有男子6个队，女子5个队参加，通过这次比赛有力地推动了我国手球运动的开展。1974年在安徽省马鞍山市举行了全国手球比赛。1975年7人制手球被列为第3届全运会的比赛项目。此后，每年都有举行全国比赛，各省、市、自治区也分别举行比赛。手球运动又逐渐开展了起来。

回顾二十多年来我国手球运动所走过的道路，经历了一个从无到有，从小到大，由低到高，波折断续的发展过程。二十几年来，大体上有三个发展时期，即：11人制时期（1957—1960年）；7人制启蒙期（1964—1966年）和恢复期（1973—1984年），实际开展手球运动约有15年左右（7人制为13年）的历史。从手球运动发展的总体情况来看，大体可以归纳为以下几个特点，即：基础薄、队伍

小、起点低、时间短、干劲大、进步快。这就是我国手球运动的简单历史。

1977年由科威特、伊朗等国家发起，成立了亚洲手球联合会，共有14个国家参加，我国是该联合会的会员国。同年在科威特举行了第1届亚洲手球锦标赛，我国国家队获第三名。1979年11月在南京市举行了第2届亚洲手球锦标赛，我国国家队获得第二名。

1980年8月，国际手球联合会正式做出决定，接纳我国为正式会员国。目前，国际手球联合会共有80个国家。1982年11月，在印度举行的第9届亚运会上，我国男子手球队以七战全胜的成绩荣获冠军，为我国手球运动冲出亚洲走向世界做出了贡献。1984年在美国洛杉矶举行的第23届奥运会上，我国女子手球队荣获第三名，为国争了光，同时也将有力的推动我国手球运动的飞快发展。

在所有同场对抗的球类项目中，手球是最青睐亚洲人的了。在中国女子曲棍球获得世界冠军以前，所有同场对抗球类项目中，亚洲人只在手球项目上获得过世界冠军。韩国女子手球队曾经获得奥运会2金2银和世界锦标赛1金的好成绩，韩国男队也曾获奥运会银牌。韩国是名符其实的手球强国。同为亚洲人，中国运动员与韩国运动员在形体上非常相似，韩国的经验对中国手球有什么启示呢？

1982—1995年，中国与韩国女子手球队交战12次，成绩为2胜2平8负。在1984年洛杉矶奥运会上，中国女子手球队与韩国队打成平手，获得洛杉矶奥运会铜牌，韩国获得亚军。

1986年，中国女手在第9届世界锦标赛上获得好成绩。尔后，中韩两国女手差距逐渐拉开。1988年汉城奥运会上我国女子手球队获第6名，韩国女手获冠军。1992年，中国女手因负与日本队而没有取得奥运会比赛权，韩国女手在巴塞罗那奥运会上再夺金牌。1995年，中国女手在世界锦标赛上没有进入前12名，而身材和力量条件都不如我队的韩国女队，却再次夺得冠军。

1996年是中国手球翻身的一年，女子手球遏制住多年的滑坡，在奥运会上获第五名。男子手球15年来第一次战胜韩国队，首次获得世界锦标赛的入场券。但是，由于各种因素的影响，中国的集体竞技项目发展艰难。各集体球类项目水平出现滑坡，手球运动也不例外。当前，我国手球运动后备力量奇缺，手球水平起伏很大。在1998年曼谷亚运会的手球比赛中，中国男女手球队仅分别获得第六和第四名的成绩。2000年没有进入奥运会。

前几年由于受到亚洲经济不景气的影响，韩国的竞技体育环境也在变差。原来手球运动开展得挺好的一些俱乐部解散了一些手球队，使韩国手球运动受到不小的冲击。2001年在法国男子世界锦标赛上，韩国男队获第九名。同年意大利举行的女子世界锦标赛上，中国女队获得第十一名，韩国女队获第十五名。2002年亚洲锦标赛和亚运会，中国女子手球队均获得第三名。而中国男队在2002年亚运会上仅得第七名。

第二节 手球运动的特点

一、人文特点

(一) 拼搏精神

强烈的对抗、频繁的身体接触、持续不断的进攻以及激烈对抗中的全力射门，使手球运动员练就了一种敢于拼搏的顽强精神。在比赛中，只要进攻队员还能够继续进攻，裁判员就不会中断比赛，因此手球运动员在比赛中可以毫不在乎对手的频繁犯规，而专心于进攻。运动员顽强拼搏、不达目的不罢休的意志，可以在手球比赛中表现得淋漓尽致。这种运动精神对一个民族，对整个社会都有着积极的作用。

(二) 集体精神

手球是一个集体运动项目，因此它不同于拳击或田径

等个人拼搏的项目。个人在集体中所能起的作用远小于篮球和足球。手球同时又是一个对抗异常激烈的项目，这就需要全体队员团结一致的精神，才能取得更好的比赛成绩。韩国人可以在手球运动这个项目上取得举世瞩目的骄人成绩，与他们强烈的爱国主义及良好的团结协作精神是分不开的。所以说手球运动，可以反映出—个民族、—个国家的集体协作精神。

(三) 欣赏价值

手球运动是一个力与美结合的项目，手球比赛具有很高的欣赏价值。

比赛中，运动员们在激烈对抗中熟练自如地做出各种各样优美的射门动作，跳起远射、小角度射门、前扑射门、鱼跃射门以及采用反弹球、旋转球、快板球等高难度射门技术。出神入化的战术配合，灵活多变的隐蔽传球，守门员精彩的出击扑救球以及旋风般的快攻反击等，都会给观众带来视觉上的享受。

同时，观众们在观看激烈对抗的手球比赛时，会惊叹手球运动员那种专心致志、不屈不挠、敢于拼搏的顽强精神，不知不觉中，场上紧张的气氛会给观众带来心灵上的强烈感染……拼搏精神，是一个民族发展的动力，人们看比赛的同时也培养了这种顽强的意志。

(四) 易于开展

开展手球运动的器材比起足球、篮球都更要简单。只需要几样器材：—个手球，—个2米高3米宽的球门，—片平整的场地（20米X40米，水泥、木板、硬土地）就可以开始进行手球运动了，甚至在现有的篮球场上也可以开展。比起打篮球和踢足球，手球易于开展的原因更主要是在于手球竞赛规则简单。初学打球，用手打总比用脚踢容易掌握，因此比起学足球，手球的初学者更容易入门。学习篮球，首先要学会难度较大的运球和投篮，还有较为复杂的脚步动作，—不小心就会走步。而手球没有严格的走步限制，可走的步子多，单手投掷与日常动作习惯相近，

射门更是兴趣性很浓、挑战性很强的技术，更容易被初学者所接受。

在各大学、中学和小学开展手球运动的实践也都无一例外地证实了，相对于足球篮球而言，学生们会觉得打手球更有趣，手球运动更容易被接受。

目前开展手球的障碍，主要是大多数人还不了解手球的特点，媒体宣传也较少等原因。

(五) 适合中国人特点

前面已经提到过，在所有同场对抗的球类项目中，手球是亚洲人惟一可以获得世界冠军的项目。

手球运动是高个子和矮个子都能很好地发挥作用的一个项目，它既可以很好地体现身材高大者的力量与高度，又可以充分表现身材矮小者的快速与灵活。韩国人可以在手球上取得优异成绩，中国人也应该可以做到。中国不乏身高力大的运动员，也不缺快速灵活的小个运动员。中国地域辽阔，从遗传选材上讲，中国要比韩国好得多。手球适合韩国人，更适合中国人。

二、竞赛特点

(一) 对抗激烈

对抗激烈是手球竞赛最主要的特点。在大家熟悉的篮球比赛中，实力相当的双方每球必争，也许观众觉得篮球比赛对抗就够激烈的了。但观众可能不知道，从理论上讲，篮球比赛双方是不允许身体接触的。篮球规则中有身体阻挡犯规的规定，而在手球比赛中，规则规定防守队员用身体阻挡进攻队员是合法动作。而且在执行上，如果持球队员身体没有失去平衡，还能够继续进攻，裁判员就不会中断比赛。由此，手球比赛中身体接触异常频繁，对抗自然也就特别地激烈了。

虽然足球比赛中也允许合理的身体接触，但由于手球场比足球场小得多，队员身体接触的机会比足球要多得多，所以对抗的激烈程度远大于足球比赛。

运动员在经过激烈的对抗后终于得到射门机会时，还要在对抗中用尽全力射门。这更进一步增加了手球比赛对抗的强度。

(二) 速度快

手球比赛中，传球速度快，队员跑动快，战术配合快，看起来令人眼花缭乱，精彩纷呈。手球规则规定，只要进攻的队员身体没有失去平衡，还能够继续进攻或进行配合，裁判员就不要中断比赛，使比赛能够快速连续地进行。这一规则特点决定了手球比赛的高速度，在选材上，对手球运动员的要求第一是快，然后才是高，所以速度慢的运动员上不了手球场。速度快的运动员，尽管个子小也能在手球比赛中发挥作用。

旋风般的速度，出神入化的快速传球，可使观众感受到运动员所创造的速度魅力。一位国家级篮球裁判员在观看手球比赛后感慨地说：“当手球裁判员太难了，手球比赛速度太快，对抗太激烈了，很难看得清楚眼前所发生的事情。”手球比赛的速度由此可见一斑。

(三) 动作精彩

足球比赛中运动员飞身铲球，守门员鱼跃扑球，网球比赛中运动员鱼跃救球等，因为动作十分精彩都能引来观众一阵阵掌声。

而上述动作，在手球比赛中比比皆是，层出不穷。在手球比赛场上，球门的前面，有一个半径6米的圆弧，叫球门区。规则规定只有守门员可以在其内活动，进攻队员只有在射门球出手后，才能进入球门区。因此，运动员如果要争取近距离射门，就必须采用鱼跃射门的技术，并由此衍生出各种各样的空中动作，形成了丰富多彩的鱼跃射门技术。

变幻无常的射门动作，灵活多变的隐蔽传球，守门员闪电般的出击扑救球等，都给激烈的手球比赛增添了更为动人的色彩。

第二章 手球的技术与战术

第一节 手球技术

手球技术包括进攻技术、防守技术和守门员技术。

一、进攻技术

进攻技术：包括传接球技术、射门技术、突破技术和运球技术。

(一) 传接球技术：传接球是手球比赛中队员之间有目的地转移球。比赛中多采用单手传球，根据出手部位、移动方式和动作结构的不同，分为原地、行进间、跳起的单手肩上传球、单身体侧传球、甩传、低手传球、背后传球、颈头传球等。而接球多是双手接不同高度的球，如接高球、接平球、接低球。

(二) 射门技术：射门是得分的惟一手段，也是手球最重要的进攻技术。射门的方法很多，归纳起来有：支撑射门，即有一只脚或两只脚支撑在地面的射门，如原地射门、垫步射门、交叉步射门、跑动射门等；跳起射门，是为了争取空间优势和缩短距离摆脱防守队员的封挡，向上或向前跳起的射门技术；倒地射门，是为了摆脱防守扩大射门角度和接近球门，采用身体极度前倾，在失去身体重心平衡的状态下，倒地完成射门。另外，根据出球部位还可分为高手射门、肩上射门、体侧射门、低手射门和反手射门。

(三) 突破技术：是持球队员运用合理的移动技术超越防守人的方法，具有很强的攻击性，不仅可以直接射门，还可以打乱正常防守，为同伴创造进攻机会。根据突破的方向和动作结构的不同，分为同侧突破、异侧突破、跳步突破和转身突破。

(四) 运球技术：控制球的队员 1 次或多次按拍使球从

地面反弹起来的技术，持球队员通过合理运球可以调节和衔接个人技术，扩大活动范围，提高技术运用的机动性和灵活性。运球分为直线运球和变向运球等。

二、防守技术

防守技术：包括防守对手、封球、打球、抢球、断球等技术。

(一) 防守对手：是防守队员运用合理的移动技术抢占有利位置，利用身体以及适当地借助手臂阻挠和破坏对手进攻的行动。防守是个人技术的综合运用。可分为防守持球队员和防守无球队员两种。

(二) 封球技术：防守队员选择正确位置，利用手臂和身体来封挡对方射门。用这种技术可以直接把球封住获得反击的机会，或者封挡住一定的角度，同守门员配合，破坏对方射门的准确性。封球技术有正面封球、侧面封球、跳起封球等。

(三) 打球技术：防守队员用单手突然准确地打掉对手控制着的球。分为打对方手中球和打运动球两种。

(四) 抢球技术：争抢不属于任何一方的球。如抢封挡下来的球、抢守门员挡回和球门柱弹回的球等。这种技术的关键是积极抢占有利位置。

(五) 断球技术：防守队员在准确判断的基础上，采用快速地移动截获对方传球。断球是发动快攻的最好时机，成功率高。断球一般有横断球和纵断球。

三、守门员技术

守门员技术：包括基本姿势、位置选择、移动和挡球等技术。

(一) 基本姿势：守门员为了及时封挡不同方向射向球门的球，保持能随时向任何方向快速移动的姿势。

(二) 位置选择：守门员的位置选择是封挡射门角度的关键。通常守门员应站在球门线前 0.5 米和两球门柱连线所形成的夹角的分角线。

(三) 移动技术：守门员根据场上球的不停转移，为保持好正确的封挡角度，就必须不断地调整自己所处的位置，这就需要移动，守门员的移动技术有滑步、上步、跨步、跳步、交叉步等。

(四) 挡球技术：守门员在移动选位的基础上封挡对方射向球门的球。一般有手臂挡球、脚腿挡球和手脚配合挡球等技术。

第二节 手球战术

攻守双方在进攻和防守时，根据手球运动的规律而确定的集体协调配合的组织形式。可分为进攻战术和防守战术两部分。

一、攻击战术

(一) 攻击战术的形式

攻击战术包括进攻基础配合和全队进攻战术两种形式。

1. 进攻基础配合：这是2~3人之间的简单配合，是全队进攻战术的基础，常用的有交叉换位、掩护、突破分球等。

2. 全队进攻战术：可分为全队快攻战术和全队阵地进攻战术。其中快攻战术是最有效的进攻手段。

(二) 基本攻击战术

1. 挡人

切向防守球员并利用身体躯干部位阻挡其移位，以掩护队友外围长射或切入路线。依被挡者之位置区分，形态有三：

正面挡人一移位至防守者之正面阻止其前进以掩护队友接球或射门。

侧面挡人一移位至防守者之侧面挡人以掩护队友切入或自行转身接应传球。

背面挡人一守队采取压迫防守，或配合队友持球切进