

聂劲松 主编

Daxuetiyu
xiliejiacai

SHOUQIU

大学体育系列教材

(非体育专业)

手球



合肥工业大学出版社

大学体育系列教材（非体育专业）

手 球

聂劲松 柴业宏 霍忠军 编著

合肥工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手球/聂劲松等编. —合肥: 合肥工业大学出版社, 2003. 3
(大学体育系列教材. 非体育专业/王景连, 李峰, 季汝元主编)
ISBN 7-81093-011-7

I. 手… II. 聂… III. 手球运动-高等学校-教材 IV. G844
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 020745 号

出 版	合肥工业大学出版社
地 址	合肥市屯溪路 193 号 邮编: 230009
电 话	总编室: 0551-2903038 发行部: 0551-2903198
发 行	全国新华书店
印 刷	合肥学苑印刷厂
照 排	合肥飞天图文艺术设计中心
开 本	850×1168 1/32
印 张	72
字 数	1650 千字
版 次	2003 年 5 月第 1 版
印 次	2003 年 5 月第 1 次印刷
网 址	www.hfut.edu.cn/ 出版社

ISBN 7-81093-011-7/G·1 全套定价: 110.00 元

如有影响阅读的印装质量问题, 请与出版社发行部联系调换

编 委 会

主 编：王景连

副主编：李 峰 季汝元

编 委：(按姓氏笔画为序)

王 捷 邓 玉 成守允

李 征 刘东辉 朱晓梅

张定平 张 燕 秦文明

聂劲松

前 言

合肥工业大学立项的“大学体育系列教程”于1999年被安徽省教育厅评为省首批重点建设课程；同年，我校又获贯彻《学校体育工作条例》安徽省及全国优秀高等学校称号。之后，我校体育部承担了“大学体育系列教程”建设这一任务，并进行了两年多的认真调研和科学论证，取得了一些积极成果。在此基础上，我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求，结合多位知名教授和骨干教师的教研实践，对“大学体育系列教程”建设的成果进行理论总结，编写了这套大学体育系列教材，旨在帮助学生更好地掌握体育基本理论知识和专项理论知识，增强体育意识和运动能力，掌握科学锻炼身体方法和手段，为学生自觉健身提供科学的理论指导。

该套教材以终身体育为目标，具有思想性、理论性、科学性、实用性和时代性的特点。其内容精练，表达深入浅出，图文并茂，有助于学生终身体育思想的建立与巩固。

该套教材由《大学体育基础理论》、《足球》、《排球》、《篮球》、《手球》、《乒乓球》、《网球》、《健美》、《武术》、《体育舞蹈》、《形体健美》、《田径》组成。该套体育教材的出版将有利于普通高校体育教学目的、任务的完成，能满足不同层次和不同兴趣爱好学生的需要，又可以作为广大体育爱好者的读物。

由于我们的水平所限，该套教材难免有疏漏和不足之处，诚请广大读者批评指正，我们将在今后的教学实践中不断修订、更新和完善。

编委会
2003年4月

图 例

- 手球
- 实心球
- △ 进攻队员
- △⁴ 持球的 4 号进攻队员
- 防守队员
- 队员移动路线
- 传球路线
- (掩护
- (掩护后移动路线
- ⇒ 射门
- = || 近传
- ~~~~~→ 运球路线
- ✕ 示意性立柱
- ⊙ 教练员

目 录

第一章 手球运动概况.....	(1)
第一节 手球运动的起源和发展.....	(1)
第二节 中国现代手球运动发展概况.....	(4)
第三节 手球运动的特点与作用.....	(8)
第二章 手球基本技术	(12)
第一节 脚步移动及方法	(13)
第二节 进攻技术及方法	(26)
第三节 防守技术及方法	(80)
第四节 守门员技术及方法	(94)
第三章 手球基本战术.....	(105)
第一节 进攻的三个阶段.....	(105)
第二节 快攻与防守快攻.....	(107)
第三节 战术的基础配合.....	(117)
第四节 阵地进攻.....	(134)
第五节 任意球战术配合与防守任意球.....	(152)
第六节 阵地防守.....	(154)
第四章 竞赛活动与欣赏.....	(170)
第一节 组织竞赛与编排.....	(170)
第二节 手球竞赛规则与裁判法.....	(180)
第三节 手球比赛的欣赏.....	(203)
第四节 沙滩手球与儿童手球简介.....	(206)
参考文献	(213)

第一章 手球运动概况

★手球运动具有对抗激烈、快速连续、灵活多变、表演性与观赏性相结合的特点

★手球运动能培养团结友爱的集体主义精神和严格的组织纪律性

第一节 手球运动的起源和发展

一、手球运动的渊源

公元前 8 世纪，古希腊诗人荷马就在长诗《奥德赛》中赞颂过“手球运动员”的球技。当时处于奴隶社会的古希腊的达官贵人，就用手球游戏来消遣娱乐，这种热闹情景在 1926 年发现的德普策斯城墙（在雅典附近）的墓碑浮雕上得到了证实。

中国是个文明古国，历史悠久。根据有关史料的记载，汉朝时期已有“手鞠”游戏。唐宋两代颇为流行，唐代的“抛球”是一种有颜色的圆球，球上还系有美丽的飘带。这同中世纪欧洲用系有小铃铛的“手球”来抛接娱乐有异曲同工之妙。

在追溯现代手球之源时，不能不谈到以上中外古代的“手球”、“手鞠”和“抛球”等游戏，虽然它与现代手球大不相同，但它们之间存在着千丝万缕的联系。

二、现代手球的起源和发展

现代手球运动起源于欧洲，但要准确地说明其发源地是很困难的。有些资料记载现代手球运动的发源地是丹麦，但是，也有

人认为是德国和原捷克斯洛伐克。瑞典体育百科词典上认为,19世纪末手球就在丹麦的奥尔特罗泊体育学校开始提倡。1898年丹麦的一名中学体育教师奥尔德鲁普·谢尔盖·涅尔逊发明了一种近似手球的游戏。这种游戏场地的两端各有一个球门,人数没有具体的规定,参与者都是用手进行传球和射门,这一运动从学校开始逐渐兴起。1904年丹麦成立了手球协会,手球运动在全国得到普及。1906年第一本手球规则在奥尔特罗泊体育学校出版。历史证明,丹麦是世界上最早热衷于手球运动的国家之一。丹麦的体育教师奥尔德鲁普·谢尔盖·涅尔逊被认为是现代手球运动的奠基人。

德国也很早就开展了手球运动,不过早期称之为“门球”。1917年柏林有一位名叫马克思·海赛的体育教师,他看到女孩子不能像男孩子那样玩足球,就为女孩子们发明了这种只允许用手抛接和传递球的游戏。1919年一位名叫卡尔·谢伦兹的体育教师,宣传和倡导在男孩子中普及推广这一运动,他选用了较小的球,规定了传球和射门前可以跑三步,攻守双方可以有合理的身體接触,使比赛较为激烈。到了1920年,德国将“门球”改称为“手球”,并列入学堂体育教学计划。卡尔·谢伦兹制订的规则也逐渐为其他国家所采纳。1925年,德国与奥地利举行了世界上第一次国际手球比赛。1934年德国成立了手球局。1936年,在柏林举行的第11届奥运会上,室外11人制手球首次被列为正式竞赛项目,德国夺得了冠军。为此有人认为德国人是室外11人制手球运动的奠基者。

认为原捷克斯洛伐克是手球发明者的学者们是根据其国内很早开展的一种近似手球的“抛球”游戏。它是在1906年由布拉格的一位名叫克里斯托尔的体育教师发明的。1907年正式举行“抛球”比赛,10年后的1917年,在布拉格举行了全国的“抛球”比赛,1919年成立了全国手协。不久,“抛球”传到了原南

斯拉夫和波兰。1934年，原捷克斯洛伐克举办了第一次世界女子手球赛。有史料可以说明，原捷克斯洛伐克也是开展手球运动历史悠久的国家。

1928年在阿姆斯特丹（荷兰）举行的第9届奥运会期间，成立了国际业余手球联合会，并决定将男子11人制手球比赛，列入第11届奥运会的正式竞赛项目。1936年国际业余体育协会指定一个特殊委员会审定了手球竞赛规则。此后，手球运动在欧洲广泛开展起来，20世纪40年代由法国传入非洲一些国家，50年代逐步传入美洲和亚洲一些国家。1938年在德国举行了有10个国家参加的第1届世界手球锦标赛（男子11人制）。到1966年为止，（男子11人制）世界手球锦标赛共举行了7届，德国男子手球队取得了6届冠军。此后，手球运动逐步被室内7人制比赛所取代。

现代手球运动在发展过程中，分为室外11人制和室内7人制两种比赛形式。11人制手球比赛是在足球场上进行的，比赛时只允许6名场上队员参与进攻或防守，并可以无限制连续运球，球门区线离球门线中线是13米，任意线距球门线中点19米，罚球是罚14米球。11人制手球比赛，因场地太大，中场争夺少，比赛不够紧张，场面不够激烈，观众对其兴趣逐渐减弱。7人制手球比赛，原为手球冬季训练内容。由于冬季天气寒冷，下雪时间长，在室外无法进行训练与比赛，人们就把手球移到室内小场地进行活动和训练，偶尔进行一些实战对抗和交流比赛。后来，人们渐渐发现室内7人制手球比赛不仅不受场地和气候的影响，而且攻防转换快，技术多样，战术配合灵活多变，对抗激烈，全攻全守，比赛紧凑，场面精彩，因而博得了广大爱好者和观众的喜爱，并迅速地普及和发展起来。到了20世纪60年代后期，7人制手球比赛逐渐替代了11人制手球比赛。1972年在慕尼黑举行的第20届奥运会上，男子7人制手球比赛（取代11人

制手球比赛)被列入正式竞赛项目。

世界女子手球运动的开展,比男子晚30年左右。自1949年在匈牙利举行了首届女子11人制世界锦标赛,至1960年止,只举行了3届就被淘汰了,3届中罗马尼亚女子手球队取得两届冠军。1957年在南斯拉夫举行了第1届世界女子7人制手球锦标赛。1976年在蒙特利尔(加拿大)举行的第21届奥运会上,女子7人制手球第一次被列入正式竞赛项目。

据统计,国际手联会员国从1936年的23个,发展到1982年的88个,到了1984年拥有95个会员国,128个国家和地区开展了手球运动。目前全世界已注册的手球运动员人数达500多万,在130个国家建立了20多万支手球队,加入国际手联的会员国已达99个。因而,国际上手球比赛异常频繁,较为重要的比赛有世界手球锦标赛、奥运会手球比赛、世界青年手球锦标赛、世界大学生手球锦标赛、洲际手球锦标赛、洲际运动会手球比赛、洲际青年手球锦标赛等。从历届国际重大比赛看,欧洲手球占据着世界手坛的霸主地位。欧洲手球运动不仅水平高,而且开展极为普及,在不少国家手球运动的地位可与足球运动相提并论,甚至有些国家的手球队数量多于足球队,因而欧洲的手球运动水平很高。进入20世纪80年代,亚洲强队韩国队异军突起,打破欧洲队垄断世界手坛的格局,韩国的女子手球队曾先后获得世界手球锦标赛冠军和奥运会(第23届)手球比赛的冠军,男子手球队也曾获得世界青年手球锦标赛冠军和奥运会(第23届)手球比赛的亚军,他们多次在世界重大比赛中取得骄人的战绩,为亚洲手球运动在世界手坛上夺得了一席之地。

第二节 中国现代手球运动发展概况

中国是开展现代手球运动较晚的国家之一。1933年由留学

德国的青年学生吴征，将在德国开展极为普及的手球运动带回中国。1936年前后，任教于中央大学的吴征教授翻译了一本德国的手球规则，并曾先后在上海东亚华专、南京中央大学体育系、南京国术体专等一些体育专科学校，作为理论课教学的介绍性项目。当时中国还没有举办过手球比赛。

中华人民共和国成立后，现代手球运动才逐步发展起来。现代手球运动在中国从兴起至今经历了“三起二落”（1957年兴起，1961年低落；1964年再起，1966年下落；1973年又起至今）的考验。

1956年北京体育学院首次进行了手球教学试点，继而在解放军军事体育学院和上海体育学院也开展了手球教学试点。1957年7月在北京首次举行了全国男子11人制手球表演赛，有解放军、上海、天津、成都、沈阳、武汉共7支队伍参加，这是中国举行的第一次手球比赛。国家体委主任贺龙亲临现场观看比赛，并提出要加强研究，尽快提高技术水平。为了加快手球运动的发展，1958年，国家体委邀请了民主德国（前东德）手球专家斯坦因来华讲学，同年在上海又举办了有13个单位参加的全国手球锦标赛。1959年第1届全国运动会上，11人制手球比赛被列为正式竞赛项目，共有男子14个队和女子19个队参加了本届全运会的手球比赛。全运会后，邀请了第5届世界男子手球锦标赛冠军——民主德国（前东德）队来华访问比赛，有9支队伍与其进行了10场比赛，都以较大差距失利，但通过与世界强队比赛，开阔了眼界，学习了先进的技术、战术。在此之后，又邀请了民主德国（前东德）人民军男子手球队和世界亚军罗马尼亚男子手球队来华访问。“八一”队以1分之差负于民主德国人民军队。有8支队伍迎战罗马尼亚男子手球队，结果取得6负2胜的成绩，这两场胜利分别是广州部队以9:8和安徽队以14:12战胜对手。这次胜利在国内外产生了较大影响，也显示了中国手球运

动员巧、快、灵的技术、战术特点，展示出中国手球运动具有广阔的发展前景，极大地增强了中国手球教练员和运动员的信心。手球运动很快就在全国各地和部队中蓬勃开展起来，技术、战术水平也得到了明显的提高。

1960年分别在重庆、武汉、西安三个赛区，举行了全国手球锦标赛第一阶段分区赛，共有29支男队和25支女队参加。由于连续三年严重的自然灾害，中国经济出现了困难。1961年手球队纷纷下马，只保留了“八一”队和安徽队两支专业队，上海一支业余队，手球比赛也中断下来。

根据世界手球运动的发展趋势，从1963年开始，中国在11人制手球的基础上，开展7人制手球训练。1964年5月在合肥举行了第一次全国7人制手球比赛，1965年在沈阳举行了第二次全国7人制手球比赛，从此，7人制手球在中国开展起来。为了稳步发展，增加国际交流，提高运动技术水平。1964年“八一”男子手球队首次出国，参加在列宁格勒（现圣彼得堡）举行的社会主义友军手球比赛，取得了第5名，并获得大会的“风格奖”。中国运动员独创的“快板球”射门和同侧脚跳起射门技术，博得了欧洲手球专家的赞赏和肯定。1965年4月，曾获当时世界第11名的日本男子手球队访华，中国有5支男子手球队迎战客队，在进行的9场比赛中，取得了8胜1负的成绩。1966年，中国“八一”男子手球队回访日本，又取得了6胜1负的好成绩。

由于政治原因，从1966年开始，手球运动在中国停滞了长达7年之久。直到1973年10月，在广西南宁举办了全国手球邀请赛，有6支男队和5支女队参加。这次比赛，标志着手球运动在中国再一次得以恢复和开展。

1974年在安徽马鞍山市举行了全国手球锦标赛，有9个单位男女手球队参加了这次比赛。在1975年举行的第3届全运会

上，7人制手球比赛被列入正式竞赛项目。1977年6月在安徽合肥举行了全国手球比赛，参加这次比赛的共有27支男女手球队。1978年全国手球比赛有35支男女手球队参加，其规模及人数都是空前的。此后，每年都举行全国手球比赛。

1977年，由伊朗、科威特等国发起，在科威特成立了亚洲手球联合会，有14个会员国。1979年9月17日，中华人民共和国手球协会在保定成立。1980年8月，国际手球联合会接纳中国为正式会员国。从此，中国手球运动步入了世界手坛的大家庭。

随着中国手球运动的不断发展，与世界各国交流日益广泛，通过互访比赛，了解了世界手球运动的发展趋势，也丰富了参加国际大赛的经验。1977年3月，在科威特举行了第1届亚洲男子手球锦标赛，中国队负于日本和韩国，取得第3名。1979年11月，在中国南京举行的第2届亚洲男子手球锦标赛，中国队以25:27负于日本队，屈居亚军。在1982年第9届亚运会手球比赛中，中国男子手球队以全胜的战绩夺得了冠军。1981年中国青年女子手球队，在第3届世界青年女子手球锦标赛中，取得了第6名。1984年中国女子手球队获第23届奥运会铜牌；1988年中国女子手球队获第24届奥运会第6名；1996年中国女子手球队获第26届奥运会第5名。1999年7月，在中国广东举行了第12届世界青年女子手球锦标赛，中国青年女子手球队获得第10名。这次比赛是中国承办的最高级别国际手球比赛。在1996年、1998年亚洲预选赛中，中国男子手球队均战胜日本队，获得了参加1997年在日本和1999年在埃及举行的世界男子手球锦标赛的资格。

1986年11月12日，中国高校手球协会在北京清华大学成立。从1984年第1届中国大学生手球比赛开始，大学生手球比赛每年举行一届，至今从未间断过。合肥工业大学男子手球队，

在 1984~2002 年的 19 届比赛中, 获 8 次冠军, 6 次亚军, 3 次第 3 名, 两次数第 4 名。

中国手球运动开展至今, 由于起点低, 时间短, 虽然取得了一些成绩, 但我们应该清楚地认识到, 在普及和提高这两方面还有相当大的差距。普及是提高的基石, 要想“冲出亚洲, 走向世界”, 单靠抓提高, 是远远不够的, 必须采取普及与提高相结合的措施。近年来, 在中学、大学以及诸多体校开展了手球教学与训练, 基层手球运动已蓬勃开展起来, 专业队伍也在逐渐增加。竞赛制度也逐步完善, 目前除全运会的手球比赛外, 每年还举行全国手球锦标赛、全国青年手球锦标赛、全国大学生手球锦标赛、全国中学生手球联赛、全国业余体校手球比赛等赛事。另外, 国家体育总局小球管理中心和中国手球协会, 自 2000 年开始, 在全国各省、市的小学中推广并开展“小手球”活动, 同时已于 2001 年暑假期间, 举办包括大、中、小学生在内的, 全国“百所学校”手球比赛。

第三节 手球运动的特点与作用

一、手球运动的特点

(一) 对抗激烈

手球是一项直接发生身体接触的对抗性运动项目。规则规定: 只允许防守队员用身体阻挡对方持球或不持球队员, 而球门前的球门区, 是不允许攻守双方场上队员进入的。因此, 防守队员是在没有退路的情况下, 主动出击, 用自己的身体阻挡对方的移动路线, 封挡对方的传球路线和射门角度。进攻队员则是在不断地寻找机会, 发动进攻, 在激烈的对抗中完成传球或射门。双方运动员为了各自的攻守目的, 在地面和空中展开激烈的争夺,

就出现了双方运动员身体合理碰撞、连续抢断球和多次封挡球等精彩纷呈的对抗场面。

（二）快速连续

由于手球竞赛规则的一些特殊规定，促使手球比赛在高速中进行。如比赛中的换人，不需要停时、停赛，只要遵守“先下后上”和“在本方换人区内进行”的原则，替补队员可随时上场比赛，避免了不必要的停顿。还有在阵地战中有关“消极比赛”和失分后的“开球”等规定，也加快了比赛的节奏。再如，根据手球比赛的“有利原则”，在比赛中虽然一方已犯规或违例，但球仍能控制在无犯规或违例的一方，且这一方正处在有利的情况之中，裁判员可不予判罚，使比赛继续进行。这就大大减少了中断比赛的环节，让双方运动员在快速、连续的条件下展开激烈的争夺，这对运动员的技能、体能及意志品质也提出了更高的要求。

（三）灵活多变

从生理结构来看，肩关节和腕关节比人体的其他各关节都要灵活得多。运动员在持球做动作时，幅度的大小、出手的快慢和方向都可随心所欲地灵活变化。手球运动作为集体项目，在比赛中需要全体运动员团结协作，密切配合，在快速激烈的对抗中，要能机智灵活，随机应变，根据临场的变化情况随时变换战术打法，出其不意，攻其不备，以起到克敌制胜的效果。

（四）表演性与观赏性

我们可以把手球比赛看成是一场大型的音乐会，裁判员为“指挥家”，他指挥着整个比赛的进程，引导着运动员将合理的技战术充分地表现出来；教练员为“作曲家”，通过临场的部署和队员的调配，把平时指导运动员练就的技术、战术水平，和对手球运动的理解融入到比赛中去；运动员为“演奏家”，把自身获得的体能、技能和体育运动精神在比赛中表现出来。这三个角色水平的发挥，直接影响观众的欣赏。

运动员在比赛中，一方面要争取比赛的胜利，另一方面就是要充分展示手球运动的特点和魅力。运动员通过默契的配合，将手球运动的技术水平发挥得淋漓尽致。进攻队员的每一次妙传、巧射，默契的“快板球”射门，完美的倒地射门，将给观众带来耳目一新的感觉。防守队员的每一次成功的堵截，巧妙的抢断，守门员顽强的封挡，将给观众带来心灵的震撼和精神的振奋。教练员临场指挥的风格，裁判员果断的判罚，抑扬顿挫的哨音和潇洒的形体语言，都将给观众带来美妙而又不同品味的精神享受。

二、手球运动的作用

手球运动和其他集体项目一样，具有较强的集体性。在比赛中要求所有的队员必须齐心协力，密切协作。只有个人融入集体，利用自己的技术特点和攻击力为同伴制造射门机会，集体才能运用战术配合为个人的技术发挥创造良机，这样才能达到战胜对方的目的。因此，手球运动能培养团结友爱的集体主义精神和严格的组织纪律性。

手球运动的技术动作是由各种各样的跑、跳、掷等基本技能组成。通过练习和比赛能促进力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等全面身体素质的发展，提高内脏器官的功能。

手球比赛紧张激烈，身体接触频繁，运动员需要克服各种阻力和困难，来完成技术动作和战术配合，因此它能培养运动员顽强拼搏、坚忍不拔的意志品质。在比赛中运动员根据错综复杂、变化无常的情况，准确判断，随机应变地运用和变换各种技术进行攻防转换。这样，不仅能提高人体各感受器的功能，提高分配和集中注意力的能力，而且能改善神经中枢的灵活性，提高神经中枢协调支配各器官的能力。

由此可见，手球运动对于运动者来说，其锻炼价值是全面和高效的。事实告诉我们，手球运动一旦被人们所认识，它将是一