

当代运动与艺术潮流



李香浓/编著

SHOUQIU YU GANLANQIU JIFA XUNLIAN

手球与橄榄球 技法训练

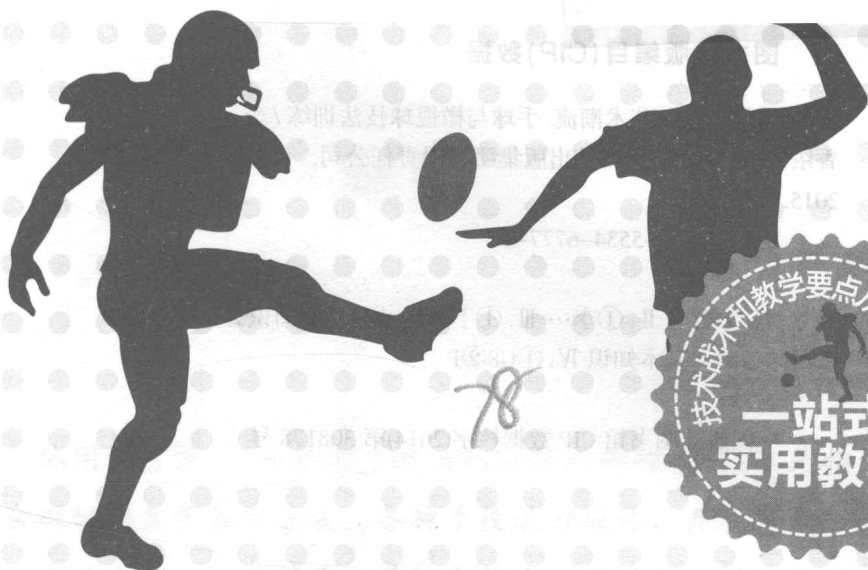
橄榄球，球类运动的一种，盛行于英、美、澳、日等国家
因其球形似橄榄，在中国称为橄榄球

手球是一种起源于德国的球类运动。手球好似足球加篮球的混合物



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流



李香浓/编著

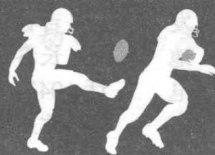
SHOUQIU YU GANLANQIU JIFA XUNLIAN

手球与橄榄球 技法训练

橄榄球，球类运动的一种，盛行于英、美、澳、日等国家

因其球形似橄榄，在中国称为橄榄球

手球是一种起源于德国的球类运动。手球好似足球加篮球的混合物



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 手球与橄榄球技法训练 / 李香浓编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2015.1

· ISBN 978-7-5534-6777-1

I. ①当… II. ①李… III. ①手球运动 - 基本知识②橄榄球运动 - 基本知识 IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 308178 号

当代运动与艺术潮流. 手球与橄榄球技法训练

著 者 / 李香浓
责任编辑 / 孟迎红
责任校对 / 张西琳
文稿统筹 / 圣泽文化
开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16
字 数 / 110 千字
印 张 / 14
印 数 / 1-5000 册
版 次 / 2015 年 01 月第 1 版
印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司(长春市人民大街 4646 号)
发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司
地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 / 0431-86012905
印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6777-1

定价 / 28.00 元



目 录

手 球

48	十八、计时员和记录员	朱绍安	三	89
49	第二节、国际和洲级手球锦标赛和杯赛	章三	章	90
49	一、亚洲锦标赛和亚洲杯赛	甘一	章	90
49	二、世界锦标赛	航	章	92
49	三、国际手球联合会世界锦标赛	航	章	92
52	四、国际手球联合会各洲锦标赛	航	章	94
54	五、国际手球联合会各洲锦标赛的裁判员	航	章	95
58	六、国际手球联合会各洲锦标赛的裁判员	航	章	96
60	七、裁判员	航	章	96
62	手球			1
62	第一章 手球运动的概论			3
62	第一节 手球运动的历史			7
62	第二节 中国手球运动的发展过程			11
62	第二章 手球运动的技术与战术			19
62	第一节 手球运动的技术			21
62	一、进攻技术			21
62	二、防守技术			25
62	三、守门员技术			27
62	第二节 手球运动的战术			28
62	一、攻击战术			28



二、防守战术	34
第三章 手球运动的规则	45
第一节 国际手球联合会竞赛规则	47
一、比赛场地	47
二、比赛时间、结束信号和暂停	49
三、球	53
四、球队、换人、装备	54
五、守门员	58
六、球门区	60
七、接触球、消极比赛	62
八、犯规与非体育道德行为	64
九、得分	67
十、开球	68
十一、边线球	69
十二、球门球	70
十三、任意球	71
十四、7 米球	75
十五、执行掷球	77
十六、处罚	79
十七、裁判员	86



十八、计时员和记录员	89
第二节 国际和洲级手球裁判员规则	90
一、名单和注册	90
二、比赛等级	92
三、国际手联优秀裁判员名单的选定	92
四、国际手联裁判员名单的选定	94
五、洲级裁判员名单的选定	95
六、洲级候补裁判员名单的选定	96
七、报销	96
第四章 手球的组织与赛事	97
一、中国手球协会	99
二、国际手球联合会	100
三、国际手球联合会章程	102
四、世界手球大赛	144



橄榄球	145
第一章 世界橄榄球运动概述	147
第一节 世界橄榄球运动的发展过程	149
一、世界男子橄榄球运动的发展过程	149
二、世界女子橄榄球运动的发展过程	153
第二节 世界各国橄榄球运动的发展过程	154
一、英国	154
二、美国	157
三、澳大利亚	163
四、新西兰	164
第二章 橄榄球比赛规则	165



第一节 英式橄榄球比赛规则	167
一、场地及运动员	169
二、比赛规则	171
第二节 美式橄榄球比赛规则	173
一、比赛规则	175
二、球员位置	191
三、比赛中的技术与战术	196
四、犯规与判罚	207
五、裁判员	211



手 球

SHOU QIU



排球

排球





手球主要是用手来控球的运动,它与足球、篮球、橄榄球等运动都有类似之处。运动方式上,手球和足球很相似;技术与战术上,手球又与篮球有很多类似之处。团队意识上,手球是特别重视团队精神的,这点与橄榄球很相似。可以说,手球综合了以上三种运动的主要特点,最终发展成为独具特色的运动形式。

手球比足球、篮球用脚来控球,而手球则用更为灵活的手来控球。手球所用球体的体积相对较小,比赛时只用一只手就能控球。手球比赛节奏更快,手球比赛中替补更换球员的频率更高。此外,手球规则中还规定,如果进攻方在对方半场内,双方球队均可犯规犯规。手球比赛的节奏更快,手球的独特之处令其参与者和观众从手球比赛中获得不同于从其他球类运动中获得的运动乐趣。

手球的主要特点在于其比赛节奏快,比赛的手段主要为攻守兼备。手球比赛由双方分数的多少来判定。比赛中,持球球员可以传球、接球等动作,通过手球技术和队友间的配合协作来完成牵制对手、挡人和切入。

第一章

手球运动的概论





手球主要是用手来控球的运动,它与足球、篮球、橄榄球等运动都有类似之处。运动方式上,手球和足球很相似;技术与战术上,手球又与篮球有很多类似之处;团队意识上,手球是特别重视团队精神的,这点与橄榄球很像。可以说,手球综合了以上三种运动的某些特质,最终发展形成了独具特色的运动形式。

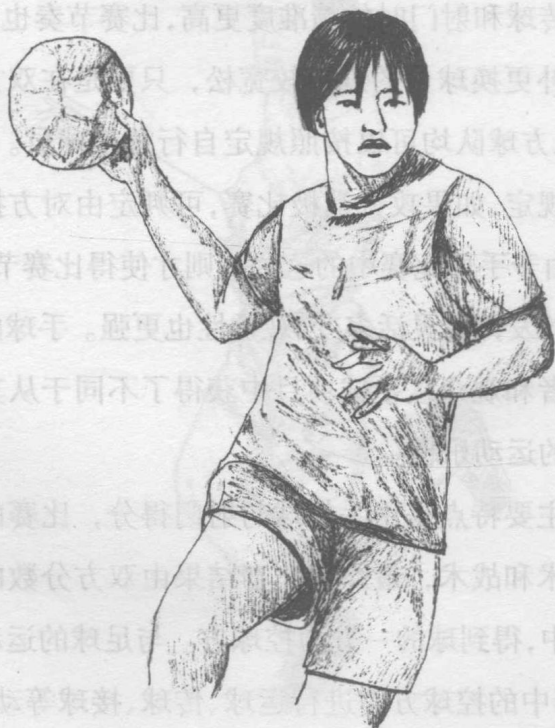
手球比足球更易于控制。足球用脚来控球,而手球则用更为灵活的手来控球。手球运动所用球的体积相对较小,比赛时只用一只手就能够控球、传球和射门,相比较足球而言,手球更易于发挥。手球运动比篮球运动还要更灵活且有着更多的变化,控球、传球和射门时的精准度更高,比赛节奏也更快。手球比赛中替补更换球员的规定较宽松,只要是在双方的替补线范围内,双方球队均可以按照规定自行替换球员。此外,手球规则中还规定,如果攻方消极比赛,可判定由对方掷自由球进攻。正是由于手球比赛中的这些规则才使得比赛节奏更快、技术战术上的发挥更灵活多变、观赏性也更强。手球的独特之处令其参与者和观众从手球项目中获得了不同于从其他球类运动中获得的运动乐趣。

手球的主要特点是用手打球与射门得分,比赛的手段主要为攻守技术和战术,最终的比赛结果由双方分数的多少来判定。比赛中,得到球的一方为控球方。与足球的运动方式相近,手球比赛中的控球方需进行运球、传球、接球等动作,通过手球技术和队友间的配合协作来完成牵制对手、挡人和切入



手球与橄榄球技法训练

等战术目的。控球方在控球过程中突破对方的防线,最终把球投掷到对方的球门里面,射门成功的次数越多,得分就越高,比赛结束时所得分数高的一方获得比赛胜利。防守方必须利用各种防守手段阻止控球方的一系列动作,运用压制、拦截和封挡等技术进行防守。防守方球员间需紧密配合,通过小组补位联防等战术组成有效防守阵容,防守方的最终目的就是阻止控球方,使其不能将球投掷入球门。在整个防守的过程中,整个队伍需利用战略战术和队员间的配合压制控球方。





第一节 手球运动的历史

手球运动有两种制式,分别是7人制和11人制,其中7人制更为普遍。目前世界各国开展的手球运动大多数都为7人制。

手球运动起源于欧洲,最初它还只是一种简单的球类游戏。19世纪末,手球游戏主要在德国、丹麦和捷克斯洛伐克等国出现,其形式与现代手球颇为相似。11人制手球的设计者为德国教师海泽尔。1917年,海泽尔在柏林的一所女子学校任体育教师一职,他为女学生们设计了一种用手打球的集体游戏。玩球的时候学生们不能有身体接触,否则视为犯规,这种游戏的形式是现代手球的基础。两年后,柏林的另一名体育教师卡尔·舍伦茨在海泽尔设计的手球游戏的基础上做了一些改进。卡尔觉得原来使用的球较大,不利于手操控,于是他用小球替换了大球。此外他还对游戏规则进行了调整和改变,新规则允许双方队员之间有身体接触,控球者在传球之前可以跑动,但



跑动仅限定在三步以内,超过三步的情形判为犯规。

19 世纪初,手球在德国发展最好,不仅成立了国际手球联合会,还举办了第一届国际手球比赛。从此以后,手球运动开始传入欧洲其他国家,1940 年以后推广至法国、西班牙和意大利等国。十年之后,美洲和亚洲的部分国家也开始接触手球运动,而后该运动逐渐在世界范围内流行起来。

国际手球联合会成立于 1928 年,是由德国人发起并组织成立的。在该联合会的倡导和发起下,手球运动得到了迅速发展。联合会组织筹办的第一届国际手球锦标赛为男子 7 人制赛,并规定了每四年举办一次。1936 年,德国举办了第十一届奥运会,奥委会将手球列入正式比赛项目。同年,国际业余手球协会的会员国增加了 23 个,并于两年后组织举办了第一届 11 人制世界手球锦标赛,这项赛事共举办了 7 届,直至 1966 年,7 人制手球兴起,该赛事停办。11 人制世界手球锦标赛为手球运动的发展和壮大作出了很大的贡献。

7 人制手球运动起步很早,早在 1898 年丹麦人霍尔格·尼尔森便自创了 7 人制手球,场地设置在室内。但此后的几十年间,11 人制手球运动在世界手球运动中一直占据主流地位。11 人制手球运动在室外进行,可是在北欧的一些国家中,冬季的寒冷气候限制了室外手球运动的开展,其中丹麦是最为典型的例子。冬天的丹麦冰天雪地,室外进行的 11 人制手球是无法进行,而 7 人制手球特别适于室内进行,因而丹麦人偏爱 7 人制手球运动也是情理之中的。



手球运动发展到 20 世纪 60 年代后期,7 人制手球快速兴起并取代了 11 人制手球。自 1966 年后,11 人制世界手球锦标赛便不再继续举办,此后 7 人制手球成为主流。7 人制手球运动主要在室内进行,因此它也被称做室内手球。1972 年,第二十届奥林匹克运动会在德国的慕尼黑举行,此届奥运会将 7 人制手球列为正式比赛项目。

与其他一些运动项目一样,女子运动总是比男子运动开展得晚一些,这是由社会的进程和发展所决定的,一些女子运动项目在未来将会发展得越来越好也是必然的。虽然女子手球项目开始的比较晚,但从手球发展的初期以来,女性也始终

