

青少年手球 教学与训练

李镜绣 主编



北京体育大学出版社

H 青少年手球教学与训练

A N D B A L L

北京体育大学出版社

策划编辑 刘念东
责任编辑 闫文龙
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 刘念东
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年手球教学与训练 / 李镜绣主编; —北京: 北京体育大学出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5644-0864-0

I . ①青… II . ①李… III . ①手球运动 - 青年读物
②手球运动 - 少年读物 IV . ① G844-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 254679 号

青少年手球教学与训练

李镜绣 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮购部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 850 × 1168 毫米 1/16
印 张 14

2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定价: 32.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

顾问 雷 军（国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心）

主任 孟 伟（国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心）

副主任 彭 宁（国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心）

邓 立（国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心）

主 编 李镜绣（北京体育大学）

副主编 高 斌（首都体育学院）

吕志华（国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心）

金延传（山东省威海体育训练基地）

编 委 姚苏捷（广东省黄村体育训练基地）

王耀廷（首都体育学院）

王喜和（山西省晋中市体校）

王心东（北京市木樨园体育运动技术学校）

姚 峰（国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心）

制 图 闵 述（首都体育学院）

说 明

我国开展手球运动已有 50 多年的历史。长期以来，由于缺少规范的教材，严重制约我国手球运动的发展和提高。为了迅速提高我国手球运动的教学与训练水平，促进手球运动的持续发展，国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心专门组织了编撰小组进行《青少年手球教学与训练》的编写工作。

一、本书是根据《全国青少年奥运项目教学训练大纲》的要求编写而成。其使用对象为各省、市、自治区和部队的青少年队伍，体育运动学校、业余体校和后备人才培养基地，以及列为传统项目的小学、中学等。

二、本书共分 6 章：手球运动概述、手球基本技术教学与训练、手球战术教学与训练、快攻与防守快攻、手球运动员身体训练、小手球（儿童手球）教学与训练。

三、参加本书编写工作的有（以姓氏笔划为序）：王心东、王喜和、王耀廷、吕志华、李镜绣、金延传、姚苏捷、姚峰、高斌等同志。

四、本书技术图像是由我国优秀运动员张骥、郑永利、孟祥会（北京队），郝可鑫（江苏队）4 位同志示范制作而成；首都体育学院闵述同志为本书精心绘制大量图片，在此一并表示感谢。

五、由于编写人员的水平有限，编写时间仓促，内容难免有缺点和错误，希望同行们批评指正。

编者

2011 年 8 月

序

手球运动是一项身体对抗性激烈、攻防转换快速,能够鲜明地表现出体育运动的力量、速度、耐力、柔韧和灵敏为一体的集体球类项目。对培养青少年的团队协作精神、坚韧的意志品质、顽强拼搏的作风及果敢的精神有着极高的锻炼价值。尤其对促进青少年身体的协调与全面发展有着突出的效果。

中国的手球运动已经走过了50年,在20世纪70、80年代我们曾有过辉煌的成绩,那时候在条件艰苦的环境下,中国运动员通过刻苦训练,练就了扎实的基本功,具有技术全面、快速灵活的鲜明技术特点。女子手球队获得奥运会第三名,男子手球队获得亚运会冠军。进入20世纪90年代的后期我国的手球成绩下滑,原因是多方面的,突出的问题是我们对手球运动的规律和世界手球的发展趋势认识不深刻,在比赛中反映出运动员的技术动作粗糙,射门技术单一,基础配合不熟练等问题,是我们忽视对手球运动基本技术和个人能力的培养提高,尤其是对射门技术的重要性认识不足。在青少年时期重视基本技术和基础配合的训练,有扎实的基本功和正确的射门技术是我们尽快改变手球落后面貌,冲出亚洲,走向世界的基础。

多年来,我国青少年手球训练没有一本统一的教材和规范化的技术标准,影响了我国手球运动的可持续发展。我相信通过这本教材来统一我国青少年的手球训练,规范手球运动的技术动作。广大的青少年通过刻苦的训练,一旦掌握手球运动的传球、射门、突破和移动步法的基本技术,再经过成年队的技、战术训练和比赛的磨练,中国的手球运动一定能改变,中国的手球运动水平也一定会提高,我们也一定能够冲出亚洲,走向世界。

本教材得到李镜绣、吕志华、王耀廷、金延传、高斌等专家的精心编写,在此代表国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心和广大的青少年手球运动爱好者表示敬意和衷心感谢!

孟 伟

目 录

第一章 手球运动概述	1
第一节 手球运动的起源和发展	1
第二节 世界手球运动的现状及其技、战术发展趋势	2
第三节 手球运动的特点与价值	6
第二章 手球基本技术教学与训练	9
第一节 进攻技术	10
第二节 防守技术	49
第三节 守门员技术	63
第四节 位置技术	72
第三章 手球战术教学与训练	83
第一节 组织战术及战术教学与训练原则	83
第二节 进攻战术	85
第三节 防守战术	115
第四节 守门员战术	132

第四章 快攻与防守快攻	143
第一节 快攻	143
第二节 防守快攻	153
第五章 手球运动员身体素质训练	159
第一节 身体素质训练概述	159
第二节 力量素质训练	160
第三节 速度素质训练	163
第四节 柔韧素质训练	167
第五节 灵敏素质训练	169
第六节 耐力素质训练	171
第六章 小手球（儿童手球）教学与训练	175
第一节 小手球发展概况	175
第二节 小手球基本技术	177
第三节 小手球战术	199
附录：1. 国际、国内手球重大比赛成绩一览表	209
2. 位置名称、图例	215

手球运动概述

第一节 手球运动的起源和发展

手球运动是亚运会、奥运会的正式比赛项目。它是世界上最古老的球类运动之一，1983年出版的《国际手球联合会手册》中有这样的记载：“目前形式的手球运动有一个饱含沧桑的历史。著名的手球历史专家们认为手球应看作比足球老得多的运动，其根据是因为人们利用手总是比用脚要熟练得多，但早先的手球活动形式跟20世纪的手球运动是全然不同的。”

公元8世纪的古希腊就有供达官贵人娱乐的手球游戏。当时的游戏情景在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。古希腊诗人荷马在他的长诗《奥德赛》中有赞颂游戏者精湛球艺的诗句。

根据我国史料的记载，早在公元前200年西汉时期，我国已有“手鞠”游戏，到唐、宋两代（公元618—1279年）颇为流行。唐代的“抛球”是一种有颜色的圆球，上面系有美丽夺目的飘带。

欧洲古代用作娱乐的“手球”，球上系有小铃铛，在人们用手的抛接中，发出悦耳的响声，这与我国系有飘带的“抛球”有异曲同工之妙。

尽管中外古代用手玩的球艺同现代手球大不相同，但它们之间所存在的千丝万缕的联系，仍不失为现代手球的根源。

现代手球起源于欧洲。在北欧丹麦和中欧德国、奥地利，于20世纪初11人制手球逐步得到开展，随着国际业余体育协会的建立、规则的制定和完善，1926年由德国发起举行了国际比赛。从此手球运动逐渐扩展到中欧、北欧和东欧各个国家。40年代传入非洲，50年代传入亚洲和美洲一些国家。1936年在德国柏林举行的第11届奥运会和1952年在芬兰赫尔辛基举行的第15届奥运会上均有11人制的手球比赛项目。

现代手球除 11 人制手球外,尚有 7 人制手球,由于后者能在馆内进行比赛和训练,不受气候的影响,技术巧妙细腻,战术灵活多变,比赛精彩激烈,更具观赏性,发展非常迅速。1972 年男子 7 人制手球列为在联邦德国慕尼黑举行的第 20 届奥运会正式比赛项目。从此 11 人制手球由 7 人制手球所替代。4 年后的 1976 年,女子手球在加拿大蒙特利尔举行的第 21 届奥运会上被列为正式比赛项目。

第二次世界大战结束后,手球运动迅速在世界范围得到广泛开展。1946 年国际业余手球联合会 (IAHF) 解散后,在丹麦和瑞典的发起和邀请之下,丹麦、瑞典、芬兰、挪威、法国、荷兰、波兰及瑞士 8 个国家在丹麦哥本哈根成立了国际手球联合会 (IHF)。IHF 正式诞生日为 1946 年 7 月 11 日。1996 年,国际手球联合会成立 50 周年时拥有的协会会员已达 138 个。根据 2002 年的统计,拥有的协会会员已增至 147 个。全球有男、女手球队 154,655 个,运动员有 6,280,658 人。手球已发展为世界性的运动项目。

国际手球联合会成立后,经过 20 余年的努力,除致力将手球列为奥运会比赛项目外,逐步扩大和完善赛制。时至今日,由国际手球联合会主办的赛事有世界男、女手球锦标赛,世界青年男、女手球锦标赛,世界少年男、女手球锦标赛及世界手球俱乐部杯赛等。

现代手球于 20 世纪 30 年代从欧洲传入亚洲,亚洲国家 60 年代才开始参与世界手球赛事。亚洲手球联合会成立于 1977 年,目前拥有 32 个协会会员。1982 年在印度新德里举办的第 9 届亚运会和 1990 年在中国北京举办的第 11 届亚运会,男子、女子手球先后被列为正式比赛项目。此外,亚洲每两年分别举办亚洲男、女手球锦标赛和青年男、女手球锦标赛等赛事。

第二节 世界手球运动的现状及其技、战术发展趋势

一、世界手球运动的现状

欧洲是手球运动的发源地,从过去到现在也是开展最普及、运动水平最高的地区,其广泛的群众基础,堪与足球媲美。20 世纪 30 年代,手球运动几乎只在中欧和北欧的一些国家开展(德国、奥地利、丹麦、瑞典等国)。第二次世界大战后,东欧国家迅速崛起,他们以强大的实力逐渐成为手坛霸主。可以说 20 世纪 50~80 年代是东欧国家手球的鼎盛时期,世界大赛的成绩足以反映其辉煌的历史篇章。奥运会、世锦赛和世青赛的冠军几乎被它们所囊括,其中以前苏联、前民主德国、前南斯拉夫、罗马尼亚、匈牙利为代表。

20 世纪 90 年代后,随着一些东欧国家的解体,包括手球在内的体育运动水平一度出现下滑现象。由于政治和经济等原因,不少优秀手球运动员纷纷出国,流向中欧、西欧和北欧。随着后来国际环境的变化和发展,体育单项协会对转会的规定日愈完善,国家与国家可通过转会引进优秀运动员。中欧、西欧和北欧的国家在引进东欧诸国优秀手球运动员,并凭借自身原有的基础和实力,再吸取亚洲韩、中、日技巧型打法,向力量加速度加技巧的综合型发展。在 20 世纪末,以丹麦、瑞典和法国为代表的北欧、西欧在世界大赛中进步明显。1996~2004 年间,丹麦女子手球队参加了所有世锦

赛,多次获得前3名。在此期间,她们还是奥运会“三连冠”的得主,其辉煌成绩可见一斑。丹麦男子青年手球队自1983~2001年参加6次世青赛,亦获得2金1银1铜的优异成绩。瑞典男子手球队在1990~2001年间参加6届世锦赛,有金、银、铜牌各两枚进账,他们还是1992年、1996年、2000年3届奥运会的银牌得主。法国男子手球队自1993~2003年参加6次世锦赛,荣获2次冠军、1次亚军、2次季军和1次第6名,他们于1992年、1996年、2000年、2004年的奥运会比赛中,先后取得第3、第4、第6和第5名的成绩。上述国家均居国际手联排名的前列。

上世纪90年代的中、后期解体后的东欧国家,随着经济的好转,手球运动水平和其他体育项目一样再度得到提高。如俄罗斯和克罗地亚,又重新占据鳌头,俄罗斯在1993~2001年期间,男子手球队参加的5届世锦赛中,取得2次冠军、1次亚军、1次第5名和第6名的成绩;2000年、2004年的奥运会分别取得金牌、铜牌的成绩;克罗地亚男子在1995~2003年期间的世锦赛上,取得冠、亚军各1次,他们于1996年首次参加美国亚特兰大奥运会,就取得冠军称号,2004年希腊雅典奥运会再度摘取桂冠。

2004年雅典奥运会后,法国男子手球队再度崛起,获得2008年北京奥运会冠军,2009年、2011年连获两届世锦赛冠军。西班牙男子手球队获得2005年世锦赛冠军,2008年北京奥运会获得第3名。德国队获得2007年世界男子手球锦标赛冠军,目前,综合排名世界第一位。挪威女子手球队获得2008年北京奥运会冠军,获得2007年世锦赛亚军、2009年世界锦标赛第3名。俄罗斯女子手球队获得2005年、2007年、2009年世锦赛三连冠,并获得2008年北京奥运会亚军。法国女子手球队获得2009年世锦赛亚军。

综上所述,进入21世纪,欧洲显现手球运动更大范围的群雄逐鹿的局面。

现代手球于20世纪30年代初从欧洲传入亚洲,但较为普遍开展手球运动是在70年代。40年来,亚洲手球按地域基本分为东、西两大派系。东亚有中国、韩国、日本、朝鲜、哈萨克斯坦和乌兹别克斯坦等国家和地区。西亚有伊朗、科威特、沙特阿拉伯、约旦、卡塔尔、阿联酋和伊拉克等国,西亚各队运动水平相对比较接近。由于宗教信仰原因,女子手球在西亚开展尚不普及。日本是第一个参加7人制世锦赛的非欧洲国家,60~70年代他们在亚洲独领风骚,但从80年代开始,逐渐走下坡路。韩国从70年代末开始参加世界手球大赛,很快就取代日本,成为亚洲的“领军人物”,并进入世界优秀行列。

中国参加世界手球运动赛事晚于日本和韩国,尽管起步晚、基础差,但进步快,上世纪60年代中期,在由11人制改为7人制仅两年时间,中国邀请日本男子手球队来访及翌年回访日本的两次比赛中,均以8胜1负的成绩占据优势。1982年在印度新德里举行的第9届亚运会上,中国男子手球队夺得难能可贵的金牌;2008年首次以东道主身份参加在中国北京举行的29届奥运会排名第12。巾帼不让须眉,1984年在美国洛杉矶举行的第23届奥运会上,中国女子手球队取得铜牌。1988年在韩国汉城举行的第24届奥运会获第6名,1996年在美国亚特兰大举行的第26届奥运会获第5名,2004年在希腊雅典举行的第28届奥运会获第8名,2008年在中国北京举行的第29届奥运会名列第6名;在世锦赛中取得最好的成绩为第8名。2010年在广州举行的第16届亚运会上,中国女手不负众望,力挫哈萨克斯坦、日本等国,第一次站在亚洲女子手球的最高领奖台上,又一次谱写中国手球新的篇章。

韩国根据运动员身材相对矮小,但具有快速、灵活的特点,在训练、比赛中探索出小、灵、快

“技巧型”的打法,成为亚洲流派的代表。从上世纪 80 年代中期开始,他们在世界重大比赛中,接连取得优异成绩。女子在 1984 年美国洛杉矶奥运会夺得银牌后,又在 1988 年韩国汉城奥运会上摘得桂冠(男子夺得银牌),4 年后在西班牙巴塞罗那奥运会上,再度夺冠。韩国女队自 1982 年~2001 年举行的 8 届世锦赛中,有 3 次进入前 6 名,其中在 1995 在韩国举行的第 12 届世锦赛中,战胜列强,首次以一支非欧洲的队伍摘取了世锦赛桂冠,加上此前两届奥运会金牌得主还是她们,这对长期独揽手球运动牛耳的欧洲国家,震撼极大。从此,一场风起云涌的技、战术变革席卷而来,从上世纪末至本世纪初的 20 余年显现突出。

非洲国家在上世纪 60 年代开始开展手球运动,其中北非的埃及、阿尔及利亚和突尼斯是开展比较早的国家,运动水平也都比较高。非洲运动员普遍具有较好的身体素质,柔韧性好,进攻速度快,打法硬朗,以埃及为代表的人盯人攻势防守一度对欧洲传统打法构成威胁,它对手球战术的发展起到了推动作用。

埃及对青少年的培养非常重视,青年男子手球队曾夺得 1993 年第 9 届世青赛的冠军和 1999 年第 12 届的季军,1995 年第 10 届、1997 年第 11 届世青赛排名第 6。埃及男子手球队在 1995 年第 14 届、1997 年第 15 届世锦赛中均获得第 6 名,到 2001 年第 17 届世锦赛,跃居第 4 名。上世纪 90 年代的埃及手球运动,打破传统的打法,进步迅猛,在世锦赛和奥运会比赛中,给欧洲强队很大威胁,刮起了一阵“龙卷风”。

由于宗教信仰等原因,非洲国家开展女子手球运动的比较少,运动水平也比较低,其中科特迪瓦、安哥拉和刚果算是佼佼者。

现代手球由欧洲传入美洲的时间和传入亚洲一样,也是在上世纪 30 年代。美国 1936 年参加了在德国柏林举行的第 11 届奥运会手球比赛(11 人制),排名第 6。他们很少参加世锦赛和世青赛,但对奥运会的比赛却很重视,比赛排名比较靠前。

美洲开展手球运动的国家有:美国、格陵兰、墨西哥、古巴、巴西、阿根廷、智利和巴拉圭等国。其中美国、巴西和阿根廷开展较好。

美洲国家开展的运动项目多,而且特色鲜明,如北美的篮球、棒球、橄榄球和南美的足球其普及程度和运动水平在世界上享有盛名。美洲丰厚的体育文化底蕴,兼有各项球类技、战术的基础,加上运动员具备的良好体能,经过科学系统的训练,日后定会在世界手坛占有一席之地。

大洋洲包括澳大利亚、新西兰和许多星罗棋布的岛屿国家,他们政治稳定,经济大都比较发达,广泛地开展游泳、帆船和田径等运动项目,手球不为各国所重视。开展手球运动的仅有澳大利亚、新西兰、瓦努阿图和库克群岛等国。其中澳大利亚是大洋洲的代表。2000 年第 27 届奥运会在悉尼举行时,其男、女队以东道主身份参加比赛。在 2001 年之前,男、女队只参加过 1 次世锦赛。

二、世界手球运动技术、战术发展趋势

20 世纪 90 年代至本世纪的 20 年,是世界手坛变化和发展极为明显的阶段。究其原因,是它与社会、历史以及人们对手球运动规律的深化认识息息相关。7 人制手球的广泛开展,如以列为世锦赛为始点,至今已有 70 年(列为奥运会正式比赛项目尚不足 40 年),从它的发展轨迹,不难窥视其发展趋势。

（一）力量型与技巧型互补向综合型发展

上世纪 70~80 年代，也就是 7 人制手球取代 11 人制手球之后，日愈壮大的东欧手球强国，凭借其身高力大的优势和完善的训练体制，形成了欧洲流派的力量型打法。亚洲的韩国、中国、日本和非洲的埃及、阿尔及利亚、突尼斯等国的运动员身高相对处于劣势，但普遍具有身体灵活、奔跑快速的良好素质。韩国人根据自身的特点，为对付欧洲力量型打法探索出小、快、灵的技巧型打法。埃及人则大胆采用盯人的积极防御对付欧洲高起高打的传统进攻战术。力量型和技巧型两种流派互相对立、互相制约、互相促进、互相渗透，共同推进了世界手球运动的发展和提高。从近期的世界大赛中，可以看到，取得优异成绩的克罗地亚、俄罗斯、挪威、法国、西班牙、德国等国家男、女队，大都向综合型过渡。

（二）攻防技术从单一粗糙向全面精湛转化

上世纪 70 年代由于 11 人制手球的影响，手球技术显得单一粗糙，打法简单；比赛场面粗野凶狠。自 80 年代开始，国际手球联合会为扭转这种局面，为使手球运动健康发展，对《手球竞赛规则》进行多次修订，使手球运动既保留了合理对抗、快速连贯的固有特点，而且对攻防对抗给予公平合理的保障。在竞赛规则的引导下，通过训练与比赛实践，不断深化对手球的认识，探索开发技术并使其在比赛中运用得更合理、更准确、更精湛。具体反映在如下几个方面：

射门——过去那种“有球有理，强攻硬打”之路走不通了，而是在具有攻击性防守者的面前，掌握运用多种射门方式在空当出现的瞬间利用时间差、空间差出其不意的个人进攻行动，增加了射门机会和效率，使对方难以防范。

传接球——传接球技术的提高和巧妙运用十分显著，男、女队的比赛中，原地、跑动和跳起的单手接球技术动作常被运用，而且接球与传球、接球与射门和接球与突破结合得十分完美。

突破——突破动作快速有力，身体重心控制得好，步法灵活，蹬地有力，使摆脱、超越、射门（充分摆脱射门或随倒随射）一气呵成。由于侧身探肩动作做的到位，防守出现的微小空当，仍能乘隙而入。

边锋——边锋的进攻技术犀利无比。边锋在小角度位置跃入球门区上空，抢大角度射门的技术，不论是助跑起跳的速度，还是高度和远度都有所提高，而且射门手法变化多，既加大了对对手防守的困难，又使对方防线被迫拉得很开。

防守——个人防守能力和技巧的提高。主要反映在对持球者的及时顶贴和以合理的防守技术动作（两腿、躯干、双臂、双手）干扰对手的射门、突破和传接球；对进攻者的快速运球推进和持球强行突破的意图加强预判，并及时地采取个人行动或与同伴协作，抢占有利位置而制造对方带球撞人，剥夺其控球权。

（三）凌厉的快攻仍是进攻的“杀手锏”

自有手球运动以来，速度是其发展的主要趋向。攻防技、战术的运用与发挥聚焦于速度之争，明显体现于进攻与防守的转换频繁、快速。守方以坚固的防守抵御对方的进攻，造成进攻的违例、犯规、失误，以取得更多的反击机会。世界高水平、实力相当的手球强队之间的比赛，快攻得分一般占总得分的三分之一。强有力的快攻，不仅威力大，成功率高，而且能起到鼓舞全队士气的作用。在 2008 年第 29 届北京奥运会男子、女子手球的决赛和 2009 年于江苏举行的第 19 届世界女子手球锦标

赛中,可以看到世界强队快攻战术配合的上乘表演。只要有快攻机会,即使在少打多的情况下,也绝不放过。在比赛中,也常能看到被对方拉开3~4分的球队,利用富于攻击性的防御战术,争得球权而发动反击快攻,掀起比赛的高潮,把比分追平,或反超而摆脱被动局面。

快攻具有如此强大的生命力,在于它符合手球运动的发展规律,凌厉的快攻始终都是进攻的“杀手锏”。

(四) 个人防守能力的提高,促进防守战术向多样化发展

个人防守能力体现于快速灵活的脚步动作、熟练的防守技术、机智敏锐的战术意识和勇猛顽强的精神。当今世界手球强队在个人防守能力提高的基础上,根据手球运动的发展规律,建立符合本队具体情况和应对世界各大洲劲旅的防守战术体系。

一些身高力大的欧洲球队,因占有身高的优势,仍沿用“6-0”和“5-1”区域联防,但根据对方进攻的实际情况,防线增强了弹性,加强了对持球队员的压迫性。

西欧、中欧及亚洲的一些球队,身高相对处于劣势,为发挥快速灵活的身体素质优势,为制约外围射门和强有力的进攻者,建立了“3-2-1”和“4-2”的防守战术体系。这种有层次、有纵深的队形,使防守变得更加具有攻击性、整体性和伸缩性。

我们还能看到,强队之间的比赛,根据临场的需要,主动地变换防守战术,以造成对方的进攻一时难以适应。例如“5-0+1”、“4-0+2”等混合防守战术经常被采用。

防守战术的多样化,势必促进进攻技战术的变化和发展,使比赛更为精彩而具有观赏性。

(五) 比赛频繁换人,场上场下队员保持最佳竞技状态

在强对抗、高速度的激烈比赛中,各队多采用频繁换人战术来保证运动员高质量、高效率地完成攻防技术动作和战术配合。从技术统计中,反映出参与比赛的人数多了,报名的队员几乎都要轮番上阵。替换队员有的是根据队员攻防特长分工,有的是根据临场需要和发挥而实施的。换人战术除了充分发挥本方队员和制约对方队员的特长外,运用得当还能起到实现预定战术的作用。

由于全队队员竞技能力都很接近,每个位置的替换,不会降低攻防的实力和战术配合质量。通过频繁合理的换人战术,可以保障场上队员有充沛体力和高度集中的注意力,充分地发挥出技战术水平;场下队员休息时间不长,则保持着良好的身体和心理状态,时刻准备着上场参战。

第三节 手球运动的特点与价值

一、手球运动的特点

人们形象地把手球运动说成在足球场上打篮球,仔细品味起来,还真有些道理。例如:手球的基本技术有单肩上传球、双手接球、突破和抢断球等;战术名称则有突分、掩护、传切和关门、换人,以及区域联防、人盯人防守等。手球与篮球的技、战术是如此的相似,手球运动进攻的结束不是投篮,而是射门。

手球运动具有独特的风格。它的场地很别致,球门前面画有像扇面的球门区,只允许守门员在此

区内镇守球门，双方的场上队员都不能侵踏球门区；手球的技术动作也别具一格，运动员持球和运球前后都可跑3步；防守队员可用身体阻拦对方持球或不持球队员的行动路线；对严重犯规、粗野动作和非体育道德行为会受到警告（黄牌）、罚出场2分钟、取消比赛资格（红牌）的处罚……比赛场面十分精彩，富于表演性。因此，吸引了广大群众来观看比赛，并参与手球运动的实践。

手球运动是一项快速连贯、对抗激烈、攻守转换频繁的运动。成年人的全场比赛时间为60分钟，分上、下半场，除中间有10分钟的休息外，每个队每半时可以有1次1分钟的暂停。比赛中只要遵守规则规定，队员不需经过裁判员即可随意地进行替换；掷任意球不需等裁判员的鸣笛；进攻与防守的转换频繁快速。进攻队员力图强行突破防线或在防线外射门，防守队员则严阵以待，百般阻挠和破坏对方的进攻，争取控球权转守为攻。双方为完成各自的攻守任务：突破与堵截、射门与封球、传接与抢断、空切与拦截等，无不展开激烈的对抗。

手球运动具有较强的集体性。它要求每个运动员在比赛中必须与队友密切配合，齐心协力，在配合的基础上，充分地发挥个人的特长与作用，以达到战胜对方的目的。在日常训练中，为提高攻防技术、战术的质量及应变能力，必须加强对抗性练习，这就要求全队运动员要互相支持、互相鼓励。

手球场地器材简单，掌握主要技术即可投入比赛，易于开展。标准手球比赛场地长40米、宽20米；儿童手球比赛场地长28~36米、宽15~18米。它们占地面积都不大，而且器材也比较简单，场地上摆放2个球门，端线后架上挡网，再准备一些手球（最好能1人1球）就可以进行教学训练了。通过教学训练，在学会和掌握一些主要的手球技术（射门、传接球、运球）和主要比赛规则之后，即可参加手球比赛了。因此，手球运动是一项便于在各级学校开展和普及的运动项目。

二、手球运动的价值

手球运动的价值是由其特点决定的，实践证明，它有如下价值：

（一）发展、提高人的全面身体素质

手球比赛攻防转换快而频繁，要求运动员既要跑得快，又要有充沛的体力；为掌握射门、突破、传接球、堵截和封打抢断等攻防技术动作，必须具备良好的投掷力、弹跳力、爆发力和柔韧性、协调性，这些都需要通过系统的训练才能获得。

经常从事手球运动训练实践的运动员，其肌体的力量、速度、耐力和柔韧性等身体素质能得到全面的发展和提高。

（二）培养集体主义思想和团队作战精神

手球比赛时，除守门员在球门区内镇守球门外，双方的6名场上队员为完成攻防任务展开激烈的对抗，球门区附近（离球队门6~13米）更是争夺最为激烈的地带。

根据手球运动的技术和规则特点，只靠个人的能力完成攻防任务是难以实现的，必须全队（包括守门员）密切配合，齐心协力，在配合的基础上，充分地发挥个人的特长与作用，以达到战胜对方的目的。

在日常训练中，为提高攻防技术、战术的质量及应变能力，必须加强对抗练习，这就要求全队运动员要互相支持，互相鼓励。因此，手球运动能培养团结友爱的集体主义思想和团队作战精神。

（三）培养坚韧不拔、吃苦耐劳和战胜困难的意志品质

手球比赛对抗如此激烈，进攻队员力图强行突破防线或在防线外射门，防守队员则严阵以待，百般阻挠和破坏对方的进攻，争取转守为攻，双方为完成各自的攻守任务，射门与封球、突破与堵截、传接球与抢断、空切与阻挡等，随时随地无不展开激烈的对抗。

为取得比赛的胜利，要在教练员的指导下，通过全体队员的努力，付出艰辛的劳动，刻苦训练，方能实现。即便在一场比赛中，也会遭受各种各样的困难，尤其处在逆境中，更要顽强拼搏，以扭转被动局面。

高水平的手球比赛，运动员应用的高难技术动作，如倒地射门是不易掌握的，要求运动员必须具有良好的专项身体素质和动作技巧。防守的堵截、封球，以及守门员的封挡，除身体素质和动作技巧要求外，还要有勇敢的精神。

综上所述，手球运动能培养运动员坚韧不拔、吃苦耐劳和勇于战胜困难的意志品质。

（四）改善心肺功能和提高中枢神经系统支配各器官的能力

手球运动的技术动作由各种各样的跑、跳、投等基本技能所组成，它要求运动员在训练和比赛中跑得快、跳得高、跳得远，射门和传球有力量，因此能促进速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等身体素质的全面发展。经常参加手球运动，心肺功能会得到改善。

现代手球比赛，要求运动员掌握精湛高难的技术动作，战术多样，临场应变也多，在时间和空间上的争夺越来越激烈，在错综复杂的情况下要具备随机应变的能力。因此，通过手球运动的训练与比赛，能提高人体各个感受器官的功能，提高广泛分配和集中注意力的能力。运动员在训练和比赛中，由于经常变换动作和完成战术配合，对提高中枢神经的灵活性，提高中枢神经系统协调支配各器官的能力，有着良好的促进作用。

（五）促进交流，增进友谊，使身心得到健康的发展

通过手球运动的训练和比赛，参与者可以相互交流经验，切磋球技，达到相互学习，共同提高，增进友谊，建立良好的人际关系。

参加手球运动的训练与比赛，在掌握手球专项技能的过程中，身体得到了锻炼，其收获体现在：身体素质得到全面的发展和提高，身体结实而健康，心情无比愉悦。

手球基本技术教学与训练

手球技术是手球运动员所必备的最常用最基础的动作，它是组织进攻与防守行动而采用的策略、技巧与行动方法。它包括移动、传接球、运球、突破、射门、抢射门回弹球、防守对手、抢、断、封打球等。

随着手球运动的发展，竞赛规则的不断修改和演变，比赛日益激烈，对抗不断升级。手球运动员身体形态和素质的提高，也使得各项技术动作不断创新和完善。运动员在比赛中经常采用几个连贯的组合技术动作，令人眼花缭乱，极具观赏性。衡量运动员的技术能力，需要看他能否协调、准确而有效地运用技术，并在对抗中合理、稳定地发挥技术和特长。手球各项基本技术有不同的技术规格和内容，因此，必须首先要掌握好规范化的技术动作，才能进一步掌握和发展手球运动的难新动作。手球运动员在不断提高和巩固基本技术的同时提高手球意识，在同队队友的默契配合中提高全队的战术质量。尤其是青少年的教学与训练，严格规范动作更为重要，需要经过长期、系统的训练，扎扎实实地练好基本技术。只有全面、准确、熟练地掌握攻守技术，才能成为能攻善守，具有竞技实力的手球运动员。

手球技术是实现战术的基础，是赢取比赛的首要因素，是从事手球运动所必备的条件。手球基本技术水平的提高是增强全队战术配合效果的基础，也是提高全队比赛能力的重要保证。完成既定的战术配合，主要取决于参加配合的运动员有战术目的地运用技术。先进的技术必然能促进战术的发展变化，而战术的不断发展和演变，又对技术提出更高的要求，进而又促进技术的发展和创新发展。技术和战术有着相互联系、相互促进、共同发展的辩证关系。

一、手球技术分类方法

（一）分类原则

手球技术是根据其动作在比赛中的目的、任务和动作结构的特点进行分类。可分为进攻技术、防守技术和守门员技术3个部分。