

现代手球教程



广东出版集团

目 录

第一章 手球基础理论

- 第一节 手球运动简介
- 第二节 手球运动发展史
- 第三节 现代手球运动特点和发展趋势
- 第四节 我国手球运动发展概况

第二章 技术教学与训练

- 第一节 进攻技术
- 第二节 防守技术
- 第三节 守门员训练理念与方法
- 第四节 位置技术

第三章 战术教学与训练

- 第一节 进攻战术
- 第二节 防守战术
- 第三节 快攻战术
- 第四节 战术发展趋势

第四章 专项技能与体能训练

- 第一节 基础技能训练
- 第二节 专项技术训练
- 第三节 专项体能训练
- 第四节 专项技能与专项体能综合训练
- 第五节 辅助训练

第五章 手球训练的组织与实施

第一节 手球训练的基本内容

第二节 训练计划与周期安排

第三节 训练课的组织与实施

第四节 比赛的组织指挥

第五节 女运动员生理期训练注意事项

第六节 运动创伤预防

附录一 图示

附录二 手球运动专业术语

第一章 手球基础理论

手球是奥运会、亚运会正式比赛项目，具有“快速、连续、对抗激烈”的特点，不仅包括田径中的跑、跳、掷等各项技术动作，同时还具有各球类项目的技术特色。手球比赛观赏性很强，经常出现精彩的跃起射门、灵活多变的隐蔽传球、出神入化的战术配合和守门员激动人心的扑救场面。手球体积小很容易控制，场地面积较小，动作危险性不大，运动量适宜，有利于培养综合素质，有利于培养拼搏精神。手球运动更重视团队的合作，有利于培养思维能力，具有鲜明的人文特色。可以说手球是一项“全民运动”，适合中小学生和大学生以及不同年龄的人士参与，更适合在全民健身活动中广泛开展。

第一节 手球运动简介

手球是一项攻防快速转换、身体对抗激烈、智能与体能完美结合的体育运动。成年男子用球周长为58~60厘米，重425~475克。女子用球周长为54~56厘米，重325~400克。手球比赛场地为长40米，宽20米的长方形，由两个球门和一个比赛场区组成。场地中间有一条平行于球门线连接两边线的中



线，把场地分成两个相等的半场。球门前画一条距离球门6米的弧形球门区线，线内为球门区。每队由14~16人组成。两队各上场7名队员参加比赛，其中包括1名守门员。

比赛时间为60分钟（成年组），分上下两个半时。比赛前由裁判员组织双方投币进行挑选场地或发球权，由进攻队在球场中线中央开球。依据规则比赛中换人不需要经过裁判同意，只要在各自替换区内并符合先下后上的原则即可，但违反规定者将被罚出场2分钟。场上队员接球及运球后可以各走3步，可以在球门区外利用各种攻防技术和战术进行对抗，力争把球射入对方球门，进1球得1分。守门员则可以在球门区内封挡对方射来的球。进球后由失分的队在中线中央重新开球比赛。在规定的时间内，进球多的一方获胜。

如果比赛时间结束时双方打成平局，而竞赛规程要求必须决出胜方，则在休息5分钟后进行决胜期的比赛。决胜期由两个5分钟组成，中间休息1分钟（双方交换场地）。如果第一个决胜期后仍为平局，休息5分钟后再进行第二个决胜期的比赛。第二个决胜期仍为两个5分钟，中间休息1分钟。如果第二个决胜期后仍为平局，将选定一方球门进行掷罚7米球，以决出胜方。即双方各出5名队员，分别依次掷罚；如仍为平局，则将进行1对1掷罚，直至决出胜方。

手球比赛的执法工作由2名场上裁判员、1名记录员和1名计时员担任。比赛以裁判员鸣笛开始，由裁判员对违反规则的行为和动作进行判罚，对因犯规而造成的传球失误、射门未进等，可判任意球；对严重犯规影响对方进攻或射门得分时，可

给予升级处罚及7米球；对侵害对方身体或违反体育道德的行为，可视情节给予警告（黄牌）或判罚出场2分钟，甚至取消比赛资格（红牌）；对故意延误比赛的进攻方，裁判会出示预警手势，督促其加快进攻，如果控制球的那一队没有目标明确的进攻行为，可判消极比赛，由对方掷任意球。2010年国际手联对规则进行了修改，在全场比赛中，每队可有3次1分钟的球队暂停（决胜期不允许球队暂停），但每半时每队最多只可申请2次球队暂停。

第二节 手球运动发展史

手球是世界上最古老的球类运动之一。据我国史料记载，在公元前200年的西汉时期，我国就已有“手鞠”游戏。616—1279年，唐、宋两代的“手鞠”游戏颇为流行。唐代的“抛球”是系有飘带的彩色圆球。8世纪的古希腊出现了供达官贵人娱乐的手球游戏。1926年在雅典附近发现的德普策斯城墙的墓碑浮雕上刻有当时的游戏情景。欧洲古代娱乐用的“手球”上系有小铃铛，在抛接球时会发出悦耳的铃声。

现代手球运动源于欧洲最早出现的类似于手球的游戏。1848年丹麦体育运动委员、中学体育教师霍尔格·尼尔森（Holger，被尊称为“手球之父”）在奥尔特罗泊（Ortrup）第二学校举行了一场“手球比赛”，在场地两端各设有一个球门，双方用手传球并射门，命名为“手球”。

据资料记载，现代手球运动是在1895年开展起来的。1897



年在丹麦的纽布洛克（Nybrog）城镇举行了一场“室外手球”比赛。20世纪初，11人制手球逐步开展起来，1906年丹麦出版了尼尔森制定的手球比赛规则（这是目前所发现的最早的手球规则），此后丹麦、德国、瑞典等国家开始逐渐推广开来。1925年德国与奥地利举行了第一场国际手球比赛，1926年德国发起举办了国际手球比赛。从此，手球运动逐步扩展到中欧、北欧和东欧各国。40年代传入非洲，50年代传入亚洲和美洲一些国家。

1938年至1966年间，在欧洲流行的11人制手球和在斯堪迪纳维亚流行的7人制手球并存，两种手球项目各自举办世界锦标赛。1936年德国柏林第11届和1952年芬兰赫尔辛基第15届奥运会上均有11人制的手球比赛。由于7人制比赛能在体育馆内进行比赛和训练，不受天气影响，技术巧妙细腻，战术灵活多变，比赛精彩激烈，更具观赏性，因而发展迅速，尤其是北欧地区7人制手球开始盛行。1972年，男子7人制手球被列为在德国慕尼黑举办的第20届奥运会正式比赛项目，南斯拉夫队赢得了冠军。从此，7人制手球替代了11人制手球。4年后，女子手球被列入在加拿大蒙特利尔举办的第21届奥运会正式比赛项目，前苏联女子手球队获得金牌。

国际业余手球联合会（IAHF）成立于1928年的阿姆斯特丹奥运会，1938年在德国举行了第一届草地手球世界锦标赛。第二次世界大战结束后，手球运动在世界范围得到了广泛开展。1946年国际业余手球联合会解散后，于1946年7月13日在丹麦首都哥本哈根重新组建国际手球联合会（IHF），创办国有丹麦、

荷兰、挪威、波兰、芬兰、法国、瑞士和瑞典，总部设在瑞士巴塞尔。联合会大会两年举行一次，宗旨是发展和鼓励业余手球比赛，促进手球运动的开展。中国于1979年重新加入国际手球联合会。1996年，国际手球联合会成立50周年时，协会会员已达138个。目前，已经在159个国家（地区）开展了手球运动，包括795 000支球队和1900万运动员，分属国际手球联合会承认的亚洲、非洲、欧洲、大洋洲和泛美地区共5个地区手球联合会。

至今，奥运会男子手球比赛共举办过10届，女子手球比赛共举办过8届。目前，除“奥运会”外，还有“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。



奥运会手球比赛标志



国际手球联合会（IHF）标志

亚洲国家于20世纪60年代才开始参与世界手球赛事。1977年，亚洲手球联合会于1976年1月12日成立，总部设在科威特，现有会员协会约二十个。亚洲手球联合会的宗旨是：促进亚洲的手球运动，保护亚洲手球运动的业余性。亚洲手球联合会的最高权力机构是代表大会，每两年举行1次。代表大会闭会期



间,亚洲手球联合会的领导机构是理事会。理事会由主席、副主席、秘书长等11人组成,由代表大会选举产生。亚洲手球联合会的日常工作由执委会负责。执委会由主席、第1副主席、秘书长和司库组成,由代表大会选出,每半年召开1次会议。1982年在印度新德里举办的第9届亚运会将男子手球列为正式比赛项目,1990年在中国北京举办的第11届亚运会将女子手球列为正式比赛项目。目前,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,每年举办亚洲俱乐部杯手球比赛。东亚地区每年还举办东亚俱乐部杯手球比赛。中国、日本、韩国每年轮流主办“中、日、韩三国青少年手球比赛”。中国香港每年举办“国际男子手球邀请赛”。



亚洲手球联合会标志



中国手球协会 (CHA) 标志

手球是亚洲人在世界同场对抗的球类项目中所取得的一个奥运会冠军项目。韩国女子手球队曾在奥运会上两次摘金、两次夺银并在世界锦标赛上夺得一次冠军。韩国男子手球队也曾获得奥运会银牌。

亚洲手球按地域分为东亚、西亚两大派系。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。西亚的男子手球运动发展很快，已经对东亚形成很大的威胁。当前，亚洲强队有韩国、日本、科威特、沙特男队和韩国、朝鲜、日本、中国女队。

第三节 现代手球运动特点和发展趋势

欧洲是现代手球运动开展最普及、运动水平最高的地区，人们对手球的热爱程度堪与足球媲美。

一、技术流派

20世纪30年代，只有欧洲北区的德国、奥地利、丹麦、瑞典等和中区的一些国家开展了手球运动。第二次世界大战后，东欧国家的手球运动迅速崛起，凭借其队员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，并逐渐成为手坛的霸主。七八十年代期间，前苏联、前民主德国、前南斯拉夫、罗马尼亚、匈牙利等东欧国家几乎包揽了奥运会、世锦赛和世青赛的所有冠军。

亚洲的韩国、中国、日本和非洲的埃及、阿尔及利亚、突尼斯等国手球队员身高虽然不占优势，但是具有脚步灵活、移动快速的特点。韩国以小、快、灵的“技巧型”打法对抗欧洲力量型打法；埃及则采用人盯人的积极防御对付欧洲高起高打的传统进攻战术。从总体情况看，各种技术流派相互制约、相互促进，推进了世界手球运动的发展。

六七十年代，日本手球在亚洲独领风骚。但是，从80年



代开始,韩国取代日本成为亚洲手球的“领军人物”,并进入世界强队行列。韩国女子手球队在1984年洛杉矶奥运会夺得银牌,其后又在1988年汉城奥运会、1992年巴塞罗那奥运会上两次摘金。1995年在韩国举办的第12届世锦赛上,韩国女子手球队摘取了本届世锦赛桂冠,这是非欧洲球队首次在手球世锦赛上夺冠。这对长期以来称霸手坛的欧洲列强产生极大的震撼,并在上世纪末至本世纪初的二十余年内,促使手球运动产生一场风起云涌的技术、战术变革。

90年代初,随着东欧一些国家的解体,体育运动水平出现滑坡现象,一些优秀运动员纷纷出国。20世纪末,以丹麦、瑞典和法国为代表的北欧、西欧进步明显,凭借原有基础和实力,加之引进了大批东欧优秀运动员,并吸取了亚洲技巧型打法的长处,整合成力量加速度加技巧的综合型打法。1996—2004年间,丹麦女子手球队成为奥运会“三连冠”得主。90年代后期,东欧国家经济逐步好转,手球等体育运动水平再度崛起,俄罗斯男子手球队在2000年、2004年奥运会上分别获得金牌、铜牌;克罗地亚男子手球队在1996年、2004年奥运会上夺冠。

二、规则的修改完善促进了技术的发展

20世纪80年代,世界手球运动经历了史上最大的一次变革,对规则进行了根本性的修改,保留了快速、连续、合理对抗的特点,极大地限制了凶狠、粗野的简单打法,促使技战术得到更有效的运用,为手球运动的长远发展奠定了基础。此后,手球项目更加重视身高、速度和个人技术与技巧。1986年的世界

锦标赛上出现了许多身高在2米以上的高大队员，他们凭借奔跑速度快、动作灵活、身高等优势在攻防上给对方造成很大的威胁。快速成为手球运动的发展趋势，改变了单一的定位打法，增加快速穿插、移动进攻打法，攻防时间缩短，得分增多。

三、现代手球的发展趋势

比赛的攻防转换速度越来越快，进攻时间相对缩短。竞赛规则为了比赛能够更加流畅而不断地修订，世界手球运动正朝着速度更快、对抗更强、攻防更积极、配合更默契、力量与技巧更融合、智能水平更高的方向发展。现代手球运动要求场上队员的技术更加全面，队员必须掌握多位置进攻技术和各种射门方法，在快速移动过程后卫可插入底线攻击，边锋可能跑到外线射门，既能射门得分又能巧妙传球。现代手球运动新技术的不断出现，战术打法也不断创新，强调提高快速移动中寻找机会的能力。现代手球比赛中外围远射的距离已远远超过10米，远射能力的提高迫使防守范围扩大，给内线提供有了更多进攻机会，同时边锋有效策应外线传切进攻，形成了各位置间的多种战术配合。

近年来，欧洲球队仍然是手坛的霸主，尤其是在男子手球项目上的优势明显。德国队获得2007年世界男子手球锦标赛冠军；法国男子手球队再度崛起，获得2008年奥运会冠军和2009年、2011年两届世锦赛冠军；2008年北京奥运会前八强中，有7支队伍来自欧洲，韩国男子手球队艰难地从欧洲球队手中抢来一张入场券名列第八。在女子手球项目上，挪威队与俄罗斯队处于“领袖”地位，继欧锦赛、世锦赛后，两支队伍又在2008



年北京奥运会决赛上对阵，最终挪威女子手球队在北京赢得了第一个奥运会冠军。2011年挪威女子手球队在世锦赛上再次夺冠。

第四节 我国手球运动发展概况

一、我国手球运动发展史

中国的手球运动始于20世纪50年代中期的广东，位于广州的解放军体育学院在国内率先开始手球教学与训练。1955年中国人民解放军颁布《体育教令》，规定球类课要设置手球项目，这是新中国成立以来最早设置手球项目的教学计划纲要。随后，北京体育学院等一些院校也开展了手球运动的教学。国家体委于1957年始举行全国性手球比赛。1959年第一届中华人民共和国运动会（简称“全运会”）将11人制手球列为正式比赛项目，1975年第三届全运会上将7人制手球列为“全运会”正式比赛项目。中国手球协会（CHA）成立于1979年9月17日，总部设于北京市，属于全国性群众组织，是中华全国体育总会下辖的单项运动协会之一。1980年8月，国际手球联合会代表大会接纳中国手球协会为正式会员。

中国手球运动曾有过光辉的历史。1960年，组建不久的广州部队手球队和安徽手球队曾战胜过来访的世界亚军罗马尼亚男子手球队（11人制手球）。我国的7人制手球于1973年开始在北京、上海、安徽、广西、天津等地及解放军部队中逐渐开展起来。20世纪80年代初期，国内高水平的手球队多至三十余

支。我国男子手球队曾于1982年获得亚运会冠军。我国女子手球队曾5次参加奥运会,并获得2010年广州第16届亚运会冠军。

1984年洛杉矶奥运会上,中国女子手球队与韩国队打成平手,获得铜牌,韩国获得亚军。1986年世界锦标赛上,中国女子手球队获得第9名,韩国女子手球队获得第11名。之后,中韩两国女子手球队水平逐渐拉开。1988年汉城奥运会上我国女子手球队获第6名,韩国女子手球队获冠军。1992年,中国女子手球队没有取得巴塞罗那奥运会参赛权,韩国女子手球队在此届奥运会上再夺金牌。1995年世界锦标赛上,中国女子手球队没有进入前12名,而身材和力量条件都不如我国的韩国女子手球队却再次夺得冠军。1996年中国手球运动遏制住多年的滑坡状态,女子手球队在奥运会上获第5名;男子手球队15年来第一次战胜韩国队,首次获得世界锦标赛的入场券。1998年曼谷亚运会上,中国男、女手球队仅获得第6名和第4名。2000年则没有进入奥运会。2002年亚运会,中国女子手球队获第3名,中国男子手球队仅列第7名。2008年北京奥运会,东道主中国男子手球队以5场比赛全部失利,结束了第一次奥运之旅。中国女子手球队在北京奥运会上取得了很大的进步,在12支参赛队伍中,最终排名第六,实现了打进前八的既定目标;韩国女子手球队夺得季军。之前,中国女子手球队曾在1984年洛杉矶奥运会上获得铜牌,但当时的参赛队伍只有6支;在1996年亚特兰大奥运会上,中国女子手球队取得了第五名,但参赛队伍也只有8支;在2004年雅典奥运会上,中国女子手球队在10支参赛队伍中仅获得第八名;2012年在江苏常州进行的伦敦奥运会女子手球亚洲



区资格赛，中国女子手球队19：31不敌韩国队，无缘伦敦奥运会。中国手球与世界强队的差距不言而喻。

我国手球在与世界手球强队的交流接触中，面对身高、力量上存在较大的差距，经过反复探索，逐渐形成了“勇敢顽强、技术全面、快速准确、灵活多变”的技战术风格，并突出快速与多变的特点。

二、国内手球队及运动概况

目前，手球在国内十余个省市和解放军以及中国香港、中国澳门、中国台湾等地区开展。安徽、广东、上海、北京等地区推广较好。解放军男子手球队实力强劲，北京部队和原海军队多年处于国内手球的霸主地位，九运会上共同代表解放军队获得冠军，之后海军队解散，部分队员转入北京部队男子手球队，近年来实力有所下降；北京部队女子手球队代表解放军队先后9次蝉联全国重大比赛冠军，继十运会女子手球决赛中夺得冠军后，又在山东威海第11届全运会上卫冕成功。安徽是手球传统项目大省，手球在中小学及部分大学开展，安徽女子手球队实力强劲，队中有大批现役国家队队员，在第11届全运会上负于卫冕冠军解放军队而屈居亚军，2012年3月安徽女子手球队在家乡父老的助威声中战胜解放军队获得全国女子手球冠军杯赛冠军。北京女子手球队以技术细腻见长，是老牌劲旅，在九运会上实现了三连冠，近年来队伍调整，一批优秀老队员退役或出国打球，队伍整体实力出现滑坡；北京男子手球队是国内技术流派的代表，曾获得2005年第10届全运会冠军、2012年全国冠军杯赛亚军。上海女子手球队以速度技巧型为主体风格，

协调性、灵活性较好,起动速度快,反应较灵敏,具有快、灵、准、变的特点,2000年左右曾多次获得全国冠军,2001年的九运会上,上海女子手球队以2分之差惜败于北京女子手球队获得亚军。广东男、女手球队组建相对较晚,成绩一直处于国内三四名的水平,广州、珠海、云浮、顺德、深圳等一些中小学陆续开展了手球运动。天津手球曾取得优异的成绩,现在却处于低谷阶段,仅保留了男子手球项目。广西手球曾有过辉煌的历史,但如今男子手球项目被裁掉,女子手球队在艰难维持。江苏省虽然开展手球项目较晚,但对手球项目十分重视,采取了省、市合办运动队和积极支持国家队训练等方式取得显著成效,近年来江苏男子手球队迅速崛起,在2009年第11届全运会上获得冠军,基本包揽了国内成年男子比赛的冠军。

国内年度性的全国性比赛项目有全国锦标赛、冠军杯赛、青年锦标赛、中小学生及业余体校手球比赛等。2004年,举办了第一届全国男、女手球超级联赛(主客场制),之后中断。2011年起开始举办中国男子手球联赛(主客场制)、女子超级杯赛。

三、制约我国手球运动发展的因素

制约我国手球运动发展的因素主要表现在以下几个方面。

第一,投入不足、市场开发不利。由于各种因素的影响,我国的集体竞技项目发展艰难,水平出现滑坡。我国手球运动发展相对滞后,各省市从奥运战略出发,都不愿意在手球这类冷门集体球类项目上投入,导致我国手球专业球队萎缩,从业人员减少,13亿人口中仅5000多人从事手球运动,仅仅有700多



名男女手球专业队员。

第二，手球运动后备力量奇缺。造成我国手球运动技战术退化的原因与选材有很大关系，从事手球运动的好苗子无从寻觅，运动水平难以保障。韩国一般从6岁开始练习手球，欧洲甚至从4岁左右的幼儿就开始通过游戏接触手球运动，直至32岁左右退役。而我国专业运动员大多是从篮球等项目中进行选才，在14或15岁左右才开始接触手球，起步年龄较晚。为解决先天不足的问题，国家体育总局手曲棒垒中心从2006年开始建立手球后备人才基地，目前已有11所学校挂牌。

第三，技战术水平和理念存在差距。国内很多专业队员的技术非常粗糙，习惯于像篮球一样运球；习惯跳起射门，很少使用支撑射门、低手射门、倒地射门；进攻就是简单的一对一。2011年世界女子手球锦标赛有24个国家和地区参赛，中国女子手球队排第21名。技术统计数结果显示，我国女子手球队在全部7场比赛的快攻仅有34次；而本次比赛的冠军挪威队在9场比赛中共有75次快攻；本届比赛中快攻次数最多是俄罗斯队，9场比赛有110次快攻；韩国女子手球队在6场比赛中有86次快攻。中国队场均失误约23次，冠军挪威队约14.3次，韩国约14.3次。防守封挡球方面，中国队场均1.3次，挪威3.1次，俄罗斯5.3次；本届比赛中共出现了9张红牌，其中唯一的附加报告的红牌出现在中国队。通过以上数据可以看出，我们在把握手球运动规律和现代手球理念等方面，与世界强队相比还存在较大差距，失掉了传统的技术风格，没有形成自己的技术特点。