

手球

张金山 李镜绣 等 编著

北京体育学院出版社



2 033 9107 0

手 球

张金山 李镜绣 等 编著



北京体育学院出版社

手 球

张金山 李锦绣等编著

*

北京体育学院出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京体育学院印刷厂印刷

*

32开 787×1092 7.125印张 160千字

1986年12月第一次出版

1986年12月第一次印刷 印量 1—5000

统一书号: 7451·14 定价: 1.20元

前 言

鉴于我国手球教材及资料甚少，为满足体育学院、体育系教师以及手球工作者的需要，我们在总结手球教学、训练实践的基础上，编写了这本教材。在编写过程中，我们参考了国内外手球运动的先进理论、技术和教学训练方法。

本教材共分八章：手球运动概述、手球技术的教学与训练、手球战术的教学与训练、守门员技术战术的教学与训练、手球运动员的身体训练、手球比赛的指挥工作、手球竞赛规则与裁判法、手球场地的建筑与设备。它适用于体育学院、系的教学与训练。

书中涉及竞赛规则和裁判法的问题，以变化后的规定为准。

参加本书编写工作的（以姓氏笔划为序）有：刘锡满、吕志华、李镜绣、李裕君、张金山、张云等同志。由张金山、李镜绣负责编纂定稿。

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，希读者批评指正。

作 者

1986年9月

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	手球运动的特点与价值.....	(3)
第三节	我国手球运动简况.....	(5)
第二章	手球技术的教学与训练	(8)
第一节	脚步动作.....	(13)
第二节	传接球.....	(27)
第三节	射门.....	(45)
第四节	突破.....	(66)
第五节	运球.....	(76)
第六节	防守对手.....	(82)
第七节	封球、打球、抢球、断球技术.....	(91)
第三章	手球战术的教学与训练	(101)
第一节	战术基础配合.....	(104)
第二节	区域联防与进攻区域联防.....	(126)
第三节	快攻与防守快攻.....	(143)
第四章	守门员技术、战术及教学与训练	(160)
第一节	守门员的技术及教学与训练.....	(160)
第二节	守门员战术及教学与训练.....	(169)
第五章	手球运动员的身体训练	(181)
第六章	手球竞赛裁判法及规则	(193)
第七章	手球比赛的指导工作	(211)
第八章	手球场地的建筑与设备	(216)

第一章 手球运动概述

第一节 手球运动的起源和发展

“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二十世纪的手球运动是全然不同的”。摘引于《1983年国际手球联合会手册》。

在公元8世纪，当时处于奴隶社会的古希腊就有供达官贵人消遣娱乐的手球游戏。古希腊诗人荷马在他的长诗《奥德赛》中曾赞颂“手球运动员”的精湛球艺。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。

根据我国史料的记载，早在公元前200年的汉朝时期，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“抛毬”是一种有颜色的圆球，上面系有美丽夺目的飘带。中世纪欧洲用作娱乐活动的“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，同我国系有飘带的“抛毬”有异曲同工之妙。

尽管上面谈到的中外古代“手鞠”、“抛毬”、“手球”同现代的手球运动大不相同，但它们之间所存在的千丝万缕的联系，仍不失为现代手球运动的根源。

现代手球运动起源于欧洲。1917年德国柏林一个名叫马克思·海恩的体育教师，看到男孩子踢足球，互相追逐，又鉴于当时的时代精神，发明了一种供姑娘们只许柔和地传递

但不能互相冲撞的手球游戏。1919年柏林的另一位体育教师卡尔·斯凯劳恩茨为使手球运动对姑娘和小伙子都有吸引力，他选用了较小的球，而且规定传球前可以跑3步，双方身体可以频繁地接触。这样比赛就激烈多了。致使原来喜爱踢足球的小伙子们，不仅会踢足球，手球也玩得很出色。因此，德国的体育教师被认为是室外手球（后面统称十一人制手球）的奠基人。

卡尔·斯凯劳恩茨制订的比赛规则逐渐为其它国家所采纳，这就为开展国际比赛奠定了基础。1925年德国与奥地利举行了有史以来第一次国际手球比赛。翌年，国际业余体育协会指定一个特殊委员会审订手球标准规则，以便更好地开展国际之间的比赛。1926年由德国发起举行了国际手球比赛。从此，手球运动逐渐流传到北欧和东欧，四十年代传入非洲，五十年代传入美洲和亚洲一些国家。1928年在荷兰阿姆斯特丹举行的第九届奥林匹克运动会期间，成立了国际业余手球协会，从1936年在德国柏林举行的第十一届奥林匹克运动会起十一人制手球被列为正式竞赛项目。

北欧的丹麦、瑞典等国，夏季短，冬季长且严寒，不利于十一人手球的开展，他们在馆内进行手球比赛和训练。当时两者占有同等地位。不久，由于室内手球运动（后面统称七人制手球）不受气候的影响，技术巧妙细腻，战术灵活多变，比赛紧张激烈，惊险精彩，因此，发展非常迅速。遂于1965年西班牙马德里召开的国际奥委会上，批准七人制手球为1972年第二十届奥林匹克运动会的比赛项目。从六十年代起，十一制手球便为七人制手球所代替。

为了使竞赛规则趋于完善，1976年在伊什图里尔召开的国际手球联合会代表大会上作出了重大决定：每隔四年在奥

林匹克年召开代表大会时对规则进行修订。

根据国际手球联合会1984年的统计,全世界共有95个会员国,128个国家开展手球运动,有男女手球队20万个,运动员450万人。手球运动蓬勃开展,充满活力,已成为世界各国人民所喜爱的运动项目。

第二节 手球运动的特点与价值

手球运动分十一人制手球和七人制手球两种。十一人制手球比赛时,双方各上场11人,其场地与足球场相同,因此亦称室外手球。七人制手球比赛的场地长40米、宽20米,球门两端各放置高2米、宽3米的球门,球门前面画有扇形的球门区。比赛时,双方各上场7人,其中包括1名守门员和6名场上队员。他们在专门规则的限制下,用重425—475克(女子比赛球325—400克)的球为工具,以将球射入对方球门的多少决定胜负。如条件允许,最好能在铺有地板的馆内进行训练和比赛,因此,它又称室内手球。

手球运动在欧洲大多数国家和非洲的一些国家就象足球运动一样的盛行,在我国却是一个比较新的项目。它之所以在不少国家如此广泛地开展,是由于它有以下特点和价值。

手球运动具有独特的风格。它的场地别致,球门前面画有球门区,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;手球的技术动作别具一格,运动员持球可跑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;用手射门,对严重犯规、粗野动作和非体育道德行为会受到警告、取消比赛资格(黄牌、红牌)及罚出场两分钟的处罚……比赛场面十分精彩,富于表演性。因此,

吸引了广大群众观看比赛，并参与手球运动的实践。

手球运动是一项快速、激烈的对抗性运动。手球全场比赛时间为60分钟，分上、下半时，除中间有10分钟的休息外，没有暂停，任何时间不经过裁判员即可随意地替换队员；掷任意球不须等待裁判员的鸣笛；进攻与防守的转换频繁快速。进攻队员力图强行突破防守线或在防线外挥臂射门，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：突破与堵截、射门与封球、传接与抢断、空切与阻挡等，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密切配合，齐心协力，在配合的基础上充分地发挥个人的特点与作用，以达到战胜对方的目的。在日常训练中，为提高攻守技术、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。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。由于手球比赛和训练始终在激烈的对抗中进行，可以培养运动员具有顽强的意志品质。

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、柔韧等身体素质的全面发展。现代手球比赛，要求运动员掌握精湛高难的技术动作，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，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，起着良好的作用。

在高水平的手球比赛中，运动员应用的高难技术动作是不易掌握的，要求运动员必须具有良好的专项身体素质和动作技巧。但是一般的人都具有跑、跳、投的技能，略微掌握掷球、接球的技术动作和主要比赛规则，即可参加手球比赛。手球场地与器材经济简便，只需一块比篮球场稍大的平地，放置两个球门（插上两支竹竿也可以），有一个球即可组织教学与比赛。参加者不受年龄、性别的限制。因此，它是一项便于开展和普及的运动项目。

第三节 我国手球运动简况

解放前的旧中国，体育运动开展得不广泛，有的球类项目未能开展，如手球在1936年前后，仅只南京中央大学和南京中央国术体育专科学校有过一些手球活动。当时，中央大学体育系教授吴征曾译过一本德国手球规则。全国只有个别学校的体育老师对这个项目知道一些，仅能向学生作简单的介绍，根本没有开展任何比赛活动。广大人民群众，包括大多数的体育工作者，对手球运动是一无所知。

解放后，我国手球运动在中国共产党和人民政府的关怀下，从五十年代中期开展以来，已有三十年的历史。1956年北京体育学院开始了手球教学试点，并列为本科女生必修球类课程之一，中国人民解放军军事体育学校和上海体育学院也相继开展了手球教学与训练。这是我国手球运动的启蒙阶段。它比欧洲开展手球运动晚70年之久。

为推动我国手球运动的开展，国家体委于1967年在北京

举行了七单位男子十一人制手球表演赛。这次比赛是我国手球竞赛的开端，前来观看比赛的观众，莫不感到新奇。当时，贺龙副总理曾冒着盛夏酷暑亲临运动场观看比赛，并告诫调研组的同志要努力进行手球运动的研究，以求尽快提高我国手球运动的技术水平。1958年又在上海市举办了全国十三单位手球锦标赛。从1959年第一届全国运动会开始，手球被列为正式竞赛项目。通过上述比赛活动，只在短短的两年时间，手球运动便在全国各地和部队中开展起来了！

为了学习外国的先进手球技术，1959年我国邀请了获得第五届世界男子十一人制锦标赛的冠军德意志民主共和国手球队来华比赛，共进行了10场比赛，客队全胜。翌年，世界亚军罗马尼亚男子手球队来访，我国安徽手球队、广州部队手球队分别以14:12，9:8战胜了客队。通过与他们的交锋，开阔了我们的眼界，并为发展我国手球事业，尽快赶超世界先进水平树立了信心。

六十年代中期，根据世界手球运动发展的趋势和适应国际交往的需要，我国在十一人制手球的基础上，开展了七人制手球。全国手球教练员、运动员和广大手球工作者认真学习，努力实践，又吸取了欧洲的先进技术，使我国手球运动在已形成的快攻基础上，又朝着灵活、多变的方向发展，较迅速地提高了技术、战术水平，因而在1965年与来访的日本国家男子手球队的比赛中，赢得了优势。翌年，我国国家男子手球队回访日本时，也取得了优异的成绩。

在党和政府的关怀下，继1972年全国五项球类运动会后，国家体委于1973年10月在广西南宁市举行了全国六单位手球邀请赛，这是我国中断了七年后的第一次手球比赛。参加这次邀请赛的运动员，除保留下来的六十年代的技术骨干

外，大多数都是16—18岁的新生力量。

1974年5月在安徽马鞍山市举行全国手球锦标赛后，根据比赛中出现不同风格打法的新苗头，国家体委有关部门因势利导，召开了教练员座谈会，在总结经验的基础上，结合我国的实际情况，明确提出了“学诸家之长，走自己的路”的要求。

进入八十年代后，我国手球竞赛制度进行了改革，除全国手球锦标赛外，尚安排有甲级队联赛、乙级队及青年队联赛、全国中学生比赛、全国高校比赛等。上述各种比赛对我国手球运动的提高与普及都起到了促进的作用。

1979年9月17日中华人民共和国手球协会正式成立。下设裁判、训练、科研三个委员会，聚集了各方面的技术力量，其中有国家干部、教练员、教师、工人、解放军指战员等。他们热爱手球事业，不懈地忘我工作，为推动我国手球运动做出了贡献。

我国是亚洲手球联合会的成员国，1980年8月国际手球联合会通过决议，接纳我国为正式会员。从此，我国加强了同亚洲、非洲及欧洲各国之间的友好往来，通过双边友好比赛和各种国际邀请赛及其他活动，锻炼了队伍，丰富了国际比赛经验，促进了技术、战术的提高与发展。

我国手球运动员、教练员经过几年的努力拼搏，在重大的国际比赛中初露锋芒，取得了可喜的成绩。如：国家男子手球队在1982年第九届亚洲运动会上夺得桂冠；1981年中国青年女子手球队参加第三届世界青年女子手球锦标赛取得第六名的成绩；中国女子手球队荣获第二十三届奥运会比赛的铜牌。以上比赛成绩充分显示了我国手球运动的实力，它正逐步实现1981年第一次全国手球训练工作会议提出的“冲出

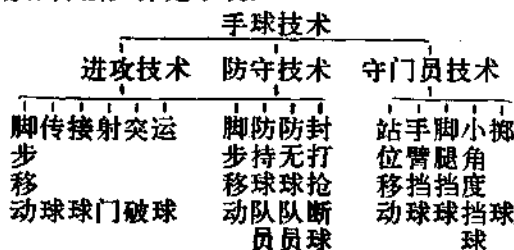
亚洲，走向世界”的战斗目标。

这几年，我国手球运动的技术、战术水平、比赛经验都有较明显的提高，运动员的身高也普遍有所增长。在亚洲，中国、南朝鲜和日本成鼎足之势（科威特男子手球队亦有较强的实力）。但与欧洲强队相比，仍有一定的差距。总的看来，女子的水平略高于男子。为了能跻身于世界先进行列之中，必须奋发图强，认真钻研手球运动的规律，进行科学训练；坚决贯彻训练工作会议所制订的“勇猛顽强，积极主动，快速灵活、准确多变”的技术风格。在业余训练和普及群众性手球运动上采取有效的措施。

第二章 手球技术的教学与训练

手球技术是进行手球比赛所必需的，合理的动作技巧，是手球运动的基础。它是随着手球运动的发展，逐步形成和日臻完善的动作方法。因此，只有系统、全面、正确、熟练地掌握了手球技术，才能更快地提高手球运动的水平。

手球技术大体可分为进攻技术、防守技术、守门员技术三大类。在各类技术中包括多项技术，在每一项技术中又包括多种动作方法。详见下表：



手球运动同其它球类运动一样，是攻守互相交替的竞技比赛项目。攻与守这一对矛盾贯穿在整个比赛的始终。它们互相制约，又互相促进。在运动技术不断创新的基础上，促使手球运动不断地向前发展与提高。

手球技术教学训练要遵循以下原则：

一、手球技术教学与训练，必须遵循由浅入深，由易到难，由简到繁的循序渐进的原则。

人们掌握技术动作，从生理机能看是条件反射形成的过程，必然要经过泛化、分化、巩固和动力定型的形成这样四个阶段。但这个过程又不是单纯的生理机能的发展过程而与人的认识过程紧密相连，并且受思维能力、心理因素以及周围环境等方面的影响。所以在学习动作之始，就要使队员精力集中，先按照技术动作的方法、规格，要领形成正确的动作概念，而后通过反复练习正确地掌握单个技术动作，使之规范化。然后随着认识和感受的逐步深化，不断增加练习的难度，进而结合比赛的实际情况，将单个技术动作衔接起来进行综合练习，以提高技术动作的熟练程度。最后，在接近比赛的情况下，进行对抗性练习，使队员能在复杂多变的情况下，提高技术的运用与应变能力。

二、手球技术教学与训练，必须贯彻少而精的原则。

手球技术同其它客观事物一样，也有在诸方面起主导作

用和对事物的发展变化起着决定性作用的主要技术。在手球技术中，也分重点技术和一般技术。例如，传接球技术和运球技术，传接球就是重点技术，而运球则是一般技术。因此，训练中抓好了传接球技术，就能带动其它技术的提高。少而精的“少”，就是指这些重点、关键的技术。“精”，是指队员对这些重点、关键的技术，必须熟练掌握，达到自动化的程度。这样就要求教师或教练员，必须认真钻研业务，善于抓住关键、重点技术，严格要求，严格训练，解决掌握技术的主要矛盾，进而带动手球技术的全面提高。

三、手球技术教学与训练，必须贯彻攻守兼顾，互相促进的原则。

由于手球比赛是攻守不断反复交替进行的，必须正确认识和处理好攻守的关系。单纯地强调以攻为主，以攻带守的重攻轻守的指导思想是片面的错误的。同样重守轻攻的指导思想也是不对的。我们既要重视进攻技术的训练，也要同样重视防守技术的训练。二者不能偏废。只有这样，才能全面地掌握手球技术。但在教学训练的不同阶段有所侧重也是必要的。

四、在手球技术的教学与训练中，要认真学习国内外的先进技术，不断总结经验教训，努力提高教学训练水平。

手球运动在我国开展得比较晚，同世界先进水平相比，还有较大差距。要提高我国的手球运动水平，就必须虚心学

习外国的先进技术，先进的教学训练方法，并结合我们自己的实践经验，不断进行总结，但必须根据我国的具体特点，发扬我们自己的技术风格和打法。不断创新，力争在短时期内，迅速提高我国的手球运动水平。

五、手球训练要坚持“三从一大”的训练原则。所谓“三从一大”就是从严、从难、从实战需要出发进行大运动负荷的训练原则。

对一个球队来说，坚持“三从一大”的训练原则是十分重要的，“三从一大”是集体智慧在训练工作中的结晶，是极为宝贵的经验。它包含思想作风的培养、科学的管理以及训练的科学性。手球运动本身就是一项对抗性异常激烈的竞赛项目，要想使每个队员能在比赛中充分发挥积极作用，就必须通过贯彻“三从一大”的原则才能训练出高超的技艺。

六、手球技术的教学与训练，必须把技术的运用能力和战术意识的培养放在重要的位置。



手球技术是手球运动的基础，据根手球运动的规律和特点，运动员不仅要熟练地掌握这些技术动作，而且还必须能在比赛中熟练地运用这些技术，这对一个运动员的成长和运动水平的提高是非常重要的。所以，必须把提高队员的技术运用能力和战术意识贯穿在整个训练的始终。

七、加强心理素质的训练。

人们的任何行为动作，都是受思想、意识支配的，同样，运动员的每一心理状态反映，也必将影响着他的运动实践活动。大量的实践证明，人的心理素质对他学习、掌握和运用技术的影响是很大的。为此，在科学技术高速发展的今天，运动心理学这门新学科的理论知识，为我们训练队员的心理素质创造了条件。作为教师和教练员，应该充分认识心理素质的重要性，努力学习运动心理学的知识，提高我们的教学训练水平。

八、重视学生教学训练能力的培养。

培养学生具有初步的教学、训练能力是技术课教学的一项基本任务。教师通过简明扼要的讲解、准确的示范、精选的教法手段的运用，以及组织学生参加或临时主管某些练习活动等，培养学生的语言表达、观察分析的能力、运用教法的能力和组织才能。对高班学生更应有计划地组织他们独立担负较多的教学或训练活动，甚至是担负低班的教学或训练课。

为了便于学习参考，本章把手球技术分为：脚步动作，传接球，射门，突破，运球，防守对手，封、打、抢、断球，守门员技术等八节，分别进行阐述。

附录一

本书中的技术动作讲解与图解都是以右手持球、左脚起跳为例。