

# 手球

中级技术读物



人民体育出版社

中级技术读物

手 球

崔守实 编著

---

人民体育出版社

中级技术读物

手 球

崔守实 编著

人民体育出版社出版

冶金工业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开 120千字 7 8/32 印张

1980年8月第1版 1980年8月第1次印刷

印数：1—5,000册

统一书号：7015·1826 定价：0.59 元

封面设计：赵沛 责任编辑：赵振平

## 编 写 说 明

编写这本手球读物的目的，是为了供给学校教师和业余体校教练员在教学与训练中参考，使我国手球运动尽快地得到普及。限于自己的专业知识与写作水平，书中难免存在缺点，甚至是错误的地方，恳望手球工作者和广大读者提出批评指正。

在编写过程中，得到手球界许多同志的指导和帮助，特别是丁爱宝同志的大力支持与协助，在此表示深切的谢意。

编 者

# 目 录

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>第一章 手球运动简介</b> .....     | 1   |
| 什么叫手球运动.....                | 1   |
| 开展手球运动的意义.....              | 1   |
| 手球运动发展简况.....               | 2   |
| 手球场地与设置.....                | 3   |
| <b>第二章 技术</b> .....         | 8   |
| 持球.....                     | 8   |
| 移动.....                     | 9   |
| 射门.....                     | 19  |
| 传接球.....                    | 48  |
| 运球.....                     | 65  |
| 突破.....                     | 71  |
| 防守.....                     | 84  |
| 守门员技术.....                  | 102 |
| <b>第三章 各位置的攻守技术运用</b> ..... | 113 |
| 进攻中各位置的技术运用.....            | 113 |
| 防守中各位置活动范围和应用的主要技术.....     | 123 |
| 位置技术训练.....                 | 129 |
| <b>第四章 战术</b> .....         | 138 |
| 两、三人攻守配合.....               | 138 |
| 快攻与防快攻.....                 | 146 |
| 防守阵形与阵地进攻的阵形.....           | 168 |
| 人盯人防守与进攻人盯人防守.....          | 186 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 任意球战术·····                    | 193 |
| <b>第五章 身体训练</b> ·····         | 196 |
| 速度与速度耐力的训练·····               | 196 |
| 力量的训练·····                    | 198 |
| 弹跳的训练·····                    | 201 |
| 灵敏的训练·····                    | 202 |
| <b>第六章 训练与训练计划的制订</b> ·····   | 204 |
| 训练工作应注意的几个问题·····             | 204 |
| 制订训练计划·····                   | 205 |
| 不同训练期的训练内容安排与要求·····          | 206 |
| <b>第七章 比赛前后的工作与临场指挥</b> ····· | 208 |
| 比赛前的准备工作·····                 | 208 |
| 临场指挥工作·····                   | 209 |
| 比赛后的总结工作·····                 | 211 |
| <b>第八章 手球比赛的裁判方法</b> ·····    | 212 |
| <b>第九章 手球比赛规则简介</b> ·····     | 221 |

# 第一章 手球运动简介

## 什么叫手球运动

手球比赛场地长40米、宽20米，球场的两端各设有高2米、宽3米的球门，球门前画有扇形的球门区。按国际比赛规定，每队由12名队员组成，其中有守门员2名，其他队员10名。比赛时，双方各出场7人，其中包括守门员1人、队员6人。比赛由一队在球场中心开球，然后，运用传接球和运球等技术和一定的战术，在集体的配合下，争取在对方球门区外，将球掷入对方球门内，射进一球算得一分。进球后，由失分队在球场中心重新开球继续比赛。防守一方则运用封、断球等防守技术积极阻截对方的进攻，获得球后立即转守为攻。手球就是这样有攻有守、攻守交替地进行比赛。在规定的时间内（男子为60分钟，女子为50分钟），以射进球多的一队为胜。

手球比赛用的球比篮、排、足球都小。男子用球周长为58—60厘米，重为425—475克；女子用球略比男子用球小而轻，周长为54—56厘米，重为325—400克。

## 开展手球运动的意义

手球运动是一项快速、激烈的对抗性运动。由于它对抗性強、比赛紧张激烈，技术丰富多样、战术灵活多变，风格活泼、快速凌厉，而被人们所喜爱。目前手球已成为国际上比较盛行的体育运动项目了。

手球运动锻炼价值较大，能使人体的各个器官得到改善和增强，能促进身体素质的全面提高。在手球比赛中，双方对抗激烈，队员要不断地进行奔跑、跳跃、闪躲、倒地和有力地挥臂掷球等动作，所以手球运动可以锻炼勇敢、顽强的战斗作风，培养吃苦耐劳的精神，并有助于培养集体主义思想，增强组织纪律性。

### 手球运动发展简况

手球在世界各地是一项比较普及的运动项目，特别是在欧洲开展得更为广泛，如罗马尼亚、南斯拉夫、德意志民主共和国等一些国家的手球开展都有较长的历史，而且水平很高。据说，手球运动正式形成的时间已有五十年之久。一九三六年第十一届奥运会手球被列为正式竞赛项目。国际手协组织自一九三八年定期举行世界手球锦标赛，一直延续到今天。目前，欧、非洲有些国家把手球做为重点体育项目来开展，在国际竞赛中手球已成为传统的比赛项目了。

手球运动最初是从十一人制开始的，在北欧地区开展较普遍，后来因北欧寒冷期长，就移到室内进行，缩小了场地，减少了人数，这就出现了七人制手球运动。当时七人制手球只做为一种活动，不属竞赛项目。直到一九四五年第二次世界大战后，七人制手球才逐渐开展起来。由于七人制手球场地简便，技术多样，战术灵活，攻守速度快，比赛时全攻全守，打起来比十一人制的比赛精采，因此，很受欢迎，发展很快。到六十年代后期，七人制就替代了十一人制。当前国际上竞赛都是采用七人制的。

手球运动在中国是从五十年代中期开始的。首先在解放军内发起，后来在部分省、市、自治区得到开展。一九五七



年在天津举行了十一人制手球表演赛，当时仅有七个单位参加。一九五八年上海举行的邀请赛就增加到十三个队。通过两次比赛，有力地推动了手球运动的开展，很快普及全国。在一九五九年第一届全运会上手球被列为正式比赛项目，从此，手球运动广泛开展起来了。

随着国际手球运动趋势的发展，我国也开始推广七人制手球。一九六四年和一九六五年先后在合肥与沈阳举行了全国性的七人制手球比赛，从此七人制手球运动在我国开展起来。

一九七三年在南宁举行了全国六单位男、女七人制手球邀请赛，一九七四年在马鞍山举行全国九单位男、女手球比赛，一九七五年进行第三届全运会手球比赛。一九七七年六月在合肥举行全国手球比赛，参加这次比赛的共有男女27个队，规模之大、人数之多超过了以往任何一次。几年来，手球队队伍逐渐扩大，运动技术水平不断提高。随着我国体育事业的兴旺发达，手球运动必将得到更加迅速的发展。

我国手球运动不断发展的同时，与世界各国的友好交往日益广泛，先后来我国访问的有罗马尼亚、日本、南斯拉夫、法国、科威特、乌干达、喀麦隆和塞内加尔等国家，而我国也派队出访了罗马尼亚、法国、冰岛、喀麦隆和塞内加尔等。一九七七年三月我国家手球队参加了在科威特举行的亚洲第一届手球锦标赛，取得了第三名。通过友好往来，积极宣传了我国的革命外交路线，增进了运动员相互间的友谊和团结，学到了各国的先进技术。

### 手球场地与设置

七人制手球场地是一个长方形平面(如图1)。场内包括

有球门区线、任意线和罚球线等主要线段，并设置两个球门。

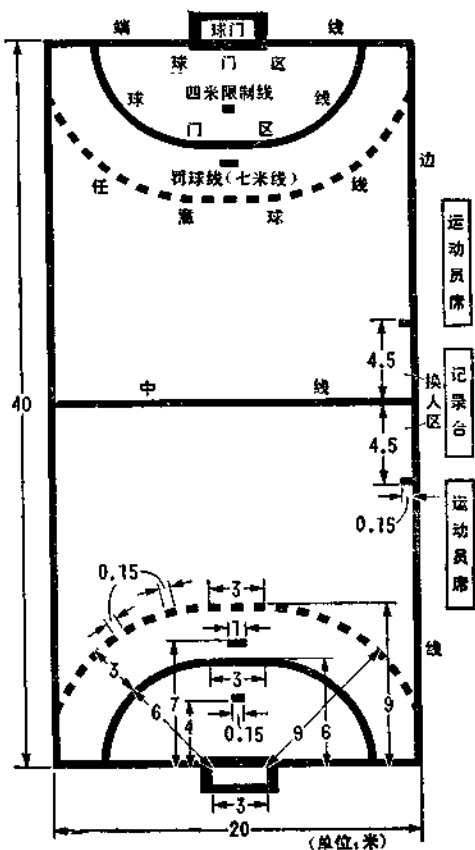


图 1

球门分别位于两条端线的中央。球门是由两根木质的球门柱和一根横木构成的(如图 2)。立柱和横木的宽和厚均为

8 厘米。横木的下沿距离地面 2 米，两根立柱的内侧相距 3 米。球门后面应挂上球门网。球门的深度上边为 80 厘米，下边为 1 米。两球门柱之间的端线部分称为球门线，其宽为 8 厘米（如图 3）。

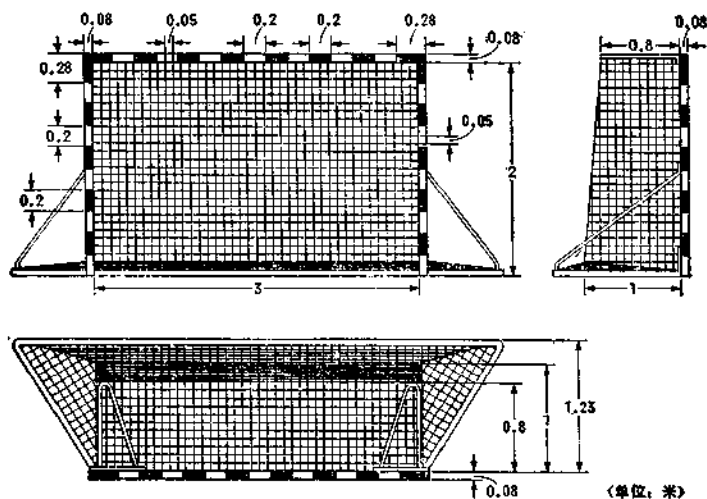


图 2

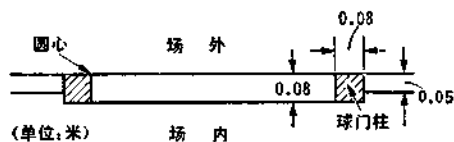


图 3

各种线段的画法：

球门区线：在球门线前 6 米处，画一条 3 米长的线与球门线平行，然后分别以两个球门柱内沿的外角为圆心，以 6

米长为半径画两个 $90^\circ$ 的圆弧，此弧一端交于端线上，另一端与上述3米长的横线相接形成球门区线，线内区域称球门区(参看图1、图3)。

**任意线：**其画法和画球门区线一样，它距离球门线是9米，与球门区线相距3米，整个线段要画成虚线。虚线的每段长和间隔距离均应为15厘米(参看图1)。

**罚球线(或称七米线)：**位于球门正前方7米的地方，线长为1米，并与球门线平行(参看图1)。















**四米限制线：**位于球门正前方4米处，线长为15厘米，并与球门线平行(参看图1)。

**中线：**是两条边线中点的连线，它的中点是球场的中心。

**换人区：**在靠近记录台一侧，离中线与边线连接点向左右各4.50米处，从边线向场内各画一条15厘米长的短线，两短线间的区域称为换人区(参看图1)。

各线的宽度都是5厘米，均包括在所规定的距离之内(球门线除外)。球门线(宽8厘米)比端线宽出3厘米的部分应画在场内。

## 插图符号说明

-  : 持球队员
-  : 进攻队员 (文字叙述中用⊙④等代替)
-  : 防守队员
-  : 守门员
-  : 教练员
-  : 移动路线
-  : 传球路线
-  : 射门路线
-  : 运球路线
-  : 掩护
-  : 掩护后转身移动
-  : 转身
-  : 移动跳起
-  : 障碍物

## 第二章 技 术

手球和其他球类运动一样，基本技术是提高运动水平的基础，只有掌握全面、熟练、准确、实用的技术，在比赛中才能提高个人的攻击和防守的实战能力，才能更好地组织机动灵活的战术。因此，首先应扎扎实实地练好基本技术。对青少年来讲更应特别重视打下牢固的技术基础，这对迅速提高我国手球运动水平有着深远的意义。

在技术训练中，要切实贯彻我国手球运动快速、灵活的技术风格，立足于“以小打大”这个基点上，强调技术动作要有速度、要灵活多变。

手球技术包括持球、移动、射门、传接球、运球、突破、防守技术和守门员技术等。

### 持 球

学习打手球，首先要学会持球。只有熟练地掌握好正确的持球方法，才能做到一拿到球便可以迅速、准确、有力地 把球射传出去。持球方法有单手持球和双手持球两种。

**一、单手持球：**手球的射传动作，大都是用单手完成的。单手持球比较灵活，并便于进行下一个动作，因此，单手持球是手球运动中最重要、采用较多的持球方法。

**动作方法：**五指自然分开，依靠手指和手腕的力量拿住球（如图4）。拿球时必须注意掌心不要贴着球。不要为了

扩大持球面积而把大拇指张得很大，而造成虎口紧张，致使出球只能靠四个手指的力量。大拇指张得过大，还会使大拇指用不上力量，同时也影响手腕的灵活性。要求持球不要过紧或过松，过紧会使手腕僵硬，过松则在挥臂时容易使球脱落。



图 4

**二、双手持球：**双手持球比较牢固，在持球突破时不易被防守者打掉。由于少年儿童的手小，因此双手持球是少年儿童的主要持球方法。

**动作方法：**双手持球于体前胸腹之间，五指自然分开，两拇指成八字形，握球的两侧与后部，手指和手掌的前沿接触球。

## 移 动

在手球比赛中，运动员总是处在不停的各种各样的跑动中。根据攻守情况的不断变化，跑动中要经常变换跑的速度和方向，还要在跑动中做各种动作。因此，要想打好手球，就必须学会各种跑动技术，而且要求跑得快，变向灵，停要稳，变换动作要活。要做到这点，就需要反复进行各种跑动的脚步练习。

### 一、打手球应该掌握的几种步法

**(一) 两、三步的快速急切步：**这是一种在防线前快速切进的步法，是为了突破防守，急切到球门区前射门时经常

采用的实用步法。因为手球运动规则允许持球走三步，所以也可以持球急切。

急切步的动作就是连续快跑两三步。切步动作短促而快，步幅不要太大，强调频率要快，整个动作是一种疾进状态。

在实战中，急切步的运用方式有两种：

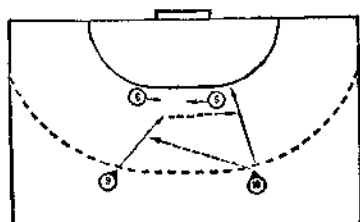


图 5

1. 直切：是面对球门方向，直接切向球门区前的一种快速移动方法（见图 5）：①向前移动接球吸引⑤来协助堵防，⑩乘⑤移动之机直向区前急切，接①回传球进行射门。

2. 斜切：是侧对球门，斜线切向球门区前的一种快速移动方法。斜切又分两种方法。一种是外线队员采用的方法（见图 6）：①先向左侧跑两步诱使③堵截，然后①再突然改变方向急速切向区前接⑩传来的球进行射门。一种是内线队员采用的方法（见图 7）：①持球，内线队员⑤插上要球，①由于受⑥封拦，将球传给⑩，此时⑤立即转身斜切接⑩传来的球射门。

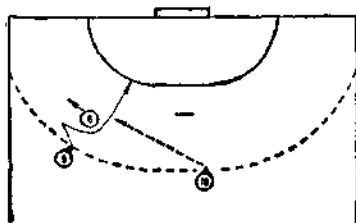


图 6

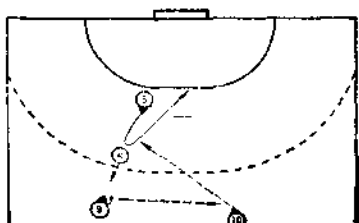


图 7



(二) 侧身跑：在快速跑动中，为了观察场上情况，并随时准备接侧面或后面传来的球，经常采用侧身跑。

动作方法：跑动时，头部和上体要向来球的方向扭转，两臂弯屈自然摆动，两手随时准备接球。

(三) 变速、变向跑：这是在快速跑动中利用变换速度和突然改变方向来摆脱防守的一种方法。

动作方法：变快跑时，上体迅速前倾，重心前移，后脚用力蹬地，加速前进。变慢跑时，上体抬起，前跨步幅稍大些，使速度减慢下来。变向跑，如向右变向，最后一步左脚迈出时要屈膝，脚尖稍向里转，重心下降，接着左脚迅速用前脚掌内侧蹬地。同时上体向右转，继续前进。

(四) 快速弧形跑：球门区是弧形的，比赛中双方队员都围绕着球门区进行攻守活动，特别是进攻队员，要不停地 在区前沿弧线跑动、穿插寻求攻击机会。因此，弧形跑在实战中运用比较广泛。

动作方法：跑动时，上体稍向球门区方向倾斜，两手自然置于胸前，身体重心不应太高，步幅不要太大，但频率要快，眼睛应看着球，同时不允许脚踩线。

(五) 急停：在快速移动中突然停止，借以甩开防守的一种方法。急停分跨步和跳步急停两种。

1. 跨步急停：这是在快速跑动中，为了使身体突然停下来时所采用的一种方法。

动作方法：急停时先向前跨出一大步的同时重心下降，身体稍向后坐，以减缓向前的冲力。当第二步着地时，前脚掌内侧用力蹬地，身体稍向侧转，两膝弯屈并向内收，上体稍前倾，重心落在两脚之间。

2. 跳步急停：这是徒手或接球突破防守前常采用的一