

素·质·教·育·书·系 ● 学·生·体·育·知·识·丛·书

手球

主编：麻雪田 吕世杰 编著：林卫国



What Sport Do You Want to Join?



知识出版社

第 一 期 第 一 卷 第 一 期 第 一 卷 第 一 期 第 一 卷 第 一 期 第 一 卷 第 一 期 第 一 卷 第 一 期

手 錶

主 编：王 明 远 副 主 编：王 明 远 副 主 编：王 明 远



素质教育书系·学生体育知识丛书

手 球

编著：林卫国

知 识 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

手球/林卫国编著. —北京: 知识出版社, 1998. 7

(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰
主编)

ISBN 7-5015-1698-7

I. 手… II. 林… III. 手球运动-普及读物 IV. G844-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 14976 号

丛书编辑: 张高里

责任编辑: 解惠琴

装帧设计: 天 鸣

责任校对: 梁熾曦

技术设计: 张新民

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话: 6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 7 月第 1 版 1998 年 7 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/32 印张: 4.625

字数: 98 千字 印数: 1—5000 册

定价: 5.00 元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换

内 容 提 要

手球运动是一项综合篮球和足球的用手打球的球类运动。手球运动由奔跑、跳跃和投掷等动作通过战术组合而成，能促进人的身心健康及身体素质的全面发展，同时能培养运动员团结一致、协同作战的作风。本文介绍了手球运动的产生、发展，手球场地、裁判及规则，详细讲解了各种射门、传接球、运球、突破、防守技术及练习方法，图文并茂，知识性强。

手球运动场地设备简单，技术容易掌握，特别适合广大青少年朋友。希望你们能加入到手球运动的行列，为提高我国手球运动水平做贡献。

目 录

一、手球运动简介	1
1. 手球运动的起源与发展	1
2. 我国手球运动发展概况	3
3. 世界手球运动发展趋势	5
4. 手球运动的特点与价值	7
二、持球、移动及练习方法	10
1. 持球	10
2. 移动	13
3. 移动练习	19
三、射门技术	22
1. 原地射门的技术动作及要领	22
2. 跳起射门的技术动作及要领	28
3. 跑动射门的技术动作及要领	32
4. 射门练习方法	35
四、传接球技术	41
1. 传球技术	41
2. 接球技术	49
3. 传、接球技术的练习方法	51
五、运球技术及练习方法	59
1. 运球的基本技术动作	59
2. 运球技术的运用	61

3. 运球的练习方法	62
六、突破技术及练习方法	71
1. 手球突破技术种类	71
2. 突破技术训练和练习方法	80
七、个人防守技术	89
1. 防守对手	90
2. 封、打、断球技术	95
3. 个人防守技术的练习方法	101
八、守门员技术	106
1. 守门员基本技术	106
2. 守门员的练习方法	116
九、手球场地、裁判及规则	125
1. 手球场地	125
2. 竞赛裁判法及规则	128

一、手球运动简介

1. 手球运动的起源与发展

公元 8 世纪的古希腊就有了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。

据我国史料记载，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（618~1279）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。中世纪欧洲用做娱乐活动的“手球”，球上系有小铃铛，在人们用手抛接的过程中，发出悦耳的响声，同我国系有飘带的“抛球”有异曲同工之妙。

尽管上面谈到的“手鞠”、“抛球”、“手球”同现代的手球运动大不相同，但它们之间存在着千丝万缕的联系，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 M. 海泽尔的体育教师，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 K. 舍伦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 11 人制手球)的奠基人。

舍伦茨制订的比赛规则逐渐为其他国家所采纳，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一些国家。1928 年在荷兰阿姆斯特丹举行的第 9 届奥林匹克运动会期间，成立了国际业余手球协会；1936 年在德国柏林举行的第 11 届奥林匹克运动会上，11 人制手球被列为正式比赛项目。

北欧的丹麦、瑞典等国，夏季短，冬季长且寒冷，不利于 11 人制手球的发展，他们在馆内进行手球比赛和训练。不久，由于室内手球运动(后统称 7 人制手球)不受气候影响；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。1965 年在西班牙马德里召开的国际奥委会上，批准 7 人制手球为 1972 年第 20 届奥林匹克运动会的比赛项目。从 60 年代起，11 人制手球便为 7 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 4 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 万个左右，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。

2. 我国手球运动发展概况

中华人民共和国成立以前,我国体育运动开展得不广泛,手球运动未能开展,如 1936 年前后,仅在南京中央大学和南京中央国立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教师对这个项目有所了解,仅能向学生作简单的介绍,根本没有开展任何比赛活动。广大群众,包括大多数的体育工作者,对手球运动则是一无所知的。

1949 年中华人民共和国成立后,我国手球运动在中国共产党和人民政府的关怀下,从 50 年代中期开展至今,已有 40 多年的历史。1956 年中央体育学院(现北京体育大学)开始了手球教学试点,并将之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 1957 年在北京举行了 7 单位男子 11 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 13 单位手球锦标赛。从 1959 年第 1 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,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 5 届世界男子 11 人制锦标赛的冠军民主德国国家手球队

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 和 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。

60 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 11 人制手球的基础上，开展了 7 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 年全国五项球运动会后，国家体委于 1973 年 10 月在广西南宁市举行了全国 6 单位手球邀请赛，这是我国中断了 7 年后的第一次手球比赛。参加这次比赛的运动员，除保留下来的 60 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 80 年代后，我国对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、乙级队联赛及青年队联赛、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,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9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3届世界青年女子手球锦标赛取得第6名的成绩;中国女子手球队荣获第23届奥运会比赛的第3名。进入90年代后,中国手球运动滑入低谷,不仅在世界大赛中拿不到好成绩,在亚洲也排在韩国、日本之后。“冲出亚洲,走向世界”仍然是一个艰巨的任务。

3. 世界手球运动发展趋势

20世纪80年代后手球运动发生重大变革,变革后手球主要发展趋势表现在:

①普遍重视了运动员的身材高度。在1986年的世界锦标赛上涌现出许多两米以上的高大队员,仅苏联队就有4名两米以上的高大队员。这些高大队员奔跑速度快、动作灵活,他们凭借身高的优势,在攻守上给对方造成很大威胁。现代手球比赛的高空争夺十分激烈,因此,身高已成为选择运动员的重要条件之一。

②速度是手球运动发展的主要趋向。当前手球比赛的突出特点是速度之争，快速成为取胜的重要因素。快速不单单表现在反击速度上，而且在阵地进攻方面，也改变了以往的定位打法，实行快速穿插、多位打法，加快了配合的速度，缩短了阵地进攻的时间。快速进攻促使防守速度的提高，要保证有效的攻击，进攻速度必须超过防守的运动速度。速度在今后手球运动发展中将继续占主导地位。

③要求运动员具有全面娴熟的个人技术。快速穿插、移动进攻，要求运动员个人技术必须全面。随着他们在场上的快速移动，穿插攻击，其进攻的职能也要不断变换。后卫可能插入底线攻击，边锋也可能跑到外线射门。因此，必须掌握多位置进攻的技术，掌握多种多样的射门方式并善于运用多种假动作。由于进攻中不断变换位置，所以打破了组织队员与单纯攻击射手的界限，要求运动员做到既能射门得分，又能巧妙地传球，掌握全面的个人技术与运用技巧。

④战术打法更加机动灵活，战术运用更具有针对性。现代的手球战术已完全改变了过去定位强攻的简单打法。进攻中，采取大幅度的传球转移，队员不停地移动穿插，扩大了进攻的点和面。当前外围远射距离已超过 10 米，由于外围远射门攻击的加强，为内线制造更多的攻击机会，形成了强外助内的机动进攻。外线队员经常插入内线攻击，增加了内线攻击的实力。内线进攻的加强又给外围创造了较多的攻击机会，起到了强内助外的战术作用。外围攻击的加强，迫使防守兵力向中间收缩，使边锋获得较多的攻击效益。边锋的战术行动牵扯防守阵线拉长，有单独的策应外线切插进攻。如此，形成了各位置之间的多种有效的战术配合，丰富了战术

方法，使战术更加机动灵活。同时，各优秀队结合自己的特点，在战术的运用上更具有针对性。如前南斯拉夫队用自己灵活快速的脚步移动，采用了“3—2—1”防守战术，扩大了防守范围，有效地遏制对方外围远射，极大地削弱了对方的进攻威力。前苏联队采用的一线防守，把几名两米以上的高大队员部署在中间，凭借他们的高度，居中封堵来自正面的进攻，伺机反攻。他们就是利用这种防守战胜了许多强队。

总之，高度与速度，全面技术与技巧和灵活多变的战术打法，是今后手球运动的主要发展趋势。

4. 手球运动的特点与价值

虽然手球运动在我国开展得不普及，但在大多数欧洲国家和非洲国家，它就像足球运动一样盛行。之所以如此，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；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、下课时，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、投等基本技术所组成，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。因此手球运动特别适合青少年朋友，希望你们能加入手球运动的行列，为提高我国手球运动水平做贡献。

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（插上两根竹竿也可以），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。

二、持球、移动及练习方法

手球的持球方法分单手持球和双手持球两种。在手球比赛中，各种控球技术都是采用单手持球方法，双手持球只在少年儿童中有时被采用。

持球是控球技术的关键。学习手球技术首先要掌握持球方法，只有掌握正确的持球方法，才能做到一拿到球便迅速、准确、有力地把球传射出去。

1. 持球

(1) 单手持球

各种传球和射门动作都是用单手完成的。单手持球比较灵活，并便于进行下一个动作。

技术动作如下：五指自然分开，依靠手指和手腕的力量拿住球（图1）。拿球时必须注意掌心不要贴着球。

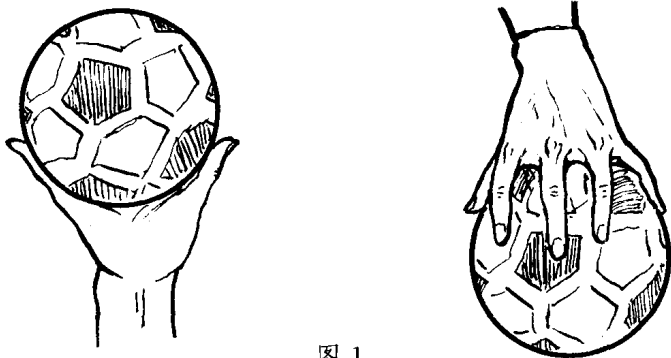


图 1