

崔守实 编著

现代手

球

XIANDAI SHOUQIU

人民体育出版社

现代手球

崔守实 编著

人民体育出版社

(京) 新登字040号

现 代 手 球

*

崔守实 编著

人民体育出版社出版发行

昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092毫米 32开本 13印张 250千字

1994年12月第1版 1994年12月第1次印刷

印数：1-3,000册

*

ISBN 7-5009-1042-8/G·959

定价：11.00元

前 言

具有百年发展历史，并与篮球同时被奥运会列为正式比赛项目的手球运动，如今已风靡全世界了。目前全世界已注册的手球运动员人数达500多万，在130个国家建立起了20万支手球队，加入国际手球联合会的会员国共有99个。

手球运动不仅以较高的健身价值而深受人们的喜爱，同时又以它高超的技术、娴熟的技巧、多变的战术打法和激烈精彩的比赛场面吸引着广大观众。尤其是在欧洲，手球有如足球一样的魅力，吸引着千百万球迷。

80年代，手球技、战术水平的提高出现了一个新的飞跃。通过竞赛规则的修改，遏止了比赛场上混乱不堪的状况，改变了以往技术简单、打法单调、抗争凶暴的比赛场面，开始进入一个注重速度、讲求技术技巧、追求灵活机动的战术打法及激烈而合理对抗的新的历史时期。由于高新技术的出现，战术打法的创新，并在训练工作上，由经验训练逐步过渡到科学训练，促使手球技、战术与身体素质水平有了迅速的提高，使手球运动在世界上出现了一个崭新局面。目前手球运动以它自身强大的生命力及它精彩可供观赏的有利优势在迅速发展着。

鉴于以上的原因，修订1980年出版的《手球》（中级技术读物）一书的工作，势在必行。这本《现代手球》是在《手

41298/08

球》（中级技术读物）一书的基础上，补充了近年来手球新技术、战术、理论和训练方法等内容，重新编写的。

在编写过程中，吸取了原国家女子手球队教练张玉林、杨凤楼、罗汝流等同志的一些训练方法及经验，并得到中国手协领导以及李丽荣等同志的大力支持，在此一并表示感谢。限于业务水平，肯定会有许多不当之处，甚至是错误，恳望体育界和手球同行们批评指正。

编者

目 录

现代手球的训练工作.....	(1)
一、手球训练工作的方向.....	(1)
(一) 世界手球运动发展趋势.....	(1)
(二) 我国手球运动技术风格.....	(3)
二、手球训练工作的基本要求.....	(5)
(一) 加强队伍的管理和教育.....	(5)
(二) 严格训练、严格要求、加强“练” “战”作风的培养.....	(6)
(三) 从实战出发, 加强对抗训练.....	(7)
(四) 注重身体训练, 处理好进攻与防守的 关系, 突出“寓攻于守”的训练重点	(9)
三、手球训练的组织工作.....	(10)
(一) 教学训练工作计划.....	(10)
(二) 训练水平的测定与评价工作.....	(21)
(三) 关于大运动量训练的问题.....	(23)
(四) 重视训练后的体力恢复.....	(27)
(五) 手球教练员要注重心理训练.....	(30)
现代手球比赛的指挥工作.....	(35)
一、比赛前的准备工作.....	(35)

二、临场指挥工作·····	(38)
三、比赛后的总结工作·····	(42)
技术教学与训练·····	(48)
一、基本功·····	(49)
(一) 基本功的概念·····	(49)
(二) 基本功的练习方法·····	(50)
二、持球·····	(58)
(一) 单手持球·····	(58)
(二) 双手持球·····	(59)
(三) 持球的身体姿势·····	(59)
三、移动·····	(61)
(一) 移动技术的应用与分析·····	(61)
(二) 移动技术的动作方法与要领·····	(62)
(三) 移动技术教学训练方法·····	(68)
四、射门·····	(75)
(一) 射门技术的运用特点·····	(75)
(二) 原地射门的动作方法与要领·····	(76)
(三) 跳起射门的动作方法与要领·····	(83)
(四) 跑动射门的动作方法与要领·····	(87)
(五) 倒地射门的动作方法与要领·····	(90)
(六) 提高射门命中率的基本要素·····	(96)
(七) 射门技术教学训练方法·····	(101)
五、传接球·····	(118)
(一) 传球技术的运用·····	(119)
(二) 常用的几种隐蔽性传球方法·····	(124)
(三) 接球技术要领·····	(126)
(四) 两种基本接球方式·····	(127)

(五) 传、接球技术教学训练方法·····	(129)
六、运球·····	(156)
(一) 运球技术的运用·····	(156)
(二) 运球的基本动作方法·····	(156)
(三) 运球技术教学训练方法·····	(159)
七、突破·····	(168)
(一) 几种基本突破方式·····	(168)
(二) 突破技术教学训练方法·····	(177)
八、个人防守·····	(186)
(一) 防守对手·····	(187)
(二) 封、打、断球·····	(192)
(三) 个人防守技术教学训练方法·····	(198)
九、守门员技术·····	(212)
(一) 守门员在比赛中的重要作用·····	(212)
(二) 守门员应具备的条件·····	(213)
(三) 守门员基本技术·····	(214)
(四) 守门员技术教学训练方法·····	(225)
十、各位置的攻守技术运用·····	(240)
(一) 进攻中各位置的技术运用·····	(241)
(二) 防守中各位置活动范围和应用的主要 技术·····	(257)
(三) 位置技术训练方法·····	(265)
战术教学与训练·····	(299)
一、手球战术的组织原则及教学训练的基本要求 ·····	(299)
(一) 手球战术的组织原则·····	(299)
(二) 战术教学训练的基本要求·····	(301)

二、两、三人的攻守配合·····	(303)
(一) 两、三人进攻配合·····	(304)
(二) 两、三人防守配合·····	(311)
(三) 两、三人攻守配合训练的要求·····	(314)
(四) 两、三人攻守配合训练方法·····	(314)
三、快攻与防快攻·····	(316)
(一) 快攻·····	(316)
(二) 防快攻·····	(339)
四、阵地防守与阵地进攻·····	(345)
(一) 阵地防守·····	(345)
(二) 阵地进攻·····	(357)
五、人盯人防守与进攻人盯人·····	(375)
(一) 人盯人防守·····	(375)
(二) 进攻人盯人·····	(381)
六、任意球战术·····	(386)
(一) 任意球战术的配合方法·····	(386)
(二) 掷罚任意球配合应注意的事项·····	(388)
(三) 任意球战术训练的要求·····	(389)
七、多打少的战术·····	(389)
(一) 多打少的战机·····	(389)
(二) 多打少的配合方法示例·····	(390)
身体训练·····	(392)
一、速度训练·····	(393)
二、力量训练·····	(395)
三、耐力训练·····	(399)
四、柔韧训练·····	(400)

五、灵敏训练.....	(402)
六、弹跳训练.....	(404)

现代手球的训练工作

一、手球训练工作的方向

(一) 世界手球运动发展趋势

了解世界手球运动发展趋势，掌握现代手球技战术动态，是每一个教练员在绘制蓝图、确定战略方针时必须明确的问题。因为，只有明确和掌握当代手球运动发展趋势和技战术状况，才能更好的结合我国的具体条件，形成自己的技战术特点，从而与世界强队抗衡，力争实现世界手球强国的宏伟目标。

80年代是世界手球运动史上一次最大的变革时期。这次变革使手球运动摆脱了景象萧条的危机，把手球运动推向一个新的历史阶段。增强了手球运动的活力，恢复了手球在广大球迷心中的地位。这次变革主要是在规则上进行了根本性的改革，极大地限制了粗野凶狠的简单打法，促使技战术进行了有效的革新，对世界手球运动的发展产生了积极的作用。

这次变革为今后手球运动的长远发展奠定了良好的基础。变革后的主要趋向表现在：

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，仅苏联队就有四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，身高已成为运动员选材的重要条件之一。

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。快速则成为取胜的重要因素。快速不单表现在反击速度上，而且在阵地进攻方面，已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。就是这样，攻守速度相互促进、不断的发展着。速度在今后手球运动发展中将永远占主导地位。

3. 要求运动员具有全面熟练的个人技术与技巧。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，又能巧妙的传球，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，增加了内线的攻击实力。内线进攻的加强又给外围创造了较多的攻击机会，又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，有效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。如南斯拉夫队则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，并能切割外、内线的联系，极大的削弱了对方的进攻威力。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。他们就是利用这种铁一线的防守战胜了许多强队。

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，它将引导世界手球运动长远、健康的发展下去。

（二）我国手球运动技术风格

为了迅速提高我国手球运动技术水平，尽快跻身世界手球强国之列，必须建立自己独特的技术风格，走自己技术发展的道路。在研究我国技术风格时，应该考虑到世界手球运动的发展趋势和我国手球运动的现状，进行比较分析，从中找出我们的优势与不足，本着扬长避短的原则，全力发挥我们的特长，形成自己的独特技术风格。

我国手球在与世界手球运动接触的十余年里，在成败之中不断探讨、不断摸索，归结出在身高、力量上与世界强队

差距较大。这种体态和体质上的差异要延续一个相当长的时间。况且身高和力量的对抗又是手球运动的竞技特点。我国手球运动历史较短，在技术上受欧洲影响较大，如果一味效仿欧洲打法，即使花费再大的力气，也难与欧洲强队抗衡。为此，我们必须另辟蹊径，创出一条新路，形成自己的优势，才能对欧洲强队战而胜之。我们经过十余年的反复实践，逐渐形成了“勇敢顽强、技术全面、快速准确、移动多变”的技战术风格。并应突出快速和多变两个方面。快速，就是以快为主，以快制高，力争速战速决。快速不仅只限于在反击速度上，还应当体现在技术动作快、战术变化快、配合速度快、攻守转换快、退守快，做到整个比赛在高速度中进行。多变，就是灵活多变，以变制高，以变制大的战略思想的体现。具体表现在，以灵活的脚步动作，随机应变的施展各种技术，灵活机动的战术变换，掌握攻守的主动性。灵活多变必须以掌握全面技术和多种攻防战术为基础。有了全面的技术才能灵活多变，掌握了多种战术才能应付复杂多变的比赛局面。

在训练工作中应根据我国手球运动技术风格的要求，在技战术训练中应以快速、灵活为中心，以灵活、快速的基础，加强各种射门方式、快慢出手速度和射门点的灵活变换的训练，加强攻守基础战术的配合速度训练，抓好攻守转换速度的重要环节。

我国手球运动技术风格体现着我国手球运动的发展方向，同时对我国每一个手球队都具有一定的现实意义和指导作用。创建我国手球运动技术风格，并不意味着对所有省市队强求一致。但是，反映手球运动内在规律的速度，则必须是各种风格的核心。我国手球运动技术风格的创立，不仅不

影响各个手球队创立自己的独特风格，而且有助于每个队在我国手球运动总风格的指导下，结合自己的特点创立自己的技术风格，从而推动我国手球运动全面发展、迅速提高。

二、手球训练工作的基本要求

（一）加强队伍的管理和教育

作为一个优秀的手球队，必须有高超的技战术水平和良好的思想作风。而技战术水平的提高和思想作风的培养要靠严格的管理和教育才能取得。教练员应该把思想作风教育贯穿到训练工作的始终。

1. 要制定全队的规章制度和组织纪律，做到严格执行、定期检查。

2. 要求运动员严格遵守“运动员守则”，努力做到：

（1）讲文明、讲礼貌、讲卫生、守纪律，做一个有良好教养的人。

（2）有集体荣誉感、关心集体、关心队友、搞好团结、维护集体荣誉，使全队成为一个坚强的集体。

（3）刻苦训练、努力完成训练科目。不满足现状，经常检查自己技术上的不足，虚心接受教练员的指教和同伴的帮助，不断提高自己的技术水平。

（4）比赛时，听从调动、服从指挥、不计较上下场，顽强拼搏，加强与同伴的协作，提高全队的战斗力。

（5）尊重教练员、尊重裁判员、尊重观众、尊重比赛对手、尊重一切服务人员。

（6）养成良好的生活习惯，按时休息，注意营养进

餐，以保持良好的体力和旺盛的精力。

3. 在管理和教育工作中，教练员必须注意做到：

(1) 教练员自身的模范作用。教练员不仅要教运动员的技术，还要教他们怎样做人。因此，要求教练员思想作风正派，处处要以身作则，处事公正，掌握原则，对上、下要一视同仁，要有民主作风，虚心听取意见，应该做到正人先正己，这样才能有说服力。

(2) 搞好运动员之间和教练员与运动员之间的团结。增强集体的凝聚力，这是提高训练效果，获取优异成绩的根本保证。

(3) 教练员要深谙“官兵关系”的道理。教练员与运动员之间的关系要融洽、相互尊重、相互信任。教练员威信的建立除取决于本身的水平和能力外，还取决于与运动员的和谐关系。关心和爱护运动员，关心他们的思想、生活、身体和家庭，成为运动员的贴心人，与运动员建立深厚的感情，取得他们的信任，这样便于掌握他们的思想脉搏，有利于做针对性的工作。

(4) 要注意培养一支骨干力量，形成队的核心。教练员的训练和比赛意图要通过他们贯彻到全队，并通过他们带动全队完成训练、比赛和其他各项工作。

(5) 对运动员进行为体育事业献身的理想教育。理想是人生奋斗的目标，坚韧不拔的毅力产生于伟大的理想。作一名优秀的运动员没有刻苦训练的精神和百折不挠的顽强毅力，要想取得成功是不可能的。

(二) 严格训练、严格要求、加强“练”“战”作风的培养

“严格”不仅要严在技术训练上，而且要严在思想作风

的培养上。首先要做到思想作风的严格要求，只有先从思想作风上严格要求，才能做到技术上的严格要求。

在技术训练上的严格要求应表现在如下三个方面：

第一，严格要求技术的规范化。只有掌握正确的基本技术，才能在实战运用中取得良好的攻击效果。因此，在训练中必须严格要求技术动作的规格，反复纠正，反复练习，不能有丝毫的宽容，直至达到标准为止。

第二，完成既定的指标。在强化技术训练的指标上，必须严格要求完成规定的指标。不仅在次数上要按量完成，而且要达到质量标准。达不到质量标准不计次数，完不成指标要求必须补课。

第三，强调协作精神。手球是一个集体项目，比赛要靠全体队员密切合作，靠团结奋战的集体力量才能取胜对方。因此，必须严格要求每个队员要有良好的协作意识，培养他们的集体主义的精神。

一个优秀的手球队，既要有较高的技战术水平，又要有良好的思想品德和勇猛顽强的战斗作风。一支作风过硬的球队，在比赛中，哪怕遇到强于自己的对手，也会不屈不挠，勇于拼搏，发挥最佳技术水准，最后战而胜之。作风是思想、意识和精神面貌的体现。战斗作风的形成，既要通过学习从思想上来培养，又要通过训练和实践来锻炼。在训练中要自觉地接受各种苦、累和伤痛的磨练，养成坚韧不拔的意志品质，在比赛中面对强手才能斗志顽强，经得起各种困难的考验，取得最佳的比赛效果。

（三）从实战出发，加强对抗训练

“三练不如一战”“一战必须三练”，这是实践经验的