

球技术和战术

李震中 王家正 施达生 编著

人民体育出版社



手球技术和战术

李震中 王家正 施达生 编著

人民体育出版社

統一書号：7015·693

手球技术和战术

李震中 王家正 施达生 編著

*

人民体育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第018号)

新华社印刷厂印刷

新华書店發行

*

787×1092 1/32 34 千字 印張1²⁴/₃₂

1958年8月第1版

1959年4月第2次印刷

印数：4,501—13,500册

定 价〔9〕0.20元

責任編輯：陈世崇 封面設計：喜 栋

目 录

手球运动概述.....	1
基本技术.....	4
傳 球.....	5
接 球.....	8
运 球.....	12
擲界外球.....	13
守門員技术.....	13
射 門.....	16
个人防守技术.....	17
假动作.....	18
基本技术練習法.....	19
战 术.....	30
手球队員的职責.....	31
進攻战术.....	36
防守战术.....	48

手球运动概述

手球——是一项很有兴趣受人欢迎的球类运动。这项运动目前在我国虽然刚开展，但是在欧洲大多数国家，尤其是各人民民主国家（民主德国、罗马尼亚、捷克斯洛伐克、波兰、匈牙利、保加利亚、阿尔巴尼亚等）是相当普及的，在这些国家里每年都举行全国性的手球冠军赛。苏联，在卫国战争以前也开展的较好，以后，仅在乌克兰和红军中流行，最近几年又逐渐普遍开展起来。另外有很多资本主义国家也开展了这项运动。

手球在国际间的竞赛活动也是经常的，1922年国际手球联合会决定每三年举行一次世界手球冠军赛。另外，在历届世界大学生运动会和国际青年友谊运动会中，都将手球列为大会的比赛项目。1957年8月在莫斯科举行的第三届国际青年友谊运动会，男子有民主德国、罗马尼亚、捷克斯洛伐克、苏联、澳大利亚和芬兰六个队参加比赛，女子有民主德国、罗马尼亚和苏联三个队参加比赛。国际奥林匹克运动委员会在1957年通过决议，将手球列为国际奥林匹克运动会的正式比赛项目。相信手球运动在各国间将会进一步获得开展。

手球运动在我们国家过去仅限于在各体育专业学校内简单介绍过，很少有人提倡。新中国成立后，在开展群众性体育运动的号召下，各种体育运动项目逐渐增多。手球运动首

先在全国体育学院、体育学校的球类教学大纲中列为学习课程，1956年国家体委所公布的竞赛制度中也提到要开展手球运动这个项目。1956年9月出版了全国统一的手球规则，1957年7月在北京举行了7单位手球表演赛，参加单位有解放军、上海、天津、广州、成都、沈阳、武汉。1958年4月根据国际规则修改了11人制手球规则，并规定11月在上海举行7城市女子，12城市男子手球比赛。我们相信在党和政府的关怀和提倡下，手球运动将和其他球类运动一样会得到广泛的发展。

手球运动能促进运动员身体的全面发展，在比赛中还能进行道德品质意志的教育：包括争取胜利的意志、集体主义精神、团结友爱、积极克服困难、机智、沉着、迅速、勇敢等。由于手球运动主要是采用跑、跳和投掷等动作，因此它能激起内脏各个器官的加速活动，所以从生理价值来讲，它能提高肌肉的工作效率和增强呼吸与血液循环系统的机能，并促进新陈代谢作用的旺盛。

手球运动中有许多技术与篮球技术相似，只不过是将球投入篮中，而是将球射入在有守门员防守的球门内。另外，手球运动是在相当于足球场大小的场地上进行比赛，就要求手球运动员要有足球运动员那样的体力，因此它对发展人体的耐久力具有特殊意义。

手球分为两种：一种是11人制手球，一种是7人制手球：

11人制手球：场地的规格如图1。

7人制手球：场地的规格如图2。

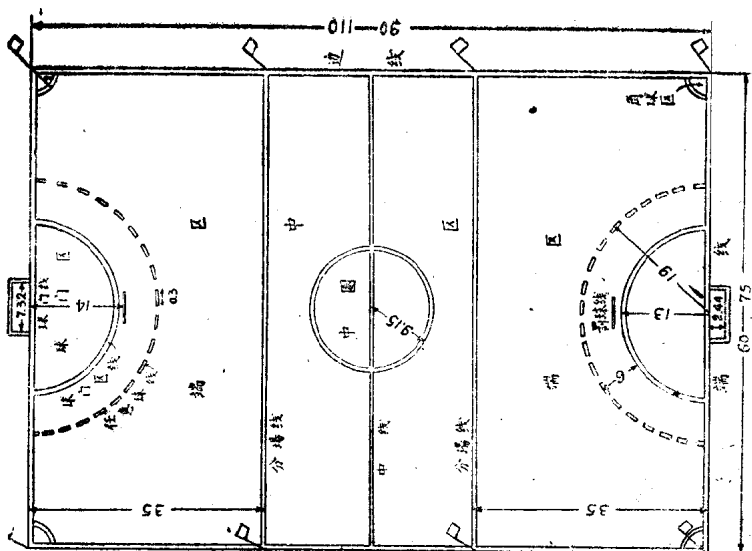


圖 1

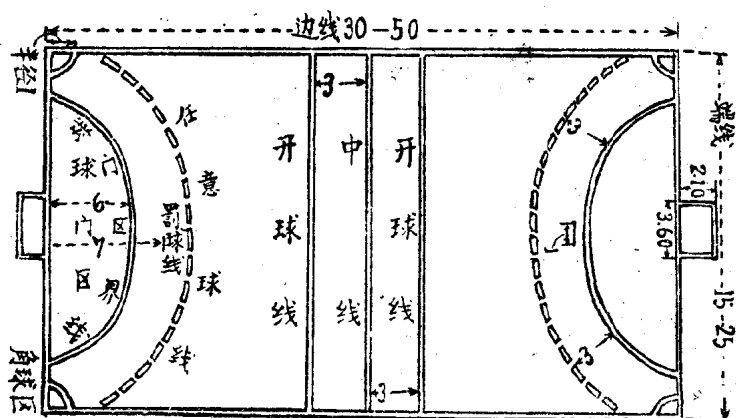


图 2

基本技术

手球的基本技术，包括持球、接球、运球、射门、掷界外球、守门员技术、个人防守技术，以及假动作、转身等。

在学习传、接球前，我們應該知道怎样持球。持球的正确与否，都会直接影响传、接球的技术。持球的方法有：

双手持球：两手手指自然张开，拇指相对，握着球的后半部，掌心不接触球。持球时手腕应放松，两脚前后开立，两膝微屈，上体略前倾，肘关节自然弯屈（图3）。



图 3

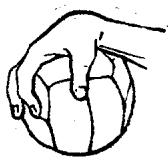


图 4



图 5

单手勾腕持球（本書所介紹的单手动作，都是以右手为例）：手臂伸直，手腕自然弯屈，以手指、掌根和手腕部分夹住球，并使球贴在前臂上（图4）。

贴胸持球：右臂向胸部弯屈，手指张开接触球的前下方

(掌心一般不接触球)，将球贴近胸部(图5)。

傳 球

手球比賽中，可以运用双手和单手传球。根据比賽的需要，传球时，可在原地和行进間进行。

单肩上传球：这种方法适用于中、远距离的传球。开始时，两脚左右站立，距离約与肩寬，身体重心稍放在右脚上，右手持球在肩上，左肩对着传球方向，左臂自然弯屈。传球时，身体向左扭轉，左脚向传球方向迈出一歩，重心跟着前移，利用上体前傾、揮臂、甩腕的力量将球传出，左臂顺势自然摆动(图6)。

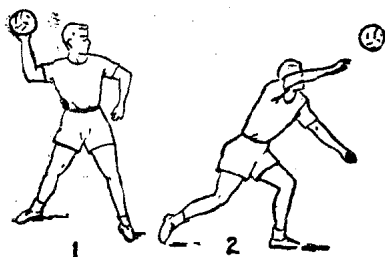


图 6

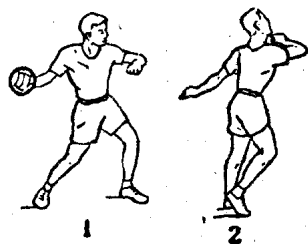


图 7

单手侧传球：由于手球場地寬大，远距离传球常用这种方法。更由于传球力量大，球成平行飞出，所以又是射門的有效方法。

开始时，两脚前后开立，距离与肩寬，眼注視传球方向，两膝微屈，左肩对着传球方向，身体重心放在右脚，右手以手指、手腕将球扣住，左臂自然屈于胸前。传球时，右

臂伸直向后方摆动，接着左脚向传球方向迈出半步，上体迅速向前扭转带动手臂向前摆（右臂在体侧摆动，几乎与地面平行），当右臂摆到最前方时将球传出（图7）。

跑动中的传球方法与原地相同，但在跑动中传球时，必须保持左脚在前，以免身体重心随传球的冲力而失去平衡。

单手勾手传球：为了要把球从对方头上传出，促使对方造成抢球困难，采用勾手传球较为适合。开始时左肩对准传球方向，以左脚前掌触地，右脚在传球的同时自然提起，右手持球上摆，当球摆到头顶时，肘部弯屈，同时屈腕把球传出（图8）。

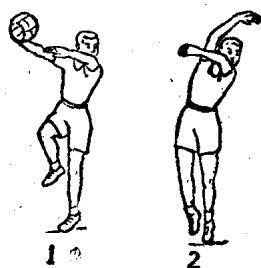


图 8

单手低手传球：这种方法适用于在对方靠近自己身体，为了防止他抢球时采用。传球时，直臂后摆，手腕弯屈，使球贴于前臂，身体重心落在右脚上，左脚前出，上体前倾，并向右半

转，面向着同伴。当右手将球从大腿旁由下、向前摆动时，上体向左转动，身体重心移到左脚上，然后持球的手完全向前伸直，将球传出（图9）。

单手向后传球：这是一种近距离的传球方法，往往在与同伴直线行进中运用的较为普遍。传球时，两手持球在胸前，两脚前后开立（左脚在前），眼看前方，上体稍前倾。当球移到右手时，利用手腕、手指控制球，然后右臂伸直，从体

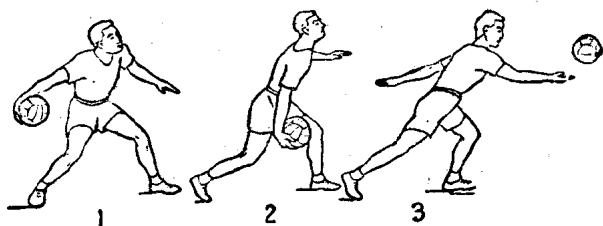


图 9



图 10

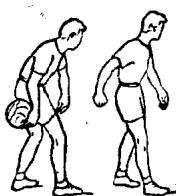


图 11



图 12

侧由前向后摆，随势将球传出（图10）。

单手背后传球：两脚前后自然开立（右脚在前），膝微屈，上体前倾，两手持球在腹前。传球时，两臂向右摆动，当摆到右腿侧方，左手随即离球，右手向背后继续向左挥摆，将球传出。出球时，手腕与手指应上摆，臀部随着向右方微转（图11）。传球的方向与高度，决定于球出手的早晚和手臂摆动的弧度。如果传球准确而有力，对进攻有很大的帮助，因为这种传球方法很难防守，是一种隐蔽性的传球方法。

双手胸前传球：这种方法较为简单，适用于近距离传球。两手持球置于胸前，两脚前后自然分开，膝微屈，上体稍前倾，身体重心放在两脚上。出球时身体重心前移，两臂

迅速伸直，同时手腕向上转动，手指用力将球向前传出。为了增大出球力量，左脚在传球时随着向前迈一步(图12)。

双手头上传球：两脚前后站立，两手持球的后半部，肘微屈将球置于头上，身体重心放在后脚上。传球时，两臂向前摆，同时伸肘屈腕将球传出，身体重心移向前脚(图13)。这种方法一般是在对面有人防守时，为了超过防守者而使用。

双手低手传球：适合于近距离传球，一般用在接到低球(膝以下的来球)和地滚球后，为了争取时间，不改变球的位置，立即将球传出的最好方法。开始时 两脚左右开立，膝关节微屈，上体略向前倾，两臂自然下垂，将球置于身体右侧。传球时，左脚先向传球方向迈一步，重心移向前脚，上体前倾，同时两臂向传球方向摆动，摆至腰间时开始将球传出(图14)。

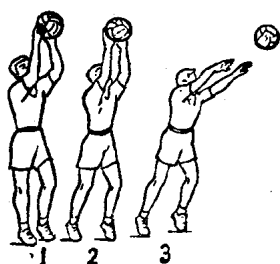


图 13

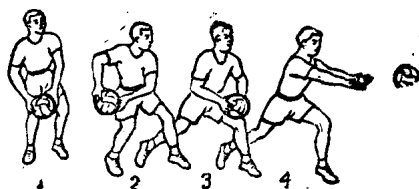


图 14

接 球

比赛时，根据当时不同的情况，有时必须接低传球，有时又须接平传球，或者过顶球，因此就产生了几种接球方法。

双手胸前接球：这种方法比较容易，接球后，容易连续做下一个动作。接球时面向来球，两脚前后站立，两膝微屈，身体重心落在两脚上，上体略向前倾，在接球的同时两臂向来球伸出，手指自然张开，两手成腕形(稍比球体大)，在球与手接触的同时，两臂随着来球后引，两肘自然下垂，将球接住(图15)。

双手接地滚球：身体对正来球，两脚前后站立屈膝下蹲，后脚深蹲，上体前倾，手臂自然伸直下垂于两腿中间，手指自然张开从球的下部上抄，将球抱于胸前(图16)。

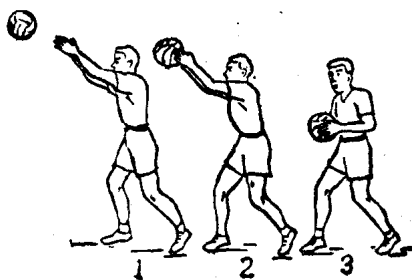


图 15

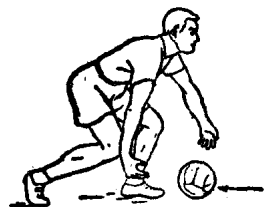


图 16

双手接高空球：当传来的球超过自己两臂上举高度时，即用跳起接球。接球时面对来球，两膝微屈，上体稍前倾，两臂自然伸直后引准备起跳。球来时两臂迅速前摆，两脚用力蹬地跳起，至最高点在头的前上方将球接住；落地时，以前脚掌先着地，随之屈膝下蹲。接高空球，两手掌心应朝着来球方向，两手距离也不要太大，以免在接球时漏去(图17)。如接侧方高球时，两臂伸向侧上方。

双手接低球：两脚前后（或左右）开立，膝弯屈下蹲，上体前倾，重心放在前脚，两臂自然下垂略向前伸，掌心斜对，手指张开成碗形。当球来时，两手伸出迎球，手指接触球体时，两臂迅速随势后引，从而缓和球的速度。这种方法一般通常用在接腹部以下的来球（图18）。

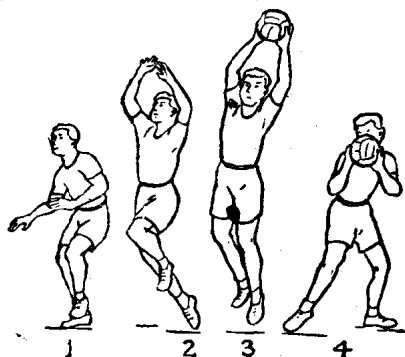


图 17

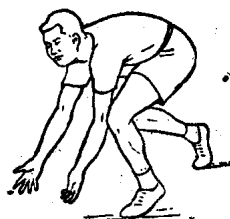


图 18

单手接体侧球：两脚左右开立（稍分前后），膝微屈，上体略向来球方向倾斜，重心放在接球手同侧的脚上，手臂微屈向前侧方伸出，手指自然张开。当球与手接触时，手臂随球后引，同时重心立即移到两脚上，手臂由后划弧向体侧将球勾回，并用左手将球扶住（图19）。此种接球法往往是不能及时上步作双手接球时采用。

单手接高空球：来球比举起的手臂还要高时，为了争取在跳起的最高点接住球，常用这种方法。开始时两脚左右开立，稍小于肩宽的距离，两膝稍弯屈，两臂下垂作好准备起跳的姿势。接球时，两臂迅速上摆，同时两脚用力蹬地向上跳起，当身体跳至最高点时，右臂上伸，手指自然张开，手

掌微屈成碗形，另一手自然的屈于胸前。当球接触手指时，立即屈腕收臂，同时另一手迅速将球托住。落地时，膝微屈，将球置于胸前用上体掩护着球（图20）。

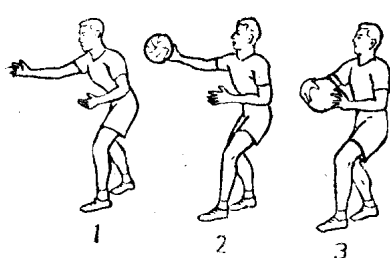


图 19

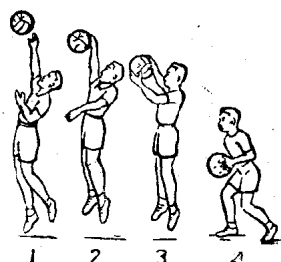


图 20

双手接反弹球：当球从地面弹起时，应跑上去迎接，不应等球。一般有下列两种接球方法。

高手接球：接球时，两脚前后开立，上体前倾，后腿膝深蹲，两臂向球的落点伸出，两手手指自然张开，拇指相对形成比球略大的半圆形，当手接触球后两臂弯屈，身体起立将球置于胸前（图21）。

低手接球：接球时，身体的姿势与接低球相似，只是在球从地面反弹的同时，两臂向球落点伸出，掌心稍向下接住球（图22）。



图 21



图 22

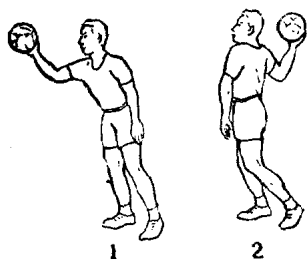


图 23

单手肩上接球：两脚前后分开，重心落在两脚上，右臂向来球伸出，手指张开，掌心向球。当手指接触球时，右臂后引，肘部弯曲，将球置于肩上(图23)。或在右臂后引时，即用左手将球扶着，置于胸前。

运 球

根据规则，可以用单手或同时用双手拍球，但在比赛中不要滥用，应该是需要引诱对方靠近，为传球打开道路或使同伴摆脱对方的防守；或者是为了绕过对方取得优越地位进行射门时才运球。

运球的方法，有拍运球和抛运球两种。

拍运球：是运球中的基本方法。队员持球，将球向前下方拍出，等球弹至与腹部齐高时，再用两手接住，并向前跑三步（不能跑三步以上），然后继续拍运（图24）。如果象打篮球一样连续拍球也可以。

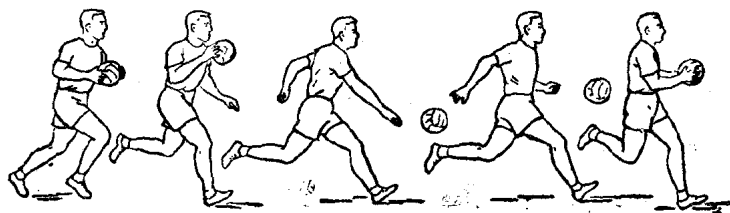


图 24

抛运球：这种方法虽在比赛中运用不多，但在队员得球后，前方没有人防守时，采用这种方法争取时间是最有效的。抛运时，将球向前上方抛出，等球落地弹起时，再把球接住，以后可以继续这样做。抛运时，不要太高，以免影响前进的速度和被对方夺去。

擲界外球

規則規定，擲界外球应保持两脚着地，但可以采用两脚前后或左右两种方法中的任一种。两脚的位置，根据擲球的方向而决定。

擲界外球时，两脚着地，两手手指张开握住球的后半部，两臂弯屈持球过头顶。然后两脚用力蹬地，同时两臂向前挥摆，加上上体前屈和腰部的力量将球掷出（图25）。

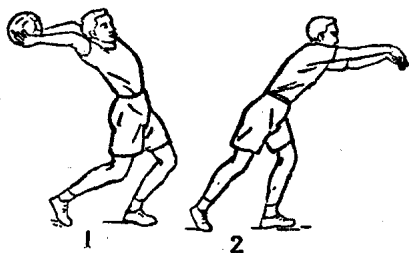


图 25

守門員技术

手球的守門員技术，很多地方大体上都和足球守門員技术相似。

接地滚球：两脚併立，相距約10公分，上体前屈，两臂自然向下伸出，掌心向前，手指微微张开接球（图26）。如来球的方向偏左或右，就先向左或右跨出一步，使身体对