

大学体育系列教材（非体育专业）

手摇摇球

聂劲松摇柴业宏摇霍忠军摇编著

合肥工业大学出版社

前摇摇言

合肥工业大学立项的“大学体育系列教程”于 1988 年被安徽省教育厅评为省首批重点建设课程；同年，我校又获贯彻《学校体育工作条例》安徽省及全国优秀高等学校称号。之后，我校体育部承担了“大学体育系列教程”建设这一任务，并进行了两年多的认真调研和科学论证，取得了一些积极成果。在此基础上，我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求，结合多位知名教授和骨干教师的教研实践，对“大学体育系列教程”建设的成果进行理论总结，编写了这套大学体育系列教材，旨在帮助学生更好地掌握体育基本理论知识和专项理论知识，增强体育意识和运动能力，掌握科学锻炼身体方法和手段，为学生自觉健身提供科学的理论指导。

该套教材以终身体育为目标，具有思想性、理论性、科学性、实用性和时代性的特点。其内容精练，表达深入浅出，图文并茂，有助于学生终身体育思想的建立与巩固。

该套教材由《大学体育基础理论》、《足球》、《排球》、《篮球》、《手球》、《乒乓球》、《网球》、《健美》、《武术》、《体育舞蹈》、《形体健美》、《田径》组成。该套体育教材的出版将有利于普通高校体育教学目的、任务的完成，能满足不同层次和不同兴趣爱好的学生的需要，又可以作为广大体育爱好者的读物。

由于我们的水平所限，该套教材难免有疏漏和不足之处，诚请广大读者批评指正，我们将在今后的教学实践中不断修订、更新和完善。

编委会
1988年 源月

摇手球 编 劲松等编 援 合肥：合肥工业大学出版社，2006
摇 (大学体育系列教材 援 非体育专业 编 景连，李峰，季汝元主编)
摇 园星苑 园星苑 园星苑

中国版本图书馆CIP数据核字 (95第000000号)

网摇址摇憎曾爱楚助蔡定媛曹出版社

如有影响阅读的印装质量问题，请与出版社发行部联系调换

编摇委摇会

摇摇摇摇主摇编：王景连

副主编：李摇峰摇季汝元

编摇委：（按姓氏笔画为序）

王摇捷摇邓摇玉摇成守允

李摇征摇刘东辉摇朱晓梅

张定平摇张摇燕摇秦文明

聂劲松

目 录

第一章 手球运动概况	(1)
第一节 手球运动的起源和发展	(1)
第二节 中国现代手球运动发展概况	(2)
第三节 手球运动的特点与作用	(3)
第二章 手球基本技术	(4)
第一节 脚步移动及方法	(4)
第二节 进攻技术及方法	(5)
第三节 防守技术及方法	(6)
第四节 守门员技术及方法	(7)
第三章 手球基本战术	(8)
第一节 进攻的三个阶段	(8)
第二节 快攻与防守快攻	(9)
第三节 战术的基础配合	(9)
第四节 阵地进攻	(10)
第五节 任意球战术配合与防守任意球	(10)
第六节 阵地防守	(11)
第四章 竞赛活动与欣赏	(12)
第一节 组织竞赛与编排	(12)
第二节 手球竞赛规则与裁判法	(13)
第三节 手球比赛的欣赏	(14)
第四节 沙滩手球与儿童手球简介	(15)
参考文献	(16)

图摇摇例

• 摇手球

• 摇实心球

△ 摇进攻队员

△₄ 摇持球的 源号进攻队员

○ 摇防守队员

——→ 摇队员移动路线

-----→ 摇传球路线

——C 摇掩护

——↗C 摇掩护后移动路线

⇒ 摇射门

= || 摇近传

~~~~~→ 摇运球路线

✕ 摇示意性立柱

⊙ 摇教练员

# 第一章摇手球运动概况

- ★手球运动具有对抗激烈、快速连续、灵活多变、表演性与观赏性相结合的特点
- ★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

## 第一节摇手球运动的起源和发展

### 一、手球运动的渊源

公元前 8 世纪，古希腊诗人荷马就在长诗《奥德赛》中赞颂过“手球运动员”的球技。当时处于奴隶社会的古希腊的达官贵人，就用手球游戏来消遣娱乐，这种热闹情景在 1870 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。

中国是个文明古国，历史悠久。根据有关史料的记载，汉朝时期已有“手鞠”游戏。唐宋两代颇为流行，唐代的“抛球”是一种有颜色的圆球，球上还系有美丽的飘带。这同中世纪欧洲用系有小铃铛的“手球”来抛接娱乐有异曲同工之妙。

在追溯现代手球之源时，不能不谈到以上中外古代的“手球”、“手鞠”和“抛球”等游戏，虽然它与现代手球大不相同，但它们之间存在着千丝万缕的联系。

### 二、现代手球的起源和发展

现代手球运动起源于欧洲，但要准确地说明其发源地是很困难的。有些资料记载现代手球运动的发源地是丹麦，但是，也有

人认为是德国和原捷克斯洛伐克。瑞典体育百科词典上认为，19世纪末手球就在丹麦的奥尔特朗泊体育学校开始提倡。1885年丹麦的一名中学体育教师奥尔德鲁普·谢尔盖·涅尔逊发明了一种近似手球的游戏。这种游戏场地的两端各有一个球门，人数没有具体的规定，参与者都是用手进行传球和射门，这一运动从学校开始逐渐兴起。1890年丹麦成立了手球协会，手球运动在全国得到普及。1904年第一本手球规则在奥尔特朗泊体育学校出版。历史证明，丹麦是世界上最早热衷于手球运动的国家之一。丹麦的体育教师奥尔德鲁普·谢尔盖·涅尔逊被认为是现代手球运动的奠基人。

德国也很早就开展了手球运动，不过早期称之为“门球”。1858年柏林有一位名叫马克思·海赛的体育教师，他看到女孩子不能像男孩子那样玩足球，就为女孩子们发明了这种只允许用手抛接和传递球的游戏。1889年一位名叫卡尔·谢伦兹的体育教师，宣传和倡导在男孩子中普及推广这一运动，他选用了较小的球，规定了传球和射门前可以跑三步，攻守双方可以有合理的身体接触，使比赛较为激烈。到了1904年，德国将“门球”改称为“手球”，并列入学校体育教学计划。卡尔·谢伦兹制订的规则也逐渐为其他国家所采纳。1908年，德国与奥地利举行了世界上第一次国际手球比赛。1910年德国成立了手球局。1928年，在柏林举行的第9届奥运会上，室外6人制手球首次被列为正式竞赛项目，德国夺得了冠军。为此有人认为德国人是室外6人制手球运动的奠基者。

认为原捷克斯洛伐克是手球发明者的学者们是根据其国内很早开展的一种近似手球的“抛球”游戏。它是在1904年由布拉格的一位名叫克里斯托尔的体育教师发明的。1906年正式举行“抛球”比赛，1910年后的1916年，在布拉格举行了全国的“抛球”比赛，1918年成立了全国手协。不久，“抛球”传到了原南



斯拉夫和波兰。1913年，原捷克斯洛伐克举办了第一次世界女子手球赛。有史料可以说明，原捷克斯洛伐克也是开展手球运动历史悠久的国家。

1924年在阿姆斯特丹（荷兰）举行的第 5 届奥运会期间，成立了国际业余手球联合会，并决定将男子 7 人制手球比赛，列入第 5 届奥运会的正式竞赛项目。1925 年国际业余体育协会指定一个特殊委员会审定了手球竞赛规则。此后，手球运动在欧洲广泛开展起来，20 世纪 30 年代由法国传入非洲一些国家，40 年代逐步传入美洲和亚洲一些国家。1935 年在德国举行了有 5 个国家参加的第 1 届世界手球锦标赛（男子 7 人制）。到 1947 年为止，（男子 7 人制）世界手球锦标赛共举行了 4 届，德国男子手球队取得了 4 届冠军。此后，手球运动逐步被室内 5 人制比赛所取代。

现代手球运动在发展过程中，分为室外 7 人制和室内 5 人制两种比赛形式。7 人制手球比赛是在足球场上进行的，比赛时只允许 7 名场上队员参与进攻或防守，并可以无限制连续运球，球门区线离球门线中线是 18 米，任意线距球门线中点 9 米，罚球是罚 9 米球。7 人制手球比赛，因场地太大，中场争夺少，比赛不够紧张，场面不够激烈，观众对其兴趣逐渐减弱。5 人制手球比赛，原为手球冬季训练内容。由于冬季天气寒冷，下雪时间长，在室外无法进行训练与比赛，人们就把手球移到室内小场地进行活动和训练，偶尔进行一些实战对抗和交流比赛。后来，人们渐渐发现室内 5 人制手球比赛不仅不受场地和气候的影响，而且攻防转换快，技术多样，战术配合灵活多变，对抗激烈，全攻全守，比赛紧凑，场面精彩，因而博得了广大爱好者和观众的喜爱，并迅速地普及和发展起来。到了 20 世纪 50 年代后期，5 人制手球比赛逐渐替代了 7 人制手球比赛。1950 年在慕尼黑举行的第 15 届奥运会上，男子 5 人制手球比赛（取代 7 人

制手球比赛) 被列入正式竞赛项目。

世界女子手球运动的开展, 比男子晚 10 年左右。自 1957 年在匈牙利举行了首届女子 5 人制世界锦标赛, 至 1974 年止, 只举行了 3 届就被淘汰了, 3 届中罗马尼亚女子手球队取得两届冠军。1974 年在南斯拉夫举行了第 5 届世界女子 5 人制手球锦标赛。1976 年在蒙特利尔(加拿大) 举行的第 21 届奥运会上, 女子 5 人制手球第一次被列入正式竞赛项目。

据统计, 国际手联会员国从 1957 年的 10 个, 发展到 1976 年的 15 个, 到了 1980 年拥有 25 个会员国, 1986 个国家和地区开展了手球运动。目前全世界已注册的手球运动员人数达 200 多万, 在 180 个国家建立了 100 多万支手球队, 加入国际手联的会员国已达 100 个。因而, 国际上手球比赛异常频繁, 较为重要的比赛有世界手球锦标赛、奥运会手球比赛、世界青年手球锦标赛、世界大学生手球锦标赛、洲际手球锦标赛、洲际运动会手球比赛、洲际青年手球锦标赛等。从历届国际重大比赛看, 欧洲手球占据着世界手坛的霸主地位。欧洲手球运动不仅水平高, 而且开展极为普及, 在不少国家手球运动的地位可与足球运动相提并论, 甚至有些国家的手球队数量多于足球队, 因而欧洲的手球运动水平很高。进入 20 世纪 80 年代, 亚洲强队韩国队异军突起, 打破欧洲队垄断世界手坛的格局, 韩国的女子手球队曾先后获得世界手球锦标赛冠军和奥运会(第 24 届) 手球比赛的冠军, 男子手球队也曾获得世界青年手球锦标赛冠军和奥运会(第 24 届) 手球比赛的亚军, 他们多次在世界重大比赛中取得骄人的战绩, 为亚洲手球运动在世界手坛上夺得了一席之地。

## 第二节 中国现代手球运动发展概况

中国是开展现代手球运动较晚的国家之一。1958 年由留学

德国的青年学生吴征，将在德国开展极为普及的手球运动带回中国。1952年前后，任教于中央大学的吴征教授翻译了一本德国的手球规则，并曾先后在上海东亚华专、南京中央大学体育系、南京国术体专等一些体育专科学校，作为理论课教学的介绍性项目。当时中国还没有举办过手球比赛。

中华人民共和国成立后，现代手球运动才逐步发展起来。现代手球运动在中国从兴起至今经历了“三起二落”（1952年兴起，1956年低落；1959年再起，1962年下落；1964年又起至今）的考验。

1952年北京体育学院首次进行了手球教学试点，继而在解放军军事体育学院和上海体育学院也开展了手球教学试点。1952年10月在北京首次举行了全国男子15人制手球表演赛，有解放军、上海、天津、成都、沈阳、武汉共7支队伍参加，这是中国举行的第一次手球比赛。国家体委主任贺龙亲临现场观看比赛，并提出要加强研究，尽快提高技术水平。为了加快速手球运动的发展，1953年，国家体委邀请了民主德国（前东德）手球专家斯坦因来华讲学，同年在上海又举办了有15个单位参加的全国手球锦标赛。1953年第1届全国运动会上，15人制手球比赛被列为正式竞赛项目，共有男子15个队和女子12个队参加了本届全运会的手球比赛。全运会后，邀请了第12届世界男子手球锦标赛冠军——民主德国（前东德）队来华访问比赛，有7支队伍与其进行了10场比赛，都以较大差距失利，但通过与世界强队比赛，开阔了眼界，学习了先进的技术、战术。在此之后，又邀请了民主德国（前东德）人民军男子手球队和世界亚军罗马尼亚男子手球队来华访问。“八一”队以1分之差负于民主德国人民军队。有8支队伍迎战罗马尼亚男子手球队，结果取得2负4胜的成绩，这两场胜利分别是广州部队队以3比0和安徽队以3比0战胜对手。这次胜利在国内外产生了较大影响，也显示了中

国手球运动员巧、快、灵的技术、战术特点，展示出中国手球运动具有广阔的发展前景，极大地增强了中国手球教练员和运动员的信心。手球运动很快就在全国各地和部队中蓬勃开展起来，技术、战术水平也得到了明显的提高。

1954年分别在重庆、武汉、西安三个赛区，举行了全国手球锦标赛第一阶段分区赛，共有 10支男队和 10支女队参加。由于连续三年严重的自然灾害，中国经济出现了困难。1955年手球队队伍纷纷下马，只保留了“八一”队和安徽队两支专业队，上海一支业余队，手球比赛也中断下来。

根据世界手球运动的发展趋势，从 1954年开始，中国在 8人制手球的基础上，开展 苑人制手球训练。1955年 缘月在合肥举行了第一次全国 苑人制手球比赛，1956年在沈阳举行了第二次全国 苑人制手球比赛，从此，苑人制手球在中国开展起来。为了稳步发展，增加国际交流，提高运动技术水平。1957年“八一”男子手球队首次出国，参加在列宁格勒（现圣彼德堡）举行的社会主义友军手球比赛，取得了第 缘名，并获得大会的“风格奖”。中国运动员独创的“快板球”射门和同侧脚跳起射门技术，博得了欧洲手球专家的赞赏和肯定。1958年 源月，曾获当时世界第 1名的日本男子手球队访华，中国有 缘支男子手球队迎战客队，在进行的 怨场比赛中，取得了 愿胜 员负的成绩。1959年，中国“八一”男子手球队回访日本，又取得了 远胜 员负的好成绩。

由于政治原因，从 1959年开始，手球运动在中国停滞了长达 苑年之久。直到 1960年 10月，在广西南宁举办了全国手球邀请赛，有 远支男队和 缘支女队参加。这次比赛，标志着手球运动在中国再一次得以恢复和开展。

1960年在安徽马鞍山市举行了全国手球锦标赛，有 怨个单位男女手球队参加了这次比赛。在 1960年举行的第 猿届全运会

上，苑人制手球比赛被列入正式竞赛项目。员苑苑年 远月在安徽合肥举行了全国手球比赛，参加这次比赛的共有 圆支男女手球队。员苑愿年全国手球比赛有 猿支男女手球队参加，其规模及人数都是空前的。此后，每年都举行全国手球比赛。

员苑苑年，由伊朗、科威特等国发起，在科威特成立了亚洲手球联合会，有 员个会员国。员苑愿年 怨月 员日，中华人民共和国手球协会在保定成立。员苑愿年 愿月，国际手球联合会接纳中国为正式会员国。从此，中国手球运动步入了世界手坛的大家庭。

随着中国手球运动的不断发展，与世界各国交流日益广泛，通过互访比赛，了解了世界手球运动的发展趋势，也丰富了参加国际大赛的经验。员苑苑年 猿月，在科威特举行了第 员届亚洲男子手球锦标赛，中国队负于日本和韩国，取得第 猿名。员苑愿年 员月，在中国南京举行的第 圆届亚洲男子手球锦标赛，中国队以 圆比 圆负于日本队，屈居亚军。在 员苑愿年第 怨届亚运会手球比赛中，中国男子手球队以全胜的战绩夺得了冠军。员苑愿年中国青年女子手球队，在第 猿届世界青年女子手球锦标赛中，取得了第 远名。员苑愿年中国女子手球队获第 圆届奥运会铜牌；员苑愿年中国女子手球队获第 圆届奥运会第 远名；员苑愿年中国女子手球队获第 圆届奥运会第 缘名。员苑愿年 苑月，在中国广东举行了第 员届世界青年女子手球锦标赛，中国青年女子手球队获得第 员名。这次比赛是中国承办的最高级别国际手球比赛。在 员苑愿年、员苑愿年亚洲预选赛中，中国男子手球队均战胜日本队，获得了参加 员苑苑年在日本和 员苑愿年在埃及举行的世界男子手球锦标赛的资格。

员苑愿年 员月 员日，中国高校手球协会在北京清华大学成立。从 员苑愿年第 员届中国大学生手球比赛开始，大学生手球比赛每年举行一届，至今从未间断过。合肥工业大学男子手球队，

在 1984 年举行的第 1 届比赛中，获 1 次冠军，2 次亚军，第 3 名，两次第 4 名。

中国手球运动开展至今，由于起点低，时间短，虽然取得了一些成绩，但我们应该清楚地认识到，在普及和提高这两方面还有相当大的差距。普及是提高的基石，要想“冲出亚洲，走向世界”，单靠抓提高，是远远不够的，必须采取普及与提高相结合的措施。近年来，在中学、大学以及诸多体校开展了手球教学与训练，基层手球运动已蓬勃开展起来，专业队伍也在逐渐增加。竞赛制度也逐步完善，目前除全运会的手球比赛外，每年还举行全国手球锦标赛、全国青年手球锦标赛、全国大学生手球锦标赛、全国中学生手球联赛、全国业余体校手球比赛等赛事。另外，国家体育总局小球管理中心和中国手球协会，自 1984 年开始，在全国各省、市的小学中推广并开展“小手球”活动，同时已于 1985 年暑假期间，举办包括大、中、小学生在内的，全国“百所学校”手球比赛。

### 第三节 手球运动的特点与作用

#### 一、手球运动的特点

##### （一）对抗激烈

手球是一项直接发生身体接触的对抗性运动项目。规则规定：只允许防守队员用身体阻挡对方持球或不持球队员，而球门前的球门区，是不允许攻守双方场上队员进入的。因此，防守队员是在没有退路的情况下，主动出击，用自己的身体阻挡对方的移动路线，封挡对方的传球路线和射门角度。进攻队员则是在不断地寻找机会，发动进攻，在激烈的对抗中完成传球或射门。双方运动员为了各自的攻守目的，在地面和空中展开激烈的争夺，

就出现了双方运动员身体合理碰撞、连续抢断球和多次封挡球等精彩纷呈的对抗场面。

## （二）快速连续

由于手球竞赛规则的一些特殊规定，促使手球比赛在高速中进行。如比赛中的换人，不需要停时、停赛，只要遵守“先下后上”和“在本方换人区内进行”的原则，替补队员可随时上场比赛，避免了不必要的停顿。还有在阵地战中有关“消极比赛”和失分后的“开球”等规定，也加快了比赛的节奏。再如，根据手球比赛的“有利原则”，在比赛中虽然一方已犯规或违例，但球仍能控制在无犯规或违例的一方，且这一方正处在有利的情况之中，裁判员可不予判罚，使比赛继续进行。这就大大减少了中断比赛的环节，让双方运动员在快速、连续的条件下展开激烈的争夺，这对运动员的技能、体能及意志品质也提出了更高的要求。

## （三）灵活多变

从生理结构来看，肩关节和腕关节比人体的其他各关节都要灵活得多。运动员在持球做动作时，幅度的大小、出手的快慢和方向都可随心所欲地灵活变化。手球运动作为集体项目，在比赛中需要全体运动员团结协作，密切配合，在快速激烈的对抗中，要能机智灵活，随机应变，根据临场的变化情况随时变换战术打法，出其不意，攻其不备，以起到克敌制胜的效果。

## （四）表演性与观赏性

我们可以把手球比赛看成是一场大型的音乐会，裁判员为“指挥家”，他指挥着整个比赛的进程，引导着运动员将合理的技战术充分地表现出来；教练员为“作曲家”，通过临场的部署和队员的调配，把平时指导运动员练就的技术、战术水平，和对手球运动的理解融入到比赛中去；运动员为“演奏家”，把自身获得的体能、技能和体育运动精神在比赛中表现出来。这三个角

色水平的发挥，直接影响观众的欣赏。

运动员在比赛中，一方面要争取比赛的胜利，另一方面就是要充分展示手球运动的特点和魅力。运动员通过默契的配合，将手球运动的技术水平发挥得淋漓尽致。进攻队员的每一次妙传、巧射，默契的“快板球”射门，完美的倒地射门，将给观众带来耳目一新的感觉。防守队员的每一次成功的堵截，巧妙的抢断，守门员顽强的封挡，将给观众带来心灵的震撼和精神的振奋。教练员临场指挥的风格，裁判员果断的判罚，抑扬顿挫的哨音和潇洒的形体语言，都将给观众带来美妙而又不同品味的精神享受。

## 二、手球运动的作用

手球运动和其他集体项目一样，具有较强的集体性。在比赛中要求所有的队员必须齐心协力，密切协作。只有个人融入集体，利用自己的技术特点和攻击力为同伴制造射门机会，集体才能运用战术配合为个人的技术发挥创造良机，这样才能达到战胜对方的目的。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。

手球运动的技术动作是由各种各样的跑、跳、掷等基本技能组成。通过练习和比赛能促进力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等全面身体素质的发展，提高内脏器官的功能。

手球比赛紧张激烈，身体接触频繁，运动员需要克服各种阻力和困难，来完成技术动作和战术配合，因此它能培养运动员顽强拼搏、坚忍不拔的意志品质。在比赛中运动员根据错综复杂、变化无常的情况，准确判断，随机应变地运用和变换各种技术进行攻防转换。这样，不仅能提高人体各感受器的功能，提高分配和集中注意力的能力，而且能改善神经中枢的灵活性，提高神经中枢协调支配各器官的能力。



由此可见，手球运动对于运动者来说，其锻炼价值是全面和高效的。事实告诉我们，手球运动一旦被人们所认识，它将是一项极易推广和普及的运动项目。

### 思考题

1. 手球运动是如何起源和发展的？

2. 手球运动有何特点和作用？

3. 谈谈我国手球运动今后应如何发展？

## 第二章 摇手球基本技术

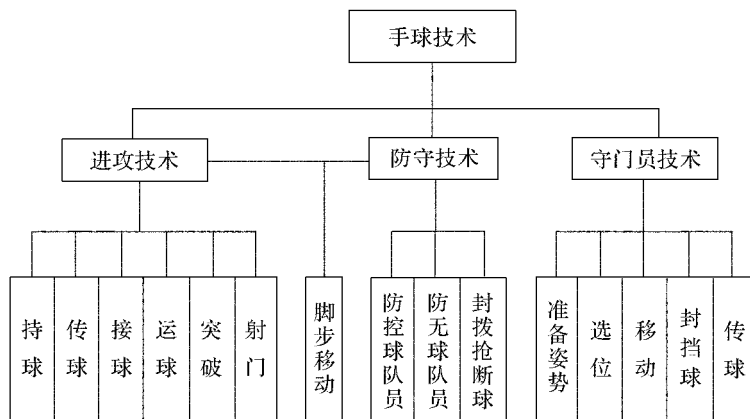
★手球基本技术就是指运动员在手球比赛中所使用的各种正确合理的动作方法的总称

★手球基本技术分为进攻技术、防守技术、守门员技术三大部分

手球基本技术就是指运动员在手球比赛中所使用的各种正确合理的动作方法的总称。它是在手球比赛实践中逐步形成和发展起来的。

随着现代手球运动的发展，技术、战术的不断更新，手球的基本技术不仅内容丰富，而且动作难度和动作质量也不断提高。在手球比赛中，只有全面而熟练地掌握基本技术，才能根据临场复杂多变的情况，合理地运用和组合各类手球基本技术，从而达

表 圆 摇手球基本技术分类



到战术配合的需要。所以，手球基本技术是战术的基础，战术的不断演变和发展，又促进了手球基本技术不断提高，因此，加强手球基本技术练习，使运动员全面而熟练地掌握扎实的手球基本技术，对提高手球运动技术水平起着非常重要的作用。

手球基本技术分为：进攻技术、防守技术、守门员技术三大部分（表 圆- 员）。在实践中手球基本技术应具有三个条件：一是体现手球运动的特点；二是适应和符合手球竞赛规则的要求；三是在比赛中证明确有实效。

## 第一节 摇脚步移动及方法

移动是手球比赛中运动员为了改变位置、方向、速度、高度等所采用的各种脚步动作的通称。

### 一、移动技术分析

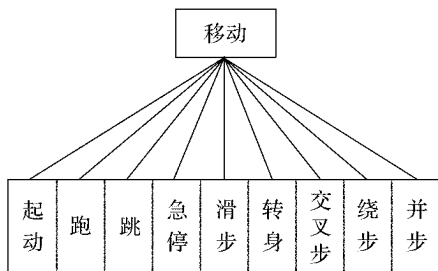
移动包括起动、跑、跳、急停、滑步、转身、变向等一系列的脚步动作。它们的动作结构主要是以下肢的踝、膝、髌关节为轴的多种运动动作，加以上肢配合动作而组成。脚步动作都是通过脚前掌蹬地、碾地的用力或是全脚掌、脚前掌、脚掌外侧的制动抵地来实现的。脚给地面的作用力就是下肢各关节的主动伸展产生的力量，通过脚蹬碾地面，腰髌协调用力，加大脚对地面的作用力，并利用这种反作用力来克服人体重力和惯性，控制身体的平衡和转移，从而使人体获得多种位移变化。

快速灵活的脚步移动是现代手球运动的基础。在移动过程中，要注意身体重心保持平稳，不能上下起伏，在做急停、变向、转身等动作时，要强调降低重心，步伐稳健，以提高脚步动作的突然性。

## 二、移动技术的动作方法

移动技术的动作方法种类很多（表 圆- 圆），在手球运动中经常使用的有以下几种：

表 圆- 圆 移动技术的种类



### （一）基本站立姿势

手球运动员在比赛场上经常保持的一个既稳定又能迅速转入各种移动中的站立姿势，称为基本站立姿势。此姿势在手球运动中分为两种：一是场上队员的基本站立姿势；二是守门员的基本站立姿势。

**场上队员的基本站立姿势（包括进攻、防守队员）**

**动作方法：**两脚前后或左右开立，与肩同宽，前脚掌着地，两膝微微弯曲，身体重心保持在两脚之间，上体微向前倾，两臂屈肘自然置于体侧，两眼观察场上情况。

**守门员的基本站立姿势**

**动作方法：**两脚左右开立，两脚间距离与肩同宽，前脚掌着地，两膝微曲，身体重心落在两前脚掌之间，含胸收腹，两大臂微微抬起屈肘，两小臂置于两肩前外侧，双手抬起，五指自然分开，掌心向前，抬头平视观察球的动向。

### （二）起动

起动是手球运动员在运动场上由静止状态进入运动状态的一

种技术动作。场上队员在进攻中，利用快速起动，就能摆脱防守进行有效进攻；在防守中，利用快速起动，就能进行有效的攻击性防守，抢占有利位置，进行协防、补位等。守门员利用突然起动进行断球、封挡球等。因此，运动员在比赛中，位移速度、反应速度常常是通过起动的快慢而表现出来的。

动作方法：从基本站立姿势开始，身体重心迅速转移至两前脚掌，起动时以后脚（向前起动）或异侧脚（向侧起动）急促有力的蹬地，上体同时向起动方向迅速侧倾或转动，身体重心迅速跟上，两臂协调摆动，充分利用蹬地的作用力与反作用力，两脚迅速交替向移动方向迈出。起动要步距小，步频快，利用前三步短促而连续的有力蹬地和迅速的摆臂，力争在最短时间内发挥出最大的速度。

### （三）跑

跑是手球运动员在运动场上改变位置、改变速度、改变方向的一种重要方法。在手球比赛中经常运用的有以下几种方式：

⦿**变速跑**：它是运动员在跑动中利用速度快慢的变化，来完成攻防任务的一种方法。变速跑加速时，在原有速度的基础上，利用前脚掌加大用力，快而短促地向后蹬地，同时上体前倾，重心随前移动，跑动频率加快，前三步步距稍小，手臂相应协调摆动；减速时用向前迈出脚的前脚掌用力抵地，减缓前冲的力量，步幅放大，上体直起，从而减慢跑动速度。

⦿**变向跑**：它是运动员在跑动中突然改变方向的一种方法。变向时（以向右变向跑为例），用左脚前脚掌内侧用力向左前方蹬地，同时脚尖稍内扣，腰部内转带动左肩向右前方转动，重心右移，上体向右前侧倾，右脚向右前方跨出一步并迅速用力蹬地，左脚快速跟上向右前方跨出，加速急跑。

⦿**侧身跑**：它是运动员在向前跑动时，为了充分观察来自后方的球或对方的情况而采用的一种跑动方法。在向前跑动时，

上体和头部放松尽力扭转向后，形成上体侧对前进方向，一肩前一肩后，脚尖对着前进方向，前肩手臂摆动幅度稍小，后肩手臂摆动幅度稍大，要保持跑动快速，注意观察。

**踉跄后退跑：**它是运动员在运动场上背向前进方向跑动的方法。后退跑时，两脚提踵用前脚掌交替蹬地提膝向后退步跑，上体直起放松，重心稍高，两臂屈肘协调摆动并保持身体平衡，两眼平视。

#### （四）跳

跳是运动员在比赛中，抢占空中优势，争取高度和远度的一种动作方法。运动员应在各种复杂多变的情况下，学会使用单、双脚起跳，如向上跳、向前跳、向侧跳、向后跳以及连续跳等，力争跳得高、快、远并争取空中较长时间的停留，使空中的动作更好、更充分地完成。跳有以下两种方法：

**踉跄双脚起跳：**比赛中常在原地运用，有时也在上步、并步、交叉步等情况下运用。多用于防守时的跳起封球。起跳时，下蹲降低重心，上体前倾，两臂后摆，重心落在两前脚掌上，接着两臂快速前上摆，同时下肢用力蹬地，向上跳起，上体自然伸展。落地时，前脚掌先触地，屈膝缓冲。

**踉跄单脚起跳：**比赛时常在行进间移动中运用，多用于跳起射门、传球、断球等。起跳时，踏跳腿屈膝，脚前掌用力蹬地，摆臂提腰，另一腿屈膝上提，跳起后，上体舒展，落地时，多以起跳脚先着地，前脚掌着地并屈膝，另一脚迅速向起跳方向跨出，脚触地屈膝缓冲，注意衔接下一个动作。

#### （五）急停

急停是运动员在快速移动中突然制动的一种动作方法，必须与各种脚步移动结合在一起运用。如：跑动急停、急停转身、跳步急停等。比赛中经常运用的急停方法有以下几种：

**踉跄跑动急停：**运动员在快速跑动中，突然使身体停下而采

用的一种方法。急停时，向移动方向跨出一大步，重心压低，收腹屈体，脚尖内扣，前脚掌内侧用力抵地，两膝弯曲，上体前倾，重心落在两脚之间。

**圆跳步急停：**是运动员在突破对手之前，使自己正在移动的身体突然停下（保持与对手的距离）而常采用的一种方法。急停时，单脚（或双脚）向前（或向侧）跳起（双脚离地不高），上体直立，两脚平行或稍分前后同时落地，落地时全脚掌着地，用前脚掌内侧用力抵地，双膝弯曲，重心下降并落在双脚之间，上体前倾，两臂屈肘微张在体侧。

### （六）滑步

滑步是手球运动员在进行防守时采用脚步移动的主要动作方法之一。它易于保持身体平衡，能及时转移重心和向任何方向移动。手球比赛中采用的是多方向的滑步移动，它有侧滑步（横滑步）、前滑步、后滑步三种。

**圆侧滑步（以向右滑步为例）：**由基本站立姿势开始，左脚前脚掌内侧向左下方用力蹬地，右脚迅速向右侧跨出（脚尖指向移动方向），在右脚落地的同时，左脚顺着地面紧随滑动，并靠近右脚。继续动作可做连续向右滑步，重心要平稳移动，不能有起伏。向左滑步的脚步动作则相反。

**圆前滑步：**由准备姿势开始，向前滑步时，后脚的前脚掌内侧蹬地，前脚向前跨出半步，着地的同时，后脚迅速向前滑动，保持两脚前后开立姿势。

**圆后滑步：**后滑步的动作要求与前滑步相同，只是向后移动。

### （七）转身

转身是运动员根据对手的移动情况，利用身体的转动，改变原来身体位置和行动方向，抢占有利位置进行攻防的一种动作方法。转身分为前转身和后转身。

**动作方法：**移动脚蹬地后，经过做轴的支撑脚前方跨出，完

成的转身称为前转身。移动脚蹬地后，经过做轴的支撑脚后方跨出，完成的转身称为后转身。转身前双膝弯曲，上体稍前倾，重心落在两脚之间。转身时，重心移向做轴的支撑脚，移动脚的前掌内侧迅速蹬地并跨出，同时，做轴的支撑脚前脚掌用力碾地旋转，上体随着转动做前、后转身。

### （八）交叉步

交叉步是运动员为了迅速及时地完成身体位移而采用的一种动作方法。交叉步常与其他脚步动作结合在一起运用，交叉步分成前交叉步和后交叉步两种。

动作方法：（以向右移动为例）左脚经右脚前方，向右跨出称为前交叉步。左脚经右脚后方，向右跨出称为后交叉步。移动时，左脚前脚掌内侧用力蹬地向右侧跨出与右脚形成交叉，左脚一落地，右脚前脚掌外侧用力蹬地并迅速向右侧跨出，上体随着脚步的移动协调转动，同时控制好身体重心，便于后面动作的衔接和继续。

### （九）绕步

绕步是运动员为了避开对方身体抢占有利位置的一种移动步法。主要用于防守中锋、抢断球和防守配合时，绕步分绕前步和绕后步两种。

绕前步（以从右侧绕前防守为例）：绕步时，右脚向右斜前方跨出一步，左脚蹬地后迅速跟随右脚并绕过对手身体向左斜前方跨出或跃出，右脚迅速蹬地，腰、胯同时用力随前。手臂根据防守的目的需要做出接球、击球或挥臂阻挠的动作。

绕后步：动作要求与绕前步基本相同，不同的是向后方跨步绕过，多用于调整位置和防守配合。

### （十）后撤步

后撤步是变前脚为后脚的一种起动步法。主要是防守队员为了保持有利的防守位置，尤其是当进攻队员从其前脚外侧摆脱或



突破时，常用后撤步移动。后撤步应与滑步、交叉步和侧身跑结合运用。

动作方法：后撤时，用前脚掌内侧蹬地，以腰胯用力后转带动前腿，同时后脚碾地，前脚迅速后撤。

### （十一）并步

并步是守门员在防守过程中，为了保持身体重心和准备姿势的平稳而采用的一种移动步法。动作方法（以向右侧移动为例）：右脚向右前侧或右侧跨出一步或半步，同时左前脚掌内侧蹬地，左脚迅速跟靠，保持准备姿势，重心平稳，动作敏捷，时间要短促。

## 三、基础练习的教学与方法

手球基础练习是与技、战术相配套的练习，它是提高和发展技术，保证战术配合的基础。它是根据手球运动的特点和需要而进行的一种提高个体能力的手段。手球运动除了技术、战术及脚步移动外，它还包含个体的柔韧性、对抗性、协调性、技巧性、灵活性等。我们把这些提高个体能力的手段称之为基础练习。在此结合脚步移动介绍一些练习方法。

### （一）教学中应注意的问题

对于初学者应先掌握正确的技术动作，在熟练的基础上提高质量，加快速度。

要加强多个技术动作的组合练习和游戏性练习，以提高练习的质量和兴趣。

基础练习在每次课的准备活动中都应有安排，以达到提高个体能力，充分与技术结合的目的。

### （二）基础练习的方法

#### 基本步法练习

（员 反应起动跑：圆-猿米为一组，要有多组练习。

学生原地站立（两膝稍弯曲），听信号后快速起动跑。

学生背向前进方向站立，听信号后快速转身接起动跑。

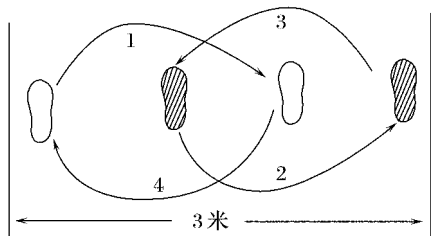
原地连续碎步，听信号后快速变起动跑。

原地连续纵跳，听信号后快速变起动跑。

（圆 两人面对面侧身跑：两人相距猿~缘米，侧对前方跑 圆~猿米。

（猿 连续往返前交叉步：在猿米的范围内，左脚为白色靠线站立，右脚为黑色靠近中间。练习时，左脚前交叉向右迈出，当左脚落地的同时，右脚迅速蹬地并从左脚后面绕向右外侧，右脚在外侧落地时，立刻急停起动与左脚前交叉向左迈出，在右脚落地的同时，左脚迅速蹬地并从右脚后面绕向左外侧，左脚在落地时应立刻急停起动在与右脚前交叉，如此连续练习（图 圆-员）。

要求：在练习中，不允许两脚同时离地，靠近中间脚触地后必须稳固地支撑住地面。



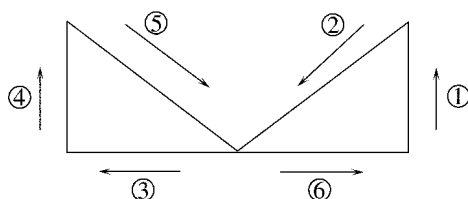
图圆-员

（源 折返跑：圆米 伊远次、猿米 伊远次。练习的目的是提高急停和急停后的转身接起动跑的能力。

（缘 三角滑步：①④为前滑步，②⑤为后滑步，③⑥为侧滑步（图 圆-圆。连续往返 圆~源趟为一组。

（远 原地跳步：

**双脚连续上合下分跳：**两脚向上跳起并拢，下落时两脚左右分开同时落地，脚前掌触地立即向上跳起。这样周而复始，练习时可以计时，也可以计数。

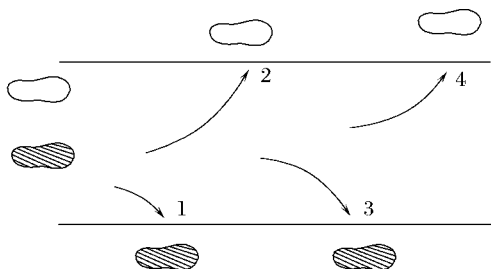


图圆-圆

**双脚连续前分后合跳：**两脚并拢向前跳出，腾空后两脚左右分开同时落地，脚前掌触地后立即向后跳回，腾空后两脚并拢同时落地。这样周而复始，练习时可以计时，也可以计数。

(苑 行进间跳步：每种练习连续向前 圆-猿米为一组。

**单脚连续侧蹬跳：**异侧脚外侧蹬地，同侧脚向外侧抬膝跨出，异侧脚在空中迅速向同侧脚靠近。当同侧脚落地并蹬地时，两只脚的角色互换（即原同侧脚变成异侧脚，原异侧脚变成同侧脚），如图圆-猿

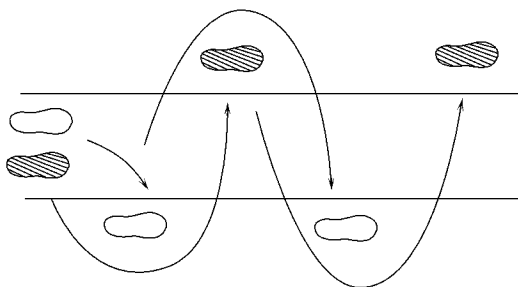


图圆-猿

**单脚连续交叉跳：**单脚连续在异侧轮流起跳，两脚在空

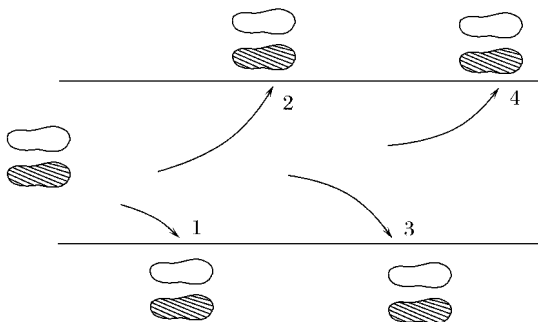
中做交叉换位（图圆-源。

愧双脚连续左右跳：双脚同时跳向一侧，落地后立即跳向另一侧。



图圆-源

要求：练习时节奏和频率要快，跳动的幅度不宜过大，两脚要触地快跳，脚尖要对着正前方（图圆-缘。

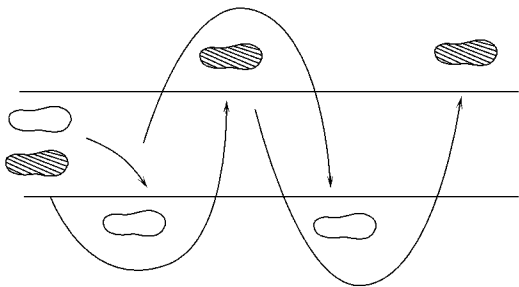


图圆-缘

愧双脚连续前后跳：双脚同时向前跳出，在双脚的脚前掌同时触地时，立刻向后跳。向前跳出的幅度大一些，向后跳的幅度则小一些。始终保持向前进。注意在跳动时，双脚要并拢或稍稍开立，不要分开过大。

(愿 交叉步练习：这个练习既是练脚步的灵活性，也是提高髋关节的灵活性。

愿连续前交叉步：两腿连续屈膝抬大腿从体前交叉，并向外侧转体送髋迈小腿，跨出最大的步幅。以脚后跟先着地再过渡到全脚掌（图圆-远。



图圆-远

愿连续后交叉步：背对前方，两腿连续屈膝屈小腿从身体后面交叉，小腿向后异侧斜插并带动髋关节外转。连续以前脚掌触地和碾地。步法同图圆-远

愿连续前后交叉步：一只脚从体前交叉一次，再从体后交叉一次。另一只脚同样如此，只不过两只脚是相互配合交替进行的（图圆-苑。

#### 愿对抗练习

两人一组先原地练习，后行进间练习，再进行跳起的空中练习。分组时应尽量让身材相近的学生在一组。

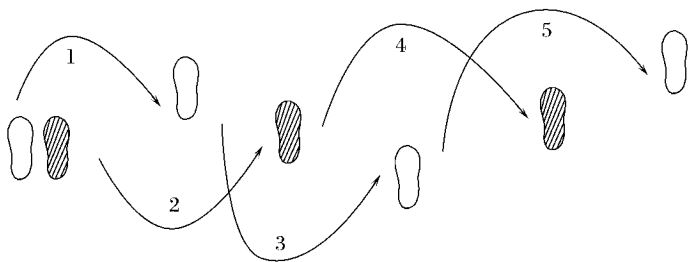
(员 胸对胸对抗。

(圆 肩对肩对抗。

(猿 胸对肩对抗。

#### 猿综合练习

(员 “ 过山钻洞 ”：两人一组，一人分腿俯立双手撑膝，另

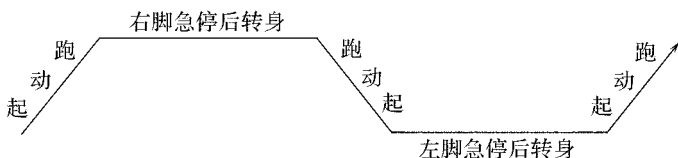


图圆-苑

一人双手撑其背部，做支撑分腿前跃接转身屈体从对方的跨下穿过。连续 苑- 员次为一组；或计时比次数。

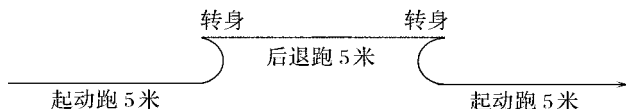
要求练习的速度越快越好。

(圆 转身练习：斜线跑 缘米——急停转身——斜线跑 缘米 (图圆-愿。



图圆-愿

(猿 起动跑——后退跑——起动跑 (图圆-怨。



图圆-怨

(源 起动跑——左右撤步接滑步——起动跑 (图圆-员。

(缘 后滚翻——向前起动跑——前滚翻——后退跑 (图圆-员。

(远 仰卧两头起——向前动跑 10 米——俯卧两头起——后退跑 10 米。

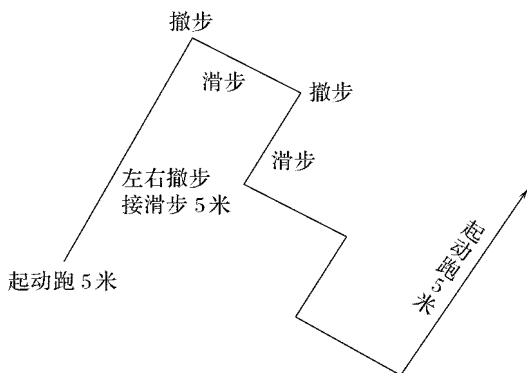


图 圆- 圆



图 圆- 圆

(苑 综合滑步：学生看教师的手势进行前、后、左、右滑步练习。

### 源 游戏

(员 “抓尾巴” 游戏。两人一组，用手摸到同伴的腰椎部就算得一分，猿秒内比谁得分多。

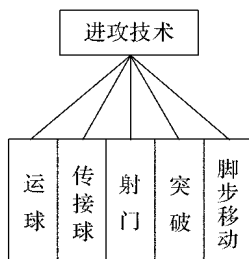
(圆 “贴烧饼” 游戏。全队两人一组前后站立，围成一个大

圆圈，设两人进行“猫抓老鼠”，抓的人只要用手触到对手，则角色调换。如果被抓的人用身体靠上圈内任何一组前一人的正面，则这一组后面的人就变成被抓的人。抓的人一定要积极主动。

## 第二节摇进攻技术及方法

进攻技术是手球运动的重要环节，它是手球运动特点的体现，是手球比赛中战胜对手，夺取比赛胜利的重要手段。因此，手球运动员应熟练、扎实地掌握各种进攻技术。进攻技术分以下几种（表圆猿）。

表圆猿 进攻技术分类



### 一、运球

运球是手球运动中一项基本技术，是控制球的队员个人进攻的一种手段。手球可以单手持球，传球的种类丰富，变化多，球速快，持球可以跑三步，使得移动中传球进攻显得更为机动灵活和有威胁。因而，手球场上的移动以传球移动为主。在手球比赛中，合理的运球可以扩大进攻活动的范围，提高进攻的灵活性和攻击力；运球过多只会减慢进攻速度，贻误战机。因此运球不是重要的进攻手段。

#### （一）运球技术的动作方法

一些复杂的运球，如背后运球、运球转身、胯下运球等，在



手球比赛中用得极少，下面阐述几种在手球比赛中常用的运球方法。

### ■ 高运球

快速反击过程中，持球队员无法传球或前进路线上没有防守队员，这时可加快向前移动速度，采用高运球。运球时，两腿微屈快速跑动，手用力向前下方推拍球，上体稍前倾，两眼平视，用余光看球，五指自然分开，触球短促有力，使球的落点在身体侧前方，反弹高度在胸腹之间，这种身体重心高，移动速度快的高运球，有利于观察场上情况和快速接近球门，及时传球或射门。

### ■ 低运球

持球突破需要运球时，或者对手上前盯防需要运球摆脱防守时，采用低运球，这种低运球一般只拍按一两次球。低运球时，两腿弯曲，重心降低，上体前倾，用身体保护球，注意抬头观察，手臂运球要以肘关节为轴，手指手腕在膝关节以下拍按球，以利球的安全和及时变向加速运球，也便于迅速改变体位。

### ■ 变向运球

行进间运球要突破对方，多采用变向运球，由于这是一种体前变向运球，所以变向时球须离对手一臂半距离，以避免对手伸臂将球打掉。

## （二）运球技术练习

■ 掌握运球技术的练习。先原地运球，再练习行进间直线的高、低运球，然后，再变向运球，速度逐渐加快。

### ■ 全场快速运球结合射门练习。

### ■ 全场一对一运球突破射门练习。

## （三）教学时应注意的问题

■ 在练习过程中，培养学生用余光和手感控制球，注意养成抬头观察的习惯。

圆媛运球在手球运动中不是一项十分重要技术，只要熟练掌握高、低、变向运球即可，不必用过多的时间专门练习，对初学者多做一些运球练习，或在准备活动中安排一些运球练习，可以提高手对球的控制能力，熟悉球性、球感。

猿媛注意培养学生掌握好运球时机，禁止无意义，无目的的多余运球。

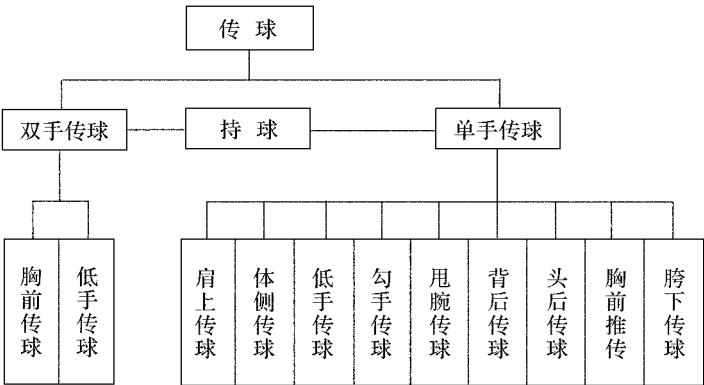
二、传接球

手球运动是一项集体性项目。进攻时队员之间相互联系和默契配合直至射门得分，都是通过有目的的传接球来实现的。传接球是手球运动中一项重要的技术。

（一）传球

传球是手球比赛中进攻队员之间有目的地转移球的方法。比赛中，要求持球队员在传球时要做到准确、及时、隐蔽，这样才能使同伴顺利地衔接下一个攻击动作。要想做到这些，必须要熟练掌握多种多样的传球方法。

表 圆- 源 源 传球方法分类

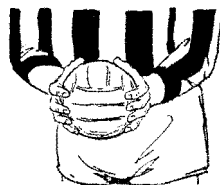


传球分为双手传球和单手传球两大类（表 圆- 源，它既可在

原地、行进间或跳起中完成，又可向前后、上下、左右各个方向传出。不论运用哪种方式传球，都是全身协调用力，最后通过手腕、手指动作来完成的。由于手球球体小，可单手持球，而单手持球的活动范围广，幅度大，出手点多，所以手球比赛广泛采用单手持球，下面着重介绍单手持球的动作方法。

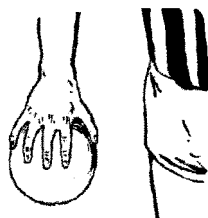
### 一、持球

做任何传球动作都是由持球开始的。手球比赛中以双手接球为主，因此在队员获得球时，多数是先由双手持球开始。双手持球时，手指自然分开，两手成勺形，以手指和手掌握在球的两侧，在接近对方时，两手需用力紧握球靠近身体（图圆-58）。



图圆-58

虽然双手持球较单手持球稳固，但双手持球不如单手持球灵活、变化多，单手持球更便于传球和射门。尤其是在接触对手或持球突破时，便于保护球和用身体掩护球，而且有利于扩大观察范围和运用各种传球技术。因此在双手接球后，应立即衔接单手持球进行传球射门等动作。单手持球时，五指自然分开，用指根以上部位接触球，以拇指与无名指进行对掌运动，用五指的最后一个关节的合力，将球牢固地拿住，但腕关节要放松，以便自如翻转做各种传球、射门动作（图圆-59）。

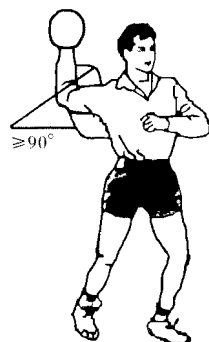


图圆-59

### 二、单肩上传球（以原地传球为例）

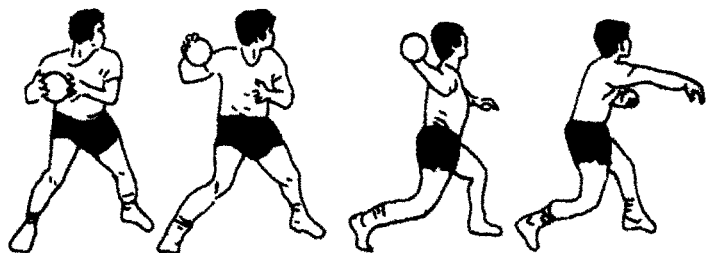
这种传球方法快速有力，可运用在不同距离、不同位置向各个方向的传球，在阵地进攻中进行中距离左右快速传球转移和快攻反击中进行的中、远距离传球，基本上都采用单肩上传球。这一传球方法是手球技术的基础，它与射门结合得最为紧密，因

此初学者首先应掌握好单肩上传球技术。



图圆-源

动作方法（以右手为例）：接球后左脚向前迈出，两脚前后开立，稍宽于肩，同时，右手持球直接引球上肩，身体侧对或斜对传球方向，前臂与上臂在肘关节处形成大于或等于  $90^\circ$  的夹角，同样上臂与躯干在肩关节腋下处也形成大于或等于  $90^\circ$  的夹角（图圆-源）。传球出手时，右腿蹬地，腰部用力转动，带动身体迅速左转，身体左转收腹带动手臂加速前挥，以前臂迅速前甩下压，屈腕拨指的协调动作将球传出。远距离传球时（圆米以上），要快速引球上肩，引球的动作幅度和两脚开立的距离都要大一些，重心要稳，出手用力几乎和射门一样，使球沿着水平方向传出（图圆-缘）。传中距离球时（圆-猿米），可以多用手臂挥甩和指腕屈压动作的力量，将球传出。引球出手的幅度也可小一些。在猿-缘米距离近传时，只需用指腕短促快速的屈压抖腕将球传出。这种抖腕传出的球，虽然有一定初速度，但力量柔和，便于同伴接住球。

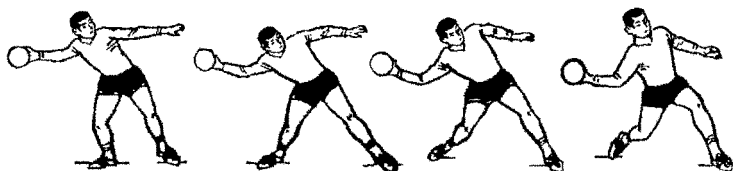


图圆-缘

### 猿-猿 手侧传球

这种传球与单肩上传球的技术动作基本一样，只是引球有

所区别，体侧传球引球时，单手持球引至身体侧面，持球手在肩部与腰部之间，球也是从这个部位传出的。它的手臂是围绕肩关节纵轴转动的，而肩上传球的手臂是围绕肩关节横轴转动的。传球时，蹬地转体，持球手臂平行于地面向传球方向挥甩，这一传球在外围队员之间的转移球和守门员一传快攻时经常采用，在避开正面高大防守队员或封球时也常用到（图圆- 苑）。



图圆- 苑

### 灃蹇手低手传球

这种传球常用于队员之间交叉换位，持球掩护传球和向异侧分球时，它可以在腰侧、胯旁、腹前或胯下出手。由于传球距离近，所以只需用前臂的甩动、指腕屈拨的动作将球传出。

### 灃蹇手勾手传球

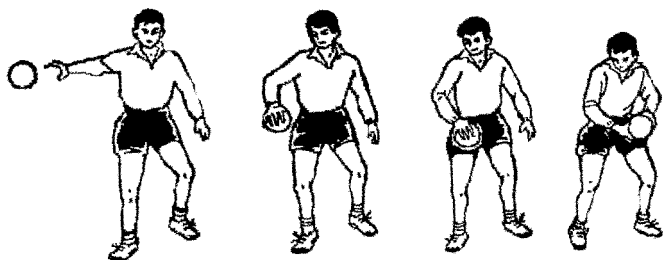
这种传球在做内外配合供给内线中锋球时经常采用。当持球队员做同侧突破或外围跳起准备射门时，防守队员顶贴防守时，持球手臂朝着防守队员头上、肩上或腰间外侧伸出，以肘关节为轴，用前臂甩动、腕指屈拨的动作，将球传给防守队员身后的同伴队员。

### 灃蹇手甩腕传球

这种传球在向左右两侧近距离转移球（如追击快攻中的短传推进）或突破分球时经常采用的传球方法。它具有快速、隐蔽、易于变换方向和衔接其他动作的特点。

动作方法（以右手为例）：单手或双手持球于胸、腹前，甩传时，右脚向前或向侧跨半步，右手持球掌心向下。以肘关节为

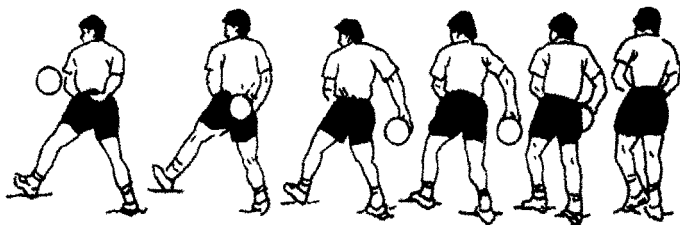
轴，前臂、手腕急促向右甩动，拇指和食指用力拨球，将球传出（图圆-苑）。



图圆-苑

### 弹手背后传球

这种传球较多地用于近距离传球配合，一般在外围队员直切时分球给边锋，或做低手射门和体侧射门假动作，吸引防守队员靠近封堵，用背后传球将球传给边锋或供给内线中锋进攻射门。此传球方法安全、隐蔽、有效（图圆-愿）。



图圆-愿

动作方法（以右手为例）：右手持球，左脚向前迈半步，屈膝降低重心，身体侧对前方，上体稍前倾，持球前臂自然下垂，肘关节微屈，传球时以肩关节为轴，右手持球沿髋关节经体侧绕摆至背后，掌心对传球方向，用前臂和手腕的屈甩动作将球传出。

### 图 圆- 猿 单手头后传球

这种传球常和单手肩上支撑射门或单手肩上跳起射门结合运用，当防守队员靠近封堵球时，持球队员就将引在肩上的球，从头后出手传给内线中锋或空切的同伴。

动作方法（以右手为例）：持球和引球的动作方法与原地和移动中单手肩上传球的动作一样，只是右手持球上肩时，身体稍右转，手腕外旋，掌心对准传球方向，用前臂外旋内收，迅速屈腕，中指、无名指、小指拨压球的动作，将球从头后传出（图 圆- 猿）。

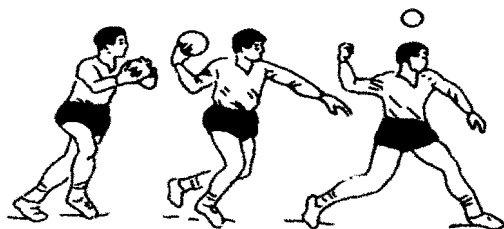


图 圆- 猿

### 图 圆- 猿 单手胸前推传球

这种传球常用于正面和左右两侧短距离的传球，在突破分球时和调整位置时经常使用。它的特点是动作幅度小、速度快、灵活机动，能传能收，便于做假动作迷惑对方。

动作方法（以右手为例）：右手持球将右上臂和前臂折叠至右胸外侧，右腕关节外展后仰，传球时，左脚蹬地右脚向传球方向跨出，腰部快转带动上体顶肩推手，抬上臂伸前臂，肘关节迅速上提的同时，加速屈腕，手指拨球，将球传出。

### 图 圆- 猿 单手胯下传球

这种传球在比赛中不常见，主要用于持球队员在俯立的情况下，将球传给同伴。一般是在抢到地滚球或突破后运球的瞬间，

观察到同伴占据有利位置，在身体没有直立的情况下，通过胯下将球传给同伴。传球时，前臂经胯下向传球方向甩摆，屈指屈腕，将球传出。

### 15. 双手传球

双手传球包括双手胸前传球和双手低手传球两种。在手球比赛中运用较少，在此不做详细介绍。

## （二）传球的技术分析

传球是指队员将球从手中通过各种方法，经过空中或地面转移给同伴的动作。它的种类很多，由于单手传球灵活多变且与射门结合最为紧密，因此，单手传球在手球比赛中运用得最为广泛，传球的动作过程是：持球→引球→挥臂出手。从传球到同伴将球接住这一过程来分析，所有的传球都是由传球的动作方法、球的飞行路线及球传到的位置和落点三个因素组成。

全面熟练地掌握多种传球方法是为了增加传球的出手点，任何一种传球都需要全身的协调用力。传球的关键在于快速及时，准确到位。快速就是要求传球动作要快，主要是用手臂“鞭打”式挥甩和手腕手指前屈、翻转、抖拨的动作，快速急促地将球传出，准确就是要求传球动作要稳，主要是传球时，身体重心保持平衡稳定和出手时保持手法正确。仅仅做到“快速准确”这一基本要求是不够的，在实战中还需做到“及时到位”。通常情况下，要将球传到接球者胸前，传球的高低、提前量的远近、球速的快慢、力量的大小都要看当时接球者的位置、跑速、接球能力、移动路线、移动意图以及摆脱防守的情况来决定。须做到人到球到，这是传球“快速及时、准确到位”的标志。

手球比赛中由于攻守双方的站位、距离远近、移动快慢等情况的不同，传球的飞行路线和速度也不同。根据球的飞行路线，传球分直线、弧线和折线（击地反弹）三种。由于进攻大多在运动中进行，因此，根据持球者的脚步动作传球分为原地、交叉



步、垫步、跑动、跳起五种传球。运动员必须熟练掌握各种传球方法，根据不同的情况，采用不同的脚步动作、不同的传球方法、不同的传球路线，及时准确地将球传给最有攻击威胁的同伴手中，这样才能达到有效进攻的目的。

### （三）传球在实战运用时应注意的问题

**员媛**要全面熟练掌握并能自如运用多种多样的传球动作。将球传给有攻击机会的同伴时，首先要通过防守队的防守，这就要求传球队员针对防守队员的位置及防守动作，运用不同的传球方法、不同的传球路线，准确地将球通过防守空隙（头上、腰间、体侧、脚旁）传给同伴，并要做到传出的球速度快，力量柔和，便于同伴快速有效地完成接球。

**圆媛**要扩大视野，观察面广。得球快攻时持球观察要做到先远后近；阵地进攻时持球观察要做到先内后外、先近后远。抓住有利时机，避免盲目传球。阵地进攻的近距离传球时，尤其是传球给内线中锋时，眼睛不能直盯着接球同伴，要用余光观察，避免暴露传球意图，造成传球失误。

**猿媛**要善于利用假动作来达到传球的目的。在对方防守严密或盯人的情况下，传出的球容易被防守封堵或抢断，这样就要求持球队员利用传球、突破、射门等假动作来迷惑对方，让对方摸不清进攻意图，从中找出传球的空隙和传球良机，实施传球。

**源媛**要熟悉和掌握本队的进攻战术，传球要有预见性。在理解进攻配合的目的，了解战术进程中先后会出现几次射门机会的基础上，可根据对手的位置变化，以及同伴的移动和摆脱情况，及时分析和判断，巧妙地提前将球传到同伴移动的前方，使同伴迅速得球，将有利的进攻形势顺利流畅地发展下去。

**缘媛**在进攻中，要多传球少持球。通过连续快速的传球，调动全队的进攻积极性，要不断地在移动中寻找有利时机，主动争取进攻的机会。尽量做到出现机会球就到。

#### (四) 接球

接球是指运动员把经过空中或地面运行中的球，用手通过各种方法控制住。接球是完成各种持球进攻的前奏。手球比赛中的接球大多是在行进间完成的，由于球体小、球速快、力量重，再加上场区的活动范围大，场上的情况瞬息万变，因此，对接球而言，难度大，要求高。不管来球的速度快慢、力量大小、高低偏正，都要全力以赴地接好每一个来球，而且还要迅速地衔接下一个进攻动作，时刻准备进行突破、传球或射门。接球是完成“迎球→触球并缓冲”的过程，它分为双手接球和单手接球两种。手球比赛中以双手接球为主，一般不提倡单手接球，只有在来球偏离身体重心较远时，才采用单手接球。

##### 缓冲双手接球

双手接球的优点是触握球的面积大，接球牢而稳。它根据来球的路线可分为：接平球、接高球、接低球、接反弹球和接地滚球五种。

##### (员 双手接平球



通常我们把接腹部以上头部以下的来球称为接平球。双手接平球时，两眼看球，两臂向来球方向伸出迎球，手腕上翻后仰，五指自然分开，指尖向上，两拇指靠近食指，指尖相对成“八”字形，手掌成勺形，两手合成一个比手球稍大的半球形，两掌指外侧距离稍大，形成喇叭口形，两拇指和食指间的空隙正对来球的圆心。两手一触到球，就屈

图 圆-圆 臂缓冲，同时用力握球（图 圆-圆）。

##### (圆 双手接高球

通常我们把接头部以上的来球称为接高球。双手接高球时，两眼看球，两臂向额前上方伸出迎球，手腕稍后仰，手形与双手接平球相同，两手触球的瞬间，即屈臂向下缓冲握球于胸前，或

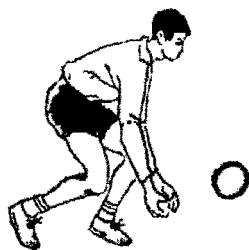
顺势向后缓冲引球上肩（图圆-圆。

### （猿 双手接低球

通常我们把接腹部以下的来球称为接低球。双手接低球时，两眼盯住来球，降低重心，上体前倾，两手向前下方伸出迎球，五指自然分开，指尖向下，掌心向前，指掌外侧靠近，两手形成比手球稍大的半球形，并对准来球，两手触球的瞬间，顺势后引缓冲并用力握住球（图圆-圆。



图圆-圆



图圆-圆

### （源 双手接反弹球

在双手接反弹球时，要注意判断球击地的反弹点和球弹起的高度。一般来说，接正面来的低球，应该用双手接低球的方法。除此以外，不论球的高低，都用双手接平球和高球的方法，但一定要注意迎球的手形不能变，手的位置可以根据来球的位置及高低，做出相应的变化。

### （缘 双手接地滚球

在手球比赛中，专门传地滚球是极少见的，但是会经常出现射门弹出或传球失误后，球在地面上向不同方向滚动，这就要求运动员能以最快的动作，获得地面上的球并投入进攻，因此双手接地滚球是手球比赛中不可缺少的一项技术。双手接地滚球分为迎面拦挡抄接球和顺跑拦挡抄接球两种。

动作方法（以右手抄球为例）：

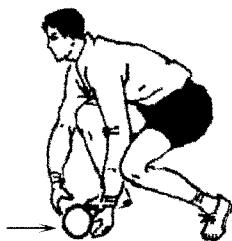


图 15-16

迎面拦挡抄接球时，右脚向前跨出一步，将球让至左侧，面对来球，屈膝重心降低，左膝关节靠近地面，上体前倾含胸收腹，双手五指自然分开，指尖向下，掌心相对，左手拦住来球的前方，右手跟随球后，加速摆动，在左手触球后让的瞬间，右手从球体的后下方将球抄起，两手合力握住来球（图 15-16）。

顺跑拦挡抄接球时，在与滚动球同向的快速跑动中，左脚向球的左侧跨出一步，屈膝降低重心，右膝关节靠近地面，上体前倾含胸收腹，五指自然分开，指尖向下，掌心相对，左手拦住地滚球的前方，右手跟随球后，加速摆动，在左手触球前引的瞬间，右手从球体的后下方将球抄起，两手合力握住地滚球（图 15-17）。这一技术也实用于抢截地面上静止的球。

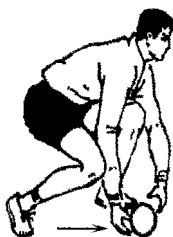


图 15-17

### 单手接球

单手接球不如双手接球的把握性大，因此，尽可能地不用单手接球。在比赛中队员有时为了避开防守，将球传至离同伴稍远的一侧，此时双手是无法接到球的，必须用单手将球接住。单手接球技术好的队员，接球的范围大，有利于相互配合，能充分发挥个人进攻技术。

单手接球时，两眼注视来球，及时移动，运用跳或跨步等动作接近球，身体舒展，顶肩伸手臂迎球，五指自然分开，手掌成勺形对准来球。在触球的瞬间，手臂随球迅速退让或做退让向下划弧动作，以缓冲来球的冲击力。

### 接球在实战运用时应注意的问题

（员 在进攻时，徒手队员要时刻做好接球的准备，不仅要

注意观察球的动向，还要注意观察全场的情况，要有强烈的接应球意识和预见能力。

（圆 在任何情况下都要争取移动中接球，杜绝在原地等球。在快速反击和徒手摆脱切入时，接球队员应用手向传球队员示意传球的方向和位置。

（猿 阵地进攻中，内线中锋或切入队员在接球时，要注意用身体挡住防守队员的断球路线，占据有利的接球位置。

### （五）传接球的练习方法与教学

#### 员援传接球在教学中应注意的问题

（员 传接球教学应先教持球和双手接平球，然后教运用最广泛的单手肩上传球，在这几个技术练习较为熟练的基础上，再教其他单手传球和双手接球。

（圆 传球与接球技术的掌握和提高一定要同步，要求传球尽量准确到位，接球者不论来球到位与否都要尽力接住。

（猿 传接球练习应从原地到移动中、从慢到快、从单个技术到组合技术，逐步提高传接球的难度，发现错误及时纠正，使学生的传接球技术形成正确的动力定型。

（源 要选用一些与基本战术相配套的组合传接球练习，以提高传接球能力和培养战术意识。

#### 圆援持球与传接球的练习方法

##### （员 持球的练习方法

练习一：按教师指定的队形排列整齐。每人一球或猿~缘人一球，原地交替做单手或双手持球练习。

练习二：两人一组用一球作单手持球时的争球练习。一人单手持球前平举，另一人用单手持球方法拉夺对方手中的球。

练习三：单手持球做原地和行进间的体前交叉摆动或体侧直臂绕环练习。

练习四：单手持球，向前做假传球练习。

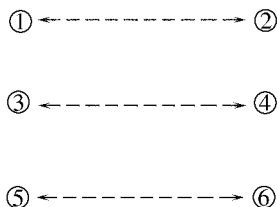
练习五：单手持球，向前做甩腕假传球练习。

以上练习，是为了达到掌握单手持球的正确技术动作，熟悉球性和提高控球能力的目的。练习中，教师要注意随时纠正手指触球、五指分开过大、手指过于紧张和手腕僵直等错误的持球方法。

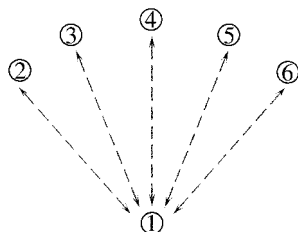
（圆 原地传接球练习

练习一：两人一组对传（图圆-圆缘。

练习二：扇形对传（图圆-圆苑。



图圆-圆缘



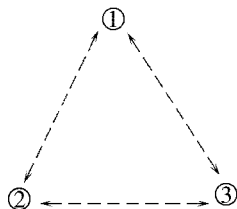
图圆-圆苑

练习三：三角传球（顺时针方向或逆时针方向均可以）。

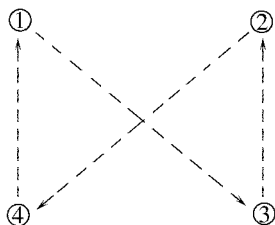
如图圆-圆园所示，①传给②，②传给③，③传给①。

练习四：四点对角传球。

如图圆-圆园所示，①传给③，③传给②，②传给④，④传给①。



图圆-圆园

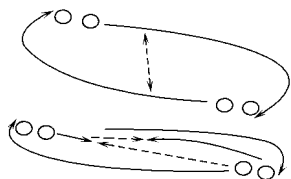


图圆-圆园

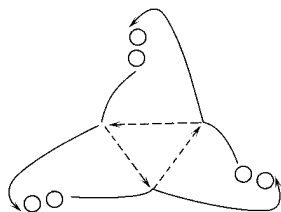
（猿 行进间传接球练习

练习一：面对面跑动传球（图圆-圆园。

## 练习二：三角形跑动传球（图圆-獭。



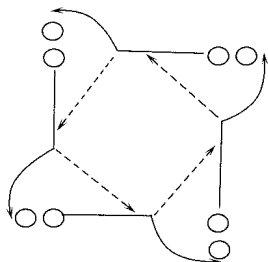
图圆-獭



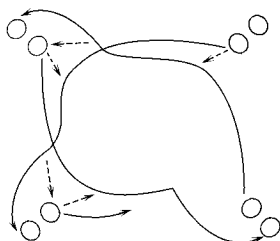
图圆-獭

## 练习三：四点跑动传球（图圆-獭。

## 练习四：四点跟进跑动传球（图圆-獭。

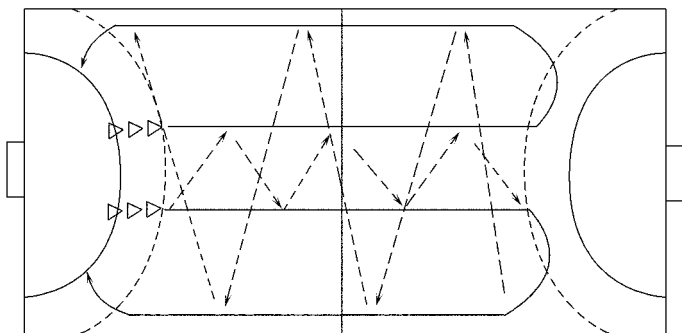


图圆-獭



图圆-獭

## 练习五：两人全场行进间中路短传和边路长传（图圆-獭。



图圆-獭

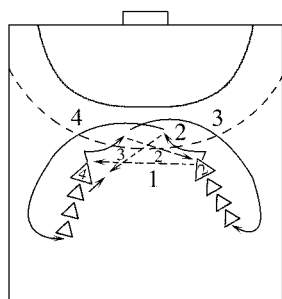
摇摇全场成两路纵队站在任意线后，两人一组，球在中路短传推进，到前场任意线处折回，沿边路长传推进。

练习时注意：每组之间要有间隔距离（缘米左右）。折回时持球队员不能出现“四步”。

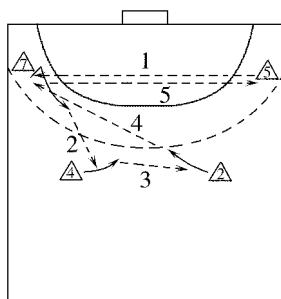
（源 结合其他技术的传接球练习

练习一：结合持球突破或射门技术的传球练习（图圆-獭獭。全队分成两路纵队站在圆号位和源号位上，做连续交叉换位传球。②传球给④，④起动接球后，做三步突破或射门动作后，再传球给圆号位的队员并跑到圆号位队尾。

练习二：左右长传转移练习（图圆-獭獭。⑤长传给①，①突破分球给④，④直切传球给②，②做向上跳起射门假动作后，传球给①，①再长传给⑤后，开始反方向的重复练习。



图圆-獭獭



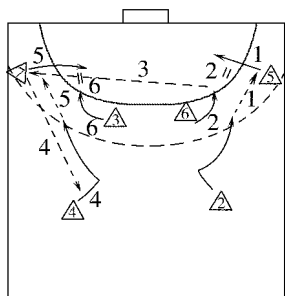
图圆-獭獭

练习三：突破分球和传中锋球练习（图圆-獭獭。②突破分球给⑤，⑤起动接球跳进球门区上空隐蔽传球给⑥，⑥跳起传球给①，①、④、③再重复此项练习。

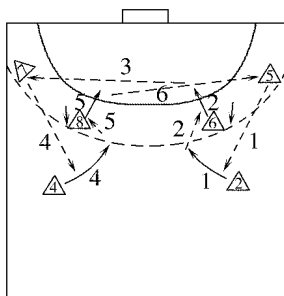
练习时注意：⑤和①传给中锋球时，可以通过击地传反弹球（反弹点在球门区内是允许的）。



练习四：掩护传接球练习（图圆-獭。⑤传球给②，②利用⑥掩护切入，⑥转身接②的传球，再跳起传球给⑦。①、④、⑧再重复此项练习。



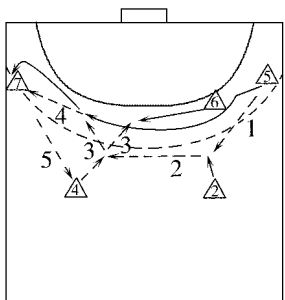
图圆-獭



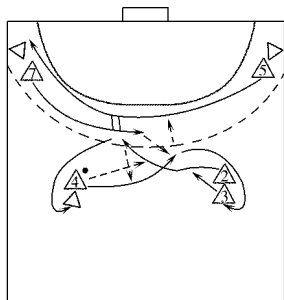
图圆-獭

练习五：徒手掩护跟进的传接球练习（图圆-獭。⑤传球给②后，利用⑥的掩护切入内线要球，⑥随后跟进要球，②传球给④，④传球给⑤或⑥，然后再由⑤或⑥传球给⑦，再向反方向重复练习。

练习时注意：切入内线的队员要做好接球准备。④和②传球要隐蔽、准确。



图圆-獭

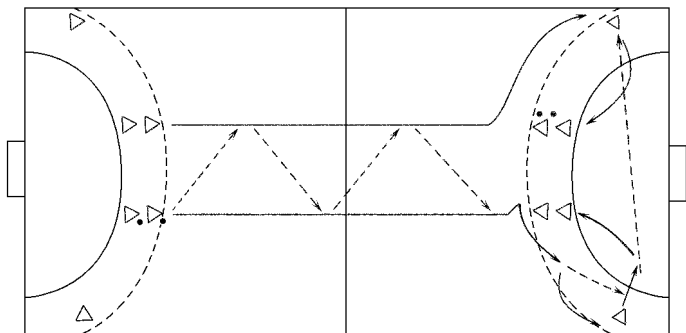


图圆-獭

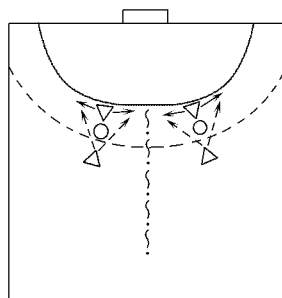
练习六：内外线换位传接球练习（图圆-獭。④和②不持

球交叉换位后，传球给内线穿插的△<sub>5</sub>，徒手穿插的△<sub>7</sub>和△<sub>5</sub>在内线交叉并接△<sub>5</sub>的传球，再传给迎前斜切的△<sub>3</sub>。如此反复进行。

练习七：全场短传推进，突破分球和长传转移练习（图圆-源）。两人一组，从后场中路短传推进，在前场任意线附近突破分球给两边锋，边锋接球后长传转移，原推进的队员站在原来两个边锋的位置上。然后另一组队员立即开始练习。



图圆-源



图圆-源

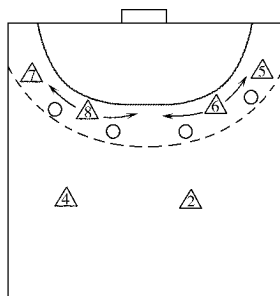
（缘 增加防守的传接球练习

练习一：二攻一的传接球练习（图圆-源）。防守人站在两人传接球路线上进行防守，传球队员可以任意用多种传球动作，将球传给内线队员。防守者两次获得球后，交换攻守。

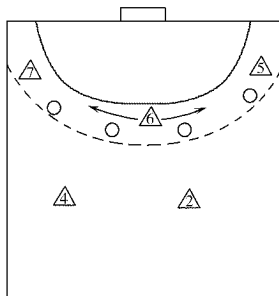
练习时注意：防守积极；传球要结合假动作进行；接球者应与防守者错开位置。

练习二：六攻四或五攻四的传接球练习（图圆-源 图圆-源）。△<sub>2</sub>、△<sub>4</sub>、△<sub>5</sub>、△<sub>7</sub>伺机传球给中锋或射门，△<sub>6</sub>、△<sub>8</sub>及时选位

接球射门。源名防守队员两分钟或获得 源次控球权后，攻守互换。△<sub>6</sub>、△<sub>8</sub>可以不换，继续进攻。



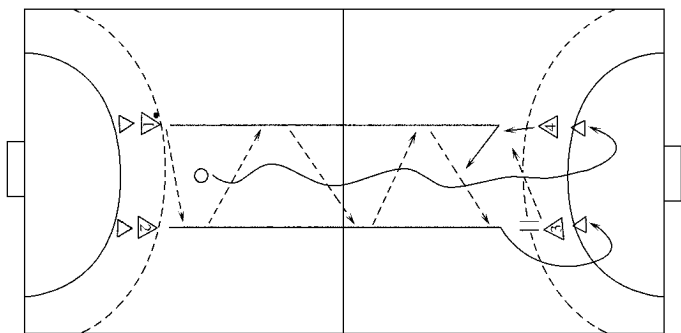
图圆-源



图圆-源

练习时注意：进攻队员传接球要快，并应用射门、突破等动作吸引对方。

练习三：全场行进间一防二推进传球练习（图圆-源）。两人一组行进间传接球，一人防守，△<sub>2</sub>传球给△<sub>3</sub>后站在排尾，△<sub>1</sub>就近转为防守，○跑到△<sub>4</sub>的排尾。如此连续进行。



图圆-源

练习四：全场行进间二防三推进传球练习（图圆-源）。中

间的队员在球传给下一组后不必转为防守，而站在中间队的队尾。两侧的队员转为防守。

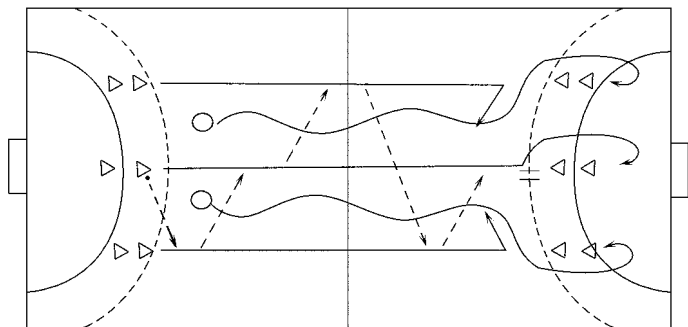


图 圆- 源

### (远 传接球游戏

#### 游戏一：控制球比赛

方法：全队分两组或四组，在全场、半场或球门区内进行传接球和抢断球比赛。传球 圆次或 猿次算得一分，在规定时间内得分多的组为胜。

此游戏也可分成员 圆 猿三个组，员组传接球，圆组和 猿组抢断，如 员组丢球，则由 圆组控制球，其他两个组抢断，以此类推，最后，以控制球时间最长的组为获胜。

#### 游戏二：持球“触杀”

方法：在半场内有两人一边传球，一边追逐其他队员，如果拿着球触及到场上任何队员，该队员即被“触杀”，随后参加传接球去“触杀”别人。

此游戏要求：不许运球；持球不得超过三步。

#### 游戏三：徒手“触杀”

方法：将队员分成两组，从中线争球开始，持球组的队员将球放在对方的球门线外，就算得一分。防守组队员用手触及持球

队员身体，就能获得控球权，在触及的地点掷任意球，在规定时间内得分多的组为胜。

此游戏要求：进攻组队员要积极移动，充分摆脱防守去接应球，接球后要立即观察，传给离防守队员较远的同伴，以免对方触到而丢失控球权。

### 游戏四：“接到球安全”

方法：全队分散在半场内，进行移动中传球，并指定一人追拍场上徒手队员，只要在徒手队员身上连拍两次，就由该队员来追拍别人，但是，当将被追到的队员接到球时，就算安全了，追拍者只能改追别的徒手队员，此时球继续传递并要靠近追拍者，以求及时“解救”被追拍者。

## 三、射门

射门是手球运动的一项重要进攻技术，是手球比赛得分的惟一手段。手球比赛中攻守双方都是以射门得分为最终目的，双方在进攻时，运用各种技术和战术为射门创造良机，力争射门得分。要想取得比赛的胜利，就必须熟练掌握各种射门技术，提高射门的命中率。由于射门能力的强弱，直接影响比赛的胜负，因此射门是手球运动中最重要、最关键的一项技术。

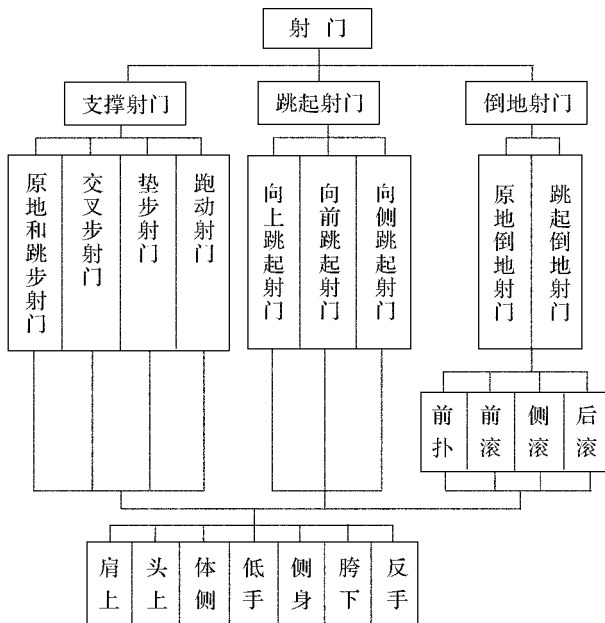
手球射门的方法多种多样，根据脚步及体位的变化，可以分为三类：一是支撑射门，它是借助双脚或单脚在地面支撑的方式完成射门；二是跳起射门，它是借助脚蹬地身体腾起在空中完成射门；三是倒地射门，它是在改变身体重心的状态下进行射门，射门动作完成后，用倒地动作缓冲和保护身体平稳安全地接触地面。在每一类射门中又包含多种射门技术动作，见表圆-缘

### （一）射门技术动作分析

手球射门的技术动作多种多样，在比赛中很多射门动作的完成，常常要通过防守队员和守门员的堵截封挡才能实现。因此，

射门动作就要求能利用全身的协调用力和快速挥臂掷球的爆发力，这样射出的球就能球速快、力量大。此外，射门还要求出手点的变化要多，要能高、能低、能左、能右；射门的动作速率快，出手突然，脚步灵活，起跳快速有力，能判断和控制射门点等。要做到这些，必须了解和分析射门技术动作的几个基本环节，以利于掌握正确合理的射门技术。

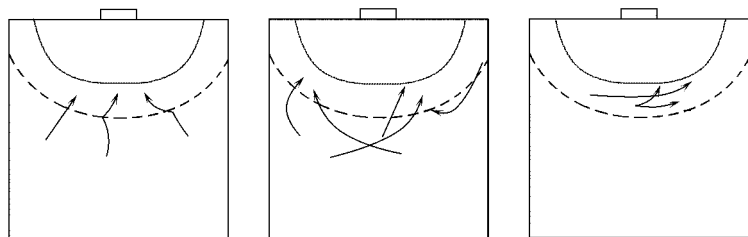
表 圆- 纒射门技术分类



## 员援助跑

射门前快速有力的助跑有两个目的，一是错位甩开防守封堵，抢占有利位置快速射门；二是使身体获得水平速度，以便起跳有力，使身体腾空更高更远，或者使身体更好地借助于支撑地面的反作用力，充分发挥全身的力量去掷球射门。射门前的助跑

一般有三种路线，直折线（图圆-源）、斜弧线（图圆-源）、横折线（图圆-源）。



图圆-源源源源源源源源图圆-源源源源源源源源图圆-源源

接球后到射门前的助跑步数应充分利用规则允许的三步。接球前要看球，接球后要注视防守的情况，以便利用三步助跑，选择变向、起跳和出手射门的时机。接球后如出现射门机会，就可以用一步助跑跳起射门，也可以起步跳起接球落地后射门。这就是说在运用助跑的步数和步法时，要灵活、清楚、有节奏（有快有慢）、步幅可大可小（在摆脱时要大）。步频要快，要充分运用助跑来创造射门机会。

### 圆援起跳

利用接球前和接球后的助跑，是为了有力地向上、向前、向侧跳起，以争取时间和空间，避开防守，扩大射门角度，缩短射门距离，提高射门的命中率。要完成好起跳动作，就必须在助跑时就调整好身体重心，维持身体平衡。起跳时，摆动腿、上体和手臂要做出相应的上提动作，以配合向各个方向的跳起。

### 猿援引球发力出手

它是掷球射门的重要环节，是和助跑起跳动作连贯进行，一气呵成。因为，在助跑起跳的同时已经在窥测和判断出球的时机和出手的部位了。

射门的引球与传球的引球是一样的。引球有两种方法，第一

种是胸前向下、再向后划弧引至准备发力出手的部位，这种引球方法称为绕臂引球；第二种是在接球时从手触球的瞬间，利用缓冲直接向后引球至准备发力出手的部位，这种引球方法称为直接引球。直接引球把接球缓冲与引球动作连接在一起，动作干净利落，速度快，比较突然。这种引球根据接球的方法不同，引球的动作也有一些不同。在接高球时，从上向后、再向下划弧引至准备发力出手的部位；在接平球时，则是直接引球；在接低球时，先接住球后，直接持球上提后引。这两种引球方法可根据运动员的条件和场上情况灵活选用，但任何一种引球方法，都要积极向后拉开胸部和肩关节的肌肉韧带，使身体处于最佳用力状态。

发力出手是在神经系统的支配下，自下而上的，以大关节带动小关节的全身协调用力，形成下肢蹬地、髋腰转收、手臂挥甩、指腕鞭打的连贯动作。

### 减缓出手后缓冲和倒地

射门时的用力，使出手后身体有惯性冲力，须做好缓冲动作来恢复身体平衡，以防止身体受伤和更好地衔接下一个动作。

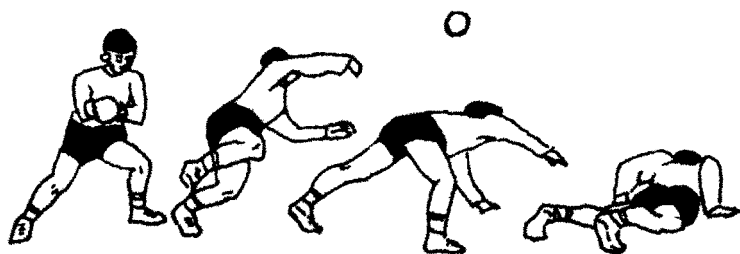
异侧脚在前积极支撑的双脚支撑射门，由于助跑的前冲力和全身蹬、转、挥甩用力，使得射门出手后，身体重心会继续前移，这时必须用同侧脚向前跨出一步，屈膝收腹，来制止身体的前冲力。

助跑跳起射门出手后，身体也有较大的惯性冲力，所以，落地时在起跳脚先落地后，另一脚要紧跟落地，两脚落地时都应做屈膝缓冲动作，以保持身体平衡。

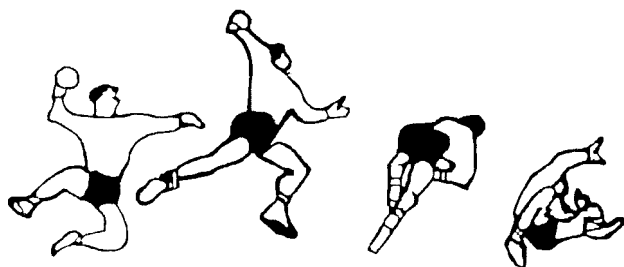
难度较大的是倒地射门，在射门时前冲力很大，而且身体重心改变已失去平衡。所以，在这种射门出手动作完成后，应有较强的身体位置感觉和技巧滚翻能力。根据不同的射门动作技术，落地缓冲的动作也有所不同。一是原地倒地射门，在射门出手后，应用屈臂俯撑手掌着地的动作来减缓身体下落的重力，臂力



大的运动员可以采用这种缓冲方法（图圆-源）。二是前滚倒地射门，不论是原地，还是跳起，在球出手后，以投掷臂一侧的肩背部触地，利用前冲力低头收腹团身滚动，着地部位依次为肩背部→胸背部→另一侧腰背部→臀部。它是用身体的前滚翻来缓冲下落的重力。三是侧滚倒地射门（不论原地和跳起），在球出手后，借助转体挥臂出手动作的惯性，先用起跳脚屈膝着地缓冲一下冲力，然后依照投掷臂前臂外侧，上臂外侧至肩、背的顺序依次滚动来缓冲身体落地的前冲力（图圆-缘）。第二、三种缓冲方法，应先掌握垫上运动后，再采用此两种方法。



图圆-源



图圆-缘

## （二）射门技术动作方法

手球射门的出手方法多种多样，各种传球方法都可以用于射

门。手球射门时均以单手持球进行射门，在手球射门中单手肩上射门运用最为广泛，尤其是跳起单手肩上射门，它在手球比赛中运用最多，是手球运动的标志性动作。因此，在下面介绍射门技术动作方法时都以右手的单手肩上射门为例。

### 1. 支撑单手肩上射门

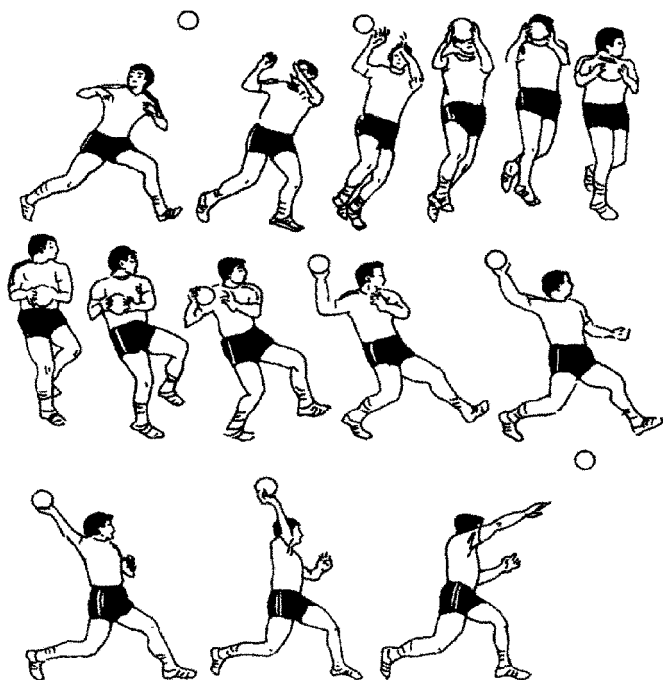
支撑射门是利用双脚或单脚支撑地面来完成射门的一种方法。它具有稳定的重心，又可以借助跳步、交叉步、垫步和跑动等助跑的冲力进行射门。所以，这种射门最能充分发挥全身各部分的力量，是最有力量的射门方法之一。原地射门多用于掷任意球和 苑米球射门，跳步、交叉步、垫步和跑动射门多用于中远距离射门和“冷射”。

(员 原地单手肩上射门：持球时，身体侧对球门，两脚前后开立，左脚在前，右脚在后，左脚尖与右脚跟在一条线上，两脚间的距离宽于肩，两膝微屈，双手或单手持球于胸前或体侧。射门时，右手引球上肩（身体重心随之移向右脚），投掷臂的右肘高于肩，前臂与上臂在肘关节处的夹角为大于或等于 90°。发力时右脚蹬地，重心前移，转髋转体，左脚配合积极支撑地面，随即以蹬转、顶肩、收腹的力量，带动右臂前挥，利用上臂猛烈挥甩、屈腕“鞭打”和食指、中指、无名指扣压球的动作，将全身的力量通过指尖作用于球上，使球快速射向球门。整个持球手在射门时的轨迹应是，从引球上肩开始，以肩关节为轴的运动，由下向上，由后向前，再由上向下，画出离身体最远的弧线。

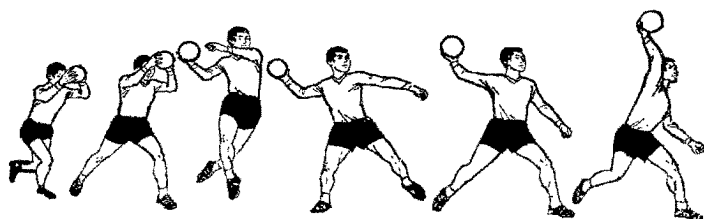
(圆 跳步单手肩上射门：原地持球向前跳步，右脚先左脚后依次落地，两脚之间的距离宽于肩，在右脚落地的同时右手引球上肩，在左脚着地支撑的同时蹬、转、挥臂、发力出手（图圆-缘）。

(猿 交叉步单手肩上射门：分为前交叉步射门和后交叉步射门两种。左脚向前跨出一步，身体右转侧对球门方向，左脚落地迅速向后扒地蹬跳，右脚从左腿前跨出（前交叉步见图圆-缘）或从左腿后跨出（后交叉步见图圆-缘），同时引球上肩，

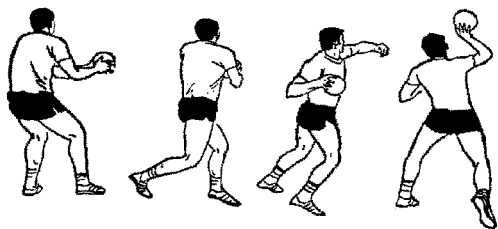
右脚落地后，左脚迅速向左前方跨出一大步，并积极支撑地面，同时右脚蹬地，身体左转，顶肩挥臂，发力出手。这种交叉步助跑与掷标枪的交叉步助跑类似。



图圆-缘

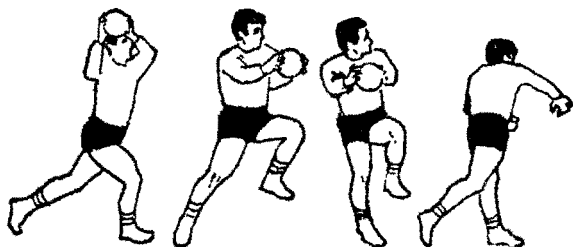


图圆-圆



图圆-缘

**摇摇源 垫步单手肩上射门：**右脚向前跨出一步，左腿迅速屈膝前摆，身体右转侧对球门方向，重心落在右腿上，右脚着地立即向前滑跳一步，同时，右手持球并引球上肩，右脚落地后，左脚向左前方跨出一步，并积极支撑地面，同时右脚蹬地，身体左转，顶肩挥臂，发力出手（图圆-缘）。



图圆-缘

**（缘 跑动单手肩上射门：**是在跑动中完成射门动作的，它是典型的单脚支撑射门。在跑动中接到球后，右脚向前跨出的同时，右手持球并引球上肩，身体右转，在右脚落地的瞬间，迅速左转体，顶肩收腹，挥臂出手，与此同时，左腿快速提膝前迈（图圆-缘）。

**（远 低手射门：**它是支撑射门中常用的一种射门方法。一般在交叉步、跳步或跑动中使用。它是以前臂手腕发力为主，动

作隐蔽，出手点低，防守封堵难度较大，因此，多用于“冷射”。

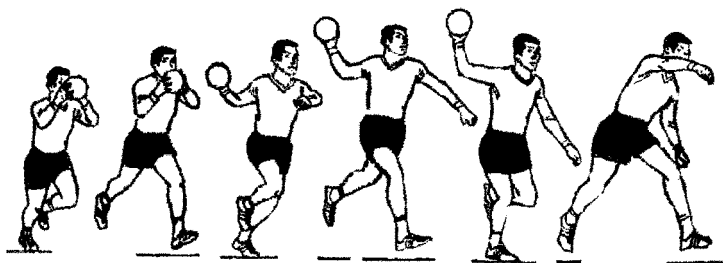


图 20-2 侧身射门

射门时，两脚开立比肩宽，左脚在前右脚在后，左脚的后跟与右脚尖在一条线上，双膝微屈，俯立引球，左肩侧对球门，右手屈肘持球于右侧腰部，身体重心落在右脚上。出手时，右脚向后蹬伸，在髋关节前移的同时向左扭转，上体迅速左转，带动手臂由下向前划弧前挥，顶肩伸前臂，以前臂和手腕的鞭打和抖甩将球射向球门（图 20-3）。

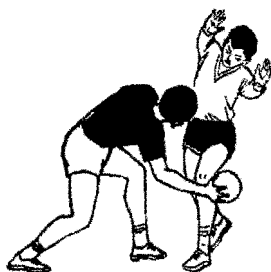


图 20-3 侧身射门的准备姿势

（苑 侧身射门：它是在传球技术中没有提到的出手方法，它只在射门技术中运用，在支撑射门、向侧跳起射门和倒地射门中均可使用，是为了避开正面和投掷臂一侧的防守，而采用的射门方法。经常结合低手射门的假动作进行射门。

支撑射门时，运用交叉步、垫步和跳步等步伐，在支撑时，左脚跨落在左前方，两脚开立稍宽于肩，两膝微屈，右手引球上肩，身体侧对球门。射门出手时，右脚蹬地的同时，上体向左侧倾倒（右侧腰、肩充分伸展），并伴随身体快速左转，带动手臂顶肩划弧前挥（手臂挥动时靠近头部），利用前臂手腕的前甩和

鞭打将球从头顶上方射出（图圆-缘。

### 圆跳起单手肩上射门

跳起单手肩上射门按跳起方向可分：向上跳起单手肩上射门、向前跳起单手肩上射门、向侧跳起单手肩上射门三类。



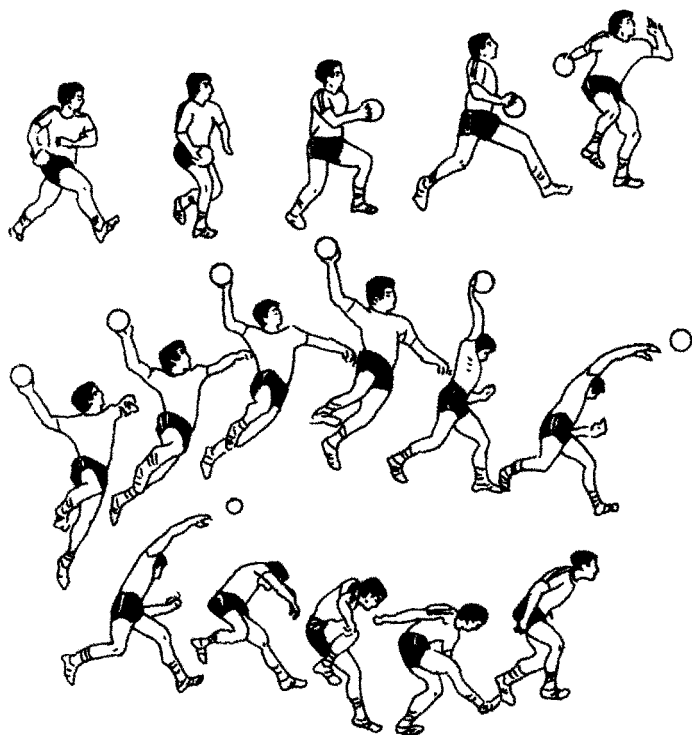
图圆-缘

（员 向上跳起单手肩上射门：在任意线附近越过防守封挡进行中、远距离射门时，经常运用这种射门方法。快速的助跑过渡转化为有力的蹬地向上跳起，这是非常重要的一个环节。在左脚起跳同时，身体右转侧对前方，右腿弯曲从右侧上抬，提腰展体与向上引球相配合，右手持球直接引球上肩（也可以绕臂引球上肩），身体腾空至最高点时，利用转体、收腹、顶肩来带动手臂弧线挥甩，以前臂与手腕的快速鞭打动作，通过手指的压拨将球射出。球出手后，左脚积极支撑地面并屈膝缓冲，右脚迅速向前跨出一大步，注意控制身体平衡（图圆-缘。

（圆 向前跳起单手肩上射门：这是在手球比赛中运用广泛而且效果较好的一种射门方法。它能保持助跑的速度和冲力，容易摆脱防守接近球门，在近距离的情况下大力射门，并且容易命中得分，快攻射门和突破后的射门常常采用这一方法。

在移动中，持球可以左脚跨一步起跳射门，先右后左两步起跳射门，也可以“左——右——左”三步起跳射门。接球或突破后，要根据场上的情况和离球门区线的距离，来确定步幅的大

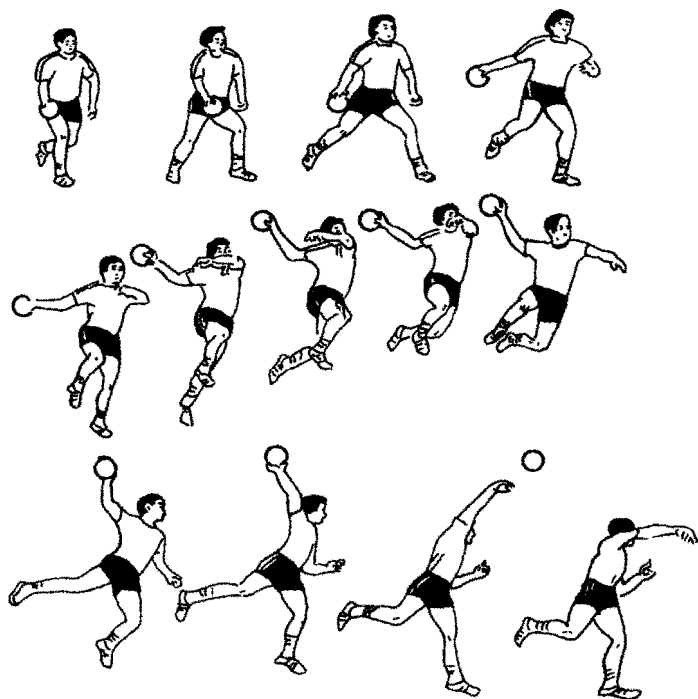
小和步数，但起跳前的一步要是自然步，以保持速度和冲力。起跳时重心下降，上体前倾，侧对球门，左脚用力蹬地，右腿在体侧迅速提膝上摆，右手持球快速引球上肩，以配合跳起腾空，引球展体挺胸至最高点，利用短暂的停顿来观察守门员的意图和动作之后，以转体、收腹、顶肩带动弧形挥臂，用前臂和手腕的鞭打动作将球射出。球出手后，左脚触地屈膝缓冲，右脚迅速前迈，急跑几步，注意保持身体平衡（图圆-缘）。



图圆-缘

（猿 向侧跳起射门：这种射门都是在避开防守争取射门角

度的情况下运用的。一般在中、远距离射门时，运动员采用单肩上射门；在小角度射门时，运动员为了争取射门角度，采用的射门方式有所改变。



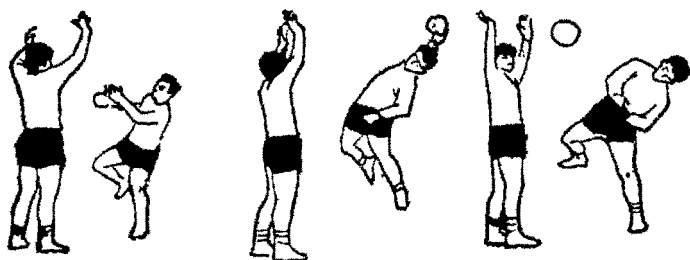
图圆-缘

中、远距离射门，持球队员在向异侧跳起射门时，右手持球向左前方斜跨一步跳起，同时上体向左侧倾斜，侧对球门，引球于肩上，避开正面或右侧防守的封堵进行射门（图圆-远）。在向同侧跳起射门时，动作方法与向前跳起射门相同。

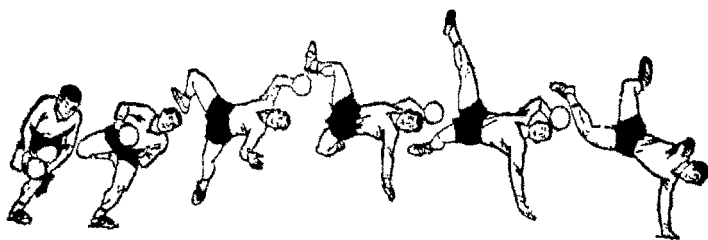
侧身射门时，一般采用单手侧身射门的方法进行射门。右手持球，起跳时重心落在左脚并用力向苑米线方向



跳起，起跳的同时上体向左侧倾倒，直接从体前引球至肩上，挺身侧展体，整个身体横在空中，利用短暂的停顿观察守门员，运用转体、顶肩、收腹带动手臂前挥，前臂手腕鞭打动作将球从头上射出。左脚先右脚后屈膝并跑动缓冲；或滚翻倒地缓冲来保护身体维持平衡（图圆-远）。



图圆-远

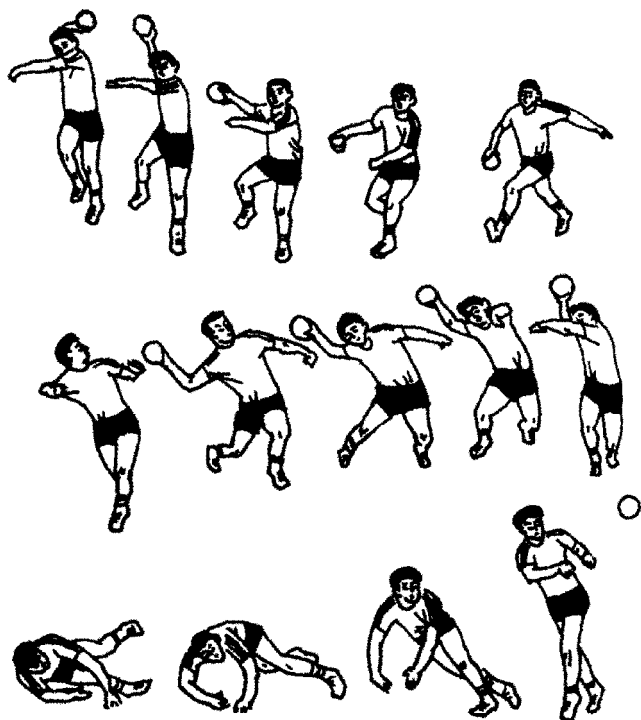


图圆-近

侧身射门时，一般用单手侧射门的方法进行射门。右手持球，起跳时重心落在左脚上，左脚用力向左外侧蹬地，向苑米线方向跳起，右脚提膝上摆，直接引球（或绕臂引球）上肩，上体右转侧对球门，胸部肌肉和肩关节韧带充分展开，利用短暂的停顿观察守门员（注意避开防守的拨球），运用转体、顶肩带动手臂由上向前下方划斜弧，平挥出手，右脚向右后下方蹬转。左脚先右脚后屈膝并跑动缓冲；或滚翻倒地缓冲来保护身

体维持平衡（图圆-源圆）。

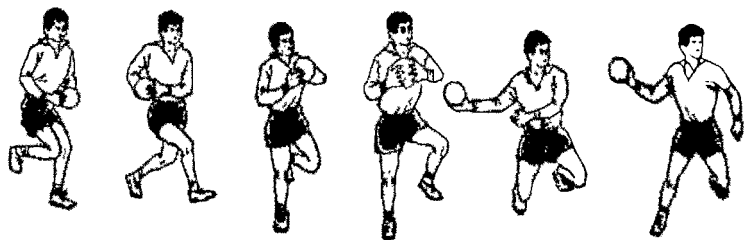
（源 同侧脚跳起单手肩上射门：它主要在快攻和切入射门时使用。一般是在投掷臂一侧的身体侧对前方切入时，使用这一射门方法。切入时，双手或单手持球，右肩侧对切入方，右脚触地起跳，左脚前摆上提，身体快速右转并下压左肩，同时右手直接引球上肩，射门出手时，上体迅速左转，带动手臂划弧前挥，顶肩收腹，利用前臂和手腕的鞭打动作将球射出（图圆-源猿）。



图圆-源圆

（缘 “快板球”射门：它是无球队员乘防守不备，突然切入冲跳在球门区上空，完成“接球→射门”等一系列动作的射门方

法。它是典型的战术射门，运用这一技术必须建立在配合默契的基础上，否则，就会造成传失球或空跳（规则不允许）。在进行“快板球”射门前，徒手队员跳向球门区上空时，要面对来球方向，在身体上升过程中或到达最高点时接球。在接投掷臂一侧的来球时，可迅速缓冲引球；在接投掷臂异侧来球时，要在接球缓冲的同时，快速转体引球，调整体位，在身体开始下落的时候，蹬转挥臂，将球射出。它的出手发力动作与向前跳起射门的空中动作一样。



图圆-远猿

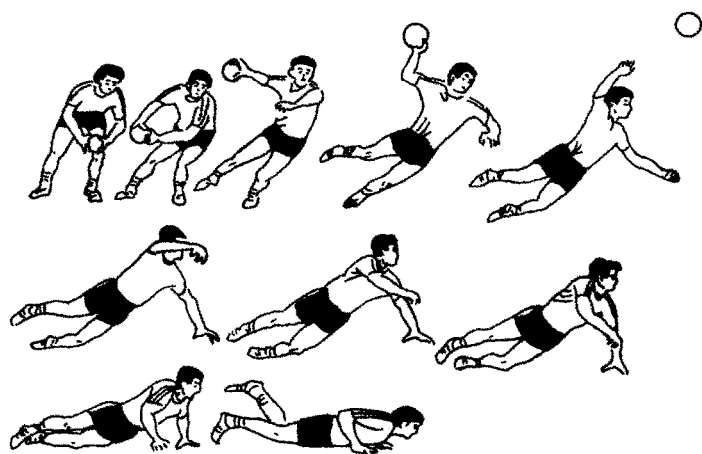
### 猿援倒地射门

（员 前扑倒地射门：它是在射门后，以身体正面扑向地面，抬头挺胸展腹，两腿向后紧绷，用双臂屈肘缓冲触地，来实现保护身体的目的。由于原地或跳起的动作有些区别，因此，它分原地和跳起两种。

■ 原地前扑倒地射门：它常用于中锋队员接球转身射门和掷苑米球射门。射门前双手持球，两脚开立左脚靠前右脚偏后，射门时，屈膝降低重心，右脚蹬伸，上体向前上方伸展并倾倒，同时右手持球并直接引球上肩，身体侧对球门，停顿，观察守门员。出手时，上体左转，迅速挥臂出手。出手后，两臂同时触地屈肘，挺胸展腹，伸直膝关节，成直体俯卧姿势（图圆-远源。

■ 跳起前扑倒地射门：它常用于快攻射门。跳起后，上体前

探接近球门，转体挥臂出手后，两臂同时俯撑手掌触地迅速屈肘后扒，抬头挺胸展腹，身体成反弓形，落地时，由胸→腹→髋→大腿前侧依次触地，在胸落地时利用双手后扒和惯性冲力，使整个身体顺着地面向前滑行，以缓冲身体下落的重力。



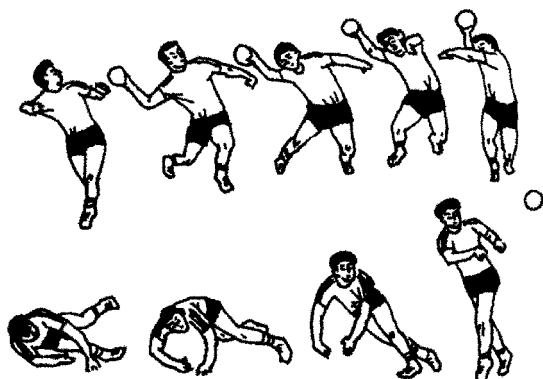
图圆-边源

（圆 前滚倒地射门：它常用于运动员向正前方跳起射门，有人也称它为鱼跃倒地射门。起跳时，右手持球引球上肩，身体侧对球门，上体前探，利用转体、顶肩和充分收腹，带动挥臂，将球射出，球出手后，低头、含胸、收腹、团身，以右肩的肩胛骨部位触地，利用前冲力，团身滚动。依次由右肩胛骨部位→背部→左侧臀部→左腿盘坐跪撑，同时右脚迅速向前跨出一步，利用伸左小腿和前冲的惯性，快速站起并向前跑动。这一方法有利于快速起身进行回防或衔接下一个环节的行动。

（猿 侧滚倒地射门：它主要用于向两侧冲跳射门。常用于跳起侧身射门、跳起体侧射门和跳起低手射门。

以跳起侧身射门为例：左脚向左侧前方跨步的同时，借助右

脚蹬地的力量，上体迅速向左侧倒，右手持球并引球上肩，腾空后，上体几乎与地面平行，右侧腰部和肩部的肌肉韧带要充分展开，利用短暂的停顿观察守门员，紧接着以快速转体、挥臂动作将球射出；球出手后，先左手后右手依次触地屈肘，身体迅速左转滚动，完成缓冲和自我保护。侧滚倒地射门可以屈体侧滚，也可以直体侧滚。图圆-远缘为运用跳起体侧射门的侧滚倒地。



图圆-远缘

（源 后滚倒地射门：它主要用于投掷臂异侧的边锋队员在边锋位置冲跳射门。

运动员全面掌握了倒地射门的技巧，就能利用快速助跑、强有力的弹跳、充分的展体和长时间的腾空，达到迅速摆脱防守、接近球门、扩大射门角度，提高射门命中率的目的。因此，手球运动员都应熟练地掌握倒地射门技术，尤其是中锋和边锋队员更应做到运用自如。

### （三）射门技术在实战运用中应注意的问题

员要有强烈的射门得分意识。在进攻中，持球队员一旦找到射门良机，就要有将球射进对方球门的信念。射门的一瞬间，不管对方如何进行封堵，都应毫无畏惧地按照自己准备好的射门技

术动作去完成。良好心理素质有利于提高射门命中率。

圆要善于寻找和选择射门时机。在进攻中必须找到有隙射中可能的机会果断出手，会寻找和选择射门机会的球员才是最有攻击力的队员，因此，提高观察和判断能力，扩大活动范围，增强个人攻击意识和能力，以及与同伴配合意识和合作能力是非常重要的。要善于抓住对手的弱点和错误，充分发挥自己的特长和优势进行射门，同时也要学会在配合中创造射门机会，一旦到达有效射门区域的有利位置或自己擅长的射门位置，就应该果断出手射门。

猿要善于主动控制对手，真假结合，攻其不备。在运用进攻技术时要真真假假，虚虚实实，假动作做得越逼真，转化越快，就越能制约对手争得主动。

源要善于在近距离射门时，变化球路和角度。每个守门员都有其优点和缺点，也有习惯的防守动作和战术假动作，因此，在近射时必须注意观察守门员的动机和意识，判断其动作弱点和真假动作，寻找薄弱环节，变化球路和角度巧妙射门。这比全力以赴的大力射门命中率要高，且富有表演性。

#### （四）射门技术的教学及方法

##### 员射门在教学中应注意的问题

（员 射门技术教学的重点应是单手肩上射门，因为这种射门方法在比赛中运用得最为广泛，而且也是其他射门技术的基础。教学的顺序应是从原地→跳步、垫步、交叉步→向前跳起→向上跳起→跑动射门。

（圆 教学时应让学生明确技术动作概念，并掌握正确射门手法和全身协调发力的动作，逐步与运球、传接球、突破以及战术配合结合起来练习。提高射门的运用能力必须在结合防守对抗的情况下进行练习。

（猿 初学者在刚开始参加比赛时，总是根据自己的条件和技术情况，来确定个人进攻的基本位置，然后熟练掌握这一位置的射门技术，以适应全队进攻战术的需要。随着整体水平的提高和技术、战术的发展，逐步地去掌握多种的射门方法。因此，在教学中应加强多种射门方法的练习。

(源 难度较高的射门技术必须有良好的专项素质做保证。因此,提高射门技术要与专项素质练习结合进行,尤其是力量、弹跳、柔韧性和协调性。

(缘 在练习倒地射门时,应在熟练掌握垫上运动的基础上,先由徒手原地→跳起,最后再到场地上结合持球进行练习。

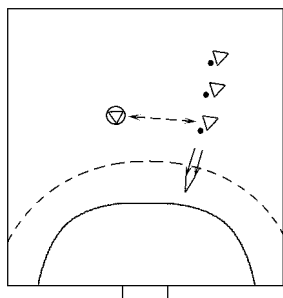
### 圆 射门技术的练习方法

#### (员 原地和移动射门练习

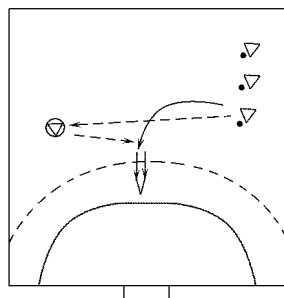
练习一:两人一球对传练习。不需要用全力,只是体会射门动作方法(以传代射,多次重复正确动作)。

练习二:对墙、挡网或球门进行射门练习。要逐步加快掷球动作速度、射门的力量和射点的准确性。

练习三:移动中接球射门练习。直线移动中接球射门(图圆-远)。弧线移动中接球射门(图圆-远)。斜线移动中接球射门(图圆-远)。



图圆-远

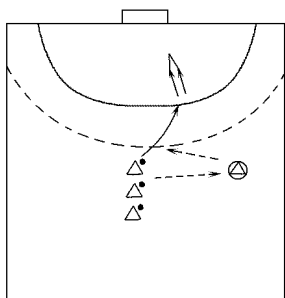


图圆-远

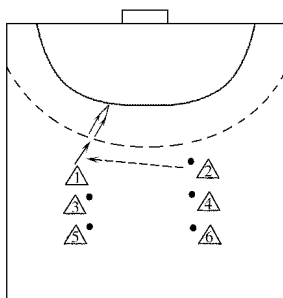
#### (圆 结合其他技术和战术配合的射门练习

练习一:结合传接球和突破步法的射门练习(图圆-远)。

方法:①不拿球,其他每人一球,②传球给①射门。射门后,①捡球到本队排尾,③传球给②射门,④传球给③射门。依次练习。

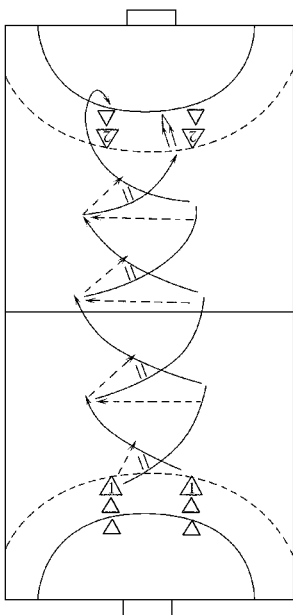


图圆 25

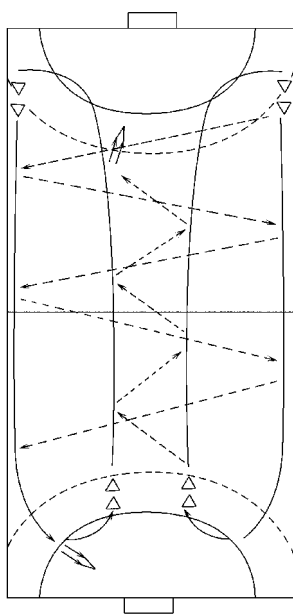


图圆 26

摇摇 练习二：结合行进间推进传接球的射门练习。



图圆 27



图圆 28



摇摇行行进间交叉换位传接球射门练习（图圆-苑）。

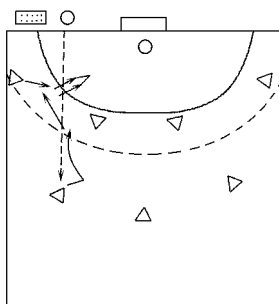
方法：两人一组一球，△组射门后，△组即开始。

行行进间短传推进远射和长传推进小角度射门练习（图圆-苑）。

方法：两人一组一球，多组同时练习。

练习三：结合配合传接球的射门练习（图圆-苑）。

方法：教师或见习生担任传球任务，其他学生各就各位，在移动中接传来的球后，和同伴进行圆-猿次配合后射门。如球弹回到场上，靠近球的练习学生要抢球补射。



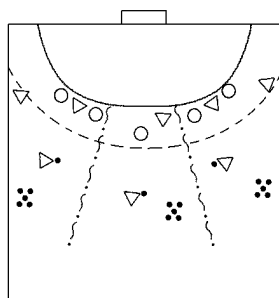
图圆-苑

（猿 结合有防守者的射门练习

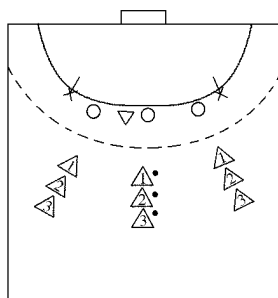
练习一：三攻二、二攻一的射门练习（图圆-苑）。

方法：两侧区域三攻二，中区二攻一。按左、中、右顺序练习射门。每区放缘个球，全射完后捡球并交换攻守。

练习二：四攻三的射门练习（图圆-苑）。



图圆-苑



图圆-苑

方法：猿人一组一球，中锋固定进攻，外围猿人可以有一人机动插入内线。猿人防守中区，防守缘-苑分钟交换。进攻组在中区

内射中有效。

## 四、突破

突破是运动员灵活地运用脚步动作和假动作快速超越对手的一项攻击性很强的技术，是个人进攻的重要手段之一。在比赛中，合理有效地运用突破技术，不仅可以直接射门得分，而且还能吸引防守队员补位协防，为同伴创造射门良机。因此，要提高个人攻击力必须熟练掌握突破技术。

突破技术是以快速灵活的脚步动作为基础的。在比赛中运用突破技术，要根据场上的变化情况和战术的需要，如果盲目地运用突破技术，将会贻误战机或给全队的进攻造成不利的影响。手球竞赛规则允许持球走三步，运球结束持球还可以走三步（简称前三步、后三步）。持球队员应充分合理地运用前三步和后三步，才能行之有效地摆脱对手的防守。突破分为持球突破、运球突破和徒手突破三种。

### （一）持球突破

#### 晃拨持球突破技术分析

（员 要在移动中接球，并保持距离，错位急停。在移动中接球，可以利用身体的惯性冲力，加快变向和起动的速度。接球后身体要向左或向右移动位置，要与对手错位，不能正对防守队员，这样有利于突然起动或变向切入空当。接球后身体位置要与防守队员保持一臂半左右的距离，使其无法用手臂干扰自己的行动，同时在起动或变向突破时，容易造成防守队员脚步跟不上，无法保持用身体阻截的正确位置。在掌握“动中接、错位停、相隔一臂半”这三点的基础上，还要注意在做各种假动作晃动时，身体要平稳，重心要落在两脚之间，这样才有利于配合蹬地变向和起动。

（圆 变向时的步子要快而大。要摆脱和超越防守队员通常是

运用第二步和第三步，因此这两步的蹬地要快速有力，变向步幅要大，频率要快，腰部要配合转动，使上体侧身探肩，以力求一步抢先到位，用躯干撞开对手阻拦的手臂，强行切入射门。

（猿 要安全护球、抢位射门。起跳前的一步要降低重心，加强对抗，要克服防守手臂的阻挠，与其争夺射门的位置和空间。在持球超越防守时，也是防守队员贴近拨打球的时机，所以，此时持球手要远离对方并用身体护住球。尤其是向异侧突破时，球从对手的头上或腹前闪过要快，持球要牢，以求超越抢位后持球手臂能迅速进入球门区上空，以确保球的安全。有利位置是靠顽强拼搏争夺而来，一旦出现射门机会，就要坚决出手射门。

### 圆 持球突破技术的动作方法

持球突破开始前一般是在移动接球或运球中，采用跑动或跳步急停方法，与对手错位并保持一臂半左右的距离，进行起动或变向来超越对手的。它与各种假动作及身体的晃动结合运用效果会更好。它包括同侧突破和异侧突破两种。

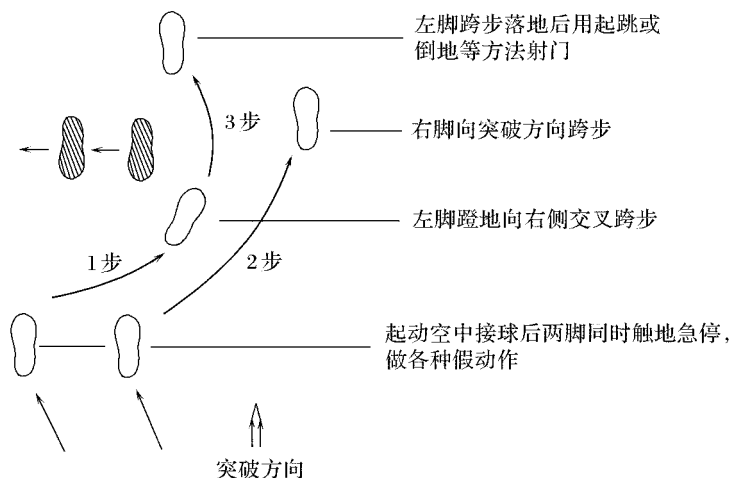
下面介绍几种基本的突破技术的脚步动作方法（以右手持球为例）。

#### （员 同侧突破

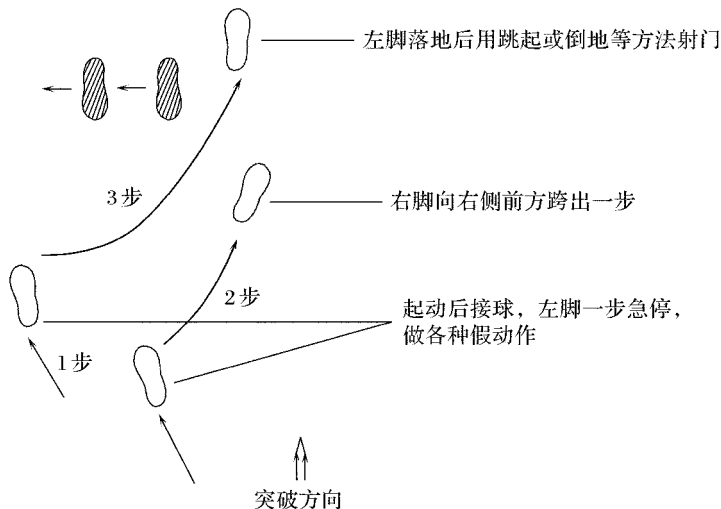
圆 交叉步变向步法：这种步法与跳步急停结合在一起运用较多。它利用跳起空中接球后（或运球后跳起空中接球），双脚同时触地急停作为前提，充分利用三步来超越对手，完成射门或分球。变向时，左脚向外侧下方迅速蹬地并向右前方跨出一大步，同时上体右转侧身探肩，右脚紧跟蹬地向前跨出，重心降低注意向左对抗，左脚快速蹬地前迈，起跳射门或分球。这种“左→右→左”的步法，与三步跳起射门结合最为紧密，因此，在手球教学的初级阶段运用广泛（步法如图圆-猿）。

圆 顺步变向步法：这种步法与跳步急停和跑动变向结合得都较为紧密。利用跳步急停或跑动时左脚的一步急停，左脚迅速蹬

地，右脚向右前方跨出一大步，左脚快速向右脚前方跨出，腰部带动上体右转侧身探肩，左脚落地起跳射门或分球（图圆 苑）。



图圆 苑



图圆 苑

**摇摇摆摆转身步法：**这种步法中锋队员在内线移动中运用较多。利用跑动接球后的一步急停或身体的晃动，吸引防守队员向左侧移动，右脚向后绕步跨出，左脚迅速蹬转，重心向右侧移动，上体顺势向右侧探，右脚落地后，左脚迅速向左前方跨出，同时身体右转，右手持球向球门区内伸，左脚触地起跳，右手引球由体前至头上并出手射门。在做此动作时，一般是身体左侧对着防守队员或背对着防守队员，重心较低，转身时团身收腹，起跳的同时身体展开。要注意对抗和分球（步法如图 圆-苑范）。

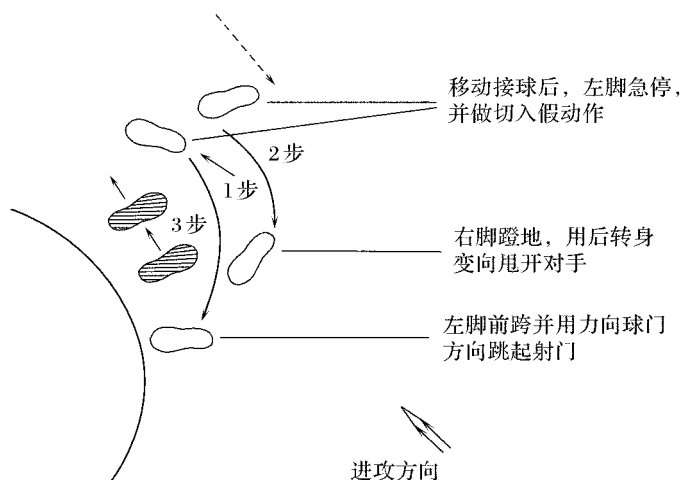


图 圆-苑范

### （圆 异侧突破

**交叉步变向步法：**这一步法也是与跳步急停结合在一起运用较多。根据保护球的动作它可分为侧身突破和绕臂突破两种。变向时，右脚迅速蹬地并向左前方斜跨一步，降低重心，上体左转侧身探肩，右手持球与左侧腹部处；绕臂突破时，右手持球由后向前做肩绕环（先是右肩后让避开对手的手臂，在持球

手向前挥臂时，上体迅速左转同时右肩前顶，并降低重心，持球于右前方或左侧腹部处)。左脚快速蹬地前迈，同时身体以右侧为轴，左侧身体随左脚前迈而前转，上体左侧对前方，左脚触地起跳同时引球，跳起后出手射门（步法如图 圆-苑。

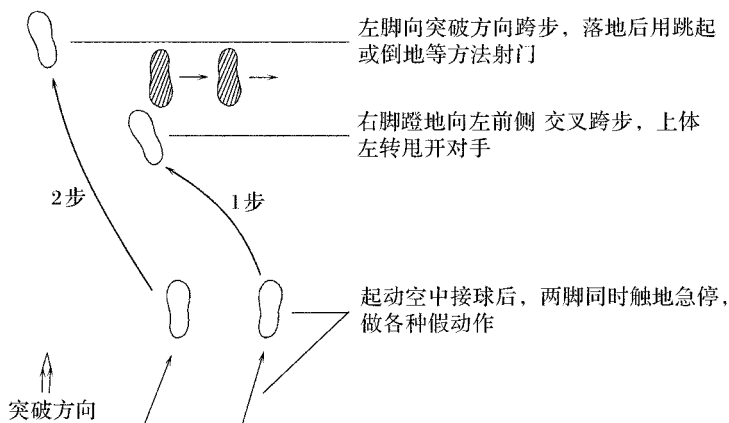
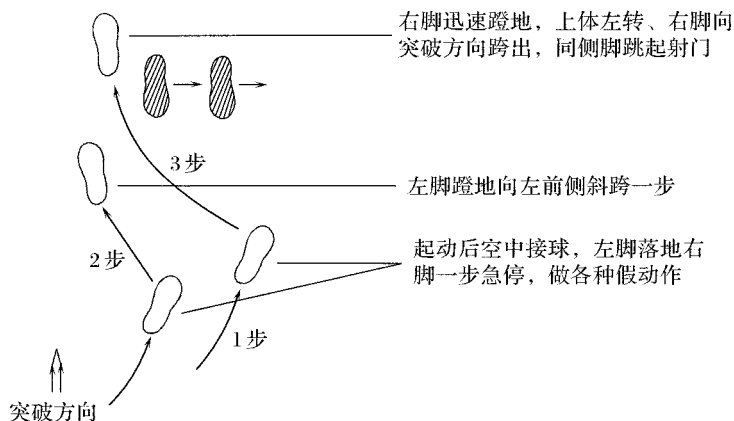


图 圆-苑

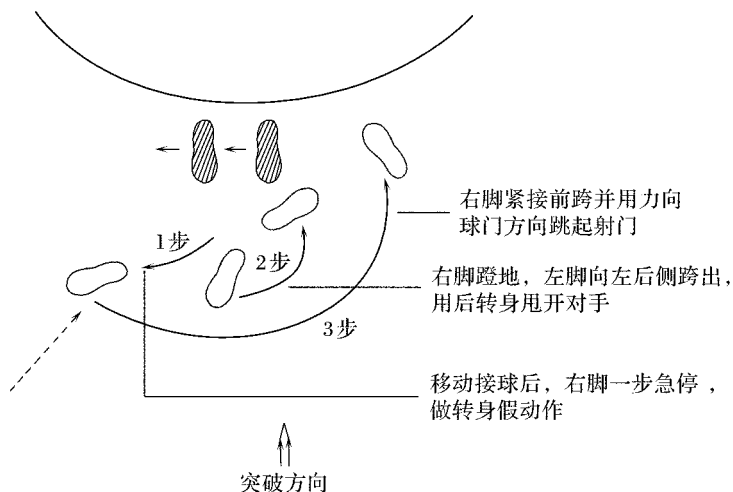
**圆-苑 顺步变向步法：**这种步法可与跳步急停和跑动变向结合在一起运用。向防守队员左侧跳步急停或跑动时右脚一步急停后，右脚向右下方用力蹬地，左脚迅速向左前方跨出一步，右脚快速向左脚前方跨出一步，身体左转持球于左侧腹部，重心降低，右脚触地运用同侧脚跳起射门（或运一次球，左脚前迈起跳，同时上体右转引球出手射门）（步法如图 圆-苑。

**圆-苑 转身步法：**这种步法主要是中锋队员在内线移动中运用较多。它主要与跑动急停结合在一起运用。利用跑动接球后的一步急停或身体的晃动，吸引防守队员向右侧移动，左脚向后绕步跨出，右脚迅速蹬转，重心向左侧移动，上体顺势向左侧探，右手持球向球门区上空伸出，左脚落地后起跳射门。在做此动作时，一般是身体右侧对着防守队员或背对着防守队员，重心较

低，转身时团身收腹，起跳的同时身体展开。要注意对抗和分球（步法如图 圆-愿）。



图圆-愿



图圆-愿

## 摇摇(二) 运球突破

手球比赛中，由于防守动作幅度较大加上球体小，运球时难以控制，所以，在比赛中一般不采用运球突破的方法。只有当对方采用人盯人防守时，在同伴队员无法接应球的情况下，持球队员运用运球技术超越对手，才能达到扭转局面的目的。或是在快速反击时，快攻持球队员距离对方球门较远，且同伴队员还没有跟上的情况下，遇到了回防队员的阻截，需要突破后继续运球前进时，采用运球突破技术。运用运球的速度和方向的变化超越对手，是运球突破的主要方法。

### (三) 徒手突破

徒手突破又称徒手摆脱，是指无球的进攻队员运用各种脚步动作的变化，摆脱和突破对方的防守，达到接球、射门和战术配合的目的。徒手突破分为变速突破、变向突破和转身突破三种。

员援变速突破：是指无球的进攻队员在跑动中，利用速度快的变化摆脱对手的防守。要与急停和快速起动结合在一起应用，速度变化要突然，不能有规律。

圆援变向突破：是指无球的进攻队员在跑动中，利用跑动方向的突然改变来摆脱对手的防守。可以与变向假动作结合在一起应用，起动要快，变换方向要突然。

猿援转身突破：是指无球的进攻队员在跑动或原地站立时，利用身体的转动来改变身体的位置和行动方向，从而达到摆脱对手防守的目的。它是中锋队员在内线进攻时和对方采用人盯人防守时经常采用的方法。

### (四) 突破技术在实战运用时应注意的问题

员援在比赛中运用徒手突破时，要注意观察场上的变化，尤其是球的发展方向，并根据战术的需要采取行动。不能盲目行动，否则就会扰乱本队的进攻，甚至会阻挡同伴的行动路线。

圆援持球突破时要寻找有利时机，在拉开防守的阵形时、以



多打少时、对手防守差移动慢时，抓住机会突破射门。

猿援持球突破要充分利用前三步和后三步，尤其是前三步要合理充分地运用，注意不要接球就运球把前三步给放弃了。

源援持球突破时，步法要清楚、快速，切入要狠，要敢于用身体挤撞对手手臂强行突破射门，注意分球，避免撞人犯规。

缘援持球突破时，要善于利用各种假动作诱惑对手，伺机突破。

## （五）突破技术的教学及方法

### 员援突破技术在教学中应注意的问题

（员 突破是以快速的脚步移动结合假动作来攻击对方的一项技术，因此，突破教学应先把突破的步法（急停、转身、交叉步、顺步等）练好、练熟，再逐步加强腰部和上体的转探、假动作等，持球突破还要加强护球及衔接射门等动作，并提高动作速率和质量。

（圆 要训练队员掌握快速移动中向两侧突破的技术，并与其他技术结合运用，尤其是接球与突破、突破与接球、假动作与突破、突破与射门、突破与分球、运球与突破、突破与运球等，这不仅能提高个人突破的效果，而且可以将个人突破融在战术配合中。

（猿 要鼓励运动员抓住机会大胆实施个人突破的攻击意识，对作风勇猛、技术运用合理、效果良好的队员，要及时表扬和鼓励。

### 圆援突破技术的练习方法

（员 徒手突破接球练习。

（圆 徒手突破接球射门练习。

（猿 持球自抛自接或运球后接球，做突破的脚步动作结合射门练习。

（源 结合移动中传接球和假动作进行突破练习。

(缘 以突破为主的半场攻防练习。

如：二攻一；二攻二；三攻二；三攻三等。

## 五、假动作

假动作是为达到其行动的目的所采用的诱骗、迷惑对手的动作方法。

在手球比赛中，进攻一方总是积极主动地采取各种方法进行攻击，而防守一方则是根据对手的行动积极进行防守，因此，进攻是主动的，防守是被动的。在运用假动作时，进攻队员作为一种攻击手段，即使被对手识破，还可以运用其他的手段进行攻击。而防守队员和守门员则不能随意、频繁地运用假动作。在比赛中防守队员一般是在少防多的情况下，采用补防或协防的假动作，逼迫对手传球，为全力防守接球队员赢得时间。守门员一般在对手跳入球门区上空时，做出击封挡的假动作，在对手吊射出手时，迅速后撤截获来球，或是先向一侧做封挡假动作后，迅速向另一侧封挡来球。他们的假动作一旦被识破，就会给对手造成突破、射门和直接得分的机会。因此，假动作作为一种攻击手段，一般是在队员进攻时运用较多。

### (一) 假动作方法

在手球比赛中，进攻队员运用各种假动作进行传球、突破和射门，常用的假动作有：上体假动作、传球假动作、射门假动作和假注意力等。

#### 员 上体假动作

上体假动作是利用上体左右变换方向的晃动诱骗和迷惑对手。动作方法主要有以下几种：

(员 面对防守时，两脚平行开立，稍宽于肩，上体稍前倾，屈膝降低重心。若要从右侧突破时，重心左移，上体随之左转压右肩，两眼平视注意观察，当对手向左侧移动时，左脚迅速向左

下方用力蹬地，运用交叉步或顺步的突破方法，迅速从对手的体侧切入。如果假动作被对方识破并及时堵截时，用左脚跨出的一步急停，并快速蹬地，身体后转，运用转身突破的方法，以左手运球从对手的右侧切入。

（圆 背对防守时，两脚平行开立，稍宽于肩，上体稍前倾，屈膝降低重心。若要从右侧突破时，重心左移，上体随着向左倾斜，注意用余光观察和用左肩感觉对手的行动，当对手向左侧移动堵截时，左脚用力蹬地，右脚向右后方跨出，运用转身突破的方法，从对手的体侧切入。这种方法中锋队员在内线运用较多。

### 圆 传球假动作

传球假动作是以传球动作为手段来诱骗和迷惑对手，使其行动迟缓或失去防守能力的方法。运用传球假动作主要是为了实现突破、突破后的分球和射门等进攻。它一般有以下几种情况：

（员 阵地进攻和快攻中运用传球假动作。在阵地进攻时，在快速转移球时，运用传球假动作，突然变向起动实施突破或突破分球，这在边锋位进攻运用多一些。在得球反击时或快速推进中，防守队员进行封堵或断球时，运用传球假动作，突然改变方向传球或运球前进。

（圆 阵地进攻中，运用传球给内线中锋队员的假动作，实施突破。在快速移动或跳起远射时，防守队员顶出防守时，持球队员运用传球给中锋队员的假动作，迷惑对手，使其进行封、断球或步法迟疑，进攻队员运用后三步超越对手，实施射门或分球。

（猿 突破后或切入空当时，运用传球假动作，实施射门。在进攻队员持球突破后或切入空当时，造成防守队员进行补位或关门，进攻队员运用向侧分球的传球假动作，迷惑对手，使其行动迟缓，并快速切入实施射门。

### 猿 射门假动作

射门假动作是以射门动作为手段，诱骗、迷惑对手，使其失去防守能力的方法。射门假动作有以下几种：

### （员 支撑射门假动作

支撑射门假动作是运用各种支撑步法的射门假动作，诱骗对手，利用对手积极地堵截和封挡，快速变换方向实施射门或突破。支撑射门假动作由于脚步始终与地面接触，因而较为灵活机动，变化快，即使被对手识破也可将球连续下去，不易被对手防死。所以，在比赛中运用较为广泛。

支撑射门假动作变换方向实施射门包括下列两种：

Ⓐ在进攻过程中，这一方法较有代表性的动作是低手射门假动作变侧身射门或向侧跳起射门。其他手法的支撑射门假动作均可变为向另一侧跳起射门。

Ⓑ在掷 苑米球时，持球手臂向球门一侧挥动，当守门员重心有所偏移或有移动动向时，立即将球收回后引，再迅速射向球门的另一侧。

支撑射门假动作变换方向实施突破。这一方法是在防守队员一侧射门动作时，抓住对手积极地移动堵截和封挡，突然改变方向实施突破。如：侧身射门假动作变同侧突破、低手射门假动作变异侧突破等。

### （圆 跳起射门假动作

跳起射门假动作是进攻队员进行中、远距离射门时，运用跳起后的射门假动作迷惑对手，使其积极顶帖或跳起封球，造成对手失去主动防守的能力，并迅速地转体收腹加运球，落地后快速起动及变向运用运球或后三步，实施突破或分球。它主要用于向上跳起射门和向侧跳起射门中。

### 源假注意力

假注意力是用眼睛注视着防守者的一侧来诱骗对手的方法，使其对另一侧的防守放松或疏忽，给进攻的持球队员带来有利的

出球路线。进攻持球队员在传球时，利用假注意力诱骗对手，将球传给有利位置上的同伴。在射门时，利用假注意力诱骗守门员，“看上打下或看下打上、看左打右或看右打左”等，利用守门员反应不及时而破门得分。

## （二）假动作在实战运用中应注意的问题

⚠在比赛中假动作不易做得过多过频，否则容易被对手识破，起不到诱骗和迷惑对手的目的。

⚠要注意观察对手的动向，做动作要真假兼施，这样才能起到较好的效果。

⚠在运用假动作时要善于变化，如果抓住某一假动作频繁运用，就容易被对手识破，成为多余动作，既影响进攻的节奏又影响战术配合。

## （三）假动作的教学及方法

### ⚠假动作在教学中应注意的问题

（员 熟练地掌握和自如地运用各种传球和射门技术动作，是练习假动作的基础。

（圆 最初练习假动作时，应在消极防守或防守配合的情况下进行练习。

（猿 假动作要做得逼真，要掌握好动作环节之间的快慢节奏。选择和利用好时间差与位置差，是假动作获得成功的关键。

（源 在基本掌握了假动作的方法后，要在积极防守的情况下反复磨炼，以提高假动作的运用能力。

### ⚠假动作的练习方法

（员 单手持球做各种传球和射门的动作，但球不要出手，这一练习可在准备活动中进行。

（圆 两人一组，一攻一防，练习假动作。

（猿 设一人在任意线附近防守，其余队员依次做接球后的假动作练习。

(源 在接球切入时,做假传动作后,接跳起射门练习。

(缘 两人一组,做各种假动作后,互传练习。

(远 掷 苑米球时,结合假动作射门练习。

### 第三节摇防守技术及方法

防守技术是防守队员判断对手的进攻动作,采用脚步移动、身体堵截来抢占有利位置,以及用手臂的封、拨、抢、断等动作来争夺控制球权的技术。个人防守技术是集体防守战术的基础。个人防守的稳定、可靠,使对手的个人攻击难以实现,全队集体防守就会坚强稳固。手球运动的发展就是要求攻、守平衡,一旦攻、守失衡,必定导致失败的结果。实践证明,在两支进攻实力相近队的比赛中,哪个队能有效地抑制对方的进攻,哪个队就能取得比赛的最后胜利。因此,在教学训练中应该重视提高个人的防守能力,为加强集体防守打好基础。

防守技术分为:脚步移动、防无球队员、防控球队员和封、拨、抢、断球技术四种。

#### 一、防守的脚步移动

防守的脚步移动是运动员在防守时采用的移动方法。它是防守技术的基础,是体现个人防守能力的重要素质,是多种移动方法组合在一起运用的。它包括:防守的基本站立姿势、起动、急停、跑、滑步、交叉步、绕步等。

##### (一) 防守的基本站立姿势

在手球比赛中,防守队员为了确保能够快速、及时地接近和防守对手,所保持的一种既稳定又能突然起动的站立姿势,我们称它为防守的基本站立姿势。根据进攻队员距离球门的远近或可能运用的攻击动作,防守的基本站立姿势分为两种。

**员 高位站立姿势：**是指进攻队员距离球门较远，没有进攻威胁时，防守队员所采用的基本站立姿势。两脚前后或左右开立，距离与肩同宽，双膝微屈，重心落在两脚之间，上体正直，抬头挺胸，观察场上情况，两臂屈肘置于体侧。

**圆 低位站立姿势：**是指进攻队员位于射门的有效区域或准备行动时，防守队员所采用的基本站立姿势。两脚前后开立，宽于肩，双膝弯曲，重心落在两脚的前脚掌上，上体前倾，收腹，挺胸，抬头观察，两臂微屈侧举于体侧。

## （二）防守的脚步移动的教学及方法

**员 防守的脚步移动在教学中应注意的问题**

（员 强调防守基本站立姿势的重要性，在防守练习中要保持正确的基本站立姿势。

（圆 要先掌握基本的脚步移动方法，然后进行组合练习，待熟练后，再结合攻击和对抗进行练习。

（猿 在练习中要强调技术动作的规范性、合理性、协调性，突出脚步移动的快速和灵活。

**圆 防守脚步移动的练习方法**

（员 由学习基本站立姿势开始，根据教师的手势进行前后左右滑步的步法练习。

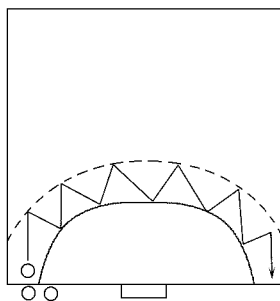
（圆 听哨声，做起动跑、侧身跑、交叉步、后退跑练习。

（猿 在任意球线与球门区线之间做前滑步、后滑步、横滑步练习（图圆-愿）。

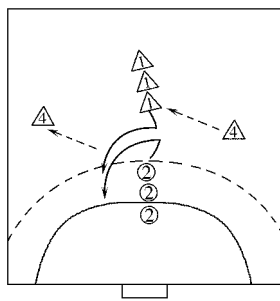
（源 将学生分成两组，一组为进攻方，一组为防守方。两方面对面站一路纵队，进攻方连续地持球突破，防守方连续顶贴跟随堵截移动（图圆-愿）。

（缘 进攻一方在任意球线外依次做传接球练习，防守一方沿球门区线站立，依次对接球的进攻队员做迎顶防守的移动练习（图圆-愿）。

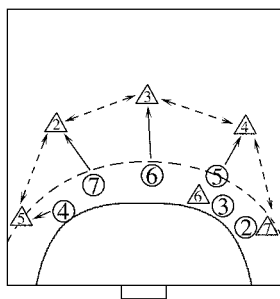
（远 起动顶贴与后撤保护的移动练习（图圆-愿）。



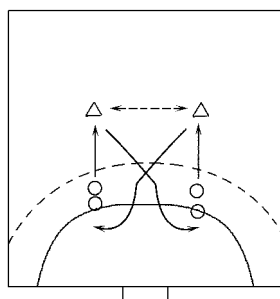
图圆-愿



图圆-愿



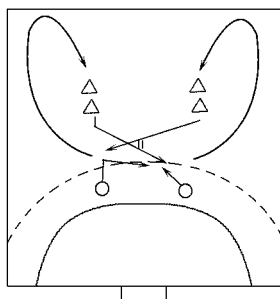
图圆-愿



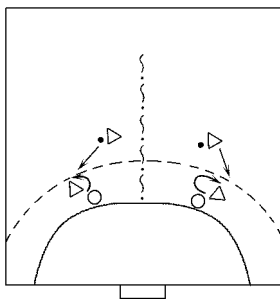
图圆-愿

摇摇苑 进攻方呈两路纵队，连续交叉换位传球。防守连续顶贴堵截（图圆-愿）。

（愿 内线人盯人防守，练习绕步破坏球（图圆-愿）。



图圆-愿



图圆-愿



## 二、防无球队员

在手球比赛中，防守队员大部分时间防守的是无球队员，无球队员在进攻中虽然不能射门得分，但他们在不失时机地寻找有效的攻击位置，一旦抓住时机到达有利位置，就会对防守构成很大威胁。所以，掌握防守无球队员的技术是提高个人防守能力的重要环节。

### （一）防守无球队员的基本要求

**人球兼顾。**要能始终选择一个既有利于控制对手又有利于观察球移动的位置，使自己防守区域的对手，一旦在外围得球，就可以及时地迎顶控制他。

**随球移动，密集防守。**根据本队战术的要求或对手的进攻情况，做好随球密集移动，以便及时进行补防、夹击、换防等防守配合。

**要积极堵空切、破坏接球、断传球、抢弹回球，**不让对手及时切入有利空位，在移动时间、速度和身体的平衡性上都要对其施加影响；要拦截中锋对手的接球路线，力求截获或破坏其想接到的球；要捕捉对方错误传球的时机，对从球门区内弹回来的球要有预见和快速抢位接球的能力。

### （二）防守无球队员的基本方法

**防守位置：**抢占有利的防守位置对防守队员来说是很重要的，防守时要始终选择一个既能看到球，又能控制对手的位置，就是要占据对手与球门之间偏球一侧的位置（图 圆-愿）。在防守中锋时，要始终选择占据球与中锋队员之间的接球路线上。

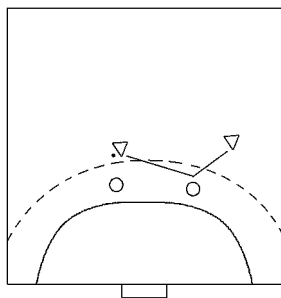


图 圆-愿

**防守距离：**要根据对手的特点、

意图及其距离球和球门的远近，以及自己的防守能力来不断调整与对手的距离。对于无进攻意图，又距离球和球门较远的手，防守距离可以远一些，以便与同伴进行防守配合；对于有进攻意图，又靠近球和球门的手，防守距离要小一些，甚至逼近对手紧盯或跟随。

**獾援防守方法与姿势：**对无球队员的防守，基本站立姿势通常保持在有弹性的起动状态，以便迅速调整防守位置。在外侧区域防守离球近的手，常采用面向对手而侧向球，两脚前后站立的姿势，靠近球一侧的脚和手在前，用身体堵截对手向球移动的接球路线。在中部区域防守离球远的手，常采用两脚平行站立姿势，使球和对手都在自己的视野之内。在内线防守无球队员时应紧逼，不让对手摆脱接球，要用移动抢位、身体堵截和将手伸到对方传接球路线上，来干扰和破坏对手的接球。

### 三、防守控球队员

比赛中，在进攻队员控球时，对于防守队员来讲是一种直接的威胁。他能够传球助攻、持球突破、运球突破和直接射门得分。因此，对控球队员的防守更显重要。防守队员必须尽可能地去阻拦和破坏其各种技术的运用。

#### （一）防守控球队员的基本要求

**员援**站位应该是按照控球队员的投掷臂、防守队员、球门为一条线的站位原则。要严防对手向投掷臂方向突破和射门的行动。

**圆援**要及时发现和了解对手的技术特点和习惯动作，准确判断控球队员的动作意图和识破他的假动作，以求正确运用封射门、封传球、堵截突破等技术。

**獾援**要尽力做到“每射必封”，并注意和守门员配合封挡球。

**源援**要注意让对手在不利的位置上去射门，当对手进行不大

可能得分的小角度射门时，要控制自己的防守动作，避免和防止因犯规动作被判罚 苑米球。

缘在外侧区域或两侧小角度要伺机紧逼失去攻击力的持球队员，让其慌乱传球，从而给自己的同伴制造断球机会。

## （二）防守控球队员的方法

员防守队员应始终保持有利的站位，即站立在控球队员的投掷臂前方与球门的连线上，保持三点为一条直线。根据控球队员的技术状况和行动意图，来决定是顶贴防守还是松动防守。

圆在防守时，应采用两脚前后分立的斜步站立，要向斜前方堵截对手的移动路线。防守队员应两脚包住对手的起跳脚，并用躯干抢先堵截对手的起跳方向，用单手或双手封挡对手的射门路线。

猿在防守外围远射的队员时，要抓住对手接球的瞬间，迅速迎顶尽量接近对手，选位应偏向投掷臂的一侧，实施破坏或影响其传球、射门和移动速度。

源在防守善于突破的队员时，要抓住对手还未接住球的时机，迅速迎顶，在对手控制球后，要主动破坏突破距离，同时，双脚要处于碎步起动状态，集中注意力观察对手的动向，在对手实施变向起动时，防守队员迅速跨步堵截对手的行动路线，并借助手和前臂小而快的挡、拨、压等动作来影响对手的进攻动作和移动速度，一旦抢占了正确的有利位置，就要立即运用手臂进行封球和拨打球的防守动作，破坏对手的进攻。

## 四、防守对手技术的教学

### （一）防守对手在教学中应注意的问题

员要不断提高学生对防守意义的认识，解决怕对抗的思想情绪，敢于接近对手，战胜对手，培养学生练好防守技术的自觉性和主动性。

圆援防守对手技术的基础是快速灵活的脚步移动和有预见性的正确判断。这是防住对手最重要的两个要素，两者紧密结合缺一不可。不管是新队员还是老队员都要不断加强防守移动的训练。

猿援先进行无球无对抗的练习，使学生熟练掌握基本的防守动作，再进行有球有对抗的攻防练习。在防守对手的过程中，防守队员要始终保持起动状态。

源援手球比赛越来越强调技巧性、表演性。因此，在教学中一定要让学生掌握符合规则精神的防守技术。在激烈的对抗中，正面曲臂的防守和身体接触是规则允许的，这反映了手球比赛对抗激烈的特点，但一些“对人不对球”的粗野而又危险的动作，如：拉臂、推人、抱人、绊人、撞人和膝顶人等，较容易导致对手伤病的犯规动作，必须在教学中严格禁止。

## （二）防守对手的练习方法

### 员援连续正面快速顶贴练习

两人一组相距猿米，一人原地做单手肩上引球动作，另一人快速顶贴上去，一手压握对手投掷臂的大臂上部肘关节处，另一手卡在非投掷臂一侧的腰间。胸部贴顶住对手的肩部或体侧，然后退回原位。反复连续地做快速顶贴和回撤练习，计时或计次数。

### 圆援防徒手队员摆脱练习

（员 两人一组，一人徒手做变向起动摆脱对手，另一人积极移动堵截对手，两人互换练习。

（圆 两人一组，用员源场地从中线开始，一人徒手做变向起动摆脱对手准备接球射门，另一人积极移动堵截对手，并破坏其接球时机阻止其接球，两人互换练习。

（猿 猿人一组，一人传球，其余两人做一人摆脱接球，另一人防摆脱并破坏接球，猿人轮换练习。

## 猿援两人一组攻防练习

一人持球自抛自接做跳步突破，另一人积极移动堵截防守对手，两人互换练习。

## 猿援连续防突破练习

(员 员) 在球场上练习，设一人传球，一人在球门区线前防守，其余队员持球面对防守队员，成一路纵队站在 5 米以外处，利用传接球连续做突破练习，防守队员连续顶贴堵截防守突破练习 (图 圆-愿)，连续防 5 次后换另一队员防守。

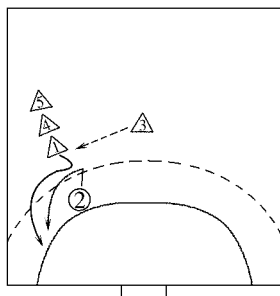


图 圆-愿

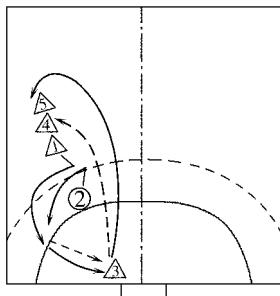


图 圆-愿

(圆 若干人用一个球，在球场上练习，①持球突破，②积极顶贴堵防突破，①突破动作做完后传球给球门前③，并跑到③位置上，③传球给④后跑到④的后排尾，④起动接球突破，②继续防守 (图 圆-愿)，连续 5 次后换另一队员防守。

(猿 在球场上练习，设一人传球，一人在距中线 5 米左右准备防守，其余的人持球站在中线附近，依次通过一次传球后，实施一对一突破，防守队员连续防守 5 次后换另一队员防守 (图 圆-愿)。

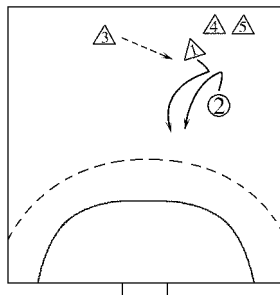


图 圆-愿

## 五、封球、拨打球、抢球、断球

封、拨打、抢、断球技术是配合快速灵活的脚步移动进行防守的手臂动作。它使被动性的防守变得具有破坏性和攻击性，能使防守变被动为主动，为反击创造有利的条件。因此，在掌握防守技术的基础上，充分发挥判断、移动及手臂动作的效能，合理地去完成封、拨打、抢、断球等攻击性技术，是现代手球运动中防守行动的需要。

### （一）封、拨打、抢、断球技术的动作方法

#### 封球

封球是用手臂和身体封挡对方射门的路线和角度，是防守队员常用的降低对方射门命中率的重要技术。如果和守门员配合得好，可以很快获得反击机会。

防守队员在封球时，必须及时移动到正确的防守位置上，并保持正确的防守姿势。在此前提下，根据对对手的射门特点和习惯动作的了解，以及当时对手所处的位置、身体和引球动作，来判断其射门的出手部位和出手时间，用双手对准球的高度，在对手掷球出手时，用手臂来封挡球的飞行路线。由于手球运动员是单手持球射门，可以在短时间内做各种动作，因而手球的封球比排球的拦网还要困难一些。直接封挡住射门的球是不容易的，但是可以和守门员配合封挡球，也可以运用封球动作来影响对方射门点的选择和射门的准确性。

防守队员在伸出双臂封球时，前臂和手指要适当紧张用力，指尖要与手臂伸出的方向一致（图 圆-怨葬遭，以掌心对球（不要用指尖对球，以免挫伤手指），两臂之间要有一定间隔，不要交叉（以免影响封挡面积）。封外围远射的重点是封锁射向球门方向的角度。封近射时，因离门近、球速快，对球门的威胁大，应力求封住其射出的球。封支撑射门时，只需移动到位及时

举臂封球，也可以伺机上顶，贴近去封，但不要跳起去封，一是没有必要，二是容易受骗于对方射门假动作，让对方乘机突破射门。封对手体侧和低手射门时，要降低身体重心，用双臂去封球，严禁防守队员用腿脚去封挡球（这是规则不允许的）。

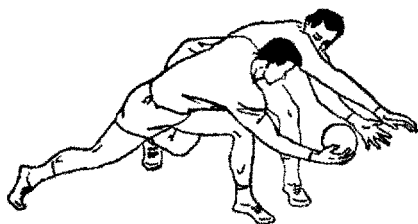


图 圆- 怨葬

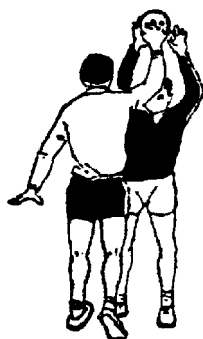


图 圆- 怨遭

### 圆援 拨打球

手球竞赛规则规定不允许抢夺对方手中的球，但允许用张开的手从任何方向拨打掉对方手中的球。一个眼明手快的防守队员常常能乘对方不备时，将其控制的球打落从而获得抢到球的机会。

在对方持球时、运球时、射门前，防守队员都可以快速移动抢好位置，伺机拨打对方控制的球。

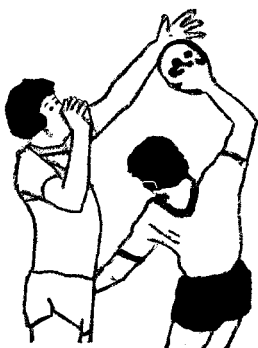
（员 拨打进攻队员接到的球。在对方准备接球时，防守队员随球迎顶抢占有利位置，在对方刚接到球观察场上情况而没注意保护球时，就可以拨打掉其手中的球。拨打球的动作要小而快，要以肘关节为轴，用前臂屈伸和指腕拨打的动作去击球（不要用整个手臂挥舞的大动作）。可根据对方持球的高低，来击球的上部或下部。

（圆 拨打进攻队员持球突破时的球。对方持球突破时，必须在移动堵截占据有利位置的前提下去拨打球，因为这时防守队

员的手臂最容易靠近球，拨打球的准确性高，如果没有将球拨打下来也可保持正确的防位，还可以继续堵截封球。为了不失去身体平衡，拨打球时手臂应尽量不伸出去，而应屈肘只是用前臂和指腕的力量急拨轻打。对方从异侧突破时常将球暴露在防守队员面前，应利用这个短暂时刻拨打球。对方持球跨步起跳前常转身看门而不注意保护球时，这也是将其球拨打掉的机会。

（猿 拨打进攻队员运球时的球。正面防运球突破时，在保持正确的身体姿势和有利防位的前提下，抓住对方拍球离手的瞬间，在球刚从地面弹起时，上前伸臂向有利方向拨打球。在平行追防运球队员时，抓住球离手推向地面的瞬间，上体前倾，屈膝降低重心，用靠近对手一侧的手臂伸出去拨打刚从地面弹起的球。

（源 拨打进攻队员射门前的球。在进攻队员跳起引球上肩停顿观察的瞬间，防守队员可立即跳起伸臂用手靠近球，用指腕点拨动作将球拨落（图圆-猿圆。



图圆-猿圆

### 猿援抢球

手球比赛中没有被双方控制的球都要全力争抢。经常出现的抢球情况有：

（员 进攻方射门的球击中球门框弹回或被守门员挡出。

（圆 进攻方射门的球被防守队员封挡或拨打掉时。

（猿 进攻队员向内线中锋队员传球被防守队员封打掉。

（源 进攻队员在传球或射门的过程中，持球不稳，球脱手落地。

（缘 进攻队员在传球过程中，传失或接球脱手等。

出现以上情况时，防守队员必须及时判断迅速抢位，身体和手臂快速敏捷地去抢截球或降低重心扑抢地面上的球。



## 源媛断球

断球是用手臂截获对方传出的球。它是一项攻击性很强的防守技术。在对方传球出手的瞬间，迅速判断，及时起动跨步或跳起伸展上体，两臂向来球方向伸出，尽量用双手断球，如不能截获球，可以用单手将球拍击落地再去争抢。截获球后要有意识及时转入进攻（运球快攻或传球助攻）。根据进攻队员传球方向和防守队员断球前所在的位置，断球可分为横断球和纵断球两种。

（员 横断球是指防守队员断截正面横传球的方法。断球前双膝弯曲降低重心，两眼注视球的转移情况，在对手传球出手的瞬间，重心前移，以短而快的助跑，单脚蹬地，向前侧跨跃起，伸展上体，面对来球两臂前伸，用手臂截断来球。

（圆 纵断球是指从接球队员背后跃出断截球的方法。断球前双膝弯曲降低重心，两眼注视球的动向，在对手传球出手的瞬间，重心前移，以同侧脚向接球队员的同侧跨出一步，另一腿快速跟随并绕过接球队员，同时同侧脚迅速蹬地，向前侧跨跃起，身体伸展，面对来球伸出两臂，用手臂将球截断。这一技术一般在防守内线中锋队员时采用较多。

（二）封、拨打、抢、断球技术在实战运用时应注意的问题  
员媛在防守过程中，不仅要加强封、拨打、抢、断球的意识，防守队员还要具有勇敢顽强的拼搏精神。

圆媛在运用封、拨打、抢、断球等攻击性防守动作时，要求准确性高，动作轻巧、敏捷、果断。要做到这一点，在防守时注意力必须高度集中，还要有准确的判断力，并能在抢占有利位置的前提下，去完成攻击性防守动作。达不到这些要求，就会出现以下错误行为：盲目地举手封球不仅封不到球，反而影响了守门员的观察视线；不是移动选好位去拨打球，而是随意“捞一把”式的拨打球，结果是球没碰着，人却漏掉；在拨打对方射门的球时，随意出手拨击结果造成苑米球加处罚；该抢到的球因反应动

作慢而丢失；缺乏判断的盲目断球，后果是断不到球而漏了对手，造成同伴防守的被动局面。

### （三）封、拨打、抢、断球技术的教学及方法

#### 员在教学中应注意的问题

（员 在掌握防守对手技术的基础上，逐步去掌握封、拨打、抢、断球技术动作，这是提高个人防守能力不可偏废的重要部分。

（圆 在教学时应由慢到快来掌握正确的技术动作，应从配合进攻到积极进攻，在相互对抗中提高运用能力。

（猿 对训练和比赛中运用封、拨打、抢、断球技术成功的学生，教师应该及时地鼓励和赞扬，以激励学生去努力提高防守技术。

（源 攻击性防守技术在教学与训练过程中，有个由粗到细的过程。例如打球动作，开始总是大而慢，找不好机会，想果断打球但又打不准，常常打痛了队友，引起反感。面对这类矛盾，教师要及时调和，一方面要进行技术指导，另一方面要教育队员互相谅解，从中培养勇敢和协作的精神，坚持在实战中共同磨炼，提高技术。

#### 圆封、拨打、抢、断球技术的练习方法

##### （员 封球练习

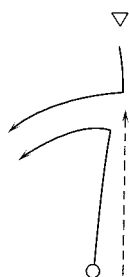
圆两人一组。一人射另一人封，△持球或接球射门，球可以从不出手到出手，可以规定射门方法和出手位置（用支撑射门），动作由慢到快，○封球 员次后互相交换（图圆-猿）。

员△传球，△起动接球远射，④上顶不出愿米进行封球，③伺机协助封球。完成一次练习按△到②，②到③，③到④，④到△的位置轮转（图圆-源）。

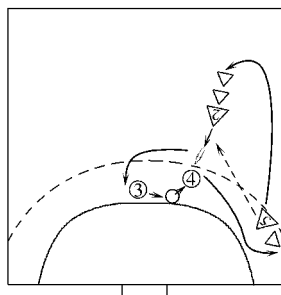
##### （圆 拨打球练习

圆缘人一组。每人一球，在球门区内运球，在保护好自己球的情况下，去拨打其他人运的球。

月園猿人一组。两人传接球，一人积极移动从接球人背后或侧面拨打对方接到的球。



图圆-猿



图圆-源

愧段两人防守，其他人持球进行小角度射门，防守交替移动跳起拨打对方手中的球。每人 员次练习后，交换两人防守。

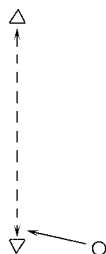
### （猿 抢球练习

两人一组。设一人在中线传球，两人分别站在传球人两侧，在传出地滚球或反弹球后，两人同时起动抢球，抢到球的人积极摆脱射门，未抢到球的人积极移动防守。

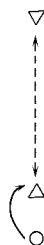
### （源 断球练习

月園猿人一组。两人传球，一人从接球人侧面侧跨跳起断球（图圆-缘）。

月園猿人一组。两人传球，一人从接球人背后绕步断球（图圆-远）。



图圆-缘



图圆-远

## 第四节 守门员技术及方法

守门员是全队防守的最后一道防线，是全队防守的关键队员，一场比赛他要与对方具有不同射门特点的多名队员较量。他每次成功的封挡球，不仅意味着不失分，而且有可能获得发动快攻的机会。反之，他每一次失误，又是别人所不能弥补的丢分。实力相当的两个队比赛，常常由两个队的守门员水平发挥的好坏来决定胜负。因此，守门员应具备沉着冷静、勇敢顽强的意志品质。

### 一、守门员技术的动作方法

#### (一) 准备姿势

守门员在比赛中，应始终保持一个能有效而快速地做出防守动作的准备姿势。这一身体姿势应该是正面对球，两脚开立，距离约与肩同宽，两膝微屈，身体重心在两脚之间，落在前脚掌上，微微含胸收腹，两臂屈肘张开，腕关节上举过肩，注意力集中，两眼盯住球（图 圆- 怨）。

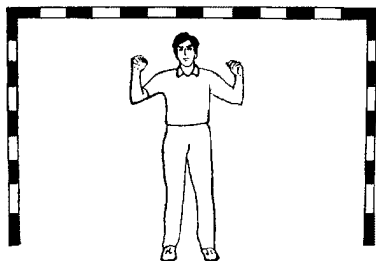
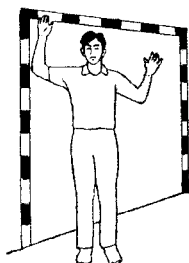


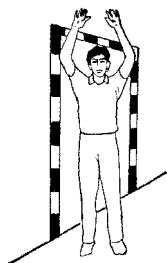
图 圆- 怨

如球在小于 猿 米 之内区域，守门员仍要正面对着持球队员，靠近球门柱的手臂应弯曲举在头上，封住近上角，另一手臂

应屈肘抬上臂，手部置于耳外侧。两脚间的距离应缩小到球不能通过为准（图圆- 怨愿）。如对方射门角度过小，则可双臂上举封挡上角球（图圆- 怨怨）。



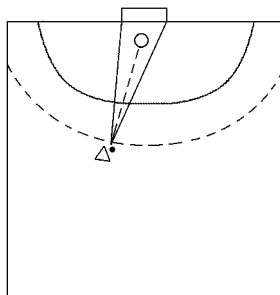
图圆- 怨愿



图圆- 怨怨

## （二）选位与移动

守门员的防守位置应站在球与两球门柱连线所形成夹角的角平分线上，离球门线 员米左右（图圆- 怨圆）。



图圆- 怨圆

随着对方球的转移，守门员要积极主动调整位置，通常从一侧小角度移到另一侧小角度，在球门线前走的是一个弧形。选位的移动，常用侧向小滑步（并步）。迎出封挡球时，常用一至三步的起动跑或前滑步。这两种步法都要求步幅小频率快，一脚迈出，另一脚迅速跟上，以求保持良好的准备姿势。对方从右向左大转移时，就要用交叉步来调整位置。断长传球时，则要用起动步和起跳的移动步法。

## （三）挡球

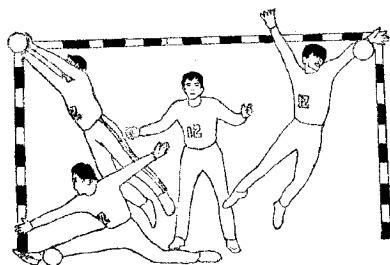
挡球技术是守门员最主要的位置技术。只有具备快速熟练的挡球技术，才能有效破坏掉速度快、角度刁的射门。

## 延缓手臂挡球

射来的球高于臀部，就要用手臂和身体挡球。挡球时，要判断球的飞行路线和高度，快速侧伸手臂，用掌心和手臂内侧对准球的圆心，肘关节稍有弯曲，精力必须集中于手臂肌肉上。这样可以避免挡球时的损伤和疼痛感。如有可能，则可在挡球的瞬间，用手腕下压和手臂内旋的缓冲动作，将球挡落在球门区内，这有利于很快得球发动反击。

用单臂挡球，动作速度快，封挡范围大，但挡球的面积小，而用双臂挡球的面积较大，但动作速度较慢。

挡上角球时，要用两脚爆发性的蹬地和身体的伸展力，来配合手臂迅速向来球方向伸出（图圆-1515）。如对来球方位判断不准，可采用手臂向侧上方挥摆的“撩球”动作来挡球（图圆-1516）。



图圆-1515

挡肩关节以下臀部以上的来球时，要用异侧的单脚爆发性的蹬地和身体的伸展力，来配合手臂迅速向来球方向伸出，肘关节稍有弯曲，精力必须集中于手臂肌肉上（图圆-1516）。

挡腰部以下的来球时，要用异侧的单脚爆发性的侧蹬，同侧脚脚尖对外迅速迈出，收腹顶肩，来配合手臂迅速向来球方向伸出，五指自然分开，掌心对准来球（图圆-1517）。

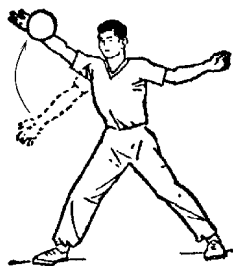


图 20-10



图 20-11

### 脚腿挡球

对于臀部以下或离地只有几厘米的低球，用脚腿挡球比用手臂挡球要快。

如要挡右下角球，左脚蹬地，右脚稍抬起屈膝向右侧伸直小腿，脚尖外转，脚弓对球，用脚和小腿内侧去挡球。侧跨步时，脚要擦地伸出脚跟着地，手臂则处于随意状态，这有助于身体的转动和防止腿脚肌肉在挡球时发僵（图 20-12）。

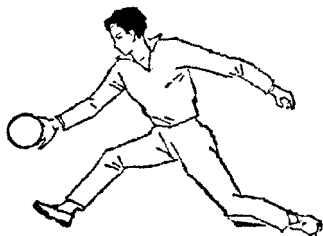


图 20-12

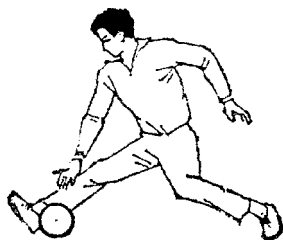
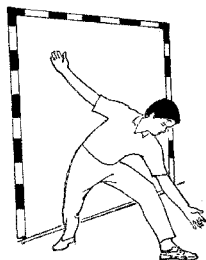


图 20-13

### 手臂和腿脚配合挡球

对于臀部以下膝关节以上的来球，尤其是对于离地只有 10~20 厘米高度的球，就需要用手臂和腿脚配合起来挡球。这种低球和反弹球是最危险的。在伸腿脚挡球时，上体要很快侧倒前倾，以利充分伸直肘关节，用前臂和手掌去挡球（图 20-14）。

图圆- 示范。



图圆- 示范



图圆- 示范

挡反弹球时，要看清对手的出手点高低，判断反弹点的远近，力求掌握反弹后球的高度。这一反弹高度与出手的高低、反弹点的远近、力量的大小、射门队员与球门的距离有密切的关系。因此，挡球时须仔细观察，综合判断反弹球的高度和时间。挡球动作做得过早或过晚，都有可能漏球。

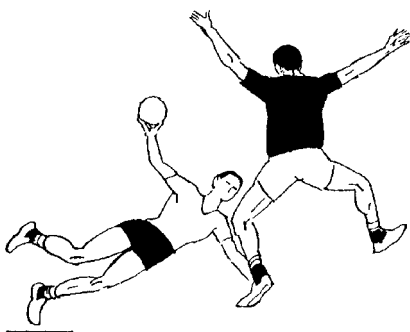
### 源援迎击挡球

对手进攻在充分摆脱防守阻拦情况下的射门，称为“射空门”。因为这时守门员离球较近，又独守空门，此时的射门有极大的得分可能。但守门员不能在“射空门”前就认输，应发扬力争上游的顽强拼搏精神。

对付这种“射空门”，“被动挨打”是不可取的，有效的方法是迎面出击，干扰射手的视线，封堵其射门角度。但对手的吊射对迎击挡球的威胁较大，这就要求守门员把握好出击的时机。出击的最好时机是持球队员注意力集中在保护球上，并尽力向远起跳避开防守队员的阻挠，而未料到守门员会出击的情况下出击。这时，射手只有短时间的观察，射门动作又只能在下降落地前完成，几乎不可能再重新选择射门方法和方向，而守门员用身体正面对着射手的投掷臂，两手臂在肩上举起，封防球门上方，对着投掷臂的一腿要及时抬起，臂、腿伸展封挡平球和低球，或



者运用跳起两臂扇面从体侧向头上撩挥和两腿分开向侧上方踢摆的协调动作来封挡球（图圆-苑愿）。



图圆-苑愿

迎击封挡小角度射门，可以根据射手起跳方向，向侧前方迈出猿步，仍用身体封死近角。判断后集中力量封挡远角或者迎击跳起单手封打吊球。

#### （四）防守掷苑米球

防守掷苑米球是有难度的，没有一个守门员可以成功地防住每个苑米球，但一名训练有素的守门员，也决不会认为守住苑米球是不可能的。防守苑米球射门通常有以下三种形式：

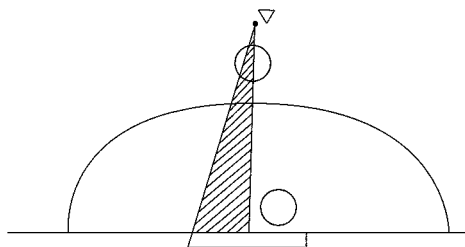
员援防守站位靠近球门，以保持与射手的最长距离，给反应动作提供最大可能，要避免被对方假动作迷惑而过早行动。精力应集中在球和判断射门方向上，靠准确的判断和闪电般的挡球动作来争取成功。

圆援防守站位接近掷球队员，最好的站位在球门线前面圆缘~猿缘米。这种站位封挡射门的范围大，使射手难以看到和选择合适的射门点，因而产生心理上的紧张，但对高吊球和低平球的防守难度增加了。这种远离球门的防守站位，要求守门员有很大的勇气。

猿援出击站位可以在掷球前就站好，也可以在鸣哨后，射手引球出手前，用小步快走几步靠近射手。这种突然的迎前封挡，有时会使射手临时改变射门路线而失去准确性，想用吊球射门，也由于守门员离球门只有猿米而不敢使用。这种出击迎前防守，对付用倒地射门来掷球的队员是比较有效的。

### （五）与场上队员配合封挡球

场上队员防守能力强，互相配合封球，守门员的防守压力就小，防守效果也好。对手在同伴面前远射，分工应该是同伴重点封射手投掷臂方向的半边门，守门员则重点防非投掷臂方向的半边门（图圆- 猿圆）。封近射，场上队员应争取封住球的路线。但有时做不到这一点时，守门员要信任同伴，两人要各封住一边。



图圆- 猿圆

守门员应主动与同伴配合，在不影响自身防守的前提下，要及时提醒同伴，因为守门员能全面看清场上攻守情况。

### （六）发动快攻第一传和断长传球

比赛中由守门员一传来发动快攻是很多的，传好一传的关键是观察判断快下的同伴是否充分摆脱防守领先于对手。如果长传给快下的队员不很安全，则应立即有把握地近传给摆脱防守的后卫队员，由他们组织追击快攻，球一定不要控制在自己手中，哪怕是多停留 圆- 猿秒也尽量避免。

当本队在前场组织阵地进攻时，守门员要站在 苑米线附近。

当对方得球要发动长传快攻时，守门员应降低重心隐蔽自己的动作意图，并保持起动姿势。对于落点靠近任意线的长传球，都要果断出击断球或将球破坏掉。

## 二、守门员技术的教学及方法

### （一）教学时应注意的问题

要要在训练课中合理地安排好时间，对守门员进行专门的技术训练。

应对新守门员多进行柔韧性和挡球动作的训练，在正确熟练掌握动作后，再结合射门来提高判断反应力和挡球动作的速率。

对初级守门员的训练，难度不宜太大。要求场上队员在射门时，不要只求力量不讲准确，避免因为误打伤守门员尤其是头部和脸部，而使守门员产生恐惧心理。

要加强守门员的快攻意识，鼓励守门员主动出击破坏对方长传快攻。对守门员封住险球的行为，要及时给予赞扬，以激励守门员自觉磨炼勇敢顽强、沉着机智的意志品质和战术意识。

### （二）练习方法

#### 徒手挡球的技术动作练习

以单脚的侧蹬、侧跳为主，结合身体和手臂的动作，进行封挡上、中、下三路来球的技术动作练习。

#### 多球练习

多球（10~20个球）连续射门，练习快速挡球动作。

#### 挡球练习（图 圆 员）

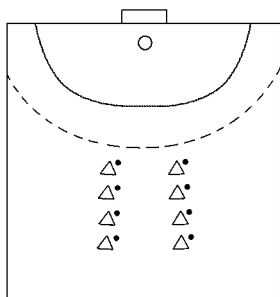
每个队员一个球，在半场中区站成两路纵队（或一路纵队），一队一人交替射门，两队轮流按以下要求在任意线外射门。

（员 一左一右：前一人射左，后一人射右。）

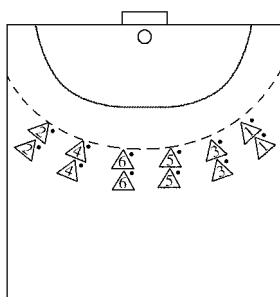
(圆 一高一低：前一人射上角，后一人射下角。

### 源挡反弹球练习

(员 队员按编号顺序射门，规定用向上跳起高手或支撑低手射反弹球(图圆-源)。



图圆-源

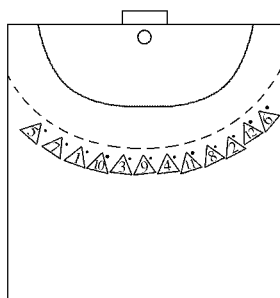


图圆-源

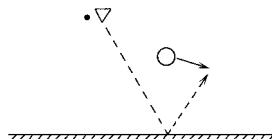
(圆 队员仍按编号顺序射门，但位置自由排列(图圆-源)。

### 缘挡球反应练习

(员 守门员离墙圆-猿米，面对墙站立，从守门员身后向墙掷各种方向的球，守门员要挡住弹回的球(图圆-源)。



图圆-源



图圆-源

(圆 守门员面对球门站立，听信号后，快速转身防守各种

来球。

### 练习小角度挡球练习

用 5~6 个球连续射门，练习守门员判断射门角度，连续上步选位和挡球技术。

与场上队员配合封挡远射练习  
(图 圆- 源)

每人一球按顺序射门，①主封△射门，②协封；②主封△射门，①协封。全体射完后，换两名封球队员。

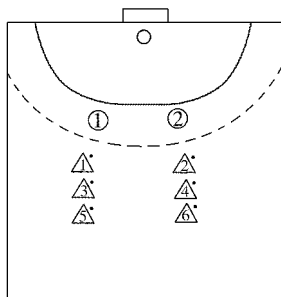


图 圆- 源

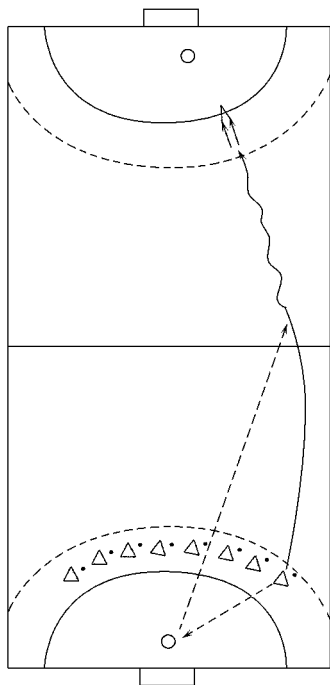


图 圆- 缘

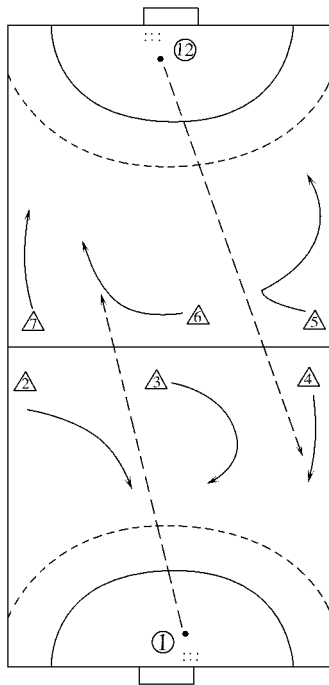


图 圆- 远

## 练习 1 迎击挡球练习

在 苑米线做原地支撑射门或跳起射门，守门员迎面出击，做迎击挡球练习。

## 练习 2 长传练习

(员 场上队员每人一球，传给守门员后，直线快下，在中线附近接守门员的长传球后射门 (图 圆- 苑缘)。

(圆 球门内放 缘~ 苑个球，守门员①拿球后，△<sub>5</sub>、△<sub>6</sub>、△<sub>7</sub>三名队员自由跑动要球，守门员传平直球任意给其中的一名队员，队员接球后将球滚到前面的球门内。守门员②传球给自由跑动的△<sub>2</sub>、△<sub>3</sub>、△<sub>4</sub>队员 (图 圆- 苑远)。

## 思考题

员 手球运动的技术有哪几类？

圆 手球运动有哪几种传球方法？

猿 手球运动有哪几种射门方法？

源 手球运动中突破技术有哪些？持球突破应注意哪些问题？

缘 运用手球技术的假动作在实战中应注意哪些问题？

远 防守控球队员的基本要求有哪些？

苑 守门员技术有哪些？

# 第三章摇手球基本战术

- ★手球战术是比赛中队员个人技术的合理运用和队员之间互相配合的一种组织形式
- ★任何一种全队的整体战术都是由一些两三人的战术配合所组成，它是组成全队整体战术的基础

手球战术是比赛中队员个人技术的合理运用和队员之间互相配合的一种组织形式。它是根据手球比赛的规律以及本队和对方的具体情况来制定的，是在全队阵形和攻守原则的制约下，按照临场情况的变化，队员有计划、有目的、机动而协调的行动。执行任何战术的目的，都是为了充分发挥每个队员的技术能力，以求主动制约对方，夺取比赛胜利。

在具体组织训练和运用战术时，要根据本队和未来比赛队的情况有针对性地重点训练两三个战术，练熟用活。比赛时战局多变，所以临场要把握局势，主动及时变换战术、调配力量，以求出其不意地制约对方。

## 第一节摇进攻的三个阶段

现代手球比赛中，进攻可分为三个阶段，他们既不孤立又不脱节，紧密相连，环环相扣。他们的每个阶段都与防守有着密不可分的关系，充分认识这三个阶段，既有利于掌握比赛进攻的规律，又有利于提高防守的质量。

## 一、快速反击阶段

现代手球比赛中快速、多变的特点，在这一阶段表现得较为明显。它是在对方还没有来得及组织起有效的阵地防守时，就已经完成了进攻。这一阶段有两个环节，一是长传快攻，二是追击快攻。

**长传快攻：**在阵地防守的过程中，防守队员突然得球时，常常采用这一快攻手段。得球队员或守门员准确及时的一传（有时要通过临近同伴的接应向前输送）和前锋队员起动快下接球射门，是完成长传快攻的基本技术要求。这两者的协调一致和默契配合，是长传快攻成功的关键。它看起来简单，只有少数队员参加，但由于攻击快速突然，所以进攻的成功率较高。

**追击快攻：**就是在快下的两三名队员不能突破防线时，立即将球传给随后的几名已跟进插上，或是随后跟进队员快速短传推进，形成左右拉开有层次的纵深立体阵形，进行第二轮进攻。造成对方顾前顾不了后，顾左顾不了右，密集中区防守时，两侧的前锋又有进攻机会，使进攻在短时间内迅速奏效。

长传快攻是以速度和长传来争取在中场地带突破对方防线，而追击快攻则是趁对方立足未稳，阵形较乱时，用稳健准确的短传和机智的移动选位来取得局部多打少（二打一、三打二）的机会。我们应把这两种快攻形式灵活机动地结合起来运用，以求真正掌握速战速决的快攻战术。

## 二、调整进攻阶段

这是快速反击没有成功而过渡到阵地进攻前的一个短暂的组织进攻的形式。如果前一个阶段的进攻特征是快、准，那么这个阶段的进攻特征则是稳。进攻队员可以用这短暂时间一边休息，一边窥测防守阵形和意图，并按照核心队员的要求，调整队员的



落位，准备采取相应的战术配合来发动有组织的攻击。所以，这个阶段的进攻，犹如暴风雨即将来临前的一个平静的时刻。

### 三、阵地进攻阶段

经过短暂的调整进攻后，就立即转入阵地进攻这一最后冲击阶段。比赛中约有 1/3 的进攻是采用这一形式，针对对方的防守战术，来运用根据本队特点制定的各种进攻战术，灵活运用两三人的基础配合和个人特长，积极耐心地寻找射门机会。

阵地进攻的最高原则是少犯错误，讲究准确，力求每次进攻创造好机会以射门结束。错误多，进攻成功率就低，并且会造成更多被动防守的局面。进攻奏效的一个关键问题，是进攻要快速，就是说战术配合的速度要快，要善于非常快地抓住对方错误进行有效的射门。

## 第二节 摇快攻与防守快攻

### 一、快攻

快攻是手球比赛中，转守为攻的第一个阶段。随着手球运动的发展，手球比赛的节奏和速度越来越快，主要表现在攻守转换加快，快攻次数增多。一场比赛快攻得分可占总得分的 1/3 到 1/2 甚至更多。快攻分为长传快攻和追击快攻两种形式。

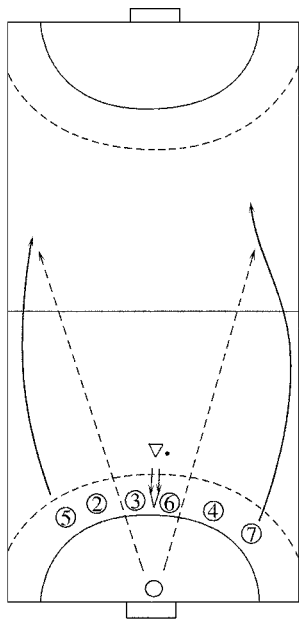
#### （一）长传快攻

长传快攻是防守队员突然从对方手中获得球或对方射门的球被守门员得到后，迅速传球给快速超越对手的同伴进行射门，这是一种偷袭式的速战速决的进攻方法。长传快攻成功的关键在于快速准确的一传（有时需要有接应队员）和快下队员的速度以及接球射门的能力。下面介绍几例守门员得球发动长传快攻的配

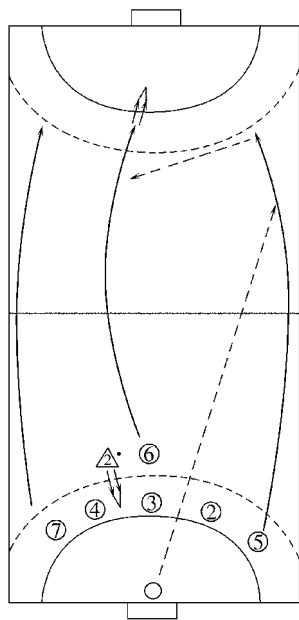
合方法。

**示例一（图猿-员：对方中区远射一出手，⑤和⑦就偷跑快下，守门员封挡得球后，长传给⑤或⑦射门。**

**示例二（图猿-圆：“缘-员”防守时，对方在圆号位或在源号位射门，在判断守门员有可能很快得球的情况下，猿名前锋⑤、⑥、⑦可同时快下接守门员长传球射门。**



图猿-员

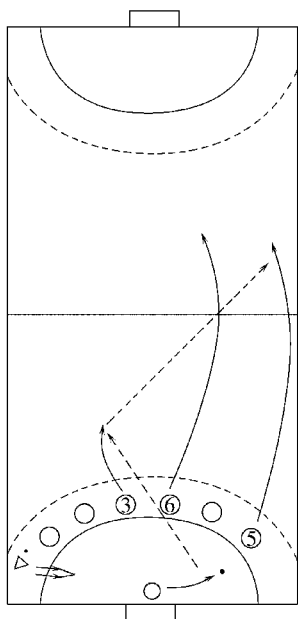


图猿-圆

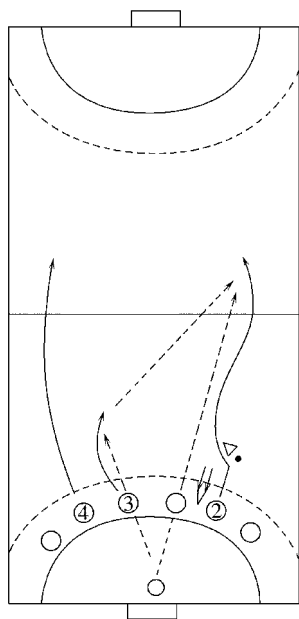
**示例三（图猿-猿：对方右边锋射门，守门员得球后，可传球给另一侧快下的⑤或⑥射门。如守门员在球门区右侧拣到球也可以先传给③，由③再传给⑤或⑥射门。**

**示例四（图猿源：②封对方源号位远射后，利用对方射门队员向前的冲力和惯性观察射门效果的停顿，立即起动超越对**

方，接守门员传球射门。或守门员将球传给接应队员③，由③传球给快下的②射门。



图猿-猿



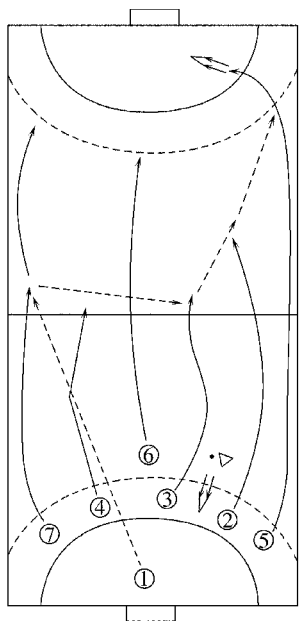
图猿-源

## (二) 追击快攻

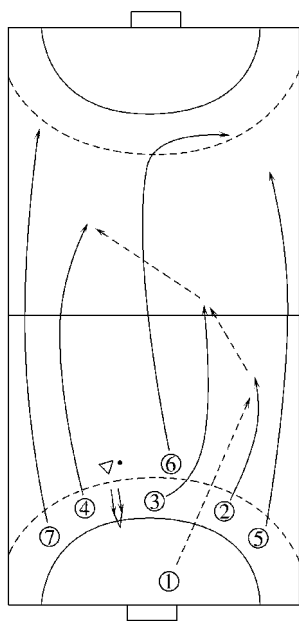
追击快攻是对方已经快速退防，长传快攻已无机会，但对方尚未回防到位或还未站稳阵脚，此时可利用全队队员的快速跑动、短传推进来进行快速攻击，以争取在球门区附近获得个人攻击或局部以多打少之机会的一种进攻方法。由守门员一传发动追击快攻时，猿名前锋要快速前插，中锋要直插到对方球门区附近，两边锋沿边线快跑至对方任意线附近，猿名后卫要很快散开并接近中线，同时接应一传，在中区加强攻击，并伺机助攻传球给猿名前锋。

**示例一（图猿-缘：守门员得球，⑤、⑥、⑦三前锋迅速快下，②、③、④散开前插，⑦接应一传后可传球给插上的③或④、②，由猿名后卫组织攻击或分球给猿名前锋。**

**示例二（图猿-远：如果中场没有接应球的机会，守门员则应立即传球给散开的后卫，由核心队员③接应球后向前传球推进，猿名后卫穿插跑动组织快攻。**



图猿-缘



图猿-远

追击快攻的推进队形要左右拉开，前后有层次，跑动中前后队员要有错位或交叉。在后面的队员不要同前面的队员跑在一条线上，应注意换位、空插和跟进，在中场球应掌握在猿名后卫的手中，这样的推进队形有利于完成快攻的个人和配合攻击。

当短传或运球推进到离任意线猿~缘米的位置时,以多打少

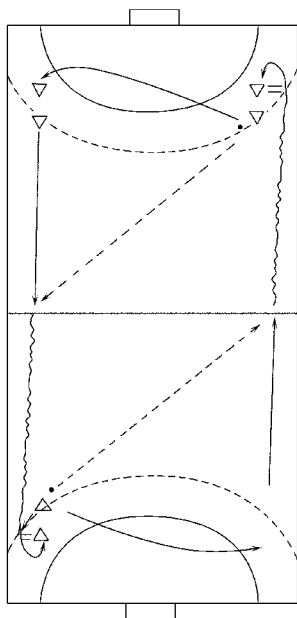
的局面已大致形成，因此在速度及节奏上可适当放慢一些，以利观察、判断和处理好球。因为最后一次传球的及时到位和临门一射的准确，决定了这次快攻的成败。因此后卫中的远射手应该利用冲力在有效射区大胆远射；内线中锋应及时选位要球，两边锋和中锋应果断发挥个人特长射门。

### （三）练习方法

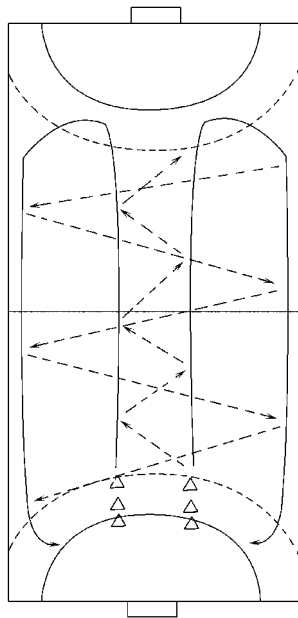
#### 图猿快跑中传接球射门练习

练习一（图猿苑：沿边线快下，接长传球后将球传给对面快下的队员）。

练习二（图猿愿：两人一球，全场短传推进长传返回）。



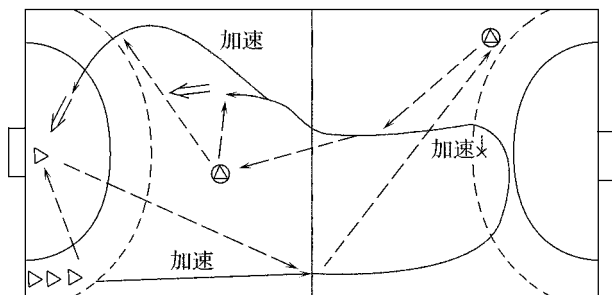
图猿苑



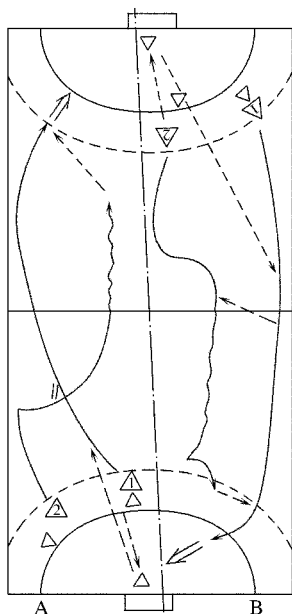
图猿愿

练习三（图猿怨：△传球给守门员后沿边线快跑，接守门

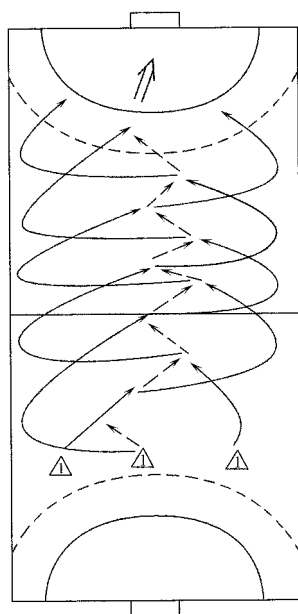
员长传球，并传球给教练员，快跑绕过 苑米线（或立柱）后加速跑接回传球，再将球传给另一名教练员，最后再加速跑接球远射或绕边接球小角度跳起射门。



图猿 怨



图猿 圆

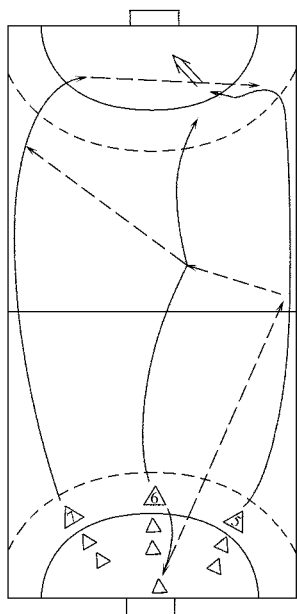


图猿 员

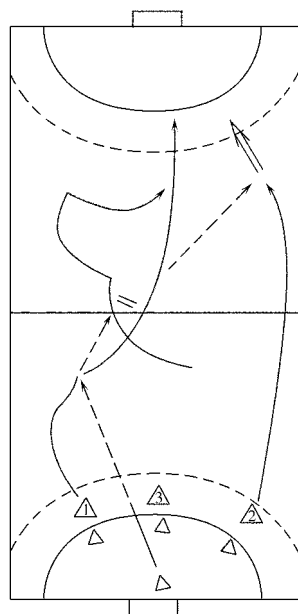
摇摇练习四（图猿- 圆）：将手球场纵向一分为二。在粤区：①弧线侧身跑接守门员一传后与②交叉换位，②快跑运几次球后传球给①跳起射门。在月区：①沿边线快跑接守门员一传，②散开后弧线跑插上接①的传球后运球突破再分球给①小角度跳起射门。

练习五（图猿- 圆）：猿人一组全场“肆”字穿插跑动，传接球射门。

练习六（图猿- 圆）：猿人一组接长传球，全场配合传接球射门。可以有以下几种传接球路线：（员 ⑤→⑥→⑦→⑤射门。（圆 ⑤→⑦→⑤→⑥射门。（猿 ⑤→⑥→⑤→⑦射门。也可以方向相反练习。



图猿- 圆



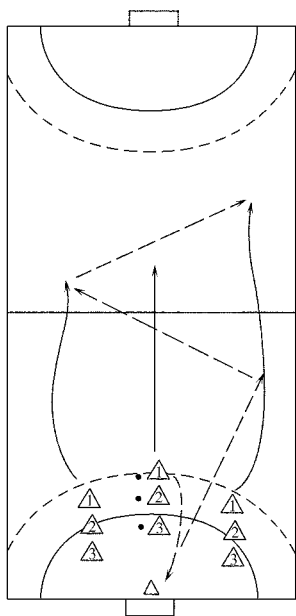
图猿- 圆

摇摇练习七（图猿-员源：猿人一组后场接应球，全场配合传接球射门。可以使用本队阵地进攻的战术配合。

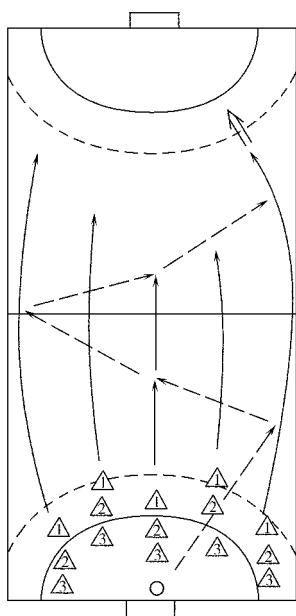
### 图猿-员源快速推进攻守对抗射门练习

练习一：二攻一（图猿-员源。猿人一组持一球二攻一守，可以轮流防守，或由进攻失败（传接球失误、射门不中）的队员来防守。

练习二：三攻二（图猿-员缘。缘人一组持一球，其方法同二攻一。



图猿-员源



图猿-员缘

练习三：全场三攻三（图猿-员远。第一种方法：员组和圆组为甲方，猿组和源组为乙方。每组猿人，员组进攻猿组，射门（不论结果）或失球后，由源组进攻员组，再由圆组进攻源组。



先得 员分为胜。第二种方法：员组对猿组全场对抗比赛，可另加规定：取消开球，得失分均由守门员掷球门球继续比赛。进攻时，猿人必须都过中线射门得分才有效。攻防 圆-猿分钟后换 圆组对 源组的比赛。

## 二、防守快攻

任何一支手球队，即使是高水平的球队，在对方快攻时，也是难以消除被动局面。因此，要限制对方快攻的发挥，就要首先注意，进攻时尽量减少失误的次数，尤其是传接球失误。其次是避免不择时机地盲目射门失球。

对于从球门区反弹出来的球进攻队也要全力拼抢，一是抢到球可以立即补射；二是防止对方获得球后发动快攻。若进攻队员站位不利，难以抢到球时，要力争把球打出界外（或造违例），以便获得快速退守的时间。

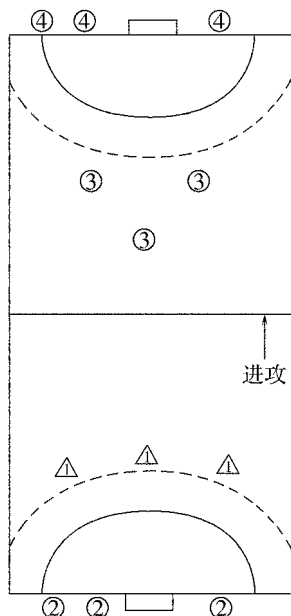
### （一）防守快攻的方法

防守快攻的方法有两种，一是全场紧逼盯人防守，二是直线退防快速布阵。

#### 员援全场紧逼盯人防守方法

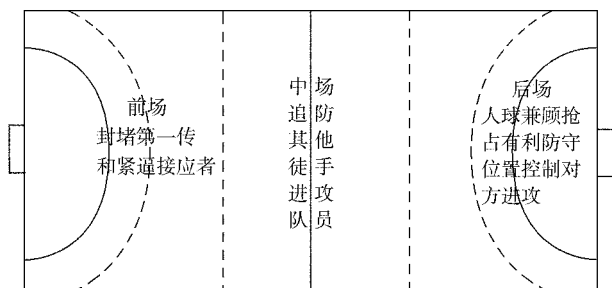
这种方法是攻转守时，全体队员立即在全场按分工要求来紧逼自己的对手，阻挠其传接球、运球和射门，破坏其快攻，并伺机夺取球权。这种防守特点是在全场范围内与对手争夺，在球场的前、中、后场的防守任务也有不同（图猿-苑）。

在前场要组织判断好，以反应快、移动迅速的队员来紧逼持



图猿-苑

球队员或守门员，干扰、封堵其一传和切断接应队员的传接球路线，不让对方快速将球传出和运球突破，要减缓其发动快攻速度，以便及时快退布防。



图猿 苑

其余队员在中场要迅速赶上并防守其他进攻队员，抢好位置，看好各自找到的对手。

在后场，先退回的防守队员要超前于快下的对手，要背对自己的球门，观察对方持球一侧的进攻活动和控制自己的对手进入相应的防区，不必回到自己原来的防守位置。在球门区前组成临时的“远-园”联防（如无机会调整，则一直防到对方这次进攻结束），对持球远射手要在 5 米外就迎前顶贴防守。

在后场如形成以少防多局面时，防守队员仍要顽强、冷静，并采用以下方法来防守：“防强放弱”，尽量让攻击能力较弱的手拿球进攻；“堵中放边”，不让对方在中区，而让其在侧区小角度射门；“假上真断”，用上前防守的假动作诱使对方传球伺机将球打掉或截断。这种全场盯人防快攻的方法，可以提高攻转守的速度，并能积极主动地去破坏对方的快攻，但这种方法的掌握与运用，需要队员有很强个人防守能力。

### 圆缘 直线退守快速布阵的防守方法

在个人防守能力还不能符合第一种防守方法的要求时，可以

采用这种防守方法。在前场只是就近的两三名队员作紧逼、封堵一传和接应者，其他队员立即快速直线后退，任何队员在前场都不该有任何迟疑、停留，应迅速超越对方，保持正确的防守位置，特别是堵防两名边锋，要力争断其长传。在边退边防时，要观察对方球和人的活动，并尽快抢先在球门区前布好临时的“远—园”或“缘—员”联防阵形。对持球远射手在 5 厘米以外，就应给以必要的阻挠。

## （二）在教学中应注意的问题

员要根据队员的防守能力分配位置任务，并不断提高其完成任务的技术能力，使每个队员都有一个最能发挥自己才能的防守位置。

圆提高防守快攻能力的过程，也是加强防快攻意识和培养顽强作风的过程。因此，教师在及时表扬积极退防并能有效阻击的队员时，要注意对消极退守队员的教育。

猿全场一防一、一防二、二防二、二防三、三防三是很好的防快攻的练习方法。它可以把快攻和防快攻结合起来练习，互相促进，达到不断提高个人和整体攻防配合能力的目的。

# 第三节 摇战术的基础配合

任何一种全队的整体战术都是由一些两三人的战术配合所组成，它是组成全队整体战术的基础。如果战术的基础配合运用得灵活熟练，那么全队整体战术就能打得卓有成效。

## 一、进攻战术的基础配合

进攻战术的基础配合包括：传切配合、交叉换位配合、突破分球配合和掩护配合。

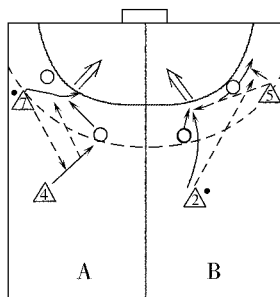
### （一）传切配合

队员利用传球和摆脱空切技术所组成的配合，这种配合可在半场或全场进行。

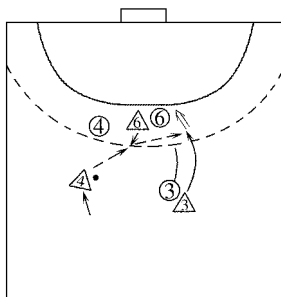
### 二、配合方法

示例一：两人传切配合（图猿-58）。△1传球给△4后，突然变向空切接△4的回传球射门。或△2传球给△5后，起动斜切接△5的回传球射门。

示例二：三人传切配合（图猿-59）。△4传球给突然上提的△6，△6用隐蔽传球给直切的△3射门。



图猿-58



图猿-59

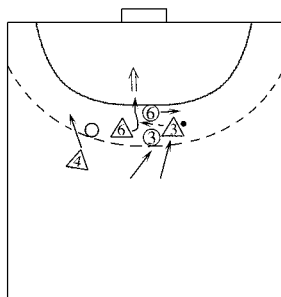
配合变化（图猿-60）。如△6接球后，⑥来补防，△6就起步接△3的回传球射门。

示例三：猿人连续二次传切配合（图猿-61）。△3传球给△2后，立即空切要球，△2接球后若看到△3没有进攻机会时，就迅速传球给△4，利用△3牵制并带开③的空当，斜切接△4的回传球射门。

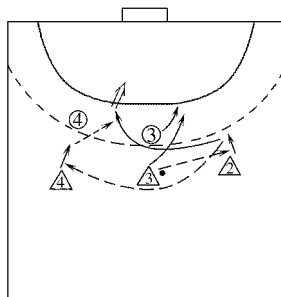
### 三、配合技术要求

（员 空切要抓住以下时机：①防守队员看得紧、靠得近时；②防守队员看球不看人时；③防守队员想断球而失去防守位置时。

(圆 空切时要侧身看球，两手放于胸前，要主动伸手接球，并注意脚离球门区线的距离，以调整步幅和步数，防止起跳时踩线。



图猿-圆



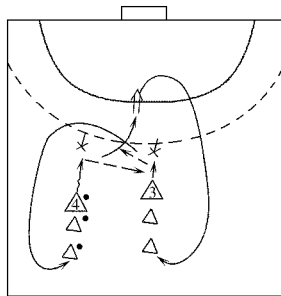
图猿-圆

(猿 接球的队员起动接球后要以射门、突破和其他假动作来迷惑对手，吸引对手突前靠近自己，当切入的同伴超越对手并能安全接球时，要及时传球出手。

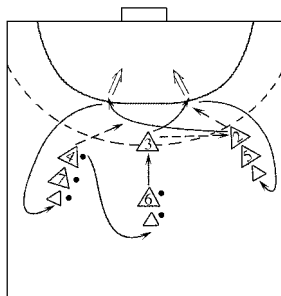
### 猿练习方法

(员 两人传切练习 (图猿-圆)。④运球接近防守立柱约五米处时，将球传给③，并立即起动切入接③的回传球射门。

(圆 猿人传切练习 (图猿-圆)。猿人一组，③和④各持一球，③传球给②，与②进行传切配合后射门，然后②又与④进



图猿-圆



图猿-圆

行传切配合射门。

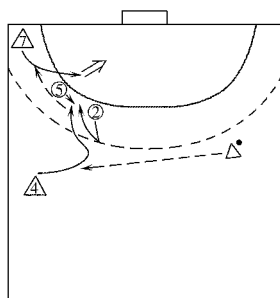
## （二）突破分球配合（简称突分配合）

进攻队员利用持球突破或空切接球超越了自己的对手，从而吸引了另一名防守队员来防守时，持球突破队员立即分球给无人防守的同伴射门。

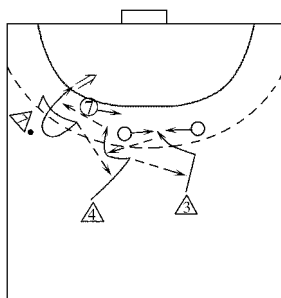
### 突分配合方法

示例一：两人突破配合（图猿-圆原。△4起动接球向②和⑤之间的空当突破，如⑤不协防，△4要坚决射门，一旦⑤来关门协防，△4就及时分球给起动接球的△射门。

示例二：猿人连续突分配合（图猿-圆缘。△突破分球给△4，△4切入分球给△3，△3接球后变向突破分球给切入空当的△4，△4接球后能射就射，如⑦补防，则分球给△射门。



图猿-圆原



图猿-圆缘

### 突分配合技术要求

（员 要拉开防守队形，制造突破机会。当持球进攻队员吸引了两名防守队员时，就容易打出这一配合。

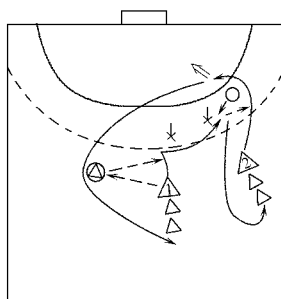
（圆 持球队员突破对手后，应有强烈的射门意识，这样才会迫使同伴的对手全力来补防，此时分球要及时准确，使同伴有良好的射门机会。

(猿 持球突破一定要向两名防守队员之间的空当狠切并准备射门,而临近的同伴在接球前应移位对准空当,并要起动接球,抢位射门。

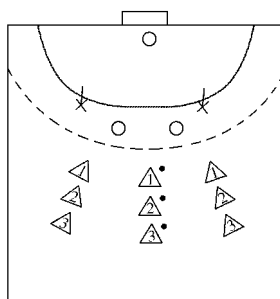
### 猿练习方法

(员 二攻一守的练习(图猿-圆。两人一组持一球,△起  
动接球用假动作或三步突破防守立柱(或消极的防守队员)后,  
△判断防守○的补防情况,决定是自己射门还是分球给△射门。

(圆 三攻两守的对抗练习(图猿-圆。猿人一组持一球,  
在规定的范围内运用突破分球配合来制造射门机会。练习时要求  
持球队员将球传出后,要及时后退调整位置,拉开距离,使突分  
配合能连续进行。



图猿-圆

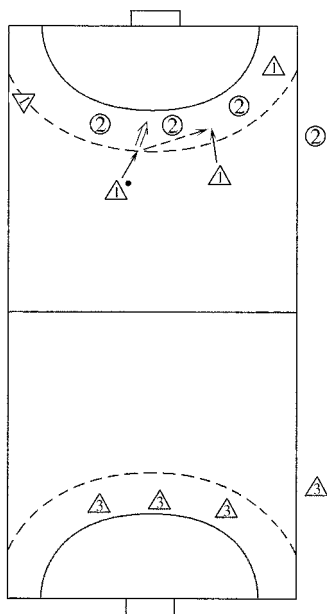


图猿-圆

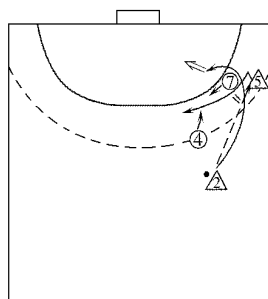
(猿 四攻三守的对抗练习(图猿-圆。进攻时积极地运用  
突分配合。①组进攻后,②组加上边线外的一名队员入场进攻  
③组。在规定的时间内比哪组突分配合成功多。

### (三) 交叉换位配合

两个或两个以上进攻队员在对方防线前交叉换位,以打乱防  
守阵形,使防守交接出现错误或防区压缩,从而获得切入射门或  
中远距离射门的机会。由于进攻队员多次换位,使得防守队员经  
常变换自己的对手,如果防守队员不能及时识别这名进攻队员的



图猿-圆



图猿-圆

住④使①接球后远射。

圆暖技术要求

· 猿圆

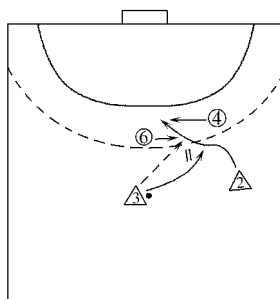
特点，就会陷入被动。相反，进攻队员又可抓住防守差的队员，寻找突破口。手球比赛中按发动换位队员手中持球与否，可分为持球交叉换位和不持球交叉换位。

### 圆暖配合方法

示例一：两人持球交叉换位配合（图猿-圆）。⑤接球向⑦和④之间的空位突破，在⑦紧随堵截的同时，②起动摆脱④，斜插至⑤突破将⑦带走的空位，接⑤的传球射门。完成这个配合，⑤最好左手传球，②右手射门。

示例二：两人不持球交叉换位配合（图猿-猿）。③持球，②向④和⑥之间空当斜切接③的传球，迫使④跟防，此时③起动摆脱⑥与②交叉并接②的传球射门。

示例三：猿人连续两次交叉换位配合（图猿-猿）。④与③交叉换位后，③再与①交叉换位，并挡



图猿-猿



(员 不论发动换位的队员是持球还是  
不持球，都应快速突然地切入对方防  
线，做出有威胁的攻击动作，以求吸引  
和带动对方跟防，造成对方不能及时换  
人防守，而交叉切入的队员要及时起动  
并有接球准备。

(圆 快跑中熟练地传球是完成换位  
配合的必要技术，传球可多用单手的甩  
传、低手、背后、胸前推传等隐蔽传球方  
法，传球应及时到位，不影响同伴的速  
度，使同伴接球后能立即射门或突破。

(猿 可以根据场上情况进行连续换位，并在换位时结合运  
用掩护动作，其目的是延误对方的交换防守。

### 猿援练习方法

(员 两人持球和不持球的交叉换位练习。

粤援两人连续持球交叉换位练习 (图 猿-猿圆)。

月援两人连续不持球交叉换位练习 (图 猿-猿猿)。

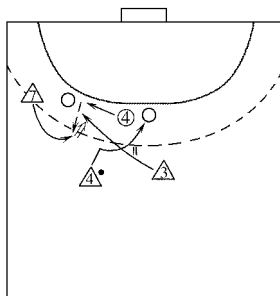


图 猿-猿圆

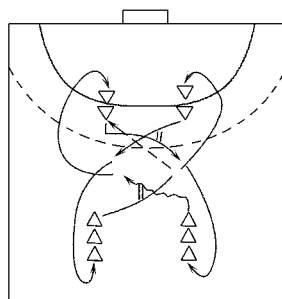


图 猿-猿圆

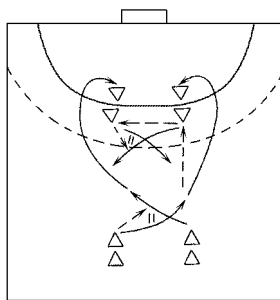


图 猿-猿猿

摇摇(圖 猿人双交叉换位配合射门练习 (圖 猿-猿。△<sub>3</sub>与△<sub>2</sub>交叉斜切传球进行第一个交叉换位, △<sub>2</sub>持球快速斜切带动防守, 及时将球传给起动中的△<sub>4</sub>, △<sub>4</sub>接球后快速起跳射门。

(猿 猿人交叉跟进射门练习 (圖 猿-猿。△<sub>2</sub>起动接球斜切与△<sub>3</sub>交叉并回传球给△<sub>3</sub>, △<sub>3</sub>接球沿任意球线甩切带动防守, △<sub>4</sub>快速跟进斜切接△<sub>3</sub>传球并射门。

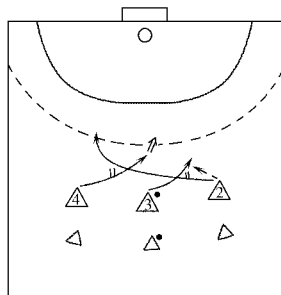


圖 猿-猿

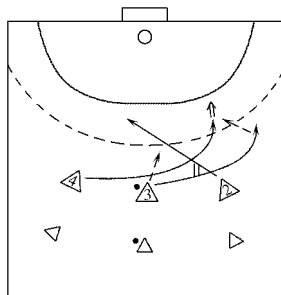


圖 猿-猿

(源 猿人外交叉射门练习 (圖 猿-猿。△<sub>2</sub>斜切接球的同时, △<sub>3</sub>和△<sub>4</sub>向外甩切, △<sub>4</sub>接球快而狠地向球门方向切入, 在吸引防守队员协防的同时, 将球传给△<sub>3</sub>, △<sub>3</sub>切入射门。

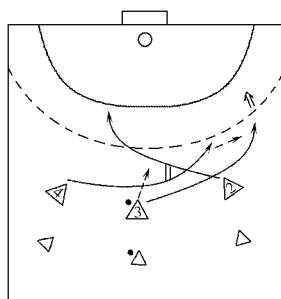


圖 猿-猿

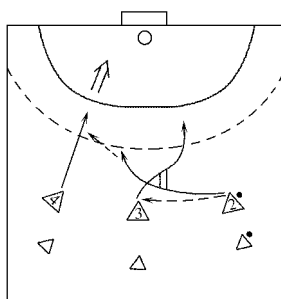


圖 猿-猿

(缘 猿人交叉直切射门(图猿-猿苑。△3斜切接球与△2交叉, △2接回传球后, 快而狠地切入迫使对手协防, 在防守协防移动时迅速传球给直切的△4, △4接球切入射门。

#### (四) 掩护配合

掩护配合是进攻队员用身体挡住防守同伴的防守队员的行动路线, 使同伴借以摆脱防守获得进攻机会的一种方法。手球比赛的防守动作较大, 所以, 运用的掩护配合多而且效果好。在比赛中, 根据掩护队员给同伴掩护时的站位, 掩护配合可分为前掩护、侧掩护、后掩护三种形式。

每个队员不论手中是否持球都可以随时随地进行掩护配合。内线的中锋队员更应如此。掩护可以在定位或移动中进行, 也可一次接一次地连续进行, 还可两名队员同时给一名队员作掩护(称为双掩护)。

掩护队员面向防守队员的掩护动作, 便于观察选择掩护位置, 但由于掩护后要有一个转身面向球的动作, 因而容易让对方及时换防。背向(或侧向)防守队员的掩护动作虽然有点影响观察选位, 但掩护后可以立即面向球摆脱对方选择空位接球攻击, 对方不易及时换人防守, 所以背向掩护动作更为实用。

掩护时的身体姿势和场上基本身体姿势类似, 两手放在体侧, 用身体挡住防守队员移动路线, 不要有用手臂推、挡人的动作。

#### 掩护配合方法

##### (员 前掩护

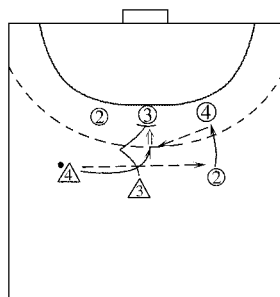
掩护队员跑至防守队员面前挡住其上移路线, 给同伴制造向上跳起高手远射的机会。在任意球战术配合中, 常采用两三人同时来进行前掩护配合, 为远射制造超手射门的机会。

示例一(图猿-猿愿: △4传球给△2, △3迅速前移挡住③的同时, △4起动接△2的传球, 利用△3的掩护在任意线外跳起远射。

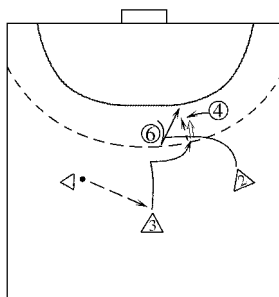
##### (圆 侧掩护配合

示例一(图猿-猿怨: △3起动接球靠近⑥的同时, △2侧掩护挡住⑥的防守移动, 随即△3变向摆脱⑥起手远射。如④补防, △3可传球给△1, △2应在与△3错位后转身斜切, 抢在⑥前面接球

射门。

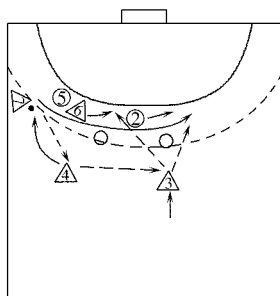


图猿-獾

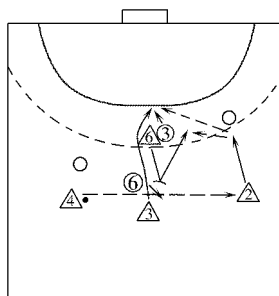


图猿-獾

示例二（图猿-獾）：△传球给△后，△给△侧掩护，△空切要△的传球，如②换人防守△，△迅速转身向球移动，接△传球射门。△要以攻击动作来隐蔽自己的传球，并准确判断传△或传△的时机。这种徒手队员之间的掩护配合，在中区、右侧区或反方向均可使用。



图猿-獾



图猿-獾

（猿 后掩护配合

示例（图猿-獾）：△传球给△后，△上前在△的身后挡住△的防守移动路线，△利用△的掩护，向球门空切接△的传球

射门（可以进行“快板球”配合），如③换防③，⑥应转身立即去接②的传球射门，②应判断具体情况决定传球给③或⑥。

### 圆媛技术要求

（员 掩护配合要求掩护队员的动作要突然、快速、隐蔽、到位。要以逼真的攻击动作牵制住自己的对手，然后再去挡住同伴的防守者的移动路线，做到牵制一人又挡住一人，同伴就能摆脱防守取得进攻机会。

（圆 掩护配合是两三人的协调行动，因此，配合掩护的队员也必须以攻击动作来控制自己的对手，使其陷入被掩护中并及时摆脱射门。而当对方换人防守时，又可利用同伴掩护后的有利位置和对方换防的错误，将球传给掩护队员射门。

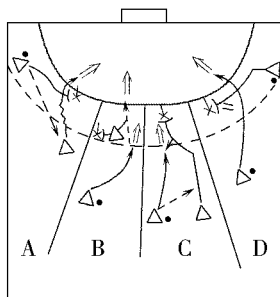
（猿 掩护队员要抢先用身体站好掩护位置，让对手在退守时主动和自己发生身体接触，不要因推、拉、抱等动作，而被判掩护犯规。

### 猿媛练习方法

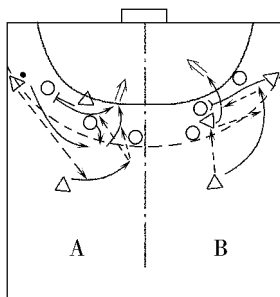
（员 球场分区进行掩护配合的循环练习（图猿-源圆。粤区：两人侧掩护配合射门。月区：两人后掩护配合射门。悦区：两人前掩护配合射门。阅区：两人侧掩护配合射门。每区两人用一个立柱（或每区猿人），练习圆-猿分钟后，按粤区→月区→悦区→阅区→粤区的次序进行循环。

（圆 员圆半场的掩护配合练习（图猿-源猿。粤区：边锋和中锋队员的掩护配合。月区：边锋、中锋和右内锋猿名队员掩护配合。

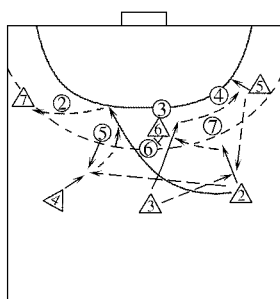
（猿 连续后掩护配合练习（图猿-源源。③传球给②后，利用⑥掩护切入接②传球给⑤，⑤传给②，②再传给④后，⑥立即给②掩护，让②空切接④传球，②再传给③后同前面配合一样，继续进行。



图猿-源



图猿-源



图猿-源

## (五) 进攻战术的基础配合在教学中应注意的问题

进攻基础配合的教学顺序可以根据队员技术水平和各个配合的内在联系以及带动关系来安排。例如：传切配合可以带动不持球换位和徒手掩护；突分配合可以带动持球换位和持球掩护。

配合练习可以从不加防守或防守立柱开始，先掌握配合的方法、移动路线和技术动作环节，再逐步由固定练习

一个配合到几个配合的结合运用，再练习从消极防守的多攻少，过渡到有积极防守的等人数的条件。

各个基础配合练习方法的选择，要根据队员的技术水平和近期比赛的需要合理地加以组织，以求练过的战术配合能在比赛中得以运用。

## 二、防守战术的基础配合

防守战术的基础配合有：交换防守、关门夹击、补漏协防等配合方法。

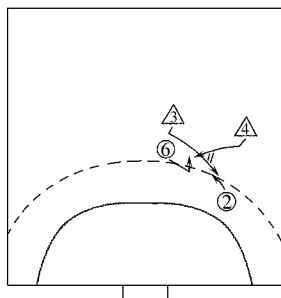
## （一）交换防守配合（简称换防配合）

对付进攻队员的换位、掩护和交叉空切等配合，就要采用互相交换防守对手的配合方法，这是防守中最常见的重要的基础配合。

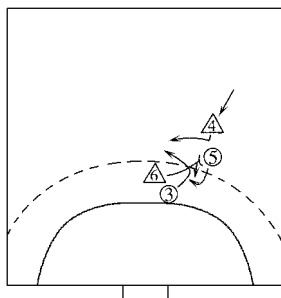
### 员援配合方法

示例一：对方换位时的换防方法（图猿-源）。⑥防守③持球突破时，若④向③背后交叉移动，⑥就应意识到对方在进行交叉换位配合而准备与同伴交换防守对手，同时②也紧随④的交叉而移动并靠近③，在③传球给④的瞬间，⑥迅速随球迎顶换防④，②接防③。

示例二：对方掩护时换防方法（图猿-源）。③判断⑥企图上前去掩护时，要边提醒⑤边破坏⑥选择掩护位置。如果同伴⑤被挡住，④变向突破，③就要果断去换防④，同时⑤就要及时调整位置，不让⑥摆脱接球。



图猿-源



图猿-源

### 圆援技术要求

（员 换防配合是在个人防守基础上的协同防守行动。因此，要求每个防守队员要加强观察，提高对进攻战术的预见性和适应性，主动破坏对方配合，及时呼应，并交换防守对手，否则会出

现“一人换防另一不换防”的失误。

(圆 对方掩护挡住了同伴的防守移动路线或对方多次进行换位配合时,必须及时、果断、坚决地进行换防配合,以求争取主动,避免被动。

## (二) 关门夹击配合(简称关夹配合)

当出现持球队员强行突破射门的险情时,临近靠后队员应迅速侧移抢位,用身体堵截对方突破的空当,两名防守队员犹如两扇门一样关闭起来,这就是协同防守对方突破的“关门”配合。但如果对方能及时把球分出去,防守会更加被动,所以在“关门”堵截对手突破的同时,要主动控制其行动,还要积极封堵其传球路线或拨打掉其手中的球。这就要求关门配合要与夹击配合结合起来使用,以求有效地完成堵截对方突破的任务。

### 员援配合方法

示例一(图猿-源:△接球后转身突破了同伴③,②应在△注意护球转身的瞬间,果断上前堵截打球。

示例二(图猿-源:△持球突破④,④用身体堵截其攻击已感到有困难,此时⑦立即靠近④,斜对△,在堵截其突破的同时,用双手或单手封挡和拨打其手中的球,阻止其传球给△。

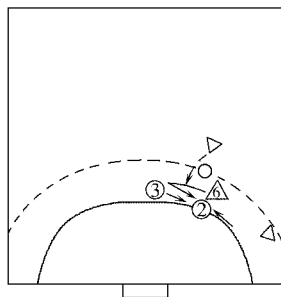
### 圆援技术要求

(员 运用这个配合要做到随球密集,移动积极,判断准确,关门夹击行动要力求出其不意,攻其不备。

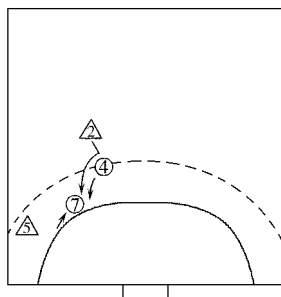
(圆 运用时机是同伴漏防出现险情的一刹那,对手从非投掷臂方向突破同伴,更要判断其射门可能性,不合时机的过早的行动,容易造成两人防一人而漏掉自己防区的对手。

(猿 对突破射门意识很强的对手,在关门夹击时要坚决、果断,注意不要留给他侧身切入的空隙。对于善用突破分球给别人创造机会的对手,可以做“假上真断”的动作,争取封断得球。





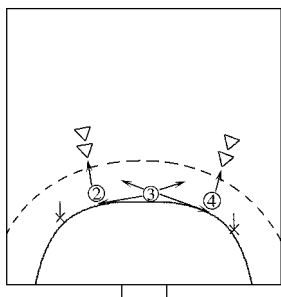
图猿-源



图猿-源

## 猿援练习方法

示例：三防二练习（图猿-源）。在两立柱之间的范围，进攻两人一组持一球，进行个人突破和突分配合，②和④应大胆顶贴，堵截对手持球突破，尤其是向立柱的方向（因为不容易协同防守）可以迫使对手向③的位置方向突破，③伺机关门夹击，协同②和④防守。



图猿-源

## （三）补漏协防配合（简称补防配合）

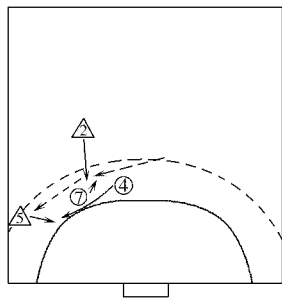
个人防守能力再强也难免出现漏人错误，尤其是在遇到强有力的攻击手时，所以比赛中每时每刻防守队员都要有协防补漏意识和行动。一旦有同伴被对手突破，而出现可以直接射门得分的危险情况时，邻近的防守队员就要立即放弃自己的对手，去封堵这个严重威胁球门的持球进攻队员，漏防的队员要判断持球队员可能分球的方向，积极抢占位置投入防守。

## 员援补防配合的方法

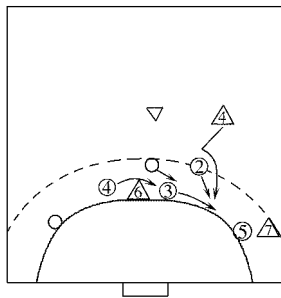
示例一（图猿-源）：在④失去正确防守位置而△直切接球的瞬间，⑦立即用身体堵截对手、手臂封和拨打球等动作来防守

△<sub>2</sub>的突破射门和分球，④则要迅速去追防△<sub>5</sub>，力求化险为夷。

示例二（图猿-缘：④持球突破超越了②，③应果断放弃△<sub>6</sub>而去补防④，④再补防△<sub>6</sub>，这样可避免⑤去补防④而漏了△<sub>7</sub>。



图猿-缘



图猿-缘

## 圆援技术要求

（员 每个队员都要具有密集保护，互相协同的集体防守的意识，以及临场注意力的高度集中和准确的判断。

（圆 补防要判断控制持球队员的传球路线，迅速抢占有利位置，立即进入防守状态。

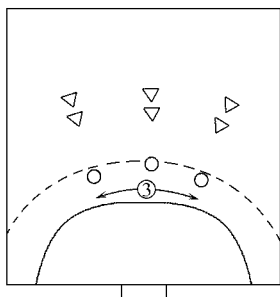
## 猿援练习方法

可以根据实战中经常出现防守漏人错误的情况，组织补防配合练习。开始教学时可以对进攻者提出一些限制性要求，以利防守者掌握补防配合的方法，进而可以采用四防三、五防四的对抗练习和加大难度的五防六、六防七练习。

## 练习一：半场连续四防三（图猿-缘）。

此练习可规定 猿名外围进攻队员采用个人攻击和互相换位、掩护配合进攻。防守保持“员-猿”队形，有 猿位防守队员在任意球线附近进行区域联防或人盯人，互相可以协同配合防守，而 ③是专门伺机补防的队员，防守 猿分钟后攻守互换。

## 练习二：半场五防四（图猿-缘）。

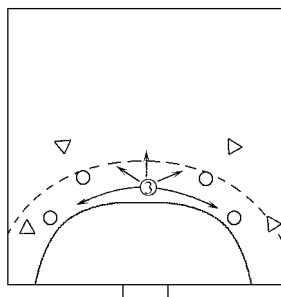


图猿-缘

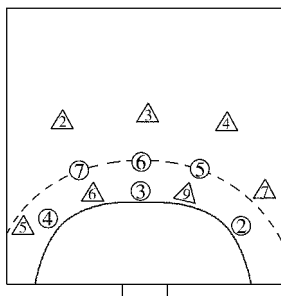
此练习可规定源名进攻队员采用定位进攻，以个人攻击，结合突分配合为主，但不准空切。缘名防守队员在各自的防守区域内积极防守和互相配合，③是专门伺机补防的队员。

## 练习三：半场六防七（图猿-缘）。

苑名进攻队员按图站位，△<sub>6</sub>和△<sub>9</sub>进攻时不准相互换位、掩护。防守用“猿-猿”或“猿-圆-员”阵形。⑤和②既要防自己区域内的对手，又要协防△<sub>9</sub>，⑦和④也一样，③要防△<sub>6</sub>、△<sub>9</sub>，又要及时给同伴补防。攻守猿分钟后，计失分数并互换攻守。



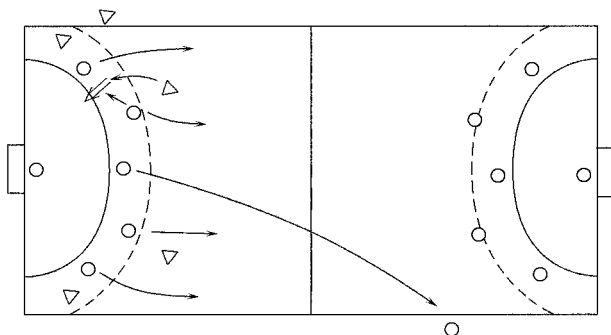
图猿-缘



图猿-缘

## 练习四：全场五防四（图猿-缘）。

全队缘人一组分为三个组，全场轮流进攻，防守漏人或没有补防的队员在转为进攻时，不得参与进攻。



图猿-缘

## 第四节摇阵地进攻

对防守队所组织的完整而稳定的阵形进行攻击即是阵地进攻。阵地进攻时，首先要观察对方所采取的是哪种防守阵形，在了解每一种防守阵形特点的情况下，避实击虚，以快速的转移球，积极地跑动穿插，调动与分割对方的防守，打乱其防御部署，按照预定的配合方案，内外结合、远近结合、中边结合，展开连续性的攻击，力争在局部区域造成以多打少的优势。

### 一、阵地进攻应遵循的四条基本原则

员要注意球的安全，争取以射门结束。每个队员都要珍惜控球权，力求在射门前控制好和处理好球，少出错误以争取每次进攻都以创造良好机会而结束。

进攻中除了四步、撞人、掩护犯规等，要失去球权外，最常犯的错误是传接球失误，因此，要避免盲目地向被盯住的同伴传球以及传球路线上要通过几个对手的不安全的传球。

员队形要宽阔。外围和两边的队员要拉开，这有利于进攻

的广度和深度，便于多位置的攻击得分。

**猿援进攻要有速度。**一切进攻方法和手段离开速度是很难奏效的。所以不管是转移打配合或个人攻击都要加快速度，尤其是传球的快速更有重要意义。多次快速传球可以迫使防守频繁移动，交接补防，这样就会出现防守漏洞而给进攻队员加以利用。

**源援配合进攻和个人攻击要结合。**积极地连续多次地进行配合，可以取得局部以多打少的优势，机会出现后就要果断进行个人攻击。个人攻击力强的队员，又应在发挥自己特长的同时，注意给同伴创造机会。

## 二、阵地进攻阵形与进攻队员的位置名称

### （一）阵地进攻阵形

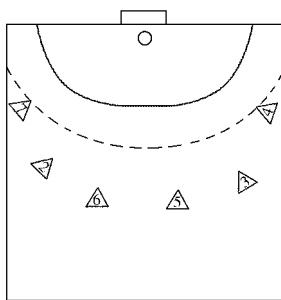
阵地进攻阵形，是根据进攻队员在进攻时的站位进行数字排列而成，一般以对方任意线为界，以站在对方任意线外（靠近本方半场）的队员数在前，以站在对方任意线内（远离本方半场）的队员数在后，因此，阵地进攻的基本阵形有“远-园”、“缘-员”、“猿-猿”、“源-圆”、“圆-源”五种。这样统一的排列形式，既有利于教学，又有利于交流。

#### 员援“远-园”进攻阵形

如图猿-缘所示，远名进攻队员按照位置分工，在对方的任意线外，面对对方球门顺着任意线呈弧形排列，就组成了远人一线的进攻阵形。这一阵形的打法已被淘汰。

#### 圆援“缘-员”与“猿-猿”进攻阵形

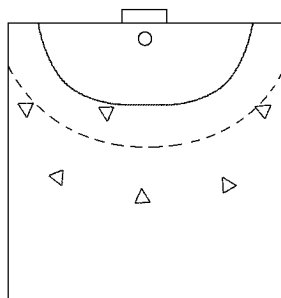
“缘-员”进攻阵形是指有缘名进攻队员面对对方球门，呈弧形排列在对方任意线外，另一名队员背向对方球门，站立于对方的球门区线与任意线的中间地带（图猿-猿



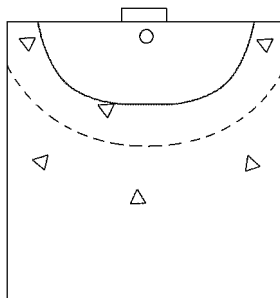
图猿-缘

—缘。

“猿—猿”进攻阵形是指有猿名进攻队员面对对方球门，呈弧形排列在对方任意线外，另猿名进攻队员中的员名队员背向对方球门，站立于对方的球门区线与任意线的中间地带；还有两名队员背向场外，分别站立于对方的球门区线与任意线之间靠近左右侧边线（图猿—缘）。



图猿—缘



图猿—缘

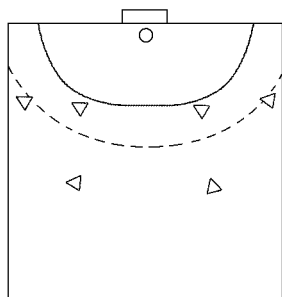
“缘—员”进攻阵形与“猿—猿”进攻阵形的排列较为相似，其进攻方法也较为接近。区别在于“缘—员”进攻阵形较有利于转移球和接应球，而“猿—猿”进攻阵形更有利于拉开对方的防线。这两种进攻阵形在比赛中，根据临场的变化和配合的需要经常互换。它们也是目前国内手球比赛运用最多的进攻阵形。

### 猿—源—圆’与“圆—源”进攻阵形

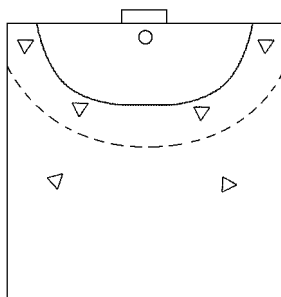
“源—圆”进攻阵形是指有源名进攻队员面对对方球门，呈弧形排列在对方任意线外。另两名队员背向对方球门，站立于对方的球门区线与任意线的中间地带（图猿—缘）。

“圆—源”进攻阵形是指有两名进攻队员面对对方球门，拉开站立在对方任意线外。另源名进攻队员中的两名队员背向对方球门，站立于对方的球门区线与任意线的中间地带；还有两名队员背向场外，分别站立于对方的球门区线与任意线之间靠近左右侧

边线（图猿-远）。



图猿-缘



图猿-远

“源-圆”与“圆-源”进攻阵形和“缘-员”与“猿-猿”进攻阵形的区别相同，而“源-圆”与“圆-源”进攻阵形在国内的手球比赛中运用不多。

目前，国内的业余体校和中学生手球比赛，由于技术水平和力量的因素，大都采用“缘-员”进攻阵形或“源-圆”进攻阵形，这样便于转移球和接应球，减少传接球的失误。而“猿-猿”进攻阵形和“圆-源”进攻阵形大多在职业俱乐部或专业手球运动队的比赛中使用。

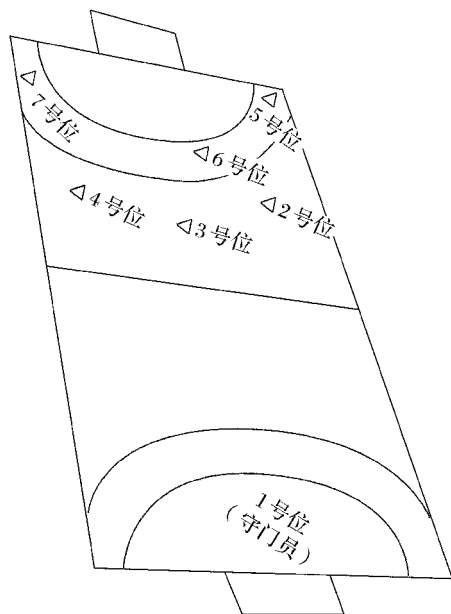
## （二）进攻队员的位置名称

进攻队员的位置名称是从后向前、从右向左排列的，它们依次为：员号位——守门员、圆号位——右后卫（俗称右内卫）、猿号位——中后卫（俗称中卫）、源号位——左后卫（俗称左内卫）、缘号位——右边锋（又称右前锋）、远号位——中锋（俗称底线）、苑号位——左边锋（又称左前锋）。如图猿-远所示。

## 三、各位置队员的技术要求及其练习方法

### （一）各位置队员的技术要求

#### 员-苑外围后卫队员



图猿 远

外围队员落位在中区离球门远~ 米处，全队依靠他们来组织战术配合，其中猿号位的中后卫队员是指挥核心。技术要求有以下五点：

(员 掌握两种以上的射门方法，能在防守队员面前找机会远射。

(圆 能利用持球假动作突破和快速地向空当直切接球，并能在有干扰的情况下，有效地射门。

(猿 一旦个人攻击吸引了两名对手时，就要及时、隐蔽地把球传给出现机会的同伴。

(源 脚步灵活，能及时摆脱防守去接球。

(缘 对同伴的特长和习惯动作有深刻了解，并能预见同伴和防守队员的行动，用简单实用的配合方法来发挥同伴的特长。

### 圆援中锋队员

中锋在对方防区内进行的攻击活动，其任务非常艰巨，严密防守的各种动作，给中锋进攻活动带来了很大困难。其要求是：

(员 能运用多变的脚步移动，及时选择有利空位接球攻击。

(圆 能在移动中接取各种短传球，衔接倒地射门快，判断选择射点准。

(猿 能采取符合全队战术配合的行动。如：频繁穿插选位，扰乱对方防守部署，牵制对手带出空当给同伴去攻击；给同伴做



掩护；在内线策应接传球等。

### 猿援两侧边锋队员的技术要求

(员 善于在猿猿角跃入球门区抢角度巧射，并能利用假动作和速度进行个人持球突破射门。

(圆 能和外线、内线的同伴进行换位、传切、掩护、“快板球”射门等配合，能隐蔽地传球给中锋和另一边锋。在对方扩大防守时，会伺机空切内线接球射门。

(猿 对方紧逼时要及时摆脱防守，去接应后卫的传球，个人持球攻击不成时，又要赶快传给接应的同伴，以避免对方紧逼断球，并使球快速移动起来。

### (二) 位置技术的练习方法

初级球队开始都采用位置进攻战术，按队员情况安排一个进攻位置，又要求各位置队员能逐步精通本位置的技术，特别是位置射门技术，所以要根据各位置队员的技术要求来安排一些专门的技术练习。

#### 员援外围后卫队员的技术练习方法

(员 两名或猿名外围队员在各自位置上做向前移动接球、射门、突破的假动作和传球，传球后迅速后撤调整位置再重复以上动作。

(圆 方法基本同(员，加上中锋和边锋队员，外围队员用突然而隐蔽的传球给他们。

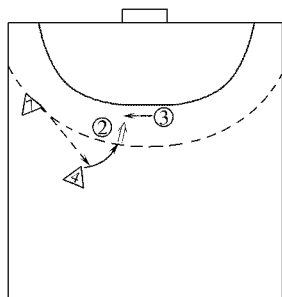
(猿 方法同(圆，但在传几次球后，外围队员可以向上或向侧跳起射门，也可以直切射门。

(源 直切远射(图猿-远源。④起动接球后，在②和③之间的空当中远射。②消极防守，③可以积极封球。

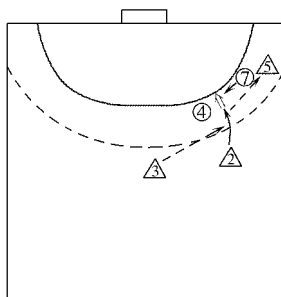
(缘 直切跳射和分球(图猿-远缘。②直线切入在④和⑦之间接球射门或伺机分球给⑤射门。

(远 助攻传球(图猿-远源。六攻四守，两名外围队员可以

伺机射门，但以向边锋和中锋队员传球为主。

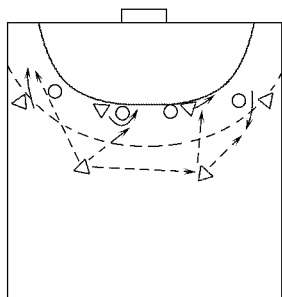


图猿-远

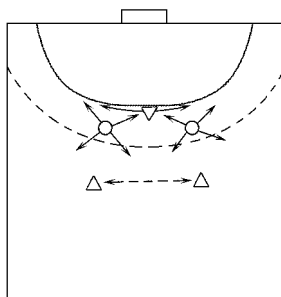


图猿-远

(苑 远射和传中锋队员球 (图猿-远。两名外围队员互相移动传球伺机远射，也可以传给内线中锋队员，但他接球后不射门仍将球传出，防守队员在苑-怨米，从消极防守到积极防守。



图猿-远



图猿-远

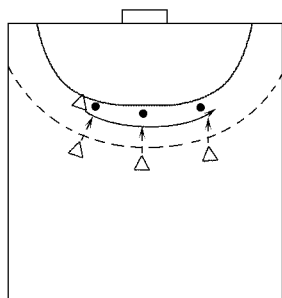
### 圆内线中锋队员的技术练习方法

(员 起动接球突破 (图猿-远。中锋队员依次与猿名外围队员传接球，每次接球后都要在实心球前做急停转身突破动作。

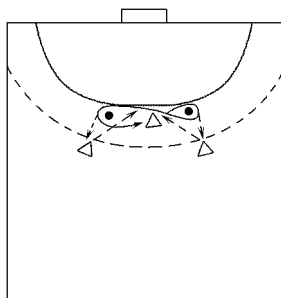
(圆 “肆”字移动接球 (图猿-远。中锋队员在两个实心球之间作“肆”字跑动，两名外围队员在他跑向空当时传球给

他。

(猿 掩护后接球射门 (图猿-远)。中锋上提做掩护动作后，斜切接另一名外围队员的传球后绕过实心球进行倒地射门。

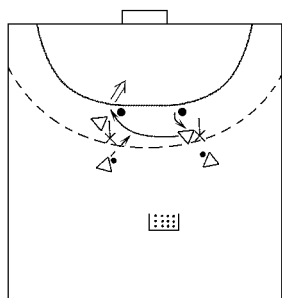


图猿-远

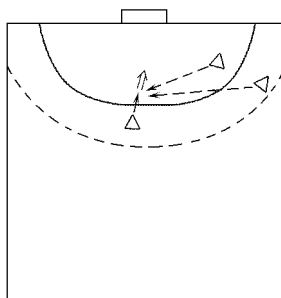


图猿-近

(源 跳起空中接球 (快板球) 射门 (图猿-近)。边锋在外侧区传球给跳进球门区上空的中锋。



图猿-近

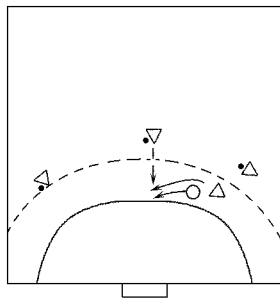


图猿-近

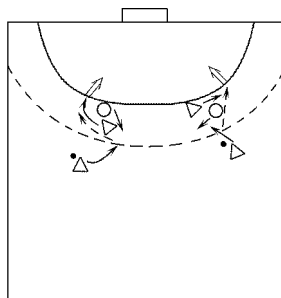
(缘 摆脱接球射门 (图猿-近)。猿名持球队员拉开站立，中锋要用灵活的脚步摆脱防守队员接球射门，也可以接球后用假动作转身突破倒地射门。

(远 反向移动接球射门 (图猿-近)。中锋要与外围队员的移动攻击路线相反的方向移动接球，倒地射门。

(苑 策应传球射门(图猿-苑。中锋上提接△传球,向右做切入假动作后传给直切的△,并立即接△的回传球进行倒地射门。练习一次后△和△交换位置。

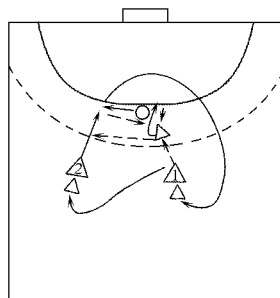


图猿-苑

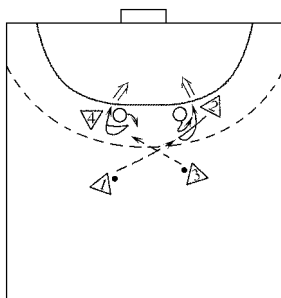


图猿-苑

(愿 一攻一突破射门(图猿-苑。△持球时,△突然绕过防守队员接球,然后背对防守持球转身突破射门。△持球时,△侧移接球转身突破射门。



图猿-苑



图猿-苑

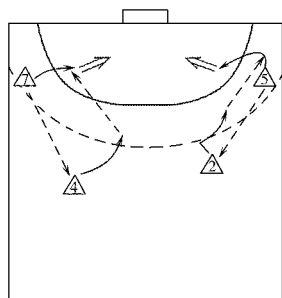
以上有防守队员参与的练习,防守队员都应从消极到积极。

猿 两侧边锋队员的技术练习方法

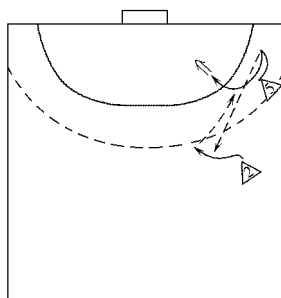
(员 起动接球小角度射门(图猿-苑。△起动接△突分球

后小角度冲跳射门，△和△进行“快板球”配合射门。

(圖 传切配合射门 (图猿-苑)。△持球向右移动后传球给△，△向左移动接球做射门假动作，再传给变向切入的△射门。



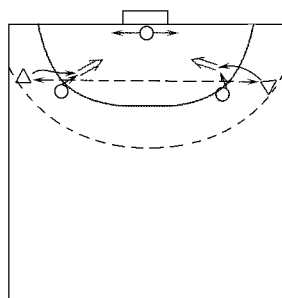
图猿-苑



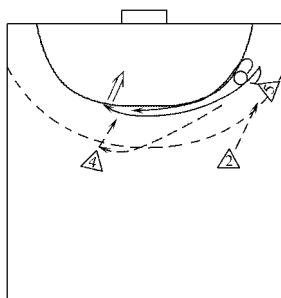
图猿-苑

(猿 两边锋传球射门 (图猿-苑)。两边锋身边各放五个球，左边锋将球通过球门区上空传给右边锋射门。防守队员做伴随起跳封球动作，但不影响其射门动作的完成。射门后，右边锋再传球给左边锋射门。守门员积极移动选位进行封挡球。

(源 一攻一突破射门 (图猿-苑)。△起动接△的传球后突破对手射门，也可以传球给△后，空切内线接球射门。防守队员从消极到积极防守。



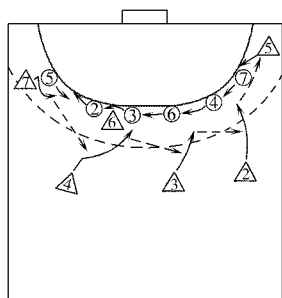
图猿-苑



图猿-苑

#### 四、进攻区域联防的战术配合方法

进攻区域联防的战术阵形，当前常用的是“缘-员”与“猿-猿”进攻阵形或“源-圆”与“圆-源”进攻阵形，要根据本队的情况来确定采用哪种进攻阵形。有两名攻击力较强的中锋和两名称职的外围队员，就可采用“源-圆”与“圆-源”进攻阵形。相反如果外围队员控制球、处理球能力不太强，则采用“缘-员”与“猿-猿”进攻阵形较为稳妥。如果队员技术全面，具备多位置的进攻技术，那么，进攻阵形也可随着对方防守情况而随时改变，下面叙述用“缘-员”与“猿-猿”阵形和“源-圆”与“圆-源”阵形进攻的几种区域联防方法。



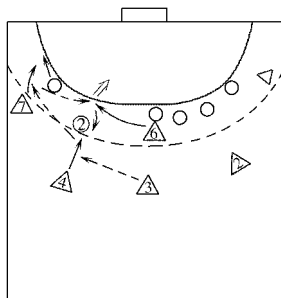
图猿-猿

##### (一) 用“缘-员”与“猿-猿”阵形进攻“远-圆”联防的配合方法

示例一：用突分配合方法（图猿-猿）。△持球，△带开③时，△接△的传球向③和⑥之间空当狠切，当⑥来协防时，△就传给切向空当的△，如④来协防，则△分球给△，⑦再来协防，△就分球给△射门，形成连续切入配合的局面。

由于“远-圆”防守阵形密集，防守队员之间的空当小，所以用突分配合进攻必须猛烈快速，外围持球队员对空狠切时，要注意果断的中远距离射门和及时分球（不一定要切入射门）给圆号位或源号位队员，在④和⑦之间或②和⑤之间要设法制造突破口，以利于给两边锋制造机会。

如果②突前防守，△可及时选位接

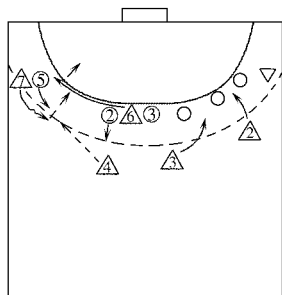


图猿-猿

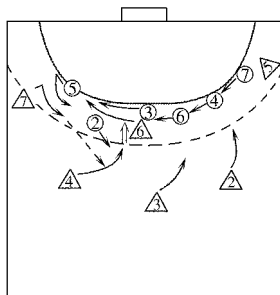
△的传球射门（图猿-愿。

如⑤突前紧逼△，△摆脱绕出接④的传球，⑥跑空当，△用突破射门动作吸引⑤并将球传给跑向空位的⑥射门（图猿-愿。

如△持球②突出防守，⑥横切带开③，△立即分球给电掉②防守的④射门，如对方协防就可应变为连切配合（图猿-愿。



图猿-愿

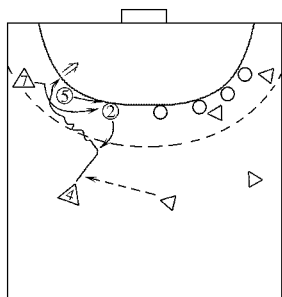


图猿-愿

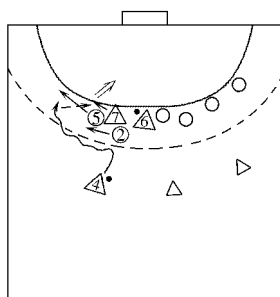
这种突分配合方法也可从右侧发动。

示例二：换位配合方法（图猿-愿。④起动接球，②上前顶防，此时△向球空切带走⑤，让△运球突破射门。

如⑤换防④，△立即转身接④的传球射门（图猿-愿。



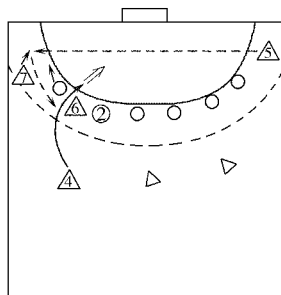
图猿-愿



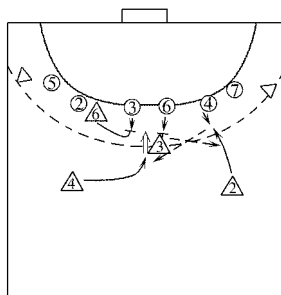
图猿-愿

示例三：掩护配合方法（图猿-愿源。连切传球到⑤手中，⑤用射门假动作，突然传给⑦，⑥挡住②，④利用⑥的掩护迅速变向绕过防守，接⑦的传球切入射门。

示例四：前掩护远射配合方法（图猿-愿缘。③传球给②后上前挡住⑥，同时，⑥挡住③，④起动接②的传球，利用双掩护跳起远射。



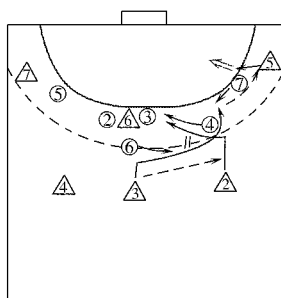
图猿-愿源



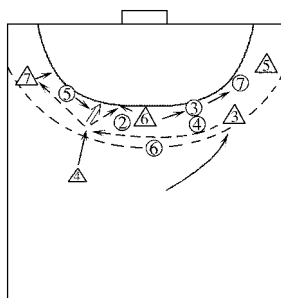
图猿-愿缘

（二）用“缘-员”与“猿-猿”阵形进攻“缘-员”联防的配合方法

示例一：换位直切配合方法（图猿-愿远。②持球突破吸引④，③摆脱⑥起动到②身后，接②的传球射门；如⑦补防，即传球给⑤小角度冲跳射门。



图猿-愿远

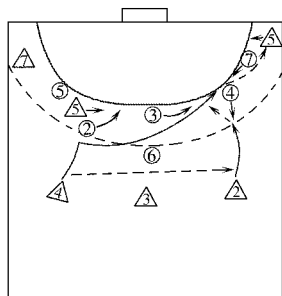


图猿-愿近

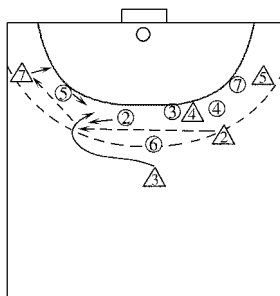


摇摇如换位成功，③来补防，③应立即将球传给④，由④酌情射门或分球给①、⑥（图猿-愿）。

示例二：外围队员穿插换位的方法（图猿-愿）。④传球给②后，空切到④后面的空位，形成局部二打一的有利局面。与此同时③侧移电掉⑥，在源号位接②的传球，又形成局部二打一的机会，③可以射门，也可以传球给①射门（图猿-愿）。

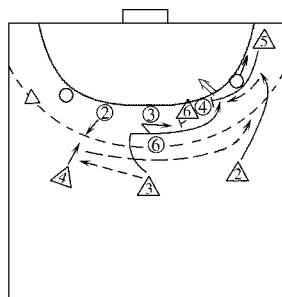


图猿-愿

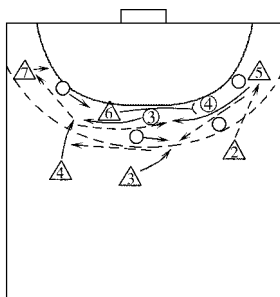


图猿-愿

示例三：双掩护配合方法（图猿-愿）。③将球传给④后，先向②的方向跑几步，④做射门动作后，传给跑到缘号位的②，与此同时⑥挡③，⑤挡④，③变向空切利用⑤和⑥两人的掩护，接②的传球射门。



图猿-愿



图猿-愿

### 摇摇(三) 用“缘-员”与“猿-猿”阵形进攻“源-圆”联防的配合方法

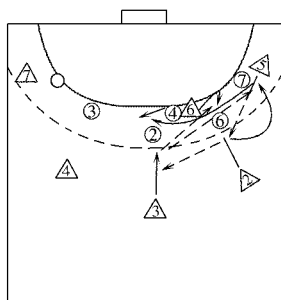
示例一：连切掩护配合方法（图猿-怨）。②传球给③，③接球再传给③后空切，③接球后再将球传给④的同时，⑥挡④给⑤制造射门机会，此时，④可根据情况决定射门，还是分球给⑤或⑦。

示例二：掩护换位配合方法（图猿-怨）。⑤传球给②后，利用⑥掩护空切，②用攻击动作吸引⑥后即传③，③可以酌情传给⑤或跟进的⑥，以及绕切到右侧②，如②接球后⑦回撤防守，⑥应立即去要②的球射门。

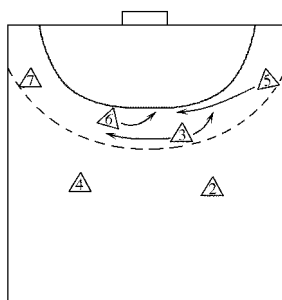
#### （四）“源-圆”与“圆-源”进攻阵形的打法

由于这种打法外线只有两名队员组织进攻，所以，一旦丢球常常由于后方空虚而易失分。因此，采用“圆-源”阵形进攻必须特别注意球的安全。所需的传球时间也要长些，在组织配合、寻找机会时要耐心。

这种打法的成效主要看两名外围队员技术能力，其次是两名内线中锋要动作敏捷，位置技术要精通，这两名中锋在内线可以相互掩护和给后卫或边锋队员掩护，有时可以将防守带向一侧，让同伴在另一侧进行一对一或二对二的攻击。



图猿-怨



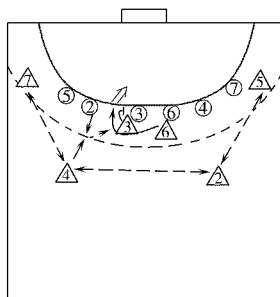
图猿-怨

摇摇如对方用“源-圆”防守逼紧外围队员和中锋队员，则可以有一名中锋队员在任意球线附近进行策应（图猿-怨，△策应接球后，△、△以及△、△都有机会空切接△传球射门。

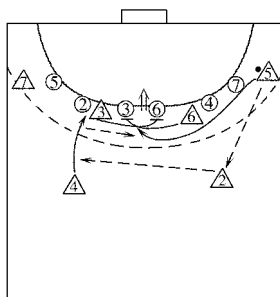
### （五）“源-圆”与“圆-源”阵形进攻“远-圆”联防的配合方法

示例一：双中锋互相掩护的配合方法（图猿-怨。外围队员和边锋传球寻找进攻机会，△持球进攻吸引②上来防守，同时△阻挡③，△利用△掩护切向②身后空当接△传球后射门。

示例二：双中锋前掩护远射的配合方法（图猿-怨。△传球给△，△传球给△的同时，△和△交叉跑动分别挡住③和⑥，△利用△和△的掩护，接△的传球在防线前远射。



图猿-怨



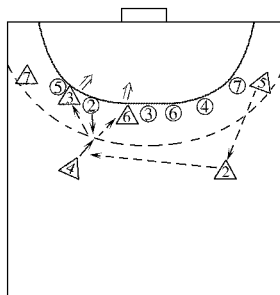
图猿-怨

示例三：一侧内外配合和另一侧突分配合的进攻方法。△和△先后穿插到突出防守的②后面要球，如防守队员不跟防可酌情传给其中一名无人防守的中锋队员射门（图猿-怨。

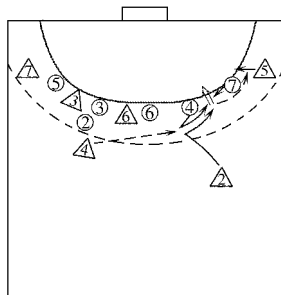
如防守队员跟随严防，则另一侧地区只有两名拉开防守的队员，△快速传给△后，让△突破射门或给△创造机会（图猿-怨。

如果没出现机会，两名中锋△、△可紧接向球空插，把防

守队员带过去后，左侧的△<sub>4</sub>和△<sub>7</sub>又可进行一对一或二对二的攻击。



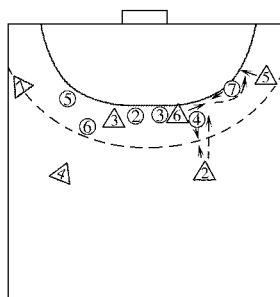
图猿-源



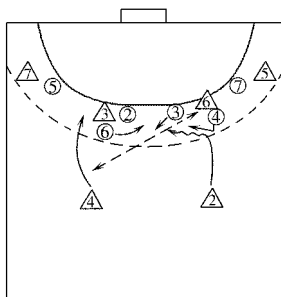
图猿-缘

## (六) 用“源-圆”与“圆-源”阵形进攻“缘-员”防守的配合方法

示例一：两个三角队形的配合方法，在内线两腰的位置各站一名中锋队员，这样后卫队员、边锋队员和中锋队员各形成两个三角队形，可以采用各种基础配合进行攻击，如④突出防守，△<sub>6</sub>横切接△<sub>2</sub>的球，如⑦补防就传给△<sub>5</sub>（图猿-愿）。△<sub>2</sub>也可利用△<sub>6</sub>带开③之机，突破④；如③协防，就传给△<sub>6</sub>；如⑥协防，△<sub>2</sub>可传给直切④（图猿-愿）。



图猿-愿

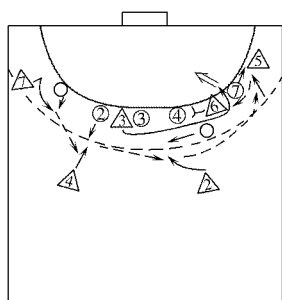


图猿-愿

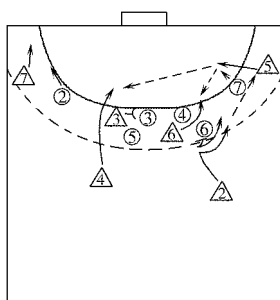
示例二：两名中锋互相掩护的配合方法（图猿-猿圆）。△和△在左侧佯攻后，传球给左移的△，△再传给△，△以突破动作吸引⑦的同时，△挡住④，△利用△的掩护，穿插接△的传球射门。

（七）“源-圆”与“圆-源”阵形进攻“源-圆”联防的配合方法

示例：突破分球和“快板球”配合（图猿-猿圆）。△突破分球给△，△接球切入跳进球门区上空后，可传给跳进球门区上空的△射门（“快板球”配合射门）；也可以△挡住③，△利用△掩护切入跳进球门区上空与△进行“快板球”配合射门。



图猿-猿圆



图猿-猿圆

## 五、六攻五和五攻六的方法

### （一）六攻五的方法

当防守队被罚下一人而只有缘人防守时，防守队一般采用“缘-圆”区域联防。以少防多的形势常会激发缘人防守的积极性，相反，进攻队这时容易产生一些错误想法，认为以多打少容易出现射门机会，于是进攻不耐心，找机会时三传两递就急于射门；也有队员会产生六攻五如果射不中会遭到非议的想法，于是

在射门时犹豫而不果断。所以六攻五的配合也有必要进行配合训练，否则六攻五的成功率也不会高。

六攻五的配合方法可按进攻“远—圆”联防的战术配合去组织攻击，但战术思想上必须耐心而不要急躁，要采用简单有效的配合，给最有射门得分把握的队员创造有利的射门机会。

## （二）五攻六的方法

进攻队缺一名队员，防守队常采用混合防守和扩大的有层次的防守队形来争取主动，以求尽快获得球。此时，进攻队必须采用换位移动的传接球配合方法来寻找对方防守薄弱的队员，进行攻击。可以伺机在侧区进行一对一持球突破攻击或在圆号位和源号位采用突破分球配合来给边锋制造小角度射门机会。组织由边锋射门的“快板球”配合，也能取得出其不意的攻击效果。

# 第五节 摇任意球战术配合与防守任意球

手球比赛中，攻守双方在激烈的争夺时，常常有判罚任意球的机会。尤其是在阵地进攻中，大量的身体对抗就在球门区前发生，任意球的机会随时都会出现。由于判罚时有短暂的停顿，加上防守队员必须离开掷球队员猿米的规定，这样就便于进攻队员调整位置和组织战术配合进行攻击。任意球进攻战术是手球战术的重要组成部分，是组织进攻的重要手段之一，因此，应该得到攻守双方的共同重视。

## 一、任意球战术配合

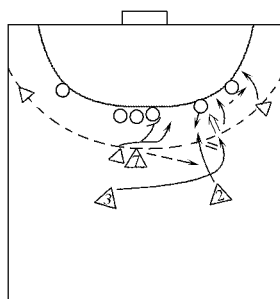
### （一）任意球战术配合的方法

示例一：△传球给△，△和△进行交叉换位传接球，由△进行远射或切入分球给边锋射门（图猿- 猿圆）。

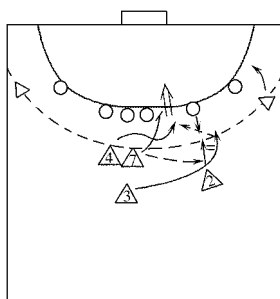
在进行上一配合的同时，△给△掩护，△利用掩护切入接

③的传球射门（图猿-猿猿）。

示例二（图猿-猿源：④传球给②后，④和⑦后退进行掩护，②接球起动吸引对手，③利用④、⑦的掩护侧移接②的传球进行中距离射门。

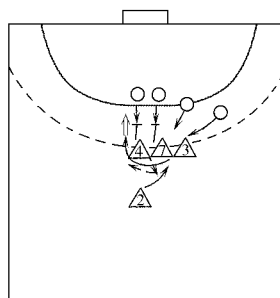


图猿-猿源

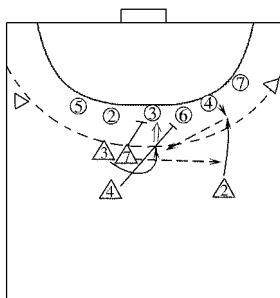


图猿-猿猿

示例三（图猿-猿缘：①传球给②后，①去掩护住③，④迅速去挡住⑥，②在接球右移做射门假动作后，回头传给跟进的③，③利用①、④的双掩护接球远射。



图猿-猿源



图猿-猿缘

## （二）任意球战术配合在实战中应注意的问题

员援利用掩护配合，组织和发挥本队射手中远距离射门的威

力。

圆媛利用掩护配合和远射威胁，加强穿插和空切。

猿媛不要急于求成，一旦攻击受阻可立即转入本队的基本打法。

### （三）任意球战术配合的教学要求

员媛任意球战术配合的设计要根据本队的实际情况，简单、实用，符合实战要求。

圆媛要向学生讲清楚所练任意球战术配合的路线、个人战术动作要求，分析可能变化的情况以及应变措施。熟悉配合路线后，就应在有防守的情况下反复练习，以提高战术质量。

## 二、防守任意球

对方在任意球线前获得掷任意球的机会时，防守处于被动状态，这时防守队员应集中注意力，积极组织防线。在对方组织任意球战术配合时，防守要积极组成“人墙”，并和守门员配合封锁射门的角度，破坏对方直接得分。在掷出任意球后，防守队员应积极随球移动，盯防内线，顶防外线，破坏对方的战术配合。

### （一）防守任意球的原则

员媛对应站位，组织“人墙”；

圆媛积极移动，封堵远射；

猿媛破坏掩护，加强协防。

### （二）防守任意球时应注意的问题

员媛组织“人墙”要快而密集；

圆媛封球要主动而有预见性；

猿媛要人、球兼顾，注意徒手进攻队员的动向。



## 第六节摇阵地防守

手球比赛中，队员由进攻转入防守，防守队员迅速退回本方球门区前，按照一定的阵形，守住一定的区域或对手，防守队员之间相互配合所组成的集体防守就是阵地防守。全队的阵地防守是建筑在每个队员个人防守的基础上。阵地防守战术共有三种形式：区域联防、盯人防守、混合防守。当前运用最广泛的是区域联防和混合防守，盯人防守是在某些特殊情况下才运用。

### 一、区域联防

区域联防是指每个队员负责一定的区域和严密防守进入该区域的对手，远名队员组成各种联防队形，按照该队形的战术要求，完成各个位置的职责并互相协同配合。

根据远名队员所站的位置，组织不同形式的防守阵形。它有：“远—圆”、“缘—员”、“源—圆”、“猿—猿”、“猿—圆—员”等（前一个数字是在球门区线前防守的队员数，后一个数字是在任意线附近防守的队员数）。

#### （一）区域联防的基本要求

无论采用哪种联防阵形，个人防守都要敏捷、机智、果断、富于活力。每人虽有基本防区，但有时需要扩大自己的防区去协同防守，所以在防守中远名队员要不断地前后左右移动并随时相互进行关门夹击、补防、换人等配合。区域联防取得成功的一个决定因素，就是各个防守队员的个人防守坚强可靠，他们能在最有利的时机采取符合战术需要的、准确而又迅猛的行动。

要有战术预见性和适应性。能及早识破对方的战术意图和配合方法，并采取相适应的防守配合和技术手段去瓦解对方的进攻。

随着对方人、球的移动和主要射手的位置变化，防守要及时改变阵形。因为，每一种联防阵形都有其优缺点，要克服缺点，弥补错误，就要灵活变化防守阵形。

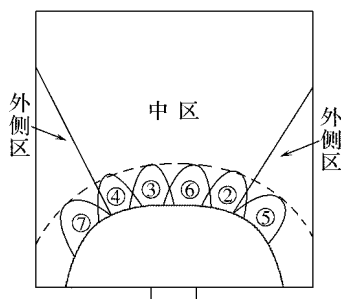
猿援区域联防不仅防守自己的防守区域，而且还要防守一名进攻队员，若在自己防区内没有对手，那么另一防区的同伴就会出现一防二的被动局面。所以，每人在自己的防区内必须保持有一名对手，并且有效地防住他。除此以外，还要积极随球移动，注意密集有球一侧，保护突出去防守的同伴，以防球为主，人、球、防区都要兼顾。只要当时防守情形需要，可以越出自己的防区，采取有利于防守的行动。

## （二）区域联防的方法

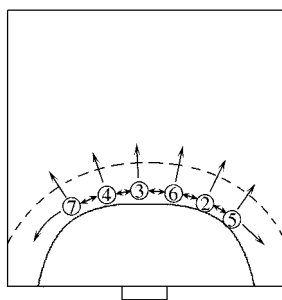
### 猿援“远-园”区域联防的方法

这是区域联防中一种最基本的防守方法。因为这种阵形可使每个防守队员都能看清对方整个进攻行动，比较容易判断场上情况，也有利于相互配合防守。它主要是针对突破能力较强，两侧边锋威胁较大，但缺乏外围远射的进攻队使用的。

“远-园”防守阵形是远名队员靠近球门区线活动。身材高大的、防守能力强的，尤其是善于封远射的队员应落位在中区防守（图猿-猿苑 图猿-猿苑）。



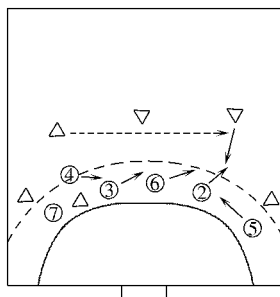
图猿-猿苑



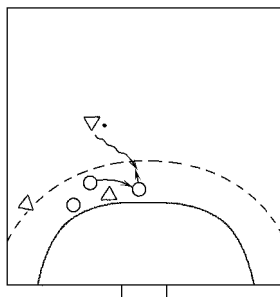
图猿-猿苑

“远-园”区域联防是不规则的，一旦在中区的对手企图攻击

或射门相应防区的队员就可迎顶封球和逼近防守，不令其随心所欲地传球、突破和射门。当一人突前时，临近的左右同伴，要相应地靠近呈三角形的保护防守。其他防守队员都应向突前队员的位置做相应的密集，当对手将球传出后，迎顶封球的队员也应立即向传球方向后撤缩回来，其他队员也要随着球的转移靠拢保护（图猿-员愿）。对不善于远射的对手，可以不必迎前封球，以防对手持球突破到同伴防区时，进行换防配合（图猿-员怨）。



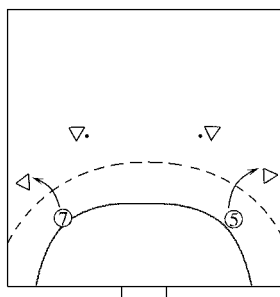
图猿-员愿



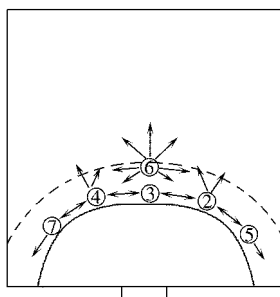
图猿-员怨

如果⑤、⑦和对方两名边锋一样灵活快速，就可以伺机突前紧逼对手，不令对手任意接球突破（图猿-员园）。

“远-园”防守阵形有广度，但是没有深度，对付对方外围队员的突破、内线中锋和两侧边锋的攻击比较有效。但在对方进行有效的远射面前显得有些被动无力。在比赛时间剩下不多，且比分落后的情况下，采用这种防守方法就很难改变局面。



图猿-员园



图猿-员员

## 圆援‘缘-员’区域联防的方法

“缘-员”区域联防是为了破坏对方习惯的战术配合及限制对手正面远射的技术发挥。

“缘-员”防守阵形是缘名防守队员呈弧形分布在球门区线前，另一名防守队员突前在正面任意球线中段附近（图猿-员）。这名突前防守的⑥，应是防守技术全面、反应迅速、移动快、耐力好、作风顽强、战术适应能力较强的队员。

突前队员⑥在这个防区内，要完成阻挠对方的配合行动、封堵远射、阻截向中锋传球、左右转移球以及不让对手持球突破超越自己等任务。球门区前附近队员的防守方法与“远-圆”联防一样，但现在只有缘名队员防守，所以个人的防区扩大了，防守移动就更要迅速了。⑤、⑦要防住边锋持球突破，对手向内线空切时要边堵边呼应，并和邻近的②或④交换防守。在②和④突出顶防时，③要防好对方的中锋队员，⑤和⑦要协防。②和④应左右移动堵住对手向球门方向的直切，伺机逼近持球对手防止其使用假动作突破，并能和守门员进行有效的配合封球。③是指挥全队防守的核心队员，他要时常呼应和提醒同伴，并与同伴，尤其是⑥进行配合防守。⑥的出色防守可以带动全队的士气和提高防守效果。③的指挥和协防行动又能使全队配合协调和弥补一些错误。这是两个关键的位置，应选择合适的队员来担任。

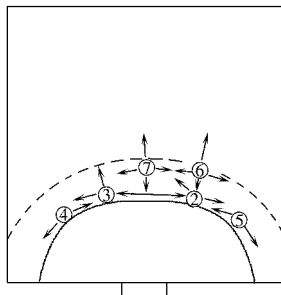
“缘-员”区域联防可以有效地对付善于在球门正面实施远射的队员，但若是圆号位和源号位的进攻队员拉开采用“源-圆”与“圆-源”阵形进攻，或者猿号位队员善于组织内线穿插进攻，“缘-员”防守阵形就难以应付了。

## 猿援‘源-圆’区域联防的方法

“源-圆”区域联防主要是针对经常采用“源-圆”与“圆-源”进攻阵形或是有两名外围远射手的球队。

“源-圆”防守阵形是指有源名防守队员呈弧形分布在球门区

线前，另有两名队员在任意线附近防守（图猿-源圆。这种阵形使防守有了两道防线，增加了防守的深度，同时也使防守队员控防对手的防区扩大了。“源-圆”区域联防突出的⑥、⑦和“缘-员”区域联防突出的⑥，要求基本相同，而且对速度、耐力方面提出了更高的要求。



图猿-源圆

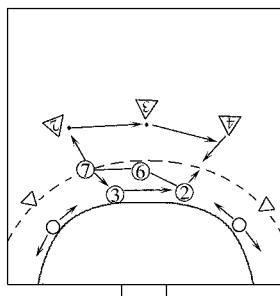
突前的两名防守队员其任务是阻挠外围队员发动进攻、严防持球队员远射或用假动作突破以及向内线队员传球。一旦他们的对手利用配合离开了他们的防区，他们应及时向球门方向后撤，并随时准备协防。由于他们离对方的球门最近，所以，又要随时准备快下接球反击。②、③位置应是相对身材高大、身体素质好又很勇敢的队员，他们要善于控制对方中锋的接球和射门，有时还要承担封远射的任务。当对方只有一个中锋时，可以伺机突出去防守远射手。这两名队员处于防守的中心地带，所以应该善于和其他同伴密切合作。

当对方采用双中锋打法进攻时，可以采用攻守对等的“源-圆”联防阵形。当对方只有一名中锋时，突出的⑥和⑦与主防内线的②和③应机动地组成一个战术四边形（图猿-源猿。当球传给④时，②如上前顶防，③密集侧移，注意控制中锋，⑦应向球和球门区线方向后撤（图猿-源源。这个移动变位的四边形在防守活动中得到两边的⑤和④的密集协防，会同他们两人组成一个严密的整体防守阵形，不停地根据球和对手的移动而移动。

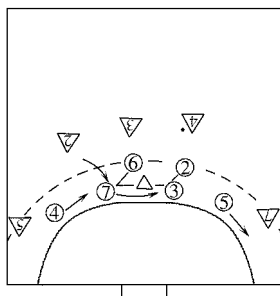
“源-圆”区域联防能有效防住对方的两名远射手，并可削弱对方在中区进行内外线配合的威胁。这样就迫使对方只能在外侧区寻找进攻。

源援“猿-猿”区域联防的方法

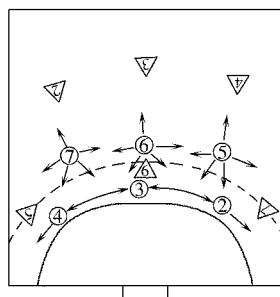
“猿-猿”区域联防能有效地防止中区进攻的外围远射和突破，特别是对方两边锋和中锋的攻击力较弱时，运用更为适宜。



图猿 猿缘



图猿 猿源



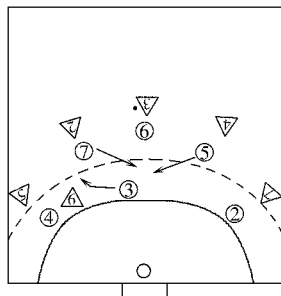
图猿 猿缘

“猿-猿”防守阵形是指有猿名防守队员呈弧形分布在球门区线前，另有猿名队员在任意线中区附近防守（图猿-猿缘）。形成中区防守密集的两道防线。要求突前的猿名防守队员迎顶后撤错落有序，与第二道防线的猿名防守队员前后呼应，随球移动。

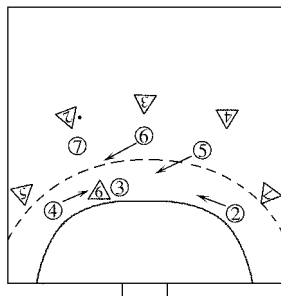
突前的猿名防守队员应由行动灵活、善于抢断球、防守能力强的队员担任。他们要配合协防，阻止中区的远射和突破，紧贴逼近持球的对手，阻挠其进攻，扰乱对手的组织配合。②和④的防守位置应让移动快、防守边锋进攻能力强的队员担任。沿球门区线站位的猿名队员不要一线重叠落位，在随球移动时，要把位置落在前面防线上的圆名防守队员之间。

当△<sub>3</sub>接球时，⑥顶防的同时，⑤和⑦斜撤保护⑥，③贴身盯防△<sub>6</sub>，截断△<sub>6</sub>的接球路线，并堵防控制其移动，特别要注意防止其插上与△<sub>3</sub>配合（图猿-猿缘）。

当△接球时，⑦顶防的同时，⑥斜撤保护，③贴身盯防△，⑤和②要严防④与△的背插和斜切，④向内收帮助③防△，并严密监视△的行动（图猿-猿苑）。



图猿-猿苑



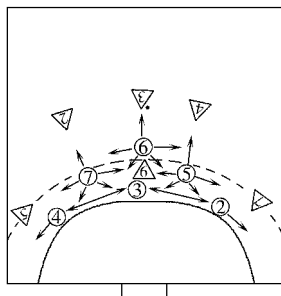
图猿-猿苑

“猿-猿”区域联防能有效地制止对手在中区的外围远射和配合，打破对方的习惯配合，迫使对手只能在内线和外侧区寻找进攻机会。而这种防守的缺点就是两侧和内线空当大，容易受到对方边锋和中锋的攻击。

### 缘“猿-圆-员”区域联防的方法

“猿-圆-员”区域联防是一种多层防线的防守阵形，用来对付外线配合好、远射能力强的进攻队。

“猿-圆-员”防守阵形是指有猿名防守队员站在球门区线前，有圆名防守队员站在任意球线附近，有员名防守队员突前站在任意球线前面（图猿-猿愿）。这种防守阵形是“缘-员”防守阵形和“猿-猿”防守阵形的结合，它在球门区前形成多三角形的防守阵势。它不但防守有纵深，而且正面防守密度大，能成

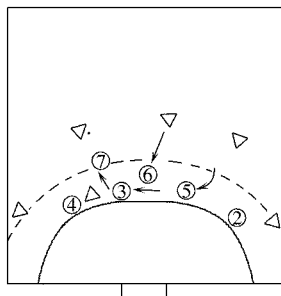


图猿-猿愿

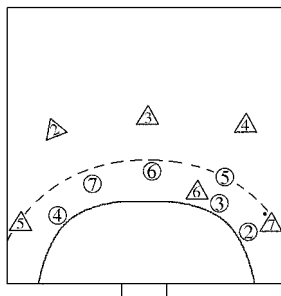
功地完成队员之间的防守配合，最有效地防守住对方有远射能力的猿名队员，保证了球门正面中区不受对方威胁。这种防守阵形使队员的防守范围增大，这对全部远名队员的反应、速度、耐力及灵活性等综合素质和个人防守能力的要求更高。

如图猿-员愿所示，②和④一般是在球门区前左右移动，他们要防好边锋的突破射门，堵截边锋空切；要协助③防住中锋和协助⑤、⑦防守对方直切；要抢夺球门区内弹出的球，并迅速传球发动快攻。③是防守核心，个人防守能力要很强，最好是高个子队员，主要任务是看守中锋，不让我摆脱和射门，要尽力断截或打掉传给中锋的球，同时还要指挥全队的防守行动，补防同伴的错误，协助⑤、⑥、⑦封远射，争夺球门区内弹出的球，并担任快攻的发动、接应和助攻传球的角色。⑤、⑦要前后、左右移动来封堵对手射门和突破，要伺机断截对方传向中锋的球和左右的长传转移球，并在得球后迅速起动转入反击快攻。⑥的任务基本上与⑤和⑦相同，但他的防守必须更加机智勇猛。

当猿号位队员接到球时，防守是完全规范的“猿-圆-员”阵形。如球转移到圆号位队员手中，⑦迎顶突前防守，⑥后撤保护，⑤要向球门区方向后撤，⑦、⑥、⑤大致保持一条斜线，以组成一个密集中区并能互相协防的阵形（图猿-员怨）。



图猿-员愿



图猿-员怨



当球转移到边锋队员△手中时，⑤、⑥、⑦就要占据一个球、人、区兼顾的位置，注意断球和堵空切，要根据情况来选择紧逼或松动的位置，而③要紧逼中锋（图猿-员圆）。

这种防守能有效地对付对方能远射的外围队员，分工明确，防线有层次，可以互相协防，并且可以随机应变地变换为“缘-员”、“源-圆”、“猿-猿”防守阵形。其阵形既可以缩小密集，稳固地进行协同防守，又可以扩大出击，主动干扰，积极抢断，破坏对方的习惯打法，成为富有攻击性的防守。

## 二、混合防守

这是一种区域联防和盯人防守结合起来的防守方法。当采用区域防守防不住对方远射手或不能扰乱对方的进攻时，采用全队盯人防守，个别队员又防不住对手，此时可采用混合防守的方法。

混合防守有：“缘-圆-猿”、“源-圆-圆”和“猿-圆-猿”三种形式。

### 员援“缘-圆-猿”混合防守的方法

对方有一名突出的攻击型选手时，就可派专人盯住他，其他人进行“缘-圆”联防的混合防守方法。盯人的防守队员要快速、灵活并善于预见对方的配合意图（尤其是掩护配合），预先采取措施，主动破坏对方的进攻，一旦得球后，立即快下发动快速反击。

盯人队员可以紧逼对手，以求切断他与其他队员的联系，不让他随便摆脱去接球，争取把他排除在全队进攻打法之外。如果有队员掩护，就要抢先挤过或穿过，继续保持正确的防守位置，如被挡住则要采用换防配合。当被盯住的远射手跑到两侧或内线区域时，则可立即变为区域联防，或者换盯另一名有威胁的射手。

根据不同的对手，有时也可采用松动盯人，就是不完全的限制被盯队员的活动，而只是在其得球后，控制其射门，这种盯人方法还可适当干扰其他进攻队员的行动。

### 圆援‘源-圆垣圆’混合防守的方法

完成这种混合防守的任务比“缘-圆垣圆”混合防守更艰巨，它要求盯人队员更能尽心尽力，因为球门区前只有源名同伴在联防，一旦盯不住漏人，补防不容易见效，这种混合防守的方法通常在对方内线有两名中锋进攻时运用。

### 猿援‘猿-圆垣猿’混合防守的方法

如果对方外围有猿名身材高大的射手，而且很少穿插到内线，这时就可采用“猿-圆垣猿”混合防守。这是一种积极主动而又有一定冒险的防守方法。如果每个队员防守能力都较强，而且执行坚决，行动一致，就可以收到出其不意，攻其不备的效果。

混合防守的优势是分工清楚、任务明确，而且盯住了对方主要得分手，减轻了区域防守的负担，同时迫使对方改变原来习惯的进攻阵形和配合方法，出现更多的失误。其主要缺点是盯人的队员容易被对手摆脱突破，造成联防队员防守负担过重。

## 三、盯人防守

盯人防守在手球比赛中运用并不广泛，主要原因是进攻能力强于防守能力，它与持球队员在运球前后可以跑三步（前三步后三步）的规定，以及手球场地较大有关。实战中由于盯人防守消耗体力大，而且防守的成功率低，一般不采用盯人防守，尤其是全场盯人防守更为罕见。在一些特殊的情况下，比如在比分相差员圆分，且比赛快要结束时，往往落后的队在防守时，会突然采用半场盯人防守。有时为了磨炼队伍，教练员将盯人防守作为一种手段，在比赛中，进行短暂时间的盯人防守，或是抓住时机在对方的某一次进攻时，突然采取盯人防守。

在进行盯人防守时，要按照队员的特点来分配盯人的对象，明确各人的职责和措施，各人在防好自己对手的同时，要根据场上情况的变化，及时与同伴配合，以阻止对方战术配合和个人攻击力的施展，迫使对方在不利的情况下进行低效的射门，并争取在对方射门前造成其失误、违例或被抢断等，使其失去球权。

## 四、六防五和五防六的方法

### （一）六防五的方法

#### 员援用 缘人盯人加 员人补防的方法

当对方罚下一人只有 缘人进攻时，一般会力求延长控球时间，找好机会才起手射门。如防守队比分落后想加快攻防节奏，争取得球快攻，就应采取 缘人盯人，留一名防守核心队员在球门区附近，随球移动，随时准备补防的方法。

#### 员援用“缘-园员”或“源-园员”混合防守的方法

这两种防守方法目的是打乱对方习惯的进攻打法，给对方造成一定心理压力，趁对手慌乱之际，力争快得球打反击。

除了用以上两种方法外，如果当时防守队比分领先，也可以继续用原防守战术，由于对方少一名队员，所以更要严防对方得分和边锋的攻击，力争制造不利的射门机会让对方仓促射门。

### （二）五防六的方法

在一名同伴被罚下，只有 缘人防守对方 远人时，一般要立即改为“缘-园”区域联防，对持球进攻队员要由靠近他的队员去防守，一般是对手对球门无严重威胁时不顶上去防守，只是当威胁大的远射手，在中区准备射门时，才可突然顶上去干扰封挡，一旦其传球出手，又要立即后撤随球移动，由于是少防多，所以防守就更应该积极，一名防守队员要起到两名防守队员的作用，尤其是在中间的防守核心队员更要做到这一点。

## 五、阵地防守在教学时应注意纠正以下错误

员不密集、不对人。不是球一传动就立即向有球方向移动，调整位置，准备协防，而是只守自己的防区，始终站在自己的对手前面。有时对手已跑掉了，还仍然站在原位，不去主动找一名对手，行动上表现缺乏集体防守意识。

员对持球队员的防守不严。对远射手射门不上顶阻击；受对手假动作的骗而被甩开突破、堵截持球突破不彻底；对方边锋持球攻击受阻时，不主动去紧逼、封堵其传球；给同伴创造断球的机会，而是随意犯规，给对方解围。对手持球暴露在防守队员面前时，不是用手去打球而是用手臂去推人。

员有上无下。出击迎顶持球队员时，在对手把球传出后，不及时后撤，重新选择有利位置，而是仍站在原位停留，以致防守阵形松散或让自己防守的对手空切接球。

员只看球不看人。让自己防守的对手乘机空切到内线接球射门。

员只交不接。在防守对方交叉换位、掩护、徒手穿插时，把自己防守的对手交给了同伴防守，但没及时接防同伴的对手，让其抢先接球射门。

员“打哑巴球”，不相互呼应。不主动说话，向同伴表明自己的行动意图，求得相互配合上的默契，而是“哑巴”打球，互不呼应，因而容易产生误解，如：两人同时上去防一名持球对手或两人都去防中锋，而没人去顶防射门队员。

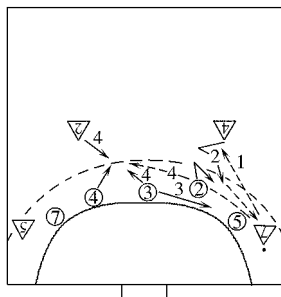
员内线穿插，任其行。随意让对方中锋和其他队员在内线穿插移动，选择空位，不主动堵截其向球空切、影响破坏其接球和掩护，而是任其自由行动，只是被动地在其身后跟防，在其接球后，才被迫去防守，致使措手不及，后果不是失分就是被判罚违例球。

## 六、区域联防的练习方法

### (一) “远-园”区域联防的练习方法

#### 猿援四攻五守练习 (图猿-猿猿)

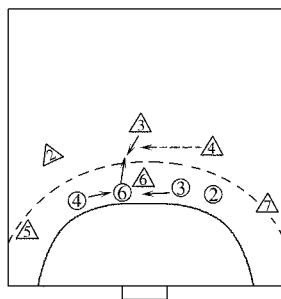
④防②；②防④，②既要防止④向边锋方向突破，又要防④的投掷臂封住远射（④防②时，要求也一样）。③协助防守补漏。⑤、⑦防对手突破，并与②、④配合防好对方的突分配合。



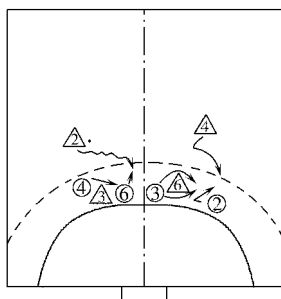
图猿-猿猿

#### 猿援六攻四守练习 (图猿-猿圆)

中区源名进攻队员只进行内外线配合，源名防守队员练习交换防守（③、④只传球，不进攻）。③接球靠近⑥防区，⑥就迎顶堵防③，③接防⑥，④协防⑥。如④在②防区得球，②迎顶堵防④，③接防⑥。如②在④防区得球，④去封堵；如②变向至⑥防区，则⑥换防②，④接防③。一般是③、⑥可以顶防到愿-怨米，而②、④则可以到上员-圆步与守门员配合封远射即可（图猿-猿猿）。



图猿-猿圆



图猿-猿猿

猿援半场六攻六守练习。进攻队先采用“缘-员”与“猿-猿”

进攻阵形，后采用“源—圆”与“圆—源”进攻阵形。必要时可以对进攻队员提出相应的要求，例如：以个人位置攻击为主，结合突分和传球给中锋的配合等等。防守队防守 缘次进攻后，攻守交换，可以规定防守失 圆分算及格，失 员分良好，不失分优秀，失 猿分就要增加防守一次。

## （二）“缘—员”区域联防的练习方法

猿援中区局部的四攻四守练习（图 猿—员源。按“缘—员”区域联防的要求，完成个人防区的任务和协同配合防守。

圆援五攻五守练习（图 猿—员缘。进攻以突破分球和传中锋配合为主，②、④要伺机顶防对手远射、突破和传球，③紧逼 ⑥。

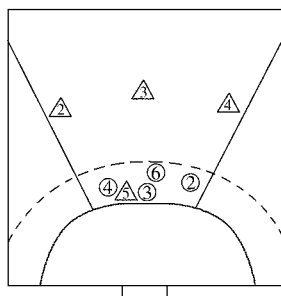


图 猿—员源

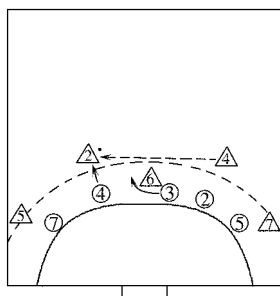


图 猿—员缘

猿援半场六攻六守练习。可以逐步对进攻提出限制性要求，使防守配合得到相应的练习。

第一步：个人攻击结合分球和内外线配合传球给中锋。

第二步：采用交叉换位进攻。先两个边锋和中锋 猿名队员连续跑“肆”字换位，之后加上外围 猿名后卫队员交叉换位，最后边锋和外围队员交叉换位。

第三步：采用掩护配合进攻。先边锋和中锋，再外围队员之间，最后内外线队员掩护配合。

第四步：可以灵活机动地进攻，防守队防守成功 猿次换进攻。对方射门前，防守队封、拨打、抢、断球成功，算防守成功两次；但进攻队突破或内线中锋射门得分，则减去一次防守成功的次数。

### 思考题

员援手球比赛中组织快攻的基本要求是什么？

圆援手球比赛中的阵地进攻和防守的基本阵形有哪些？

猿援手球运动的进攻和防守基础配合有哪些？

源援任意球战术在手球比赛中应注意哪些问题？

缘援防守任意球应注意什么？

远援手球比赛中区域联防的基本要求是什么？

苑援如何根据本队的技术特点制定战术打法？

# 第四章 摇竞赛活动与欣赏

- ★ 组织好手球竞赛有利于推动手球运动的普及，促进手球技术水平的提高
- ★ 参与手球运动，其乐无穷

## 第一节 摇组织竞赛与编排

### 一、手球竞赛的意义

手球运动是广大人民群众喜爱的运动项目之一，组织好手球竞赛对于进一步开展群众性体育活动有着重要的意义，它有利于推动手球运动的普及和促进手球运动技术水平的发展，培养人们力争上游、勇于拼搏、知难而进的精神风貌，有利于激发国民的民族自尊心和荣誉感。

### 二、手球运动竞赛的种类

由于举办手球运动的竞赛任务不同，竞赛可分以下几种：

**员媛冠军赛：**这是争夺冠军和授予冠军称号的比赛，在国际、国内都举行这种比赛。如奥运会中的手球比赛就是世界手球冠军赛，全运会中的手球比赛实际上也是手球冠军赛。

**圆媛锦标赛（或杯赛）：**这种比赛的目的是为了检阅不同范围的手球运动技术水平，大力推动手球运动的开展和培养后备力量等，如世界男女手球锦标赛，世界青年手球锦标赛，亚洲手球



锦标赛，欧洲杯手球赛（各国冠军队参加）等各洲手球锦标赛和全国手球锦标赛等。

**獭援联赛：**一般是每年举行一次，目的是为了检查训练，交流经验，划分运动队等级。如甲级联赛、乙级联赛、分区赛等，比赛时限定一定数目的甲、乙级球队参加，重新调整球队的级别，有升降级的规定。

**源援友谊赛：**为了观摩学习，增进友谊和团结而举行的非正式比赛，各省、市球队之间的访问比赛和国际间的访问比赛都属友谊赛。如中国手球队访问日本，南斯拉夫手球队来我国访问比赛等。

**缘援邀请赛：**是国际之间和国内各地之间有组织举办几个或十几个手球队的友谊赛，目的是为了互相学习，增进了解，促进友谊和团结。在欧洲这种比赛十分频繁。

**选援选拔赛：**是为了组织代表队参加某个重大比赛而举行的比赛，选拔赛可分为选拔优胜队、优秀运动员或选队选人相结合的几种不同方式。如为参加奥运会、亚运会进行选拔赛以组成国家手球队。

**殒援表演赛：**主要是为了宣传和普及手球运动，一般是在节日、假日或某个重大比赛后的汇报而组织的比赛。

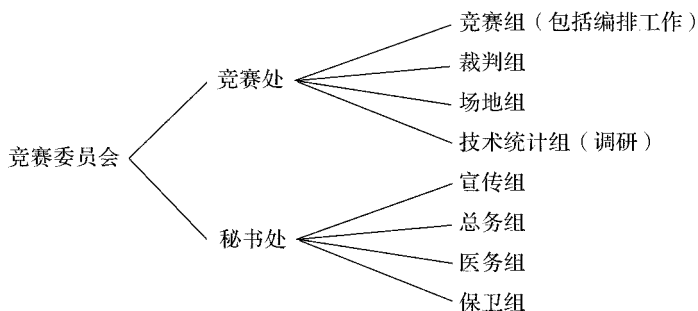
### 三、竞赛的组织工作

#### （一）竞赛前的准备工作

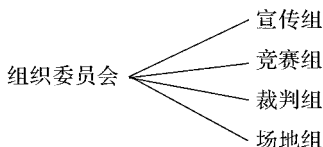
这个阶段工作是决定竞赛能否顺利进行的关键，是办好竞赛的思想和物质基础，它的主要内容是：成立竞赛委员会，讨论和决定组织方案，竞赛规程，制定竞赛计划等。

#### 员援成立组织机构

无论是综合性运动会的手球比赛，还是单项手球比赛，都应成立手球竞赛委员会，其内容如下：



**基层单位或学校一般规模的比赛，应尽量发挥行政机关的作用，所以，筹备组织主要是从保证比赛任务来安排的。机构可从简如下：**



## 二、讨论和决定组织方案

根据上级体育局的竞赛任务和竞赛计划，确定竞赛的组织方案，它包括竞赛名称和规模、竞赛委员会的成员和分工，明确各组织的职责和注意事项，比赛经费预算，工作步骤等。

## 三、制订竞赛规程

它是竞赛组织者和参加者的指导性文件。在竞赛前由举办单位根据目的任务而制订，并提前发给有关单位，以便各单位做好准备。它一般包括下列内容：

（一）比赛名称：根据总的任务提出名称。如联赛、锦标赛、邀请赛等。

（二）目的任务：根据总的要求而定。如检查和总结教学工作，提高手球运动技术水平，选拔手球代表队等。

(猿 比赛日期和地点：根据采用的竞赛制度，定出预赛、决赛日期。在决定日期和地点时，应考虑气候、住宿、供应情况、交通工具、比赛场地等条件。

(源 报名：指定报名和报到日期和地点，规定预赛、决赛的日期和地点。

(缘 参加资格：根据目的任务和性质确定。如球队等级、队数、人数限制及特定的运动员身高、年龄、身份限制。

(远 竞赛办法和规则：规定预、决赛所采用的竞赛方法，并指出确定名次的办法，应采用最新国家体育总局审定的手球竞赛规则。

(苑 奖励办法：对优胜队给予奖励。

(愿 抽签日期和地点：一般应在报名后一两天内进行，也可按照去年名次进行编排。

(怨 注意事项：规定报到日期、运动员服装号码、颜色、提出伙食标准、交通解决办法以及运动员应带物品等（如棉衣或单衣）。

源 竞赛计划及有关事宜

(员 编排比赛秩序册。

它包括竞赛规程、组委会名单、大会工作人员、裁判员、各代表队名单、比赛及活动日程表、成绩记录表等。从第 缘届全运会开始，又增加了“对赛区的纪律规定”、“仲裁委员会条例”、“裁判员守则”、“运动员守则”、“仲裁委员会名单”等，秩序册一定要认真校对。

缘 如分组循环时，强队要分散在各组，组内强队避免过早相遇。

缘 合理安排各队比赛时间，保证运动员充分休息。

缘 机会应尽量相等（室内、外）（早、中、晚），包括训练场地安排。

(圆 组织裁判员学习规则,统一尺度,进行分工、分组和实习。

(猿 审查运动员的资格(年龄、所属单位等)。

(源 技术统计:根据任务和要求,确定参加工作的人数和人员,准备各种表格、用具并进行实习。

(缘 排好各队在赛前和休息日的训练场地和训练时间。

(远 检查场地器材、设备(灯光),包括环境布置、管理、休息室和浴室准备情况。

(苑 绘制各种表格,如成绩记录表、裁判员临场安排表等。

缘援秘书处的主要工作

(员 组织与会人员学习,召开领队、教练员、裁判员会议以及开幕式等。

(圆 制订比赛工作日程,如比赛、文娱活动、参观、休息、会议、座谈会、经验交流等时间的具体安排。

(猿 要安排好大会工作人员、裁判员和运动员的生活、交通、医疗及票务等工作。

(源 成立医务组,准备必要的医疗用具。

(缘 成立治保组,维持好比赛场地的秩序,抓好赛场和驻地的安全工作。

(二) 比赛期间的工作

员援组织裁判员及时总结,改进工作,提高水平。

圆援技术统计材料要求当天统计出来,便于总结。

猿援经常对比赛场地、灯光、电子记分、电钟等器材进行检查。

源援遇有特殊情况,需更改比赛场地、日期和时间时,应由负责部门预先通知各队。

缘援裁判组在每天工作结束后,应及时把比赛成绩交大会宣传组并及时公布成绩。

速援裁判组每天应进行工作小结，并安排好第二天的工作。

殳援总务组应深入细致地了解生活、作息等情况，虚心听取各方面意见，及时改进。

愿援医务组应做好药物准备工作，深入比赛场地，及时处理场上的伤害事故，对重病者要准备车辆及时送医院救治。

怨援治保组要随时注意住宿及公共场所的治安工作，一般闲杂人员不得进入运动员宿舍。

员援秘书处要经常主动与各队取得联系，定期召开领队或其他会议，及时处理有关问题，要处理果断，不留“尾巴”。

### （三）竞赛的结束工作

员援总结工作：做好裁判组、统计人员及大会各部门的工作总结。

圆援组织领队、教练员、运动员、裁判员的经验交流会。

猿援进行技术总结报告。

源援有条件则组织参观游览。

缘援组织和进行大会闭幕式、颁奖仪式。

速援安排和办理各队及参赛人员离开比赛地区的有关交通事宜，要提前登记，尽量满足各队要求。

殳援做好竞赛结束工作（器材、用具等的整理）。

## 四、手球比赛的方式、比赛制度及编排、成绩计算

### （一）比赛方式

员援纵向型：以年龄为主要前提，分龄比赛即为纵向型发展的任务，它是使每个适龄阶段均有参加公平竞争机会，并提高比赛之兴趣，但对队数却不能控制，几乎每支球队均有参加比赛的机会。

圆援横向型：一般是纵向型发展在先，横向型发展在后，所谓横向型系指同一年龄或学制组别下，因运动队过多，按照技术

水平划分的一种比赛方式（分甲、乙……组）。其特点是：

（员 具有“打擂台”的性质；

（圆 可以配合裁判员的分级制度；

（猿 可增加实力、水平相近队之间的观摩、比赛机会；

（源 可配合赛季做有计划的训练；

（缘 可缩小各阶段比赛的规模，节约开支。

猿援国际上的“分龄赛”

“分龄赛”就是指按年龄所作的纵向分组的比赛。一般分缘~苑级，从员园岁开始向上分组，每个年龄一组，每个会五天左右结束，并规定优秀队可越级参加比赛，以更快提高技术水平。

例如：员愿园年 第 员园届意大利“英特拉姆杯”有 圆个国家的 圆园支球队，缘园名运动员参加了各年龄组的比赛，中国男、女队双双取得了青年组（圆园岁）的冠军。员愿岁男子组有员园队参加，员远岁少男组有员园队参加，员圆~员猿岁儿童男生组有猿队参加，员圆~员猿岁女生组有猿队参加。台湾省队经常参加国际“分龄赛”。中国近几年均派中学生队参加了意大利“英特拉姆杯”的手球比赛，圆园年 苑月安徽省淮南三中男子手球队参加了该项赛事。

## （二）比赛制度及编排

手球比赛通常采用的有淘汰制、循环制和混合制三种。其中采用最多的是循环制和混合制。

猿援淘汰制：就是球队在比赛中失败一次或两次后，即失去继续参加比赛的资格，获胜的队继续参加比赛，直至最后决出冠军队为止（它分单淘汰和双淘汰）。

手球比赛中很少采用此种方法，除非参加队特别多（例如意大利“分龄赛”）。

圆援循环制：包括单循环、双循环和分组循环三种。

循环制的编排方法：

(员 场数计算公式为：总场数 越 晕 (晕原员 猿 圆 猿 晕为队数

例如：愿支队参赛，比赛的总场数是 愿 (愿原员 猿 圆 越 愿 (场)

(圆 比赛轮次的计算：

参加队是偶 (双) 数，则比赛轮数为队数 原员即 晕原员；

例如：愿支队参赛，则比赛轮数为 愿原员越苑 (轮)

如果参加队是奇 (单) 数，则比赛轮数为参赛队数即 晕；

例如：苑支队参赛，则比赛轮数为 苑 (轮)

(猿 比赛顺序的确定 (轮次表的编排)：

不论参加比赛的队是奇数还是偶数，一律按偶数编排，如果是奇数，可以加一个“园”，使之成为偶数，遇到“园”的队为轮空。

“固定逆时针转法”即 员号位置固定不动，其他位置按逆时针方向轮转一个位置，即可排出各轮的比赛顺序。

例一：远支队参加比赛的排法：

| 第一轮  | 第二轮  | 第三轮  | 第四轮  | 第五轮  |
|------|------|------|------|------|
| 员——远 | 员——缘 | 员——源 | 员——猿 | 员——圆 |
| 猿——缘 | 猿——远 | 猿——猿 | 猿——源 | 猿——远 |
| 圆——源 | 圆——猿 | 圆——圆 | 圆——远 | 圆——缘 |
| 猿——源 | 猿——圆 | 猿——圆 | 猿——远 | 猿——缘 |

例二：缘支队参加比赛的排法：

| 第一轮  | 第二轮  | 第三轮  | 第四轮  | 第五轮  |
|------|------|------|------|------|
| 员——园 | 员——缘 | 员——源 | 员——猿 | 员——圆 |
| 猿——缘 | 猿——远 | 猿——猿 | 猿——源 | 猿——远 |
| 圆——源 | 圆——猿 | 圆——圆 | 圆——远 | 圆——缘 |
| 猿——源 | 猿——圆 | 猿——圆 | 猿——远 | 猿——缘 |

“固定顺时针轮转法”是要求最后一轮趋向高潮，采用的倒推出前轮的比赛顺序。







(猿 如仍相等,则按相互间的总进球数决定名次,总进球数多者名次列前。

(源 如仍相等,则按全部比赛的净胜球数决定名次,全部比赛的净胜球多者名次列前。

(缘 如仍相等,则按全部比赛的总进球数决定名次,全部比赛的总进球数多者名次列前。

(远 如仍无法排出名次,则采用抽签的方法决定名次,由仲裁委员会代表(国际手联代表)主持,各有关队的负责人或代表在场的情况下,进行抽签。如果相关队的负责人不能到场,则由仲裁委员会(国际手联)指定人员进行协作。

## 第二节 摇手球竞赛规则与裁判法

### 一、手球竞赛裁判工作的意义和要求

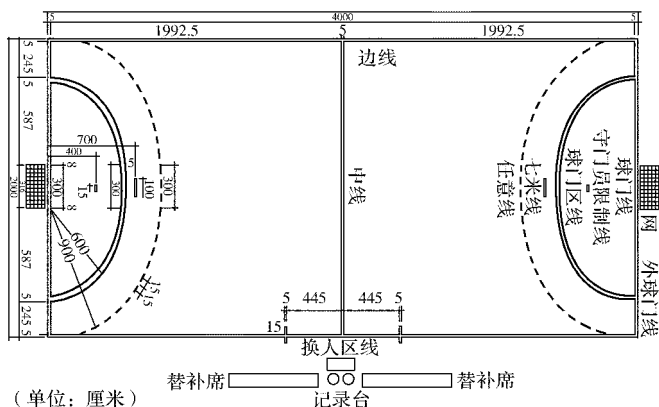
手球裁判工作是手球竞赛工作中的重要组成部分,裁判员是一场比赛的组织者、主持者,他们的工作质量对比赛的顺利进行起着关键性的作用。因此,要求裁判员必须认真钻研手球竞赛规则和裁判法,了解规则的精神实质,正确地执行规则中的各项规定,准确掌握裁判尺度;必须精通手球技术和战术,对技术要精益求精,在比赛中了解双方的战术变化,预测比赛的进展,及时估计场上可能发生的变化,随时使自己处于主动地位。在执行裁判任务时,裁判员要沉着冷静,谦虚谨慎;要做到严肃认真,公正准确,同时,要做到精神饱满、服装整洁、仪表大方;鸣笛要清脆而有节奏,手势清晰果断。裁判员之间要互相尊重,加强协作,密切配合,为比赛赛出风格、赛出水平服务。

### 二、手球竞赛场地和设备

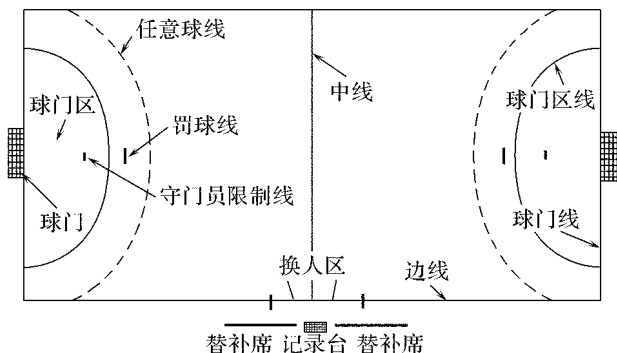
#### (一) 比赛场地

手球比赛场地为长方形(图 源-员 图 源-圆。长 源圆米,宽 圆园米,由两个球门区和一个比赛场区组成。长界线称边线,短

界线称球门线（球门柱之间）或外球门柱线（球门的两侧）。场上的线均属于他们各自界定的场区的一部分。两个球门立柱间的球门线宽为 愿厘米，所有其他线宽均为 缘厘米。场地上两个相邻场区之间的线，可以由场区的不同颜色代替。



图源-员



图源-圆

摇摇球门区位于球门前面，由一宽 猿米，长 远米的长方形区域和两个与之相连的 员米圆形（分别以球门柱内沿外角为圆心，远米为半径向两侧划出两条 怨米弧线）区域构成。

圆任意球线（怨米线）为虚线，距离球门线 怨米并与球门区线平行。这条虚线的每条实线段及线段间的距离均为 员厘米。

猿苑米线长 员米，位于球门正前方，与球门线平行，从球门线外沿至 苑米线外沿（球门区外）距离为 苑米。

源守门员限制线（源米线）长 员厘米，位于球门正前方，与球门线平行，从球门线外沿至 源米线外沿距离为 源米（球门线和 源米线的宽度均包括在内）。

缘连接两边线中点的线为中线。

远各队的换人区（边线的一部分）位于中线两侧，从中线至距离中线 源米处，在该处划一条与中线平行的短线，由边线伸向场内和场外各 员厘米。

比赛场区周围应有安全区，距离边线至少 员米，距离球门线至少 圆米。

## （二）球门

球门（图 源-猿 必须位于各自球门线的中央，球门必须稳固地置于地面或安装在其后面的墙上。球门内径高 圆米，宽 猿米。球门柱应稳固地置于地面，并由一根水平横梁连接，球门立柱和横梁的横截断面为 愿厘米 伊愿厘米，球门柱的后沿与球门线的外沿齐平。

球门柱及与之相连的横梁应由同样的材料制成（木质、轻金属或化学合成材料等），其横截面为边长 愿厘米的正方形，四角（立柱的棱）为半径 源厘米圆弧。从场地上能看到的球门柱和横梁的三个面必须漆成与背景有明显区别的相间色带。同一场地上的两个球门必须漆成同样的颜色。

球门立柱与横梁连接处应漆成 愿厘米的相同色带，其他色

带均长 20 厘米。球门必须缚挂球门网。球门网的深度在上端距球门线 10 厘米，下端为 15 厘米。网眼不得大于 5 厘米 10 厘米。球门网必须至少每隔 20 厘米固定在球门柱和横梁上。

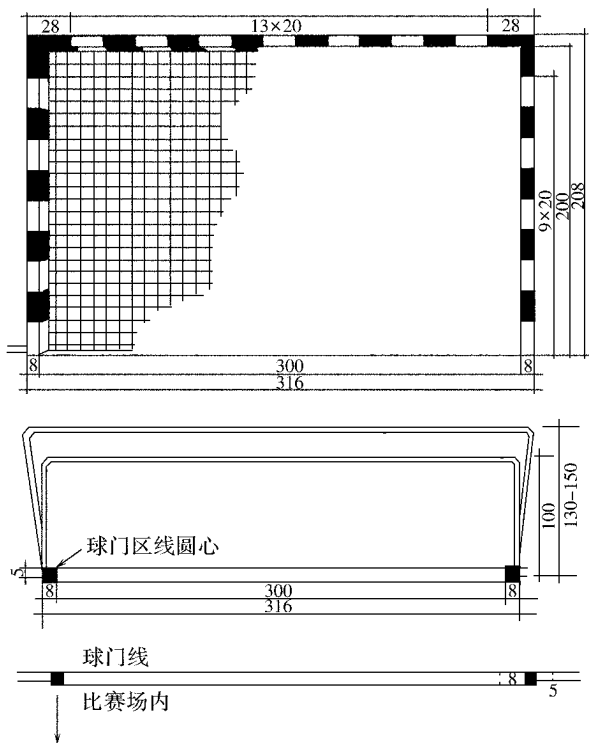


图 源 猿

### (三) 记录台

记录台置于边线外，替补区的中央。记录台最长为 5 米，为确保良好的视野，应置于高出比赛场地 10~15 厘米的平面上。

### (四) 球

球必须是圆的，由皮革或合成材料制成，表面不应发亮和光

滑。

不同级别球队所用球的周长和重量如下：

猿号球：周长为 缘~ 远厘米，重量为 源缘~ 源缘克，是男子和男子青年队（员岁以上）用球。

圆号球：周长为 缘~ 缘厘米，重量为 猿缘~ 猿缘克，是女子和女子青年队（员岁以上）及男子少年队（员~ 员岁）用球。

员号球：周长为 缘~ 缘厘米，重量为 圆缘~ 猿缘克，是女子青少年队（愿~ 员岁）和男子少年队（愿~ 员岁）用球。

每场比赛必须至少有两个球可供使用。比赛中备用球必须放在记录台上随时准备更换。由裁判员决定何时使用备用球。

### 三、手球竞赛主要规则解释

#### （一）比赛时间、结束信号和暂停

##### 员援比赛时间

员岁和 员岁以上球队的比赛时间均为两人 猿分钟，中间休息通常为 员分钟。

如果正常比赛时间结束时双方打成平局，而竞赛规程又要求必须分出胜负，则在休息 缘分钟后进行决胜期的比赛。决胜期由两个 缘分钟组成，中间休息 员分钟（双方交换场地）；如果仍是平局，则按照此再打第二个决胜期；如果还是平局，应该按竞赛规程决出胜方。

##### 圆援结束信号

当场上裁判员为第一次开球鸣哨时，比赛时间开始。当公开计时钟自动发出结束信号或计时员发出结束信号时，比赛时间结束。如果时间已到但自动计时钟或计时员没有发出结束信号，那么裁判员应鸣哨示意比赛时间结束。

如果半场或全场结束信号发出前或同时的犯规和非体育道德行为均应判罚，尽管有时结束信号已经发出，仍应判罚，裁判员

只有在相应的任意球或 苑米球掷出并得到直接结果后才能结束比赛。

如果正在掷任意球或 苑米球，或球已在空中飞行时，自动结束信号响了，必须重新掷球，并得到直接结果后，裁判员才能结束比赛。

### 猿援暂停

比赛时间何时中断以及中断（暂停）多久，均由裁判员决定，但下列情况必须暂停：

（员 判罚两分钟罚出场，取消比赛资格或开除时；

（圆 判 苑米球时；

（猿 一分钟球队暂停时；

（源 换人违例或“额外”队员进场时；

（缘 计时员或技术代表发出信号时；

（远 裁判员判罚不一致，有必要进行协商时。

在其他一些特定情况下（如队员受伤），通常也给予暂停，暂停期间违反规则与比赛进行时同样处理。在正常情况下，每队每半时可有一次一分钟的球队暂停。

### （二）球队、换人和装备

#### 员援球队

一个队最多由 员圆名队员组成。同时上场队员人数不得超过 苑人，其他队员为替补队员。场上自始至终有一名守门员。在比赛开始时，每队上场人数不得少于 缘人。在比赛进行中，即使某队的场上队员人数减至 缘人以下，比赛仍可进行。只有裁判员有权决定是否以及何时终止比赛。

#### 圆援换人

只要被替补队员已离开场地，替补队员即可不通知计时员 猿记录员随时、重复地进场参加比赛。所有队员都应该在本方换人区进出场地，在暂停（球队暂停除外）期间替补区规定同样适

用。

换人违例时，应判罚违例队员出场两分钟，如果同队在一次换人过程中发生多人违例，只处罚第一个违例队员。比赛重新开始由对方掷任意球。如果受罚队员在受罚期间进入场地，他应该被再次罚出场两分钟，而这个两分钟应立即开始，该队场上应有另一名队员离场，替罚第一个罚出场两分钟的剩余时间。如果额外队员进入场地或一名队员从替补区处干扰比赛，那么除了违例队员必须出场外，该队场上必须有另一名队员出场两分钟。在这两种情况下均由对方掷任意球重新开始比赛。

### 猿援装备

同队的场上队员应着统一服装，两队的服装颜色和图案必须有明显的区别。守门员服装颜色必须与双方场上队员和对方守门员相区别。队员号码上为员~ 圆园号，服装背后号码的高度必须不少于 圆厘米，胸前号码必须不少于 圆厘米，号码的颜色必须与服装的颜色图案有明显的区别，队长必须在上臂佩戴 源厘米宽，与服装颜色有区别的臂章。

队员必须穿运动鞋，禁止佩戴任何有可能危及队员的物品，如：头盔或面罩、手镯、手表、戒指、项圈、项链、耳环、没有固定带子或带有硬框的眼镜等。

如果队员发生流血或在身体上、服装上沾有血迹，他必须立即通过正常换人自觉地离开场地，以止血、包扎伤口及清理身上和服装上的血迹。只有完成上述步骤，该队员才能返回比赛场地。在队员受伤，比赛暂停期间，裁判员可允许两名有参赛资格的人员进入场地，以护理本队受伤的队员。

### （三）守门员

#### 猿援允许守门员

在球门区内做防守动作时，用身体任何部位接触球；在球门区内持球活动不受场上队员规则的限制，但不允许拖延掷球门球



的时间；不持球离开球门区并在比赛场区内参加比赛，离开球门区的守门员要遵守场上队员的规则；如果未能控制住球，可以随球离开球门区并在比赛场区继续触球。

#### 圆 不允许守门员

在防守时危及对方；控制球后离开球门区；掷出球门球后，在球触及其他队员以前，在球门区外再次触球；在球门区内接触球门区外地面上静止或滚动的球；将球门区外地面上静止或滚动的球拿进球门区；持球重新进入球门区；当球停留在球门区内或正向比赛场区滚动时，用脚或膝关节以下的部位触球；在球离开对方掷 苑米球队员的手以前越过守门员的限制线（源米线）或其两端的延长线。

#### （四）球门区

员 球门区包括球门区线，只允许守门员进入球门区，场上队员身体的任何部位接触了球门区，就被认为是进入了球门区。对进入球门区的场上队员应判罚如下：

（员 持球进入球门区时，判罚任意球；

（圆 不持球进入球门区但获得利益时，判罚任意球；

（猿 防守队员进入球门区，并破坏了一次明显的得分机会时，判罚 苑米球。

圆 下列情况下对进入球门区的场上队员不予判罚：

（员 场上队员在球离手后进入球门区，未给对方造成不利；

（圆 徒手队员进入球门区，但未获得利益；

（猿 防守队员在防守时或防守后进入球门区，但未给对方造成不利。

猿 球门区内的球属于守门员。场上队员不得触及球门区内静止、滚动或守门员手中的球，当球位于球门区上空时，可以争夺，但掷球门球时例外。当球停留在球门区内时，守门员应通过掷球门球将球掷回场内继续比赛。

(员 如果防守队员在防守动作中触及球，然后球被守门员接住或停留在球门区内，比赛应继续进行。

(圆 如果队员故意使球进入本方球门区，应按下列规定处理：

●如果进入球门，得分；

●如果球停留在球门内或守门员触及了球因而没有进入球门，判任意球；

●如果球穿过球门区后又返回比赛场区，且未被守门员触及，比赛继续。

从球门区弹回到比赛场区的球，仍处于比赛状态。

(五) 接触球、消极比赛

●接触球

允许队员用手（张开或并拢）、臂、头、躯干、大腿和膝部去掷球、接球、停球、推球或击球；持球不得超过猿秒，包括在地上；持球走不得超过三步，下列情况为第一步：

(员 双脚站立，一只脚离地后再落地，或一只脚从一处移到另一处；

(圆 一只脚着地，接球后另一只脚落地；

(猿 跳起后单脚着地，随后用同一只脚踏跳或另一只脚踏；

(源 跳起后双脚同时落地，然后一只脚离地再落地或一只脚从一处移到另一处。

允许跪、坐或躺在地上接触球；将球由一只手递给另一只手；当站立或跑动时：允许拍一次球，然后用单手或双手接球；单手连续拍球（运球）或单手在地上连续滚动球，然后用单手或双手接住或捡起。

●不允许队员

在球触及地面、其他队员或球门前再次接触球；用脚或膝关节以下部位触球，但对方掷来的球除外；如果球触及场内裁判

员，比赛继续进行。

### 消极比赛

不允许在没有任何明显的进攻或射门意图的情况下，保持本队对球的控制，这被视为消极比赛，应判由对方在比赛中断地点掷任意球。

当发现有消极比赛的可能趋势时，裁判员应做出预警手势，如果进攻队仍没有改变进攻方式也没有射门，则应判由对方掷任意球。在特殊情况下，裁判员可以不事先做预警手势而直接判罚。

## （六）犯规与非体育道德行为

### 允许队员

用手臂和手去封或获得球；用张开的单手从任何方向轻打对方的球；用躯干阻挡对方持球或不持球的队员；以弯曲的手臂从正面接触对方队员，以紧盯或跟随对方队员。

### 不允许队员

抢夺或打击对方手中的球；用臂、手或腿去阻挡对方；拉、抱、推、跑或跳起来撞对方以及其他方式危及对方队员。主要或专门针对对手而不是球的犯规行为将受到升级处罚，以警告开始，然后逐渐加重。

与良好的体育运动精神相悖的动作或语言均被视为非体育道德行为，这适用于场上场下的所有队员和官员。

攻击并危及对方身体健康的行为应判取消比赛资格。如：从侧面或后面击打或向后拉扯对方正在传球或射门的投掷臂；以任何方式击打对方的头部或颈部；蓄意用脚、膝部或其他方式打击对方的身体，包括绊倒对方；推正在跑动或跳起的对方队员，或以其他方式使对方失去身体平衡；掷任意球时直接射门，在防守队员没有移动的情况下击中对方头部；或在掷 苑米球时，在守门员没有移动的情况下，击中守门员头部等。

比赛时间内斗殴的队员应予以开除，在比赛时间以外发生的斗殴应判取消比赛资格。向他人吐唾沫视为斗殴。

### （七）得分

射门之前或射门时，在射门队员本人及本队其他队员没有任何犯规的情况下，使整个球体越过球门线而进入球门，即得一分。球门线裁判员鸣哨两短声并做手势确认得分有效。

如果防守队员违反规则，但球仍进入球门，应判得分；如果在整个球体越过球门线之前，裁判员或计时员已中断比赛，不应判得分；如果队员将球打入本方球门，应判对方得分，但在守门员掷球门球时例外。

一旦判得分且裁判员已鸣哨开球，对得分的判定不得更改。如果比赛结束信号恰在得分以后开球以前发出，裁判员必须明确表示得分有效（不再掷开球）。

比赛中得分多的队为胜方。比赛双方得分相等或均未得分则为平局。

### （八）开球

在比赛开始时，如掷币获胜且选择开球队开球，如掷币获胜的队选择了场区，则由对方掷开球。下半时双方交换场地开始比赛时，由上半时未开球队掷开球。每个决胜期前均应掷币选择开球或场区。

得分后由失分队开球重新开始比赛。开球在比赛中央（允许范围为 9.15 米）进行，可掷向任何方向，在鸣哨后 3 秒钟内必须将球掷出，在球离手前，掷球队员必须保持一脚踏在中线上，在裁判员鸣哨前，进攻队员不得越过中线。

在每半时比赛开始时（包括决胜期），所有队员必须位于各自的半场，但在得分后的开球时，对方队员可以位于任何一个半场。在任何情况下，防守队员必须距离掷开球的队员至少 9.15 米。

### （九）边线球

如果球的整体越过边线，或者在越过防守队的外球门线之前，最后触及防守队的场上队员，应判边线球。掷边线球时裁判员不鸣哨，由球出界前最后触及球队的对方执行。

掷边线球应在球出界的地点执行，如果球是越过外球门线，则在球出界的一侧边线与外球门线的交界处执行。掷边线球时必须一脚踏在边线上，直到球离手为止，同时，不得将球放在地上然后自己再捡起来，或是拍球然后再接住。

掷边线球时，对方队员必须离开掷球队员至少 3 米。在任何情况下都允许队员紧贴本方球门区线外站立，即使他们与掷球队员的距离不到 3 米。

### （十）球门球

当守门员在球门区内控制球，或球越过外球门线且最后是由守门员或进攻方触球时，判球门球。球门球由守门员从球门区将球掷出球门区线，裁判员无须鸣哨。当守门员将球掷过球门区线后，即被认为掷球门球完毕，对方队员或以紧贴球门区线外站立，但在球越过球门区线之前不得触及球。

球门球掷出后，在球触及其他队员之前，守门员不得再次触球。

### （十一）任意球

#### 裁判员判罚任意球

原则上，裁判员在出现下列情况时，中断比赛并由对方掷任意球重新开始比赛：

（员 拥有球权的队犯规必须剥夺其球权时，如随队官员的非体育道德行为；换人违例；守门员犯规；侵区；持球走超过三步或持球超过 3 秒；两次运球；消极比赛；膝关节以下部位触球；掷开球违例；掷边线球违例；掷任意球违例；掷 3 米球违例等。

（圆 防守队由于犯规而使进攻队丢失球权。

为了比赛的连续性，裁判员应尽量避免判任意球（有利原则）而使比赛中断，如果要对犯规队员进行个人处罚，在不会给对方造成不利的情况下，裁判员可立即中断比赛，否则要等到当前的进攻片段结束后，再对犯规队员进行处罚。

因球碰触了天花板或场地上方的固定物而使比赛中断，由最后未触球队拥有球权。

当裁判员判由对方掷任意球时，持球的进攻队员必须立即原地放下球。

### 圆 执行任意球

掷任意球时，裁判员通常无须鸣哨，原则上在犯规地点执行。但下列情况例外：

（员 在口头劝告或处罚后，执行任意球时；

（圆 纠正队员错误站位后；

（猿 在队员延误掷球时；

（源 中断比赛后，掷任意球重新开始比赛时。

掷任意球的地点，原则上是在犯规或违例的地点执行。但任意球是不能在本方球门区内或对方的任意球线内执行的。在任何情况下，当犯规违例出现在以上两个区内时，掷任意球的位置必须移至上述区域外最近的地点。

掷任意球时，防守队员必须距离掷球队员至少 猿米，但在对方的任意球线上掷球时，允许防守队员紧贴球门区线外站立。在球离手前，进攻队队员不得触及和越过对方的任意球线。在裁判员已经为掷任意球鸣哨的情况下，如果进攻队员违反了上述的规定，则判防守队掷任意球。

一旦队员持球站到正确地点准备掷球，就不得将球放下或运球；不得将球递给本队队员，也不能在球离手前让本队队员触及球。掷球时必须保持一只脚的一部分稳固地接触地面，另一只脚可以重复地抬起或放下。

掷任意球可以直接射门，球出手后，在球触及其他队员或球门前，掷球队员不得再次触球。

## （十二）苑米球

下列情况判罚苑米球：队员或官员在场上任何地点犯规破坏了对对方明显的得分机会；错误的信号、未经允许的人员进入场地破坏了明显的得分机会等。判苑米球时裁判员必须鸣哨暂停。

执行苑米球时，掷球队员必须在场上裁判员鸣哨后猿秒钟之内将球射向球门，否则由对方掷任意球；在球离手前不得触及或越过苑米线，进攻队员必须站在任意线外，否则由对方掷任意球；防守队员必须站在任意线外且距离苑米线至少猿米，否则不中重掷苑米球；守门员不许越过守门员限制线，否则不中重掷苑米球。

当掷苑米球队员已持球正确就位准备掷球时，不允许替换守门员，否则将作为非体育道德行为处罚。

## （十三）执行掷球（开球、边线球、球门球和苑米球）

执行掷球前，掷球队员必须持球于手中，在球离开掷球队员的手之前，所有队员必须依照规则站在正确的位置上。

除掷球门球以外，掷球队员在掷球时必须保持一只脚稳固在接触地面，另一只脚可以重复地抬起和放下。掷球时，掷球队员不得将球递给本队队员，也不能在球离手之前让本队队员触及球。当球离开掷球队员的手时，即算掷球完毕。在球触及其他队员或球门之前，掷球队员不得再次触球。

## （十四）处罚

### 警告

警告对于同一名队员不得超过一次，对一个队不得超过三次；对被判过罚出场两分钟的队员不再给予警告；对于一个队的全体随队官员的警告不得超过一次。

（员 可以给予警告的行为有：主要是针对球而不是对手，

但侵犯了对方队员的犯规或类似违例的行为。

(圆 应该给予警告的行为有：

●需要进行升级处罚的犯规；

●当对方正常掷球时违犯规则；

●队员或官员的非体育道德行为。

●罚出场两分钟

罚出场两分钟是两分钟比赛时间，该期间受罚队员不得上场比赛，该队场上减员。对于同一名队员被第三次罚出场两分钟时，则应被取消比赛资格。

应该判罚出场两分钟的行为有：

(员 换人错误或非法进入场地；

(圆 重复需要升级处罚的犯规；

(猿 队员在场内或场外重复违犯体育道德的行为；

(源 在有一名官员已受警告的情况下，同队的官员再次出现非体育道德的行为；

(缘 判给对方掷球时控制球队员不立即放下球；

(远 在对方掷球时，再次违犯规则；

(苑 在比赛时间内，取消队员或官员比赛资格伴随的罚出场；

(愿 在一名队员被判罚出场两分钟后，比赛重新开始前，该队员再次出现非体育道德行为（该队员将被加判一个额外的罚出场两分钟，即该队员被罚出场 源分钟。如果这个追加的是该队员第三次罚出场两分钟，则该队员将被取消比赛资格）。

通常在重复犯规或非体育道德行为时才判罚出场两分钟，但即使在队员未受过警告且本队受警告次数不足三次的情况下，裁判员仍有权在必要时直接判罚出场两分钟。

●取消比赛资格

被取消比赛资格的队员或官员不得再参加该场比赛，并须立



即离开场地和替补区。离开替补区后，被取消比赛资格的队员或官员不得再以任何方式与本队联系。

应判取消比赛资格的行为有：

（员 无参加比赛资格的队员进入场地；

（圆 危及对方队员身体健康的犯规；

（猿 场内或场外的队员或官员严重违犯体育道德的行为；

（源 在比赛时间以外（即比赛开始前或在比赛中断时）斗殴的队员或官员；

（缘 同一队员第三次被罚出场；

（远 随队官员斗殴；

（苑 同队的任一官员第三次的非体育道德行为；

（愿 队员或随队官员在比赛中断时重复发生非体育道德的行为。

场内或场外的队员或官员被判取消比赛资格后，总是伴随该队一个罚出场两分钟。如果队员刚刚被取消比赛资格，在比赛重新开始前又犯有非体育道德行为，该队将被进一步处罚，场上减员源分钟。原则上，取消比赛资格只对该场比赛的剩余时间有效。

源援开除

比赛时间内，队员在场内或场外发生斗殴的行为应判开除。被开除的队员不得再参加比赛，受罚队场上减员直至比赛结束。

被开除队员不得被替换，并应立即离开比赛场地和替补区。在离开后不允许该队员再以任何方式与球队联系。

#### 四、手球竞赛临场裁判工作的分工和配合

##### （一）裁判员

每场比赛应由两名权力相等的裁判员负责，由一名记录员和一名计时员协助工作。

从队员进入比赛场地起，裁判员即开始监管他们的行为，直

至他们离开为止。

比赛开始前，裁判员负责对场地、球门和球进行检查，并决定比赛使用哪一个球。裁判员应检查比赛双方队员是否按规定着装，检查队员护具和记录表，检查替补席人数，同时还要确认双方球队的负责官员，任何不符合规则的地方，都必须纠正。最后，在另一名裁判员和双方队长参加的情况下，由一名裁判员主持掷币挑边。

比赛开始时，其中一名裁判员作为场上裁判，站在开球队后面，鸣哨开球开始比赛，当对方获得球后，原场上裁判退至防守队（原进攻队）半场的外球门线处，成为球门线裁判员；开赛时作为球门线裁判员站在防守队外球门线的裁判员在防守队（现进攻队）获球后，即成为场上裁判员。裁判员在比赛期间应经常相互交换位置。

原则上一场比赛应自始至终由固定的两名裁判员主持，如果其中一名裁判员不能完成全场比赛，另一名裁判员将单独完成比赛任务。如果两名裁判员同时鸣哨对一支队进行判罚，但在执行判罚时轻重不一致，则应执行较重的罚则；如果两名裁判员同时对犯规或球出界鸣哨，但在将球权判给哪队的问题上意见不同，两名裁判员应通过协商取得一致意见，如果无法达成共识，则执行场上裁判员意见，此时比赛必须暂停，裁判员经协商后，做出明确手势，鸣哨重新开始比赛。

比赛结束后，裁判员要负责确保记录表的填写准确无误。

裁判员根据亲眼观察到的事实或判断所做出的判罚是最终的判决，对不符合规则的判决可以申诉。比赛期间，只有球队的“负责官员”有权和裁判员说话。

裁判员有权中断比赛或终止比赛，但在做出终止比赛之前，应尽力争取比赛继续进行。

黑色是裁判员服装的主要颜色。

## （二）计时员和记录员

原则上，计时员主要负责掌握比赛时间、暂停和受罚队员的受罚时间；记录员主要负责球队队员名单、记录表的填写、对迟到队员和无权参加比赛队员的登记等。其他为共同负责的任务。

如：对替补区队员和官员人数的控制以及对替补队员进出场的管理等。通常，只有计时员才可以在必要时中断比赛。

如果没有公开的计时钟可供使用，计时员必须负责通知双方运动队的负责官员：比赛进行了多少时间，还剩余多少时间，尤其是在每次暂停后；如果没有带自动信号的分开计时钟，计时员负责在每半时比赛结束时发出响亮的结束信号；如果计时钟不能显示受罚时间，计时员必须在记录台上出示受罚队员号码和受罚结束时间的纸条。

## （三）裁判员的移动路线与站位配合

### 裁判员移动路线

一场手球比赛应自始至终由固定的两名权利相等的裁判员共同主持完成。他们不仅相互之间要加强交流，而且还要经常与记录员和计时员取得联系。随着比赛的变化发展，两名裁判员必须及时移动变换位置。

两名裁判员为了看清场上情况，更有利观察场上队员的活动，必须有基本的移动路线（图 源-源）。

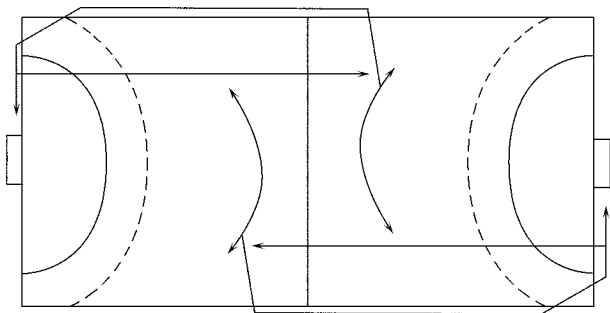
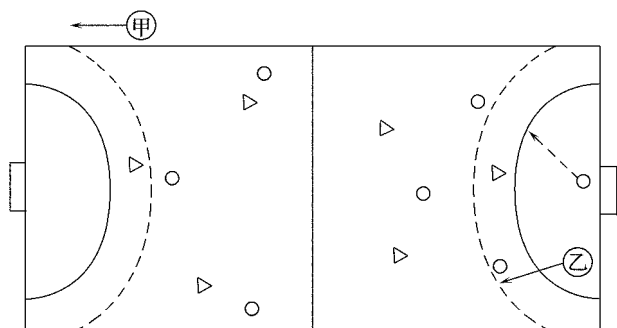
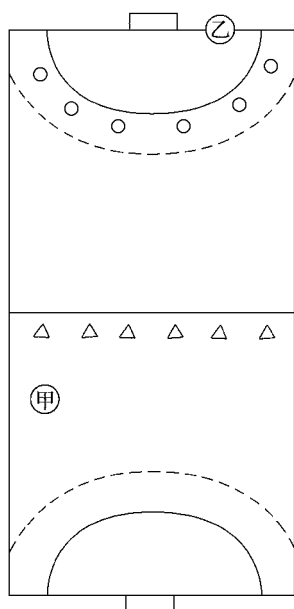


图 源-源

摇摇两名裁判员在攻防转换时，全场跑动路线如图源-缘 甲、乙两名裁判员的位置始终能够从两个相反的角度来观察比赛情况。



图源-缘



图源-远

在反击推进时，场上裁判员（甲）很快退出队员快速推进的必经路线，并尽力争取侧身跑在球的前面，球门线裁判员（乙）应抢好角度尾随在其他队员的侧后方。

### 圆暖裁判员的站位配合

（员 开球时，应由场上裁判员（甲）鸣哨，并观察开球是否违例。球门线裁判员（乙）在端线球门的一侧观察其他队员的活动（图源-远。

（圆 在阵地攻、防时，场上裁判员（甲）应站在进攻队员与中线之间，并与进攻队员保持一定的距离，可以横向或曲线移动观察。球门线裁判员在球门一侧的球门线上横向移动选位观察（图源-苑。

(猿 在执行罚 苑米球时，场上裁判员 (甲) 的位置应在罚球队员投掷臂一侧，苑米线延长线与任意球线或边线交叉的地方，观察罚球队员和其他队员是否有违例动作 (如脚踏限制线、持球超过 猿秒等)。球门线裁判员 (乙) 应面向球门站立，以便清楚地观察球是否进入球门 (图 源-愿。

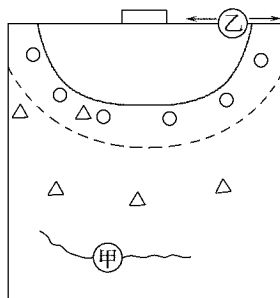


图 源-苑

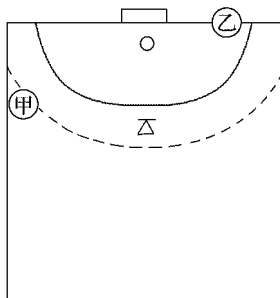


图 源-愿

### 猿援裁判员的换位时机

为了比赛双方的判罚尺度尽可能合理和一致，裁判员通常每隔 缘分钟左右交换一次位置，换位时机可在得分、开球、准备执行 苑米球及暂停的时候。

### (四) 裁判员与记录台的配合

裁判员在判罚警告、罚出场时，应一手显示黄牌或明显清楚的离场手势，另一手指向受罚队员。记录台应根据裁判员的显示，记录受罚队员的号码和受罚时间，同时裁判员也应迅速记录受罚队员的号码，如该队员第二次被警告，则不论两警告的性质是否相同，记录员均应立即通知裁判员，裁判员也可对照自己的记录，将该队员罚出场。

当球进入球门时，如无违例 (犯规)，场上裁判员应迅速高举手臂表示无违例 (犯规)，在球门线裁判员发出进球信号的哨

声时，记录员应迅速将该得分队员的号码登记在比赛记录表上。  
 换人违例时应通知裁判员，裁判员根据规则进行处理。

## （五）裁判员的哨音与手势

### 员援裁判员的哨音节奏

表 源- 员援裁判员的哨音节奏

|   | 鸣哨的情况           | 哨音的节奏  |
|---|-----------------|--------|
| 员 | 得分后的开球、各种掷球及违例  | 轻柔短声   |
| 圆 | 比赛开始的开球、一般的防守犯规 | 稍重微长声  |
| 猿 | 构成处罚的犯规、苑米球     | 重而长声   |
| 源 | 暂停              | 连续三短声  |
| 缘 | 得分              | 连续两短声  |
| 远 | 纠正错误            | 连续的短促声 |
| 苑 | 消极比赛、进攻犯规       | 轻而稍长   |

### 圆援裁判手势

|                                                                                    |                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| 员侵摇区                                                                               | 圆非法运球                                                                              |

## 摇摇裁判手势



猿四步或三秒



源拉人、抱人或推人



缘打摇手



远进攻犯规



苑边线球



愿球门球

## 摇摇裁判手势



指示任意球方向



罚球离开三米



进球无效



进球得分



警告（黄牌）；取消比赛资格（红牌）



罚出场两分钟



## 摇摇裁判手势



员除开除



员暂停



员暂停时允许（有资格参赛的两人）进入场地



员对消极比赛的预警手势

## 第三节摇摇手球比赛的欣赏

手球运动是一项遍及全球的运动。在运动中除了要求有精湛的个人技术，强健的体魄以外，更重要的是全队的精诚合作。这是一项适合不同年龄，不同性别的人士参与的活动。运动量适中，连续性强，对抗性强，器材和场地可以根据条件设置，所以手球运动可以说是一项“全民运动”。欣赏即是用喜爱的心情来

领会其中的意味。通过欣赏手球运动，领略其中孕育的特有的体育美，满足人性中求胜的欲望，感受人体中自然所赋予的能量，进而了解手球运动，以便积极地参与到手球运动中，锻炼身体，愉悦心境，丰富生活，从而更好地适应社会和享受生活。

## 一、初次接触手球的欣赏

在过去的岁月中，由于种种原因，手球运动在我国开展得还不够普及。不过，现在有了很大的改善，以韩国为代表的亚洲手球正在逐渐成为世界手球运动的中心。作为一名体育爱好者，如果在这之前一直没有机会接触手球运动，该如何去欣赏一场比赛呢？

在比赛开始前，欣赏者可以观察一下场地情况，场地的大小、球门以及各种形状的线，虽然还不知道有些线的作用和功能，可以放在一边，暂时不去管它，观察双方队员在场上做准备活动和适应场地；观察双方队员和裁判员的服装和开始前入场情况，观察场上队员的站位和守门员的服装及站位的区别。随着场上裁判员的一声哨响，比赛开始，这时手球是如何比赛的，手球各种技术，双方队员的身体接触都会暴露在观众面前，作为初次欣赏的观众，或许会如释重负。从手球运动的一些片断中可以找到很多运动的影子，比如，它可以让欣赏者联想到篮球和足球这些最常见的运动，而且是集百家之长。这时欣赏者可以把目光跟随球移动，欣赏球的传递、转移、射门，守门员的封挡以及破门得分等。当然，在球的移动过程中，运动员的跑动、跳跃、投掷、倒地等相应动作也尽收眼底，充分展示着一名运动员的运动天赋。随着比赛结束信号的发出，欣赏双方运动员之间的礼仪和友谊，感受着那种特有的体育精神。作为初次欣赏手球，感受运动员在赛前、赛中和赛后的那种拼搏、进取和团队精神是很重要的。当然，和同伴的交流、向内行的请教是必不可少的，以加强

对手球的认识和了解，以便更好地欣赏手球比赛。

## 二、具备一定手球知识时的欣赏

作为一名对手球运动有了一定了解的欣赏者，欣赏手球比赛时，欣赏的方法会发生一些变化。

首先了解比赛的性质、双方队和队员的特点、整个比赛的进程以及本场比赛对双方后继赛程的影响等。欣赏比赛时不要把目光总是落在球上，而是随着球的移动，观察双方队员的移动、交叉、换位和在此过程中队员个人技术的发挥，体验默契流畅的战术配合。此时，欣赏者的思维很活跃，在进攻和防守刚刚发动时预测一下双方会采取什么样的战术，在战术发展过程中，分析它的有效性和不足，在战术片断结束时做出相应的评估。此外，对手球竞赛规则要有所了解，这样才会欣赏到一些更为精彩的地方，比如任意球的快发和换人无须登记等，都为比赛带来了许多战术上的变化，进而出现比较意外的看点，也为比赛带来了精彩。

一场完整的比赛总是以双方不断的交替使用进攻和防守战术来展现的。战术的形成、发展和结束（包括中断），都是以个人技术为基础的，欣赏者抓住了战术这条线来欣赏比赛，就可以把比赛分成若干个片断来欣赏，在战术片断中欣赏运动员的技术、身体素质、应变能力和对抗能力等，这样一场比赛结束后，欣赏者的脑海中会有很多印象深刻的闪光点，而这些闪光点正是欣赏者所领略到的本场比赛的精华。

## 三、精通手球知识时的欣赏

作为一名资深欣赏者，对于手球运动的技术和战术是非常了解的。中国有句名言“于无声处听惊雷”，在这样的欣赏者眼中，手球竞赛是一首诗，是一首交响乐，是一门艺术。透过那些

勇猛顽强的精神、精湛高超的技术和简洁流畅的战术，欣赏到的是手球运动的规律。不论是什么级别，什么水平的比赛，欣赏者都会很客观地进行观赏和评价。

随着比赛的发生、发展，随着攻守双方矛盾的转化和双方比分的不断升高，欣赏者看到的是教练员的应变水平，运动员的领悟水平和裁判员的执法水平这一综合表现，并加以分析和判断，从中体会着比赛节奏和变化，捕捉比分交替时双方心理和情绪的变化，品味着“有利”带来的欣慰和判罚带来的安慰。随着比赛的不断深入，对比双方从比赛以来的表现，分析双方长处和不足，预测双方将做如何的战局调整，期待着比赛高潮的到来……

比赛结束后，对整个比赛做简单的回顾，验证一下自己的分析和判断，对裁判员和双方的教练员、运动员做综合评价，总结自己对哪些比赛因素的观察力还有待提高，这样才可以使自己的欣赏水平更上一个台阶。

## 第四节摇沙滩手球与儿童手球简介

### 一、沙滩手球

#### （一）沙滩手球的发展概况

蔚蓝的大海边，金色松软的沙滩上一块长方形的场地，两边各一个手球门，场上源名队员（其中守门员一名）正在玩着传、接球及射门的游戏，这种时尚的球类游戏就是沙滩手球。置身于沙滩手球运动之中，你可以享受海风、日光、美丽的景色，再加上肢体运动，这些都构成了积极、健康的人生。

沙滩手球是 20 世纪 80 年代在欧洲逐渐兴起的，是手球运动的另一发展，我国 1988 年在青岛开始开展沙滩手球运动，以后连续两年时尚球类大赛暨全国中学生手球赛（威海）都开展了

沙滩手球比赛。汕头大学女子手球队也曾在 1994 年 7 月赴日本参加世界女子沙滩手球比赛。

作为手球运动的补充和发展，沙滩手球有着自己独有的特点，由于沙子松软，在沙滩上奔跑、跳跃都有很大的困难，同时沙滩手球在规则上要求进攻中只能利用传、接球技术和射门技术，所以，要求练习者配合更加密切。沙滩手球对于练习者的力量、速度、耐力、协调等素质都有很好的锻炼价值。随着沙滩手球的普及和推广，将被越来越多的人群接受、喜爱，有条件的学校也可以根据情况开展此项运动。沙滩手球既有竞技体育的一切要素，又包含着很强的娱乐性、欣赏性。

## （二）沙滩手球的竞赛规则

### 1. 比赛场地

（1）比赛场地为长方形（图 源-怨）。长 27 米，宽 12 米，由两个球门和一个比赛场区组成。比赛场地表面的沙层厚 5 厘米。

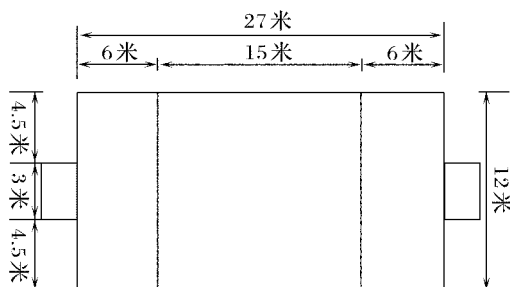


图 源-怨

（2）比赛场地的长界线称边线，短界线称外球门线。球门位于外球门线的中央，球门宽 3 米，高 2 米。位于球门柱之间的线称球门线。所有界线均划在沙面上或以其他方法标识。

（3）球门区由一条平等于外球门线，距外球门线 3 米的线相隔而成。

(源 比赛场区长 5 米, 宽 5 米, 各界线均宽 5 厘米。界线标识带应为弹性物。在两边线中央, 应以 5 厘米的不同颜色线段标识。

## 比赛时间

沙滩手球由两个 15 分钟的半时组成, 每半时分别计分, 中间休息 5 分钟。每半时由守门员掷开球开始比赛。先开球的队以掷币抽签决定, 另一队可以选择场区。每队每半时可以请求一次 1 分钟的暂停。每半时的胜队得 1 分。如果两个半时均由一队获胜, 则该队以 2 比 0 获胜。如果两个队各胜上半时或下半时, 比赛结果为 1 比 1 平。比赛通常需决出胜负, 因此需采用“1 对 1 决胜方法”(半场结束时比分相等, 则采用 1 分决胜制, 即突然死亡法, 先得分的队胜)。由裁判员掷球开始比赛。

## 球

沙滩手球使用圆形、表面不光滑的橡胶球。男子用球重 400 克, 直径 18 厘米, 女子用球重 300 克, 直径 16 厘米, 儿童使用更小一点的球。

## 球队

原则上, 一个队最多由 12 名队员组成, 在比赛开始时, 至少要有 7 名队员到场。比赛中一队队员少于 7 人, 该队为负队, 比赛不再进行。上场队员任何时候不得超过 7 人(12 名场上队员和 5 名守门员), 其他为替补队员。换人违例时, 比赛中断。由对方掷任意球或 7 米线球继续比赛。违例队员判罚出场。所有队员均赤足参加比赛。

## 守门员

守门员不持球可以离开球门区, 在比赛场区内参与比赛。守门员作为场上队员进攻将球射入门时, 可多得分。每次射门得分后, 由守门员在球门区内掷球门球继续比赛。

## 球门区

场上队员可以触及场地上和球门区内静止或滚动的球，但不得进入球门区内打球。

### 接触球

允许队员扑地面上静止或滚动的球。球触及地面超过 3 秒钟后，最后触球的队员不得再触球。

### 得分

当球的整体越过球门线进入球门时，即得 1 分。队员在跳起空中射门成功计 1 分。如果守门员在场上得分也额外增加 1 分。守门员在球门区直接射门命中得 1 分。如果守门员采用犯规防守，判罚 远米球，这种 远米球射中得 1 分。双方各胜半场（1 比 1），将采用“1 对 1 决胜方法”。由比赛双方各自挑选 3 名队员，与对方所选的 3 名队员轮流射门。在进行 3 次射门后，得分多者获胜。“1 对 1 决胜方法”开始时，守门员站在各自的球门线上，开始第一轮的 3 名队员站在比赛场区，靠本方球门区的任意一个角上，裁判员鸣哨后将球传给本方守门员。队员传的球离手后，双方守门员可以向前移动。接球的守门员必须 3 秒钟内将球掷出，可以直接射门或将球传给正在跑动的本方队员，跑动队员接球前不得触及地面，接球后必须射门。

### 处罚

对罚出场队员没有时间限制，当防守队正常获得控制球权时，该队可以立即将场上队员人数补充至正常人数。发生取消比赛资格或开除时，犯规队员或官员不得再参加比赛，但该队再控制球权时，可以将场上队员人数补齐。

沙滩手球的出现，丰富了手球运动的内容，增加了手球运动的锻炼手段。在人们物质生活、文化生活日益提高的今天，沙滩手球也给喜欢娱乐、运动、健身的人们多了一种选择，参与沙滩手球运动，其乐无穷。

## 二、儿童手球

### (一) 儿童手球的发展概况

我国手球运动在世界大型比赛上获得的最好成绩是中国女子手球队在 1984 年第 23 届奥运会上获铜牌，随后中国手球逐渐走入低谷。造成我国手球运动落后的原因很多，但与手球运动开展较好国家相比，小手球、儿童手球开展较落后是一个重要原因。

欧洲的许多国家，还有日本、韩国等都在小学阶段开展了手球运动，使孩子们从小就打下了良好的基础，这对加深他们对手球运动的理解和对手球球性的熟悉大有好处。我国从 20 世纪 80 年代开始在北京、上海等地小学中开展手球运动，其中，北京的儿童手球还为我国成功地申办奥运会做出了贡献。儿童手球的开展增强了学生体质，锤炼了学生意志，得到了学生、家长和教育部门的支持，并在我国其他省、市也飞快发展起来。学校之间、城市之间的竞赛交流越来越多，有些学校还派儿童手球队出国比赛，开阔了同学们的视野。

### (二) 儿童手球的竞赛规则简介

儿童手球竞赛规则是根据《手球竞赛规则》，结合儿童参加手球运动的特点制定，适用于 10 岁及以下儿童，这里只提出与《手球竞赛规则》不同处加以介绍，其他部分参考第四章第二节。

#### 1. 比赛场地

比赛场地为长方形，长 18 米，宽 9 米。球门内径高 1.8 米，宽 1.8 米。球门区线的划法：

(1) 在球门前，距球线 1 米并与球门线平行处划一条 1.8 米长的线段；

(2) 以球门柱内沿外角为圆心，以 1 米为半径划出 90° 弧线，与 1.8 米线段两端和球门线相接。罚球线长 1 米，位于球门线正



前方，距离球门线外沿 远米并与之平行（图 源- 园。换人区线位于中线两侧，距离中线 猿米并与之平行，由边线分别伸向场内 外 厘米。

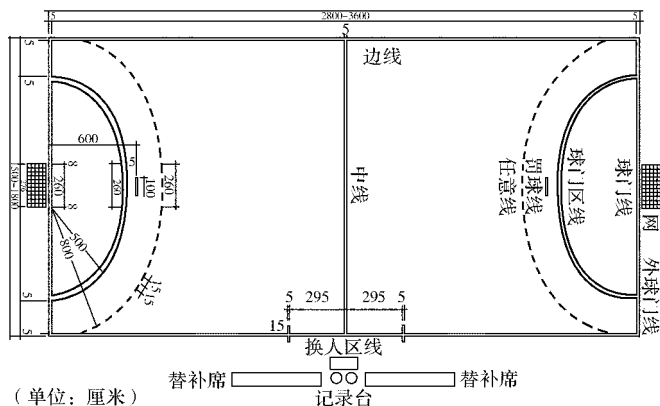


图 源- 园

## 比赛时间

男、女队的比赛时间均为 分钟，中间休息 分钟。

## 球

球的大小规定如下：愿~ 愿岁：周长 厘米~ 厘米，重至少 克（员号）；愿岁以下（小手球）周长 厘米，重至少 克（园号）。

## 球队

一支队由 名队员组成，正式比赛时，上场队员任何时候不得超过 人（源名场上队员和 员名守门员），其他队员为替补队员。非正式比赛上场人数可为 源~ 愿人。比赛开始时，每队场上队员不得少于 源人。

儿童手球是根据儿童生长发育特点而发展起来的一项体育运动，可以有效地提高儿童的奔跑、跳跃、灵敏、协调能力，也很

好地培养了儿童的集体主义观念，培养了他们吃苦耐劳的精神。在开展儿童手球和小手球的过程中，可以根据儿童的实际情况去选择球和比赛时间。

### 思考题

员媛如何根据队数与天数合理地组织和安排手球比赛？

圆媛简述手球场各线段和区域的名称及作用。

猿媛手球竞赛中处罚有哪些？

源媛如何理解手球比赛中的“有利原则”。

缘媛哪些情况应判罚苑米球？

远媛如何欣赏手球比赛？

## 参 考 文 献

- 孙民治主编, 丁爱宝执笔. 球类运动. 北京: 高等教育出版社, 2008.
- 高等学校代用教材编写组. 球类运动. 北京: 高等教育出版社, 2008.
- 中国手球协会. 手球竞赛规则. 北京: 人民体育出版社, 2002.
- 中国手球协会. 儿童手球竞赛规则、沙滩手球竞赛规则. 北京: 人民体育出版社, 2002.