

学校手球教学手册

(适用于 5-11 岁的学生了解手球)



目录

手球-快乐，激情和健康

手球竞赛的六个阶段

学校手球的基本规则

少年儿童的发育

方法和计划

控制球

小游戏和战术游戏

小团队游戏

防守基本技术

个人防守技术和战术意图

进攻基本技术

个人进攻技术和战术意图

守门员基本技术

选位，移动和扑救

编者：Allan Lund (DEN), Dietrich Späte (GER)

国际手球联合会“学校手球”工作团队开发：Philippe Bana (FRA), Dietrich Späte (GER), Allan Lund (DEN), Patric Strub (IHF office), Amal Khalifa (IHF office)

翻译：李典（河南科技学院）

插图：Axel Heimken

学校手球——快乐，激情和健康的运动



伴随着时代的发展，手球已经演变成一个现代的，充满魅力的快速运动项目，越来越多的观众和球迷都为之所倾倒。因此对于我来说，一项重要的任务就是从我们的未来从项目普及中受益，让更多的人尤其是在校的儿童和青少年对手

球项目感兴趣。

作为最早的国际体育组织之一的国际手球联合会已经在全球开展实施了学校手球教师培训和教育计划。本着“快乐，激情，健康”的宗旨，在第一阶段，经验丰富的国际手联学校培训专家在全球开展了 5-11 岁儿童手球教师培训课程。

当前的这本手册是培训课程的配套教材，教材中一些有趣的课程会给教师提供一些实践上的帮助。

我相信手册里的实践内容会帮助唤醒孩子们对于手球运动的兴趣。

Dr Hassan Moustafa

国际手球联合会主席

第一章 手球——快乐，激情和健康的运动

手球比赛的 6 个阶段



从技战术的角度来讲，手球比赛可以划分为 6 个阶段（看图 1）：

①由防转攻阶段

这一阶段指防守队抢断球，开始向前推进瞬间

②推进阶段

这是开始阶段的延续。快速直接向对手的球门区推进。这一阶段的显著特点是高速和大范围的移动。这种情况下，队员可以运球或者和队友进行短传和长传配合。

③进入射门范围

当对手回防到自己的防守区域需要一定时间的组织协调，如果进攻队员非常接近防守时就可以充分利用这个弱点。这一瞬间很短，但是比赛非常重要的组成部分，通常会出现最佳的射门时机。这一阶段也包括对手进球后的快速抢开球。

手球是最为快速的运动项目之一。协调性，竞技性，创新性的技能，多变性和娴熟的战术配合，和团队精神等特质展现了手球项目的魅力。



④阵地进攻阶段

防守队员已经落位，组织防守，进攻要逼迫防守出现失误，从而获得射门机会。如果进攻队没有有效的利用好第三阶段，则被迫进入阵地进攻阶段。

⑤退防和防守开始阶段

一旦进攻方失球后，进攻方必须返回自己的防区。在你退防时，时刻应当保持警觉，通过给自己临近的队员施加压力从而重新获得球权。

⑥有组织的（阵地）防守

这一阶段防守已经在自己的球门区前落好位。通常防守就如同在球门区线和任意球线之间筑起了一道墙，目的是阻止对手获得好的射门机会。从本阶段开始又重新回到第一阶段，直到对方得分。

学校手球教学的基本规则

作为一项对抗性很强的体育项目，手球是同场对抗性项目，同时也是建立在公平竞赛的基础上。国际手球联合会制定统一的正式的竞赛规则，如果要关注更多的，更加详细的规则信息以及完整的手球规则请到国际手球联合会官网上进行查询。

当然在学校里教授手球课程也必须了解基本的规则精神。但请务必注意如果在学校里教学过程中简化和修改规则，那么学生更容易学习手球。因此国际手球联合会手册对适用于学校手球教学的简化规则进行了概述。

组织学生手球比赛

标准的手球场地通常是 20X40M。（如图 2）

但是，初学者应当在学习初期采用较小的场地，较少的上场队员从而避免对学生给予太高的要求，同时增加了学生射门的机会，因此学生可以获得成功感。（图 2-4 展示了适用于不同年龄段的学生的场地尺



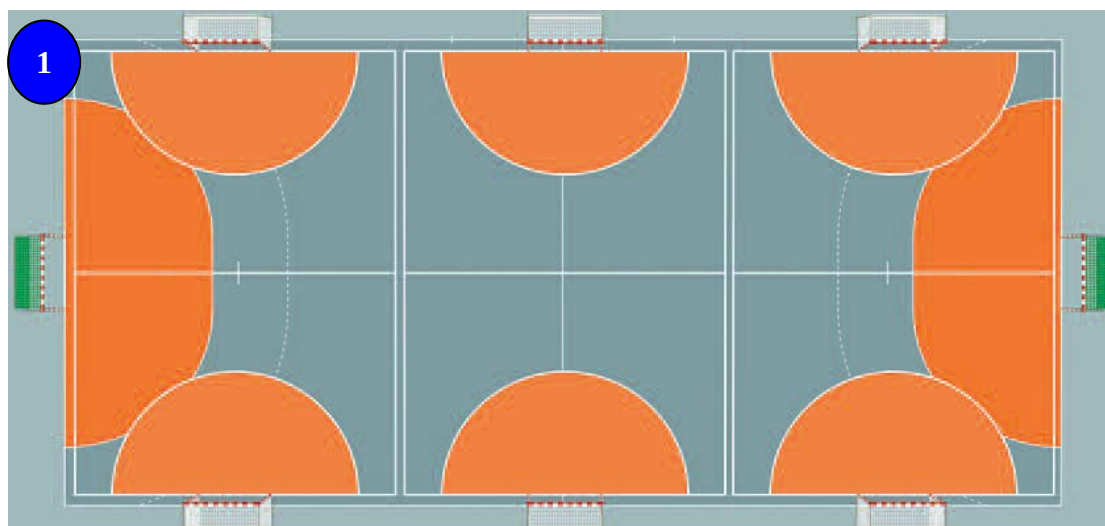
寸)

划分小场地

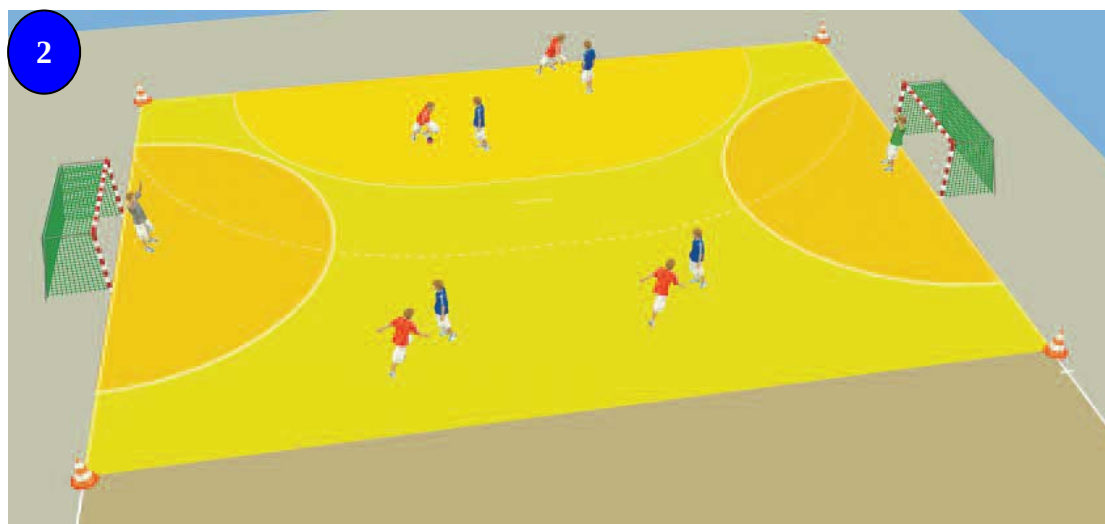
标准的手球场可以划分成 3 个小场地（约为 20X13m），初学者可以进行 5 对 5 的比赛（含一名守门员）。如果没有专业的球门的话，可以通过简易的方式进行。（如第 9 页）。

一个标准的手球场可以划分成 3 个小场地。优势：30 名学生可以同时
进行手球运动。

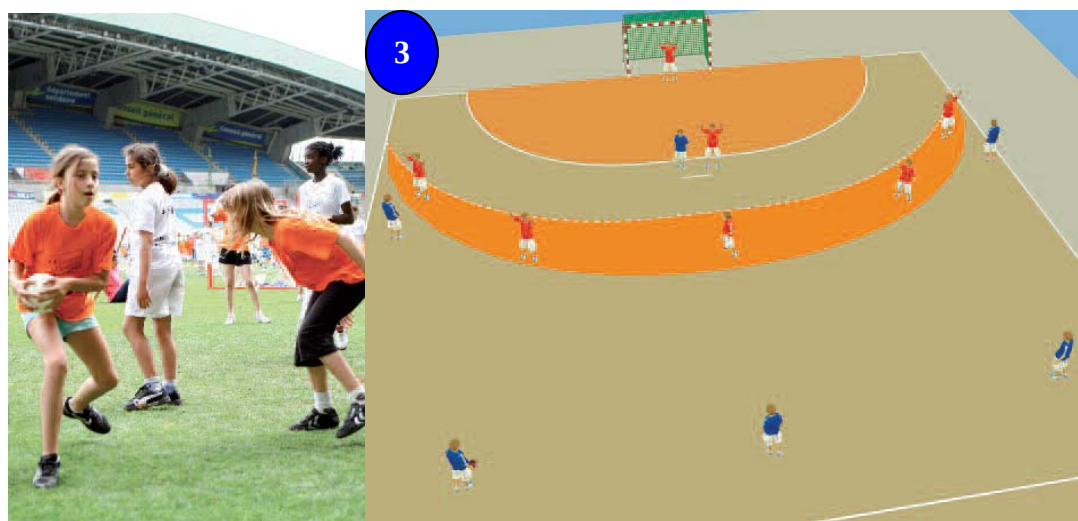
划分小场地



4 对 4 包含守门员的比赛-吸引学生参与的比赛



学生手球比赛易于在短期内进行组织：小场地，体育馆的三分之一，室外甚至在沙滩上都可以进行。



半场比赛

10-11 岁的学生能够进行半场的 6 对 6（加一名守门员）比赛。在人数较多的情况下 6 对 6 或者 5 对 5（加一名守门员）可以同时在这两个半场进行（如图 4），这样 26 或者 22 名学生可以同时参加比赛。如果只有一个半场，可以进行分组轮换一球决胜。

当然所以以上提到的学生比赛都可以在外面，草地上甚至在沙滩上组织。另外一点提示：也要让所有的学生充当裁判，也可以让学生彼此间相互理解，以及对裁判员的认可。

如果没有标准的球门，下面展示了一些替代品，当然可以尝试创造出更多的主张！



适合 6-9 岁学生的球门



适合初学者不同尺寸的球门

(标准的球门：2mX3m)



在墙上画球门



用标志带降低球门高度（1.60m）

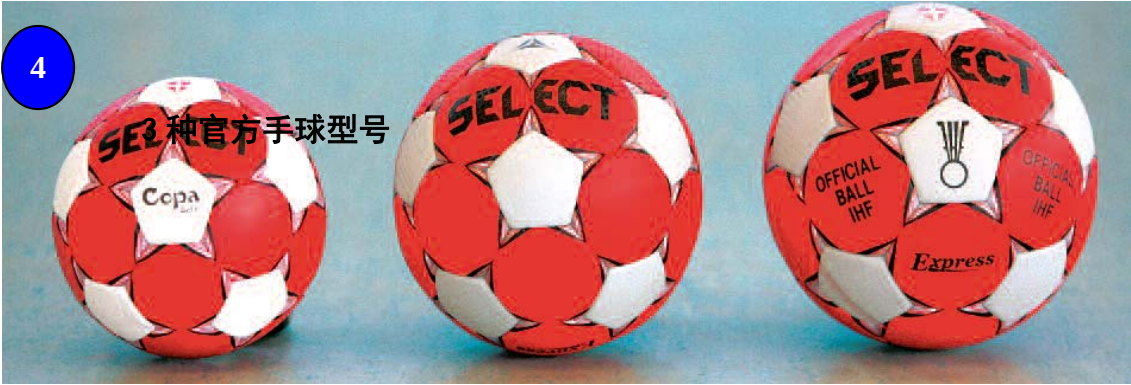


用海绵垫或其他装备代替球门



击落箱子上的纸盒

手球的种类很多，但柔软的球更加适合初学者使用。



IHF1:

-50-52cm, 290-330g

-8-14 岁女子和

-8-12 岁男子

IHF2:

-54-56cm, 325-375g

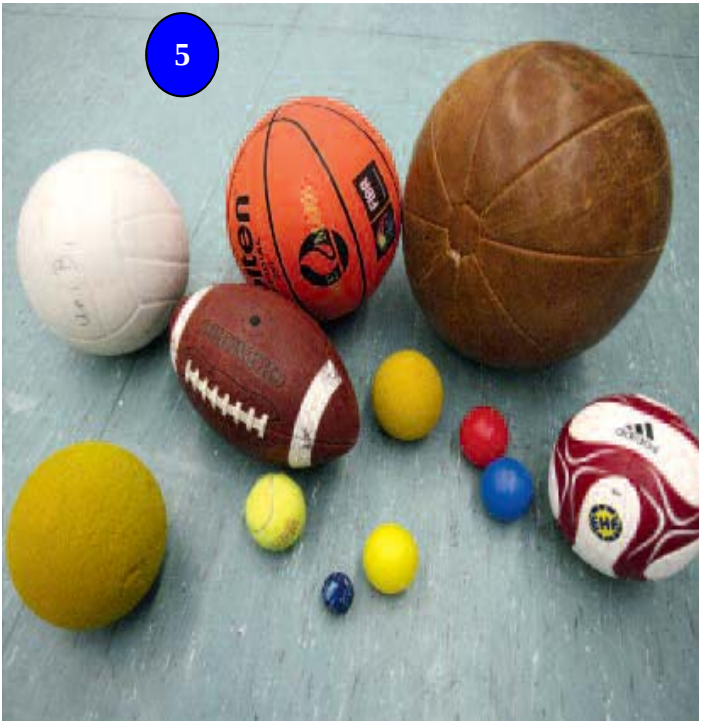
-14 岁以上女子

-12-16 岁男子

IHF3:

-58-60cm, 425-475g

-16 岁以上男子



使用不同种类的球

注意：5-11 岁的学生只能学习使用适合他们手的大小的球进行投掷练习。在初学阶段，作为学习辅助，甚至他们可以使用比标准尺寸更小的球进行练习。(如图 4) 使用不同种类的球 (如

图 5)，这样可以改善学生的协调能力，尤其是提高学生的球感。

在学校手球教学中用不同种类的球

少年儿童的发育

众所周知移动能力是依赖于中枢神经系统的发育，而中枢神经系统的发育要遵循一定的模式，且发育过程受到所接触的感官刺激影响。

感知觉的发育与运动机能之间有非常紧密的关联，而且其发育同样需要遵循一定的模式。小朋友的发育有早有晚，即使同一年龄的孩子其发育的程度也可能不尽相同，因人而异。开始上学的孩子仅仅是具备了逐步掌握“爬，攀，走，跑，跳和投”等“完整运动模式”的能力。儿童少年运动能力发育的前提就是让他们有足够多的运动体验，而控制运动能力的中枢神经系统的发育要到 10-12 岁才能够完全成熟。

下面是依据可信的研究所获得的既定结果：

- 在发育过程在儿童少年要出现身高的快速成长期和肌肉围度的慢速增长期。
- 井喷式增长（高度和围度），只是在青春期前发生
- 女孩通常比男孩发育和成熟早
- 儿童少年在青春期开始 1 年左右的肌肉力量开始增强
- 10 岁 - 12 岁的儿童能够学习战术和技术技能
- 在青春期阶段耐力和协调性的训练可以事半功半
- 当然是儿童的发育过程是多种因素的复合产品（运动功能的产品，思维，语言，感官和思想）

鉴于以上因素/前提条件，建议在学校手球教学中应考虑在不同的年龄段所教授的技术和战术技能也要有所差别。（见 12/13 页）。

8 岁以下

- 控制球
- 接球
- 投掷球
- 合作
- 射门



10 岁以下

- 控制球
- 接球，投，运球，射门，传球和假动作
- 合作
- 2 对 1 的决策能力
- 比较合理的战术选位
- 1 对 1 能力
- 防守区域
- 防守中的协同合作



12 岁以下

-控制球

-接球，投，运球，射门，
传球和假动作

-掩护，合作

-2 对 1,3 对 2 时的决策能力

-1 对 1 能力

-快攻练习

-培养好的，快速的脚步，
顶贴对手，抢断球等防守
能力

-防守中选位和协同合作



14 岁以下

-基本的进攻技术

-不同位置的个人进攻技术和
战术技能

-交叉和活塞运动中进攻基础
配合

-快攻

-改善脚步，顶贴或卡抱对手，
封挡球和抢断球等防守能力



-防守中的落位和与合作

-在防守中实施战术计划

第二章 方法和计划



手球应当以游戏的方式进行教学，游戏内容要围绕手球技术，战术知识和即兴演出的能力。但手球也是同场对抗类的项目，我们应该培养学生去应对这些对抗而不会觉得恐惧，而且积极地采用这些技术方法和战术知识。

教师在备课时应当多安排一些学生积极思考的内容，可以按照以下的方式进行：

- 小战术游戏，在游戏中学生必须不断问自己问题。我应该传给谁？我应该往哪里跑位？我敢不敢运球？
- 更贴近真实比赛的功能性练习。例如快攻反击 2 对 1. 我应该传球给队友还是我自己尝试？在这种情况下，队员要在瞬间完成观察，评估，决策和应对。
- 给出有多个解决方案的任务，并要求学生根据他们自己的经验找出最佳的解决方案。

组织游戏和练习时，要保证学生在一次课中尽可能长时间的运动，多接触球，当然还要多射门。

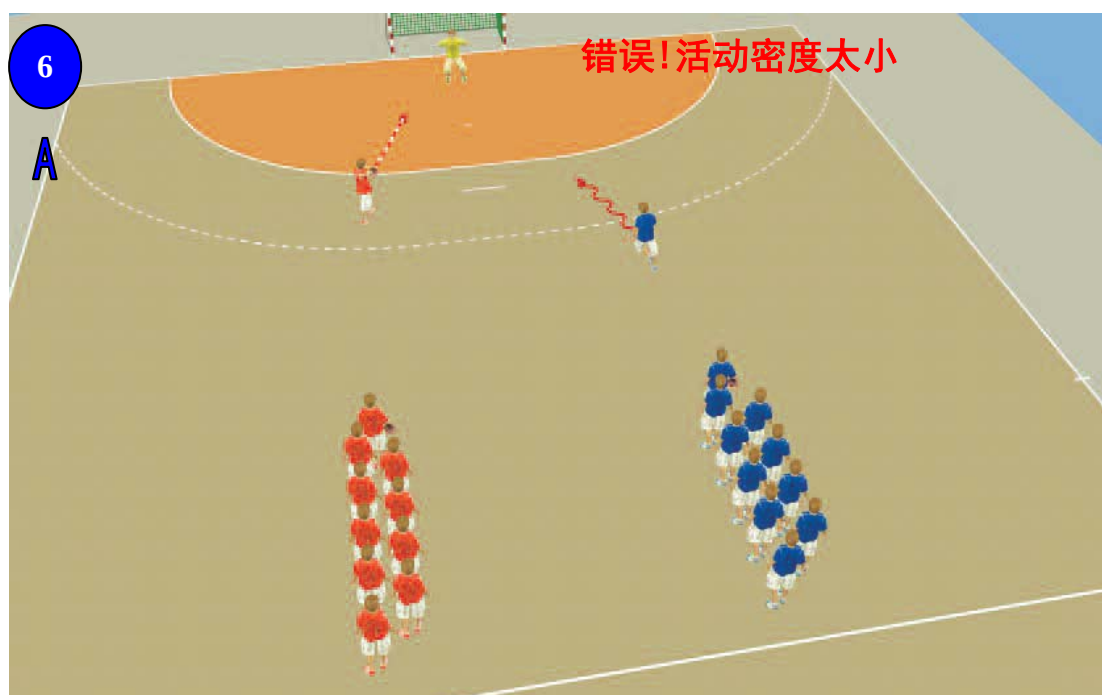
为了获得最佳的教学效果，充分调动学生的主动性，让他们理解所练习的目的是非常重要的。要完成这个任务就靠教师的力量了！如果练习内容太复杂或太简单，学生自然就会失去动力和注意力，这就需要丰富的手球理论知识，有在学校组织和筹划手球课程的能力。

对于许多老师来说，组织活动是核心问题。学校手球课程的主要目的是保持运动的高水平，而且要建立在小朋友对运动和享受的自然需求。而且要着重开发小朋友的耐力，力量，灵敏性，同时让手球成为具有多种变化的有趣的游戏。对于许多老师来说，最大的问题就是学生太多而场地太小，因此组织形式多样的战术游



戏和练习让学生多接触球，多进行与比赛情景相关的练习是非常有利

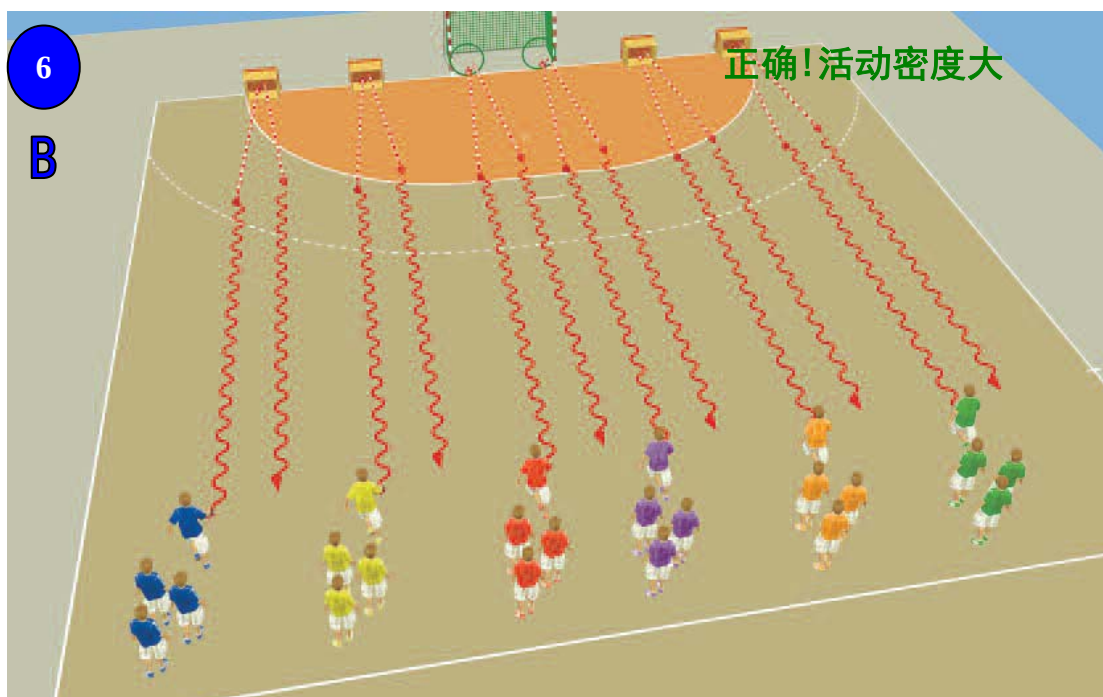
的。



接力游戏

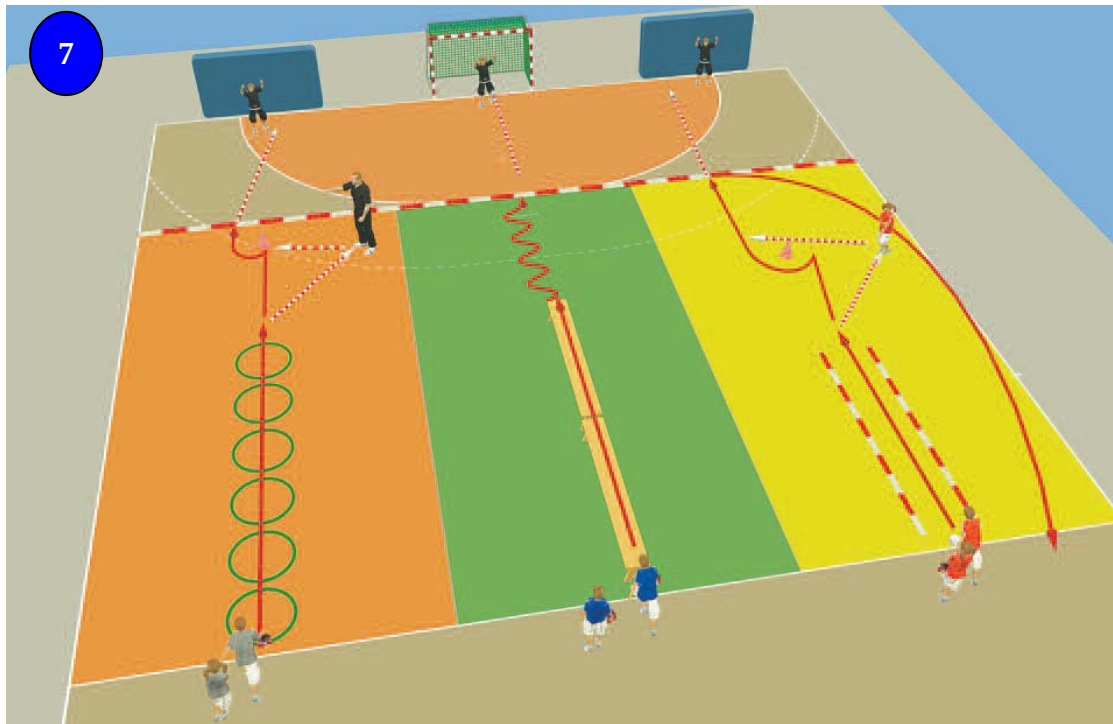
接力游戏是非常好的活动组织方式，但是接力游戏经常被错误的采用，两个庞大的组进行竞赛，不仅导致运动强度较低，而且过于注重个人竞赛。

只要多一点点想象力，你可以通过改变跑动的方法，处理球的方法，使用球的数量等等，变换不同的练习内容，这样，学生将能够增加运动水平，降低个人竞赛的程度。（如图 6A 和 6B）



划分场地

通常你都认为场地太小，但事实上你可以通过把一块场地分割成 2 块或 3 块的方法提高活动的密度！这会导致场地变小，但因此你可以安排适合场地的游戏和练习。通过划分 3 块场地，你可以使大家在这段时间内都积极活动起来。划分场地的器材可以是标志桶，长凳，体操器械或任何可以获取的东西。你可以 3 个场地采用同样的练习内容，一段时间后交换场地，或安排不同的内容，一段时间轮转（如图 7 和 8）



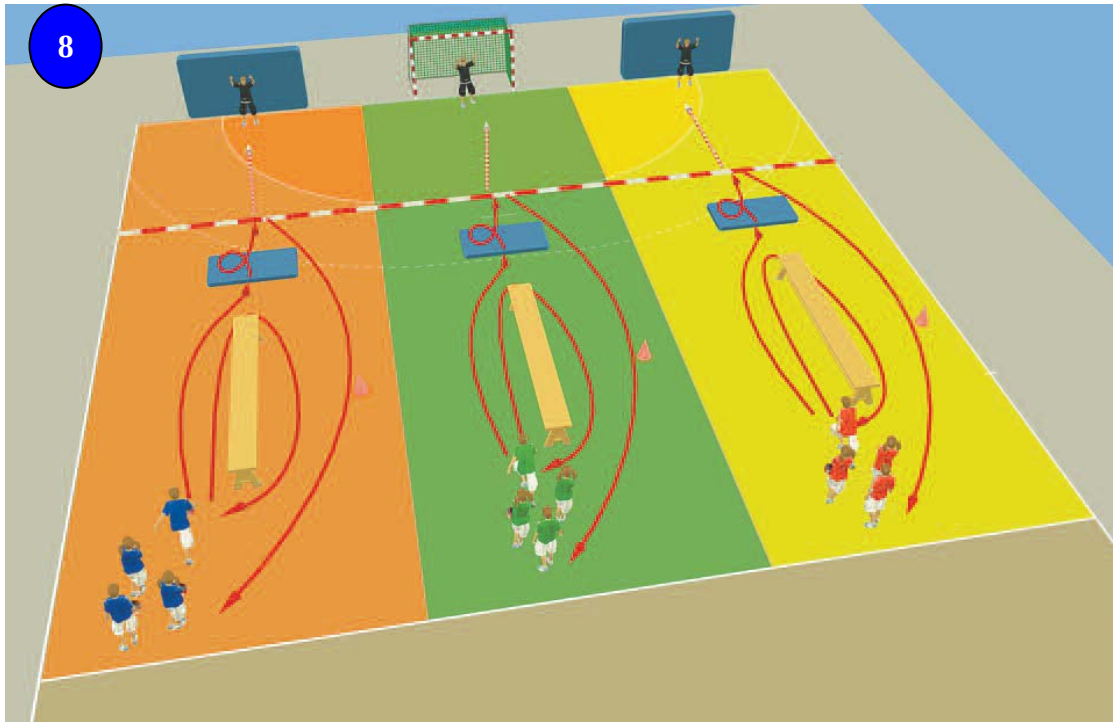
结合射门的协调性练习

所有学生分成 3 组，分在 3 个道次，完成不同任务后射门。

-1 道：边跳边运球通过地上的圆圈，与老师或同伴进行传切配合后射门

-2 道：在长凳上跳/爬/运球；运球后射门

-3 道：运球通过小巷（不同的线）；与同伴做一个传切配合摆脱后射门



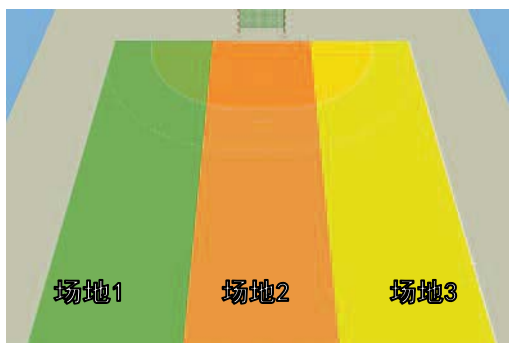
团队竞赛

在 3 块场地上，学生分成 3 组执行同样的任务进行比赛。

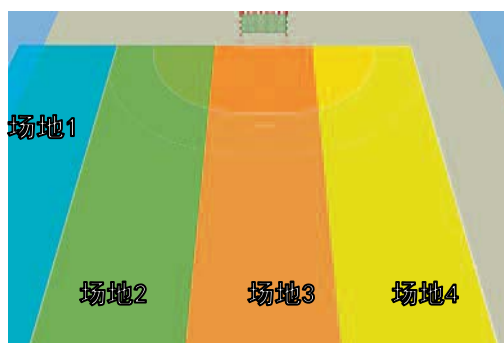
任务：

- 运球围绕长凳转 3 圈（或其他的标志物）
- 在垫子上前滚翻
- 在标志线前射门
- 运球返回把球传给下一个同伴

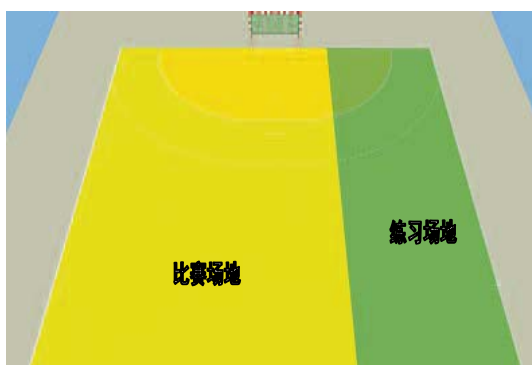
最终得分最多的队获胜。



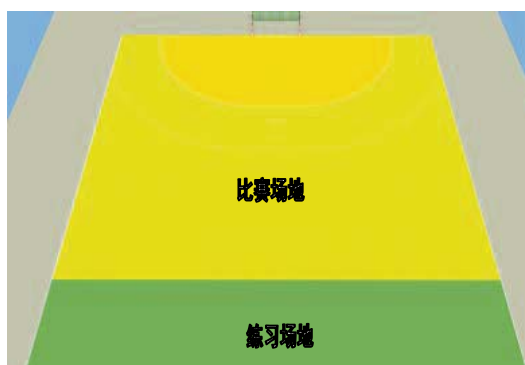
并排三块场（纵向）



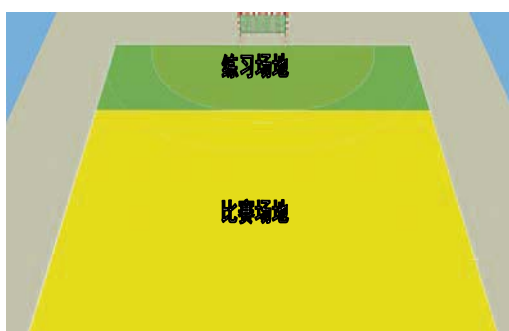
并排四块场地（包括分界线）



不同大小的比赛场和练习场



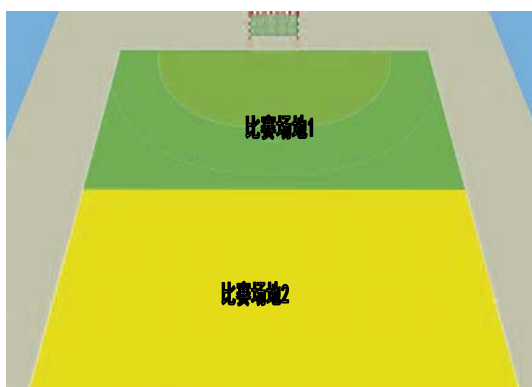
一个比赛场和一个练习场
（比赛场地的宽度）



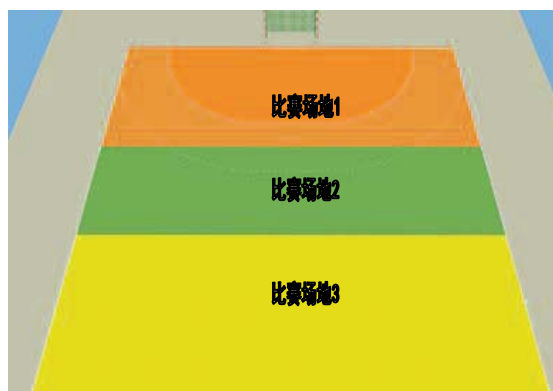
一个横向的比赛场，
以球门区为练习场



两个纵向并列的比赛场



横向两个比赛场



横向三个比赛场



在半场内比赛，在比赛场四周跑步



4 组四块场地



整场的比赛场，标志区内的练习场

实践建议

当在并排的不同场地比赛或练习时一定要注意以下的安全信息：

- 用球箱或类似的器具防止球滚动到其他场地
- 长凳或其他器材，垫子或隔离带等来划分场地；但不能用棍棒等。

高活性，高强度

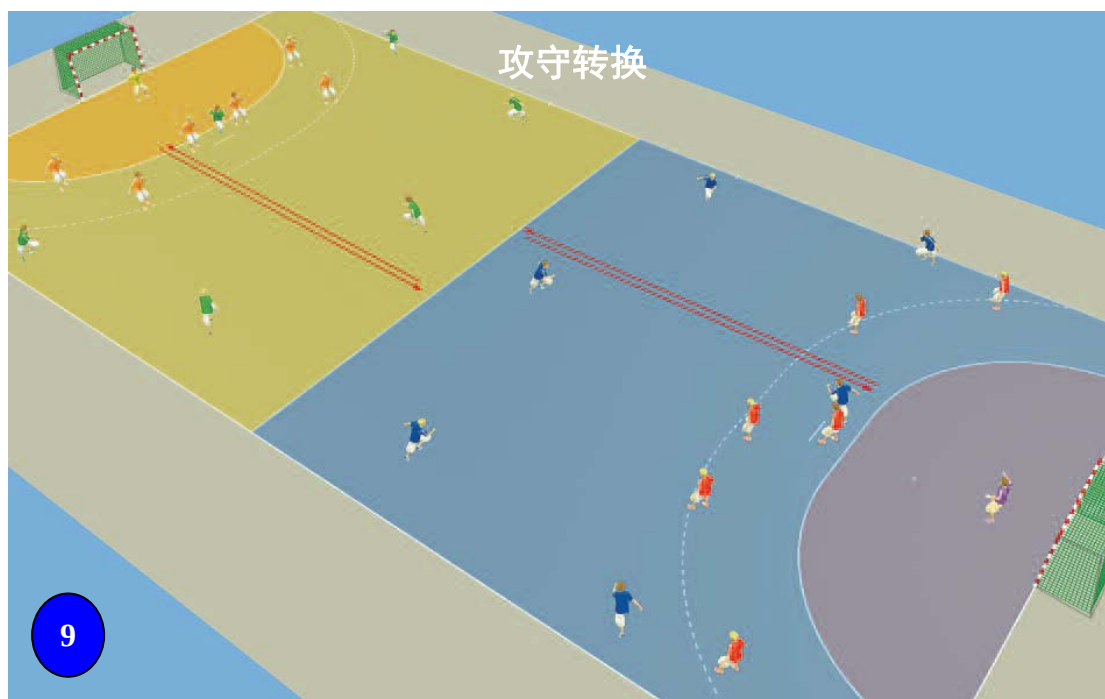
课前的精心设计和筹划对于获得高活性，高强度的训练课效果是非常必要的。课前准备所消耗的时间可以通过提高你的教学质量来获得回报！一小片纸的一些话或者一个工作流程图都能够获得好的效果。

球是手球游戏中的关注的焦点，因此必须让球始终保持活动。在课堂上学生接触球的机会越多，学生的控球能力就越强。我们进行分组时必须谨记，每组的人越少，学生接触球的机会就越多。同时我们也要了解联系所需要的最少人数。你必须尽力去发现一个“折衷的办法”。在一些练习里，如果你给了额外的球，你将进一步增加活性。

各自半场的游戏

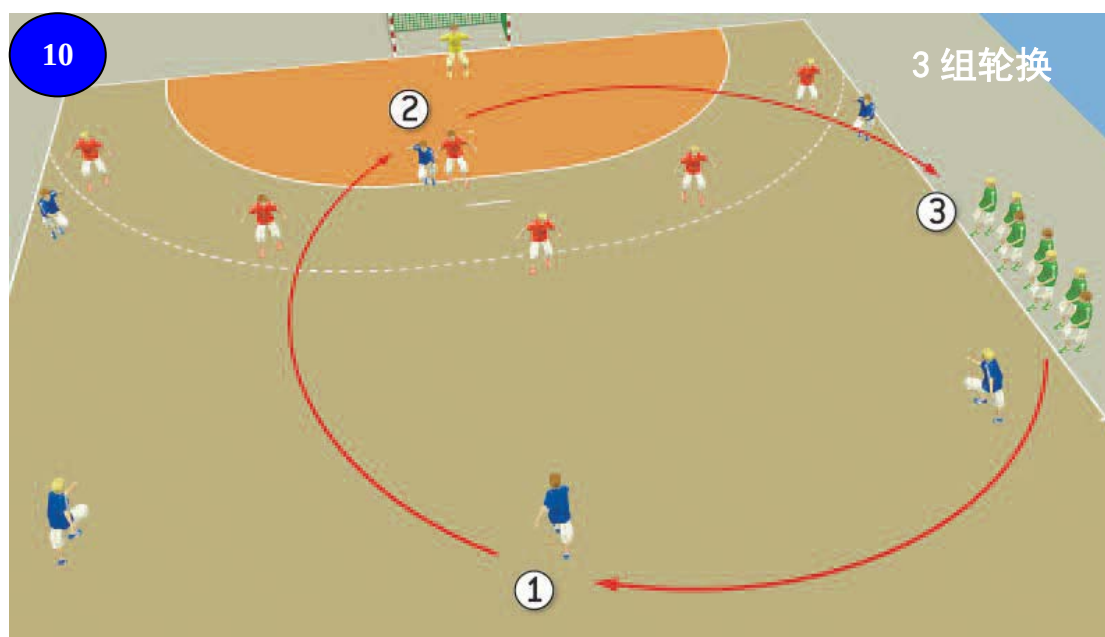
组织教学中通用的办法是在每个半场进行游戏。这种情况下 4 个队或 26 名队友有机会参与比赛。也容易在场地中央进行控制。但是，其弊端是只能够训练比赛的一部分，暨第 4 和 6 阶段。但通过采取以下办法可以弥补这一缺点：

- 当进攻队失球后，所有队员都要跑到中线后返回，在跑动中完成攻防角色转换。
- 当一名防守队员断球后，其运球到中线后返回，在此期间，失去球权的进攻队员转换成防守队员，并假想在进行人盯人防守，阻止返回的运球队员传球，因此尽力去重新获得球权（第五阶段）。
- 规定时间攻守转换
- 失误一定次数后攻守转换（图 9）

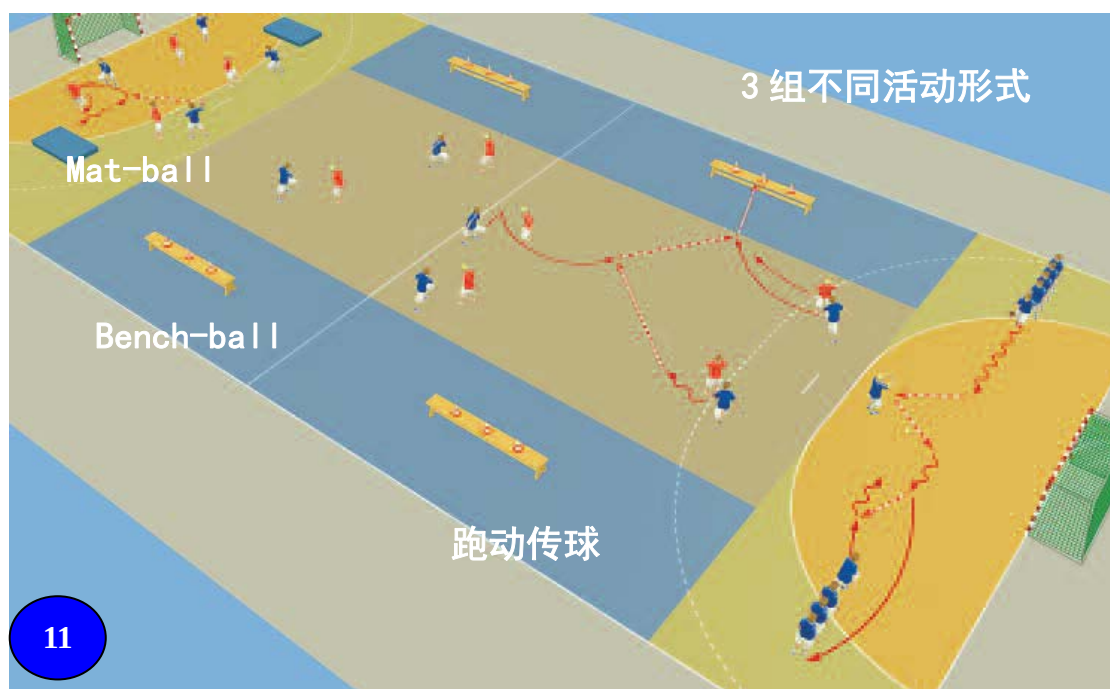


如果队员的数量不足以分成四队，也可以分成三队进行轮换。两个队进行比赛，另一个队在替补区等待上场。队伍得一分后，得分队离场，等待的队伍上场。如果两队很久都不得分，则教师必须中断比赛，轮换队伍（图 10）。建议在体育馆内组织的活动。（图 11）

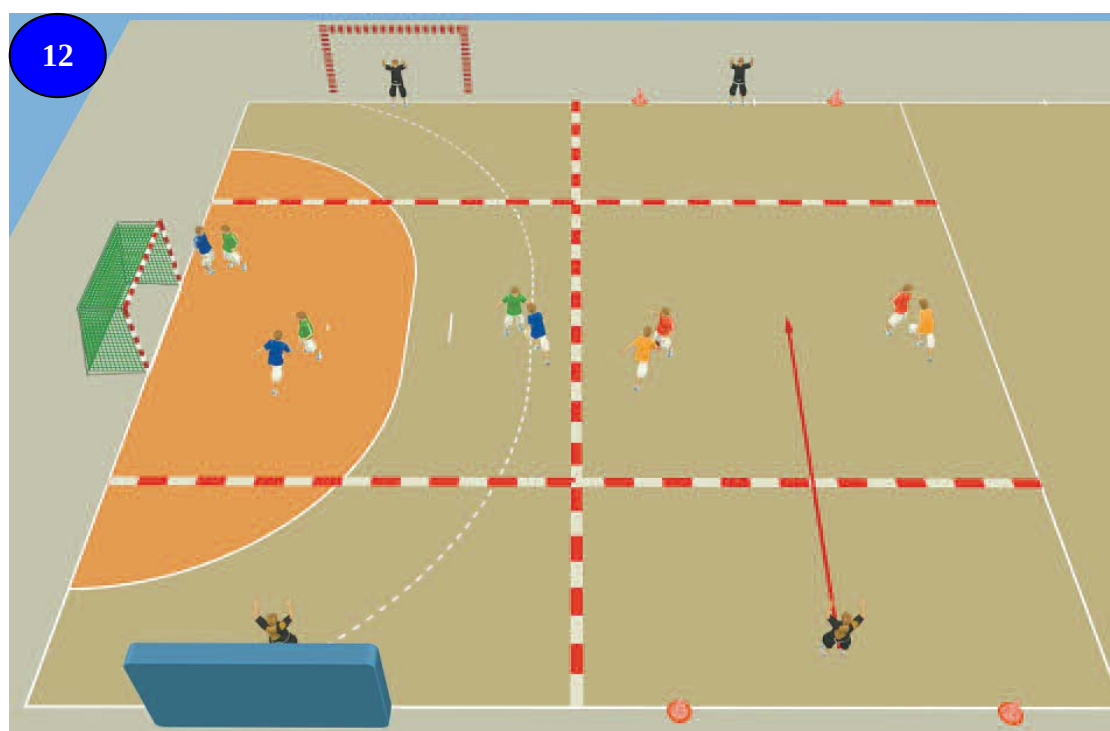
3 组轮换



三组不同的活动形式



地胶球 长凳球 跑动传球



半场内组织的手球比赛

在一半的比赛场地内可以并排画两块场地。球门区线是直线！

左边场地：进行 3 对 3/4 对 4（如果是初学者，也可以采用 3 对 2/4 对 3）。

右边场地：进行 2 对 2/3 对 3；守门员可以参加进攻，因此进攻队始终是以多打少。

目标：把球射到由标志物组成的球门里。

控制球



滚动球两腿间绕 8 字



前后换手快速控制球



坐在地上用脚抛球，起立站起来接球

控制球练习的目的是让学生掌握基本的掷球，接球和运球能力。所采用的练习方式可以用来热身，球-眼-手的协调和培养学生基本的技战术知识。



在腿下向后抛球，转身接球



背部着地抛球，滚动后接球



用一个球携带第二个球 用第二个球击打另一个球用第二个球运一个球



围绕身体运球



坐在地上运球



上下跳动运球



围绕或在障碍物上运球 追逐一名同伴运球，并模仿他的动作



成排沿固定的线路运球



运球通过障碍物

控制球练习可以提高自信心和创造性当学生处理球的时候。这里是一些运球的范例。



在规定区域内无接触运球



在圈内根据视觉信号变换位置



根据视觉信号向前，向后，向侧面运球



无球队员尽力去抢运球队员手中的球





反弹传球通过一个圆圈给同伴



对墙传接球



A 传球给 B；B 将球抛向空中；A 和 B 换位，然后 A 接住球



3 人一组：位于中间的学生轮换与外侧的学生进行传接球

以下这些练习可以改善学生原地和移动中的掷球和接球能力, 以及球-手-眼的协调性。



围成一个圈传接球：首先用一个球，然后同时用两个球



两球同时传反弹球

两球同时传直线球



3 人一组：两名进攻队员互相传球，位于中间的队员尽力去拦截球



两组队员尽力去击打地面上的药球，使药球越过对手的界线



队员间的投掷竞赛：从不同位置上队员击中目标的次数？



组间的投掷比赛：通过投掷让长凳或者箱子移动的距离

下面这些小竞赛和练习方式可以通过一个有趣的方式改善队员的投掷力量



搬动纸箱例如到球门里/目标 变化：把纸箱放在轮板上，并在纸箱内放一个药球。



组间的投掷竞赛，击打不同的目标物



变化：每组都尽力把地面上的球击打到另一队去（较远的投掷距离）

每名学生一个球

-跟随一个同学快/慢运球，尽力同时保持同一标准运球。

-在大家都在运球的过程中，在没有身体接触的情况下，打掉同学的球。

-尽力反弹传球给同学，同时接住同学的传球。

-尽力在空中传球给同学，同时接住对方的球。



两人一球

-尽力轮换向地板掷球（力量小，大，近距离，远距离）。

-对墙传球，你的同学必须接住球（力量大，小，近，远距离，每次击打墙上的同一点等）。

-尽力传球给同学，因此同学能够接住球。

-尽力围绕你的其他同学移动，同时你和同学相互间采用不同的方式传球。



不同组织形式的控制球练习

3 人一球



-运球接力 3 掷 3 接。每组 3 人，第一人向墙的方向运球，对墙掷球 3 次，接球 3 次后，运球返回到第二名队员位置。

-对墙掷球。3 名学生中的一人对墙发力掷球，力量要

尽可能的大，其他两名队员接球，如果在球落地前接住球，得 2 分；如果球落地后接住球，得 1 分。接住球的队员必须对墙掷球。看谁想获得 10 分？

-在规定的区域内 2 对 1.学生 A 和 B 一组，C 防守。在学生 C 拦截到球以前，看两人能够传多少次球？切记一定时间后轮换。

-同一点的三角传球，当学生接到球时，跑到三角的中心把球传给下一个同学。

-行进间三角传球，切记要换位。

-行进间 8 字围绕传球

小游戏和战术游戏

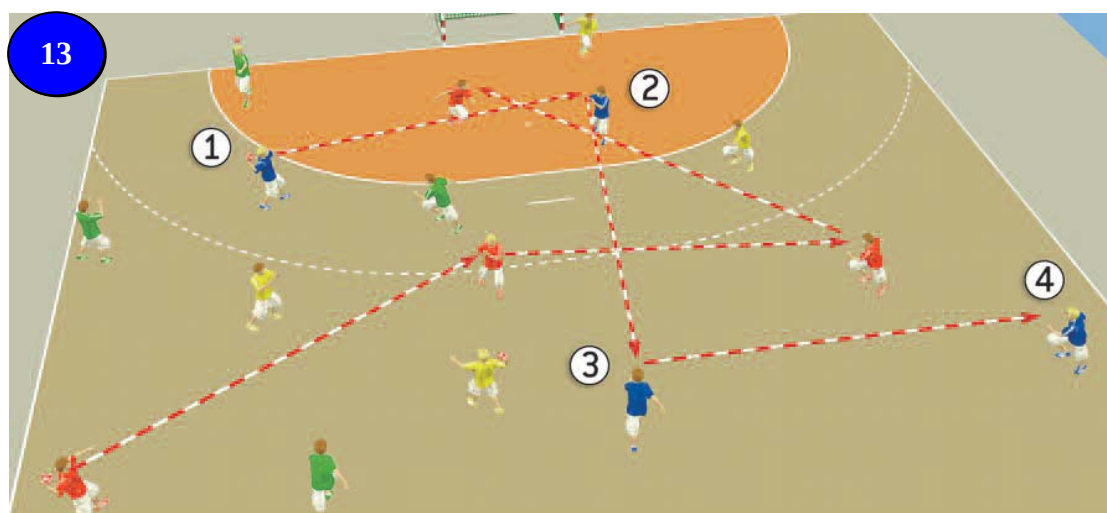


完全控制

学生人手一球，在规定的场地内拍球跑动，在跑动过程中，一方面要控制好自己的球，同时尽力去击打其他人手中的球，抢断对方的球。如果自己的球被其他人抢断，要尽可能快的捡回自己的球，继续投入到游戏中。

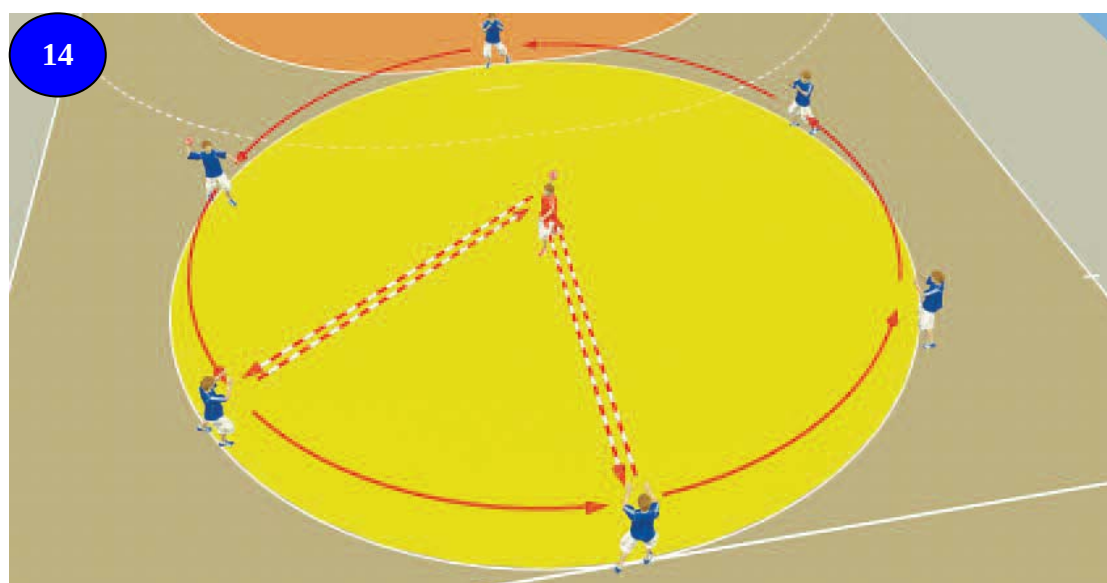
学生进行如上所述的游戏，但是老师发出信号后，所有学生将手中的球放在地上，然后无球跑动。老师拿走一个球，然后发出信号，所有学生尽可能获得球，无球的学生必须跑动场地的另一端然后返回，直到他/她获得球。

小游戏和战术游戏是培养最佳比赛技能的理想途径



寻找正确的学生

把学生分成 4 人一组，每组 1 球，每组的学生都 1-4 编号。然后各组组内按照 1-2-3-4-1 的顺序传球。切记在传球过程中，学生要尽可能的在场地上分散开，这点是分成重要的。



星式传球

依据学生（6-8）数量进行布置落位，用 2 个球。位于圆心的学生首先从外围的队员接第一个球，然后传给外围临近的下一个学生。传球后转身用同样的方法接传第二个球，依次类推。（如图 14）

可能性：

- 2 个球按同样的方向传接球

- 2 个球按相反的方向传接球

- 位于圆心的学生可以选择传第二个球的方式

- 确保所有的学生都有机会在圆心传接球



传球竞赛

目标：在有时间压力的情况下传接球

12-16 名队员围一个圈，所有学生分成 2 组，隔一名队员为 A 组，另一组为 B 组。每组 1 球，按顺时针方向传球 3 圈如果不出现传接球失误，首先完成的队伍获胜。

变化：同样的理念，但是彼此面对面形成一列。

注意：每组的第一名队员要带色带，以便于区分。



10 次传球

所有的学生分成两组，在规定的场地内传球。老师把球抛到空中开始比赛，获得球的一组尽可能组内传球达到 10 次，老师和学生大声的报传球次数。当一组失去球权或者将球传出界外时，另外一组重新开始计数。每次连续传球达到 10 次，得 1 分。尽可能采用手球规则。

变化：

-5 对 4

-包括中立球员的 5 对 5（如图）



老虎球

目标：

抢断球；干扰传球；反应能力，机智，洞察力，预判能力。

7 名队员围成一个圈，两只“老虎”在圈内，两人尽力去拦截传球。

（规定时间或者每断球一次得一分）

规则：

-不允许传球给临近的同学

-允许头部高度的传球，直接或者间接传球，允许左、右手传球

变化：

-7 对 3



防守拦截球

如图在场地上画两个圈。1 名学生位于内圈，其他两名学生位于外圈充当防守队员，其他学生落位与圈外，用一个球。

外围的学生尽力用球击打位于圆心的学生，位于外圈的两名防守学生要努力封挡球，但不是接球!! 被击中的位于圆心的学生与投球学生

互换位置。但是，如果位于圆心的学生接住了球，则击中无效。

老师必须确信传球要快，学生要换位（如图 15）。



击打箱子（4 对 3 或者 4 对 4）

目标：抢断球，破坏和拦截传球，破坏对方射门，摆脱到适合射门得分的位置；目标射门；启用“球门区规则”。

一个跳箱的中间部分放置在一个直径为 8-10m 的圆圈中间，2 队在圈外比赛，在有人数差距的情况下，相关队在规定的时间内（最多 3 分钟）保持球权，尽可能多的得分（射门让球穿过箱子），时间结束后，球权转换。如果人数相等的话，每次进攻方失去球权时（球出界，走步，侵区，射失等），球权转换。如果进攻方得分则继续进攻。如果出现没有其他队员能够接球的困难情况时，持球队员可以运球一次。



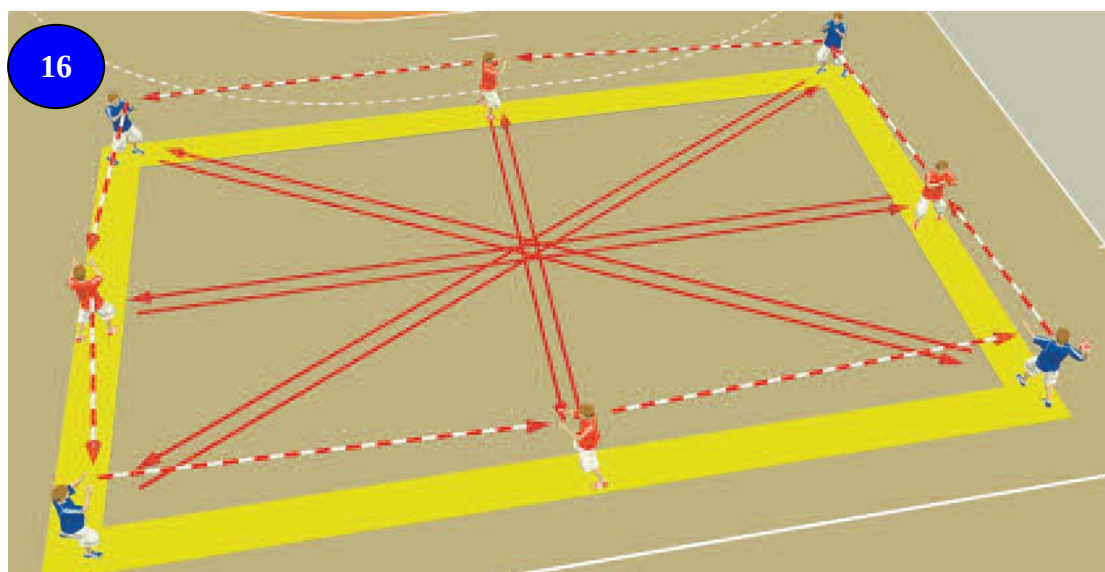
击打皇冠（5 对 4）

目标：抢断球，拦截传球，破坏传球；破坏对方射向皇冠的球；努力获得射门机会；目标射门；扩展比赛规则。

画一个直径为 8-10m 的圆，中央放置一跳箱，跳箱上放一个药球，5 名进攻队员构成一组，其他 4 人组成防守组，进攻方尽力用手球击打药球从而将其击落到地上。比赛时间：3 分钟，轮换。

变化：防守队员与进攻队员均为 5 人，防守方成功从对方手里获得球后，即完成攻守转换，尽力击落药球。

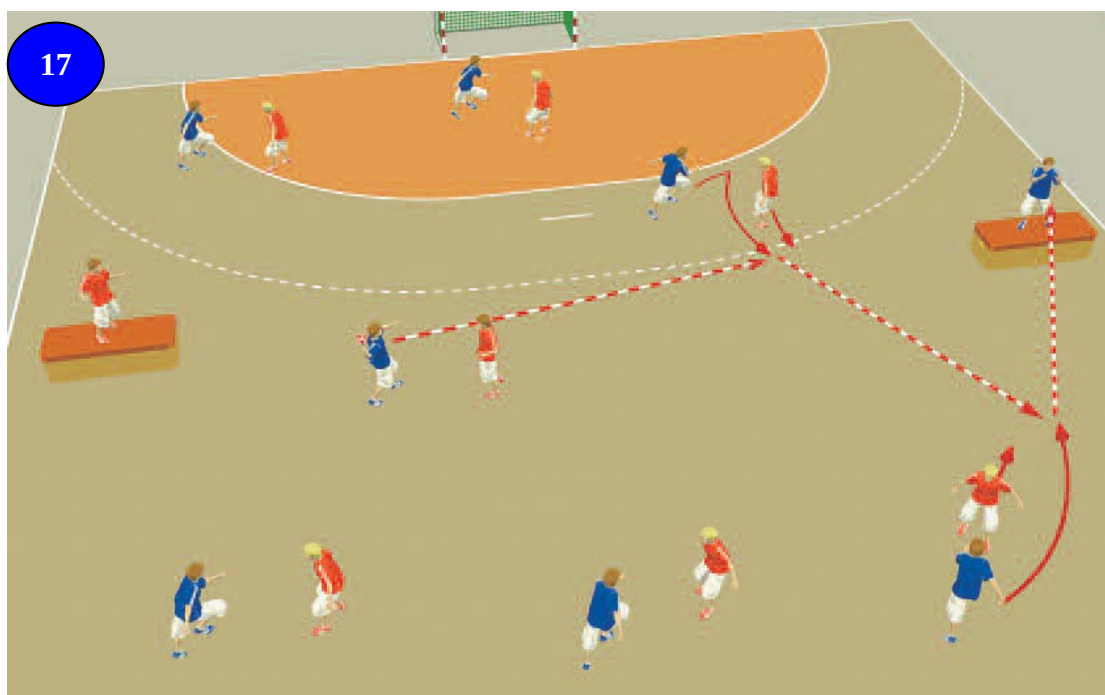
扩展规则：如果出现犯规时，启用任意球规则。技术违例时如，走步或者消极比赛将由对方掷发任意球恢复比赛。



迷宫

8 名学生围成一个长方形，4 个角各落位一名学生，其他 4 人落位与他们之间。2 名位于对角的学生持球。球必须总是传给右侧最近的学生。球也可以向相反的方向传。传球后，迅速向前跑，与对角的同学交换位置。

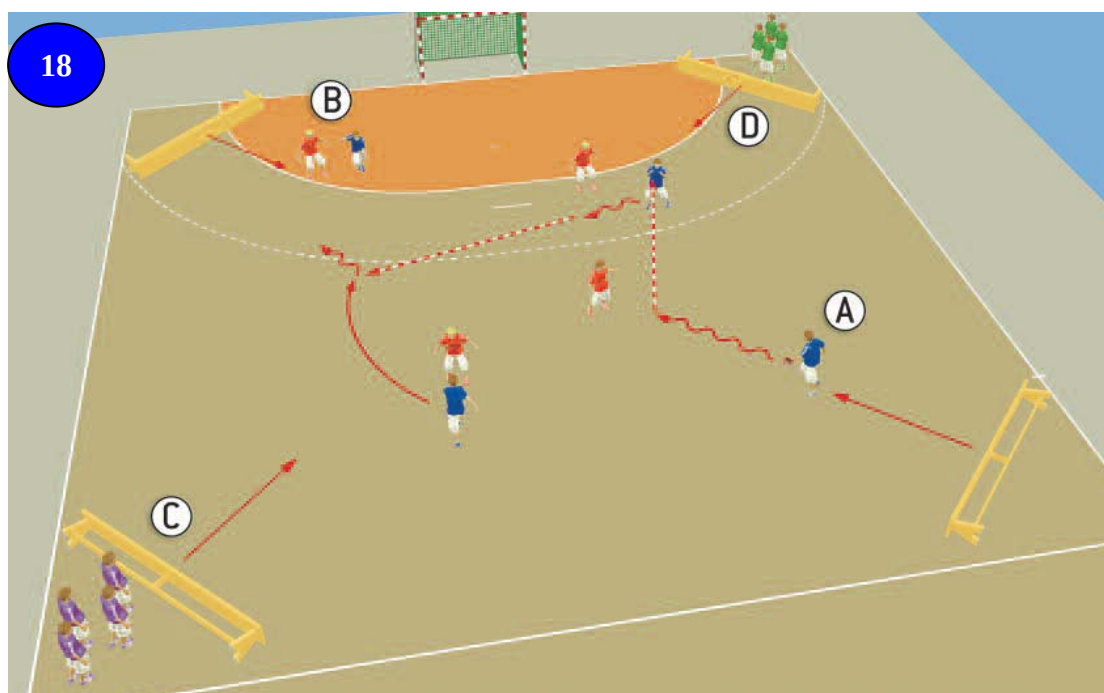
开始的时候慢一些！通过多次练习后，学生能够持续的时间更长，因此这是很好的耐力训练方式。



王球 (king ball)

所有的学生分成两组，两组各出一名学生位于场地两端的箱子或长凳上。当把球传给位于箱子或长凳上的队友时，球队得 1 分。对手尽力去拦截球或者封挡传球。（如图 17）

变化：只有跳起传球或者低手传球才得分。



间歇手球

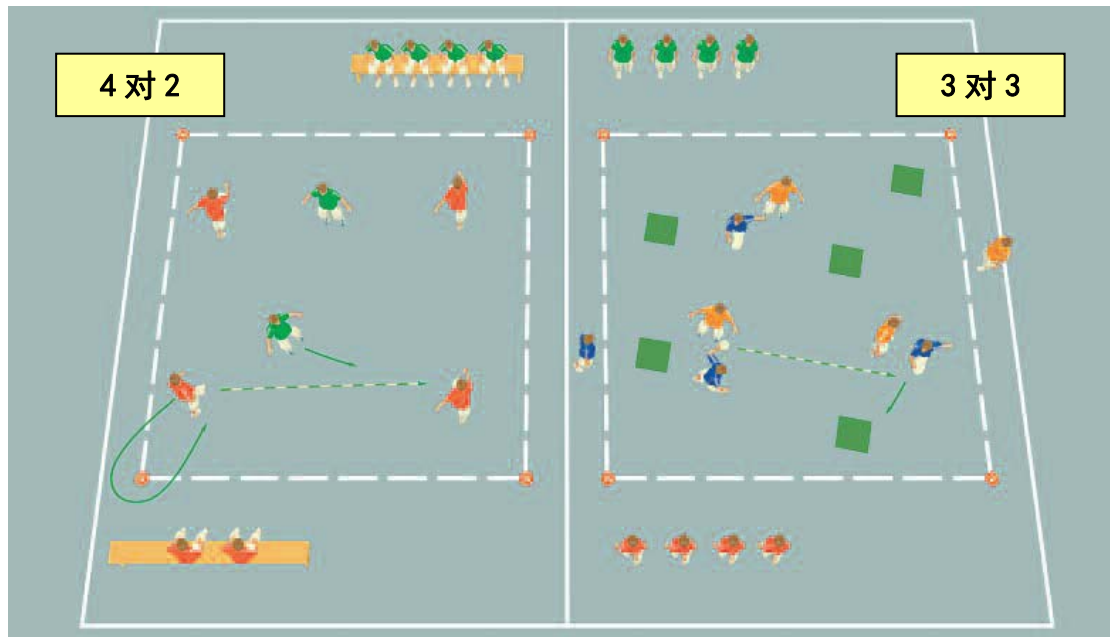
把学生分成 4 组, 每组位于场地四角的长凳后, 对角的两队进行比赛, 击中对手的长凳得 1 分。

但一队击中长凳后, 两队必须放下球, 迅速返回各自的区域, 另外的两队冲出来抢球开始比赛。

时间限制 1 分钟, 如果不得分, 交换。

通过用椅子代替长凳可以增加比赛的难度。(如图 18)

团队小游戏



4 对 2 或者设立“中立球员”的 3 对 3

组织方法：两块 9X9m 的场地同时进行治疗，游戏场地可以用标志物标示，图例显示了两种不同的游戏。

游戏 1: 附有额外任务的 4 对 2 游戏（左）

4 名进攻队员，两名防守队员。不参与的队员随时可以进行替换。

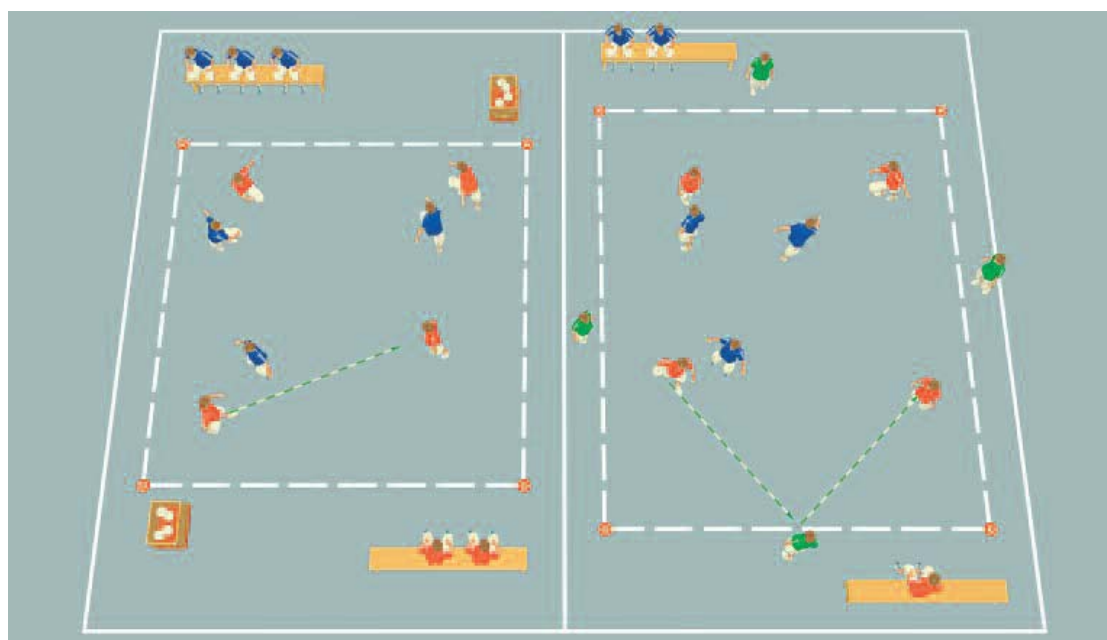
目标：同队之间尽可能多的传球。3 次失误后球权转换。附加任务：每名进攻队员传球后要围绕标准物转一圈。看那队传球时间长？

游戏 2: 设立“中立球员”3 对 3（右）

分成 4 组，每组 4 个（3）队员。5-6 块地毯拼图放置在场地上，两队进行 3 对 3，持球队员可以将球传给位于场地外的 2 名“中立球员”。

目标：传球给位于地毯拼图上的队友。如果防守队员断球，球权立即转换。

作为教学的辅助手段，这一系列的游戏总是在人数占优的情况下进行。



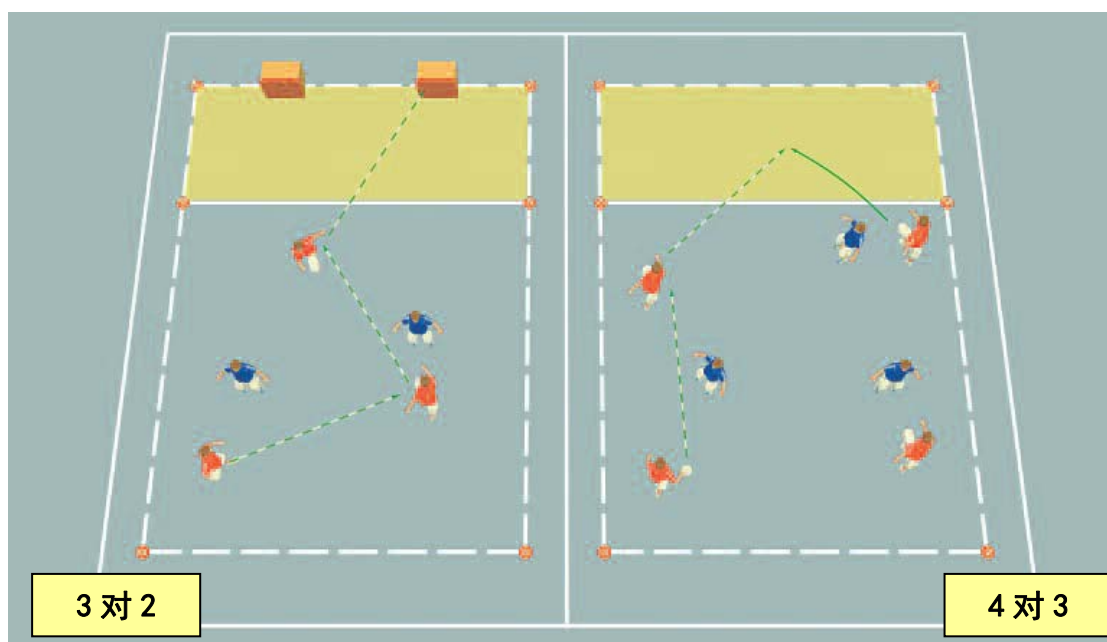
游戏 1：多球 4 对 3（左）

组织：两块 9X9m 的场地（小场地）。每块场地两队各 6 名队员（24 名队员参与）。拥有球权的队总是保持人数上的优势，进行 4 对 3，随时可以进行队员替换。任务：例如 1 分钟内传球，然后把球放到自己的箱子里；然后球权转换。如果球队出现失误，允许球队从自己的箱子里重新那个球，然而对手球队要将获得的球放在他们的箱子里。

10 次活动后那队的球多，那队就获胜？

游戏 2：4 对 3 设立 4 名“中立”接球队员（右）

组织：两块 10X9m 的场地,3 队 4 名球员。拥有球权的队开始进攻。球可以传球给 4 名接球的队员。目标：连续传 8（10,12）次球获得 1 分。如果防守队员抢断球，球权转换，一名替补/接球队员进入场地。



3 对 2/4 对 3

游戏 1：两块 10X6-8m 的场地,距离目标物 4-6 处设立投掷线。3 名进攻队员，2 名防守队员（依据学生数量来分组）。

程序：进攻队员 8-10 次传球后，可以在投掷线外尝试在无人干扰的情况下击打目标物（两个小箱子）。如果防守队员抢断球，他们也可以在无人干扰的情况下击打目标物。

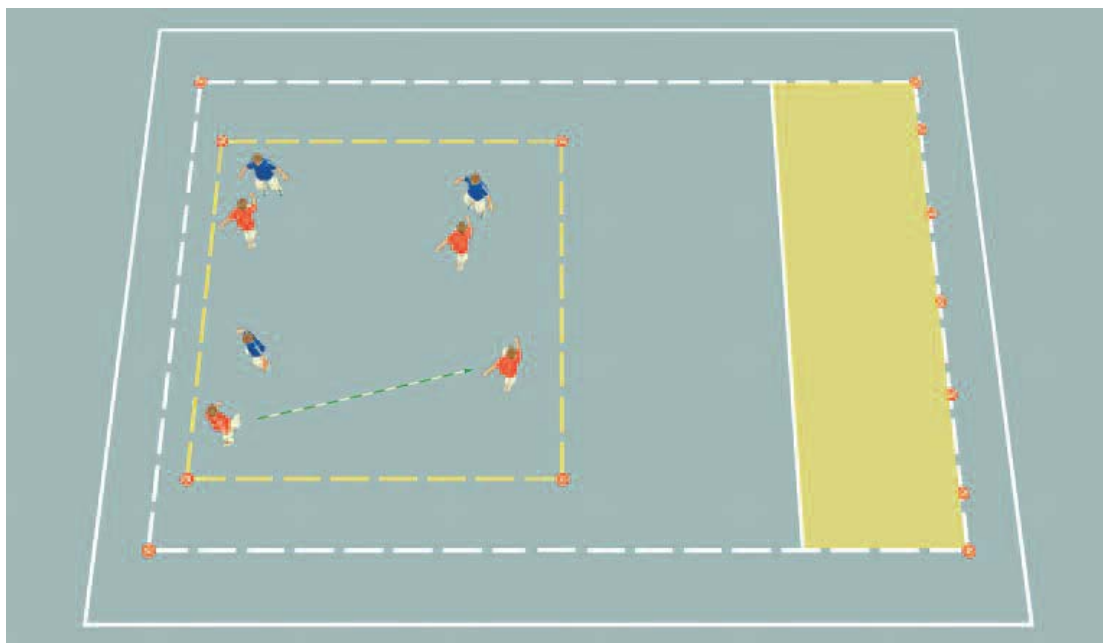
难度：不允许运球。

游戏 2：带有小丑的 4 对 3

组织：场地同游戏 1.

得分：如果进攻队员从投掷线外传球，并在标志区内接到球得 1 分（接到球!!）。在任何时间内小丑区域都只能一名进攻队员进入。1 分钟后转换。

变化：例如可以坐在地上接球并回传球。



有投掷目标的 4 对 3 游戏

组织：一块 **12X17-20m** 的场地（依据场馆的大小）。距离目标物（例如标志桶）**4-6m** 画一条投掷线。在场地内在画一个大约 **9X9m** 的场地。

任务：具有人数优势的一方尽可能控制球权 **1** 分钟。如果失误，他们立即从外面的球箱内拿一个新球继续游戏。如果防守方获得球，他们可以在投掷线外无人干扰的情况下击打标志桶，击中得 **1** 分。随后防守队员返回，继续防守。例如 **1** 分钟后任务改变。

第三章基本防守技术



队员在防守中的个人战术意图主要包括以下方面：

- 不断地努力重新获得球权（抢断球）
- 不断的破坏对方的射门得分机会

要实现这些防守意图所需要的个人战术方法包括：

- 抢断球，阻止对手射门
- 不断的盯防对方持球队员
- 关注对手的行动和位置
- 顶贴或卡抱对手

可以说在手球运动中防守是靠脚步，也就是说如果你脚步移动慢，移动不及时，那么你就很难成为一个好的防守队员。当然你的手臂动作也是非常重要的，在众多的防守行动中，如封挡球，卡抱对手等都在运用你的手臂，而且通过挥动你的手臂可以干扰对手的视线，因此令其无法观察到处于空位的队友。

防守队员的基本姿势：

- 双脚紧贴地面
- 两脚略微分开
- 腿略微弯曲，同时手臂上举并晃动
- 身体必须保持平衡

防守队员移动时要注意以下几个方面：

- 腿微曲
- 用小而快的脚步
- 双脚在地面，不能跳
- 用滑步-不要用交叉步
- 手臂上举并晃动
- 抬头观看对手-不要低头看自己的脚

手球在 1 对 1 情况下是身体对抗性很强的项目，因此队员必须要知道在 1 对 1 情况下那些动作是允许的，那些动作是禁止的，那些方法是可以合理应用的。

当防守队员想阻止进攻队员射门或者突破时常采用顶贴或卡抱。

- 保持基本防守姿势
- 面对对手，保持好身体平衡并控制好力量
- 面对右手攻击队员时，用左臂压对方的右前臂，用右手卡对手的髋部。左手进攻队员相反
- 用弯曲的手臂顶贴或卡抱对方
- 如果对方用右手射门，你左脚放在前方。对方左手射门，你右脚在前。

-顶贴或卡抱对手后，如果对方向前或向侧方移动时，防守脚步要移动

-当你已经与对手接触后，尽力马上控制球。

封挡传球的基本姿势

用手臂封挡球是用来阻止进攻队员射门或者协助守门员封挡一定的射门角度。对于一些学生来说，他们恐惧在射门队员前面用手臂去封挡射门，因此教



师必须教授他们正确的封挡技巧，这是非常重要的，同时也要提高他们的勇气。

-面向进攻队员，保持好身体平衡并保持基本的防守姿势

-尽量靠近对手的投掷手

-封挡是用双手

-两手臂尽量靠近以防止球从两臂之间穿过

-肘关节略曲，保持手臂紧张



用手臂封挡球

- 手和手指上举，并略向后弯曲
- 尽可能用手掌或者上臂封挡球
- 真正对准球



抢断运球队员手中的球

第四章基本的进攻技术



进攻队员的个人战术意图主要包括：自己进攻，转换为进攻，使队友能够进攻，战胜（突破）对手，寻找射门机会，创造空间。而实现这些战术意图的个人方式主要有：吸引队友的注意，移动到空位，接球，传球和时机，假动作和射门。

显然手球技术中的关键技术就是传接球能力，运动员必须具备在不同的情况下，如原地站着，跑动中，跳起，在防守队员的干扰下，时常在身体失去平衡等条件下传接球。

接球：原则上，在双手接高球时，两手形成一个碗，其中两手拇指相对，形成碗的底部。双手前伸体前迎球，接触球同时手臂后引缓冲。手开球在身体前方，并拉回的那一刻，你在哪里捉球。接低球时，恰好相反，两手小手指形成碗底。

传球，射门

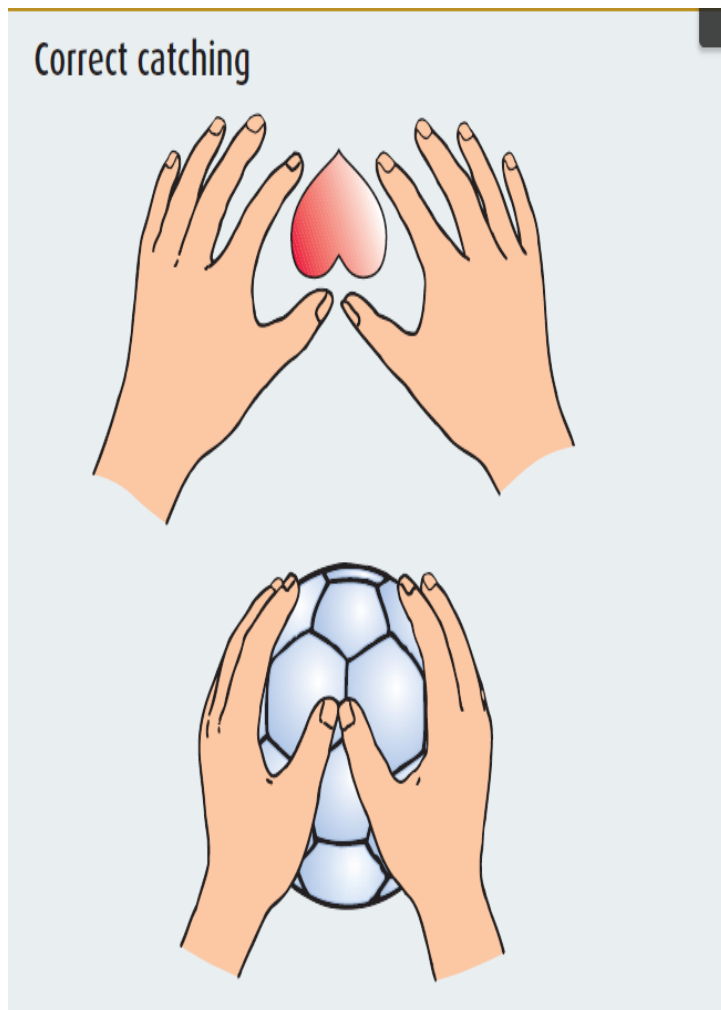
在学生学习初期就要教授他们基本的传球和射门技术，这点非常重要，否则当他们学习高级的射门形式是会觉得非常困难，从而无从下

手。

在传球和射门中通常采用的投掷方法：

- 单手持球与肩上，上臂与肩平，肘关节弯曲成 90°
- 投掷臂向后引臂
- 如果你是右手传球/射门则左脚在前。反之，右脚向前。
- 持球手臂向前挥甩完成传球/射门动作。
- 最后出手时手腕/手指拨球使球获得加速度并控制球的方向。
- 转体及伴随动作可以使球获得额外的速度。

接高球（胸部以上高度）



- 手臂略微弯曲，向前迎球
- 掌心向前，手和手指向上形成一个通道，好像把一颗心放在顶部
- 手指和拇指自然张开
- 拇指相对
- 体前接球，手臂要有弹性，接球同时手臂缓冲回收至胸前
- 拇指位于球后方顶球，以防止球漏接



许多学生在传球/射门时通常把错误的脚放在前面，之所以出现这次情况是因为孩子的交叉协调性尚未发育完全。但是他们应该尽可能短时间内掌握正确的动作方法，从而为他们以后学习高级的射门动作打下坚实的基础。学生经常出现的另外一个错误是在传球或射门时肘关节抬得不够高而且太贴近身体，不够舒展，这也必须及时纠正。

谈到传球给队友则时机问题必须要注意：

- 发现正确的传球瞬间
- 选择最佳的接球人
- 球速快慢
- 传球方式的选择

在射门方面，以下这些战术因素对于队员来说是非常重要的：

- 分析情况-有没有可能得分？
- 如果可以，则射门
- 然后选择射门方式，射门的角度和球的运行轨迹

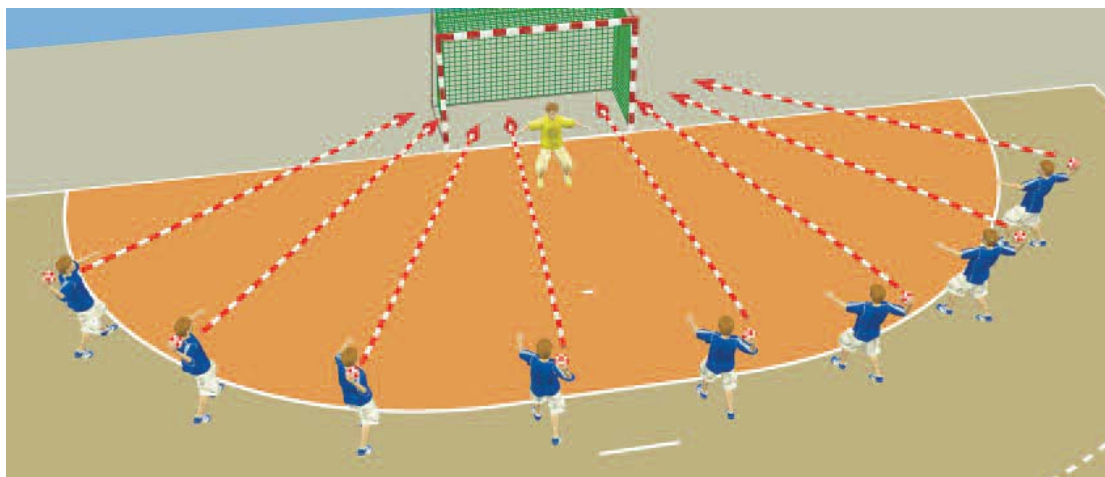
第五章守门员基本方法



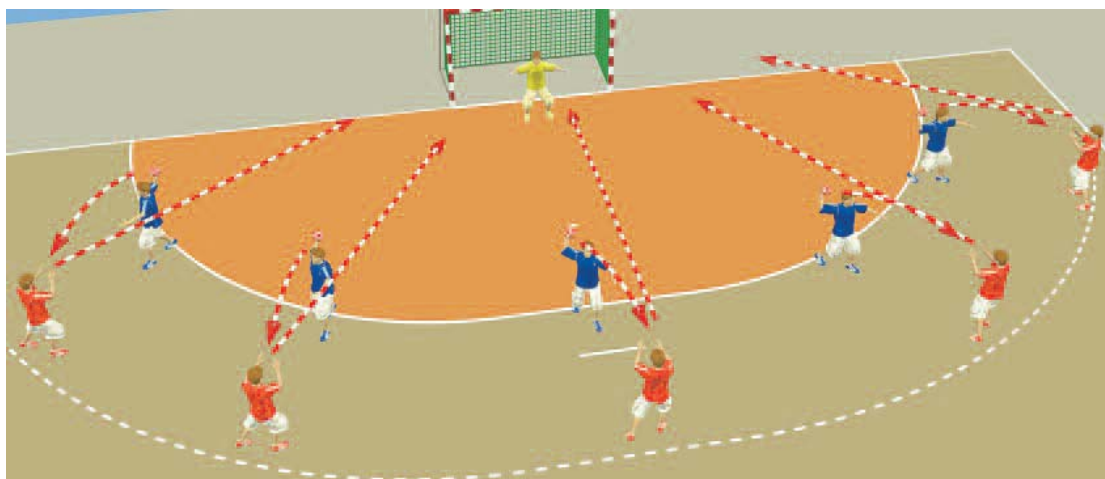
原则上 5-9 岁的学生应该在球队中尝试打所有的位置，包括守门员。通过这种方法他们可以获得不同位置的体验，也可以更好地理解不同位置的任务，因此能够在以后的训练中选择适合他们自己的位置。许多学生愿意尝试去成为守门员，精彩的扑救和射门很容易是学生联想到守门员，联想到守门员位置是有吸引力的，因为守门员是唯一的！但是对于一些学生来说守门员是非常恐怖的一个位置，因此如果孩子不愿意，不要强迫他去成为守门员。

在孩子到 10-11 岁时，老师可以开始着手发现 2-3 个有守门员潜质的学生进行培养。此时可以教授他们一些较为专业的守门员技能：

- 球门前的移动
- 对手不同位置射门时的选位
- 单手，双手，下肢封挡，手脚协同封挡射门



每个队员从 **6M** 线射门，队员获得球，在同样的位置跳起射门。



队员两人一组，一名队员尽力完成射门，一名队员尽力封挡射门。注意要轮流进行，不能够同时射门。

