

新规则背景下我国手球运动员进攻技战术训练的策略研究

史金田

武汉体育学院 湖北武汉 430000

摘要: 随着中国手球的不断发展,为推动我国手球运动的持续进步早日赶上世界手球强国,我国在2020年对手球竞赛规则进行了改良,然而与此同时,应当注意的问题在于:规则的改良必定会导致运动员进攻技战术的训练及运用受到影响。现通过对新规则的学习和了解,借助查阅文献资料,逻辑分析等多种方法,较为系统地说明了在新规则背景下我国运动员在进攻技战术的影响和新规则下对运动员训练的方法要点。

关键词: 手球;手球新规则;手球比赛

Research on the Tactics of Attack Technique and Tactics Training of Chinese Handball Players under the New Rules

Jintian Shi

Wuhan Institute of Physical Education, Wuhan, Hubei 430000

Abstract: With the continuous development of China's handball, in order to promote the continuous progress of China's handball and catch up with the world's handball powers as soon as possible, China improved its handball competition rules in 2020. However, at the same time, it should be noted that the improvement of rules will definitely affect the training and application of athletes' offensive techniques and tactics. Through the study and understanding of the new rules, with the help of literature review, logical analysis and other methods, this paper systematically explains the influence of Chinese athletes' offensive skills and tactics under the new rules and the main points of training methods for athletes under the new rules.

Keywords: handball; New handball rules; Handball game

1 前言

自2020年手球竞赛规则改革后对于快攻、快板、远射以及特殊情况的七米球得分为1.5分,快攻、快板球以及特殊情况七米球所得的1.5分由临场裁判进行判定,远射所得的1.5分由辅助裁判进行判定并给出明确手势。

2 手球新规则1.5分执行细则

2.1 快攻

快攻是由防守转换进攻后,以最快的速度、最短的时间组织进攻的方式。一传快攻是由防守转换进攻后,进攻队通过一次传球直接获得射门机会的方式如射门后球体完全进入球门即得1.5分。进攻队通过运用短距离传球快攻的方式由防守转换进攻后,通过多次传球快速获得射门机会的方式如射门后球体完全进入球门即得1.5分。

2.2 快板球

快板球是通过两名运动员的配合,由一名球员将球抛出,徒手队员在球门区的上空接到传球后直接射门的得分方式,如射门后球体完全进入球门即得1.5分。快板球与篮球运动中的空中接力技术大概一致。

2.3 远射

九米线也称之为任意线,在手球比赛场地的球门正面,距离球门9米处,有一条半弧形的虚线,叫任意球线。进攻队员在九米线外进行射门得分后即判定1.5分,如射门后身体由于惯性进入到九米线内也判定得分1.5分。

2.4 特殊情况七米球

特殊情况的七米球判罚标准即所谓得分为1.5分:第一在快攻和快板球的过程中被判罚七米球;第二对方空门时,进攻队员射门时被犯规而判罚的七米球。

3 手球新规则对手球运动员进攻技战术特征影响

3.1 手球运动员进攻技战术的快速连续性特征

在球场上运用快攻战术进行攻击,可以给对方带来

作者简介: 史金田(1999.4-),男,满族,辽宁沈阳人,武汉体育学院2021级运动训练专业在读硕士研究生,研究方向:运动训练理论。

强迫的威胁感，这样的气场形成不利于对手的发挥，在无形中给对方压力，从而自身可占有球场上的主动权。一般情况下，运动员运用长传快攻和运球短传快攻的两种形式来冲击防守，以此来提高快攻反击的连续性。

3.2 手球运动员进攻技战术的高强度对抗性特征

在手球比赛中，在快速连续突破时进攻队员会与防守队员进行身体对抗，在身体对抗相持中选择突破分球或突破射门，也有在快攻反击中，防守队员对进攻队员的堵截，使进攻队员在身体对抗中去处理球，因为在不犯规的条件下队员可以单手拨对方手中的球，在争抢想要的位置时可以用躯干阻挡对方队员，所以从此看出手球是有着高强度对抗性特征。

4 手球新规则对手球运动员进攻技战术影响分析

在手球竞赛规则改良后，我国运动员在比赛中运用快攻反击技战术的频率明显增多，整个团队快攻意识也有明显的增强，并且快攻反击技战术的质量有着质的提高，这项技战术已经成为每支队伍的核心战术，比赛的节奏以及质量有着明显提高，能够完全的体现出手球专项特征的快速连续性特征，可见竞赛规则改良后对中国手球的发展有着颠覆性影响。在远射技术方面，运动员和教练员通过对新规则的理解很快做出了相应的对策，大量进攻战术体系都围绕着运动员远射去制定。在国内手球锦标赛中来看，远射的射门次数以及射门成功率与规则改良前对比有着显著提升，远射射门技术已经成为了国内手球比赛的主要得分手段并且对于球迷观众的视觉冲击更加强烈。对于快板球技战术来说，运动员的团队配合默契相比改良前登上了一阶大台阶，并且在教练员在训练中加大对快板球技战术的训练，运动员经常在比赛中打出行云流水的战术配合和快板球，加大了手球比赛的观赏性以及大众对手球的理解，使更多人认识手球运动，对中国手球的开展有着飞跃的提升。

5 手球新规则下对手球运动员进攻技术训练要点

5.1 手球进攻移动技术

针对手球运动实战移动技术的多元化特点，在手球训练中应该格外注意对手球运动员自身移动步法的训练，从而促进手球技术的发挥。尤其是，在手球运动中，单肩上传球是支撑射门技术与脚步移动技术的关键，所以，在手球训练中，应该注重对手球运动员速度的提升，要又快、又准。同时，还应该注重各种传授方式的训练，手腕传球更是应该成为手球训练的关键所在并且教练员也可以安排一些局部一对一的突破训练以此来提高运动员的进攻突破。

5.2 手球传接球技术

传接球技术是最基本、最基础的一项个人进攻技术。

常见的手球传接球技术总的可以分为单手传接球和双手传接球两类。单手传接球有单肩上传球和单身体侧传球；双手传接球有双手胸前传接球、双手头上传球。虽然这些传接球技术动作有一些不同，但在训练方法上有很多的一致。通常，教练员可以采用一些丰富多样的传接球练习，以提高运动员的传接球水平。

5.3 手球射门技术

对手球射门技术的训练还应该增加一些身体姿态控制训练，以肌肉的力量训练结合不同情景的射门练习强化神经系统对身体骨骼肌的控制。其次，不同情景的手球射门练习就是意在让运动员适应比赛中的各种对抗状态，以此改变单纯射门训练的传统练习方法，将比赛过程中可能遇到的实战情况引入到日常训练中来，以不同类型的攻防练习增加运动员射门技术的实战应对能力。这一方面有利于提高手球运动员应对高对抗比赛的能力，以此提高射门得分的有效命中率；另一方面，也可以进一步促进运动员射门过程中的姿态调控，提高运动员应用射门技术的能力。

对手球射门技术进行呼吸调整训练。为提高射门得分的准确性和成功率，在高强度的手球竞赛对抗中，运动员往往在射门前的准备中尽可能的保持人与球的稳定性，以有利于射门动作的动静转化和命中的准确性。并且手球射门的过程中的呼吸调整训练，就是要求手球运动员在进入射门动作后应主动调整自身的呼吸节奏，以呼吸频率调整使机体氧气代谢的能力得到有效调控，从而带动机体各器官主动适应新的刺激水平与工作环境，从而提高手球运动员在高心率和耗氧情况下的射门水平以及得分命中率。

对手球射门技术进行心理调控训练。在手球比赛中，嘈杂的赛场环境以及比分落后的情况下对于运动员的心理影响是非常大的会导致射门的成功率有所下降。因此在射门训练时应该增加一些心理调控训练，是运动员可以自身形成一种免疫，提高自身的心理承受力。

6 手球新规则下对手球运动员进攻战术训练要点

6.1 快攻和快板球意识的培养

在手球的各项比赛中，赛场的比赛形式变换莫测，在比赛的过程中本队员要根据赛场上敌方的运动及战术来采用其相对应的方法。在时机不正确的时候开展快攻模式是会直接使球队比赛的节奏受到影响，在此状态下快攻战术是依靠整个球队来完成的不仅仅是一个球员，需要整体的协作配合。而快攻在战术中，对手的情况会随着你的战术进行变化，因此要实事求是的根据比赛情况做出相应的分析，需要的是整个球队全神贯注协作配合的天衣无缝才能事半功倍，才达到最终的精彩战术配合。

6.2 快攻和快板球的战术训练

战术训练是最基础的训练，快攻战术如果想可以实力的展现主要靠平时的训练作为基础保障，快攻战术是最检验团队配合度的。因为在正式比赛或大型比赛中比赛的节奏是比较快的、同时在整个的比赛过程中对方的所有的运用战术都是不确定未知的。在日常的训练过程中，基本动作的训练是非常关键的，通过日积月累的专项训练，使球员的各部位的肌肉形成固定的记忆，例如对传球、运球等都是需要重要的基础训练，快攻战术中技术动作的训练都是需要团体完美写作才能开展的。所以基础性的训练是必须强调的重头，所以可以在实际比赛中失误出现的机率缩的少之又少。对于快板球的日常战术训练来说，大量的进行一些战术龙套练习和视野观察，使运动员在潜意识里留下这一系列战术配合，做到“球到人到”的自然反应，增加运动员之间的默契性。

7 手球新规则下对手球运动员主要体能训练要点

7.1 力量素质训练要点

手球运动员必须要保障全面的力量训练水平。在整个身体的各个关节，及上下肢整体部位都要有针对性的训练。这样才能使球员实现全面的力量训练，最终在技战术中给运动员带来多方面的受益。在力量练习中，例如上肢可以利用哑铃进行训练下肢可以用杠铃进行半蹲或者深蹲，也可以拉轮胎式的跑步，这可以使运动员自身的能力得到提高，使的在比赛中发挥自身最大的优势。

7.2 速度、耐力素质训练要点

对于手球运动来说，速度训练也是相对重要的，在手球运动中强化速度之和耐力是非常重要的。在速度的训练方法上要以跳来促进跑两者相结合，通过“短跳”的方式来练习起跑的加速的能力。通过“长跳”来提升速度和耐力，在训练的过程中跨步跳是力度相对较强的训练方法，短距离的跨步跳是提升训练效果的关键。并且跨步跳可以提高人体快速跑的能力，增加耐力。对现阶段我国手球项目运动员的各项身体指标进行详细的实际分析，在当前阶段手球运动员的身高大部分是高者居多，高大队员在在做动作的时候动作反应的速度相对是比较慢的，这就造成他们在技能的发挥上受到限制，所以，在日常的训练过程中，应该根基运动员自身的情况制定训练的强度和负荷，使其身体的各个环节都可以接收到训练，高大队员有一项弊端，当运动量大的时候心脏所要承受的负担也大，所以，在训练的时候要配备队医要加强医务监督。还必须加强锻炼的连续性要坚持长期的训练，只有这样才可以养成良好的速度耐力。

7.3 柔韧素质训练要点

伸展运动在日常的训练及比赛之前都是不可缺少的，

但现在一部分的教练忽视了它的重要性，使伸展运动的优势没有发挥出来，而运动员也只是在训练或比赛前简单的做一下活动，各个关节和肌肉都还处在紧张的状态，导致在训练或比赛过程中运动员拉伤，拉伤后会给运动员的训练、比赛、日常都会带来不必要的麻烦。相对而言，欧洲许多教练员对伸展运动是比较重视的，在运动员训练或比赛之前必须进行完整的伸展运动，伸展运动充足，身体的各个关节及肌肉都处于活动状态，并且拉伸的过程中还可以有效的调整呼吸，放松心理压力，但是要适度的伸展，切合实际，这就可以减少训练或比赛中的肌肉和关节的损伤。

8 结束语

综上所述，对运动员的进攻技战术培养尤为重要，并且通过大量的教学实践可以证明，运动员只要能熟练的掌握快攻反击的战术、快板球战术、远射射门技术并形成足够清晰与成熟的技战术意识，就能适应手球新规则的变化，就能够得到手球比赛致胜的关键法宝。在比赛过程中主动面对不同局面，即使是处于劣势的情况也可以做出冷静的判断，找到相应的技战术去与之对抗。在今后的训练中，要以新规则为指引，全面加强运动员技战术的培养，在具体策略上突出快攻反击战术、快板球战术、远射进攻技术，在发展视野上明确加强认知、组合动作训练、理论与实践相结合的方向，为运动员的手球水平保驾护航。

参考文献：

- [1]宋陆陆,李茜,许宏龙.篮球新规则改动对篮球技术运用影响研究[J].广州体育学院学报,2020,40(04):81-84.
- [2]张文韬,梅丹,高俊.手球运动员射门训练探析[J].边疆经济与文化,2015(12):124-125.
- [3]Li Jinzhong. Analysis of the Changes of basketball Competition Rules on basketball Technology and Tactical of College Students [J]. Journal of Xi'an University of Arts and Sciences (Natural Science Edition), 2021,24 (04): 94-98.
- [4]杜江涛.安徽男子手球队快攻反击战术分析[J].体育科技文献通报,2021,29(11):81-82.
- [5]程丽洁,付银鹰.论手球比赛中的攻击性接球技术与运用[J].青少年体育,2016(07):58-60.
- [6]王德勇.对我国青少年手球运动员技术动作的规范性探讨[J].运动,2014(05):13-14+10.
- [7]姜勇奇.手球进攻技术的探讨[J].质量探索,2016,13(05):114-115.
- [8]刘禹.手球进攻技术和阵地进攻战术的教法[J].科技信息,2012(12):304-305.