



# 手球运动员个人技术的合理运用 与战术多种变化作用探析

陈进培

**摘要:** 随着近年世界手球水平的不断进步,世界高水平球队都遇到水平提升的瓶颈问题,其根本原因是不同球队运动员的个人技术和战术出现了严重的同质化。本文通过分析近年来上海队重大比赛的数据及世界高水平队伍的比赛录像,对比赛中运动员个人技术的合理运用、基本战术的多种变化在比赛中起到的决定性作用进行探析,为手球项目训练提供参考。

**关键词:** 手球; 个人技术; 合理运用; 战术变化

中图分类号: G808.1 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2010)03-0099-05

Appropriate Application of the Individual Skills of the Handball Players and the Role of Multi-Variation Tactics

CHEN Jin-pei

(Shanghai Sports Institute., Shanghai 200237 China)

**Abstract:** With the improvement of the world handball level in the recent years, it is difficult for the world top teams to make further improvement. The reason lies in the serious homogenization of the players' individual skills and tactics of the different teams. Analysing the data of Shanghai Team in the major competitions in the recent years and the competition video records of the world top teams, the article focuses on the appropriate application of the individual skills and the decisive role of the variation of the basic tactics in competition so as to provide reference for handball training.

**Key words:** handball; individual skill; appropriate application; tactics variation

随着世界手球水平的快速发展,技术日益完善,不同球队个人技术和战术的同质化现象严重。而作为一个强对抗的集体项目,手球比赛中个人技术的合理运用和战术的多种变化又一次成为了左右比赛的关键因素。而个人的技术就好比各种各样的“积木”,如何利用这些“积木”搭好一座房子,就要看个人技术的运用了,如果运用得好,房子就盖得结实。但房子仅结实是不够的,还需要多种变化的“战术”来“装饰房子”,让个人的技术有充分的发挥余地。本文试图从个人技术的合理运用和战术的多种变化作用的角度出发,分析其在比赛中的重要作用,为手球项目训练提供参考。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

以上海、天津、广东、北京部队(北部)、江苏、天津2队、韩国手球队、中国手球队为研究对象。

### 1.2 研究方法

#### 1.1.1 文献资料法

查阅国内外有关手球比赛技术与战术研究的文章,为本研究提供思路和指导性意见。

#### 1.1.2 录像分析法

对上海手球队与国内其他球队30多场比赛录像进行分析,主要对个人的射门技术、传球技术、防守技术成功率

进行统计分析;同时,对进攻战术、防守战术、配合战术进行统计分析。

#### 1.2.3 数理统计法

对统计的录像数据采用Excel和SPSS 13.0进行统计学处理。

## 2 结果与分析

### 2.1 个人技术合理运用的分析

个人技术包含很多方面,如射门技术、传球技术、防守技术都属于个人技术,而这么多的个人技术,怎么才是合理的运用个人技术就成了一个问题。

#### 2.1.1 个人技术运用的合理性分析

中国手球与世界强队的巨大差距主要表现在个人技术方面。这一点,在第29届奥运会比赛中体现无疑。中国手球选手的个人技术过于单调,运用不合理尤为突出。中国运动员射门基本都是3大步起跳射门,而对方的防守完全不会给进攻如此多的起跳空间,所以就会显得中国射门的机会少之又少。可是先比之下,韩国同为亚洲球队,为什么在对欧洲球队时,却并不落于下风呢?那正是韩国队员在射门技术的运用方面要合理得多。当对方防守位置较低,更靠近门区时,进攻队员会用垫步射门、侧身射门和低手射门这些中国队员不太运用的技术。而当防守被撕开时,韩国

收稿日期: 2010-01-15

作者简介: 陈进培,男,中级教练员. 主要研究方向: 运动训练.

作者单位: 上海体育职业学院, 上海 200237



队员才会使用起跳打门和突破打门。所以和韩国队员比起来,中国队员在进攻时个人技术的运用要差很多,韩国运动员表现的更多样、更合理。

把视线转移到国内,来分析上海男子手球队的情况。2008年全国锦标赛中,上海对北部、上海对天津2队这两场比赛上海险胜对手。从表1可见,这两场比赛中,上海队的失误要少于对手,说明其传球成功率略高于对手。而两场比赛中,在进攻成功率、防守成功率、射门命中率3方面,上

海队都会略高于对手6%~20%不等。这些数据都是个人技术在比赛中运用的更合理的证明。相反,在对江苏的比赛里,我队在失误、射门命中率、进攻成功率、防守成功率都要远远落后于对手,所以比赛结果也是大败而归,这也反映了我队队员在比赛中的个人技术并没有发挥好、没有运用好。上述结果提示,比赛中个人技术运用好的队伍,才能获得胜利,得到更好的成绩。

表1 2008年全国锦标赛上海队与主要对手比赛数据统计表

Table 1 Competition Data Statistics of the Shanghai Team against Its Main Rivals in 2008 National Championships

	进攻成功率		防守成功率		射门命中率		失误(次)	
	上海	对手	上海	对手	上海	对手	上海	对手
上海——天津	25/62(40%)	31/59(52%)	28/59(47%)	37/62(60%)	25/43(48%)	31/47(66%)	19	12
上海——广东	20/63(31%)	31/59(52%)	35/59(59%)	43/63(68%)	20/46(43%)	24/42(57%)	17	17
上海——北部	28/64(43.7%)	27/69(39%)	42/69(61%)	36/64(56.25%)	28/49(57%)	27/53(51%)	16	17
上海——江苏	23/79(29%)	32/67(48%)	35/67(52%)	56/79(71%)	23/63(36%)	32/57(56%)	16	10
上海——天津2	36/62(58%)	31/60(52%)	29/60(48%)	26/62(42%)	36/50(72%)	31/47(66%)	12	13
平均	132/330(40%)	152/314(48%)	169/314(58%)	198/330(60%)	132/251(52%)	145/246(58%)	16	13.8

### 2.1.2 个人技术合理运用的基础分析

如果能够合理的运用个人技术,那么队员在比赛上就会有好的表现。到底怎么才能合理运用个人技术,什么才是合理运用个人技术的基础?

首先是个人技术的基本训练水平。以上海男子手球队为例,两个主力内锋贺业磊、李和鑫在2007年的平均射门命中率分别约为15.8%、23.6%,每场比赛平均的得分分别为2.6分和3.1分。而在今年的夏季训练中,重点解决其射门问题,每周射门练习由原来的3次增加为5次,每次的射门数量由20个一组变为30~40个一组,同时原来的定点射门变为多种突破结合射门。而今年的比赛中贺业磊的平均射门命中率提高为38.9%,平均每场得分为4.1分,而李和鑫由于中途参加国家队,没有持续性的训练,射门命中率仅仅提升为37.2%,平均得分为3.8分。由此可见,在训练中多样化,高强度的训练,对于比赛中更好运用个人技术有明显的作

用。以不同位置举例,上海队的两名主力得分手场均得分为3.9分,而队伍的组织队员场均也有3.2分进账,从得分上看不出明显差异,但是命中率却完全不同,两名内峰平均命中率为38%,而组织队员却有50%以上的命中率,虽然得分能力不及两名内峰,但是很明显组织队员在射门环节的把握上更为合理。同时,组织队员3.2分的场均得分中,有2分是非常规射门,也就是称为冷射,且场均命中率为75%。由此可以继续剖析出,射门的多样化运用也会提高成功率。

古语有云,光说不练,假把式,光练不说,傻把式。所以,光有训练,还是不够的,没有比赛的经验是无法更好的运用个人技术的。如果要在比赛中自如的运用个人技术的话,心理是首要的问题,国际上有人认为,比赛层次越高,心理因素在比赛结果中占的比重就越大,像奥运会这样的国际大赛,心理因素在比赛结果中的比重要占到70%~80%,有些项目甚至更高。由此可见,心理作用的重要性,所以如果在训练中经常组织分队比赛、教訓比赛或和兄弟队伍的练习比赛,模拟真实比赛时的紧张激烈,那么在比赛中运动员才会更自

如的运用个人技术。

同样以上海男子手球队队员举例,是2名内线球员:吴璟与张桦之间的对比。两人的共同点非常多,年龄相仿,身材相似,虽然技术特点稍有区别,但是也属于平分秋色。不过在训练时与比赛时的差异却完全相反。平时训练时,两人的射门命中率、得分情况、防守成功率基本没有太过明显的差距,最多以数据统计也就是1.8%~3%的差距,而这也一度困扰教练,如何确立两人的主力、替补关系。可是在接下来的分队比赛、教学比赛、全国比赛中,个人技术以外的东西开始发挥微妙的变化,那就是心理。分队比赛、教学比赛由于拟真度的不同,反差还不是很大,但是张桦会以微弱的数据优势占得了上风。如果是一般情况下,应该会毫不犹豫的决定以张桦为主力队员,吴璟为替补队员。但是接下来在第一次参加正规全国比赛中的数据却让人大跌眼镜。在上场时间均等的情况下,吴璟要以20.8~30.5的百分比领先张桦,其实这就是心理变化的作用。

当然心理素质也不是无法改变或者加强的,继续以这两人为例。2008年夏训中,在射门的环节训练中,张桦每次都以2倍于吴璟的射门数量完成,同时,有意识的在训练中给张桦更多的压力,如:1)射门训练中模拟更多会在比赛中突发的防守变化。2)出现射门成功率不达标,继续增加射门数量。3)每次结束的最后一球,模拟比赛关键的制胜一球,施加压力。在接下来的正式比赛中,吴璟的数据变化没有太大的变化,但是张桦相比吴璟,差距已经拉近至5.7%~8%了。

通过以上的两组举例分析可以看出,无论是个人技术还是心理素质,都是可以通过训练加强的,重点是强化的方式方法是否合理,要因人而异,区别对待。

### 2.2 战术多种变化的作用

对于集体球类项目而言,战术的重要性不言而喻,如何运用战术和战术的多变性就变得尤为重要了。每一个教练都应该根据自己球队队员所具备的能力特点、优劣势来打造



自己球队的风格，所以要了解自己的队员，在技战术上和队员达成一致，要求每个队员都能理解所有战术的不同变化和运用方法。只有这样，战术的变化和威力才会体现出来。

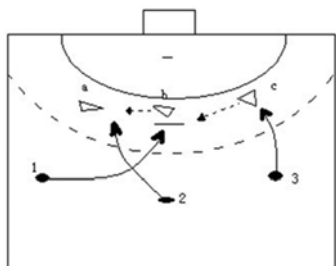
2.2.1 进攻战术分析

2.2.1.1 小范围2~3人之间的进攻配合

由于比赛时不可能每次都是由全部6个人来完成的，更多的是由2~4人之间完成的。下面举例一些2、3人战术的基本变化（基本战术见图1）。

如果防守b没有被牵制，具体战术的应用见图2。

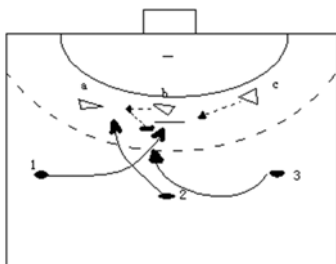
在图1的基础变化2，如果防守c补防后迅速回到了3处



2反方向突破牵制防守b, 1甩开防守a, 趁防守b还没有回到自己的防守位置寻找射门机会, 防守c补位之1处, 3直接接球射门

图1 3人基本进攻配合1

Figure 1 3-Person Basic Offensive Cooperation (1)



2反方向突破吸引防守b, 1绕到防守b处准备射门, 如果b没有被完全吸引, 那么1就顺势把球传给3, 把防守b压在7米线处, 3甩开防守c在1压的位置起跳射门。

图2 3人基本进攻配合2

Figure 2 3-Person Basic Offensive Cooperation (2)



2反方向突破牵制防守b, 1甩开防守a, 吸引防守c, 把球传给3, 防守c又回到3处企图犯规, 1继续向门区插, 3把球传回给1射门。

图3 3人基本进攻配合3

Figure 3 3-Person Basic Offensive Cooperation (3)

于企图犯规，那么1就可以继续向门区进发，接球射门。但是并不是所有的小范围配合都是需要不布置的，有时，

随机应变的小范围配合更为致命。例如，当遇到对手的防守整体都比较严密，但在某一个局部甚至某一名队员的防守比较薄弱，那么就可以安排1~2名队员，轮流攻击此处，借由这一点的攻击来强制对手防守重心的偏转，来给邻近位置队友创造机会，这也是比较常见的小范围配合之一。

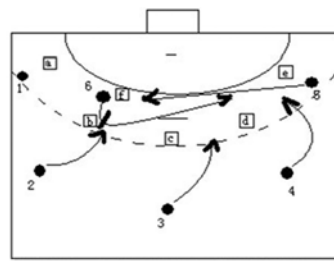
又例如韩国队员比较擅长的空中接力射门，由小范围的进攻队员吸引防护的大部分注意力，同时在达成默契的情况下，安排最远端或最疏于防护一端的队员随时准备起跳射门，当成功吸引防守注意力后，该队员果断的起跳，持球进攻队员也顺势将球传出，接球射门一切在空中完成。虽然对球员的默契程度、身体素质、基本技术的要求非常高，但是在韩国队中这样的战术屡见不鲜。由此可见，局部小范围的战术尤为直接有效。

由以上可见多变的小战术在比赛中运用的重要性，正所谓由个人发展到局部，再由局部发展到整体，没有局部战术，哪来整体配合。

2.2.1.2 整体配合技术的分析

仅有2~4人的小配合也不是每次都可以成功的，所以，6人整体的配合就起到重要作用。图4是6人的配合的变化举例，最基本的底线6掩护，同时边锋5穿插，内锋2有机会自己射门，如果5穿插至底线有机会2直接传给5。

如果防守c、防守d补防2、3进攻处，那么4就有机会



2接球突破, 6到防守b处作掩护, 同时5穿插至7米线处要球。

图4 6人基本战术变化1

Figure 4 6-Person Basic Tactics Variation (1)

直接射门了（见图5）。整体战术一般是由教练或者控球队员直接传达给所有队员，并迅速贯彻实施。在局部进攻受阻，而防守队员注意力尤为集中时采用的对策。宗旨就是在有球队员吸引了其对位的防守队员后，其他队员按照预定路线做无球跑动，使防守因为注意力过于集中于持球队员而疏于对其他队员的看管。同时如果防守队员注意力分散，持球队员又可以借机自己得分或给邻近队友创造机会得分。所以整体战术在对付个人防守能力较强，但是整体防守队形较为松散的队伍时尤为有效。

综上所述，手球运动的进攻就是通过点、面结合，由局部带动整体，再由整体施压，最后找到得分机会的。所以局部小范围的配合与整体的战术都是不可或缺的。

2.2.2 防守战术分析

防守战术有很多种类，针对不同对手，练就符合自己队伍特点的防守才会有效。以下举例几种最常用、却完全不同的防守战术。

2.2.2.1 六零防守战术分析



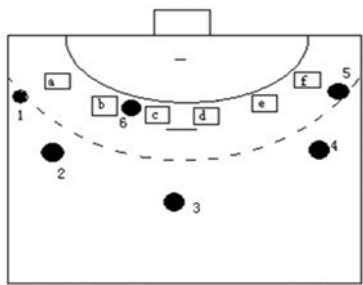
2拿球突破, 底线6掩护防守b, 边锋5穿插至底线, 如果防守c补防2, 那么3直切, 如果防守d补防, 那么4直切射门。

图5 6人基本战术变化2

Figure 5 6-Person Basic Tactics Variation (2)

六零防守适合对付外围实力不是很强, 突破能力较强的队伍。这种防守的补位比较快, 同时, 有比较明确的防守区域。图6为典型的六零防守战术应用图。

2.2.2.2 三二一防守战术分析



6个防守队员在6米至7米线左右, 当有进攻队员拿球突破时, 才上去防守, 其余防守队员收紧, 同时放松对最远端边锋1或边锋5的防守。

图6 六零防守基本阵型1

Figure 6 Six Zero Basic Defensive Lineup

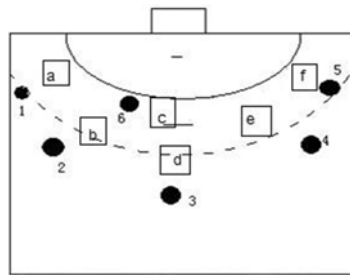
三二一防守战术是手球比赛中最普通、最常用的一种防守战术, 其特点是防守区域大, 同时对进攻的控制距离够大, 遇到外围实力强的队伍也不怕。图6~7仅是所有的防守变化阵型的2种, 都有各自的特长和短处, 如何运用就看对手的特点与防守队员的长处。

如果对付外围实力不是特别强, 突破能力较强的队伍, 可以考虑用六零的防守阵型, 这样可以抑止对手的突破。相反如果对手的突破能力一般, 外围实力强劲的话, 可以考虑用三二一或扩大的三二一防守。所以如何运用防守阵型的变化也是比赛的关键之一。当然, 比赛不是游戏, 没有设定好的程序, 所以进攻不会千篇一律、一成不变。同样的, 防守也不会只有简单的几种, 当今世界的防守战术、阵型层出不穷, 基本每个队伍都会有最为适用的1至2种防守战术。甚至在手球发达的欧洲, 一支队伍可以使用三到四种不同的防守战术。即使像亚洲较为发达的韩国也经常使用不同的3种防守战术。可见防守战术多变的重要性。

举例上海队, 最为常用的就是图7所提到的三二一防守阵型, 但是当遇到不同的对手时, 阵型及防守的重心会有所变化。当遇到像天津这样内线比较出众且的队伍, 防守阵型会适当的回收, 当进攻队员持球进攻时, 对位的防守队员才会出击采取正面防守。相应的其余5名防守队员回收, 帮助内线队员防守的同时协防邻近位置队员。而当遇

见像北京队这样的以外线进攻带动整体进攻的队伍。防守阵型就要外扩, 甚至外扩到13米的距离, 使进攻队员充分的远离球门。这些只是一些皮毛的变化, 可是正是这样看似简单的变化, 上海队在第十届全运会预赛, 以一分险胜了强队北京队。同样的, 因为有了对天津队的赛前布置, 在十届全运会决赛, 上海队也击败了老牌劲旅天津队。由此可见防守战术在比赛中起到的决定性作用。

2.3 个人技术与战术配合的有机结合



6名队员各自防守自己的区域, 比较注重一对一的防守能力。

图7 三二一防守基本阵型2

Figure 7 Three Two One Basic Defensive Lineup

2.3.1 个人技术和战术配合有机结合的基础

有了个人实力后, 如何结合战术就成为了问题。在战术的不同环节, 使用不同的个人技术就会完全不同, 例在图1中进攻3在最后接到球后如果再突破射门就会显得多余, 如果防守c补位不完全, 只是露出半个身位给3, 那么3可以用垫步射门、低手射门这些冷射技术。相反如果用起跳射门容易被防守c封掉射门线路或造成进攻撞人。

所以, 在配合中运用已获得的个人技术是需要由经验来填补的, 有些情况需要平时训练达到一定的质量强度后, 才会有运用的基础。当然光有了技术还无法完全运用自如更重要的还是需要培养运动员的比赛独立自主性。缺乏比赛独立自主性的运动员, 大都会在比赛的关键时刻出现问题, 导致发挥失常。那么在有了个人技术作为基石后, 如何让运动员在比赛中保持心态, 更有自信的运用个人技术就成为了问题。因此, 只有当比赛和训练都能以相同的程度对所获得的反馈信息进行加工时, 训练得来的技能才能流畅地转化为比赛技能, 平时所学的个人技术才有机会在比赛中、在每一个战术中运用的更合理。

2.3.2 战术配合成功对于合理运用个人技术的优劣势分析

战术配合对于个人技术到底有多重要呢? 战术配合的成功与否直接影响到个人技术运用机会的好坏, 如果战术配合合理并成功的话, 那么在给运用个人技术带来的空间就会扩大, 而个人技术运用合理的概率也就会变大, 同时运动员也就有更多的时间、空间来考虑应该使用哪一种个人技术。

2008年奥运会中, 韩国队在技术特点、身体条件上是与中国队最为接近的一支队伍, 也许是因为同为东亚球队, 队伍的起源、发展相近, 所以具有一定的可比性。

在奥运会上的中国男子手球队没有获得一次胜利, 且比赛的分差都在10分左右。反观韩国队, 多次以微弱的分差



战胜欧洲强队，这中间的差距是巨大的，而这巨大的差距就是以战术为基础体现出来的。在面对同样以身体优势、强大个人能力为核心的欧洲劲旅，中国队在布置防守时还是以个人为单位，一对一与对手抗衡，进攻上也基本以个人带动局部、局部带动整体为主导，没有更多的行之有效的战术配合、防守变化。

反观韩国队，一改与亚洲队伍对阵时常用的防守阵型，使用防守面积更广，控制范围更大的防守阵型，同时，针对欧洲队员个人移动较为缓慢，实施了非常多的特定战术。在战术的统一布置上也与中国队有着非常大的区别。中国队的战术统一是由教练布置，由队员实施的。但是这就出现一种无形的劣势，那就是对场上局势捕捉的不准确。而韩国队员基本的战术都是由控球队员布置实施，这样战术就完全统一，且和当前球场上的变化同步了。毕竟，球场上球员的感受最为直观，而场下的教练是无法感受到场上队员的微妙变化。所以从结果上也体现出韩国队员的战术更为合理。尤其从韩国队1分险胜丹麦队的比赛中表现的更为清晰。最后40s的防守策略是由队员自己布置实施的，而当防守成功后，还有12s的时间，教练布置了最后的战术，但是当比赛重新开始，队员发现对手对教练布置的战术有了预防，果断的改变战术，并射门得分，最终以1分险胜。

战术配合是否成功对于跟合理运用人技术优势的影响还可以从队伍的得分分布看出。中国队在队欧洲劲旅的比赛中，得分点的分布非常密集，主要就是两个内峰，两人的得分加起来可以占到比赛得分的45%以上。但是韩国队不同，基本每个队员都有自己的机会得分，且没有出现得分过于集中的情况。而通过这样的数据也可以反映出，战术配合成功后，就有了机会运用个人技术。而只有成功的战

术配合，才会出现韩国队这样的分散式得分模式，这也体现出了韩国队员在每一个位置都较为合理的运用了个人技术。在面对身体条件强很多、技术略高一筹的欧洲球队时，韩国队员正是因为战术的多种合理变化，给自己同伴创造了有发挥个人技术的机会，才能在此次北京奥运会中与欧洲诸强平分秋色。

### 3 结语

在球技战术不断发展的时代，如果你不灵活多变，那么你就必定会落后。所以要在基本技术和基本战术的运用变化上下苦功夫，多花时间，多花精力，那么赛场上多变的打法一定会让对手措手不及。结合上海队实际，应把重点放在狠抓基础，强化技术，突出位置特点上下苦功夫。此外，在保证训练质量的同时，不放松对运动员的心理素质、心理状态做好调整，让每一次训练课就好像真正的比赛一样激烈，而对待每一次比赛就好像参加平时训练一样运用自如。

### 参考文献：

- [1] 何启方等主编. 手球[M]. 上海: 上海社会科学院出版社, 2006
- [2] 郑旗, 李吉慧. 现代体育学院研究的理论与方法[M]. 北京: 人民体育出版社, 2001
- [3] 谢亚龙, 王汝英等. 中国竞技项目制胜规律[M]. 北京: 人民体育出版社, 1992
- [4] 唐煜章. 现代篮球训练方法新探[M]. 北京: 人民体育出版社, 2004
- [5] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000

(责任编辑: 何聪)

(上接第80页)

和足球市场的发展，甚至会摧毁我国足球改革脆弱的根基。

足球虽不同于政治、经济，但在西方“现代资本扩张”与“生存竞争，优胜劣汰”等“铁律”上也毫不例外，他们对中国的职业足球市场早已虎视眈眈。在中国职业足球陷入低谷时，国际足球资本没有袖手旁观，他们已做好了随时侵吞这块特大“肥肉”的准备。作为逐利的资本，它们看好这个拥有13亿人口、却又缺乏市场化营运手段和人才的巨大市场。于是，不仅足球豪门皇家马德里介入中国职业足球，还将有更多的足球大腕和资本大鳄来瓜分中国职业足球这块美味蛋糕。

在全球化和国际化的背景下，现代模式的足球俱乐部大部分是私有化的股份制俱乐部。参照国际职业足球发展的经验，对比国内，我国职业足球俱乐部在商业化运作的基础上，应该积极推进管理体制的改革，建立符合现代企业制度规范要求的一系列规章制度，实行股份制和法人治理，努力实现资本化运作。运用参股、兼并、收购、买壳上市、

资产置换和风险投资等手段，从资本市场获取职业足球持续健康发展的资金，实现我国职业足球的凤凰涅槃。

### 参考文献：

- [1] 董斌. 中国职业化足球联赛如何吸引市场资本[J]. 商场现代化. 2007(2). 388.
- [2] 吴晓阳. 依托资本市场促进职业足球发展[J]. 福建体育科技. 2006(3). 17-19.
- [3] 曹可强. 金钱能够把足球踢多远[J]. 当代金融家. 2005(10). 124-129.
- [4] 陈群. 中外共建足球资本市场[N]. 香港: 香港大公报. 2005. 11. 15.
- [5] 辛保平. 把足球踢进资本市场股票交易大厅里的欧洲冠军杯[J]. 新财经. 2001(5). 38-39.

(责任编辑: 陈建萍)