

# 《手球》

## 图书基本信息

书名：《手球》

13位ISBN编号：9787806819180

10位ISBN编号：7806819185

出版时间：2006-8

出版社：上海社会科学院出版社

作者：何启方

页数：115

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《手球》

## 内容概要

手球是一项“价廉物美”的平民运动项目，非常适合在中小学和广大青少年中进行推广和普及。鉴于此目的，特编辑本书。全书共分八个章节，从手球运动的发展、特点、锻炼价值、基本技术、基本战术、专项技术、专项素质训练、训练方法和主要规则入手，向你介绍手球运动的基础知识。

## 作者简介

何启方 上海同洲手球联盟技术顾问，中共党员，大学学历，高级教练。

1972年出任上海男女手球队教练，并率队获得当年全国手球邀请赛女子组第一名，男子组第三名。1979年率上海女队获第四届全运会冠军。1985年出任中国女子青年队主教练，带队参加世青赛获第六名，1997年带领上海男队获第八届全运会第三名。

曾获上海市“新体育开拓奖”，20世纪90年代入录“中国体育人才大典”。曾任中国手球协会科研医务委员会常委、上海手球协会副秘书长。现任上海市老体协手球委员会副主任兼秘书长。曾在国内多家体育科研专刊上发表了10多篇手球专业论文。

马革 同洲手球联盟总教练，中共党员，大学学历。

1986年进入中国人民解放军海军体工队手球队。1987年、88年连续两届获全国青年手球锦标赛冠军，1991年获全国手球联赛冠军，1992年获第一届东亚运动会亚军，1993年获第七届全运会冠军。

1998年起任山东男子手球队教练，98年、99年连续两届获全国青年男子手球锦标赛冠军。2002年起任同洲手球联盟总教练，2005年率队获全国青少年手球锦标赛3枚金牌，列金牌榜第一。同年在上海市第九届中学生运动会获男女初中组冠军。

刘春英 同洲手球联盟女队主教练，大学学历，国家一级裁判。

1987年获全国青年手球锦标赛冠军。2002年起任同洲手球联盟女队主教练，2005年率队获上海市第九届中学生运动会初中女子组冠军，同年获全国青少年手球锦标赛小学女子组冠军。

吴欣 同洲手球联盟男队主教练，大学学历，国家级运动健将，国家一级裁判。

1987年获全国青年手球锦标赛冠军。1989年获世界青年手球锦标赛第六名。1990年获第十一届亚运会亚军，1992年获全国手球锦标赛冠军。2002年起任同洲手球联盟男队主教练，2005年率队获上海市第九届中学生运动会初中男子组冠军，同年获年全国青少年手球锦标赛小学男子组冠军。

## 书籍目录

序第一章 手球运动的发展 一、世界手球运动的发展 二、中国手球运动的发展 三、现代手球运动发展的趋势第二章 手球运动的特点和锻炼价值 一、手球运动的特点 二、手球运动的锻炼价值第三章 大力开展青少年手球运动，促进上海和全国的手球水平更快提高 一、中国手球水平为什么迟迟上不去？ 二、青少年手球业余训练应注意的几个问题 1.青少年训练的重要性 2.青少年训练教师/教练的重要性 3.选材和业余训练应注意的问题第四章 手球的基本技术 一、基础技术 1.脚步移动技术 2.传接球技术 二、进攻技术 1.进攻步伐 2.射门技术 3.运球和供球 三、防守技术 1.防守的要求 2.防守的准备姿势 3.防守技术 4.防守的脚步移动 5.协防 四、守门员的技术 1.站立姿势 2.挡球与封球 3.抢断球 4.选1立 5.守七米球 6.守门员与后卫的配合 7.守门员出球 8.守门员的选材和总体要求第五章 手球的基本战术 一、手球战术配合的原则 二、战术配合的目的 三、技战术与素质的关系 1.突破技术 2.二人交叉切入 四、简单的进攻阵形 五、简单的防守阵形 1.六0活一线防守 2.五一防守 3.四二防守 六、不同位置的防守要求 1.突出防守 2.边卫防守 3.底线防守第六章 手球各位置的专项技术 一、进攻位置 1.边锋队员的技术要求 2.内锋队员的技术要求 3.底线队员的技术要求 4.中锋(组织核心)队员的技术要求 二、防守区域位置的专门技术 1.突出队员的防守 2.底线队员的防守 3.边卫队员的防守 4.集体防守中的问题第七章 手球的专项素质训练 一、球场速度 二、基础力量 1.投掷力量 2.腿部力量和爆发力、弹跳力 3.躯干力量 三、灵敏、柔韧、协调反应和平衡素质第八章 几种简单的训练方法和主要规则 一、几种简单的训练方法和活动性游戏 1.传接球练习 2.结合脚步的练习 3.几种活动性游戏 二、几条主要规则 1.比赛场地 2.比赛时间、结束信号和暂停 3.球 4.球队、换入 5.守门员 6.球门区 7.接触球 8.犯规与非体育道德行为 三、裁判员手势附录

# 《手球》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)