

# 手球初学者的连切突破战术及其训练中应注意的问题

纪铭慧, 马 磊

淮南师范学院体育学院, 安徽 淮南

收稿日期: 2022年1月16日; 录用日期: 2022年2月18日; 发布日期: 2022年2月25日

---

## 摘 要

手球这一运动项目被大众越来越熟知, 连切战术是初学阶段学习战术意识的基础, 连切战术也是学习者必须要熟悉和掌握的基础战术。文章从手球初学者的连切战术的概念及其训练出发, 深刻剖析手球初学者在学习、练习连切战术中存在的重心调节不佳, 连切角度不正确及不能有效的把握时机有效射门得分等问题, 并根据具体的事例指出具体问题, 希望对手球初学者有所帮助。

## 关键词

手球, 连切突破战术, 初学者, 训练

---

# Handball Beginner's Continuous Cutting Breakthrough Tactics and Problems That Should Be Paid Attention to in Handball Training

Minghui Ji, Biao Ma

School of Physical Education, Huainan Normal University, Huainan Anhui

Received: Jan. 16<sup>th</sup>, 2022; accepted: Feb. 18<sup>th</sup>, 2022; published: Feb. 25<sup>th</sup>, 2022

---

## Abstract

As a sport event, handball is becoming more and more familiar to the public. Continuous cutting tactics is the basis of learning tactical awareness in the preliminary stage, and it is also the basic

tactics that learners must be familiar with and master. The paper starts from handball beginner's concept and training on continuous cutting tactics and deeply analyzes the problems of handball beginners in learning and practicing continuous cutting tactics, such as poor adjustment of center of gravity, incorrect continuous cutting angle, unable to seize the chance to effectively shoot and score. Based on the specific examples, the author points out the concrete problems and hopes that it can be helpful to the handball beginners.

## Keywords

Handball, Continuous Cutting Breakthrough Tactics, Beginner, Training

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

手球是一项集篮球与足球特征于一体的球类运动项目, 具有突出的健身性、竞技性、观赏性与娱乐性等特征[1]。我国起步与欧美、日韩手球相比要晚很多, 运动员的技战术水平、体能等方面还有一定差距。对 2019 年全国男子手球冠军杯、2020 年全国手球锦标赛(男子组)、2021 年东京奥运会的技战术比较分析, 连切突破战术是在比赛中最行之有效的得分战术。手球初学者在学习连切突破战术初期是对技战术的认识、动作的定型阶段, 这一阶段教练员要要求战术意识明确、动作到位、传球准确, 只有这样才能为后期学习更繁琐的战术打下坚实基础。

## 2. 连切战术的概念及其意义

### 2.1. 连切战术

手球运动员之间运用传球和切入的技术形成突破, 并在比赛中能够熟练的传、切, 形成连切, 这些技术所组成的配合就是连切战术。

### 2.2. 突破

突破是手球运动员灵活地运用脚步动作及结合连切战术, 快速超越对手的一项攻击性很强的技术[2]。是个人进攻的重要手段之一。比赛中, 连切战术成功地突破防守队员可在局部地区造成以多攻少的局面, 在很多情况下, 连切突破以后可以直接射门[3]。因此, 手球初学者在学习、练习连切突破时, 就需要熟练的掌握突破技术, 在进攻时形成有效进攻为队友创造更好的得分机会。

### 2.3. 防守

手球防守在正常比赛、训练中也是至关重要的, 防守是指临近的两名手球防守队员协同防守突破的配合方法。“关门”配合方法: 指手球进攻持球突破时, 积极滑步堵截, 临近的两名防守队员向进攻队员靠拢, 以身体堵死进攻队员的切入路线, 形成二防一的局势。战术动作要求: 当发现持球队员有可能突破防守时, 临近的防守同伴迅速移动, 以两人的身体组织成“门墙”, 双臂上举来封挡进攻队员。

### 2.4. 连切战术的意义

现代手球的比赛, 已经从单纯的依靠力量, 逐渐转变成为攻防兼备、速度型、角度型等多种技战术

方法, 形成百花齐放的局面[4]。不论战术如何变化, 但万变不离其宗, 连切战术是所有战术的根本, 是手球初学者学习战术的根基。

在正常的训练中, 连切战术是手球初学者必须学习的战术, 而战术水平的提升必须要把队员的感觉和直觉能力都要提升起来。虽然有时队员不按照战术而把球射进, 并且进球还比较干脆、利索, 这只能说明在队伍中的一名队员比较优秀, 不能说明全队整体水平, 这一点是教练员在训练中所不能忽略的问题。

### 3. 连切战术的训练方法

连切进攻的基础配合是进攻队员之间组成的简单配合, 常用的连切、掩护和突破分球, 它们是组成全队战术的基础。以白底黑字的为进攻球员, 黑底白字的为防守球员。连切战术的切入队员在切入时一定要“快”“狠”“准”。以白底黑字队员进攻为例(如图1所示): 球在③号队员手中, ③号队员切入时一定要“快”“狠”, 迫使②号、③号队员移动协防, 被迫做出“关门”防守之姿, ③号队员看到防守队员已经“关门”无法进攻时, 准确及时的把球传到⑤号队员手中, 这就要求③号队员传球一定要“准”。⑤号队员接到球后, 继续切入, 迫使③号队员回防、⑥号队员协防做出“关门”防守之姿, 这时⑤号队员把球传到⑦号队员手中, ⑦号队员继续切入, 然后分球给⑥号队员, ⑥号队员再切入, ④号队员、⑤号队员做出“关门”防守之姿时, 把球准确、无误、及时的传到⑨号队员手中, ⑨号队员从⑤号防守队员身侧进行边锋射门得分。这一连续、不间断的传切就是连切战术。进攻队员在做连切动作时, 遇到防守队员“关门”时要及时传球给无人防守的同伴继续切入, 以达到得分的目的。

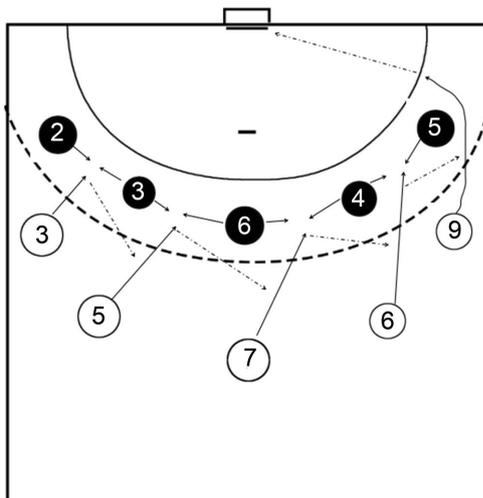


Figure 1. Even cut tactical map

图1. 连切战术图

防守的一般是防守队员之间采用相互协同防守, 例如、交换防守、补位防守等。当对方运用传切配合, 防守队员要用身体挡住进攻队员, 同伴则要继续防守其对手的移动路线, 要立即给同伴补充防守, 俗称“补防”。当一名防守队员被突破时, 临近的队友要迅速放弃自己防守的队员来防守这名进攻队员, 这叫补位防守。

以上两种是最简单的进攻和防守战术, 这也是手球初学者必须学习的战术, 由于很多手球队起步晚, 各个队伍都是从最基础的战术开始学习, 所以传切突破战术就是教练员首选的战术。从训练情况来看, 掌握程度达到一般, 连切突破战术就可以学习再慢慢磨合, 想要从初学者到正规的手球队员转变还需要

很多的路要走, 每次训练队员都要非常努力, 并且形成默契, 默契这个东西不是一时能够产生的, 需要大家更多的努力, 慢慢磨合, 最终会得到理想的成绩。

## 4. 连切突破战术需注意的问题

### 4.1. 切入步法

这是一种向防守线快速进攻切入的步法。持球和徒手时都可以采用这一技术, 也是我们常说的持球切入和徒手切入。

动作方法: 快速进攻切入的步法是在进攻时连续两到三步快速移动, 对防守队员形成有效的威胁, 让防守队员被迫形成“关门”防守之姿。快速进攻切入的步法在临场运用中主要有两种形式: 直线切入和斜线切入。直线切入: 是进攻队员面向防守队员, 直接面对球门方向迅速移动形成有效进攻的方法。一般在防线前应用, 持球突破后可以得分。斜线切入: 是进攻队员沿球门区线, 经 45 度方向切入并对防守方形成威胁的一种移动方法。从跑动的位置上讲(面对球门区域)是斜线, 从动作方法上讲, 是采用侧身快速移动。

动作要点: 起动速度快, 脚步移动步幅小, 步频急速。

### 4.2. 传接球减少失误率

手球初学者的连切突破战术在训练、比赛中一定要减少失误率, 手球比赛当中对手球传接球的技术要求是比较高的。传接球技术属于入门级技术, 对于一些手球初学者而言, 良好的传接球技术能够与队友进行更好的配合, 能够完成一些更加困难的战术, 对防守队员能够形成更有利的威胁, 是进攻队员有效得分的重要保障。但是, 对于手球初学者而言, 这些队员在练习传接球技术时, 失误颇多, 尤其是在比赛中, 由于手球初学者易紧张, 传球失误增多, 最终丧失进攻权。在平常的训练中我们可以看出, 手球初学者在练习连切突破战术时, 由于被防守队员逼近时, 传球失误就会明显增多。最终原因还是传球技术不到位, 导致失误。

### 4.3. 缺乏“传切”意识

传切技术是战术配合中有效得分的战术之一, 传切意识即是传切突破战术的灵魂, 传切意识不强的主要表现是在进攻时不能在合理的时间进行切入, 同时不能在合理的时间把球有效的传出去, 这是缺乏“传切”意识的主要表现。由于手球初学者的进攻方连切突破战术配合意识不强, 导致不能有效的进攻, 最终失去球权, 一次进攻失利还能理解, 如果接二连三的失误, 会让自己队伍的士气遭到很大的打击, 很多队员不能把握什么时候切, 什么时候传, 这是传切意识缺乏的明显表现。在平常的训练中, 只有抓好基础性技术, 加强传切配合的连续性, 让手球初学者适应这一程度, 再慢慢提高训练的困难程度, 让初学者形成适应→提升→再适应→再提升的目的。

### 4.4. 重心方面

重心也是人体合力的作用点, 如果身体失去重心, 那么所有的技术动作都是变形的、不准确的。手球初学者在练习连切突破战术时, 重心便随着技术动作的变化而变化。当进攻队员在准备切入时, 身体要做到两到三步快速移动, 这时重心是在腹腔部。在比赛和训练中, 进攻队员和防守队员的肢体动作较多, 冲撞力更强, 并且对抗性较多。所以当靠近或切入防线时, 重心下沉, 与防守队员抗衡, 防守队员同样也需要重心下沉与进攻队员进行抗衡, 让防守队员被迫“关门”。当防守的一方关门时, 进攻方的进攻就会是没有威胁的, 进攻方就要把球传给临近的队友。无论是进攻队员还是防守队员, 他们的重心

的变化是：正常→下沉→正常。想要完成这个技术动作，就要重心的互换和甩腕传球有效结合所形成的，换句话说如果没有重心随着技术动作的变化而变化，就如手榴弹没有了火药，无法完成其使命。如果把两到三步快速移动和重心的变换和甩腕传球三者分开训练，这样对手球初学者技术的形成是非常不利的。我们只有在训练中重视重心的变换和两到三步快速移动和甩腕传球三者相融在一起训练，这样手球初学者在做连切突破技术时才能更加干脆、协调。

#### 4.5. 预防损伤

手球这一运动项目是因为攻防转换速度较快、比赛冲撞较激烈的运动项目，由于对抗性较强也是吸引人们对其产生浓厚的兴趣的原因。在正常的体育训练中，损伤的发生是我们训练中不可逃避的话题，但是预防损伤是非常必要的。首先，我们应该知道造成损伤的原因，常见的有体力透支、肢体的冲撞、关节劳损、姿势不正确、力量不足等，为了减少损伤的发生，教练员应该了解初学者的具体情况，合理、适当的安排训练量，及时的找出队员在训练中所出现的错误，改正其错误是非常重要的。其次，运动员要选择适合手球运动的装备，如运动服、手球鞋、护裆等，舒服舒适的运动服可以让队员更加的舒展，合适的手球鞋也非常重要，如果队员穿着超过脚踝的篮球鞋来进行手球训练或比赛时，是很容易脚踝受伤的，所以运动员要选择适合手球运动的装备，减少不必要的损伤是非常重要的。

#### 5. 小结

连切突破战术在手球技战术中属于基础性战术，也是要求队员必须熟练掌握的技战术。在连切突破战术中，进攻队员做到有效的切入、时机恰当的分球、防守队员做到快速“关门”防守和补防是非常重要的。手球项目和其他体育项目相比，差异性是很明显的，手球运动是一项攻防转换迅速、速度转换较快、比赛冲撞激烈、团队配合度高的运动项目，它要求运动员在纵横交错的比赛中，把握转瞬即逝的机会把球射入球门中。所以初学者在学习连切突破战术中，不仅是对自身技术的考验，同时也是对团队默契程度的一种考验，这就需要在正常的训练和比赛中要找出科学合理的训练方法来提升连切突破的能力，为祖国手球后备力量储备更多的人才。

#### 参考文献

- [1] 陈利. “微课”在高校手球教学中应用效果的实证研究[J]. 辽宁体育科技, 2017, 39(3): 117-119.
- [2] 季汝元. 体育理论与实践[M]. 合肥: 合肥工业大学出版社, 2004: 62.
- [3] 杜鸿, 祝捷. 大学生手球技能短期有效提升的教学方法研究[J]. 萍乡学院学报, 2016, 33(4): 108-111.
- [4] 马磊, 刘超. 手球初学者的手感及其训练中应注意的问题[J]. 搏击(体育论坛), 2015, 7(10): 57-59.