

·竞赛与训练·

2010年亚运会中国女子手球队与 主要对手的实力分析及备战策略

王珽珽, 张学衡, 樊谦

(江西师范大学 体育学院, 江西 南昌 330027)

摘 要: 对参加第29届奥运会女子手球比赛的中国、韩国、哈萨克斯坦、挪威等世界优秀球队的45场比赛进行统计分析, 结果表明, 我国的整体实力较韩国等世界强队弱, 主要体现在对抗性不强且移动较慢的队伍结构“大型化”的缺陷; 进攻上, 控球后卫进攻节奏慢、个人技术较差, 且与核心得分手的配合单一, 射门缺乏隐蔽性; 防守上, 步伐移动灵敏性差、速度慢, 且与守门员的协同防守配合能力不强, 而导致门将补救成功率低下。我国女子手球队要看清自己的优势与不足, 借鉴世界强队的先进打法, 依据我国女子手球队的特点与特长, 制定有针对性的训练计划, 准备多种技、战术配合方案应对赛场上的变化。

关 键 词: 竞赛训练; 中国女子手球队; 2010年亚运会

中图分类号: G844 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)10-0085-06

Analysis of the strengths of Chinese women handball team and main opponents in and strategies for preparation for the Asian Games 2010

WANG Ting-ting, ZHANG Xue-heng, FAN Qian

(School of Physical Education, Jiangxi Normal University, Nanchang 330008, China)

Abstract: The authors collected and analyzed statistics of 45 games participated in by world excellent handball teams such as team China, team Korea, team Kazakhstan and team Norway, and revealed the following findings: the overall strengths of team China was weaker than world powerful teams such as team Korea, which mainly embodies in such defects as of not powerful body contest capability and slow moving as result of the team structure becoming bigger and bigger: in terms of offense, the offense pace of the ball controlling rear guard was slow, her techniques were kind of poor, her cooperation with the key scorer was not diversified, and here shooting was lacking in stealthiness; in terms of defense, the moving pace was insensitive and slow, the ability to cooperate with the goalkeeper in defense was not strong, which resulted in the rate of success of the goalkeeper in protecting the goal was low. The authors put forward flexible and diversified responding strategies as follows: Chinese women handball team should clearly know its own advantages and shortages, refer to the advances techniques and tactics of world powerful teams, but not apply them doctrinally; before the Asian Games 2010, an action specific training plan should be established and various technique and tactic combination plans should be prepared according to the strong points and characteristics of Chinese women handball team.

Key words: competition and training; Chinese women handball team; the Asian Games 2010

自1987年第一届亚洲女子手球锦标赛至今,我国女子手球队一直是亚洲的强队, 其主要的对手是韩国队、日本队和哈萨克斯坦队, 尤其是韩国队的水平已

步入世界强队之列。基于此背景下, 我国女子手球队能否在将临近的广州亚运会的比赛上有出色的表现, 就成为了国人关注的热点。为此, 本文将我国女子手

收稿日期: 2010-06-01

作者简介: 王珽珽(1985-), 男, 助教, 硕士, 研究方向: 体育教育训练学。

球队与亚洲主要对手的实力情况进行对比分析。在第 29 届北京奥运会搜狐官方网站获取亚洲女子手球队各场比赛相关技术指标数据^[1],而后将原始数据按各代表队分类,并在 Excel2007 软件上进行汇总^[2]。将各代表队汇总后的数据,录入 SPSS 15.0 for Windows 软件进行描述性的分析、卡方检验、 K 个独立样本检验^[3]。从中找出我国女子手球队的优、劣所在,为她们备战 2010 年亚运会提供参考。

1 运动员的体型特征与年龄特征比较

运动员的体型特征与从事竞技运动的能力有着直接的关系,甚至在某些项目中有重要的作用。由运动选材原理与方法可知,与运动能力有密切关系的体表性状有:体长、体重与身体充实度等^[4],这说明运动员的体型特征在一定程度上反映了该项目的运动特点。

统计可知,我国女子手球队与哈萨克斯坦队的平均身高都为 (178 ± 4.00) cm,比韩国队 (172.0 ± 5.0) cm 要高,体重上,我国全队平均为 (70.00 ± 4.57) kg,比韩国和哈萨克斯坦队要大,身体充实度上,我国女子手球队的平均克托莱指数 (393.21 ± 20.31) 也要高于主要对手,这对我国女子手球队在 2010 年亚运会上的表现是有很大益处的:(1)身高直接影响着运动员在球场上接球的范围(包括高度、广度)、运球的速度与视野、进攻出手的射门范围(包括高低、角度)、防守的范围(封球、打球、断球等)以及配合的灵活度。(2)手球和篮球、足球一样是具有很强身体对抗性的运动,而这种对抗性强弱的表现直接与运动员的体重有关,可见体重是手球运动员在球场上发挥身体对抗的直接体现。但结合世界前 4 强队和我国的比赛录像分析可知,我国虽在身高、体重以及克托莱指数上符合当代竞技手球强调的“高、壮”的发展优势,但体脂含量较多、肌肉成分较少,表现出对抗性不强且移动较慢的缺点,从而暴露出我国女子手球队队伍结构“大型化”的缺陷。因此,在组队选材备战中,要权衡运动员的高度与速度、技术之间的关系,以及组队时小、中、高大运动员的比例,因为高大运动员在通常情况下是很难拥有很快的速度与灵敏度的,故笔者认为应该借鉴欧洲强队的组队经验,有意识配备速度灵敏、爆发力强、控球能力和组织能力突出的中、小运动员担任控球后卫和攻击后卫,采用“2 小 1 中 3 大或 1 小 2 中 3 大”的结构,以此来改善我国球队“大型化”的缺陷。最后,从年龄结构上看,技能主导同场对抗性的手球类运动员先天遗传性竞技能力与后天获得性竞技能力最佳组合的年龄段在 25 岁左右,换句话说就是当运动员处在 23~27 岁这一阶段时是运动员竞技能力

全面发育成熟期^[5-6],基于此理论可知,我国女子手球队的年龄层次呈现出“两头小中间大”分布,这有利于新、老运动员竞技能力水平的优势互补,平均年龄在第 16 届亚运会上将为 27 岁左右,比韩国队与哈萨克斯坦队在年龄组合上更具优势。

2 核心得分运动员比较

手球比赛中的核心运动员是整个球队的主心骨,核心运动员越多其进攻得分的战术配合就越多,可见其在球队中是起着主导作用的人物。一支球队竞技水平的高低、成绩名次的好坏在很大程度上取决于该队核心运动员数量以及发挥水平,她们是一支队伍的灵魂。对中国队、韩国队、哈萨克斯坦队以及世界前 4 强队中的核心得分运动员进行统计后可知,哈萨克斯坦队在核心运动员上实力与韩国队和中国队相差甚远;韩国队的核心得分手有 6 名,中国队有 5 名,虽然核心运动员仅比韩国队与世界前 4 强队差 1 名,但进球数上,韩国队的核心得分手平均每场进球得分高达 25.38 分,核心得分手的进球效率也高达 82.19%,其水平较世界强队的平均水平略高。而中国队的核心得分手的平均每场比赛进球得分只有 15.50 分,核心得分手进球效率也远低于韩国队和世界强队水平近 20%,差异具有显著性($P < 0.05$),这表明世界女子手球强队中,核心得分手的个人能力与球队围绕核心得分手而展开的进攻技、战术配合能力都比中国队强,尤其是围绕核心得分手的快速突破与突破技战术配合的运用能力。同时也暴露出我们在比赛中围绕核心得分手的技战术配合的有效得分能力存在很大的缺陷,主要表现为接触强对抗时,技术动作往往变形、移动较慢、遇控球受阻传不出好球,以至于传球不到位等,从而造成核心得分手在最后射门时的隐蔽性不强,而被对方封堵。为此,笔者认为在备战中要加强围绕核心得分手的多方位技战术配合得分能力的训练,特别要加强在激烈的身体对抗中,运用技术能力的训练,提高核心得分手的快速突破射门的能力,提高射门的隐蔽性与成功率。

3 进攻与防守技战术运用

1) 进攻技战术特征。

手球比赛中进攻分为 6 m 球射门、7 m 球射门、9 m 球射门、边射门以及突破技术的主要进攻射门。

研究表明:(1)从整体上看,进攻能力最强的是韩国队,其次是中国队和哈萨克斯坦队。中国队的场均射门数为 49.88 次,虽与世界强队水平差不多,但场均进球数仅为 23.50 个,较世界强队(29.22 个)差异有

显著性($P < 0.05$), 故场均得分效率中国(47.91%)与世界前四强队(56.50%)相差较大($P < 0.05$); 而身为强队的韩国队的水平在世界前 4 强的平均水平之上, 但差异不具有显著性($P > 0.05$), 这充分表明: 世界女子手球强队技术全面、细腻且技战术配合极具威胁力和杀伤力, 尤其是得分面广, 得分手段多的特点。而中国队进攻射门次数虽多, 但进攻点单一, 进攻面窄, 且射门的隐蔽性不强, 故有效进攻得分的技战术配合的威力不大, 这也是中国女子手球队整体竞技水平处于世界优秀水平之下主要原因, 因此, 我们在备战进攻技战术的总体策略时, 在强化球队技术的全面性与规范性的同时, 要着重强调立体进攻技战术的配合, 突出队员的个人突破技术, 强调高、快、灵、巧、变的技战术风格, 并继续强化身体对抗能力, 从而改变进攻推进慢、进攻点单一、进攻面窄的劣势。(2)从各得分区域细节上看, 世界强队的主要特征是在各个位置上实力均衡, 并拥有多点强攻的神射手, 得分能力强⁷⁾, 其技战术主要体现在“6 m、9 m 区域和快速突破”进攻得分上, 得分比例高达 60%以上, 这体现了世界强队“内外兼顾的立体式进攻”的先进打法, 即把握高大队员在内线优势的基础上, 全面强化外线运动员的实力, 做到内外结合并重, 以体现多点进攻的局势与效果。相比之下, 韩国队与哈萨克斯坦队的主要弱点是内线缺乏高大队员的进攻, 故 6 m 区域内线的得分比例仅为 12.55%, 较世界先进水平差异具有显著性($P < 0.05$), 而我国的优势恰好是内线拥有高大队员的有效进攻, 使得内线的得分比例高达 17.55%, 与世界强队水平相近, 再者, 结合各队在“7 m 禁区、9 m 区域、边射区域、快速突破和突破”上的数据进一步研究表明, 我国得分的技战术配合较单一, 主要围绕着内线 6 m 与 7 m 区域的某一两个高大队员的进攻, 且控球后卫进攻节奏慢, 个人技术较差, 以至于比赛中较难形成极具威胁的快攻局面, 而使我国的主要得分手段集中在外围 9 m 区域的远射上, 比例高达 24.47%。但结合效率可知, 我国较哈萨克斯坦以及韩国等世界强队是最低的, 且差异有显著性($P < 0.05$)。相比之下, 韩国队以其身材小, 而快速突破能力强, 内外线配合传球变化多, 快攻战术层面增多, 而弥补了内线较弱的不足, 其快速突破效率高出世界强队的平均水平且差异具有显著性($P < 0.05$)。综上可知, 韩国队除 9 m 与边射技、战术配合外, 各项技战术配合得分的比例都在 70%以上, 特别是在 7 m、快速突破与突破技战术配合上具有极强的实力, 其有效得分率都在 75%左右; 而中国除 6 m、7 m、边射门技战术配合的有效得分率略低于韩国外, 其他技战术指标均大大低于韩国, 特别是快

速突破与突破技战术的有效得分率上, 我国队与韩国队相差近 20%。而哈萨克斯坦队除 9 m 射门技战术配合与我国与韩国队差距较小外, 其他指标的整体水平与我国、韩国队有一定的差距。因此, 在 2010 年亚运会上我国女子手球队要战胜韩国队而取得出色的表现, 就必须辩证的把俄罗斯、挪威等欧洲强队的力量型打法(依仗高大身材, 采用外围强攻、超手射门、内外配合、强行突破等)与韩国等亚洲强队的技巧速度型打法(小、快、灵)相结合, 走“高、快、灵、巧、变”的新型打法之路, 以改善我国进攻技、战术配合单一, 进攻点围绕着内线某一两个高大队员的进攻的劣势, 此外, 还要进一步提高控球后卫组织快攻和个人突破的能力, 这样才能在比赛中形成极具威胁的快攻与进攻局面。

2) 防守技战术特征。

研究可知: 从各队整体的防守能力上看, 韩国队的有效防守能力最好, 其失球效率为 52.94%; 其次是哈萨克斯坦队失球效率为 55.24%, 表现最差的是中国队, 其失球效率高达近 60%, 与世界强队差异有非常显著性($P < 0.01$), 而韩国等世界强队注重整体防守, 采取攻击性的全场紧逼战术, 使进攻方受迫性的失误增多, 或者采用扩大的“3-2-1”区域联防或转换半场紧逼人盯人的混合防守战术, 从而最大限度地限制了进攻方对内线的进攻。相比之下中国队的防守步伐移动的灵敏性差、速度慢, 且协同防守配合能力不强, 从而导致比赛“得分少、失分多”局面。进一步从失分细节上分析各队防守技战术配合的优势与缺陷可知, 中国队防守的优势集中在“边射区域”上, 而缺陷表现在“6 m、9 m、7 m 区域以及防守进攻方组织的快速突破与突破”上, 其中 9 m 和 7 m 区域的失球率分别高达 45%和 86.36%, 与世界强队水平相比, 差异具有非常显著性($P < 0.01$), 且防守进攻方组织的快速突破与突破上的失误率, 也都高达 70%以上, 与世界强队比较差异有显著性($P < 0.01$), 而韩国队, 由于身材小巧的特点, 利用脚步灵活、快速移动的优势, 采用了“3-2-1”或“3-3”的攻势防守战术, 扩大了防守的领域, 有效地阻扰和破坏了身材高大的欧洲强队的 9 m 区域战术配合和外围强攻的远射, 取得了明显的效果, 这点从 9 m 区域的数据上就能得到证实; 此外, 这种防守战术还能有效地割裂进攻方内、外线的联系, 而极大提升了自己的整体防守能力, 但不可否认的是韩国队由于走的是“小、巧、灵、快”的技战术风格, 以至于使自己在内线区域内缺少高大队员的防守配合与牵制, 而暴露出内线 6 m 和 7 m 区域防守薄弱, 以及遏制进攻方发动的快速突破与突破时的身体对抗性

差的弱点,造成失球率较高。至于哈萨克斯坦队则采用的是“一线联防”的战术,把 2~3 名高大球员部署在中间,凭借其高度,居中封堵来自正面的进攻,这种防守最大的优点在于最大限度地遏制了进攻方在 6 m 和 7 m 区域的攻击,同时也有效地防止了对方的快速突破,这点从数据上可以反映出来,即哈萨克斯坦在 6 m、7 m 区域和快速突破上的失球率比中国、韩国低了很多,且与世界强队相比差异具有非常显著性或显著性($P < 0.01$ 或 $P < 0.05$),但该防守最大的漏洞就是“9 m 区域外围”和“边射区域”的防守薄弱,其失球率分别高达 53.33%和 75.00%,与世界强队水平相差甚远,而且不能有效阻止对方的突破到前场 9 m 区域内或禁区边路内而形成极具威胁的射门,从而导致防守进攻方突破上的失球率高达 85.29%,且差异具有显著性($P < 0.01$)。可见,我国女子手球队在防守技战术的备战上,不能照搬别国的模式,而是要结合自己的球队的特点,吸取世界强队防守体系的优势,进行有针对性的配合训练,笔者认为:在一场比赛中,应根据对手变化的具体情况,更多地采用各种攻势防守阵式,即以“多种战术的融会贯通”为核心,在“防守”的基本阵式下注入“侵略性”的动机,即在“6-1 或 5-1”基本阵式上,可转换成“5-0+1”、“4-2”、“4-0+2”、“3-2-1”、“3-3”等带有攻击性的防守阵式,这样才能改变我国女子手球队整体防守薄弱的劣势。

4 “以多打少、以少打多,以少防多、以多防少”技战术特征

1) “5 防 6 或 5 打 6”技战术特征。

研究结果显示,第 29 届奥运会女子手球比赛中,中国队、韩国队、哈萨克斯坦队以及世界强队的卡方分布 P 值均大于 0.05,说明各队的被“罚出场 2 分钟”的分布是均匀的,即:“5 防 6 或 5 打 6”的不利局面各球队之间不具有很强的关联度,这充分表明各队在 5 防 6 或 5 打 6 的不利情况下,各队在技战术的运用上都在寻求积极主动的措施来干扰和破坏对手各种技战术配合的得分同时,更加重视守中带攻的技战术特征。再者,从均值上看,韩国队和中国队场均出现 5 防 6 或 5 打 6 的不利情况都较世界强队的平均水平低,而哈萨克斯坦队则较世界强队高。进一步分析可知,韩国队在比赛中,平均每场出现 5 防 6 或 5 打 6 的不利情况为 3.250 次,转换时间为 6.5 min,相比之下,中国队和哈萨克斯坦队平均每场出现 3.625 次和 5.200 次,转换时间分别为 7.25 min 和 10.4 min,这些数据结合标准差分析可知,韩国队因犯规造成的不利局面最少,其次是中国队,表现最差的是哈萨克斯坦队,

这也是韩国队女子手球队位列世界强队的重要原因所在,同时也反映出我国女子手球队在犯规次数上要引起注意,这可能是我国队未取得好成绩的原因之一。

2) “6 打 6 或 6 防 5”技战术特征。

研究结果显示,第 29 届奥运会女子手球比赛中,中国队、韩国队、哈萨克斯坦队以及世界强队的卡方分布 P 值均大于 0.05,说明各队的被“6 打 5 或 6 防 5”的有利局面分布是均匀的,即:“6 打 5 或 6 防 5”的有利局面各球队之间不具有很强的关联程度,这充分表明各队在 6 打 5 或 6 防 5 的有利情况下,一方面反映出主动方在积极的创造 6 打 5 机会,争取主动进攻得分;另一方面又反映出被动方特别重视并加强了 5 防 6 的战术体系,以至于被动方在主动方人数占优的情况下,不会形成很强的得分优势。从均值和标准差上看,韩国队的表现最好,高于世界强队的平均水平,而中国和哈萨克斯坦队低于世界强队水平。进一步分析可知,韩国队为自己创造“6 打 5 或 6 防 5”有利局面平均每场 4.500 次,转换时间为 9.00 min,占整场比赛时间的 15%,哈萨克斯坦队平均每场为 3.8 次,转换时间为 7.60 min,占整场比赛时间的 12.67%,相比之下,中国队平均每场为 3.625 次,转换时间为 7.25 min,占整场比赛时间的 12.08%,这说明:中国队为自己创造“6 打 5 或 6 防 5”的有利局面的能力较差,同时也显示出韩国队在技战术配合而造成对方的队员被“罚出场 2 分钟”的次数上具有很强的能力,这是我们在备战中要重点注意的。

5 “守门员”技战术特征

球门区前沿地带是手球比赛最激烈的对抗区域,进攻方寻找一切机会射门,而防守方想方设法干扰、阻止进攻方的一切射门机会,当防守方的措施失败后,其最后一道防线就是守门员,因此,守门员技术的好与坏,直接影响着比赛的胜负和全队的士气。优秀的守门员是球队取胜的重要人物,会使全队增强信心。因此,在探讨中国队备战 2010 年亚运会的主要策略上,就必须对中国队与亚洲最主要球队的守门员的表现进行统计与分析,其结果见表 1。

由表 1 可知:整体实力上,韩国队的守门员综合补救技术要略高于世界强队平均水平,但差异没有显著性($P > 0.05$),而中国队和哈萨克斯坦队的守门员综合补救技术要远低于世界强队守门员的水平,且差异具有非常显著性($P < 0.01$),其原因有 3 点:1)中国守门员主要表现在预判反应能力滞后,以至于脚下移动步伐不到位,从而导致补救技术的质量与规范性差;2)组织指挥能力差,主要表现在对方进攻过程中,呼喊与

指挥自己同伴协同防守行动上不到位; 3)非守门队员的协同防守战术意识不果断, 而且在与对方有身体接触时, 合理地运用技术的能力差。在 6 m 区域上, 我国守门员的水平虽已达到世界先进水平, 但与韩国、较哈萨克斯坦队还存在很大的差距。在 9 m 和 7 m 区域上, 韩国队的门将表现最好, 高于世界强队水平, 但差异不具有显著性($P>0.05$), 而我国和哈萨克斯坦队门将的水平都大大低于世界强队的水平, 且差异具有显著性($P<0.05$), 特别是中国门将在 7 m 区域的补救成功率仅 5%, 而韩国队高达 30.44%。在边射区域上, 表现最好的是哈萨克斯坦队, 其效率高达 46.67%, 高于世界强队水平, 但差异不具有显著性 ($P>0.05$), 其次是韩国队也高达 45.83%, 表现最差的是中国队, 仅为 37.21%, 与世界强队比较差异有显著性($P<0.05$)。在防快速突破上, 哈萨克斯坦队的守门员以 30.30% 的补救成功率位列 3 队之首, 高于世界强队水平近 8%, 且差异具有显著性($P<0.05$), 其次是韩国队, 最差的又是中国队, 仅为 18.97%, 低于世界强队的平均水平。

在防突破上, 守门员表现最好的是韩国队, 其效率为 22.73%, 高于世界强队水平, 但差异不具有显著性 ($P>0.05$), 最差的是哈萨克斯坦队, 中国队表现一般, 为 16.67%。可见, 中国队的守门员平均每场补救成功率较低, 技术与世界优秀守门员比较有较大的差距, 且我国守门员与其他队员的配合存在很大的问题。因此, 在备战中, 我国女子手球队的守门员, 在补救技术上要特别加强全面掌握“跨、劈、挡、扑、摔、掷”的运动技巧; 在战术上必须强化观察和预判能力的训练, 能把握比赛的进程, 正确选择自己的位置进行防守或助攻; 在身体素质方面要着重加强“敏捷、柔韧、力量”的训练, 这是守门员技术发挥的重要保障; 在心理上加强顽强、沉着、果断的意志品质的培养。此外, 也要特别强化其他队员积极配合守门员的能力, 可以采用半场人盯人防守转化“3-2-1 或 3-3”攻势防守策略, 以便减轻守门员的压力, 而弥补防守差的致命弱点。

表 1 各队守门员与队员配合防守技战术统计

队别	6 m 区域			9 m 区域			7 m 区域			边射区域		
	X ¹⁾ /个	Y ²⁾ /个	Z ³⁾ %	X/个	Y/个	Z/%	X/个	Y/个	Z/%	X/个	Y/个	Z/%
中国	1.75	7.25	24.14	3.88 ⁴⁾	10.63	36.47	0.13 ⁵⁾	2.50	5.00 ⁵⁾	2.00	5.38	37.21 ⁴⁾
韩国	2.63	8.75	30.06	5.88	10.38	56.63	0.88	2.88	30.44	2.75	6.00	45.83
哈萨克斯坦	2.60	7.00	37.14 ⁵⁾	4.40 ⁴⁾	11.80	37.29 ⁴⁾	0.40 ⁴⁾	4.00	10.00 ⁵⁾	1.40	3.00	46.67
世界前 4 强	1.56	6.44	24.27	6.78	13.16	51.54	0.97	3.78	25.62	2.97	6.56	45.24

队别	快速突破			突破			总计		
	X/个	Y/个	Z/%	X/个	Y/个	Z/%	X/个	Y/个	Z/%
中国	1.38	7.25	18.97	0.63	3.75	16.67	9.63 ⁴⁾	36.75	26.19 ⁵⁾
韩国	1.50	7.25	20.69	1.25	5.50	22.73	14.88	40.75	36.50
哈萨克斯坦	2.00	6.60	30.30 ⁴⁾	0.80	6.60	12.12 ⁴⁾	11.60	39.00	29.74 ⁴⁾
世界前 4 强	1.50	6.81	22.02	0.78	3.72	21.01	14.56	40.47	35.98

1) 平均每场补救成功数; 2) 平均每场对方射门数; 3) 效率 = $\frac{x}{y} \times 100\%$; 与世界前 4 强比较, 4) $P<0.05$; 5) $P<0.01$

6 结论与建议

1) 2010 年亚运会上, 我国女子手球队的年龄层次组合比韩国队、哈萨克斯坦队更具优势, 平均年龄为 27 岁左右, 呈现出“两头小, 中间大”分布趋势, 这有利于老、中、青运动员竞技能力水平的优势互补; 在身高、体重以及克托莱指数上符合当今竞技手球强调的“高、壮”的发展趋势。但体脂含量较多、肌肉成分较少, 表现出对抗性不强且移动较慢的缺点, 从而暴露出我国队伍结构“大型化”的缺陷。因此, 在

组队选材备战中, 要权衡运动员的高度与速度、技术之间的关系, 以及组队时“小、中、高大”运动员的比例, 借鉴欧洲强队的组队经验, 有意识的去配备速度灵敏、爆发力强、控球能力和组织能力突出的中、小运动员担任控球后卫和攻击后卫, 采用“2 小 1 中 3 大或 1 小 2 中 3 大”的结构, 以此来改善我国球队“大型化”的缺陷。

2) 核心得分运动员数量上, 我国与韩国以及世界强队差不多, 但核心得分手场均进球数得分和效率远

低于世界强队。因此,在备战中要加强围绕核心得分手的多方位技战术配合得分能力的训练,特别要加强队员们在激烈的身体对抗中,运用技术能力的训练,提高核心得分手的“快速突破射门”的能力,提高射门的隐蔽性与成功率,这关系到我国女子手球队能否有出色竞技表现的关键。

3)进攻能力最强的是韩国队,其次是中国队和哈萨克斯坦队。中国队进攻射门次数虽多,但进攻点单一、进攻面窄,且射门的隐蔽性不强,故有效进攻得分的技战术配合不多。因此,在进攻技、战术备战策略上,我国女子手球队要辩证的把俄罗斯、挪威等欧洲强队的力量型打法(依仗高大身材,采用外围强攻,超手射门,内外配合,强行突破等)与韩国等亚洲强队的技巧速度型打法(小、快、灵)相结合,走“高、快、灵、巧、变”的新型打法。此外,还要进一步的提高控球后卫组织快攻和个人突破的能力,这样才能在比赛中形成极具威胁的快攻与进攻局势。

4)在防守技、战术备战策略上,中国不能照搬别国的模式,而是要结合自己的球队的特点,吸取世界强队防守体系的优势,进行有针对性的配合训练,应根据对手变化的具体情况,更多地采用各种攻势防守阵式,即以“多种战术的融会贯通”为核心,在“防守”的基本阵势下注入“侵略性”的动机,即在“6-1或5-1”基本阵势上,可转换成“5-0+1”、“4-2”、“4-0+2”、“3-2-1”、“3-3”等带有攻击性的防守阵势,这样才能改变我国女子手球队整体防守薄弱的劣势。

5)“以多打少、以少打多,以少防多、以多防少”战术实施的效果上,韩国队的能力最强、其次是中国队、哈萨克斯坦队最弱。各队在技战术的运用上都在寻求积极主动的措施来干扰和破坏对手各种技战术配合的得分同时,更加重视攻中兼守、守中带攻的技战术特征。因此,我们要改进女子手球队在“5防6或5

打6”不利时机情况下效失分率较高局面的同时,着重提高中国队为自己创造“6打5或6防5”的有利局面的能力。

6)“守门员”技、战术特征上,韩国队守门员的综合能力最强,其次为哈萨克斯坦队,能力最弱的是中国队。在守门员与球员联防上,我国队在防守对方7 m区域和突破技战术上最好,而韩国队的弱点在6 m、9 m区域,边射区域,快速突破,以及突破上,哈萨克斯坦队的优势在6 m、9 m、7 m区域,边射区域,以及快速突破上。因此,我国女子手球队的守门员,必须在技术上、战术上、身体素质以及心理素质上进行有针对性的训练,这是守门员技术发挥的重要保障。此外,还要特别强化其他队员积极配合守门员的能力,可以采用半场人盯人防守转化“3-2-1或3-3”攻势防守策略,以便减轻守门员的压力,而弥补防守弱的弱点。

参考文献:

- [1] 搜狐公司. 北京奥运搜狐官方网站[EB/OL]. <http://info.2008.sohu.com/Schedule/HB.shtml#/s>, 2010-04-28.
- [2] 宇传华, 颜杰. Excel与数据分析[M]. 北京: 电子工业出版社, 2002: 18-21.
- [3] 杜强, 贾丽艳. SPSS统计分析从入门到精通[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2009: 97-119, 131-133.
- [4] 王金灿. 运动选材原理与方法[M]. 北京: 人民体育出版社, 2004: 115-144.
- [5] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000: 319-321.
- [6] 田麦久. 项群训练理论[M]. 北京: 人民体育出版社, 1998: 253-295.
- [7] 高斌, 何丽娟. 中、外女子手球技术对比研究[J]. 中国体育科技, 2004, 40(4): 70-73.