



新手爸媽 專區



♥ 一周熱話
**安胎飲食
宜忌秘方** ▶



♥ BB掃貨Guide
**蛇年 ▶
型格童裝**



♥ ChitChat 湊仔經
**BB不喝水
怎辦？** ▶

星島日報
SING TAO DAILY

SMART PARENTS 親子王



家長熱話

◀ **小學
手球大熱**
激發鬥心

逢星期四出版 31/01/2013

www.singtao.com

Vol. **149**



校長
劉志遠



公開試

成績驕人

揭育才之道

教練一聲令下，手球訓練馬上開始！別以為手球體積細小容易控制，其實它比籃球和足球需要更多體力和更高靈活性。手球熱潮已由中學伸延至小學，參加全港小學校際五人手球比賽的隊伍超過七十隊，反映小學愈來愈重視這項運動。為爭取好成績，小小手球員願意接受嚴格訓練，可見手球已撒下堅實的種子。



●打手球看似輕鬆，其實非常刺激。

小學手球大熱 激發孩子鬥心

手球被喻為「用手操控」的足球，主要分別在於用手控球，把球投射進對方龍門。根據教育局課程指引，基本手球技巧已納入小五至小六體育科的學習範圍，令這運動在學界急速發展。參與小學校際手球賽的學校由十年前只有十多所，增加至二〇一一年接近四十所、逾七十支校隊。

現時小學手球隊實行五人賽，中學或以上組別則以七人為一隊。曾勇奪二〇一一至一二年度小學校際賽男子組冠軍的薈色園主辦可信學校手球隊教練盧永培老師表示，手球場面積雖較足球場小，但隊員數目只有五人或七人，故比賽時球員幾乎每分每秒也在高速跑動，不像其他球類運動般有機會慢跑走位；加上球員可用單手傳接球，攻守驟變令刺激性和對抗性增強。他認為手球屬於老少咸宜的運動，但靈活度高的人士較優勝。



●盧永培老師表示，手球員須保持高運動量。

幼苗手球培訓計劃 info

主辦機構 | 中國香港手球總會
參加資格 | 8至13歲（須通過甄選）
網址 | www.handball.org.hk
電話 | 2504 8119



●可信學校手球隊是二〇一一至一二年度小學校際賽男子組冠軍勁旅。

五人及七人手球賽比較

賽事	五人賽	七人賽
參加者	小學生	中一或以上
崗位	中鋒、翼鋒各二人及守門員	中鋒、翼鋒、後衛各二人及守門員
時間	24-30分鐘	40-60分鐘
場地	16米 x 28米	20米 x 40米
用球	體積最小的1號球	女生用1或2號球；男生用2或3號球

文 / 李煥宜 圖 / 陳鐵剛、受訪者提供

衝破局限 屋邨小學奪佳績



●可信學校外的球場加裝了手球龍門，讓學生練習。



●女生的手球技術不遜男生。

手球運動雖然愈來愈受歡迎，不論男女生都可參加，但中國香港手球總會執委會委員何亦橋鼓勵女孩子多參加，因為她們的平衡感比男生更好，表現絕不遜色。然而，本港手球場數目卻不及籃球場及足球場。現時康文署轄下的免費室外手球場共有三十四個，另有七個體育館設有室內手球場；而學校手球隊一般在校內球場進行訓練。

擁有一級手球教練資格的盧永培老師已有九年教授手球經驗，他與另一位教練Toby負責訓練隊員。盧老師指，校方認同手球對學生的正面影響，對手球隊充分支持，由於球場由房屋署管理，故特意請署方派員在原有籃球場畫上手球專用界線，並添置符合公開賽標準的手球龍門，方便訓練。每年盧老師會從二、三年級挑選有潛質的學生加入，確保球隊持續穩定發展，現時球隊共有二十五名隊員，每星期練習二至六小時。然而，盧老師指球隊仍面對不少局限，包括球場沒有圍欄，路人或會阻礙訓練；亦有家長擔心打手球影響學業，要求孩子退隊，「慶幸留下的隊員也很聽話，不怕艱辛，多次在校際賽贏得獎項。家長發現小朋友變乖了，自信心提高，便放心讓他們繼續參加。」



●何亦橋

初小預備 高小參賽

手球運動看似容易，其實充滿挑戰，小球員在球場上除了付出了不少汗水外，還要多動腦筋。由於初小學生的比賽概念較模糊，未必明白「走位」等戰術的意思，故此訓練重點在培養「球感」及促進大小肌肉發展等基本功夫，例如正確完成射門動作；高小學生的訓練要求則較高，以體能、技巧、戰術及認識比賽規則為主，例如練習準確把手球射向龍門的指定位置。中學手球運動員可參加的賽事較多，例如區際比賽、中學學界手球比賽等；若表現出色，甚至有機會衝出香港，到南韓及歐洲等地參加世界青少年手球錦標賽。

●薈色園主辦可信學校朱遠球校長（後中）贊同手球對小朋友有不少益處。



小球員心聲



邱葉森（可信學校六年級）

邱葉森直言未能在學業上獲得自信，但身為手球隊隊長的他在比賽時卻「信心爆棚」，曾在一場比賽落敗後跟勝方教練說：「今次我們輸了，但下次一定會贏回來！」他憑着非凡鬥志帶領球隊出戰，並連續兩屆獲選全港小學校際五人手球比賽「最傑出運動員獎」。



陳凱彬（可信學校六年級）

身為球隊主力球員的陳凱彬不諱言體能訓練辛苦，盧老師要求很高，但卻燃起他的鬥心。他參加了青苗計畫，每星期額外受訓四至九小時。他高興地表示，練習手球這四年來，肚臍不見了，肌肉結實了，團體精神也好了，最開心是和比賽對手一較高下。



黎芷蔚（基督教宣道會宣基小學六年級）

肩負守龍門重責的黎芷蔚形容，當守門員一點也不容易，既要時刻提高警覺，預備接球，又要幫忙拾球。該校手球隊是男女混合練習，她坦言女隊員的射門比男隊員的更難接，因為男隊員射門往往過於焦急，容易「捉路」，相反女隊員較有耐性，懂得互相合作，看準龍門出現空位才射球。

手球 五大基本訓練



●學生受訓時相當投入。

小學手球隊以五人為一隊，分為中鋒、翼鋒及守門員三大位置，中鋒通常由身材高大的學生擔任，負責組織攻勢、控球及掌握比賽節奏；翼鋒則由身手敏捷及彈跳力強的學生擔任，負責兩邊側擊，日常要多練習步法、射門位置及技巧。為了讓球員了解不同位置的角色及多變的進攻方法，教練不時變更球員位置。想成為出色的手球運動員，盧永培及何亦橋認為必須多加訓練以下五項基本技術及條件：



●小球員正練習接下路球。

1 鍛煉球感

球感是最基本的訓練項目，即球員對手球的感覺，主要訓練對球的反應，加強對球的操控，包括接上中下三路來球、單雙手持球、長短傳球及運球前進等。

2 三步跳射

手球射門動作有很多種，小學生主要用最簡單和有效的「三步跳射」。何亦橋解釋，持球球員最多可移動三步，如果右手持球，便以左腳跑出第一步，到第三步時跳起，持球手高舉過頭，用力把球拋出；更可配合假動作和不同戰術，避開防守作跳射。



●三步跳射是充滿勁度的攻門方式。



●左方球員正進行「對人防守」，而右方球員正試圖以「絞手」越過對手。

3 絞手

絞手是傳球或射門時常用的假動作，球員須配合上肢絞動及在三步之內「起手」的步法，進行個人突破，重點在最後一步須越過對手的防守。

5 二人聯防

手球常用的防守策略是二人以「關閘」方式防守，兩名球員在左右兩側互相補位，合作攔截對手，令對方無法進攻。



●兩名球員合作阻止對手進攻。

4 對人防守

為瓦解對手的攻擊，球員必須運用身體各部分進行「對人防守」，身體必須正面對着進攻球員，雙腳分開至肩膀闊度，把重心放在腳下，準備隨時截斷對方攻勢；並雙手打開，增加防守範圍，防止對手直接遠射得分。注意要隨時改變姿勢，應付對手的移動。

●「箍頸」是違規的防守動作，球員會被罰黃牌或紅牌。



訓練重體能

學生反應快力量大

手球是集合速度、靈活性及力量於一身的運動，不僅對球員的體能及技術要求高，亦講求隊友之間的默契、合作性及戰術運用。盧老師稱，手球屬於高運動量的運動，在訓練期間，學生的體能及鬥志均全面提升。



●手球場面積雖小，但球員幾乎要跑足全場，十分考驗體力。

好處1 力量提升

手球員在比賽時，基本上無時無刻都在走動，四肢及身體力量的強弱是致勝重要一環。進攻時，下肢肌肉活動頻繁，球員必須扎穩馬步，準備隨時加速，避過對手攔截；防守時，對手會以假動作逃避攔截，因此防守一方須追着對手，並以雙手及身體作壓制，阻止進攻球員移動及射門。



●馬步夠穩，才能抵禦對手的攻擊。

好處2 動作靈活

手球比賽節奏明快，單靠力量並不足夠，球員要學會走位，善用身體協調及速度，才能進攻及射門，因此初小學生須接受協調能力，例如拋接球、跑步姿勢、步幅及步頻等訓練。此外，小朋友還須練習穿梭跑、急停及左右跳等，提升靈活性，守門員更被訓練成「眼到手到」。



●球員的動作要靈巧，才可避過兩名對手同時攔截。

好處3 學懂合作

每次體能及技巧訓練完成後，盧老師安排隊員分成兩隊比賽互相切磋。他解釋，比賽是一項綜合練習，讓小朋友把所學的融會貫通，並從中學會溝通和配合，「比賽講求合作和戰術運用，儘管小學程度的戰術較簡單，但團體攻守比單對單更講求默契，萬一其中一個走錯位，戰術便會失敗。因此不論勝負，也是個成長的好機會。」在日常練習賽中，由教練充當球證打手號，讓小朋友熟習比賽模式，並學會聽從指示。



●球員從練習中培養默契。

好處4 鍛煉鬥志

要成為出色的手球員，由熱身到射門也須抱持認真態度，接受刻苦訓練。手球員的運動量大，為免受傷，熱身時間約需十五至三十分鐘，包括緩步跑、變速跑、衝刺練習及伸展運動等，幾乎等於一堂體育課的運動量。每次練習也包括技巧訓練，確保球員無論傳球、接球及射門等也擁有準確度高的姿勢，以免「學壞手」影響力量發揮。盧老師補充，射門並非單純地把球拋入龍門，而是須了解對方守門員的特性，作出靈活而熟練的調整，「面對矮小的守門員，要射向龍門上方兩個角位；相反，面對高大的守門員，便要從低角度射球。射球時切記身體重心向前，避免被防守球員推倒。」



●向後跑是熱身項目之一。