



PART 01

何为手球？

手球运动起源于欧洲，雏形最早出现于19世纪末的丹麦、德国等欧洲国家。它是一项集速度、力量、技巧与团队协作于一体的球类运动，是一项展现快节奏、高强度的体育运动，是奥运会正式比赛项目。其核心是以手控球、传球、突破、射门，将球攻入对方球门得分。手球是一项综合了篮球、足球特点发展起来的球类运动，既有着篮球的灵活控球、默契传切、快速移动、精准传球，又兼具足球的团队协作、攻防转换，全场围绕球门展开激烈争夺，每一次攻防都扣人心弦。

手球运动的特点

节奏极快 攻防转换频繁，比赛流畅且连续，几乎没有“死球”时间，考验运动员体能与反应。

对抗激烈 允许正面的身体对抗，攻防双方在禁区内外频繁展开近距离博弈，极具冲击力。

团队至上 强调高度的战术执行力、默契的配合以及强大的心理素质，非个人英雄主义的运动。

观赏性高 精彩绝伦的飞身射门、巧妙的假动作与团队战术配合，让比赛充满视觉享受。

比赛场地

场地尺寸 标准的手球比赛场地为一个长40米、宽20米的长方形硬质地面，能为运动员提供充足的跑动与对抗空间。

关键区域 场地上明确划分了两端的球门区、关键的罚球线、任意球线，以及分隔攻守的中线，配合边线与底线构成完整的比赛区域。

球门与用球

球门规格 位于场地两端底线中间，为高2米、宽3米的标准框架，后方悬挂球网以确定进球是否有效。

专用手球及手胶 手球由皮革或合成材料制成，表面防滑。女子比赛用球在尺寸和重量上均小于男子用球，更适配女性手掌大小与力量，便于完成高难度的传接球和射门动作。

手球 奥运会男子手球采用3号球，周长58至60厘米，重425至475克；女子手球采用2号球，周长54至56厘米，重325至400克。

核心比赛规则

阵容构成 场上每队含1名守门员和6名场上队员。比赛实行灵活轮换机制，无需提前通知裁判换人即可轮换。

动作限制 除守门员在禁区内，球员只能用手触碰球，严禁用脚。

专属球门区 仅限守门员进入，其他进攻或防守队员踩区即判犯规。

严重犯规将被执行2分钟罚下（球队少打一人）。

家门口的这项国际顶级赛事， 要“看热闹”更要“看门道”

PART 02

2026年第二十五届 世界U20女子手球锦标赛 赛事概况

主办单位

国际手球联合会

承办单位

国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心

中国手球协会

山西省体育局

晋中市人民政府

执行单位

华舰体育赛事发展(山西)有限公司

赛事核心信息

赛事全称 2026年第二十五届世界U20女子手球锦标赛

办赛定位 旨在打造一届“高水平、高规格、国际化”的青年体育盛会，展现青年活力与体育精神。

参赛阵容 汇聚来自32国国家队参赛。

手球比赛特点

年龄

参赛运动员均为充满潜力的青年选手，代表手球运动的新生代力量。

比赛风格

体能充沛：年轻选手身体爆发力强，全场拼抢积极，比赛节奏快。

战术灵活：打法多变，不受传统定式束缚，充满年轻一代的活力与创造力。

赛事宗旨

以人才培养为核心选拔各国后备力量，通过全球赛场促进青年选手的体育交流，并始终强调“更快、更高、更强”的公平竞技精神。

办赛意义

推动项目普及 通过举办高水平的国际赛事，吸引更多目光，显著提升手球运动在本地的关注度和影响力，激发全民参与热情。

促进文化交流 为中外青年运动员搭建起沟通的桥梁与交流平台，在竞技中增进彼此友谊，向世界自信展现中国青年风采与城市文化魅力。

提升城市形象 借助赛事的国际传播力，全方位向世界展示城市良好的综合形象、专业的赛事组织能力，以及热情好客的城市精神。

PART 03

赛事服务工作基本要求

总体工作原则

安全第一 始终将人身与场地安全置于首位，确保所有人员平安。

服务至上 以热情、专业、主动的态度，用心服务每一位来宾。

严谨规范 严格遵守既定的赛事流程与服务标准，无差错执行。

岗位通用要求

熟悉业务知识 充分了解手球运动常识、赛事整体流程和本岗位职责细节。

严格着装规范 统一着岗位服装，按规定正确佩戴工作证件和相关标识。

PART 04

赛事通用礼仪与应急注意事项

外事礼仪

主动友好 对待外籍人士主动问好，用语简洁规范，展现礼貌素养。

尊重文化 尊重不同国家的文化习俗和宗教习惯，时刻注意并避免触犯文化禁忌。

热情服务 在服务中展现中国青年的热情好客、乐于助人，以及专业严谨的职业素养。

应急处置

及时上报，不擅自处理 遇突发伤病、人员冲突、关键设备故障或其他意外情况，严禁自作主张，需第一时间联系并上报现场负责人。

保持冷静，协助维持秩序 在任何突发状况下，首先保持情绪稳定，安抚周边相关人员，并在负责人指导下协助维持现场秩序。

(本报收集整理)

