

五人制 WURENZHI

ZUQIU **足 球**

技战术指南

JIZHANSHU ZHINAN

王民享 主编

北京体育大学出版社



五人制 WURENZHI

ZUQIU 足 球

技战术指南

JIHANSHU ZHINAN

王树平 主编



北京体育大学出版社

五人制足球技战术指南

主 编 王民享

副主编 刘 丹 刘长伟 蒋国勤

编 委 高 峰 石希意 鹿治臣

魏顺兴 胡小萌 李建军

朱宏庆

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 智
绘 图 叶 莱
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

五人制足球技战术指南/王民享主编. - 北京:北京体育大学出版社,2004.6
ISBN 7-81100-101-2

I. 五… II. 王… III. ①足球运动-运动技术②足球运动-竞赛战术 IV. G843.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005391 号

五人制足球技战术指南

王民享 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 10.5

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-101-2/G·92

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

深受世界足球爱好者喜爱的室内五人制足球运动，在世界各地，特别是欧美国家广泛地开展。国际足联自1989年已举办过了4届世界室内五人制足球锦标赛，亚足联举办了5届亚洲室内五人制足球锦标赛。尤其是近年来，国际足联和亚足联号召世界各国足协大力发展室内五人制足球运动，而且国际足联准备将室内五人制足球比赛纳入奥运会的比赛项目，更加引起各国足球协会对开展室内五人制足球的重视。2003年9月，中国足协在全国足球代表大会上，正式成立了全国室内五人制足球专项委员会，并决定从2003年12月20日正式举办全国室内五人制甲级联赛。

受这一举措的影响，广大的足球爱好者闻风而动，纷纷组织五人制足球队和举办五人制足球比赛，经常有我校的教师和朋友，询问有关室内五人制足球比赛的技战术打法特点及竞赛规则等问题。2003年7月，中国台北的学生受人之托回北体大进行博士生论文答辩时，询问是否有五人制足球的书籍。

为了响应国际足联和中国足协进一步推动我国五人制足球发展和广大足球爱好者的需要，我们抓紧时间编写了这本书，希望能为广大室内五人制足球爱好者的技战术水平的发展与提高，提供帮助与指导，为更快地提高我国室内五人制足球水平做出贡献。



目 录

概 述	(1)
-----------	-------

足球技术篇

第一章 五人制足球基本技术概述	(6)
第一节 五人制足球技术的概念与分类	(6)
一、五人制足球技术概念	(6)
二、五人制足球技术分类	(6)
第二章 足球基本技术动作分析及教学与训练	(8)
第一节 颠 球	(8)
一、技术动作要领	(8)
二、易犯错误	(12)
三、练习方法示例	(12)
第二节 踢 球	(13)
一、技术动作结构分析	(13)
二、各种踢球技术动作要领	(14)
三、易犯错误	(26)
四、练习方法示例	(27)
第三节 接 球	(28)
一、技术动作结构分析	(28)
二、技术动作要领	(29)
三、易犯错误	(37)



四、练习方法示例	(38)
第四节 运球	(40)
一、技术动作结构分析	(40)
二、技术动作要领	(41)
三、运球过人方法	(46)
四、易犯错误	(49)
五、练习方法示例	(49)
第五节 抢截球	(51)
一、技术动作结构分析	(51)
二、技术动作要领	(52)
第六节 头顶球	(53)
一、前额正面头顶球	(53)
二、前额侧面头顶球	(57)
三、易犯错误	(58)
四、练习方法示例	(58)
第七节 假动作	(60)
一、技术动作结构分析	(60)
二、技术动作要领	(61)
三、易犯错误	(63)
四、练习方法示例	(63)

足球战术篇

第一章 五人制足球战术概述	(66)
第二章 五人制比赛阵型	(67)
一、二二式阵型	(67)
二、三一式阵型	(68)
三、一二一式阵型	(69)
四、二一一式阵型	(70)



五、各位置职责	(71)
第三章 个人战术	(76)
一、传接球	(76)
二、射 门	(130)
三、头顶球	(166)
四、运 球	(173)
五、踢界外球攻守战术	(200)
六、摆脱与跑位	(201)
七、抢截球	(207)
八、选位与盯人	(213)
九、紧逼与保护	(216)
第四章 局部进攻战术	(227)
一、比赛中的二人配合	(227)
二、三人进攻配合	(238)
第五章 全队攻守战术	(241)
一、全队进攻战术	(242)
二、全队防守战术	(253)
第六章 定位球战术	(267)
一、任意球攻守战术	(268)
二、角球攻守战术	(271)
三、球门球战术	(277)
四、开球战术	(277)
五、罚球点球的攻守战术	(278)
第七章 战术教学与训练	(278)
一、小型分队与成队战术示例	(278)
第八章 比赛原则	(287)
一、进攻原则	(288)
二、防守原则	(289)



规 则 篇

第一章	比赛场地	(292)
第二章	球	(297)
第三章	队员人数	(300)
第四章	队员装备	(302)
第五章	裁判员	(303)
第六章	第二裁判员	(305)
第七章	计时员和第三裁判员	(305)
第八章	比赛时间	(307)
第九章	比赛开始和重新开始	(309)
第十章	比赛进行及死球	(311)
第十一章	计胜方法	(312)
第十二章	犯规与不正当行为	(313)
第十三章	任意球	(316)
第十四章	累积犯规	(318)
第十五章	罚球点球	(320)
第十六章	踢界外球	(322)
第十七章	掷球门球	(323)
第十八章	角 球	(324)



概 述

一、五人制足球运动的发展

足球运动是以脚支配球为主，两队相互攻守，是项对抗激烈的体育运动。它是世界上开展最为广泛，深受广大群众喜爱，特别是青少年喜爱的体育运动。现国际足联已接纳了 208 个国家和地区的会员，也是国际上影响最大的体育项目之一，被誉为“世界第一运动”，许多国家都把足球定为“国球”。一场精彩的足球比赛，能吸引成千上万的观众和数亿的电视观众。据不完全统计，现在世界上经常参加比赛的球队约 80 万支，登记在册的运动员约 4000 万人，其中职业运动员约 10 多万人。

与现代足球运动同步诞生的五人制足球，是足球爱好者在人数或场地不够标准的情况下，人们把规模缩小，这就诞生了五人制足球。五人制足球在世界各地广泛开展已有较长的历史，特别在欧洲和南美洲很多国家和地区早有开展。室内足球起源于北欧斯堪的纳维亚半岛，20 世纪 70 年代初，美国、加拿大兴起职业足球，并先开展了室内足球比赛。1975 年 1 月，北美职业足球联盟组织起首届全国室内足球联赛，1978 年美国室内足球协会成立。1981 年“室内足球国际联合会”宣告成立，总部设在澳大利亚。1988 年 4 月颁布了正式《室内五人制竞赛规则》。



1988年“室内足球国际联合会”加入国际足联五人制足球委员会，为了推动室内足球运动的开展，国际足联1989年1月5日至15日在荷兰举行了首届室内五人制足球世界锦标赛，其中有16支球队被邀请参加了比赛，巴西队获得冠军，荷兰队获得亚军，美国队获第3名，比赛规定每4年举办一届。比赛名额分配是亚洲3个、非洲1个、中北美洲及加勒比海地区2个、南美2个、大洋洲1个、欧洲6个，现已举办了4届。

受国际大环境的影响，我国五人制足球比赛逐渐生根发展，1984年我国在广州首次举办了五人制全国邀请赛。

1989年10月在上海举办了有上海、广东、大连三省市的优秀队、业余队、少年队三种不同层次参加的“纸机杯”室内五人制足球邀请赛。1995年中国足协举办了“恒祥杯”室内五人制足球锦标赛。暨世界杯预选赛，上海队获得冠军，并代表中国在1996年参加了第3届国际室内五人制锦标赛、亚洲东亚赛区的资格赛，并获得第1名，直接参加了第三届室内五人制锦标赛。

2003年7月1日在广州举办了首届全国室内五人制锦标赛，并选出了国家队，代表中国参加了亚洲室内五人制锦标赛。

中国足协为了与国际接轨，尽快提高和普及我国五人制足球的水平，将室内五人制足球比赛纳入中国职业联赛的正式项目，每年举办一次联赛。

2003年12月20日在大连举办的首届全国室内五人制足球甲级联赛实行赛会制，北京、上海、广州、大连、成都、武汉6支球队集中一地打单循环赛，然后6个城市轮流举办一次循环赛，每支球队共有80场比赛，要从2003年12月一直打到2004年中超联赛开赛结束。按照中国足协的要求，五人制室内比赛场地至少要容纳3000名观众。

由于规定一名球员一年内不能打2项职业联赛，所以参加11人制比赛的球员，就没有资格参加五人制的足球比赛。



二、五人制足球运动的特点与作用

(一) 五人制足球具有广泛的适应性

场地面积较小，器材和组织比较简单易行，符合一些基层单位或缺少 11 人制场地的工厂和中小学的现有条件及现状，具有广泛的适应性，所以既适合于基层群众及青少年中开展，又深受广大群众的喜爱，同时又可以作为一种训练手段，在高水平的职业队中运用，借以提高运动员的实战能力。因此，既有助于活跃足球竞赛活动，促进全民健身，又有利于提高足球运动水平。

(二) 接触球的机会多

由于五人制足球场地小和队员人数少，使每名参赛的队员有更多的机会接触球。而队员相互之间的距离小，双方争夺的更加激烈，攻守转换的速度更快、技战术更灵活，所以脚尖踢球、脚底停球、快速的短传和低传配合及个人运控球技术运用得较多，对提高运动员的实战能力大有好处，尤其对技术水平较低的基层业余队和青少年足球队的技术水平提高有着更大的促进作用。我国许多优秀的足球运动员，就是从踢小皮球或小足球开始参加足球活动的。

(三) 射门多，比分高

五人制小足球比赛，每场比赛，每队可以射门 26 次以上，进球一般比 11 人制高出一倍以上，射门的方式主要是传切突破射、个人带球突破射、边路传中包抄射及中前场的抢断射、补射等。所以不但争夺激烈，要求技术细致快速，而且进球多。因此，既有良好的观赏性，又有利于培养队员的射门能力。



(四) 攻守转换的节奏快

由于比赛的场地小、人数少，双方队员相互之间的距离较近，防守时主要采用紧逼盯人断球反击战术，进攻队员运用突然起动、假动作等突破对方防守，攻守双方常处在短兵相接的拼抢状态，攻守转换的次数多、频率快、强度大。这种快节奏的攻守战术灵活多变，对运动员的速度耐力提出了很高的要求，所以场上队员必须保持充沛的体力。

(五) 实战能力要求较高，竞争性强

比赛中队员要面临各种各样的问题，对提高运动员的比赛能力非常适宜。五人制比赛由于场地小，队员的密度大，防守时采用人盯人战术，能鼓励队员利用比赛场地的宽度和深度，拉开空当，通过横传为了实现向前传，通过向前传之后的回传或横传，使对手的位置错乱，获得射门的时间和空间，对磨炼、培养运动员快速细巧的技战术的运用能力，提高战术意识起到了很好的作用。

足球技术篇





第一章 五人制足球 基本技术概述

第一节 五人制足球技术的概念与分类

一、五人制足球技术概念

足球技术,是指运动员在足球比赛中所采用的合理动作的总称。它是在比赛中逐步形成发展完善起来的。

随着五人制足球场地的缩小,使队员之间的距离缩短了,加之队员的人数少,接触球机会的增多,所以双方争夺更加激烈,巧守转换的速度更快了,技战术更加灵活,快速的传、接、射门、拦截及个人运控球技术和短传配合运用的更多。因此,运动员只有熟练的掌握好足球技术,才能在现代足球比赛中合理的采取行动和正确的处理好球,以达到战术的要求。

技术是完成战术配合的基础,战术的发展又促进了技术的提高。因此,在高速度、强对抗的情况下,准确的掌握足球技术,对迅速提高我国足球运动水平,有着极为重要的意义。

二、五人制足球技术分类

足球运动是一项技术动作相当复杂的运动项目,足球技术分为有球技术和无球技术两大类。在比赛中无论是锋、卫队员还是

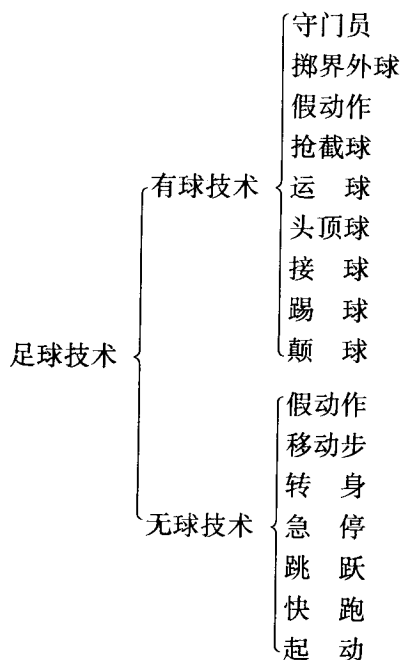


守门员，不仅需要支配和争夺球的有球技术动作，而且需要为能够很好的支配和争抢球而采取的各种无球技术动作。

有球技术。足球比赛的胜负是根据参加比赛的双方攻入对方球的多少来决定的。在快速运动和激烈对抗的条件下，最后能够完成攻守任务的技术是有球技术，它是足球技术的主要部分。

无球技术是指运动员在比赛中，不控球的情况下所采取的合理动作的总称。由于足球运动的无球技术，在许多情况下与身体素质紧密联系在一起，因此在进行身体训练时，需要有针对性的对无球技术动作提出具体的要求，从而不断的提高无球技术。

足球技术分类表如下：





第二章 足球基本技术动作 分析及教学与训练

第一节 颠 球

颠球是指运动员用身体的各个有效部位连续地触击球，并加以控制，尽量使球不落地的技术动作。颠球是运动员熟悉球性的一种练习手段，以增强对球的弹性、重量、旋转及触球部位、击球时用力轻重的感觉。

一、技术动作要领

（一）挑 球

挑球就是将地面静止的球挑起到空中，是进行颠球练习的第一步。其方法是将支撑脚踏在球的侧后方 25 ~ 30 厘米处，膝关节微屈，牢固支撑身体重心，挑球脚前掌轻轻放在接近球顶部位，屈小腿（大腿微伸）将球轻轻拉向身体，当球被拉动后，前脚掌迅速地并向往回滚动的球下伸去，在球滚至趾背的同时，脚趾伸（脚尖翘）、小腿微伸、大腿屈，并向前上方轻轻用力将球挑起（图 1-1）。

（二）双脚脚背颠球

脚向前上方摆动，用脚背击球，击球时踝关节固定，击球的下部。两脚可交替击球，也可一只脚支撑，另一只脚连续击球。击球时用力均匀，使球始终控制在身体周围（图 1-2）。