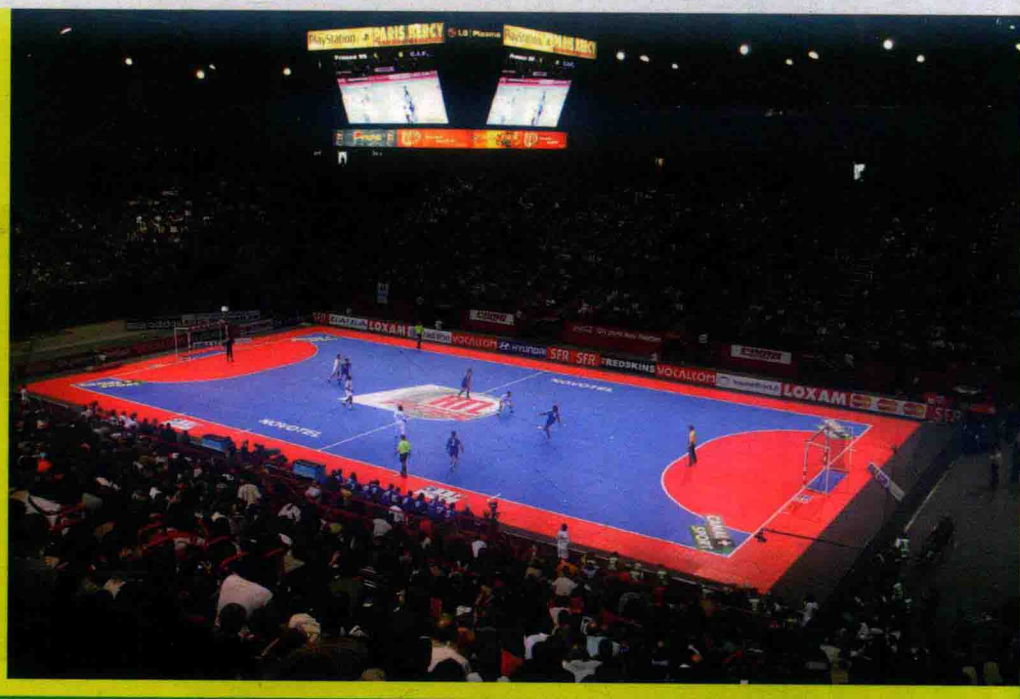


室内五人制 足球教程



李欣 曾吉 编著



科学出版社

室内五人制足球教程

李 欣 曾 吉 编著



科学出版社

北 京

内 容 简 介

自 1989 年国际足联举办首届室内五人制足球世界杯以来,该项运动得到了空前的普及与发展。近年来,国际足联号召世界各国和地区足球协会大力发展室内五人制足球运动,这也引起了各国足球协会对开展室内五人制足球的重视。

本教程内容主要包括室内五人制足球概述、室内五人制足球基本技术动作、室内五人制足球进攻战术、室内五人制足球防守战术、室内五人制足球守门员技术、室内五人制足球运动员体能和心理及康复训练、室内五人制足球竞赛规则。本教程对提高青少年学生、运动员及广大室内五人制足球爱好者的技战术水平,提升教练员的执教水平,提高裁判员的执裁水平具有重要的指导与参考作用。

本教程主要适用于青少年学生、运动员、教练员、裁判员及广大室内五人制足球爱好者。

图书在版编目(CIP)数据

室内五人制足球教程/李欣,曾吉编著. —北京:科学出版社,2018.8
ISBN 978-7-03-058369-7

I. ①室… II. ①李… ②曾… III. ①足球运动-教材 IV. ①G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 167563 号

责任编辑:王英峰/责任校对:何艳萍

责任印制:张克忠/封面设计:润一文化

联系电话:010-64033934

E-mail: edu_psy@mail.sciencep.com

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

保定市中华美凯印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018 年 8 月第 一 版 开本:720×1000 B5

2018 年 8 月第一次印刷 印张:14 1/4

字数:218 000

定价:58.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

序



2015年3月16日，国务院出台了《中国足球改革发展总体方案》，2017年6月14日，国家主席习近平会见了国际足联主席因凡蒂诺。作为足球运动重要组成部分的室内五人制足球在中国迎来了新的发展机遇。

从2003年开始，中国足球协会大力推动室内五人制足球的普及和发展。无论是国家队的建设、联赛的组织，还是教练员和讲师的培养，中国足球协会都给予了特别关注。室内五人制足球教练员在承担技战术启蒙教学责任的同时，也在足球界传播着公平竞赛的理念与精神。

湖北大学作为我国最早开展室内五人制足球运动的高校，为我国室内五人制足球培养了一大批优秀的国字号教练员和队员。我希望湖北大学能把多年总结出来的教学、训练经验编写成书，让更多的室内五人制足球从业者和爱好者掌握科学的训练方法。

当我第一次看到书的终稿时，内心充满了喜悦和兴奋。书中运用了大量的图例配合简明的文字，从易到难，从简到繁，遵循循序渐进的教学原则，系统阐述了室内五人制足球的基础知识、基本技术、技巧和战术。相信广大的室内五人制足球爱好者都会从那些丰富、生动、简捷、多变的教学方法中产生对室内五人制足球的极大兴趣。

室内五人制足球运动是十一人制足球的重要基石，是培养未来足球明星的摇篮。中国不乏有天分的足球幼苗，关键是要有成长的土壤和适宜的条件。正确地了解室内五人制足球和十一人制足球的关系，在青少年时期打好技战术基础，对足球运动水平的提高至关重要。

在本书出版之际，我对湖北大学多年来为我国室内五人制足球的发展



做出的贡献表示由衷的敬意！向编写此书的团队表示诚挚的感谢！向即将从此书中获益的学生和广大足球爱好者表示热烈的祝贺！向所有在基层为室内五人制足球的发展默默奉献的同仁表示亲切的慰问！

本书得到了 2017 年湖北省高等学校省级教学研究项目（2017237）、湖北休闲体育发展研究中心 2018 年度开放基金课题（2018Z002）的资助，形成了阶段性成果，在此一并表示感谢！

中国足球协会专职执委

2018 年 5 月 26 日

前言



自 1989 年国际足联举办首届室内五人制足球世界杯以来,该项运动得到了空前的普及与发展。这不仅体现在室内五人制足球世界杯预选赛不断增加的参赛协会数量上,而且还体现在会员协会的设立从本地到大区再到全国范围的竞赛方面。近年来,国际足联号召世界各国和地区足球协会大力发展室内五人制足球运动,这也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,在全国足球代表大会上,中国足球协会正式成立了全国室内五人制足球专项委员会,并于 2003 年 12 月 20 日正式举办了全国室内五人制足球甲级联赛。同年中国大学生体育协会举办了首届全国室内五人制足球大学生联赛。经过 15 年健康有序的发展,2018 年中国足球协会成立了五人制沙足部,这也展示了中国足球协会着力发展室内五人制足球的决心。

鉴于室内五人制足球发展的现状,湖北大学室内五人制足球教学、训练团队编写了《室内五人制足球教程》。本书共分 7 章,内容主要包括室内五人制足球概述、基本技术动作、进攻战术、防守战术、守门员技术、运动员体能和心理及康复训练、竞赛规则。

本书主要适用于青少年学生、运动员、教练员、裁判员及广大室内五人制足球爱好者,对提高青少年学生、运动员及广大室内五人制足球爱好者的技战术水平,提升教练员的执教水平,提高裁判员的执法水平具有重要的指导和参考作用。

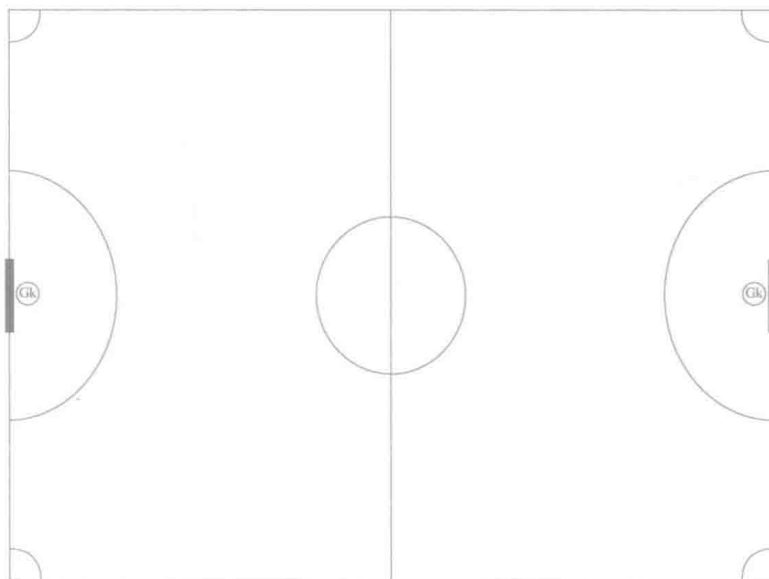
本书得到了湖北省高等学校教学研究项目、湖北休闲体育发展研究中心的资助，在此表示感谢。

编 者

2018年2月26日

图 例

- ② 进攻队员，2 号进攻队员
- X 防守队员
- ⓐ 守门员
- 标志盘
- 传球线路
- 跑动线路
- ~~~~~→ 带球线路



目 录



序

前言

图例

第一章 室内五人制足球概述	1
第一节 室内五人制足球的起源与发展	3
一、室内五人制足球的起源	3
二、室内五人制足球的发展	3
第二节 室内五人制足球的特点	10
一、参与人数少	10
二、场地空间小	10
三、触球机会多	10
四、射门多、进球多	10
五、攻守转换节奏快	11
六、实战能力要求较高	11
第三节 室内五人制足球技术的概念与分类	11
一、室内五人制足球技术的概念	11
二、室内五人制足球技术的分类	12
第四节 室内五人制足球比赛的原则	13
一、进攻原则	13



二、防守原则	14
第二章 室内五人制足球基本技术动作	17
第一节 室内五人制足球颠球技术	19
一、颠球技术动作要领	19
二、颠球易犯错误	19
三、颠球练习方法	20
第二节 室内五人制足球传球与射门技术	20
一、传球与射门技术动作结构	20
二、传球与射门技术动作要领	22
三、传球与射门易犯错误	26
四、传球与射门练习方法	27
第三节 室内五人制足球接球技术	29
一、接球技术动作结构	30
二、接球技术动作要领	30
三、接球技术易犯错误	32
四、接球技术练习方法	33
第四节 室内五人制足球运球技术	34
一、运球技术动作结构	34
二、运球技术动作要领	35
三、运球过人方法	36
四、运球技术易犯错误	39
五、运球技术练习方法	39
第三章 室内五人制足球进攻战术	41
第一节 室内五人制足球个人局部进攻战术	43
一、个人局部进攻战术	43
二、个人局部进攻战术重点	48



三、个人局部进攻战术练习方法	48
第二节 室内五人制足球以多打少进攻战术	49
一、以多打少进攻战术基本原则	49
二、以多打少进攻战术基本要求	49
三、以多打少进攻战术重点	54
四、以多打少进攻战术练习方法	54
第三节 室内五人制足球定位球进攻战术	61
一、定位球进攻战术的重要性	61
二、定位球进攻战术示例	62
三、定位球进攻战术练习方法	71
第四节 室内五人制足球整体进攻战术	72
一、整体进攻战术 3-1 阵型	72
二、整体进攻战术 2-2 阵型	76
三、整体进攻战术 4-0 阵型	79
第四章 室内五人制足球防守战术	83
第一节 室内五人制足球个人防守战术	85
一、防守有球进攻队员	85
二、防守无球进攻队员	87
三、防守中锋	87
四、防守练习	89
第二节 室内五人制足球以少防多防守战术	91
一、以少防多防守战术基本原则	91
二、以少防多防守战术基本要求	91
三、以少防多防守战术练习方法	97
第三节 室内五人制足球定位球防守战术	97
一、定位球防守战术基本原则	97



二、定位球防守战术基本要求	97
三、定位球防守战术练习方法	102
第四节 室内五人制足球整体防守战术	102
一、整体防守战术的分类、影响因素及步骤	102
二、整体防守战术的基本要求	103
三、整体防守战术练习方法	113
第五章 室内五人制足球守门员技术	117
第一节 室内五人制足球守门员基本要求	119
一、守门员的重要性	119
二、守门员的选材与练习步骤	119
三、守门员的选位	120
第二节 室内五人制足球守门员基本技术	121
一、守门员接挡球技术	121
二、守门员开球技术	137
第三节 室内五人制足球守门员补充性技术训练	139
一、基础球性练习	139
二、基础接球练习	140
三、基础反应练习	142
第六章 室内五人制足球运动员体能和心理及康复训练	143
第一节 室内五人制足球运动员体能训练	145
一、体能训练概述	145
二、体能训练的内容与方法	147
第二节 室内五人制足球运动员心理训练	158
一、心理训练的意义和作用	158
二、心理训练的方法	159
三、心理控制训练	164



第三节 室内五人制足球运动员康复训练	166
一、疲劳与消除疲劳的方法	166
二、常见运动型疾病预防与处理	169
三、常见运动损伤的预防与处理	172
第七章 室内五人制足球竞赛规则	177
第一节 比赛场地	179
第二节 球	183
第三节 队员人数	185
第四节 队员装备	186
第五节 裁判员	188
第六节 助理裁判员	190
第七节 比赛时间	192
第八节 比赛开始和重新开始	193
第九节 比赛进行及停止	195
第十节 计胜方法	196
第十一节 犯规与不正当行为	197
第十二节 任意球	200
第十三节 罚球点球	202
第十四节 踢界外球	203
第十五节 掷球门球	204
第十六节 角球	205
第十七节 决定一场或主客场比赛胜负的程序	206
第十八节 裁判员手势	208
参考文献	213

第一章

室内五人制足球概述





第一节 室内五人制足球的起源与发展

一、室内五人制足球的起源

1930年，蒙得维的亚（乌拉圭首都）的体育教师胡安·卡洛斯·塞里亚尼（Juan Carlos Ceriani）发明了一项不受户外天气影响的、可在室内比赛的足球项目——室内五人制足球。

室内五人制足球（Futsal）已有多年的历史，“Futsal”一词是西班牙语 futbol（足球）和 sala（大厅或房间）的结合。该项目在国际足联绝大多数会员协会中都得到了广泛的开展。

二、室内五人制足球的发展

1949年，室内五人制足球传入巴西后，巴西人阿斯德巴瓦尔·多·纳西缅托（Asdrúbal do Nascimento）起草了第一份室内五人制足球比赛规则。

1965年，南美洲室内五人制足球联合会成立。

1971年，国际室内五人制足球联合会成立，第一任主席是阿维兰热博士，其后来成为国际足联主席。

1982年，国际室内五人制足球联合会举办首届世界锦标赛。

1985年，国际足联决定接纳室内五人制足球项目进入世界足球大家庭，与十一人制足球一样成为国际足联正式比赛项目。

1996年，国际足联公布首批室内五人制足球裁判员名单。

2005年，国际足联在西班牙举办了第一期室内五人制足球讲师研讨班。至此，室内五人制足球教练员培训的实践与理论结合达到了新高度。



2015 年, 国际奥委会公布 2018 年青年奥运会室内五人制足球将取代十一人制足球, 成为正式比赛项目。

(一) 室内五人制足球世界杯的发展

1989 年, 荷兰举办了第 1 届国际足联室内五人制足球世界杯。本届世界杯赛队伍均受邀而来, 不需要参加预选赛, 最后巴西队斩获冠军。1992 年, 举办了第 2 届国际足联室内五人制足球世界杯, 从此室内五人制足球世界杯赛四年一届, 历届前 4 名如表 1-1 所示。室内五人制足球成为世界上发展最快的体育项目之一, 世界范围内已有 100 多个国家和地区开展了该项运动。

表 1-1 历届世界室内五人制足球世界杯前 4 名

届次	举办时间	举办地点	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名
1	1989 年	荷兰	巴西	荷兰	美国	比利时
2	1992 年	中国香港	巴西	美国	西班牙	伊朗
3	1996 年	西班牙	巴西	西班牙	俄罗斯	乌克兰
4	2000 年	危地马拉	西班牙	巴西	葡萄牙	俄罗斯
5	2004 年	中国台北	西班牙	意大利	巴西	阿根廷
6	2008 年	巴西	巴西	西班牙	意大利	俄罗斯
7	2012 年	泰国	巴西	西班牙	意大利	哥伦比亚
8	2016 年	哥伦比亚	阿根廷	俄罗斯	伊朗	葡萄牙

中国队共参加过 3 次室内五人制足球世界杯决赛阶段的比赛, 前两次都是应邀参赛, 当时的十一人制足球俱乐部大连万达、武汉雅琪分别组队参赛。第 3 次参赛是由于我国在 2008 年亚洲杯上获得第 4 名, 并以此获得参加室内五人制足球世界杯的资格。中国队 3 次室内五人制足球世界杯经历如下。

(1) 1992 年香港第 2 届室内五人制足球世界杯赛, 小组赛 (D 组)。

第一场, 中国 5 : 6 西班牙。

第二场, 中国 1 : 10 俄罗斯。

第三场, 中国 1 : 7 美国。