

室内五人制足球

FUTSAL
STRATEGY

方略

中国足球协会 成都市足球协会 编著



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

室内五人制足球方略

中国足球协会 成都市足球协会 编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

室内五人制足球方略 / 中国足球协会, 成都市足球协会编著. —成都: 西南交通大学出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5643-0279-5

I. 室… II. ①中…②成… III. 足球运动—基本知识
IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 102154 号

室内五人制足球方略

中国足球协会 成都市足球协会 编著

责任编辑	刘 立
特邀编辑	刘 恒
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮 编	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	146 mm×208 mm
印 张	4.75
字 数	123 千字
版 次	2009 年 6 月第 1 版
印 次	2009 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5643-0279-5
定 价	20.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: (028) 87600562

《室内五人制足球方略》

编委会

总主编：薛 立（中国足球协会副主席）

主 编：辜建明（成都市足球协会主席、秘书长）

副主编：付玉培（中国足球室内五人制足球委员会秘书长）
任小力（成都市足球协会常务副主席、常务副秘书长）

单治平（成都市足球协会副秘书长、中国室内五人制足球国家队教练）

杨宇飞（湖北三峡大学体育学院副院长）

编 委：杨志强（成都市足球协会裁判委员会委员）

郑 萌（成都大学体育部）

景志辉（电子科技大学室内五人制足球教练）

朱 曦（成都市足球协会教练）

阳 智（成都市足球协会教练）

傅 磊（成都市足球协会翻译）

顾 问：法里纳（中国室内五人制足球国家队主教练）

前 言

室内五人制足球这项在 20 世纪 40 年代起源于南美的运动，直到四年前才引入我国。但在这短短四年间，室内五人制足球在我国得到了健康而富有生机的发展：

2005 年国家体育总局将室内五人制足球列为我国正式开展的竞技体育项目；

2006 年由茵宝冠名的全国甲级联赛正式启动；

2007 年国家体育总局将五人制足球列入四年一度的全国体育大会正式比赛项目；

2007 年 8 月，巴西教练法里纳正式执教国家五人制足球队；

2008 年 5 月，中国室内五人制足球队夺得亚洲锦标赛第四名，成功进军世界杯……

仅仅四年的时间，不仅国家队跻身世界 20 强之列，全国范围的群众性五人制足球活动也是如火如荼。数百支、上千支球队踊跃参赛，尽享足球竞赛的刺激，体味团队协作的欢悦。

五人制足球是十一人制足球的基础，巴西的世界足球先生罗纳尔迪尼奥、卡卡等著名球星都是在这个领域打造成才的。巴西教练法里纳和他的助手，在执教中国五人制国家队的一年多来，带来了科学的训练方法和专项战术理念，使队伍在短时间内产生了明显的变化，并取得了历史性的突破。

为了使巴西教练传授给我们国家队的技术财富惠及更多的球队、俱乐部和广大的足球爱好者，我们整理编写了这本教材，使实践上升为理论，再用理论指导实践。应用科学的训练方法可以使我们的训练效益提高，达到事半功倍的效果。

在此，要特别感谢法里纳和他的助手桑托斯。他们的人品和

他们的作风都得到了充分的肯定。同时感谢单治平教练在跟随法里纳的一年多里细心地收集和整理以及成都足协提供的有力的翻译保障。

祝阅读者从中获取知识、智慧、哲理、快乐……

中国足球协会副主席 **薛立**

二〇〇九年五月

目 录

第一章 绪 论	1
一、室内五人制足球 (Futsal) 运动的起源	1
二、五人制和十一人制足球比较	2
三、从五人制到十一人制足球的过渡	6
第二章 五人制足球技术与战术 (基础与原则)	7
一、五人制足球攻防技术要点	7
二、五人制足球基本防守战术	11
三、五人制足球基本进攻战术	18
四、五人制足球定位球攻防	26
第三章 五人制足球攻防战术 (高级)	36
一、进 攻	36
二、防 守	55
第四章 球队训练与管理	62
一、青少年五人制足球队员训练原则和手段	62
二、如何安排短期集训	64
三、职业五人制足球队实践观摩课	66
四、五人制足球守门员快速反应能力训练法	70
五、五人制足球守门员传接技术及训练	80
六、五人制足球身体训练法	83
第五章 室内五人制足球裁判法	85
一、比赛场地、球	85
二、队员人数、装备	88
三、裁判组	90
四、比赛开始及进球	95
五、犯规与不正当行为	97

六、踢界外球，掷球门球，角球以及点球	103
第六章 室内五人制足球竞赛规则问答	107
一、比赛场地	107
二、球	108
三、队员人数	109
四、队员装备	115
五、主裁判员	117
六、第二裁判员	119
七、计时员和第三裁判员	120
八、比赛时间	122
九、比赛开始和重新开始	123
十、比赛进行及死球	124
十一、计胜方法	124
十二、犯规与不正当行为	125
十三、任意球	132
十四、累积犯规	134
十五、罚球点球	136
十六、踢球点球决定比赛胜者	138
十七、踢界外球	140
十八、发球门球	141
十九、角 球	142



第一章 绪 论

一、室内五人制足球 (Futsal) 运动的起源

五人制足球的历史可追溯至 1940 年,发源地有两个——巴西圣保罗和乌拉圭蒙特维多。当时基督教青年会 YMCA 为年轻人发明了一种每队五人的足球比赛。这种比赛在像篮球场大小的场地上进行,既能在室外又可在室内进行,但没有边墙。在西班牙和葡萄牙语中“足球”分别拼为“Futbol”和“Futebol”,而“室内”在这两种语言里分别拼为“Salao”和“Sala”,合起来就是“Futsal”。

在巴西,室内五人制足球第一次正式比赛在 1955 年,而规则到 1959 年才统一起来并由巴西体育协会在全国范围内举行正式比赛。五人制足球在南美,尤其是在巴西得到了迅猛发展。十一人制足球比赛中闻名世界的巴西风格就是在五人制足球运动中培养出来的。贝利、济科、苏格拉底、贝贝托、罗纳尔多、罗纳尔迪尼奥、德尼尔森以及其他巴西超级球星的技术都是在五人制足球运动中锤炼出来的。



尽管巴西还是当今世界五人制足球运动的中心,但在国际足联的推广运作下,这项运动从南美、欧洲发展到北美、中美、加勒比地区以及非洲、亚洲、大洋洲,真正走向了全世界。第一届五人制足球世界锦标赛在国际五人制足球协会(国际五人制足球协会 1989 年并入国际足联)的运作下,于 1982 年在巴西圣保罗举行,巴西获得冠军。在西班牙举行的第二届世锦赛上巴西蝉联冠军,但在澳大利亚举行的第三届世锦赛上巴西输给了乌拉圭。

国际足联在获得此项赛事主办权后,举办了 1989 年荷兰和



1992 年我国香港两次世锦赛。第三届由国际足联举办的世锦赛 1996 年在西班牙举行。巴西囊括了这三届赛事的冠军。尽管从 20 世纪 60 年代起,巴西就有了五人制足球的全国锦标赛,但其职业联赛 10 年前才开始,目前有 14 支职业队。同时,巴西各州也有自己的职业联赛,参赛队有 6 到 20 支不等。

室内五人制足球运动的诞生及普及,一是由于天气原因,如下雨和严寒,或场地原因,如城市建设造成运动空间减少、场地数量不足,使室外足球开展受到一定限制,室内小场地五人制足球则越来越受到人们青睐。二是由于在五人制足球里边,人们有更多机会接触到球,不需要像十一人制足球那样耗费体力。这些因素共同作用使得五人制足球运动能在世界范围内迅速普及开来。

二、五人制和十一人制足球比较

(一) 控球时间

与十一人制足球相比,在五人制足球中由于场地不大、人数较少,球员们有更多的机会接触到球,控球、运球、踢球等时间明显增多,这一点对青少年来说尤其重要,青少年一般很难长时间把注意力集中到某一个训练项目上,因此只有让他们更多地接触到球,使其不感觉训练内容枯燥乏味,才能提高他们的训练热情,促进他们球技的增长。



(二) 技战术运用

由于场地较小,踢球空间受到一定限制,五人制足球就需要一些特别的小场地技术。在五人制足球比赛中我们很少看到十一人制足球比赛里的长传冲吊和高空作业,取而代之的是短传和更多的两三人之间配合。在五人制足球比赛中,1 对 1 突破及防守或撞墙



式 2 过 1 的运用,要远远多于十一人制足球比赛。防守类型上,五人制足球防守基本上都采用人盯人式防守,类似十一人制大场地上的区域防守运用较少(但五人制也有自己一套专门的区域防守体系)。防守人员上,五人制足球中所有的场上队员都要参与防守,防守中所有队员都必须位于球的后面,占据并控制球与本方球门之间的区域,即使前锋也不能例外,否则形成以少防多的局面,很容易造成不必要的失球,这一点也与十一人制足球有所不同。

此外,五人制足球比赛中的技战术运用还有其他一些突出特点:

(1) 进攻时必须保持全队进攻平衡。即全队在进攻中必须有一至两人处于对方最靠近本方球门的防守队员的后面(但不意味着必须在自己半场防守),防止对方反击。进攻阵型通常采用 3-1 (3 个后卫、1 个前锋)、2-2 (2 个后卫、2 个前锋) 和 2-1-1 (2 个后卫、1 个中场 1 个前锋),全队要互相观察、保持默契。

(2) 脚底接球。五人制足球比赛中因为空间较小,空中球处理起来难度较大,传接进攻一般以地面为主、空中为辅。有可能时尽量选择地滚球传球,相应的,接球更多采用脚底接球,以保持对地面球更牢固地控制。

(3) 经常采用一些特殊技术,如脚尖捅射——在 2002 年世界杯巴西对土耳其的比赛中,罗纳尔多攻入的全场唯一入球即是用脚尖捅射。因捅射隐蔽性较强,在距球门较近地方射门时守门员没有时间做出判断,在五人制足球中运用更多。挑传——受场地空间所限,传空中球如果采用十一人制足球的踢球方法,很容易将球踢出界外,所以五人制足球经常使用挑传技术。此外还有如有球或无球跑动中的突然变速、变向,前锋队员的护球等。

(4) 守门员脚下技术要求高。在五人制足球比赛中,守门员的脚下技术格外重要,一些防守反击通常是由守门员发起的,而此时反击质量的高低由守门员脚法决定,并且由于五人制场地比十一人制场地小,盯人、逼抢比十一人制足球紧,场上以多打少时优势又很大,所以五人制足球中,场上队员回传球给守门员甚至守门员





室内五人制足球方略

出来参与进攻的情况经常出现。如果守门员脚下技术粗糙，将球接得离自己的控制范围较远被对方球员得到，将会造成致命失误。

(三) 五人制足球与十一人制足球基本规则区别

五人制与十一人制足球的规则有很大不同，五人制足球有一部分规则是参照篮球规则来实行，其中包括：一支球队在六次犯规后要被判罚第二球点球；换人和球出界不计入比赛时间；比赛中每支球队上下半场各有一次暂停比赛的权利。此外，除非特殊情况，裁判员一般不在场内执法；裁判员也可鸣哨进行判罚；界外球不用手掷而是以脚踢等。

这些规则都是经过长期摸索和改进之后形成的，符合五人制足球自身的特点和规律，对五人制足球运动起着巨大的推动作用，是五人制足球运动中不可忽略的重要一环。

五人制与十一人制足球的区别见表 1.1。

表 1.1 五人制足球与十一人制足球的区别

项目	五人制足球	十一人制足球
场地	长 38~42 米，宽 18~22 米； 有两个罚球点分别在距球门中央点 6 米和 10 米处， 分别为第一、二罚球点	长 100~110 米，宽 64~72 米；点球点距球门 11 米
球	采用 4 号球，气压小、弹性小	采用 5 号球，气压大、弹性大
人数	每队允许上场 5 人	每队允许上场 11 人
换人	没有人数限制，换下的队员可以换上。换人不需要通知裁判员，从己方换人区进行	允许换 3 名队员，换下的队员不能换上。换人需要通知裁判员，在中线处死球时进行
裁判员	由裁判员、第二裁判员共同执法	分为裁判员、第一助理裁判员、第二助理裁判员





续表 1.1

项目	五人制足球	十一人制足球
时间	每半场 20 分钟 (净时) 允许每队半场有一次 1 分钟暂停	每半场 45 分钟
界外球	界外球用脚踢出	用手掷出
累计犯规	第六次犯规, 由对方发第二罚球点球	无
判罚尺度	不允许铲球 (守门员在本方罚球区除外) 和合理冲撞。总体判罚较严, 更加注重技巧	允许合理铲球和合理冲撞。更加注重比赛的连贯性
关于回传守门员	同队队员故意踢给守门员的球不允许用手抱。守门员将球发出后, 球未过中线、未经对方队员踢, 不允许再次接得同队队员的回传	同队队员故意踢给守门员的球不允许用手抱
红牌	该队员被罚下场, 并不能再次上场。罚下时间满两分钟 (净时) 或者当人多的球队进球的时候, 就可以由其他队员对罚下队员进行补充	该队员被罚下场, 并不能再次上场。不允许补充
越位	无	有
球门球	守门员用手发出	用脚踢出
替补席	半场交换	半场不交换
强调时间	4 秒。队员恢复比赛应在 4 秒以内	不得故意延误比赛时间
强调距离	5 米 (任意球、边线发球、角球等应退够的距离)	9.15 米 (任意球、角球等应退够的距离)





三、从五人制到十一人制足球的过渡

在巴西等足球发达国家，青少年到成年足球运动员的成长发展过程常常分为五人制和十一人制足球两个阶段。在五人制足球阶段，主要针对球员在狭小空间内的技术与战术运用能力进行训练，不仅使球员的基本技术有充分的保障，而且还使部分球员的技术发展得较为精湛。另外，由于五人制足球对抗较为激烈，体能上也能够适应十一人制足球在某些方面的要求。所以年轻球员从五人制过渡到十一人制时，需要做的只是处理好对大场地和一些新战术的适应问题，一旦适应成功，最初的五人制基础会对十一人制足球有很大帮助。





第二章 五人制足球技术与战术 （基础与原则）

一、五人制足球攻防技术要点

（一）与守门员 1 对 1 的技术

在与守门员 1 对 1 时，进攻队员的时间非常有限，因此要求进攻队员能在短时间内（2~3 秒）迅速做出决策，选择在第一时间射门或者运过守门员之后射门。

（二）1 对 1 运过

五人制足球比赛中要多次运用 1 对 1 运过技术，特别在面对最后一名防守队员时，如能运过该名防守队员，就能直接面对对方守门员，给对方球门更致命的威胁，因此平时训练中必须经常练习此项技术。

（三）直线跑和斜线跑

直线跑多运用于反击时，此种跑动可牵制对方防守队员制造纵深；斜线跑则多运用于对方防线已经构筑好时，此时采用斜线跑可以横向拉开对方的防线同时制造纵深。





(四) 角 球

角球战术的多样化可以迷惑对手、打乱对方的防守体系，从而射门得分。在决定实施某种角球战术配合前，己方队员必须互相暗示以形成默契。

(五) 任意球

在五人制足球比赛中，任意球破门得分的例子不胜枚举，其进球比例也非常高。但现在所有的队伍都很注重对任意球的防守，因此任意球直接射门得分的难度在逐渐增加，这就要求在平时的训练中罚任意球时的配合变化要多，但必须简练实用，过于复杂的配合反而会给对方时间布防，增加进攻难度。

(六) 脚尖捅射

脚尖捅射技术虽然在比赛中应用较少，但是是一种非常实用的技术，尤其是在距对方球门较近且没有足够的时间摆腿射门时，此项技术的优越性就能体现出来。因为距离球门较近，且摆腿幅度极小，所以守门员常常因为缺少足够的时间做出反应而被攻破球门。



(七) 1 对 1 射门 (1 对 1 面对对方防守队员时的射门)

在 1 对 1 面对对方防守队员没有很好的射门角度时，就要求进攻队员能够运用假动作或突然向一侧变向的运球技术拉开空当，获得射门空间。

(八) 防守队员看防下前锋的护球技术

在阵地进攻中，对方的防守阵型通常都已布防完毕，有时不



得不在对方防守队员紧逼下背身控球，特别是前锋队员更容易被防守队员重点“照顾”、紧逼贴防，这就需要前锋队员在一时难以转身、出球的情况下，能够合理运用护球技术保护好球，等待队友跑位接应、配合支援。

（九）第一时间传球给前锋

防守反击成败最重要的因素之一就是时间，如果能趁对方防守队型尚未布置完成之前在较短时间内将球攻到对方半场，成功的几率就将大大提高。因此无论守门员抑或场上其他队员，在得到球后都应尽可能在第一时间将球传给前方的前锋队员。

（十）变向跑

变向跑可以有效牵扯对方防守队员、制造空当，为拿球队员或其他选位、跑位的队友创造机会。做变向跑时，变向应突然，并且变向后要加快跑动速度，否则就会失去其作用。



（十一）罚任意球时没有人墙的打法

在本方半场离对方球门距离较远的位置获得任意球时，对方一般会回到其半场，不再上前排人墙封堵防守。这就需要重新开始组织，进行阵地进攻。

（十二）守门员双膝的位置

守门员在对方进攻时，双膝要微屈降低身体重心以便迅速作出反应。