

★ 高等学校教材

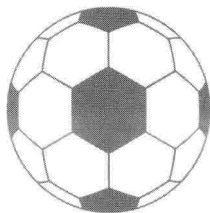
五人制足球

夏青 王玮 秦小平 主编



高等教育出版社

高等学校教材



五人制足球

Wurenzhi Zuqiu

夏青 王玮 秦小平 主编

高等教育出版社·北京

内容提要

随着《中国足球改革发展总体方案》的出台,大力发展校园足球也上升到前所未有的高度。五人制足球运动作为足球运动的一个分支,非常适宜在校园中广泛开展。本书主要介绍了五人制足球的基本规则、技战术特点以及比赛场地规格等基础知识。

本书为普通高等学校教材,适用于大专院校的学生及普通爱好者学习,同时也可作为基层教练员、运动员的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

五人制足球 / 夏青, 王伟, 秦小平主编. -- 北京 : 高等教育出版社, 2016.3

ISBN 978-7-04-044719-4

I. ①五… II. ①夏… ②王… ③秦… III. ①足球运动-高等学校-教材 IV. ①G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 019418 号

策划编辑 赵文良 责任编辑 赵文良 封面设计 钟雨 版式设计 马云
插图绘制 杜晓丹 责任校对 刘娟娟 责任印制 田甜

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.hepmall.com.cn
印 刷	北京市昌平百善印刷厂		http://www.hepmall.com
开 本	880 mm×1230 mm 1/32		http://www.hepmall.cn
印 张	5		
字 数	140 千字	版 次	2016 年 3 月第 1 版
购书热线	010-58581118	印 次	2016 年 3 月第 1 次印刷
咨询电话	400-810-0598	定 价	15.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 44719-00

编 委 会

主 编：夏 青 王 玮 秦小平

副主编：湛 凯 李 凯

编 委：张 斌 朱 荣 刘 东 覃志勇



前 言

.....

足球是世界上开展最广泛、影响最大、最受欢迎的运动项目之一，被誉为“世界第一运动”。五人制足球是十一人制足球的基础，罗纳尔迪尼奥、卡卡等著名球星都是从五人制足球开始了自己辉煌的足球生涯。五人制足球具有开展场地小、参加人数灵活多变、运动强度较小等特点，既能够充分开发和利用学校的场地资源，又非常适合学生的身体条件，受到学生的喜爱。在校园开展五人制足球运动，为足球运动的发展奠定了基础，有效促进了我国足球运动水平的提高，对丰富校园文化生活，增进学生身体健康具有重要意义。

伴随着《中国足球改革发展总体方案》的出台，校园足球上升到前所未有的战略高度，预计在 2025 年的时候，我国将建成 5 万所足球特色学校，在校生达到 5 000 万人。五人制足球作为校园足球的主要组成部分，无疑要肩负更重的责任。为更好地实现以上目标，一套高水平有价值的校园五人制足球教材必不可少。就目前国内而言，这方面的教材还比较少。因此，全国五人制足球发展研究中心应广大基层五人制足球运动员、教练员的要求，从校园五人制足球教学、训练和比赛的实际需求出发，结合五人制足球自身的特点，组织编写了本教材。

本教材包含了五人制足球的概述、技战术、竞赛规则等内容。由于编者水平有限，加之时间仓促，若有不足之处，还请多提宝贵意见。

编者

2015 年 12 月



目 录

.....

第一章	五人制足球概述	1
第一节	五人制足球的起源与发展	1
第二节	五人制足球的特点	3
第三节	五人制与十一人制足球的区别	4
第二章	五人制足球基本技术	7
第一节	五人制足球技术概述	7
第二节	移动技术	8
第三节	传接球技术	17
第四节	射门技术	28
第五节	运球技术	38
第六节	突破技术	44
第七节	防守技术	49
第八节	守门员基本技术及训练	63
第三章	五人制足球基本战术	87
第一节	战术基础配合	88
第二节	反击与防反击	104
第三节	半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	118



第四节 区域防守与进攻区域防守	129
第四章 五人制足球竞赛规则	139
参考文献	148



第一章 五人制足球概述

.....

本章提要:

作为足球的“变种”，五人制足球和十一人制足球相比，无论是场地设置、比赛规则还是技战术都有着独特之处，它用另一种形式展现着足球运动的魅力。本章介绍了五人制足球的起源、发展、特点，以及与 11 人制足球的区别。

第一节 五人制足球的起源与发展

一、五人制足球的起源

五人制足球最早起源于南美的乌拉圭。1930 年，乌拉圭人胡安·卡洛斯·赛里亚尼在首都蒙得维的亚的社区内带领自己的球队训练。有一天，适逢大雨，训练受阻，这名教练便领着队员们来到附近的一座空旷的大房子内摆上小门，踢起了室内足球，五人制足球由此诞生。

1932 年，另一名乌拉圭人在室内足球流行的基础上，制订了第一本在室内踢球的比赛规则，这也是有资料记载以来最早的室内足球



竞赛规则。

最早开展的室内足球在人数上并不统一，七人制、六人制、五人制、四人制等形式的比赛都有。后来，国际足联把全世界的室内足球人数统一规定为五人制，这也是为什么室内足球也称为五人制足球的原因。

二、五人制足球的发展

自诞生之日起，五人制足球（Futsal）就在整个南美洲，尤其是巴西受到普遍的欢迎，专业的地区性社团也如雨后春笋般不断涌现。后来，五人制足球从南美洲逐渐流传至北美洲、欧洲、大洋洲等地。到了1989年，国际足联才正式将室内足球定为国际足联的正式比赛项目。

1989年，国际足联在荷兰正式举办了第一届五人制世界杯，巴西队夺得冠军。此后，在1992年、1996年、2000年、2004年、2008年、2012年又相继举办了6届世界杯。在总共举办的7届世界杯里，巴西队获得5次冠军，西班牙队获得两次。至今，它已成为了世界上发展最快的体育项目之一。世界范围内已有100多个国家和地区的3000多万人从事着这项运动。

五人制足球在亚洲开展得不是很早。亚洲杯在1999年举办了第一届，到2010年为止，亚洲杯共举办了10届，伊朗队获得9次冠军，日本队获得一次。

中国自2003年开始举办五人制甲级队的比赛，当时只有6支甲级队，分别是北京队、上海队、广州队、武汉队、成都队和大连队。同年，由教育部大学生体育协会主办，中国足球协会、中央电视台协办的中国大学生五人制足球联赛在北京正式拉开帷幕。

2005年，国家体育总局正式批准五人制足球为正式的体育比赛项目。

2006年，五人制足球在全国范围内得到了广泛的普及和开展。著名国际体育运动品牌“茵宝”冠名赞助了全国五人制足球甲级联赛，这是五人制足球第一次引入社会资金参与赛事的举办，使五人制



足球在我国的发展呈现出新的局面。

2007年,国家体育总局将五人制足球正式列入全国体育大会的正式比赛项目。

2011年,中国足协在宁夏石嘴山市举办了全国五人制“足协杯”。

目前,我国的五人制足球联赛共有11支甲级队,分别是深圳南岭铁狼队、大连普湾安波队、珠海名实队、湖北大学-半球建工队、三峡大学-武汉地龙队、广州黄浦立讯古广明队、上海徐房-工程大学队、青岛西海队、成都电子科技大学队、河南建业队和西北师大-甘肃麦斯力队。

五人制足球在全国各地开展得如火如荼,许多城市每年都有不同形式的五人制比赛。南粤地区的“珠超”和“粤超”,在国内已经成为了具有相当影响力的五人制赛事。

国家教育部和中国足协在全国中小学范围内联合开展的“校园足球”活动,也将五人制足球列入了重点普及的内容。

第二节 五人制足球的特点

一、接触球的机会多

由于五人制足球场地小且队员人数少,所以每名参赛队员有更多的机会接触球。队员相互之间距离小,双方争夺得更加激烈,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,以及个人控球技术运用得较多,对提高球员的实战能力大有好处。

二、射门多,比分高

五人制足球比赛中,每队可以射门数十次,进球数一般比十一人制比赛高出一倍以上。射门的方式主要是传切、突破射门、个人带球



突破射门、边路传中包抄射门、补射等。比赛不但争夺激烈，要求技术细致、快速，而且进球多，既有良好的观赏性，又有利于培养队员的射门能力。

三、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，因此防守时主要采用紧逼盯人的断球反击战术，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，攻守转换次数多、频率快、强度大。这种快节奏的攻守战术灵活多变，对球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。

四、实战能力要求高

五人制比赛由于场地小、队员的密度大，防守时常采用人盯人战术。鼓励队员利用比赛场地的宽度和深度拉开空当，通过横传实现向前传，通过向前传之后的回传或横传，使对手的位置错乱，从而获得射门的时间和空间。高强度的对抗对磨炼、培养球员快速细腻的技战术运用能力、提高战术意识起到了很好的作用。

第三节 五人制与十一人制足球的区别

一、控球时间

与十一人制足球相比，在五人制足球比赛中，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、传球等时间明显增多，这一点对青少年来说尤为重要。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，促进其球技的增长。



二、技战术运用

五人制足球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的配合。在五人制足球比赛中,一对一突破及防守或撞墙式二过一的运用,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前面,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。尽量选择地滚球传球,接球更多采用脚底接球,以保持对地面球更牢固的控制。

(3) 经常采用一些特殊技术。如脚尖捅射——2002年世界杯巴西VS土耳其,罗纳尔多攻入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,故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,如有球或无球跑动中的突然变速、变向,前锋队员的护球等也经常采取。

(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,而此时反击



质量的高低由守门员脚法决定。并且由于场地比十一人制足球小，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，场上队员回传给守门员，甚至守门员出来参与进攻的情况经常出现。如果守门员脚下技术粗糙，使球离自己的控制范围较远而被对方球员得到，将会造成致命失误。

三、基本规则区别

五人制与十一人制足球的规则有很大不同，有一部分是参照篮球规则来实行的，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。除非特殊情况，裁判员一般不在场内执法；第二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。

思考题：

1. 谈谈五人制足球在国内外的发展现状。
2. 五人制足球的特点有哪些？
3. 结合五人制足球的特点，谈谈如何普及和推广校园五人制足球。
4. 举例说明五人制与十一人制足球在技术和规则上的区别。
5. 结合五人制足球的特点，谈谈如何更好地开展五人制足球比赛。



第二章 五人制足球基本技术

.....

本章提要:

五人制足球技术是指在五人制足球比赛中,运动员所完成的各种进攻与防守动作方法的总称。它是五人制足球比赛中常见的动作范型和组合变化形式的总和,是进行五人制足球活动和参加五人制足球比赛的基础。五人制足球技术结构是以人体生物学原理及五人制足球规则为依据,强调实效性及个体差异性。

五人制足球技术是五人制足球比赛的基本手段,在比赛中队员的智慧、技能、应变能力、作风和创造力都是通过双方队员技术的对抗集中表现出来的,是五人制足球运动员竞技水平的显著标志。

第一节 五人制足球技术概述

通常情况下,人们根据攻、守属性和技术动作在比赛中的作用,习惯将五人制足球技术动作分为进攻技术和防守技术两大类。进攻技



术动作有移动、传接球、射门、运球；防守技术动作有移动、抢球、断球、封堵、铲球（图 2-1-1）。

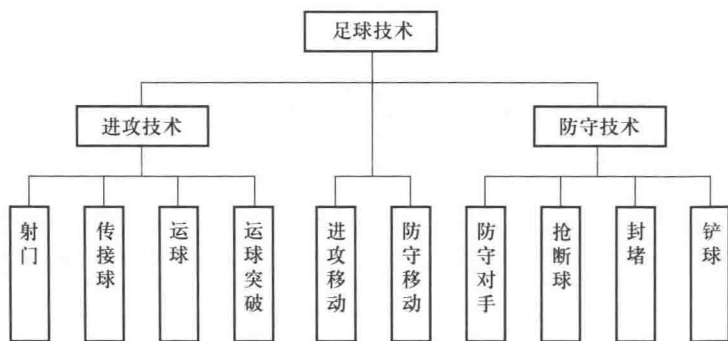


图 2-1-1

为了便于教学，本章将五人制足球技术动作分为移动、传接球、射门、运球、攻击、防守、抢断，并分别阐述。

第二节 移动技术

一、移动技术的作用

移动技术是指五人制足球比赛中，运动员在场上改变自身身体的方向、位置、时机、速度的变化等。五人制足球比赛是在长 40 米、宽 20 米的场地上进行的，双方队员攻防交替、力争更多地把球踢进对方的球门，而不让对方把球攻进本方球门。为了达到这一目的，双方队员必须不停地在场上移动，来寻找射门得分的机会，或及时地移动对对手进行限制，阻止对手完成射门。因此，移动技术在五人制足球运动中具有很重要的作用。

在一场五人制足球比赛中每个人无球移动的时间远远大于控球的时间。如队员传接球、摆脱和射门或是在防守中抢身位、断球、封堵、射门等活动都是在移动过程中进行的。移动技术动作是五人制足



球各组合技术动作的重要组成部分。在五人制足球运动中,各项技术一般都是在组合的形式下完成的,而且各项技术动作的组合都必须包括移动技术动作。例如,为了创造一个好的射门机会,其组合技术动作必须是:接应——停球——摆脱突破——起脚射门,而这些环节都需要移动技术动作,可见,移动技术动作在五人制足球比赛中的重要性。

二、移动技术分析

移动技术包括直线、斜线、曲线、折线的跑和滑步,以及转身、侧移步等技术动作。

移动的动作结构主要是以踝关节、膝关节为轴的多个运动动作合理组成的。移动由以下两个主要环节组成。

1. 基本姿势

队员在场上需要有一个既稳定又灵活的准备姿势,用来保持身体平衡和有较大的应变性,以便迅速地进行移动,去完成各种动作。准备姿势是两脚前后(或左右)开立,两脚间距离与肩同宽,脚掌着地,两膝弯曲(大、小腿之间的角度大约为 135°),上体微向前倾,眼睛注视场上情况,随时准备接球(图2-2-1)。



图 2-2-1 基本姿势

2. 身体协调运动

脚步动作是通过前脚掌的蹬地或脚跟先着地的制动动作使力作用于地面,与地面产生的支撑反作用力来实现的,这与脚给地面的作用力和来自腿部伸展的力是分不开的。膝、踝关节预先弯曲到一定的角度,与此同时,腰、髋协调用力,配合或加大对地面的作用力,并利用地面的支撑反作用力来克服人体重力和惯性,从而保证身体平衡和重心的控制和转移,使人体获得起动、跳跃、旋转、制动等位移的变化。各种脚步动作虽然主要是下肢膝、踝关节肌肉合理的动作过程,但也离不开其他部位动作的协调配合,它对带动上体,使动作协调配合,调整或转移身体重心都起着很重要的作用。同时,上肢应协同运

动以保证各种脚步动作的协调性、快速性和实效性。

三、移动技术动作方法

1. 起动

起动是队员在球场上由静止状态变为运动状态的一种起始的动作，是获得位移初速度的方法。在进攻中运用起动摆脱防守，在防守中防住对手，保持或抢占有利位置。

动作方法：从基本站立姿势开始，起动时，身体重心向跑动方向移动，后脚（向前起动）或异侧脚（向侧起动）的前掌突然有力地蹬地，同时上体迅速前倾或侧转，手臂协调地摆动，充分利用蹬地的反作用力，迅速向跑动方向迈出。启动后的两三步要短促而快速蹬地并快速摆臂与之相配合，使其能在最短的距离内把速度有效地发挥出来。

2. 急停

急停是队员在跑动中突然制动的一种动作方法，它也是各种脚步动作衔接和变化的过渡动作。比赛中急停更多的是与其他技术结合在一起运用。

队员在快速跑动中急停时，先向前跨出一大步，用脚跟先着地过渡到全脚抵住地面，并迅速屈膝，同时身体微向后仰，后移重心。然后再跨出第二步，脚着地时，脚尖稍向内转，用脚前掌内侧蹬住地面，两膝弯曲，身体稍有侧转，微向前倾，重心移到两脚之间，两臂屈肘时自然张开，帮助控制身体平衡（图 2-2-2）。



图 2-2-2 跨步急停