



XIAOYUAN ZUQIU JIAOSHI JIAOLIANYUAN PEIXUNJIAOCAI

校园足球教师教练员培训教材

五人制足球与 沙滩足球

WURENZHI ZUQIU YU
SHATANZUQIU

| 任定猛 张旭 / 编著

北京体育大学出版社



五人制足球 与沙滩足球

WURENZHI ZUQIU YU
SHATAN ZUQIU



任定猛 张旭 编著

北京体育大学出版社

出版人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 未 茗
版式设计 佟 晖 李 鹤

图书在版编目(CIP)数据

五人制足球与沙滩足球 / 任定猛等编著. — 北京 :
北京体育大学出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5644-2683-5

I. ①五… II. ①任… III. ①足球运动—教材 IV.
①G843

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第181521号

五人制足球与沙滩足球

任定猛 张旭 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 11.25
字 数 270千字
成品尺寸 185毫米×260毫米

2018年1月第1版第1次印刷

定 价：40.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)



目录 CONTENTS

第一章 五人制足球基本教学与方法

- 2 / 第一节 五人制足球运动起源与发展
- 5 / 第二节 五人制足球个人技术教学与方法
- 15 / 第三节 五人制足球个人战术教学与方法
- 20 / 第四节 五人制足球小组战术教学与方法
- 31 / 第五节 五人制足球全队战术教学与方法

第二章 五人制足球竞赛规则简介

- 56 / 第一节 比赛场地
- 59 / 第二节 球
- 60 / 第三节 队员人数
- 62 / 第四节 队员装备
- 63 / 第五节 裁判员
- 66 / 第六节 助理裁判员
- 68 / 第七节 比赛时间
- 70 / 第八节 比赛开始和重新开始
- 72 / 第九节 比赛进行和停止
- 72 / 第十节 计胜方法
- 73 / 第十一节 越位
- 73 / 第十二节 犯规与不正当行为
- 76 / 第十三节 任意球

- 81 / 第十四节 罚球点球
- 83 / 第十五节 踢界外球
- 84 / 第十六节 掷球门球
- 85 / 第十七节 角球


第三章 沙滩足球基本教学与方法

- 88 / 第一节 沙滩足球运动起源与发展
- 90 / 第二节 沙滩足球教学中的基本要素
- 91 / 第三节 沙滩足球技术教学与方法
- 110 / 第四节 沙滩足球战术教学与方法

第四章 沙滩足球竞赛规则简介

- 156 / 第一节 场地
- 158 / 第二节 球
- 159 / 第三节 队员人数
- 160 / 第四节 队员装备
- 161 / 第五节 裁判员和第二裁判员
- 162 / 第六节 计时员和第三裁判员
- 163 / 第七节 比赛时间
- 164 / 第八节 比赛开始和重新开始
- 165 / 第九节 比赛进行及死球
- 165 / 第十节 计胜方法
- 166 / 第十一节 犯规与不正当行为
- 168 / 第十二节 任意球
- 170 / 第十三节 罚球点球
- 172 / 第十四节 界外球
- 174 / 第十五节 球门球
- 175 / 第十六节 回传球规则
- 175 / 第十七节 角球

第一章 五人制足球基本 教学与方法



○ 本篇教学提示

本篇主要阐述了五人制足球运动起源与发展；五人制足球技术教学与方法；五人制足球小组战术教学与方法；五人制足球全队战术教学与方法；五人制足球竞赛规则简介。



第一节 五人制足球运动起源与发展

五人制足球运动早在20个世纪20~30年代,在拉丁美洲的一些国家出现。最初作为一种街头足球活动形式,在世界各地广泛流行。它的出现并不是足球运动的发展的最初形态,而是人们根据气候条件、生活环境以及不受硬件设施条件的制约而演化、改变后的运动形式。室内五人制足球是对已有运动形式进行改造而产生的,它与十一人制足球是同一运动的不同表现形式。室内五人制足球与十一制足球训练竞赛过程的差异,是室内五人制足球运动教学与训练的实践基础。

一、世界五人制足球运动起源与发展

目前,国际上盛行的室内五人制足球(Futsal),源于西班牙语fútbol sala或fútbol de salón,意思是“房间足球”。它最早出现在1930年的乌拉圭首都蒙得维的亚,这种五人制足球运动的早期形式是在当地的基督教青年会里进行的一种足球比赛。这种比赛被设计成每队5人,既可以在室内进行也可以在室外进行。与此同时,在巴西的圣保罗一种在篮球场上踢的足球运动也慢慢发展起来,这些新的足球运动形式很快风靡了整个南美大陆。1936年首套适用于五人制足球的通用规则在巴西圣保罗公布。1956年首届五人制足球锦标赛在里约热内卢开幕,共有42个支队伍参加了比赛。1958年巴西体育联合会于制定了第一份正式的室内足球规则,之后将室内五人制足球设为官方体育运动,并且在巴西各州进行推广。1959年巴西举办了首届室内五人制足球全国锦标赛。1965年,由乌拉圭、巴拉圭、秘鲁、阿根廷和巴西5国组成的南美室内五人制足球联合会正式成立,并在同年举办了首届室内五人制足球国际竞赛——室内五人制足球美洲杯,巴拉圭队获得冠军。

20世纪70年代,随着许多从南美返回西班牙和葡萄牙移民,五人制足球横渡大西洋到了欧洲。使五人制足球的影响力迅速扩展,受欢迎程度也不断提高。1971年一个专门管理这项运动及其锦标赛的机构在巴西诞生,成员包括:阿根廷、玻利维亚、巴西、巴拉圭、秘鲁、葡萄牙和乌拉圭。这个机构就是现今为世人熟知的国际室内足球联合会(FIFUSA)。当时的欧洲盛行两种形式的室内足球。一种以西班牙为代表,具有场地小和不设置挡板的特点,比赛的形式和特点与南美室内足球相似,有人称为欧洲的南美派。

另一种形式的室内足球运动的起源于英国和联邦德国。这种室内足球主要是由职业队的一种训练方式演变成。由于冬季室外气温过低,许多职业球队不能正常的踢球训练,于是采

取在室内练习的方式，后来逐渐发展成为一种新的足球竞赛形式。他们有自己的特点和特殊规定，主要是为适应冬季训练的需要。后来欧洲式室内足球逐渐朝着七人制等小型足球比赛的方向发展。

从20世纪中期开始室内五人制足球从拉美蔓延到北美，到50年代美国在受到拉美室内五人制足球之风的影响下，于1956年首次举办了室内五人制足球比赛。到了70年代中期，美国已拥有室内五人制足球队5万多支，并经常举行各种级别的室内足球比赛。美国五人足球协会（USFF）创办于1981年，并于1983年1月注册成立。当时的室内五人制足球比赛被称为“迷你足球、五人足球和室内足球”。自1985年以来，美国每年举办室内五人足球全国锦标赛。

室内五人制足球是在1971年冬天被引入澳大利亚，它最早出现在悉尼的一个叫Revesby基督教青年会，之后从那里开始蔓延到其他基督教青年会。当时，由于下雨室外足球场地经常被关闭很长的时间，因此人们开始采用室内五人制足球的形式进行活动。1977年澳大利亚足球协会成立。1979年，他们加入到了国际室内足球联合会（FIFUSA），并开始按照正式的室内足球规则进行比赛。室内足球在澳大利亚的发展高峰期发生在20世纪80年代，在这期间电视台会对本国联赛和1988年在墨尔本举办的世界室内五人制足球锦标赛进行转播。在1989年国际足联接手了这项运动，并将该项运动命名为“FUTSAL”室内五人制足球后，澳大利亚室内足球协会也更名为澳大利亚室内五人足球协会。

从20世纪70年代后期开始，室内足球运动不但在欧美得到迅速发展，而且在亚洲的许多国家得到广泛传播，被竞相效仿。亚洲的一些国家（东南亚各国和日本）和地区（中国香港、澳门）等地，每年都要举行室内足球比赛。

室内五人制足球运动发展过程中的大事件如下。

1936年首套适用于五人制足球的通用规则在巴西圣保罗公布。

1949年首届五人制足球少儿锦标赛在巴西里约热内卢举办。

1954年首个五人制足球的官方组织——室内五人制足球城市联盟在里约热内卢成立。

1955年圣保罗建立五人制足球联盟。

1956年首届五人制足球锦标赛在里约热内卢开幕，共有42支队伍参加了比赛。

1958年巴西体育联合会决定把五人制足球设为官方体育运动，并且在巴西各州进行推广。

1959年首届巴西五人制足球全国锦标赛举行。

1965年首届五人制足球国际竞赛举行，巴拉圭队捧得首座美洲杯。

1971年国际室内足球联合会（FIFUSA，出自西班牙语和葡萄牙语）。国际室内足球联合会的首任主席是日后成为国际足联主席的乔·阿维兰热。

1965—1979年期间举行了六届室内五人制足球美洲杯比赛，均以巴西队的夺冠而告终。

1980年巴西队继续着它在五人制足球比赛上无人能敌的神话，取得了首届泛美洲杯的最终胜利。

1982年首届室内五人制足球世界锦标赛在国际室内足球联合会的支持下在巴西举办，巴



西队获得冠军。

1983年美国五人制足球协会成立。

1985年在西班牙举办的第二届室内五人制足球世界锦标赛上，巴西队再次获得冠军。

1988年第三届室内五人制足球世界锦标赛在澳大利亚举行，巴拉圭最终夺冠。

1989年随着室内五人制足球的快速普及和迅猛发展，国际足联适时接管了相关的管理权，成为室内五人制足球的主管团体。国际室内足球联合会的绝大多数成员国都顺利转入国际足联，成为其成员，并同意引入新规则把小球的诸多种类融合成现在的公众所熟知的室内五人制足球（FUTSAL）。真正意义上的室内五人制足球运动由此诞生。

从1989年至今国际足联共举办了7届室内五人制足球世界杯（表1-1）。

表1-1 历届室内五人制足球世界杯成绩表

年份	举办地	冠军
1989	荷兰	巴西
1992	中国香港	巴西
1996	西班牙	巴西
2000	危地马拉	西班牙
2004	中国台北	西班牙
2008	巴西	巴西
2012	泰国	巴西

二、我国五人制足球运动发展

我国五人制足球起步较晚，20世纪80年代初才开始发展。1984年2月，足球报主办了第一届五人制足球邀请赛，共有6支当时甲级队伍应邀参加。我国最初的五人制足球赛规则是引进自香港地区，这个比赛规则采用的是英式规则。1987年中国足球协会在广东省体育场举办了室外五人制足球比赛，参赛队主要是一些当年全国足球甲级队。这是中国足协第一次举办五人制足球比赛。

1992年4月，上海队代表中国参加了在广东举行的第二届室内五人制足球锦标赛亚洲预选赛，并获得冠军。同年11月，上海队代表中国参加了在香港举办的第二届室内五人制足球锦标赛。1995年12月，中国足协举办了首届全国室内五人制足球锦标赛，参加队伍24支都是以甲A的各队板凳队员构成。1995年上海申花代表中国队参加了第三届室内五人制足球锦标赛亚洲预选赛，获得第一名。1996年，以徐根宝带队参加了在西班牙举办的第三届室内五人制足球锦标赛，最终获得第13名。1999年初，国际足联规定参加世界室内五人制足球赛必须是专业室内五人制队伍后，中国足协决定不再参加这项赛事。

在国际足联主管室内五人制足球竞赛后，该项目在中国的真正意义上的发展应该是在2003年。为了响应国际足联和亚洲足联要求各国家协会大力发展室内五人制足球运动的号召，中国足协从2003年开始在全国范围内普及、推广和发展室内五人制足球运动。2003年7月

第一届中国室内五人制足球国家队产生，并代表中国参加了在伊朗举办的第五届亚洲室内五人制足球锦标赛，小组未出线。2003年9月的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。大连、北京、上海、武汉、成都和广州等6个城市，被列为开展该项目的先期试点城市。并于2003—2004年度举办了第一届全国室内五人制足球甲级队联赛。

室内五人制足球运动在我国开展过程中的大事件如下。

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年茵宝中国足球协会室内五人制足球甲级联赛在广州正式启动。

2007年国家体育总局将室内五人制足球列入四年一度的全国体育大会正式比赛项目。

2008年5月，中国室内五人制足球队夺亚洲锦标赛第四名，成功进军世界杯决赛阶段。

2009年—2012年中国足球协会在浙江省黄龙体育中心共主办了4届国际室内五人制足球邀请赛。

2010年5月，在合肥举办的第四届全国体育大会中室内五人制足球第一次被列为比赛项目，湖北队获得冠军。

2013年中国第一支女子室内五人制足球国家队在成都建立，备战亚洲室内运动会。

2003年至今中国足协共举办了9届全国室内五人制足球甲级联赛（表1-2）。

表1-2 中国室内五人制足球甲级联赛和足协杯成绩表

赛 季	甲级联赛	足协杯
	冠军	冠军
2003—2004	广州果王	广州果王
2005	湖大-武汉地龙	
2006	湖大-武汉地龙	湖大-武汉地龙
2007	湖大-武汉地龙	湖大-武汉地龙
2008—2009	湖大-武汉地龙	湖大-武汉地龙
2009—2010	湖大-武汉地龙	
2010—2011	湖大-武汉地龙	湖大-武汉地龙
2011—2012	深圳南岭铁狼	深圳南岭铁狼
2012—2013	深圳南岭铁狼	

第二节 五人制足球个人技术教学与方法

一、五人制足球技术概念

（一）五人制足球技术

安德烈耶夫提出“五人制足球技术，指为了达到比赛中的预定目的所使用的专业技巧的总和。”根据五人制足球技术特点分为球员技术和守门员技术。李敬提出“五人制足球技术基本技术与十一人制足球大同小异。五人制足球技术主要指带球、传球和控制球。要求运动



员在比赛中最好将技术、战术、速度相结合，速度则指在运用技术时动作的速度和思考的速度，再将这二者运用到临场的战术中，从而获得射门得分的机会。”

传统足球技术指运动员在足球比赛中所需的合理动作的总称。从队员场上分工和技术特点上看，分为锋卫技术和守门员技术。

综合以上观点来看，五人制足球技术与传统足球技术属于同类概念。与其相关的技术定义、技术分类以及动作结构特征没有本质的区别。但是，从其在比赛中的运用特征来看，它们两者具有不同的表现形式。

对于五人制足球技术的理解，我们应从技术动作方法和技术能力两个方面考虑。这也是技能主导类同场竞技项目比赛技术情景的不可重复性、复杂性和训练技术与比赛技术非完全一致性决定的。因此，五人制足球技术指依据五人制足球竞赛规则和比赛特征，在训练中掌握的比赛所需的基本技术动作的总和。

（二）五人制足球技术动作

五人制足球技术是理想化了的动作模式，与传统足球技术动作有相同之处，它们更强调人与球之间的关系，要求动作的规范性、正确性，既要符合五人制足球竞赛规则的要求，又要适应攻守对抗的需要，也要符合人体运动科学的原理，是顺利进行训练活动和参加比赛的基本保障，从而表现出动作方法上的专门性和合理性。

（三）五人制足球技术能力

五人制足球技术能力是运动员在比赛攻守对抗情况下对熟练掌握的足球技术合理的、创造性运用的实践操作能力。它不仅是动作模式的重复，而且是队员有意识的运动行为和操作技巧，更多强调在实战中对球的控制、支配球的能力和应变能力。如在比赛的强对抗环境下，运动员能够根据即时的比赛情景，表现出来的及时、准确、高效的技术选择与运用的能力。五人制足球比赛是一个复杂的开放性系统，它包括了诸多的主客观影响条件，包括运动员、球、对手、裁判员和规则。因此，要提高五人制足球运动员的技术能力，必须在熟练、全面掌握技术动作基础上，重视足球意识培养、观察能力、快速判断能力和应变能力的提高。这也是他们智能、体能、技能、经验和创造能力等的综合体现，反映出他们运用专门动作的技巧性和实效性。

二、五人制足球技术分类

从五人制足球比赛的本质来看，是双方队员通过对球的控制（有目的的技术运用），把球攻入对方球门而展开的攻守过程。技术的构成包含了两个基本要素，即人和“球”；把这两个基本要素作为分类依据：（1）人是技术运用的主体，在比赛中由于分工的不同表现出

不同的技术特点。五人制足球比赛中队员位置主要趋向于守门员和场上比赛队员两个位置，其对应的技术为守门员技术（以手为主）和队员技术（以脚为主）；（2）比赛中双方队员的一切活动都是以“球”为核心，对球展开的控制与破坏（运控、抢断的有球技术）、支持和争夺（接应跑位、追盯防守的无球技术）就成了比赛中技术运用的基本特征，因此，五人制足球技术又可进一步以“球”为依据划分为有球技术和无球技术（图1-1）。

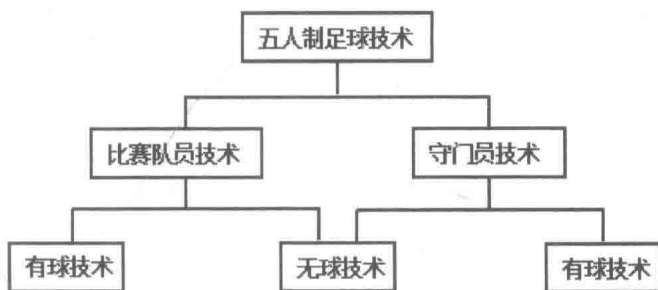


图1-1 五人制足球技术分类

五人制足球技术源于传统十一人制足球竞训实践活动过程。它与传统十一人制足球技术既有共性特征，同时又有个性特征。这种个性特征不是技术基本结构的改变、也不是新技术的创造，而是在技术运用过程中，由于客观限制条件的改变，使球员在比赛中对不同技术的组合与技术构成要素做出的适应性改进。如：五人制足球比赛在地板上进行，由于客观条件的改变，使比赛中的传球多为地滚球，传出的球稳定性增强、速度更快，因此使球员对传球的力量、脚触球部位的准确性要求比十一人制传球技术要求更高，传球技术运用特征的改变也直接导致五人制足球比赛中脚底踩停球技术的普遍使用；另外，由于五人制比赛对抗更加激烈，使得球员始终要在强对抗条件下完成各种技术，所以更加强调技术构成要素中的动作速度和动作节奏的变化；在防守技术运用方面，更加强调技术动作的稳、准、巧的技巧性要求。

三、五人制足球有球技术

有球技术作为技能主导类同场对抗性集体项目的核心技术，不仅是运动员个体竞技能力的体现，更是衡量一支队伍整体竞技水平和技战术特点的基本依据。五人制足球有球技术作为从事五人制足球专项运动的基础条件，它与传统十一人制足球技术构成基本相同，但是其具有不同的应用特征。这种差异性主要是五人制足球竞赛规则以及比赛客观环境变化带来的。依据五人制足球有球技术动作结构特征，将其分为踢球、停球、运球、争顶球、抢球、断球、封堵球和铲档球8项基本有球技术（图1-2）。这里不包括守门员技术。

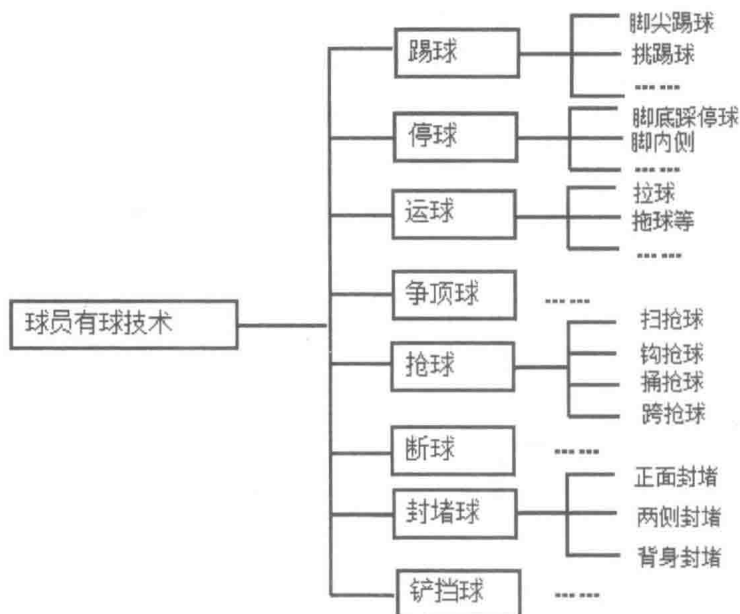


图1-2 球员有球技术分类

从图1-2可见，五人制足球有球技术的构成与传统足球没有本质的区别，但是在实际的比赛中有球技术的运用带有明显的个性特征。

●踢球技术

踢球技术主要运用传球和射门。五人制足球场地相当于传统足球场地面积的1/7左右的大小，使传球的距离和方式发生了明显变化。如传球明显以10米以内的短传球居多，传球方式以一停一传为主，传球部位以脚内侧为主，辅以挑传球、脚尖捅传、脚底踩传球。

●停球技术

比赛中接停球技术与十一人制技术基本相同，不过队员在五人制足球比赛中常采用脚内侧和脚底踩停球的方式。技术重点是踩停球同时把球向两侧或向前带动或向后拖动，在完成接停球动作的同时，也使身体姿势的调整和衔接跑动一步完成。这种停球技术动作幅度小、隐蔽性高、同时更容易衔接其他技术。因此，脚底踩停球是五人制足球比赛中最重要的接停球技术。

●运球技术

运球技术的主要应用特征是节奏和方向的变化频率增加，技术运用方式拉、拖、拨为主，运传是其主要的进攻方式，同时运球技术更加重视安全性。即在比赛中运动员能够熟练运用身体依靠对方，用远离防守队员一侧的脚底拖拉球移动，并且不断抬头观察场上情况，伺机进行转身摆脱过人或寻找传球机会。

●抢球技术

抢球技术是五人制足球比赛中最常用的一种防守技术，它主要依靠“扫、钩、跨”三种

动作组合方式实施抢球防守。

“扫抢”技术是指抢球队员以立足腿为轴，将抢球腿侧向伸出、脚沿地面横向扫动的抢球动作。主要是针对持球队员运球靠近防守队员时突然向两侧变向拨球过人时的防守动作，扫抢技术防守面积大，多用于由边路向中路内切突破时的防守行为（图1-3）。



图1-3 个人扫抢球技术

“钩抢”主要是指在控球队员利用身体掩护控球时，防守队员把同侧脚伸入到控球队员跨下，运用前脚掌回扣的动作进行抢球。

“捅抢”是指防守队员在向控球队员施压的过程中，突然伸腿用脚尖捅球来达到破坏或抢得控球权。

“跨抢”主要是指控球队员运控球时或拿球转身时球离身体过远，被防守队员提前判断出意图、利用身体的切入抢下球的一种防守技术动作。

● 封堵球

封堵球是五人制足球比赛中常用的防守技术，在比赛中具有重要的地位。它的运用方式主要有：（1）通过正面靠近进攻持球队员限制活动区域、封堵传运球路线，从而达到对球的施压；（2）针对控球队员两侧摆脱后的传、射进行封堵；（3）针对背身控球队员的转身封堵三种方式。

五人制足球比赛中的断球和争顶球技术与传统十一人制足球防守技术基本相同，不做重点分析。另外，五人制足球竞赛规则中不允许用铲球技术进行抢球，因此，铲球技术在五人制足球比赛中多用于封堵进攻球员的传球或射门路线。



四、五人制足球技术教学与方法

五人制足球的技术教学与训练应该遵循比赛实践的基本规律，依据比赛过程中的技术应用特征，设计训练方法、选择和安排技术训练的内容、形式和负荷。比赛实践需要的技术，应该是训练过程中的重点安排内容。因此，本节根据五人制足球比赛中技术应用的特征，把技术训练内容分为了进攻实战技术和防守实战技术训练两部分，其中进攻实战技术包括接控球、传球、运过、射门，防守技术包括抢球、断球和封堵球。

（一）传球练习

1. 渗透直传球

方法：黑方队员之间相互做各种横传球，无球队员②和③做相应的摆脱跑位接球。黑方可以选择给②和③任何一人传球（图1-4）。

要点：（1）控球队员尽量面对接应球员做传接球配合；（2）渗透球尽量一脚直接传球给接应球员；（3）球员也可以用挑传球技术向前传球。

2. 三人“8”字传球

方法：控球队员②将球传给③后，向前做弧线跑，③接球后向中路运球，把球传给异侧向中路靠拢接应的①球员后，向前做弧线跑（图1-5）。①号用同样方式重复练习。

要点：（1）三名队员保持好彼此距离，不能过于集中中路；（2）不要在边路向中路传球，边路队员一定要运球回到中路后再传球；（3）注意接停球姿势。

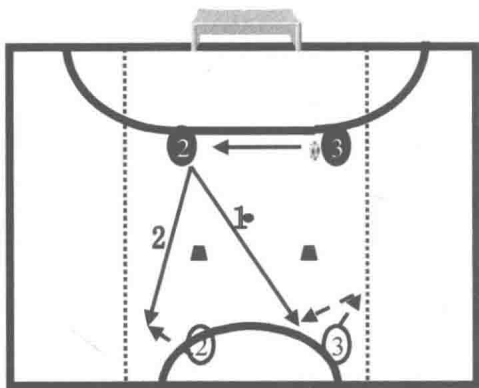


图1-4 渗透传球练习

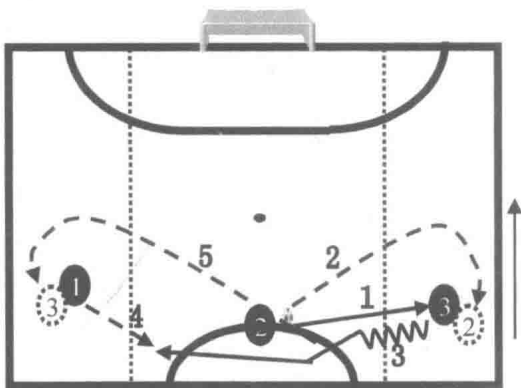


图1-5 三人“8”字传球

（二）接停球练习

1. 脚底接停球

方法：接球人②号做反向摆脱接球，进入空当接④同伴的传球，之后将球传回给同伴（图1-6）。

要点：（1）接球前反向摆脱跑；（2）尽量用脚底踩停球；（3）接球时侧身站位、重心放在支撑腿；（4）接-运动作衔接连贯。

2. 脚底接停球-转身

方法：队员5人一组、菱形站位，根据要求完成传-接-运球练习（图1-7）。

要点：（1）接球前侧身站位，做反向摆脱跑；（2）尽量用脚底踩停球；（3）接球同时，转身面向传球方向；（4）接-运动作衔接连贯。

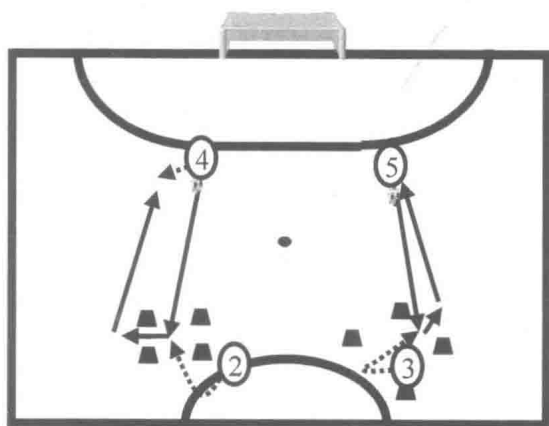


图1-6 脚底接停球

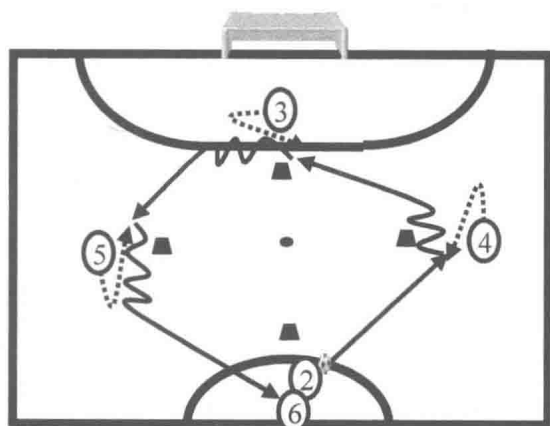


图1-7 背身摆脱射门

（三）射门练习

1. 正面运突射门

方法：控球球员②号运球中将球传给教练，接回传球后运球射门。②号在射门前可以选择突破射门或者摆脱射门（图1-8）。

要点：（1）选择突破射门或摆脱射门技术；（2）尽量用地滚球方式射门；（3）可以用脚尖捅射；（4）从边路的突破尽量射向球门的后角。

2. 背身摆脱射门

方法：进攻球员②号背身接③号球员的传球，在拿好球的同时做假动作向两侧摆脱，转身的同时完成射门技术（图1-9）。

要点：（1）射门球员尽量侧身站位、用远离球门一侧的脚拿球；（2）利用脚底踩停球技术接球；（3）利用前转身或后转身技术完成射门。

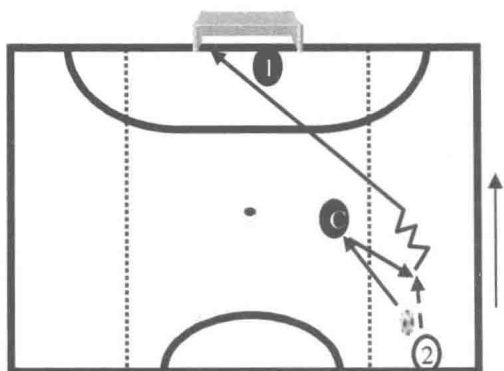


图1-8 运突射门

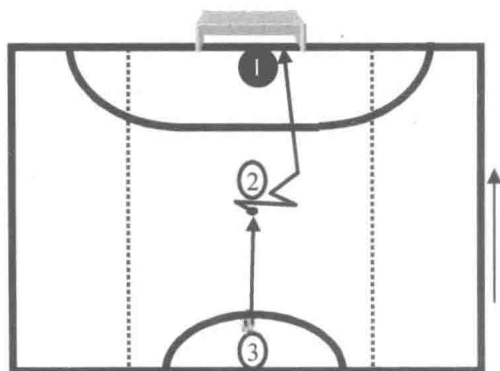


图1-9 背身摆脱射门

(四) 移动跑位练习

1. 折线跑与变向跑

方法：边路②球员先做向前跑位、突然运用折回跑方式接应中路③球员的传球，③号传球后先向异侧方向拉开跑动、当②球员控制好球后，运用突然变向跑的方式向前插，并接②号的传球后完成射门（图1-10）。

要点：（1）折回跑和变向跑必须有节奏变化；（2）不要用背对进攻方向的跑姿，而是利用侧身姿势完成折回跑；（3）变向跑先慢、突然加速变向向前插。（4）②号可以利用挑传球方式向前传球。

2. 斜线跑和弧线跑

方法：中路③号球员将球传给边路②号后，利用斜线跑方式拉开横向空当接②传球后，③号接球后有两种选择：（1）运控球后直接射门；（2）利用渗透直传球，把球传向后门柱方向，由②号在后门柱后完成射门（利用底线弧线跑）（图1-11）。

要点：（1）斜线跑要有方向和节奏变化；（2）做斜线跑时注意改变身体姿势（身体侧对传球队员），以利于接侧后方的传球。（3）②号传球后要沿边线向前做弧线跑位；（4）③号尽量选择射向后门柱，②号弧线跑位的终点也是后门柱。

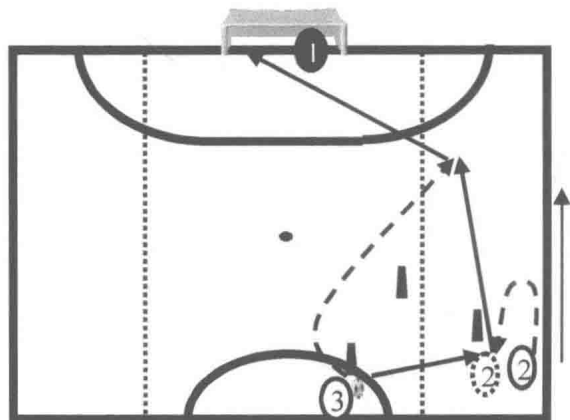


图1-10 折线跑与变向跑

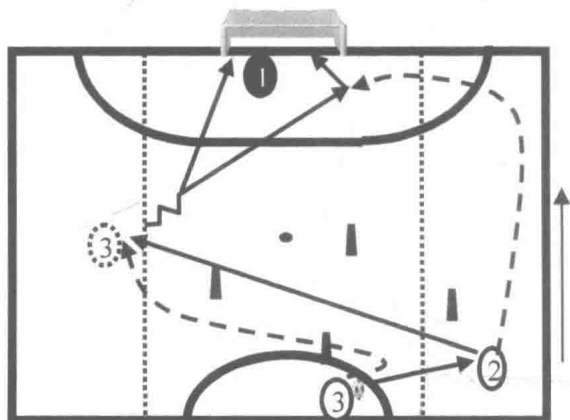


图1-11 斜线跑与弧线跑