

五人制足球

WU REN ZHI ZU QIU

运动教程

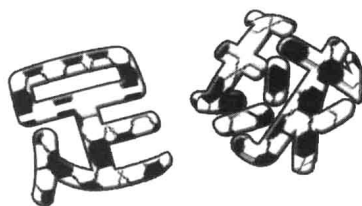
YUN DONG JIAO CHENG

丁 斌 何吉福 主编



兰州大学出版社

五人制



WU REN ZHI ZU QIU

运动教程

YUN DONG JIAO CHENG

主 编：丁 斌 何吉福

副主编：姚建梅 王 虎 石宝彩

编 委：周俊尧 何冠年



兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

五人制足球运动教程/丁斌,何吉福主编. —兰州:兰州大学出版社,2009.1

ISBN 978-7-311-03189-3

I. 五... II. ①丁... ②何... III. 足球运动—高等学校—教材 IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 013527 号

策划编辑 陈红升
责任编辑 高士荣
封面设计 王 笃

书 名	五人制足球运动教程
作 者	丁 斌 何吉福 主编
出版发行	兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路 222 号 730000)
电 话	0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心) 0931-8914298(读者服务部)
网 址	http://www.onbook.com.cn
电子信箱	press@onbook.com.cn
印 刷	兰州德辉印刷有限责任公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	11.75
字 数	36 千字
版 次	2009 年 2 月第 1 版
印 次	2009 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-311-03189-3
定 价	26.00 元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

编者的话

教材建设始终是高等教育教学改革的重要组成部分。五人制足球运动作为高等院校大学生喜爱的一项运动，已逐渐纳入高校体育课程体系之中。在此之前，还没有一部专门面向大学生开设的五人制足球运动选修课与业余训练教材。因此，编者根据国家教育部颁布的《体育教学大纲》精神，结合高等院校大学生的实际情况，编写了此书，以求填补这一空白。

本教材在编写过程中，力求紧密结合五人制足球运动教学与训练的实际，注重吸收五人制足球运动教学、训练和理论建设的最新成果，尽量反映当前五人制足球运动理论建设中的新观点、新问题，力求内容的“广”和“易”，让学生愿意学，容易练，以便提高高等院校五人制足球运动的整体水平。

本教材由丁斌（河西学院）、何吉福（甘肃中医学院）担任主编，姚建梅、王虎、石宝彩（河西学院）担任副主编。参加本书编写的同志还有周俊尧（河西学院）、何冠年（张掖市第二中学）。本教材的插图由河西学院机电工程系的张静、孙卫东绘制，在此表示衷心感谢。

由于五人制足球运动在高等院校普及的时间不长，加之编写人员的水平有限，存在不妥之处，敬请批评指正。

编 者

2008 年 10 月

目 录

概 述

一、五人制足球运动的缘起·····	1
二、我国五人制足球运动的发展概况·····	2
三、五人制足球运动的特点·····	3

第一篇 足球技术

第一章 足球基本技术动作分析及教学与训练·····	6
一、颠球·····	6
二、踢球·····	9
三、接球·····	15
四、运球·····	21
五、抢断球·····	27
六、头顶球·····	28

第二篇 足球战术

第二章 五人制足球比赛阵型·····	34
一、2-2 阵型·····	34
二、3-1 阵型·····	34
三、1-2-1 阵型·····	35
四、2-1-1 阵型·····	35
五、各位置职责·····	35
第三章 个人战术·····	38
一、传接球·····	38
二、射门·····	63

三、头顶球·····	82
四、运球·····	85
五、踢界外球·····	101
六、摆脱与跑位·····	102
七、抢断球·····	105
八、选位与盯人·····	108
九、围抢与保护·····	109
第四章 局部进攻战术·····	113
第五章 全队攻守战术·····	116
一、全队进攻战术·····	117
二、全队防守战术·····	121
第六章 定位球战术·····	126
一、任意球攻守战术·····	126
二、角球攻守战术·····	128
三、球门球战术·····	131
四、开球战术·····	131
五、罚球点球攻守战术·····	131
第七章 战术教学与训练·····	132
一、一对一攻防·····	132
二、二对二攻防·····	133
三、三对三攻防·····	133
四、四对三攻防·····	134
五、四对四攻防·····	135
第八章 比赛原则·····	136
一、进攻原则·····	136
二、防守原则·····	137

第三篇 足球能力

第九章 足球运动员身体训练·····	138
一、概述·····	138

二、身体训练的内容与方法	139
第十章 足球运动员心理训练	146
一、心理训练的意义和作用	146
二、心理训练的方法	147
三、心理控制训练	151
第十一章 足球运动员的健康保护	152
一、疲劳与消除疲劳的方法	152
二、常见运动性疾病预防与处理	153
三、常见运动损伤的预防与处理	156

第四篇 足球规则

第一章 比赛场地	159
一、尺寸	159
二、场地标记	159
三、罚球区	159
四、角球弧	160
五、换人区	160
六、球门	160
七、球场表面	160
八、决议	160
第二章 球	161
一、质量和测量	161
二、决议	161
第三章 队员人数	162
一、队员	162
二、替补程序	162
三、违规/判罚	162
四、决议	162
第四章 队员装备	163
一、安全性	163

二、基本装备	163
三、护腿板	163
四、守门员	163
五、违规/判罚	163
六、比赛的重新开始	164
七、决议	164
第五章 裁判员	164
一、裁判员的权力	164
二、职权和职责	164
三、裁判员的判决	164
四、决议	165
第六章 第二裁判员	165
一、职责	165
二、决议	165
第七章 计时员和第三裁判员	165
一、职责	165
二、计时员	165
三、第三裁判员	166
四、决议	166
第八章 比赛时间	166
一、比赛时间	166
二、暂停	167
三、中场休息	167
四、决议	167
第九章 比赛开始和重新开始	167
一、说明	167
二、开球	167
三、坠球	168
第十章 比赛进行及死球	168
一、比赛成死球	168

二、比赛进行	168
三、决议	169
第十一章 计胜方法	169
一、进球得分	169
二、获胜的队	169
三、《竞赛规程》	169
四、决议	169
第十二章 犯规与不正当行为	169
一、直接任意球	169
二、罚球点球	170
三、间接任意球	170
四、纪律制裁	170
五、决议	171
第十三章 任意球	171
一、任意球的种类	171
二、违规/判罚	172
三、信号	172
第十四章 累积犯规	172
一、累积犯规	172
二、任意球的位置	172
三、程序	173
四、违规/判罚	173
第十五章 罚球点球	173
一、球和队员的位置	173
二、程序	174
三、违规/判罚	174
第十六章 踢界外球	174
一、踢界外球的判定	174
二、球和队员的位置	174
三、程序	174

四、违规/判罚	174
第十七章 掷球门球	175
一、掷球门球	175
二、程序	175
三、违规/判罚	175
第十八章 角球	175
一、角球	175
二、程序	176
三、违规/判罚	176
第十九章 其他	176
一、决定比赛胜者	176
二、踢球点球决胜负	176
第二十章 裁判员手势	177
参考文献	179

概 述

一、五人制足球运动的缘起

五人制足球运动起源于北欧斯堪的纳维亚半岛，那里冬季严寒，职业足球运动员利用体育馆内的场地通过分队对抗练习逐步发展为一项有别于十一人制的小足球运动项目。五人制足球赛场地要求不大，攻防转换速度快，射门频繁，进球多，深受职业运动员和足球爱好者喜欢。由于开展此项运动比较简便，于是很快向世界各地传播。以西班牙、美国、巴西为代表的“流派”逐渐形成。

早在 1982 年，一个名为“室内国际足球联合会”的组织出现，并委托巴西举办第 1 届室内世界足球锦标赛。巴西、巴拉圭分获前两名。1985 年当“室内国际足球联合会”准备在西班牙举行第 2 届室内世界足球锦标赛之际，作为统管全球足球运动的国际足联再也按捺不住了，发文给属下各会员国，指出该组织未被国际足联承认，警告各协会：运动员及裁判员若参加比赛者，将受到纪律处分。但各参赛队我行我素，第 2 届室内世界足球锦标赛如期在 10 月 18—27 日举行，巴西蝉联冠军。

国际足球联合会采取“以退为进”的策略，一方面从统一球场法规——足球规则（五人制）着手，因为只有国际足球理事会是唯一有权制定或修改规则的，另一方面在国际足联辖下增设“室内足球联合会”，3 位领导人担任专职工作。

国际足联于 1987 年将这项小足球赛正式命名为“室内五人制足球赛”，于 1988 年 4 月颁布了经国际足球理事会审定的《室内五人制足球竞赛规则》。为纪念荷兰足球协会成立 100 周年，国际足联决定 1989 年 1 月在荷兰举办首届“世界室内五人制足球锦标赛”，有 16 队参加决赛，其名额分配为：欧洲 6 队，南美洲 3 队，亚洲 2 队，北美洲 2 队，非洲与大洋洲各 1 队，再加上举办国 1 队（表 1）。

表 1 历届世界室内五人制足球锦标赛

届数	时间	举办地点	比赛队数	冠军	比分
1	1989	荷兰	16	巴西	2 : 1
2	1992	中国 香港	16	巴西	4 : 1
3	1996	西班牙	16	巴西	6 : 4
4	2000	危地马拉	16	西班牙	4 : 3
5	2004	中国 台北市	16	西班牙	2 : 1
6	2008	巴西	20	巴西	4 : 3

亚洲室内五人制足球锦标赛开始于 1999 年，每年举办 1 届。现在已经举办了 9 届比赛，伊朗队获得了 8 次冠军（表 2）。

表 2 历届亚洲室内五人制足球锦标赛

届数	时间	举办地点	比赛队数	冠军	比分
1	1999	马来西亚 吉隆坡	9	伊朗	9:1
2	2000	泰国 曼谷	9	伊朗	4:1
3	2001	伊朗 德黑兰	10	伊朗	9:0
4	2002	印度尼西亚 雅加达	9	伊朗	7:4
5	2003	伊朗 德黑兰	24	伊朗	6:4
6	2004	中国 澳门	24	伊朗	5:3
7	2005	越南 胡志明市	24	伊朗	2:0
8	2006	乌兹别克斯坦 塔什干	16	日本	5:1
9	2007	日本 大阪	16	伊朗	4:1

二、我国五人制足球运动的发展概况

我国五人制足球运动开展较晚,1984年首次在广州举行了室内五人制足球邀请赛,此后在上海、武汉、北京、大连等地相继举行了类似的比赛。1995年举行了首届全国室内足球锦标赛,参加的队伍只有20支,其中都是甲A各队的板凳队员,规模小,基础差,缺乏长期的专门训练和市场培育。因此,出现了比赛战术水平不高、观众少、场面不够热烈等尴尬局面。尽管我国也派队参加了五人制世界锦标赛,但他们都是各俱乐部临时组建的队伍。到2004年才有五人制甲级联赛,目前只有广州、北京、上海、大连、成都和武汉6支专业的室内五人制足球队和五人制足球俱乐部及用篮球场改进的室内五人制足球场。

到目前为止,五人制足球运动尚未引起我国有关部门、理论界、新闻媒体的高度关注。或者说,对五人制足球运动在足球的普及与发展和促进全民健身发展所起的作用认识不深。室内五人制足球运动的开展确实不尽人意,但近年来室外五人制足球运动的发展有逐渐扩大的趋势,如广东地区就拥有上万支五人制足球队,武汉每年也举行依次有上千支队伍参加的五人制足球赛。在足球和经济基础较薄弱的江西、广西和贵州等地区五人制足球运动也逐渐开展起来。如在1999年、2000年广西桂林市和南宁市分别举行的五人制足球比赛中,参赛队伍从200多支增加到300多支,很有扩大之势。如2003年的“茵宝杯”北京市五人制足球联赛有320支队伍计2500余人参赛,他们有中学生、大学生、公司职员、机关干部、新闻记者等;2006年,“茵宝杯”成都五人制足球赛分初中组、高中组32支队伍,小学组48支队伍,社会公开组(含大学生组)192支队伍。2004年广西“国发林纸杯”五人制足球赛分青年组、成人组共计200多支队伍。足球嘉年华—北京市五人制室外联赛,创办于2003年,每年有320支队伍2500多名运动员,分初中组、高中组、成年公开组、媒体组四个组别。2003年甘肃“火车头杯”五人制足球赛有62支队伍;2006年兰州市举办“清凉之夏—快乐足球赛”暨周末大学生五人制足球赛。2003年首届“江西百事可乐杯”五人制足球赛在南昌、赣州、九江三个地市比赛,分成三个组,有250支参赛队伍2000多名运动员。2004年第二届“江西百事可乐杯”五人制足球赛,根据年龄段分初中、高中、大学和社会组,比2003年多设一个组,同时在2003年南昌、赣州、九江三个比赛地市的基础上增加了上饶,有300支参赛队伍2500名运动员。2005年第三届“江西百事可乐杯”五人制足球赛在南昌、赣州、上饶、九江、景德镇和宜春六个区市同时进行,比赛分中学

组、大学组和社会公开组三个组别,比 2004 年多了景德镇和宜春两个参赛区。

综上所述,欧美足球发达国家五人制足球发展较为普及,亚洲相对滞后。我国室内五人制足球刚刚起步,但室外五人制足球呈现出良好的发展势头。

三、五人制足球运动的特点

(一)省时,提高场地利用率

十一人制比赛规定上场人数为 11 人,最多可替换队员 3 人。五人制比赛规定上场 5 人,换人人数不限。单从一场比赛来看,五人制比赛参赛人数少于十一人制。不过我们可以作以下的计算:以两小时的时间,一个正规十一人制足球场,如果举办十一人制比赛,可参加比赛的人数最多为 $(11+3) \times 2 = 28$ 人。如果在这个场地上举办五人制比赛,可将正规足球场地划分为四个标准五人制足球场,两小时内一个场地可以安排两场比赛,则能够参加比赛的人数最少为 $10 \times 4 \times 2 = 80$ 人,大大提高了场地的利用率,使更多的学生能够参与到足球运动中。另一方面,由于单场比赛时间短,举办学校、院系级比赛的赛程也较短,克服了十一人制比赛赛程较长的弊端,更有利于高校足球运动的开展。

(二)简化规则,易于操作

五人制足球与十一人制足球规则方面最大的区别在于五人制没有越位限制,不允许铲球,也不允许任何形式的冲撞,更强调个人技术及队员之间的配合,也就是说,五人制更注重队员对技术的掌握与运用。从生理学及训练学的角度来讲,青少年时期是身体各项素质快速增长期,也是掌握技术动作的最佳阶段,如果过早地参加十一人制比赛,会走入靠身体和体力踢球的误区,不利于其对控球能力的培养。青少年足球运动从五人制抓起,是许多足球强国的先进经验,像罗纳尔多、罗纳尔迪尼奥等著名球员最早都踢五人制比赛。规则中不允许铲球和不允许冲撞的规定,也在很大程度上减轻了运动损伤的发生。

(三)易于普及和推广

十一人制足球是足球比赛的最高形式,队员无论是在身体素质上、技术和战术水平上,还是在心理上都是五人制足球所无法比拟的,其影响也远远高于五人制。国际足联针对十一人制和五人制足球两种赛制都有明确的条文规定与各自的《足球竞赛规程》,都有正式的国际比赛。这两种赛事都是我们普及足球运动,提高足球运动技术水平的理论依据和操作准则,两种赛事都不违背国际足联的指导精神。五人制足球是十一人制足球的浓缩与精华,十一人制足球是五人制足球的提高与升华,五人制足球是十一人制足球的有效补充形式。由于五人制足球简单易行、进球多、技术多样的特点,在各高校大力推行五人制足球,可以激发青少年参与足球运动的兴趣,提高足球运动的普及率,从而推动整个足球运动的普及与发展。

(四)有利于学生身心发展

学校体育是社会主义教育的组成部分,是国民体育的基础,也是学校教育的一个重要方面。目前,党和政府号召对学生推行全面素质教育,学校教育要为社会培养合格人才,身体素质的合格就显得尤为重要。五人制足球运动是学校体育教学的一个重要载体,是实现学校体育目的和任务的一个积极有效的组织形式,它能吸引更多的学生参与体育活动,对增强学生体质,促进学生身心的全面发展有着重要意义。尤其对培养学生勇往直前、坚韧不拔、吃苦耐劳的精神和培养学生团队意识、集体主义精神与爱国主义精神有着独特的

作用。

在各级学校开展五人制足球运动,对缓解学校体育活动场所供需矛盾起着积极的调节作用。在各级学校开展五人制足球运动,有利于推动学校全面健身运动的开展,促进学校足球运动的普及与提高,从而推动我国足球运动的发展。

(五)五人制足球运动个人技术特点

参加比赛人数少、场地小、比赛时间短、投入少、比赛时接触球的次数多、双方争夺球的机会多、比赛中运动员的急停、转身、变向跑等活动更为频繁,技术复杂,战术灵活多变,换人规则灵活,在同一时间内参加的队数和人数多,攻防转换速度快,射门频繁,得分多且对抗激烈,器材和组织比较简单易行。在比赛中,不仅要求学生具有一定的体力和快速的奔跑能力,还要有复杂的技术动作和战术配合的能力。通过比赛,培养学生勇敢顽强、克服困难、团结协作和遵守纪律等优良品质。

第一篇 足球技术

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并发展完善起来的。

随着五人制足球场地的缩小,队员之间的距离缩短了,加之队员人数少,接触球的机会增多,所以双方争夺更加激烈,攻守转换的速度更快了,技术和战术更加灵活,快速的传、接、射门、抢断及个人运控球技术和短传配合运用得更多。因此,运动员只有熟练地掌握好足球技术,才能在现代足球比赛中合理地采取行动和正确地处理好球,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,准确地掌握足球技术,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地支配和争抢球而采取的各种无球技术动作。

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,要针对性地对无球技术动作提出具体的要求,从而不断提高无球技术。

足球技术分类见图 1-1。

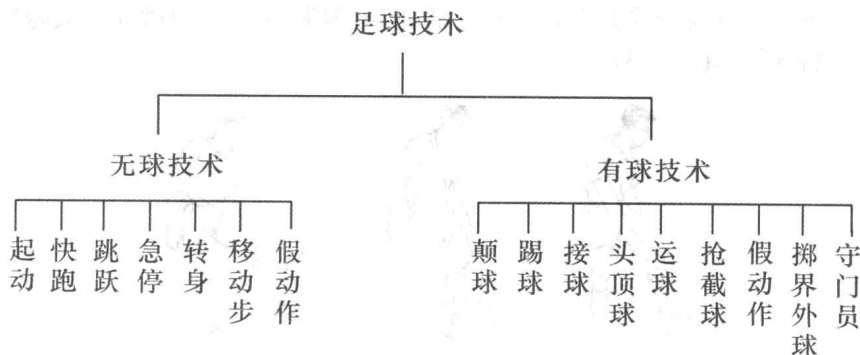


图 1-1

第一章 足球基本技术动作分析及教学与训练

一、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

1. 脚背正面颠球

踝关节要适当紧张，不能完全放松。颠球脚的膝关节要弯曲，不能直腿颠球。触球部位在球的正下方，脚背的正面，即足球鞋系鞋带的前中部位。颠球脚踝关节在脚触球时的瞬间，要有稍向前上方抬（勾）起用力的动作，要形成稍向前上方“搓球”的动作，使球正直地向回旋转，以保证球在空中的平稳（图 1-2）。



图 1-2

2. 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，挑球脚前脚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，前脚掌迅速地向回滚动的球下伸去，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 1-3）。



图 1-3

3.脚内侧颠球

踝关节要适当紧张，不能完全放松。颠球脚的膝关节要弯曲，不能直腿颠球。触球部位在球的正下方，脚的内侧面，即足跟、内踝尖、第一“跖趾关节”三点围成的三角形部位。颠球脚踝关节在脚触球时的瞬间，要有向内侧翻起用力的动作，要将脚内侧面形成一个向上的平面，保证使球垂直地向上移动。另外，应当使触球点靠近自己的身体（图 1-4）。



图 1-4

4.脚背外侧颠球

踝关节要适当紧张，不能完全放松。颠球脚的膝关节要弯曲。触球部位在球的正下方，脚的外侧面，即足跟外侧、外踝、小脚趾及脚背外侧组成的部位。颠球脚踝关节在脚触球时的瞬间，要有向外侧翻起用力的动作，将脚外侧面形成一个向上的平面，保证使球垂直地向上移动（图 1-5）。



图 1-5

5.脚掌拍球

踝关节要适当紧张，不能完全放松。拍球脚的膝关节要弯曲。触球部位在球的正上方，前脚掌的正中部。拍球脚踝关节在脚触球时的瞬间，要有向下拍击用力的动作，要控制好拍球的节奏。

6.脚尖颠球

注意提高踝关节屈伸的灵活性与用力程度的控制敏感性。颠球脚踝关节保持适度紧张；脚尖要勾起，要控制好脚触球的部位与颠球的力量大小。

7.大腿颠球

抬腿屈膝，用大腿的中前部位向上击球的下部。两腿可交替击球，也可一只脚做支撑，用另一侧的大腿连续击球（图 1-6）。