

中小学体育校本课程教材

主编：杜凯 李文文 副主编：穆艳中 孙久喜

足球

试用版



南京市金陵汇文学校

南京市金陵汇文学校足球校本课程教材

一、校园足球校本课程的开发背景

新一轮课程改革，将校本课程与国家课程、地方课程并列，作为课程三大板块之一，这意味着原来属于国家享有的课程开发的权力部分地下放给学校和教师，从而使课程开发不再是学科专家和课程专家的专利。国家鼓励开发校本课程也为创建特色化学校和教师的专业化成长提供了大好机遇。我校以“为一生奠基”为办学理念，“快乐足球、健康成长、运动强身、文化修身”为办学特色。校园文化氛围浓郁，积淀深厚。特别是学校体育教育，每年积极参加市区组织的各类体育比赛。

二、校园足球校本课程的开发宗旨、实施原则和目标

（一）校园足球校本课程的开发宗旨

增强国民体质，提高国民素质，是国家体育工作和学校体育教育的根本目的。中共中央国务院《关于深化教育改革全面实施素质教育决定》中指出：“学校体育要树立健康第一的指导思想”。近年来我国喜爱足球的人越来越多，城乡足球热在不断升温，青少年中喜爱足球，乐于参与的人也在不断递增。邓小平同志曾指出：“足球要从娃娃抓起。”足球后备人才的培养需要全社会的共同努力，更需要我们学校体育工作者的努力。

我校开展校园足球校本课程的开发与实践是基于推动足球运动，因地制宜推进特色教学的需要；加大全民健身工作的力度，努力提高国民身体素质的需要；帮助学生树立终身体育、终身运动观念的需要；进一步把竞技运动项目教材化，让

所有学生有兴趣、能力参加体育活动，促使体育教学走向主体性、快乐性的需要；改变长期以来运动员培养和输送重训练轻学习，“一条腿”走路现状的出现；争取我校足球项目成为市定点学校，实现区域推进，促进本地整体办学 初级 与社区居民的健身意识和健身技能的提高。

（二）校园 足球校本课程的实施原则

1、快乐性原则：注入式教学模式变为以诱导、启发为主的现代“快乐体育”教学模式，引导学生由被动吸收向主动领悟感知的方向发展，突出学生的主体地位个性化教育。

2、激励性原则：热情是个体对探究的事物带情绪色彩的认识倾向，探究的热情是内部动力，是决定成效的重要因素。足球教学亦如此，对学生的一点一滴的提高都要给予激励，让学生享受成功的快乐，形成反复成功的循环体系，形成自主学习、自我教育、自我发展的学习内部动力机制。

3、科学性原则：足球教学与足球运动要充分尊重学生的年龄特征和足球教学的本身规律，由浅入深，循序渐进，以兴趣为重，以培养健身意识为重，不超重，不加压，不偏执，以学生的全面发展为主。

4、层次性原则：把握好学校体育与竞技体育的区别，把握好队伍训练与普及教学的不同；充分尊重学生个体存在的差异以及发展的不平衡，对不同学生给予不同的要求、引导及帮助，为每个学生的个性特长发展提供机会。

5、身心兼育原则：体育具有教育、健身和娱乐等本质功能，足球校本课程的教学的基本任务是促进学生的身心健康。足球运动强调团队精神，强调顽强拼搏等，在有目标、有组织、有计划地传授足球知识与技能的过程中，教师更好地在健体基础上发挥出育心的功能，重视对学生的兴趣、情感、意志和自信心的培养，养成良好的自我健身习惯，促进学生身心健康。

（三）校园足球校本课程的实施目标

我们把校本课程足球教学的目标定为初步了解国内外足球运动的发展，初步掌握足球运动的知识、技能以及比赛规则、足球运动保健常识，感受足球运动的乐趣，激发足球运动健身的热情，初步树立健康第一、终生健身的意识，培养团队精神和合作能力，增强学生的身体素质。

三、校园足球校本课程的实施策略

（一）校本课程管理和实施时间

1、建立学校课程管理体制

建立学校行政领导小组。由校长任组长，副校长任副组长，教导主任、教科室主任和体育教研组长为成员。

建立专家指导小组。积极争取邀请专业的足球教练为指导组成员。

大家相互配合，有序、高效地运作，加强了校本课程的管理和开发。

2、保证课程实施时间

我们始终贯彻新课程理念为指导，在保持体育课的系统性与完整性的基础上，把足球作为校本教材进入课堂，把足球课列入学校授课计划；每周三下午安排专门时间学习足球运动，体育活动课以足球为主，兼顾其他。

（二）校园足球校本课程的操作与实施

1、构建足球课堂教学模式。

在教学实践中我们摸索出“以学生为主体，以教师为指导，以活动为主线，以身心健康为宗旨”的“四主”足球活动课课堂教学模式。

2、组建建立三级足球活动网。

校本课程的开发和实施是一件具有极大创造性的系统工程，需要学校、学生、社会人士、特别是本校教师和学生的积极参与，因此我们建立了学校、年级、班级三位一体的足球立体活动网。班级队是足球教学的基本训练队，各班根据本班实际，开展一些有利于足球教学的班队活动、课外活动等，定期参加学校组织的班际足球比赛。年级队是以年级为单位，在班级队的队员中挑选组建而成，具有规模大、人数多的特点。校足球队是以在足球活动中涌现出来的有发展前途的苗子为主体，自觉参加。校队每天参加集训，他们训练刻苦认真，多次参加市比赛取得了较为出色的成绩。建立的三级一体足球立体活动网，为全校师生提供了一个优良的足球教学阵地，使学生的身心得到全面发展，为我校成为足球教学特色学校搭建了良好的平台。

3、教学与比赛相结合。

教学与比赛相结合是提高学生学习兴趣，培养学生参与意识、竞争意识的有效方法，也是普及教学与提高技能的有效途径。为此，我们切实实行四结合原则：课堂教学与课外实练相结合；校内训练与校外实战相结合；集中指导与个别辅导相结合；长期坚持与临战集训相结合。注重开展形式多样、内容丰富的足球比赛活动，每年举行一次班际足球锦标赛，安排运球跑、颠球、射门、一对一对抗等小型多样化比赛活动，以普及和提高师生足球初级。人人参与的分年段、分班级的小型多样比赛活动和以班、年级为单位的足球队比赛，更为我们实施课程评价提供了依据。

四、校园足球校本课程实施的评价

（一）评价原则

1、评价活动的导向性原则

教学评价实际上是一种管理手段，每一次评价就是对教学进行一次调控，通过评价，确保校本课程的顺利实施。因此我们把评价和指导结合起来，不仅使被评价者了解自己的优缺点，而且为其以后的发展指明方向。也就是说，不就事论事，及时对评价的结果进行认真分析，从不同角度查找因果关系，确认产生的原因，并通过信息反馈，使被评价者明确今后的努力方向。

2、评价内容的整体性原则

在进行评价时，要对校本教材实施和开发的各个方面作多角度、全方位的评价，而不能以点代面，以偏概全。由于校本课程的系统性和复杂性，使得课程实施的效果往往从不同的侧面反映出来，表现为一个由多因素组成的综合体。因此，必须从

整体上评价，首先做到评价标准全面，尽可能包括课程实施的各项内容；其次要把握主次，区分轻重；三要定性评价和定量评价相结合。

3、评价方式的合理性原则

评价采取学生和教师自评、互评和考核组评价四种方式，既体现自我反思，又体现民主参与，既体现客观公正，又体现科学合理。做到形成性评价和总结性评价相结合，量性评价和质性评价相结合，注重发展性的评价方式。

4、评价方法的可操作性原则

每学期结束前，由任课教师对学生评价，学校考核组对教师和班级评价，评价采取听、看、查、问、测等多种渠道收集信息，从教与学统一的角度出发，以课程实施目标体系为依据，确定合理统一的评价标准，采用科学、具体可操作性的评价手段。

（二）评价内容和方法

1、对学生的评价：注重“三维”，即关注基本知识和基本技能、过程和方法、情感态度价值观。注重发展性评价，在关注比赛成绩的同时，更注重学生参与活动的兴趣、合作的意识、团队精神的形成等。每学期根据教学任务，由各任课教师对学生踩球、颠球、顶球、传球、运球、射门等项目的测试，测试结果作为学生的体育成绩之一，记入学生素质报告单，并作为评定体育积极分子、三好学生、三好学生标兵的必备条件之一。

评价方式有：自我评价、同伴评价、教师评价。

2、对教师的评价：课程实施的关键是教学五认真的落实，任课教师在实施校本课程过程中的完成教学任务、备课、测试等情况，以及在活动中的组织、管理、指导等方面的能力和实效，都作为教学工作考核的具体内容。对于班主任，每个班级队、年级足球队人数、每届班际足球比赛的结果，都成为“文明班级”考核内容。对于教练员，每次比赛成绩和训练出勤情况、训练效果等作为考核内容。每个教师的考核结果记入教师档案，并把考核结果与教师评优、职评、奖金等挂钩。

一、课程目标

通过开展《足球》课程的学习，学生将：

- （1）增强体能，培养运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和本校的运动特色项目。
- （2）提高对个人健康和群体健康的责任感，表现出人际交往的能力和合作精神。
- （3）发扬体育精神，具有良好的心理品质，形成积极进取的生活态度和爱国情操。
- （4）广泛开展足球运动，培养学生足球兴趣，掌握足球的基本理论和技战术，足球运动队的训练，形成浓厚的校园足球氛围。
- （5）结合“新津少年足球训练基地”的建设，以组建校足球运动队为突破口，挖掘一批有潜力的运动员。

二、课程内容

- （1）兴趣：足球游戏、足球常识、宣传推广活动、观赏比赛

(2) 技术：球性练习、传球、接球、运球、射门、守门员

(3) 身体素质：正确的跑、跳动作，协调性、灵敏性和速度。

(4) 战术：个人战术、整体打法

(5) 比赛：《足球竞赛规则》的掌握和运用、三个制、五人制比赛。

三、课程实施

(1) 结合新课程《标准》，根据“健康第一”的指导思想，构建五个领域、三个层次的课程目标体系，制定符合本校实际的教学方案并组织实施。

(2) 教学内容的组合和教学形式的选择。

《足球》课程的教学，采用教学单元的形式，分低、中、高三个年级组进行教学。以三个年龄组的大纲为目标来安排教学内容。

四、课程 初级 目标

初级一：

目标：

I、满足队员对足球比赛兴趣的需求，培养集体主义精神及遵守纪律的良好作风。

II、发展球感和控球能力，学习基本的运球技术。

III、通过比赛领会“进球和阻止进球”这一足球比赛的基本战术思想。

IV、培训正确的跑、跳技术、发展身体行动的协调性和灵敏性。

训练次数和时间：每星期一节课

训练内容：球性练习、运球

身体训练：正确的跑

心理训练：团队意识

理论传授内容：进球与阻止进球

比赛：3对3

考核：3个

初级二：

目标：

I、进一步发展队员对足球运动的兴趣和爱好，学习和感受小组行为（包括帮助同伴与被同伴帮助，被同伴接受和认同等）。

II、继续发展球感和培养控球基本能力，提高控球和处理球过程中球和身体的协调程度，初步掌握基本的运、传、接、技术，了解射、抢和头顶球。

III、了解战术行动准则，传授个人战术。

IV、基本掌握正确的跑、跳技术，注重发展身体动作的协调性、速度和灵敏素质。

训练次数和时间：每星期一节课

训练内容：球性练习、运球、传接球

战术训练：二过一

身体训练：协调性、速度和灵敏素质

理论传授内容：二过一配合

比赛：5对5

考核：5个

初级三：

目标：

I、培养和巩固对足球运动的兴趣，发展对足球比赛的积极态度，培养良好的训练和比赛作风。

II、充分利用提高足球技术的“敏感期”，系统全面地发展个人足球技术，在进一步发展球感和完善控球能力的前提下，注重发展技术动作的速率与时间的快速连接。

III、传授战术基础知识，基本掌握个个战术要素，在全面发展个人战术的基础上，开始学习全队战术行为。

IV、在发展全面身体基础素质的前提下，注重发展队员的速度、灵敏和协调素质，基本掌握协调、快速、敏捷的足球专项跑、跳技术。

训练次数和时间：每星期一节课

训练内容：基本的运、传、接、技术，了解射、抢和头顶球。

战术训练：二过一（掌握3种）

身体训练：全面身体基础素质

心理训练：积极态度

理论传授内容：阅读比赛

比赛：5对5、7对7

考核：7个

1、课程内容表

学习主题	学习要求	学习内容	适用年级
足球知识	了解足球运动的历史、足球比赛的规则与场地知识，学习足球的技战术、足球裁判知识，掌	足球知识启蒙，听球星球队的故事	初级 一
		足球规则、中国足球历史 足球世界杯、欣赏精彩比赛	初级 二
		国际足联	初级三

	握足球与健身的相关知识。	收集球星球队的故事	
		足球与健身	初级二、三
		足球战术	初级二、三
足球技能	掌握踢球、接球、运球、射门、掷界外球等动作要领，能准确流畅的完成各类动作。	运球、传接球	初级一、二
		运球、传接球、射门（组合）	初级二、三
		掷界外球、头顶球	初级三
文化活动	结合文艺等方面的活动，开展创意设计，积累文化底蕴	学足球小游戏 画足球想象画	初级一
		做足球小游戏 跳足球韵律操	初级二
		编足球小游戏 编足球韵律操	初级三
		足球啦啦队 足球俱乐部	初级二、三

2、课程考核表

根据学生年龄和身体特点，在低、中、高三个年段分别设置了“颠球章”、“传球章”、“运球章”、“射门章”，

章目（年级）	锻炼的目的要求与考核标准
颠球章	每天自行锻炼 10 ~ 30 分钟，培养球感，增加对足球的兴趣。
	能用单脚的正脚背连续颠球 3 以上。
颠球章	每天自行锻炼 10 ~ 30 分钟，培养球感，增加对足球的兴趣。
	能用双脚的正脚背交替连续颠球 5 个以上。
传球章	能掌握用脚的内侧传球的动作要领。
	用双脚的正脚背交替连续颠球 7 个以上。
	知晓长传、外侧传、头球传以及后跟传等传球要领。
运球章	能够快速运球，动作协调、灵活。
	能在跑动中急停、急转，做出规避动作，且动作协调，舒展、实用。运球过障碍接射门或传球组合动作。

射门章	能在跑动中进行射门，地滚球射门和空中射门。
-----	-----------------------

基础知识

一、 足球运动的起源与发展



足球运动是一项古老的体育活动，源远流长。经历了古代足球游戏和现代足球运动两大历史阶段。

★古代足球游戏

1、中国古代足球游戏

2004年2月4日国际足联确认了“中国山东淄博临淄为足球发源地”。足球起源于2300年前的中国山东淄博临淄，称为“蹴鞠”，中国古代把脚踢球叫“蹴鞠”。在我国两千多年以前的文字记载中，当时的足球就叫“蹴鞠”，蹴就是踢的意思，鞠就是球。当时的球是用皮子做的，里面装有毛发之类的东西，用来进行踢球游戏。蹴鞠活动在我国经历了汉、唐、宋、元、明、清多个朝代。当时是一项小型的社会活动，但现在已经发展成为世界第一运动

2、世界古代足球游戏



在西方，公元10世纪以后，法国、意大利、英国等一些国家有了足球游戏。到15世纪末有了“足球”之称，后逐渐发展成现代的足球运动。

3、古代女子足球游戏

古代女子足球活动最早见于中国。中国自汉至清的一千多年中，各朝均有女子足球活动，内容主要包括足球舞和足球游戏，表演性强，对抗性差。世界女子足球游戏虽然晚于中国，但也有数百年的历史。16世纪英格兰已出现女子足球游戏。

★现代足球运动的起源及发展

现代足球运动起源于英国。1846年，英国剑桥大学为了适应本国各学校的比赛，制定了一个简单的规则，当时被称之为“剑桥大学规则”。1857年，英国成立了第一个足球俱乐部。1863年10月26日，在讨论修改“剑桥大学规则”的基础上，会议制定了世界上第一个统一的足球竞赛规则，共有14条。这一日被世界公认为现代足球生日。

二、足球与奥运会

从1896年在希腊举行的第一届现代奥运会以来，奥运会足球比赛每四年一届。1996年第26届奥运会增加了女子足球项目。

三、国际足球联合会

1904年5月21日，由法国等到七国足协代表在巴黎发起成立了“国际足球联合会”，总部设在苏黎世，目前有204个会员，是会员最多的国际单项体育组织。

国际足联组织的世界性比赛有7种：世界杯足球赛、奥运会足球赛、世界青年足球锦标赛、世界少年足球锦标赛、女子足球锦标赛、世界室内足球锦标赛、世界俱乐部杯赛、联合会足球赛。

1991年在中国广东举办了第一届女子足球锦标赛。

四、中国现代足球

1840年现代足球运动由英国传入中国。1979年10月，中国重返国际足联，1988年第24届汉城奥运会首次进军奥运会；1994年4月17日，中国足球职业联赛诞生；在2002年历史性地获得了第17届韩日世界杯决赛资格，但中国男足在世界足球的初级还是处于较低层次；中国女子足球的初级相对较高，先后获得了1996年26届奥运会的亚军和1999年第三届世界女子足球锦标赛的亚军。2000年中国球员孙雯还被国际足联评为“世纪最佳球员”。

二、足球运动的特点

足球运动是以脚支配球为主，两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。它是世界上最受人们喜爱、开展最广泛、影响最大的体育运动项目，足球运动的主要特点是：

（一）参加比赛的人数多、集体性强

足球比赛由两队共22人参加，每队有11名队员。场上的11人思想统一，行动要一致，攻则全动，守则全防，整体参战的意识要强。只有形成整体的攻守，才能取得比赛的主动权及良好的比赛结果。

（二）争夺激烈，对抗性强

足球运动是一项竞争激烈的对抗性项目，比赛中双方为争夺控制权，达到将球攻进对方球门，而又不让球进入本方球门的目的，展开短兵相接的争斗，尤其是在两个

罚球区附近时间、空间的争夺更是异常凶猛，扣人心弦。一场高初级的比赛，双方因争夺和冲撞倒地次数多达 200 次以上，可见对抗之激烈。

（三）比赛场地大、时间长、运动负荷大、技战术复杂、难度大

足球比赛中，运动员要在近 8000 平方米的场上奔跑 90 分钟，跑动距离少则 6000 米，多则 10000 米以上，而且还要伴随完成上百个有球和无球的技术动作，因而运动员的能量消耗是很大的。足球运动在技术上种类繁多、战术上变幻莫测，比赛中运用技、战术时要受对方直接的干扰、限制和抵抗。技、战术是依临场中具体情况而灵活机动地加以运用和发挥。

（四）趣味浓厚，容易开展

除正规比赛外，场地和球门可大可小，参加比赛的人数可多可少，足球竞赛规则比较简练，器材设备要求也不高，而且不受季节和气候变化影响。因而是全民健身中一项十分易于开展的群众性的体育运动项目。

三、足球运动的锻炼价值：

足球对促进身心发展的价值主要有以下几个方面：

（一）能全面发展人的身体素质，提高人体各器官系统的功能、增强人的体质

足球运动是全面锻炼和健全体魄的良好手段，是全民健身活动中一项行之有效的体育运动项目。经常从事足球运动，可以提高人们的力量、速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素质，并能使人的高级神经活动得到改善，尤其能增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能，从而促进人体的健康。

（二）能改善人的心理素质

通过参加足球运动的比赛，能提高人的注意力、观察力、想象力和思维能力。改善人的心理素质，提高人的心理健康 初级。

（三）能培养人的优良品质

经常从事足球运动，不仅对自身良好性格的形成能产生巨大的影响，而且还可以培养人的意志、自制力、责任感及勇敢顽强、机智果断、坚韧不拔、勇于克服困难、团结协作、密切配合、集体荣誉感、守纪律等思想品德。



专项身体素质练习部分

1、灵敏素质：

10 米往返跑、绕障碍快速跑、听哨声或教师手势变向快速跑等。

2、柔韧素质：

踝、膝、关节的柔韧性练习，压腿、压肩牵拉肌肉练习等。

3、力量素质：

俯卧撑练习、各种形式的跳跃练习、腰腹力量练习、杠铃练习等。

4、速度素质：

30 米快速跑、100 米跑、200 米跑、运球快速跑等。

5、耐力素质：

1000 米跑、12 分钟跑、5000 米跑、万米跑等。

球性练习部分

用身体合理部位，去接触球，使球驯服于自己随心所欲的控制范围之内的一种熟悉球性的动作。

特点：身体各个合理部位都能颠球，是足球基本功，通过各部位肌肉本体感去颠控制球，是各级别运动员必须长期练习的基本动作。

各合理部位颠球的基本动作要领：

第一，挑球：支撑脚踏在球的后侧方约 30 厘米处，膝关节微屈，身体重心移到支撑脚上，挑球脚的前掌踏在球的上方并向后轻拉，在球开始向后滚动的同时，

脚尖、脚掌迅速着地。当球滚上脚背的同时，脚尖稍翘起向上挑起。

第二，脚背正面颠球：支撑脚的膝关节微屈，身体重心移到支撑脚上，当球落至低于膝关节（离地面约 20 厘米）以下时，颠球脚的膝、踝关节适当放松，并柔和地向前稍上方甩动小腿，脚尖稍翘起，用脚背轻击球的底部，将球向上颠起。

第三，脚内侧颠球：支撑脚膝关节微屈。身体重心移至支撑脚上，当球下落到膝关节高度时，颠球脚屈膝盘腿，脚内侧向上摆脚内翻，轻击球的底部，将球向上颠起。

第四，脚外侧颠球：支撑脚的膝关节微屈，上体支撑脚一侧稍倾斜，重心移至支撑脚上，当球下落到膝关节高度时，颠球脚屈膝撇腿，脚外侧向上摆，脚外翻轻击球的底部，将球向上颠起。

第五，大腿颠球：支撑腿膝关节微屈，身体重心移至支撑脚上，两臂自然张开，当球下落到接近髋关节高度时，颠球的大腿屈膝上摆，当大腿摆到成 初级 状态时击球的底部，将球向上颠起。

第六，头颠球：两脚左右或前后开立，膝关节微屈，身体重心下降于两脚间，两臂屈肘自然张开，头后仰使前额正面成 初级 状态，当球下降到接近前额正面时，两脚同时柔和地向上蹬地伸膝，用前额正面轻击球的底部，将球向上颠起。

第七，肩部颠球：两臂屈肘自然张开，两脚左右开立，身体重心落在两脚间，当球下落到接近颠球一侧肩部时，躯干和头部稍向异侧倾斜，肩上耸，击球的底部，将球向上颠起。

第八，胸部颠球：两臂屈肘自然张开，两脚左右或前后开立，膝关节微屈，身

体重心稍下降，上体成背弓后仰，收下颌，当球下落接近胸部时，两脚同时蹬地向上，展腹挺胸，撞击球的底部，将球向上颠起。

第九、拖拉球练习：向前用左右脚底连续做拖球练习，向后用左右脚底连续做拉球练习。

第十、拨扣球练习：左右脚连续做拨扣球练习。双脚交替做右扣左拨，左扣右拨练习。

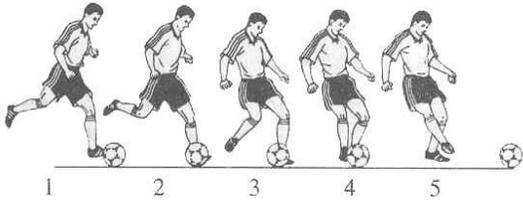
第十一、颠挑球练习：在颠球过程中做挑球过人练习。

第十二、游戏（品德教育、环保知识）：用“抓老鼠”等游戏培养学生合作的团队精神和环保知识。

基本技术

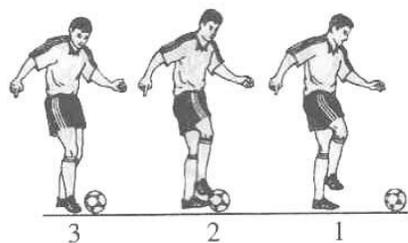
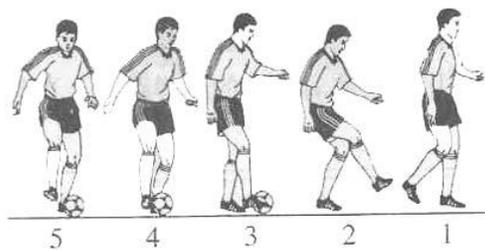
一、脚内侧踢球：

踢定位球时，直线助跑，支撑脚踏在球的侧后方 15 厘米处，膝关节微屈，踢球腿以髋关节为轴向后向前摆动。在前摆过程中膝盖外转，踢球脚内侧与出球方向约成 90°，脚尖稍翘起，小腿加速前摆，脚掌与地面平行，脚腕用力绷紧，用脚内侧部位踢球的后中部。



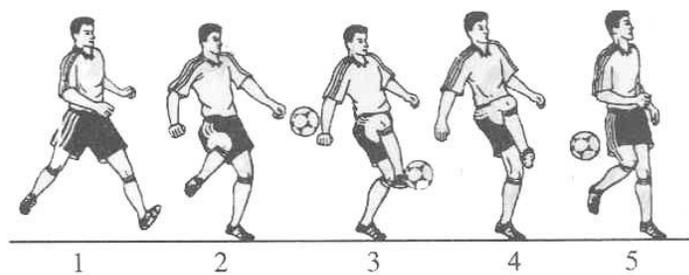
二、脚内侧停地滚球：

接地滚球时，支撑脚正对来球方向，膝稍屈。当触球时，接球脚向前下轻压，将球接于身前。来球力最大时，接球脚可稍后撤，以缓冲来球力量将球接在脚下。脚内侧切压停球的要领，是当球运行到支撑脚的侧后方或前侧方时。停球脚以脚内侧切压球的后上部，同时稍压膝。



三、脚内侧踢空中球：

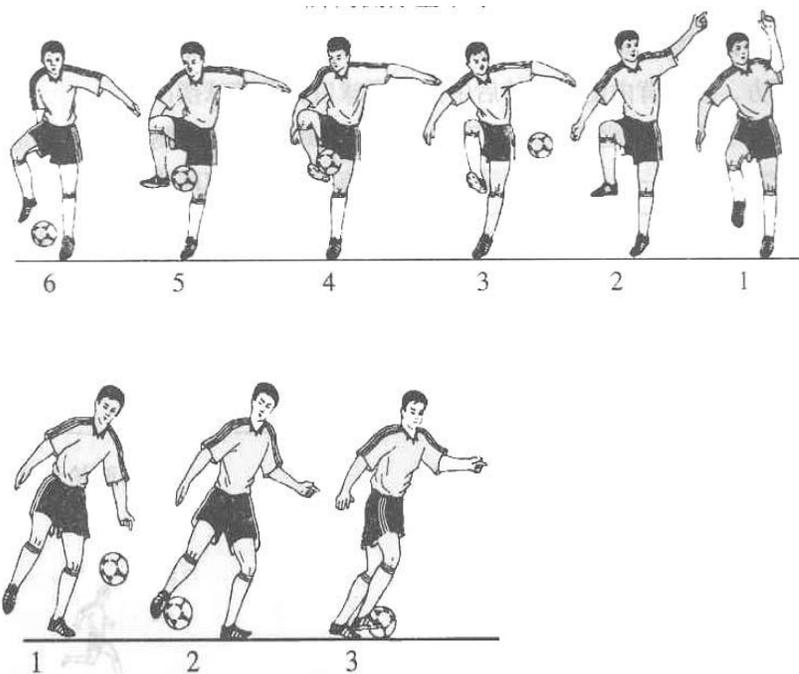
大腿在踢球前先抬起，小腿拖在后面，脚内侧对正出球方向，利用小腿的摆动平敲球的中部。如果踢出地球或高球，可踢球的中上部或中下部。

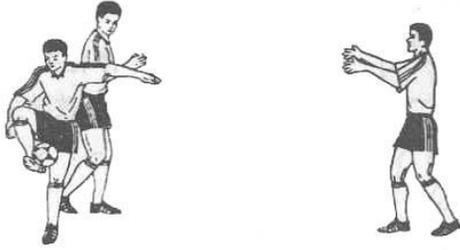




四、脚内侧停空中球：

根据来球的高度，将停球脚举起，脚内侧对准来球路线，脚与球接触的刹那开始后撤。在后撤过程中用脚内侧接触球，把球控制在衔接下一动作需要的位置上。脚内侧停反弹球时，支撑脚踏在球的落点的侧前方。膝关节弯曲，上体稍前倾并向停球脚方向微转，同时停球脚提起并放松，用脚内侧对准球的反弹路线。当球落地反弹刚离地时，用脚内侧触球的中上部。





最早的著名球星

宋代，踢球的艺人们组织了自己的团体，称为“圆社”，专门推广蹴鞠活动和比赛。北宋时期的高俅就出身于圆社，王明清的《挥尘后录》记载，高俅球技高超，因陪侍宋徽宗踢球，被提拔当了殿前都指挥使，这要算是最早的著名球星之一了。

宋人刘昉的《中山诗话》则记载了另一个因踢球而扬名的人，秀才柳三复球技出众，他知道宰相丁谓喜欢踢球，为了升官，他天天等候在宰相府球场的围墙外，有一天终于等到球飞出了墙外，柳三复捡起球以还球为名进了相府，在拜见丁谓时，他把球抛在空中，一面跪拜，一面用头、肩膀、后背等部位颠球，球一直未落地，丁谓见此大悦，给了柳三复一个官职。

从春秋时期到元明时代，蹴鞠经历了发展到高潮的过程，但到了清代，这项活动却走入了衰落。1863年，现代足球运动在英国诞生，揭开了足球发展的又一历史篇章。

五、脚背内侧踢定位球：

沿着与球成 45° 角的斜线助跑，支撑脚踏在球的侧后方约两脚处，膝弯曲，以脚掌外侧着地支撑体重，上体稍向支撑脚一侧倾斜，踢球脚自然后摆。踢球时，以

大腿带动小腿，呈弧形迅速前摆，脚稍内外转，脚面绷直，脚趾扣紧，脚尖斜指前方，以脚背内侧触球的后中部。踢球后，腿随球摆出。

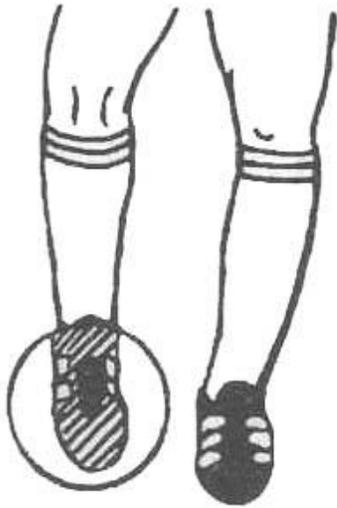


六、脚背内侧踢弧线球：

用脚背的内侧踢球的后外侧部位。摆腿的方向不通过球的中心。在踢球的一刹那，踝关节用力向里转并上翘，使球成侧旋向沿一定的弧线运行。

七、脚背正面踢球：

直线助跑，支撑脚踏在与球平行和距球一脚左右的侧方，踢球的脚尖正对出球方向，膝稍屈；同时踢球腿向后摆起，膝弯曲。踢球腿前摆时，要用大腿带动小腿。当大腿前摆至垂直地面位置时，小腿加速前摆。在脚触球刹那，脚背绷直，并稍收腹，以正脚背部位触球的后中部。踢球后，身体要有随前动作，并跨出一两步。



八、脚背正面踢空中球：

首先要判断好球的运行路线和确定好踢球点，并使身体侧对出球方向，支撑脚跨上一步，脚尖指向出球方向，上体向支撑脚一侧倾斜，踢球脚的大腿高抬接近与地面平行。然后以大腿带动小腿急速向出球方向挥摆，用脚背正面踢球的后中部，在摆腿踢球的过程中身体随之向出球方向扭转。踢球的刹那，两眼要始终注视球，身体正对出球方向。踢球后，面对出球方向跨出一步。

九、脚背正面推踢球：

当支撑脚在球后面过远时，为了控制出球的高度可用踢推来调整踢球动作。

你知道吗？

足球的材料及标准

球是圆形的，以皮革或其它合适的材料制成。球体的圆周，不得超过 70 公分（28 吋），不得少于 68 公分（27 吋）。球的重量，在比赛开始时，不得超过 450 公克（16 盎司），不得少于 410 公克（14 盎司）。球的气压，在海平面为 0.6 至 1.1 大气压力（每平方公分 600 公克至 1100 公克=每平方吋 8.5 磅至 15.6 磅）。

更换不合标准的球 如果在比赛中，球破裂或不合标准：停止比赛。更换标准的球，在球破裂的地点，坠球重新开始比赛。如果当时球是在球门区内，则坠球的地点是在平行球门线的球门区线上，最接近比赛停止时球的位置的地点。如果不是在比赛中，如中场开球、球门球、角球、自由球、罚球点球或掷球入场时，球破裂或不合标准：依照规则重新开始比赛。比赛时间内，未经过裁判同意，不可更换比赛用球。

十、脚背正面弹拨球：

踢球腿以膝关节为轴快速侧摆或侧前摆。击球时，踝关节快速转动将球弹拔出。踢球后，踢球脚快速收回。

十一、脚背正面弹踢球：

以踢球脚的膝关节为轴，利用小腿的快速前摆踢球射门：弹踢动作小，起脚快，有一定的力量并富有突然性。

十二、脚背外侧踢球：

直线助跑，支撑脚踏在与球平行和距球一脚左右的侧方，踢球腿向后摆起，膝弯曲。踢球腿前摆时，要用大腿带动小腿。当大腿前摆至垂直地面位置时，小腿加速前摆。用脚背外侧触球。在踢球的一刹那，脚背要绷直，脚趾用力下扣，脚尖内转，踢球的后中部。踢球后，身体要有随前动作，并跨出一两步。

十三、脚背外侧踢弧线球：

支撑脚踏在球侧 15~20 厘米处，身体稍向支撑脚一侧倾斜，踢球脚脚尖用力，并以脚背外侧踢球的侧后方，摆腿的方向不通过球心。踢球后，踢球腿向支撑腿一侧的前上方摆出，以加大球的旋转力量。

十四、脚背内侧和外侧运球：

脚背内侧运球时，由于球和脚接触面积较大，因此容易控制，并便于做转变方向的曲线运球，也便于用身体掩护球。脚接触球的部位同脚弓踢球。运球时，支撑脚向前跨出一步，落在球的侧前方，膝稍屈，重心放在支撑脚上，同时上体向运球方向前倾，运球脚提起后用脚弓推拨球的后中部。脚背外侧运球对跑的速度影响较小，多见于直线快速运球。这种运球方法容易改变方向，隐蔽性强，便于传球或射门。脚触球的部位和外脚背踢球相同。运球时，上体要稍前倾，运球脚的脚尖和髋关节稍向里转，膝微屈，脚腕放松。在向前迈步将要落地前，用外脚背推拨球的后下部。

十五、脚背外侧停地滚球：

身体重心先放在支撑脚上，支撑腿稍屈，同时接球脚提起，膝稍屈，放在支撑脚的侧前方，脚背外侧对准来球的方向。接球脚触球时，轻轻下压，将球接于身前。如欲将球接向体侧时，脚尖和髁部外展，将球接于身旁。

十六、脚尖和脚跟踢球：

支撑脚踏在球的侧后方。踢球时，脚尖翘起，踝关节紧张用力并保持稳定，以脚尖踢球的后中稍偏下的部位。脚跟踢同侧球时，踢球腿自然前跨到球的前方，然后以膝关节为轴，小腿突然快速后摆，踝关节紧张用力，以脚跟踢球的前中部，把球向后踢出。

十七、搓踢过顶球：

踢球脚的动作是自后向前下方用力，脚掌贴擦地面，脚尖插入球底部，用脚趾部搓踢球的底部，使球出脚尖经脚顶面向前上方回旋而出。

你知道吗？

足球场为什么大多是南北向的？

大家在向着太阳走路时，如抬头远望前方，会感觉阳光耀眼，很不容易看清前方的景物。但如果当你把手放在眼眉上边，遮住阳光，就能把远处的景物看清楚。由此可见，阳光如直接照射眼睛，对视觉能力是有一定影响的。

为了避免阳光直接照射运动员的眼睛，影响他们技术的发挥，因此，当人们修建足球场时（田径场也是如此），总是尽可能的都按照南北方向设计，而避免设计东西方向的。这样，比赛或训练起来就很方便了。

十七、大腿和脚背停高球：

面对来球，停球腿大腿抬起，以大腿中部对准下落的球，肌肉适当放松。大腿在与球接触的刹那迅速撤引，使球落于便于衔接下一个动作需要的位置上。脚背停高球时，身体正对来球，接球腿屈膝提起，以脚背对准来球。当球与脚接触的一刹那，小腿和脚腕放松下撤，缓冲来球力量，使球落在身前：另外一种接法是：接球腿稍抬起，在球接近地面时，用正脚背触球，随球下撤落地。



十八、脚内侧扣球突破：

是运用转身和脚腕急转压扣的动作，以脚内侧或外侧部位触球，将球迅速停住或改变方向。用脚背内侧扣球的动作叫做“内扣”，用脚外侧扣球的动作叫做“外扣”。用扣球动作改变方向后，应突然加快报拨球动作越过对手。



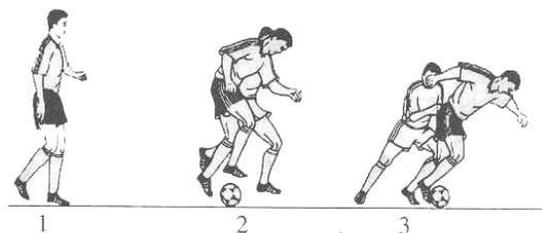
十九、脚外侧拨球突破：

对方迎面抢截时，开始可先用右脚里脚背假做向左扣拨动作，等对方重心移动向左侧堵截时，突然改用右脚外脚背拨球，在越过对方后运球前进；也可用身体左晃的动作诱使对方身体左移，然后突然向右继续运球前进。



二十、假停突起摆脱防守：

对方内侧面抢截时，先快速运球前进，诱使对方追赶。这时运球人可突然降低前进速度或脚在球上前后晃动，使对方也放慢速度。然后突然加快速度甩开对方。



足球战术部分

足球战术分为进攻战术和防守战术两大系统。各系统又都包含个人战术、局部战术、整体战术和定位球战术。根据课程标准的精神和要求，将技术、战术、教学比赛、规则简介等部分相互结合，相互促进，有利于对足球教学内容的学习和掌握。教学中可根据实际需要，结合教学实际对这部分内容进行分析讲解，加深学生的理解和运用。这里主要将有关基本战术的内容作进一步分析说明，供教学中参考使用。

1. 个人战术

个人战术是指队员为完成全队战术配合及取得比赛的胜利而采取的个人行动和方法。

(1) 个人进攻战术

个人进攻战术包括跑位、传球、射门和运球突破。

① 跑位

比赛中无球队员不断地进行有目的的跑位，对完成全队的战术配合，起着极其重要的作用，跑位也就是为完成全队的战术配合服务的。

根据不同的战术目的，跑位分为接应跑位、拉策跑位、切入跑位等。不论哪种跑位，都要掌握好跑位的时机、方向和地点。跑位时机要恰到好处，若跑得早，同伴可能传不出球或看不到，同时易被对方识破，起不到应有的战术作用。所以跑位要在同伴可能传球时，突然摆脱防守及时跑位。跑位的方向有三个：向前跑、向后跑和向两侧跑。向前跑是主要的、积极的，首先考虑能否向前跑，加快推进速度；其次才是向后、向两侧跑，接应控球或扯拉空当。在中后场控球，队员要积极向前跑位，向前传球是可取的，在前场距门 40 米左右，跑位则是在球前面的队员向后跑位拉出防守队员，制造空当，在球后面的队员则突然插入空当接传球，突破防守。跑位方向要因场区而异，不可千篇一律。跑位地点同样注意不要几名队员跑一个方向一个地点。跑向对方球门是最有威胁的。所以在跑位时要注意协调配合，几名队员跑位要注意先后次序，防止跑向一个地点，一个方向。另外，每名队员不应只做一种一次性的跑位，而是要根据比赛实际不断调整、改变跑位的目的、方向和位置。

② 传球

传球在比赛中运用得最多，传球和跑位是构成集体进攻战术配合的基本条件。传球是组织进攻、变换战术和创造射门机会的有效手段。

传球的目标只有两个：一个是向同伴脚下传球，一个是向空当传球。向脚下传球的力量可大些，这样用力传球不易被对方抢断，同伴还可直接出球。向同伴脚下传球时还应注意向远离防守者的一侧传球。向空当传球要注意力量和落点，力量要适当，做到人到球到。向空当传球比向脚下传球的威胁要大，在比赛中应多向空当

传球，队员也应向空当跑位，才能加快进攻速度、突破防守。总之，传球要准确、及时。

教学中应使学生明确：

- 应该较熟练地掌握常用的传球方法，并能快速、简练、多变地进行传球配合。

- 应该学会隐蔽自己的传球意图，使对手难以捉摸。

- 要求学生养成传球配合的战术意识。

- 多向前传、多向空当传，多传直线球，多打长传球，长传与短传结合。

- 传球前的运球方向应与传球方向不同。

- 一侧进攻受阻，应采取长传球转移进攻方向。

- 下雨天，场地泥泞，应多向脚下传球；风天，逆风应多传地滚球，顺风应注意传球力量的控制。

③ 运球突破

运球突破是个人进攻战术动作，它可以在局部地区造成以多打少的人数优势，运球突破最后一道防线即可直接威胁对方球门。也为本队其他队员制造射门得分机会。

要想突破对手的防守，需要掌握全面技术，特别是快速起动和运球过人的技术。运球过人突破防守的方法有强行突破、假动作过人突破、人球分走、穿裆过人等。

运球过人、运球突破是学生非常喜欢练习的战术动作。运球过人可以多练，但要使学生明确传球比运球快得多。

2. 个人防守战术

个人防守战术包括选位与盯人、抢截战术。

(1) 选位与盯人

这是个人防守战术的统一整体，选择正确的防守位置才有利于盯人，欲要有效的盯人要有正确的防守位置。

选位应是根据比赛实际，不断调整防守位置，但应始终站在对手与本方球门中心所构成的直线上。在场地的任何位置防守，都要根据要里不要外、要中不要边、要后不要前的原则选位，并在选位的同时要做到人球兼顾，切不可只顾球不盯人，或者相反，都是不对的。

盯人是紧逼盯人还是松动盯人，应根据场上的活动情况灵活运用。紧逼盯人是贴近对手，不给对手从容活动的余地；松动盯人是与对手保持适当的距离，以便随时上前抢断对手的球。

一般情况下，有球的一侧要采用紧逼盯人，无球的一侧松动盯人。松动盯人的队员要注意人球兼顾，既要注意对手的活动意图，又要注意保护门前危险地区。

(2) 局部战术

局部进攻战术：包括“二过一”、“三打二”。

“二过一”战术

比赛中在任何地区、任何位置都可以运用“二过一”摆脱抢截或突破防守，它是通过队员传切配合，在局部地区以多打少的基础战术配合。

常用的“二过一”配合有：斜传直插二过一、直传斜插二过一、回传反切二过一、踢墙二过一等形式。运用“二过一”配合时，应注意以下几点：

- ① 传球人注意距离对手 1.5 米左右突然传给接应队员，然后快速超越对手接回传球，传球距离不可过近或过远。
- ② 接应队员在允许的条件下，应直接把球敲传到同伴跑向的空当。
- ③ 如果是突破最后一名防守队员时，应注意避免越位。
- ④ 比赛中出现“二过一”配合的时机是短暂的，应该是发现时机就果断地进行配合。

教学方法：

- 1、介绍“二过一”战术要领，目的意图。
- 2、加强运、停、传球练习，达到熟练掌握程度。
- 3、三人一组抢截球练习。
- 4、组织“二过一”战术配合练习，斜传直插或直传斜插配合。

二、五人制足球的战术打法

教学要点：

教学比赛或正式比赛，必须根据本队具体情况及场上变化，灵活运用所学过的技术及攻防战术，既要明确分工又要互相合作，培养团结友爱的集体主义精神。

教学方法：

- 1、介绍“五人制”比赛阵式。
- 2、明确站位职责，强调既分工又合作。
- 3、可利用教学工具，摆好各队员的位置示意图，使队员明确站位。
- 4、队员在场上站位，进一步明确各阵式的位置。
- 5、半场的攻、防教学比赛。
- 4、进行全场的教学比赛。

足球运动锻炼常识

1、做好准备活动。使身体发热，尽快进入比赛状态。

2、加强自我保护。

△要在平坦、没有坑洼和石子的场地上踢球，以防止扭伤、摔伤；

△在奔跑和空中落地时，切忌踩在球上，这样最容易扭伤踝关节；

△在冲撞抢球和空中争顶落地摔倒时，手臂着地要注意缓冲，做侧翻或前后滚翻，

切不可硬撑，否则最易受伤。

3、做好运动后的放松。有助于消除疲劳，恢复体力。

4、饭后 1 小时内不宜踢球和比赛。否则容易引起事业心、呕吐、腹痛等到症状。

5、比赛中、比赛后不宜大量饮水。大量饮水会增加胃肠道和心脏的负担。

6、不要吸烟。吸烟严重影响身体的各项机能，降低运动员足球运动 初级。

足球运动的作用和意义

经常参与足球运动，可以增进人们的身体健康，提高人们的力量、速度、灵敏、弹跳、耐力等身体素质。增强人体的心血管系统、呼吸系统、神经系统等内脏器官的功能，有效地促进健康。可以培养勇敢机智、顽强拼搏、坚忍不拔、热爱集体、团结协作、遵守纪律以及胜不骄、败不馁的良好品质，增强人们的责任心和荣誉感。

五人制足球是足球的一个变种。在五人制足球中，每支球队只有 5 名队员上场比赛而不是通常的 11 名。五人制足球与普通足球的其他不同包括在较小的场地比赛，使用较小的球门以及较小尺寸的足球，以及缩短了的比赛时间。比赛通常在室内进行。

五人足球的发展

五人制足球是足球项目的一个变种。在五人制足球中，每支球队只有 5 名队员上场比赛而不是通常的 11 名。五人制足球比赛通常是非正式的，因此比赛规则也相对灵活，有时是在比赛之前当场决定，这些规则与 FIFA 官方制定发布的室内足球相当不同。竞赛性的或半正式的五人制比赛通常使用通用的一般规则。比赛通常

在室内进行。五人制足球与 11 人制足球一样有自己的世界杯和洲际杯，而且五人制足球将于 2016 年进入巴西奥运会，成为奥运会正式比赛项目。

Futsal 是由足球世界性主管团体国际足联 (FIFA : Fédération Internationale de Football Association) 官方认可的五人制足球版本。

FUTSAL 为室内足球之意，是国际足联 (FIFA) 正式认可的的比赛型式，名字取自葡萄牙语 futebol de salão 及西班牙语 fútbol sala 或 fútbol de salón，意思是“房间足球”。室内足球由两队对赛，每队五人中一人为守门员；此外各队可以有数位后备球员。与其他形式的室内足球比较，FUTSAL 的场地以画线为界，而非皮球可以回弹的网或板。FUTSAL 是提高足球技术、敏捷度和速度的绝好教育平台。它要求有敏捷的反应，快速的思维和精确的传球，给那些想在将来改踢常规足球的球员提供了绝佳训练。

五人制比赛正规性

五人制足球比赛通常是非正式的，因此比赛规则也相对灵活，有时是在五人制足球比赛之前当场决定；这与规则由 FIFA 官方制定发布的室内足球相当不同。

竞赛性的或半正式的五人制比赛通常使用通用的一般规则。

五人制足球起源

五人制足球的出现在上世纪五六十年代的南美洲，那是社会最低层穷人孩子的唯一娱乐。四块砖头摆两个门，一大群光着脚丫的穷小子，在街头巷尾，在每一块空地，在沙滩上进行龙争虎斗，尽情地享受足球给他们带来的乐趣，同时也有一

个美丽的憧憬，期望有朝一日能成为职业足球选手，能够吃上牛奶三明治和穿上长裤子。

就是这样的环境，一批又一批风华绝代的球星横空出世：贝利、加林查、肯佩斯，还有马拉多纳。

五人制足球发展

五人足球运动虽然发展时间较短，但其比赛的方法具有很高的锻炼价值，同时其趣味性、灵活性的特点也能丰富业余文化生活、陶冶情操，五人制足球主要反映运动员所掌握，运用技术复杂，多姿多彩，战术多样，变幻莫测，攻守变换快，比赛起伏跌宕，精彩纷呈，胜负难以预料，经常出现戏剧性变化，这正是五人足球运动的魅力所在。

现在，无论是在欧洲、美洲、还是在亚洲，几乎全球的爱好者都热衷于这项运动，在欧洲联赛冬歇期、欧洲各豪门球队还要参加欧洲五人室内足球锦标赛。

自诞生之日起，五人制足球（Futsal 弗特塞尔）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。

由于这种小编制的足球比赛在世界范围内流行起来，足球的发展日新月异，国际足联 (FIFA) 对此项运动的发展也赋予特别的关切。1989 年国际足联开始正式把五人制足球（Futsal 弗特塞尔）纳入管理范围之内，成为其主管团体。为了使五人制足球（Futsal 弗特塞尔）更利于发挥运动员的能力，并且提高其比赛的观赏性，国际足联制定了一整套针对五人制足球运动的新规则。在国际足联与其成

员的共同努力下，五人制足球（Futsal 弗特塞尔）的相关知识和资源在越来越多的国家得到了传播。凭借本身所具有的无可比拟的优势，五人制足球（Futsal 弗特塞尔）的声誉也同时得到了极大程度的提高，随之而来的就是更多的社团组织开始接纳并喜欢上这项运动。

目前大多数国家已经不再把五人制足球（Futsal 弗特塞尔）当作一项非正式、非官方的小型足球看待了。它已成为了世界上普及最快的体育项目之一。世界范围内也已有 100 多个国家的高达 3000 多万人从事着这项运动。

五人制足球发展历史

1936 首套适用于五人制足球的通用规则在巴西圣保罗公布。

1949 首届五人制足球校园锦标赛在巴西里约热内卢举办。

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

1955 圣保罗建立五人制足球联盟。1956 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 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 首届巴西五人制足球全国锦标赛举行。

1965 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 随着五人制足球的影响力不断从南美洲迅速扩展，受欢迎程度不断提高，一个专门管理这项运动及其锦标赛的机构在巴西诞生。这个机构就是现今为世人熟知的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。

1965-79 期间举行了六届美洲杯比赛，均以巴西队的夺冠而告终。

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

1982 首届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，巴西队又一次赢得了冠军。包括很多日后成为11人制足球场上的巨星如贝利、里维利诺、法尔考和济科在内的在这次比赛中展示了其高超的球技，而这些球技无一例外地都是在五人制球场上训练出来的。

1983 美国五人制足球协会成立。

1985 在西班牙举办的第二届五人制足球世界锦标赛上，巴西队在此问鼎世界冠军。

1988 第三届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 随着五人制足球的快速普及和迅猛发展，国际室内足球联合会已无力掌管日益繁杂的事务，国际足联适时接管了相关的管理权，成为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五人制足球中。真正意义上的五人制足球由此诞生。

同样是在 1989 年，国际足球联盟接手后的第一届五人制足球世界锦标赛在荷兰举行，众望所归的巴西队再一次夺冠。

1992 国际足联五人制足球世界锦标赛在中国香港举行，冠军仍是巴西队。

1996 国际足联五人制足球世界锦标赛在西班牙举行，冠军依然巴西队。

2000 第四届国际足联五人制足球世界锦标赛在拉丁美洲的危地马拉举行，西班牙成功取代巴西，成为本次比赛的冠军。

2001 欧洲足球协会联盟主办的第二届五人制足球欧洲锦标赛举办。

2004 第五届国际足联五人制足球锦标赛在中国台北举行，西班牙卫冕成功。

2008 五人制足球将会在中国得到全面推广。

2009 中国室内五人制足球国际邀请赛在杭州举行。参赛的队伍有中国、日本、伊朗、荷兰。

五人制足球运动的特点与作用

1、接触球的机会多

由于五人制足球场地小和队员人数少，使每名参赛队员有更多的机会接触球。而队员相互之间距离小，双方争夺的更加激烈，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及个人运控球技术运用的较多，对提高球员的实战能力大有好处。

2、射门多，比分高

五人制足球比赛，每场比赛，每队可以射门 26 次以上，进球一般比 11 人制高出一倍以上，射门的方式主要是传切突破射、个人带球突破射、边路传中包抄射、补射等等。所以不但争夺激烈，要求技术细致快速，而且进球多。因此，既有良好的观赏性，又有利于培养队员的射门能力。

3、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，防守时主要采用紧逼盯人断球反击战术，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。

4、实战能力要求较高，竞争性强

比赛中队员要面临各种各样的问题，对提高球员的比赛能力非常适宜。五人制比赛由于场地小，队员的密度大，防守时采用人盯人战术，能鼓励队员利用比赛场地的宽度和深度，拉开空档，通过横传为了实现向前传，通过向前传之后的回传或横传，使对手的位置错乱，获得射门的时间和空间，对磨炼、培养球员快速细巧的技战术的运用能力，提高战术意识起到了很好的作用。

五人制足球规则

一、球场

（一）球场尺寸

比赛场地必须是长方形，边线长度必须长于球门线的长度。

长度：最长 42 米，最短 25 米

宽度：最长 25 米，最短 15 米

上述规定的原则下，比赛场地可因地制宜，如用长 30 米，宽 23 米，长 35 米，宽 25 米.....等尺寸亦可。

<http://baike.baidu.com/albums/11069/11069.html> -

0\$34bbf8cd76ea5c450fb345dc （二）场地

球场地面必须平坦，硬度合适，以不伤害运动员和不影响球的正常弹力和运动员为原则。一般用砂泥混合土压平，表面盖有上公分厚度的细砂，赛前向场地洒水保持地表面的湿润为原则。

（三）界线

比赛场地应画出界线，线的宽度一律为 8 厘米。界线分为边线，球门线，中线，中圈线，罚球区线，替换区线。连结球门的两条短线叫球门线，连结球门线两条较长的线叫边线，横穿球场中间连结两条边线的叫中线，在中线的中点画一个明显的标记，并以此为圆心，以 3 米为半径画一个圈叫中圈。

（四）罚球区

在两条球门柱之间的球门线上取一中点，并以此中点为圆心，以 6 米为半径向场内画一弧线与门柱两边的球门线相连，这条弧线与球六线所形成的区域叫罚球区（若球场宽度在 25 米以上可用 7 米为半径，宽度 15—20 米用 5 米为半径）。

（五）罚球点

在两门柱之间的球门线取一中点，向罚球区弧线引一垂直线与弧线相交之点作一标记，叫罚球点。

（六）替换区域

在球场设置替换队员度的一侧边线上，以中线为准向两边 3 米垂直于边线处各画一条长 80 厘米的线，40 厘米画进场内，40 厘米画在场外，是规定运动员替换出进场的区域。

（七）球门

球门设在两条球门线的中央。由两根内侧相距 3 米的直立门柱与一根下沿地面 2 米的初级横梁连接而成。门柱与横梁的宽度均为 8 厘米。球门后挂有网，网与门柱、横梁应有一定空间、以不影响守门员活动和便于观察球进门为原则。球门可以固定，亦可以搬动。

（八）灯光

晚上比赛，球场在沿边线 1.5 米以外树立灯杆 3—4 杆，每杆高度在 6 米以上，灯光亮度为 500 瓦以上（含 500 瓦）。

（九）拦网

球场四周沿球网线、边线 1.5 米以外树立杆挂拦网，高度在 6 米以上。

（十）座位

若球场边线设座位（或固定座位），均需离边线 1.5 米以外。

二、球

全区比赛用球为 4 号球（基层比赛根据主办单位规程规定比赛用球）。一旦确定比赛用球，非经主办单位同意不得更改用球。比赛进行中，未经裁判员允许不得更换球。

裁判员有权检查比赛用球，确定比赛用球。在比赛中发生球破裂或损坏，裁判员根据规则换球和重新开始比赛。有条件的比赛要有 1—2 个备用球。

三、队员人数

（一）一场比赛应由两队参加，每队上场队员不得多于 5 人，其中必须有 1 人为守门员。如果比赛前任何一队队员少于 5 人或在比赛中队员被罚出场致使场内队员少于 5 人时，该场比赛队员少的队为弃权，对方 3:0 胜，如对方进球数超过，则按实际进球数计。）

（二）替换队员不得超过 5 人。

(三) 替换队员次数不受限，可以重复替换上场。

(四) 替换队员可以在比赛进行中替换（守门员除外），替换时出进场队员均需到替换区进行，先出场后进场。

(五) 守门员可以和任何队员互换位置，但必须报告裁判员，并在死球时互换。

(六) 替换队员未完全离场说进场，裁判员应停止比赛，令提前进场的替换队员出场，并对其实行黄牌警告。判由对方队员在比赛暂停时球所在的位置踢间接任意球。如果球当时在罚球区内，则该间接任意球应在比赛暂停时距球最近的罚球区线上执行。如果替换队员不在换人区进行替换，裁判员可在死球时对这违规替换上场队员和下场队员进行黄牌警告。

裁判员对执行违规替换的处罚时，应考虑作出不利于犯规方的处罚。

四、队员装备

(一) 队员不得使用或佩戴可能危及自己及其他队员的装备或任何物件（包括各种珠宝饰物）。

(二) 运动上衣（颜色相同，有号码），短裤（同一颜色）。守门员上衣颜色与队员区别，可穿长运动裤。

(三) 帆布面胶钉鞋，帆布面胶平底鞋。

(四) 违反上述规定裁判员可令其更换，不更换不准上场。

五、裁判员

(一) 每场比赛由一名裁判员控制，具有全权执行与比赛有关的竞赛规则的权力。裁判员的权限和职责与 11 人制足球规则相同。

(二) 裁判员在记分台对面的边线沿边线执法、必要时可适当进入场地内执法。

(三) 只有裁判员才能向违规队员出示黄红牌。

(四) 裁判员执法时应具备的器材是哨子、手表、黄红牌、园珠笔和记录卡。

(五) 裁判员的裁判服应区别于队员的服装颜色。

六、助理裁判员

(一) 每场比赛应委派一名助理裁判员，他与裁判员隔着场地对面沿边线执行任务，必要时也可适当进入场地执法。他的职责（由裁判员决定）应为：

- 1、指示哪一队开角球，球门或界外球。
- 2、把握替换队员的过程是否符合要求。
- 3、掌握被红牌罚出场 2 分钟补充队员进场。
- 4、用哨音协助裁判员按照规则判罚队员犯规，控制比赛。
- 5、不得干扰裁判员的判罚，当判罚不一致时应服从裁判员的判罚。

(二) 裁判员有权撤换不称职的助理裁判员，指定他人代替并报告主办单位。

(三) 比赛主办机构认为必要, 可设一名记录员, 协助外管理及掌握队员被罚出场后的 2 分钟处罚时间。

七、比赛规则:

比赛在长约 45 米、宽约 28 米的场地上(即萍中新篮球场)进行。两端的防守区长度为 11 米, 中场区长度为 23 米, 场地中央设一开球点, 球门宽 3 米, 高 2 米, 比赛使用 4 号球; 比赛双方各出场 5 名球员, 不设守门员, 每队每场 替补队员人数和人次不限, 可轮换休息; 全场比赛时间为 50 分钟, 上、下半场各 25 分钟, 中间休息 10 分钟; 比赛无越位限制, 角球和任意球可直接射门得分, 队员被红牌罚下, 5 分钟后可继续参加比赛。其他规则与大场足球相同。

八、比赛时间

比赛时间分为两个 20 分钟相等的半场。在每半场比赛因各种原因损失的所有时间应被扣除。在每半场比赛结束时, 如因执行罚点球, 应允许延长执行罚完点球为止。

(一) 上下半场之间的休息时间不得超过 10 分钟。

(二) 每场比赛时间和休息时间可根据主办比赛机构规程定。

(三) 扣除损失时间补足比赛时间由裁判员根据场上出现的情况定。

九、比赛开始

(一) 掷币选择场地、猜中的选择场地、对方开球。下半场开球和场地互换。

(二) 开球时双队员站在半方场内，开球的对方站在中间。

(三) 中圈开球可以直接射门得分。

(四) 违反比赛开始的有关规定的判罚按 11 人制足球规则相同。

十、比赛进行及死球

(一) 凡球从地面或空中全部越位球门线或边线，或裁判员已鸣哨作出的判罚均视为死球。

(二) 凡队员已有犯规但裁判员不鸣哨判罚，或球从门柱、横梁场内裁判员，助理裁判员身上弹回场内均视为比赛进行。

(三) 死球后场上出现的犯规按规则处罚，处罚后按死球时的原来情况恢复比赛。在比赛进行中的犯规按规则执行和恢复比赛。

十一、计胜方法

(一) 凡符合《竞赛规则》将球的整体进入对方横梁下两门柱之间的球门线内，即为进球得分。

(二) 两队比赛，谁进球多谁为胜队，如果双方不进球即为“平局”。

十二、犯规与不正当行为

(一) 裁判员认为，如果队员草率地、鲁莽地或使用过分的力量在双方进行争抢或对方队员控制球时实施铲抢，被视为严重犯规，判给对方直接任决球，可根据犯规严重情况给予黄牌警告或罚出场。这条规则是和 11 人制规则最大的区别，

说明五人制足球对于不论从各方向进行的铲球只要动作过大、力量过分都进行判罚。原则上不允许铲抢。

(二) 除上述(一)条规定外,其余什么是犯规,什么是不正当行为,怎么样被判直接任意球、怎么样被判间接任意球、怎么样被出红牌,怎么样被出黄牌,这一切都和11人制足球规则相同。运动员可根据11人制足球规则的这些规定踢球、裁判员根据这些规定进行判罚。

(三) 没有越位犯规的判罚。

(四) 同一场比赛同一队员被出示两张黄牌应同时出示红牌罚该队员出场。被红牌罚出场的队员不能坐在替补席上。同时不能重新进场比赛,并停止下一场比赛,他所属的球队应在队员被罚出场2分钟后再重新补充队员上场(上场队员站到替换区由助理裁判示意或记录员允许方可进场)。

十三、任意球、球点球、角球、球门球、界外球

(一) 任意球

任意球有直接任意球和间接任意球两种,直接任意球直接入门得分,间接任意球直接入门不算得分,除非球入门前碰对方或本方队员入门可算得分。

罚球程序:

1. 将球放定在犯规地点。
2. 对方队员距球至少5米。

3. 在裁判鸣哨或示意 4 秒钟内将球踢出。
4. 踢球时主罚队员一脚站定，用另一脚踢球，（即不能助跑或跨步踢）。
5. 球被触动后即算比赛开始。

罚则：

1. 球在踢出前对方进入距球 5 米以内，裁判员应该罚球延至符合规则规定后再开出，对进入 5 米内的对方球员给予警告。
2. 球踢出后没有碰到本方队员或对方队员、踢任意球者再次触球示为重踢，判给对方在原地点踢间接任意球。
3. 超过 4 秒钟才将球踢出，判给对方在原地点踢间接任意球。
4. 在本方罚球区内踢任意球，球要出罚球区比赛才算开始。在对方罚球区内踢任意球，球应放在距犯规地点最近的罚球区线上进行。
5. 裁判员认为球是用助跑或跨步踢出的，判给对方在原地点踢间接任意球。

（二）球点球

罚球程序：

1. 球放在罚球点上。
2. 除主罚队员外，其余双方队员离开罚球区外，并到至少距罚球点 5 米。
3. 对方未踢球前，守门员必须站在两门柱之间的球门线上。

4. 主罚队员在罚球区举手向裁判示意，在裁判鸣哨后，主罚队员一脚站定，用另一脚将球向前踢出（即不能助跑或跨步踢）。

5. 球点球直接入门算得分。

6. 为完成罚点球过程延长的时间踢出的球点球，只要没有其它犯规，球进门有效（包括球在进门时，触及门柱、横梁、守门员身体或先后触及三者后进入门内）。

罚则：

1. 守方队员犯规，球未罚中应重罚。

2. 踢点球以外的攻方队员犯规，罚中无效，应重罚。

3. 主踢队员将踢出后，球未碰到本方或对方队员再次触球视为连踢，判给对方踢间接任意球。

（三）界外球

当球的整体从地面或空中越过边线后，应由球出界前最后触球的对方在球出界处踢界外球恢复比赛。

踢球程序：

1. 将球放在球出界处的边线上。

2. 对方队中必须距球 5 米。

3. 踢球队员一只脚站定在边线上，用另一只脚将球踢进场内（不能助跑或跨步踢球）。

4. 必须在 4 秒钟内将球踢内。踢界外球直接进门不算得分。

罚则：

1. 踢球队员违反上述规定，由对方在原处踢界外球。

2. 踢球队员的对方违反上述规定应重踢。

3. 踢球队员踢出的球没有触到对方队员再次触球视为重踢，判给对方在发生位置踢间接任意球，在罚球区内则判点球。

4. 在本方罚球区内踢任意球，球可放在罚球区内任何一点执行。

（四）球门球

球的整体从地面或空中越过球门柱外的球门线，而最后踢或触球是攻方队员，判由守方守门员掷球门球。

罚球程序：

1. 守方守门员站在本方罚球区内，用手将球掷出本方罚球区外，但不得将球掷过中线，算合法，比赛方算开始。若球掷出后被罚球区外掷球方半场内的队员（不论那方）踢或触及，球落在任何一方半场也算合法。

2. 掷球门球时，对方队员在球未被掷出罚球区之前应站在罚球区外。

罚则：

1. 球未出罚球区，任何队员踢或触及无效，重新掷球门球。
2. 球出罚球区外，但未被本方半场的队员踢或触及而越过中线，判违规，由对方在球越过中线处踢间接任意球。
3. 球被守门员掷出罚球区后未被其他队员踢或触及，该守门员再次触及球时，判由对方在守门员触球处踢间接任意球（如果用手或臂触球即判直接任意球）。
4. 守门员在罚球区内可以用手接对方来球和本方头顶回传球。但不能接本方队员用脚有意回传的球。违者判由对方在距球位置最近的罚球线上踢间接任意球。

（五）角球

球的整体从地面或空中越过球门柱外的球门线后，而最后踢或触球的是守方队员，判为攻方踢角球。

踢角球的程序：

1. 将球放定在球出线所在的球门线与边线的交点上。
2. 踢球队员一只脚站定，用另一只脚将球踢出（不得助跑或跨步踢）。
3. 必须在 4 秒内将球踢出。
4. 对方队员要距球 5 米。
5. 角球可以直接射门得分。

罚则：

1. 角球踢出后未经其他队员踢或触及，踢球队员再次触球，判由对方在犯规地点踢间接任意球，如果用手或臂触及，判由对方踢直接任意球。

2. 如果角球已合法放好位置，但踢球队员未能在 4 秒钟内将球踢出，判由对方在原处踢间接任意球。

十四、互踢球点球决胜的规定（淘汰制 点球决胜办法）

互踢球点球程序：

1. 由裁判员选定一个球门。

2. 裁判员召集双方队长以投币选踢，猜中一方先踢。

3. 由比赛结束时场上的各 5 名队员全部轮流踢，不足 5 名队员的可由替补队员补足再踢。在踢满 5 次前，有一方已明显超过另一方时，比赛结束，进球多的队胜。

4. 踢完第一轮尚未决出胜负的，继续，由场上队员轮流踢，在踢球次数相同的情况下，谁进球多谁胜（不用踢满 5 次）。

5. 场上队员均有权与守门员互换位置。

6. 除轮到踢点球的队员外，其余队员均站到中圈内。

7. 裁判员确定守门员外，可由场外替补队员补上。

8. 裁判员确定队员受伤，可由场外替补队员补上。

守门员接回传球的规则：

守门员只能接在我方半场队友的一次回传球，接两次回传球算违例，但如果回传球的队友过了半场则不计算在内。

十五、相关的数据要求

第二罚球点：距球门线 10m。

角球弧：每个角以半径为 25cm 的 1/4 圆

距角球弧 5m 的标记线

换人区标志线 5m-80cm（40cm/40cm）

始端距中线 5m；

球门：球门宽：（内侧距）3m 高：（横梁下沿至地面）2m。

球网：上端 80cm/ 下端 100cm。

4 号球：直径 $\Phi = 20\text{cm}$ ；重量 $W = 400 \sim 440\text{g}$ ；气压 $P = 0.4 \sim 0.6\text{atm}$ 。

球在 2m 处坠下，弹起高度应在 50-65cm 之间。

国际足联决议

场地决议

1. 球门线长度 15-16 米的球场，罚球区圆弧的半径只有 4 米。在此球场，罚球点的位置不是在罚球区的界线上，仍然是在距离两球门柱之间的中点 6 米的位置，并与两球门柱距离相等。

2. 一般比赛的球场表面可为天然草皮、人工草皮或泥土，但是不可用作国际比赛的球场。

3. 在球场的球门线外侧，距离角球区弧线 5 米可划一垂直线。踢角球时确实执行守球员保持此距离。垂直线的宽度 8 厘米。

4. 各球队替补席座位的位置在边线外侧，邻接计时员桌子正前方的空间。

比赛用球决议

1. 国际比赛不可用毛毡制成的球。

2. 球的弹力，从 2 米的高度坠地时，第一次反弹的高度不可超过 65 厘米，也不可低于 50 厘米。国际足球总会主办的比赛和各洲足球联盟管辖的比赛，所使用的球必须有下列三种标志之一：

·正式的「国际足联核准合格」标志（FIFA APPROVED）。

·正式的「国际足联检验合格」标志（FIFA INSPECTED）。

·「国际比赛球标准」证明（INTERNATIONAL MATCHBALL STANDARD）。

3. 足球上附有这些标志，表示正式通过检验，除了符合本规则规定的基本规格，并且符合各种标志的技术规格。各种标志的技术规格由国际足联发布。执行

检验的机构由国际足联挑选。各国家足球协会可规定其比赛使用有这三种标志之一的球。其它所有比赛使用的球，必须都符合本规则的规定。国家足球协会规定其比赛使用有 FIFA APPROVED 标志或 FIFA INSPECTED 标志的球，也必须允许使用有免付费的 INTERNATIONAL MATCHBALL STANDARD 的标志的球。国际足球总会主办的比赛，和各洲足球联盟及各国家足球协会管辖的比赛，比赛使用的球不可有商业广告，除了竞赛及主办单位的徽章及授权的制造厂商的商标。竞赛规程可规定这些标志的大小及数量。

队员人数决议

1. 比赛开始时，每队上场比赛球员人数至少 5 人。
2. 有球员被判罚离场，如果任何一队球员少于 3 人（包括守门员），这场比赛应停止。

裁判员决议

1. 如果裁判与第二裁判同时对一犯规吹哨，而两人对处罚那一队的判决不同时，以裁判的判决为最终判决。
2. 裁判与第二裁判都有权警告球员或判罚球员离场，当两人的判决不同时，以裁判的判决为终决。

3. 在国际比赛中，必须委派一名第二裁判员。
4. 国际比赛必须指派一名计时员及一名第三裁判。
5. 国际比赛使用的定时器与计数器，须具备各种必要功能包括：

- 要能精确计时
- 能够同时对 4 名判罚离场的球员各计时 2 分钟
- 能够显示两队在上下半场比赛的累计犯规次数。

比赛进行及死球决议

1. 在室内球场比赛时，球意外碰到天花板：

- 应由最后触球球员的对方球队踢界外球或掷球门球，重新开始比赛
- 踢界外球或掷球门球，应在最接近球碰到天花板的正下方的边线或球门线踢出或者掷出。

编辑本段 联赛、杯赛

五人制足球与 11 人制足球一样有自己的世界杯和洲际杯，而且极有可能进入奥运会（国际足联与国际奥委会正进行协商），成为奥运会正式比赛项目。亚足联目前正在亚洲大力推广五人制足球，以期提高亚洲五人制足球在世界足坛的地位。中国五人制足球运动在亚洲也属于较低初级，中国足球协会已经充分认识到其巨大市场潜力而正设法在全国推进，在 2003 年下半年正式推出五人制足球职业联赛，并成立了全国室内五人制足球专项委员会，今年全国五人制足球甲级联赛已经举办到第 4 届。

五人制足球于 20 世纪 70 年代起源于德国。最早是德国职业球员在赛季前准备期为维持体能而设计的技战术练习，后来逐步演变成为一种室内球类比赛。由于

其攻防节奏快，个人触球机会多，技术细腻，技巧性更强，自 20 世纪 70 年代起，就开始风靡欧洲、南美。

室内五人制足球比赛 场地

室内球场应为长方形，长为 38 到 42 米，而宽则为 18 到 22 米。球场表面必须平坦平直，不能有坑洞，一般都由木材或合成物质制成。

标准用球

室内足球重量轻、尺寸小，其气压也只在 0.4—0.6 个大气压之间，比大球的 0.6—1.1 个大气压几乎小了一半，使球的运行速度和弹性大大地降低。

球门

高 2 米、宽 3 米，守门员区域长 5 米、宽 2 米，在距两球门立柱间中点 6 米和 9 米处各有一个罚球点。

特殊规则

比赛时间：半场比赛时间为 20 分钟，上下半场各休息 10 分钟。每个球队在每半场有一次要求暂停的机会。

人数：双方场上各有 5 名队员（其中 1 名守门员），场下 7 名替补队员，比赛时替换球员的次数没有限制。

犯规：比赛中没有越位判罚，队员累计犯规达 5 次将被罚下。一队在半场比赛内累计犯规次数不超过 3 次，被判任意球时可排人墙；如果犯规 4 次以上，由对方在 9 米线处罚直接任意球，不允许排人墙。若进入加时比赛则不设暂停。

界外球：如果球出界，球员必须用脚罚界外球。

注意事项

1. 避免穿带钉的鞋。有的运动鞋底部带有胶钉，当我们急停转身的时候，力量便集中在脚下的几个个别钉柱上，使鞋底与地面的接触面减少，便很容易出现打滑或摔倒的现象。

2. 避免向地面洒水或吐痰。

3. 使用室内专用球。这种球既减少了在空中弹来跳去的运行过程，增加了控球时间，同时也降低了球员在近距离大力踢球时因球速过快而对他人造成的危险程度。