

世足加溫 五人足球新鮮玩

一塊空地 一球在腳 三五好友 踢球、控球間 體驗足球生活化的多元樂趣

【記者李亦伸／專題報導】2006年6月德國世界杯足球賽狂瀾，即將席捲而來，國內「室內五人足球」也在發燒。踩著世足熱，玩著新鮮、簡單、生活化的五人足球，從玩球開始入門，感受世足的內涵和精神、瘋狂，是每一個足球迷都可以親自體驗的足球狂熱。

室內五人足球其實不分室內、室外，小小空地，好友幾人，在操場、巷道、街尾、草地、水泥地、籃球場、雞民營，都可以

把一個足球，化為生活休閒、娛樂和運動，享受足球生活化的多樣樂趣。

巴西是世界五人足球發展，最融入生活的國家，巴西人的生活就是足球，足球儼然就是巴西小孩生活裡的寄託和精神，他們從日常生活腳下的足球，開始浸淫其中，練就出赤腳、腳底、內外側腳背

都能踢球、控球的技巧，這就是五人足球深入生活、簡單好玩的精髓。

玩五人足球，你不必是專業選手，也不需要過人的天分和體能，只要想玩，只要有三、五好友，一個足球、一小塊空地，馬上就可以從腳上體驗巴西足球和歐洲足球令人無法擋的瘋狂。

資訊篇

國內有許多關於「室內五人足球」的組織和團體：

組織名稱	比賽名稱
中華足球五人制足球委員會	體育杯、全民五人制
台灣足球學運五人制足球委員會	大學五人制足球賽
「台北市足球協會」	台北市五人制足球賽
「恆生杯五人制少年足球賽」	

▼五人足球重視控球技巧和腳底控球，個人隨時隨地，都可以練習。



五人足球賽簡單、好玩，比較不受場地、和人數、體能限制，容易上手。



第一罰球點：距球門6公尺，第二罰球點：距球門10公尺。紅牌出場2分鐘後，或對方一入球，即可替補另一球員。

入門篇 室內五人足球 10問10答

問：五人制和11人制，比賽精神和方式上有何最大不同？

答：五人制多在室內、硬地或木質地板比賽，11人制在草地比賽；五人制場地較小，約手球場大小，11人制就是一般看到的足球場；五人制沒有越位，11人制有越位；五人制上、下半場如果犯規累積各滿五次，第六次開始對手就可以取得10公尺罰球權（類似11人制的12

碼球）。

問：11人制足球衝撞激烈，五人制足球同樣可以衝撞嗎？

答：11人制允許肩、肘的合適卡位，但五人制不行，禁止以大動作的肩、肘卡位對抗或推擠。五人制並規定防守球員不得纏球。

問：11人制紅牌出場後，就少一人出賽，五人制也相同嗎？

答：不，在紅牌出場2分鐘後，該方就能補上另一名球員進場。但如果對手在2分鐘內進球，則不受此限。

問：五人制足球換人方式，似乎很雜亂，內容為何？

答：不會的，五人制足球換人，可機動調整，採先出後進的方式，因此隨時可以換人，只要場上時機、狀況允許，攻守轉換時，雙方都可以馬上換人。

問：界外球怎麼發？

答：踢入場，發球時，有四秒鐘限制。

問：何種情況，守門員不得用手觸球？

答：隊友回傳守門員時，守門員不得用手觸球。

問：五人制的用球和11人制，有何不同？

答：五人制使用4號球，彈性減少30%，11人制使用5號球。

問：比賽時間差異多少？

答：五人制足球比賽，採上、下半時各20分鐘，停錶，延長賽上、下半時各5分鐘，停錶。如果還平手，踢PK。

問：球門球，可以大腳踢球嗎？

答：不行，球門球，得用腳的。

問：如果比賽是機動換人，那麼攻守雙方，也就可以進攻、防守時，各換合適的功能性球員上場作戰了？

答：是的，在防守成功，控球在手，進行反擊時，可以「先出後進」的方式，換上擅於進攻的球員。反之，亦然。

專家篇 腳底控球 注重快節奏攻防

五人制足球在技巧上，使用腳底的控球技巧較多，而十一人制足球在控球上，多採用內外側腳背和足尖。

五人制足球在競技上，除基本速度，更重視爆發力，控球技巧的要求，也更為精進，才能在快節奏攻防和攻守轉換時，發揮突襲的效果。

利用平日在操場、籃球場、空地、草地，用腳底腳背不斷練習盤球、停球、傳球、攻門技巧，當你熟能生巧之際，就能領略五人足球簡單易學好玩的精髓和樂趣。

（前中華足協秘書長張展維）



▲西班牙名將馬塞羅（右）示範腳底控球技巧。