



## 工作坊內容

第一部份：比賽章則

第二部份：五人足球球例

第三部份：五人足球的「教練及指導」內容

## HKFA Futsal Workshop for HKSSF

14/Dec/2022: 1430 - 1730

8/Feb/2023: 1430 -1730

## 五人足的由來

1930年於烏拉圭由一位體育教授

Mr. Juan Carlos Ceriani 於 Montevideo 所建立



13

## 為什麼五人足球被稱為“Futsal”？

### Futbalo

Since it was played in an enclosed space it was called Futsol de Sala (Futbol de salon) or to translate, room or court soccer

由於在一個密封的空間內進行足球賽，人們便稱之為 **Futbol de salon (sala)**，又或稱之為 **Room or Court Football**

**FUTBOL**  
**SOCCER**  
**SALON**  
**INDOOR**



14

# 例證

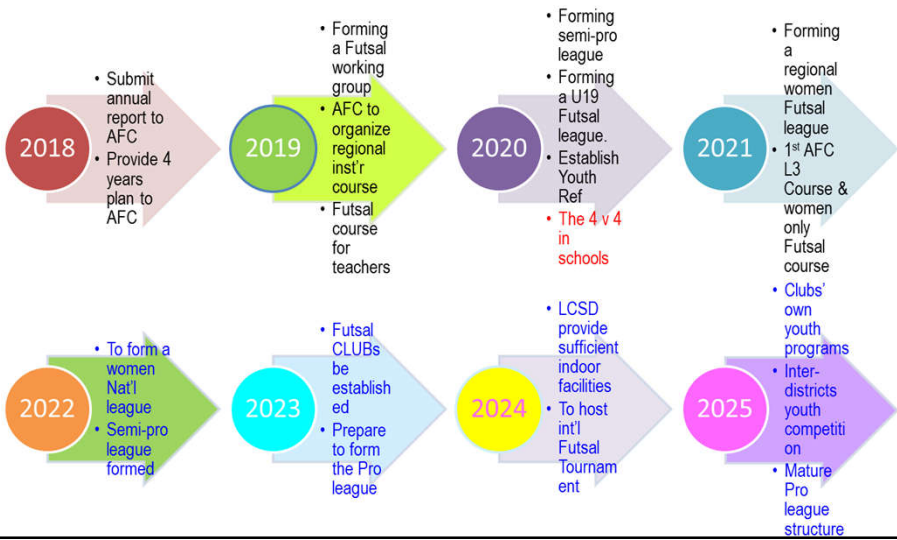
一些於11人足球有出色表現的著名巴西球星好像Pele, Zico, Socrates, Bebeto and Ronaldo, Ronaldinho 都因踢五人足球而建立了良好的技術



今天我們都很熟識的球星：  
Neymar Da Silva, C Ronaldo, Andres Inesta, Xavi Hernandez...



# 香港的五人足球發展



## 歷史： 1992年五人世界盃



室內五人世界杯的香港代表隊

香港隊總算打過“世界杯”決賽週，雖然它只是室內五人的！這是參加第二屆室內世界杯的香港隊全體隊員合攝。左起後排：鍾皓賢、山度士、譚兆偉、歐偉倫、王福榮、朱雨大、周昌華；前排：張志德、陳炳安、趙俊明、譚亞福、陳志光。



1992

- 第二屆國際足協世界盃五人賽於香港舉行：
  - Hong Kong Rank 10<sup>th</sup>
- 同年中小學學界五人足球賽成立

1997

- 香港舉辦首個五人足球教練課程
- 同年成立甲組會五人足球賽

2002

- 1<sup>st</sup> NIKE 5 Futsal Tournament 展開

2003

- 舉辦第二次五人足球教練課程
- 香港五人代表隊參加於伊朗舉辦的亞洲五人足球錦標賽



2004

- 五人代表隊參加於澳門舉行的亞洲五人足球錦標賽

2005

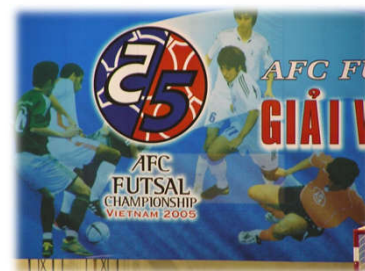
- 五人代表隊參與於越南舉辦的亞洲盃並晉身碟賽四強

2006

- 五人代表隊參與於澳門舉辦的新濠盃奪得**碟賽冠軍**
- 代表隊參與於馬來西亞舉辦的亞洲外圍賽並**晉級於烏茲別克舉行之決賽週**，以小組第三完成分組賽

2007

- 代表隊參與於日本大板舉辦的亞洲盃決賽週以小組第三完成分組賽
- 同年派出男子隊參加在澳門舉行的亞洲室內運動會- 五人足球項目



2009

- 參加由東亞盟舉辦的五人足球賽(亞洲盃外圍賽) rank 5<sup>th</sup>

2013

- 南韓仁川亞洲室內運動會-男子及女子五人足球  
(首次派出女子五人隊參加國際五人足球賽)



2017

- 第十三屆全運會(初賽) 男子及女子
- 第十三屆全運會(決賽週)男子及女子
- 亞洲室內運動會 (分組賽)男子及女子
- 二十歲以下男子五人足球亞洲盃



2019

- 二十歲以下男子五人足球亞洲盃外圍賽
- 二十歲以下男子五人足球亞洲盃決賽週



自2013年開展的五人足球項目

- 五人足球代表隊 (成立7支代表隊)
- 地域五人足球培訓 (2020)
- 校園4人足球發展 (2019)
- 五人足球盃 (學界) (2014-15球季)
- 五人足球聯賽 (2014-15球季)
- SSP小型足球/五人足球推廣
- 港運會 - 五人足球比賽 (2007)
- Nike 5 (2002)
- 五人足球教練及裁判培訓
- 地區五人足球比賽 (尚未展開)



Regional Teams – Internal Competition



SSP – Futsal Competition



Jockey Club Futsal Cup

Futsal Coaching Course





## 香港五人足球代表隊

### Existing National Futsal Teams:

- Men Representative Team
- Women Representative Team
- U20 Men Long Term Training Squad
- U17 Men Representative Team
- U15 Men Representative Team
- U13 Men Representative Team
- U20 Women Representative Team



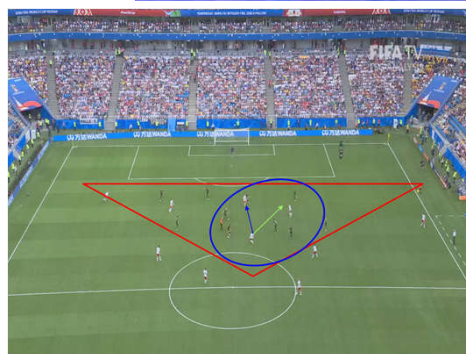
## 多踢五人足球對 11人足球員有什麼幫助？





## 現代足球的(特質)和要求

- 在緊迫下處理技,戰術.
- 攻、守都在快速轉換.
- 必須具備快速反應能力. **Mentally**
- 個人技術要求漸高.
- 現代 (高水平)足球都在高速下進行.



## 五人足球是：

- 可建立足球的基本技術及小組能力
- 可進一步鞏固足球的天份
- 非常講求技術能力，同時對體能要求亦高
- 較重及彈性較低的球有助小朋友及足球初學者易於控制皮球
- 攻守轉換時的反應
- 是足球大家庭的一個部份



## 有較多的觸球機會

- 建立良好個人能力
- 幫助建立快速應變的技術
- 快速反應 Eye-Body.
- 建立小組攻守、意識.
- 攻守快速轉換時的反應



## 個人技術及洞悉力

## FUN 樂趣 - 五人足球的吸引力

- 高入球數字
- 每名球員都有機會取得入球
- 快速及緊張刺激
- 球員不斷的走動



好玩、好睇



## 幫助守門員的發展

- 守門員必須是活躍的，不會只留在球門線上
- 因應皮球移動而移動(對波、對應皮球路線) – 觀察及預謀能力
- 踢球的能力
- 用腳救球能力



AFC Youth Development Strategy - 29 October 2016 | 31

## 普及

- 快速地於世界各地發展，將可成為最多人參與的室內運動
- It is already played around the world by over 30 million people of both sexes in at least 120 countries. 一百二十個國家, 超過3千萬人(男女子)參與





普及



較安全

FAIR PLAY公平競技

球例的保護

較少受傷

較少憂慮:

因較少受傷及出現暴力，故較受父母歡迎



限制鏟球

累積犯規 - 第二點球 (10米球)

## 五人足球(Futsal)與足球(Football)的關係

- 由五人足球 (Futsal) → 7 (或 8) 人的小型足球 → 11 人足球
- 個人及小組能力 → 較多人的小組 → 位置及進攻/防守線 → 陣式系統
- 技術及應用技能 → 小組戰術 → 進攻及防守戰術 → 球隊的整體戰術
- 我們是同一家庭的一個成員!

## 在細小場地/空間下進行五人足球訓練介紹

## Develop from 2 players to 3 players' Tactical Actions + Shooting

### 2人發展到3人合作的戰術行為 + 射門

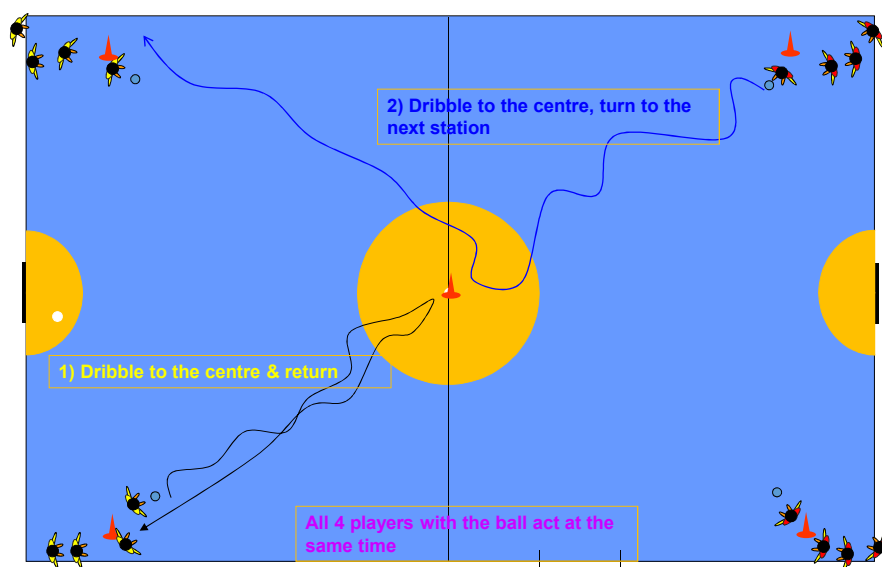
#### 2 Players Tactical Actions

- 1) Cross-Over
- 2) Blocking/Curtain
- 3) Wall Pass

#### 2 - 3 Players Tactical Actions

- 1) C-Cut
- 2) Parallel
- 3) Exchange
- 4) Same Line

### 熱身1: 盤球 (Dribbling)

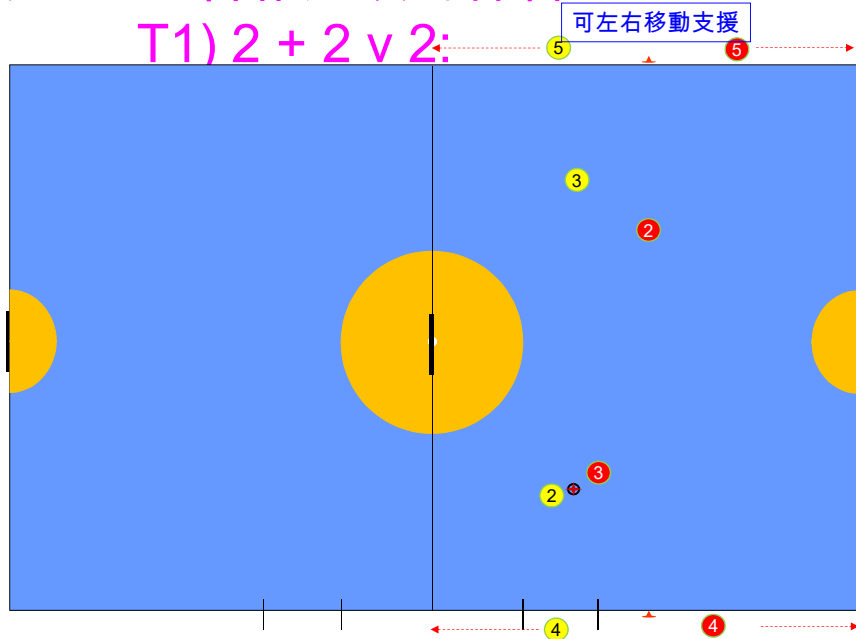






可左右移動支援

- Cross-Over
- Blocking/Curtain
- Wall Pass



T2) 2 + N v 2: A

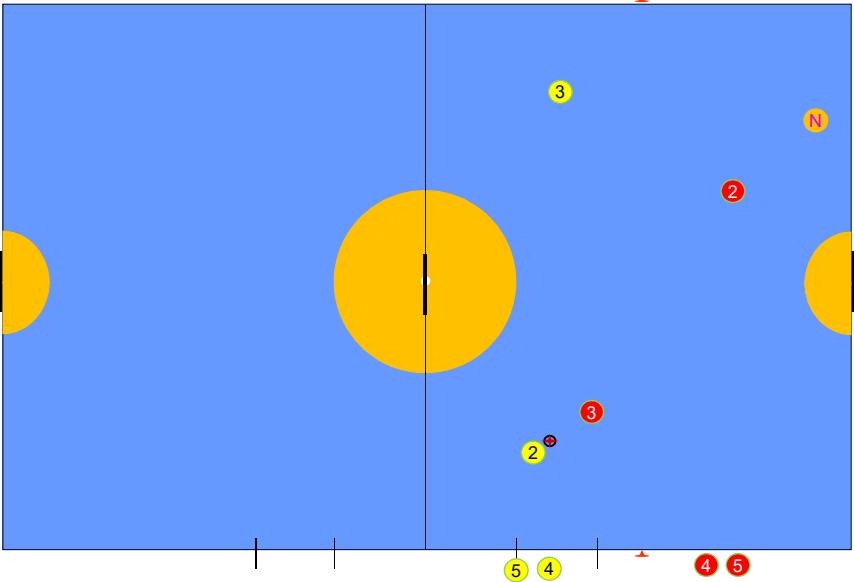
Training Details

- 9 players are divided into 2 teams of 4 + 1 N player
- Use of half pitch & the set up as illustrate
- Play 2 v 2 each. Change to another group after 75 seconds
- The N Player is supporting the attacking side but allowed to play max two touches and not to score.
- Target to score

訓練目標

2人合作的進攻戰術行為:

- Cross-Over
- Blocking/Curtain
- Wall Pass



T3) 2 + N v 2: B

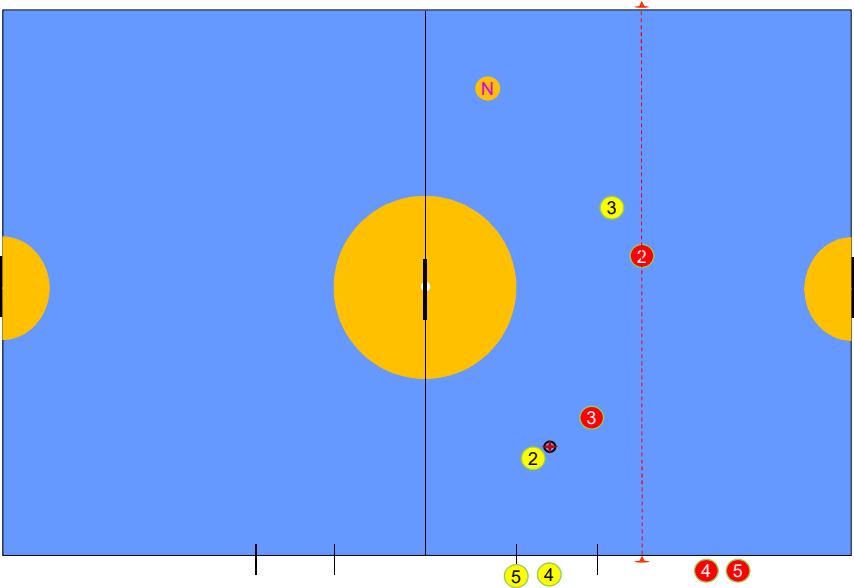
Training Details

- 9 players are divided into 2 teams of 4 + 1 N player
- Use of half pitch & the set up as illustrate
- Play 2 v 2 each. Change to another group after 75 seconds
- The N Player is supporting the attacking side behind the center line but allowed to play max two touches and not to score.
- Target to score

訓練目標

2人合作的進攻戰術行為:

- Cross-Over
- Blocking/Curtain
- Wall Pass



T4) 3 + 2N v 3:

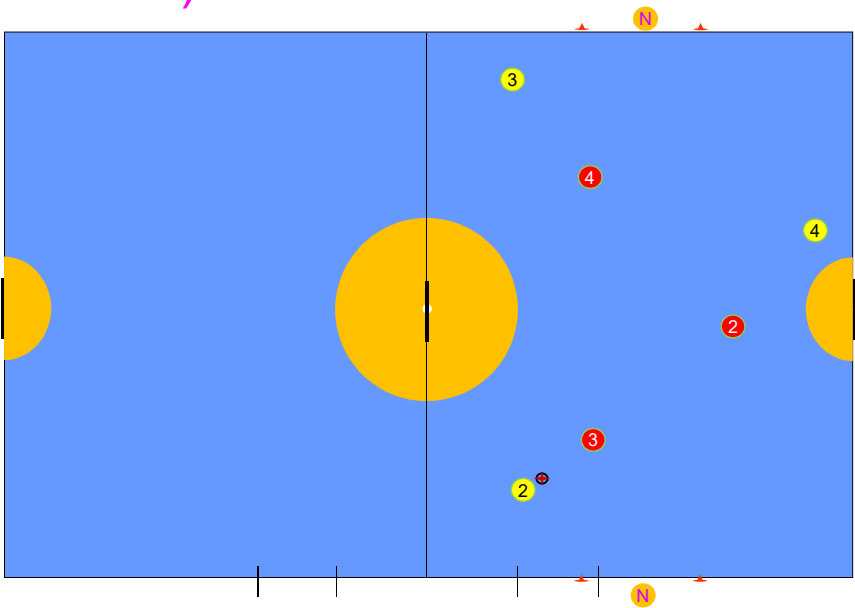
Training Details

- 8 players are divided into 2 teams of 3 + 2 N players
- Use of half pitch & the set up as illustrate
- Play 3 v 3 each time. Change the 2 N Players to each of the 2 teams after 90 seconds
- N Players support the attacking side, posit around the midfield on the sideline & allowed to play max two touches
- Target to score

訓練目標

2 - 3人合作的進攻戰術行為:

- V-Cut
- Parallel
- Exchange
- Same Line



3-1 進攻陣式及系統的練習:

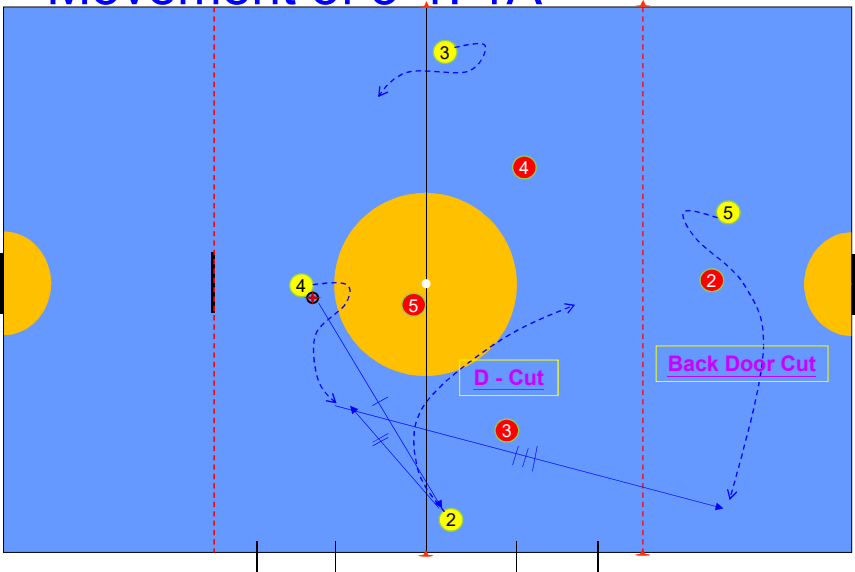
Movement of 3-1: 1A

Movement Details

- Show a movement of 3-1 in a 4 v 4 conditioning game:
- Movement of players as illustrate

The Tactical Actions

- D-Cut + Back Door Cut





3-1 進攻陣式及系統的練習:  
Movement of 3-1: 1B

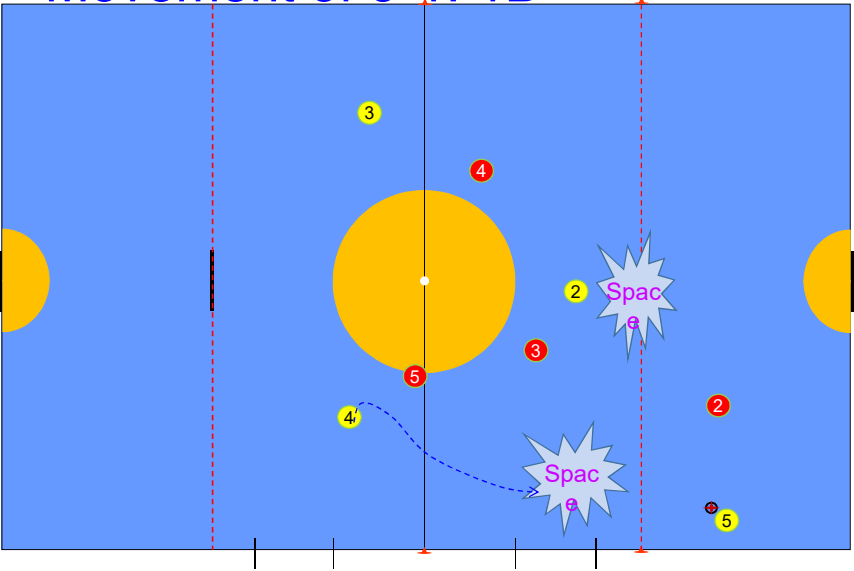
**Movement Details**

Show a movement of 3-1 in a 4 v 4 conditioning game:

- Movement of players as illustrate

**The Tactical Actions**

- D-Cut + Back Door Cut



2-2 進攻陣式及系統的練習:  
Movement of 2-2: 1A

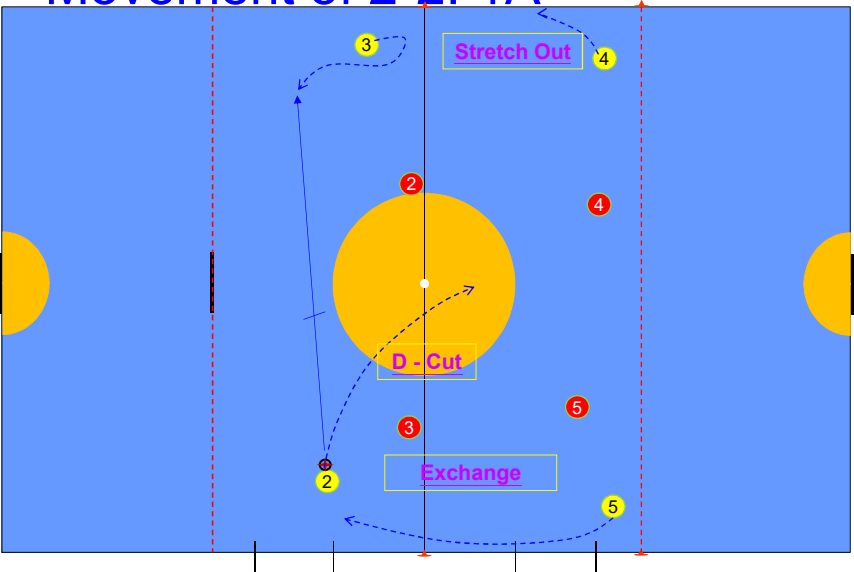
**Movement Details**

Show a movement of 2-2 in a 4 v 4 conditioning game:

- Movement of players as illustrate

**The Tactical Actions**

- D-Cut + Stretch Out
- Exchange



2-2 進攻陣式及系統的練習:  
Movement of 2-2: 1B

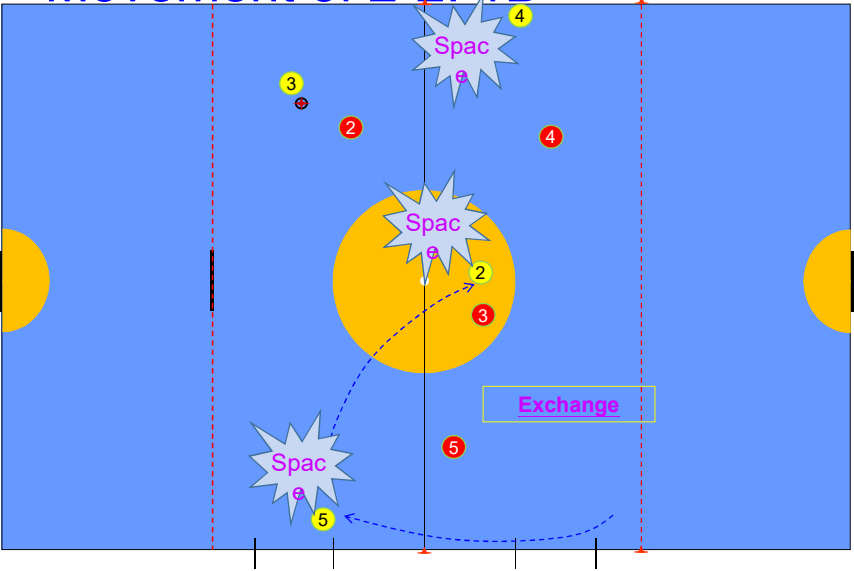
**Movement Details**

Show a movement of 2-2 in a 4 v 4 conditioning game:

- Movement of players as illustrate

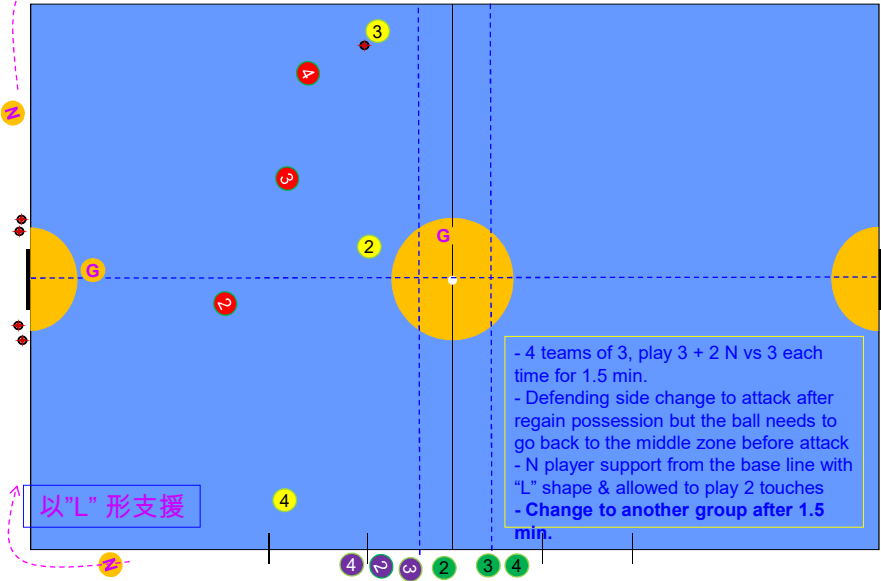
**The Tactical Actions**

- D-Cut + Stretch Out
- Exchange



傳球及支援:

One Direction but with Transition

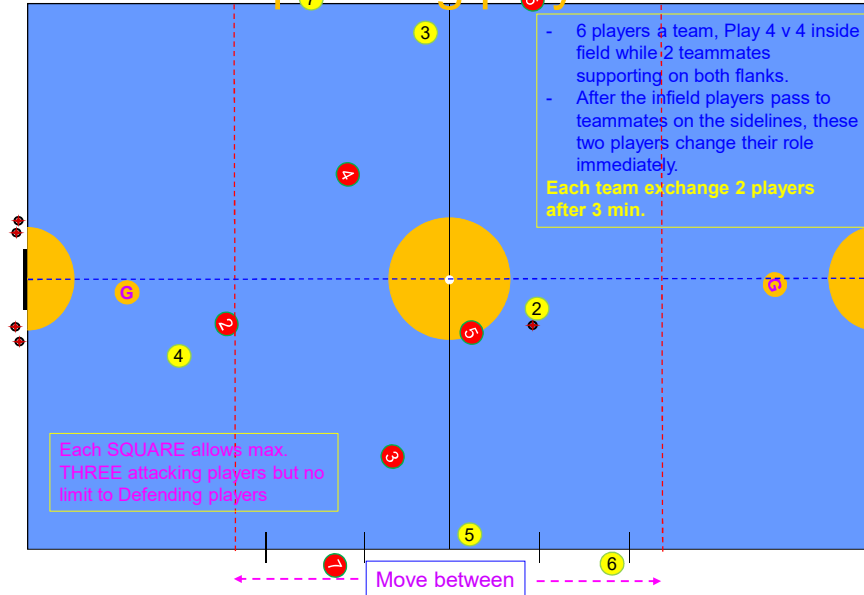


- 4 teams of 3, play 3 + 2 N vs 3 each time for 1.5 min.
- Defending side change to attack after regain possession but the ball needs to go back to the middle zone before attack
- N player support from the base line with "L" shape & allowed to play 2 touches
- Change to another group after 1.5 min.

以"L" 形支援

### 有條件的比賽(Conditioning Game):

## 4 v 4 but 2 supporting players on sidelines



## 第三部份：五人足球的「教練及指導」內容

### Q & A



謝謝各位的出席!