**五人制足球比赛规则**

**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](https://baike.baidu.com/item/%E7%90%83%E9%97%A8%E7%BA%BF%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E4%BA%94%E4%BA%BA%E5%88%B6%E8%B6%B3%E7%90%83/_blank)的长度。

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

（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。

（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

在两条球门柱边上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](https://baike.baidu.com/item/%E7%BD%9A%E7%90%83%E7%82%B9%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E4%BA%94%E4%BA%BA%E5%88%B6%E8%B6%B3%E7%90%83/_blank)。

（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距地面2米的水平横梁连接而成。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。

**二、球**

比赛用球为4号球。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。

**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到使场内队员少于3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4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](https://baike.baidu.com/item/%E6%AD%BB%E7%90%83%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E4%BA%94%E4%BA%BA%E5%88%B6%E8%B6%B3%E7%90%83/_blank)时互换。

**（六）**替换队员未完全离场时进场，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](https://baike.baidu.com/item/%E9%97%B4%E6%8E%A5%E4%BB%BB%E6%84%8F%E7%90%83%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E4%BA%94%E4%BA%BA%E5%88%B6%E8%B6%B3%E7%90%83/_blank)。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](https://baike.baidu.com/item/%E8%BF%90%E5%8A%A8%E8%A3%A4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E4%BA%94%E4%BA%BA%E5%88%B6%E8%B6%B3%E7%90%83/_blank)。

（三）足球鞋应着碎钉足球鞋（TF、INIC），不得着长钉（包括但不限于SG、FG、HG、MG、AG）。

（四）所有球员必须穿戴长筒足球袜（颜色相同）。

（五）所有球员必须穿戴护腿板。

（六）守门员必须穿戴守门员专业手套。

（七）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、圆珠笔和记录卡。

（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，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30分钟，上、下半场各15分钟，中间休息5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，2分钟后可上一名替补队员。其他规则与大场足球相同。

**八、比赛时间**

比赛时间分为两个15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，应允许延长时间执行罚完点球为止。

**（一）**上下半场之间的休息时间不得超过5分钟。

**（二）**每队上下半场各有一次暂停，每次暂停时间为1分钟。

**（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）**开球时所有队员站在己方半方场内，开球队的对方队员距球至少3米。

**（三）**中圈开球不能直接射门得分。

**（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）**没有越位犯规。

**（二）**界定犯规的方法与11人制比赛相同。

**（三）**五人制比赛有累计犯规，累计犯规是指可被判为直接任意球或点球的犯规。一队半场比赛中累计到第六次犯规时若应被判为直接任意球，对方在第二罚球点罚直接任意球，守方不得排人墙防守，攻方必须直接射门。若犯规地点在第二罚球点假想平行线与球门线之间，攻方可选择在犯规地点或第二罚球点发出。

**（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、点球、角球、球门球、界外球**

**（一）任意球**

任意球有直接[任意球](https://baike.baidu.com/item/%E4%BB%BB%E6%84%8F%E7%90%83%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E4%BA%94%E4%BA%BA%E5%88%B6%E8%B6%B3%E7%90%83/_blank)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进门可算得分。

**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．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为连踢，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。

**（二）**[点球](https://baike.baidu.com/item/%E7%82%B9%E7%90%83%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E4%BA%94%E4%BA%BA%E5%88%B6%E8%B6%B3%E7%90%83/_blank)

**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，球向前滚动

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（包括球在进门前，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](https://baike.baidu.com/item/%E7%95%8C%E5%A4%96%E7%90%83%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E4%BA%94%E4%BA%BA%E5%88%B6%E8%B6%B3%E7%90%83/_blank)

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或距离边线25公分距离。

2．对方队中必须距球5米。

3．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](https://baike.baidu.com/item/%E7%90%83%E9%97%A8%E7%90%83%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E4%BA%94%E4%BA%BA%E5%88%B6%E8%B6%B3%E7%90%83/_blank)

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](https://baike.baidu.com/item/%E8%A7%92%E7%90%83%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E4%BA%94%E4%BA%BA%E5%88%B6%E8%B6%B3%E7%90%83/_blank)

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规定的角球弧内

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](https://baike.baidu.com/item/%E6%B7%98%E6%B1%B0%E5%88%B6%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E4%BA%94%E4%BA%BA%E5%88%B6%E8%B6%B3%E7%90%83/_blank)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选3名队员全部轮流踢，不足3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3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。