

TEAM BUILDING

RUNK-BALL

2022年RUNK-BALL
活动项目介绍



TEAM BUILDING

RUNK-BALL

目录

01

活动概述

02

活动目的

03

活动形式

TEAM BUILDING
RUNK-BALL

新型的体育运动

RUNK-BALL 快乐运动 激发热情 开阔视野

1

活动概述

概述

Runk ball是全新的团建活动，比赛中利用一个直径为1.2米的气球。对活动场地的要求不高，此活动可以在室内篮球场，网球场或室外草坪，沙滩上举行。另外从30人到200人都可以参与，对参加者的体力要求不大，容易上手，趣味性强。

以四人为一队，三个队（分为用三色比赛马甲区分，红色、黄色、绿色。在20*20米的四边形场地内同场竞技，各队交替接发球，避免球触地，竞争得分的新体育运动。

2

活动目的

团建价值

团队合作 易学性 激发热情

RUNK-BALL运动还具有易学性的特点。RUNK-BALL运动的参与者不需要具有长期的运动经验，非常容易上手。RUNK-BALL运动旨在消除个人主义，开展一项具有团队精神和合作价值的运动，在游戏中体现对他人的尊重，促进团队内部的整合，促进参与者的社会感知和认知发展，健全个体的身心能力，建立安全、非暴力的环境，**让参与者体会到RUNK-BALL运动的乐趣。**





RUNK-BALL是一项 3队同时参赛的球类运动。

它注重团队合作、尊重和包容。

在RUNK-BALL运动中，合作的价值融入到体育规则中。

快乐运动，激发热情，开阔视野

尊重是代表RUNK-BALL项目的最佳价值。

3

活动形式



时间	安排
13: 00	集合
13: 00——13: 30	破冰/热身/分组
13: 30——14: 00	RUNK-BALL 项目介绍
14: 00——14: 30	球感练习
14: 30——15: 00	理论规则讲解
15: 00——15: 30	团队基础训练
15: 30——16: 00	RUNK-BALL 初体验 (模拟赛)
16: 00——16: 30	RUNK-BALL I 冠军赛
16: 30——17: 00	团队复盘 (总结分享合影)
17: 00——	返程
以上为活动预估时间, 可能根据实际情况进行调整	



团队破冰



项目简介：

- 比赛在3队之间进行，每队由4名选手组成（最少可以为3人）；
- 在规定的时间内完成各项任务：选队长、起队名、队训、队歌、队徽；自我介绍并展示才华，相互重新认识；
- 以小队为单位进行团队展示；

项目目标：

- 了解培训活动的相关内容与要求；
- 快速融入培训，启发好奇心和注意力，创造活跃的培训氛围；
- 建立团队相互认识，快速形成团队归属感，为后续培训做准备

。



队员间的传接球配合训练，内部分工

比赛中队伍的团结和协调一致性尤为重要



比赛规则

(1) 比赛时间： RUNK-BALL游戏有3个周期，每个周期持续15min，（游戏的时间可以减少到7min），各局比赛中间有2分钟休息。3支队伍中任意1支赢得2局比赛即胜出。（时长、局数可调整）

(2) 比赛人数： 比赛应在3队之间进行，每队由4名选手组成（最少可以为3人）



A: 球队进攻时需要4位队员同步接触RUNK-BALL，防守队伍则要接住击球，避免RUNK-BALL接触地面，若防守队不能接住击球，则被判犯规，RUNK-BALL的计分方法是某队犯规，其余2队得分。

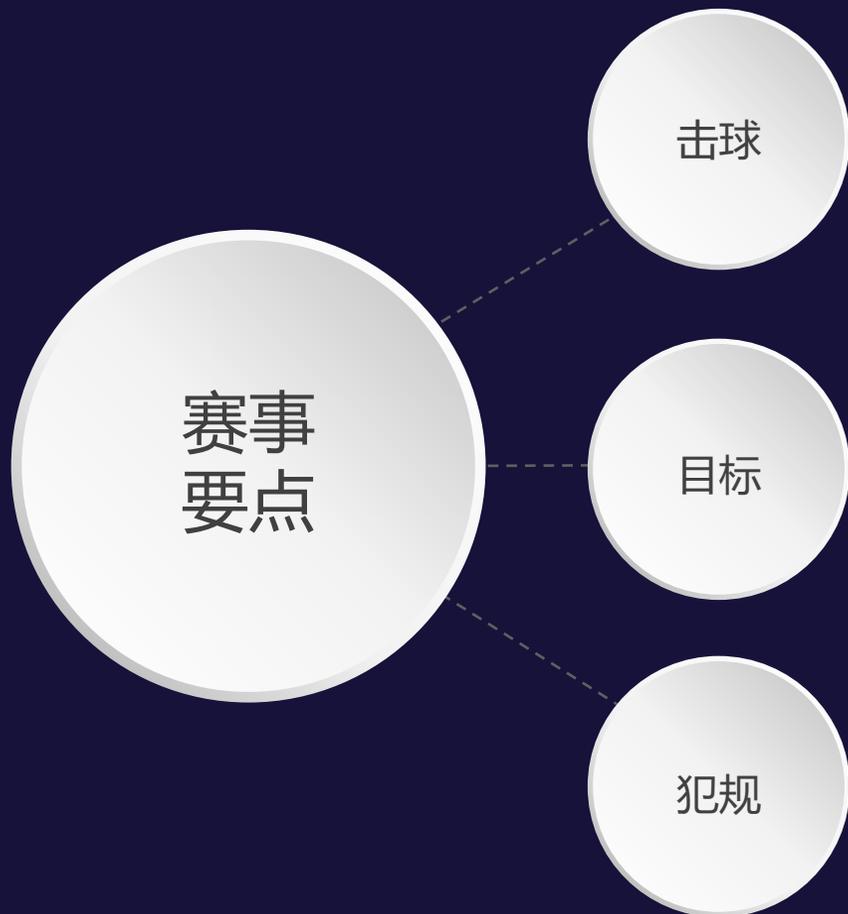


B: 拥有击球权的队伍是进攻队伍。进攻队伍将通过喊出防守球队的球衣颜色来指定一个防守球队。在指定防守方之后，球必须在臀部以上的身体部位被击中，而进攻队伍的所有其他成员以某种方式接触球。



团队循环赛：

1. 各团队技战术整理；
2. 团队比赛
 - (1) 第一轮比赛：
 - (2) 第二轮比赛：
3. 队员总结回顾；
4. 引导师总结



打球时，1个队应该有3名球员持球，第四名球员在明确喊出颜色的球队后和防守球队的颜色后跑动并击球，防守队则需要跑动和接球。

比赛的目标是任何一支被喊到颜色的球队作为防守队，防守队需要在球触地前用身体的任何部位接球，然后将球击回给另一支球队。

犯规的情况:A让球在没有其他队接触过的情况下直接接触游戏室的墙壁。B连续击球2次，C向下击球，击球时球的方向应在水平线或水平线以上，不可向下击球。

一队

70



二队

85



三队

65



RUNK-BALL运动开展时每队需要4位队员参赛，赛场上总共有12名球员同场比赛。球队进攻时需要4位队员同步接触RUNK-BALL，防守队伍则要接住击球，避免RUNK-BALL接触地面，若防守队不能接住击球，则被判犯规，RUNK-BALL的计分方法是某队犯规，其余2队得分。



课程收获:

充分理解果断决策，快速行动的积极意义；
如何积极推动工作进程，快速发展；
理解个人发展、团队发展和组织目标之间的平衡关系；
充分理解学习新知，勇于创新，主动迎接和领导变革；
使学员正确认识创新对于组织发展的意义。





- RUNK-BALL, 直径1.22米
- 重量: 1公斤 (2.2磅) (一般可以想象为大的广告氢气球)
- 队服: 红色、黄色、绿色

谢谢观看
THANK YOU

挑战自我

勇于创新 挑战登顶
不畏艰难的，大群的尝试，在挑战中成长