



素——传递行业创新

# 旱地冰球

运动团建方案





# 什么是旱地冰球？

Floorball 最早源于1958年，位于美国明尼阿波利斯市的一家塑料厂生产出了塑料的球杆（包括杆和球拍）。他们用Cosom这一品牌推销其球杆和其他塑料产品。

Cosom的地板曲棍球（Floorhockey）先后在美国和加拿大开展起来。举行了很多的比赛，但主要以青少年群体为主。

地板曲棍球曾是当地最大的锦标赛之一。

Cosom的塑料球杆在1968年传入瑞典，从那以后，各种形式的以塑料球及球杆为器材的运动**开始在瑞典流行起来**。

20世纪70年代中期，受篮球及冰球的影响人们萌发了利用COSOM现有器材新创一项团队运动的想法。

世界第一个国家旱地冰球联盟（SIBF）于1981年在瑞典成立。

第一本官方规则手册出现于1983年。

瑞典旱地冰球联盟在1995年成为瑞典国家体育联盟的会员。

# FLOOR 课程介绍 BALL

- 通过《旱地冰球团建课程》，参与者通过体验和挑战旱地冰球，学习如何以团队形式深度掌握高绩效团队五项行为：**信任、冲突、承诺、责任和结果**，协助企业专业人士、领导人以及组织发现并理清到底如何打造一支真正紧密合作的高效团队。
- 以全球畅销书籍帕特里克·兰西奥尼（Patrick Lencioni）的《团队协作的五大障碍》为依据，致力于帮助企业建立**高绩效的团队，提升组织健康，极大提高团队凝聚力与执行力**，是团建行业备受关注和信赖的新势力课程。
- 组织健康对于很多企业来说是一座尚未发掘的“金矿”，大部分组织只利用了他们所拥有的知识、经验和知识资本的一小部分，而健康的组织几乎利用了所有这些资源。



# 课程设计理念

## FLOORBALL

**1 开心课程**

丰富且有趣的教学方案，让学员  
在快乐中尽快了解旱地冰球运动

**2 人文精神**

在这里，每一个人都是队员，都被  
理解与尊重，并扮演重要角色

**3 团队协作**

旱地冰球运动的精髓，人不再是简单的  
个体，学会相互尊重和互相鼓励

**4 能力培养**

在这里让每一个人学会专注、专心、团  
结、坚持的意志品质，锻炼沟通、团结  
、坚持的各项能力

**5 思维转换**

学会思考，从被动接受到主动探索

# FLOORBALL

## 课程特点

### 时尚运动与企业团建的完美结合

旱地冰球团建规则其实不复杂，我们的为企业员工设计的旱地冰球活动，是团队建设，户外活动的最佳平台。越来越多的被应用于团队合作训练中，不仅仅是因为它是一项集整体性、对抗性以及丰富的战术诡谋为一身的智慧运动，而且它能最真实地模拟团队工作场景。

### 可以提升精神凝聚力

团队活动的精髓，旱地冰球比赛中的队友的相互支持，鼓励，教练的战术指导与鼓励。队友的相互战斗呼应，团结一致口号，振奋人心的打击和守备，都会让全场欢呼，让队友振奋。



### 是团队融合的万能复合剂

旱地冰球活动过程丰富有趣，适合团队内部不同个性成员的挑战，旱地冰球规则本身就是趣味性非常强的游戏。尤其经过精心设计的适合团队挑战的旱地冰球游戏规则，简单易学，趣味性强。可玩性高。

### 不仅强调思维的碰撞，还有执行落地的高绩效团队的配合

旱地冰球比赛是一个对团队配合要求非常高的集体性运动。我们设计的活动，不仅有基础的学习，还需要战术配合，集体思考，头脑风暴，队友相互信任。经过了思考—总结—战术—战斗的流程，为团队建设提供了新型的活动素材。

# FLOOR 课程价值 BALL

旱地冰球运动本身就是一项新颖时尚的户外运动，凭借自身与管理学的实战经验相通的特点，与无形无影无声中完成对训练者的启发及领悟，可以说，选择旱地冰球拓展培训是管理者最“润物细无声”的建模工具。



## 1 对个人

——通过运动激发斗志，以比赛中的相互配合突出团队中每个成员的重要性，明确定位与责任、信任与支持，明白个人牺牲与集体保全的平衡，提升专注力、增加战斗力。

## 2 对团队

——对抗战的模式时刻在透露“团队目标一致性”的信号，无时不在激励每位成员积极参与团队建设，突出团队沟通与配合的重要性，加强团队战斗力，增进团队士气。

## 3 对管理者

——通过与员工同甘共苦、共同争取胜利的过程培养领袖精神，提升领导魅力，在比赛中重新发现与考量员工能力与特长，唯才是用。同时，在实战中学习战术的应用、训练战略思维及临场决策力

# FLOOR 课程特点 BALL

旱地冰球作为一种健康运动，男女享有平等地位，早些年就已经有男女混合赛了。除了校园内的孩子和学生，现在许多工作场所及专门的兴趣小组都开展了旱地冰球运动，而且也出现了公司间的交流赛。

旱地冰球之所以深受欢迎，原因之一就是这项运动极易开展：开始时不需要特定的技巧，规则简单易行，你只需要一双运动鞋，一支球杆和球。

## 01

在中国是**新面貌**，充满活力、充满能量，快乐而轻松。

## 02

**器材成本低**，球员只需要普通的运动服、运动鞋加上一球一杆则可参与到这项运动中，普通的球杆在200RMB左右，专业球杆则可高至数千。专业竞技队则需要配备专业运动鞋、球杆、球门、守门员装备等。

## 03

**参与人群广范**，这是一项适合男女老少共同参加的活动。小至五六岁，长至七八十都可以参与到这项运动中，不仅如此，这项运动的最大特点是可男女混合比赛。

## 04

场上球员的数量也是可以变化的：**3对3、5对5**等（这些都是没有守门员的）。

## 05

**场地不受限制**，这是一项无处不在的运动，无论是室内室外场地，还是沙地、草地、水泥地都可以运动。

## 06

**简单易学**，10分钟教学即可上手。

## 07

**安全性高**，一般采用的是碳纤维轻质球杆，镂空轻质塑料球，多数碰撞大都是在杆与杆之间产生，区别于其他运动身体与身体的冲撞，因此具有较高的安全性。

## 08

旱地冰球运动是一种更富有挑战性、娱乐性、趣味性的团队运动。它能增加队员的互动、交流进而增加团队的凝聚力。



# FLOORBALL

## 详细介绍 —— 场地

# ALL

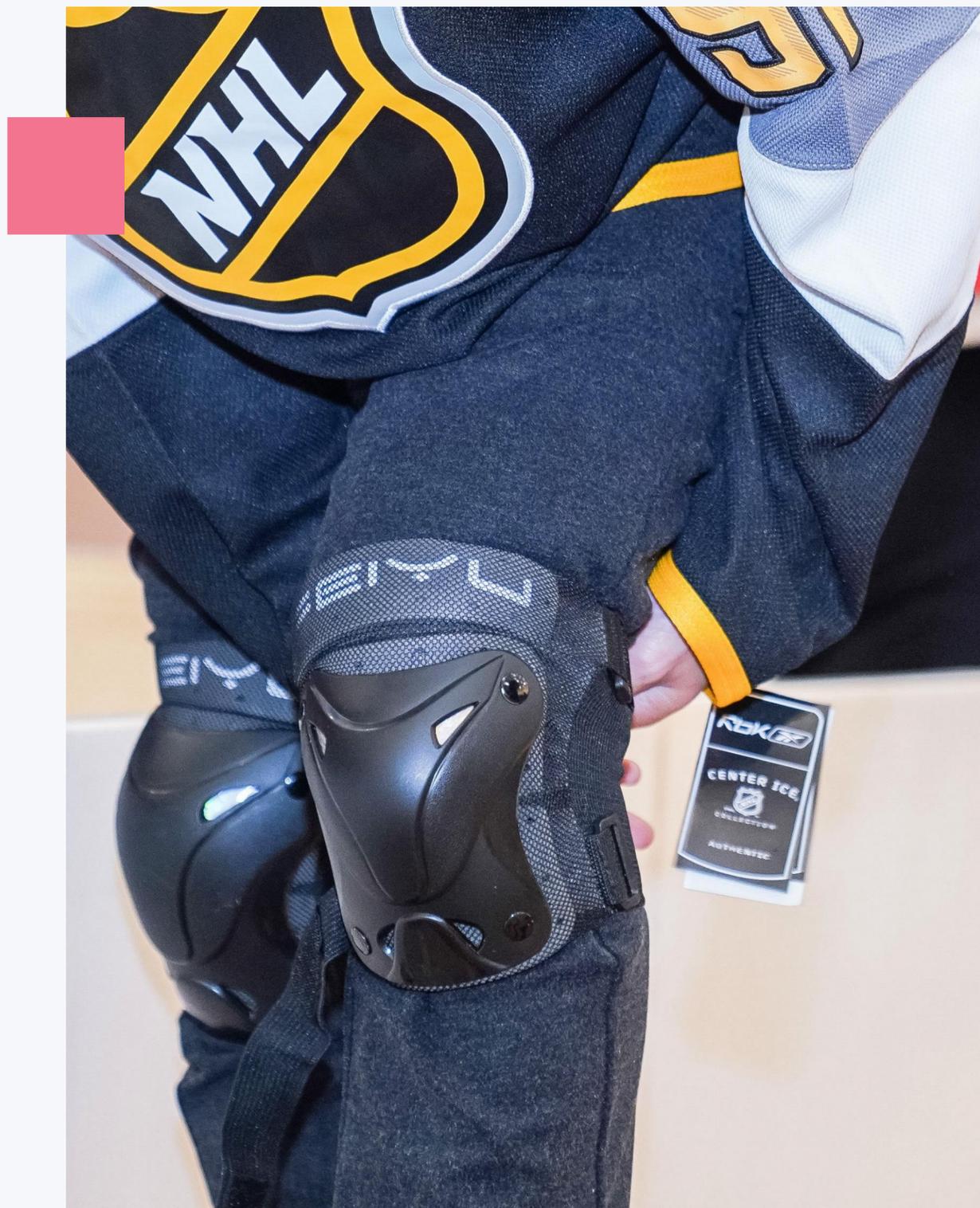
旱地冰球其实无处不在，除正规的室内场地外，还可在任何平坦的场地进行，尤其是草地、沙地、光滑的水泥地等。

### 比赛场地尺寸：

场地规格为40米长，20米宽，周边有挡板，挡板四角为圆角，经IFF认证并有相应标记。场地为长方形，测量标准为长乘宽，获准最小尺寸长36米、宽18米，最大尺寸长44米，宽22米。

### 球门：

IFF认证和专门标识的球门置于事先标示处。球门开口朝向场地中心。



# FLOORBALL

## 详细介绍 —— 装备

# ALL

### 裁判员装备

裁判员服装应保持一致，并备有中等大小的塑料口哨、测量设备和红牌，也可以使用其他主办方提供的可以发出哨声的设备。

### 队员装备

所有队员统一着装，含球衣、短裤和长膝袜，所有球衣应有背号，所有球员必须穿球鞋，球员不得穿着可能造成伤害的装备，球员所持球杆必须经过IFF认证且具有相关标记。杆头不得为锋利材质且弯度不超过30毫米。

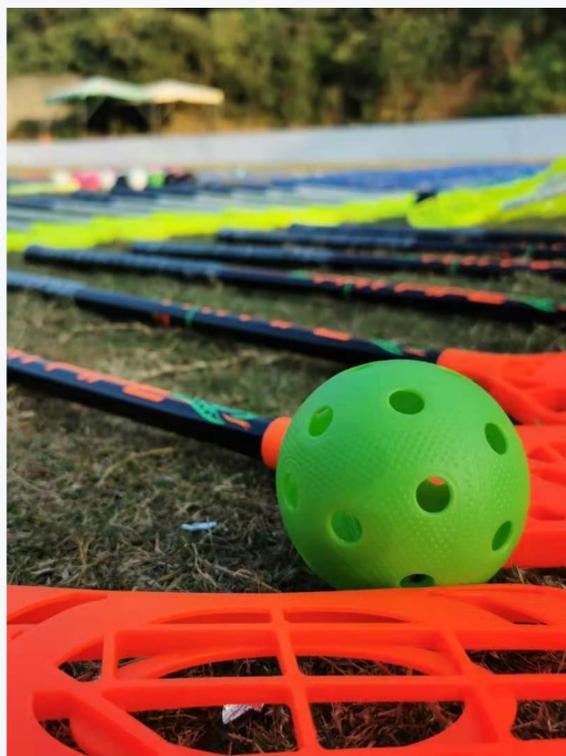
### 守门员特殊装备

守门员可以带经IFF认可的面具，可使用保护装备，但不含增加防守面积遮挡球门的情况。

### 队长特殊装备

队长必须戴袖标。袖标应清晰可见，但禁止使用胶带。

# FLOORBALL 我们的装备



比赛专业球

70个



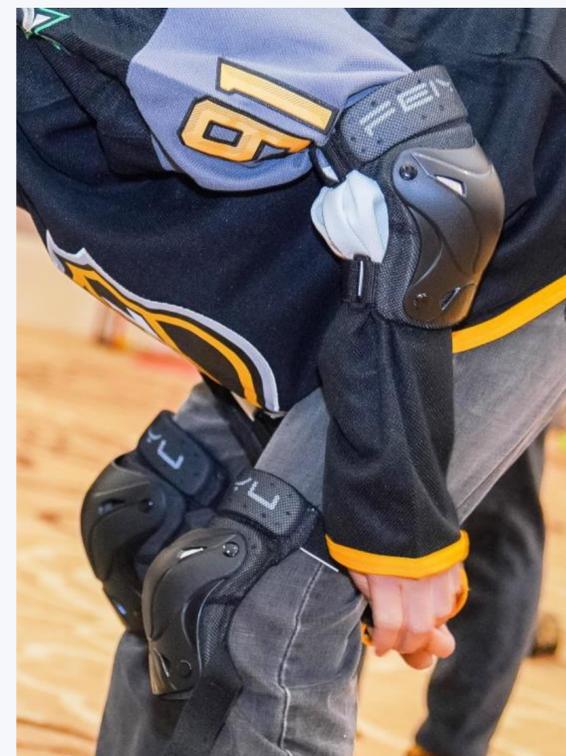
进口球杆

70根



球门

2个



护膝护肘

各20对



# FLOORB

## 详细介绍 —— 规则

# ALL

### 比赛时间

常规比赛时间：正规比赛时间应当为3节，每节20分钟，节间休息10分钟，且两队交换场地。比赛时间最多可缩至两节，每节15分钟，中场休息由主管领导决定。裁判鸣哨，无论状况如何，比赛停止，一旦开球，开始计时。罚球时应停止计时。

暂停：整场比赛中每队都有一次要求暂停的权利，此时裁判应鸣哨三声示意比赛中断。暂停的要求只能由球队的队长或队员提出，暂停时间为30秒。

裁判员服装应保持一致，并备有中等大小的塑料口哨、测量设备和红牌，也可以使用其他主办方提供的可以发出哨声的设备。



# FLOORBALL

## 详细介绍 — 规则

# ALL

### 加时赛

如果比赛平局，则可以进行10分钟的加时赛。

### 点球决战

加时赛仍平局时，进行点球决战，两队各五名队员依次进行罚点球，直至分出胜负。

### 参赛人员

队员：每队最多可报名20名队员，比赛过程中每队最多使用六名球员，其中包括一名守门员，或比赛中最多只有6名队员同时上场。

队员的替换：比赛中替换队员不限次数，且随时可换。换人必须在被替换球员出挡板之后，替换的球员才能入场，并且只能在标示的换人区换人。



# FLOORB

## 详细介绍 —— 规则

# ALL

### 守门员的特殊规定:

如果守门员完全离开球门区，则他在回到球门区之前应该被认为是一名无球杆的球员，即不允许用手进行传接球。

### 队长的特殊规则:

只有队长有权与裁判进行对话，同时有义务协助裁判。

### 裁判员:

一场比赛应有两名同等认证的裁判员掌控。

### 记录员:

记录员应位于记录席，客观、负责任地记录比赛情况、提醒时间。



# FLOORBALL

## 详细介绍 —— 规则

# ALL

**定位球：定位球包括争球、边线球、任意球和罚点球。**

### 争球：

在新一节比赛开始或者一个合法的进球得分之后，应该在中点争球。比赛中断但没有球队获得边线球、任意球或罚点球时，比赛应该从争球开始。争球可以直接射门。

### 边线球：

球出界时，未犯规队发边线球，边线球应当从球离开球场的位置实施，距离挡板1.5米，但不能在球门线延长线后方。发边线球时其他球员距发球点3米以外，发球时应直接击打，禁止拖、轻碰或以杆提起。边线球也可直接射门。

### 任意球：

任意球应在犯规发生的地点执行，但不能在球门线及其延长线后方，或者距守门员区3.5米。其他发球基本同边线球发球，也可直接射门。

### 罚点球：

罚点球应从中心点开始，罚点球球员可无限次触球，但是罚点球期间必须向前移动球。一旦守门员触球，负责罚球的队员就不能再次碰。

# 执行流程 一天

## FLOORBALL

开营破冰、热身  
旱地冰球文化导入

14:00-14:50

球感练习+趣味体验  
旱地冰球一条龙+绕桩射门

14:50-15:30

战术指导+战术模拟  
旱地冰球团体赛

15:30-17:00

总结、颁奖、合影

17:00-17:30

# FLOOR 球感练习 BALL



# FLOOR 旱地冰球一条龙 BALL



# FLOOR BALL

## 绕桩射门



# FLOOR 冰球团体赛 BALL

