

联体足球[户外拓展游戏]



时间：

45 分钟

人数：

不限

道具：

- 每对搭档一段绳子或类似物件(用来绑两人的脚踝)。
- 两段绳子或类似物件(用来捆绑一对搭档的腰)。
- 运动场(足球场或类似的场地)。
- 一个足球(或类似物件)。
- 一个口哨。

概述：

如果队员们喜欢户外运动而不介意跑动较多，他们将非常喜欢这种游戏。

目的：

1. 使搭档之间以及团队各个成员之间协同工作。
2. 活跃团队气氛。
3. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。

准备：

步骤：

1. 把整个团队分为人数相等的两组。如果总人数是奇数，让其中一人做你的助手。

2. 让队员们选择和自己身材相当的人，组内结对。
3. 让搭档们把各自的脚踝绑在一起。
4. 每组选一对搭档，背靠背站立，并把他俩的腰捆在一起，作为各队的守门员。
5. 解释规则。两队开展足球比赛，分上下半场，每个斗场 15 分钟，半场结束时两队交换场地。比赛中队员们必须一直绑着脚踝，用三条腿踢球，按足球规则进行比赛(如果你不清楚，可以问队友或自己制定规则)。
6. 对队员的疑问给以充分地解答，然后吹口哨，游戏开始。

讨论问题示例：

- 哪个队赢得了比赛?
- 游戏中你们遇到了什么问题?
- 搭档们是如何协调工作的?
- 什么因素有助于团队更加有效地运作?

安全：

让不想参加游戏的人做边线裁判。游戏开始之前，鼓励队员们捆绑脚踝后，练习跑动。

变通：

1. 下半场比赛时，把三个队员的腿踝捆绑在一起。
2. 可以让搭档中的一人蒙上眼罩。