

巧克球 琳达老师的体育课



什么是巧克球



体育史

Tchoukball 于 1970 年在瑞士日内瓦由运动医师 Hermann Brandt 博士发明。自 2002 年以来，巧克力球被引入学校的体育课，现在有成千上万的学生在玩。

Herman 博士对运动员因容易具有攻击性和身体接触的运动而造成的无数严重伤害感到担忧。他认为，体育运动不应该只为冠军，更应该通过团队合作促进学生的社会情感发展，从而为创造更美好、更人性化的社会做出贡献。

Tchoukball 的名字来源于球从网上反弹时发出的声音。

比赛设计包含手球（用手打球，使用的球相似）（不同之处在于手球有球门而不是篮板球）、排球（因为防守队必须阻止球从下降）和壁球（因为有反弹）

Tchoukball 设备

- 框架：Tchoukball 在球场上有 2 个“框架”，就像足球球门一样，它们是强大的反弹网，旨在承受从近距离高速投掷的 tchoukball 的力量。框架是玩游戏必不可少的。
- Tchoukball：tchoukball 使用具有固定重量的特定球，专为在框架上投掷而设计。如果 tchoukball 太重，可能会损坏网，太轻则无法正常比赛。



巧克力球的技巧



运动

非运动

操纵性的

跑步
跳跃

闪避

通过
捕捉
射击



怎么玩

游戏规则

这项运动通常在篮球场的大小上进行。在球场的每一端都有一个倾斜的蹦床式网状框架，位于 D 形禁区内。

这项运动的一个独特之处在于，每支球队都可以通过将比赛用球从带框的网中扔出然后落在 D 形禁区外的地面上来在球场的两端得分。

禁止防守对手以防止传球和/或射门。对手之间的身体接触被认为是非法的。

规则 3: 球员最多可带球走 3 步，持球最多 3 秒，并且在投篮前传球次数不得超过 5 次。

当传球被放弃或未完成时改变财产。

如果射门被防守队接住，该队可以立即对任一网框发起进攻。

游戏规则



Scoreboard	
0	0

Rules and Gameplay:

- Once the defense (red team) catches the ball, they become the offensive team and the shooting team (blue team) becomes defense.
- The red team can either shoot at the same surface or they can go to the opposite surface
- Remember
 - Only 3 steps with the ball
 - 3 seconds with the ball
 - Up to 3 passes



巧克力球的技巧

关键要素

捕捉

拇指和食指合在一起形成钻石。

将球缓慢送入体内。

射击

握球(所以它放在手掌上)

向后伸(和肩膀以上)

扣腕

释放(射门)

示例游戏

