

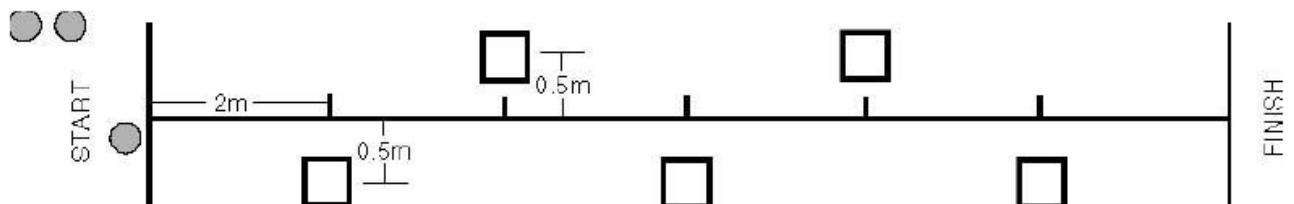
Special Olympics Challenge



Skill Football 1 – SPEED DRIBBLE

Beschreibung der Skill

Dem Spieler steht für diese Skill eine Minute zur Verfügung. Er absolviert einen Slalom, indem er möglichst schnell um die Pylonen oder Kegel dribbelt. Er legt den Ball hinter der Ziellinie ab (der Ball darf sich nicht mehr bewegen) und sprintet zum Start zurück. Falls ihm noch Zeit bleibt, nimmt er den zweiten Ball und absolviert noch einmal dribbelnd den Slalom. Nach Ablauf der Minute verkündet ein Pfiff das Ende des Tests.



Ziel

Mit dieser Skill trainieren die SportlerInnen ihre Dribbling-Fähigkeiten und die Geschwindigkeit am Ball.

Resultate

Die Spieler erhalten für jede (von aussen) umdribbelte Pylone / jeden Kegel fünf Punkte (das heisst 25 Punkte für einen absolvierten Parcours). Umgefallene Pylonen zählen nicht.

Material

Dribbling-Slalom über 12 m: fünf Pfosten, Kegel oder Pylonen (mind. 45 cm hoch), Abstand 2 m, einen halben Meter von der Mittellinie entfernt.

5 Bälle am Start.

Bei Fragen zu dieser Skill stehen wir gerne zur Verfügung: challenge@specialolympics.ch