

# Special Olympics Challenge

## Skill Football 6 – TOUCH THE BALL



### Beschreibung der Skill

Der Spieler hat für diese Skill 30 Sekunden Zeit.

Der Spieler berührt den Ball mit der Schuhsohle. Er wechselt das Bein und macht das Gleiche mit dem anderen Fuss. Ziel ist es, diese Bewegungen während 30 Sekunden so oft wie möglich aneinanderzureihen.

### Skill-Effekt

Mit dieser Skill trainieren die Sportler ihre Beinarbeit und die Ballberührung. Gleichzeitig trainieren sie ihre Ausdauer, da sie 30 Sekunden lang durchhalten müssen.

### Punktevergabe

Die Spieler erhalten jedes Mal, wenn ein Fuss den Ball berührt, 1 Punkt. (Ballkontakt linker Fuss = 1 Punkt – Ballkontakt rechter Fuss = 1 weiterer Punkt usw.). Die Gesamtpunktzahl entspricht der Summe der während 30 Sekunden erzielten Punkte.

### Vorbereitung

Der Coach stellt die Stoppuhr auf 30 Sekunden und gibt das Startzeichen. Dann zählt er die Ballberührungen und stoppt die Übung beim Ertönen der Stoppuhr.

### Regeln

- Der Spieler muss den Ball bei jedem Fusswechsel berühren. Berührt der Spieler den Ball nicht, erhält er keinen Punkt.
- Die Ballberührungen müssen sich immer abwechseln (linker Fuss – rechter Fuss).
- Berührt der Spieler den Ball in dem Moment, da die Stoppuhr ertönt, erhält er einen Punkt.
- Rollt der Ball weg, muss ihn der Spieler stoppen; die Uhr läuft weiter.
- Die Skill muss mit einem Ball der Grösse 4 oder 5 durchgeführt werden.
- Die Skill kann auf einer beliebigen Spielfläche durchgeführt werden.
- Die Skill muss während der Dauer der Challenge mit dem gleichen Ball durchgeführt werden.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen zu dieser Skill: [challenge@specialolympics.ch](mailto:challenge@specialolympics.ch)