

# Special Olympics Challenge

## Skill Football 6 – TOUCH THE BALL



### Description du Skill

Le joueur dispose de 30 secondes pour ce skill.

Le joueur touche le ballon avec la semelle de sa chaussure. Il change de jambe et fait la même chose avec l'autre pied. Le but est d'enchaîner ces mouvements le maximum de fois durant 30 secondes.

### Effet du Skill

Avec ce skill, les sportifs entraînent le jeu de jambes, leur toucher de balle. Ils doivent également entraîner l'endurance en tenant leur effort durant 30 secondes.

### Etablissement du score

Les joueurs scorent 1 point à chaque fois qu'un pied touche le ballon. ( Touche pied gauche = 1 point – touche pied droit = 1 point supplémentaire, etc.) Le score total est la somme des points durant 30 secondes.

### Mise en place

Le coach règle le minuteur sur 30 secondes et donne le départ. Il compte ensuite les touches de balle et arrête l'exercice dès la sonnerie du minuteur.

### Règles

- Le joueur doit toucher le ballon lors de chaque passage du pied. Si le joueur ne touche pas le ballon, le point n'est pas validé.
- Les touches doivent toujours s'alterner (pied gauche – pied droite)
- Si le joueur touche le ballon lorsque le minuteur sonne, le point est comptabilisé.
- Si le ballon est déplacé, le joueur doit l'immobiliser à nouveau ; le décompte continue.
- Le skill doit être exécuté avec un ballon de taille 4 ou 5.
- Le skill peut s'effectuer sur n'importe quelle surface de jeu.
- Le skill doit être exécuté avec le même ballon et sur la même surface durant toute la durée du challenge.

Si vous avez des questions, nous nous tenons volontiers à disposition : [challenge@specialolympics.ch](mailto:challenge@specialolympics.ch)