

Special Olympics Challenge



Skill Football 6 – TOUCH THE BALL



Descrizione della Skill

Per questa Skill il giocatore ha a disposizione 30 secondi.

Il giocatore tocca il pallone con la suola della scarpa. Poi cambia gamba e fa la stessa cosa con l'altro piede. L'obiettivo è eseguire a catena questi movimenti il maggior numero di volte nel giro di 30 secondi.

Effetto della Skill

Grazie a questa Skill, gli atleti allenano il movimento di gamba e il tocco del pallone. Inoltre, mettono anche alla prova la loro resistenza nel continuare lo sforzo per 30 secondi.

Determinazione del punteggio

I giocatori ottengono 1 punto ogni volta che un piede tocca il pallone. (Tocco piede sinistro = 1 punto – tocco piede destro = 1 punto in aggiunta, ecc.) Il punteggio totale è dato dalla somma dei punti ottenuti nei 30 secondi.

Allestimento

Il coach imposta il cronometro a 30 secondi e dà il via. Poi conta i tocchi eseguiti e ferma l'esercizio allo scadere del cronometro.

Regole

- Il giocatore deve toccare il pallone col piede a ogni passaggio. Se il giocatore non tocca il pallone, il punto non è assegnato.
- I tocchi devono essere sempre alternati (piede sinistro - piede destro)
- Se il giocatore tocca il pallone nel momento in cui scatta il cronometro, il punto viene assegnato.
- Se il pallone si sposta, il giocatore lo deve fermare e poi ricomincia il conteggio.
- La Skill va eseguita con un pallone di misura 4 o 5.
- La Skill può essere eseguita su qualsiasi tipo di superficie di gioco.
- La Skill va eseguita con lo stesso pallone e la stessa superficie per l'intera durata della challenge.

Per ogni domanda, siamo a vostra completa disposizione: challenge@specialolympics.ch