

# Special Olympics Challenge

## Skill Football 6 – TOUCH THE BALL



### Beschreibung der Skill

Es stehen für diese Skill 30 Sekunden Zeit zur Verfügung. Der Spieler/die Spielerin berührt den Ball mit der Schuhsohle. Er/sie 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

Diese Skill trainiert die Beinarbeit und die Ballberührung. Gleichzeitig wird die Ausdauer trainiert, da 30 Sekunden lang durchgehalten werden muss.

### Punktevergabe

Die Spielenden 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/die Spielerin muss den Ball bei jedem Fusswechsel berühren. Berührt er/sie den Ball nicht, gibt es keinen Punkt.
- Die Ballberührungen müssen sich immer abwechseln (linker Fuss – rechter Fuss).
- Wird der Ball in dem Moment berührt, da die Stoppuhr ertönt, gibt es einen Punkt.
- Rollt der Ball weg, muss ihn der Spieler/die Spielerin 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)