

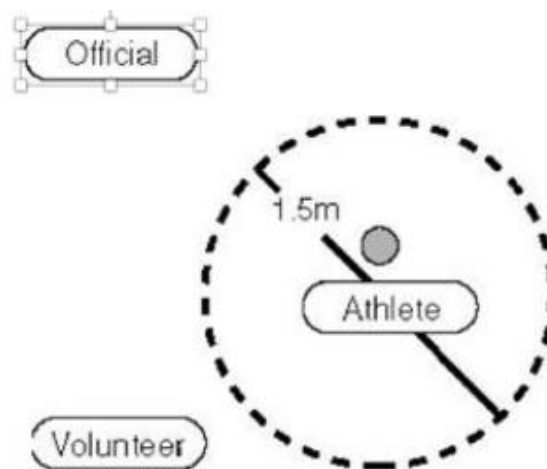
# Special Olympics Challenge

## Skill Basketball 3 – SPEED DRIBBLE

### Beschreibung der Skill

Der Spieler oder die Spielerin befindet sich in einem Kreis (Durchmesser 1,5 m – siehe Grafik) und dribbelt mit der rechten Hand 30 Sekunden lang im Kreis. Nach einer kleinen Pause (ca. 30 Sekunden) wird die Übung mit der linken Hand (wiederum für 30 Sekunden) wiederholt.

Ziel ist es, mit beiden Händen möglichst lange zu dribbeln.



### Skill-Effekt

Mit diesem Skill wird die Fähigkeit geübt, im Stillstand schnell zu dribbeln. Zudem werden beide Hände im Dribbeln trainiert.

### Anleitung für die Resultaterfassung

- Regel für die Berechnung des Resultats: 1 Punkt für jedes korrekte Dribbeln in 30 Sekunden.
- Das Schlussresultat entspricht der Summe der mit der rechten und mit der linken Hand ausgeführten Dribblings.



## Skill-Regeln

- Der Spieler, die Spielerin darf nur mit einer Hand dribbeln (zuerst mit der rechten, dann mit der linken).
- Das Spielfeld ist ein Kreis mit einem Durchmesser von 1,5 m (Kreis mit Kreide oder mit dem Klebeband markieren).
- Beginn und Ende der Übung werden mit einem Zeichen des Coachs (Trillerpfeife) angezeigt.
- Der Kreis darf nicht verlassen werden.
- Fällt der Ball aus dem Kreis, muss der Spieler/die Spielerin den Ball so schnell wie möglich zurückbekommen, damit er/sie die Übung fortsetzen kann.
- Fällt der Ball zum dritten Mal aus dem Kreis, wird die Übung abgebrochen und es zählen die Punkte, die bis zu diesem Moment erreicht worden sind.
- Wie hoch gedribbelt wird, ist freigestellt.
- Der Spieler/die Spielerin muss stehen (oder im Rollstuhl sitzen).

## Material

- Klebeband oder Kreide
- Messinstrument (z. B. Faltneter)
- 1 Basketball (Grösse 7 für Männer, Grösse 6 für Frauen und Jugendliche bis 11 Jahre).
- Stoppuhr
- Trillerpfeife