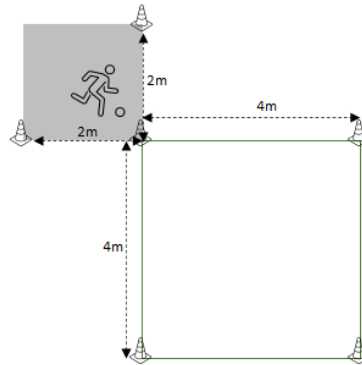


Special Olympics Challenge

Skill Football 7 – SQUARE



Descrizione della Skill

Il giocatore effettua una corsa con la palla al piede. Passa all'esterno di un quadrato formato da 4 coni, poi esegue il percorso all'inverso. Il percorso termina quando il giocatore mette il piede sul pallone nella zona di partenza (zona grigia).

Effetto della Skill

Grazie a questa Skill, gli atleti allenano la capacità di condurre la palla. Devono controllare il pallone per tenerlo vicino a sé e nel contempo spostarsi secondo un percorso prestabilito.

Determinazione del punteggio

Il tempo parte quando il giocatore tocca il pallone per poi eseguire il percorso nei due sensi. Nel momento in cui il giocatore arriva nella zona finale e mette il piede sul pallone, il coach arresta il cronometro. L'esercizio viene svolto due volte, il punteggio finale è dato dal migliore tra i due risultati.

Regole

- I coni vanno posizionati secondo lo schema qui in alto. Un quadrato di 2x2 metri per la zona di partenza/di arrivo, un quadrato di 4x4 metri per il percorso.
- Durante il percorso, il pallone deve passare all'esterno dei coni.
- A metà del percorso, la palla deve entrare nella zona grigia prima che l'atleta riparta nel senso inverso.
- Se il giocatore perde il controllo della palla, la deve recuperare. Il tempo continua a scorrere.
- 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