

Fodboldudfordringen

Fodboldudfordringen består af 5 fodbold-relaterede aktiviteter:

1. Fodtennis
2. Amerikansk straffespark
3. Fodbold pool
4. Afslutningsamok
5. Forhindringsbane

Fodtennis

- Der spilles med 4 spillere på banen og 3 udskiftningsspillere.
- Der spilles på en bane, der er ca. 8 x 20 m.
- Banen adskilles på midten af et net, der er ca. 1 m. højt.
- Der serves fra bag baglinjen. Bolden sparkes fra hånd, og der skal sparkes under bolden.
- Bolden må røre jorden 3 gange på egen halvdel, maks. 1 gang mellem hver berøring af en spiller.
- Bolden må røres af 3 spillere.
- Hver spiller må røre bolden 3 gange.
- Samme spiller må ikke 'bruge jorden' mere end 1 gang mellem egne berøringer.
- Der spilles 2 halvlege á hver 10 min.
- Der skal roteres ved serveskift med ny indskifter. Indskifter går til serv. Først ind - først ud.
- Der tælles running score. Holdets score tæller som den point-score, der tages med som resultat.

Amerikansk straffespark

- Der "spilles" 2 halvlege á 10 min. Der kan skiftes målmand i halvleg.
- Der skal være min. 6 markspiller, der roterer ligeligt mellem afslutning.
- Spilleren, der 'sparker', har 30 sek. til at score. Der dribles fra 16 meter foran mål. Målmanden må forlade sit mål og må tage med hænder.
- To hold dyster mod hinanden på hvert sit mål samtidig.
- Hvis målmanden begår straffe på spiller, dømmes der mål.
- Der tælles mål. Holdets mål tæller som den point-score, der tages med som resultat.

Fodbold pool

- To hold dyster på fodboldpool-banen.
- Når et spil afsluttes og der stadig er tid, fortsættes til et nyt spil. Vinder holdet får 3 bonus point for et vundet spil.
- Der tælles point ved 1 point for hvert bold (egne bolde) i hul.
- Spillerne skiftes til at sparke et spark.
- Der må kun sparkes til hvid bold.
- Følgende fejl giver modstander dobbeltspark:
 - Hvid i hul
 - Ramme modstanders bold først (gælder både med fod og hvid bold)
 - Bold ud af banen
 - Hvid rammer ingen bolde
 - Hvis der scores, fortsætter holdet med ny spark. Dobbeltspark bortfalder ved egen fejl.
- Der tælles point. Holdets point tæller som den point-score, der tages med som resultat.

Afslutningsamok

- De to hold dyster i at score på flugtere. En medspiller kaster bolden hen på en 'rebounder', en medspiller flugter - enten på hel eller halvflugter. Bolden må maks. berøre jorden 1 gang.
- Alle skal sparke på skift.
- Der afsluttes på 12 meters afstand fra mål.
- Der skydes på 11-mandsmål med udspændt net med huller i alle fire hjørner.
- Hver scoring tæller et mål.
- Der afsluttes på tid. Holdet har 20 min. til at lave flest mulige scoringer.
- Der tælles point. Holdets point tæller som den point-score, der tages med som resultat.

Forhindringsbane

- En spiller gennemfører en forhindringsbane med forskellige fodboldtekniske udfordringer.
- Der skal gennemføres på skift.
- Der afvikles 2 halvlege á 10 min. Det gælder om at få flest spillere igennem.
- Hver godkendt gennemført bane tæller 1 point
- Der tælles point. Holdets point tæller som den point-score, der tages med som resultat.