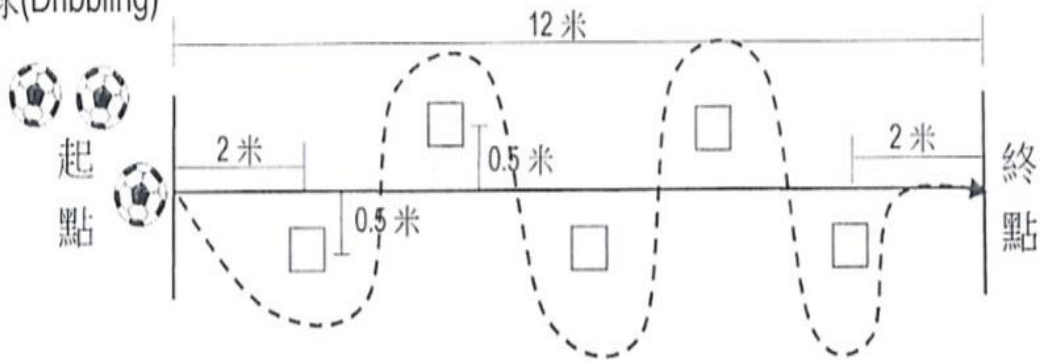


特奧足球個人能力計算方式

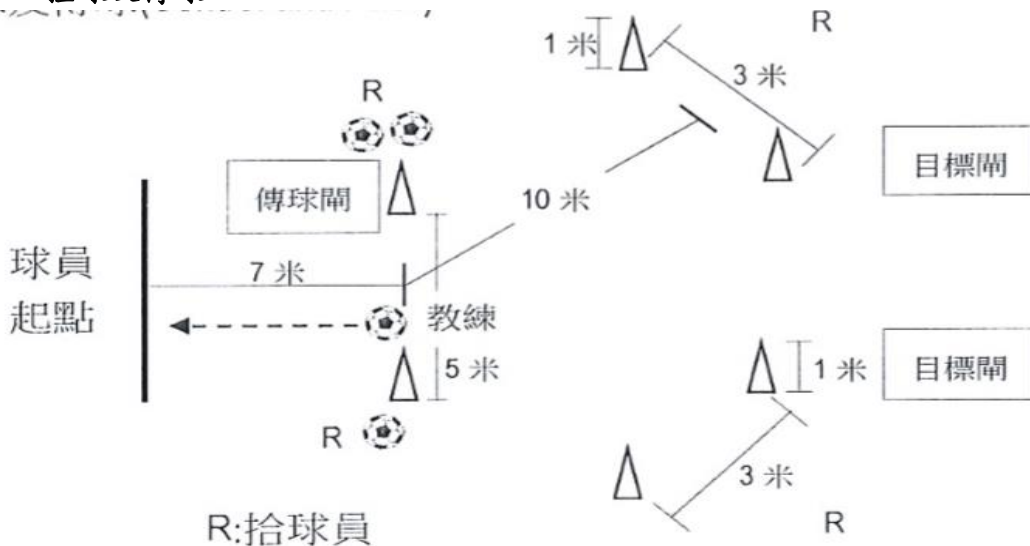
一、運球

運球(Dribbling)



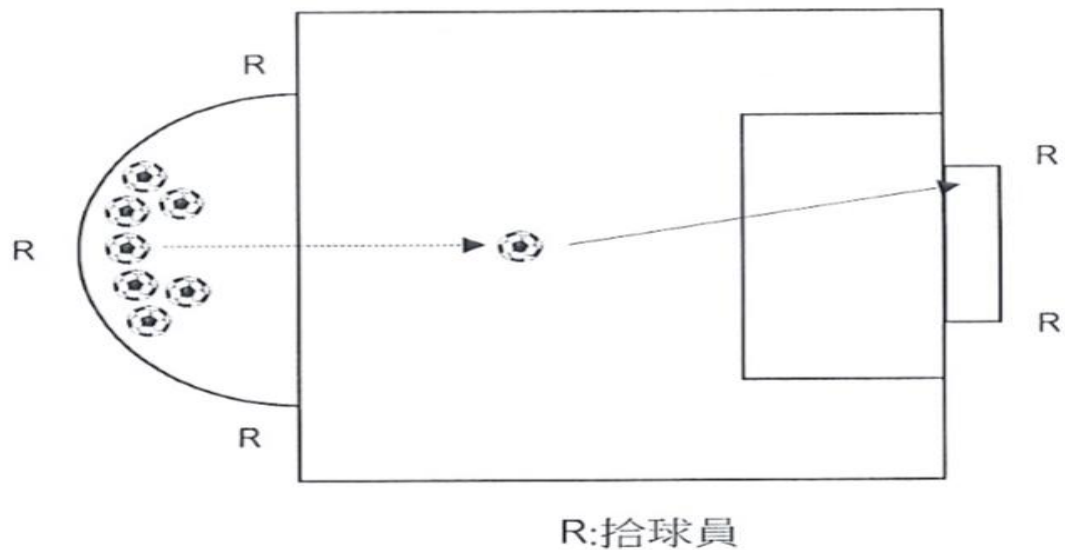
- 佈置: 在 12 米長障礙賽道, 放置 5 個高 18 吋或以上的雪糕筒, 而每個雪糕筒之間相隔 2 米及與中線 0.5 距離。另於起點線擺放 3-5 個足球。
- 測試: 限時一分鐘, 球員須於起點線運球繞經 5 個雪糕筒外, 並於終點線後踩停足球才完成, 然後直線跑回起點再運另一個球, 如此類推以一分鐘內之運球數目計算得分。
- 得分: 每繞經一個雪糕筒可獲 5 分, 如雪糕筒被撞到則不計分。

二、控球及傳球



- 佈置: 以兩個相距 5 米雪糕筒組成傳球閘, 距離起點線 7 米。目標閘闊 3 米由兩個高 1 米的雪糕筒或旗桿組成, 兩個目標閘分別設置於傳球閘左右 45 度 10 米外, 4-8 個足球擺放於傳球閘。
 - 測試: 限時一分鐘, 球員於起點等候, 教練於傳球閘輕輕傳球予球員, 球員可於起點等候或直接走向前接應球。而球員運球穿越傳球閘, 然後按照教練指示向左方或右方繼續運球, 最後把球傳送到目標閘為完成。球員運球穿越傳球閘後可自行決定在那個位置傳球到指定的目標閘。完成傳球後, 球員須儘快返回起點線準備。
- 得分: 每次成功傳球到目標閘可獲 10 分, 而足球撞到雪糕筒進入目標閘亦當成功。

三、射門



- 佈置:禁區及球門架連網,4-8個足球擺放於禁區外。
- 測試:限時一分鐘,球員於禁區半圓位置外開始走向半圓並取得足球後,運球至禁區內然後射門。球員可以在禁區內任何位置射門,完成後球員應儘快返回禁區半圓外再次運球及射門,一分鐘後教練以吹笛停止測試。

得分:

註:運動員個人技術得分為三個項目總和