

# Street Racket: Ball im Spiel halten

Mit dieser Passfolge werden die beiden charakteristischen Grundregeln von Street Racket verinnerlicht und von Anfang an befolgt: Der Ball darf nur von unten nach oben gespielt werden und muss vor jedem Schlag den Boden berühren.

Zu zweit wird ein Ball möglichst lange «am Leben» erhalten und fortlaufend abwechselungsweise nach oben in die Luft geschlagen. Danach springt er einmal auf und wird wieder nach oben geschlagen.



## Variationen

- Anzahl Personen variieren
- Distanz verändern (z. B. auseinandergehen oder aufeinander zugehen)
- Zielfelder am Boden markieren bzw. definieren (z. B. konzentrische Kreise, Quadrate), Zielfelder ergeben Punkte. Gegeneinander um Punkte spielen oder als Zweierteam mehr Punkte als die anderen Teams sammeln (Challenge Charakter, Konzentration, Motivation).

## Einfacher

- Werfen/fangen anstatt mit Schlägern schlagen
- Jedes dritte Mal fangen anstatt schlagen

## schwieriger

- zwischen den Schlägen eine Zusatzaufgabe ausführen (z. B. abklatschen, Racket tauschen)
- mit der schwächeren Hand spielen
- in beiden Händen einen Schläger halten (Beidseitigkeit fördern)
- Spiel mit zwei Bällen

**Material:** Schläger, Softball

Quelle: Marcel Straub, Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**