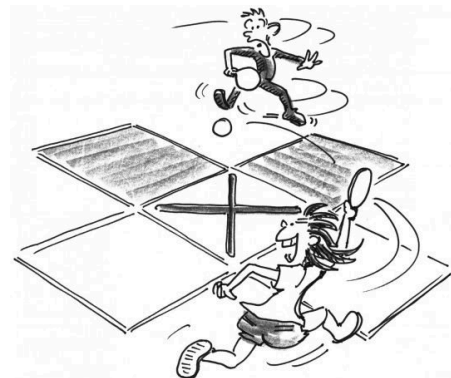


Street racket: Duello (campo a croce)

Questa forma di gioco intensiva esige intelligenza di gioco, velocità, precisione e anticipazione per riuscire a prendere il sopravvento sull'avversario.

Due giocatori sono uno di fronte all'altro, ognuno su un campo. L'obiettivo è di colpire la palla in uno dei due campi avversari in modo che il rivale non riesca a colpirla a sua volta. Le regole di base sono le stesse dello street racket su un campo singolo (niente volée, né schiacciata).

Osservazione: l'intensità del gioco esige un buon riscaldamento a monte.



Varianti

- Definire l'altezza massima della traiettoria della palla (ginocchio, anche, spalle, testa) per dosare l'intensità del gioco. L'altezza può variare per ogni giocatore, ciò che permette di riequilibrare le forze.
- Giocare la palla in alternanza prima in uno e poi nell'altro quadrato avversario.
- Definire altre sequenze per i tiri (ad es. due volte di seguito nello stesso quadrato).
- Con una racchetta per mano (due racchette a persona).

Materiale: racchette e palle

Fonte: Marcel Straub, Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO