

Giochi di rinvio con bambini: Street Racket Challenge

Lo Street Racket Challenge è un esempio di test semplice che permette di migliorare le abilità e le capacità indispensabili per i giochi di rinvio.

È composto di dieci esercizi motori con racchetta e pallina che possono essere svolti individualmente o in coppia, anche al di fuori dell'allenamento. La maggior parte di questi esercizi va eseguita contro una parete per permettere di sperimentare da soli delle situazioni di gioco.

Ogni challenge è misurabile e può essere proposto sotto forma di breve competizione (contre sé stessi o contro gli altri).



[Street Racket Challenge: scheda di test e organizzazione della palestra](#) (pdf)

Fonte: Marcel Straub, co-fondatore di Street Racket©



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO