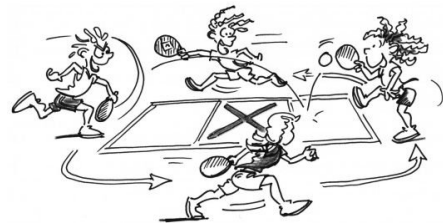


## Street racket: Circuito (campo singolo)

Un esercizio che gli allievi apprezzano molto e che permette di prepararsi per i circuiti più complessi.

Come prima esperienza con una forma finale di street racket, la palla deve essere giocata avanti e indietro a coppie, in un campo singolo, rispettando le regole e per più tempo possibile. Per incrementare la velocità e creare una sfida, aggiungere la modalità circuito sempre nel campo singolo.



Questa è una forma molto diffusa nel ping-pong; nello street racket è solitamente possibile mantenere in gioco la palla più a lungo (con distanze più lunghe). Su un lato del campo si trovano almeno 2 persone, sull'altro almeno una. Dopo il servizio o dopo aver colpito la palla, la persona cambia lato e compie mezzo giro del campo a corsa. Poi si posiziona in attesa dall'altro lato del campo finché è di nuovo il suo turno. L'obiettivo è che il gruppo mantenga la palla in gioco il più a lungo possibile.

### Varianti

- A eliminazione: eseguire il circuito non come forma cooperativa (quanti passaggi riusciamo a eseguire come gruppo?), bensì come forma competitiva (chi sarà l'ultimo a restare in campo?).
- Consegna della racchetta: usare solo una racchetta per lato. Prima di cambiare lato la persona che ha colpito deve consegnare la racchetta al prossimo giocatore.
- Doppio circuito: su ogni lato, i giocatori girano senza correre dall'altra parte i due gruppi giocano insieme (gioco più fluido) oppure giocano uno contro l'altro. Osservazione: In questa variante è possibile integrare un compito accessorio vicino al campo (ad es. tratto a corsa, 3 flessioni, 5 salti con la corda, salto in lungo o in alto, un tiro in porta, un tiro a canestro, ecc.).
- Cambiare le dimensioni del campo: un campo più grande significa più movimento e intensità, un campo più ridotto esige maggior concentrazione e precisione.



**Materiale:** racchette e palle

Fonte: Marcel Straub, Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**