

Street racket: Mantenere la palla in gioco

Questa sequenza di passaggi permette di familiarizzarsi con le due regole di base dello street racket. Prima regola: la palla può essere giocata da sotto verso l'alto e, seconda regola, prima di ogni rinvio deve toccare il suolo.

Gioco da eseguire a coppie. Mantenere la palla in gioco il più possibile. Lanciare continuamente la palla verso l'alto, farla rimbalzare una volta e poi di nuovo lanciarla in alto.



Varianti

- Modificare il numero di giocatori.
- Modificare la distanza (ad es. i giocatori si allontanano uno dall'altro o si avvicinano).
- Definire/demarcare le zone bersaglio (ad es. cerchi concentrici, quadrati), facendo rimbalzare la palla nei bersagli si ottengono punti. Giocare a punti uno contro l'altro o a coppie cercare di ottenere più punti delle altre squadre (sfida, concentrazione, motivazione).

Più facile

- Lanciare/ricevere invece di usare la racchetta.
- Ricevere la palla ogni tre scambi

Più difficile

- Tra i tiri eseguire un compito accessorio (ad es. battere le mani, scambiarsi la racchetta).
- Giocare con la mano debole.
- Tenere una racchetta con entrambe le mani (per allenare l'ambivalenza).
- Giocare con due palline.

Materiale: racchette e palle

Fonte: Marcel Straub, Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO