

Street racket: Staffette (campo a croce)

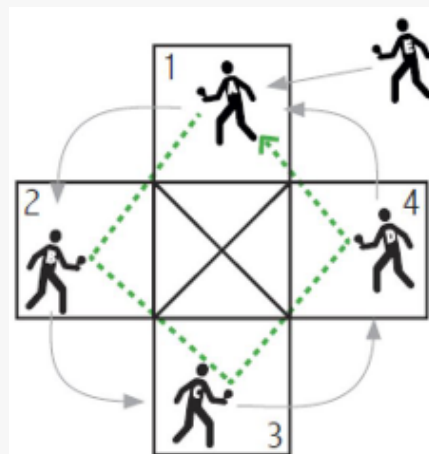
La configurazione del campo con i suoi quattro quadrati offre numerose possibilità per disputare delle staffette attrattive, da soli, in coppia o a squadre.

Un giocatore per ogni quadrato. La palla è passata da un quadrato all'altro e i giocatori restano sul posto. Quanti passaggi corretti o giri completi riesce a realizzare il gruppo?



Varianti

- Passa e vai: la palla è giocata in cerchio da cinque persone. Ogni giocatore segue la palla e occupa il campo successivo per il turno seguente. La quinta persona aspetta che il primo quadrato si liberi dopo il servizio.
- Con quattro persone: l'ultima persona del turno effettua due tiri consecutivi, il primo all'interno del suo quadrato, una volta nel quadrato libero che ha preso di mira e che raggiunge correndo.

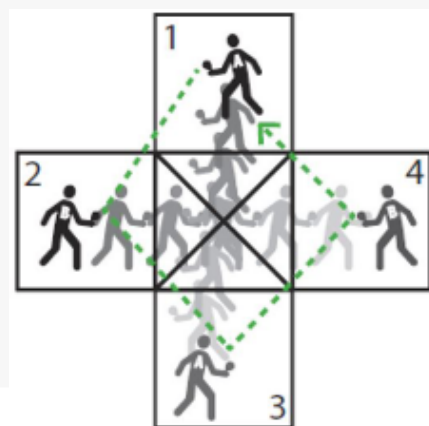


Più facile

- Lanciare e prendere la palla invece che con la racchetta con la mano, colpendola con il palmo aperto e ben teso.
- Autorizzare un controllo (facoltativo) della palla. Ogni giocatore può giocare la prima davanti a lui prima di colpirla con il secondo lancio.

Più difficile

- Diverse palle: introdurre due, tre o più palle. Una forma che richiede molta concentrazione e cooperazione.
- Tergicristallo: in coppia, ognuno copre il proprio campo. Quanti passaggi riescono a fare i giocatori che si spostano da un quadrato all'altro dopo aver colpito la palla? La staffetta può essere giocata anche da soli seguendo la propria palla..



Materiale: racchette e palle

Fonte: Marcel Straub, Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP