

Street racket: Quartetto (campo a croce)

Questa variante è molto apprezzata ed esige una buona capacità di orientamento.

Nel quartetto di street racket, quattro persone sono distribuite sulle quattro caselle del campo da gioco. Ogni persona cerca di difendere il suo spazio e di giocare la palla in una delle altre tre caselle (sono possibili anche tiri incrociati). Quale gruppo realizza lo scambio più fluido senza commettere errori?



Varianti

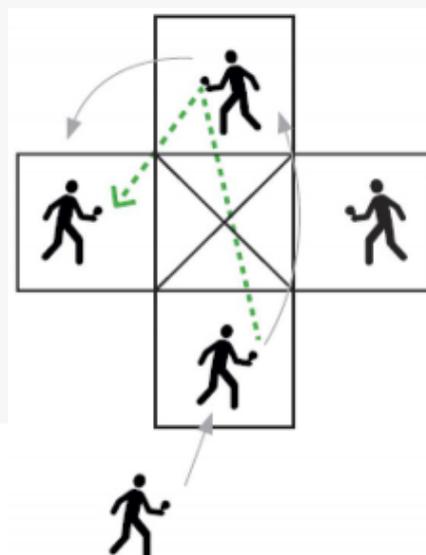
- **Eliminazione 1:** forma agonistica (chi resta per ultimo?). Chi non riesce a giocare la palla in una delle altre tre caselle, perde una vita. Il gioco termina quando il giocatore perde l'ultima vita (cinque ad es.).
Eliminazione 2: se una persona del quartetto non ha più vite, viene eliminata. Allo stesso tempo, il campo da gioco corrispondente non può più essere usato per giocare. La partita finale si gioca negli ultimi due campi.
In gruppo: al quartetto possono partecipare anche più di quattro persone. Chi compie un errore perde una vita e lascia il campo a un nuovo giocatore. Chi lascia il gioco si mette in fila dietro i giocatori che aspettano e attende nuovamente il proprio turno.
In coppia: per occupare simultaneamente otto o più giocatori si formano delle coppie. I compagni colpiscono la palla a turno.

Più facile

- **Controllo permesso:** il giocatore può far rimbalzare la palla davanti a lui prima di colpirla con un secondo tocco.

plus difficile

- Colpisci e vai: quattro giocatori occupano le zone quadrate del campo, un quinto è in attesa vicino al quadrato di chi serve. Il primo giocatore colpisce la palla e corre verso il quadrato preso di mira. Il giocatore in attesa prende il posto lasciato libero. Chi riceve lancia la palla più lontano e segue il proprio lancio, e via dicendo. Questa variante aumenta l'intensità (corsa) e aggiunge una sollecitazione cognitiva (seguire la palla).



Fonte: Marcel Straub, Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO