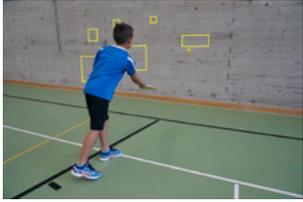
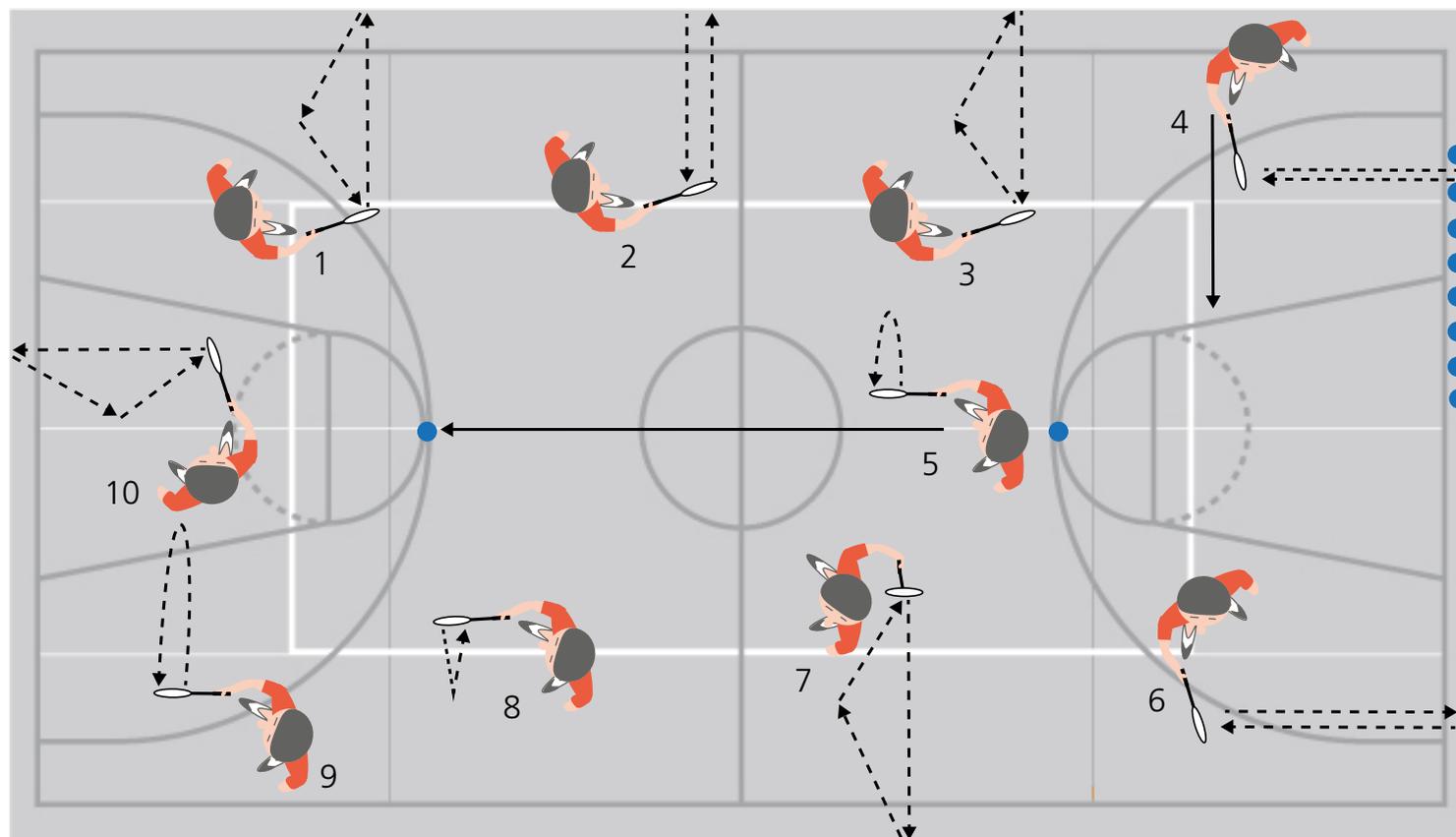


Street Racket Challenge

Esercizi	riuscito	
<p>1 Speed-ball con rimbalzo Per un minuto, la palla viene lanciata il maggior numero di volte possibile contro la parete dopo un rimbalzo. La distanza dal muro e l'altezza del tiro possono essere scelte liberamente.</p>	<input type="checkbox"/>	
<p>2 Speed-ball volée La palla viene tirata direttamente sul muro per un minuto il maggior numero di volte possibile. La distanza dal muro e l'altezza del tiro possono essere scelte liberamente.</p>	<input type="checkbox"/>	
<p>3 Speed-ball al contrario Giocare la palla di volée verso la parete facendola rimbalzare per terra (impatti: racchetta-pavimento-parete-racchetta-pavimento-ecc.) Eseguire il maggior numero di colpi contro la parete per un minuto. La distanza dalla parete e l'altezza dei colpi possono essere scelte liberamente.</p>	<input type="checkbox"/>	
<p>4 Da diverse distanze con rimbalzo La palla viene tirata contro delle zone tracciate sul muro avanzando lungo un determinato percorso. In caso di errore, il challenge ricomincia alla postazione 1. Prestabilire un numero massimo di tentativi o un tempo limite. A seconda del luogo, le zone sul muro possono essere tracciate con delle semplici linee verticali (gesso, nastro adesivo, piloni, ecc.). Consiglio: 15 zone di 50 cm di larghezza.</p>	<input type="checkbox"/>	
<p>5 Palla a distanza di volée La palla viene portata lungo un determinato percorso facendola rimbalzare sulla racchetta. Prestabilire un numero massimo di tentativi o un tempo limite. In caso di errore, si riprende dall'inizio. Segnalare il luogo di partenza con un nastro adesivo, un gesso o un paletto. Consiglio: distanza da coprire 20 metri.</p>	<input type="checkbox"/>	

	Esercizi	riuscito	
6	<p>100 punti</p> <p>La palla viene tirata 10 volte contro dei bersagli sul muro. Vi sono tre diversi tipi di bersaglio: uno piccolo (diametro 20 cm, 10 punti), due medi (30 cm, 5 punti) e due grandi (40 cm, un punto). Il tiro è valido anche se colpisce la linea che delimita la zona. Il giocatore può lanciare la palla direttamente contro il muro (in volée) o riprenderla con la mano e farla rimbalzare una volta per terra prima di lanciarla. Distanza dal muro: 2 metri.</p>	<input type="checkbox"/>	
7	<p>Palla tunnel a terra</p> <p>Dopo aver colpito il muro, la palla rimbalza una volta per terra. Il giocatore la riprende dapprima di diritto, poi fra le gambe, in seguito dietro la schiena, nuovamente fra le gambe ed infine ancora una volta di diritto. E ricomincia la sequenza. Quanti colpi si riescono a fare rispettando questa sequenza senza commettere errori.</p>	<input type="checkbox"/>	
8	<p>Speed-ball rimbalzi a gogo</p> <p>Far rimbalzare per terra la palla il maggior numero di volte. Il giocatore è autorizzato a effettuare un solo rimbalzo fra due colpi di racchetta.</p>	<input type="checkbox"/>	
9	<p>Palla in equilibrio</p> <p>Far rimbalzare il maggior numero di volte la pallina sulla racchetta (nessun controllo palla). La palla rimbalza sopra la testa.</p>	<input type="checkbox"/>	
10	<p>Artista della racchetta</p> <p>La palla viene giocata contro il muro seguendo una determinata sequenza di colpi. Consiglio: 2 x di diritto per terra, 2 x di rovescio per terra, 2 x diritto di volée, 2 x rovescio di volée, 6 x volée alternando diritto e rovescio. Chi realizza il maggior numero di sequenze senza commettere errori?</p>	<input type="checkbox"/>	

Street Racket Challenge



1. Speed-ball con rimbalzo
2. Speed ball volée
3. Speed-ball al contrario
4. Da diverse distanze con rimbalzo
5. Palla a distanza di volée
6. 100 punti
7. Palla tunnel a terra
8. Speed-ball rimbalzi a gogo
9. Palla in equilibrio
10. Artista della racchetta