

Street Racket Hansueli Rätz		
Gruppe/Teilnehmende: VBT Herbstkurs Frauen/Männer	Ziel: Street Racket erleben und Ideen dazu bekommen	Datum: 26. Oktober 2024 Ort: Schönbühl Dauer: 60 Minuten
Vorbereiten /Mitnehmen: Street Racket Schläger, Bälle, Klebeband, Markierung		
Teilziele	Inhalt	Material
Spiel kennen lernen Verhaltensregeln definieren Ritual definieren	Einstieg ins Thema «Street Racket» basiert auf langen, kontrollierten und flüssigen Ballwechseln und einer Vielzahl von Anwendungsformen und Variationen. Es ist ein idealer Einstieg in die Rückschlagsspiele. Jede Person ist ihrem Niveau entsprechend gefördert und gefordert. Ausgehend von den Grundregeln können die Spielenden neue, kreative Formen erfinden und sich mit der Spielentwicklung auseinandersetzen.	
Grundregeln erlernen	Ball im Spiel halten Mit dieser Reihenfolge werden die beiden charakteristischen Grundregeln von Street Racket verinnerlicht und von Anfang an befolgt: Der Ball darf nur von unten nach oben gespielt werden und muss vor jedem Schlag den Boden berühren. Variation: Anzahl Personen variieren Distanz verändern Zielfeldern am Boden markieren (Challenge, Charakter, Konzentration, Motivation)	Street Rackets und Bälle

<p>Dieses motivierende Zielspiel bezieht die Umgebung ins Üben ein.</p>	<p>Street Racket Golf Beliebige Zielobjekte werden in einer vorgegebenen Reihenfolge mit möglichst wenigen Schlägen getroffen. Wenn ein Objekt mit dem Ball getroffen bzw. berührt wurde, wird von dieser Stelle auf das nächste Ziel anvisiert. Variation: Teamwork als 2er Team abwechselnd spielen Intensität steigern, auf Zeit</p>	<p>Street Rackets</p>
<p>Diese Übung ist die ideale Vorbereitung für die coole Rundlaufform. Ziel ist es, als Gruppe einen möglichst langen Ballwechsel zu spielen.</p>	<p>Rundlauf Als erste Erfahrung mit einer Endform von Street Racket soll der Ball im Einzelfeld zu zweit möglichst lange und unter Einhaltung der Regeln hin und her gespielt werden. Variationen: Elimination: Der Rundlauf wird nicht kooperativ gespielt (wie oft kann der Ball als Gruppe gültig geschlagen werden?) sondern kompetitiv (wer scheidet zuletzt aus?) Anstatt inaktiv zu sein und auf die nächste Runde zu warten, zeichnen ausgeschiedene Personen weitere Felder auf dem Boden ein und spielen Einzel, Rundlauf oder Doppel bis das Hauptspiel beendet ist und sich alle Personen für eine neue Runde versammeln. Racket-Übergabe: Pro Seite wird nur jeweils 1 Racket verwendet. Vor dem Seitenwechsel muss eine Person das Racket der nächsten übergeben</p>	<p>Street Rackets Felder</p>
<p>Diese intensive Spielform auf dem Kreuzfeld zeigt rasch ihren kompetitiven Charakter. Spielintelligenz, Schnelligkeit, Präzision und Antizipation sind gefordert, will man in diesem Spiel bestehen</p>	<p>Duell (Kreuzfeld) Zwei Personen stehen sich gegenüber und decken jeweils zwei Quadrate des Kreuzfelds ab. Es dürfen beide gegnerischen Quadrate beliebig angespielt werden. Die grundlegenden Spielregeln von Street Racket gelten auch beim Kreuzfeld-Duell (kein Volley, kein Smash). Da diese Spielform einen intensiven Charakter aufweist, sollte vorher gut aufgewärmt werden. Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gegnerische Quadrate müssen abwechselnd angespielt werden - In beiden Händen einen Schläger halten 	<p>Street Rackets</p>

<p>Für das Spiel im Kreuzfeld ist das Quartett eine sehr beliebte und wandelbare Variante.</p>	<p>Quartett (Kreuzfeld) Beim Street Racket Quartett verteilen sich 4 Personen auf die 4 Quadrate des Spielfelds. Jede Person versucht, sein Quadrat zu verteidigen und den Ball in eines der drei anderen Quadrate zu spielen (auch Cross-Schläge sind nun möglich). Welche Gruppe kann einen Ballwechsel auf diese Weise am flüssigsten gestalten ohne einen Fehler zu machen? Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spieler-Elimination: Das Quartett wird kompetitiv gespielt (wer scheidet zuletzt aus?). Wer den Ball nicht in eines der drei anderen Quadrate spielen kann, verliert ein Leben. Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Person das letzte (von Bsp. fünf) Leben verliert 	
<p>Das Kreuzfeld bietet eine ideale Ausgangslage für spannende und rhythmische Ballstafetten alleine, zu zweit oder in der Gruppe</p>	<p>Ballstafetten (Kreuzfeld) In jedem der 4 Spielquadrate befindet sich eine Person. Der Ball wird reihum gespielt und die Personen bleiben auf ihren Positionen. Wie viele gültige Bälle kann das Quartett auf diese Weise spielen oder wie viele Runden kann der Ball ohne Fehler zurücklegen? Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gruppen-Ballstafette: Der Ball wird von 5 Personen im Kreis reihum gespielt. Jede Person folgt dem Ball und bedient in der nachfolgenden Runde das nächste Feld. Die 5. Person ersetzt am Anfang die erste Person, da ihr Spielfeld nach ihrem Lauf frei geworden ist. - Variante mit 4 Personen: jeweils die letzte Person der Runde führt zwei Schläge nacheinander aus, erläuft den ersten Ball im nachfolgenden Quadrat und spielt ihn dann zur nächsten Person weiter. 	<p>Street Rackets</p>