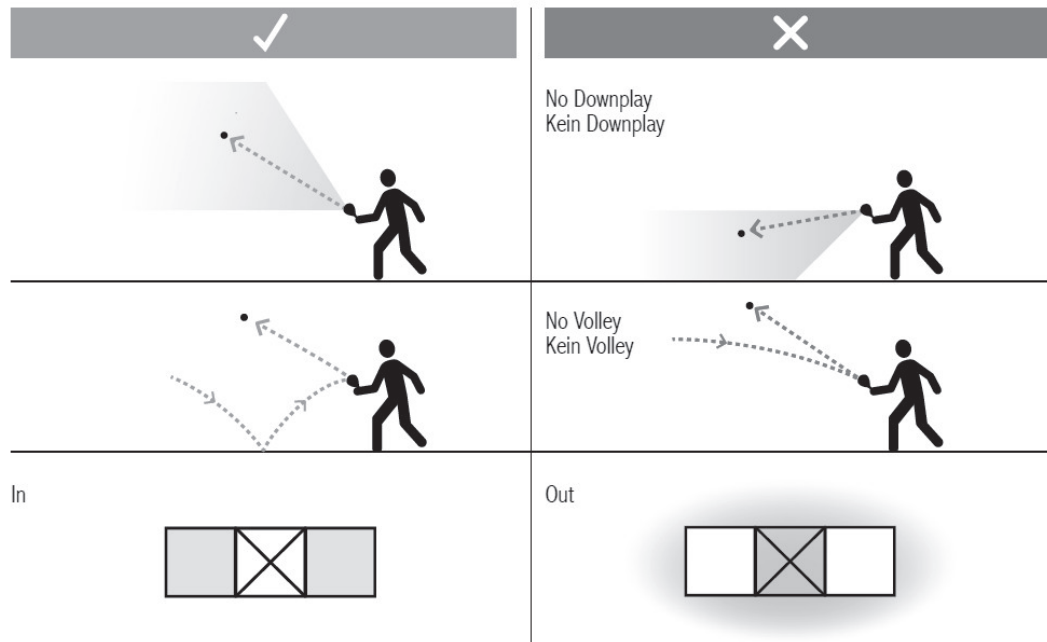


Street Racket

Street Racket kann überall gespielt werden, von Jung und Älteren, im Freien oder Turnhalle. Die Felder können draussen schnell mit Kreide eingezeichnet werden, Drinnen mit Klebstreifen bezeichnet werden

Die Grösse des Spielfeldes ist skalierbar und passt sich dem Raumangebot flexibel an. Grössere Felder bedeuten mehr Bewegungsumfang und Intensität, kleinere Felder stellen höhere Ansprüche an Präzision, Feinmotorik und Kontrolle. Für ein Standardfeld wird eine **Grösse von 2m pro Quadrat** empfohlen, die totale Fläche beträgt dann 2x6m. Aus Sicherheitsgründen sollte vor und hinter dem Feld jeweils mindestens 1.5 Meter freier Raum vorhanden sein.

Regeln



- Der Ball muss sich nach dem Schlag immer nach oben oder geradeaus bewegen.
- Der Ball muss vor dem Schlag immer einmal aufspringen.
(Ausnahme: Anspiel/Service darf direkt aus der Hand gespielt werden. Dabei darf das mittlere Quadrat nicht berührt oder betreten werden.)

- längere Ballwechsel
- mehr Bewegung
- keine destruktiven Aktionen
- Mädchen MIT Knaben, Frauen MIT Männern, Jung MIT Alt, Anfänger MIT Könnern

Ein Anspiel kann direkt aus der Luft (Ball aus der Hand fallen lassen) oder nach einmaligem Aufspringen am Boden ausgeführt werden. Die Spieler können überall stehen, einzig beim Anspiel dürfen sie die Linie zum mittleren Quadrat nicht berühren oder übertreten.

Zählweise

Für die Wettkampfform (zuvor unbedingt kooperative Formen in den Fokus rücken!) von Street Racket gelten folgende Regeln:

- Der Gewinner eines Ballwechsels erhält einen Punkt und hat jeweils wieder das Anspiel. Der Spieler der zuerst 11 Punkte gewonnen hat gewinnt den Satz. Es gibt keine Verlängerung.
- Ein Wettkampfspiel wird grundsätzlich als «best of five» gespielt, also bis ein Spieler drei Sätze gewonnen hat.

Entwickeln von Grundfertigkeiten ohne Feld

Ball am Leben halten

Alleine, zu zweit oder auch in einer Gruppe einen Ball nach den Prinzipien von Street Racket möglichst lange «am Leben» erhalten und diesen fortlaufend nach oben in die Luft schlagen, einmal springen lassen, und wieder in die Luft schlagen. Mit dieser Methode werden bereits die beiden charakteristischen Grundregeln von Street Racket verinnerlicht und von Anfang an befolgt: Der Ball darf nur von unten nach oben gespielt werden (kein Smash/ Downplay) und er muss vor jedem Schlag zuerst einmal den Boden berühren (kein Direktspiel/ Volley).

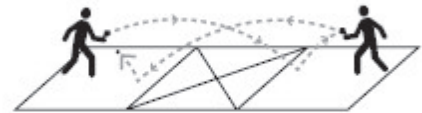


Zuspielen und Zuwerfen

Bevor sich ein Spieler auf einem richtigen Street Racket Feld und mit dem fortlaufenden Hin- und Herspielen zurechtfindet, kann es sehr hilfreich sein, einzelne Bälle zuzuspielen oder auch zuzuwerfen. Ein geübter Spieler, Trainer spielt oder wirft dem Anfänger auf dem Street Racket Feld (oder auch auf einer Fläche ohne Markierungen) den Ball präzise und langsam, mit genügend Höhe auf die andere Seite zu. Der Spieler versucht, den Ball nach einmaligem Aufspringen kontrolliert zum Trainer zurückzuschlagen.

Spielformen im Einzelfeld

Drei gleich grosse Quadrate werden hintereinander aufgezeichnet (Kreide, Farbe, Spray) oder markiert (Klebeband, Sportmarkierungen). Das mittlere Quadrat wird als optische Hilfe mit einem Kreuz markiert und auf diese Weise «gesperrt».



Grundregeln

Spieler A spielt den Ball jeweils ins Quadrat von Spieler B und umgekehrt. Das mittlere Quadrat wird überspielt und der Ball darf diese Fläche nicht berühren. Im Grundspiel muss der Ball jeweils einmal auf den Boden springen (kein Volley/Direktspiel) und immer von unten nach oben gespielt werden (kein Smash/Downplay)

Varianten

- Mit der falschen Hand spielen (Beidseitigkeit fördern).
- Einen Ballwechsel mit rechts, den nächsten Ballwechsel mit links spielen.
- Mit zwei Rackets frei spielen oder nur Vorhand- oder Rückhandschläge ausführen.
- Direktspiel (Volley, aber kein Volley-Smash) zulassen und damit das Tempo und den Charakter des Spiels verändern.
- Volley sowie Smash ohne Einschränkungen zulassen (schnellere Abläufe, neue taktische Optionen, aber deutlich viel weniger Spielfluss)

Doppel

Pro Seite bilden je zwei Spieler ein Team. Die Spieler wechseln sich nach jeder Ballberührung ab und machen dem Partner sofort Platz für seinen Schlag.

Ein Doppel wird kooperativ (welche 2 Teams schaffen den längsten gültigen Ballwechsel als 4er-Gruppe?) oder kompetitiv (welches Team gewinnt das Spiel?) gespielt.



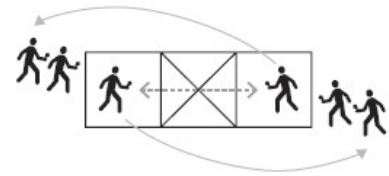
Varianten

- Alle Spieler benutzen 2 Rackets (Beidhändigkeit fördern), also total 4 pro Seite.
- Mit nur ein Racket pro Seite spielen und das Racket nach dem Schlag sofort dem Partner übergeben (Teamwork, Übersicht, Drucksituation, Spassfaktor).
- Pro Seite darf ein Team zwei Schläge in Serie ausführen: Spieler A kann den Ball Spieler B zuspielen vor dem Rückschlag zum anderen Team. Diese Variante verlangsamt/vereinfacht das Spiel und fördert das Teamwork zusätzlich.
- 2 gegen/mit 1 bei ungerader Anzahl von Spielern. Das Doppel und seine Varianten kann auch auf 3 Spieler pro Seite ausgedehnt werden um den Team-Effekt zu verstärken.
- Intensität steigern: Hinter oder neben dem Feld wird eine kleine Markierung angebracht (z.B. Kreuz mit Kreide, Gegenstand am Boden, etc.). Nach jedem Schlag muss der Spieler zuerst diese Markierung umlaufen bevor er wieder an die Reihe kommt. Bei der Markierung können auch weitere Aufgaben (Liegestütze, Rumpfbeugen, Lösung einer Rechenaufgabe, Quizfrage) ausgeführt werden.

Rundlauf

Auf einer Seite des Felds befinden sich mindestens 2 Spieler, auf der anderen Seite mindestens ein Spieler. Pro Seite können auch mehrere Spieler stehen (Intensität nimmt bei Erhöhung der Spieleranzahl ab). Nach dem Anspiel bzw. nach jedem geschlagenen Ball wechselt der betreffende Spieler die Seite und läuft eine halbe Runde ums Feld. Auf der anderen Seite wartet er, bis er wieder an der Reihe ist den nächsten Ball zu schlagen. Die Spieler einigen sich auf eine Richtung für das Wechseln der Seite (in der Regel gegen den Uhrzeigersinn; ein Seitenwechsel nach einer gewissen Spieldauer ist sinnvoll). Rundlauf wird kooperativ (wie oft kann der Ball als Gruppe gültig geschlagen werden) oder kompetitiv (wer scheidet zuletzt aus) gespielt.

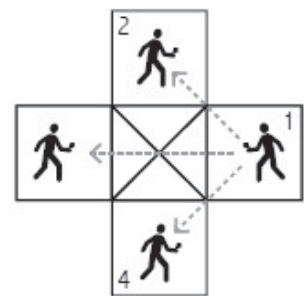
Wenn in der kompetitiven Form (Variante mit Ausscheiden nach einem Fehler) nur noch zwei Spieler übrig sind, spielen sie ein Finalspiel (Einzel) auf eine von der Gruppe vereinbarte Anzahl Punkte. Dem Gewinner werden 3 Punkte, dem Zweiten 2 Punkte und dem letzten im Spiel verbliebenen Spieler vor dem Endspiel ein Punkt gutgeschrieben



Spielformen im Kreuzfeld

Verbindet man 2 Einzelfelder zu einem Kreuz, entstehen viele neue Spiel- und Interaktionsmöglichkeiten. Alternativ können die beiden Felder auch weiterhin für doppelte Aktivitäten in separaten Einzelfeldern genutzt werden (Einzel, Doppel, Rundlauf, etc.).

Auf diese Weise wird bei ausreichender Fläche noch mehr Bewegung und Kreativität initiiert.



Quartett

4 Spieler verteilen sich auf die 4 Quadrate des Spielfelds. Jeder Spieler versucht, sein Quadrat zu verteidigen und den Ball in eines der drei anderen Quadrate zu spielen. Wer den Ball nicht in eines der drei anderen Quadrate spielen kann, verliert ein Leben. Das Spiel ist zu Ende, wenn ein Spieler das letzte seiner Leben (z.B. 5) verliert oder wenn einer vorher definierte Zeitdauer abgelaufen ist (wer noch am meisten Leben hat, gewinnt). Es können auch mehr als 4 Spieler am Quartett teilnehmen. Wer einen Fehler macht, verliert ein Leben und gibt sein Feld frei für einen neuen Spieler. Der ausgeschiedene Spieler rotiert in einer Warteschlange bis er wieder an der Reihe ist. Die Spielregeln von Street Racket gelten auch beim Quartett (kein Volley, kein Downplay).

Varianten (viele weitere Varianten finden sich im kompletten Lehrmittel)

Elimination: Wenn ein Spieler des Quartetts kein Leben mehr hat, scheidet er aus. Gleichzeitig darf auch das dazugehörige Spielfeld nicht mehr angespielt werden. Es bleiben somit für die drei verbleibenden Spieler noch drei Quadrate als Spielfläche und anschließend wird das Endspiel in den letzten beiden Feldern ausgetragen.

Königsspiel

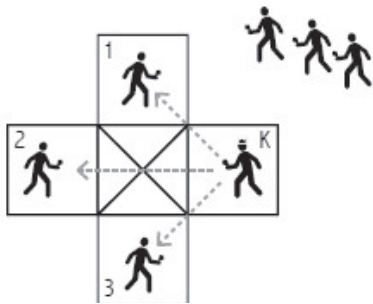
4 Spieler verteilen sich auf die 4 Quadrate des Spielfelds. Jeder Spieler versucht, sein Quadrat zu verteidigen und den Ball in eines der drei anderen Quadrate zu spielen. Wer einen Fehler macht muss zurück auf Feld 1 und die frei gewordenen Felder werden von unten her aufgefüllt. Bei mehr als vier Spielern begibt sich der ausgeschiedene Spieler vor einem erneuten Versuch aufzusteigen in eine kurze Warteschlange.

Wer schafft es, ins Königsfeld aufzusteigen und dort in einer definierten Zeit am meisten Punkte zu sammeln? Pro Ballwechsel, bei dem der König im Spiel bleiben kann, erhält er einen Punkt. Das Spiel wird auf eine gewisse Anzahl Punkte oder während einer vorher definierten Zeitdauer gespielt. Die Spielregeln von Street Racket (kein Volley, kein Downplay) gelten auch beim Königsspiel.

Das Königsspiel ist ideal für 4 bis 7 Spieler auf einem Kreuzfeld. Bei 8 oder mehr Spielern wird aus Sicht der Bewegungsförderung empfohlen, ein weiteres Street Racket Kreuzfeld zu zeichnen und die Gruppe zu halbieren, damit mehr individuelle Aktivität ermöglicht wird.

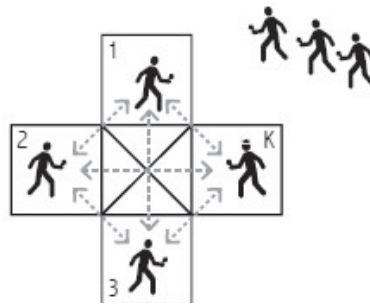
1. Anspiel

Immer vom König zu Spieler 1, Spieler 2 oder Spieler 3.



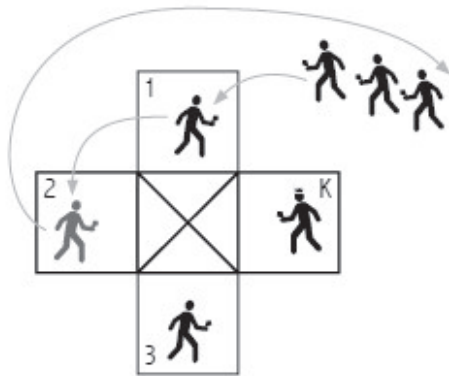
2. Weiterspielen

Beliebig von jedem Spieler zu jedem möglich.



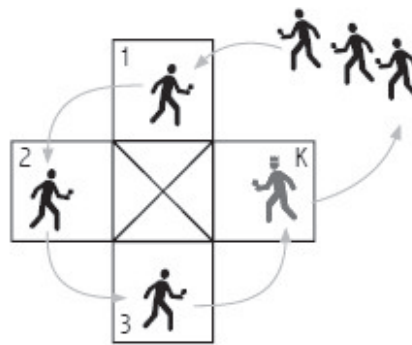
3a. Beispiel Fehler Spieler 2

Spieler 2 scheidet aus und stellt sich hinten an (oder begibt sich bei 4 Spielern auf Feld 1). Spieler 1 rückt auf Feld 2 nach. Der König bleibt auf dem Thron.



3b. Beispiel Fehler König

Der König scheidet aus und stellt sich hinten an. Alle Spieler rücken nach. Der König behält seine bisherigen Punkte. Spieler 3 wird neuer König und hat nun die Chance, Punkte zu sammeln.



Ballstaffetten

Solo-Ballstaffette: Wie oft schafft es ein Spieler, reihum jedes Feld anzuspielen?

Duo-Ballstaffette: Wie lange schaffen es 2 Spieler, abwechselnd jedes Feld reihum anzuspielen? Dabei bewegt sich Spieler A jeweils zwischen 2 Feldern hin und her und Spieler B zwischen den anderen beiden Feldern.



Street Racket Set STV Art.Nr. 710.5.691 bei Alder & Eisenhut
Speziell konfektioniertes Set für "Fit & Fun 2020" FR/MR und Senioren/
Senioreninnen des Schweizerischen Turnverbandes. Das Set besteht aus 5 Street
Racket Schläger mit STV Logo auf dem Handgriff, 3 Street Racket Bällen.
Verpackt in einer praktischen Netztasche. Fr. 60.00/Set (inkl. MWST).



Es gibt auch grössere Set unter Alder & Eisenhut oder bei <https://www.streetracket.net>

Die kompletten, ausführlichen Lehrmittel: „Street Racket – Spiele, Übungen, Tipps und Tricks“ und „Bewegtes Lernen mit Street Racket“ können auf www.streetracket.net im Webshop erworben werden.