

ANLEITUNG: TEAM RACKET - STREET RACKET

Beim TEAM-RACKET **steuern zwei Personen gemeinsam** einen Schläger. Jede Person hält einen Griff. Damit das Zusammenspiel gut funktioniert, sollten Sie sich miteinander abstimmen, aufmerksam aufeinander reagieren und einen gemeinsamen Bewegungsrhythmus entwickeln.

Gemeinsam koordinieren

Bewegen Sie sich möglichst als Team zum Ball und sprechen Sie sich während des Spiels ab.

Unterschiedliche Erfahrung sinnvoll nutzen

Das Spiel eignet sich für Personen mit ähnlicher ebenso wie mit unterschiedlicher Spielerfahrung. Verfügt eine Person über deutlich mehr Übung, kann sie die gemeinsamen Bewegungen unterstützen. Wichtig ist, dass beide aktiv am Spiel beteiligt bleiben.

Aktiv zum Ball bewegen

Bleiben Sie während des Spiels in Bewegung und beobachten Sie aufmerksam, der Ball hin fliegen oder aufspringen könnte. Eine gute Position zum Ball erleichtert die Rückschläge.

Eine stabile Körperhaltung

Beugen Sie die Knie leicht und halten Sie den Körper beweglich. Eine etwas tiefere Haltung erleichtert die Ballkontrolle. Führen Sie den Schläger möglichst sanft nach vorne und oben, damit der Ball nicht zu weit fliegt.

Gefühl ist besser als Kraft

Versuchen Sie nicht, den Ball möglichst hart zu treffen. Ein gleichmäßiger Bewegungsablauf und gutes Timing sind meist wichtiger als Kraft.

Zusätzlicher Schläger im freien Spiel

Beim freien Spiel können beide Personen in der jeweils äußeren Hand zusätzlich einen Einzelschläger halten. Damit lassen sich Bälle weiterspielen, die außerhalb der Reichweite des gemeinsamen Schlägers landen.

TIPP

Gestalten Sie das Spiel abwechslungsreich und entwickeln Sie eigene Aufgaben.
z.B. Zeitaufgaben, usw.