



**FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA**

CRICKET DEVELOPMENT PROGRAMME - LIVELLO 2 -

Lista di Controllo

cricketitalia.org

LISTA DI CONTROLLO PER IL BOWLINGNG

CONVALIDATA DALL'INSEGNANTE

Posso colpire i monconi 4 volte di fila	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
I Posso colpire i monconi 5 volte di fila	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso colpire i monconi 6 volte di fila	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
I Posso colpire la parte superiore di off 1 volta su 6	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso colpire la parte superiore di off 2 volte su 6	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA

LISTA DI CONTROLLO PER IL BOWLINGNG

CONVALIDATA DALL'INSEGNANTE

Posso colpire la parte superiore di off 3 volte su 6	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso lanciare uno yorker 1 volta su 6 (colpendo un oggetto sulla piega)	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso lanciare uno yorker 2 volte su 6 (colpendo un oggetto sulla piega)	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso lanciare uno yorker 3 volte su 6 (colpendo un oggetto sulla piega)	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso giocare a BOWLINGng in swing	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA

LISTA DI CONTROLLO PER IL BOWLING

CONVALIDATA DALL'INSEGNANTE

Posso lanciare fuori swing	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso lanciare 1 variante di palla più lenta	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso lanciare 2 varianti di palla più lente	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso lanciare 3 varianti di palla più lente	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso lanciare 1 over senza un largo	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA

LISTA DI CONTROLLO PER IL BOWLING

CONVALIDATA DALL'INSEGNANTE

Posso lanciare 2 over senza un largo	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso lanciare 3 over senza un largo	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Ho una lunghezza di rincorsa costante	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Possiedo una palla da cricket e mi alleno nel mio tempo libero	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
So come far brillare la palla	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA

LISTA DI CONTROLLO PER IL BOWLING

CONVALIDATA DALL'INSEGNANTE

Lancia il tuo primo over per la tua squadra di cricket locale	
Prendi il tuo primo wicket per la tua squadra di cricket locale	

LISTA DI CONTROLLO PER LA BATTUTA

CONVALIDATA DALL'INSEGNANTE

Posso giocare lo scoop	
Posso giocare il drive dritto	
Posso giocare lo sweep inverso	
Posso giocare lo slog sweep	
Posso riprodurre l'unità di copertura	

LISTA DI CONTROLLO PER LA BATTUTA

CONVALIDATA DALL'INSEGNANTE

Posso correre lungo il wicket e colpire la palla	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso scegliere la lunghezza (andare avanti e indietro a seconda di dove rimbalza la palla)	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso scegliere la linea (spostando la testa sulla linea di dove sta andando la palla)	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Distintivo non fuori (giocare una partita di cricket veloce e non uscire)	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Segna le mie prime 25 corse nel cricket veloce	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA

LISTA DI CONTROLLO PER LA BATTUTA

CONVALIDATA DALL'INSEGNANTE

Affronta 25 palle senza uscire	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Affronta 50 palle senza uscire	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Segna il tuo primo punto per la tua squadra di cricket locale	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Segna 50 punti per la tua squadra di cricket locale (totale)	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Segna 100 punti per la tua squadra di cricket locale (totale)	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA

LISTA DI CONTROLLO SUL CAMPO

CONVALIDATA DALL'INSEGNANTE

Posso fare 20 catture di fila da 10 metri di distanza	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso prendere 10 catture alte di fila da 30 metri di distanza	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso lanciare la palla sopra i ceppi da 15 metri di distanza 3/6 volte	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso lanciare la palla sopra i ceppi da 15 metri di distanza 4/6 volte	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Posso lanciare la palla sopra la parte superiore dei ceppi da 15 metri di distanza 5/6 volte	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA

PORTA IL TUO CRICKET AL LIVELLO

CONVALIDATA DALL'INSEGNANTE

Sono entrato a far parte di un club di cricket locale	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
Scrivi 3 dei tuoi obiettivi per il prossimo anno	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA
	 FEDERAZIONE CRICKET ITALIANA

Complimenti per aver completato il CDP. Una volta che hai avuto ogni aspetto della lista di controllo firmato dal tuo insegnante o allenatore, potresti essere la prossima SUPERSTAR del cricket.

Consegnalo al tuo insegnante per ricevere il tuo certificato CDP firmato.

Buona Fortuna.



Sostienici

Spero che ti sia piaciuto usare questo libro. È stato pubblicato dal programma Cricket Development e sviluppato dall'ex giocatore di cricket professionista Charlie Hartley, che ha la passione di rendere il cricket uno sport per tutti.

Per fare questo deve essere GRATUITO e accessibile a tutti e tutto ciò che devi fare per mostrare la tua gratitudine è seguire, mettere mi piace e iscriverti al nostro canale YouTube.



