








**FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA**

CRICKET DEVELOPMENT PROGRAMME LIVELLO 2

cricketitalia.org

Abilità di Fielding

The following pages are colour coded so you can see the drills and games which focus on the skills below

-  Grip - Seam
-  Grip - Leg Spin
-  Grip - Off Spin
-  Front arm + Follow through
-  Take off and run up

ABILITÀ DI FIELDING



Raccolta
Lancio
Presca

Raccolta

DRILL 1 - RACCOLTA AI CONI

Preparazione:

Posiziona i coni in una linea retta, a circa 5 metri di distanza l'uno dall'altro, lungo il campo.

Descrizione:

- I giocatori corrono da un cono all'altro, raccogliendo una palla ferma posizionata accanto a ciascun cono. Si concentrano su una raccolta fluida della palla e su una transizione rapida in posizione di lancio mentre si spostano verso il cono successivo.
- Lo scopo è esercitarsi a raccogliere la palla in movimento e prepararsi per un lancio in un unico movimento.

National Curriculum Focus:

- Migliora la mobilità nel fielding, la tecnica di raccolta della palla e la velocità.
- Aiuta i giocatori a passare rapidamente dalla posizione di fielding a quella di lancio.

Raccolta

DRILL 2 - PALLA ROTOLANTE

Preparazione:

I giocatori si allineano mentre l'allenatore o un compagno di squadra fa rotolare una palla verso ciascun giocatore.

Descrizione:

- I giocatori si esercitano nell'avvicinarsi e raccogliere la palla rotolante mentre si muovono. Sottolinea l'importanza di abbassarsi e usare entrambe le mani per prendere la palla in modo pulito. Dopo la raccolta, i giocatori simulano un lancio verso un bersaglio.
- Gli allenatori possono variare la velocità della palla per mettere alla prova l'agilità e le abilità di fielding dei giocatori.

National Curriculum Focus:

- Sviluppa la coordinazione occhio-mano, il gioco di gambe e la capacità di raccogliere la palla pulitamente a velocità diverse.
- Pone l'accento sui riflessi rapidi e sulla transizione in una posizione di lancio.

Lancio

DRILL 1 - LANCIO VERSO BERSAGLIO:

Preparazione:

Marca un bersaglio a terra (come un tappetino o un cono) o usa i pali a circa 20 metri di distanza. I giocatori si mettono in fila e si alternano nel lanciare la palla per colpire il bersaglio.

Descrizione:

- I giocatori si concentrano nel lanciare la palla con precisione verso un bersaglio prestabilito. Può essere fatto con un lancio sopra la spalla per distanze più lunghe o con un lancio sotto mano per distanze brevi. Gli allenatori possono variare la distanza e l'altezza del bersaglio per sfidare i giocatori.

National Curriculum Focus:

- Sviluppa il controllo motorio e la coordinazione attraverso la ripetizione. Aiuta i giocatori a capire il posizionamento del corpo e l'efficienza dei movimenti quando mirano e lanciano.

Lancio

DRILL 2 - STAFFETTA DI LANCIO:

Preparazione:

Prepara due file di coni a circa 20 metri di distanza. I giocatori formano due squadre e si posizionano alle estremità opposte.

Descrizione:

- I giocatori si alternano a correre verso una palla posta al centro, raccogliendola e lanciandola ai loro compagni di squadra all'altra estremità. Ogni giocatore deve prendere e lanciare la palla con precisione prima che il prossimo inizi. La prima squadra che completa la staffetta vince.

National Curriculum Focus:

- Combina agilità e coordinazione con il lavoro di squadra e le abilità comunicative. Sviluppa la presa di decisioni legate al gioco e il tempismo.

Lancio

DRILL 3 - LANCIO VERSO BERSAGLIO IN MOVIMENTO:

Preparazione:

Un giocatore o l'allenatore funge da bersaglio in movimento, camminando o correndo avanti e indietro a circa 15-20 metri di distanza. I lanciatori si mettono in fila.

Descrizione:

- Il giocatore lancia la palla verso il bersaglio in movimento, cercando di colpirlo o di consegnarla al bersaglio. Questo aiuta i giocatori a praticare il lancio preciso verso un bersaglio in movimento, simulando una situazione di gioco in cui il battitore corre.

National Curriculum Focus:

- Promuove la coordinazione avanzata e la consapevolezza spaziale, sottolineando l'apprendimento motorio e la precisione in condizioni difficili.

Presca

DRILL 1 - PRESA ALTA

Preparazione:

L'allenatore o un compagno di squadra si posiziona a circa 20-30 metri di distanza con una racchetta da tennis o una mazza da cricket per colpire palle alte verso i fielders. I giocatori si dispongono in un semicerchio intorno all'allenatore.

Descrizione:

- L'allenatore colpisce palle alte e i giocatori si alternano nel prenderle. Concentrati sulla tecnica: i giocatori devono muoversi rapidamente nella posizione giusta, valutare la traiettoria della palla e usare mani morbide per prenderla in modo pulito.

National Curriculum Focus:

- Sottolinea la coordinazione occhio-mano, il controllo dei movimenti e la consapevolezza spaziale, favorendo la capacità di seguire e intercettare un oggetto in movimento.

Presca

DRILL 2 - PRESE DI REAZIONE

Preparazione:

I giocatori si dispongono in coppie a circa 5-7 metri di distanza. Ogni coppia ha una palla.

Descrizione:

- Il lanciatore varia la velocità, l'altezza e l'angolazione della palla, costringendo il ricevitore a reagire rapidamente e a muoversi per completare la presa.
- I giocatori si alternano nel ruolo di lanciatore e ricevitore.

National Curriculum Focus:

- Migliora i tempi di reazione e il processo decisionale, elementi cruciali nelle situazioni reali di gioco. Promuove l'agilità e la consapevolezza attraverso risposte rapide agli stimoli.

Catching

DRILL 3 - PRESA A UNA MANO:

Preparazione:

I giocatori si dispongono in coppie, stando a circa 5 metri di distanza. Ogni coppia ha una palla.

Descrizione:

- Il lanciatore lancia la palla verso il ricevitore, che deve prenderla utilizzando solo una mano.
- Si alterna tra l'uso della mano sinistra e destra. Si inizia con lanci delicati, aumentando gradualmente la velocità e la difficoltà.

National Curriculum Focus:

- Si concentra sul controllo motorio fine e sulla coordinazione di un lato del corpo, competenze essenziali per padroneggiare tecniche avanzate di presa.



**FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA**