



**FEDERAZIONE  
CRICKET ITALIANA**

# **CRICKET DEVELOPMENT PROGRAMME LIVELLO 2**

**[cricketitalia.org](http://cricketitalia.org)**



#### DISCLAIMER

The CDP resources are to give teachers, volunteers and parents guidance on how they could deliver cricket sessions and aid a child's development. They provide expert skills and drills to work on along with objectives to follow the national curriculum . While we try our hardest to make the resources accurate and up to date, please make your own judgement on the location and delivery of the CDP sessions. We accept no liability to you or any third party in respect of your use of the resources.

Copyright © 2024  
Charlie Hartley - Cricket Development Programme  
All rights reserved

Published by  
Cricket Development Programme  
B49 5LQ

[cricketitalia.org](http://cricketitalia.org)

## Structure of session

<b>How to use this programme</b>
<b>Warm up games</b>
<b>Batting</b>
Skills
Games
<b>Bowling</b>
Skills
Games
<b>Fielding</b>
Skills
Games
Fielding positions
<b>Home Challenges</b>
<b>Basic rules</b>
<b>Equipment</b>
<b>Pitch information</b>
<b>Contact details</b>

Warm up game		10 mins
Introduce session		5 mins
Main skill	These two times are subject to the classes learning and concentration on that topic. We have found that doing a short fielding drill in between main skills helps to aid concentration for the session	10-20 mins
Game with focus on a skill		20-30 mins
Overview of skills learnt and where to improve		5 mins
Competition to go away and practice to improve skill.- (homework)		To do at home

## What next?

Select a warm up

Select a skill to work on

Select a game

Select a home challenge

## Warm ups

Hand Hockey

Triangle fielding

Balloon Chase

Protect the boundary

Tag Ball

Reaction Sprint

Caterpillar catch

Circle ball pass

## Skills

BATTING	BOWLING	FIELDING
Straight drive Flick Cover drive Scoop Verso il wicket Colpo di reverse e slog sweep Picking length/ Line	Corsa di avvio Out swing Inswing Yorker Bouncer Palle lente s	Diving Ability pick up 360 fielding One bounce reaction Zig zag
Communication, working as a team,		

## Games

BATTING	BOWLING	FIELDING
360 batting Front or back Random shot Super pairs cricket (Pairs) Power hitting	3 cone call out Yorker target Swing stump hit Tape ball cricket Shuttle runners	Triangle fielding Run out a) long b) wide Protect the boundary Cross throwing Stump call out
Communication, working as a team,		

## Home Challenges

6 stump knock down (bowling)

5 ball top of off

5 ball 1 stump hit (Tape ball)

Under the stump x3

Over the top throw 5m-10m-30m

30 second run out (20m)

Highest catch

Range hitting (longest hit)

All the shots 30 seconds

Straight drive, sweep, reverse sweep, scoop, cut, pull, slog sweep, defence, over the top.

# RISCALDAMENTI



Hockey a mano

Difesa triangolare

Corsa ai palloncini

Proteggi il confine

Palla al volo

Scatto di reazione

Gatto bruco

Passaggio a cerchio

## HOCKEY A MANO

### Preparazione:

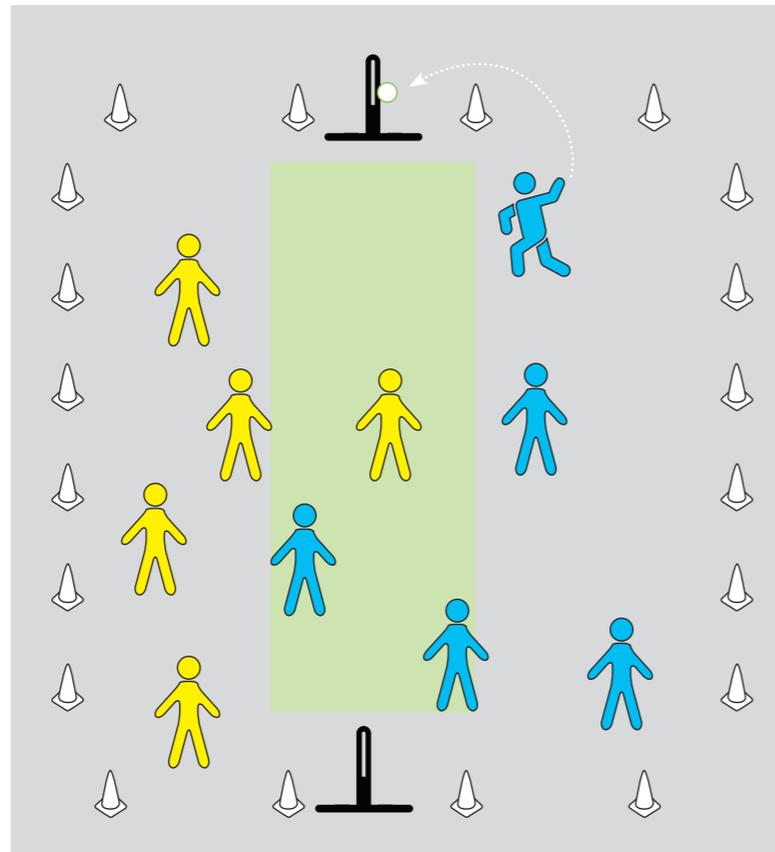
Delimita un'area piccola (circa 10x10 metri) con coni e posiziona due coni come porte alle estremità. Usa una palla da tennis o una palla da cricket morbida. Dividi i giocatori in due squadre.

### Descrizione:

I giocatori cercano di passare la palla ai loro compagni di squadra tentando di segnare facendola passare oltre la linea di porta della squadra avversaria. I giocatori possono usare solo le mani e devono restare bassi, imitando i movimenti di un campo vicino. Gli allenatori possono aggiungere regole per rendere il gioco più difficile, ad esempio, prendere la palla solo con una mano, lanciare con la mano non dominante o lanciare solo sotto l'altezza della testa.

### Focus:

- Coordinazione mano-occhio
- Reazioni rapide e miglioramento dell'agilità in posizione bassa.



## DIFESA TRIANGOLARE

### Preparazione:

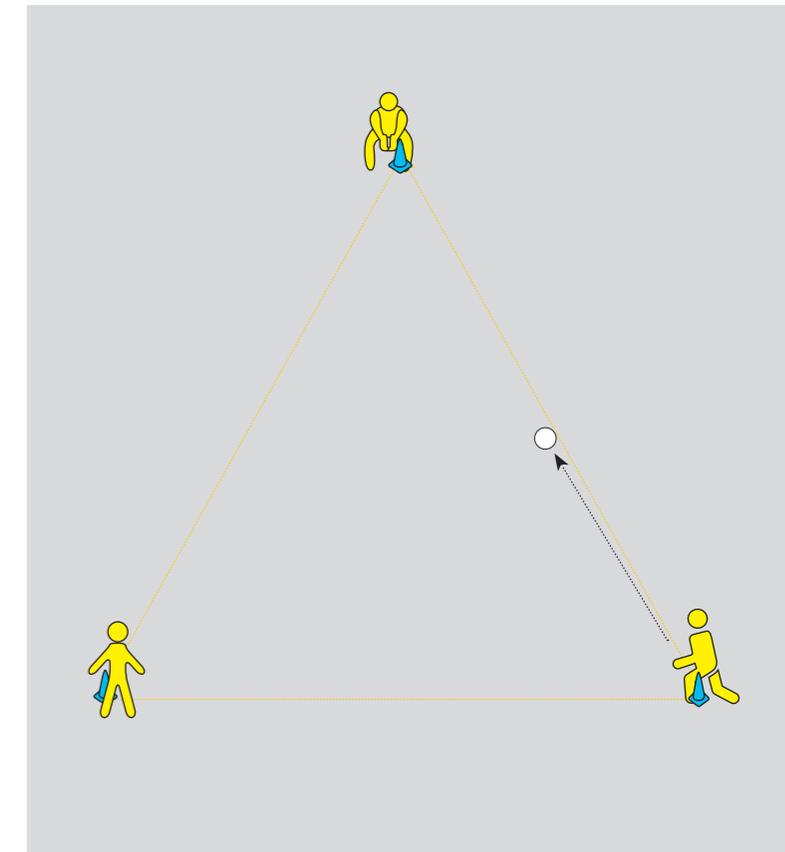
Posiziona tre coni a formare un triangolo (ogni lato lungo 5-10 metri). I giocatori si posizionano a ciascun cono.

### Descrizione:

La palla viene lanciata o rotolata tra i giocatori agli angoli del triangolo. Dopo alcuni giri, cambia la direzione in cui i giocatori lanciano la palla. Gli allenatori possono aggiungere regole diverse per rendere il gioco più difficile, ad esempio usare solo una mano.

### Focus:

- Piedi rapidi.
- Anticipazione e presa di decisioni rapide per la difesa vicino ai pali.



## CORSA AI PALLONCINI

### Preparazione:

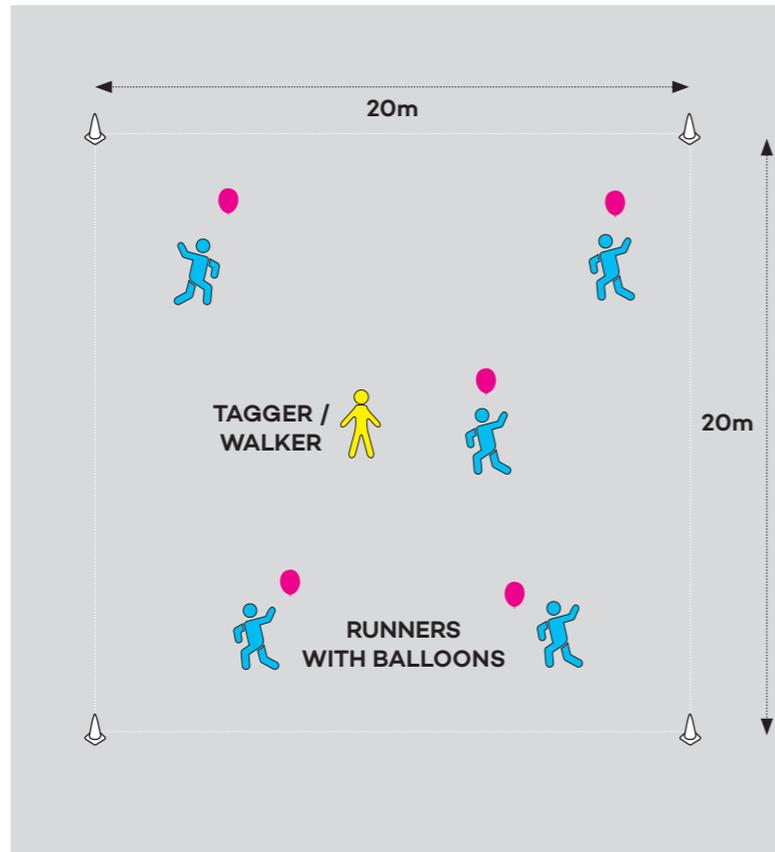
Delimita un'area di gioco piccola (20x20 metri).  
Dai a ogni giocatore un palloncino.

### Descrizione:

I giocatori devono tenere il loro palloncino in aria mentre corrono sul campo. Nel frattempo, un giocatore senza palloncino può solo camminare e deve cercare di toccare gli altri giocatori. Se vengono toccati, devono restare fermi finché un altro giocatore non li tocca. Il gioco continua finché rimane un solo giocatore in movimento.

### Focus:

- Coordinazione.
- Agilità.
- Consapevolezza dello spazio.



## PROTEGGI IL CONFINE

### Preparazione:

Usa coni per segnare un confine (circa 15-20 metri di distanza dai pali).

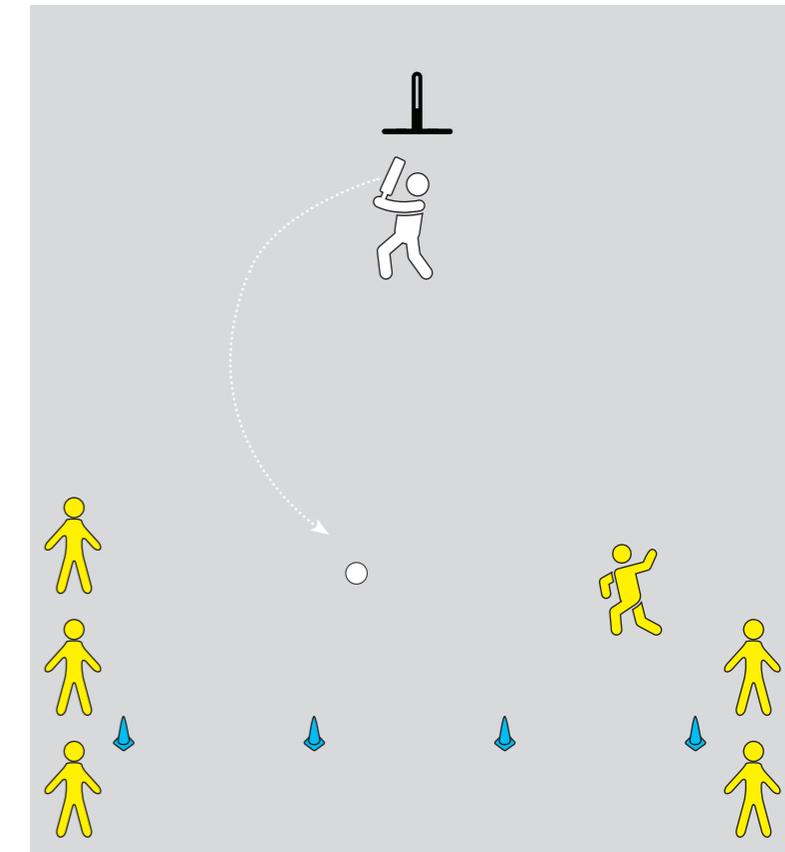
### Descrizione:

Dividi i giocatori, con metà che si posiziona a un'estremità del confine e l'altra metà all'altra estremità. Un allenatore o un giocatore colpisce palline verso il confine. I difensori devono fermare la palla prima che superi la linea e poi lanciairla indietro al battitore.

Ruota i giocatori dopo alcuni tentativi.

### Focus:

- Difesa al confine.
- Sprint per coprire terreno.
- Miglioramento delle tecniche di presa o fermata.



## PALLA AL VOLO

### Preparazione:

Delimita un'area di gioco di 15x15 metri. Usa una palla morbida, come una palla da tennis, per evitare infortuni.

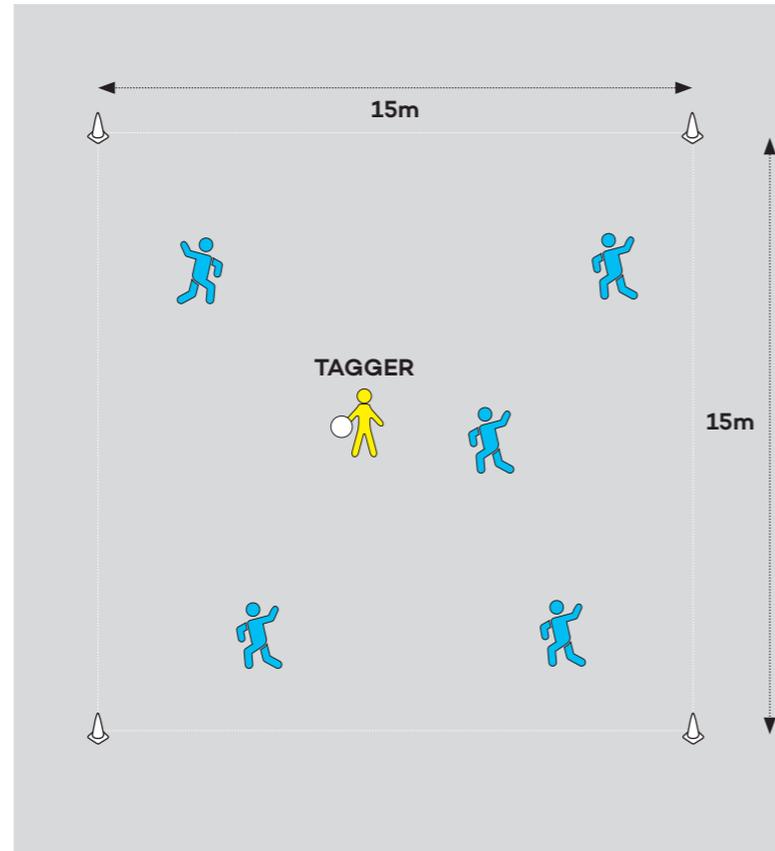
### Descrizione:

Un giocatore è designato come colui che insegue. Il cacciatore tenta di toccare gli altri giocatori con la palla. I giocatori possono correre e schivare, ma devono restare all'interno dell'area designata. Se un giocatore viene toccato, si unisce al cacciatore.

Quando tutti sono stati toccati, si ricomincia con un nuovo cacciatore.

### Focus:

- Movimenti rapidi.
- Agilità.
- Consapevolezza dello spazio.



## SCATTO DI REAZIONE

### Preparazione:

Posiziona diversi coni a 5-10 metri di distanza in una linea retta. I giocatori si posizionano alla linea di partenza, pronti a scattare.

### Descrizione:

L'allenatore chiama un colore o un numero assegnato a uno dei coni, e il giocatore deve scattare verso quel cono il più velocemente possibile. Varia le distanze e le direzioni degli scatti.

L'allenatore può anche dare comandi prima di chiamare il colore/numero del cono per variare il gioco.

### Focus:

- Velocità.
- Accelerazione.
- Tempi di reazione.



## CATTURA DEL BRUCO

### Preparazione:

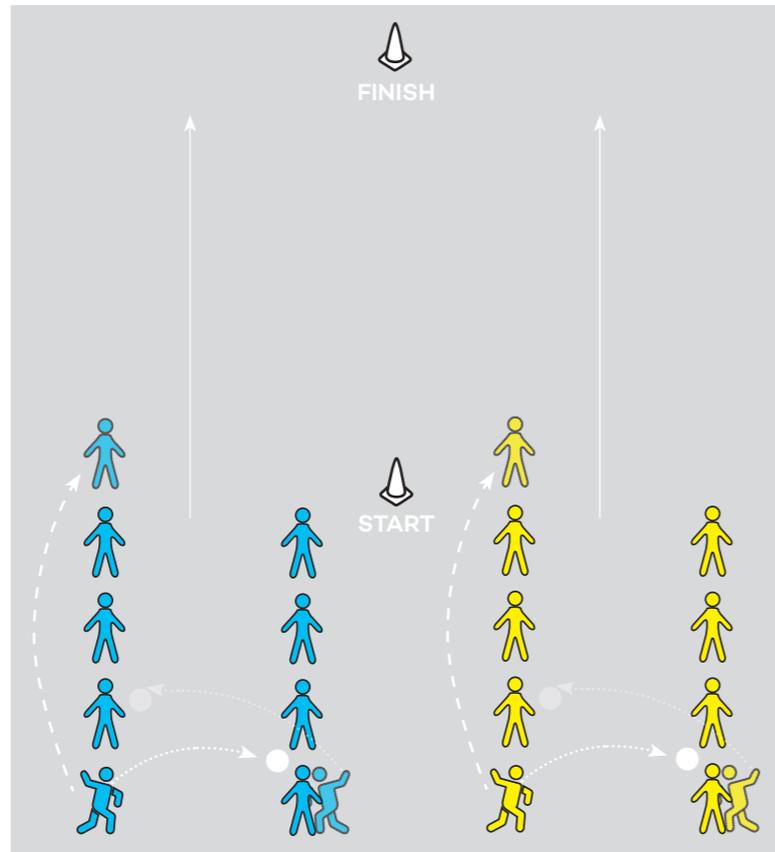
I giocatori si allineano in una fila retta uno di fronte all'altro, distanti circa 2 metri. Posiziona un cono per indicare il punto di partenza e un cono verso cui andare.

### Descrizione:

La palla viene lanciata o passata al primo giocatore, che deve passarla rapidamente alla persona successiva in fila e poi correre per unirsi all'altra estremità della fila. L'obiettivo è mantenere la fila in movimento il più velocemente possibile senza far cadere la palla fino all'altra estremità.

### Focus:

- Riflessi rapidi.
- Presa.
- Agilità e lavoro di squadra.



## RIBALTAMENTO DEL CONO

### Preparazione:

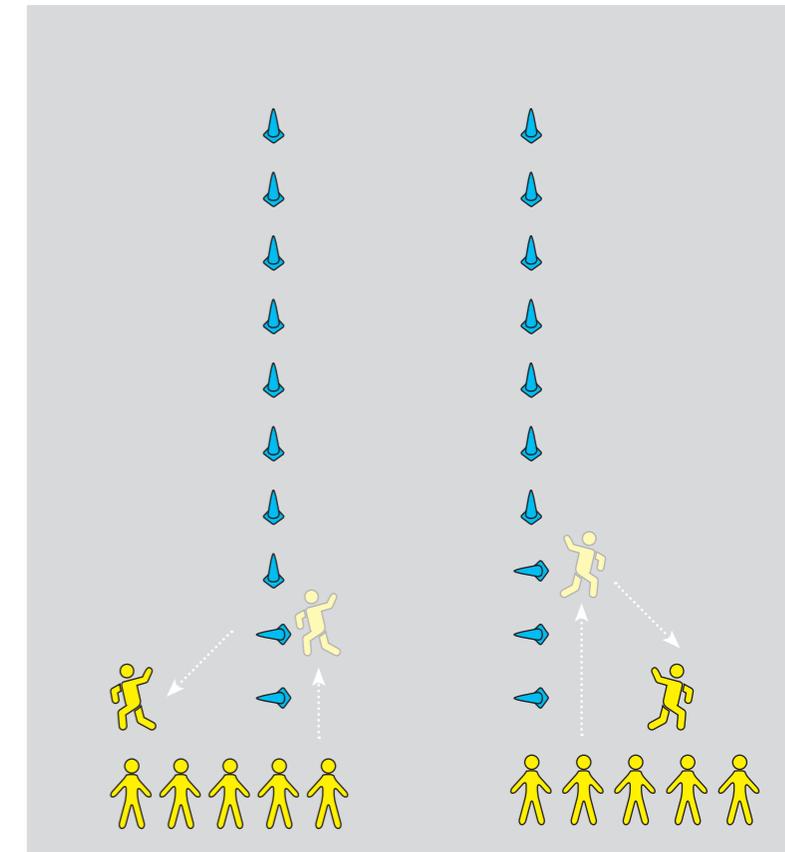
Posiziona due file di coni (circa 10 coni ciascuna) a una distanza di circa 10 metri l'una dall'altra.

### Descrizione:

Dividi i giocatori in squadre. Un giocatore di ogni squadra corre verso il primo cono, lo capovolge (in piedi o a testa in giù), e torna indietro. Il prossimo giocatore in fila fa lo stesso. L'obiettivo è che la squadra capovolga tutti i coni nel minor tempo possibile.

### Focus:

- Velocità, agilità.
- Lavoro di squadra.



## Abilità di Battuta

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

-  Bat pick up & grip
-  Stance and balance
-  Straight drive swing
-  Improving top hand/ high elbow
-  Head to the ball.
-  Pull shot
-  Cut shot
-  Sweep shot

# ABILITÀ DI BATTUTA



- Drive dritto
- Flick
- Cover drive
- Scoop
- Scendere verso il wicket
- Reverse e slog sweep
- Lettura della lunghezza/direzione

## Drive dritto

### DRILL 1 - CRADLE + SHADOW SHOTS (MOVIMENTO OMBRA)

#### Preparazione:

Dividi i giocatori in gruppi di 2 o 3.  
Ogni gruppo condivide una mazza.

#### Descrizione:

- Inizia senza mazza. I giocatori devono incrociare le dita delle mani, creando una forma a diamante con le braccia.
- I giocatori ruotano i pollici allontanandoli dal corpo, mantenendo le mani vicine al corpo.
- Per avviare il movimento, i giocatori puntano il gomito non dominante verso il suolo, mentre l'altro gomito è rivolto verso l'alto, quindi invertono il movimento. Questo simulerà lo swing del drive dritto.
- Una volta che i giocatori si sentono a proprio agio, ripetono lo stesso movimento con una mazza.

#### Focus:

- Controllo del corpo.
- Memoria muscolare.
- Coordinazione e tecnica di impugnatura.



## Straight Drive

### DRILL 2 - TIRI ATTRAVERSO I CONI

**Preparazione:**

Posiziona due coni a circa 1 metro di distanza, direttamente in linea con la posizione del giocatore, qualche metro più avanti.

**Descrizione:**

- I giocatori mirano a eseguire un drive dritto controllato attraverso il “cancello” formato dai coni.
- Un partner o un allenatore lancia la palla con una mano, mirando a lanci che possano essere colpiti con un drive.
- I giocatori devono concentrarsi sull'uso del giusto gioco di gambe e mantenere l'equilibrio per allinearsi correttamente per un tiro dritto, assicurandosi di mantenere la palla rasoterra e di colpirla tra i coni.

**National Curriculum Focus:**

- Rafforza l'allineamento, la concentrazione e la precisione.
- Incoraggia i giocatori a dirigere la palla con controllo.
- Simulando situazioni di gioco che premiano la precisione.



## Straight Drive

### DRILL 3 - COLPO AL BERSAGLIO CON FEED DALL'ALTO

**Preparazione:**

Posiziona un bersaglio, come un cono o un set di stumps, a 10-15 metri di distanza da dove il giocatore si trova a battere.

**Descrizione:**

- Un partner o un allenatore lancia la palla verso il giocatore nella zona di pieno.
- Il giocatore tenta di colpire la palla con un drive dritto verso il bersaglio, puntando alla precisione e a un contatto pulito e potente.
- Questo esercizio deve focalizzarsi sul tempismo, sul trasferimento del peso sul piede anteriore e sulla corretta posizione delle mani.

**National Curriculum Focus:**

- Incoraggia i giocatori a comprendere l'importanza del controllo della mazza, del posizionamento dei piedi e del tempismo per colpire bersagli specifici sul campo.



# Flick

## DRILL 1 - FLICK TRA I CONI:

### Preparazione:

Posiziona due coni a circa 1 metro di distanza in posizione mid-wicket (lato gamba), a 10-15 metri dal battitore..

### Descrizione:

- Lancia la palla sul lato gamba (con palle a lunghezza piena).
- I giocatori praticano il colpo flick, cercando di far passare la palla tra i coni, concentrandosi sul movimento del polso e su un colpo rapido e compatto.
- L'esercizio aiuta a migliorare il tempismo e il posizionamento, garantendo che la palla passi tra i coni con potenza controllata.

### National Curriculum Focus:

- Migliora la capacità di adattarsi ai colpi sul lato gamba e l'utilizzo del polso per il controllo.
- Introduce il concetto di lavorare con il posizionamento del campo.



# Flick

## DRILL 2 - PRATICA DEL FLICK CON UNA MANO

### Preparazione:

I giocatori colpiscono la palla tenendo la mazza con una sola mano, quella inferiore sul manico (mano dominante).

### Descrizione:

- Si concentra completamente sul movimento e la forza del polso necessari per eseguire il colpo flick.
- La palla viene lanciata sotto mano sul lato gamba, e il giocatore utilizza un flick con una sola mano per guidare la palla in spazi vuoti o verso bersagli immaginari.
- Incoraggia i giocatori a mantenere gli occhi sulla palla e a perfezionare il tempismo.

### National Curriculum Focus:

- Aiuta a sviluppare la forza del polso e la precisione.
- Insegna l'importanza dell'angolo della mazza e del controllo nel segnare punti sui colpi giocati sul lato gamba.



# Flick

## DRILL 3 - FLICK CON FEED DALL'ALTO

### Preparazione:

Un partner o allenatore sta per lanciare le palle sul lato gamba. Usa i coni per segnare spazi nel campo.

### Descrizione:

- I giocatori praticano il flick della palla attraverso diversi spazi, variando i loro colpi a seconda del feed.
- L'obiettivo è manipolare il campo e migliorare la capacità del giocatore di trovare spazio mentre esegue il flick.

### National Curriculum Focus:

- Rafforza la capacità decisionale sul posizionamento dei colpi.
- Incoraggia l'utilizzo di tecniche diverse per differenti lanci, concentrandosi sul gioco sul lato gamba.



## Colpo di copertura

### DRILL 1 - COLPO ATTRAVERSO I CONI

**Preparazione:**

Posiziona due coni a circa 1 metro di distanza nella zona di copertura (lato off-side) a 10-15 metri dal battitore.

**Descrizione:**

- Il partner o l'allenatore lancia la palla leggermente al di fuori del palo di off, permettendo al giocatore di esercitarsi nel colpire la palla attraverso la zona di copertura.
- I giocatori devono concentrarsi sul movimento dei piedi verso la palla, assicurandosi di portare il piede anteriore sulla traiettoria della palla e di eseguire un colpo completo.
- La palla deve essere colpita a terra attraverso i coni.

**National Curriculum Focus:**

- Sviluppa la comprensione del gioco sul lato off-side e l'importanza del tempismo, della posizione e del movimento dei piedi quando si colpisce in questa zona.



## Colpo di copertura

### DRILL 2 - COLPO DI COPERTURA OMBRA

**Preparazione:**

Non è necessaria la palla, solo spazio per esercitarsi.

**Descrizione:**

- I giocatori praticano il movimento dei piedi e il follow-through senza palla.
- Metti in evidenza la posizione corretta, il movimento del piede anteriore verso la palla e assicurati che il colpo della mazza sia fluido e allineato con la direzione prevista.
- Praticare di fronte a uno specchio o con un allenatore che guida le correzioni è ideale.

**National Curriculum Focus:**

- Focalizzati sulla meccanica del colpo di copertura, costruendo la memoria muscolare per un corretto movimento dei piedi e equilibrio.



## Colpo di copertura

### DRILL 3 - COLPO DI RILASCIO

**Preparazione:**

Il partner o l'allenatore si trova con alcune palle da rilasciare appena fuori dal palo di off.

**Descrizione:**

- I giocatori si avvicinano alla palla e la colpiscono attraverso le coperture, concentrandosi sul mantenere la palla bassa e sul tempismo del colpo.
- Questo esercizio aiuta a costruire fiducia nel giocare una consegna di lunghezza completa sul lato off-side.

**National Curriculum Focus:**

- Incoraggia i giocatori a colpire a terra e a sviluppare la loro capacità di eseguire colpi controllati e potenti nello spazio.



## Scoop

### DRILL 1 - COLPO A CUCCHIAIO IN GINOCCHIO

**Preparazione:**

Posiziona un cono o un piccolo oggetto a circa 10-15 metri dal giocatore

**Descrizione:**

- I giocatori si inginocchiano su un ginocchio, e l'allenatore o il partner lancia delicatamente le palle verso di loro con un lancio sottobraccio.
- Il giocatore solleva la palla usando i polsi, cercando di farla passare sopra un fielder immaginario nella zona del fine leg o del portiere.
- Concentrati sul corretto movimento dei polsi, utilizzando mani morbide e assicurandoti che la palla venga sollevata dolcemente ma con precisione.

**National Curriculum Focus:**

- Introdurre il concetto di colpi non ortodossi, migliorando il controllo dei polsi e la creatività nei colpi.



## Scoop

### DRILL 2 - COLPO A CUCCHIAIO ALTERNATO

**Preparazione:**

Posiziona coni a sinistra e a destra del battitore a circa 10 metri di distanza.

**Descrizione:**

- Il giocatore pratica il colpo a cucchiaio alternando le spalle.
- L'allenatore o il partner lancia le palle sottobraccio e il giocatore reagisce muovendo rapidamente la mazza per sollevare la palla sopra la spalla sinistra o destra.

**National Curriculum Focus:**

- Incoraggia tecniche di battuta reattive e l'adattamento a diverse consegne.
- Rinforza la creatività nel colpire.



## Scoop

### DRILL 3 - COLPO A CUCCHIAIO COMPLETO

**Preparazione:**

L'allenatore o il partner effettua consegne sottobraccio leggermente più lente verso il giocatore.

**Descrizione:**

- Il giocatore si avvicina al colpo e solleva la palla sopra il portiere o verso il fine leg.
- Metti in evidenza il movimento dei piedi, il controllo dei polsi e la scelta delle consegne giuste per tentare il colpo a cucchiaio.

**National Curriculum Focus:**

- Rinforza il gioco offensivo e l'innovazione, insegnando ai giocatori come adattarsi a diverse lunghezze e a lanciatori.



## Verso il wicket

### DRILL 1 - DALLA LINEA DI BATTUTA AL CONO

**Preparazione:**

Posiziona un cono 2-3 metri davanti alla linea di battuta.

**Descrizione:**

- I giocatori praticano il passo verso il wicket verso il cono senza colpire la palla.
- Il focus è sul movimento dei piedi, l'equilibrio e i movimenti rapidi per mettersi in posizione. I giocatori devono mantenere un basso centro di gravità e rimanere sotto controllo nel loro movimento.

**National Curriculum Focus:**

- Sviluppa agilità e rapidità nei piedi nell'avvicinarsi alla palla, fondamentale per affrontare i lanciatori di spin o più lenti.



## Verso il wicket

### DRILL 2 - COLPO DI RILASCIO VERSO IL WICKET

**Preparazione:**

Il partner o l'allenatore si trova con alcune palle, pronto a fare un rilascio appena corto.

**Descrizione:**

- Il giocatore si avvicina al wicket per incontrare la palla e la colpisce dritta oltre il lanciatore o attraverso le coperture.
- Concentrati sul tempismo e sull'equilibrio, assicurandoti che il giocatore rimanga stabile mentre si muove verso la palla.

**National Curriculum Focus:**

- Insegna ai giocatori ad attaccare i lanciatori di spin avvicinandosi al wicket, concentrandosi su colpi controllati e ben temporizzati.



## Verso il wicket

### DRILL 3 - PASSO PER COLPIRE

**Preparazione:**

Posiziona coni a distanze variabili (1-3 metri) dalla linea di battuta per incoraggiare un movimento preciso dei piedi.

**Descrizione:**

- L'allenatore o il partner lancia la palla sottobraccio, e il giocatore si avvicina al wicket per colpire la palla verso degli obiettivi.
- Questo esercizio aiuta a migliorare le reazioni rapide, consentendo ai giocatori di avvicinarsi alla palla con fiducia e mantenere il controllo del colpo.

**National Curriculum Focus:**

- Incoraggia la precisione nel movimento dei piedi, migliorando la capacità di un giocatore di avanzare verso il wicket e colpire con controllo e potenza.



## Colpo di reverse e slog sweep

### DRILL 1 - CREA UNA O

#### Preparazione:

I giocatori si allineano con le mazze, sia in piedi che in ginocchio, per simulare diversi scenari di sweep.

#### Descrizione:

- I giocatori formano una forma a “O” con le mani per imitare il movimento del reverse sweep. Il focus qui è sulla posizione delle mani: il giocatore deve ruotare la mano superiore (di solito quella dominante) sotto la mazza, permettendo alla mazza di essere guidata correttamente durante l'esecuzione dello sweep.
- Pratica il movimento della mazza in questa forma a “O”, assicurandoti che i giocatori comprendano come creare un movimento di sweep che finisca verso la zona del terzo uomo o del punto all'indietro.

#### National Curriculum Focus:

- Enfatisza la posizione delle mani e il controllo della mazza, aiutando i giocatori a sviluppare la tecnica del reverse sweep per colpi non ortodossi.
- Incoraggia l'adattabilità e la creatività nei colpi, migliorando la flessibilità complessiva nel batting.



## Colpo di reverse e slog sweep

### DRILL 2 - REVERSE SWEEP DA UN CONO

#### Preparazione:

Posiziona una palla su un cono appena fuori dal palo di off, a lunghezza completa.  
Regola l'altezza del cono in base all'abilità dei giocatori.

#### Descrizione:

- I giocatori regolano la loro posizione, abbassandosi in una posizione bassa per colpire la palla dal lato off al lato leg, attraversando il corpo.
- L'esercizio incoraggia i giocatori a concentrarsi su equilibrio, posizione dei piedi e sull'esecuzione completa del colpo.
- Gli allenatori devono enfatizzare il mantenimento della palla a terra, assicurandosi che la faccia della mazza sia inclinata correttamente per dirigere la palla con precisione.

#### National Curriculum Focus:

- Insegna ai giocatori a regolare la loro posizione e a colpire consegne basse e veloci. Sviluppa la loro capacità di adattarsi a diverse consegne e migliora la coordinazione occhio-mano.



## Colpo di reverse e slog sweep

### DRILL 3 - SLOG SWEEP SOTTOBRACCIO

#### Preparazione:

Un allenatore o un partner lancia consegne sottobraccio mirate a una lunghezza adatta per lo sweep, appena fuori dal palo di leg.

#### Descrizione:

- I giocatori si posizionano in una postura bassa, pronti a eseguire lo slog sweep con potenza.
- L'obiettivo è che i giocatori si mettano sotto la palla e la colpiscano forte, mandandola verso il confine del mid-wicket o del square leg.
- Gli allenatori dovrebbero enfatizzare l'uso di entrambe le mani per generare potenza, incoraggiando i giocatori a ruotare completamente i fianchi e a seguire dopo il colpo.

#### National Curriculum Focus:

- Develops power and shot selection.
- Encourages players to focus on accuracy while maintaining control, reinforcing the importance of hitting in a specific area.



## Selezione della lunghezza / linea

### DRILL 1 - CHIAMATA DELLA LUNGHEZZA IN 3 ZONE

**Preparazione:**

Utilizza coni per dividere il campo in tre zone: corta, buona e lunghezza completa.

**Descrizione:**

- L'allenatore o il partner effettua lanci in diverse zone, e i giocatori devono chiamare la lunghezza mentre reagiscono.
- I giocatori poi rispondono con il colpo appropriato. Per le palle corte, potrebbero usare un pull o un colpo in back-foot; per la buona lunghezza, potrebbero difendere o eseguire un cover drive; e per la lunghezza completa, potrebbero colpire o bloccare.
- Enfatizza la rapida presa di decisioni e il corretto movimento dei piedi in base alla lunghezza della palla.

**National Curriculum Focus:**

- Sviluppa la capacità di prendere decisioni e la selezione del colpo in base alla lunghezza. Incoraggia la capacità di leggere la consegna di un lanciatore in anticipo e di adattarsi di conseguenza.



## Selezione della lunghezza / linea

### DRILL 2 - CHIAMATA DELLA LINEA IN 3 ZONE

**Preparazione:**

Utilizza coni per dividere il campo in zone di off-side, centrale e leg-side.

**Descrizione:**

- I giocatori devono chiamare la linea della palla mentre viene lanciata e poi eseguire il colpo appropriato.
- Se la palla è sul lato off, potrebbero colpire o fare un cut; se è al centro, potrebbero difendere o flickare; e se è sul lato leg, potrebbero fare un pull o uno sweep.
- Gli allenatori dovrebbero enfatizzare l'importanza di osservare attentamente la palla e prendere decisioni rapide e accurate.

**National Curriculum Focus:**

- Rinforza l'importanza di adattare la selezione del colpo in base alla linea. Aiuta i giocatori a esercitarsi nella lettura della linea e nella scelta della risposta appropriata.



## Selezione della lunghezza / linea

### DRILL 3 - LUNGHEZZA E LINEA DI REAZIONE

**Preparazione:**

Segna diverse zone sul campo utilizzando coni per sia la lunghezza che la linea.

**Descrizione:**

- Un feeder o un allenatore lancia o lancia palle a diverse lunghezze e linee. I giocatori devono reagire rapidamente, adattando il loro movimento dei piedi e la posizione del corpo per colpire con il piede anteriore, il piede posteriore o lasciare la palla a seconda di dove atterra.
- Incoraggia i giocatori a prendere decisioni rapide, concentrandosi su reazioni rapide e adattabilità.

**National Curriculum Focus:**

- Sviluppa la velocità di reazione, la capacità di prendere decisioni e l'adattabilità tecnica.
- Aiuta i giocatori a costruire la capacità di leggere e reagire a diverse consegne, migliorando la loro consapevolezza generale nel batting.



## Batting basic objectives

NB: The teacher / coach can decide which skill to focus on during each of the games or ask the students what they want to focus on

- Bat pick up & grip
- Stance and balance
- Straight drive swing
- Improving top hand/ high elbow
- Head to the ball.
- Pull shot
- Cut shot
- Sweep shot
- Decision making
- Communication skills

# GIOCHI DI BATTUTA



Sfida del Target (Target Challenge)  
Battuta 360 (360 Batting)  
Lunghezza completa/corta (Full/Short)  
Cricket Rotante (Rotating Cricket)  
Cricket Veloce (Quick Cricket)  
Colpi Potenti (Power Hitting)

## SFIDA DEL TARGET

### Preparazione:

#### Area del campo da cricket:

Posizionare una varietà di obiettivi come coni, porte o marcatori a diverse distanze e angolazioni sul campo. Assicurati che alcuni obiettivi siano più facili da colpire (più vicini) e altri più difficili (più lontani).

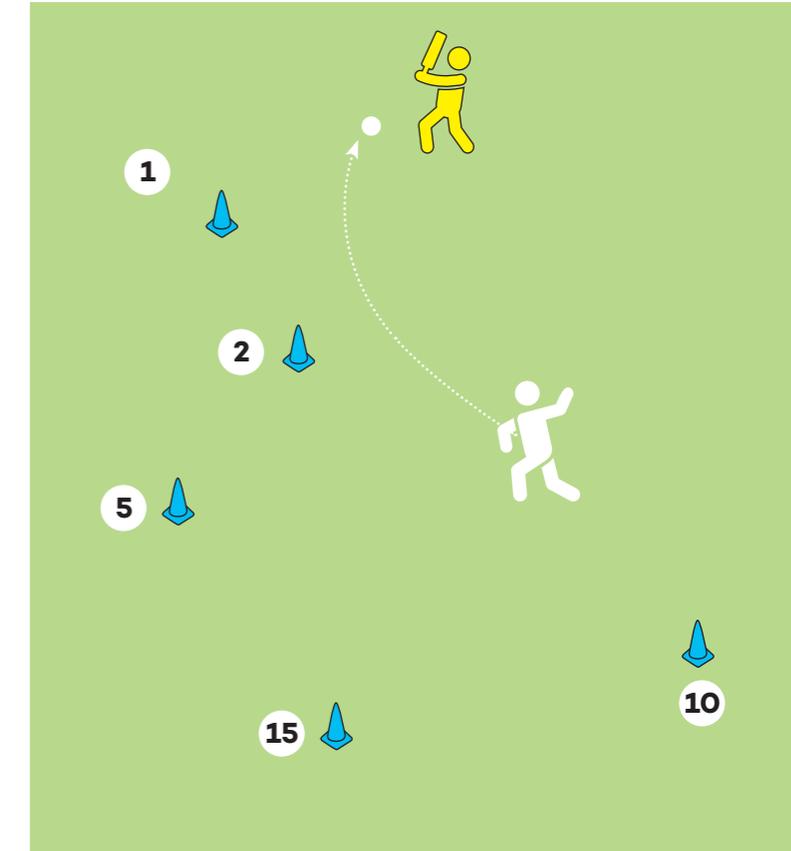
### Focus:

- Sviluppa la selezione dei colpi, incoraggiando i giocatori a pensare a dove stanno colpendo la palla.
- Promuove la precisione rispetto alla potenza, incoraggiando i giocatori a posizionare i loro colpi con attenzione per colpire gli obiettivi.
- Sostiene la capacità di prendere decisioni sotto pressione, poiché i giocatori devono scegliere quali obiettivi mirare in base alla loro posizione e abilità.

### Descrizione:

#### Come giocare:

- I giocatori si alternano nel battere contro un lancio morbido o una palla lanciata sotto, mirando a colpire gli obiettivi.
- Assegna a ciascun obiettivo un valore di punti basato sulla sua difficoltà (ad esempio, gli obiettivi più vicini possono valere 1 punto, mentre quelli più difficili da raggiungere potrebbero valere 3 o 5 punti).
- Il gioco può essere giocato individualmente o in squadre. Ogni giocatore o squadra ha un numero prestabilito di tentativi per colpire gli obiettivi.
- Il giocatore o la squadra con il maggior numero di punti vince la sfida.



## BATTUTA 360

### Preparazione:

#### Area del campo da cricket:

Dividi il campo attorno al battitore in più zone di punteggio posizionando due coni per segnare ciascuna zona. Le zone dovrebbero coprire l'intera area di 360° attorno al battitore.

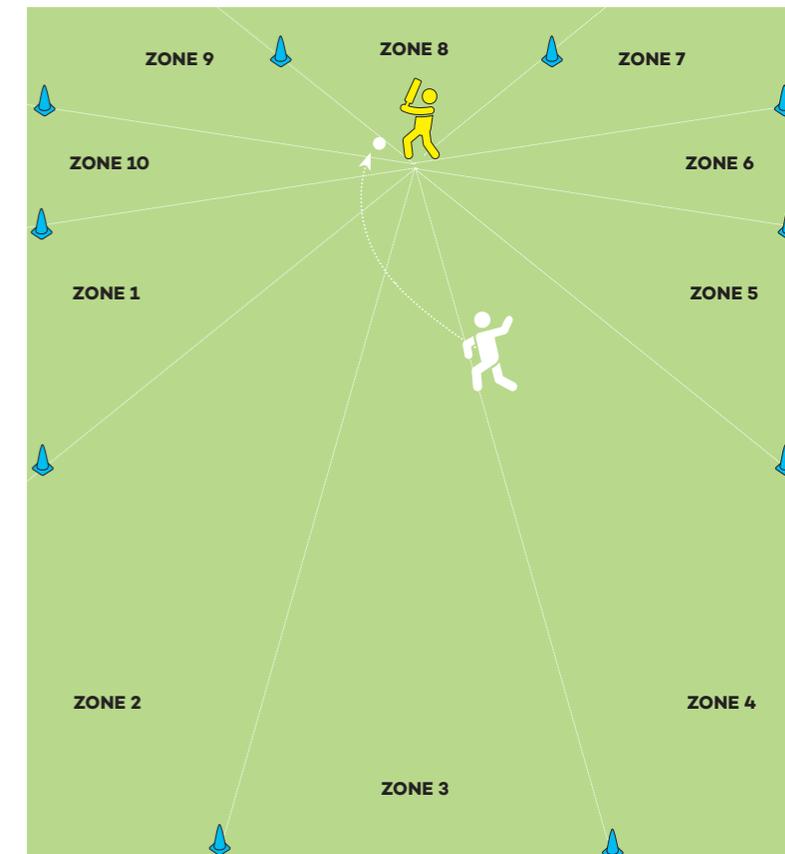
### Focus:

- Migliora la coordinazione occhio-mano, poiché i giocatori devono mirare a colpire la palla in aree specifiche.
- Incoraggia lo sviluppo delle abilità di colpire, poiché i giocatori praticano colpire in tutte le direzioni intorno al campo.
- Fomenta la capacità di prendere decisioni sotto pressione, poiché i giocatori devono decidere rapidamente dove mirare in base alla consegna e alla disposizione del campo.

### Descrizione:

#### Come giocare:

- I giocatori affrontano un numero prestabilito di lanci, con l'obiettivo di colpire la palla in diverse zone del campo. Ogni zona vale 1 punto.
- I giocatori ricevono un punto ogni volta che colpiscono la palla in una nuova zona. Il giocatore con il maggior numero di punti alla fine vince.
- Puoi anche abbinare i giocatori e farli lavorare come squadra per accumulare punti insieme.



## LUNGHEZZA COMPLETA O CORTA

### Preparazione:

#### Area del campo da cricket:

Posizionare una fila di coni a circa 2-3 passi davanti alle porte dove si trova il battitore. Questo rappresenta l'area di buona lunghezza.

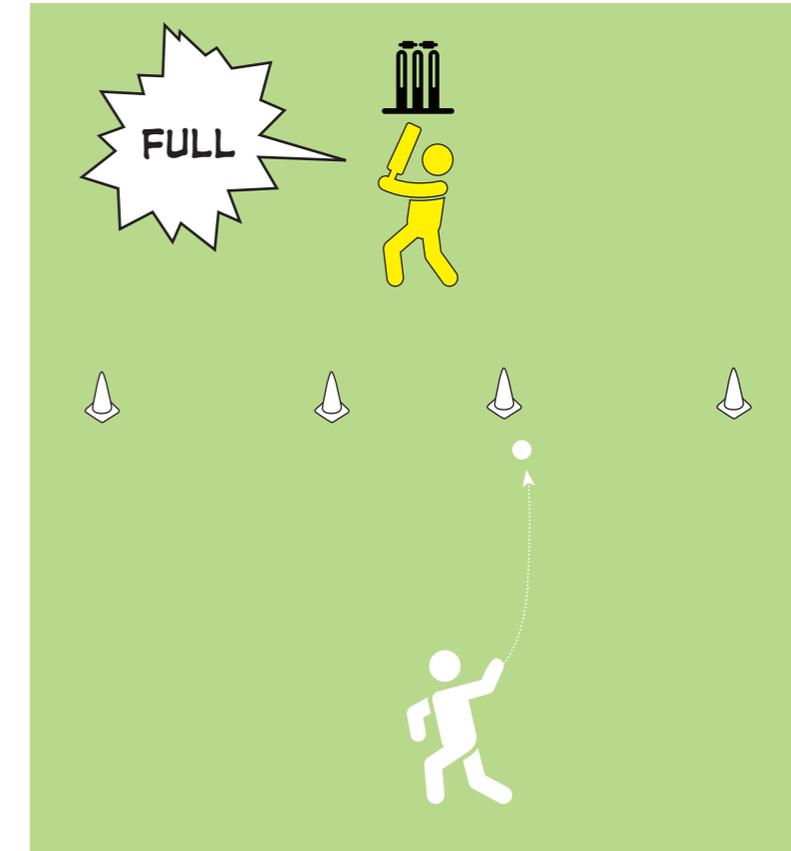
### Focus:

- Sviluppa la capacità di prendere decisioni e il tempo di reazione, poiché i giocatori devono valutare rapidamente la lunghezza della consegna.
- Migliora la comprensione della selezione del colpo in base alla lunghezza della consegna.

### Descrizione:

#### Come giocare:

- I giocatori affrontano una serie di 5-10 lanci. L'allenatore o il feeder varia la lunghezza di ciascun lancio (o completo o corto).
- Il battitore deve urlare "completo" o "corto" prima che la palla rimbalzi in base alla lunghezza della consegna.
- Ricevono un punto per ogni chiamata corretta e possono guadagnare punti bonus eseguendo il colpo appropriato per quella lunghezza.



## CRICKET VELOCE COLPO CASUALE

### Preparazione:

#### Area del campo da cricket:

Allestire porte con un cono che segna la posizione del "lanciatore" a pochi metri davanti al battitore.

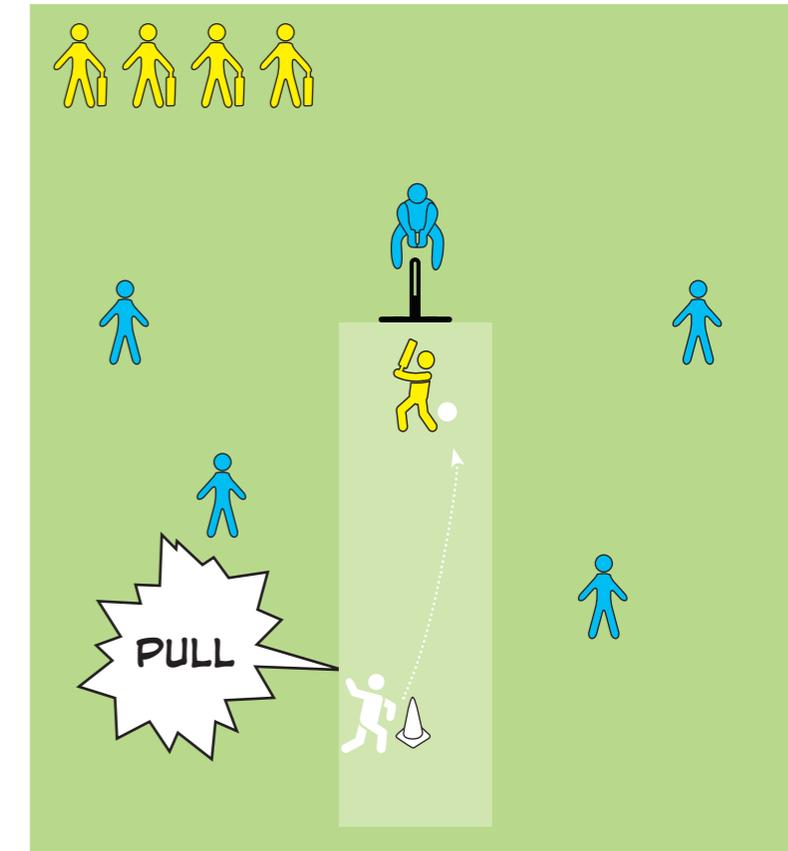
### Focus:

- Incoraggia la versatilità e aiuta i giocatori a praticare diversi colpi.
- Fomenta l'adattabilità poiché i giocatori devono rapidamente regolare la loro posizione e tecnica in base al colpo chiamato.
- Costruisce fiducia nell'utilizzo di una varietà di tecniche di battuta sotto pressione.

### Descrizione:

#### Come giocare:

- Questo gioco segue le normali regole del cricket veloce, ma con una variazione. Prima di ogni lancio, l'allenatore o il lanciatore urla un colpo casuale (ad esempio, pull, sweep, drive o colpo sollevato). Il battitore deve cercare di colpire la palla usando il colpo chiamato.
- Se il battitore riesce a eseguire il colpo designato e colpisce la palla, riceve punti extra.



## CRICKET VELOCE - COPPIE

### Preparazione:

#### Area del campo da cricket:

Allestire un piccolo campo con porte a ciascun estremità. Dividi i giocatori in squadre di 4-6, con due giocatori che battono alla volta. Usa coni per segnare un confine per il punteggio.

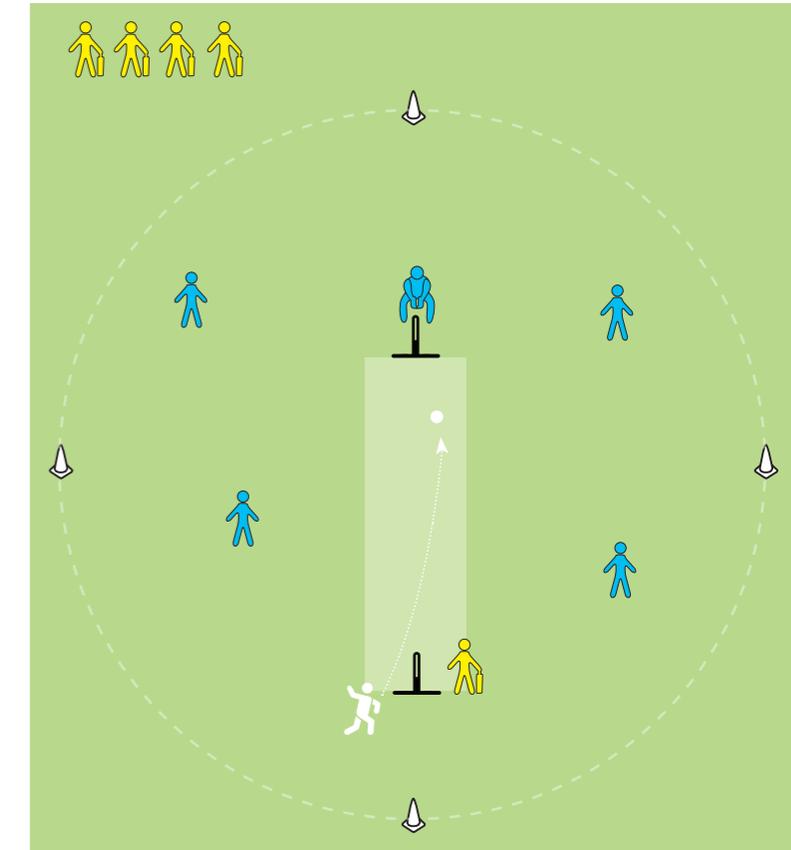
### Focus:

- Migliora la comunicazione e il lavoro di squadra tra i battitori, poiché devono lavorare insieme per correre rapidamente tra le porte.
- Rinforza la corsa tra le porte e la consapevolezza del gioco.
- Incoraggia la selezione e il posizionamento del colpo, poiché i giocatori devono evitare i difensori per massimizzare i loro punti.

### Descrizione:

#### Come giocare:

- Due giocatori battono insieme a coppie. Affrontano un numero prestabilito di lanci (ad esempio, 12 palle) e mirano a segnare il maggior numero possibile di punti.
- Ogni volta che una coppia viene eliminata (catturata, eliminata, run out), la loro squadra perde 5 punti.
- La squadra con il maggior numero di punti alla fine vince.



## COLPI POTENTI

### Preparazione:

#### Area del campo da cricket:

Trova un'area aperta o un campo dove i giocatori possono colpire la palla in sicurezza il più lontano possibile.

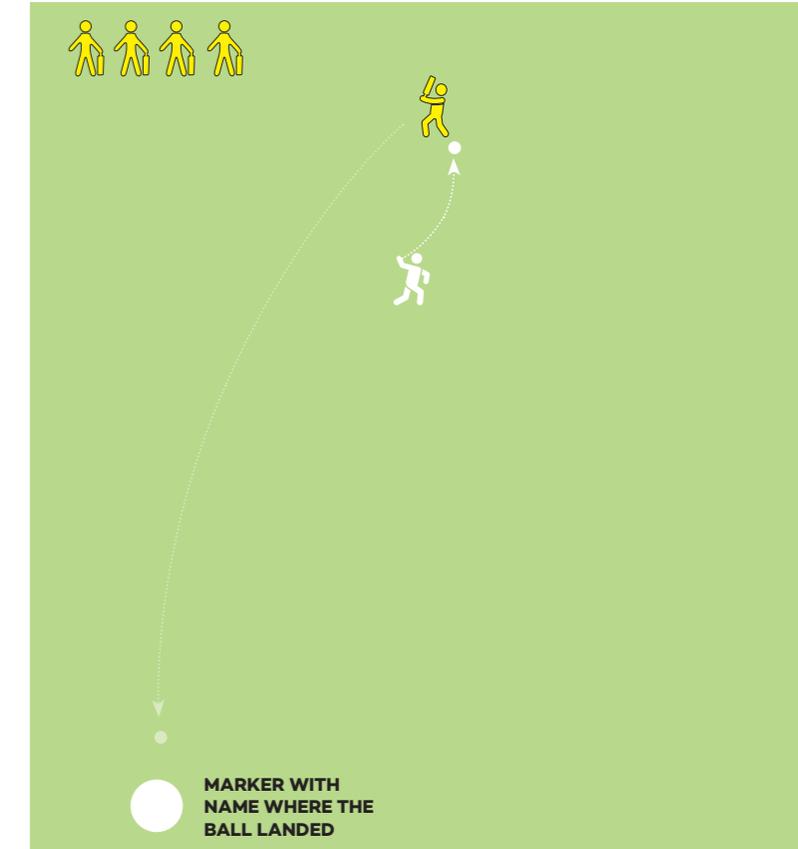
### Focus:

- Sviluppa potenza e forza nel colpire.
- Insegna ai giocatori a colpire la palla correttamente per massimizzare la distanza.
- Incoraggia i giocatori a impegnarsi completamente nei loro colpi, migliorando la fiducia nei loro colpi offensivi.

### Descrizione:

#### Come giocare:

- I giocatori si alternano a colpire la palla il più lontano possibile, usando colpi potenti. Gli allenatori possono utilizzare un lancio morbido, lanci o consegne sotto.
- Ogni giocatore ha un numero prestabilito di tentativi, e il giocatore che colpisce la palla più lontano vince.



## Abilità di Bowling

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 BOWLING



Corsa di avvio (Corsa di avvio )  
Outswing  
Inswing  
Lo Yorker  
Il Bouncer  
Palle lente (Palle lente s)

## Corsa di avvio

### DRILL 1 - SEGNARE LA CORSA INVERSA

**Preparazione:**

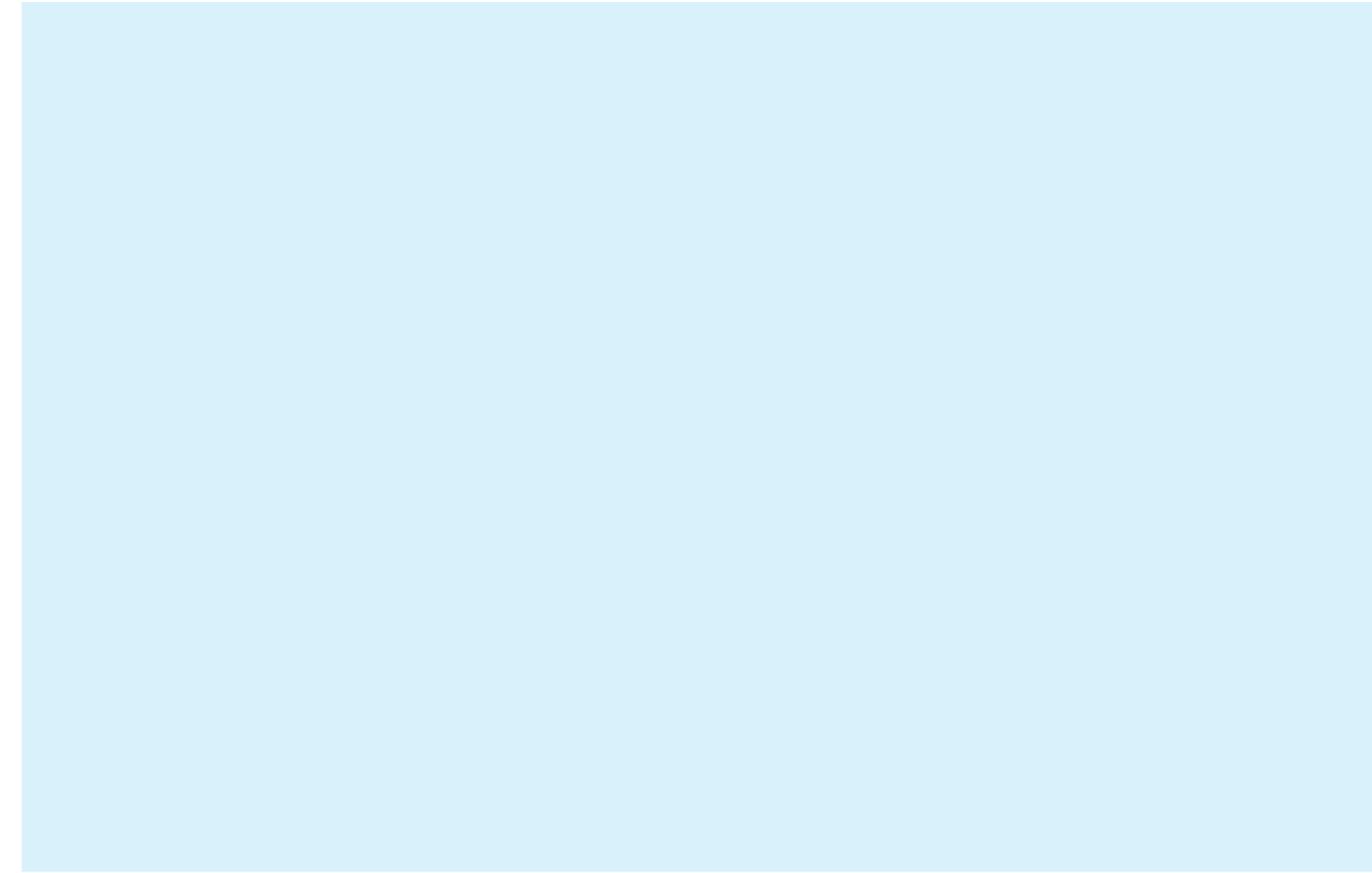
Un set di porte e un cono per ogni giocatore.

**Descrizione:**

- I lanciatori partono dalla linea di battuta e praticano il lancio senza rilasciare la palla. Dove il piede atterra in questa corsa di prova, devono posizionare un cono.
- I giocatori possono ripetere questo più volte finché non si sentono a proprio agio e coerenti con la loro corsa di avvio.

**National Curriculum Focus:**

- Sviluppa equilibrio, ritmo e consapevolezza spaziale.
- Aiuta i lanciatori a comprendere la lunghezza del passo e migliorare la coerenza nell'approccio alla consegna.



## Out swing

### DRILL 1 - LA PRESA

#### Preparazione:

Ogni giocatore tiene una palla da cricket, praticando la presa per l'outswing posizionando le dita su entrambi i lati della cucitura.

#### Descrizione:

- I giocatori praticano la presa della palla con l'angolazione della cucitura verso lo scivolo. Questo aiuta la palla a spostarsi lontano dal battitore quando viene lanciata correttamente.
- Gli allenatori osservano e correggono il posizionamento delle dita per garantire una corretta esecuzione.

#### National Curriculum Focus:

- Insegna la tecnica corretta di presa per il lancio outswing.
- Si concentra sul posizionamento delle dita e l'orientamento della cucitura per creare movimento nell'aria.

## Out swing

### DRILL 2 - OUTSWING CON PALLA DI NASTRO

**Preparazione:**

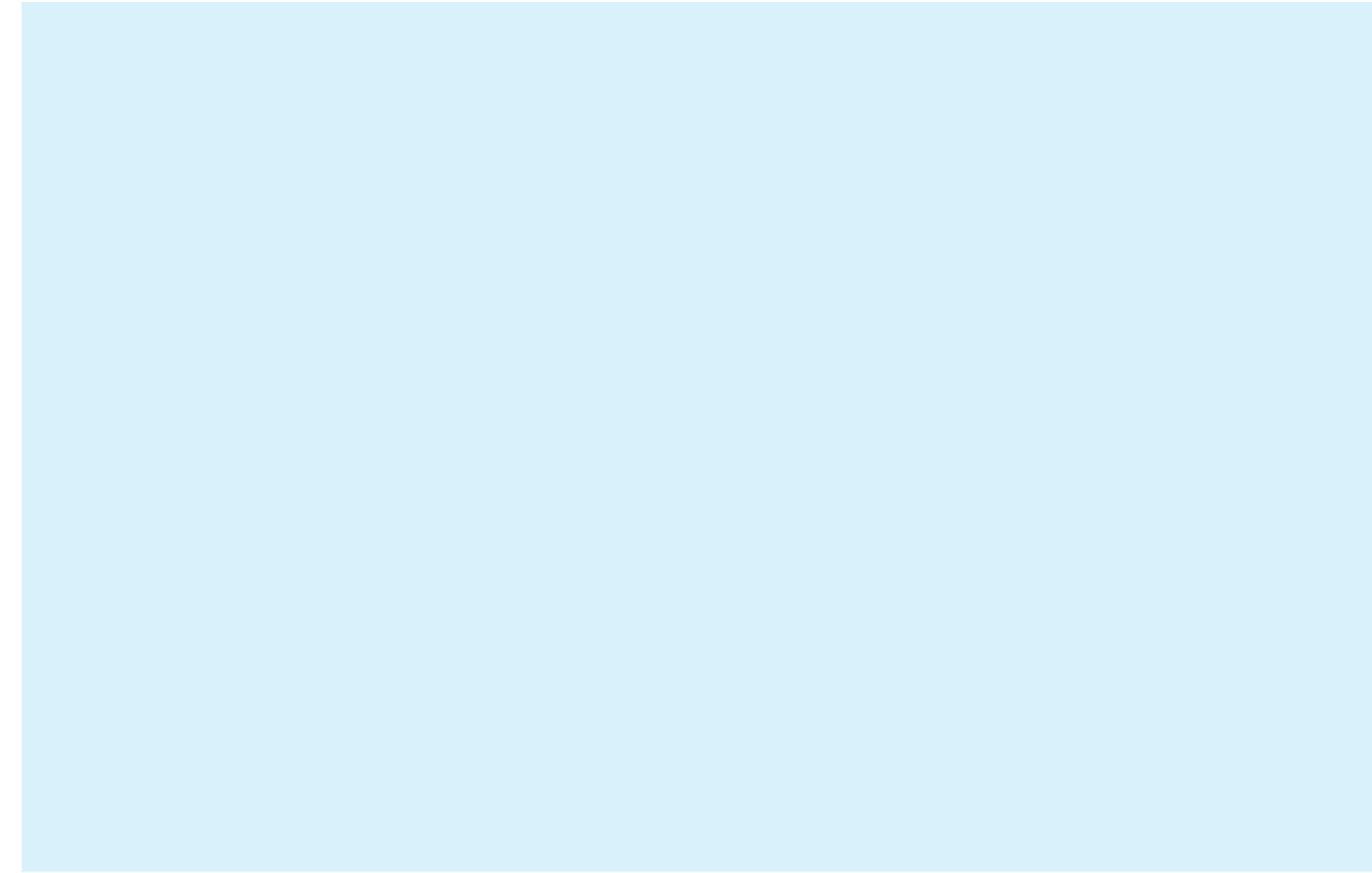
Usa palline da tennis a metà nastro per ogni giocatore. Il nastro dovrebbe essere posizionato su un lato della palla per favorire il movimento swing.

**Descrizione:**

- I giocatori lanciano usando la palla con il nastro, cercando di farla oscillare lontano dal battitore.
- Si concentrano sul mantenimento della presa outswing e sull'adeguamento della posizione della cucitura per ottenere il massimo movimento.

**National Curriculum Focus:**

- Insegna la meccanica dello swing e come controllare il movimento nell'aria.



## Out swing

### DRILL 3 - OUTSWING ATTORNO AI CONI

**Preparazione:**

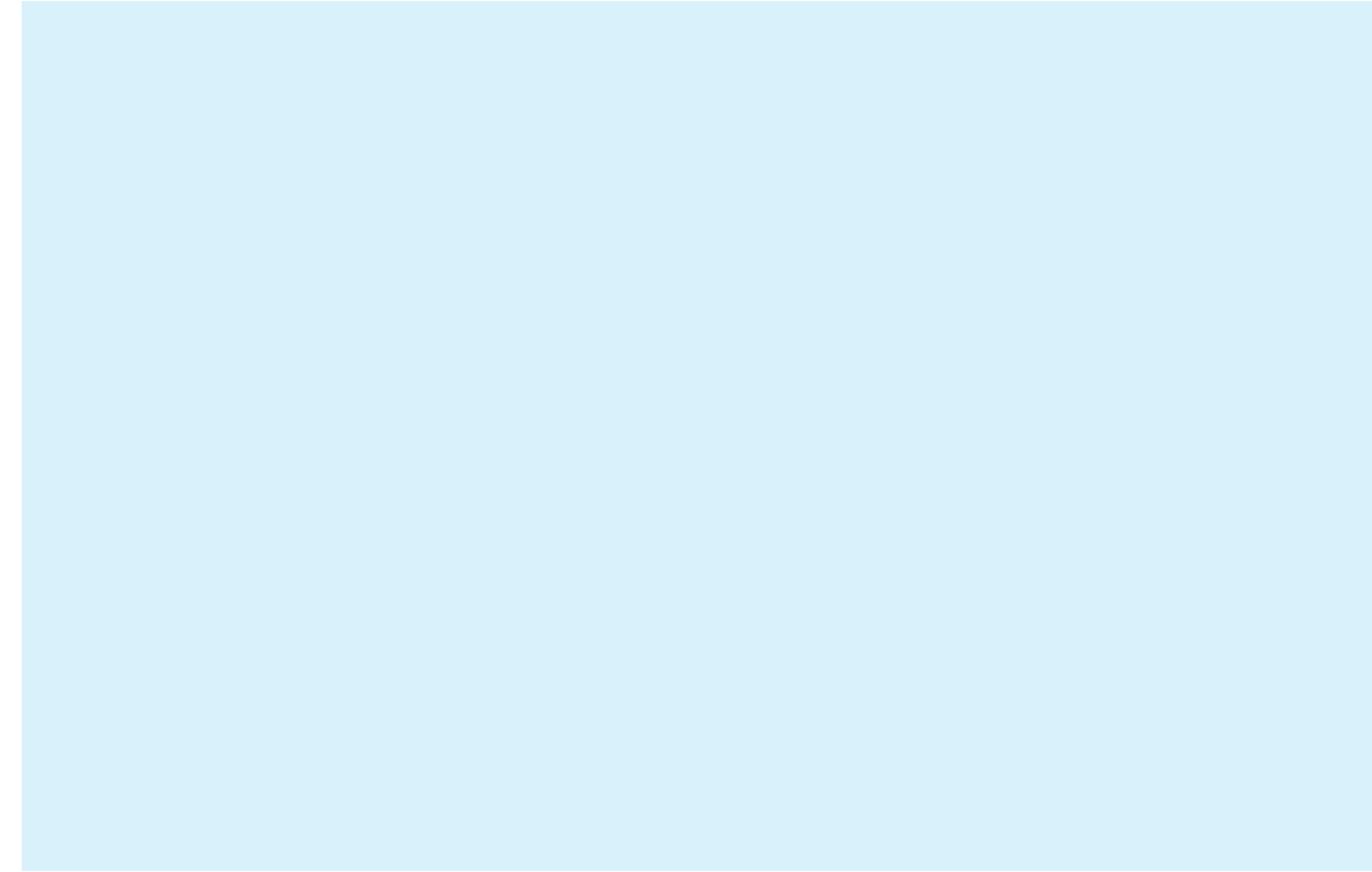
Posiziona un cono in linea con il fuoricampo o leggermente all'esterno. Metti le porte dietro il cono.

**Descrizione:**

- I giocatori lanciano, cercando di far oscillare la palla attorno al cono e colpire il fuoricampo. Questo incoraggia precisione e controllo dello swing.
- Gli allenatori possono regolare le posizioni dei cono per rendere l'esercizio più impegnativo man mano che i giocatori migliorano.

**National Curriculum Focus:**

- Sviluppa il controllo dell'outswing, l'accuratezza e la precisione nel colpire le porte.



## In swing

### DRILL 1 - LA PRESA

**Preparazione:**

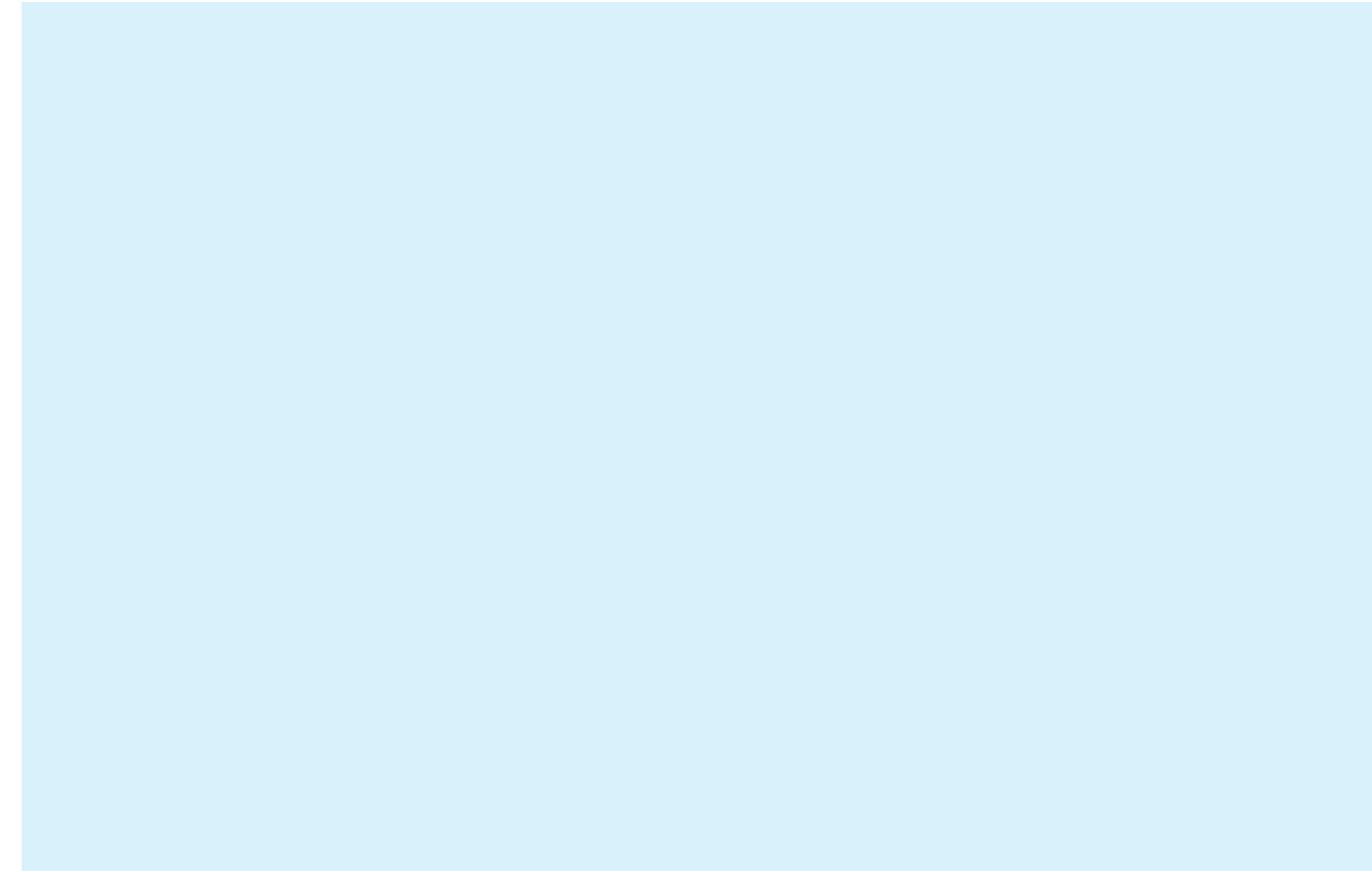
I giocatori tengono la palla da cricket con una presa inswing, posizionando le dita sulla cucitura in modo che la palla si sposti verso il battitore.

**Descrizione:**

- I giocatori praticano la presa della palla in modo che la cucitura punti leggermente verso la gamba. Questo crea movimento verso il battitore.
- Gli allenatori verificano il corretto posizionamento delle mani e delle dita per garantire che la palla si muova correttamente.

**National Curriculum Focus:**

- Insegna la tecnica corretta di presa per il lancio inswing.
- Si concentra sul controllo delle dita e sul posizionamento della cucitura per ottenere un movimento interno.



## In swing

### DRILL 2 - INSWING CON PALLA DI NASTRO

**Preparazione:**

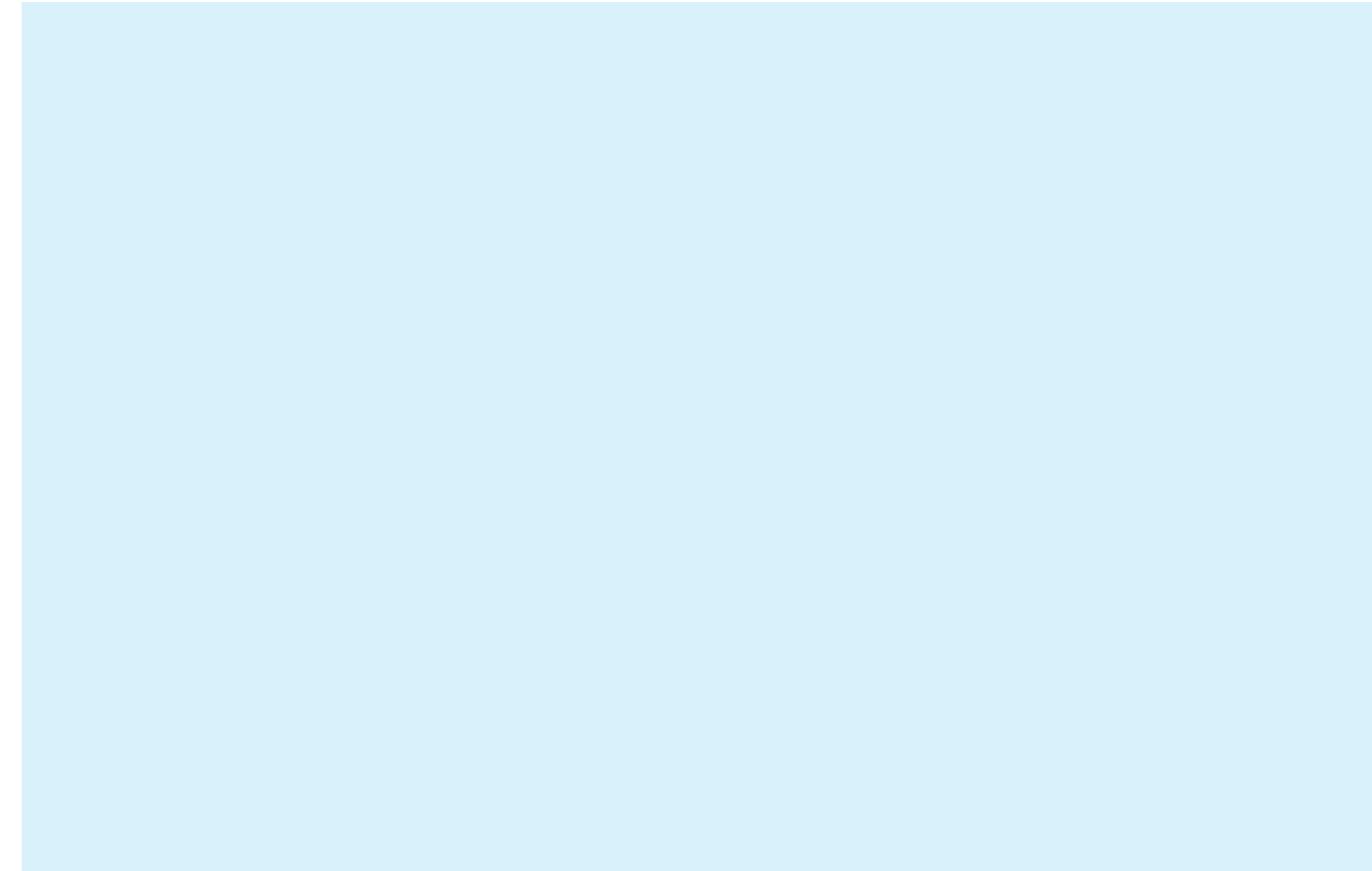
I giocatori usano una palla da tennis a metà nastro, con il nastro su un lato per favorire lo swing verso l'interno.

**Descrizione:**

- I giocatori lanciano, cercando di far oscillare la palla verso il battitore. Il lato con il nastro causerà naturalmente il movimento verso l'interno.
- Gli allenatori osservano la presa e la posizione della cucitura per garantire il corretto swing.

**National Curriculum Focus:**

- Sviluppa il controllo dello swing e si concentra sulla creazione del movimento inswing nell'aria.



## In swing

### DRILL 3 - INSWING ATTORNO AI CONI

**Preparazione:**

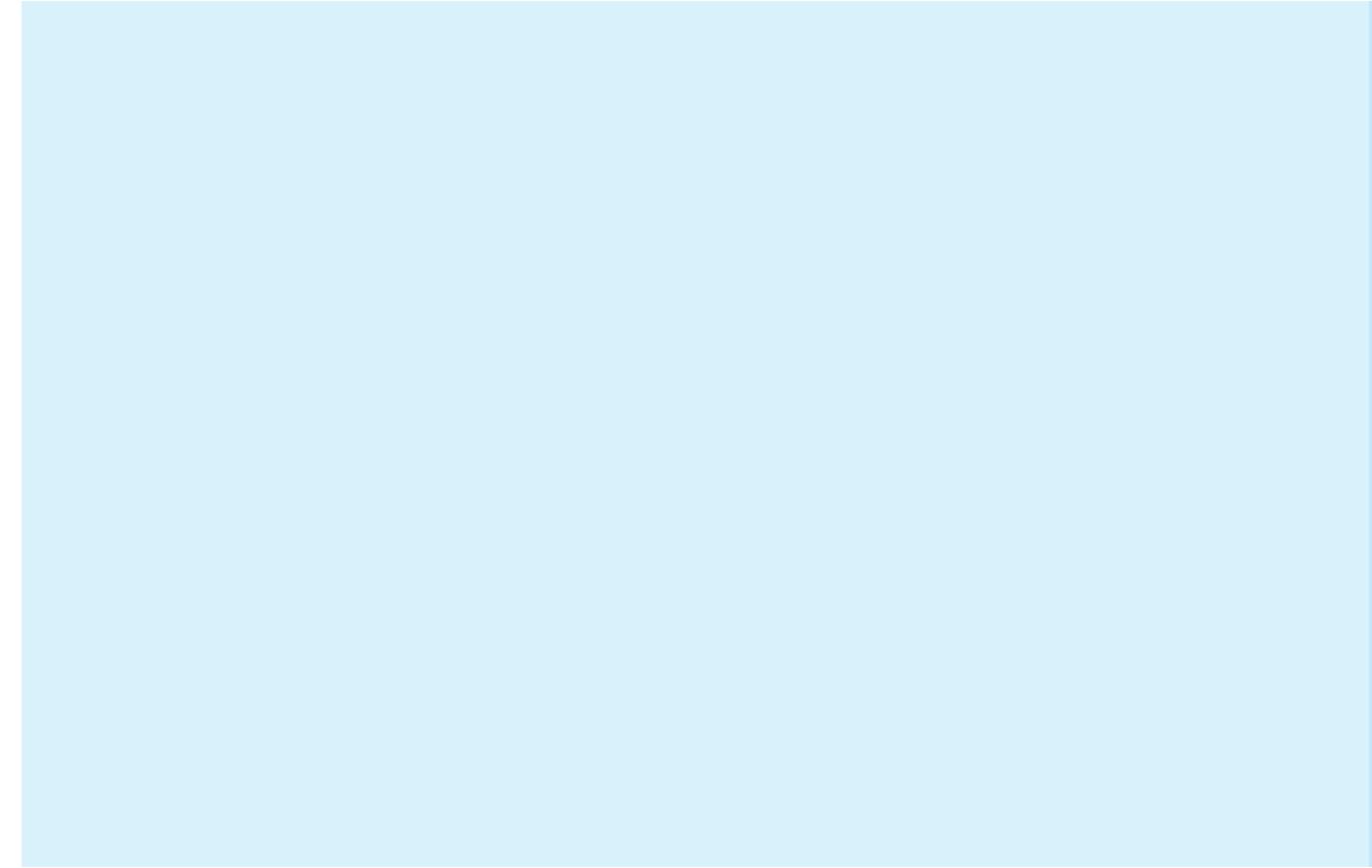
Posiziona un cono in linea con il fuoricampo o leggermente all'esterno. Metti le porte dietro il cono.

**Descrizione:**

- I giocatori cercano di far oscillare la palla attorno al cono, questa volta cercando di colpire il leg stump.
- L'esercizio incoraggia i giocatori a padroneggiare il movimento inswing mantenendo la precisione.

**National Curriculum Focus:**

- Sviluppa il controllo dell'inswing e migliora l'accuratezza e la capacità di puntare.



## Yorker

### DRILL 1 - TAPPETINO BERSAGLIO PER LO YORKER

**Preparazione:**

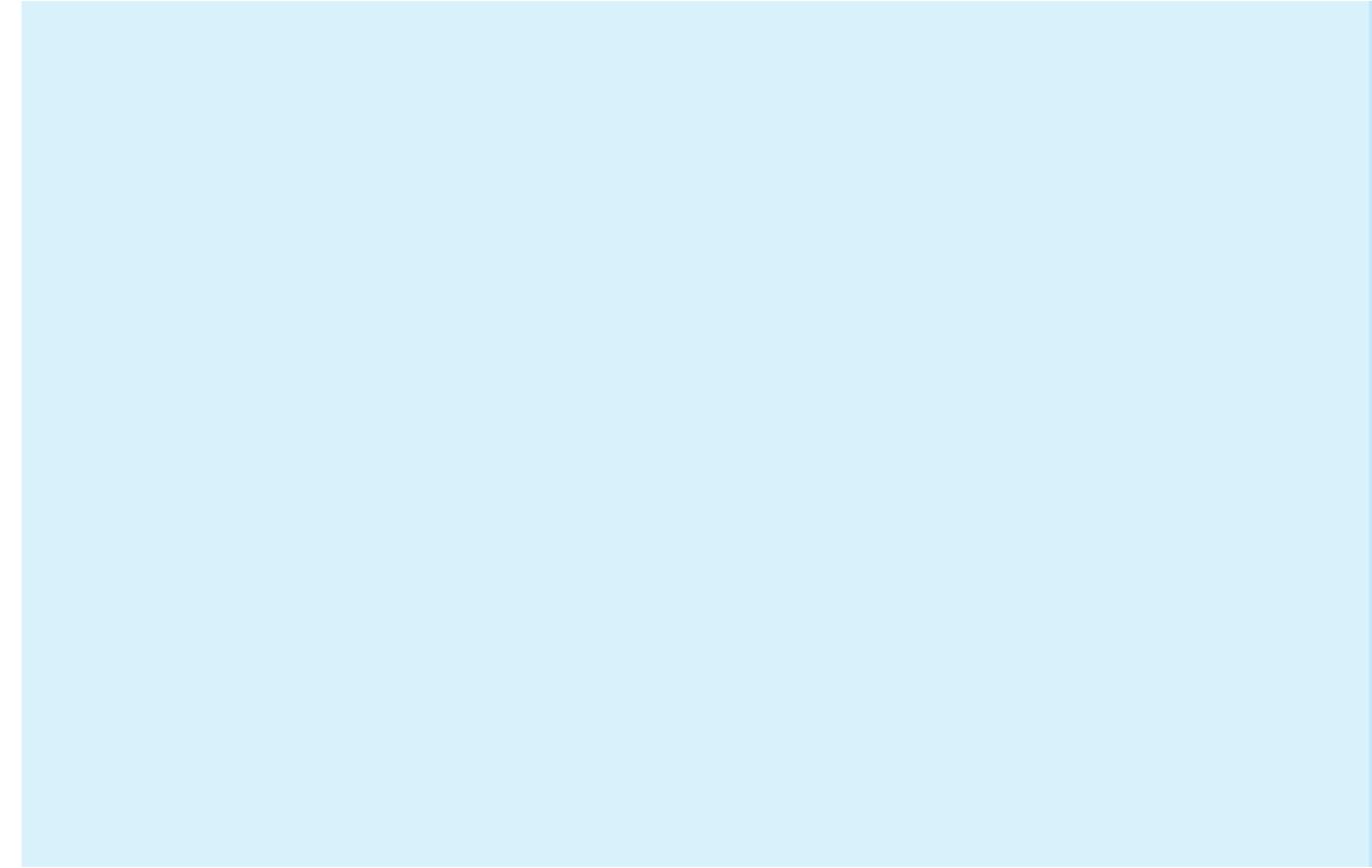
Posiziona un tappetino o un oggetto sulla linea della battuta dove normalmente sarebbero posizionati i piedi del battitore.

**Descrizione:**

- I lanciatori cercano di far atterrare le loro consegne sul tappetino, simulando un lancio yorker che sarebbe difficile da giocare per un battitore.
- L'esercizio può diventare competitivo vedendo chi riesce a far atterrare più consegne sul tappetino in un numero prestabilito di tentativi.

**National Curriculum Focus:**

- Migliora l'accuratezza e la precisione dello yorker.
- Sviluppa la capacità dei lanciatori di mirare ai piedi dei battitori con lo yorker.



## Yorker

### DRILL 2 -PALLA ROTOLANTE

**Preparazione:**

L'allenatore si posiziona vicino alle porte e fa rotolare una palla verso il battitore mentre il lanciatore corre verso il lancio.

**Descrizione:**

- Mentre il lanciatore si avvicina alla linea della battuta, deve adattare la propria consegna yorker per cercare di colpire la palla rotolante.
- Questo esercizio aiuta i lanciatori a praticare lo yorker sotto pressione e insegna loro ad adattarsi durante la corsa.

**National Curriculum Focus:**

- Migliora l'adattabilità e il tempo di reazione dei lanciatori quando lanciano yorker.

## Bouncer

### DRILL 1 - ZONA DI LANCIO CORTO

**Preparazione:**

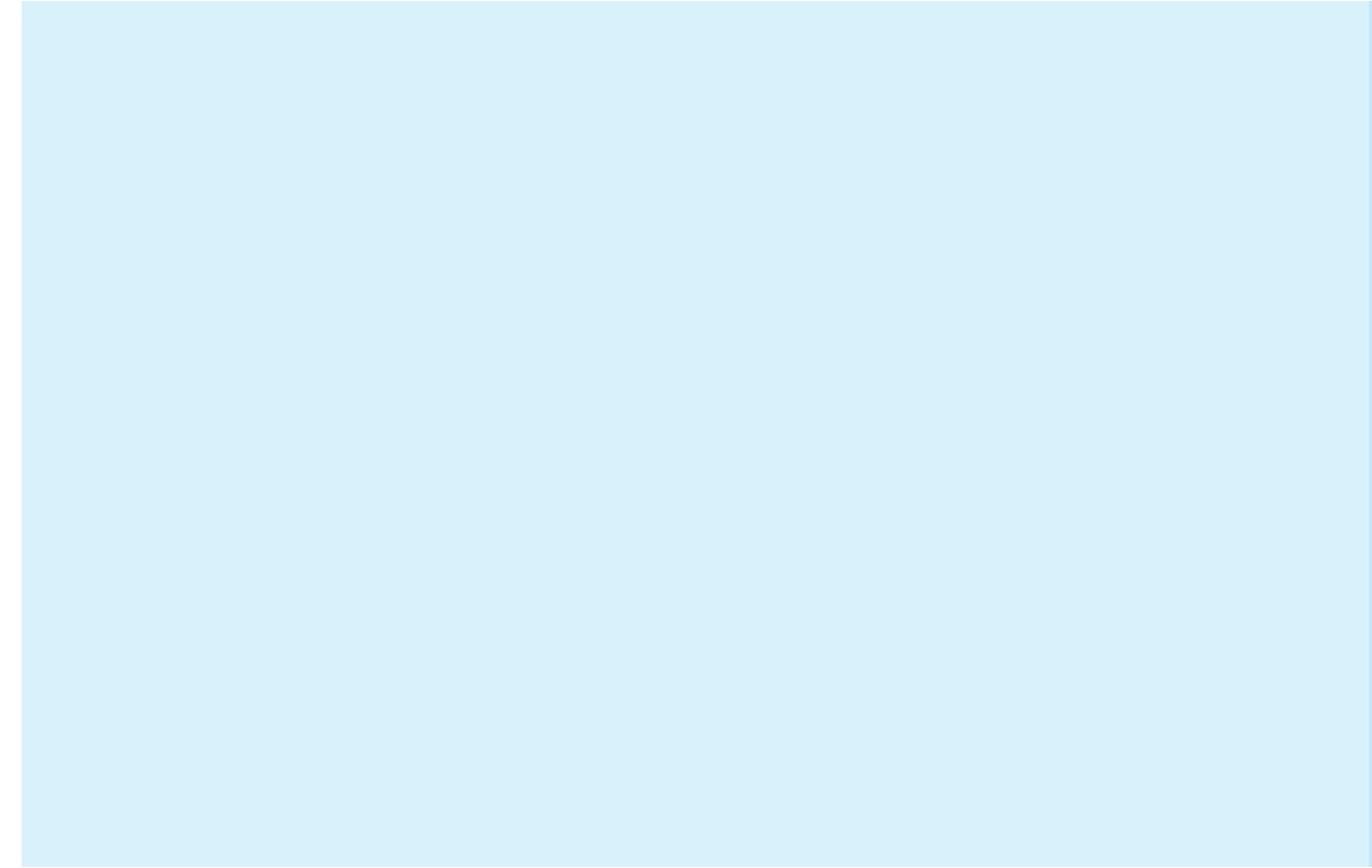
Segna un'area nel campo a circa metà strada per rappresentare la zona di lancio corto ideale per i bouncers.

**Descrizione:**

- I lanciatori praticano il puntamento delle loro consegne per farle atterrare nella zona di lancio corto, assicurandosi che i loro bouncers abbiano la lunghezza e l'altezza corrette.
- Gli allenatori possono regolare la distanza della zona di lancio corto in base all'abilità dei giocatori.

**National Curriculum Focus:**

- Migliora la lunghezza e il controllo del bouncer.
- Aiuta i lanciatori a capire la lunghezza e l'altezza corrette per un bouncer efficace.



## Bouncer

### DRILL 2 - PRECISIONE DEL BOUNCER

**Preparazione:**

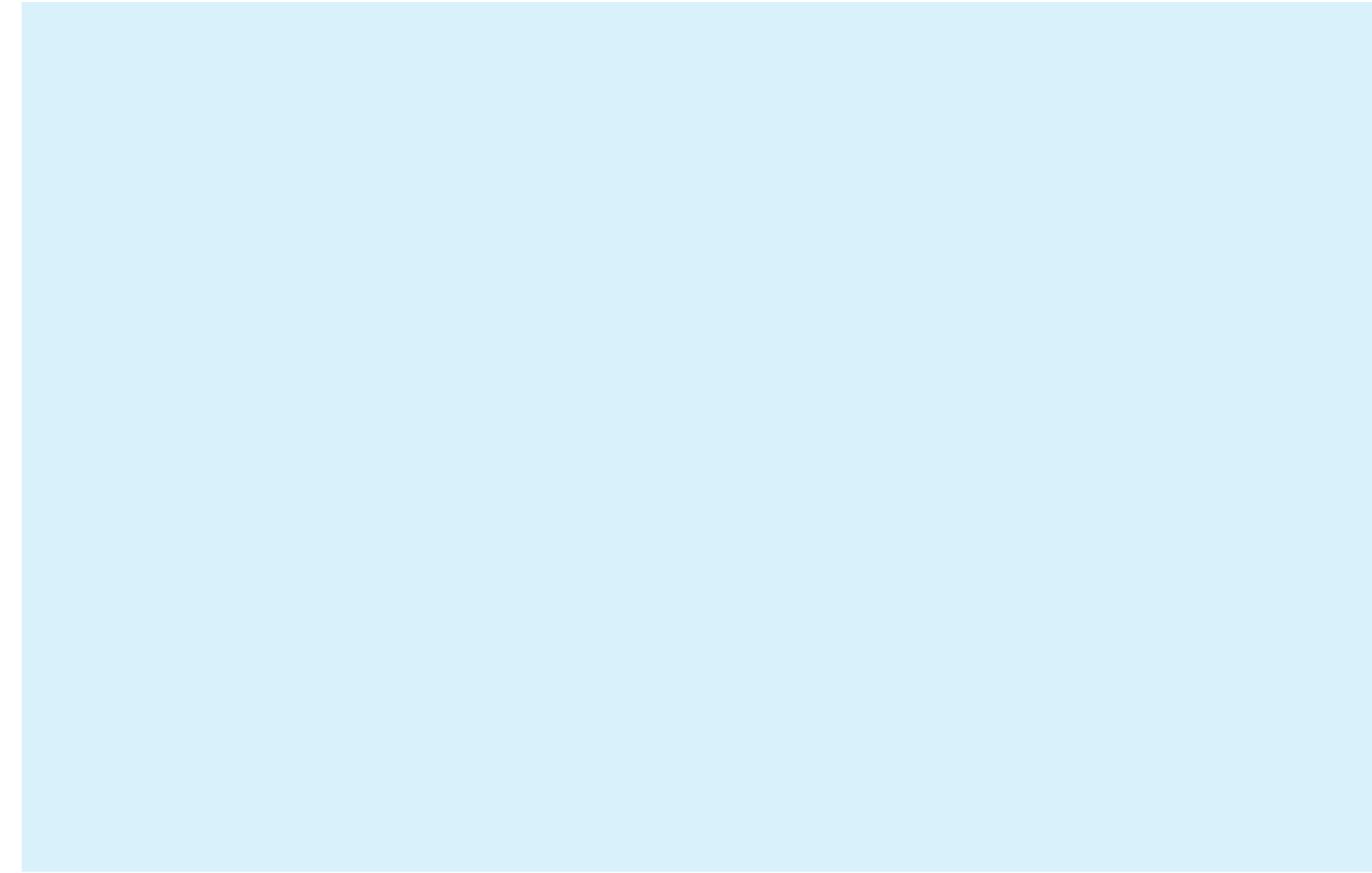
Posiziona un bersaglio dietro le porte (ad esempio, un cono alto o un marcatore) per simulare l'altezza della testa del battitore.

**Descrizione:**

- I lanciatori mirano a colpire il bersaglio con i loro bouncers, concentrandosi su precisione e altezza. Possono lanciare da una distanza più corta inizialmente per migliorare il controllo.
- L'obiettivo è mantenere il controllo mentre si consegna un bouncer che sfida il battitore.

**National Curriculum Focus:**

- Sviluppa la precisione del bouncer e aiuta i lanciatori a perfezionare la capacità di lanciare consegne a lancio corto con controllo.



## Palle lente

### DRILL 1 - PALLA A NOCCA

**Preparazione:**

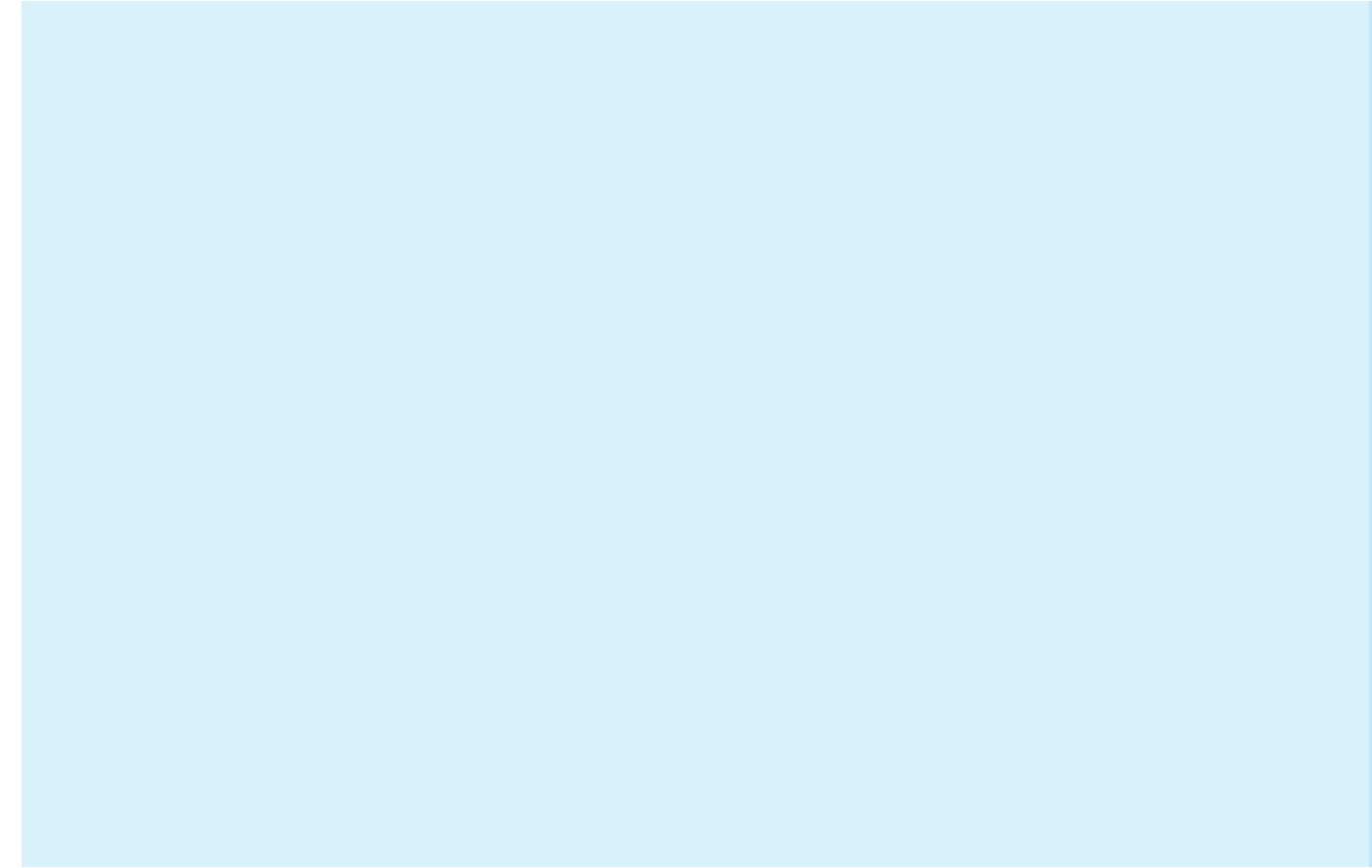
I giocatori tengono la palla usando la presa a nocca, dove la palla è posizionata sotto le nocche delle dita indice e medio.

**Descrizione:**

- I lanciatori praticano la consegna della palla a nocca, concentrandosi sulla tecnica di rilascio e ingannando il battitore con una velocità più lenta.
- Gli allenatori monitorano il posizionamento delle dita e il rilascio per garantire una corretta esecuzione della palla più lenta.

**National Curriculum Focus:**

- Insegna la tecnica di inganno attraverso la consegna di una palla più lenta.
- Sviluppa forza e controllo delle dita per un'esecuzione efficace della palla a nocca.



## Palle lente

### DRILL 2 - DORSO DELLA MANO

**Preparazione:**

I giocatori praticano la presa della palla normalmente ma mirano a rilasciare la palla con il dorso della mano rivolto verso il battitore.

**Descrizione:**

- I lanciatori si concentrano sulla consegna della palla con un backspin, creando una consegna più lenta e ingannevole.
- L'esercizio incoraggia i lanciatori a mascherare la consegna e ad adattare la posizione del polso per la palla dal dorso della mano.

**National Curriculum Focus:**

- Sviluppa il controllo del polso e la variazione dello spin per rendere le consegne lente più ingannevoli.

## Palle lente

### DRILL 3 - PRESA LARGA

**Preparazione:**

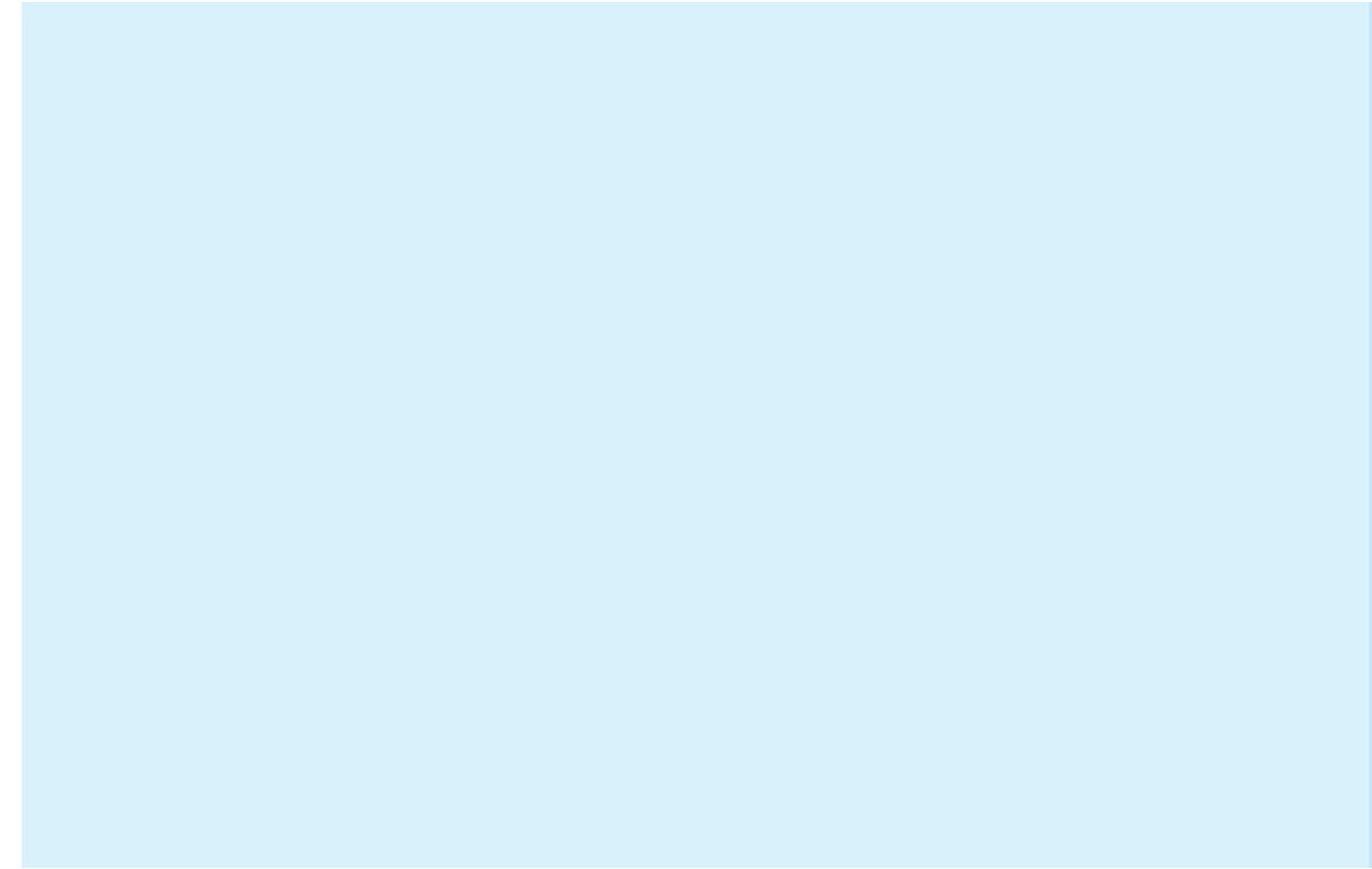
I lanciatori praticano usando una presa più larga sulla palla, con le prime due dita più distanti del solito.

**Descrizione:**

- La presa larga riduce la rotazione della palla, rendendola più lenta e difficile da leggere per i battitori.
- I giocatori praticano il lancio con questa presa, concentrandosi sul rilascio e sul controllo dello spin.

**National Curriculum Focus:**

- Migliora la variazione della palla più lenta e aiuta i lanciatori a perfezionare una presa larga per ingannare i battitori con cambi di velocità.



## Giochi di Bowling

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

# GIOCHI DI BOWLING



FEDERAZIONE  
CRICKET ITALIANA

Chiamata ai 3 coni  
Bersaglio Yorker  
Colpo allo stump con swing  
Cricket rapido con palla di nastro  
Eliminazione

## CHIAMATA AI 3 CONI

### Preparazione:

#### Area del campo da cricket:

Una striscia di bowling standard (15-20 metri) con i pali ad un'estremità.

#### Coni:

Posiziona 3 coni di colori diversi (rosso, blu, giallo) a distanze variabili davanti ai pali (es. 3 metri, 6 metri e 9 metri).

#### Palla:

Usa una normale palla da cricket o una palla morbida a seconda del livello di abilità dei giocatori.

### Focus:

- Adattabilità e presa di decisione: Insegna ai giocatori ad adattarsi durante la consegna in base al bersaglio chiamato, migliorando la presa di decisione in situazioni di alta pressione.
- Precisione e concentrazione: Migliora la capacità di mantenere precisione e concentrazione mentre si adattano a diverse lunghezze e linee.
- Coordinazione e mira: Promuove la coordinazione tra l'approccio al bowling del giocatore e la capacità di mirare a aree precise.

### Descrizione:

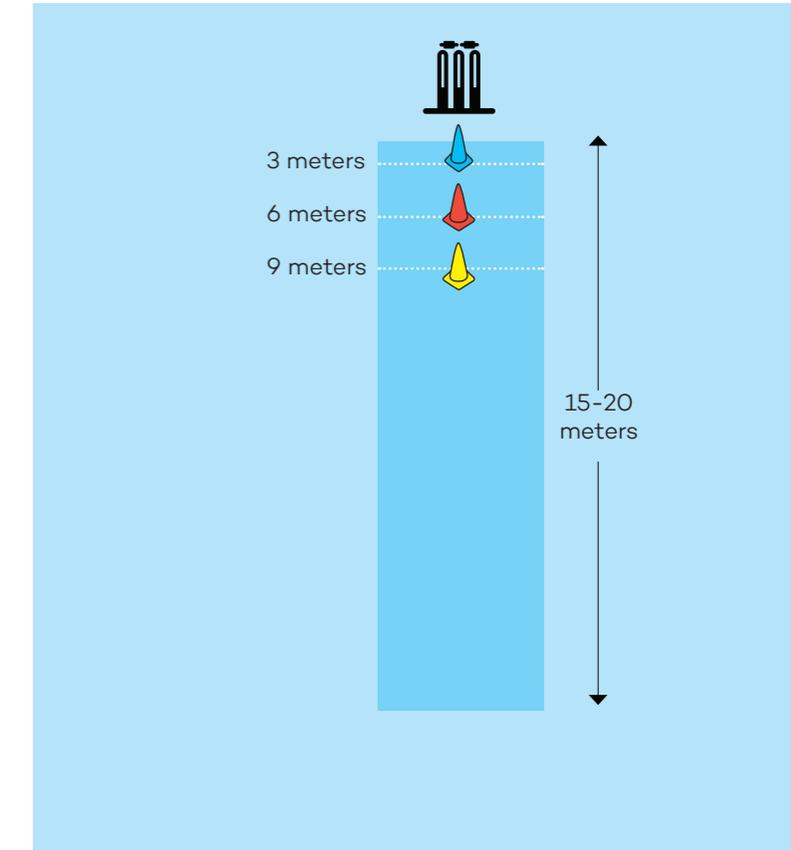
#### Obiettivo:

I giocatori devono cercare di colpire un cono specifico indicato dall'allenatore, mantenendo la concentrazione sulla precisione del bowling.

#### Come giocare:

- I giocatori lanciano a turno verso i pali.
- Mentre il giocatore corre verso il lancio, l'allenatore chiama il colore di uno dei coni.
- Il giocatore deve adattare la propria linea e lunghezza durante la corsa per mirare al cono chiamato dall'allenatore.

Puoi aumentare la difficoltà chiamando più coni in sequenza per i giocatori avanzati o sostituendo i coni con oggetti più grandi per renderlo più semplice per i principianti.



## BERSAGLIO YORKER

### Preparazione:

#### Area di lancio:

Marca un campo da cricket standard o usa coni per creare una striscia di bowling di 15-20 metri.

#### Coni:

Posiziona coni o piccoli bersagli piatti sulla linea di battuta (dove sarebbero posizionati i piedi di un battitore per uno yorker).

#### Squadre:

Dividi i giocatori in due squadre.

### Focus:

- Precisione dello Yorker: Sviluppa la capacità di lanciare uno yorker coerente, una competenza chiave nel bowling in over finali.
- Situazioni di pressione: Incoraggia i giocatori a eseguire sotto pressione mentre lanciano ai pali.
- Strategia di squadra: Promuove il lavoro di squadra poiché i giocatori devono strategizzare e incoraggiarsi a vicenda per colpire il bersaglio.

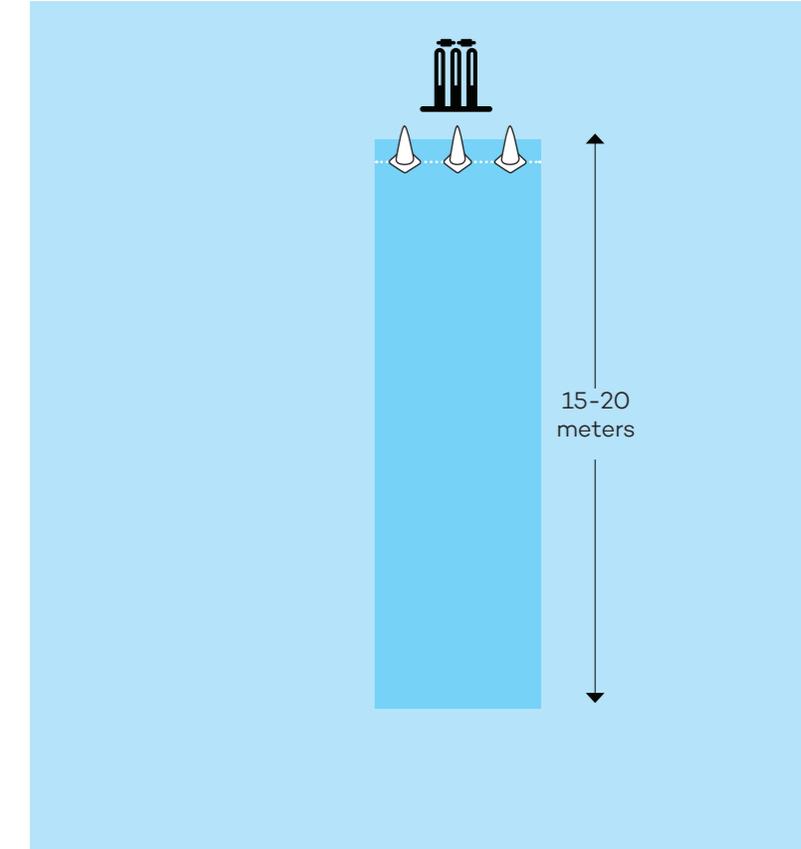
### Descrizione:

#### Obiettivo:

I giocatori praticano il lancio degli yorker, cercando di colpire i coni bersaglio posizionati dove sarebbero i piedi del battitore.

#### Come giocare:

- I giocatori di ogni squadra lanciano a turno verso i coni, cercando di lanciare yorker precisi e abbattere i coni.
- Punteggio:
  - 3 punti per colpire un cono direttamente.
  - 2 punti per lanciare uno yorker vicino al cono.
  - 1 punto per un lancio a buona lunghezza vicino ai coni.
- La prima squadra a raggiungere un numero prestabilito di punti vince.
- Gli allenatori possono regolare la difficoltà usando coni più grandi o aggiungendo più aree bersaglio.



## COLPO ALLO STUMP CON SWING

### Preparazione:

#### Area del campo da cricket:

Una striscia di bowling standard di 15-20 metri con i pali ad un'estremità.

#### Palla:

Metti del nastro su metà di una palla da tennis per favorire lo swing (il lato nastrato creerà movimento laterale).

#### Squadre:

Dividi i giocatori in due squadre.

### Focus:

- Tecnica del bowling con swing: Aiuta i giocatori a imparare a controllare lo swing, sia in-swing che out-swing, migliorando la varietà nel loro bowling.
- Controllo della linea e della lunghezza: Incoraggia i giocatori a mantenere una buona linea e lunghezza mentre usano lo swing.
- Pensiero tattico: Insegna ai giocatori a pensare a come ingannare il battitore usando lo swing.

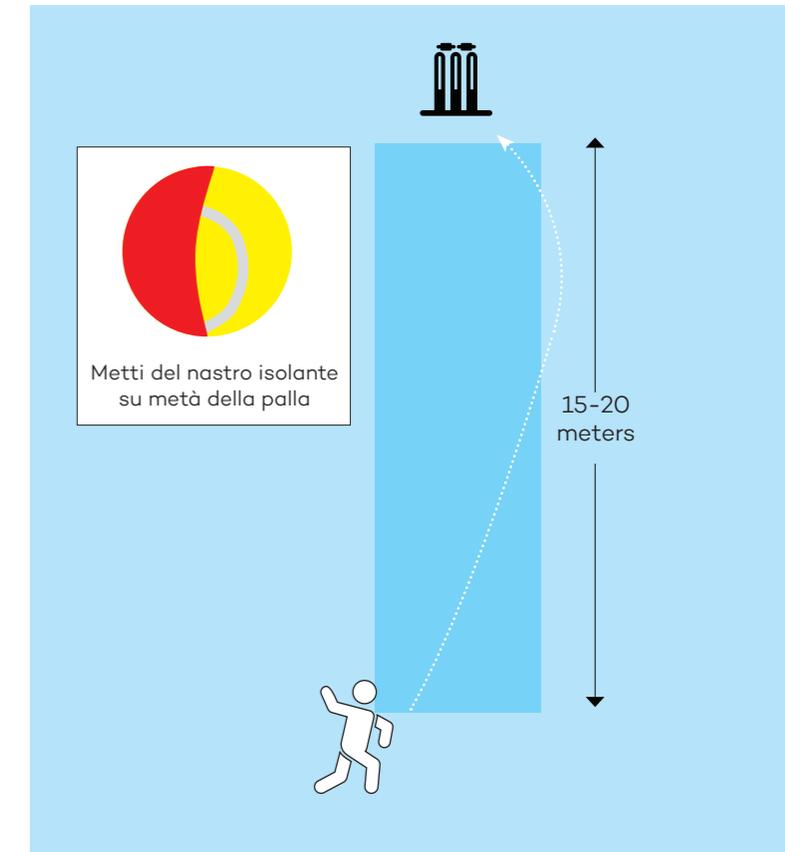
### Descrizione:

#### Obiettivo:

I giocatori si concentrano sull'usare lo swing per abbattere i pali, migliorando la loro capacità di controllare una palla con swing.

#### Come giocare:

- I giocatori lanciano a turno con la palla di tennis nastrata, cercando di far oscillare la palla e colpire i pali.
- Punteggio:
  - 3 punti per colpire i pali con un lancio con swing.
  - 2 punti per un lancio con swing che passa vicino ai pali.
  - 1 punto per far oscillare significativamente la palla, anche se non colpisce i pali.
- Ruota dopo ogni over, e la squadra con più punti vince.



## CRICKET RAPIDO CON PALLA DI NASTRO

### Preparazione:

#### Area di lancio:

Un campo da cricket accorciato (circa 10-15 metri) con i pali ad un'estremità.

#### Palla:

Usa una palla di nastro (una palla da tennis con nastro su metà) per creare uno swing significativo.

#### Squadre:

Dividi i giocatori in due squadre (una di battuta e una di bowling).

### Focus:

- Maestria del bowling con swing: Incoraggia i lanciatori a perfezionare la tecnica del bowling con swing in scenari di gioco.
- Battuta sotto condizioni di swing: Insegna ai battitori come gestire il bowling con swing in modo efficace.
- Consapevolezza del gioco: Promuove una comprensione veloce del cricket, con i giocatori che devono reagire rapidamente e pensare in modo strategico.

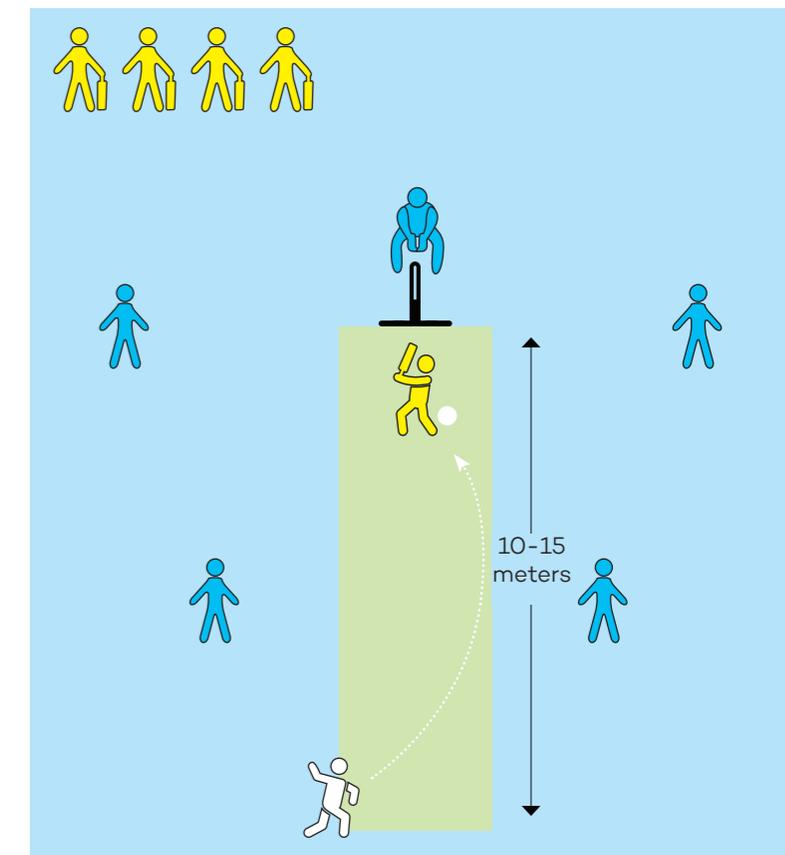
### Descrizione:

#### Obiettivo:

Gioca una versione veloce del cricket usando una palla di nastro, concentrandosi sul bowling con swing.

#### Come giocare:

- Gioca una versione modificata del cricket rapido, ma usando una palla di nastro per favorire lo swing.
- I lanciatori cercano di eliminare i battitori facendo oscillare la palla, mentre i battitori cercano di segnare punti rapidamente.
- Scoring:  
Si applica il punteggio standard del cricket (punti per i battitori, wicket per i lanciatori).  
Aggiungi punti bonus per i lanciatori se riescono a far oscillare significativamente la palla davanti ai battitori o a eliminare un battitore con uno swing.
- Ruota i giocatori dopo ogni mini-inning, e la squadra con più punti/vittorie vince.



## ELIMINAZIONE

### Preparazione:

#### Area del campo da cricket:

Una striscia di bowling standard di 15-20 metri con i pali ad un'estremità.

#### Coni:

Ogni squadra ha 5 coni di colori diversi, posizionati strategicamente davanti ai pali a distanze variabili (3 metri, 6 metri, 9 metri).

#### Squadre:

Dividi i giocatori in due squadre.

### Focus:

- Strategia di bowling tattico: Insegna ai giocatori a pensare a dove lanciare per abbattere i bersagli dell'avversario mentre proteggono i propri.
- Precisione e concentrazione: Sviluppa un controllo coerente della linea e della lunghezza per colpire bersagli specifici.
- Strategia di squadra: Insegna il lavoro di squadra e la strategia, poiché i giocatori devono lavorare insieme per decidere dove posizionare i coni e come attaccare quelli dell'avversario.

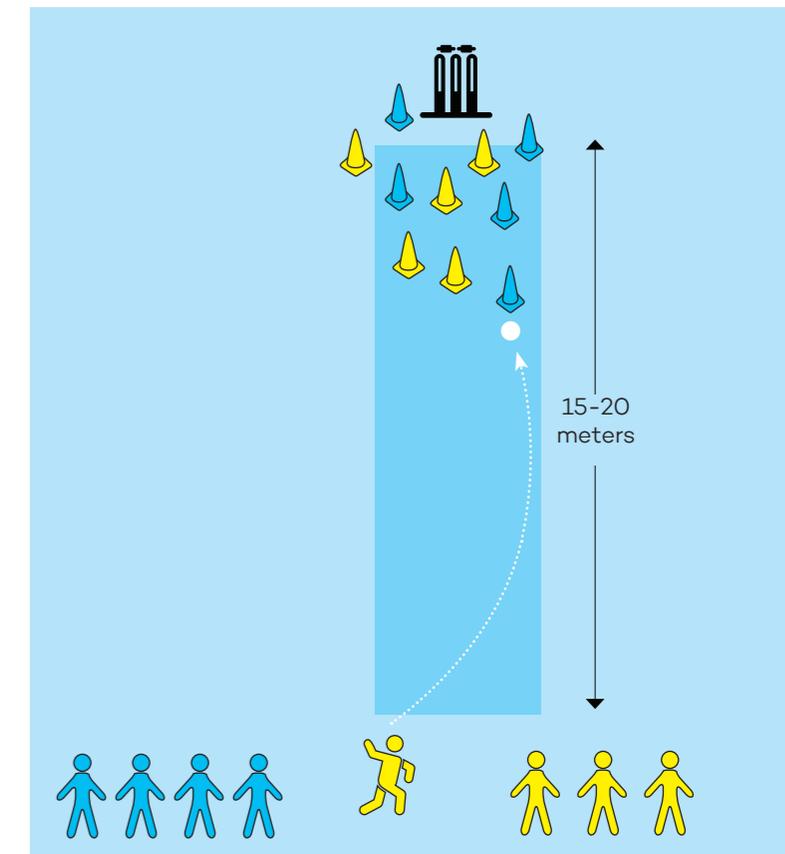
### Descrizione:

#### Obiettivo:

Abbatti i coni della squadra avversaria lanciando con precisione, cercando di eliminare tutti i loro bersagli per primo.

#### Come giocare:

- I giocatori lanciano a turno cercando di abbattere i coni dell'opposizione mentre difendono i propri.
- Le squadre devono posizionare strategicamente i loro coni davanti ai pali per rendere più difficile agli altri colpirli.
- Punteggio:  
3 punti per abbattere un cono.  
La prima squadra che elimina tutti i coni dell'altra squadra vince la partita.
- Dopo un turno, cambia squadra o posizione e ripeti il gioco.



## 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:**

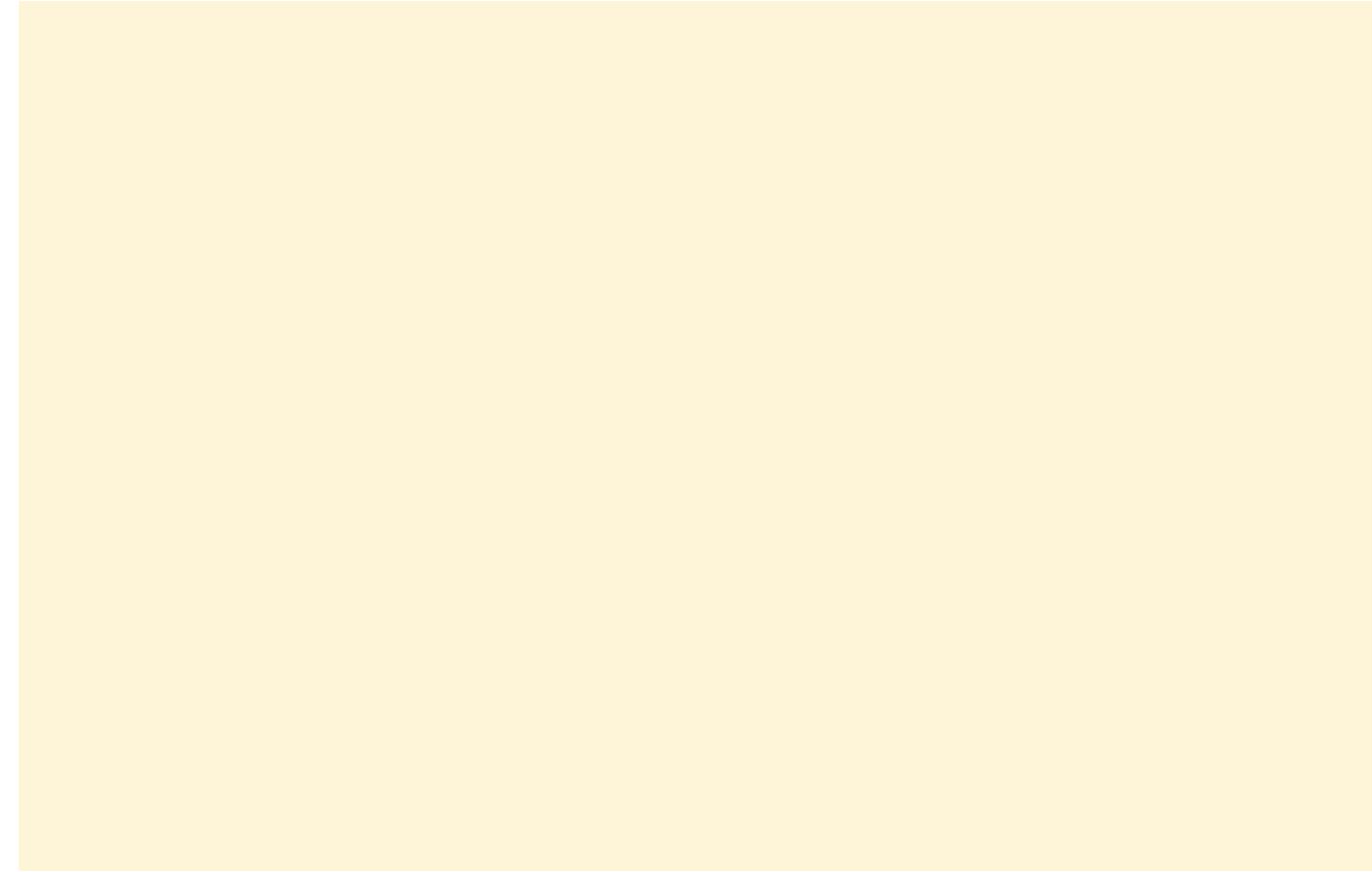
Posiziona i coni in una linea retta, a circa 5 metri di distanza l'uno dall'altro, lungo il campo.

**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.

## Presa

### 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:**

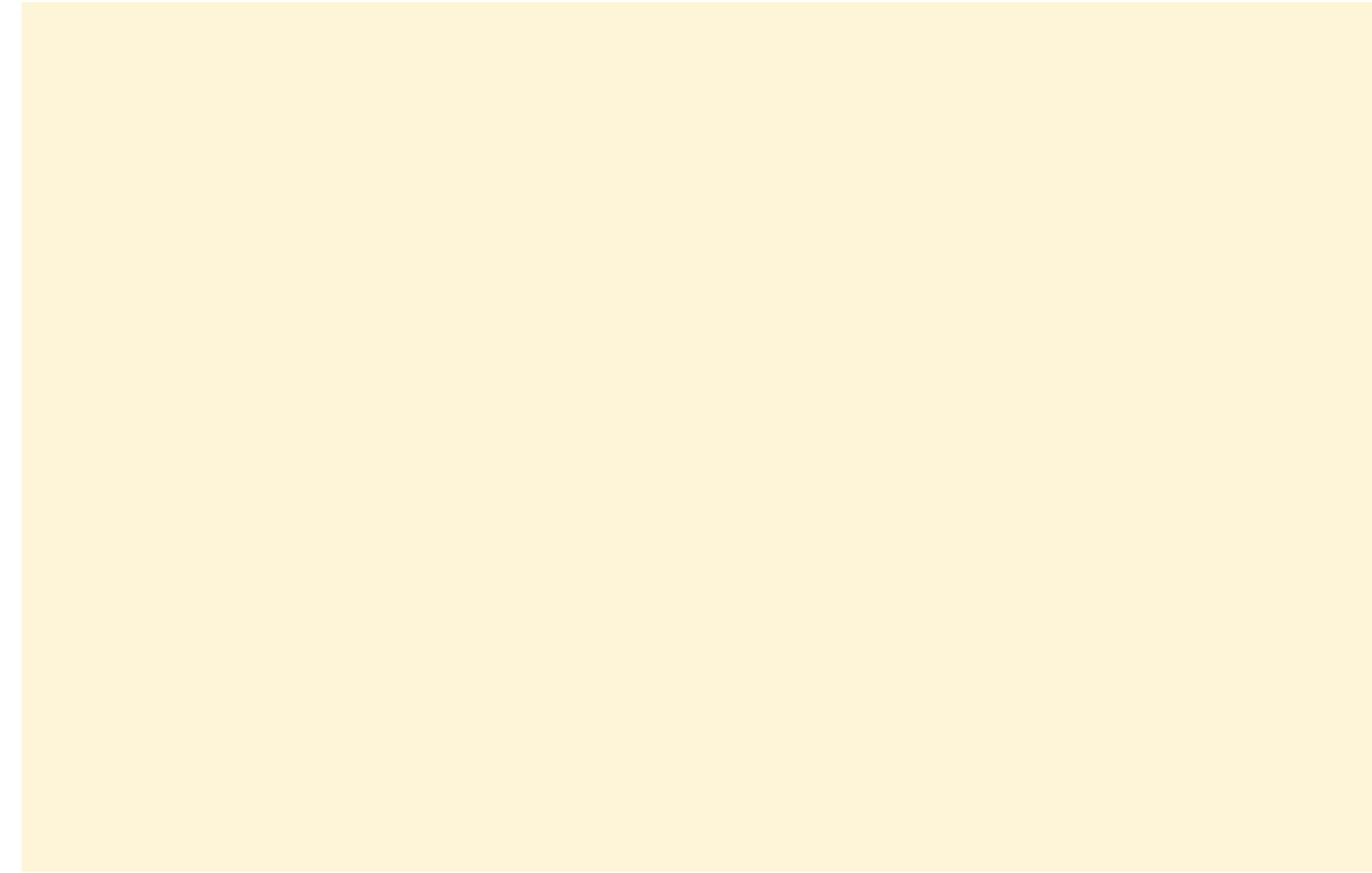
I giocatori si dispongono in coppie a circa 5-7 metri di distanza. Ogni coppia ha una palla.

**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:

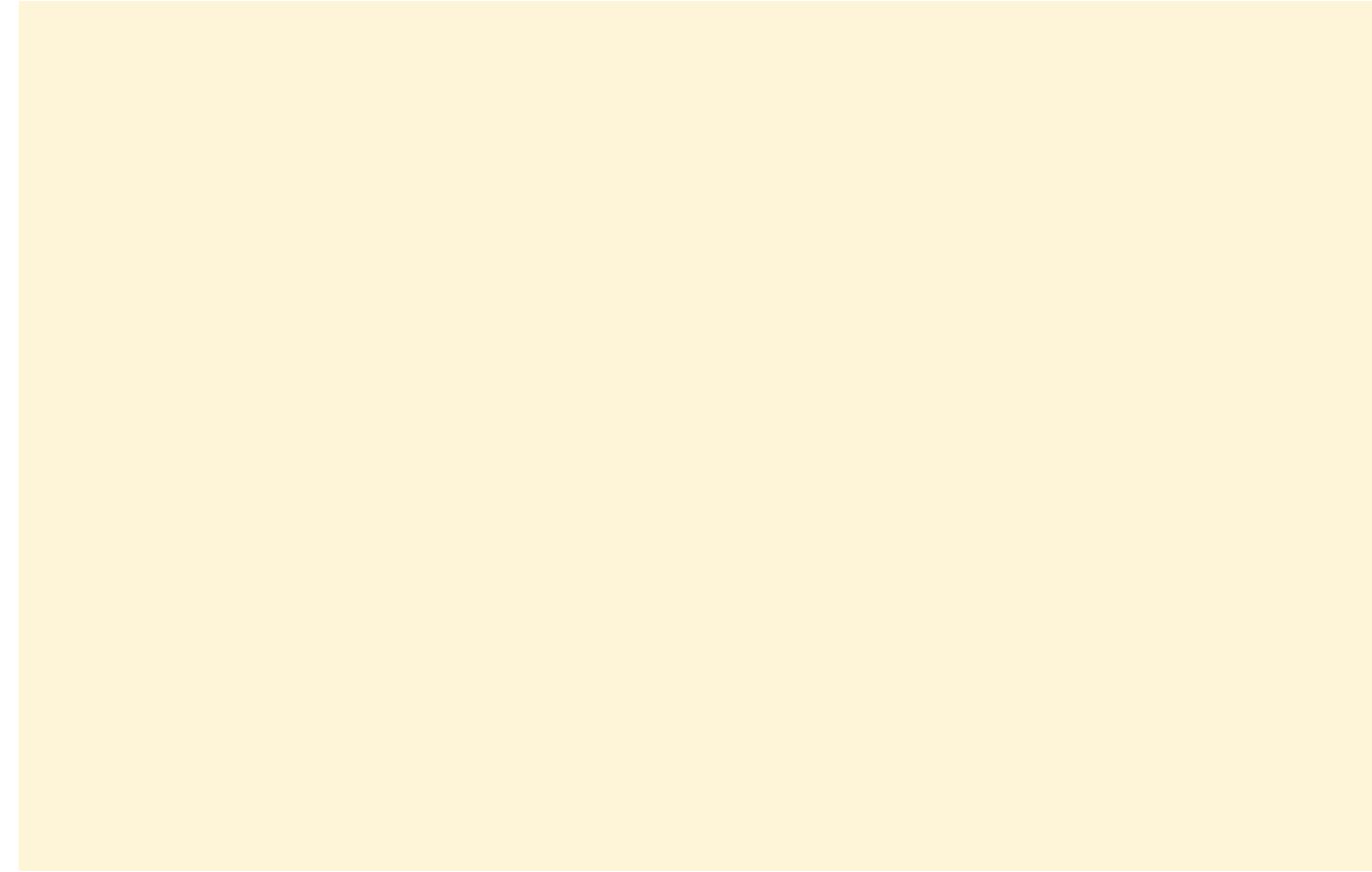
I giocatori si dispongono in coppie, stando a circa 5 metri di distanza. Ogni coppia ha una palla.

### 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.



## Giochi 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

# GIOCHI DI FIELDING



Triangle fielding  
Run out a) long b) wide  
Protect the boundary  
Cross throwing  
Stump call out

## FIELDING TRIANGOLARE

### Preparazione:

#### Coni:

Posiziona tre coni in una formazione triangolare, a circa 10-15 metri di distanza l'uno dall'altro.

#### Stumps / Oggetti

Colloca un ceppo o un piccolo oggetto tra ogni cono, fungendo da bersaglio per i fielders.

#### Giocatori:

Posiziona un giocatore ad ogni cono, con uno che inizia con la palla.

### Focus:

- Collaborazione e Comunicazione: Insegna ai giocatori a lavorare insieme e a comunicare efficacemente durante le situazioni di fielding.
- Supporto: Rafforza l'importanza di sostenere i compagni e di rimanere vigili durante le azioni di fielding.
- Precisione e Controllo: Sviluppa la precisione nel mirare a un bersaglio e il controllo della velocità nei lanci.

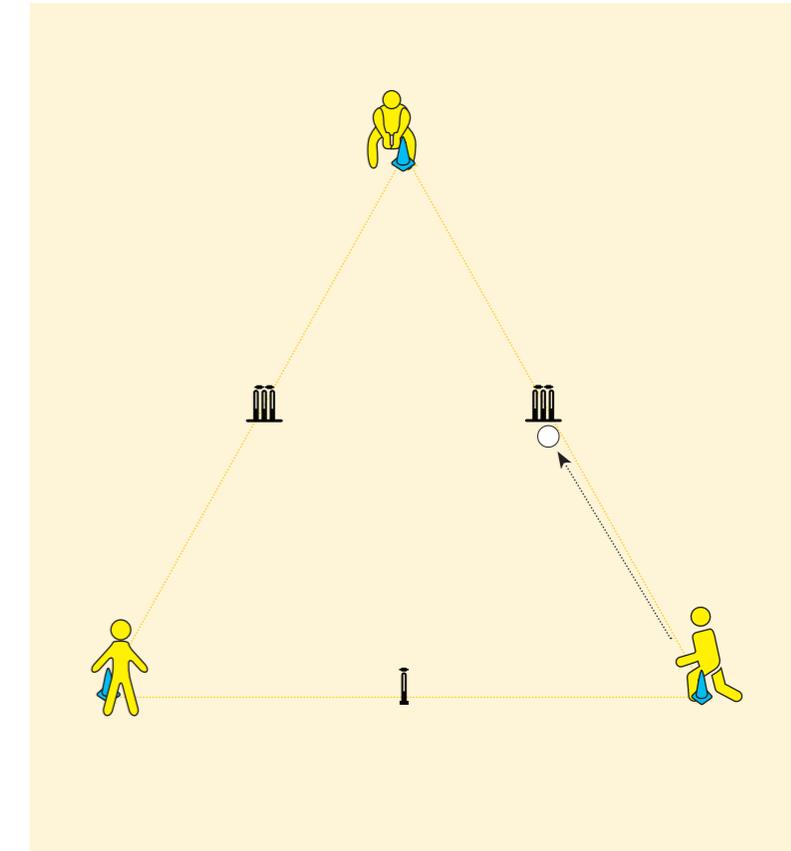
### Descrizione:

#### Obiettivo:

I giocatori lavorano insieme per passare la palla attorno al triangolo, cercando di colpire i ceppi/oggetti e sostenendosi a vicenda.

#### Come giocare:

- Il giocatore con la palla la fa rotolare verso il ceppo/oggetto, cercando di colpirlo.
- Il giocatore al cono successivo recupera la palla, raccogliendola se manca il bersaglio.
- Una volta raccolta, il giocatore lancia la palla al giocatore successivo in senso orario o antiorario.
- L'obiettivo è completare un numero stabilito di giri puliti (senza errori) o colpire il bersaglio un determinato numero di volte.
- Aumenta la difficoltà velocizzando il gioco aggiungendo una seconda palla nella rotazione.



## RUN OUT

### Preparazione:

#### Stumps:

Colloca un set di ceppi a un'estremità del campo.

#### Cono:

Prepara un cono a 10-20 metri di distanza dai ceppi.

#### Squadre:

Dividi i giocatori in una squadra di battuta e una di fielding.

### Focus:

- Precisione e Velocità di Lancio: Sviluppa la capacità di lanciare velocemente e con precisione verso i ceppi.
- Agilità e Velocità: Aiuta i giocatori a migliorare la velocità e l'agilità nel rincorrere la palla o nel correre tra i ceppi.
- Prendere Decisioni Rapide: Insegna ai giocatori a prendere decisioni rapide su quando cercare un run-out.

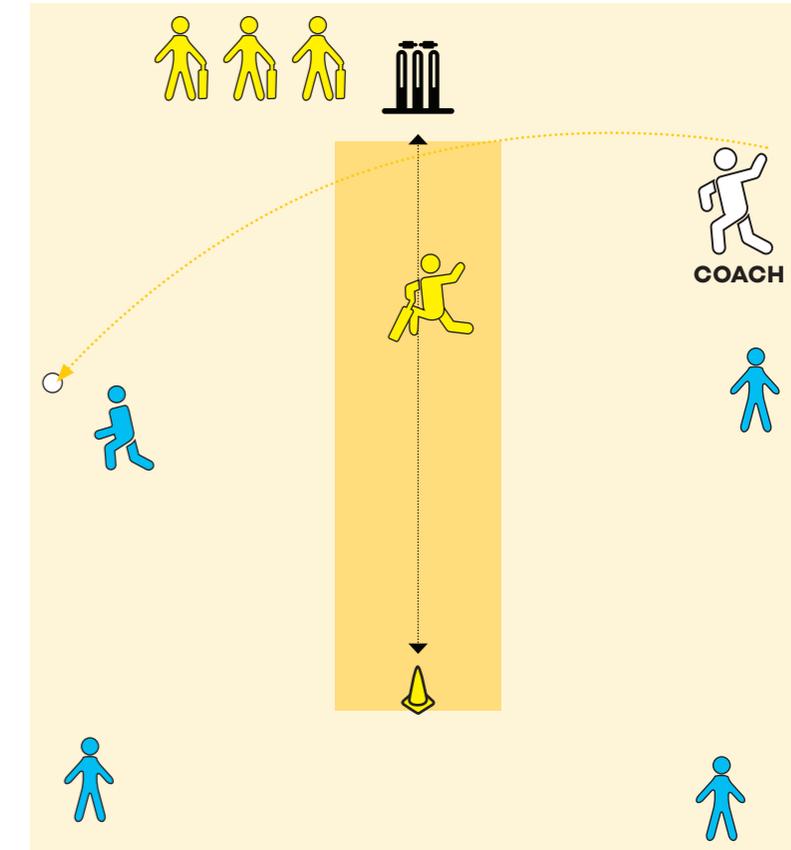
### Descrizione:

#### Obiettivo:

I fielders si allenano nel raccogliere la palla e realizzare run-out, mentre i battitori lavorano sulla velocità nelle corse tra i ceppi e il cono.

#### Come giocare:

- La squadra di battuta si allinea dietro i ceppi, e l'allenatore lancia una palla da tennis in campo.
- Un giocatore della squadra di fielding corre a raccogliere la palla e la lancia indietro verso l'allenatore, cercando di colpire i ceppi.
- Nello stesso momento, il battitore corre dai ceppi al cono e ritorna, cercando di completare la corsa prima che la palla sia restituita.
- I fielders guadagnano un punto se riescono a colpire i ceppi prima che il battitore ritorni. I battitori guadagnano un punto se completano la corsa per primi.
- Alterna i fielders e i battitori dopo ogni tentativo.



## PROTEGGI IL CONFINE

### Preparazione:

#### Coni:

Posiziona due coni a circa 10-15 metri di distanza per creare un'area di confine.

#### Allenatore/Raccoglitore di Palle:

L'allenatore o un altro giocatore si posiziona a pochi metri dietro la linea di confine con una palla.

### Focus:

- Fielding al Confine: Insegna ai giocatori come fermare efficacemente le palle vicino al confine, simulando situazioni di gioco.
- Comunicazione: Rafforza la comunicazione e il lavoro di squadra nel campo.
- Velocità e Agilità: Si concentra su reazioni rapide e movimenti veloci per intercettare la palla e prevenire punti.

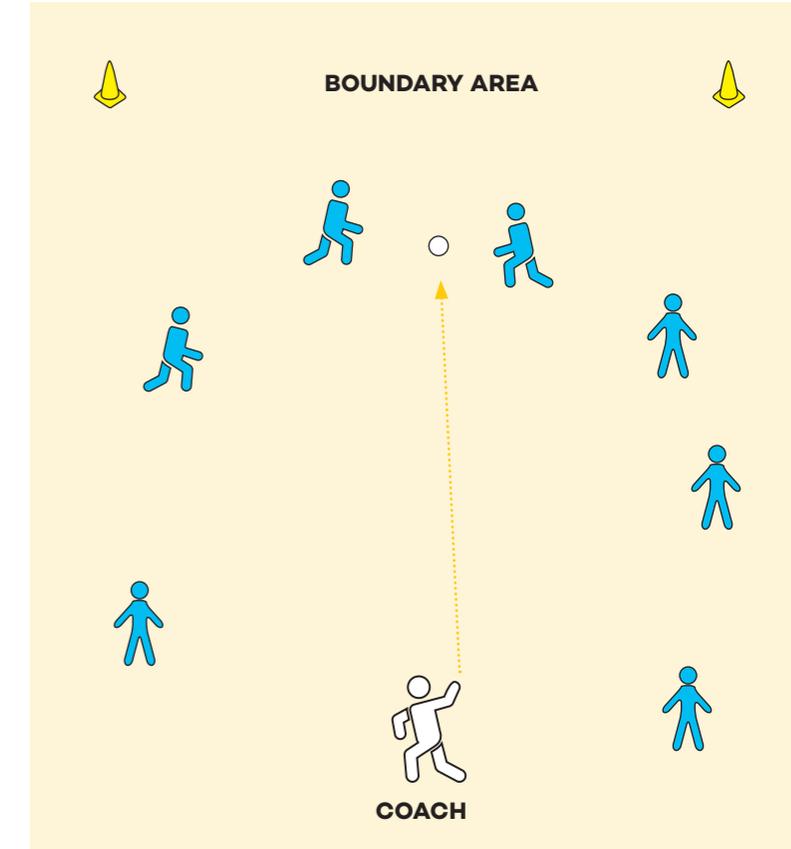
### Descrizione:

#### Obiettivo:

I giocatori lavorano insieme per proteggere il confine raccogliendo la palla e impedendole di attraversare la linea.

#### Come giocare:

- L'allenatore o un giocatore designato colpisce o lancia la palla verso la linea di confine, cercando di far passare la palla tra i due coni.
- I giocatori devono lavorare come una squadra per fermare la palla prima che attraversi il confine, usando movimenti rapidi e comunicazione per impedirle di oltrepassarli.
- Se la palla viene fermata, i giocatori la lanciano indietro all'allenatore o a un altro giocatore designato.
- Stabilisci un obiettivo sul numero di parate riuscite o su quante volte l'allenatore riesce a far passare la palla oltre i fielders in un numero stabilito di tentativi.



## LANCIO INCROCIATO

### Preparazione:

#### Pairs:

Dividi i giocatori in coppie e posizionali a 5-10 metri di distanza l'uno dall'altro, aumentando la distanza in base al livello di abilità.

#### Coni:

Posiziona un cono tra ogni coppia.

#### Stumps:

Colloca un set di ceppi o un bersaglio alla fine della corsia di lancio di ciascuna coppia.

### Focus:

- Precisione nel Lancio: Sviluppa la precisione quando si lancia un bersaglio da distanze variabili.
- Forza del Braccio e Coordinazione: Aiuta a migliorare la forza di lancio e la coordinazione per il fielding nelle situazioni di gioco.
- Concentrazione Competitiva: Aggiunge un elemento di competizione per mantenere la concentrazione sotto pressione.

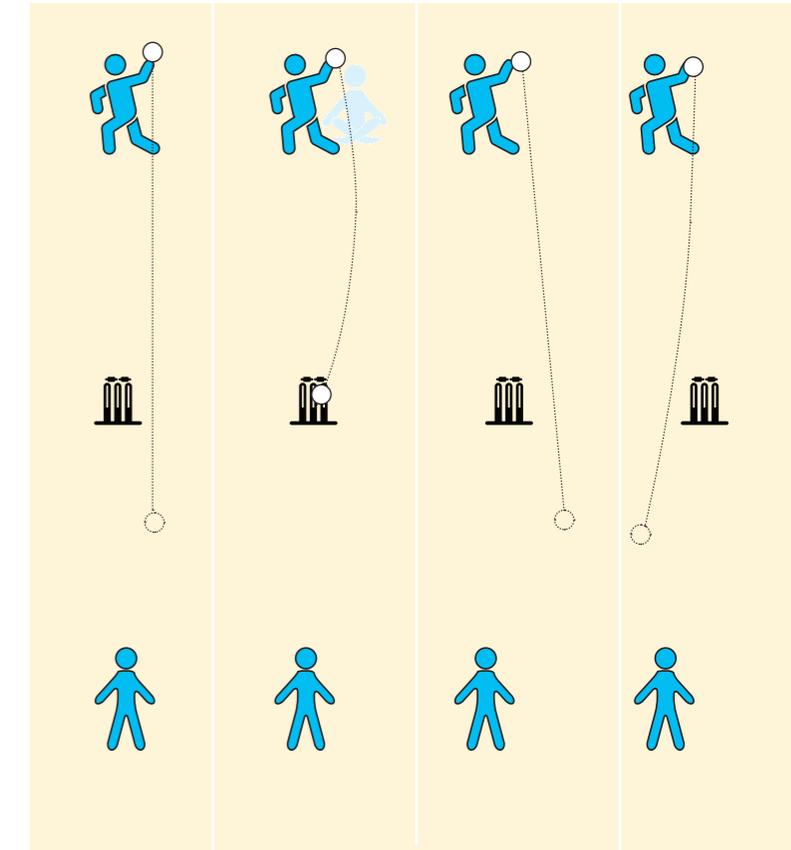
### Descrizione:

#### Obiettivo:

I giocatori si alternano nel lanciare la palla ai ceppi, cercando di colpire il bersaglio e migliorare la precisione nel lancio.

#### Come giocare:

- Ogni coppia di giocatori lancia la palla verso i ceppi, cercando di colpire il bersaglio.
- Se un giocatore colpisce i ceppi, si siede. La prima squadra con tutti i giocatori seduti vince.
- I giocatori che sbagliano devono recuperare la palla e continuare a lanciare finché non colpiscono il bersaglio.
- Per aumentare la difficoltà, i giocatori possono passare a lanci sotto mano o di lato, o spostarsi più lontano dai ceppi.



## CHIAMATA AL CEPPO

### Preparazione:

#### Players:

I giocatori si dispongono in fila indiana.

#### Stumps / Coni:

Prepara due ceppi o coni, ciascuno a circa 10-15 metri di distanza dai giocatori in direzioni diverse.

#### Allenatore/Raccoglitore di Palle:

L'allenatore o un giocatore designato si posiziona vicino ai giocatori con una palla.

### Focus:

- Reazioni Veloci: Allena i giocatori a pensare velocemente e rispondere a situazioni in cambiamento durante il fielding.
- Precisione sotto Pressione: Incoraggia i giocatori a mirare con precisione anche quando reagiscono rapidamente alle chiamate dell'allenatore.
- Movimenti Rapidi: Promuove movimenti rapidi quando si raccoglie la palla e si lancia.

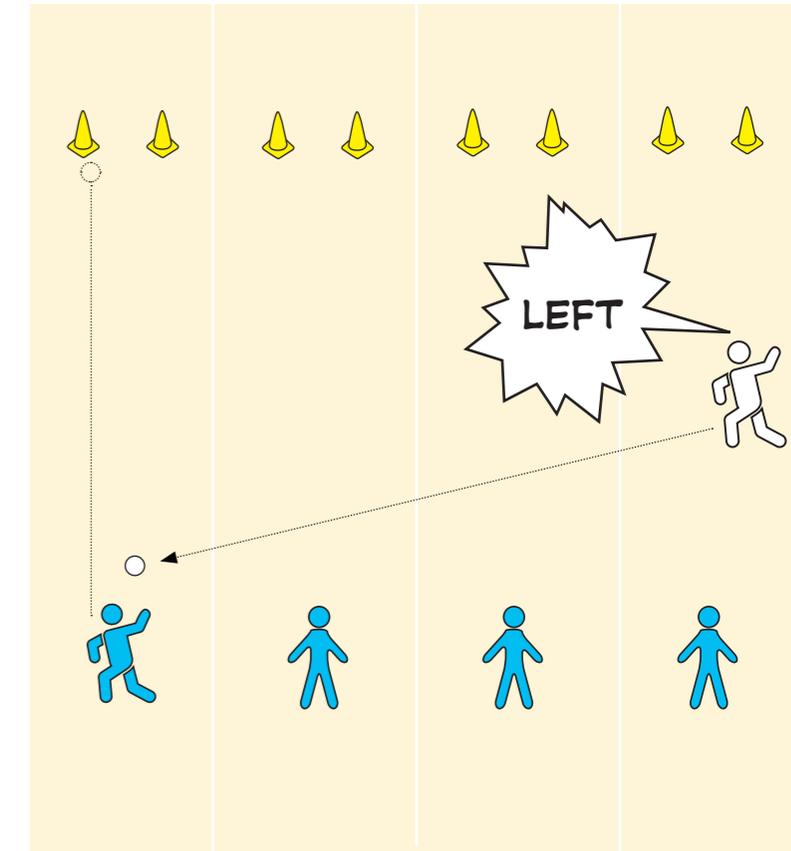
### Descrizione:

#### Obiettivo:

I giocatori praticano la raccolta veloce della palla e reagiscono alle istruzioni, mirando al ceppo corretto.

#### Come giocare:

- L'allenatore fa rotolare una palla davanti al primo giocatore in fila.
- o Poco prima che il giocatore raggiunga la palla, l'allenatore chiama a quale ceppo (sinistra o destra) puntare.
- o Il giocatore raccoglie rapidamente la palla e la lancia verso il ceppo chiamato.
- o I giocatori ruotano dopo ogni tentativo, e l'allenatore aumenta la velocità delle chiamate per aggiungere difficoltà.



## KEEPERS / BOWLERS

### Preparazione:

#### Stumps:

Prepara due ceppi o coni a estremità opposte di un cerchio.

#### Giocatori:

I giocatori formano un cerchio attorno ai ceppi.

#### Allenatore/Raccoglitore di Palle:

L'allenatore fa rotolare la palla verso i giocatori.

### Focus:

- Decisioni sotto Pressione: Allena i giocatori a prendere decisioni rapide su dove lanciare la palla.
- Precisione e Velocità: Incoraggia i giocatori a lanciare con precisione mentre reagiscono a una situazione.
- Consapevolezza di Gioco: Aiuta a sviluppare la consapevolezza delle posizioni di fielding e reazioni rapide durante le partite.

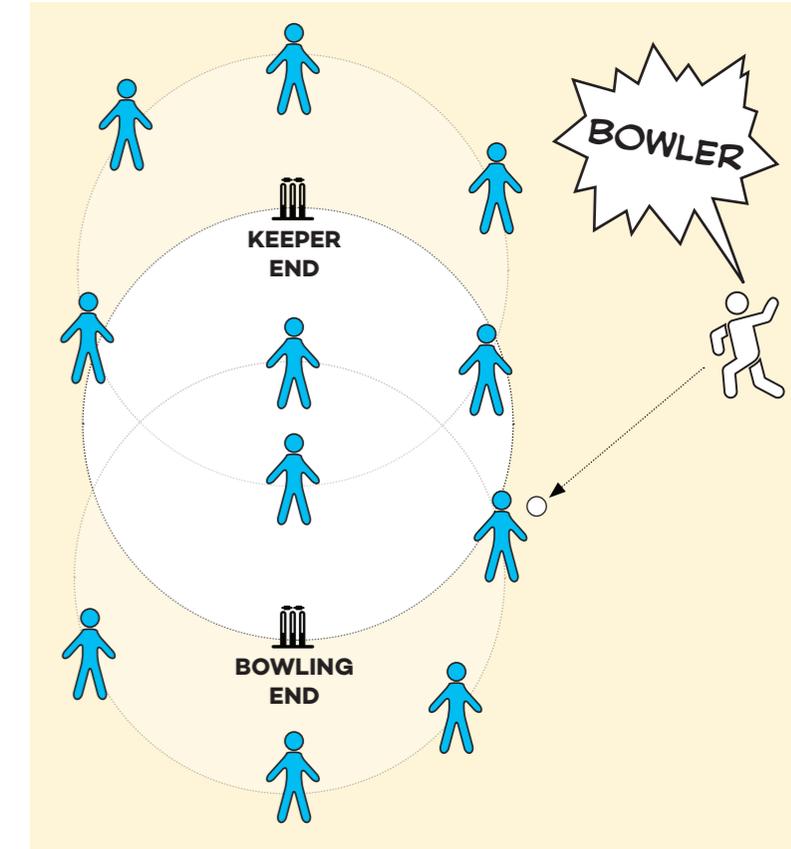
### Descrizione:

#### Obiettivo:

I giocatori devono decidere rapidamente se lanciare la palla verso il ceppo del "wicketkeeper" o del "bowler" in base alla chiamata dell'allenatore.

#### Come giocare:

- L'allenatore fa rotolare la palla verso uno dei giocatori.
- Poco prima che il giocatore raccolga la palla, l'allenatore chiama "Keeper" o "Bowler".
- Il giocatore deve decidere rapidamente verso quale ceppo lanciare la palla e cercare di colpire il bersaglio.
- I giocatori ruotano le posizioni attorno al cerchio dopo ogni turno, e l'allenatore può aumentare la velocità delle chiamate per aggiungere difficoltà.



## Sfide a casa

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

# SFIDE A CASA



- Tieni la palla in aria
- Una mano attraverso il cancello
- Equilibrio mazza/palla
- Alternanza di swing con palla di nastro
- Cima del fuoricampo
- Colpisci lo yorker
- Tiro su 10 oggetti
- Colpisci la palla in movimento
- Preso al muro

## TIENI LA PALLA IN ARIA

### Descrizione:

Usa una mazza per mantenere una palla da tennis in aria, facendola rimbalzare senza farla cadere a terra. Prova a mantenere il maggior numero di rimbalzi consecutivi possibile. Assicurati di avere un cronometro nel video per tracciare quanto tempo riesci a tenerla in aria.

## UNA MANO ATTRAVERSO IL CANCELLO

### Descrizione:

Prepara due coni o altri oggetti per creare un piccolo cancello (larghezza simile a quella della mazza) a 2 metri di distanza. Usando una mano, cerca di spingere o colpire la palla attraverso il cancello. Questo esercizio migliora la coordinazione occhio-mano e la precisione. Quante volte riesci a far passare la palla attraverso il cancello di seguito?

## EQUILIBRIO MAZZA/PALLA

### Descrizione:

Posiziona una palla sulla faccia piatta della mazza e cammina in un'area designata, mantenendo la palla in equilibrio sulla mazza il più a lungo possibile. Questo aiuta a sviluppare il controllo del polso, l'equilibrio e le abilità di maneggio della mazza. Assicurati di avere un cronometro nel video per tracciare quanto tempo riesci a mantenere l'equilibrio.

## ALTERNANZA DI SWING CON PALLA DI NASTRO

### Descrizione:

Usa una palla da tennis avvolta con del nastro (metà coperta) per creare uno swing. Vai al tuo club di cricket locale con le reti e un set di stumps. Prova a colpire gli stumps con la palla che oscilla in una direzione; una volta colpiti gli stumps, gira la palla e prova a colpirli con la palla che oscilla nell'altra direzione. Quante volte riesci a colpire gli stumps di seguito?

## CIMA DEL FUORICAMPO

### Descrizione:

Vai al tuo club di cricket locale con le reti e un set di stumps. Sul fuoricampo posiziona un pezzo di nastro colorato lungo 5 cm. Hai due minuti per colpire il pezzo di nastro il maggior numero di volte possibile. Assicurati di registrare il video con un cronometro in vista se ti stai filmando.

## COLPISCI LO YORKER

### Descrizione:

Posiziona 3 coni sulla linea di battuta. Hai 10 palline per cercare di colpire i coni il maggior numero di volte possibile. Se colpisci i coni tutte le 10 volte, continua finché non sbagli.

## TIRO SU 10 OGGETTI

### Descrizione:

Posiziona 10 oggetti a una distanza minima di 5 metri da dove ti trovi. Restando nello stesso punto, vedi quanti oggetti riesci a colpire. Quando colpisci un oggetto, puoi rimuoverlo. Quanti lanci ci vogliono per rimuovere tutti e 10?

## COLPISCI LA PALLA IN MOVIMENTO

### Descrizione:

Stai a 10 metri di distanza e chiedi a un amico di far rotolare un pallone sul pavimento. Hai 10 tentativi per vedere quante volte riesci a colpire la palla. Se colpisci la palla tutte e 10 le volte, continua a provare.

## PRESA AL MURO

### Descrizione:

Hai 1 minuto per vedere quante prese riesci a fare di seguito senza far cadere la palla. Se lasci cadere la palla, il tuo numero si resetta a 0.

I primi 20 secondi prendi la palla con entrambe le mani, i successivi 20 secondi solo con la mano dominante, e gli ultimi 20 secondi solo con la mano non dominante.

## REGOLE DI BASE

### **Giocatori:**

Giocatori: 2 squadre da 11 giocatori

### **Regole:**

Il cricket si gioca tra due squadre composte ciascuna da undici giocatori. In alcuni giochi junior vedrai meno.

Un inning è il momento in cui ogni squadra si alternerà in battuta e in campo/bowling. La squadra in campo farà del suo meglio per assicurarsi che il sito di battuta ottenga il minor numero possibile di punti. La squadra in campo cerca di far uscire i battitori:

- Colpire i wicket con la palla durante il bowling
- Prendere il tiro di un battitore al massimo
- Colpire la gamba del battitore davanti al wicket (LBW)
- Colpire i wicket prima che i battitori possano correre dall'altra parte del campo

Il lanciatore è dal lato del difensore e ne ha uno alla volta (6 palle) per cercare di far uscire il battitore:

Una volta che un giocatore di bocce ha lanciato un over, un compagno di squadra lancerà un over dall'altra parte del campo. A volte il gioco è limitato agli over e a volte fino a quando tutti sono fuori

I battitori cercano di segnare il maggior numero possibile di punti prima di uscire:

- Colpire la palla e correre tra i wicket e arrivare all'altra estremità prima che i difensori possano colpire i wicket con la palla.
- Quando i battitori corrono per l'intera lunghezza del campo (passandosi l'un l'altro) equivale a 1 punto
- Colpire la palla fino al limite lungo il terreno è di 4 punti.
- Colpire la palla oltre il limite sul pieno equivale a 6 punti.
- La squadra in campo deve far uscire 10 battitori prima che possano cambiare e iniziare a battere.

Lo scopo del gioco è quello di segnare il maggior numero possibile di punti prima che la squadra in campo prenda 10 wicket. Vince la squadra con il maggior numero di punti.

### **Abilità ed esercizi di base del cricket**

Quando tuo figlio inizia a fare sport, lo aiuta sempre a divertirsi di più se ha un livello base di abilità e comprensione del gioco. Saranno in grado di partecipare di più, avere più fiducia e questo rimarrà motivato per continuare a giocare e, si spera, unirsi a un club locale.

### **Per essere un buon giocatore di cricket è necessario:**

- Buona coordinazione occhio-mano
- La capacità di lanciare e prendere una palla
- Buona tecnica di battuta e bowling
- La capacità di concentrarsi per periodi di tempo a volte lunghi

## ATTREZZATURA

Con tutte le diverse gamme disponibili, spesso è molto difficile sapere quale sia la migliore, quindi, se sei alla ricerca di dispositivi di protezione, ecco alcuni elementi essenziali che dovrai cercare.

### Casco

La maggior parte dei giocatori di cricket a tutti i livelli ora indossa un casco durante la battuta e qualsiasi giocatore di età inferiore ai 18 anni deve indossarne uno. Una delle cose più importanti a cui pensare quando si sceglie un casco è il comfort. I caschi possono sembrare molto strani quando ne indossi uno per la prima volta, tuttavia è importante che non scivolino e che la vestibilità sia aderente permettendoti di correre senza molti movimenti.

La maggior parte degli specialisti del cricket disporrà solo di caschi che hanno superato i test di sicurezza richiesti, quindi la scelta di un casco si riduce davvero al comfort e al budget. La maggior parte dei caschi disponibili ha alcune regolazioni per renderli più confortevoli.

Assicurati di leggere le informazioni con ogni casco per ottenere la vestibilità perfetta.

### Pastiglie

Il modo migliore per scegliere la misura del pad è assicurarsi che il ginocchio sia allineato proprio al centro del rollio del ginocchio e quindi controllare che la parte superiore dei pad non intralci le mani quando si è in posizione di battuta. Avere i pad di dimensioni sbagliate renderà molto difficile correre e giocare colpi di cricket gratuiti. Sono anche meno efficaci nel fornire protezione in quanto l'imbottitura non sarà nel posto

corretto.

### Scatola

La scatola fornisce protezione all'inguine. Una scatola da cricket è un elemento assolutamente essenziale della protezione del cricket. Non uscire mai a battere senza indossarne uno e non aspettarti nemmeno di prenderne uno in prestito!

### Cuscinetti per le cosce

I cuscinetti per le cosce non sono essenziali, tuttavia forniscono una protezione molto utile. Assicurati che la tua protezione per le cosce non sia così grande da limitare il movimento o l'oscillazione della mazza.

### Protezione toracica

Pochi giocatori a livello amatoriale indossano protezioni per il petto, ma vale la pena considerarle se stai affrontando un bowling veloce. Sono anche un ottimo strumento da indossare per acquisire sicurezza nel giocare a bowling a campo corto.

### Protezione del braccio

I parabraccia sono un equipaggiamento molto utile se, come giocatore, vuoi acquisire maggiore sicurezza giocando con lanciatori più veloci poiché proteggono l'avambraccio anteriore quando affronti un lanciatore.

### Gloves

Gloves come in both left and right-handed pairs and a good fit is essential. The gloves should fit with your fingers at the end of the glove. If they are too big they may reduce the protection they should offer.

### **Maza da cricket**

Le maza da cricket di salice inglese sono rinomate per la loro qualità e sono generalmente di uno standard più elevato rispetto ai pipistrelli di salice del Kashmir. Quando cerchi di acquistare una maza per tuo figlio, vedi se il bambino può tenere la maza con un braccio teso, se questo è troppo duro, la maza potrebbe essere troppo pesante per loro.

### **Calzatura**

Tutti i giocatori di cricket dovrebbero avere un paio di stivali da cricket o scarpe chiodate per dare loro una trazione extra quando corrono sul campo. Anche quando ritieni che le punte non siano necessarie, gli stivali da cricket dovrebbero comunque essere indossati al posto delle scarpe da ginnastica in quanto sono più duri e hanno maggiori probabilità di proteggere le dita dei piedi e i piedi dall'impatto di una palla da cricket.

Ci sono molti tipi di scarpe da cricket là fuori ora per giocatori di bocce e battitori, ma è importante ancora una volta cercare il comfort rispetto alla moda.

### **Palle**

*Una palla da cricket in pelle rossa viene utilizzata nei formati più lunghi del gioco e viene utilizzata nel cricket Test Match. Usiamo un pallone rosso perché fa bella mostra di mezzo davanti all'abbigliamento bianco indossato dai giocatori.*

*Una palla da cricket in pelle bianca viene utilizzata in giochi limitati in cui i giocatori indossano kit da cricket*

*colorati e viene utilizzata nelle partite di cricket ODI e nelle partite T20.*

*Una palla da cricket in pelle rosa viene utilizzata per giocare a giochi diurni di più giorni e viene utilizzata per migliorare la visibilità notturna.*

*Una palla morbida (come l'Incrediball) sembra una palla da cricket ma è realizzata in plastica morbida con un nucleo leggero. Questo è l'ideale per gli allenamenti o le partite di soft ball in cui i giocatori stanno imparando. Ci sono versioni di peso abbinato nelle taglie giovani e senior.*

*Le norme ufficiali per le dimensioni delle palle da cricket sono:*

*4 3/4 oz per giocatori junior fino a 13 anni inclusi*

*5 once per le giocatrici da 14+*

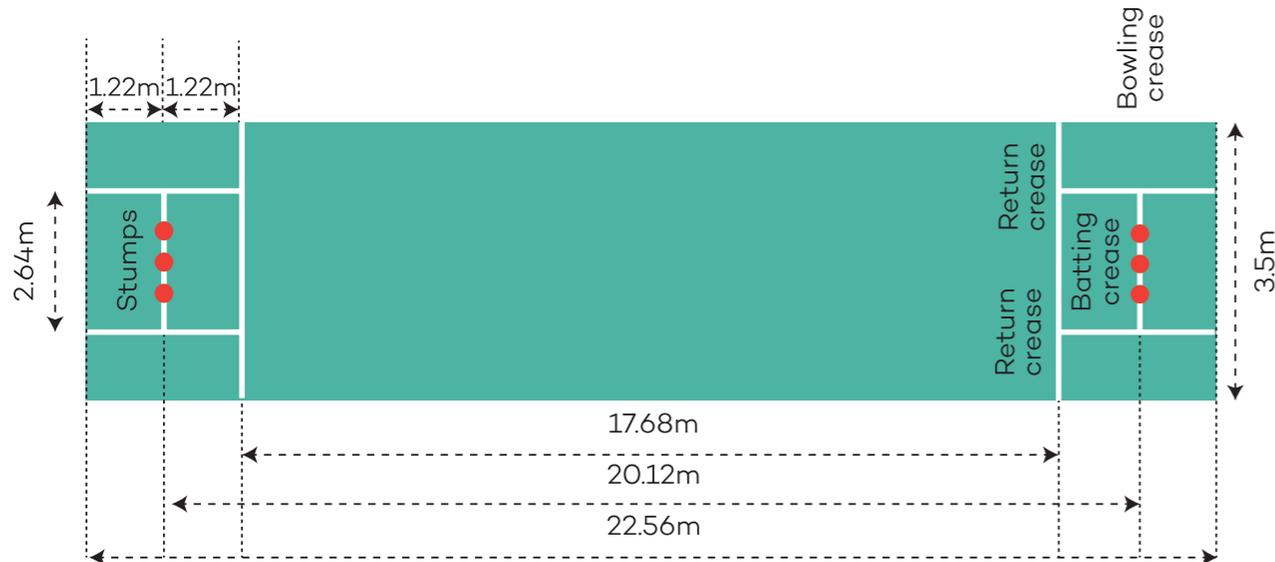
*5 1/2 oz per i giocatori maschi dai 14+ anni fino al cricket maschile*

### **Wickets**

Conosciuti anche come ceppi, vedrai due serie di ceppi e due cauzioni alle due estremità del campo.

Tradizionalmente, i ceppi e le cauzioni sono realizzati in legno, ma qui ci sono molti tipi diversi di wicket, dalla plastica economica che costa un paio di sterline alle cauzioni Led Stumps utilizzate nell'esplosione Vitality T20 che costano £ 23.000.

Per l'allenamento ci sono molti monconi diversi, dal singolo (per regolare con precisione la precisione) al triplo con basi a molla



La dimensione del campo su cui si gioca varia da campo a campo, ma il campo è sempre un'area rettangolare di 22 iarde (20,12 m) di lunghezza e 10 piedi (3,05 m) di larghezza.

La piega di battuta (popping) è contrassegnata a 1,22 m davanti ai monconi alle due estremità, con i monconi posizionati lungo la piega del bowling.

Le pieghe di ritorno sono contrassegnate ad angolo retto rispetto alle pieghe di popping e bowling e sono misurate 1,32 m su entrambi i lati dei monconi centrali.

I due set di wicket alle estremità opposte del campo sono alti 71,1 cm e tre ceppi misurano 22,86 cm di larghezza in totale.

Solitamente fatti di salice, i ceppi hanno due cauzioni in cima e il wicket si rompe solo se almeno una cauzione viene rimossa.

Se la palla colpisce il wicket ma senza far cadere una cauzione, allora il battitore non è fuori.

Dopo un'approfondita ricerca, nel 2018 la BCE ha approvato modifiche alla lunghezza dei campi a livello giovanile:

FASCIA D'ETÀ	VECCHIA LUNGHEZZA	NUOVA LUNGHEZZA
U8/U9	16 yards	15 yards
U10	19 yards	17 yards
U11	20 yards	17 yards
U12	21 yards	19 yards
U13	21 yards	19 yards
U14	22 yards	22 yards
U 15	22 yards	22 yards

Registered office and administrative headquarters:

Piazza L. de Bosis, 15  
00135 Rome

T + 39 06 327.232.06  
info@cricketitalia.org  
federazionecricket@pec.it

Find the nearest club: <https://cricketitalia.org/club/>

## 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. Ha lavorato a stretto contatto con Brazil Cricket per renderlo possibile, tutto ciò che devi fare per mostrare la tua gratitudine è seguire, mettere mi piace e iscriverti.





**FEDERAZIONE  
CRICKET ITALIANA**