



**FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA**



CRICKET DEVELOPMENT PROGRAMME LEVEL 1

cricketitalia.org



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

Come utilizzare questo programma	7-11
Sfide domestiche	12-14
Giochi di riscaldamento	15-23
Battuta	
Abilità	20-93
Giochi	94-105
Bowling	
Abilità	106-143
Giochi	142-155
Fielding	
Abilità	156-173
Giochi	174-182
Posizioni in campo	183
Regole di base	188-189
Attrezzatura	190-193
Informazioni sulla piazzola	194-195
Dettagli di contatto	196

Structure of session

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

E poi?

Seleziona un riscaldamento

Seleziona una competenza su cui lavorare

Seleziona un gioco

Seleziona una sfida per la casa

Riscaldamento

Montagne e Valli

Hockey a mano

Tocco conico con richiami

Coppie di chiamate per prendere la palla

O e X

Tag Endzone

Tennis a mano

Cattura del bruco

Abilità

BATTUTA	BOWLING	FIELDING
Raccogli e afferra la mazza Posizione ed equilibrio Oscillazione a trasmissione diritta Miglioramento della mano superiore / gomito alto Dirigiti verso la palla. Tiro a segno Colpo tagliato Colpo di spazzata	Impugnatura - Cucitura Grip - Rotazione delle gambe Grip - Off Spin Braccio anteriore + Follow through Decolla e corri	Tecnica di lancio Nozioni di base sulla cattura Ritiro
Comunicazione, lavorare in squadra		

Games

BATTING	BOWLING	FIELDING
Sì No Forse Bussare Tienilo intorno ai coni Jack nella scatola Sopravvivenza in rotazione Trapano oscillante per mazza Colpisci le lacune Cricket veloce Cono colpisci e raccogli Sfida di precisione	LPS ceppo colpito Linea LPS Lunghezza LPS MPW - Ceppo colpito MPW - Precisione della linea MPW - Precisione della lunghezza Tiro al bersaglio Abbattili - Bowling Cricket continuo	Colpi di cono/oggetto Abbattili - Fielding Tiro alla fune - fielding Cono tocca indietro per prendere Re del castello Catture subacquee (soggette a un tappetino subacqueo sicuro) Deviazione da un muro
Comunicazione, lavorare in squadra		

SFIDE A CASA

1 minuto continua così

In giro per il mondo

Tutti i bordi

1 salto di gamba nell'azione di bowling

Cricket francese

Difesa mani morbide con pallina da tennis

Un moncone 10 lanci

Appello e celebrazione più fantasioso

Si aggrappa a un muro senza cadere.

Maggior numero di catture in un minuto

Inizio della sfida / Colpisci un oggetto

Trapano per linea di bowling

Sfide a casa 1 minuto, continua così.

Sfida i giocatori a vedere quante squadre riescono a far rimbalzare la palla sulla mazza in un minuto. Se i giocatori non hanno una mazza a casa, chiedi loro di usare un altro oggetto per cercare di tenere la palla alta. (ottenere prima il permesso dei genitori)

In giro per il mondo

Sfida i giocatori a vedere se riescono a far rimbalzare la palla sulla faccia della mazza, quindi quando la palla è a mezz'aria ruota la mazza attorno alla palla prima di colpire di nuovo la palla per tenerla accesa.

Tutti i bordi

Sfida i giocatori a vedere se riescono a tenere la palla alta usando i bordi della mazza piuttosto che la faccia. Se i giocatori non hanno una mazza a casa, chiedi loro di essere fantasiosi e di usare una scopa o qualsiasi altro oggetto sottile. (ottenere prima il permesso dei genitori)

1 salto di gamba nell'azione di bowling

Sfida i giocatori per vedere per quanto tempo riescono a saltare sulla loro gamba dominante. La posizione corretta è la prima immagine a pagina 131.

Cricket francese

Il cricket francese è un gioco divertente in cui i giocatori si alzano e cercano di difendere le gambe con la mazza. I "difensori" devono cercare di ascellare una palla morbida e colpire le gambe del "battitore". Il battitore non può muovere i piedi finché non colpisce la palla, se il battitore colpisce la palla può riposizionarsi per il colpo successivo. Per ulteriori informazioni, google (come giocare a cricket francese).

Difesa mani morbide con pallina da tennis

Sfida i giocatori a usare mani morbide quando difendono la palla. L'obiettivo di questa sfida è vedere se il I giocatori possono giocare tiri difensivi e far fermare la palla sotto i loro occhi. Questa sfida è molto dura con una pallina da tennis.

Un moncone 10 lanci

Sfida i giocatori a fare 10 lanci a un ceppo o a un oggetto da diverse distanze e registra quante squadre hanno colpito. Vedi se riescono a ripeterlo più tardi con altri successi qualche settimana dopo

Appello e celebrazione più fantasioso

Un appello è un modo per chiedere all'arbitro se è fuori o meno gridando "Howzat". Sfida i tuoi giocatori a realizzare i video più creativi.

Si aggrappa a un muro senza cadere

Sfida i tuoi giocatori a vedere quante prese continue riescono a fare contro un muro prima di far cadere la palla. Questa è una grande sfida per testare la concentrazione e aiutare a migliorare la coordinazione occhio-mano.

Maggior numero di catture in un minuto

Sfida i tuoi giocatori a vedere quante prese riescono a fare con un amico o contro un muro in un minuto.

Inizio della sfida / Colpisci un oggetto

Sfida i tuoi giocatori a cercare di colpire un piccolo bersaglio che si trova vicino ai ceppi. Prepara un'area in cui i giocatori possono lanciare e posiziona un oggetto da colpire. Più piccolo è l'oggetto, meglio è.

Trapano per linea di bowling

Chiedi ai giocatori di esercitarsi con l'esercizio di linea su (pagina 134)

RISCALDAMENTO



**FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA**

Montagne e Valli

Hockey a mano

Tocco conico con richiami

Coppie di chiamate per prendere la palla

O e X

Tag Endzone

Tennis a mano

Cattura del bruco

MONTAGNE E VALLI

Descrizione:

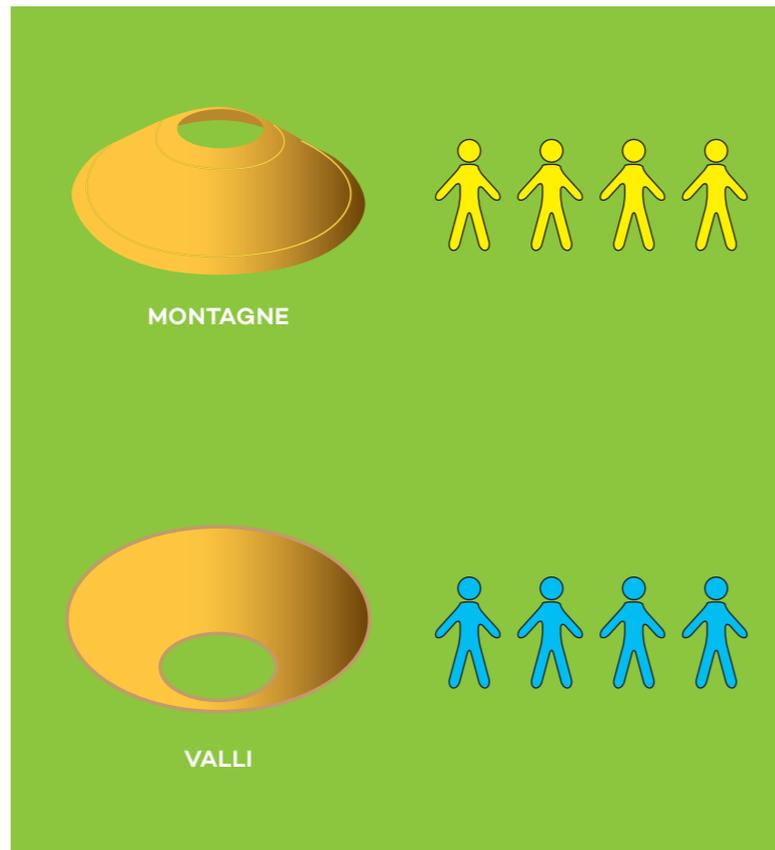
Giocatori: 2 squadre 4+

Spargi i coni sul pavimento con i coni uniformi corretti e scorretti verso l'alto: una squadra è costituita da montagne (coni verso l'alto), l'altra sono valli (coni capovolti).

Ogni squadra deve cercare di trasformare tutti i coni nel proprio tipo e dopo un determinato tempo vince la squadra con il maggior numero di coni nella posizione corretta per la propria squadra.

Obiettivi:

- Migliora il processo decisionale.
- La competizione reciproca simula situazioni di pressione.



HOCKEY SU GOMMA

Descrizione:

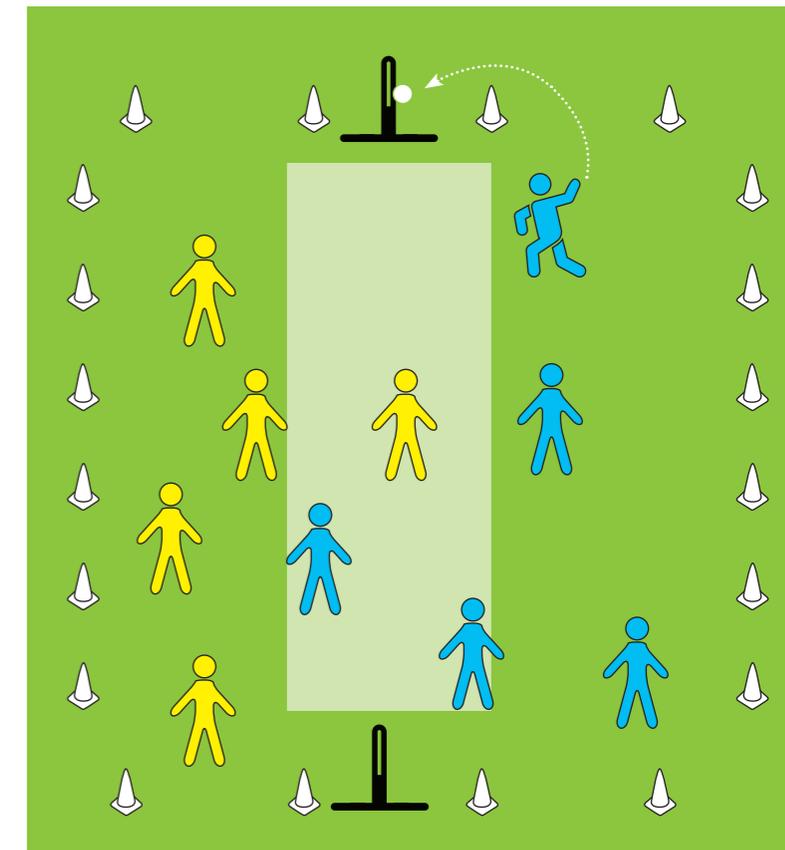
Giocatori: 2 squadre 4+

Due squadre giocano all'interno di un rettangolo contrassegnato da coni con un singolo moncone a ciascuna estremità. Ogni squadra mira a colpire il ceppo (segnare) passando la palla ai propri compagni di squadra fino a quando non sono abbastanza vicini da mirare al moncone.

I giocatori non possono correre con la palla. Le catture perse o mancate comportano la consegna all'altra squadra. Vittorie con il maggior numero di punti

Obiettivi:

- Abilità di elaborazione verbale.
- Linguaggio semplice e forte.
- Velocità e svolta rapide.



TOCCO CONICO CON RICHIAMI

Descrizione:

Giocatori: 4+ in coppia

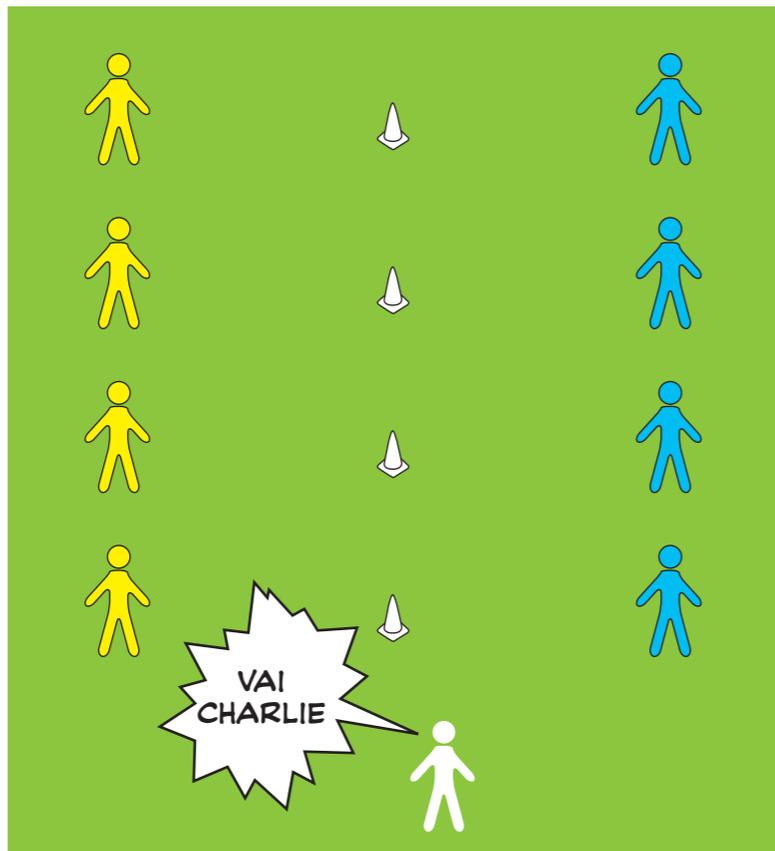
I giocatori si mettono a coppie alla stessa distanza da un cono sul pavimento. L'allenatore dà istruzioni, quando dicono GO i giocatori devono afferrare il cono.

L'allenatore può modificare la distanza dei giocatori dal cono per renderlo più facile o più difficile.

Obiettivi:

- Velocità, agilità e rapidità.

Gli esercizi a cono sono essenziali per sviluppare il gioco di gambe e le capacità di controllo del corpo



COPPIE DI CHIAMATE PER CATTURARE LA PALLA

Descrizione:

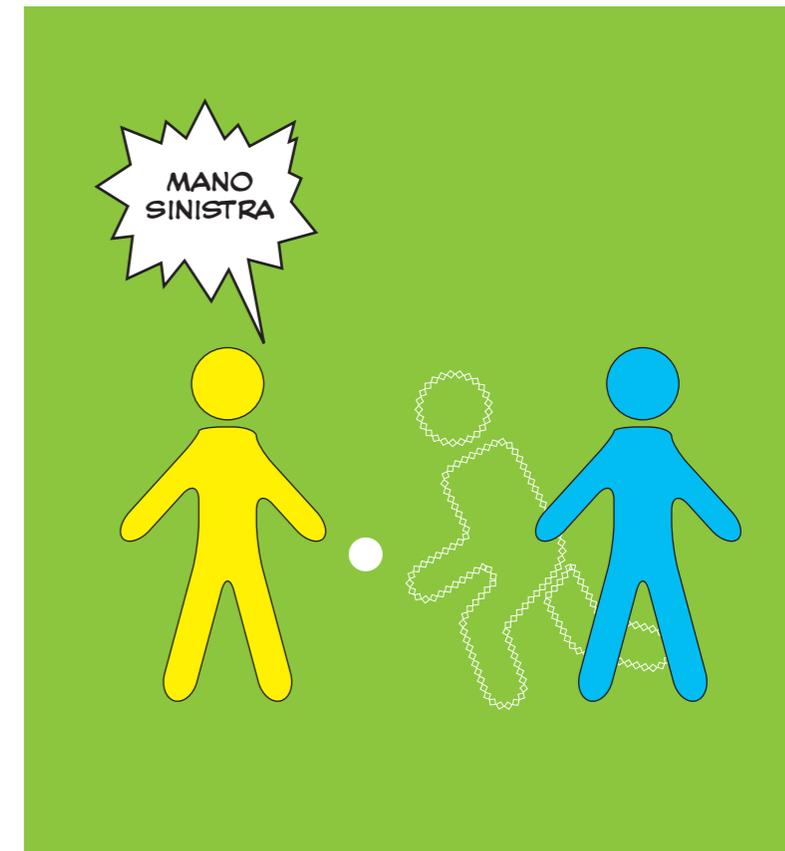
Giocatori: coppie

I giocatori si mettono in coppia, uno tiene una palla all'altezza della testa e lascia cadere la palla mentre chiama un'istruzione su come prendere la palla al loro partner, ad esempio mano sinistra, mano destra, entrambe le mani.

I giocatori dovrebbero farlo a turno e puoi anche aumentare la distanza per rendere le prese più difficili.

Obiettivi:

- Abilità di elaborazione verbale.
- Linguaggio semplice e forte.
- Velocità e svolta rapide.





O'S E X'S

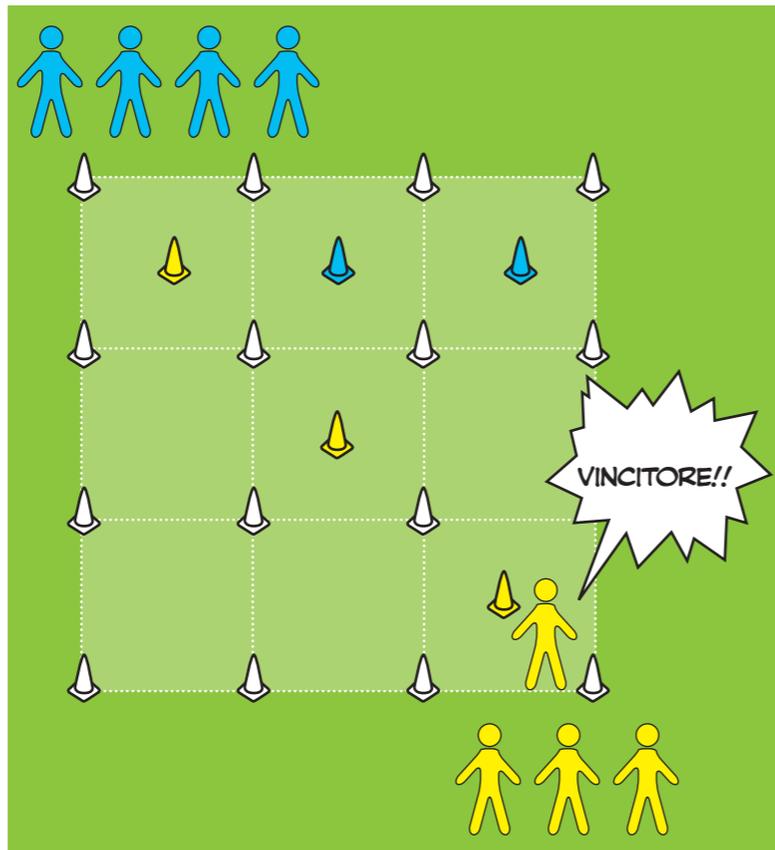
Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Crea 9 aree tra due squadre. I giocatori corrono e lasciano cadere il loro cono colorato in un'area e tornano per taggare il prossimo compagno di squadra. Vince la prima squadra a fare una linea

Obiettivi:

- Migliora l'agilità.
- Competizione l'uno contro l'altro per situazioni di pressione.
- Migliora la risoluzione dei problemi.



RACCOLTA ENDZONE

Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

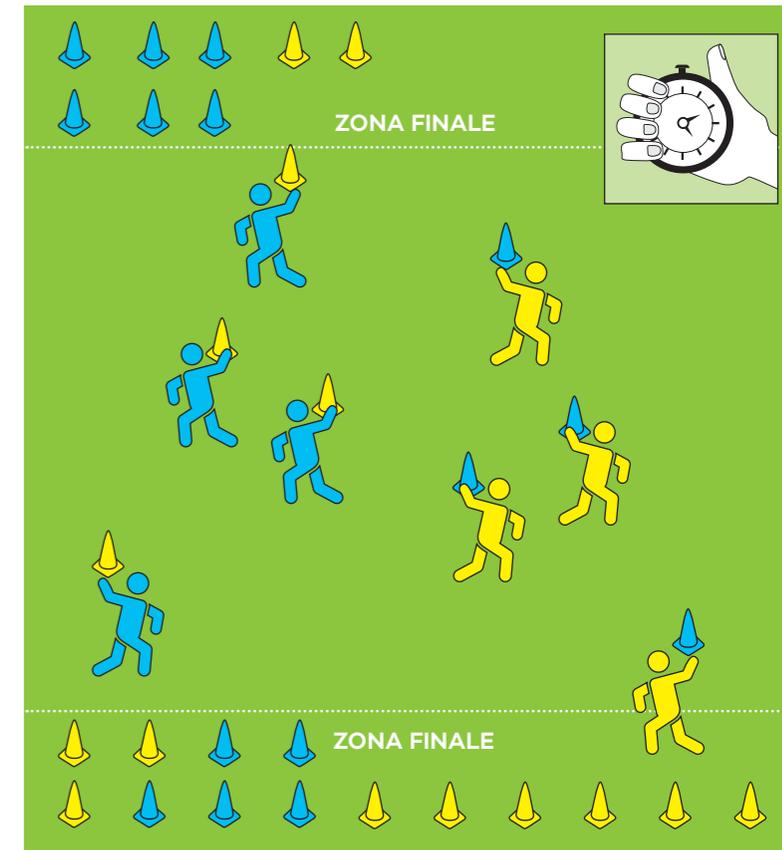
Entra in due squadre, entrambe con una endzone.

Posiziona una quantità uguale di coni di colore diverso in ogni endzone. Nelle piccole partite a tempo, ogni squadra deve correre dall'altra parte per recuperare un cono e riportarlo nella propria zona.

Alla fine del tempo vince la squadra con il maggior numero di coni nella propria endzone.

Obiettivi:

- Abilità di elaborazione verbale
- Linguaggio semplice e forte
- Velocità e svolta rapide



TENNIS A MANO

Descrizione:

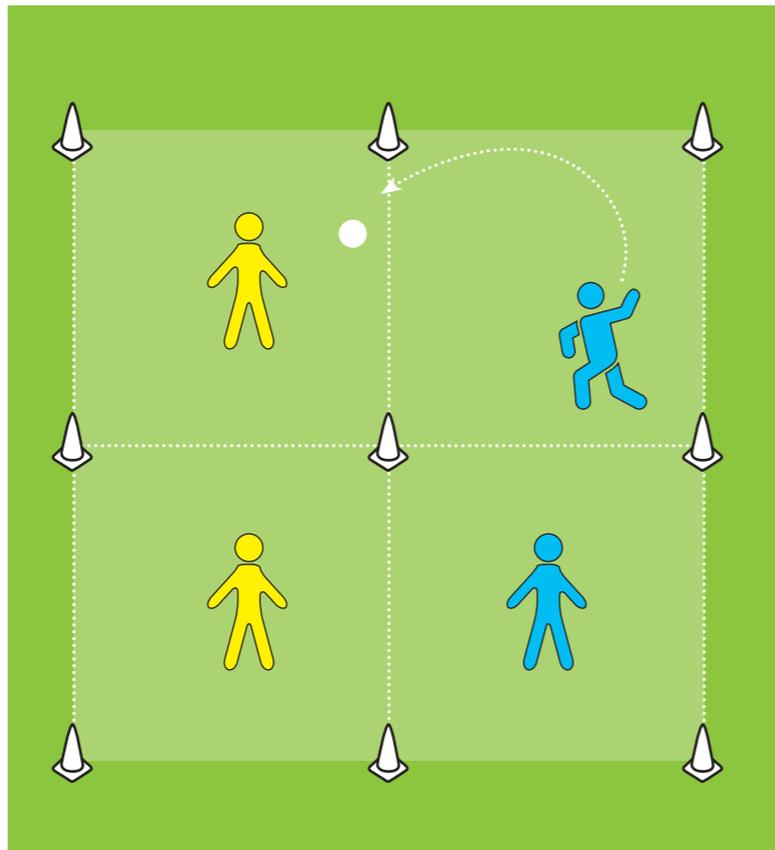
Giocatori: 2+

Ogni giocatore ha la propria casella, (in questo esempio ce ne sono quattro, giocatori) Ogni giocatore tocca la palla in un'altra casella per il giocatore da colpire - chi commette un errore mancando la palla o non toccandola in un'altra zona perde un punto, inizia con 5 punti ciascuno.

Obiettivi:

- Migliora la coordinazione occhio-mano e il gioco di gambe.

L'allenatore può rendere questo più difficile aggiungendo nuove regole, ad esempio usa solo la tua mano non dominante.



CATTURA DEL BRUCO

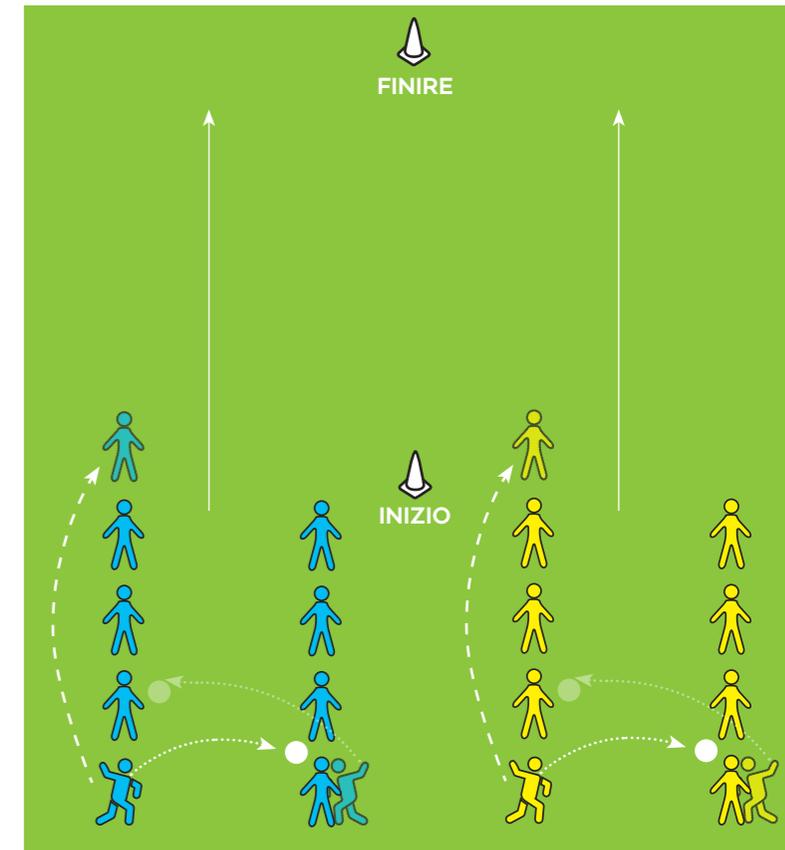
Descrizione:

Giocatori: 8+

I coni sono posizionati a ciascuna estremità dell'area. I giocatori sono divisi in 2 squadre. Il primo giocatore passa al giocatore opposto e poi corre in avanti; Questo continua fino a quando il "bruco" raggiunge i coni terminali. Se un giocatore lascia cadere la palla, deve tornare all'inizio.

Obiettivi:

- Comunicazione
- Legame di squadra
- Incoraggia le grandi mani aperte
- Testa e mani in linea con la palla
- Velocità e svolta rapide



Abilità di battuta

Le pagine seguenti sono codificate a colori in modo da poter vedere gli esercizi e i giochi che si concentrano sulle competenze riportate di seguito

-  Raccogli e afferra la mazza
-  Posizione ed equilibrio
-  Oscillazione a trasmissione diritta
-  Miglioramento della mano superiore/gomito alto
-  Dirigiti verso la palla.
-  Tiro a segno
-  Colpo tagliato
-  Colpo di spazzata

ABILITÀ DI BATTUTA



BASI DI BATTUTA

- Raccogli e afferra la mazza
- Posizione ed equilibrio
- Oscillazione a trasmissione diritta
- Miglioramento della mano superiore/
gomito alto
- Dirigiti verso la palla.
- Tiro a segno
- Colpo tagliato
- Colpo di spazzata

(1) Raccolta e presa del pipistrello

Descrizione:

Il modo in cui prendiamo la mazza è fondamentale perché, se fatto correttamente, ci aiuta a colpire la palla con la più ampia superficie possibile, ad esempio se teniamo la mazza con troppo della mano inferiore la nostra spalla posteriore può essere troppo dominante, il che può farci giocare oltre la linea.

Esercizi:

Prelevamenti
Esercitati con l'altalena
(Con questa abilità di base, introduci una partita in anticipo ma concentrati sulla ripetizione del pick up ogni volta.)



Appoggia la tua mazza da cricket a terra con la faccia della mazza rivolta verso il basso e il manico rivolto direttamente verso di te. (Fig. A)

Tieni le mani davanti a te e crea le forme a V posizionando i pollici come mostrato in Fig. B. I battitori destri dovrebbero avere la mano destra in alto e i mancini dovrebbero avere la mano sinistra in alto. Le V su ciascuna mano dovrebbero essere allineate l'una con l'altra. Immagina che ci sia una linea che li collega!

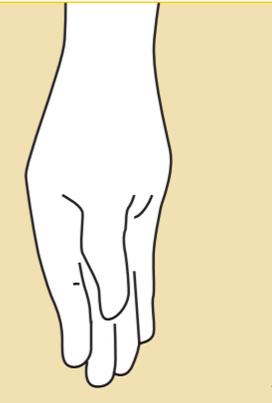


Figura A

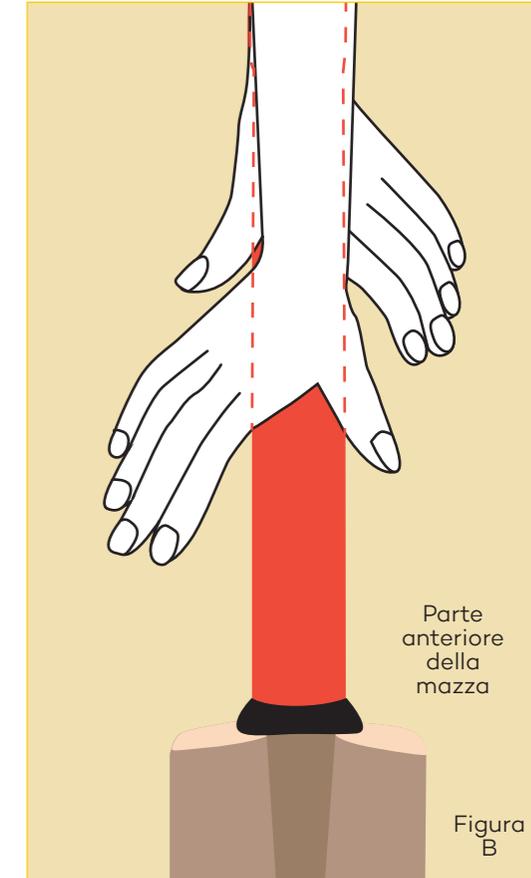


Figura B

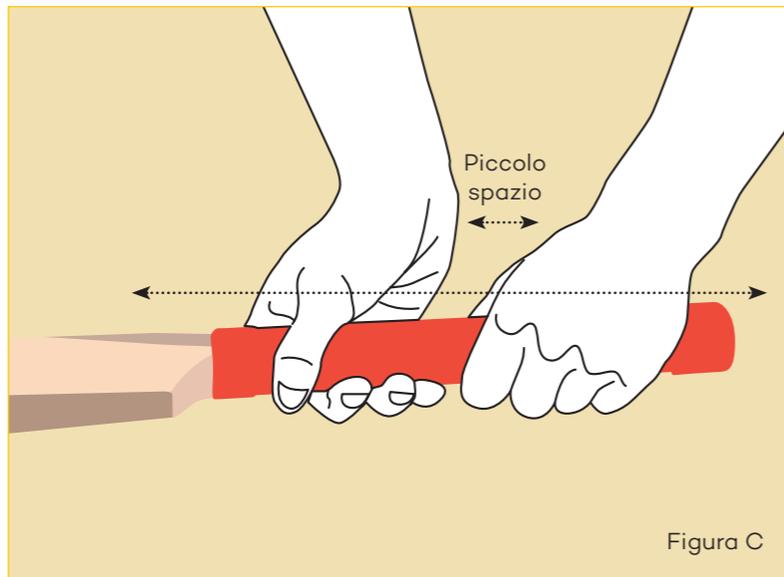


FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

Piegarsi mantenendo le mani in questa posizione e posizzarle sul retro dell'impugnatura della mazza (Fig. C).

Assicurati che ci sia un piccolo spazio tra di loro! Le forme a V create dalla posizione delle mani dovrebbero ora allinearsi con il centro del dorso della mazza.

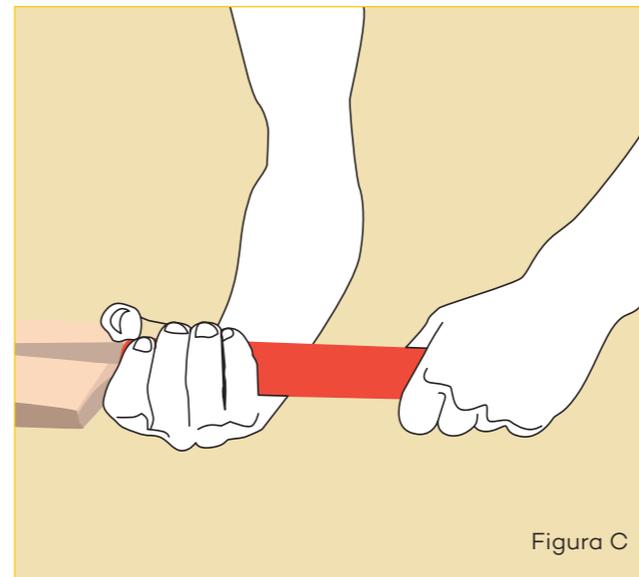
Una volta che le mani sono in posizione sul retro del manico, avvolgi le dita attorno ad esso e prendi la mazza.



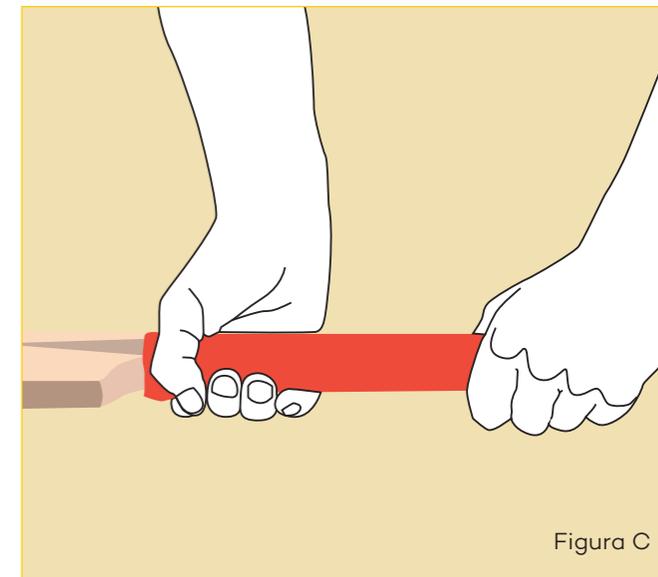
CORRETTO



La priorità principale con l'impugnatura è che il giocatore si senta a proprio agio quando giocando i colpi di base che impareranno.

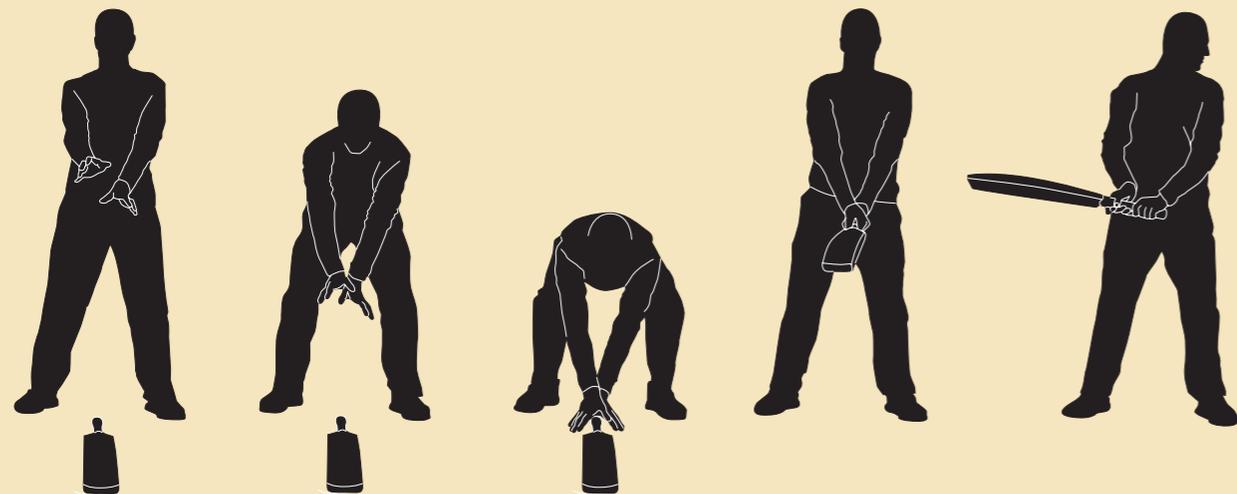


NON
CORRETTO



NON
CORRETTO





Trapano per raccogliere i pipistrelli

Distribuisci le mazze in modo uniforme tra i giocatori.

A turno, fai pratica per raccogliere la mazza come mostrato nell'immagine sopra. I giocatori dovrebbero concentrarsi sul prendere la mazza con il pollice e l'indice di entrambe le mani, creando una V per allinearsi con la colonna vertebrale della mazza (Fig. B p 21).



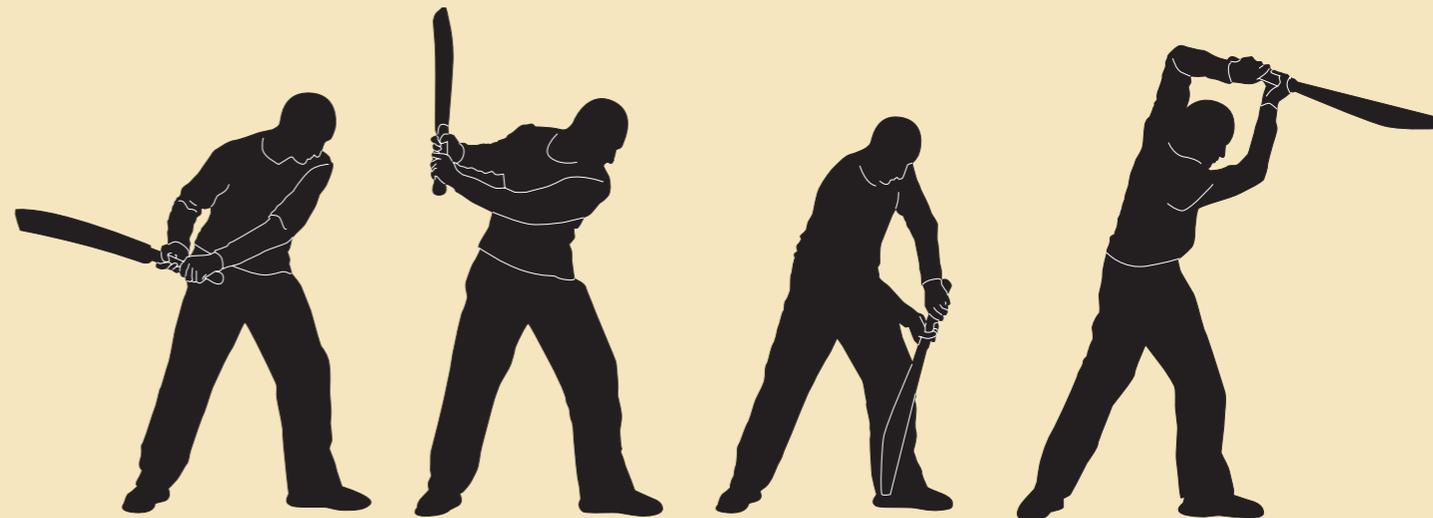
Fai in modo che i giocatori regolino la presa in modo che si sentano a proprio agio quando giocano i colpi di cricket



Esercitati con l'altalena

Distribuisci le mazze in modo uniforme tra i giocatori.

Fai in modo che i giocatori si esercitino a far oscillare la mazza, chiedi loro di concentrarsi sul manico della mazza iniziando a guardare verso il lanciatore, quando iniziano il loro back-swing



il manico della mazza dovrebbe essere rivolto verso il pavimento e poi sul follow through rivolto dietro il giocatore.

Continua a ripetere questo movimento finché non ti sembra ripetibile.



FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

(2) Posizione ed equilibrio

Descrizione:

Piedi alla larghezza delle spalle, occhi a livello confortevole posizione eretta di lato. (Non appoggiarti alla mazza) Mani in una posizione comoda lungo i lati del corpo. Il nostro obiettivo principale quando pensiamo alla nostra posizione di battuta è assicurarci di essere in una posizione comoda e ripetibile e che la nostra testa sia ferma quando vogliamo colpire la palla.

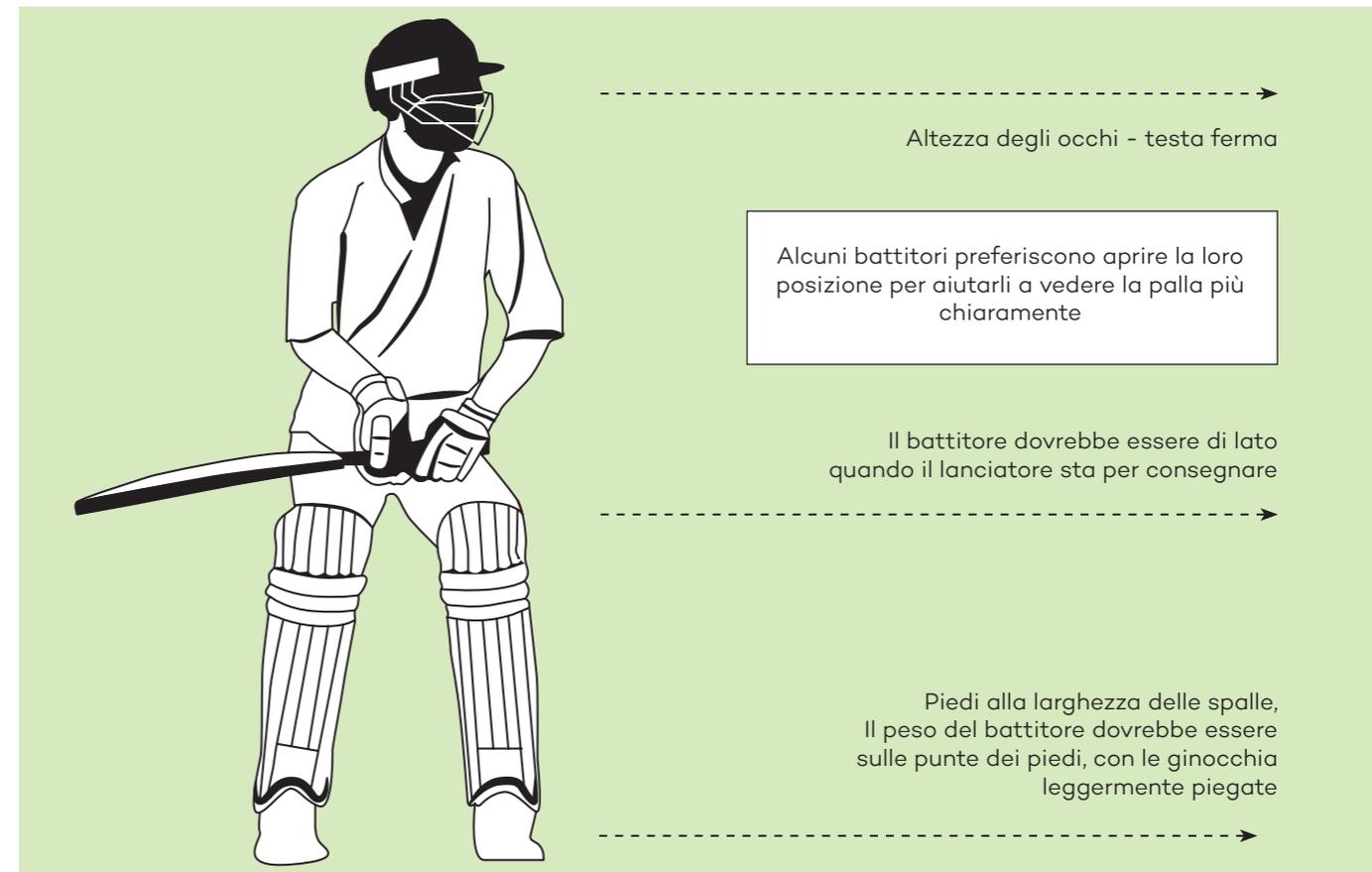
Esercizi:

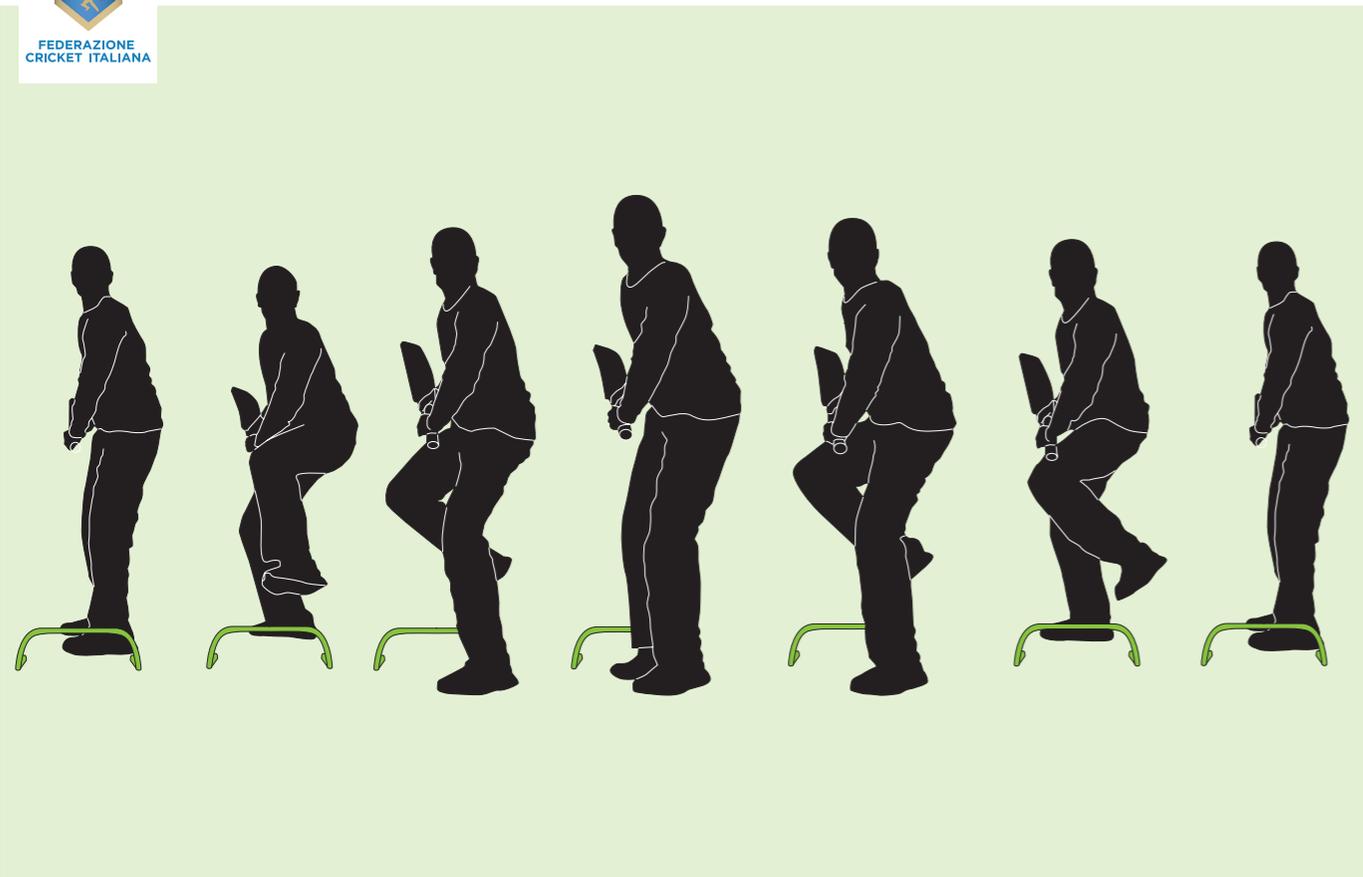
Saltare su coni/ostacoli.

Colpisci le palle da tre coni mostrando movimento a metà, dritto e medio.

Gira e colpisci rivolto nel modo sbagliato.

Colpi di sollevamento del piede posteriore: passa al piede sulla sedia.

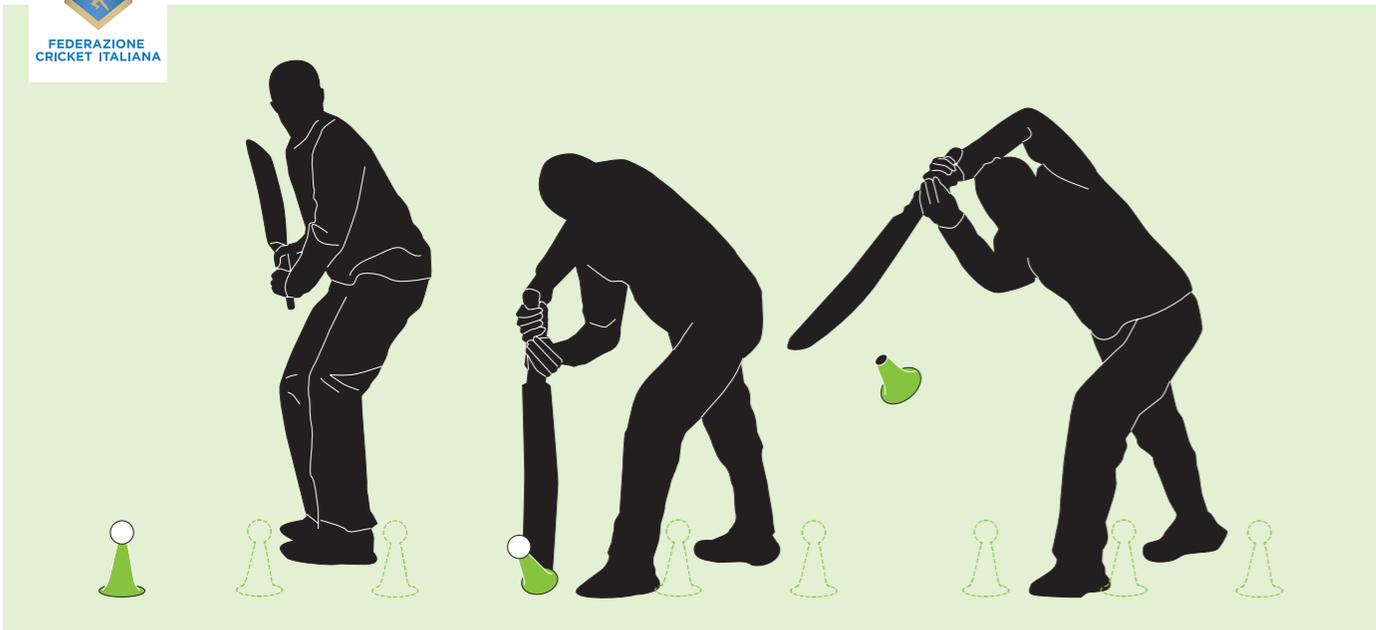




Saltare su coni/ostacoli

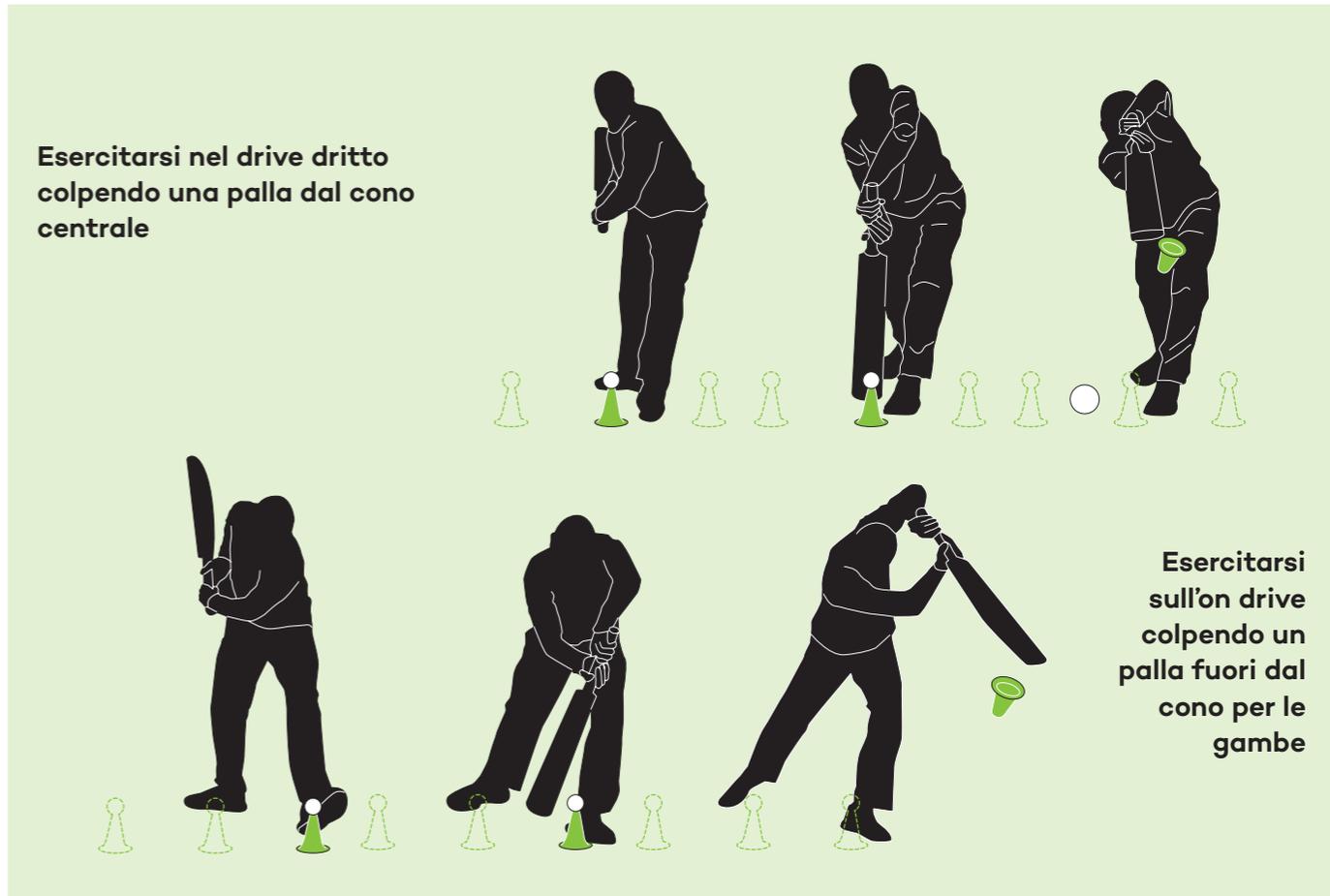
Questo esercizio consiste nel creare un buon movimento per i giocatori.

Con le mazze in mano, i giocatori dovrebbero stare di lato sugli ostacoli/coni e scavalcare il vantaggio con il piede più vicino agli ostacoli/coni. Ripeti questo movimento e permetti ai giocatori di divertirsi vedendo quanto velocemente riescono a fare i movimenti rimanendo in equilibrio.



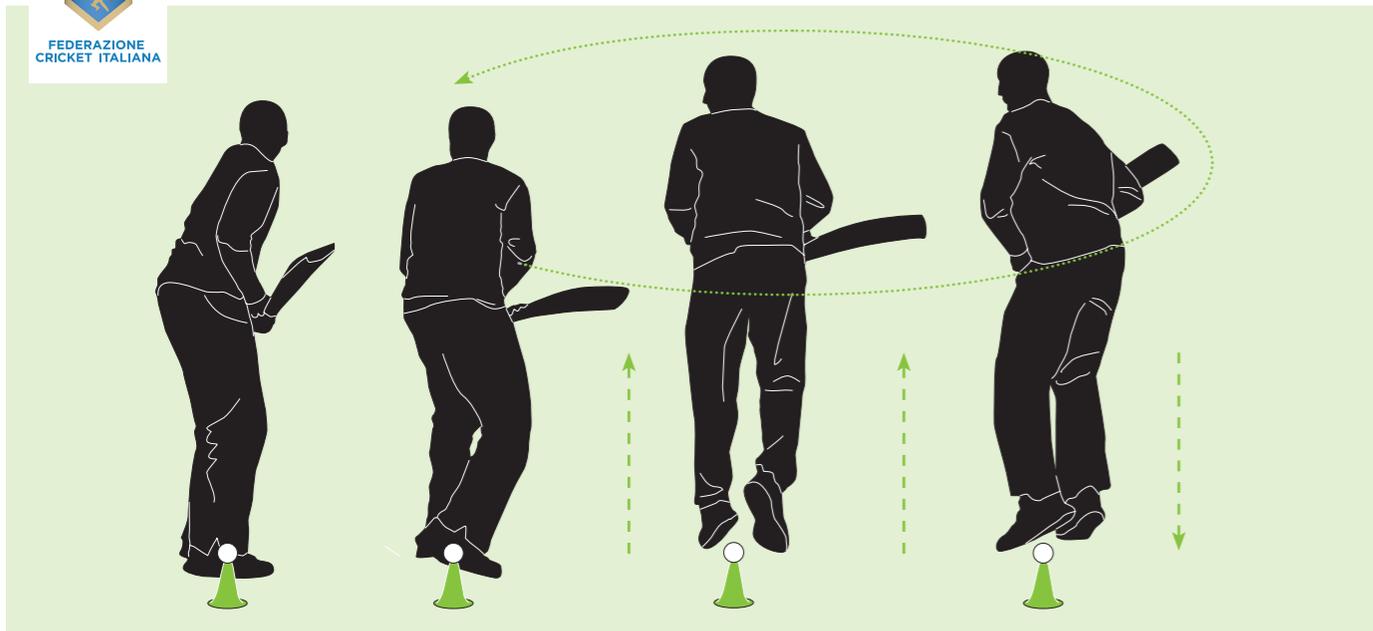
Colpisci le palle da tre coni mostrando movimento a metà, dritto e medio.

Dividi i giocatori in gruppi uguali e dai a ciascun gruppo 3 coni ciascuno con una palla in cima, assicurati che tutti i giocatori siano posizionati, in modo che non colpiscano la palla l'uno contro l'altro. I giocatori dovrebbero quindi colpire a turno le palle dai coni verso la copertura, dritte e verso il midwicket. (Visualizza le posizioni in campo a pagina 187)



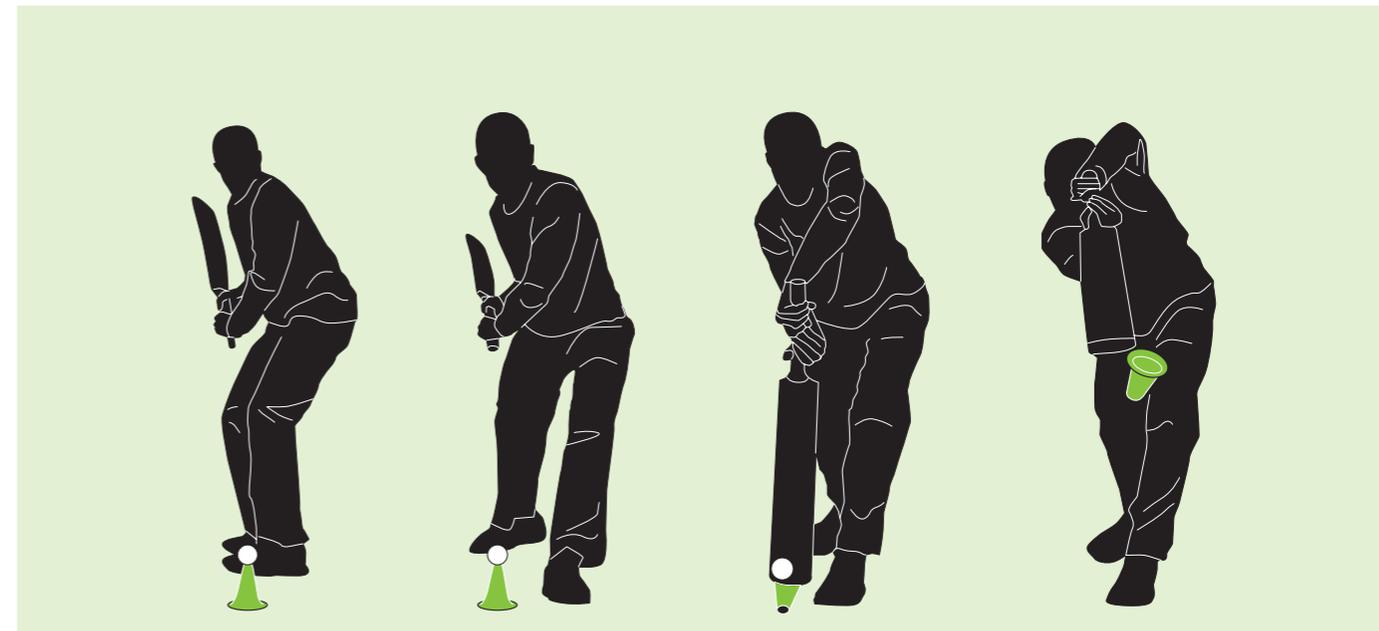
Esercitarsi nel drive dritto colpendo una palla dal cono centrale

Esercitarsi sull'on drive colpendo una palla fuori dal cono per le gambe



Gira e colpisci rivolto nel modo sbagliato.

Posiziona una palla su un cono e fai in modo che i giocatori siano rivolti nella direzione opposta, di lato, come si vede nell'immagine sopra. L'obiettivo è girare di 180 gradi e atterrare pronto a colpire la palla dritta. I giocatori possono colpire a turno la palla da un cono. Questo è un ottimo esercizio per la consapevolezza spaziale, ma consente anche ai giocatori di abituarsi a muovere i piedi quando giocano a colpi di cricket. Metti dei coni per le aree di punteggio a circa 5 metri di distanza



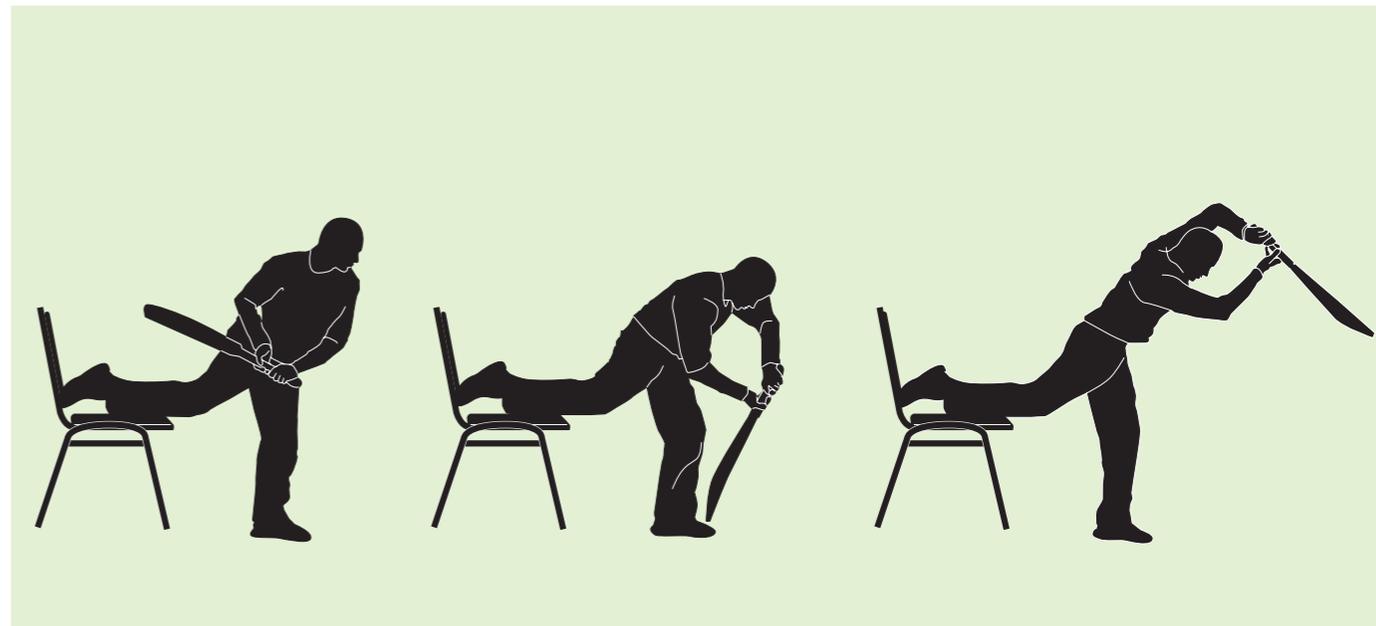
dai giocatori in modo che possano provare a mirare. (Vedi Fig. F pagina 60)

Il giocatore dovrebbe cercare di colpire ogni palla con una faccia completa della mazza. (Usare una mano è un'abilità difficile, quindi sottolinea che non c'è pressione per avere successo con questo esercizio).



Colpi di sollevamento del piede posteriore

Distribuisce le mazze in modo uniforme tra i tuoi giocatori. Innanzitutto, chiedi ai giocatori di esercitarsi con la mazza un paio di squadre. Una volta che lo hanno fatto per alcuni minuti, chiedi loro di provare a sollevare la zampa posteriore quando fanno oscillare la mazza. Per progredire in questo esercizio, puoi usare una panca o una sedia per consentire ai giocatori di bilanciare il piede posteriore e provare a colpire le palle da questa posizione.



Passa al piede sulla sedia

Questi esercizi mettono alla prova l'equilibrio generale del giocatore e aiutano a creare una base più stabile al momento del contatto.



FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

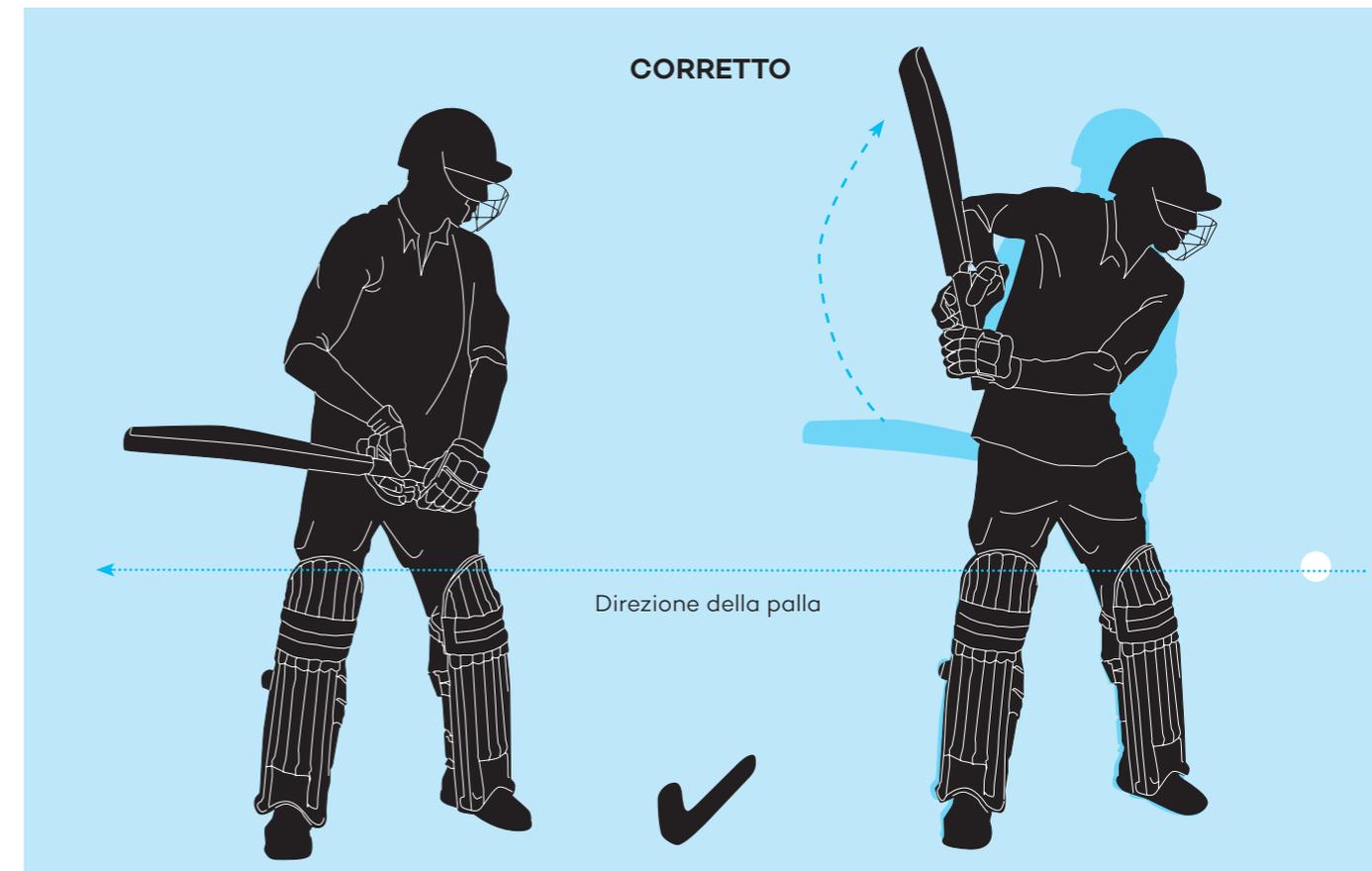
(3) Oscillazione a trasmissione diritta

Descrizione:

Queste sessioni servono per assicurarci di poter ripetere lo stesso swing più e più squadre con la massima possibilità di colpire la palla. Gli errori più comuni sono quelli di oscillare oltre la linea della palla, rendendo più difficile il contatto.

Esercizi:

Esercitati a oscillare attraverso i ceppi
Dondolarsi contro un muro con una mano
Far tornare la palla a un punto simile



CORRETTO

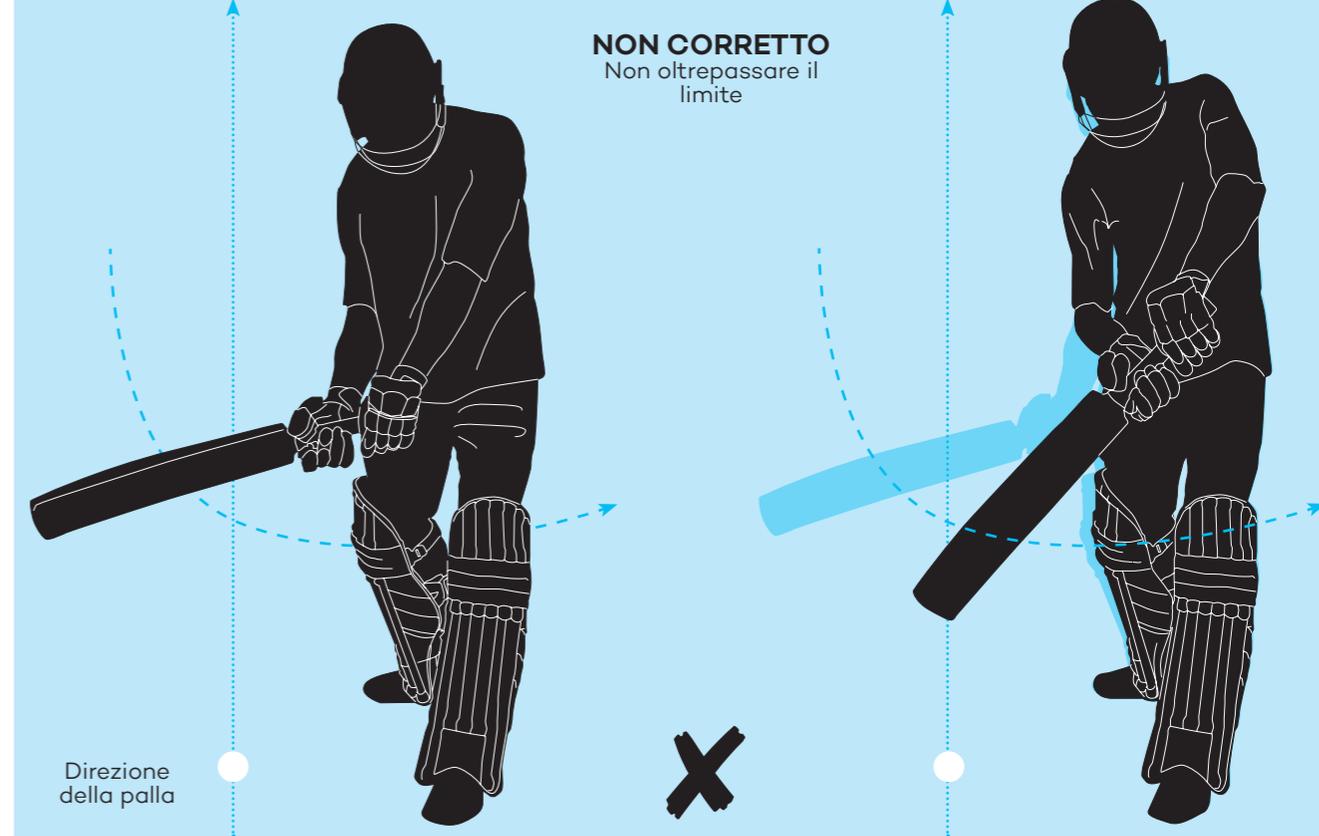
L'oscillazione della mazza può variare da persona a persona, ma è fondamentale che durante il downswing il giocatore mostri l'intera faccia della mazza



Direzione della palla

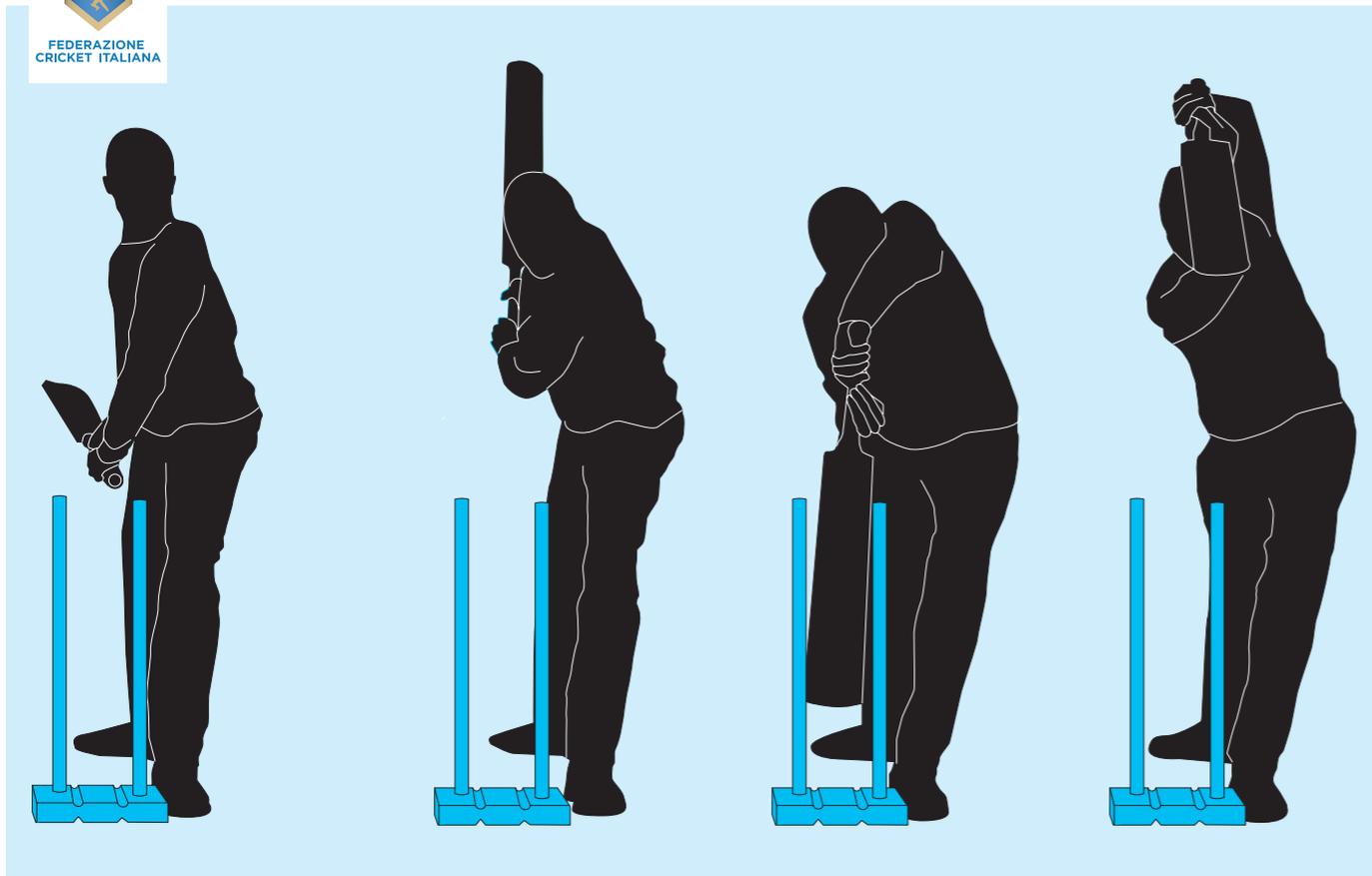


NON CORRETTO
Non oltrepassare il limite



Direzione della palla





Esercitati a oscillare attraverso i ceppi

Per questo esercizio è meglio usare una serie di ceppi da cricket con il moncone centrale rimosso, tuttavia può essere fatto con coni o qualsiasi oggetto per i giocatori per far oscillare la mazza in mezzo.

I giocatori devono mettersi in posizione con il piede lungo i ceppi/coni come mostrato nell'immagine. Chiedi ai giocatori di oscillare lentamente attraverso i ceppi/coni cercando di non entrare in contatto con il moncone/coni. Più i giocatori si sentono sicuri con questo esercizio, più velocemente possono oscillare e persino aggiungere un passo nel colpo prima di oscillare.

Questo esercizio serve a concentrarsi sui giocatori che fanno oscillare la mazza il più dritta possibile per aumentare la possibilità di entrare in contatto.



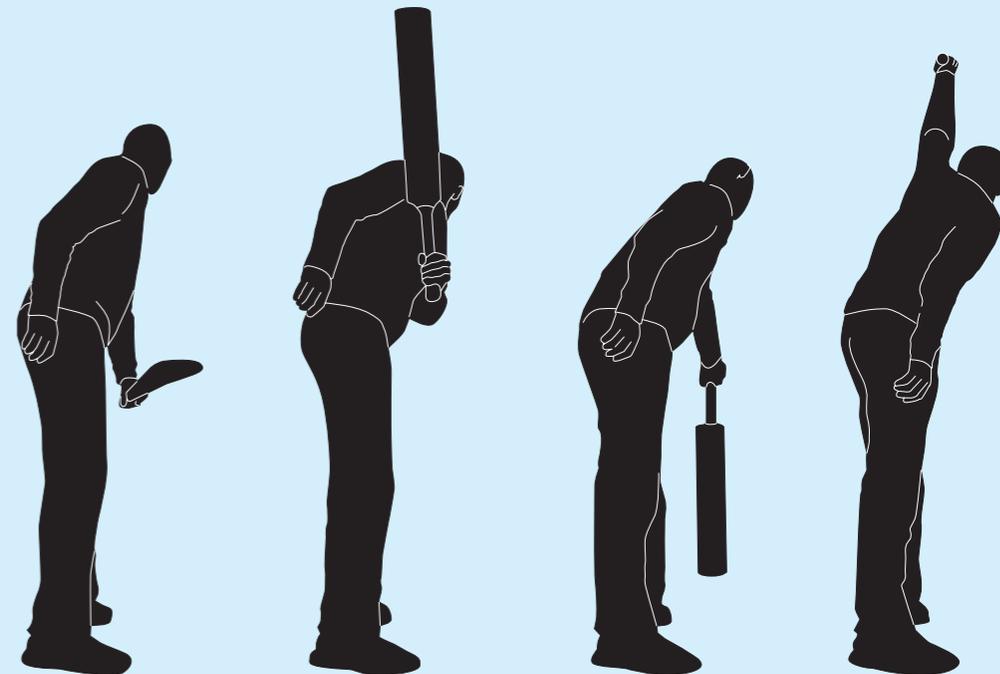
FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

Oscilla contro un muro con una mano - mano che guida

Per questo esercizio potrebbe essere necessario dividere i tuoi giocatori a seconda di quante mazze hai per il gruppo.

Trova un muro contro cui i giocatori possono schierarsi. Chiedi ai giocatori di fare a turno solo facendo oscillare la mazza dritta con la mano sinistra e la mano destra.

Il motivo per cui facciamo questo esercizio è per consentire ai giocatori di imparare come entrambe le mani lavorano in modo indipendente quando giocano a cricket.



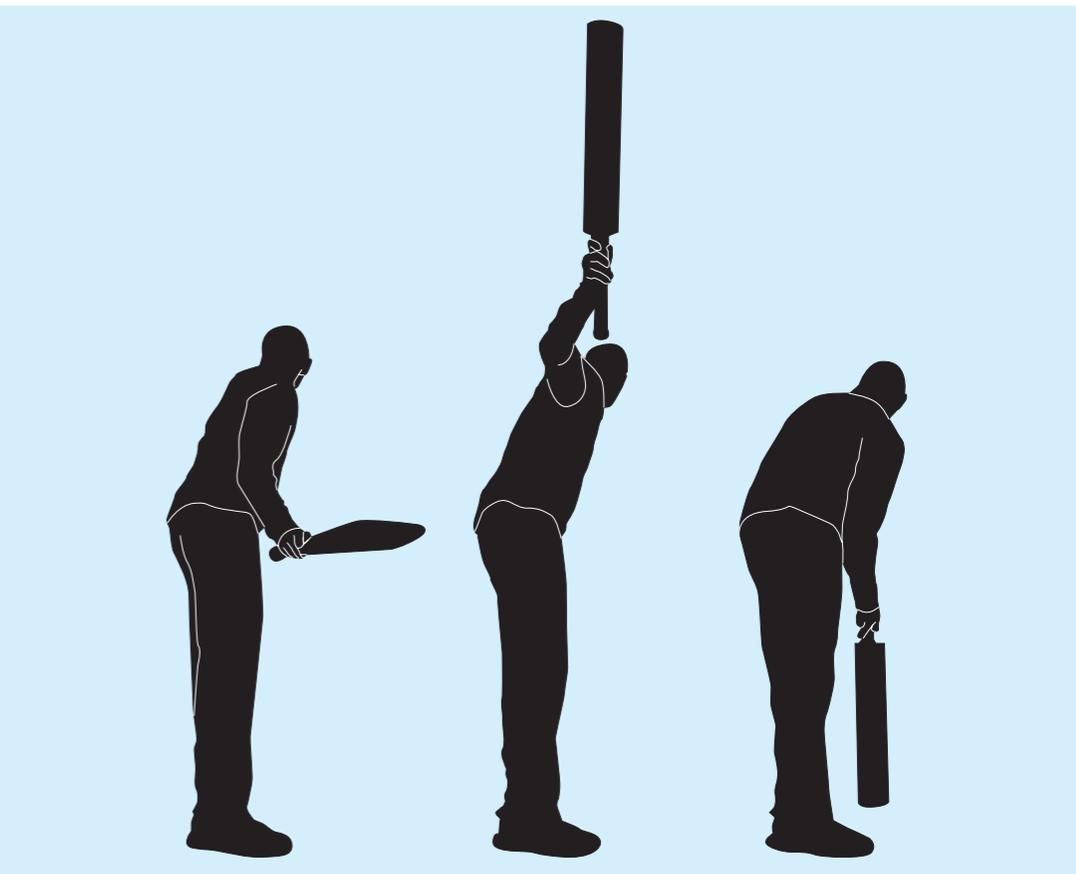
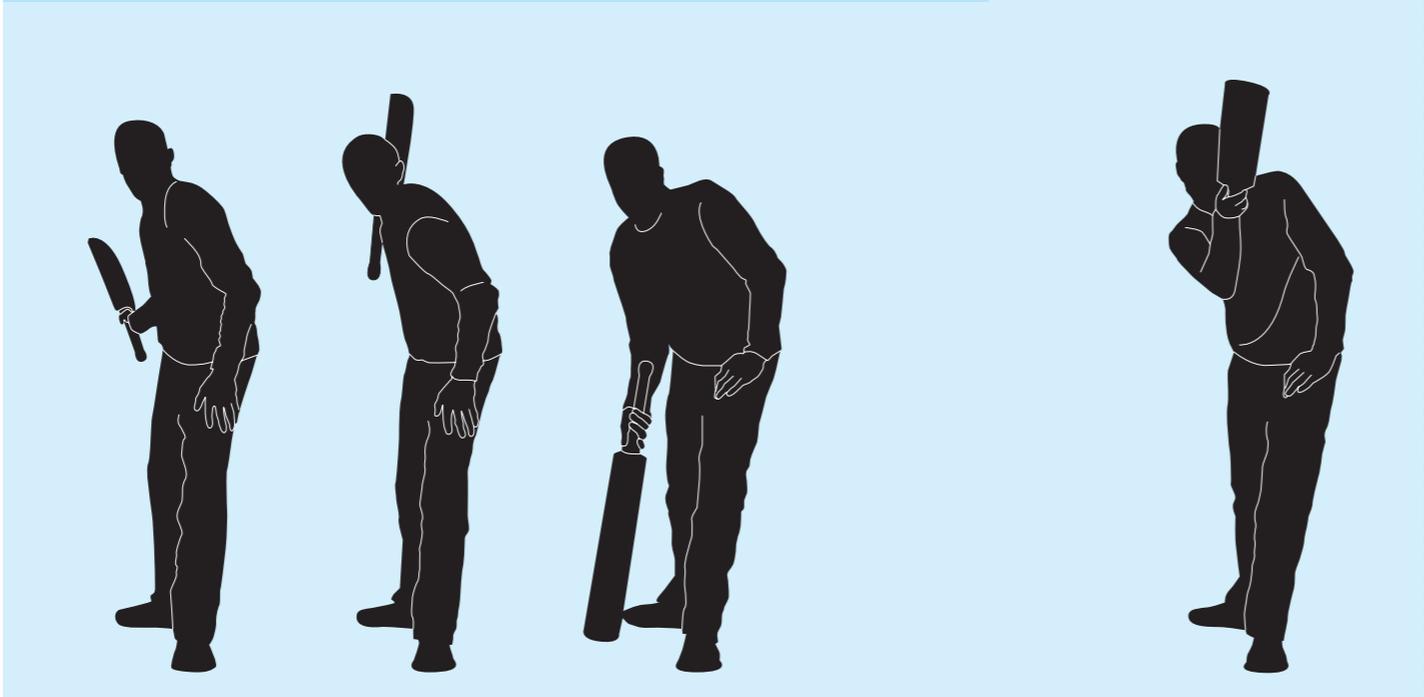


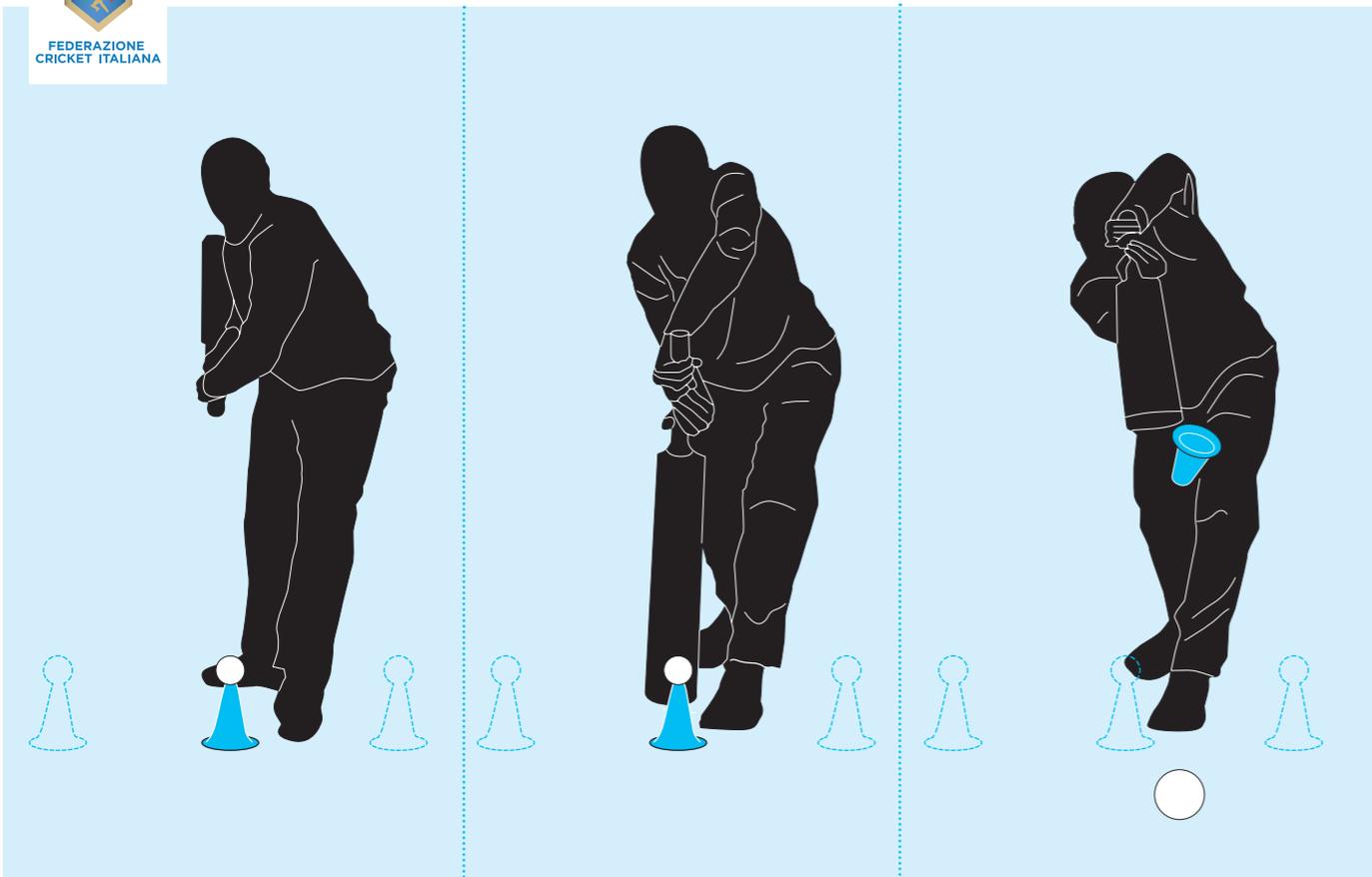
FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

Oscillare contro un muro con una mano - mano posteriore

Per questo esercizio potrebbe essere necessario dividere i tuoi giocatori a seconda di quante mazze hai per il gruppo.

Trova un muro contro cui i giocatori possono schierarsi. Chiedi ai giocatori di fare a turno solo facendo oscillare la mazza dritta con la mano sinistra e la mano destra.





Far tornare la palla a un punto simile

Per questo esercizio, i giocatori cercano di colpire la palla contro un muro per consentire alla palla di tornare il più vicino possibile al giocatore.

Quando pratici questo esercizio, chiedi ai giocatori cosa pensano li aiuti a colpire la palla dritta.

L'uso dell'intera faccia della mazza da cricket darà al giocatore la migliore opportunità di colpire la palla dritta, tuttavia ogni giocatore troverà la propria strada per il successo.

(4) Miglioramento della mano superiore/gomito alto

Descrizione:

La tua mano superiore è per il controllo. Per migliorare la tua mano superiore, usa gli esercizi qui sotto. Il gomito alto ti consente di avere un buon controllo su dove stai cercando di posizionare la palla mantenendo una tecnica efficiente. Il gomito agisce come una sorta di volante che dirige la palla dove vuoi che vada, facendo oscillare la mazza in linea il più possibile dritta verso l'area bersaglio.

Esercizi:

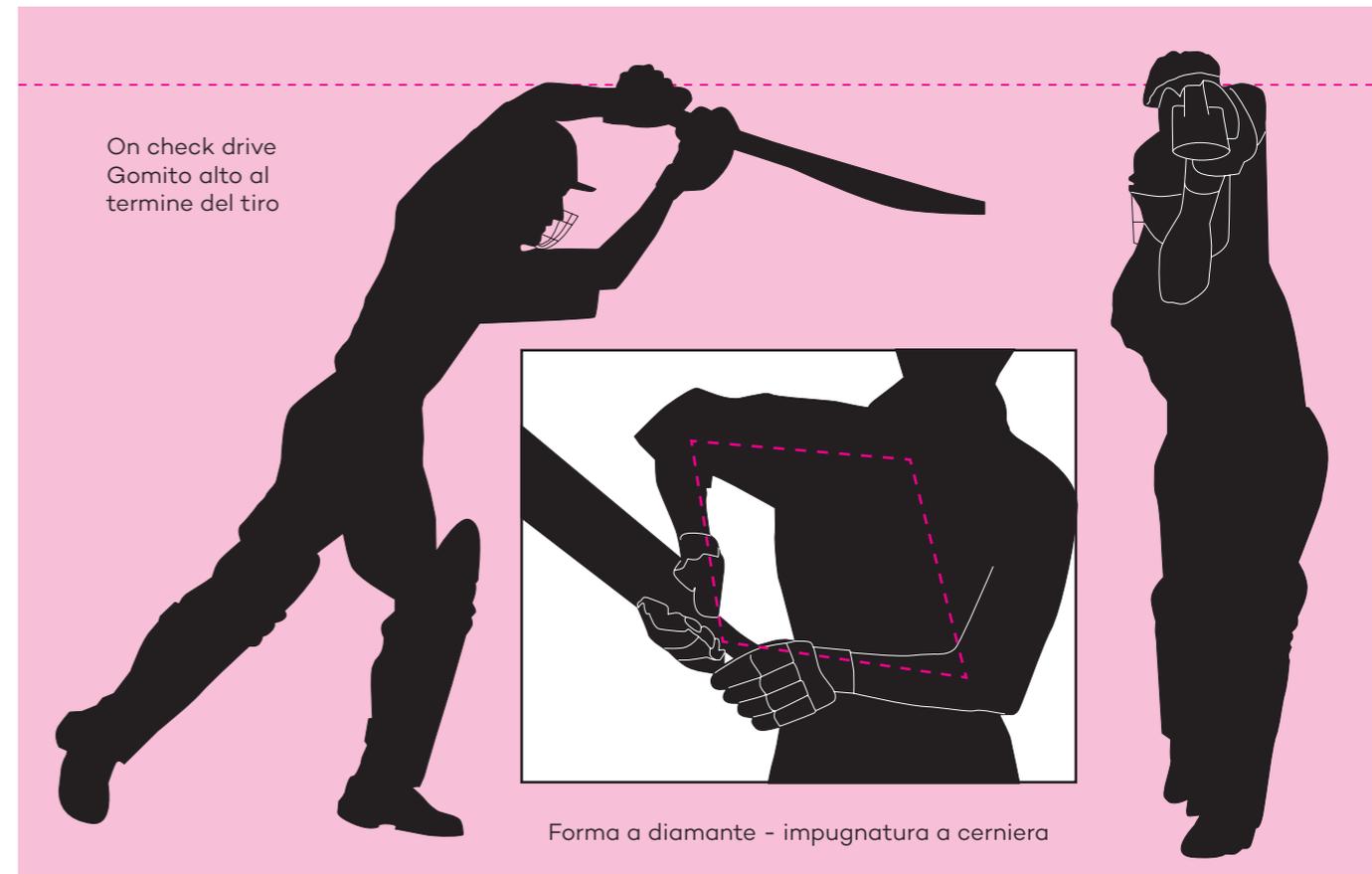
Rilasciare le oscillazioni della parete inferiore della mano

Esercizi con una sola mano

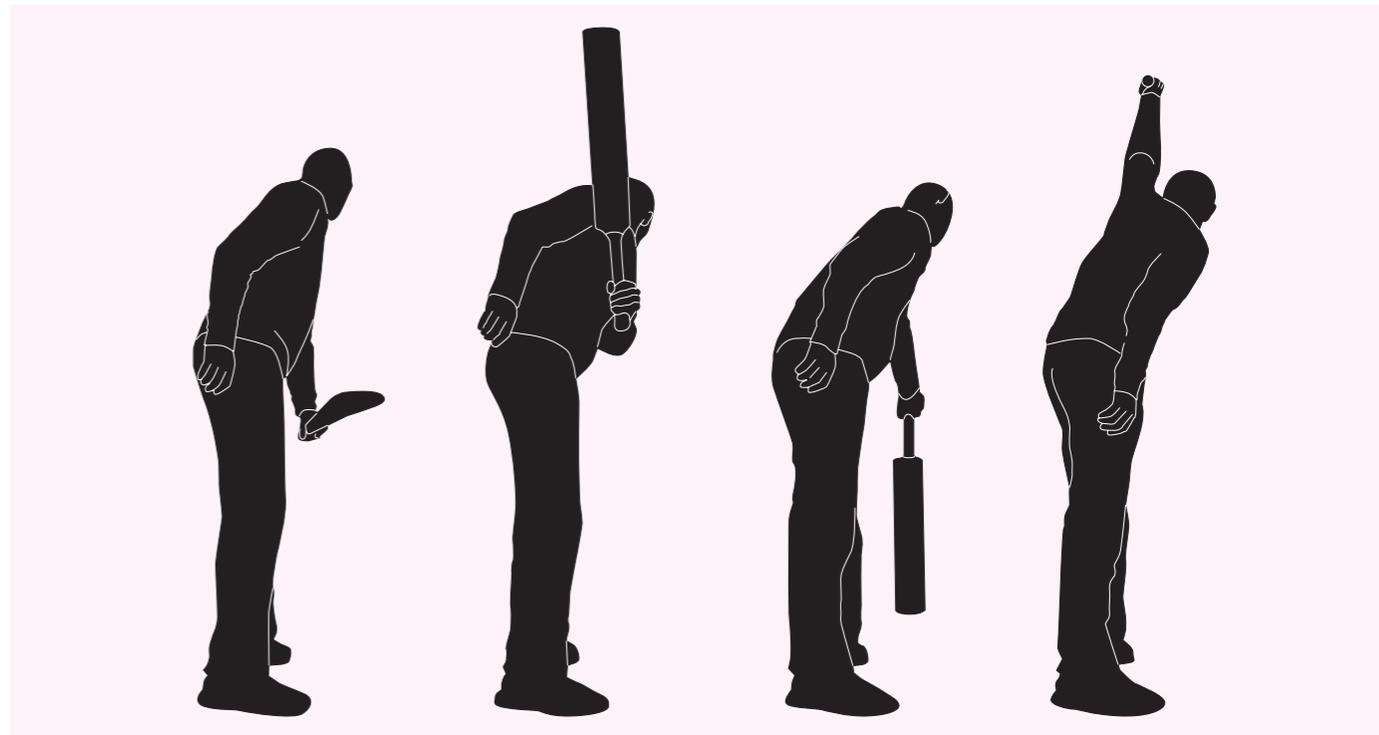
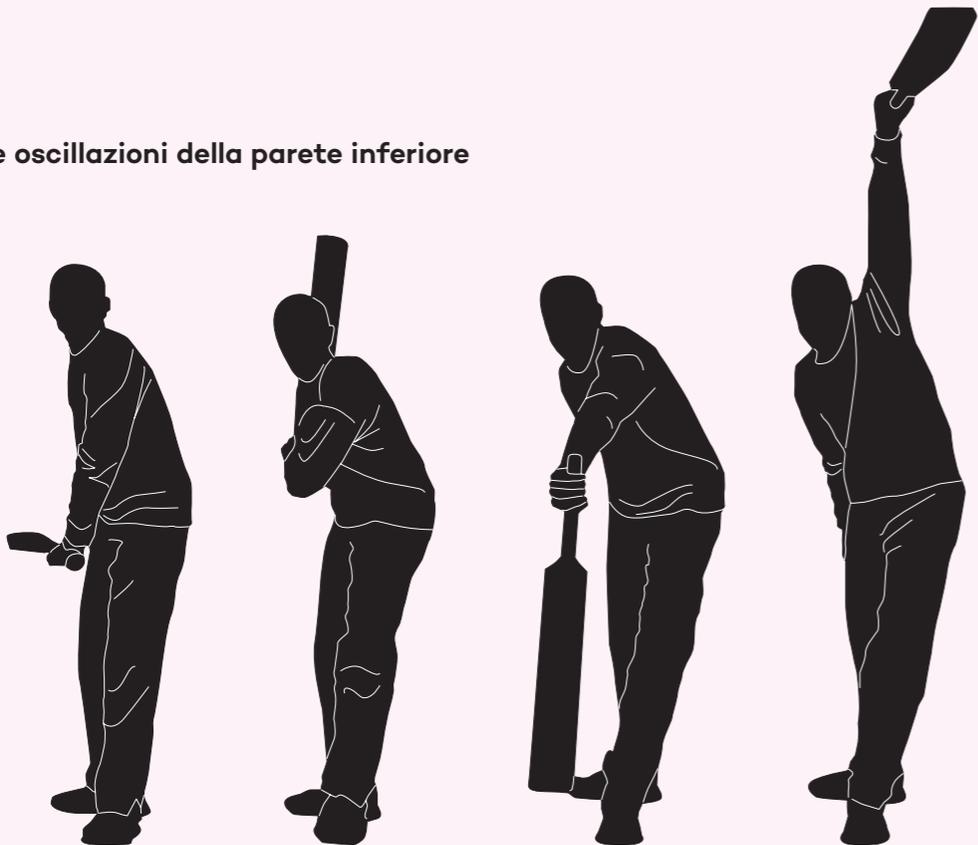
nozioni di base - Colpo con una mano da un cono con aree di punteggio

medio - Colpo a una mano da drop feed con aree di incisione

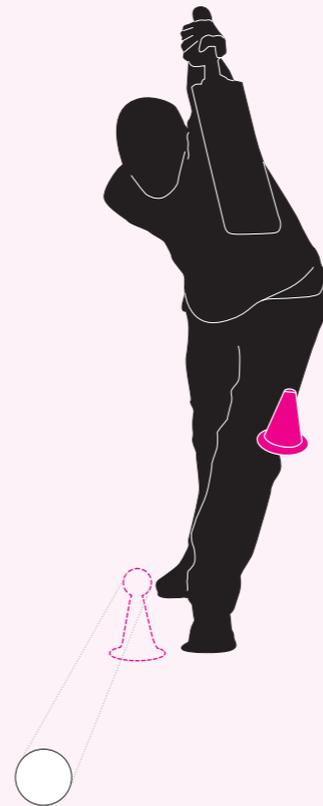
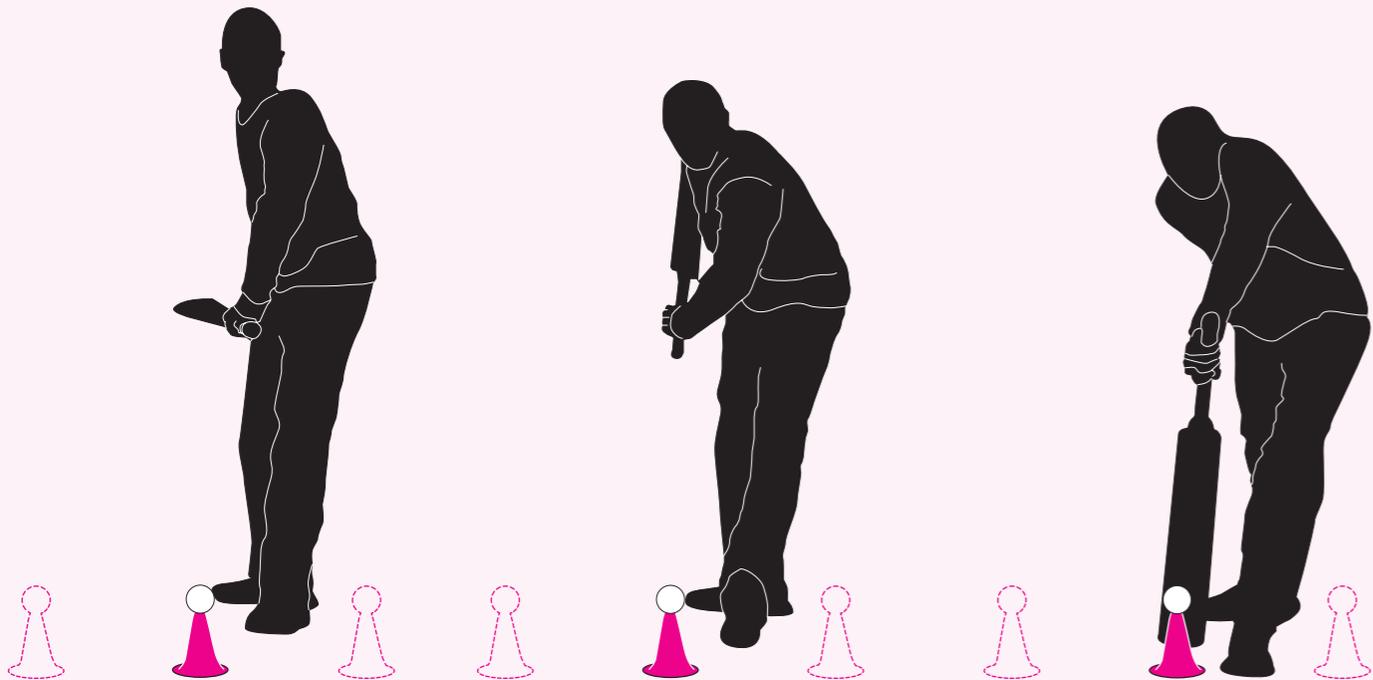
avanzato - Colpi con una mano da feed ascellari con aree di punteggio



Rilasciare le oscillazioni della parete inferiore della mano



Questo esercizio è lo stesso di pagina 52, ma questa volta si concentra solo sul rilascio della "mano inferiore" (la loro mano dominante). I giocatori che non sono molto forti si affaticano rapidamente con questo esercizio, quindi fai a turno per esercitarti con le pause.



Colpo con una mano

Da un cono con le basi delle aree di punteggio

Dividi i giocatori in gruppi uguali con mazze e coni distribuiti uniformemente. Metti tre coni davanti ai giocatori con una palla su ogni cono come mostrato a fianco

Metti dei coni per le aree di punteggio a circa 5 metri di distanza dai giocatori in modo che possano provare a colpire la palla. (Vedi Fig. F sopra la pagina) Il giocatore dovrebbe cercare di colpire ogni palla con una faccia completa della mazza.

Usare una mano è un'abilità difficile, quindi sottolinea che non c'è pressione per avere successo con questo esercizio

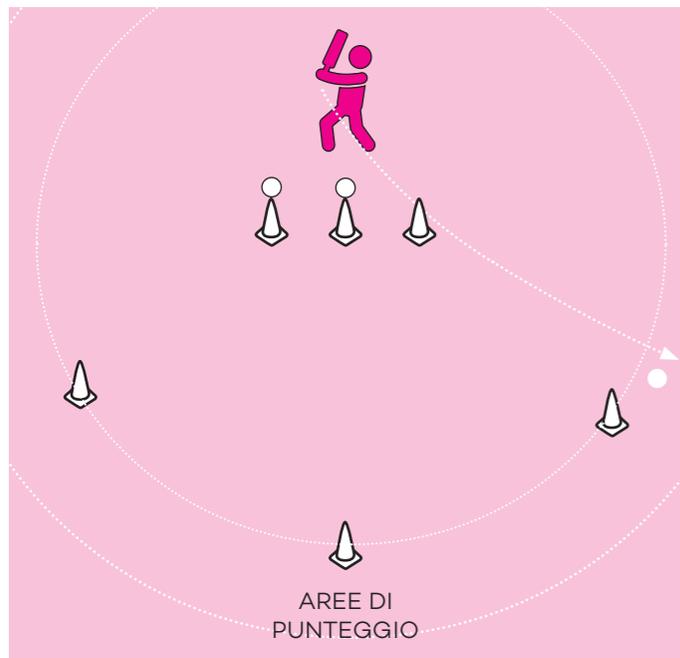
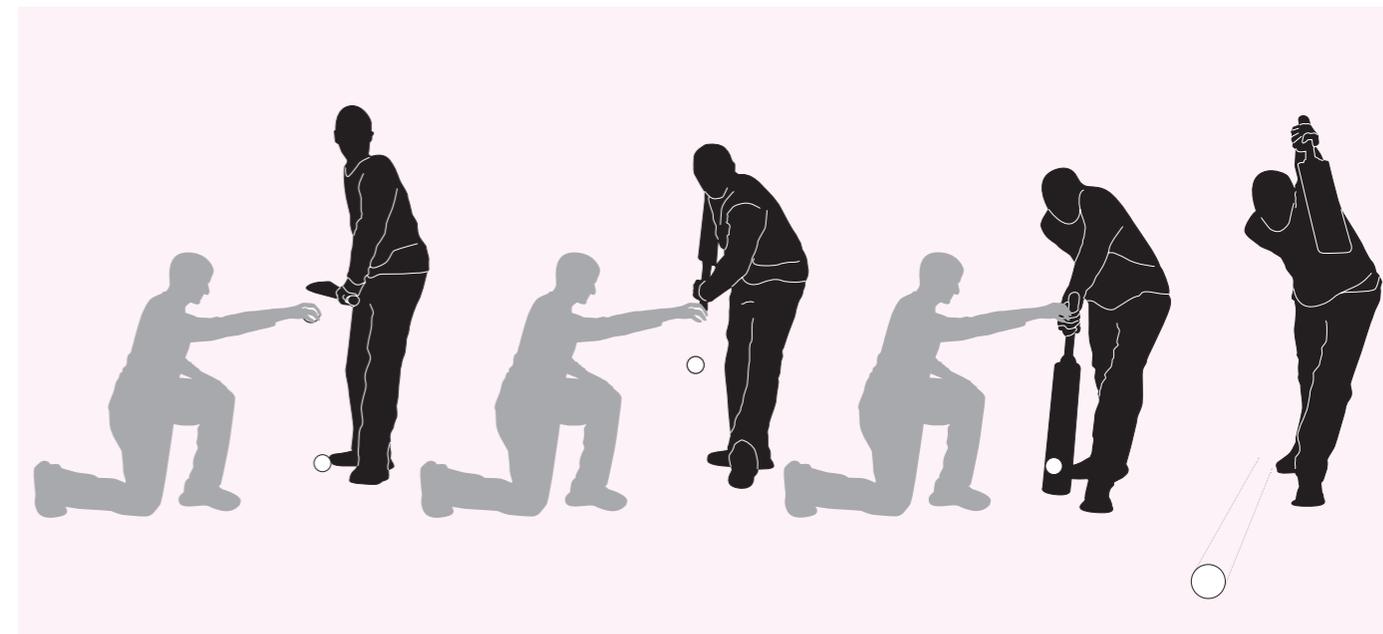


Figura F – Nozioni di base

Questo esercizio serve a cercare di isolare la parte superiore mano sulla mazza quando si effettua il contatto con la palla.



Colpo con una mano

Da alimentazione a goccia con aree di incisione medie

Questo è lo stesso colpo per il giocatore come a pagina 60, tuttavia questa volta un altro giocatore dovrebbe lasciare una palla proprio davanti al battitore per farli colpire sulla mezza volée. Per questo esercizio sarà utile chiedere I giocatori devono colpire la palla il più dritta possibile per assicurarsi che l'alimentatore non sia in pericolo di essere colpito.

Colpi con una mano dai feed ascellari con aree di punteggio avanzate

Questo esercizio è il livello più avanzato, un giocatore (o l'allenatore) ascellare le palle morbide verso il battitore. Il battitore dovrebbe cercare di mirare a entrare in contatto con la palla sotto gli occhi e mantenere la palla a terra dopo il contatto.

I giocatori non dovrebbero cercare di colpire la palla con forza per questo esercizio per assicurarsi che sia sicura per l'alimentatore

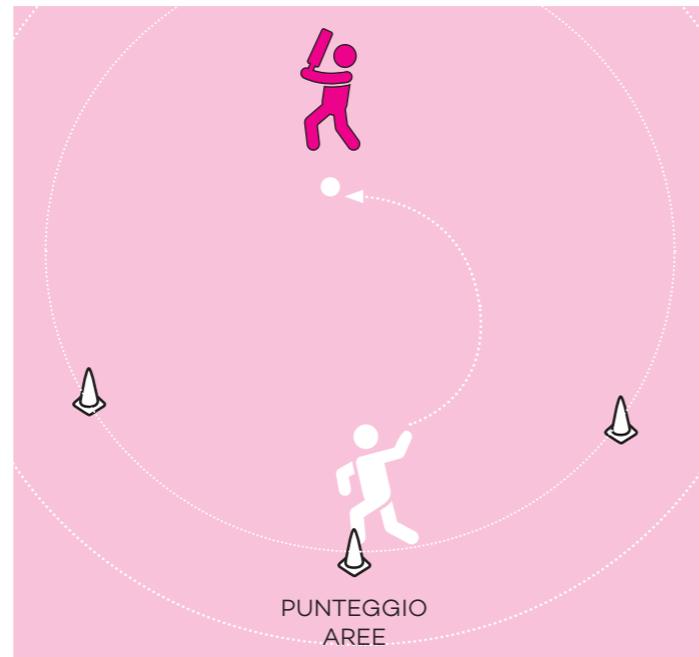


Figura G – Medio



Nota utile: Chiedi ai giocatori di usare lo slancio della mazza per colpire la palla piuttosto che usare la loro forza per far oscillare la mazza. L'immagine sopra mostra la migliore posizione di partenza per i giocatori

(5) Testa verso la palla

Descrizione:

Guidiamo con la testa per alcuni motivi:

Per assicurarci che la nostra testa sia il più vicino possibile alla palla.

Per essere sicuri di non piantare i piedi.

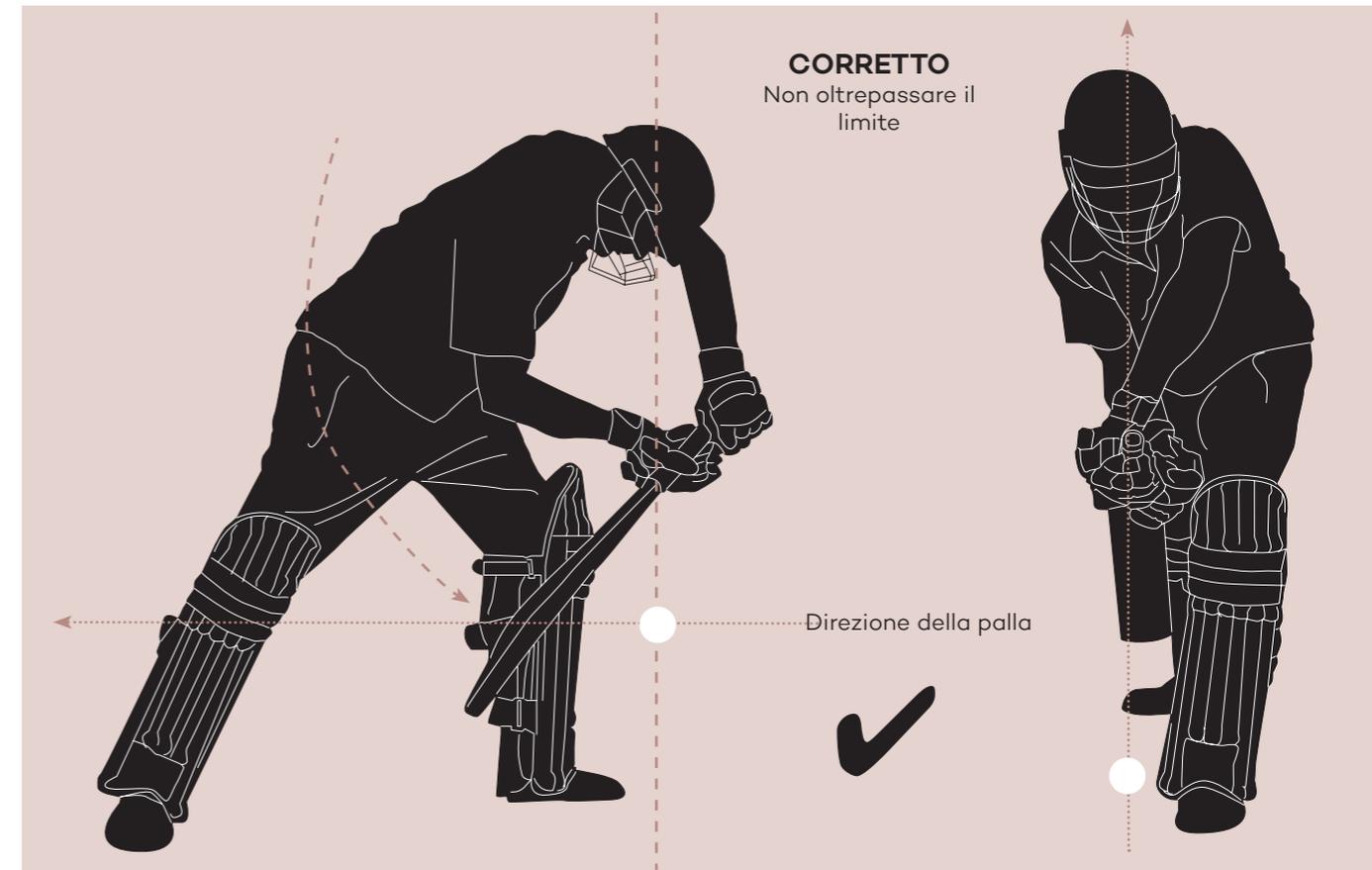
Uno dei problemi tecnici più comuni in battuta è una testa che cade sul lato opposto o si appoggia all'indietro quando colpisce la palla.

Esercizi:

Esercizi a cono a partire dalla posizione della testa sopra la palla.

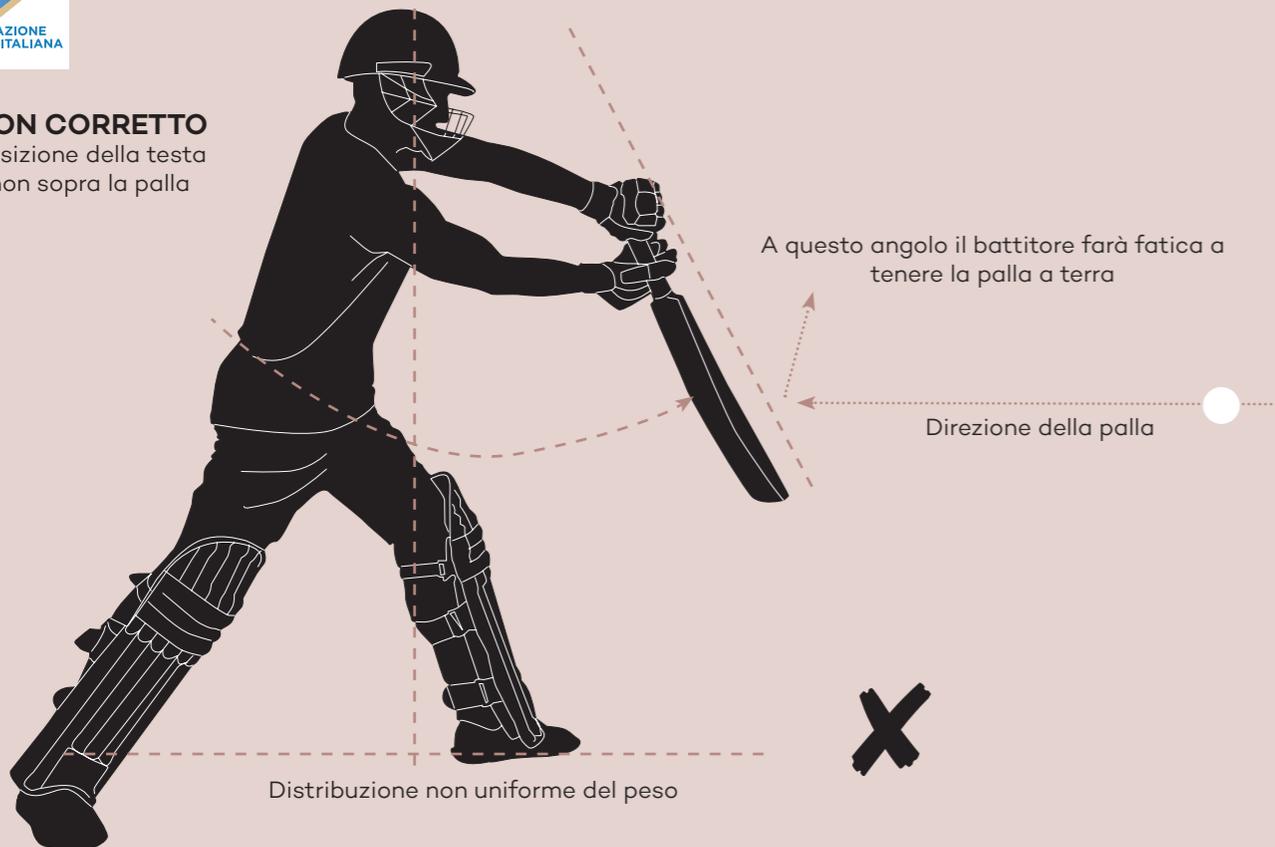
Abbassamento della spalla verso la palla che aiuta la testa a superare la palla

Colpi di sollevamento del piede posteriore - passa al piede sulla sedia



NON CORRETTO

Posizione della testa non sopra la palla



Distribuzione non uniforme del peso

A questo angolo il battitore farà fatica a tenere la palla a terra

Direzione della palla

NON CORRETTO

La testa non è sopra la palla.

Una distribuzione uniforme del peso tra i piedi è importante in quanto consente di spostarsi rapidamente e facilmente sul piede anteriore o su quello posteriore. Sia che tu ti stia spostando sul piede anteriore o posteriore per giocare il tuo tiro, è importante prendere una decisione tempestiva se attaccare o difendere e devi portare la testa sulla linea della palla: quando sei sul piede anteriore, questo è spesso indicato come "portare la testa sopra la palla".

Usando la testa

Rimanere il più fermo possibile ti consente di raccogliere i segnali inconsci dalla rincorsa e dalla consegna del lanciatore e di concentrarti sulla posizione della mano/palla/dita/piega del lanciatore al momento del rilascio con la massima concentrazione.

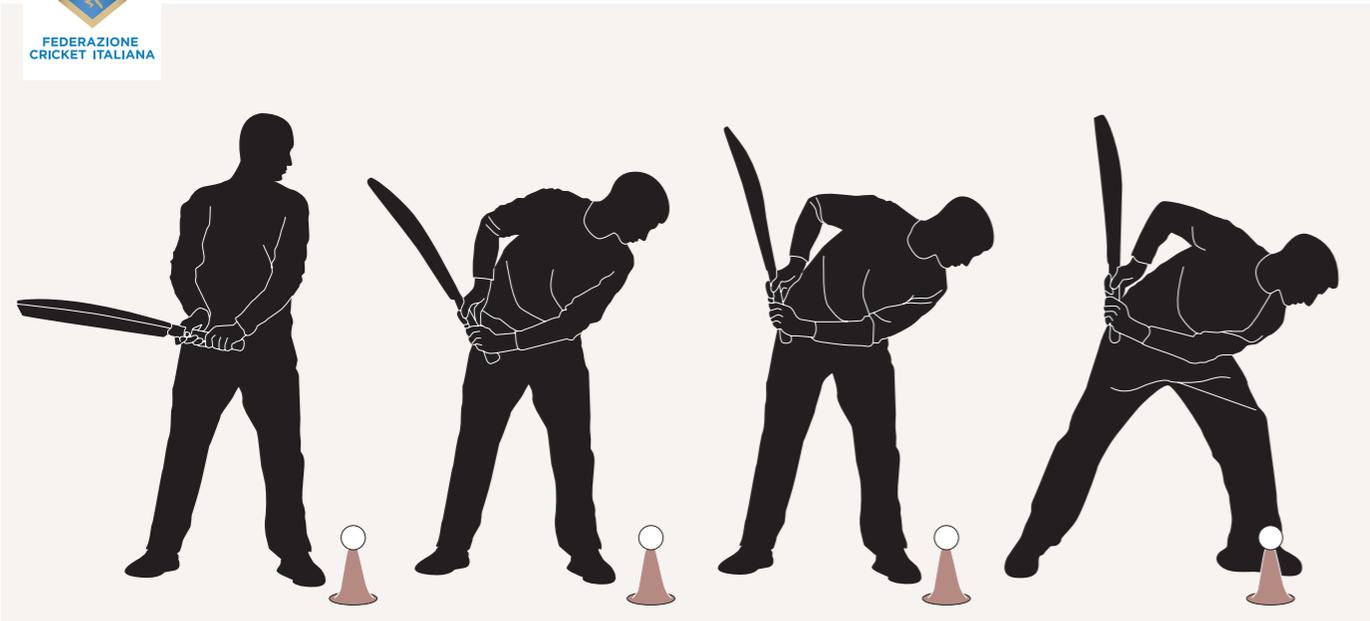




Esercizi a cono a partire dalla posizione della testa sopra la palla.

Questo esercizio serve a concentrarsi sulla posizione della testa quando si entra in contatto con la palla. Quando imparano a giocare a cricket, i giocatori vogliono imparare a tenere la palla a terra il più possibile per limitare le loro possibilità di uscire.

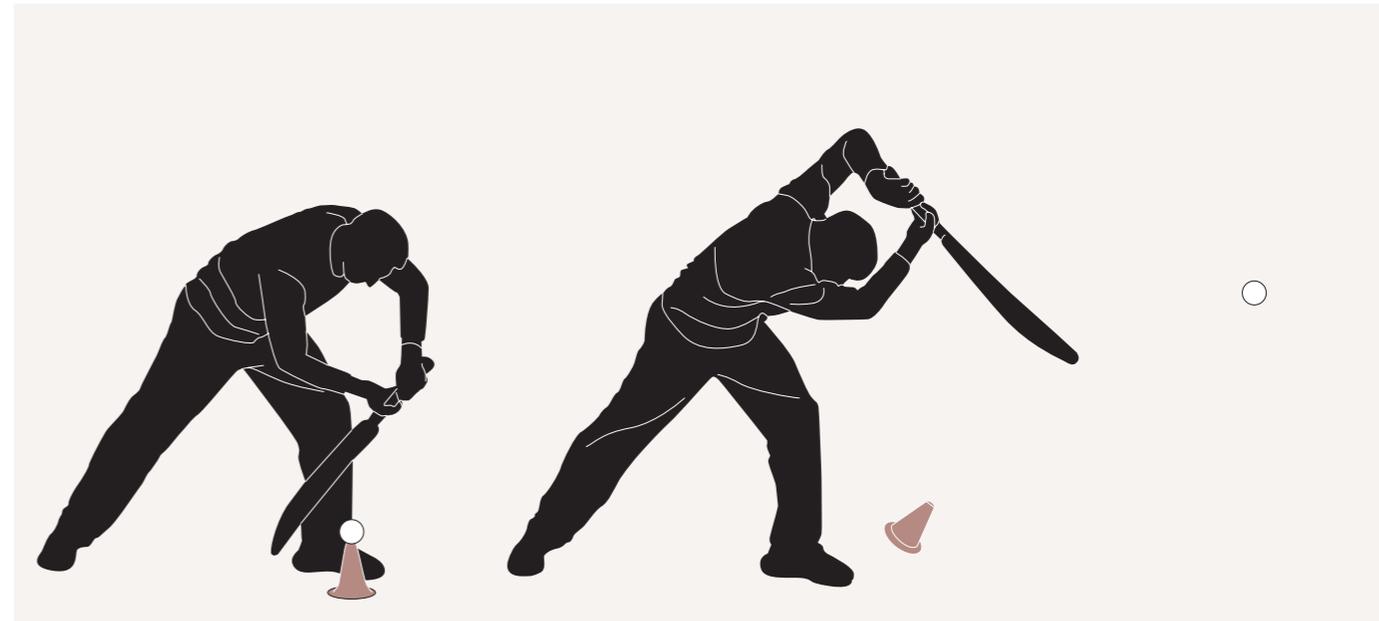
Per questo esercizio, il giocatore deve mettersi nella posizione mostrata di fronte con una palla su un cono sotto gli occhi. I giocatori dovrebbero concentrarsi sul colpire la palla da questa posizione e mantenere l'equilibrio. Questo esercizio può essere fatto colpendo la palla contro una rete/ muro oppure potresti trasformarlo anche in un esercizio di difesa e chiedere ad altri giocatori di raccogliere le palle quando il battitore le colpisce e rimetterle nel cono quando è sicuro farlo.



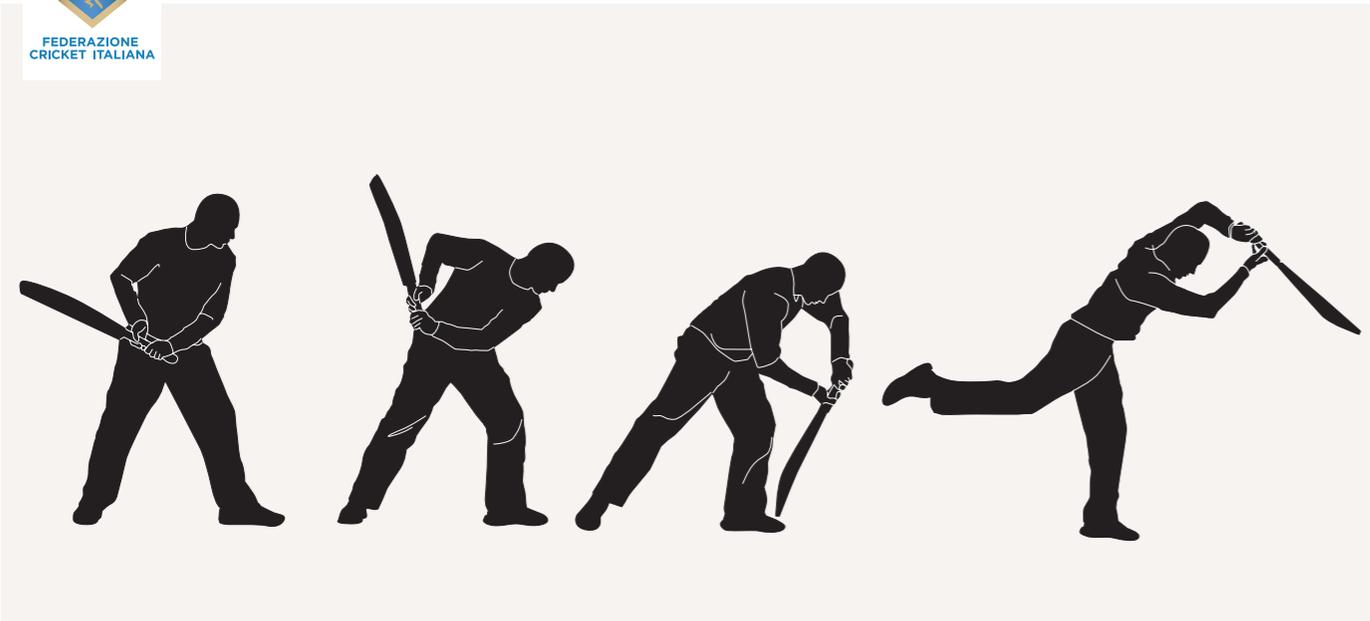
Abbassamento della spalla verso la palla che aiuta la testa a superare la palla

Questo esercizio è una progressione rispetto all'esercizio precedente a pagina 70.

Per questo esercizio, il giocatore dovrebbe concentrarsi sul movimento della testa e della spalla verso la palla prima dei piedi.

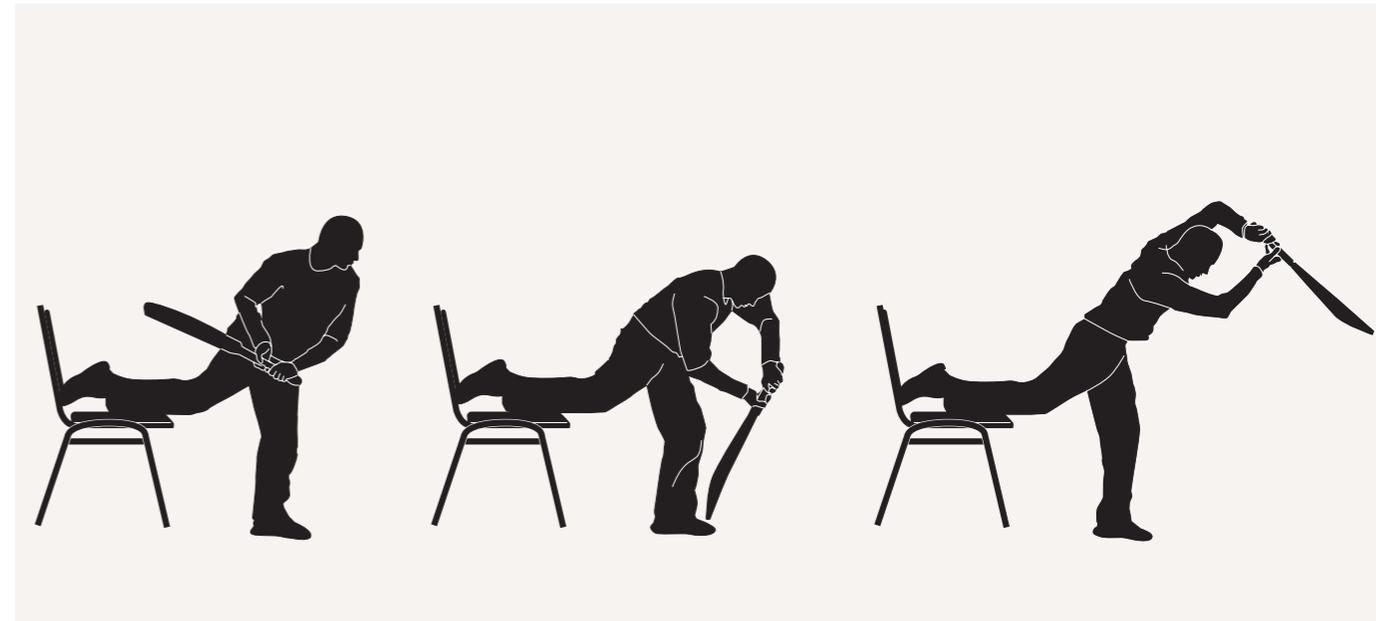


Un problema comune con i giovani giocatori di cricket è che a loro piace camminare prima verso la palla e la loro testa non si muove, il che rende il loro peso all'indietro ed è più difficile per loro per avere il controllo del tiro.



Colpi di sollevamento del piede posteriore - passa al piede sulla sedia

Questo trapano è brillante sia per migliorare l'equilibrio che la posizione della testa al contatto. Chiedi ai giocatori di esercitarsi normalmente per riscaldarsi e poi chiedi loro di sollevare la zampa posteriore mentre il loro peso avanza come mostrato sopra. I giocatori scopriranno che possono sollevare la gamba e mantenere l'equilibrio solo se la testa va in avanti.



Questo esercizio può essere eseguito anche con il giocatore che appoggia la gamba posteriore su una sedia dietro di lui. Questo esercizio richiede molta forza e stabilità, ma è davvero buono per i bambini da praticare a casa.



FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

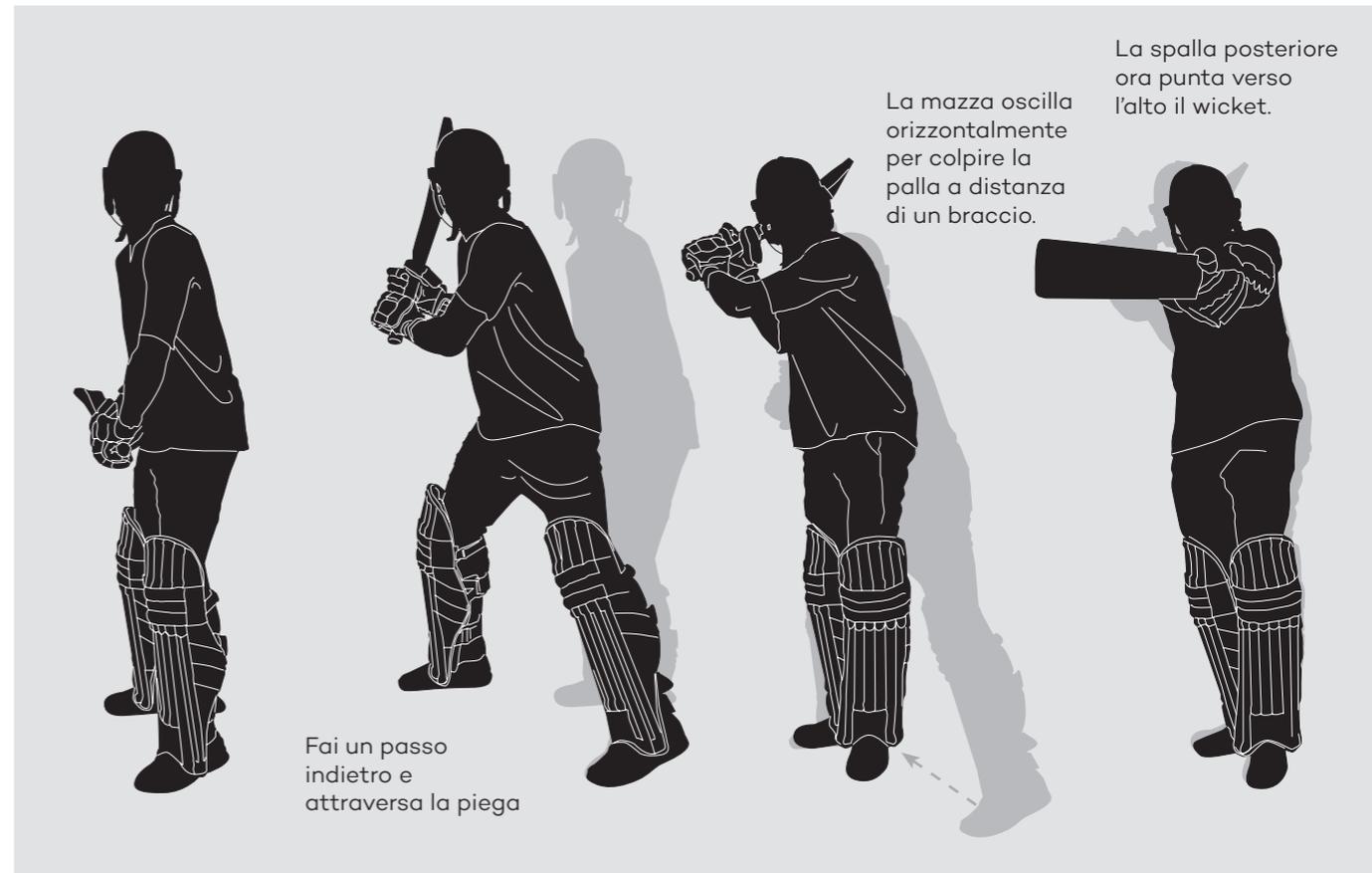
(6) Tiro a segno

Descrizione:

Il tiro è più comunemente giocato contro i lanciatori veloci. Quando la palla è al di sopra dell'altezza della vita, è più facile giocare un tiro incrociato che oscillare dritto. È importante avere mani alte per ottenere il massimo successo con il tuo tiro.

Drills (con palle morbide):

Coppie mani alte che schiaffeggiano palline da tennis (tirare)
Con la mazza che colpisce una rete / muro

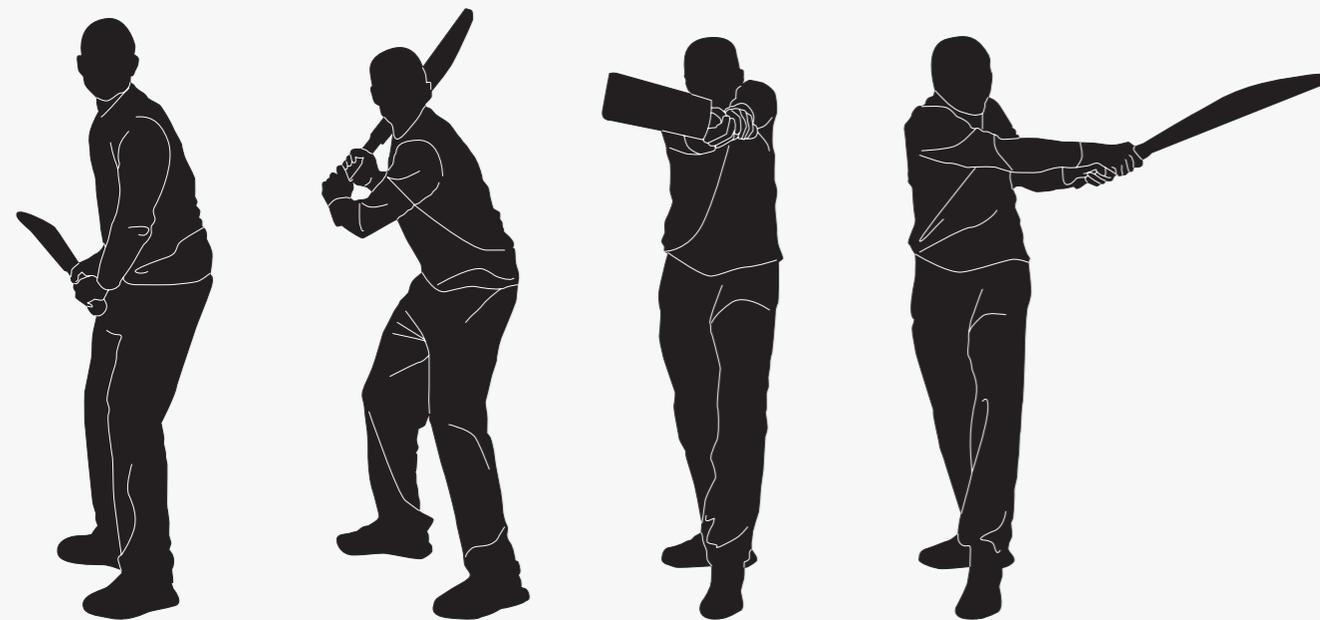




Coppie mani alte che schiaffeggiano palline da tennis (tirare)

Questo è un esercizio davvero divertente per i bambini da praticare. Dividi i giocatori in coppie con palline da tennis/soft distribuite uniformemente tra il gruppo. Un giocatore è il battitore, l'altro è l'alimentatore. Il alimentatore dovrebbe mirare a sottomettere la palla ascellare al petto del battitore affinché il battitore colpisca il lato della gamba usando la mano (idealmente in una rete o in un muro) come mostrato a sinistra entrando in contatto con la palla davanti al suo corpo.





Con la mazza che colpisce una rete / muro

Dopo essersi esercitati a colpire una pallina da tennis con le mani, i giocatori possono ora passare all'uso di una mazza. Dividi i giocatori in coppie con palline da tennis/soft distribuite uniformemente tra il gruppo. Un giocatore è il battitore, l'altro è l'alimentatore. L'alimentatore dovrebbe mirare a sottomettere la palla al petto del battitore affinché il battitore colpisca sul lato della gamba usando la mazza (idealmente in una rete o in un muro) come mostrato a pagina 79 entrando in contatto con la palla davanti al suo corpo.

Assicurati quando ti eserciti con questo colpo che ci sia abbastanza spazio tra ogni giocatore poiché i giocatori che fanno oscillare la mazza potrebbero mettere in pericolo gli altri.



FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

(7) Colpo tagliato

Descrizione:

Vogliamo cercare di mantenere il nostro lato in posizione per permetterci di colpire il quadrato della palla del wicket dove ci sono meno difensori e tenere le mani alte per avere il controllo del tiro.

Esercizi (con palle morbide):

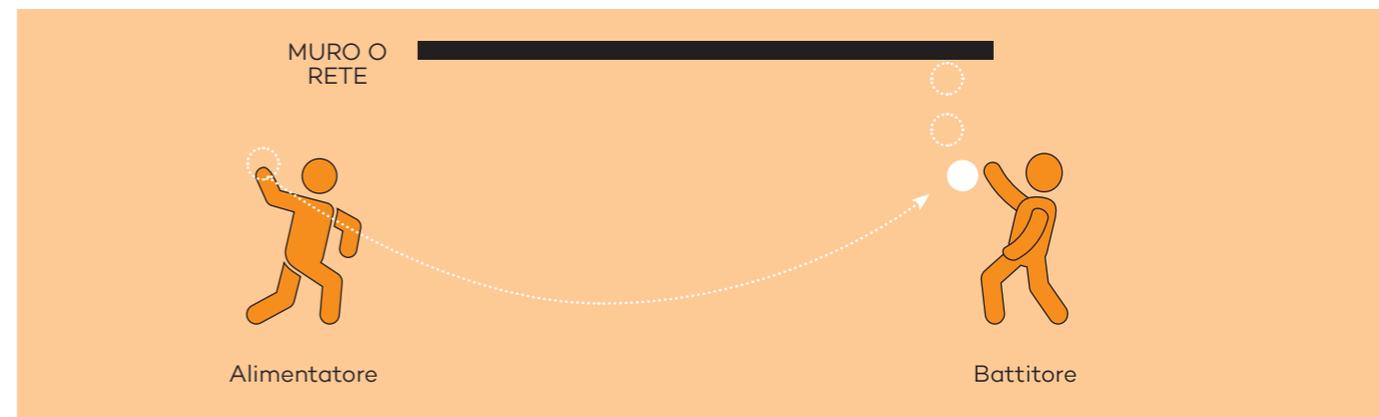
Coppie mani alte che schiaffeggiano palline da tennis (taglio)
Con la mazza che colpisce una rete / muro

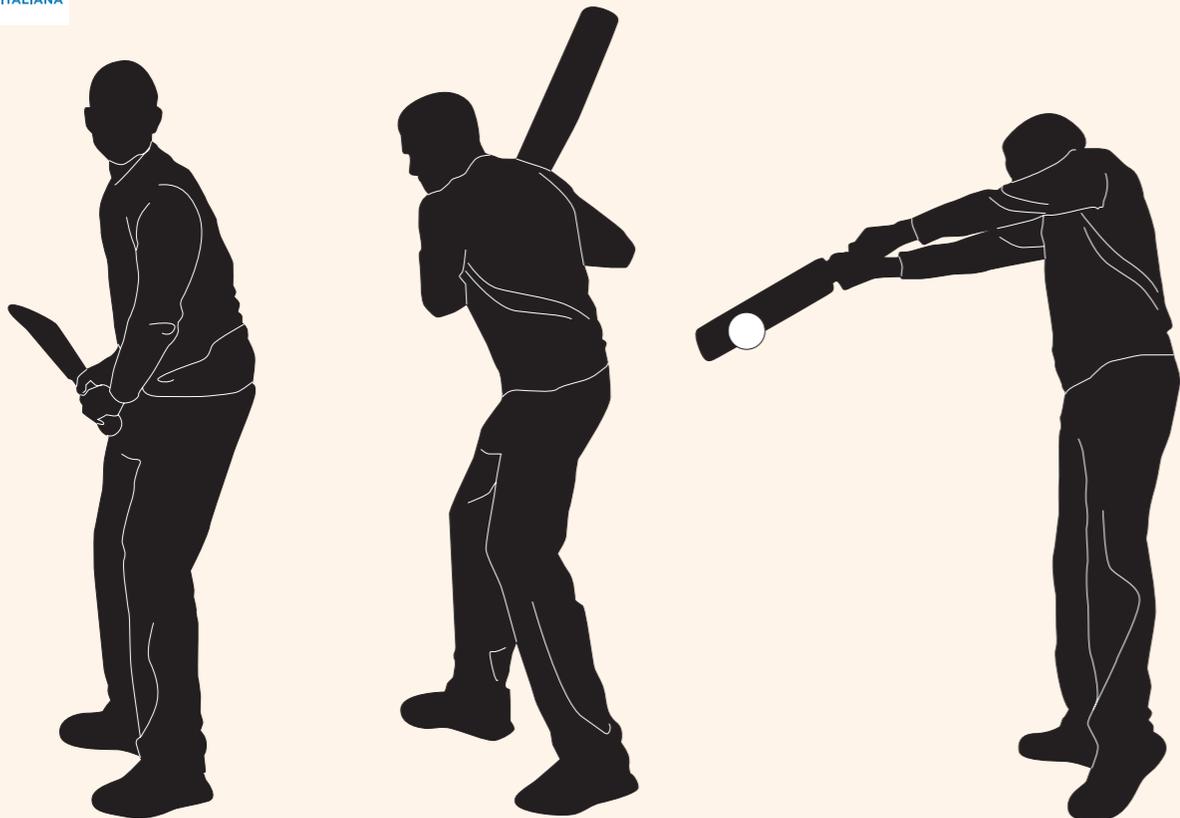




Coppie mani alte che schiaffeggiano palline da tennis (taglio)

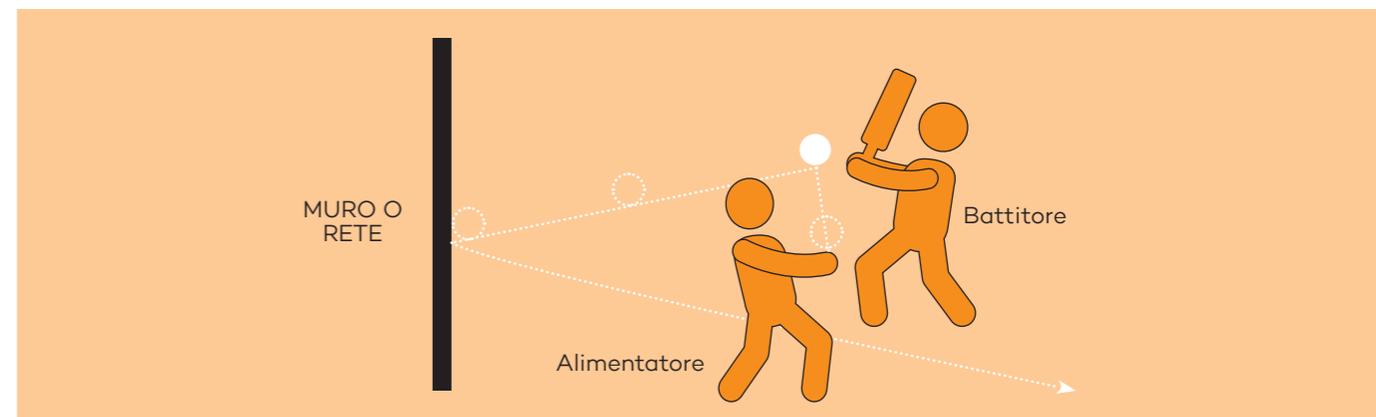
Dividi i giocatori in coppie con palline da tennis/soft distribuite uniformemente tra il gruppo. Un giocatore è il battitore, l'altro è l'alimentatore. Il feeder dovrebbe mirare a sottobraccio la palla alla sinistra del battitore lontano dal suo corpo all'altezza delle spalle in modo che il battitore possa colpire in fuorigioco usando la mano (idealmente in una rete o in un muro) come mostrato di fronte a entrare in contatto con la palla in linea con il proprio corpo.





Con la mazza che colpisce una rete / muro

Dividi i giocatori in coppie con palline da tennis/soft distribuite uniformemente tra il gruppo. Un giocatore è il battitore, l'altro è l'alimentatore. Il feeder dovrebbe mirare a sottobraccio la palla alla sinistra del battitore lontano dal suo corpo all'altezza delle spalle in modo che il battitore possa colpire al fuorigioco usando la mazza (idealmente in una rete o in un muro) come mostrato di fronte facendo contatto con la palla in linea con il suo corpo.





FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

(8) Colpo di spazzata

Descrizione:

Lo sweep shot è un colpo molto utile da giocare contro gli spinner. È importante avere una base forte, la testa verso la palla e le braccia distese quando si entra in contatto con la palla.

Drills;

Coppie spazzata a mano
Punte a cono a spazzata
Trascinamento a goccia

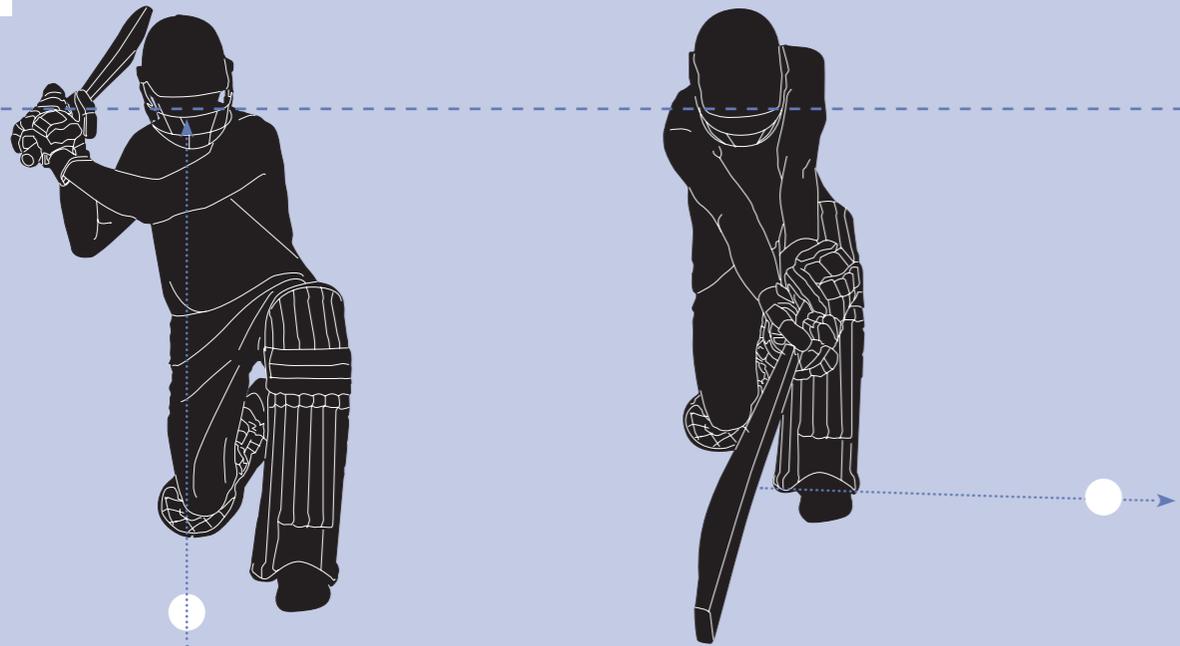


Abbassa la testa in linea con la palla

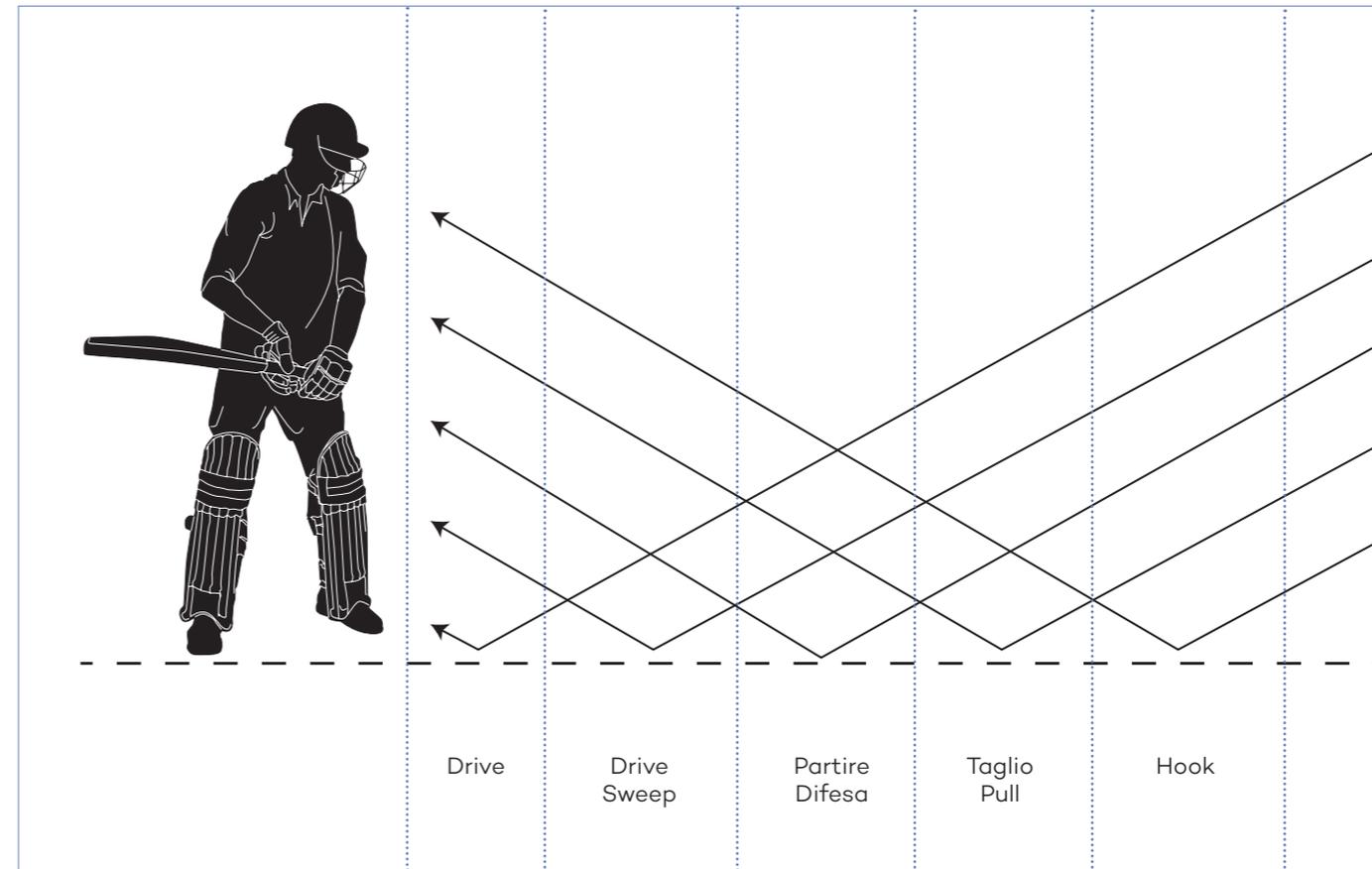
Piega il ginocchio del piede anteriore come se stessi facendo stretching. Assicurati di non piegarti eccessivamente o di non fare passi eccessivi in modo da poter rimanere in equilibrio durante il tiro.

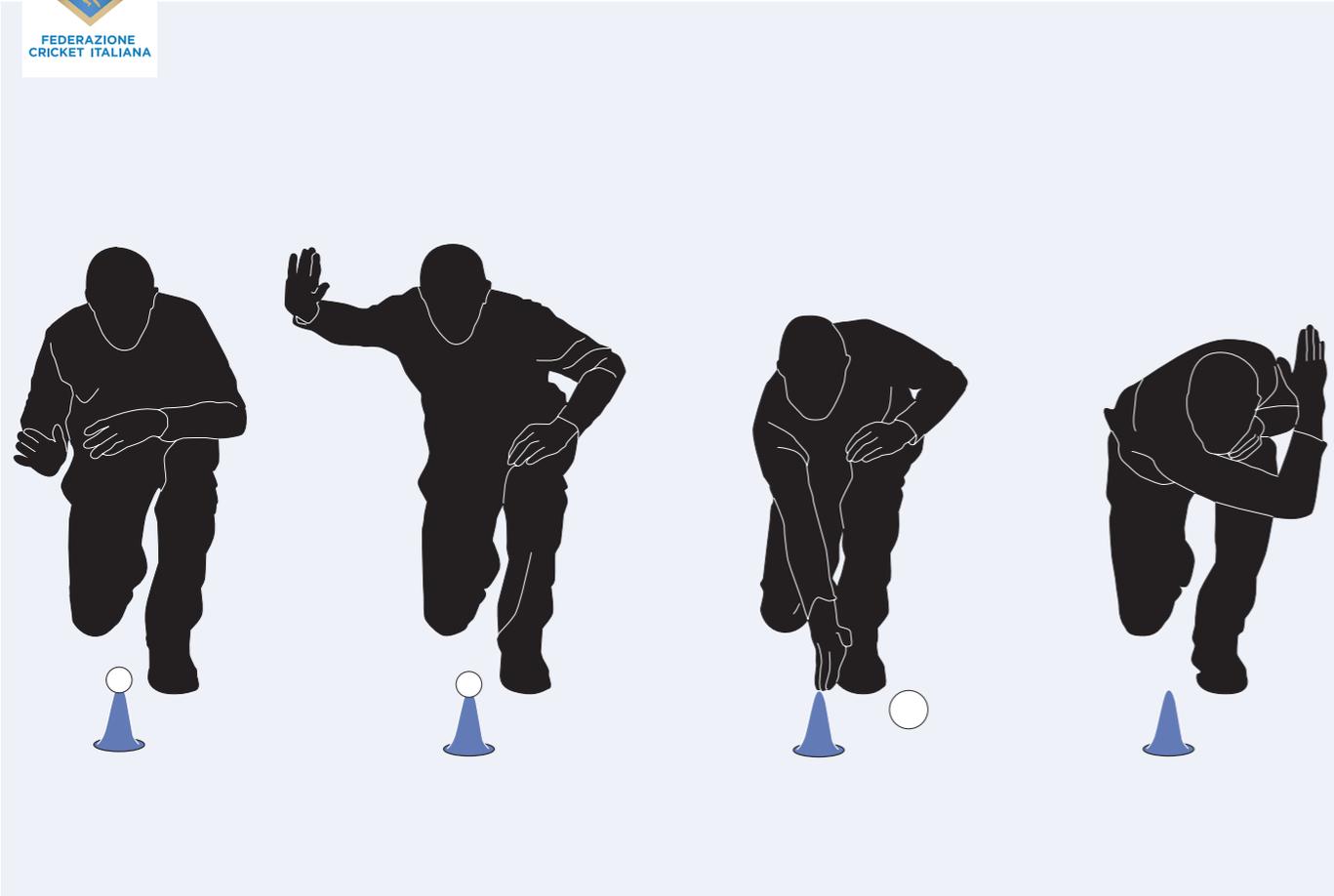
Giocare un colpo di spazzata richiede molta pratica. È difficile colpire se sei un principiante.

Assicurati di esercitarti regolarmente per un massimo di un'ora alla volta. Più ti eserciti, migliore sarà il tiro.



Un colpo di spazzata viene normalmente giocato a una consegna completa, di solito da un lanciatore lento.





Coppie spazzata a mano

Dividi i giocatori in gruppi pari (idealmente coppie). Posiziona una palla da tennis/soft su un cono davanti al battitore. Il battitore dovrebbe essere in ginocchio nella posizione mostrata a fianco. I giocatori dovrebbero cercare di colpire la palla fuori dal cono con la mano dominante verso il lato della gamba.

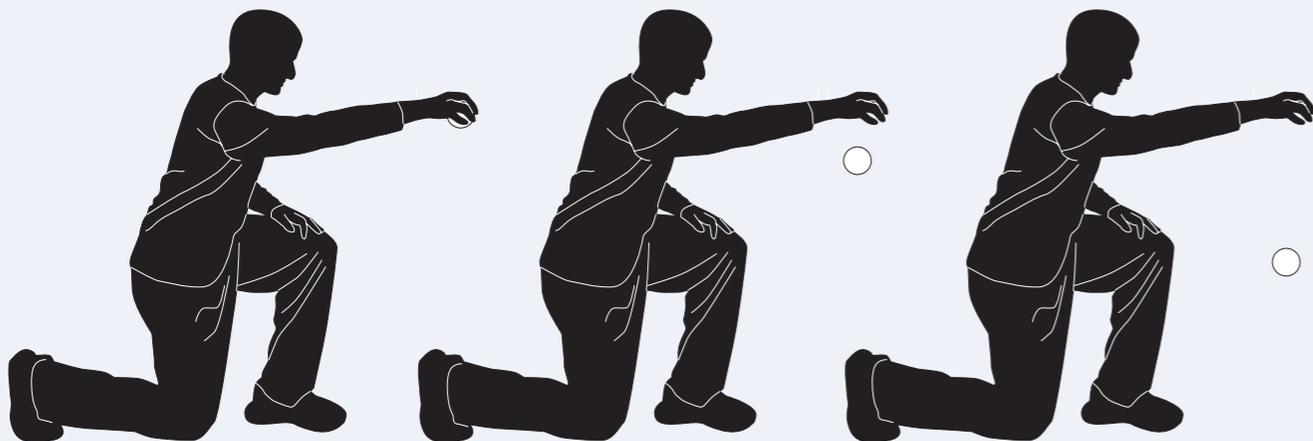
Battitori destri che colpiscono a sinistra e battitori mancini che colpiscono a destra.



Punte a cono a spazzata

Dividi i giocatori in gruppi pari (idealmente coppie). Posiziona una palla da tennis/soft su un cono davanti al battitore. Il battitore dovrebbe essere in ginocchio nella posizione mostrata a fianco. I giocatori dovrebbero cercare di colpire la palla fuori dal cono con la mazza verso il lato della gamba.

Battitori destri che colpiscono a sinistra e battitori mancini che colpiscono a destra.



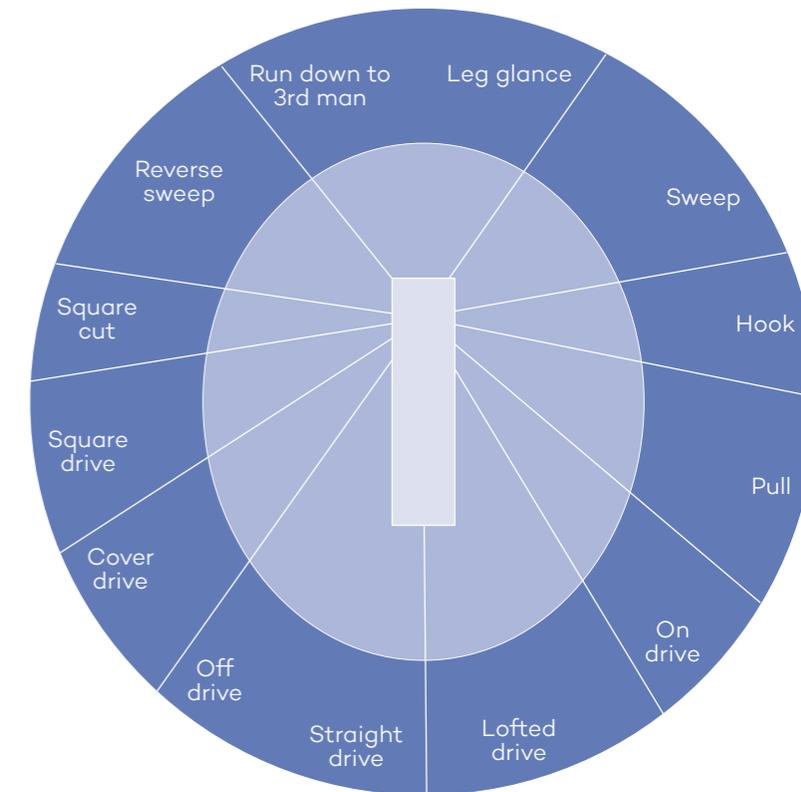
Drop feed sweep

Dividi i giocatori in gruppi pari (idealmente coppie). Un giocatore sarà il battitore e l'altro l'alimentatore. Il feeder dovrebbe cercare di far cadere la palla dall'altezza delle spalle, quando è in ginocchio (come mostrato sopra). Abbastanza lontano dal battitore in modo che le sue braccia siano estese quando colpiscono il colpo. Il battitore dovrebbe cercare di colpire la palla sulla mezza volée contro una rete/muro.

I giocatori hanno la tendenza a cercare di colpire la palla troppo forte con questo esercizio e può distogliere l'attenzione dall'apprendimento della spazzata.

Continua a ricordare ai giocatori di concentrarsi sul tentativo di entrare in contatto nel mezzo del male e di non colpire la palla il più forte possibile.

NB. Quando colpisci questo colpo contro un muro, assicurati che nessun giocatore possa essere colpito sul rimbalzo.



Batting shots

Obiettivi di base della battuta

NB: L'insegnante/allenatore può decidere su quale abilità concentrarsi durante ciascuna delle partite o chiedi agli studenti su cosa vogliono concentrarsi.

-  Raccogli e afferra la mazza
-  Posizione ed equilibrio
-  Oscillazione a trasmissione diritta
-  Miglioramento della mano superiore/gomito alto
-  Dirigiti verso la palla.
-  Tiro a segno
-  Colpo tagliato
-  Colpo di spazzata
-  Decisionale
-  Abilità comunicative

GIOCHI DI BATTUTA



GIOCHI PER MIGLIORARE LE ABILITÀ

- Sì No Forse 
- Bussare 
- Tienilo intorno ai coni 
- Jack nella scatola 
- Sopravvivenza in rotazione 
- Trapano oscillante per mazza 
- Colpisci le lacune 
- Cricket veloce 
- Cono colpisci e raccogli 
- Sfida di precisione 

SÌ NO FORSE TRAPANO

Descrizione:

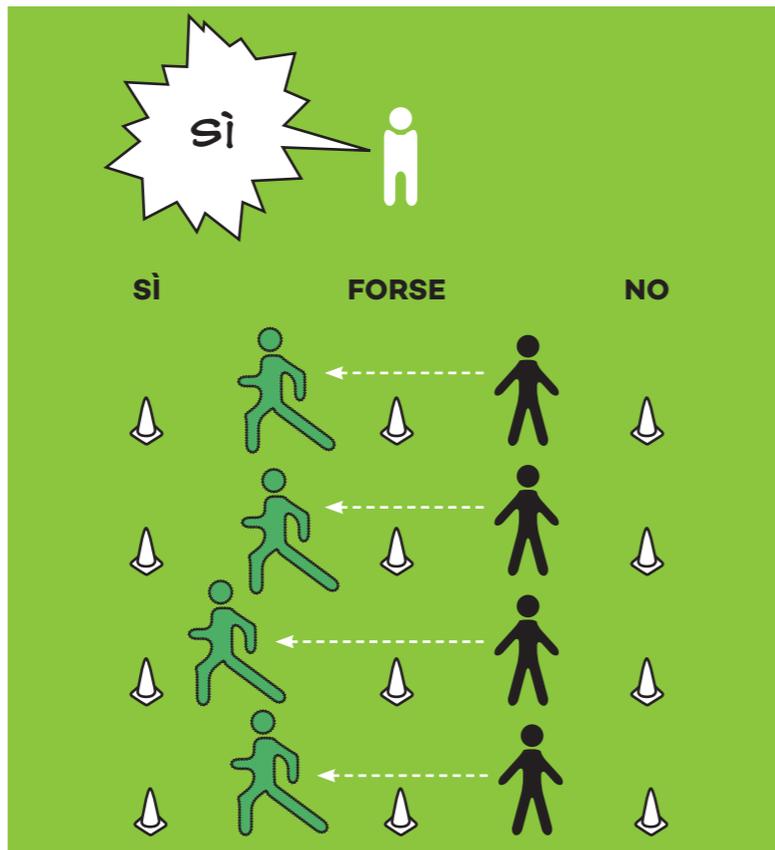
Giocatori: 4+

Disponi i singoli giocatori in piedi in linea ad angolo retto rispetto a tre linee separate di coni

L'allenatore chiama sì, no o forse, alla chiamata i giocatori corrono verso il cono in quella linea, l'allenatore può fare più chiamate per testare la memoria dei giocatori e rendere il gioco più difficile.

Obiettivi:

- Abilità di elaborazione verbale
- Linguaggio semplice e forte
- Velocità e svolta rapide



BUSSARE

Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre



Organizza i giocatori in piedi in linea di fronte a un certo numero di coni con le palle. L'allenatore mette una palla su un cono per i giocatori da colpire o lancia una palla a ciascuna linea di giocatori a turno che deve colpire una pallina da tennis su un cono di fronte a loro. Vince la prima squadra che fa cadere le palle da tutti i suoi coni

Assicurati che i giocatori tornino sulla linea prima che il giocatore successivo inizi a mirare ai coni

Obiettivi:

- Posizionamento della palla con una mazza per consentire ai giocatori di migliorare accuratezza
- Competizione l'uno contro l'altro per simulare situazioni di pressione.

La versione più semplice dell'esercizio consiste nel consentire ai giocatori di colpire un cono.





CONTINUA INTORNO AI CONI

Descrizione:

Giocatori: 4+ in 2 squadre

Individuale, i giocatori si mettono in fila in 2 squadre davanti ai coni

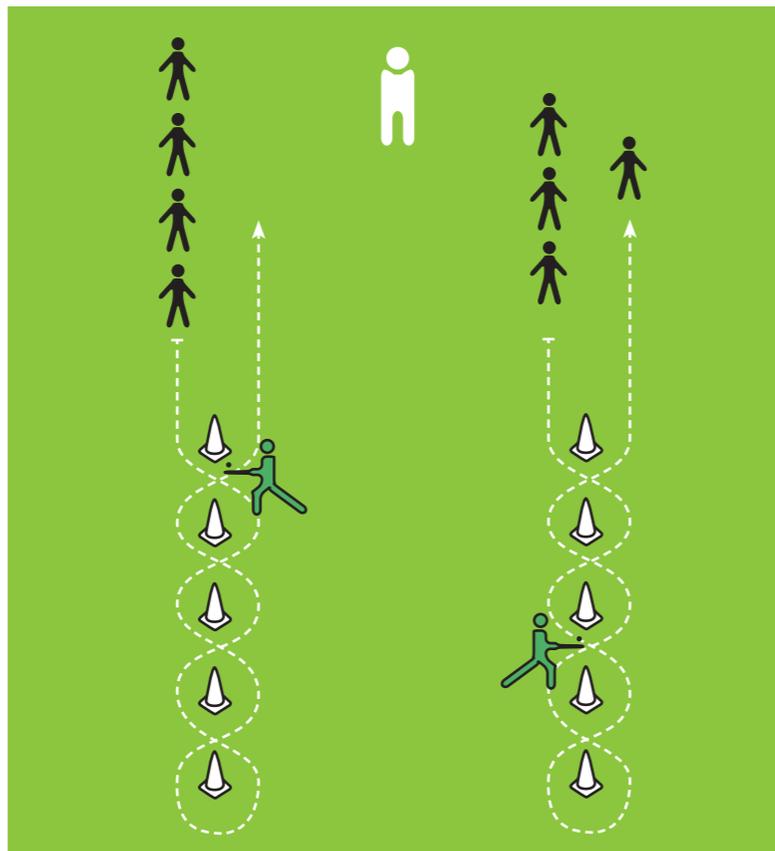
Ogni giocatore deve negoziare i coni mantenendo la palla in aria toccandola leggermente con la mazza. Incoraggia i giocatori a sperimentare quale presa rende l'esercizio più facile. I giocatori devono cercare di completare il circuito senza che la palla tocchi il pavimento. Inizia con un numero di coni e aumentalo man mano che i giocatori diventano più sicuri.

Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano
- Controllo dell'imbottitura



Per renderlo più difficile, prova a colpire la palla con il manico invece che con la faccia della mazza



JACK NELLA SCATOLA

Descrizione:

Disponi l'area con un'area di battuta e tre porte.

Disponi i giocatori in due squadre, una squadra di battuta e una squadra di difesa. L'allenatore lancia una palla nell'area definita, il battitore si mette in posizione e tenta di colpire la palla in una delle porte.

La squadra in campo può avere due giocatori per cercare di difendere le porte, spetta al battitore cercare di superare in astuzia i difensori.

Obiettivi:

- Migliorare il gioco di gambe e il posizionamento dei colpi
- Decisionale
- Coordinazione occhio-mano





FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

SOPRAVVIVENZA IN ROTAZIONE

Descrizione:

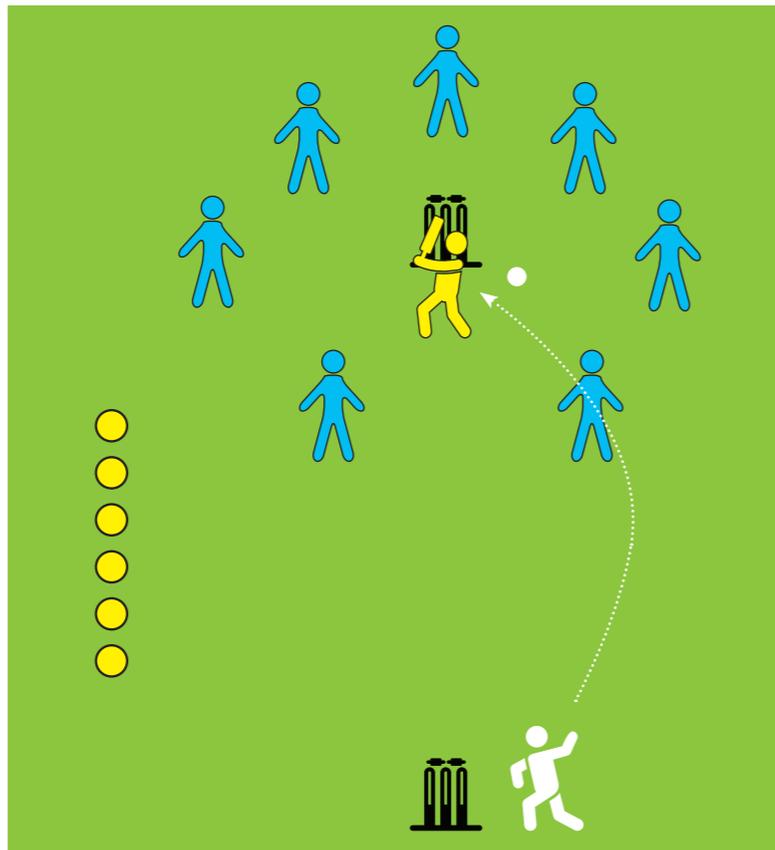
Giocatori: 4+ in 2 squadre

Organizza i giocatori in modo che una squadra sia in panchina con l'altra squadra in campo. L'allenatore lancia palline da tennis rotanti a un battitore e cercano di segnare il maggior numero di punti senza essere colti di sorpresa (massimo 5 palle). Ogni palla a cui sopravvivono ottengono 1 punto.

Questo continua fino a quando tutti i membri del team non sono fuori. Vince la squadra con il maggior numero di punti. Aggiungi una regola di rimbalzo a una mano se i battitori stanno facendo bene per renderlo più difficile.

Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano
- Abilità difensive
- Mani morbide
- Decisionale



TRAPANO OSCILLANTE PER MAZZA

Descrizione:

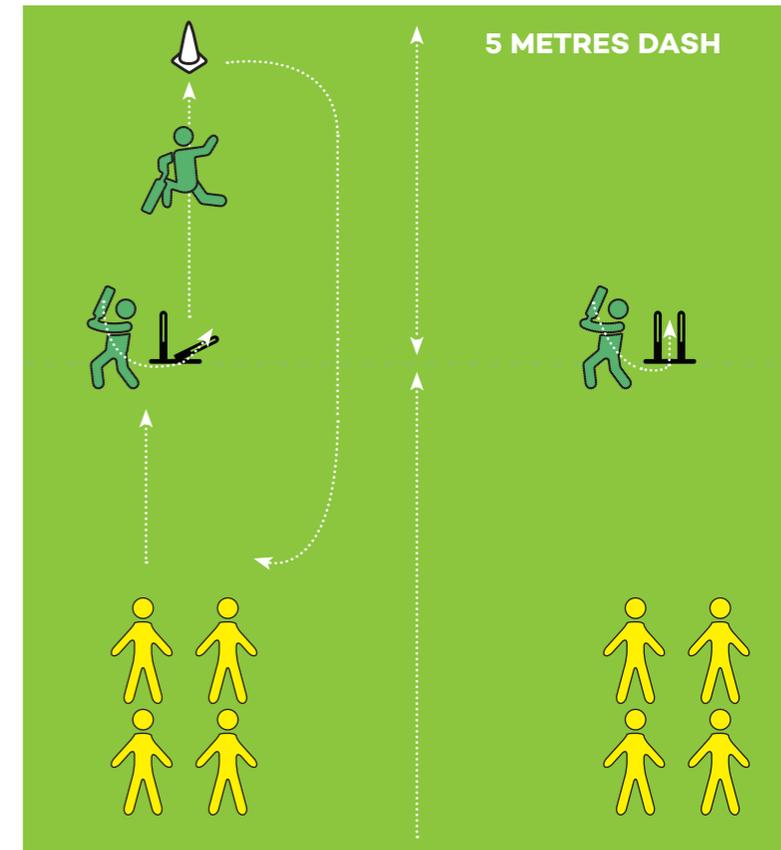
Giocatori: 4+ in 2 squadre

Dividi i giocatori in due squadre. Un giocatore di ogni squadra corre verso i ceppi oscillando attraverso lo spazio in cui è stato rimosso il moncone centrale. Se la loro mazza colpisce uno dei due monconi rimanenti, devono correre e toccare un cono a 5 metri di distanza. Se si muovono in modo pulito, possono semplicemente correre verso la loro squadra taggando il giocatore successivo per fare il loro passo. Vince la prima squadra che finisce

Obiettivi:

- Migliorare il movimento, la coordinazione e capacità di distribuzione del peso.
- Percorso di oscillazione migliorato
- Migliora il controllo dei pipistrelli

Usa 2 coni invece dei ceppi per fare il trapano più facile





FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

COLPISCI LE LACUNE

Descrizione:

Giocatori: 1+ in squadre

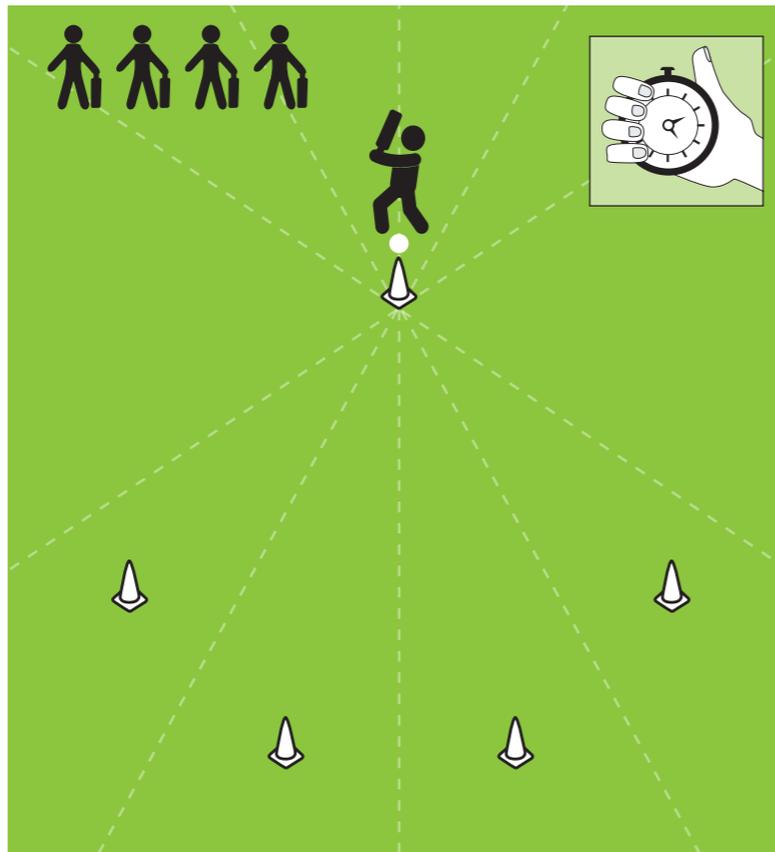
Quando si gioca individualmente, il giocatore deve colpire una palla fuori da un cono, mirando alle aree di punteggio per guadagnare il maggior numero di punti possibile in un dato tempo.

Quando si gioca con più giocatori, dividere in squadre e consentire agli avversari di cambiare dove si trovano le zone di punteggio per renderlo più difficile.

Per il tiro e il tiro tagliato usa qualcuno per alimentare la palla invece di una palla su un cono

Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano
- Percorso di oscillazione migliorato
- Migliora il controllo dei pipistrelli
- Migliora la posizione della testa



QUICK CRICKET

Descrizione:

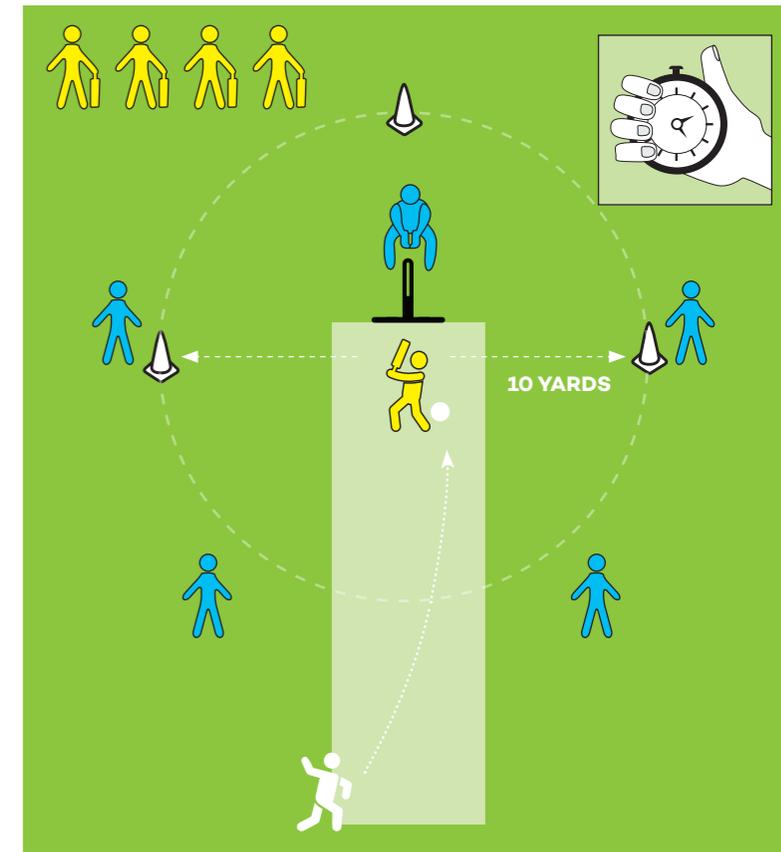
Giocatori: 4+ in 2 squadre

Dividi i giocatori in 2 squadre. Ogni squadra batte per un determinato tempo e inizia con 20 punti. Ogni volta che un battitore è fuori (catturato, lanciato, inciampato, esaurito o colpito il proprio wicket) perde 5 punti e i battitori si scambiano di posto. La squadra vincente è quella con il maggior numero di punti. I difensori possono ruotare chi lancia ciascuno o l'allenatore lancia/lancia).

Obiettivi:

- Introduzione allo sport. Questo può essere fatto per concentrarsi su quasi ogni parte del gioco.

Non sono ammessi difensori entro 10 metri da il battitore - tranne il wicket-keeper per motivi di sicurezza.





FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

CONO COLPISCI E RACCOGLI

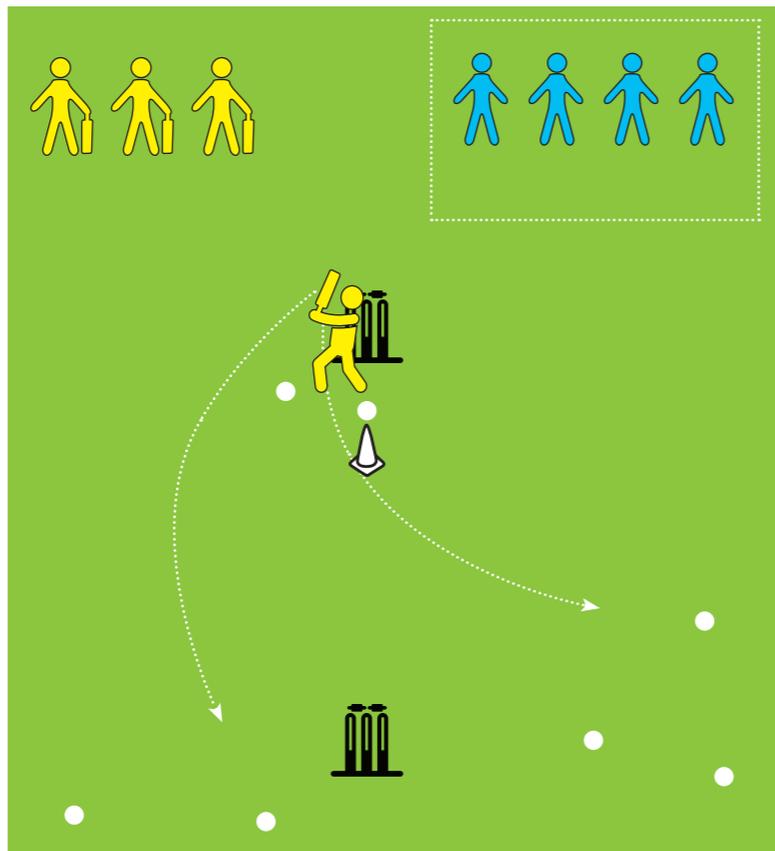
Descrizione:

Giocatori: 4+ in 2 squadre

Dividi in due squadre: battitori e difensori. Ogni battitore colpisce 2 palle da un cono ovunque. Dopo che tutti i battitori hanno effettuato i loro tiri, la parte in campo raccoglie le palle una per una e una palla alla volta e le riporta nella propria area. I battitori cercano di fare il maggior numero possibile di corse prima che tutte le palle vengano raccolte, ogni battitore corre una volta tra i wicket prima di tornare e taggare il battitore successivo per fare lo stesso.

Obiettivi:

- Comunicazione
- Decisionale
- Migliora le abilità di battuta di base
- Miglioramento della forma fisica



SFIDA DI PRECISIONE

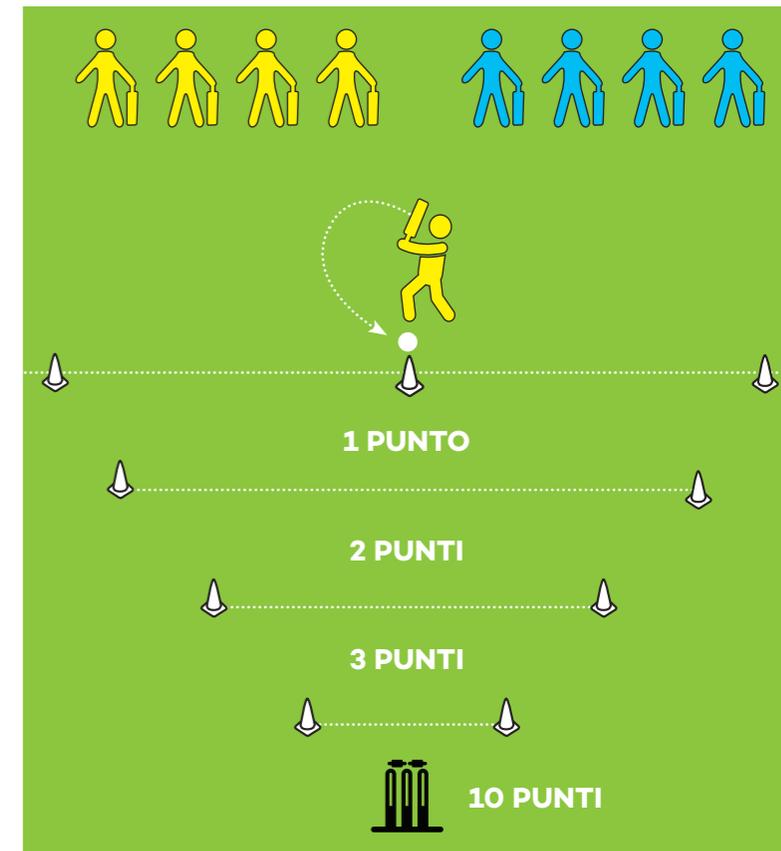
Descrizione:

Giocatori: 4+ in 2 squadre

Ogni battitore a turno colpisce una palla da un cono e punta la palla in un'area di punteggio. L'obiettivo è quello di colpire i wicket (per 10 punti). Vince la squadra con il punteggio più alto.

Obiettivi:

- Comunicazione
- Decisionale
- Migliora la precisione



Abilità di bowling

Le pagine seguenti sono codificate a colori in modo da poter vedere gli esercizi e i giochi che si concentrano sulle competenze riportate di seguito

-  Impugnatura - Cucitura
-  Grip - Rotazione delle gambe
-  Grip - Off Spin
-  Braccio anteriore + Follow through
-  Decolla e corri

ABILITÀ DI BOWLING



NOZIONI DI BASE SUL BOWLING

- Impugnatura - Cucitura
- Grip - Rotazione delle gambe
- Grip - Off Spin
- Braccio anteriore e follow-through
- Decolla e corri

(1) Impugnatura - Cucitura

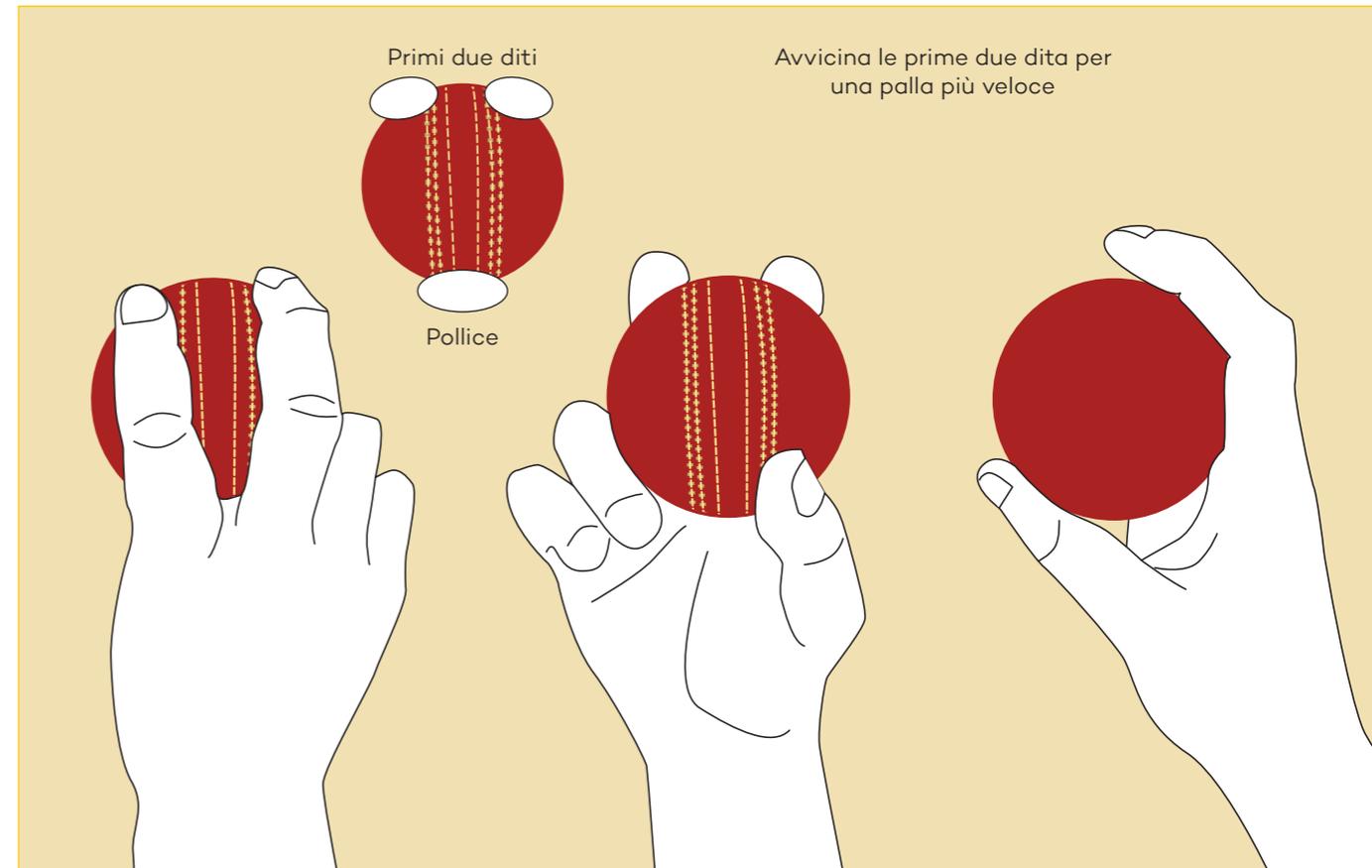
Descrizione:

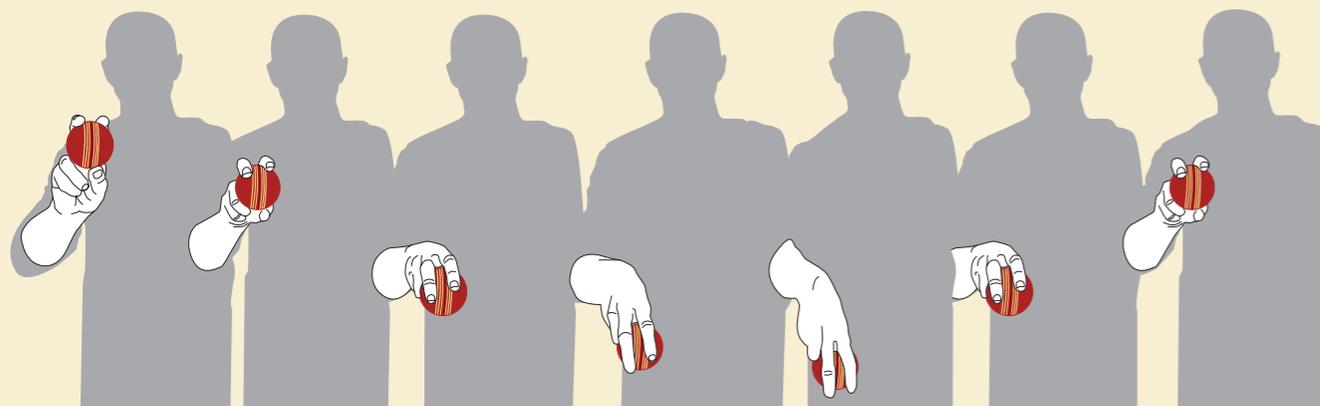
Impareremo come tenere correttamente la palla per essere in grado di controllare lo swing e ottenere una maggiore precisione.

Drills:

Scuotere la palla in mano (cucitura)

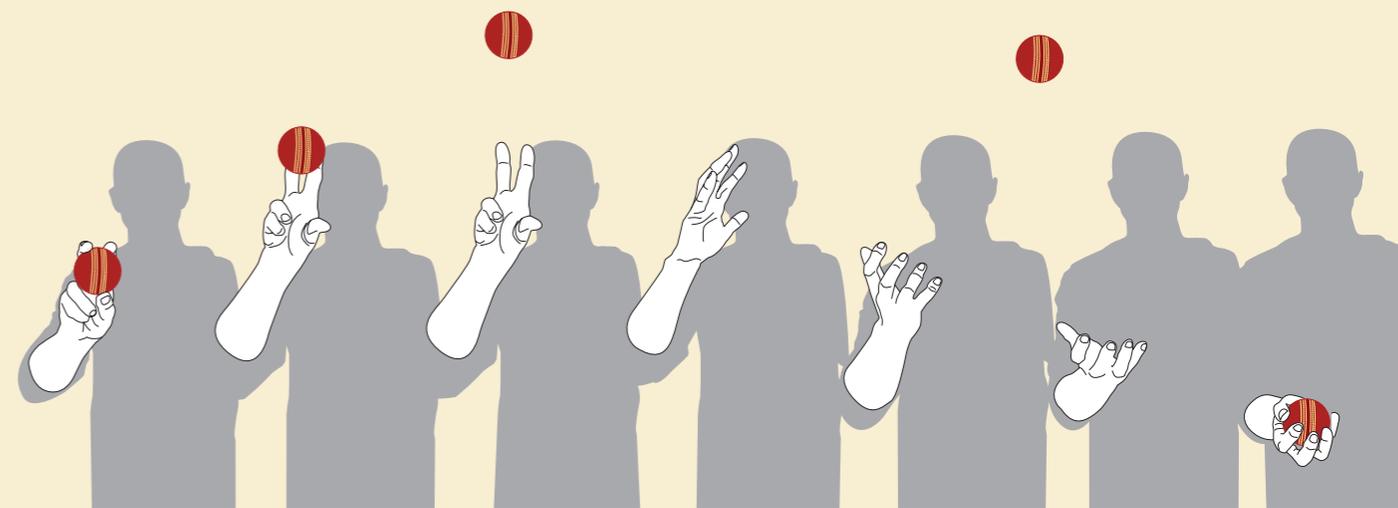
Controllo del polso, in coppia, esercitatevi a lanciare la palla l'uno contro l'altro: iniziate con la palla all'orecchio



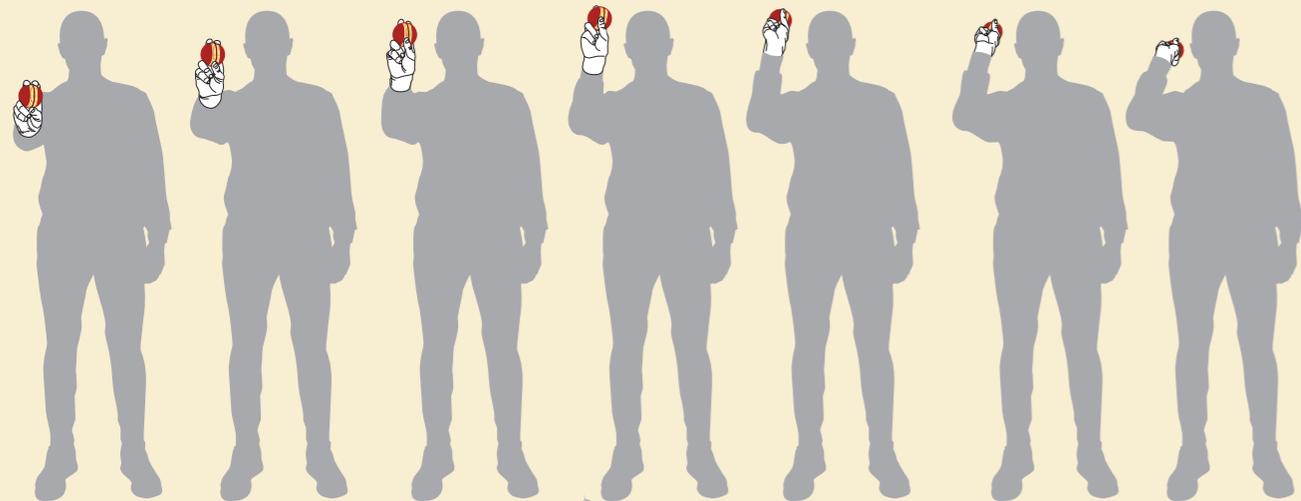


Scuotere la palla in mano (cucitura)

Per questo esercizio, idealmente, ognuno dovrebbe avere la propria palla con una cucitura, se non hai abbastanza palle, metti i giocatori in gruppi. I giocatori dovrebbero fare a turno per lanciare la palla in aria come visto sopra

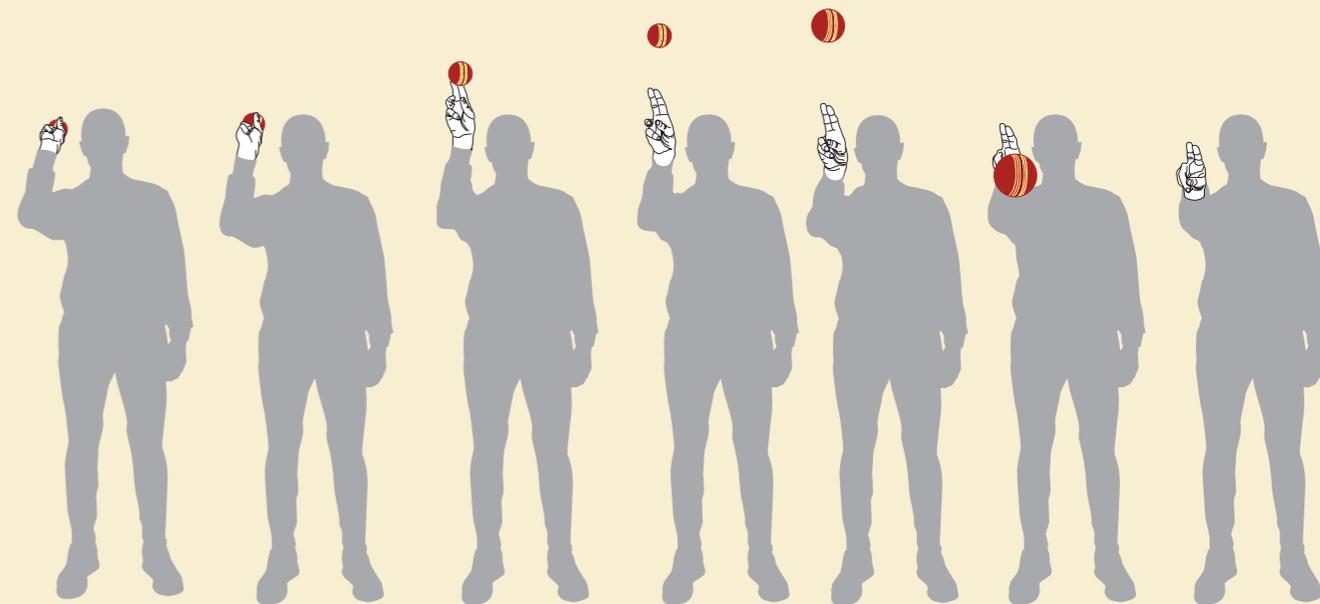


Lo scopo del trapano è quello di ottenere la cucitura il più dritta possibile quando è in aria.



**Controllo del polso, in coppia, esercitatevi a lanciare la palla l'uno contro l'altro:
iniziate con la palla all'orecchio**

Dividi il gruppo in coppie in piedi l'una di fronte all'altra, inizia da 5 m e aumenta la distanza man mano che migliorano. Un giocatore dovrebbe avere una palla in mano e portare la palla accanto al proprio orecchio, quindi allunga il braccio verso il partner, rilasciando la palla come mostrato sopra.



Il giocatore dovrebbe quindi cercare di rilasciare la palla verso il proprio partner con la cucitura il più dritta possibile.

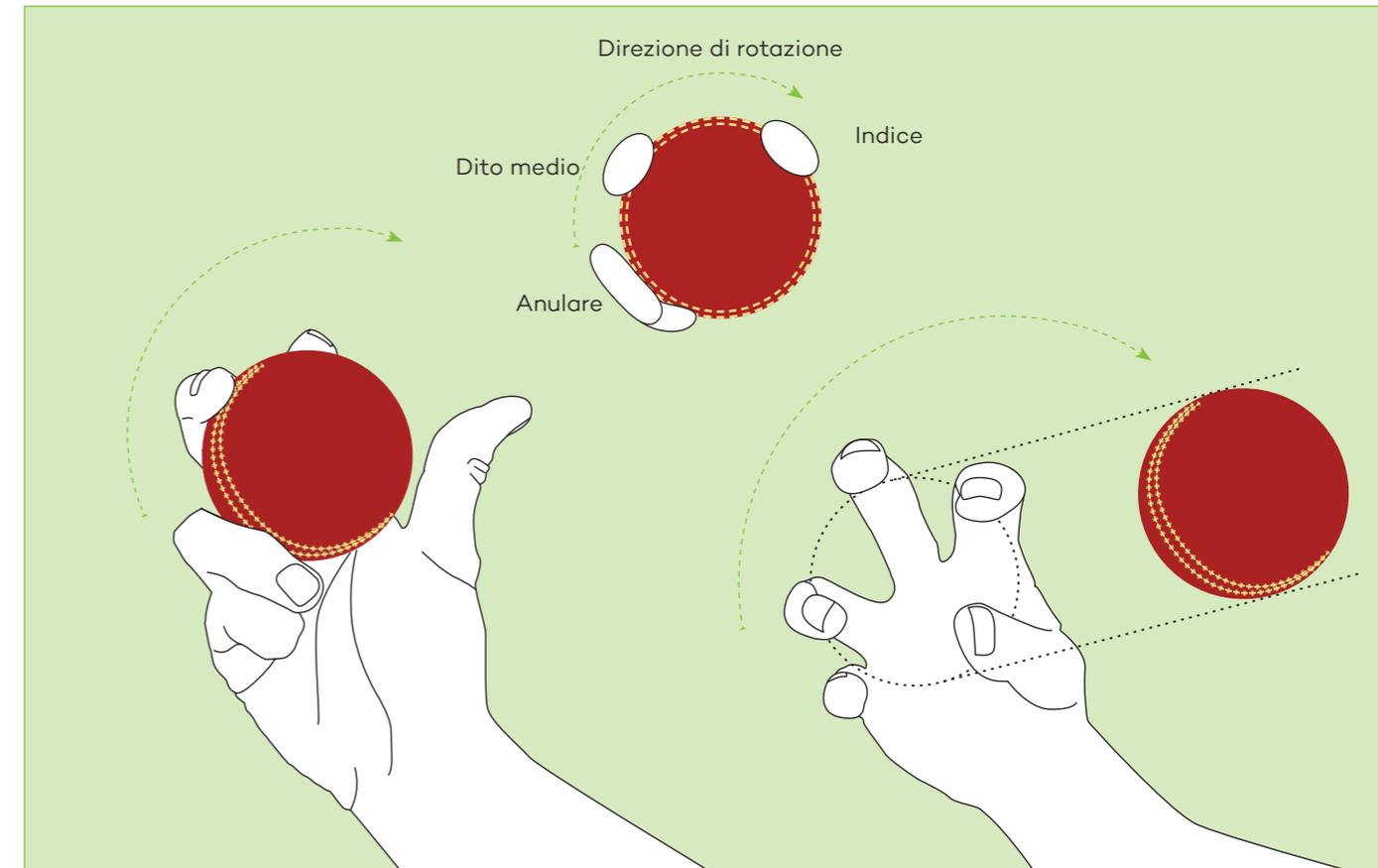
(2) Presa - Rotazione delle gambe

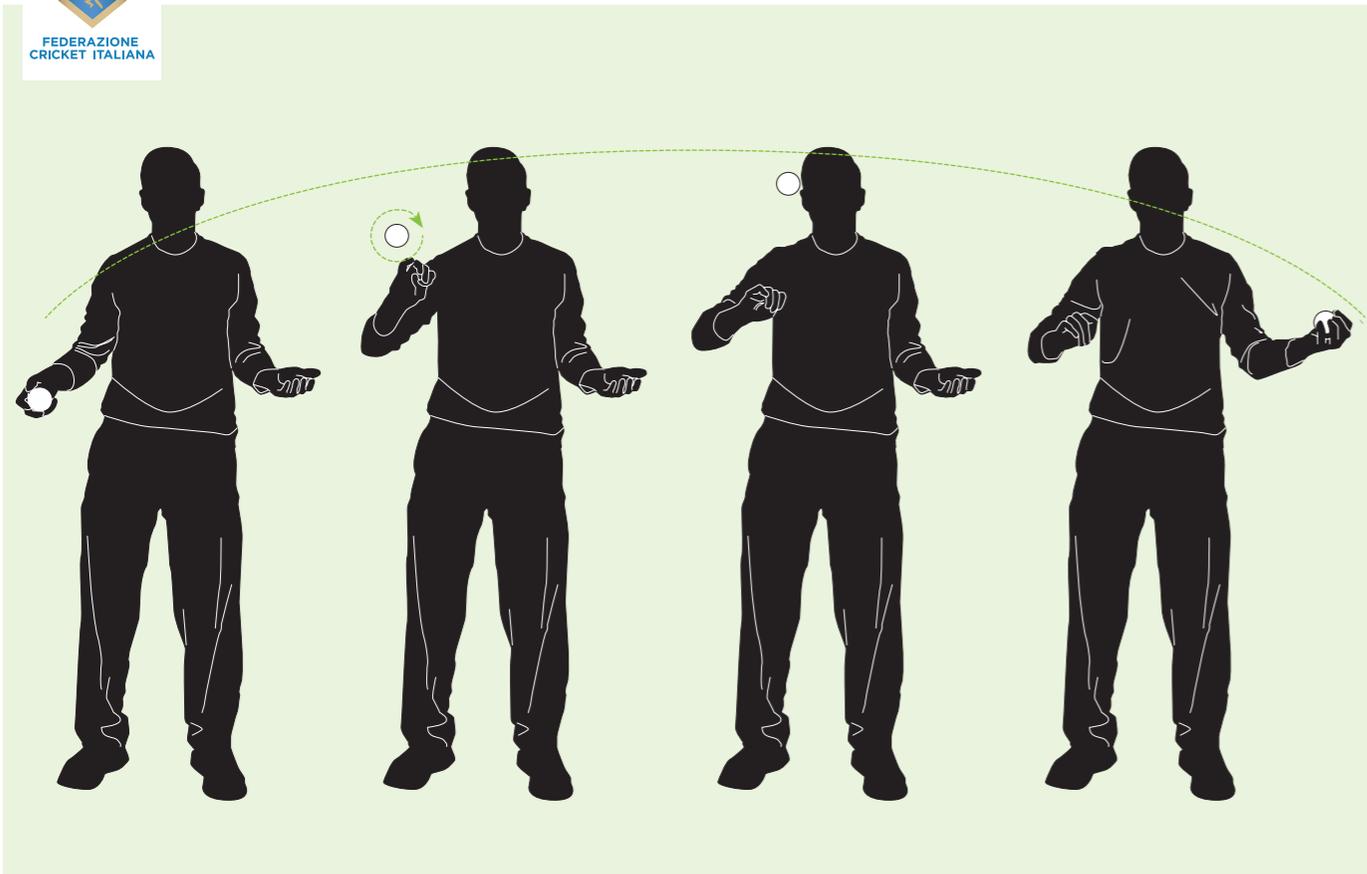
Descrizione:

Impareremo come tenere la palla per far girare la palla in modo coerente da destra a sinistra, noto anche come rotazione del polso o rotazione della gamba.

Esercizi:

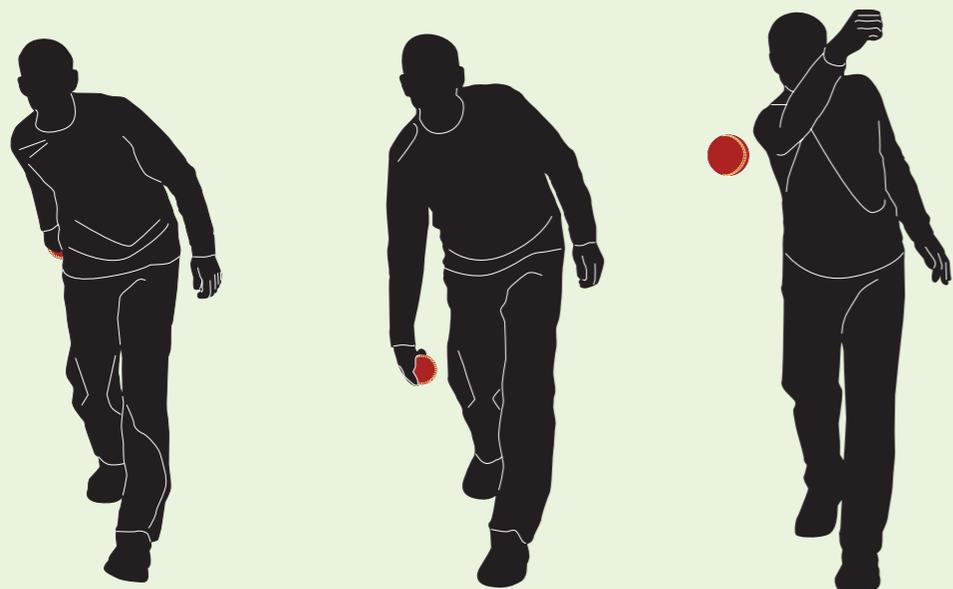
Lanciare la palla in mano (rotazione delle gambe)
Rotazione massima (rotazione delle gambe)





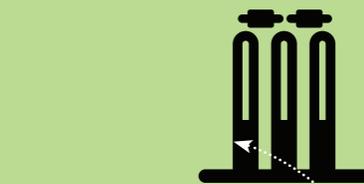
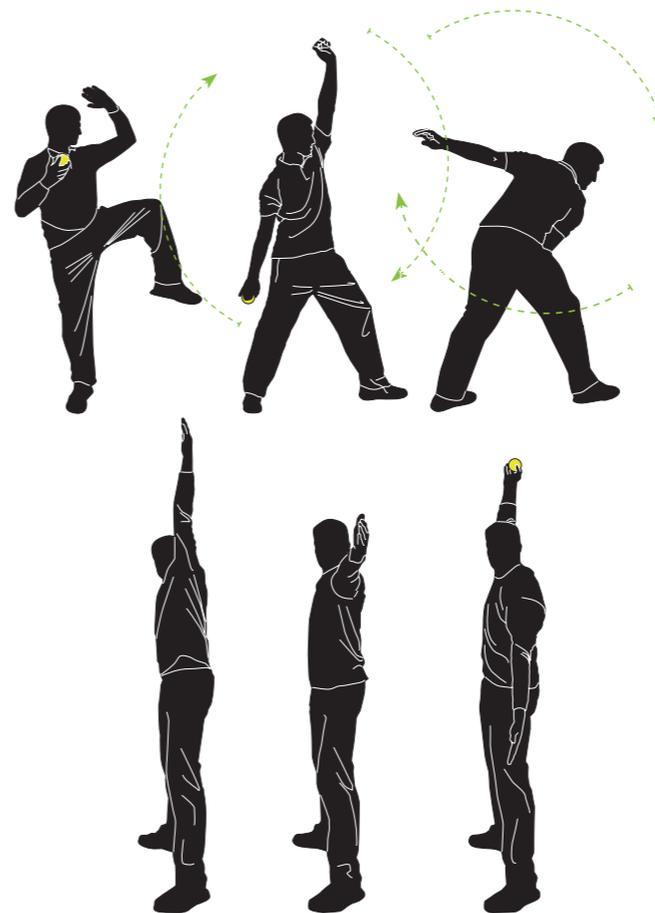
Lanciare la palla in mano (rotazione delle gambe)

Dai una palla a tutti i giocatori e chiedi loro di trovare uno spazio dove possono far oscillare le braccia in sicurezza. L'immagine a pagina 119 fornisce una guida su come tenere la palla per lanciare la rotazione della gamba. Tenendo la palla nella mano da bowling, i giocatori devono ruotare il polso in senso antiorario, facendo girare la palla da destra a sinistra e cercare di prenderla con l'altra mano come si vede di fronte.



Rotazione massima (rotazione delle gambe)

Per questo esercizio, i giocatori possono dividersi in coppie o praticare questa abilità in un muro/rete. Per esercitarsi al meglio a far girare la palla, i giocatori dovrebbero provare a fare il braccio della palla e far girare la palla da destra a sinistra, come mostrato nell'immagine sopra. Quando sentono che lo stanno facendo bene, dovrebbero mettersi di lato (come la posizione giusta) e provare a lanciare sopra l'avambraccio mentre usano la stessa rotazione del polso per far girare la palla.



Colpisce il wicket sul moncone

Rimbalza qui e poi inizia a girare

Svasato per consentire il turno

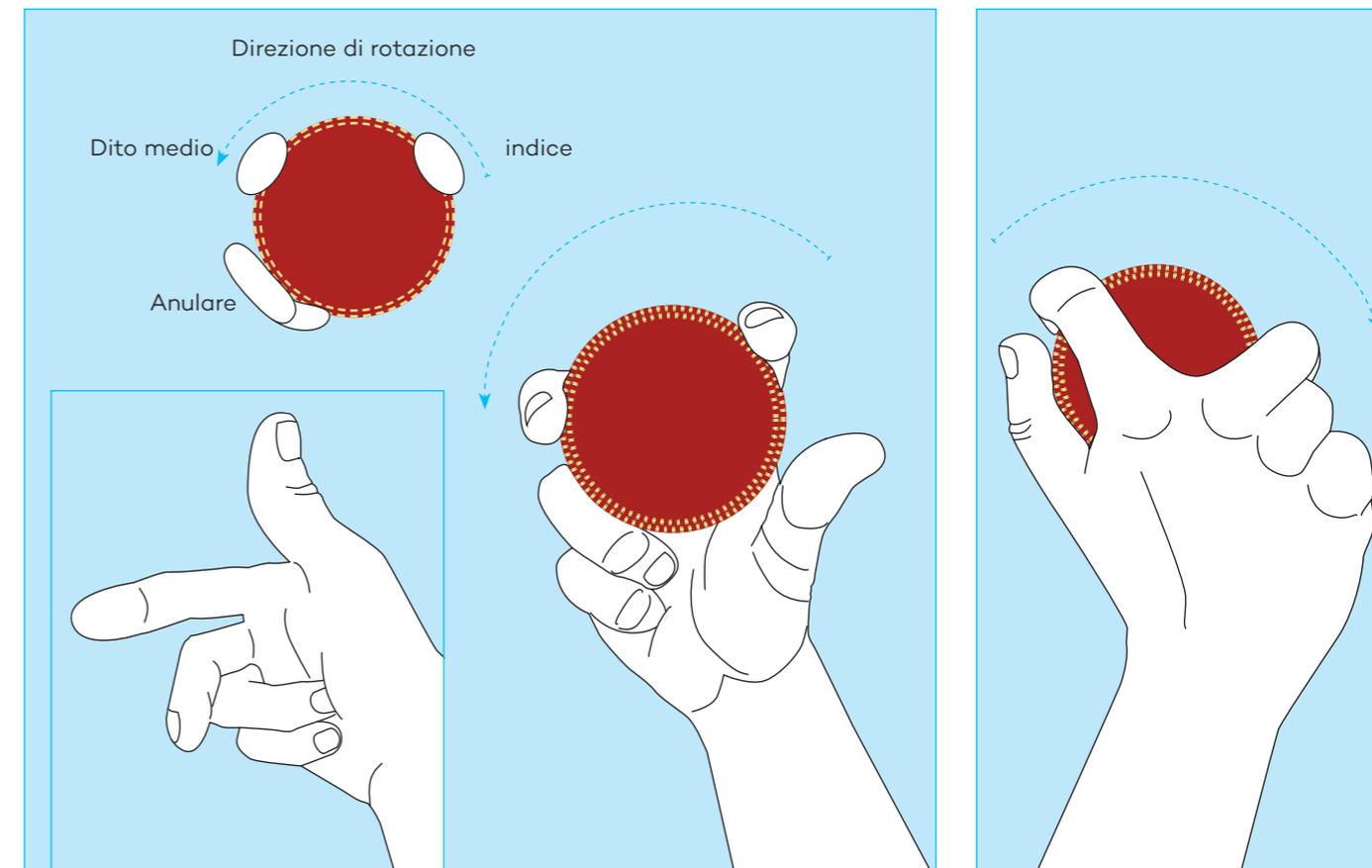
(3) Presa - Off Spin

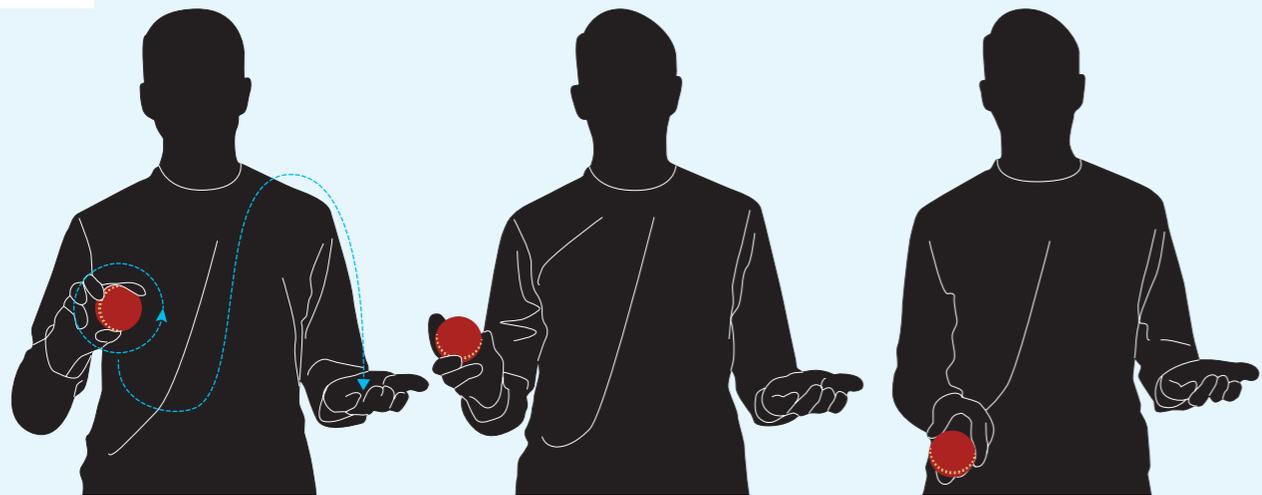
Descrizione:

Questi esercizi servono a imparare la sensazione di giocare a bowling fuori spin. Conosciuto anche come rotazione delle dita, questo è dovuto al fatto che ci concentriamo sull'uso del dito indice per far girare la palla.

Esercizi:

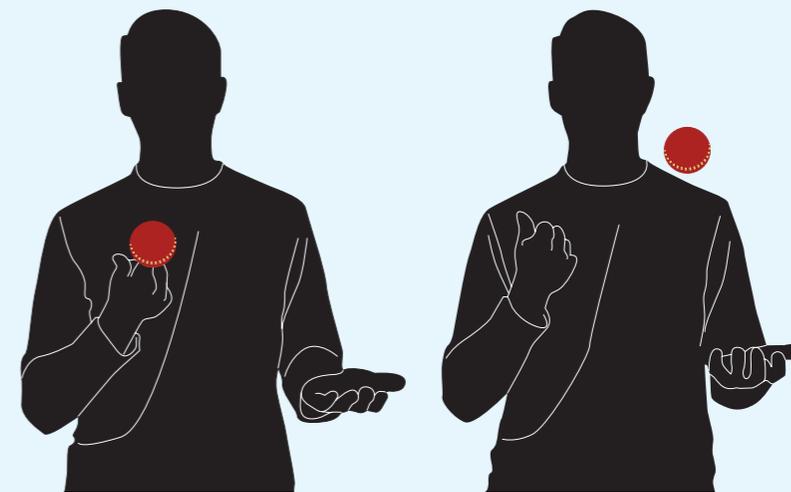
Lanciare la palla in mano (off spin)



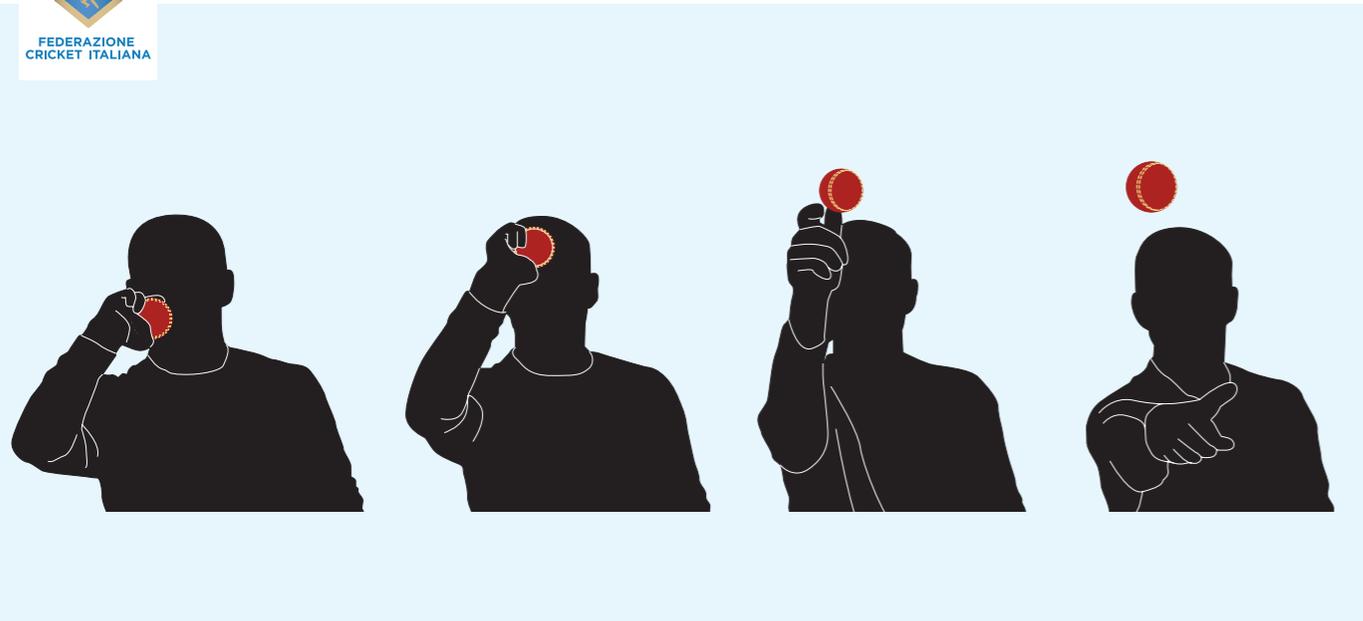


Lanciare la palla in mano (off spin)

Usando l'impugnatura da pagina 125, chiedi ai giocatori di giocare con il lancio della palla da una mano all'altra come mostrato nell'immagine sopra. I giocatori dovrebbero concentrarsi sulla rotazione della mano in senso orario per cercare di far girare la palla da sinistra a destra. Questo può essere fatto come movimento sotto le braccia o sopra le braccia, a seconda di quale il giocatore trovi più facile.



Per l'off spin, il primo dito è il dito che dovrebbe creare lo spin.



Rotazione massima (off spin)

Questo è un ottimo esercizio per avere la sensazione di rilasciare un "off spinner". Dividi i giocatori in coppie in modo che siano uno di fronte all'altro con pochi metri di distanza. I giocatori devono iniziare nella posizione mostrata sopra con la mano da bowling davanti al petto.

Lo spin bowling è un'abilità così difficile da imparare. È importante ricordare che questo non è l'unico modo in cui i giocatori possono provare a far girare la palla.

Se i tuoi giocatori stanno scoprendo o rotazione delle gambe difficile, quindi consentire loro di esercitare la propria presa e sperimentare modi pe. Fai girare la palla.

Finché usano un braccio teso quando lanciano, i tuoi giocatori potrebbero trovare un modo unico per
Fai girare la palla.



Colpisce il wicket sul moncone

Rimbalza qui e poi inizia a girare

Svasato per consentire il turno

(4) Braccio anteriore e follow-through

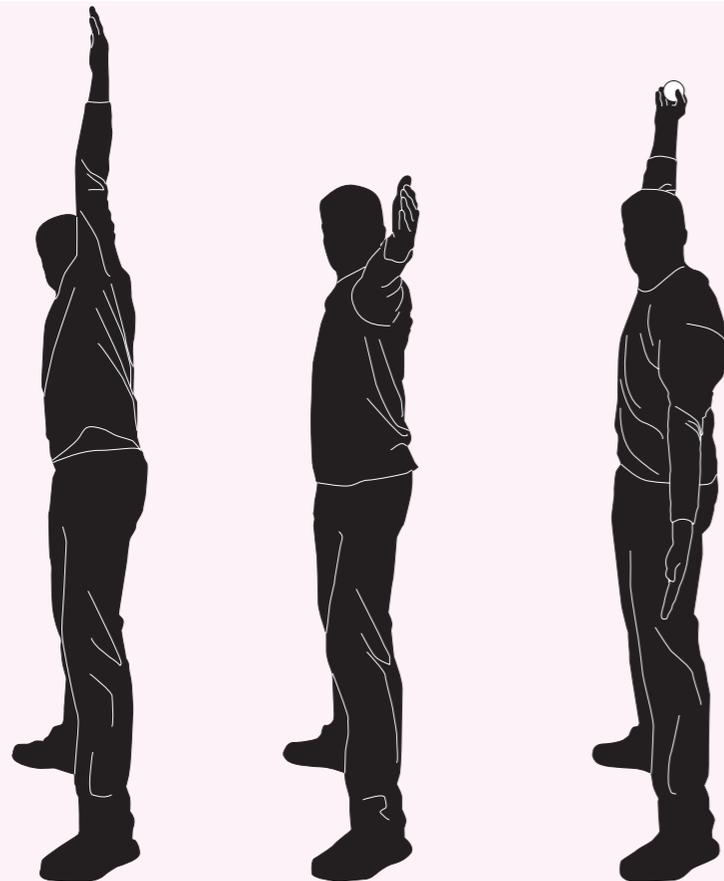
Descrizione:

We should use our front arm more when bowling to give us more stability and accuracy. When following through we want the rotation of our shoulders to be completed. The arms follow through across the body and the back leg drives forward with the eSì fixed on the target. The more momentum we can get going towards the target the better chance of accuracy we have.

Drills:

- Altalena entrambe le braccia
- Drill a linea d'azione completa
- Drill a linea per parete
- Coni per il follow-through

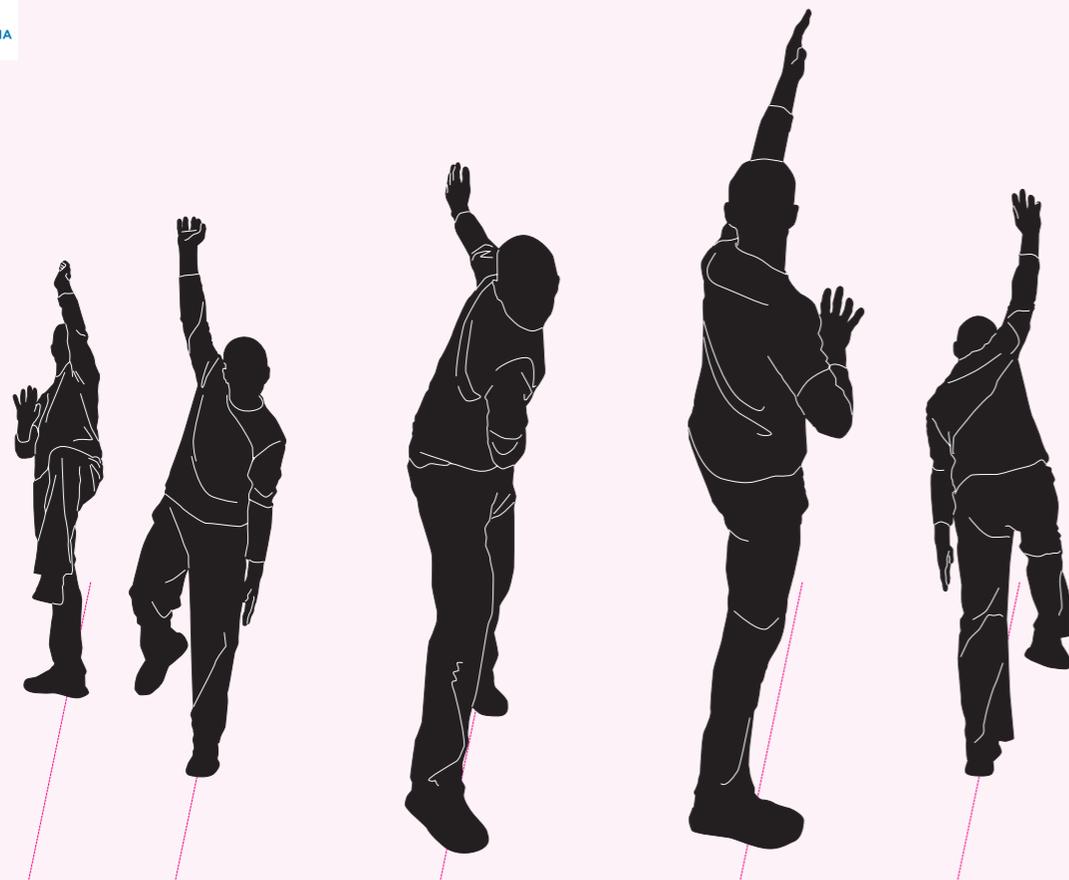


**Altalena entrambe le braccia**

Per questo esercizio, assicurati che i giocatori abbiano abbastanza spazio intorno a loro in modo da non colpire nessuno. I giocatori dovrebbero iniziare nella posizione vista nella pagina opposta, guardando di lato guardando oltre la loro spalla non dominante con la palla nella loro mano dominante.

Senza rilasciare la palla, i giocatori devono muovere le braccia come un'altalena, quando il braccio da bowling va verso il cielo il braccio da bowling non va a terra.

Quando i giocatori si sentono a proprio agio con questo movimento, possono provare a rilasciare la palla verso una rete/muro o un partner opposto se è sicuro farlo



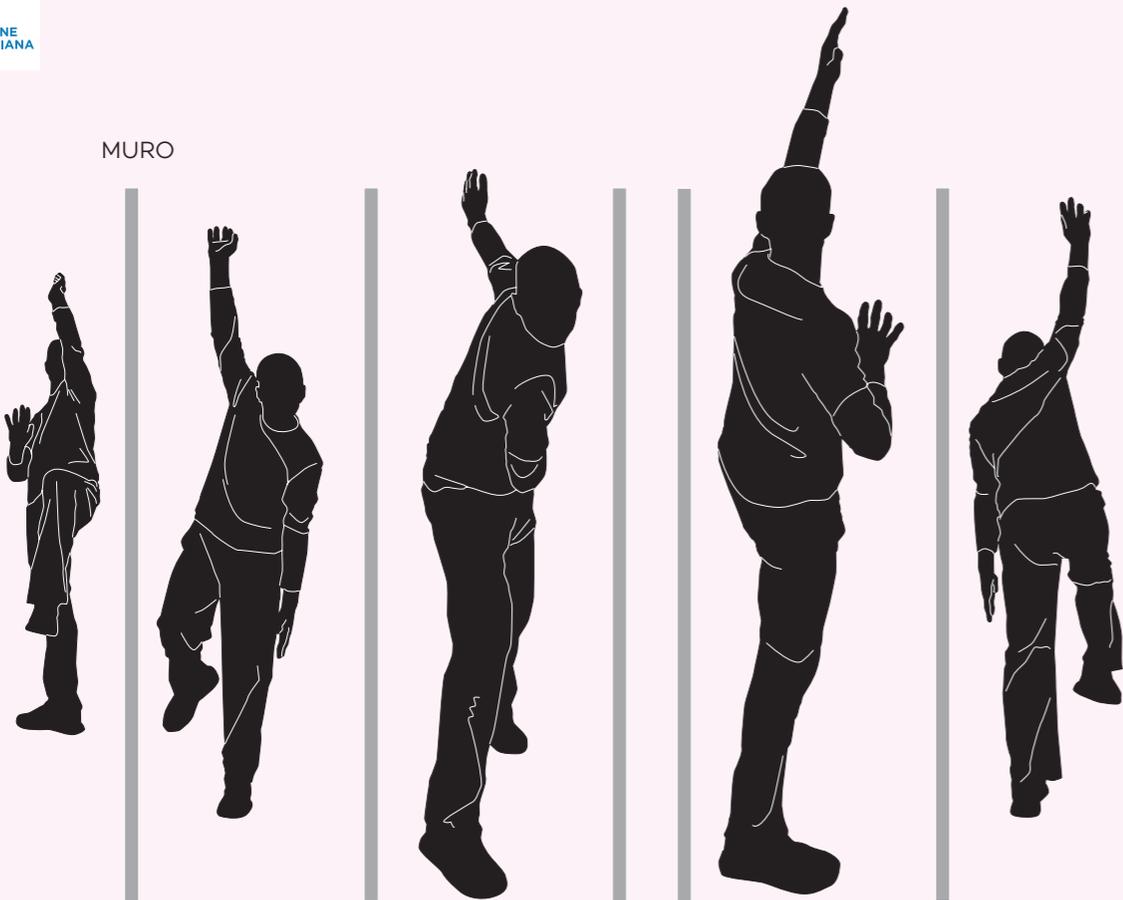
Drill a linea d'azione completa

Per questo esercizio vuoi un'area con linee sul pavimento, in caso contrario puoi usare due coni e chiedere ai giocatori di visualizzare una linea tra i due. I giocatori devono allinearsi con il piede posteriore sulla linea e la gamba non dominante in aria, come mostrato nella pagina a fianco.

Questo esercizio è lo stesso dell'esercizio con l'altalena, tranne che questa volta, quando le braccia iniziano a muoversi, il giocatore dovrebbe muovere la gamba non dominante verso il suolo. Quando la mano del giocatore che lancia (la mano con la palla dentro) raggiunge il punto più alto, la gamba posteriore del giocatore dovrebbe spingersi in avanti verso il bersaglio e atterrare sulla linea di fronte al giocatore.

I giocatori dovrebbero essere in grado di girare la testa, sollevare la gamba e il braccio non dominanti e ripetere nella direzione opposta.

MURO



Drill a linea per muro

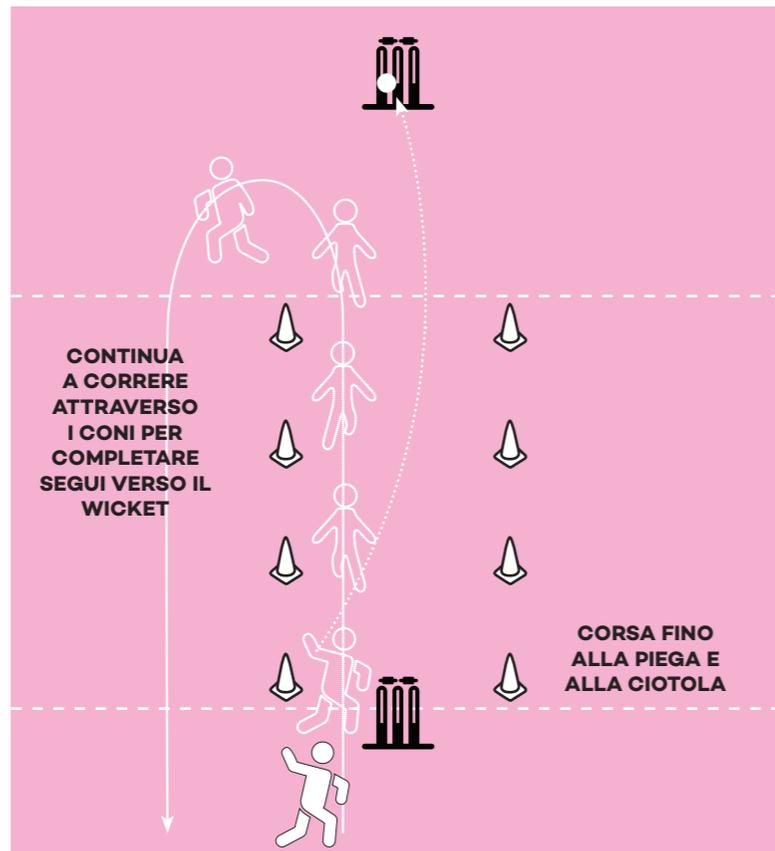
Vedere la descrizione a pagina 134. Per questo esercizio, chiedi ai giocatori di stare vicino a un muro e ripetere. Questo per mantenere i giocatori a testa alta nella loro azione.

Questa è un'abilità che spesso richiede alcune sessioni prima che diventi fluida. Chiedi ai giocatori di praticare questo movimento a casa e nel loro tempo libero.

Coni per il follow-through

Ora che i giocatori sono in grado di completare l'azione completa, chiedi loro di lanciare verso un bersaglio (da una posizione stazionaria) con alcuni coni che creano un percorso verso il wicket.

L'enfasi su questo esercizio è quella di far sì che i bambini portino la loro energia verso l'obiettivo. Non preoccuparti troppo del risultato di questo esercizio poiché l'attenzione è su di loro che si divertono, ma rafforzando la necessità per loro di mantenere la loro energia verso dove vogliono lanciare la palla.



Prima di passare alla fase successiva, assicurati che i giocatori siano felici e a proprio agio con la loro azione da una posizione stazionaria.

Un buon indicatore per questo sarebbe chiedere loro di lanciare 6 palle contro i ceppi dalla distanza appropriata per la loro età (vedi pagina 194). Posiziona due coni a 1 m da entrambi i lati dei ceppi come bersaglio più grande tra cui lanciare.

Se i giocatori riescono a lanciare 4 su 6 con precisione, possono passare alla rincorsa.

(5) Decollare e correre

Descrizione:

Per creare una rincorsa regolare che sia ripetibile con quanta più energia possibile andando verso il bersaglio.

Drills:

Rimani alto

Trapano a 3 coni

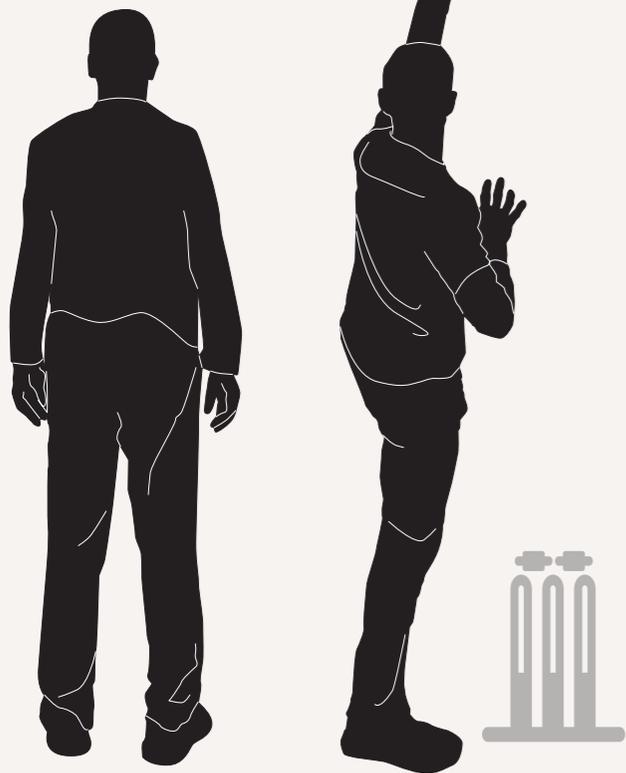
a) Decollo

b) Entrare in decollo

c) Passeggiata

Segui attraverso i coni





Rimani alto

Per questo esercizio, imposta alcuni wicket per i giocatori da lanciare. Come allenatore, stai guardando la loro posizione della testa quando corri e giochi a bowling. I giocatori dovrebbero cercare di rimanere il più alti possibile durante la loro azione.

Un modo semplice per visualizzarlo è immaginare che una corda vada dalla testa del giocatore a un oggetto sopra i wicket.

Per aiutare i giocatori a stare in piedi, un allenatore può metterli in questa posizione prima che lancino e stare accanto a loro come mostrato nell'immagine, a sinistra.



a) Decollo

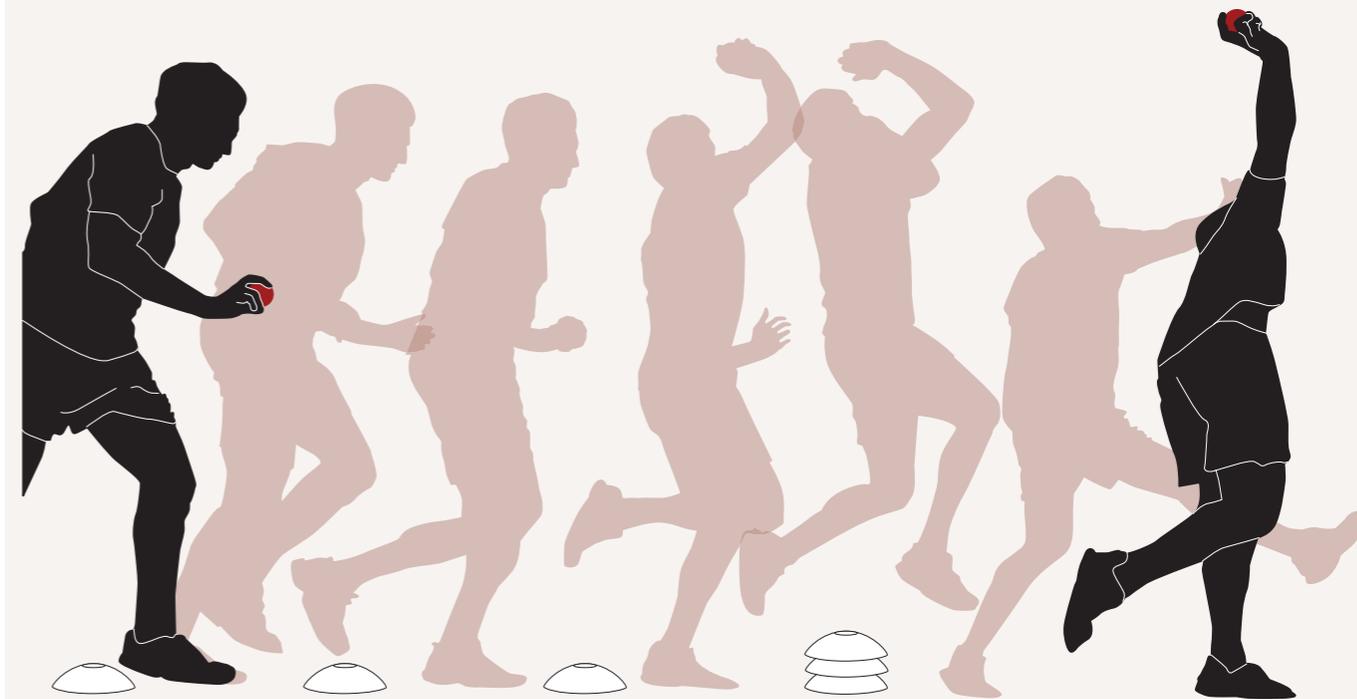
Per la prima fase del decollo, i giocatori devono stare con il piede non dominante dietro un ostacolo o una pila di coni e sollevare la gamba dominante.

In questa posizione i giocatori devono saltare oltre il cono/ostacolo e atterrare sulla loro gamba dominante pronti a lanciare, come si vede nel diagramma a sinistra

b) Entrare in decollo



c) Passeggiata



b) Entrare in decollo

La seconda fase consiste nel collegare il decollo con il passaggio precedente. Aggiungere un altro cono al trapano come mostrato nella pagina precedente

Questa volta il giocatore dovrebbe stare dietro il cono aggiuntivo con il piede dominante davanti al non dominante. Quando fanno un passo avanti sulla loro gamba non dominante, sono pronti a decollare come praticato nella prima fase.

c) Passeggiata

Per la fase finale aggiungiamo un altro cono e chiediamo ai giocatori di abituarsi ai passaggi prima del decollo. Per i lanciatori destrimani dovrebbero pensare a destra, sinistra, destra, decollo e per i lanciatori mancini il contrario.

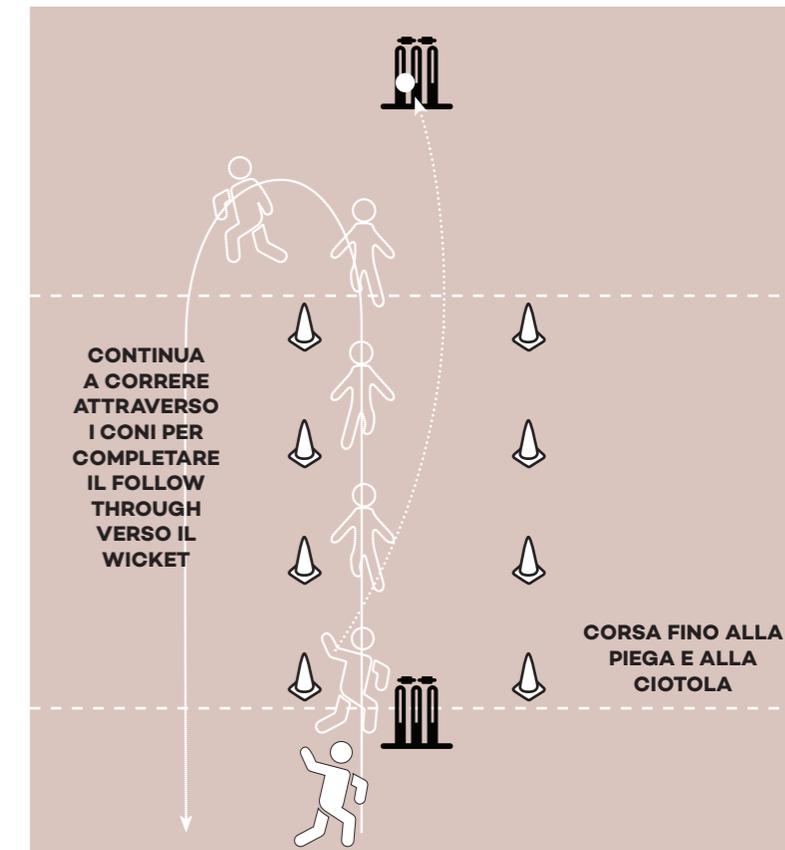
b) Utilizzando le abilità apprese nelle fasi, chiedi ai giocatori di camminare attraverso questo movimento abituandosi alla sensazione. Quando riescono a ripetere questi movimenti, sono pronti a passare a una corsa.

Quando i giocatori sono pronti a eseguire questo movimento, tenete i coni lì come riferimento. Più i giocatori si fidano, più coni puoi portare via.

Segui attraverso i coni

Mantieni i coni da “3 coni take-off drill” a pagina 141 ma aggiungi coni che vanno verso il wicket come mostrato nell’immagine in questa pagina.

Quando i giovani giocatori si concentrano sul loro decollo, spesso dimenticano di seguire i wicket, questo esercizio serve a riunire l’intera azione.



Obiettivi di base del bowling

NB: L'insegnante/allenatore può decidere su quale abilità concentrarsi durante ciascuno dei giochi o chiedi agli studenti su cosa vogliono concentrarsi

-  Grip- Cucitura
-  Presa - Rotazione delle gambe
-  Grip-Off Spin
-  Braccio anteriore + Follow through
-  Decolla e corri
-  Decisionale
-  Abilità comunicative

GIOCHI DI BOWLING



GIOCHI PER MIGLIORARE LE ABILITÀ

LPS ceppo colpito



Linea LPS



Lunghezza LPS



MPW- Ceppo colpito



MPW - Precisione della linea



MPW - Precisione della lunghezza



Tiro al bersaglio



Abbattili - Bowling



Cricket continuo





FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

ULTIMA PERSONA IN PIEDI CEPPO COLPITO

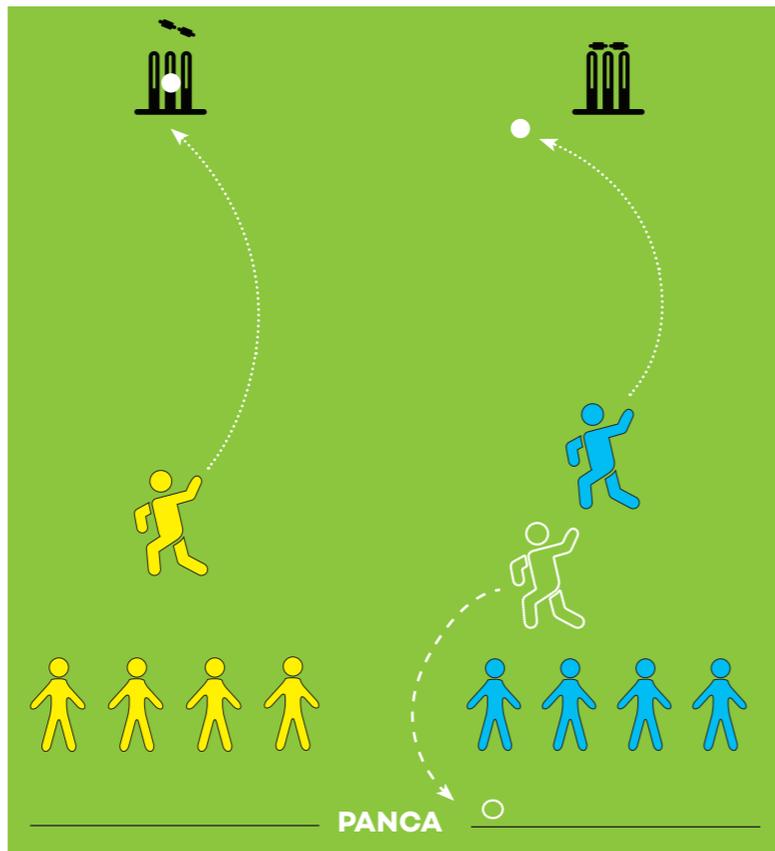
Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre. 1 giocatore di ogni squadra lancerà ai wicket. Se un giocatore colpisce e l'altro no, il giocatore che colpisce può rimanere in piedi. Quello che non si è seduto. Se entrambi mancano o colpiscono, rimangono nella loro squadra. Una volta che la squadra non ha giocatori in piedi, l'altra squadra vince.

Obiettivi:

- Un ottimo esercizio per il bowling di volume con una concentrazione sulla precisione.
- Utilizzate i riferimenti dei esercizi per il studenti su cui concentrarsi per migliorare.



ULTIMA PERSONA IN PIEDI PRECISIONE DELLA LINEA

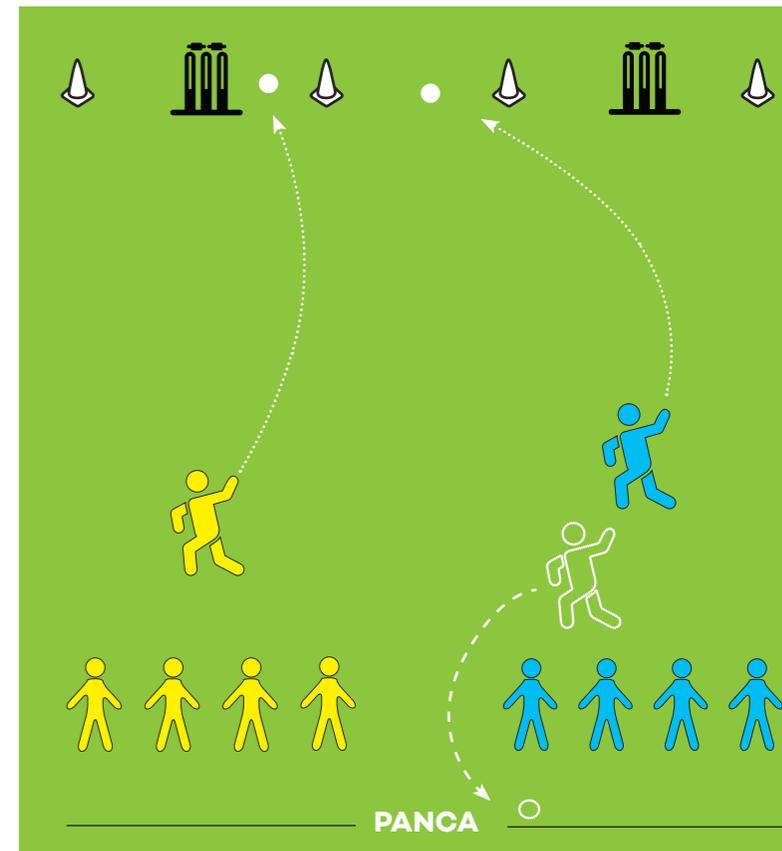
Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre. 1 giocatore di ogni squadra lancerà ai wicket con due coni alla stessa distanza su entrambi i lati dei ceppi. Se un giocatore lancia tra i coni e l'altro no, il giocatore che lancia tra i coni può rimanere in piedi. Quello che non si è seduto. Se entrambi mancano o colpiscono, rimangono nella loro squadra. Una volta che la squadra non ha giocatori in piedi, l'altra squadra vince.

Obiettivi:

- Un ottimo esercizio per il bowling di volume con particolare attenzione alla linea della palla quando viene rilasciata.
- Usa i riferimenti degli esercizi su cui gli studenti possono concentrarsi per migliorare.
- Coordinazione occhio-mano





ULTIMA PERSONA IN PIEDI PRECISIONE DELLA LUNGHEZZA

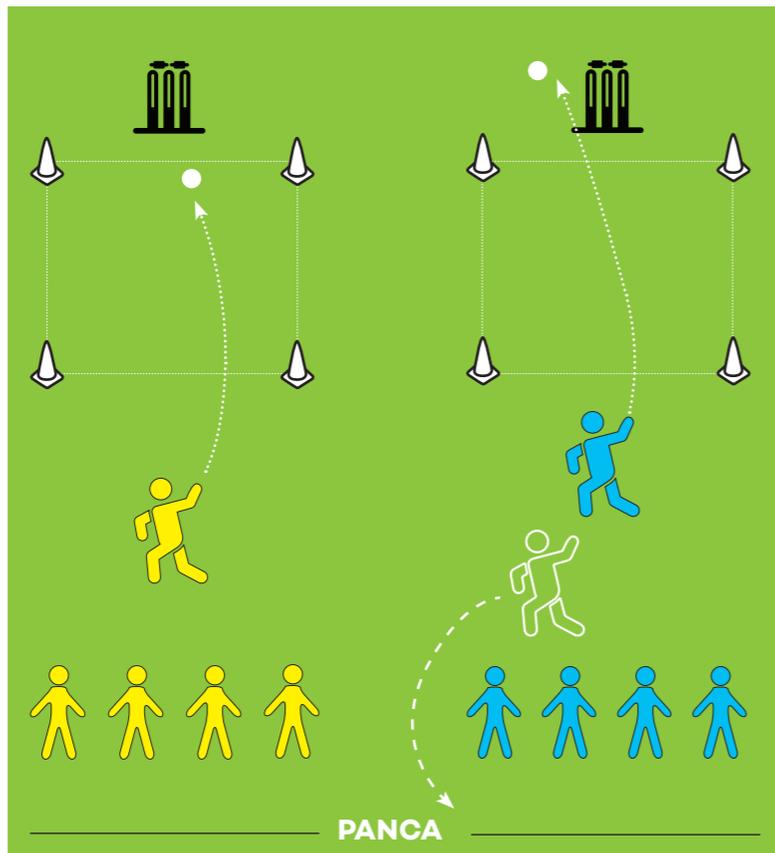
Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre. 1 giocatore di ogni squadra lancerà ai wicket con 4 coni creando una scatola su una "buona lunghezza". Se un giocatore lancia nell'area e l'altro giocatore no, il giocatore che lo ottiene nella zona può rimanere in piedi. Quello che non si è seduto. Se entrambi mancano o colpiscono, rimangono nella loro squadra. Una volta che la squadra non ha giocatori in piedi, l'altra squadra vince.

Obiettivi:

- Un ottimo esercizio per il bowling di volume con un focus sulla lunghezza della palla che sono il bowling.
- Utilizzate i riferimenti dei esercizi per il studenti su cui concentrarsi per migliorare.



VINCE IL MAGGIOR NUMERO DI PUNTI CEPPO COLPITO

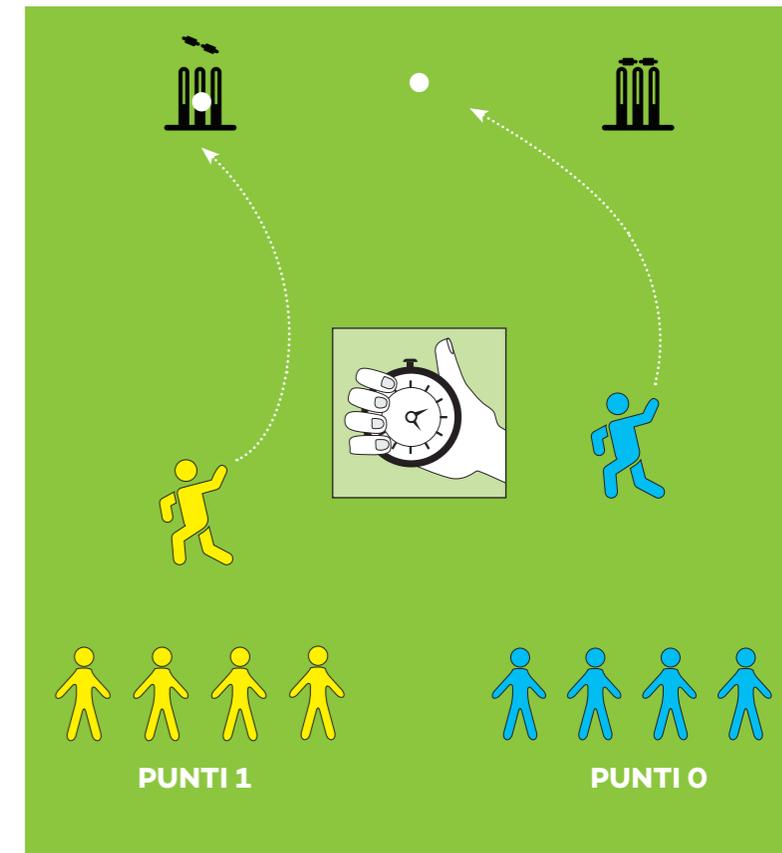
Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre. 1 giocatore di ogni squadra lancerà ai wicket, se colpiscono i ceppi ottengono 1 punto alla loro squadra. La squadra con il maggior numero di punti alla fine del tempo vince la partita.

Obiettivi:

- Un ottimo esercizio per il bowling di volume con una concentrazione sulla precisione.
- Utilizzate i riferimenti dei esercizi per il studenti su cui concentrarsi per migliorare.



VINCE IL MAGGIOR NUMERO DI PUNTI PRECISIONE DELLA LINEA

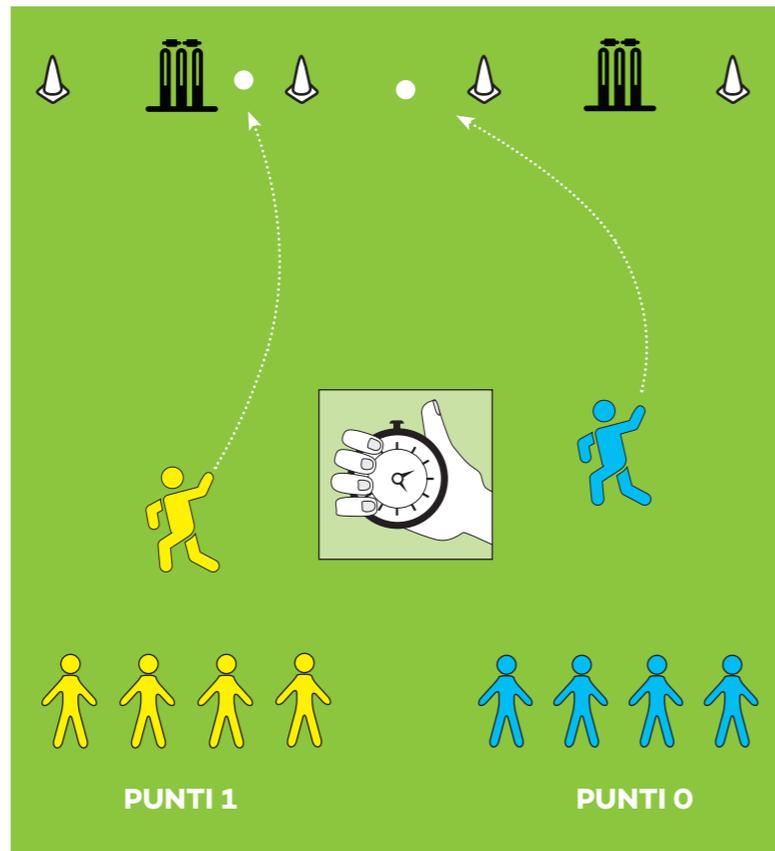
Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre. 1 giocatore di ogni squadra lancerà ai wicket con 4 coni creando una scatola su una "buona lunghezza". Se un giocatore lancia nell'area, quel giocatore ottiene 1 punto per la sua squadra. La squadra con il maggior numero di punti alla fine del tempo vince la partita.

Obiettivi:

- Un ottimo esercizio per il bowling di volume con una concentrazione sulla linea della palla quando viene rilasciata.
- Usa i riferimenti degli esercizi su cui gli studenti possono concentrarsi per migliorare.



VINCE IL MAGGIOR NUMERO DI PUNTI PRECISIONE DELLA LUNGHEZZA

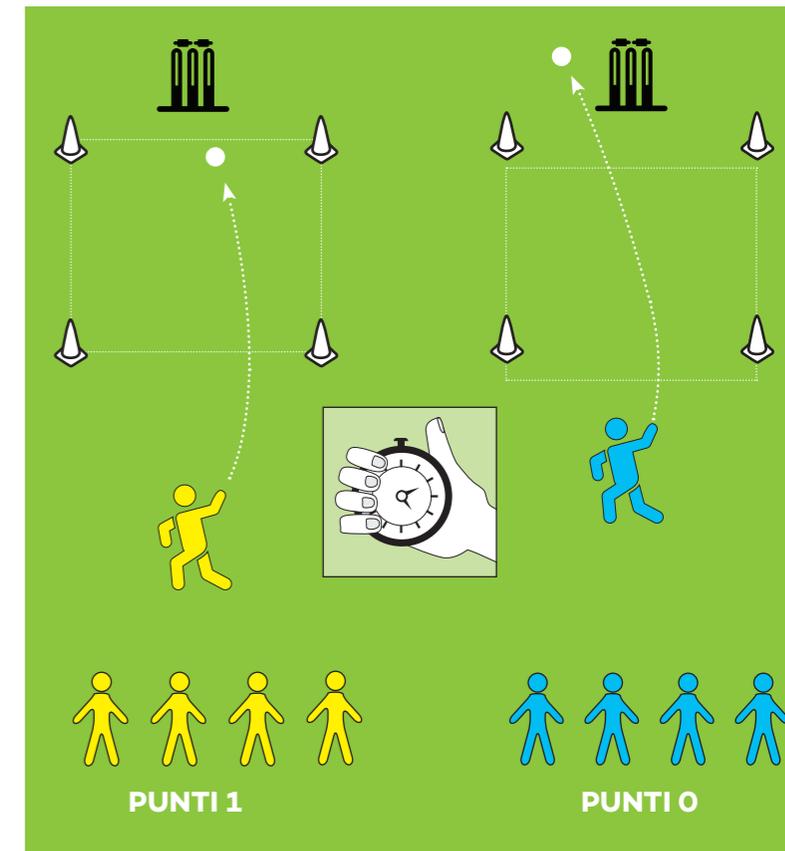
Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre. 1 giocatore di ogni squadra lancerà ai wicket con 4 coni creando una scatola su una "buona lunghezza". Se un giocatore lancia nell'area, quel giocatore ottiene 1 punto per la sua squadra. La squadra con il maggior numero di punti alla fine del tempo vince la partita.

Obiettivi:

- Un ottimo esercizio per il bowling di volume con particolare attenzione alla lunghezza della palla che stanno lanciando.
- Usa i riferimenti degli esercizi su cui gli studenti possono concentrarsi per migliorare.



TIRO AL BERSAGLIO

Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre e fai in modo che ogni giocatore affronti qualcun altro dell'altra squadra. Posiziona un cono/oggetto al centro di entrambi i giocatori (mantenendo una distanza di sicurezza tra i giocatori).

Entrambi i giocatori, a turno, lanciano verso il loro partner e cercano di colpire il cono. Ogni giocatore che colpisce un cono ottiene un punto per la propria squadra.

Rendilo più facile ingrandendo il cono/oggetto.

Obiettivi:

- Per far sì che gli studenti si concentrino davvero su un bersaglio specifico quando giocano a bowling per migliorare la precisione.



ABBATTILI - BOWLING

Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre di colori diversi e fai in modo che ogni giocatore affronti qualcun altro dell'altra squadra. Posiziona due coni di colore diverso al centro di entrambi i giocatori (mantieni una distanza di sicurezza tra i giocatori). Entrambi i giocatori, a turno, cercano di colpire il cono della loro squadra e se uno dei giocatori lo fa, lo portano via. La squadra vince una volta che tutti i coni vengono portati via. Rendilo più facile ingrandendo il cono/oggetto.

Obiettivi:

- Per far sì che gli studenti si concentrino davvero su un bersaglio specifico quando giocano a bowling per migliorare la precisione.
- Usa i riferimenti degli esercizi su cui gli studenti possono concentrarsi per migliorare.





FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA



CRICKET CONTINUO

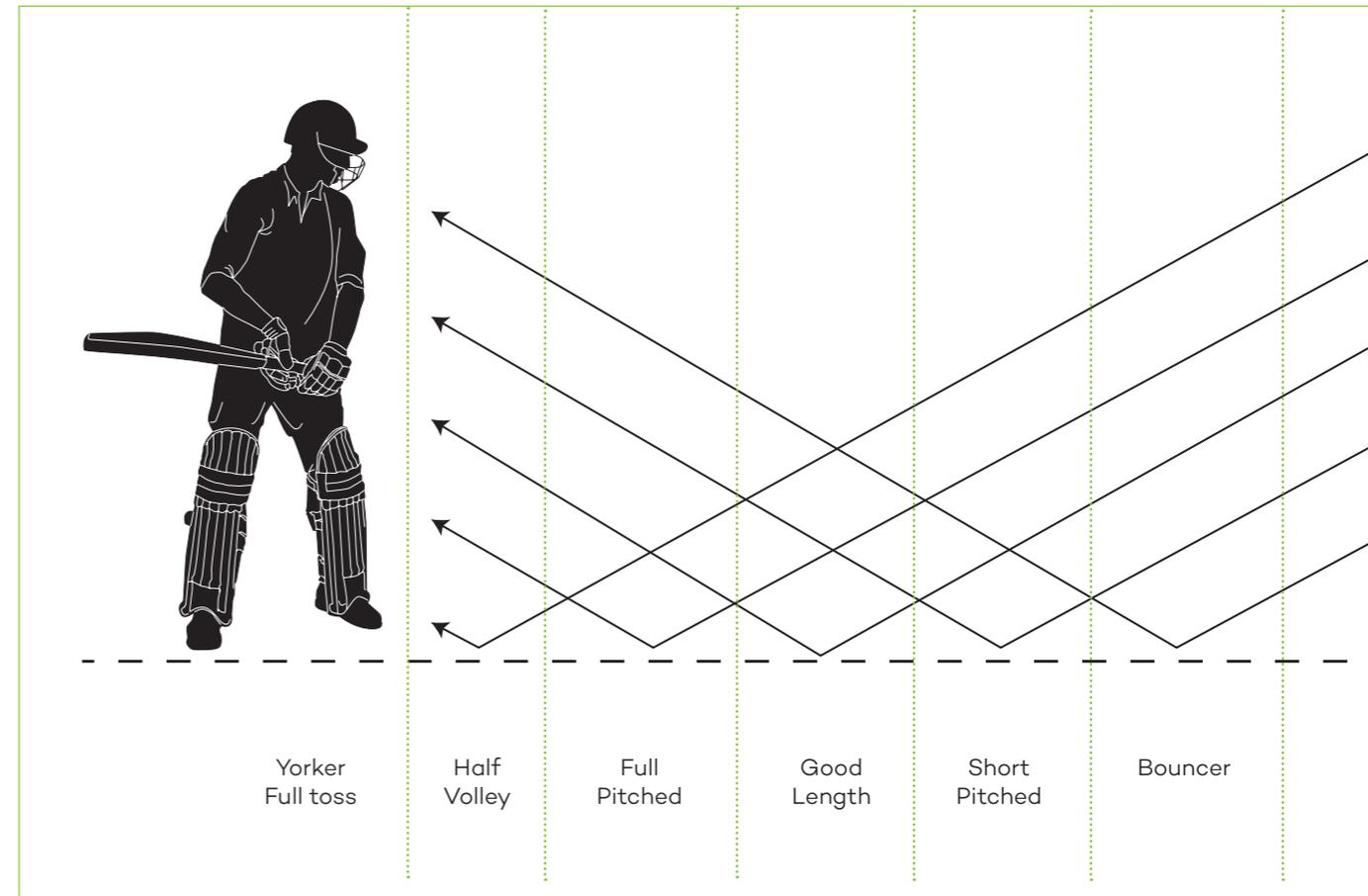
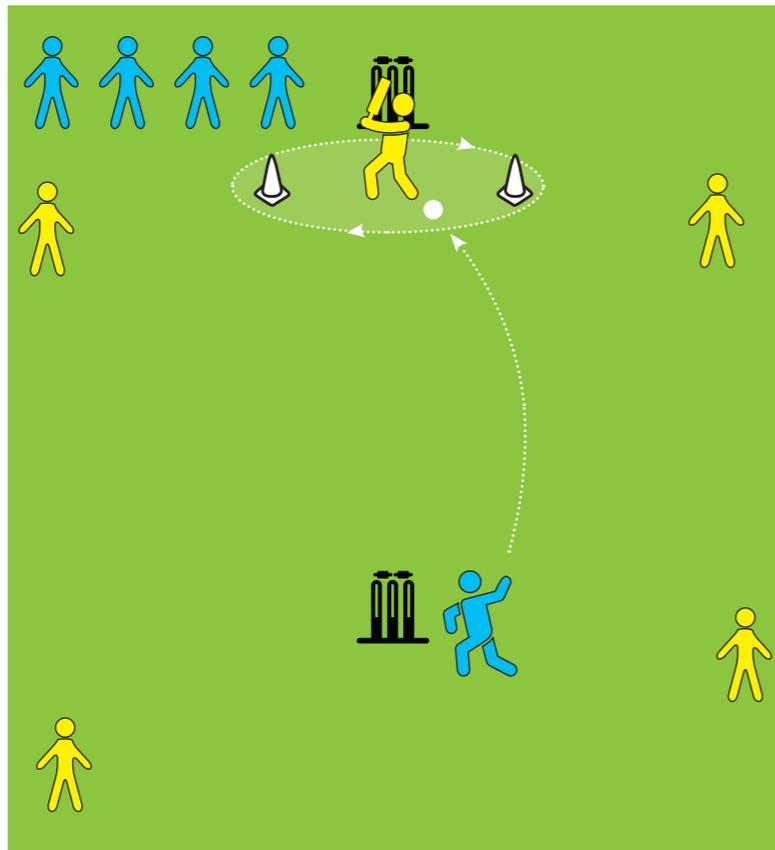
Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre per giocare una partita di cricket. Ogni giocatore, a turno, lancia un over (6 palle) al battitore. Il lanciatore può lanciare di nuovo quando la palla viene messa in campo e restituita alle sue mani. Quando il battitore colpisce la palla, può correre il maggior numero di volte intorno ai coni per guadagnare punti, ma se prova a correre troppi può essere eliminato perché non è tornato ad affrontare la palla successiva. (Se gli studenti non giocano a bowling in modo abbastanza accurato, permetti loro di esercitarsi nell'esercizio della posizione del polso, rilasciando da vicino all'orecchio.)

Obiettivi:

- DIVERTIMENTO
- Consente all'allenatore di concentrarsi su qualsiasi aspetto del gioco che deve essere migliorato



Abilità sul campo

Le pagine seguenti sono codificate a colori in modo da poter vedere gli esercizi e i giochi che si concentrano sulle competenze riportate di seguito

-  Tecnica di lancio
-  Nozioni di base sulla cattura
-  Ritiro

ABILITÀ SUL CAMPO



NOZIONI DI BASE SUL FIELDING

Tecnica di lancio

Nozioni di base sulla cattura

Ritiro

(1) Tecnica di lancio

Descrizione:

Con la tecnica di lancio è molto importante ottenere le basi corrette all'inizio. Una volta che prendiamo una cattiva abitudine di lancio, è molto difficile invertire la rotta e può causare lesioni.

Drills:

Lancia in coppia concentrandoti sull'alto take away - estendi entrambe le braccia
Coppie che mirano a un cono
Colpisci un bersaglio sul muro (palla morbida)

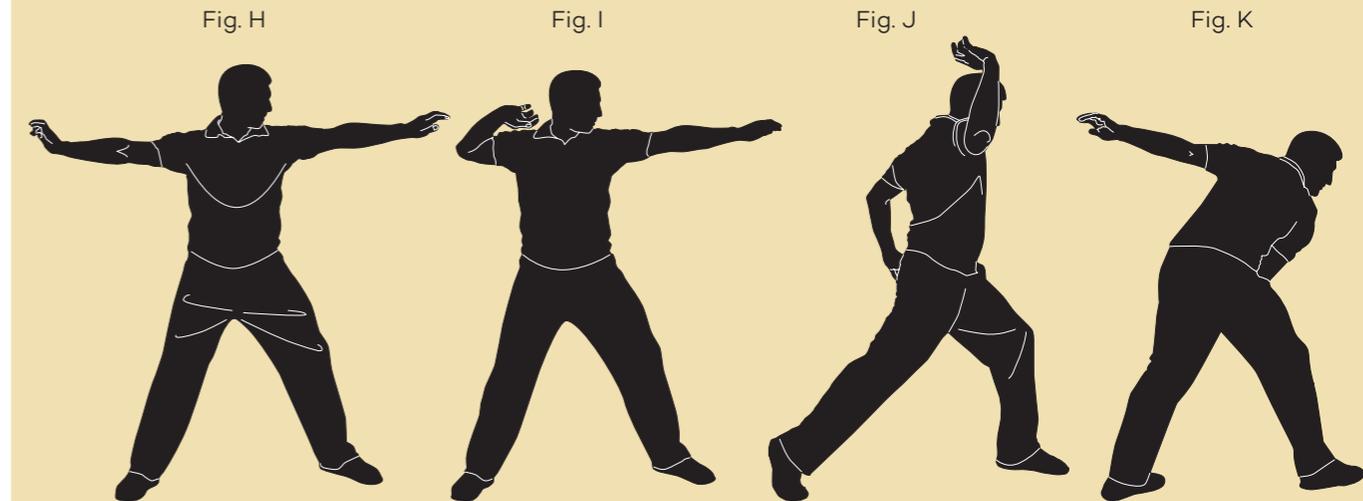


Fig. H

Fig. I

Fig. J

Fig. K

Mettiti lateralmente al bersaglio. (Fig. H)

Prendi il braccio da lancio dietro la testa e punta il braccio non da lancio verso il bersaglio. (Fig. I)

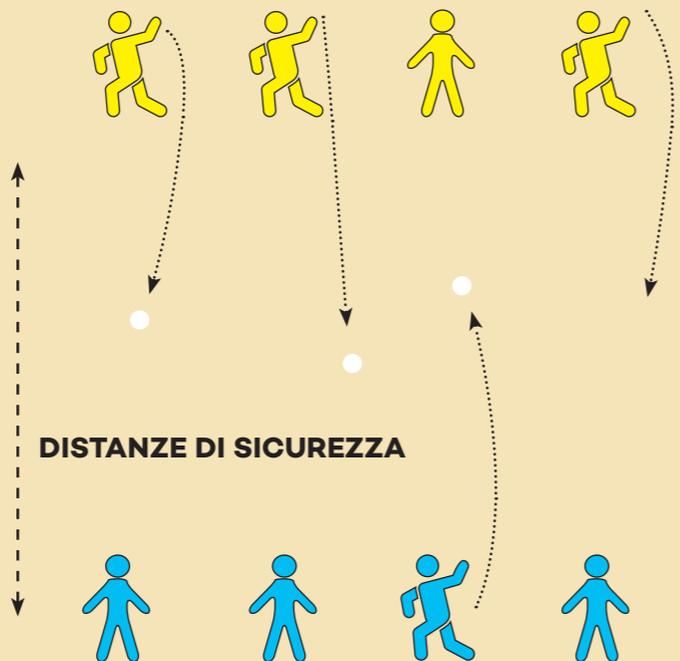
Rilascia la palla con entrambi i piedi a terra e il petto rivolto verso il bersaglio. (Fig. J)

Fai oscillare il braccio di lancio in modo che entrambe le braccia finiscano dietro l'anca opposta. Tieni la testa e gli occhi rivolti verso il bersaglio. (Fig. K)

Lancia in coppia concentrandoti sull'alto take away - estendi entrambe le braccia

Dividi i giocatori in coppie uno di fronte all'altro a circa 10/20m di distanza. Iniziare con i giocatori nella posizione mostrata a pagina 163 con entrambe le braccia distese.

Come allenatore puoi decidere se vuoi che i giocatori si lancino l'un l'altro in pieno o in rimbalzo, ma la chiave è cercare ripetibilità e precisione.



Coppie che puntano al cono

Dividi i giocatori in coppie uno di fronte all'altro a circa 10/20m di distanza. Iniziare con i giocatori nella posizione mostrata a pagina 163 (Fig. H) con entrambe le braccia distese.

Posiziona un cono al centro dei giocatori come si vede nell'immagine in questa pagina, i giocatori dovrebbero provare a colpire il cono. Questo dà ai giocatori qualcos'altro su cui concentrarsi piuttosto che sulla loro azione di lancio e, si spera, aumenterà la loro precisione.

PUNTI 1



PUNTI 0



Colpisci un bersaglio sul muro (palla morbida)

Questo è un ottimo esercizio da fare con un grande gruppo di giocatori per lavorare sulla precisione di lancio. Se hai un grande muro piatto, possono tutti allinearsi di fronte al muro, altrimenti dovrebbero farlo a turno per lanciare.

Posiziona un bersaglio sul muro a cui i giocatori possono mirare e lasciali strappare. L'immagine a pagina 163 mostra la posizione ideale in cui dovrebbero trovarsi i giocatori durante il lancio.



Lanciare la palla in modo rapido e preciso dal campo esterno è un'abilità importante da padroneggiare per ogni difensore. È uno strumento utile per prevenire le corse e far esaurire i battitori, quindi è importante ottenere le basi giuste.

Un errore comune durante il lancio è che i giocatori si concentrino solo sulle braccia.

Ricorda ai giocatori che dopo aver lanciato è importante seguire con la zampa posteriore verso il bersaglio. Ciò consentirà loro di ottenere più potenza e precisione.

(2) Nozioni di base sulla cattura

Descrizione:

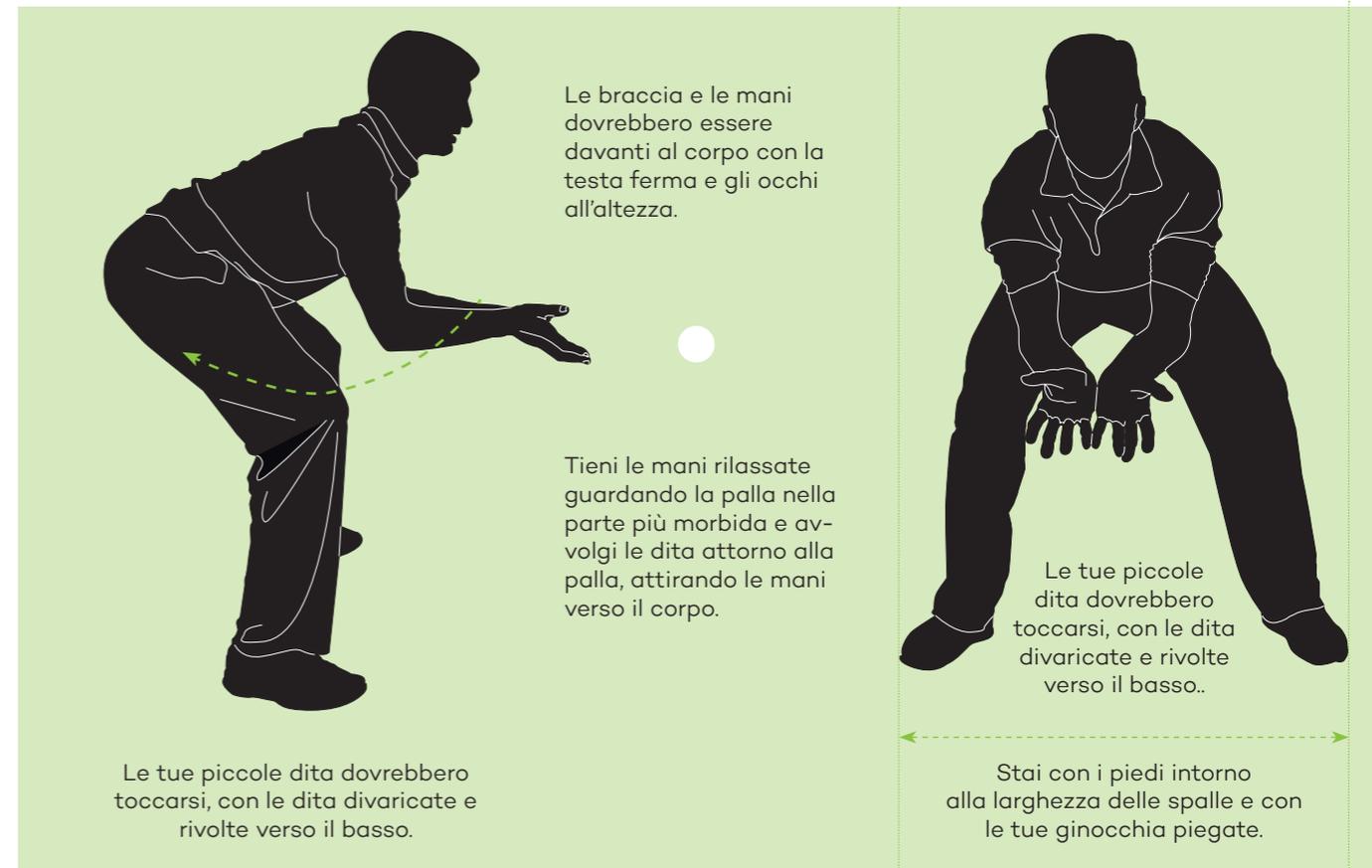
Per imparare a prendere, usando la tecnica migliore, concentrati sulla creazione della superficie più ampia con le mani, avendo una base forte e guardando la palla fino in fondo nelle tue mani.

Drills:

Palla presa contro il muro in coppia

Mano sinistra e destra in coppia

Chiusura laterale opposta con una mano con rotazione della spalla - prese a reazione bassa, media e alta



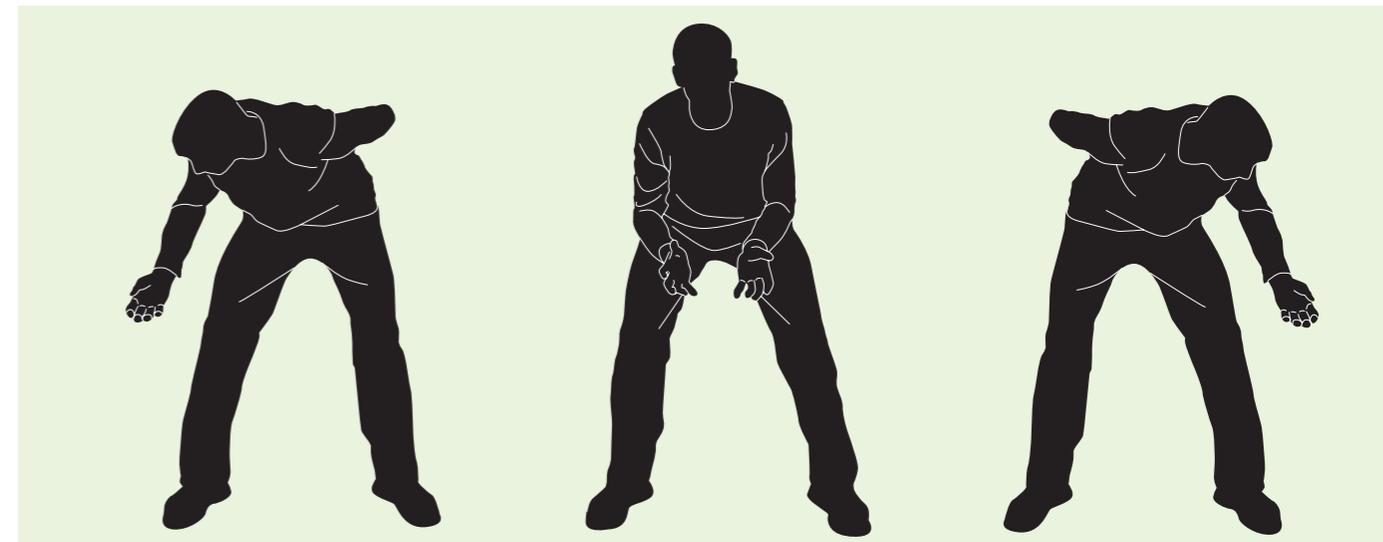
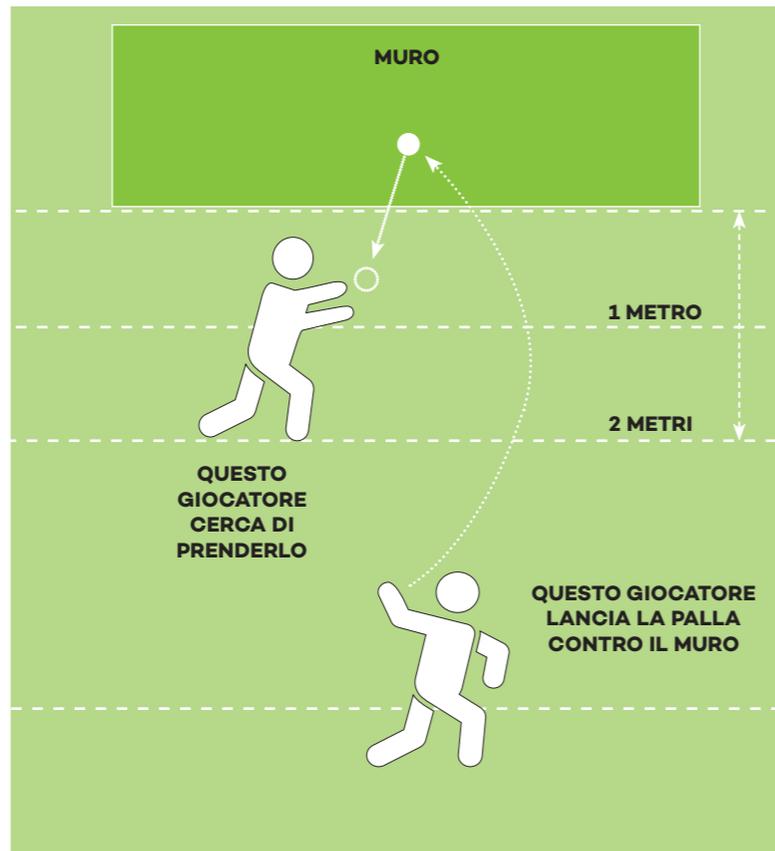


FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

Ball CATTURA against MURO in pairs

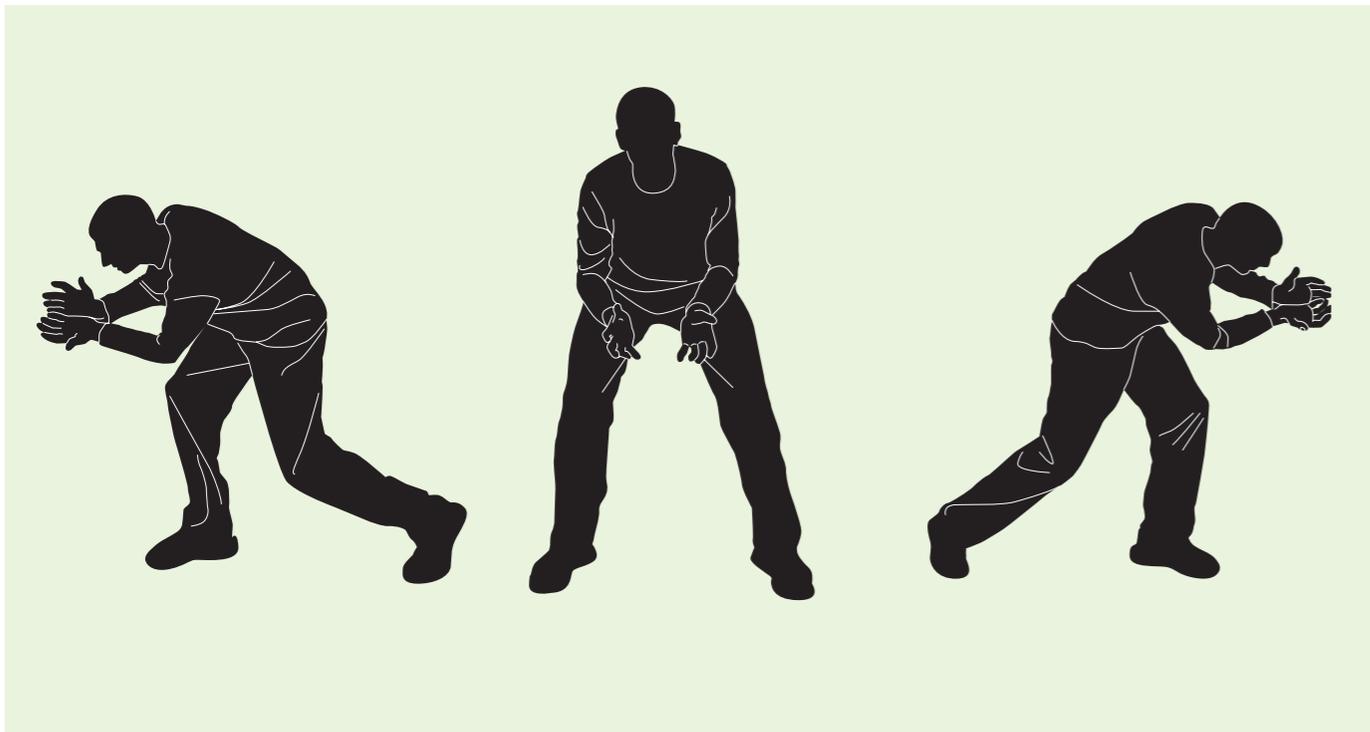
Have the players split into pairs with one facing the MURO about 1-2m away.

The other player should stand behind them and throw a ball at the MURO for it to rebound as a CATTURA as shown in the image right.



Mano sinistra e destra in coppia

Metti i giocatori in coppie uno di fronte all'altro. I giocatori dovrebbero prendere le ascelle al loro partner e chiamare con quale mano vogliono che il loro partner prenda. Questo è un esercizio divertente che i giocatori devono fare per migliorare la coordinazione occhio-mano.



Cattura con rotazione della spalla

Metti i giocatori in coppie uno di fronte all'altro. I giocatori devono prendere le ascelle a sinistra e a destra del loro partner. I giocatori dovrebbero concentrarsi sulla rotazione della spalla, come si vede nell'immagine a fianco.

Quando i giocatori ruotano le spalle, sarà più facile per loro prendere in quanto forniranno una superficie più ampia nelle loro mani. Come puoi vedere nella pagina a fianco, i pollici puntano verso il cielo e il pavimento e le dita puntano in direzione opposta, creando le migliori possibilità di prendere la palla.

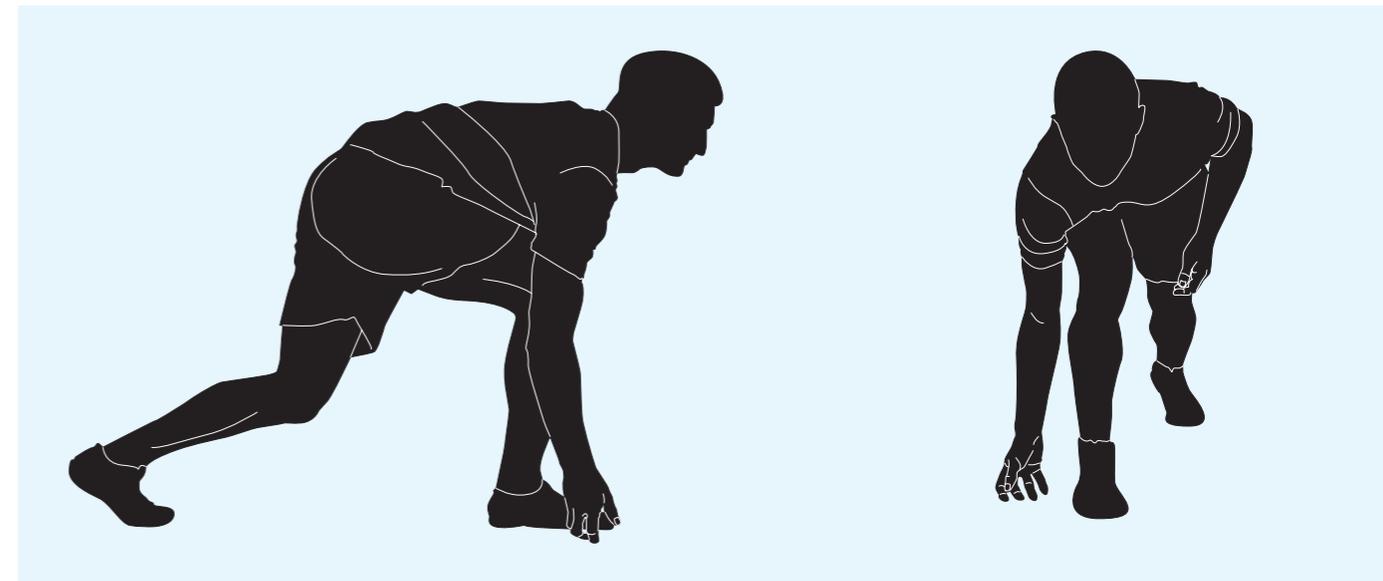
(3) Ritiro

Descrizione:

Il pick up è una parte del gioco che non viene insegnata abbastanza presto ed è un'abilità grezza nel cricket che è fondamentale per essere un buon difensore.

Drills:

- Attaccare la palla con una mano
- Barriera lunga
- Attaccare la palla a due mani



Attaccare la palla con una mano

Inizia a circa 10 metri di distanza da tutti i tuoi giocatori e fai rotolare una palla verso di loro uno per uno. Ogni giocatore deve correre in avanti uno alla volta per raccogliere la palla, con una mano e lanciarla indietro all'allenatore. Questa posizione viene utilizzata quando la palla non è stata colpita con forza e si desidera rilasciare la palla rapidamente. Nell'immagine sopra puoi vedere la mano del giocatore lungo il piede e la testa sopra la palla.



Barriera lunga

Inizia a circa 20 metri di distanza da tutti i tuoi giocatori e fai rotolare una palla verso di loro uno per uno. Ogni giocatore deve correre in avanti una volta alla volta per raccogliere la palla e lanciarla nell'allenatore. Per questo esercizio, i giocatori dovrebbero cercare di raccogliere la palla nella posizione di barriera lunga mostrata nell'immagine in questa pagina. Questa posizione viene utilizzata quando la palla arriva molto più velocemente o abbiamo più tempo per fissare la palla prima di lanciarla dentro. Nota come il ginocchio sul pavimento sia vicino alla guarigione dell'altro piede, il che riduce la possibilità che la palla batta il difensore.



Pick-up a due mani

Inizia a circa 10 metri di distanza da tutti i tuoi giocatori e fai rotolare una palla verso di loro uno per uno. Ogni giocatore deve correre in avanti una volta alla volta per raccogliere la palla e lanciarla nell'allenatore. Per questo esercizio i giocatori dovrebbero cercare di raccogliere la palla con due mani e trovarsi nella posizione mostrata in questa pagina. Nota come la testa è sopra la palla, le ginocchia sono piegate e il piede posteriore del giocatore è dietro la linea della palla, quindi se il giocatore manca la palla il suo piede fermerà comunque la palla.

Mettere in campo gli obiettivi di base

NB: L'insegnante/allenatore può decidere su quale abilità concentrarsi durante ciascuno dei giochi o chiedi agli studenti su cosa vogliono concentrarsi

-  Tecnica di lancio
-  Nozioni di base sulla cattura
-  Ritiro
-  Decisionale
-  Abilità comunicative

GIOCHI DI FIELDING



NOZIONI DI BASE SUL FIELDING

Colpi di cono / oggetto



Abbattili - fielding



Tiro alla fune - fielding



Cono tocca indietro per prendere



Re del castello



Raccogli e lancia



Deviazione da un muro



COLPI DI CONO / OGGETTO

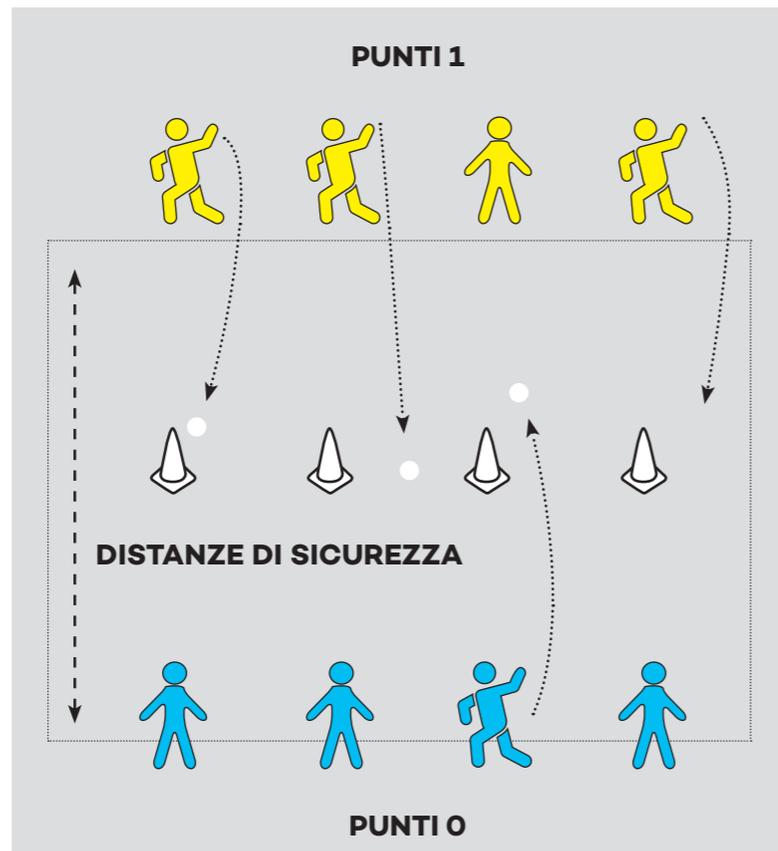
Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre e fai in modo che ogni giocatore affronti qualcun altro dell'altra squadra. Posiziona un cono/oggetto al centro di entrambi i giocatori (fai una distanza di sicurezza tra i giocatori). Entrambi i giocatori, a turno, cercano di colpire il cono e se uno dei giocatori lo fa, ottengono un punto per la loro squadra. Rendilo più facile ingrandendo il cono / oggetto.

Obiettivi:

- Per far sì che gli studenti si concentrino davvero su un bersaglio specifico quando lanciano per aiutare aumentare la precisione.



ABBATTILI - FIELDING

Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre e fai in modo che ogni giocatore affronti qualcun altro dell'altra squadra. Posiziona due coni di colore diverso al centro di entrambe le squadre (fai una distanza di sicurezza tra i giocatori). Entrambe le squadre si alternano per cercare di colpire il cono che rappresenta la loro squadra e se un giocatore lo fa, lo portano via. La squadra vince una volta che tutti i coni vengono portati via. Rendilo più facile ingrandendo il cono / oggetto.

Obiettivi:

- Per far sì che gli studenti si concentrino davvero su un bersaglio specifico quando stanno giocando a bowling per migliorare la precisione.



ABBATTILI - FIELDING

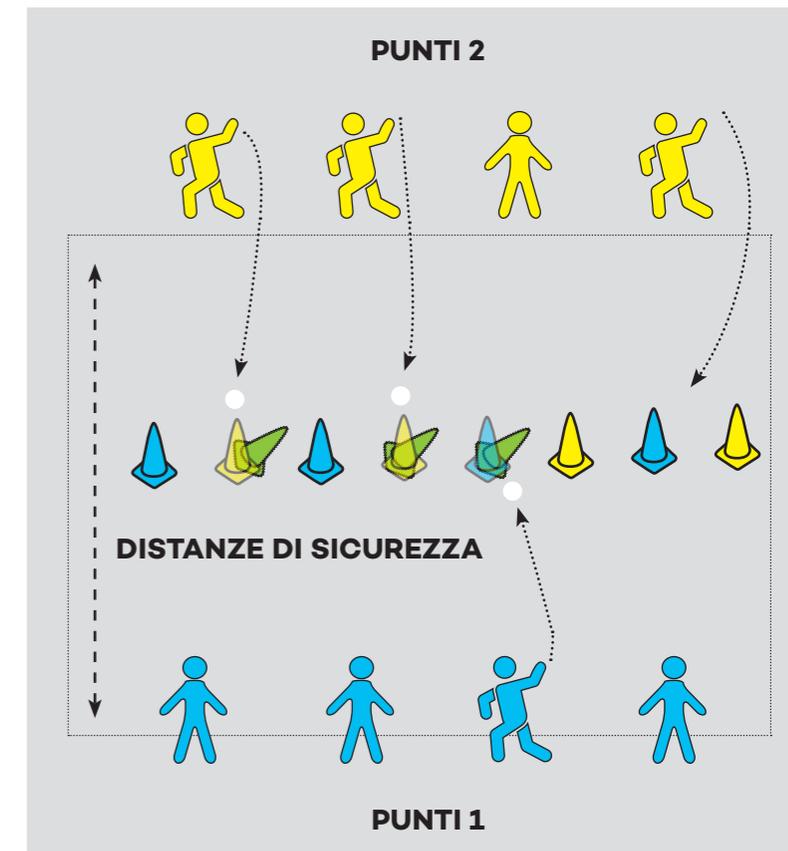
Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre e fai in modo che ogni giocatore affronti qualcun altro dell'altra squadra. Posiziona due coni di colore diverso al centro di entrambe le squadre (fai una distanza di sicurezza tra i giocatori). Entrambe le squadre si alternano per cercare di colpire il cono che rappresenta la loro squadra e se un giocatore lo fa, lo portano via. La squadra vince una volta che tutti i coni vengono portati via. Rendilo più facile ingrandendo il cono / oggetto.

Obiettivi:

- Per far sì che gli studenti si concentrino davvero su un bersaglio specifico quando stanno giocando a bowling per migliorare la precisione.





TIRO ALLA FUNE - FIELDING

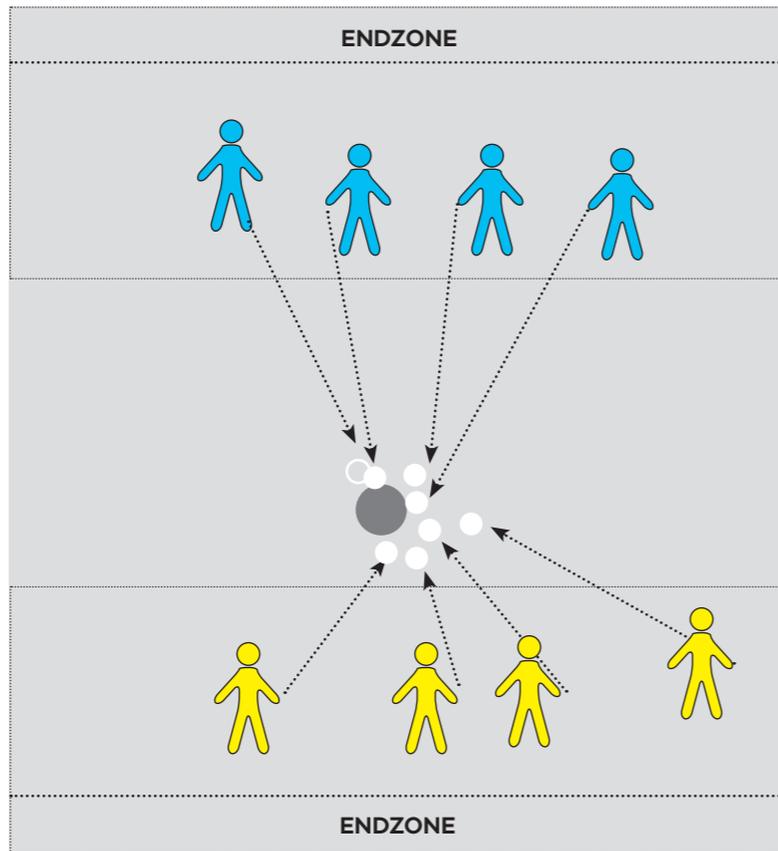
Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre e crea una "END ZONE" per ogni squadra. Posiziona un oggetto al centro di entrambe le squadre (calcio, basket, ecc.) Ogni squadra ha un numero uguale di palloni, l'obiettivo è quello di spostare l'oggetto dal centro sopra la END ZONE avversaria. Le squadre tireranno continuamente fino a quando una squadra vince.

Obiettivi:

- DIVERTIMENTO.
- Abilità generali di lancio e difesa.
- Comunicazione con i compagni di squadra.



CONO TOCCA INDIETRO PER CATTURARE

Descrizione:

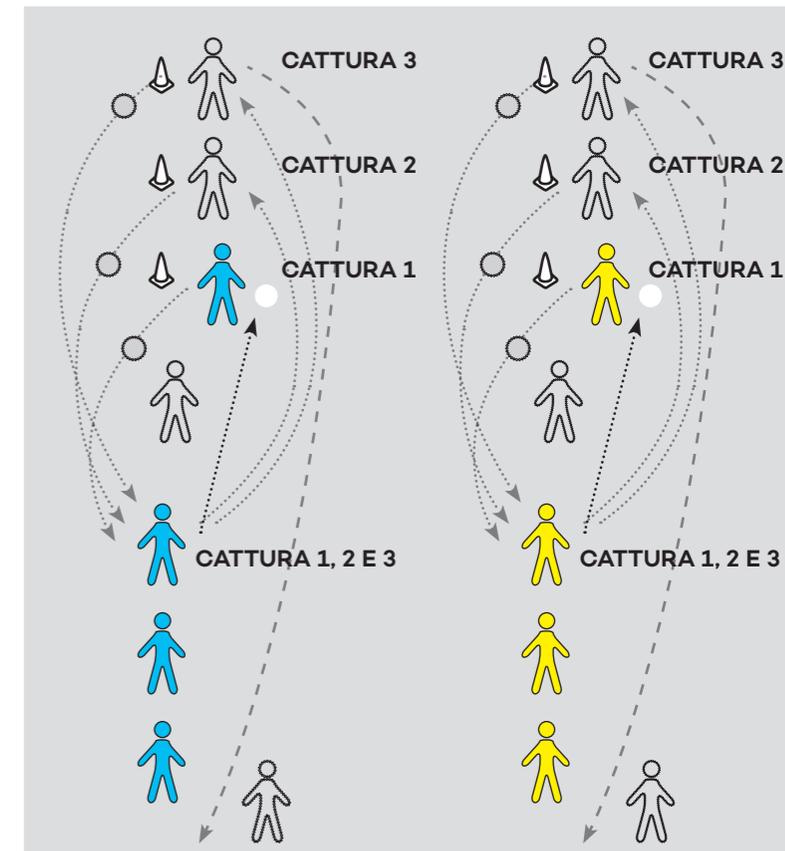
Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre. Ogni giocatore deve prendere una presa in ogni stazione a cono e lanciare la palla al giocatore successivo una volta completate le prese in ogni cono, possono sedersi dietro i loro compagni di squadra. Vince la prima squadra a sedersi.

Obiettivi:

- DIVERTIMENTO.
- Migliora la presa, il lancio e la concentrazione complessivi.

Per rendere tutto questo più difficile, fai in modo che i giocatori usano la loro mano non dominante



RE DEL CASTELLO

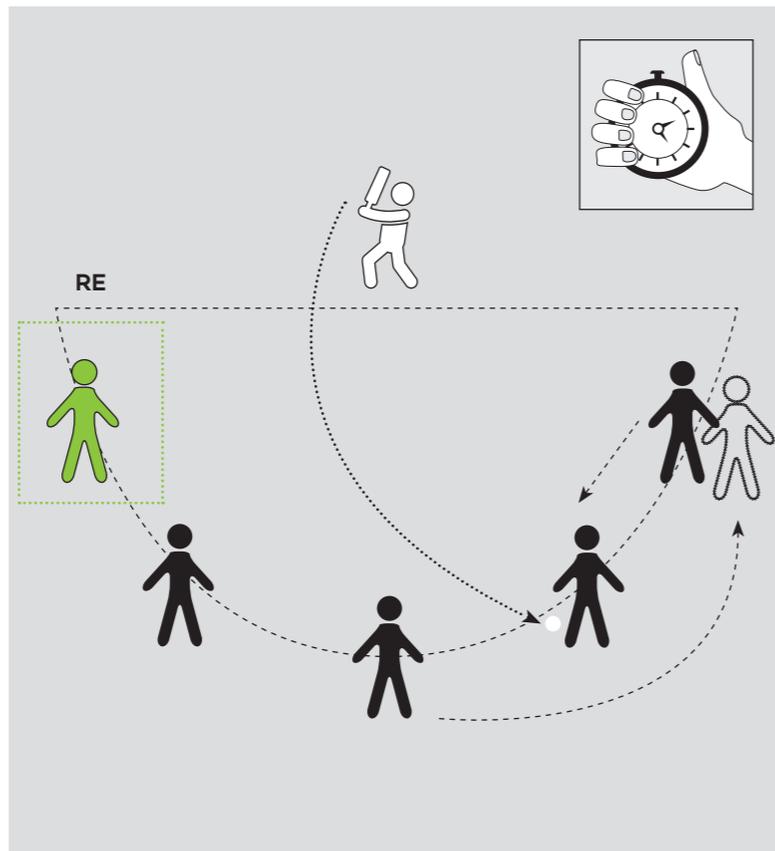
Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Tutti i giocatori stanno in semicerchio intorno all'allenatore. L'allenatore colpirà le prese verso i giocatori, se lasciano cadere una presa devono andare all'estremità opposta rispetto al Re. Vince chi si trova al posto del Re alla fine.

Obiettivi:

- DIVERTIMENTO.
- Capacità di cattura complessive.



RACCOGLI E LANCIA

Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

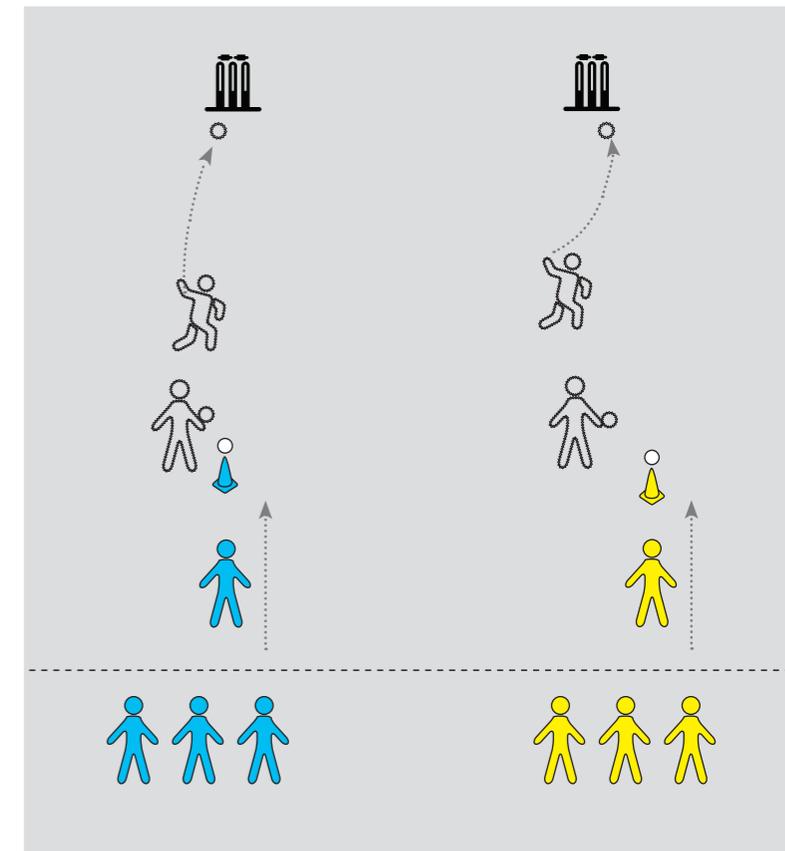
Dividi i tuoi giocatori in due squadre, posiziona un cono sul pavimento con una serie di ceppi a 10-20 metri di distanza dalla palla.

Quando l'allenatore grida vai, i giocatori si alternano per correre, raccogliere la palla e cercare di colpire i ceppi. Ogni volta che colpiscono il ceppo ottengono un punto, vince la squadra con il maggior numero di punti alla fine del tempo.

Puoi renderlo più difficile facendo in modo che i giocatori raccolgano la palla con una mano o anche con la loro mano non dominante.

Obiettivi:

- Lavora sulle tue tecniche di raccolta e lancio





DEVIAZIONE DA UN MURO

Descrizione:

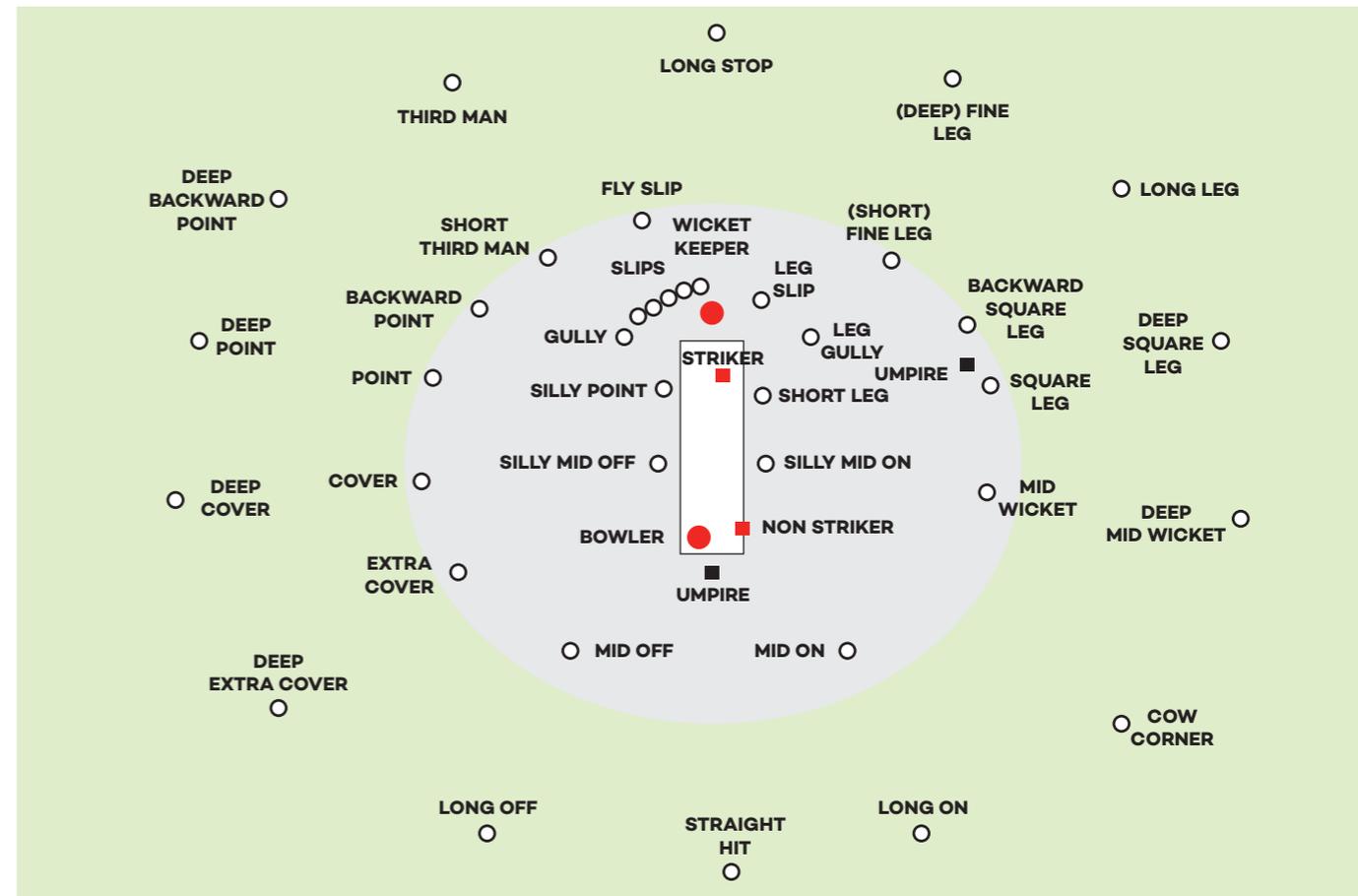
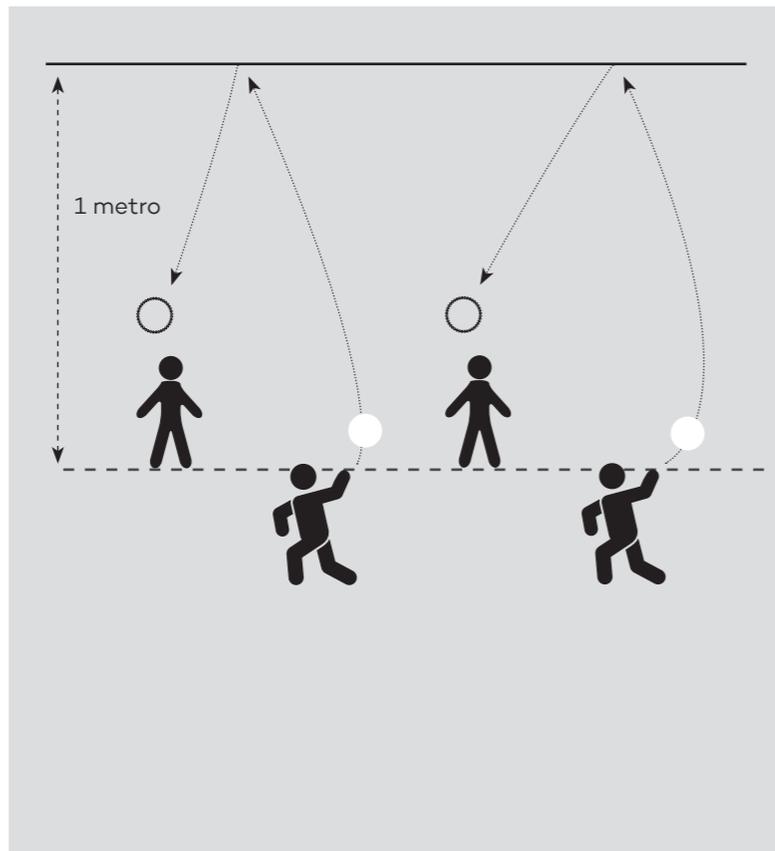
Giocatori: 2+ in coppia

Diviso in coppie, uno si trova di fronte al muro a circa 1 o 2 metri di distanza. Il loro partner lancia la palla contro il muro da qualsiasi lato del giocatore e devono prendere il rimbalzo. L'allenatore stabilisce un obiettivo di catture da effettuare.

Una volta che i giocatori raggiungono questa quantità di catture, si siedono. Poi si scambiano per lasciare che il giocatore successivo provi. (Puoi renderlo più difficile aggiungendo regole come, solo una mano, gli occhi chiusi fino a quando la palla non colpisce il muro, ecc.)

Obiettivi:

- FUN
- Cattura della reazione



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 mazze 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 mazza per tuo figlio, vedi se il bambino può tenere la mazza con un braccio teso, se questo è troppo duro, la mazza 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+

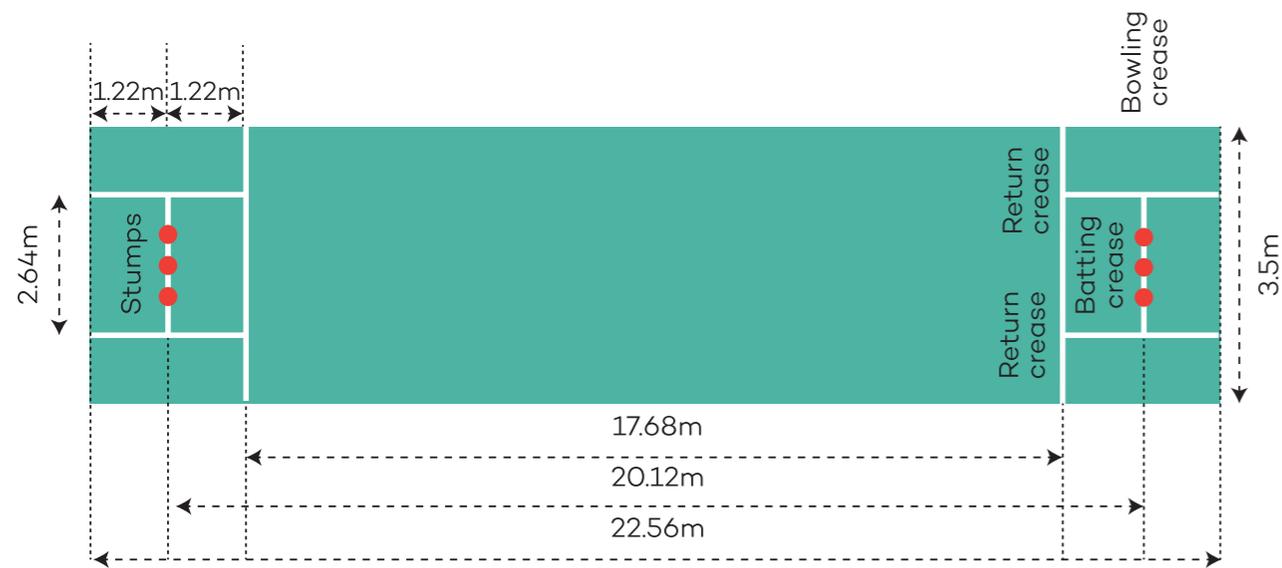
5 1/2 oz per i giocatori maschi dai 14+ anni fino al cricket maschile

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



FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

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

cricketitalia.org