



**FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA**








**CRICKET
DEVELOPMENT PROGRAMME
LIVELLO 2**

cricketitalia.org

Giochi di Bowling

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

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

GIOCHI DI BOWLING



FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

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

CHIAMATA AI 3 CONI

Preparazione:

Area del campo da cricket:

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

Coni:

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

Palla:

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

Focus:

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

Descrizione:

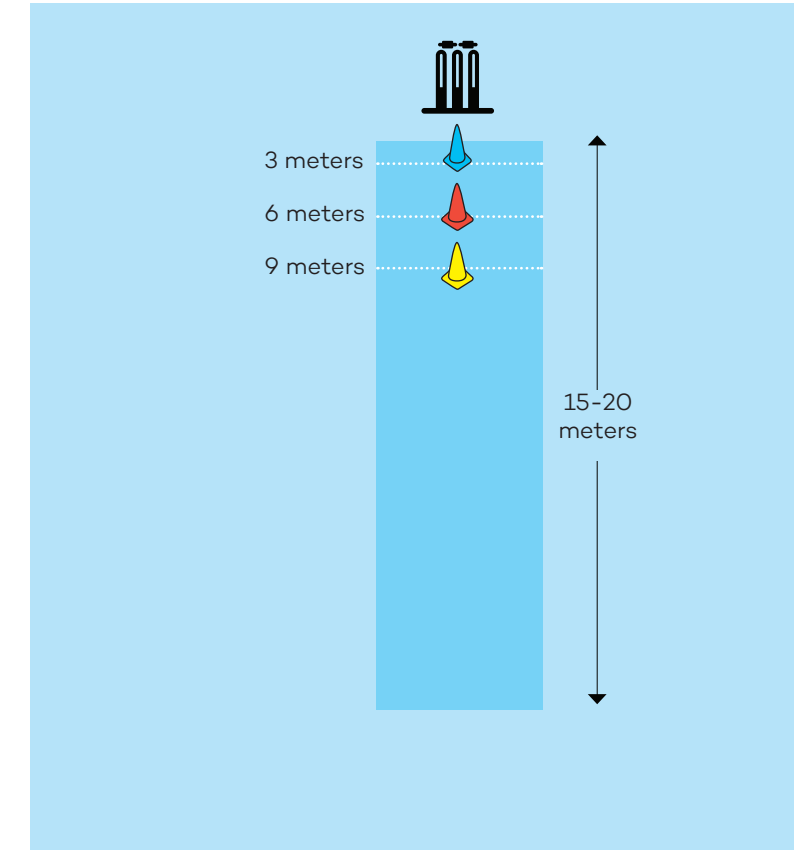
Obiettivo:

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

Come giocare:

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

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



BERSAGLIO YORKER

Preparazione:

Area di lancio:

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

Coni:

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

Squadre:

Dividi i giocatori in due squadre.

Focus:

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

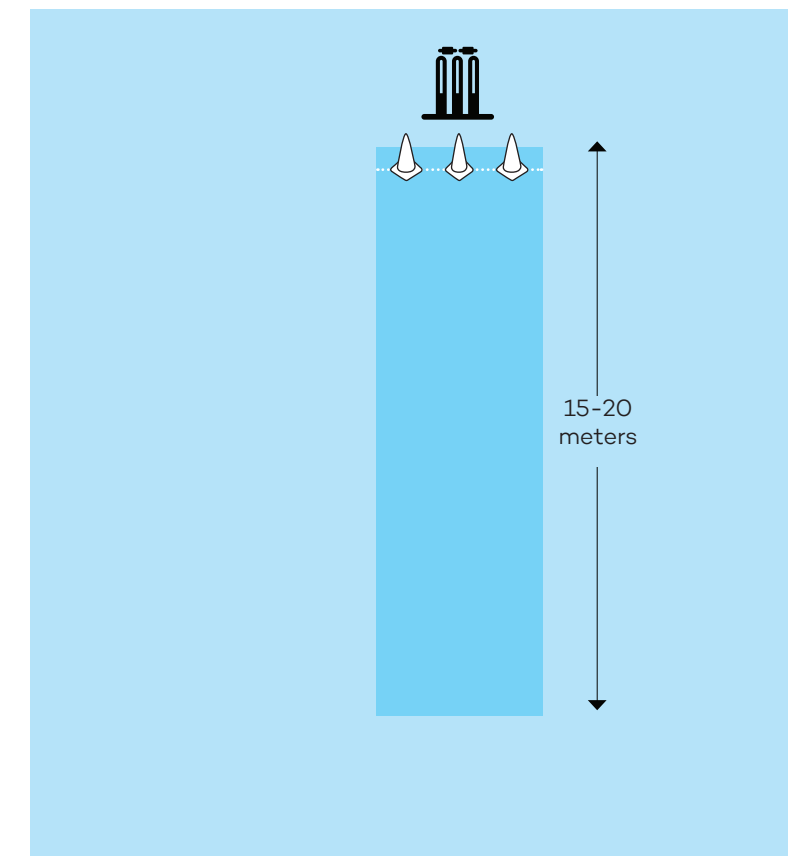
Descrizione:

Obiettivo:

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

Come giocare:

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



COLPO ALLO STUMP CON SWING

Preparazione:

Area del campo da cricket:

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

Palla:

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

Squadre:

Dividi i giocatori in due squadre.

Focus:

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

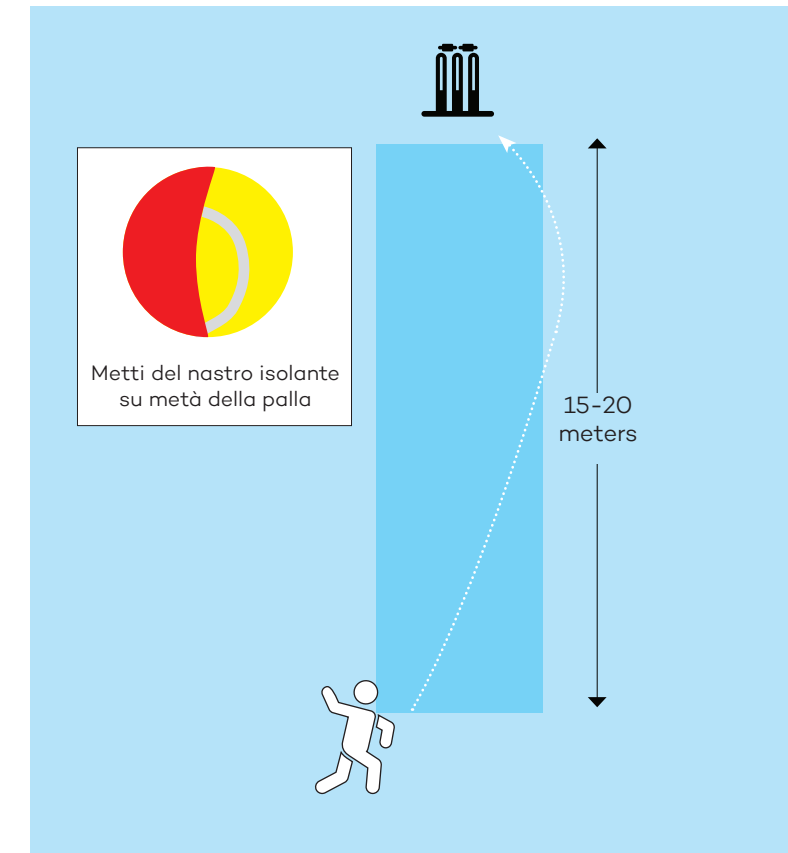
Descrizione:

Obiettivo:

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

Come giocare:

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



CRICKET RAPIDO CON PALLA DI NASTRO

Preparazione:

Area di lancio:

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

Palla:

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

Squadre:

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

Focus:

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

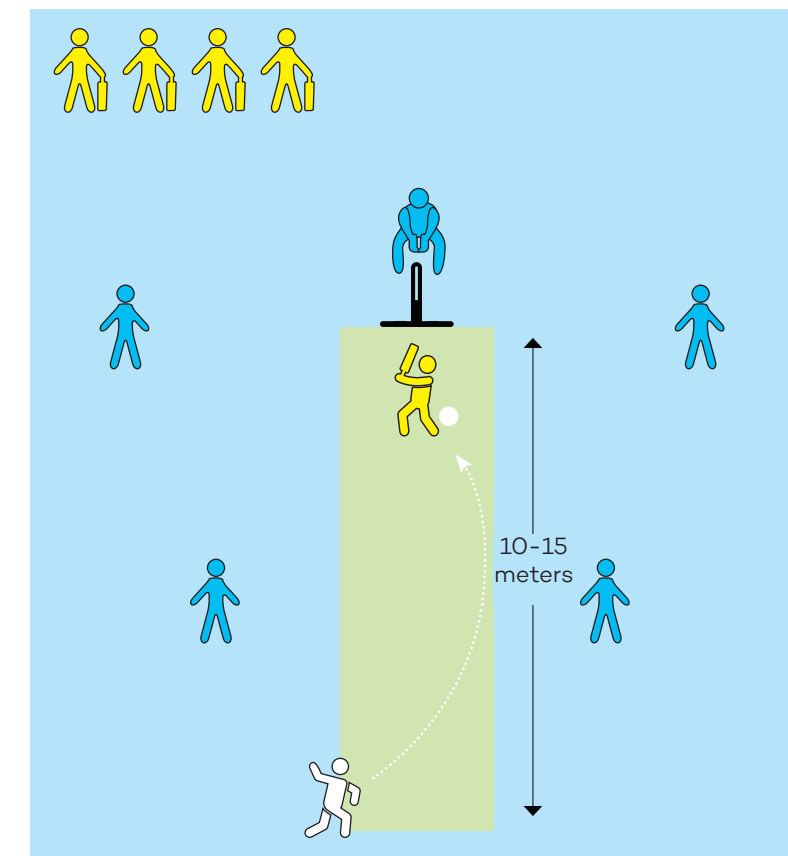
Descrizione:

Obiettivo:

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

Come giocare:

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



ELIMINAZIONE

Preparazione:

Area del campo da cricket:

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

Coni:

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

Squadre:

Dividi i giocatori in due squadre.

Focus:

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

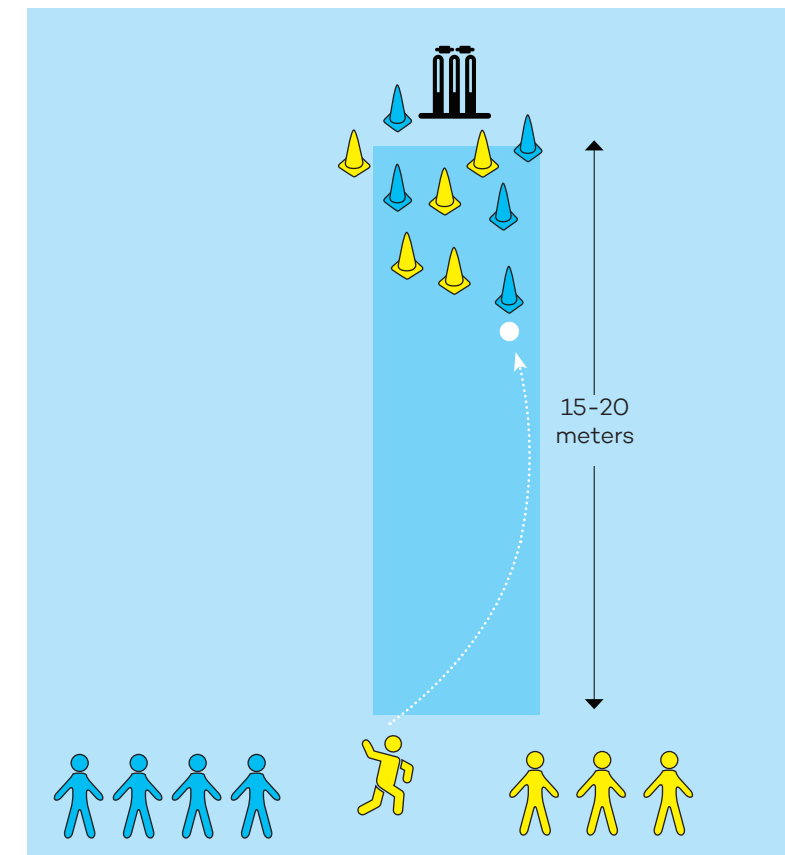
Descrizione:

Obiettivo:

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

Come giocare:

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





**FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA**