



**FEDERAZIONE  
CRICKET ITALIANA**

# **CRICKET DEVELOPMENT PROGRAMME - BEGINNER**

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



**[cricketdevelopmentprogramme.com](http://cricketdevelopmentprogramme.com)**

DISCLAIMER

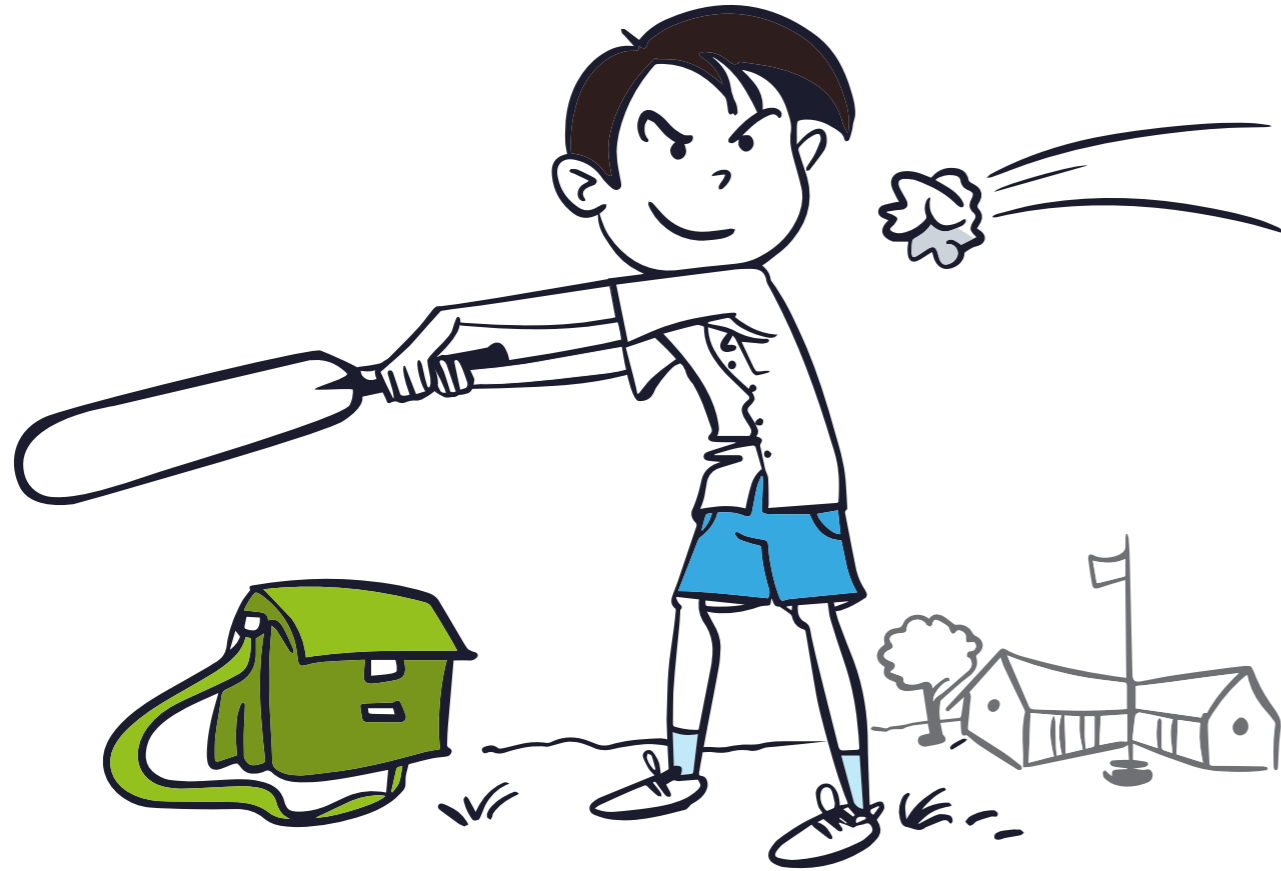
The CDP resources are to give teachers, volunteers and parents guidance on how they could deliver cricket sessions and aid a child's development. They provide expert skills and drills to work on along with objectives to follow the national curriculum . While we try our hardest to make the resources accurate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

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

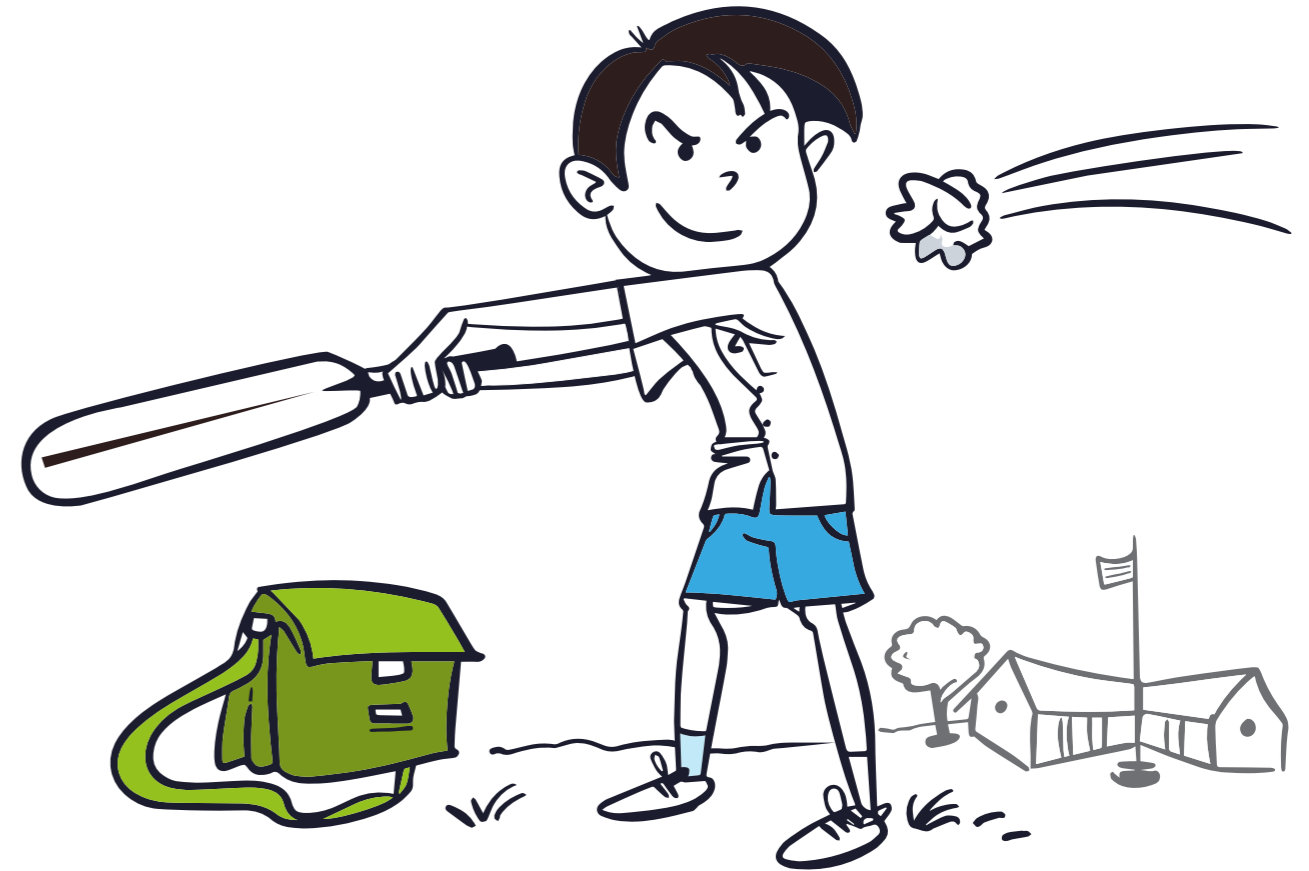
Published by  
Cricket Development Programme  
B49 5LQ

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

TROVA 12 DIFFERENZE TRA LE 2 IMMAGINI



TROVA 12 DIFFERENZE TRA LE 2 IMMAGINI



<b>Trova le differenze</b>	<b>4-5</b>
<b>Come usare il CDP</b>	<b>6-11</b>
<b>Riscaldamenti</b>	<b>12-21</b>
<b>Abilità nel cricket</b>	<b>22-49</b>
<b>Giochi – pagine</b>	<b>50-67</b>
<b>Sfide da casa</b>	<b>68-77</b>
<b>Parole crociate</b>	<b>78</b>
<b>Labirinto</b>	<b>79</b>
<b>Checklist</b>	<b>80-84</b>
<b>Qual è il prossimo passo?</b>	<b>85</b>

## Struttura della sessione

Riscaldamento	5 mins
Spiegazione dell'abilità	5 mins
Abilità	10 mins
Gioco	15 mins
Sfida da casa	To do at home

## Riscaldamenti

Ferma il jolly

Patata bollente

Non farla cadere

Contro il tempo

Montagne e valli

Raccolta nella zona finale

Presa a caterpillar

Difendi il tuo obiettivo

## Abilità nel cricket

Coordinazione occhio-mano

Palla e mazza

Tiratore dritto

Lancio a catapulta

Presa

Lancio

Cricket veloce

## Giochi

Cricket veloce

Maggior numero di prese a coppie

Piramide a punti - colpisci da un cono in squadre

Maggior numero di prese con una mano

Ultima persona in piedi mantiene il controllo

Piramide a punti – Lancio sopra il braccio

Tempo statua - mantieni la palla in aria

Piramide a punti – Lancio sotto il braccio

Tempo statua - mantieni la palla in movimento

Quanto lontano riesci a lanciare

Tempo statua - colpi di un rimbalzo

Cricket charades

Tempo statua – dribbling

Cono eliminazione

Maggior numero di prese con battito di mani

Colpisci e raccogli

## Sfide da casa

Mantieni la palla in aria

Bilancio su una gamba

1 minuto di patata bollente

Preso con la mano non dominante per 1 minuto

Nel canestro

Prese al muro

Colpisci il paletto (alla massima distanza)

Colpisci la croce (5 m da un muro, quanti lanci sotto il braccio riesci a fare)

# GIOCHI DI RISCALDAMENTO

Ferma il joker  
Patata bollente  
Os e Xs  
Contro il tempo  
Montagne e valli  
Raccolta nella zona finale  
Caterpillar catch  
Difendi il tuo obiettivo

*5 minuti*

*Divertiti e prendi il i  
giocatori si rincorrono così  
sono riscaldati e pronto ad  
apprendere un'abilità*

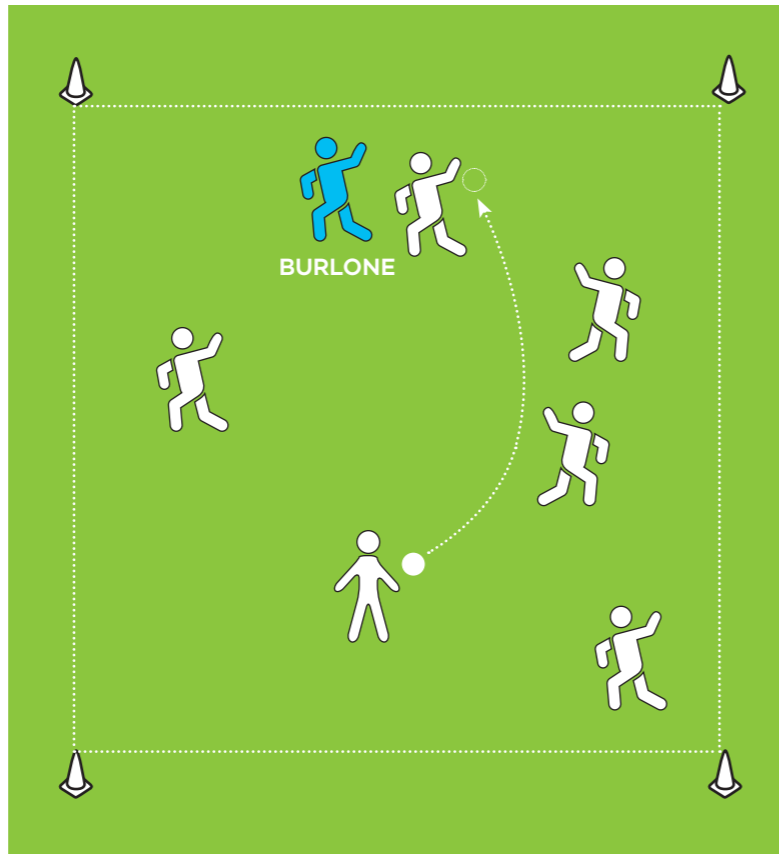
## FERMA IL JOKER

### Descrizione:

Crea un'area di gioco con 4 coni e scegli un giocatore per essere il joker. C'è una palla e i giocatori devono cercare di toccare il joker con la palla in mano. Il joker può correre, ma i giocatori non possono correre con la palla in mano. I giocatori devono comunicare per avvicinarsi al joker passando la palla tra di loro. Per rendere più difficile il gioco per il joker, aggiungi altre palle.

### Obiettivi:

- Comunicazione
- Agilità
- Coordinazione occhio-mano
- Cors
- Salti e presa di decisioni



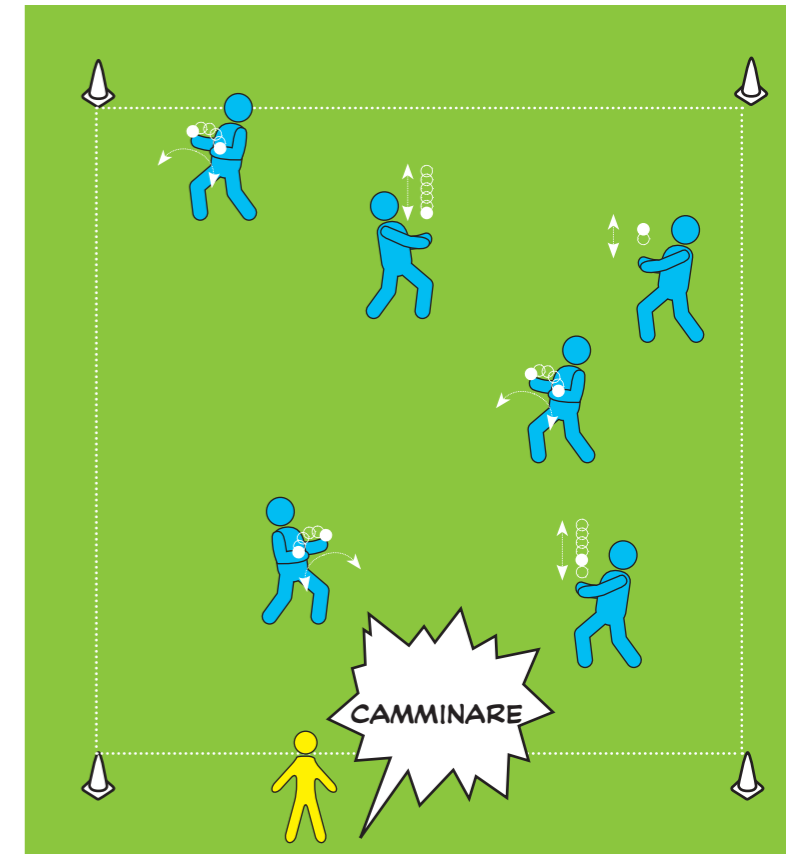
## PATATA BOLLENTE

### Descrizione:

I giocatori si spargono nell'area di gioco e devono mantenere la palla in aria toccandola da una mano all'altra. Se trovano difficoltà, possono usare entrambe le mani per mantenere la palla in aria. Quando il coach grida "cammina", i giocatori devono iniziare a camminare nell'area, e quando grida "fermati", i giocatori devono fermarsi. L'obiettivo è non far cadere la palla mentre si muovono.

### Obiettivi:

- Ascolto
- Comunicazione
- Agilità
- Coordinazione occhio-mano
- Corsa e presa di decisioni





**O'S EX'S**

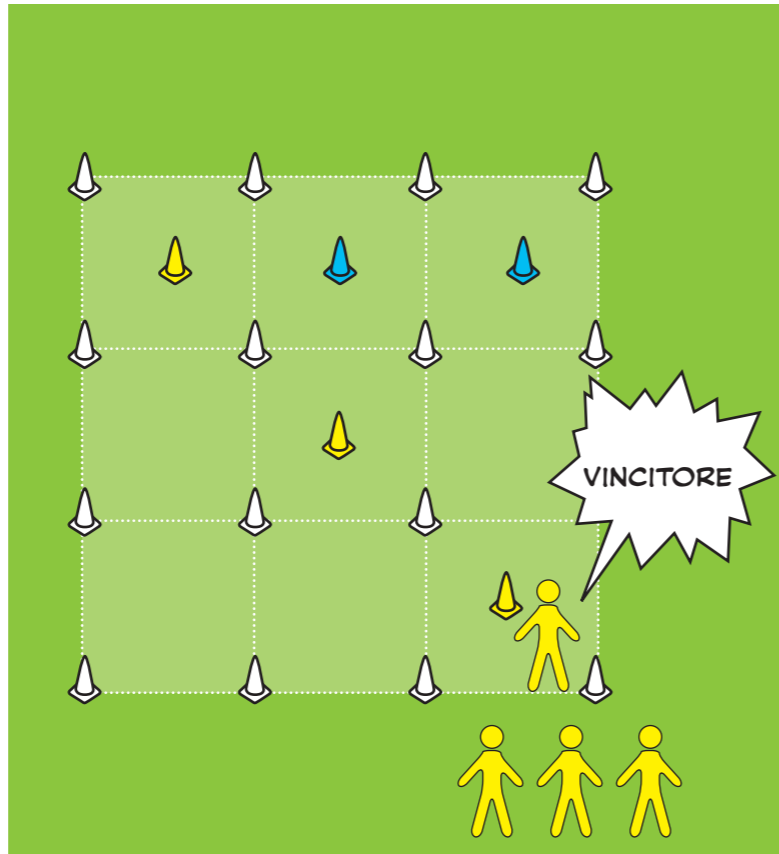
**Descrizione:**

Giocatori: 4+ a squadre

Crea 9 aree tra le due squadre. I giocatori corrono e posizionano il loro cono colorato in un'area, poi tornano indietro per dare il cambio al compagno di squadra. La prima squadra che forma una linea vince.

**Obiettivi:**

- Migliorare l'agilità
- Competizione tra squadre per simulare situazioni di pressione
- Migliorare la risoluzione dei problemi



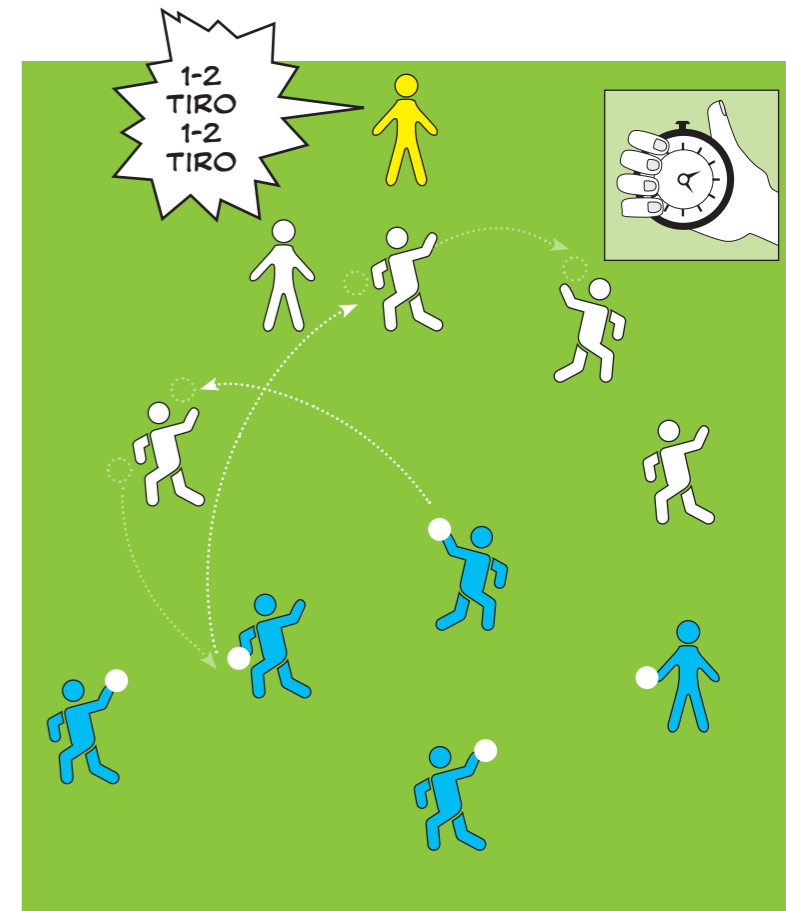
**CONTRO IL TEMPO**

**Descrizione:**

Il coach distribuisce le palle a metà dei giocatori e imposta un timer per un determinato periodo di tempo. I giocatori possono tenere la palla solo per 2 secondi e poi devono passarla a un altro giocatore. Quando il timer suona, i giocatori con la palla ottengono un punto. I giocatori devono continuare a muoversi per cercare di trovare spazio e ricevere il passaggio dai compagni.

**Obiettivi:**

- Comunicazione
- Agilità
- Coordinazione occhio-mano
- Corsa e presa di decisioni



## MONTAGNE E VALLI

### Descrizione:

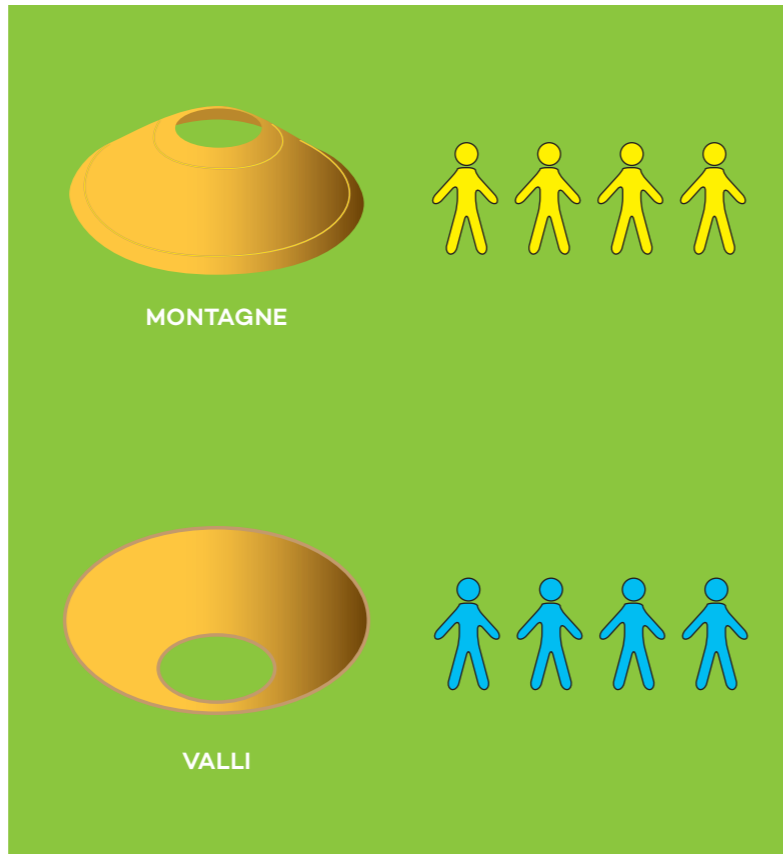
Giocatori: 2 squadre da 4+

Distribuisci i coni sul terreno in modo che alcuni siano rivolti verso l'alto (montagne) e altri verso il basso (valli). Una squadra è responsabile delle montagne e l'altra delle valli.

Ogni squadra deve cercare di girare tutti i coni nella posizione corretta per la propria squadra. Dopo un determinato tempo, la squadra con il maggior numero di coni nella posizione giusta vince.

### Obiettivi:

- Migliorare la capacità decisionale.
- Competizione tra squadre per simulare situazioni di pressione.



## RACCOLTA NELLA ZONA FINALE

### Descrizione:

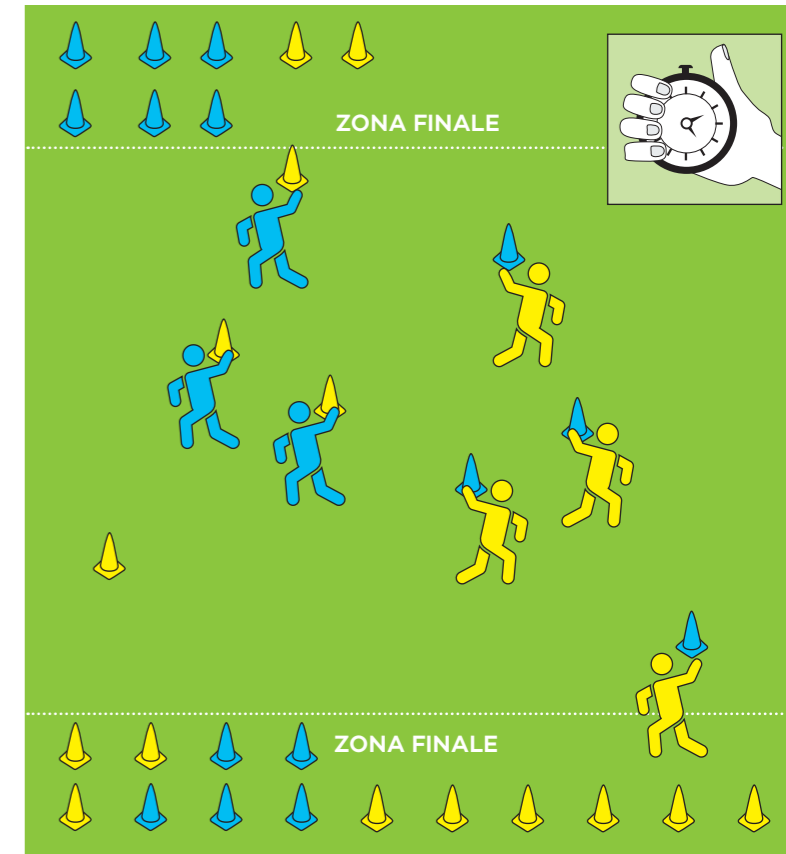
Giocatori: 4+ a squadre

Dividiti in due squadre, ognuna con una zona finale. Metti un uguale numero di coni di diversi colori in ogni zona finale. In piccoli giochi a tempo, ogni squadra deve correre nell'altra zona per prendere un cono e riportarlo nella propria zona.

Alla fine del tempo, la squadra con più coni nella propria zona finale vince.

### Obiettivi:

- Abilità di elaborazione verbale
- Linguaggio semplice e chiaro
- Velocità e rapidità nei cambi di direzione



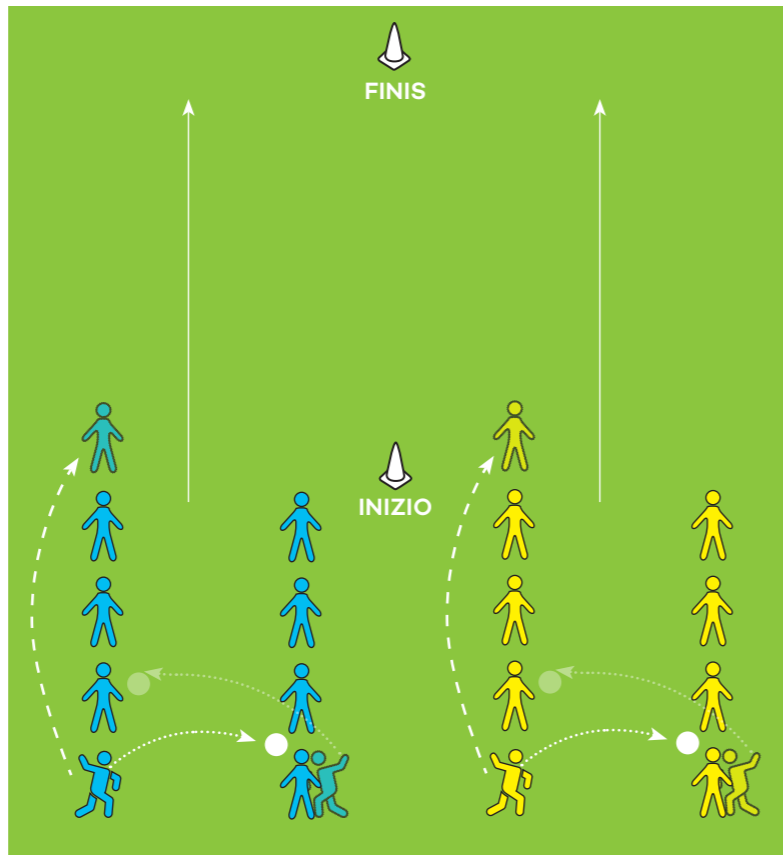
### CATERPILLER CATCH

**Descrizione:**  
Giocatori: 8+

I coni vengono posizionati a ciascuna estremità dell'area di gioco. I giocatori vengono divisi in 2 squadre. Il primo giocatore passa la palla al giocatore opposto, poi corre in avanti; questo continua finché il "bruco" non raggiunge i coni finali. Se un giocatore lascia cadere la palla, deve tornare all'inizio.

**Obiettivi:**

- Comunicazione
- Lavoro di squadra
- Incoraggiare mani grandi e aperte
- Testa e mani in linea con la palla
- Velocità e cambi di direzione rapidi



### DIFENDI IL TUO OBIETTIVO

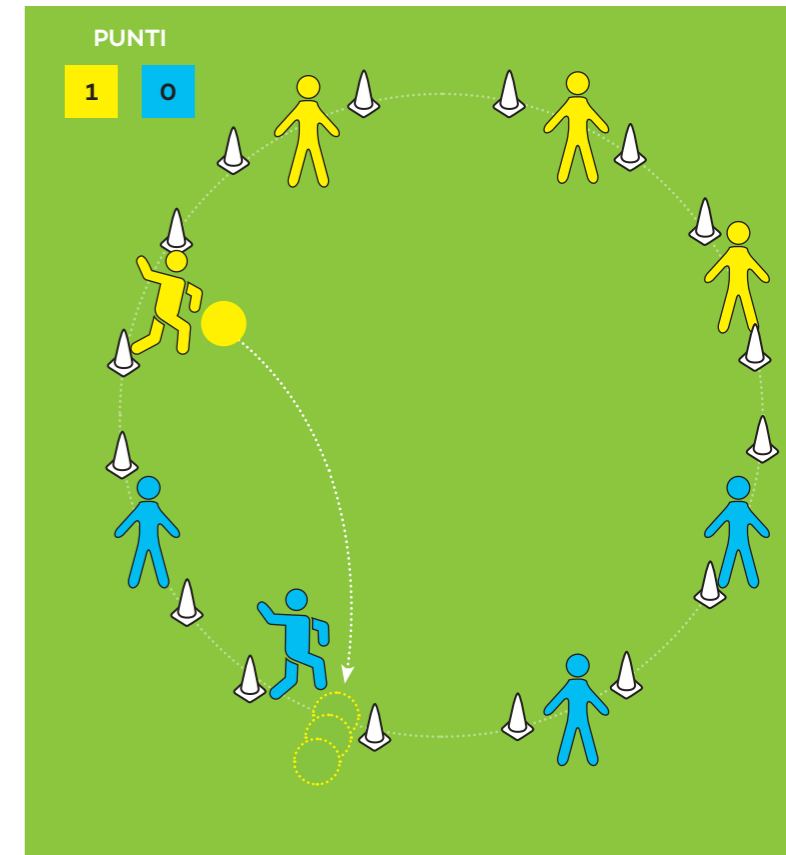
**Descrizione:**  
Dividi i giocatori in gruppi di 4-6.

Forma un cerchio con due coni su ciascun lato di ogni giocatore. I giocatori devono a turno colpire una palla (grande palla di schiuma o palla da tennis a seconda del livello) verso il goal di un altro giocatore (tra i due coni).

Se un giocatore riesce a far passare la palla tra i coni, ottiene un punto.

**Obiettivi:**

- Coordinazione occhio-mano
- Presa di decisioni
- Stretching e agilità



# ABILITÀ NEL CRICKET

 Coordinazione occhio-mano

 Colpire la palla con la mazza

 Battitore dritto

 Lancio a catapulta

 Presa

 Lancio

 Cricket veloce

*Scegli un'abilità su cui vuoi concentrarti oggi dall'elenco a sinistra.*

*Scegli un'attività con codice colore dalle pagine seguenti*

*Trascorri 5 minuti a spiegare l'abilità che imparerai, quindi dedica i successivi 10 minuti a perfezionarla!*

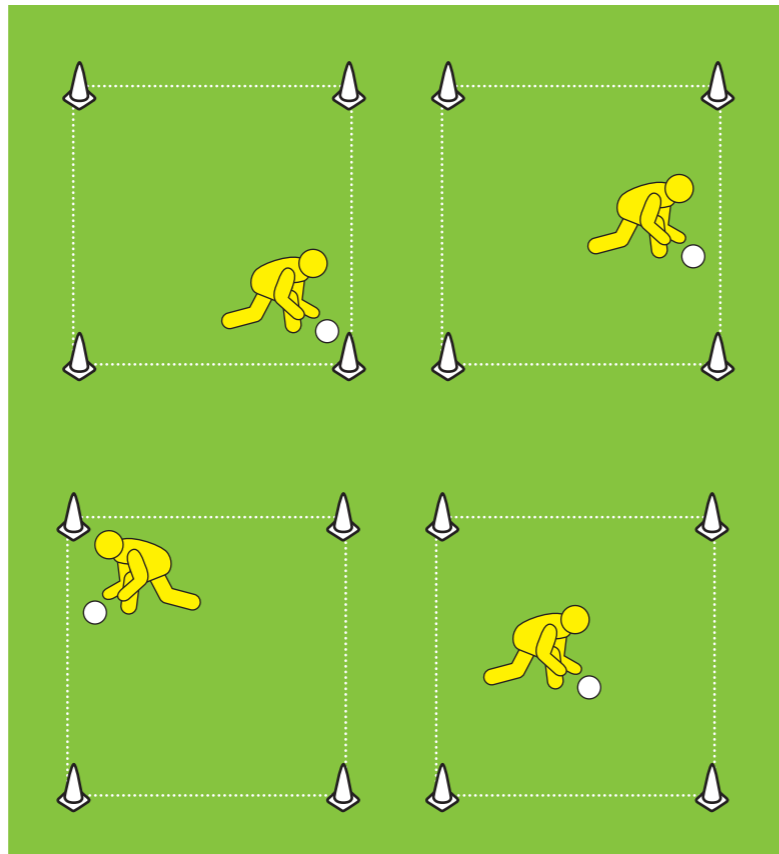
## TOCCALO

### Descrizione:

Distribuisi i giocatori in un'area utilizzando 4 coni per ciascun giocatore e una palla al centro. I giocatori devono mantenere la palla in movimento lungo il terreno usando le mani, facendo attenzione a non farla uscire dall'area. Per aumentare la difficoltà, l'allenatore può aggiungere delle regole, come l'uso di una sola mano, l'uso di entrambe le mani o solo la mano non dominante.

### Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano.
- Presa di decisione e abilità motorie fondamentali.



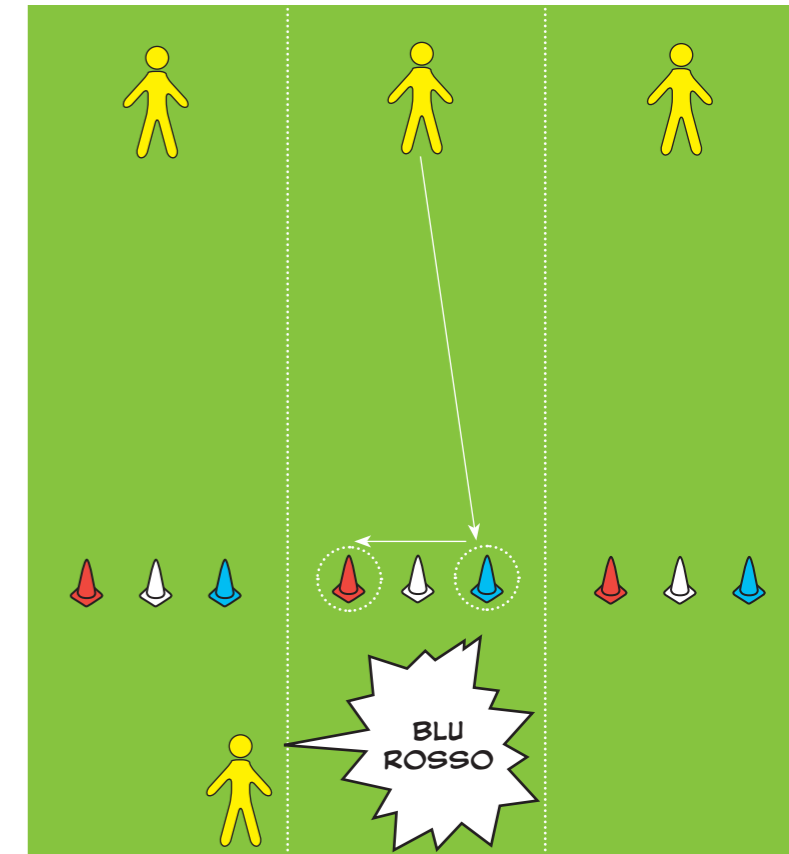
## CHIAMATE DEL CONO

### Descrizione:

Dai a ogni giocatore 3 coni di colori diversi da posizionare davanti a sé. Quando l'allenatore urla un colore, i giocatori devono cercare di prendere quel cono. Per rendere l'esercizio più interessante, l'allenatore può chiamare una sequenza di colori e i giocatori devono cercare di raccogliere i coni nell'ordine indicato.

### Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano.
- Presa di decisione.
- Stretching e abilità motorie fondamentali.



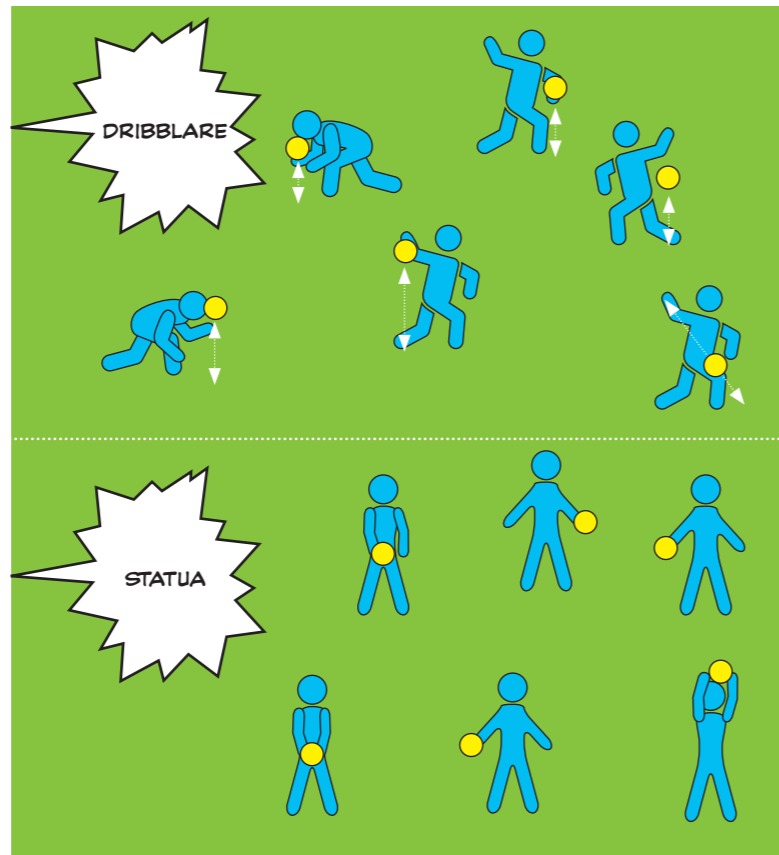
## STATUE DI PALLEGGIO DI PALLINE DA TENNIS

### Descrizione:

Dai a ogni giocatore una pallina da tennis e chiedi loro di muoversi nell'area palleggiando la palla a terra con una mano o con entrambe. Quando l'allenatore urla "stop", i giocatori devono prendere la palla e rimanere immobili.

### Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano.
- Presa di decisione.
- Agilità e abilità motorie fondamentali.



## TIENI LA PALLA ALTA

### Descrizione:

Giocatori: Singoli o in squadre

Ogni bambino riceve una mazza/racchetta e una pallina da tennis. Se si lavora in gruppi, distribuisce i bambini per dargli un po' di spazio. Chiedi loro di colpire la pallina su e giù con la mazza il maggior numero di volte possibile. Se fanno cadere la pallina, possono ricominciare quante volte vogliono.

### Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano
- Concentrazione

Per giocare con i bambini più piccoli/meno abili, inizia utilizzando un palloncino. Scopri chi riesce a prendere la palla più in alto mantenendo comunque il controllo



## COLPI DI CONO

### Descrizione:

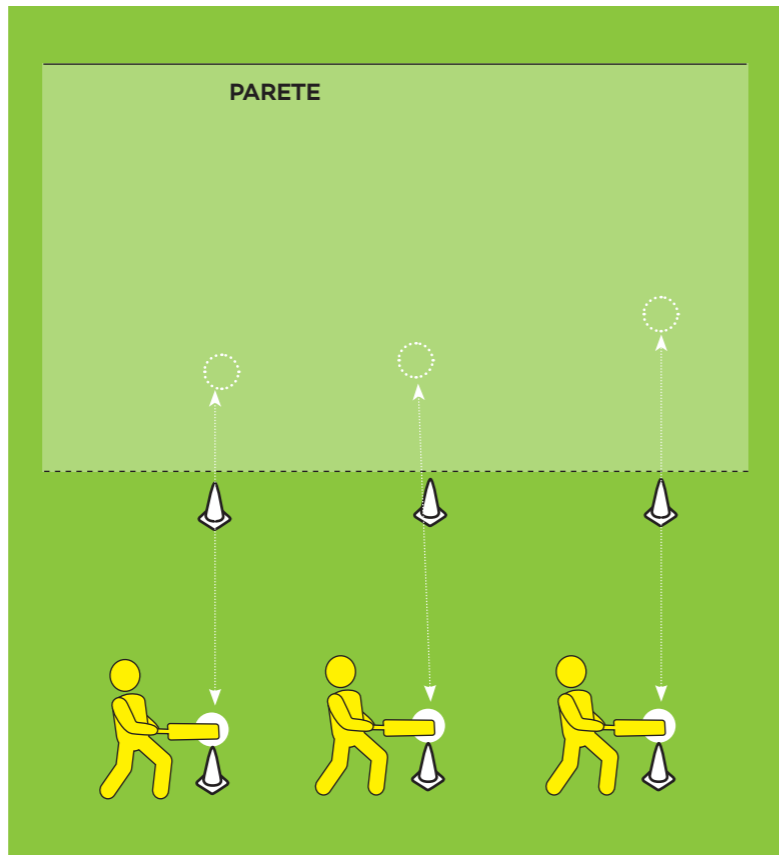
Allinea i giocatori per colpire verso un muro/ rete o una recinzione. Ogni giocatore dovrebbe avere una palla, una mazza e un cono. Se non hai abbastanza attrezzature, i giocatori possono fare gruppi. Quando l'allenatore grida "via", tutti i giocatori dovrebbero cercare di fare un contatto solido con la palla.

Posiziona un cono o un oggetto più alto davanti a ogni battitore in modo che abbiano un obiettivo verso cui colpire.

### Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano.
- Concentrazione.

If you don't have enough equipment, then players can group up.



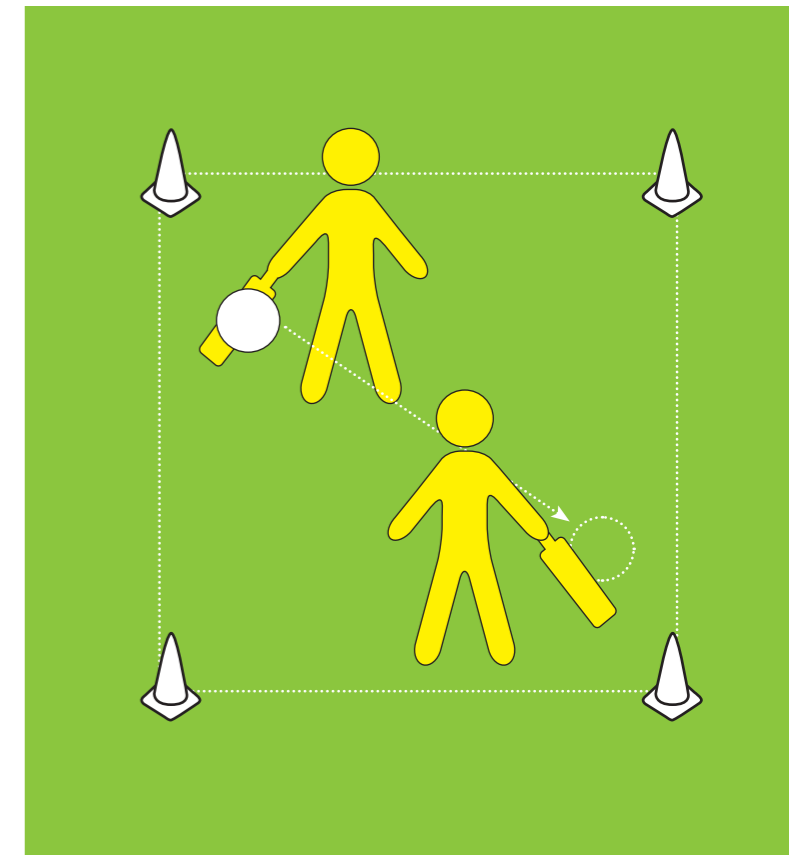
## CONTINUA A MUOVERTI

### Descrizione:

Metti i giocatori a coppie, con quattro coni intorno a loro a formare un quadrato. Ogni giocatore dovrebbe colpire la palla verso l'altro cercando di mantenere il movimento continuo, senza far fermare la palla e mantenendola all'interno dei quattro coni. (Se non ci sono abbastanza mazze, usa un altro oggetto o metti i giocatori in gruppi più grandi e fai sì che si alternino a stare nel quadrato).

### Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano.
- Concentrazione e comunicazione.



## UN RIMBALZO E UN COLPO

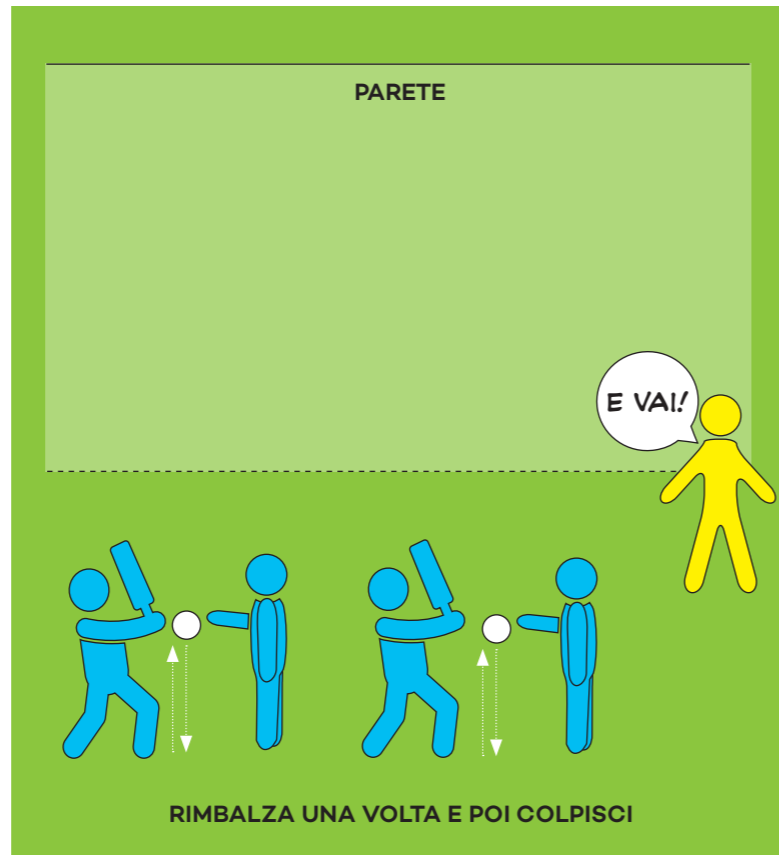
### Descrizione:

Metti i giocatori a coppie e allineali per colpire verso un muro/rete o una recinzione. Un giocatore dovrebbe avere una mazza e l'altro una palla. Se non hai abbastanza attrezzature, i giocatori possono fare gruppi. Quando l'allenatore grida "via", il giocatore con la palla dovrebbe lasciarla cadere davanti al giocatore con la mazza, il quale deve cercare di colpire la palla dopo un rimbalzo e prima che rimbalzi due volte.

Quando ogni giocatore ha colpito la palla, raccoglie la palla e ricomincia.

### Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano.
- Concentrazione.



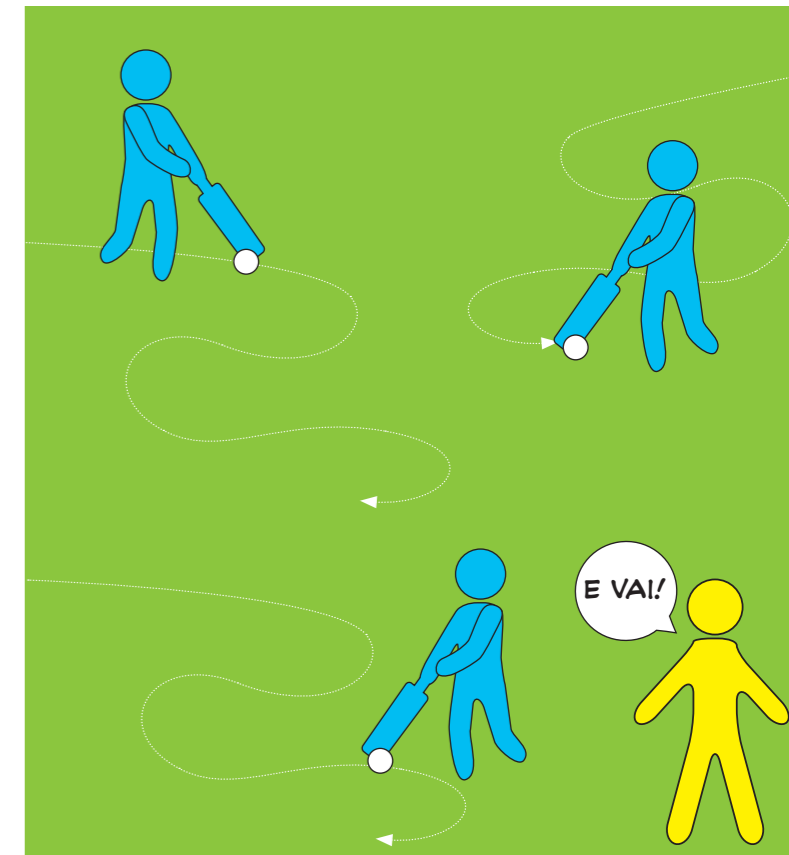
## DRIBBLE

### Descrizione:

Ogni giocatore avrà bisogno di una mazza (o di un oggetto per colpire la palla) e di una palla. Quando l'allenatore grida "via", tutti i giocatori dovrebbero cercare di dribblare con la palla usando la mazza/oggetto. I giocatori dovrebbero cercare di non colpire la palla troppo forte, mantenendola sotto controllo e sotto i loro occhi.

### Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano.
- Concentrazione e abilità motorie fondamentali.





**POSIZIONE**

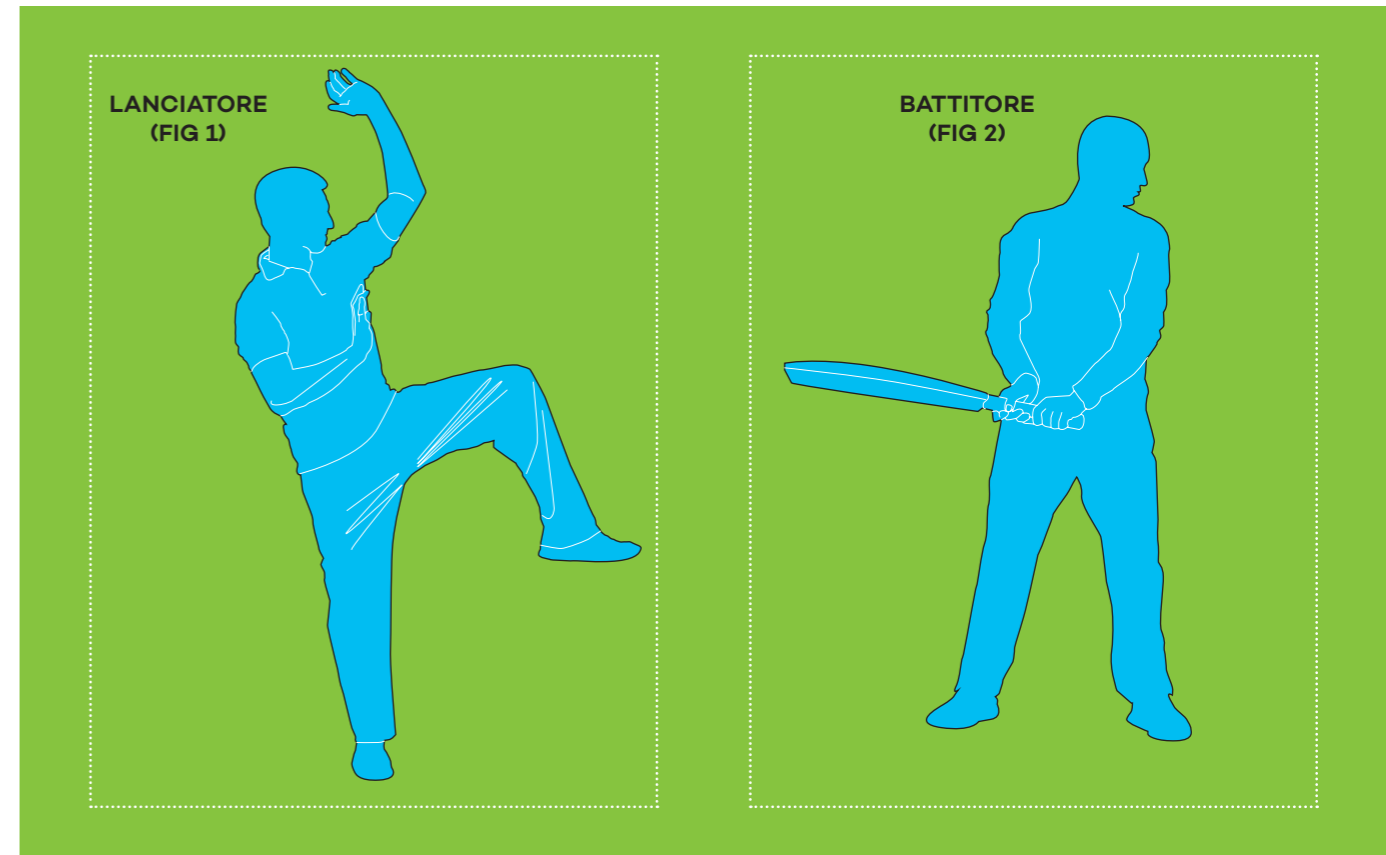
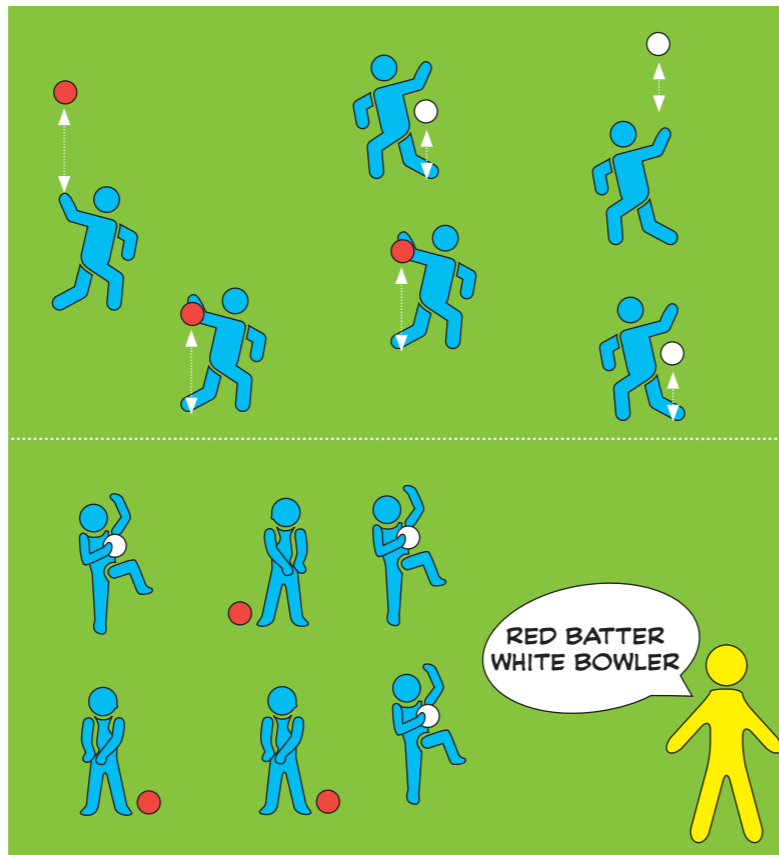
**Descrizione:**

Il cricket è un gioco giocato prevalentemente di lato, quindi spesso, quando i bambini iniziano a giocare, affrontano il bersaglio con il petto rivolto verso di esso.

Dai metà dei giocatori una palla di un colore e all'altra metà una palla di un colore diverso. Permetti ai bambini di correre in giro, far rimbalzare o lanciare la palla in aria e prenderla. L'allenatore griderà un colore e poi "battitore" o "lanciatore", i bambini dovrebbero fermarsi il più velocemente possibile con la palla in controllo e mettersi in una delle due posizioni. Lanciatore (Fig 1) Battitore (Fig 2)

**Obiettivi:**

- Coordinazione occhio-mano
- Concentrazione
- Ascolto
- Memoria e abilità motorie fondamentali.



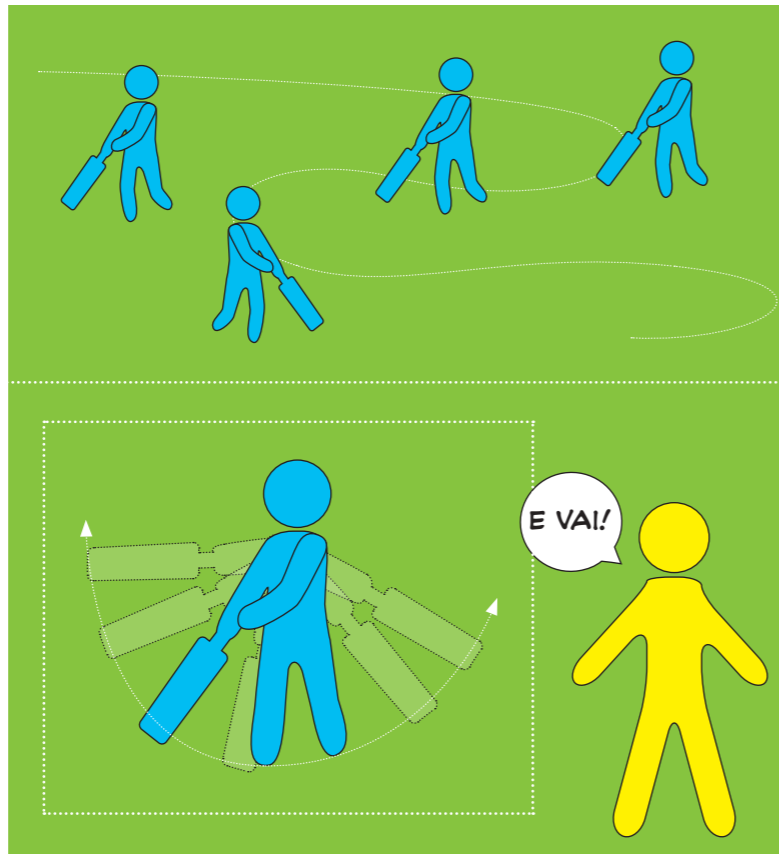
## BACK SWING/ FOLLOW THROUGH

### Descrizione:

Dai a ogni giocatore una mazza da cricket o un oggetto da oscillare. Con quell'oggetto in mano, chiedi ai giocatori di correre in giro nell'area aperta. Quando l'allenatore grida "oscilla", i giocatori devono fermarsi con i piedi alla larghezza delle spalle e creare una forma a U con la mazza,

### Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano.
- Concentrazione.
- Ascolto.
- Memoria e abilità motorie fondamentali.



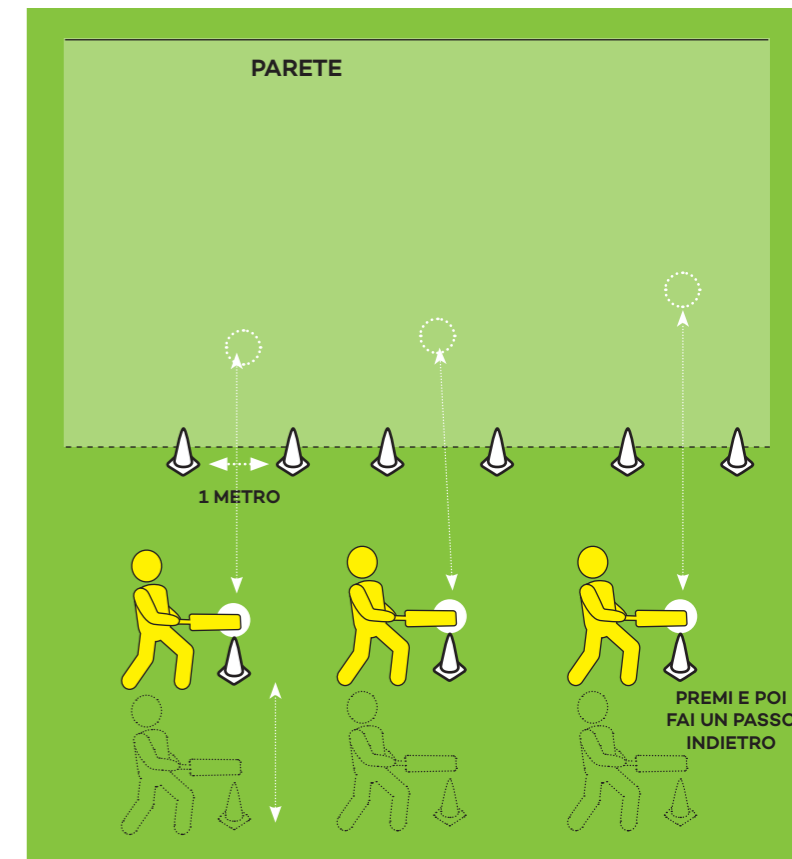
## COLPISCI TRA I CONI

### Descrizione:

Dai a ogni giocatore una mazza, una palla e un cono (mettili in gruppi se non hai abbastanza attrezzature). Chiedi loro di allinearsi di fronte a un muro con la palla su un cono e distanziarsi a una distanza di sicurezza l'uno dall'altro. Di fronte a ogni giocatore, posiziona due coni a 1m di distanza l'uno dall'altro. Quando l'allenatore grida "via", ogni giocatore cercherà di colpire la palla tra i due coni. Se ci riescono, possono fare un passo indietro e provare di nuovo. Quanto indietro possono arrivare i tuoi giocatori? Assicurati che ci sia sempre una distanza di sicurezza tra ogni giocatore. Obiettivi: Coordinazione occhio-mano e concentrazione.

### Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano.
- Concentrazione.



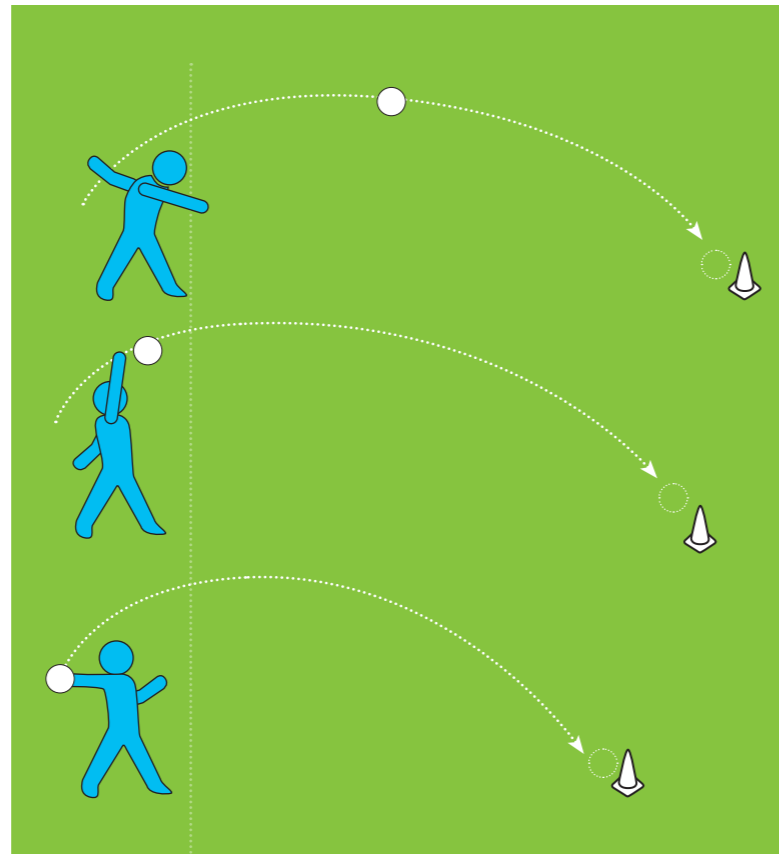
## BRACCIO DI LANCIO DRITTO

### Descrizione:

Una delle abilità più difficili da imparare nel cricket è lanciare con il braccio dritto. Allinea i tuoi giocatori, ognuno con una palla, di lato rispetto a dove lanceranno. Con la palla nella mano dominante, i giocatori solleveranno il braccio all'altezza della spalla, mantenendo il braccio dritto. Quando l'allenatore grida "via", tutti i giocatori devono cercare di lanciare la palla il più lontano possibile nella stessa direzione, mantenendo il braccio dritto. Se hai abbastanza spazio, chiedi ai giocatori di posizionare un cono dove la loro palla è caduta, per cercare di migliorarsi la volta successiva.

### Obiettivi:

- Abilità motorie di base.
- Flessibilità e concentrazione.



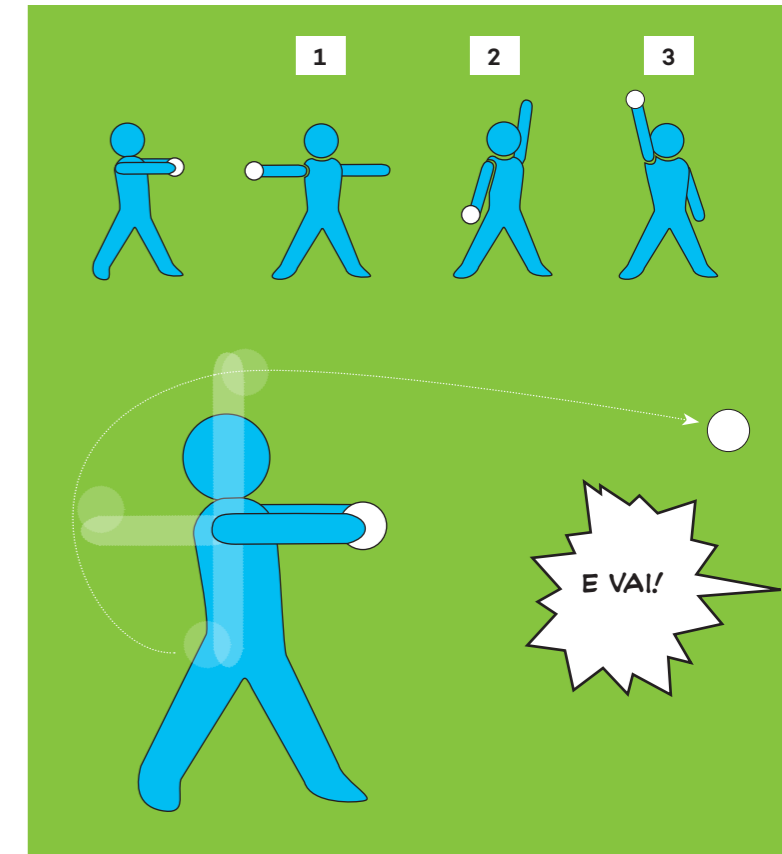
## BRACCIO DI LANCIO E BRACCIO ANTERIORE

### Descrizione:

Allinea i giocatori, ognuno con una palla, di lato rispetto a dove lanceranno. Con la palla nella mano dominante, i giocatori solleveranno entrambe le braccia all'altezza delle spalle, davanti a loro. Quando l'allenatore grida "1", devono portare il braccio con la palla direttamente dietro di loro. Quando l'allenatore grida "2", il braccio non di lancio deve puntare verso l'alto e il braccio di lancio verso il basso. Al comando "3", il braccio di lancio deve puntare verso l'alto e il braccio non di lancio verso il basso. Ripeti il movimento tre volte, poi prova a fare tutti e tre i movimenti in una volta sola, lasciando andare la palla.

### Obiettivi:

- Abilità motorie di base
- Concentrazione
- Flessibilità



## POSIZIONE A STELLA

### Descrizione:

Dai a metà dei giocatori delle palline da tennis e chiedi loro di correre nello spazio aperto, passandosi delicatamente la palla. Quando l'allenatore grida "stop", i giocatori devono posizionarsi nella posizione di lancio a stella.

- A. 1 punto se il braccio è dritto
- B. 1 punto se il piede anteriore è rivolto verso la direzione di lancio
- C. 1 punto se stanno guardando nella stessa direzione del piede anteriore.

### Obiettivi:

- Abilità motorie di base
- Concentrazione
- Spirito competitivo
- Flessibilità



## TRA I CONI

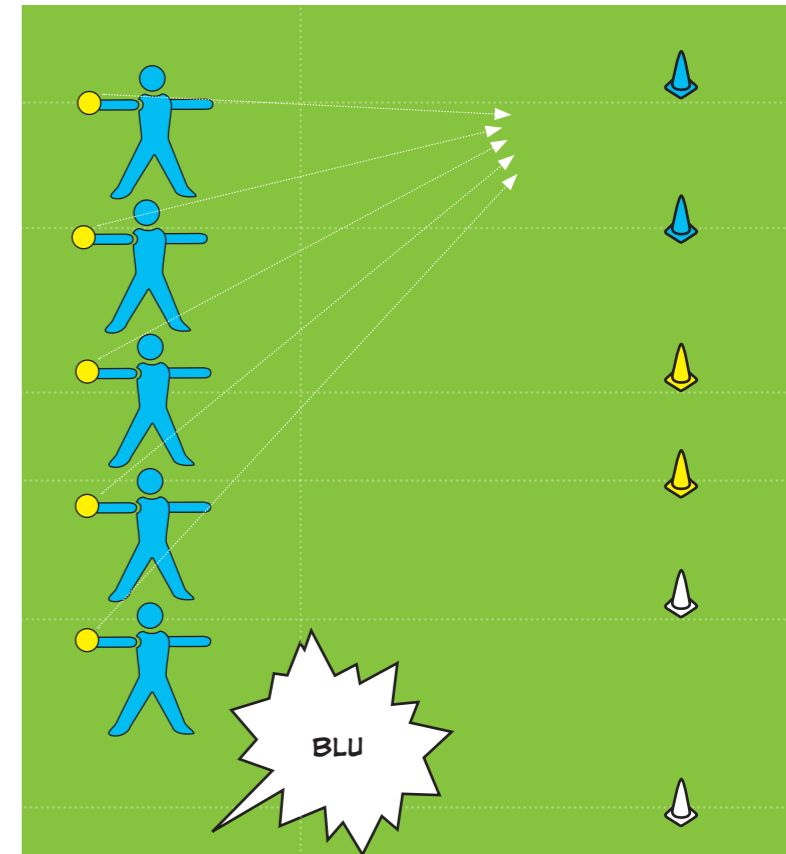
### bonus per braccio dritto

### Descrizione:

Allinea i giocatori tutti rivolti nella stessa direzione nella posizione a stella come nel diagramma. L'allenatore posiziona 6 coni creando 3 bersagli. L'allenatore griderà un colore e i giocatori dovranno allinearsi verso quel bersaglio e cercare di far passare la palla tra i due coni corrispondenti a quel colore.

### Obiettivi:

- Abilità motorie di base
- Concentrazione
- Flessibilità



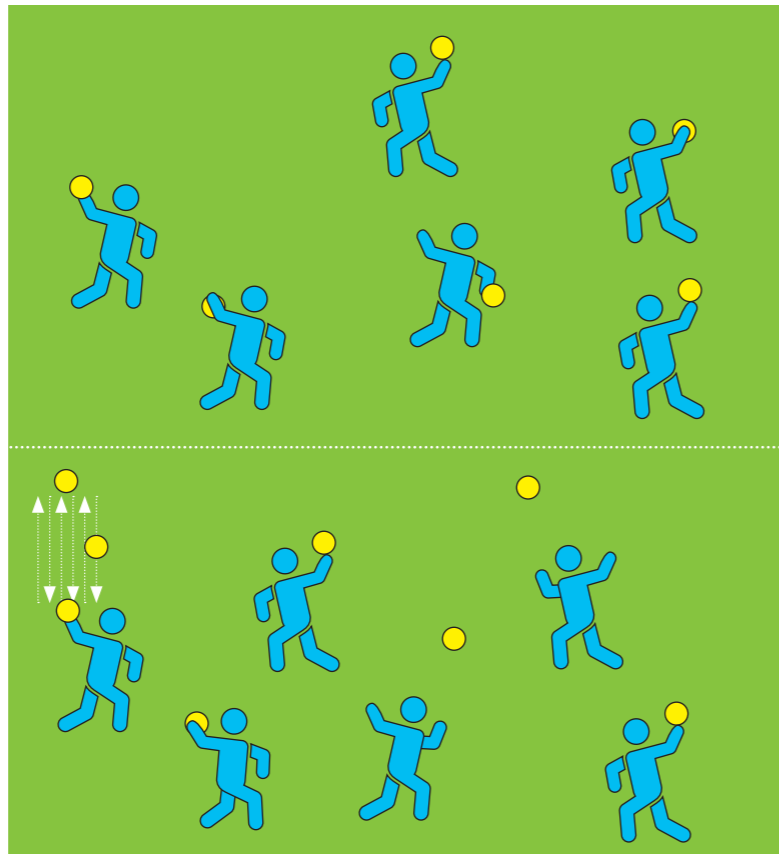
## LANCIA E PRENDI

### Descrizione:

Dai a ogni giocatore una palla, modificando la dimensione della palla in base alla difficoltà desiderata. Chiedi ai giocatori di correre nell'area, e quando l'allenatore grida, devono fermarsi, lanciare la palla in aria sopra la testa e prenderla tre volte. L'allenatore può aggiungere regole su quale mano usare per afferrare la palla, quanto in alto lanciarla e quante volte afferrarla. Diventa creativo e aggiungi nuove regole per rendere l'esercizio più divertente.

### Obiettivi:

- Concentrazione
- Coordinazione occhio-mano e abilità motorie di base



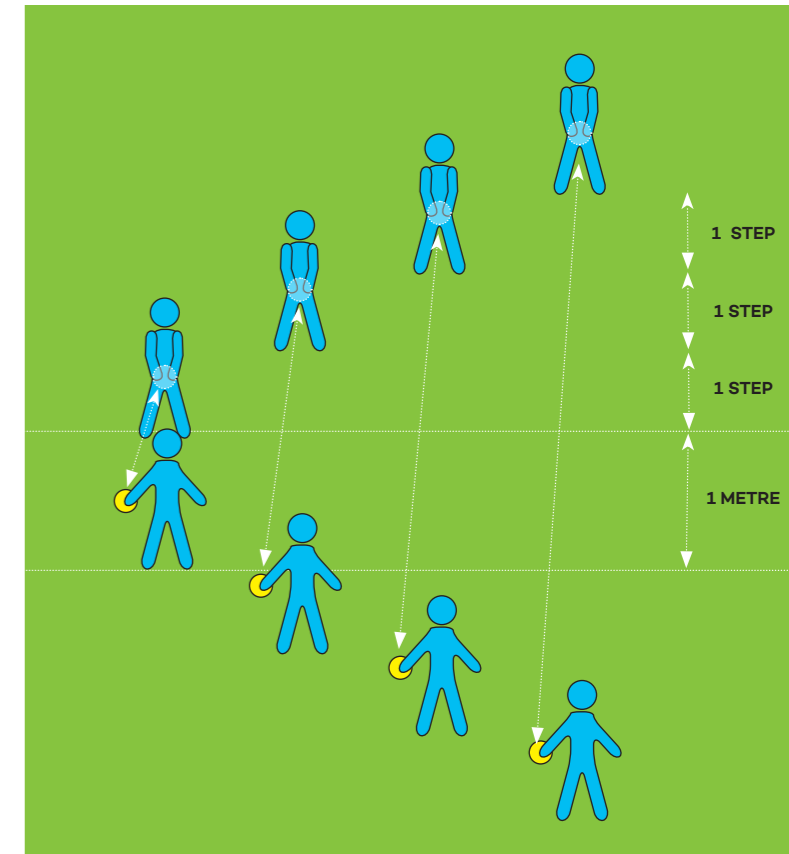
## COPPIE DI RICEZIONE

### Descrizione:

Dividi i giocatori a metà, ognuno di loro di fronte a un altro giocatore, a una distanza di 1 metro. L'obiettivo è prendere tre palle di seguito, poi fare un passo indietro. Un suggerimento è far sì che i giocatori guardino la palla fino a quando non arriva nelle mani e tengano le mani davanti al corpo come guida per l'altro giocatore.

### Obiettivi:

- Concentrazione
- Coordinazione occhio-mano e abilità motorie di base



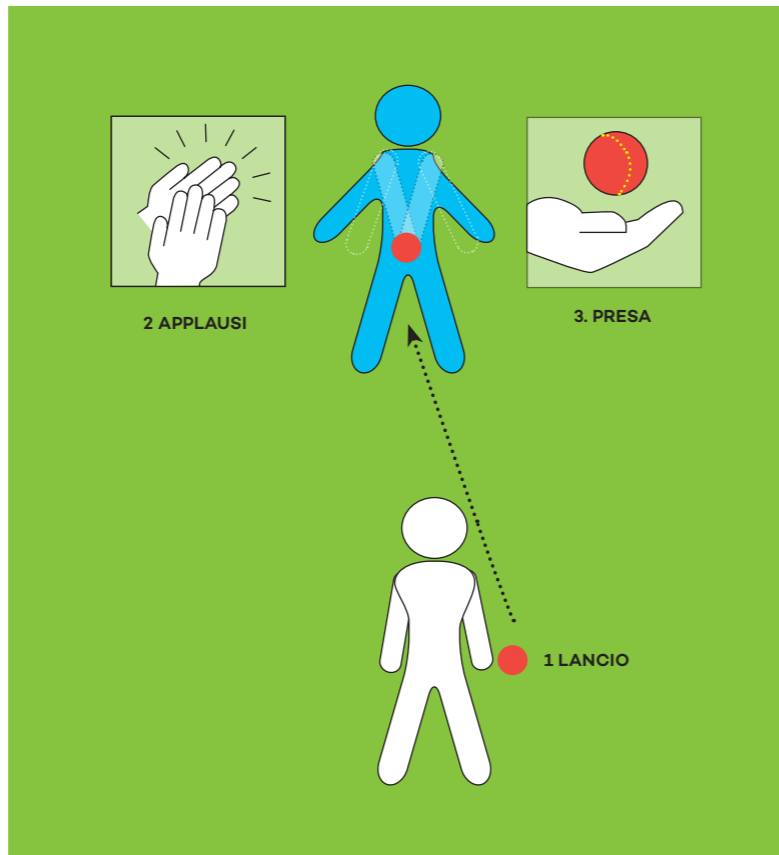
## PRESA CON BATTITO DI MANI

### Descrizione:

Dividi i giocatori a metà, ognuno di fronte a un altro a una distanza di 1-2 metri. L'obiettivo è per il giocatore che prende la palla battere le mani prima di afferrarla. Sfida i giocatori a vedere quanti battiti possono fare prima di prendere la palla.

### Obiettivi:

- Concentrazione
- Coordinazione occhio-mano



## PRESA AL MURO

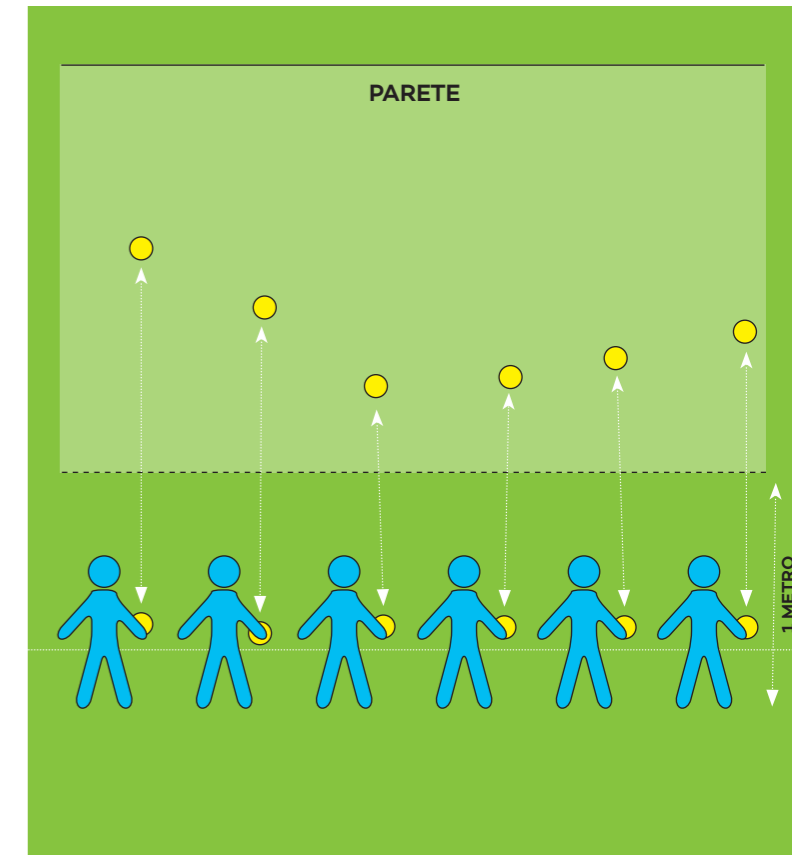
### Descrizione:

Allinea i giocatori di fronte a un muro o a una superficie piatta, a 1 metro di distanza. Sfida i giocatori a vedere quante prese consecutive riescono a fare con successo. L'allenatore può stabilire un limite di tempo o un numero target di prese da raggiungere. Se la palla cade, ricominciano a contare. Suggerimento: non sempre è meglio essere veloci; aiuta i giocatori a concentrarsi sull'afferrare la palla piuttosto che sulla velocità.

### Obiettivi:

- Concentrazione
- Coordinazione occhio-mano

Suggerimento: non è sempre la strategia migliore sii il più veloce possibile per aiutare i giocatori concentrarsi sulla cattura piuttosto che sulla velocità.





## STATIC THROW

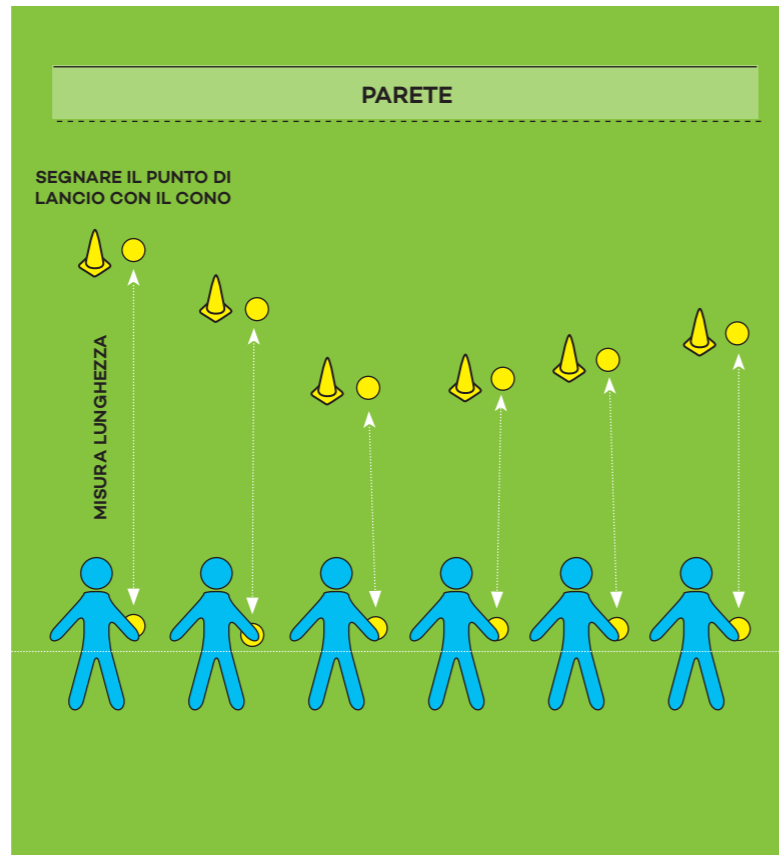
### Descrizione:

Allinea i giocatori, rivolti verso un campo vuoto, un muro o una rete. Dai a ogni giocatore una palla; se non ci sono abbastanza palle, i giocatori possono lavorare a coppie. Quando l'allenatore dice "via", tutti i giocatori devono provare a lanciare la palla il più lontano possibile. Una volta che tutti hanno lanciato, devono mettere un cono dove la loro palla è caduta.

### Obiettivi:

- Abilità di lancio.
- Abilità motorie di base.

Suggerimento: Per maggiore precisione, i giocatori possono usare il braccio non dominante come guida, puntando nella direzione in cui vogliono lanciare la palla. Per ottenere maggiore potenza, più è il movimento che segue la direzione del lancio, più lontano andrà la palla.



## LANCIO A COPPIE

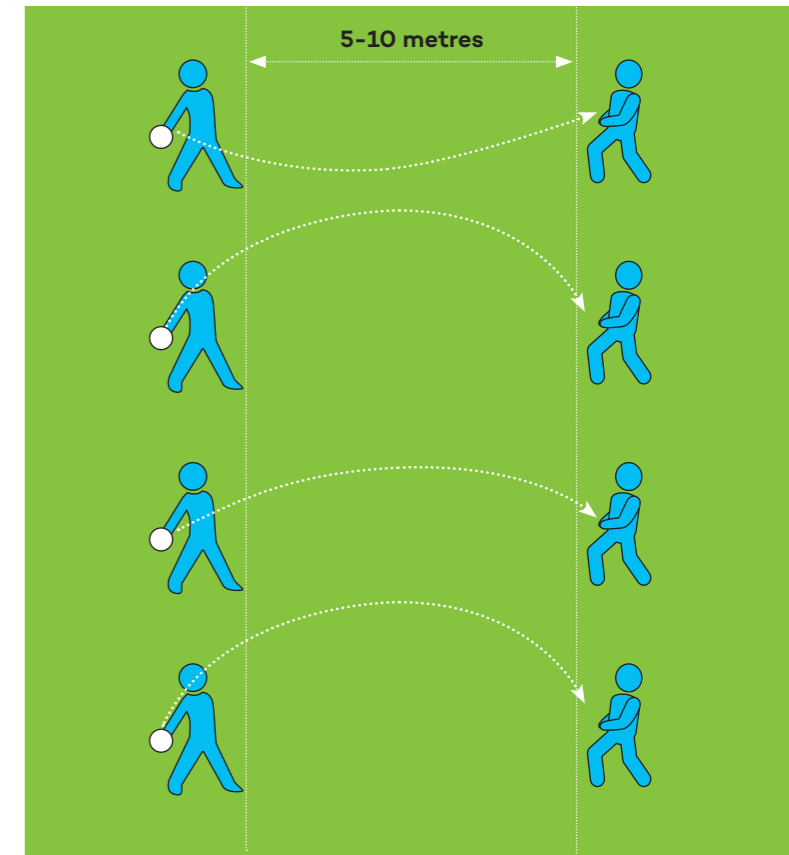
### Descrizione:

Dividi i giocatori in due file, ognuno di fronte a un altro giocatore a 5-10 metri di distanza. Un giocatore avrà la palla e l'obiettivo è lanciarla nelle mani del giocatore di fronte.

### Obiettivi:

- Abilità di lancio
- Abilità motorie di base

Se i giocatori lo trovano troppo facile, possono farlo aumentare la loro distanza oppure puoi chiedere loro di afferrarli solo con una mano. 5-10 metri



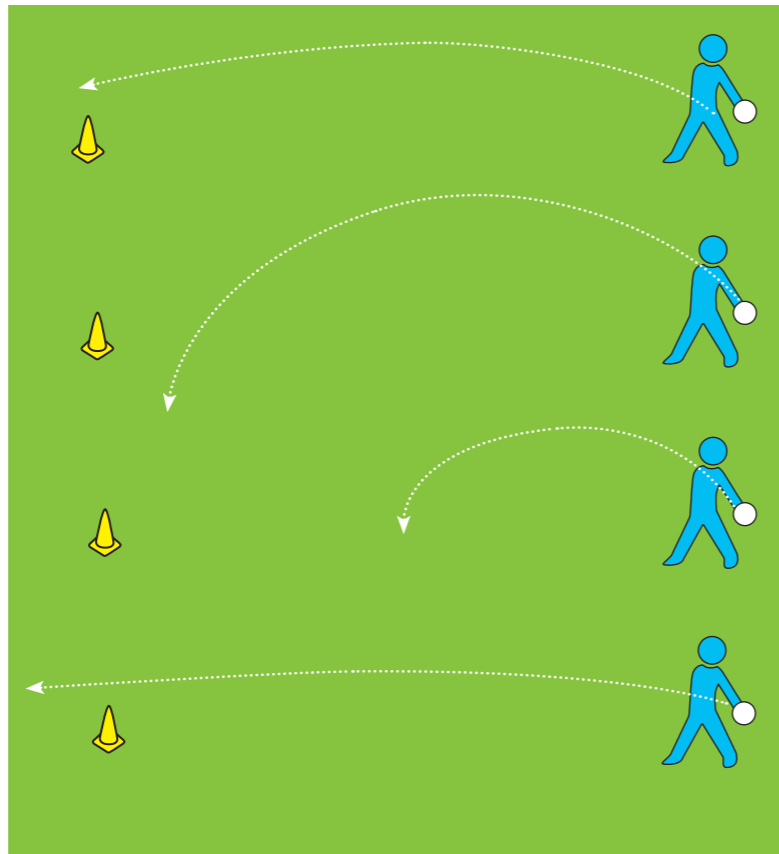
## LANCIO CON MANO OPPOSTA

### Descrizione:

Trova uno spazio aperto e chiedi a tutti i giocatori di allinearsi con la palla nella mano non dominante. L'obiettivo è vedere quanto lontano riescono a lanciare con la mano opposta. Questo movimento sarà insolito per la maggior parte dei giocatori, ma è un ottimo modo per divertirsi, attivare nuovi muscoli e provare movimenti diversi.

### Obiettivi:

- Abilità di lancio.
- Abilità motorie di base.



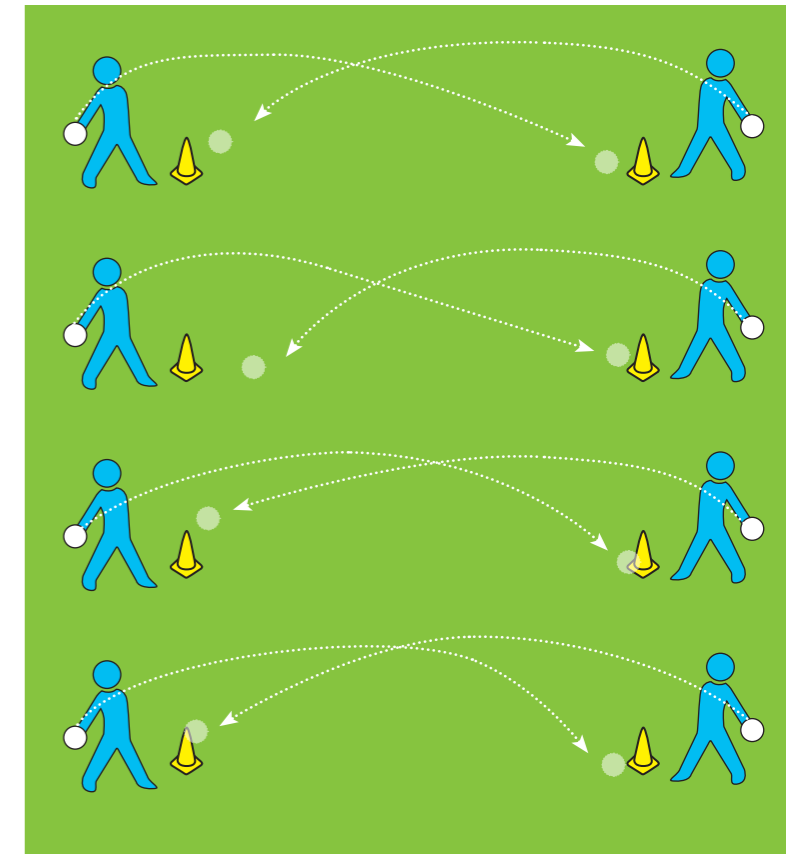
## LANCIO SOTTO MANO

### Descrizione:

Allinea i giocatori uno di fronte all'altro, con un cono a 1 metro davanti a ciascuno. L'obiettivo è cercare di colpire il cono dell'altro giocatore con un lancio sotto mano. Questo aiuta i giocatori a concentrarsi sull'esecuzione piuttosto che sulla tecnica, costruendo la memoria muscolare in modo divertente.

### Obiettivi:

- Abilità di lancio
- Abilità motorie di base





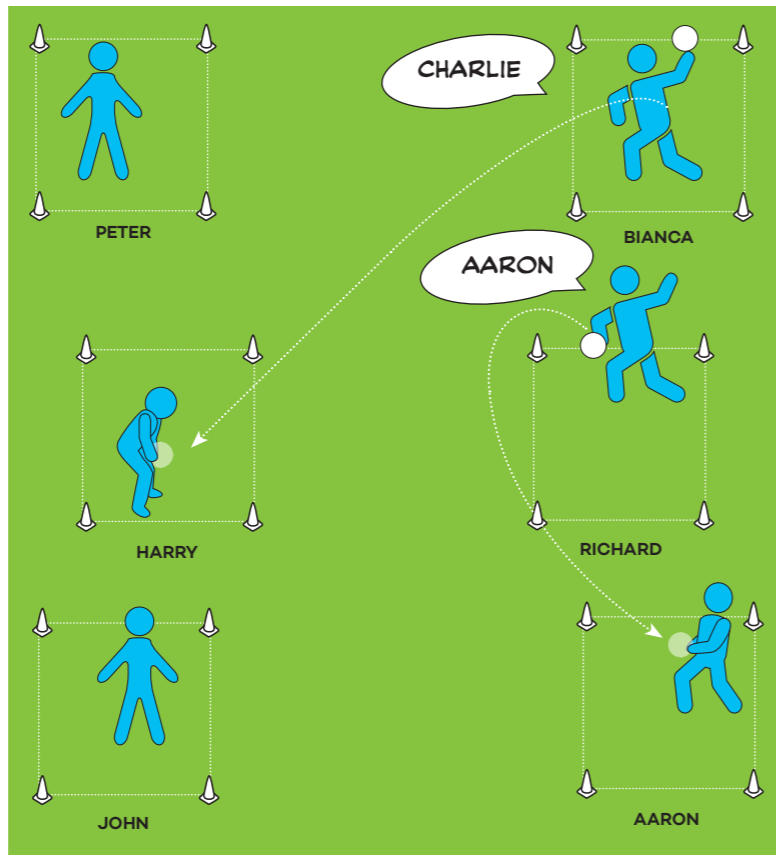
## RESTA NELLA TUA AREA

### Descrizione:

Questo esercizio aiuta tutti i giocatori a migliorare il loro lancio sotto e sopra mano, lavorando insieme. Ogni giocatore deve avere 4 coni attorno a sé, creando una piccola area. Alcuni giocatori riceveranno una palla e devono cercare di lanciairla a un altro giocatore per farla prendere. I giocatori non possono uscire dalla loro area. Quante prese di seguito può fare il tuo gruppo?

### Obiettivi:

- Abilità di lancio
- Abilità motorie di base



## CRICKET VELOCE

### Attrezzatura:

Paletti, coni, una palla e una mazza.

### Preparazione:

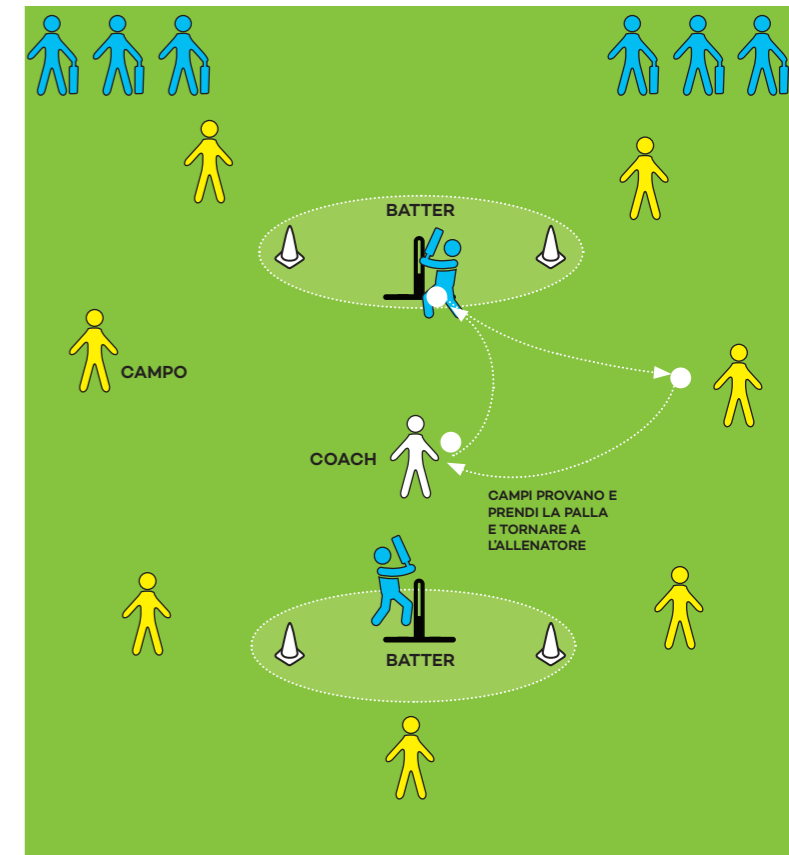
Posiziona due oggetti o paletti uno di fronte all'altro e due coni a una distanza uguale ai lati dei paletti.

### Come si gioca:

L'allenatore si posiziona al centro e lancia la palla sotto mano a ciascun battitore. I difensori sono sparsi a 360 gradi nell'area aperta. I battitori devono correre, sia che colpiscano la palla o meno. L'allenatore può lanciare la palla una volta che è tornata nelle sue mani. Dopo che i battitori hanno affrontato due palle ciascuno, entra la coppia successiva. Ogni giocatore affronta 4 palle ciascuno, poi le squadre di difesa e battuta si scambiano.

### Obiettivi:

- Lavoro di squadra.
- Coordinazione occhio-mano.
- Comunicazione e agilità.



# GIOCHI

Cricket veloce

Piramide di punti – colpire da un cono in squadre

Ultima persona in piedi, mantieni la palla in aria

Tempo di statua – mantieni la palla in aria

Tempo di statua – continua a muoverti

Tempo di statua – colpi con un rimbalzo

Tempo di statua – dribbling

Maggior numero di catture con le mani che applaudono

Maggior numero di catture in coppia

Maggior numero di catture con una mano

Piramide di punti – lancio sopra

Piramide di punti – lancio sotto

Quanto lontano puoi lanciare

Cricket charades

Knockout coni

Colpisci e raccogli

*15 minutes*

*Concentrate on 1 game or  
do a couple if the players  
get distracted*



FEDERAZIONE  
CRICKET ITALIANA

## CRICKET VELOCE

### Attrezzatura:

Stumps, cones a ball and a bat.

### Preparazione:

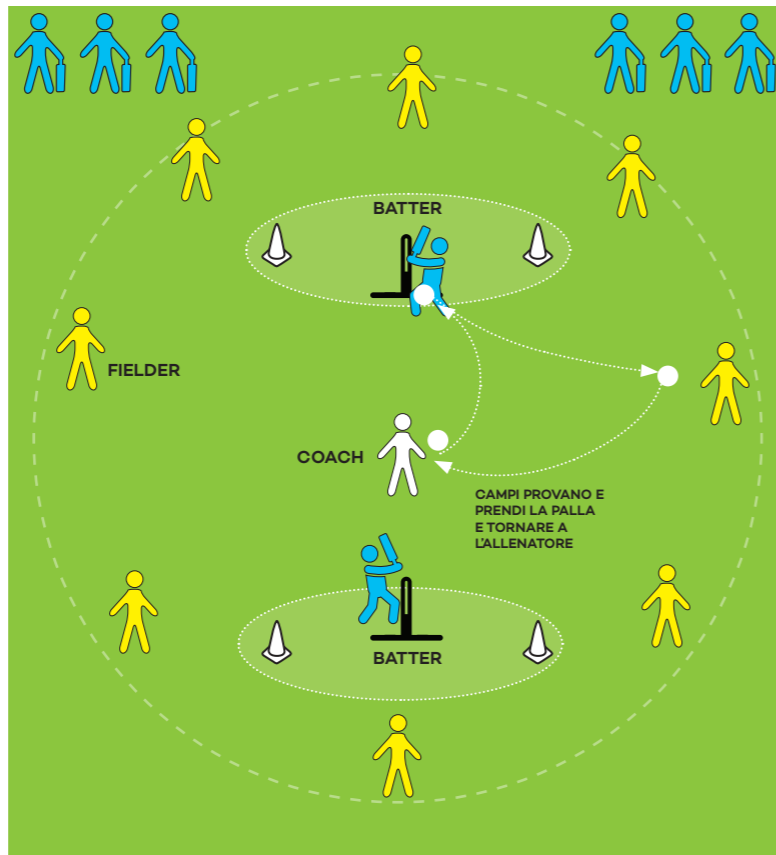
Posiziona due oggetti o paletti uno di fronte all'altro e due coni a una distanza uguale ai lati dei paletti.

### Come si gioca:

L'allenatore si posiziona al centro e lancia la palla sotto mano a ciascun battitore. I difensori sono sparsi a 360 gradi nell'area aperta. I battitori devono correre, sia che colpiscano la palla o meno. L'allenatore può lanciare la palla una volta che è tornata nelle sue mani. Dopo che i battitori hanno affrontato due palle ciascuno, entra la coppia successiva. Ogni giocatore affronta 4 palle ciascuno, poi le squadre di difesa e battuta si scambiano.

### Obiettivi:

- Lavoro di squadra
- Coordinazione occhio-mano
- Comunicazione e agilità.



## PIRAMIDE DI PUNTI

Hit off cone in teams, points for long straight hits

**Attrezzatura:** Coni, palla, mazza.

### Preparazione:

Metti la palla su un cono e posiziona due coni abbastanza distanti, fai alcuni passi in avanti e metti altri due coni, ma rendi lo spazio leggermente più piccolo finché i coni non sono vicini.

### Come si gioca:

Come allenatore, puoi decidere quanto rendere difficile o facile questo gioco e quanti punti assegnare per ciascun set di due coni. I giocatori si alternano nel colpire la palla dal cono il più dritto possibile. Più dritto e lontano colpiscono, più punti ottengono. Questo può essere un gioco divertente da giocare individualmente o in squadre.

### Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano
- Concentrazione e abilità di colpire.



### ULTIMA PERSONA IN PIEDI Mantieni la Palla in Aria

**Attrezzatura:**

Palloni e coni (mazza opzionale).

**Preparazione:**

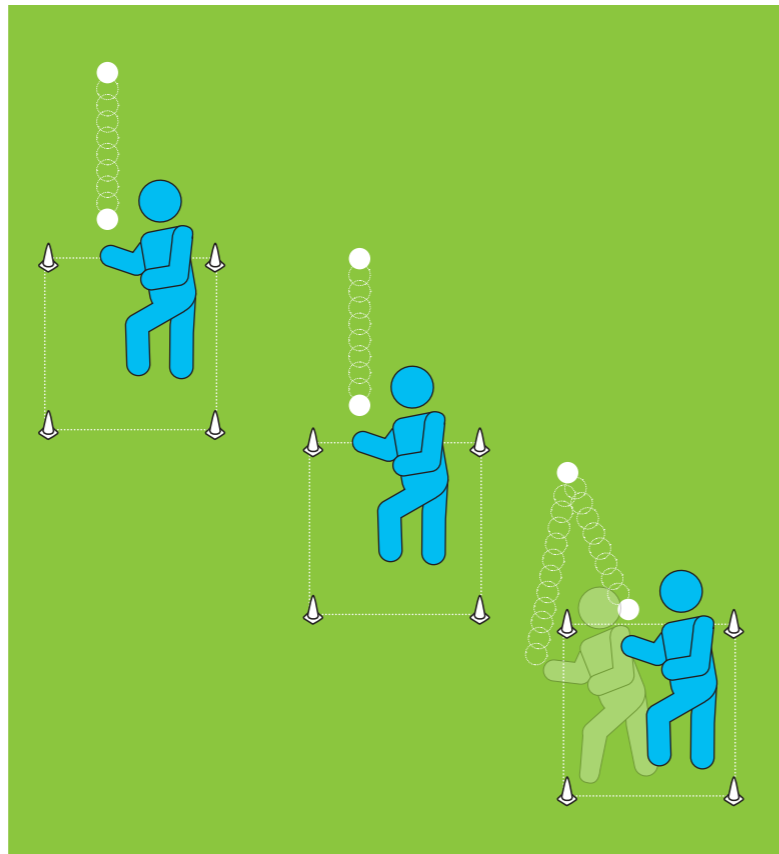
Crea un piccolo quadrato attorno a ciascun giocatore con 4 coni e ogni giocatore deve avere una palla.

**Come si gioca:**

Il giocatore cercherà di mantenere la palla in aria usando le mani o la mazza per colpire la palla. Se la palla colpisce il suolo, il giocatore deve riprendere il controllo della palla e sedersi. L'ultima persona in piedi vince.

**Obiettivi:**

- Coordinazione occhio-mano.
- Concentrazione e movimento generale.



### TEMPO DI STATUA Mantieni la Palla in Aria

**Attrezzatura:**

Mazza e palla.

**Preparazione:**

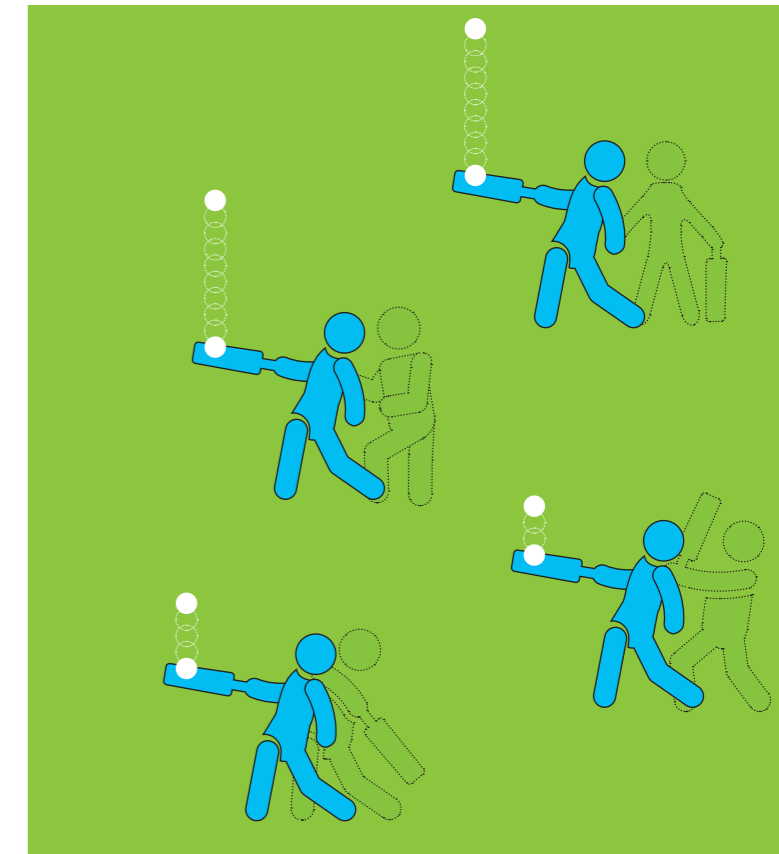
Dai a ciascun giocatore una mazza e una palla; se non hai abbastanza mazze, usa altri oggetti o i giocatori possono usare le mani.

**Come si gioca:**

Quando l'allenatore urla "E VAI!", tutti i giocatori cercheranno di mantenere la palla in aria mentre si muovono nell'area. Quando l'allenatore urla "statua", i giocatori devono riprendere il controllo della palla e rimanere immobili come statue; l'ultimo giocatore a muoversi perde una vita. Ogni giocatore ha 3 vite.

**Obiettivi:**

- Coordinazione occhio-mano.
- Concentrazione e movimento generale.



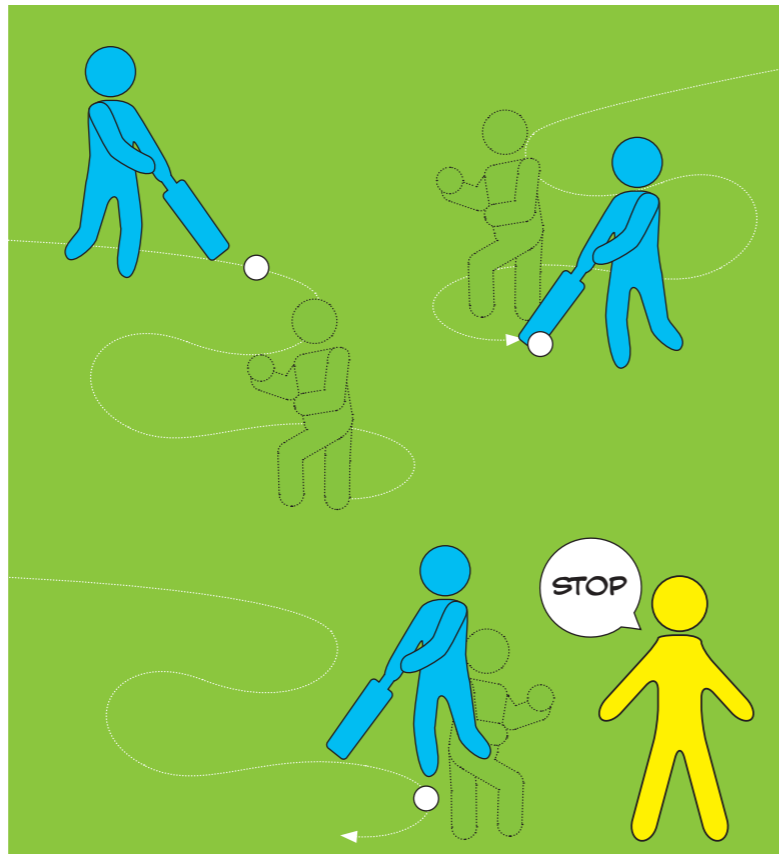
**TEMPO DI STATUA**  
Continua a Muoversi

**Attrezzatura:**  
Mazza e palla.

**Preparazione:**  
Dai a ciascun giocatore una mazza e una palla;  
se non hai abbastanza mazze, usa altri oggetti  
o i giocatori possono usare le mani.

**Come si gioca:**  
Descrizione mancante

- Obiettivi:**
- Coordinazione occhio-mano.
  - Concentrazione e movimento generale.



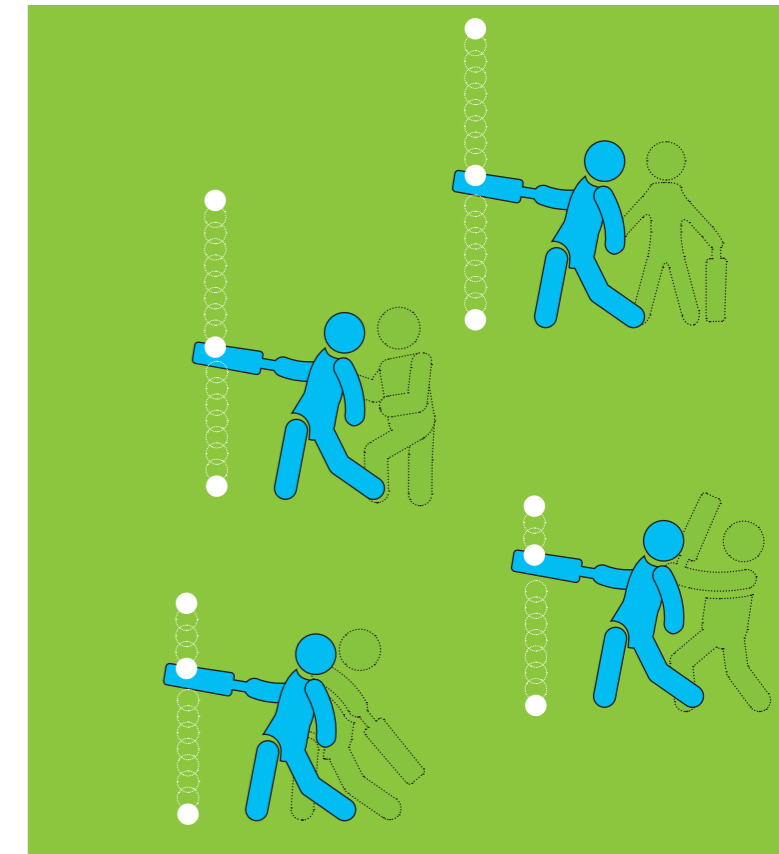
**TEMPO DI STATUA**  
Colpi con un Rimbalzo

**Attrezzatura:** Mazza e palla.

**Preparazione:** Dai a ciascun giocatore una  
mazza e una palla; se non hai abbastanza  
mazze, usa altri oggetti o i giocatori possono  
usare le mani.

**Come si gioca:**  
I giocatori devono camminare nell'area  
colpendo la palla in aria, lasciandola rimbalzare  
una volta e poi colpendola di nuovo in aria. (Se  
i giocatori trovano questo difficile, possono  
usare le mani invece di una mazza.)

- Obiettivi:**
- Coordinazione occhio-mano.
  - Concentrazione e abilità di colpire.



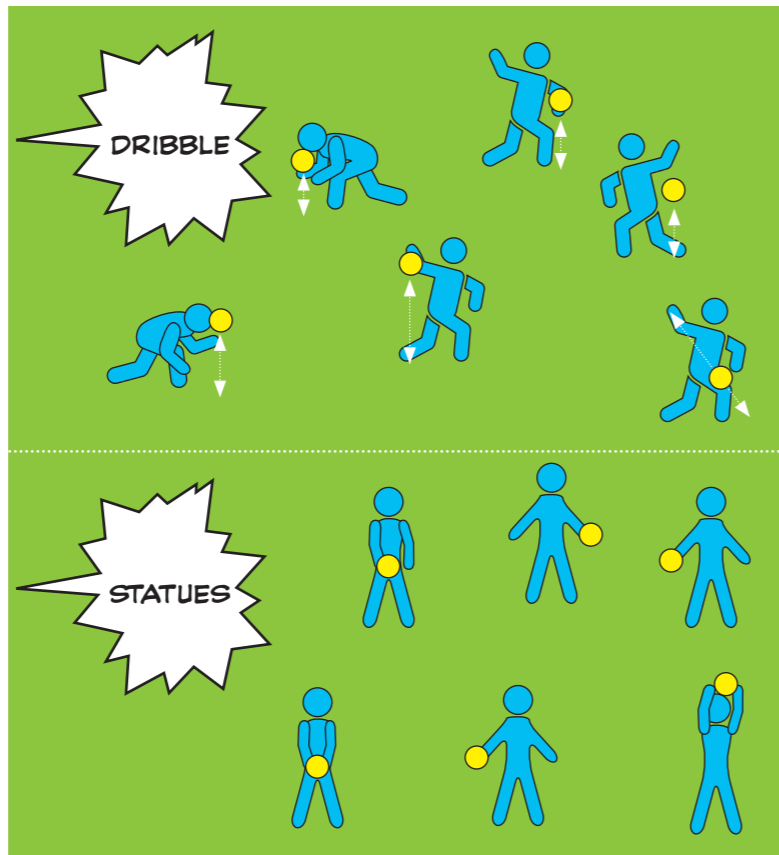
**TEMPO DI STATUA**  
Dribble

**Attrezzatura:** Palloni

**Preparazione:**  
Dai a ciascun giocatore una mazza e una palla; se non hai abbastanza mazze, usa altri oggetti o i giocatori possono usare le mani.

**Come si gioca:**  
Descrizione mancante]

- Obiettivi:**
- Coordinazione occhio-mano.
  - Concentrazione e abilità di colpire.



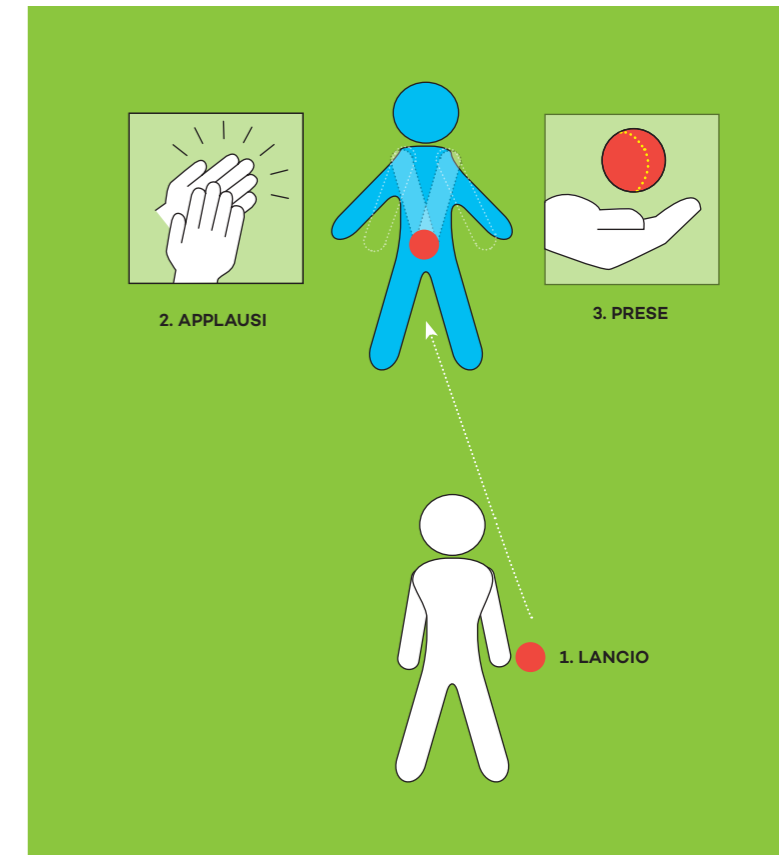
**MAGGIOR NUMERO DI CATTURE  
CON LE MANI CHE APPLAUDONO**

**Attrezzatura:** Palloni

**Preparazione:**  
Dai una palla a ciascun giocatore e spargili con molto spazio tra ciascuna persona.

**Come si gioca:**  
Quando l'allenatore urla "E VAI!", tutti i giocatori devono lanciare la palla in aria e applaudire prima di riprenderla. L'allenatore può impostare un limite di tempo e vedere chi può fare il maggior numero di catture con le mani che applaudono o impostare un numero obiettivo di catture da raggiungere.

- Obiettivi:**
- Coordinazione occhio-mano e lavoro di squadra.



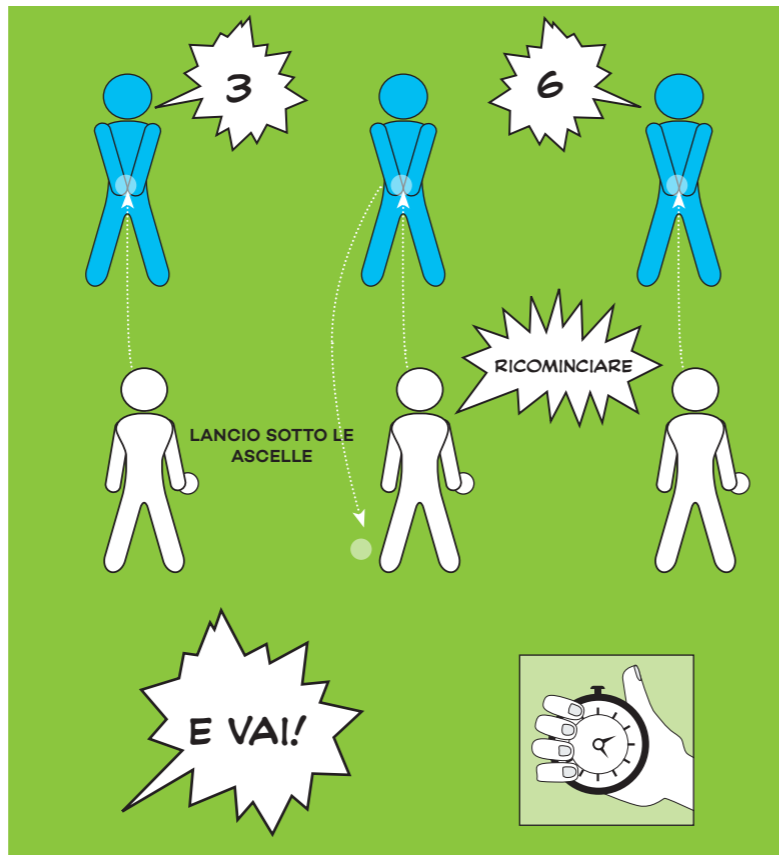
## MAGGIOR NUMERO DI CATTURE IN COPPIA

**Attrezzatura:**  
Palloni

**Preparazione:**  
Metti i giocatori in coppie e spargili con uno spazio sicuro tra di loro.

**Come si gioca:**  
Quando l'allenatore urla "E VAI!", i giocatori devono lanciarsi la palla sotto mano e prendere il maggior numero possibile di catture.  
L'allenatore può impostare un limite di tempo e vedere quale squadra riesce a fare il maggior numero di catture o impostare un numero obiettivo di catture da raggiungere.

- Obiettivi:**
- Coordinazione occhio-mano
  - Migliora le abilità di cattura
  - Lavoro di squadra
  - Comunicazione



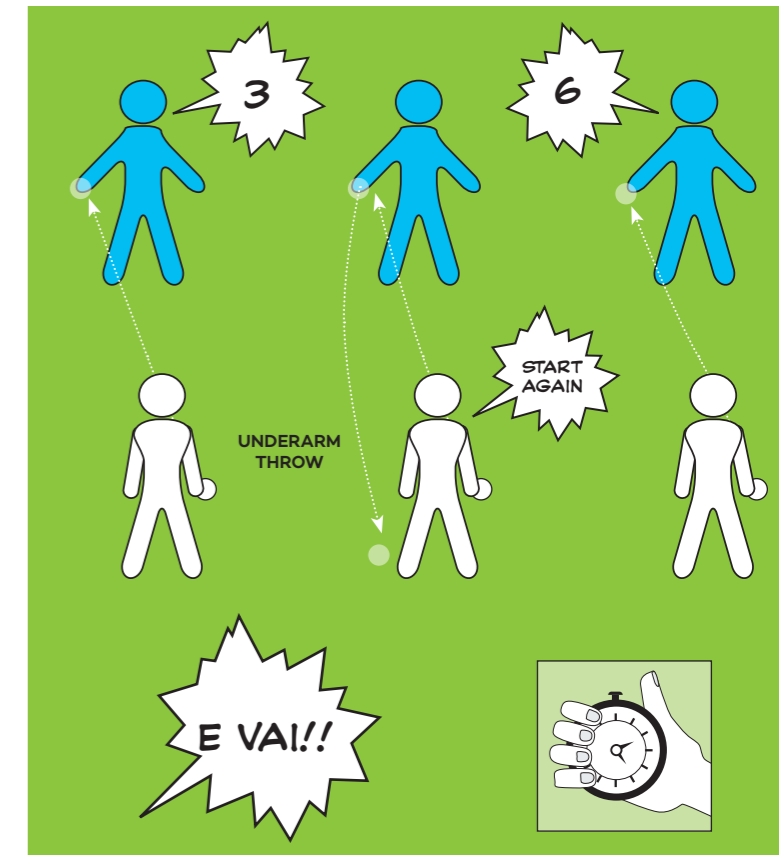
## MAGGIOR NUMERO DI CATTURE CON UNA MANO

**Attrezzatura:**  
Palloni

**Preparazione:**  
Metti i giocatori in coppie e spargili con uno spazio sicuro tra di loro.

**Come si gioca:**  
Quando l'allenatore urla "E VAI!", i giocatori devono lanciarsi la palla sotto mano e prendere il maggior numero possibile di catture usando solo una mano. L'allenatore può impostare un limite di tempo e vedere quale squadra riesce a fare il maggior numero di catture o impostare un numero obiettivo di catture da raggiungere.

- Obiettivi:**
- Coordinazione occhio-mano
  - Lavoro di squadra.



### PIRAMIDE DI PUNTI

Throw far and straight (Lancio Sopra)

**Attrezzatura:**

Palloni e coni.

**Preparazione:**

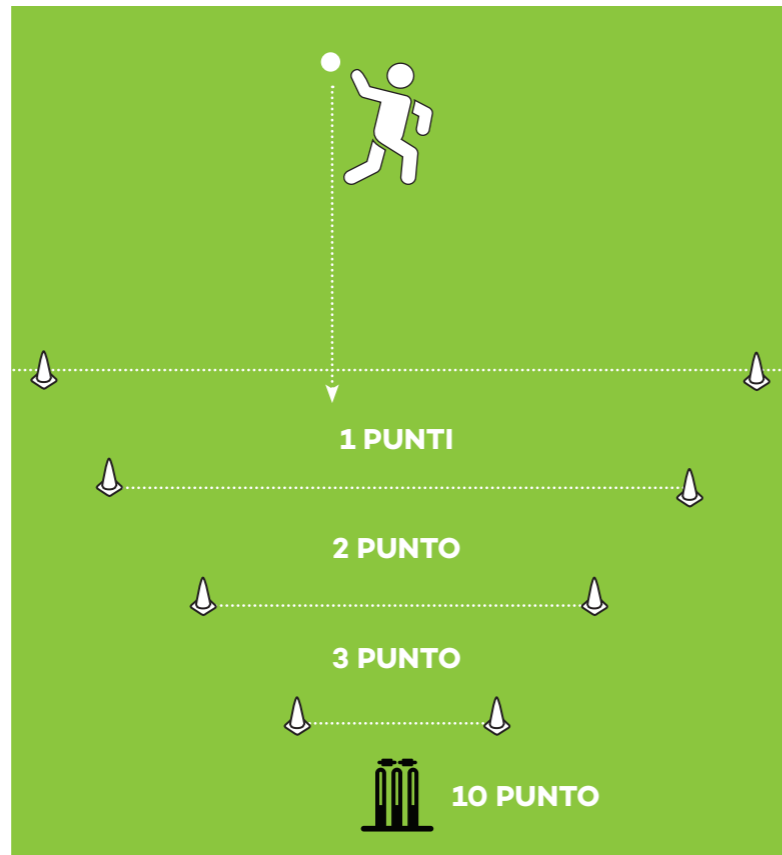
Usa i tuoi coni per creare una piramide con un oggetto alla fine

**Come si gioca:**

Ogni giocatore si alterna nel lanciare la palla sopra l'oggetto in lontananza. Più dritto è il loro lancio, più punti ottengono. Se hai abbastanza spazio e coni, puoi impostare più di questi giochi.

**Obiettivi:**

- Comunicazione.
- Lavoro di squadra.
- Concentrazione
- Sviluppo delle abilità di lancio fondamentali.



### PIRAMIDE DI PUNTI

Throw far and straight (Lancio Sotto)

**Attrezzatura:**

Palloni e coni.

**Preparazione:**

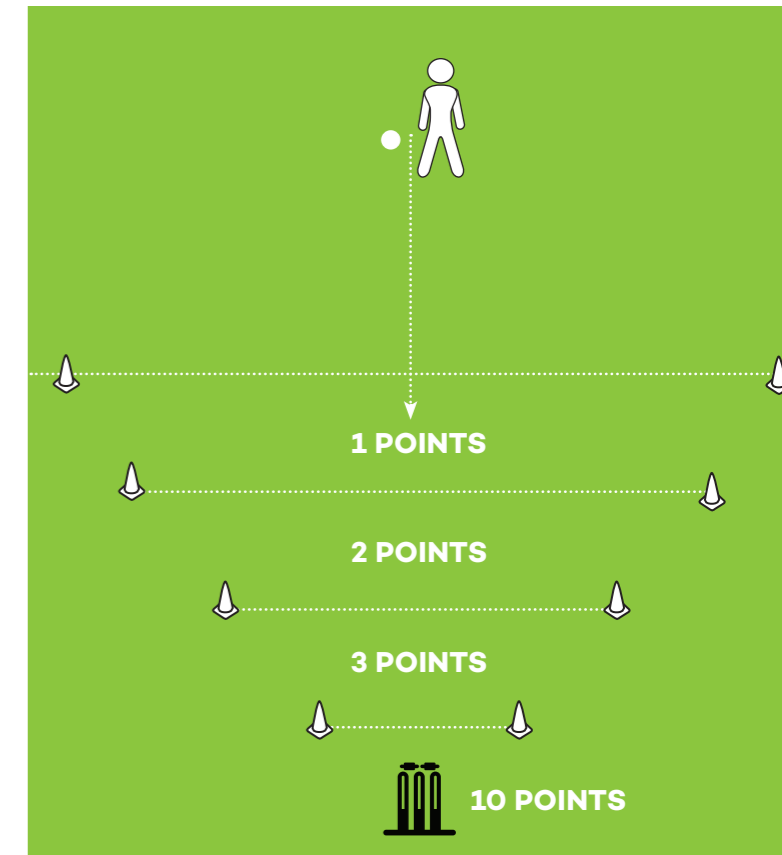
Usa i tuoi coni per creare una piramide con un oggetto alla fine.

**Come si gioca:**

Ogni giocatore si alterna nel lanciare la palla sotto mano verso l'oggetto in lontananza. Più dritto è il loro lancio, più punti ottengono. Se hai abbastanza spazio e coni, puoi impostare più di questi giochi.

**Obiettivi:**

- Comunicazione.
- Lavoro di squadra.
- Concentrazione.
- Sviluppo delle abilità di lancio.





## QUANTO LONTANO PUOI LANCIARE

### Attrezzatura:

Palloni e coni.

### Preparazione:

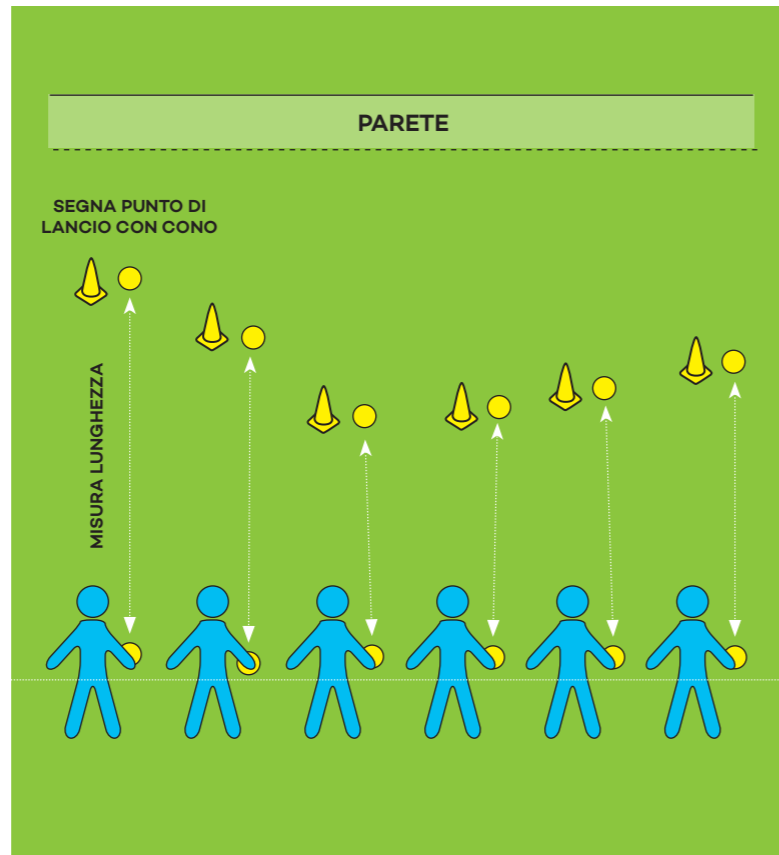
Dai a ciascun giocatore una palla e un cono.

### Come si gioca:

Allinea tutti i giocatori in modo che stiano guardando nella stessa direzione per lanciare. Quando l'allenatore urla "E VAI!", ogni giocatore lancerà la palla il più lontano possibile e dovrà tenere d'occhio dove finisce la loro palla. L'allenatore può quindi permettere a tutti i giocatori di correre e posizionare un cono dove la loro palla è finita.

### Obiettivi:

- Sviluppo delle abilità di lancio
- Spirito competitivo
- Concentrazione



## CRICKET CHARADES

### Attrezzatura:

Paletti / oggetto da colpire

### Preparazione:

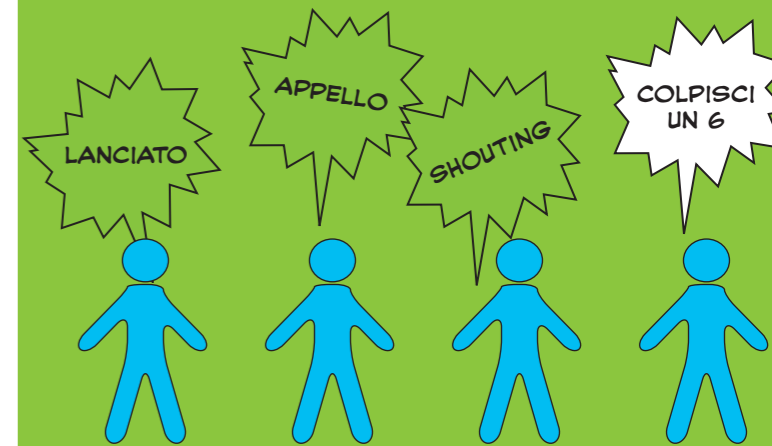
Carta e una penna.

### Come si gioca:

Su un pezzo di carta, scrivi vari termini, attrezzature o situazioni legate al cricket, ad esempio: colpire un 6, fare appello, eliminare qualcuno, prendere un out, LBW, palla larga, no ball, parastinchi, guanti da cricket, mazza da cricket, ecc. Un giocatore sceglie da un cappello e cerca di far indovinare agli altri cosa sta mimando.

### Obiettivi:

- Creatività
- Immaginazione
- Comunicazione
- Lavoro di squadra.



## KNOCKOUT CONI

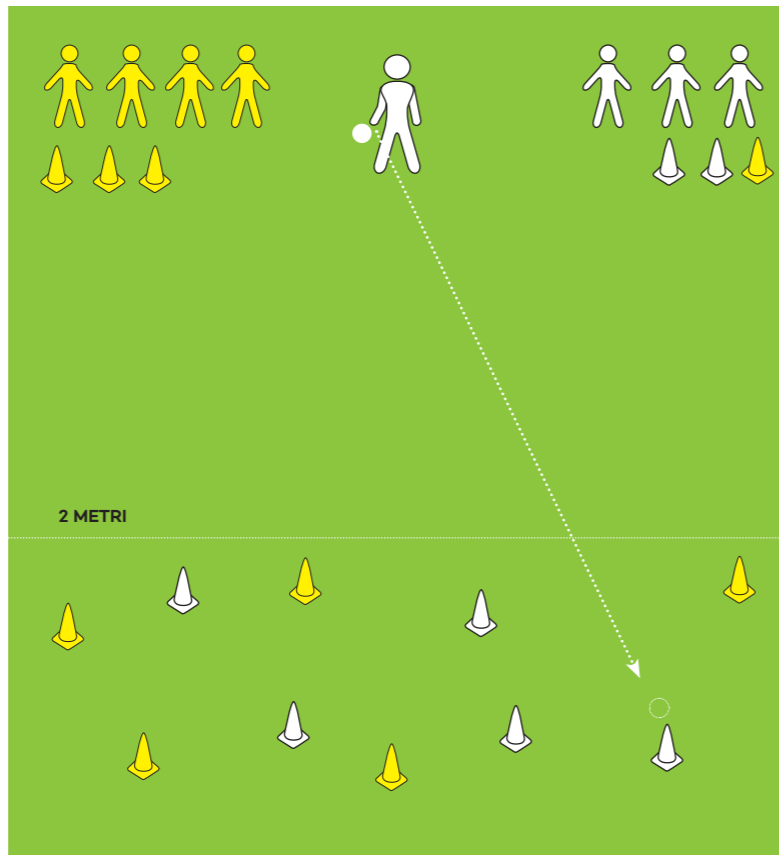
**Attrezzatura:**  
Palloni e coni.

**Preparazione:**  
Ottieni un numero pari di coni in due colori e distribuisgili casualmente a almeno 2 metri dai giocatori. Assegna a ciascuna squadra un cono di un colore specifico.

**Come si gioca:**  
Un giocatore di ciascuna squadra si alterna nel cercare di colpire il proprio cono. Se colpiscono il loro cono, possono toglierlo; se colpiscono il cono degli avversari, possono toglierlo anche. Questo è un ottimo modo per la squadra di lavorare insieme e creare strategie per cercare di raccogliere tutti i propri coni.

**Obiettivi:**

- Comunicazione.



## COLPISCI E RACCOGLI

Una persona colpisce la palla, tutti gli altri raccolgono i coni per le loro squadre.

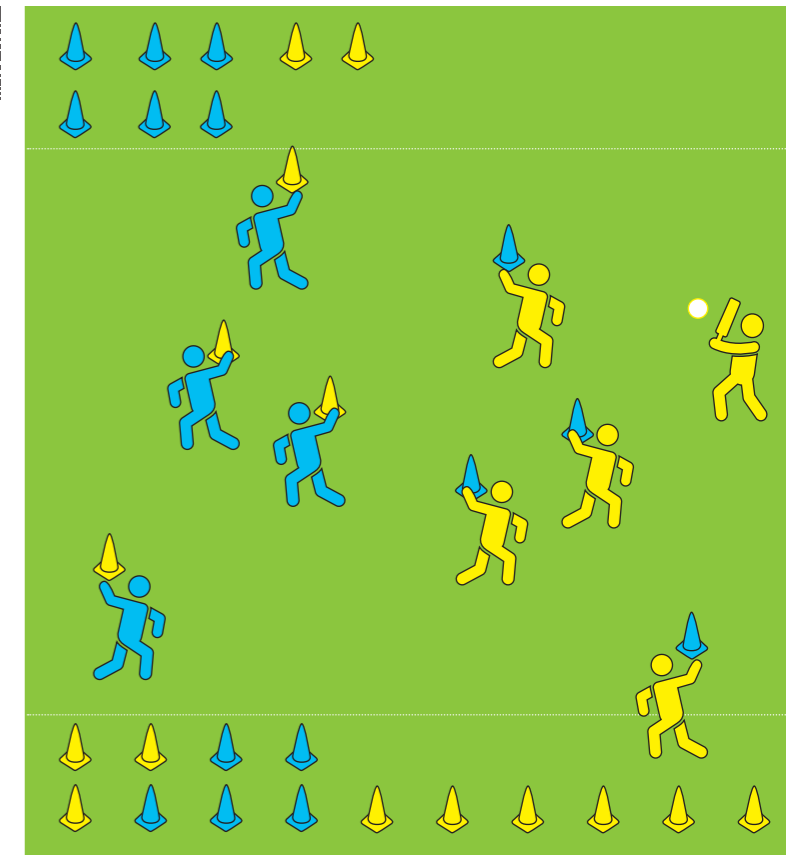
**Attrezzatura:**  
Palla, mazza e coni.

**Preparazione:**  
Dividi il tuo gruppo in due squadre. Ottieni un numero pari di coni in due colori diversi e distribuisgili casualmente nell'area di gioco.

**Come si gioca:**  
Una squadra batterà e l'altra raccoglierà. Ogni giocatore della squadra battente si alterna nel colpire la palla il più lontano possibile dagli avversari. Una volta colpita la palla, tutti i membri della squadra di raccolta correranno e cercheranno di raccogliere quanti più coni dello stesso colore possibile (possono raccogliere solo un cono alla volta e devono riportarlo nella zona di raccolta).

**Obiettivi:**

- Coordinazione occhio-mano
- Comunicazione, agilità
- Lavoro di squadra e forma fisica generale.



# SFIDE DA CASA

Mantieni la Palla in Aria

Equilibrio su una Gamba

Patata Calda per 1 Minuto

Cattura con la Mano Non Dominante per  
1 Minuto

Nella Cestino

Catture contro il Muro

Colpisci il Paletto (distanza massima)

Colpisci la Croce (5 metri da un muro,  
quante volte puoi lanciare sotto in 1  
minuto)

*Fatene il maggior numero  
possibile a casa come  
preferisci!*

*La pratica rende perfetti*

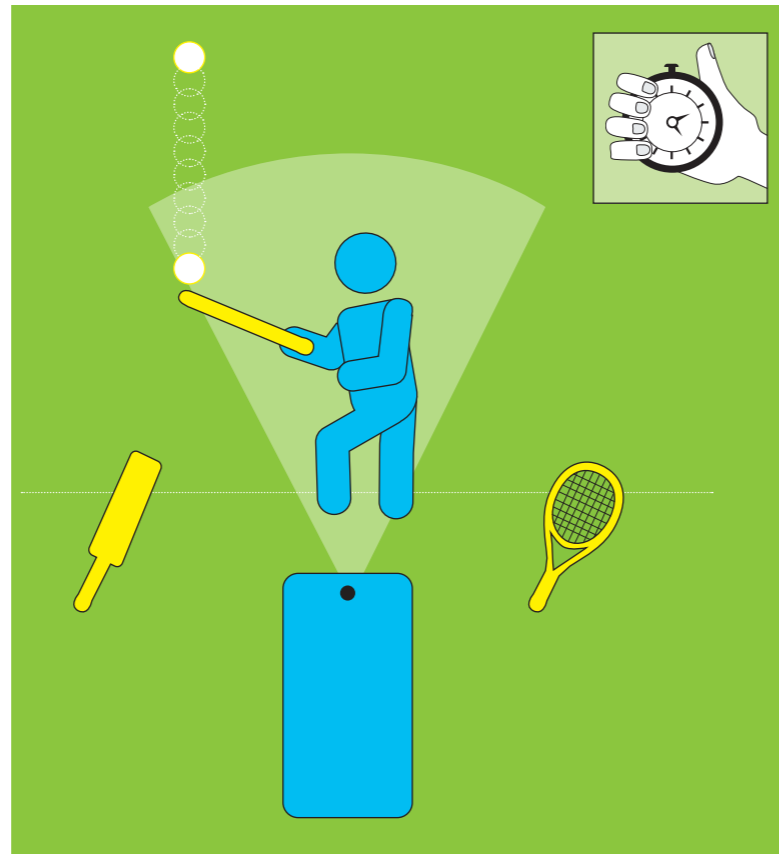
## MANTIENI LA PALLA IN ARIA

### Attrezzatura:

Attrezzatura: palla, mazza (ceppo o racchetta) camera.

### Preparazione:

I giocatori dovrebbero filmarsi mentre cercano di mantenere la palla in aria il più a lungo possibile. Se non hanno una mazza da cricket, possono essere creativi con l'oggetto che usano per mantenere la palla in aria. Conta il numero di tocchi o registra il tempo.



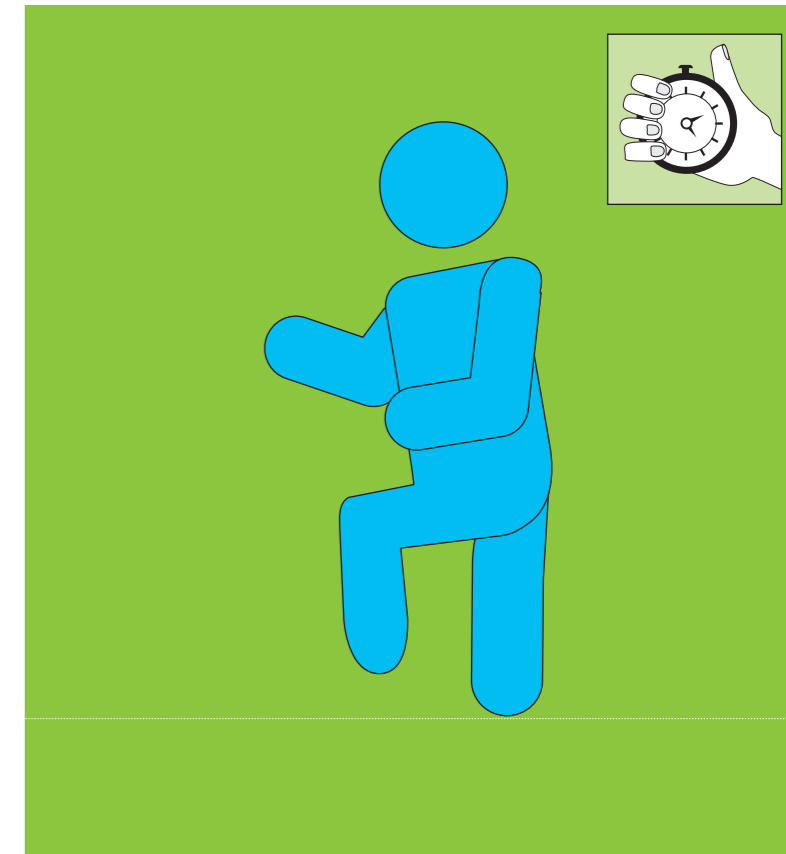
## EQUILIBRIO SU UNA GAMBA

### Attrezzatura:

Te stesso e un timer

### Preparazione:

Quanto a lungo possono stare in equilibrio su una gamba? Questo è un ottimo esercizio di equilibrio e aiuta con la concentrazione.





FEDERAZIONE  
CRICKET ITALIANA

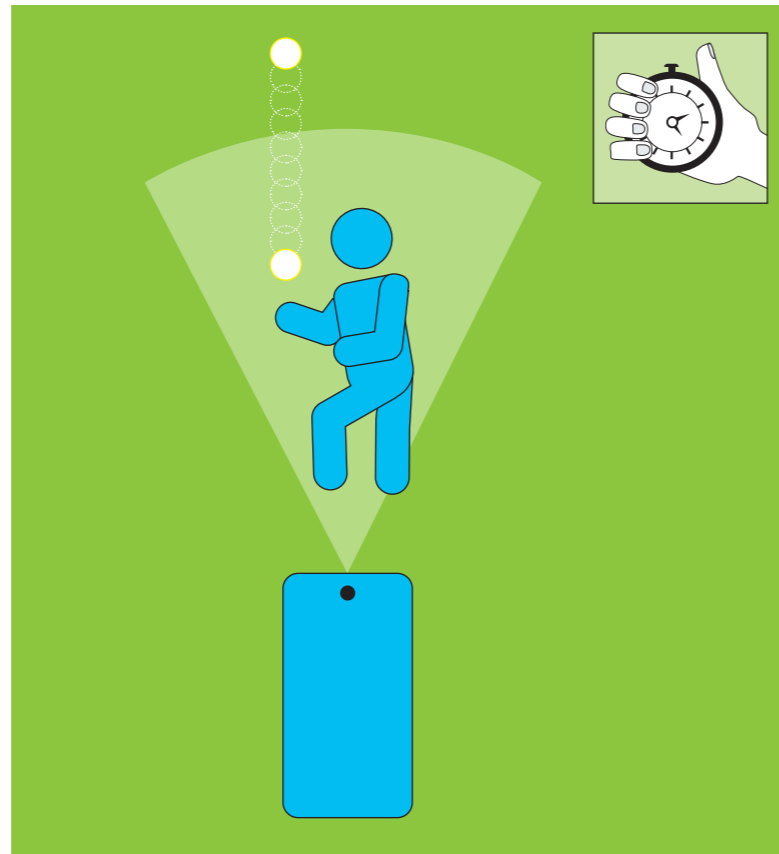
## PATATA CALDA PER 1 MINUTO

**Attrezzatura:**

Solo una palla

**Preparazione:**

Con una palla, i giocatori devono colpire la palla in aria per un minuto e vedere quante volte possono colpirla.



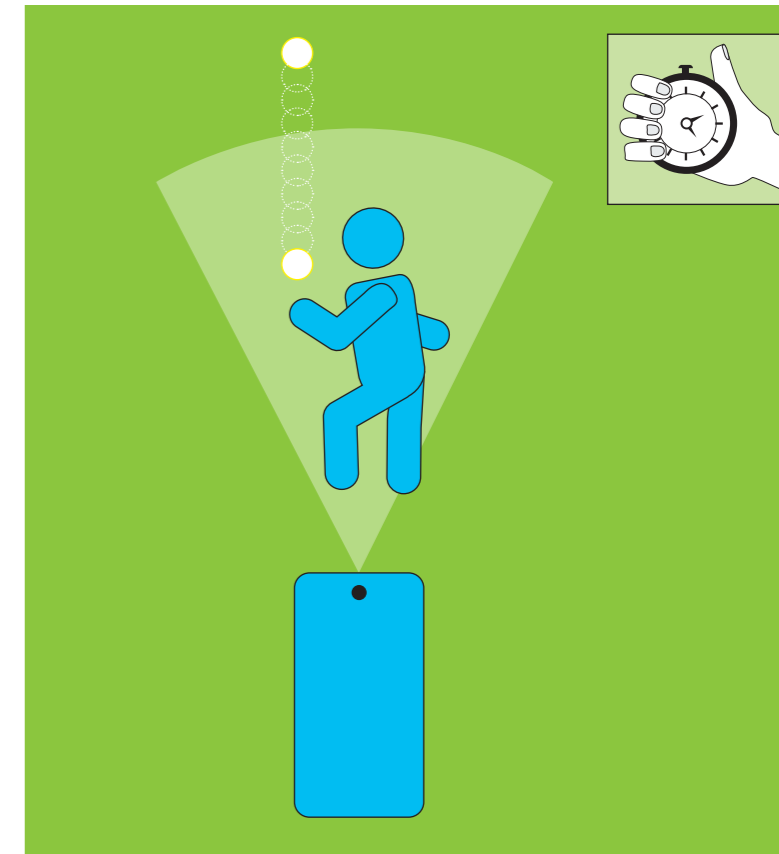
## CATTURA CON LA MANO NON DOMINANTE PER 1 MINUTO

**Attrezzatura:**

Solo una palla

**Preparazione:**

Vedi quante catture puoi fare con la mano non dominante in un minuto. Può aiutare mettere la mano dominante dietro la schiena per non essere tentati di usarla.



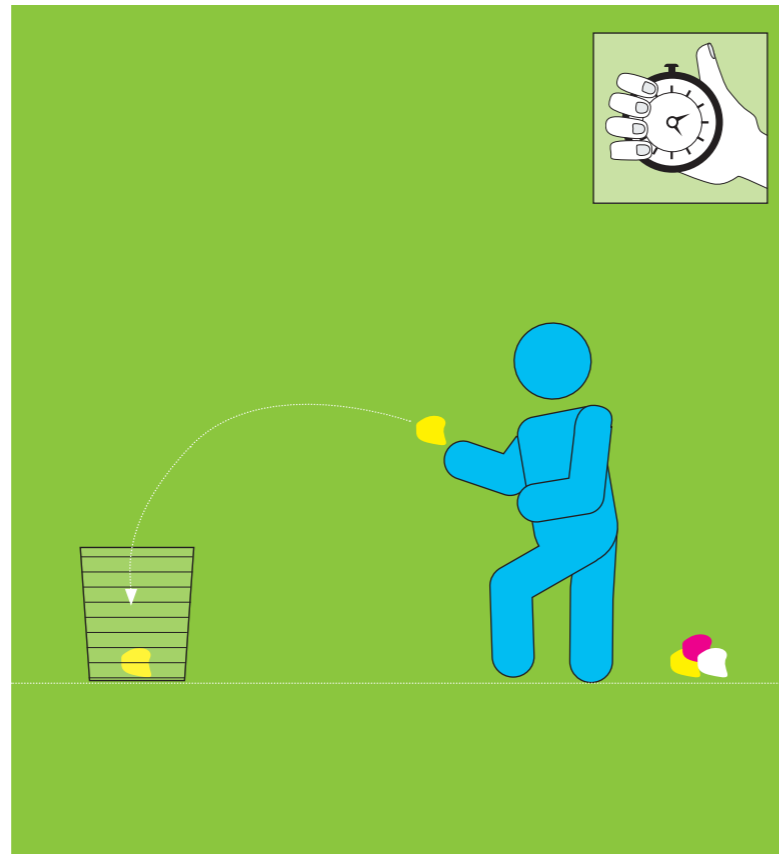
## NELLA CESTINO

### Attrezzatura:

Bidone, pentola o secchio e alcuni oggetti morbidi

### Preparazione:

Trova un cestino in cui puoi lanciare una palla, calze arrotolate o un altro oggetto morbido. Posiziona il cestino a un minimo di 5 metri da te e vedi quante volte puoi lanciare la palla nel cestino di fila.



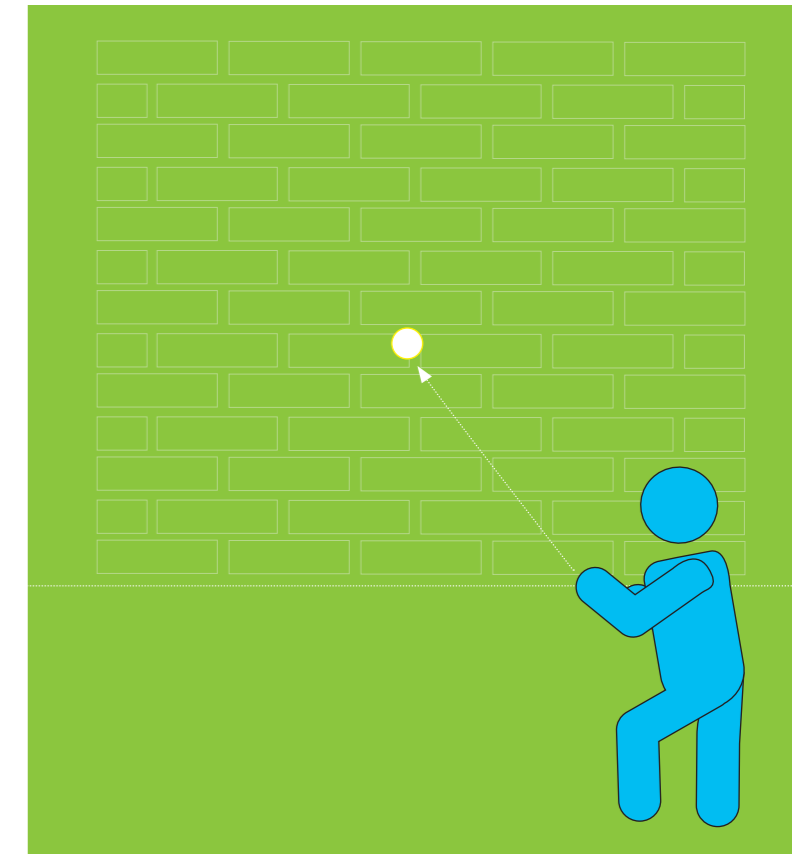
## CATTURE CONTRO IL MURO

### Attrezzatura:

Solo una palla

### Preparazione:

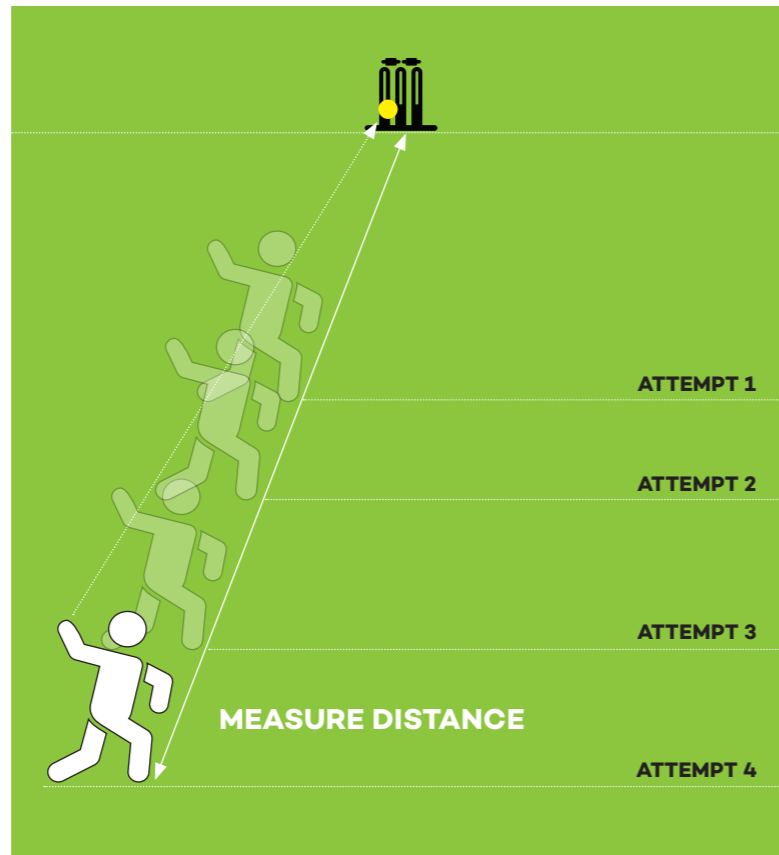
Quante catture continue puoi fare quando sei di fronte a un muro? Cambia la distanza dal muro per rendere il gioco più difficile o più facile.



## COLPISCI IL PALETTO (Distanza massima)

**Attrezzatura:**  
Monconi, palla e un cono.

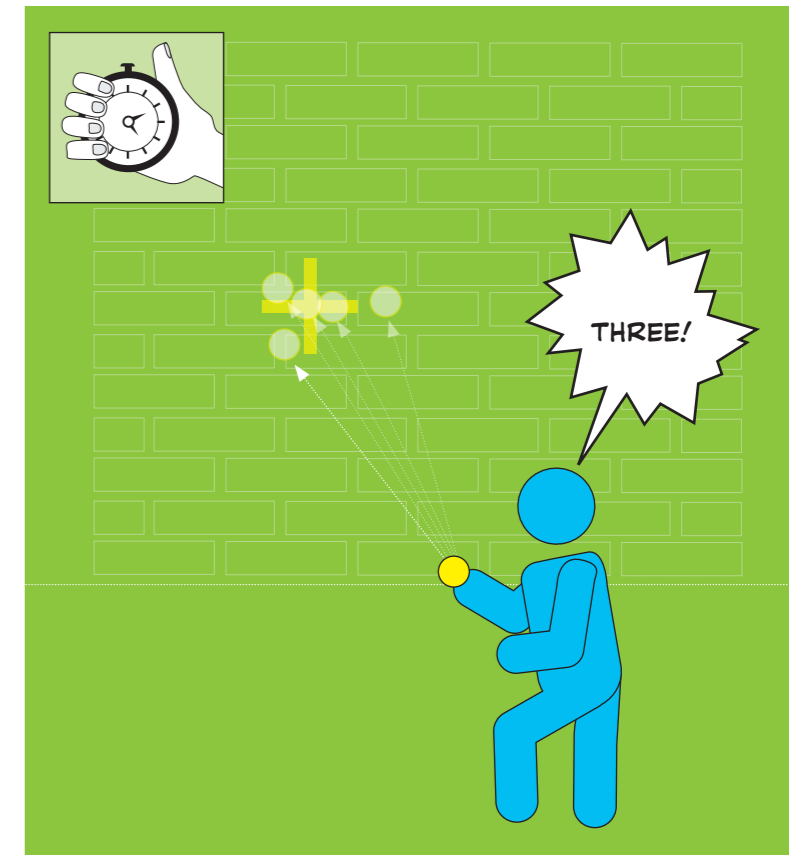
**Preparazione:**  
Registra il lancio più lontano per colpire un oggetto. Se non hai paletti a casa, puoi usare un oggetto sottile (prendi il permesso dai tuoi genitori prima.)



## COLPISCI LA CROCE (5 metri da un muro, quante volte puoi lanciare sotto in 1 minuto)

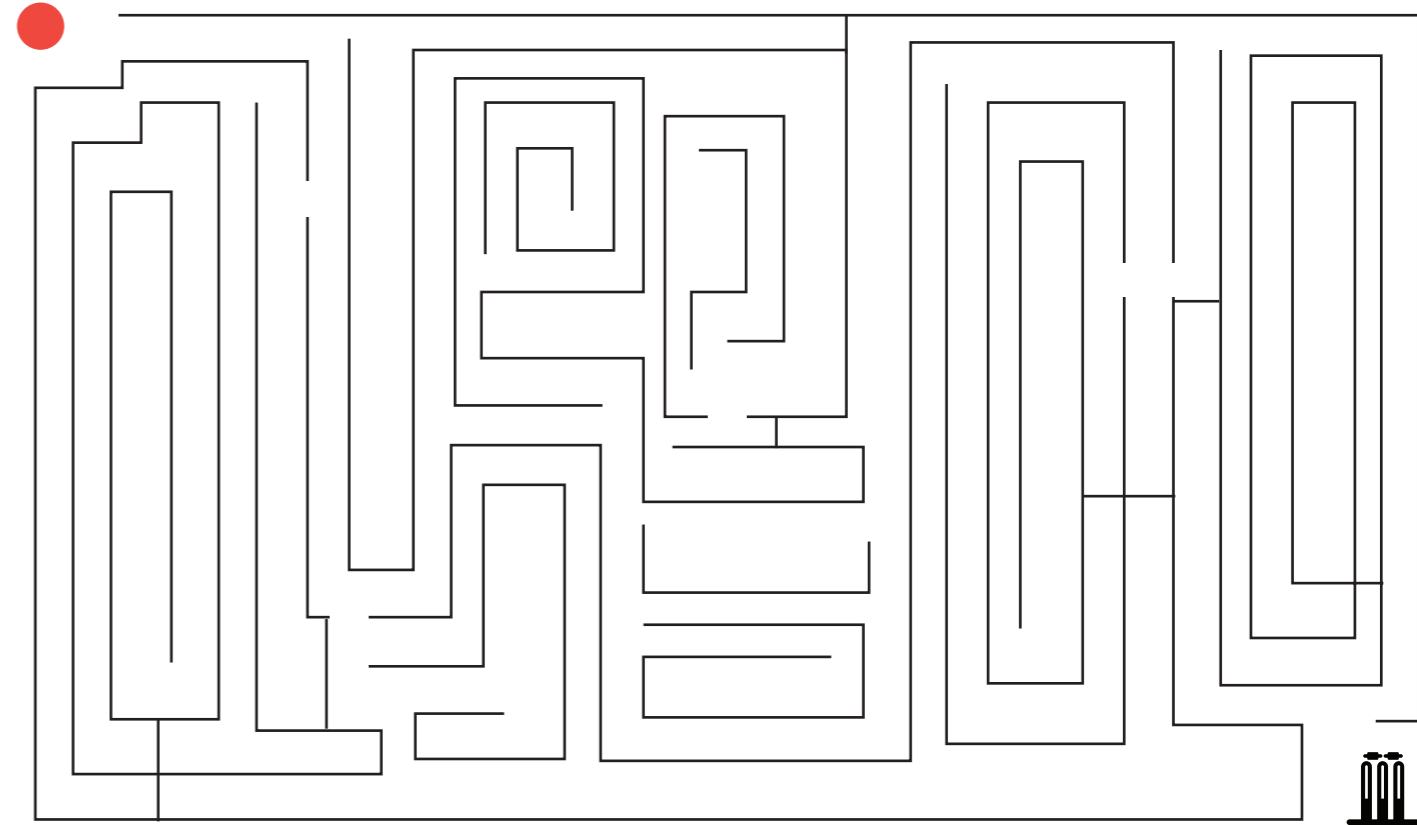
**Attrezzatura:**  
Una palla e del nastro adesivo.

**Preparazione:**  
Su un muro, metti due linee di nastro creando una croce. Stai a 5 metri di distanza e vedi quante volte riesci a colpire la croce in 1 minuto.



A	C	R	I	N	P	E	O	N	D	R	Y	W	E
F	I	E	L	D	E	R	P	E	A	P	S	Q	R
I	T	F	N	S	P	A	D	S	S	I	L	L	Y
F	P	O	I	N	T	N	B	J	G	O	B	A	T
E	C			G								B	
R	R		D	L								A	
	E		E	O	B	W	I	C	K	E	T	D	
	A		E	V		A						G	
	S		P	E			L					E	
	E					D	O	L	L	Y		R	
										S			
C	O	W	C	O	R	N	E	R			P		
	U											I	
	T				B	O	U	N	C	E	R		N




Point Fielder Fifer Pads Bat Crease Cowcorner Ball Out Wicket Badger Bouncer Deep Dolly Glove Silly










## LISTA DI CONTROLLO DEL CRICKET

## CONVALIDATA DALL'INSEGNANTE

Posso tenere la palla sulla mia mazza per 10 colpi	
Posso tenere la palla alta con la mia mazza per 20 colpi	
Posso fare 2 catture mentre sono in equilibrio su una gamba sola	
Posso fare 4 catture stando in equilibrio su una gamba sola	
Posso fare 6 prese stando in equilibrio su una gamba sola	

## LISTA DI CONTROLLO DEL CRICKET

## CONVALIDATA DALL'INSEGNANTE

Mi è stato insegnato a giocare a bowling con il braccio teso	
Posso colpire una palla tra due coni che si trovano a 1 metro di distanza da 2 metri di distanza	
Posso colpire una palla tra due coni che si trovano a 1 metro di distanza da 5 metri di distanza	
Posso colpire una palla tra due coni che si trovano a 1 metro di distanza da 10 metri di distanza	
Posso colpire una palla tra due coni che si trovano a 1 metro di distanza da 20 metri di distanza	




## LISTA DI CONTROLLO DEL CRICKET

## CONVALIDATA DALL'INSEGNANTE

Posso fare 3 prese di fila con la mia mano non dominante	
Posso fare 4 prese di fila con la mia mano non dominante	
Posso fare 5 prese di fila con la mia mano non dominante	
Ho segnato 5 punti nel cricket di velocità	
Ho segnato 10 punti nel cricket di velocità	




## LISTA DI CONTROLLO DEL CRICKET

## CONVALIDATA DALL'INSEGNANTE

Ho segnato 20 punti nel cricket di velocità	
La mia squadra ha vinto una partita di cricket veloce	
Posso usare un braccio teso per lanciare la palla da fermo	
Ho ottenuto 20 punti nel gioco piramidi (battuta)	
Ho ottenuto 50 punti nel gioco piramidi (battuta)	

## LISTA DI CONTROLLO DEL CRICKET

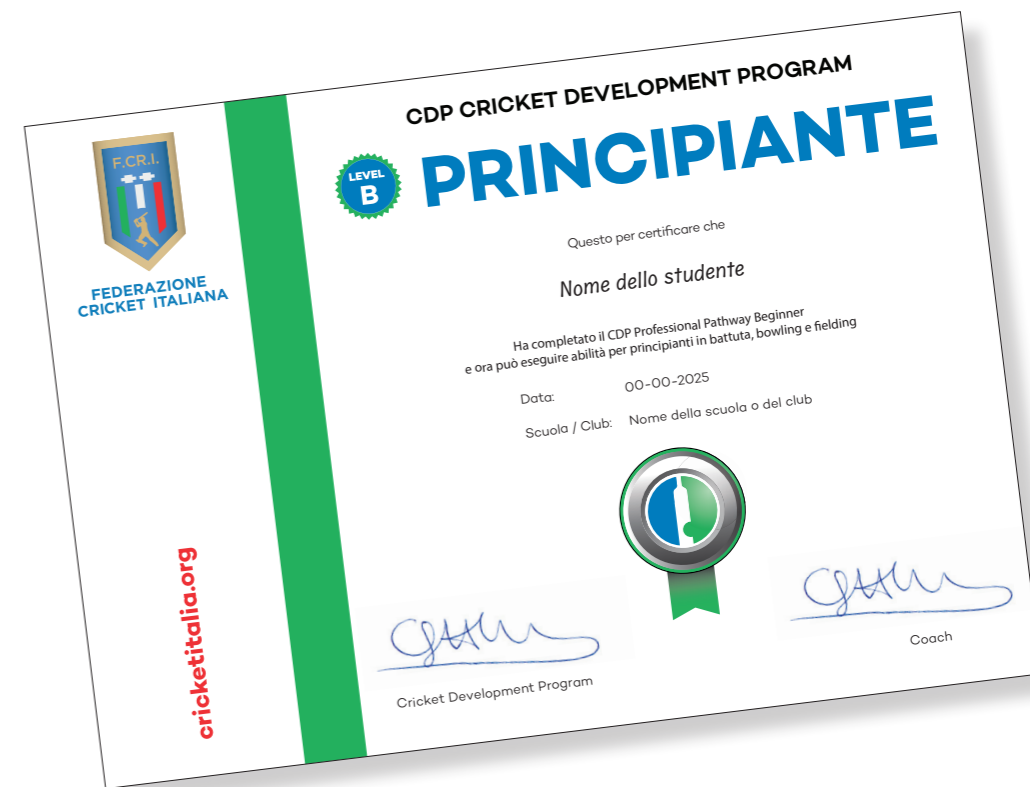
## CONVALIDATA DALL'INSEGNANTE

Ho praticato il cricket lontano da scuola	
Posso mettermi nella posizione corretta della posizione di battuta	
Riesco a mettermi nella posizione corretta della posizione di bowling	
Sono stato al mio club di cricket locale per giocare nelle reti	
Ho iniziato CDP livello 1	

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

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

Buona Fortuna.





**FEDERAZIONE  
CRICKET ITALIANA**