



**FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA**

CRICKET DEVELOPMENT PROGRAMME LIVELLO 2

cricketitalia.org

Home Challenges

6 stump knock down (bowling)

5 ball top of off

5 ball 1 stump hit (Tape ball)

Under the stump x3

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

30 second run out (20m)

Highest catch

Range hitting (longest hit)

All the shots 30 seconds

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

RISCALDAMENTI



Hockey a mano

Difesa triangolare

Corsa ai palloncini

Proteggi il confine

Palla al volo

Scatto di reazione

Gatto bruco

Passaggio a cerchio

HOCKEY A MANO

Preparazione:

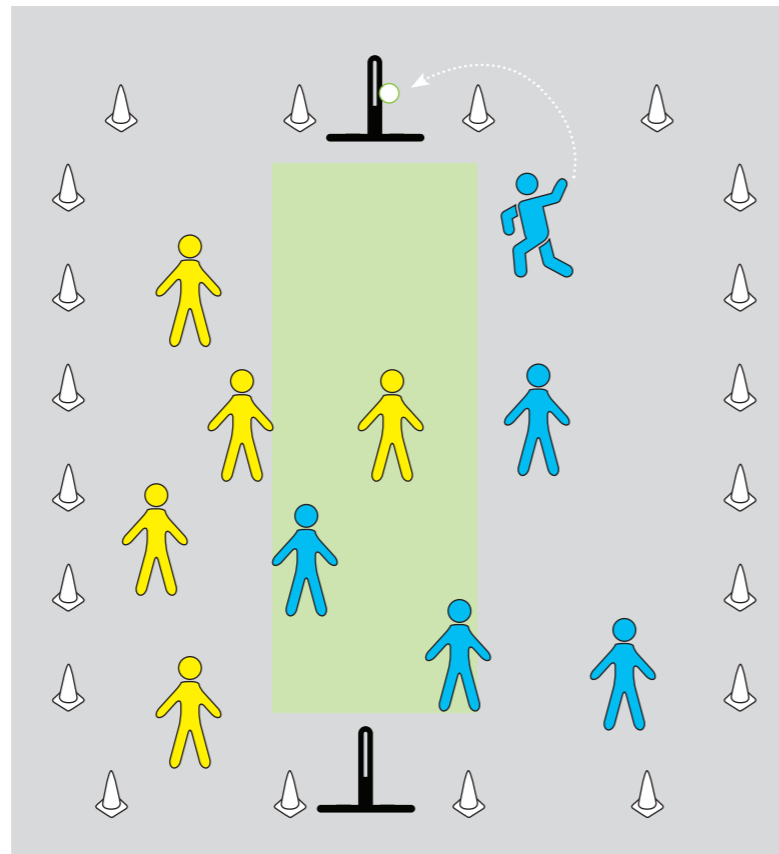
Delimita un'area piccola (circa 10x10 metri) con coni e posiziona due coni come porte alle estremità. Usa una palla da tennis o una palla da cricket morbida. Dividi i giocatori in due squadre.

Descrizione:

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

Focus:

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



DIFESA TRIANGOLARE

Preparazione:

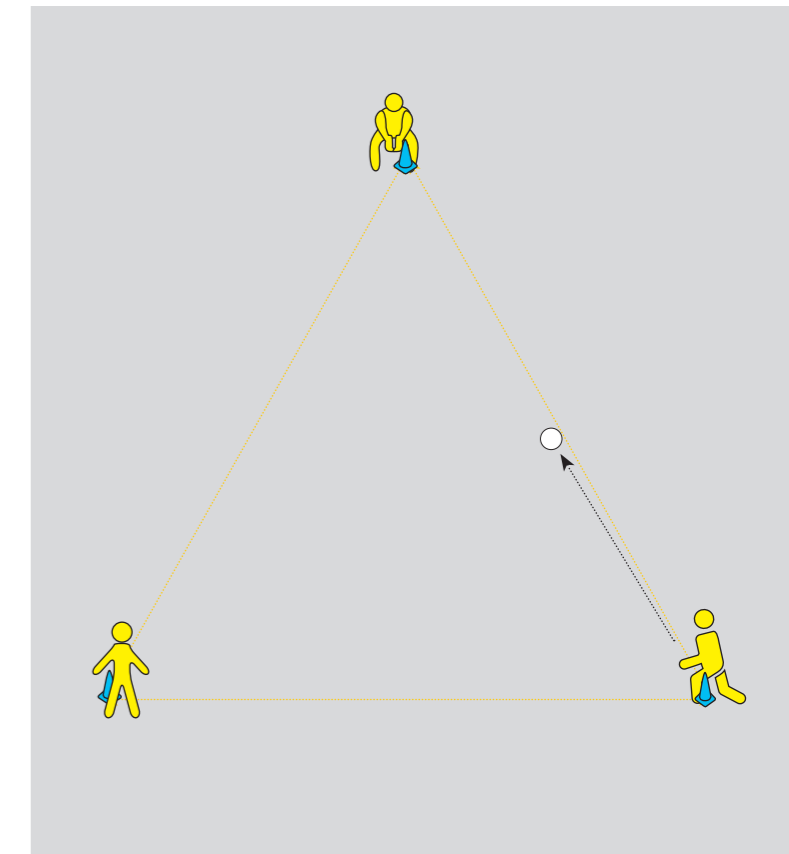
Posiziona tre coni a formare un triangolo (ogni lato lungo 5-10 metri). I giocatori si posizionano a ciascun cono.

Descrizione:

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

Focus:

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



CORSA AI PALLONCINI

Preparazione:

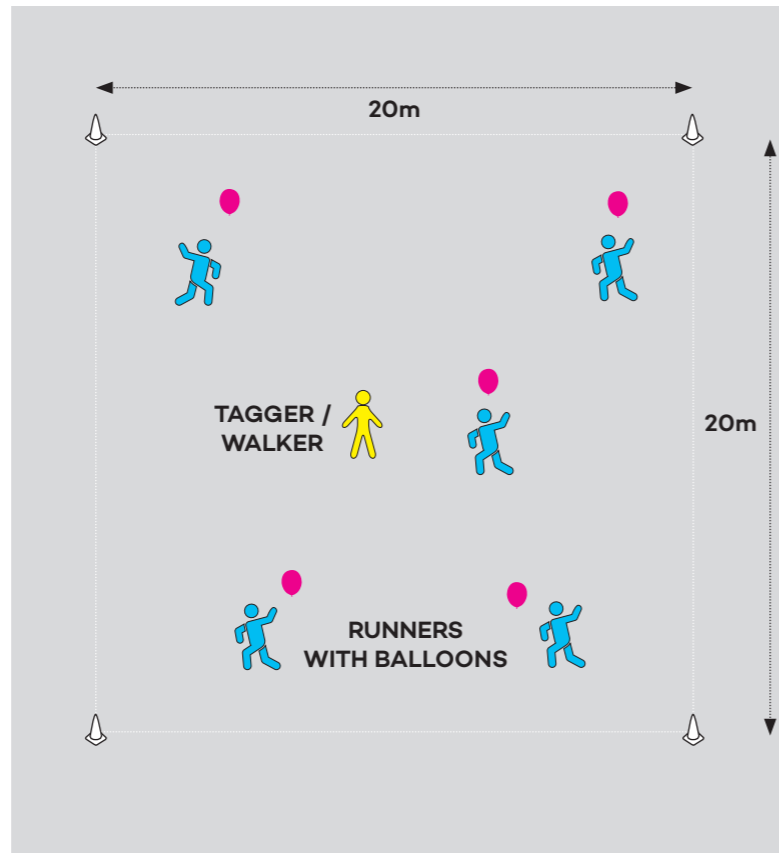
Delimita un'area di gioco piccola (20x20 metri).
Dai a ogni giocatore un palloncino.

Descrizione:

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

Focus:

- Coordinazione.
- Agilità.
- Consapevolezza dello spazio.



PROTEGGI IL CONFINE

Preparazione:

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

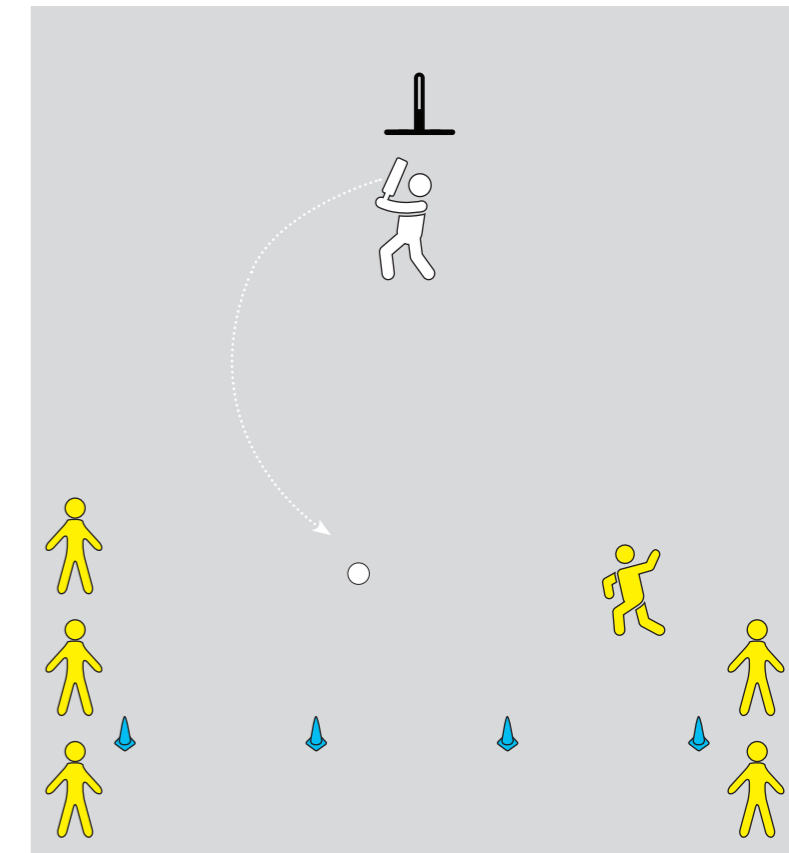
Descrizione:

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

Ruota i giocatori dopo alcuni tentativi.

Focus:

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



PALLA AL VOLO

Preparazione:

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

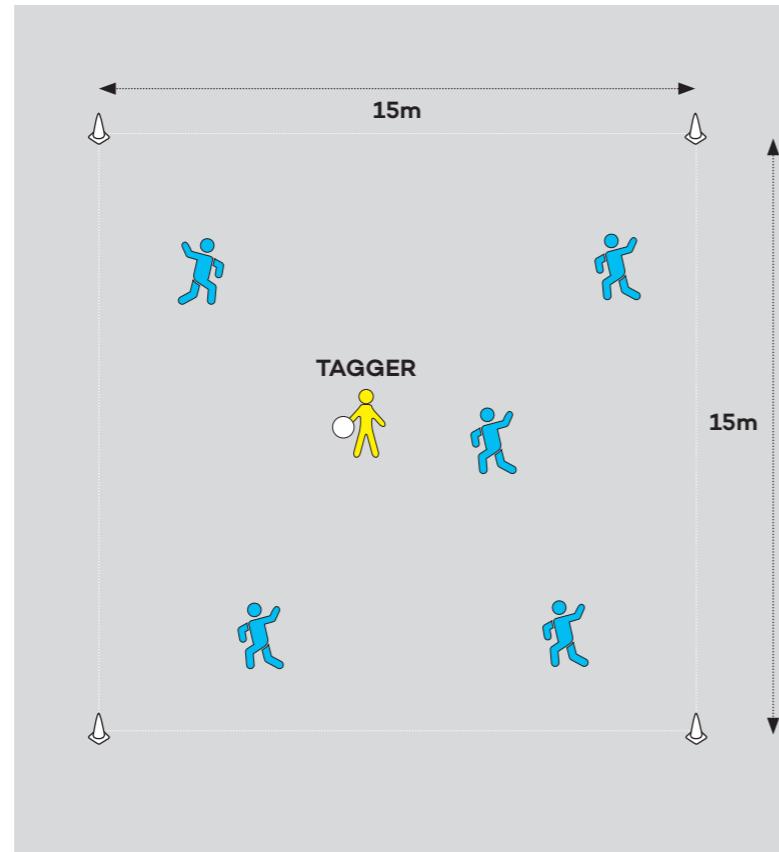
Descrizione:

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

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

Focus:

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



SCATTO DI REAZIONE

Preparazione:

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

Descrizione:

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

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

Focus:

- Velocità.
- Accelerazione.
- Tempi di reazione.



CATTURA DEL BRUCO

Preparazione:

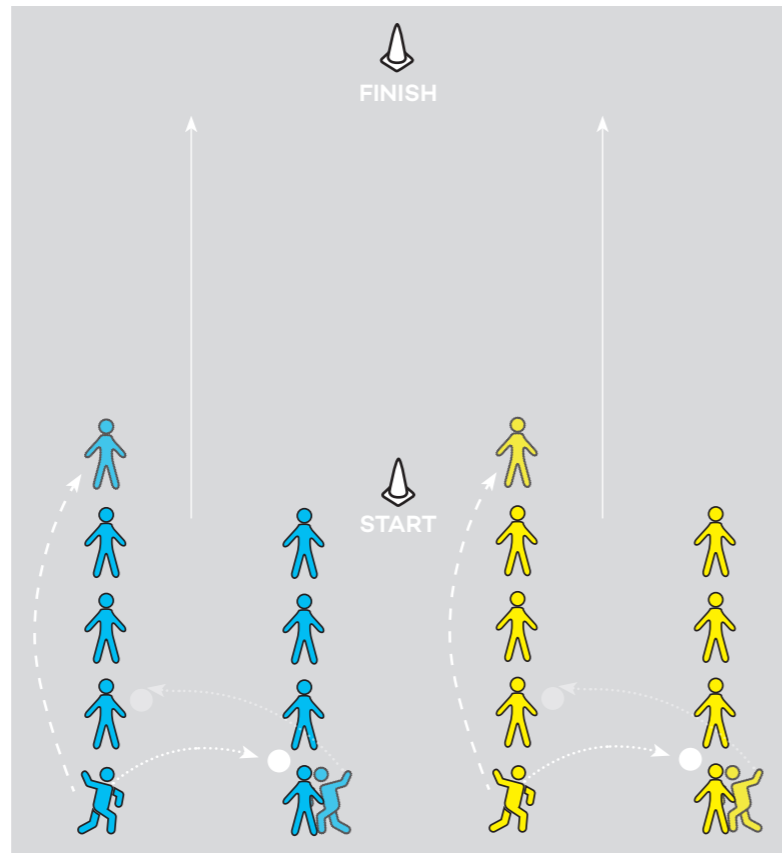
I giocatori si allineano in una fila retta uno di fronte all'altro, distanti circa 2 metri. Posiziona un cono per indicare il punto di partenza e un cono verso cui andare.

Descrizione:

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

Focus:

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



RIBALTAMENTO DEL CONO

Preparazione:

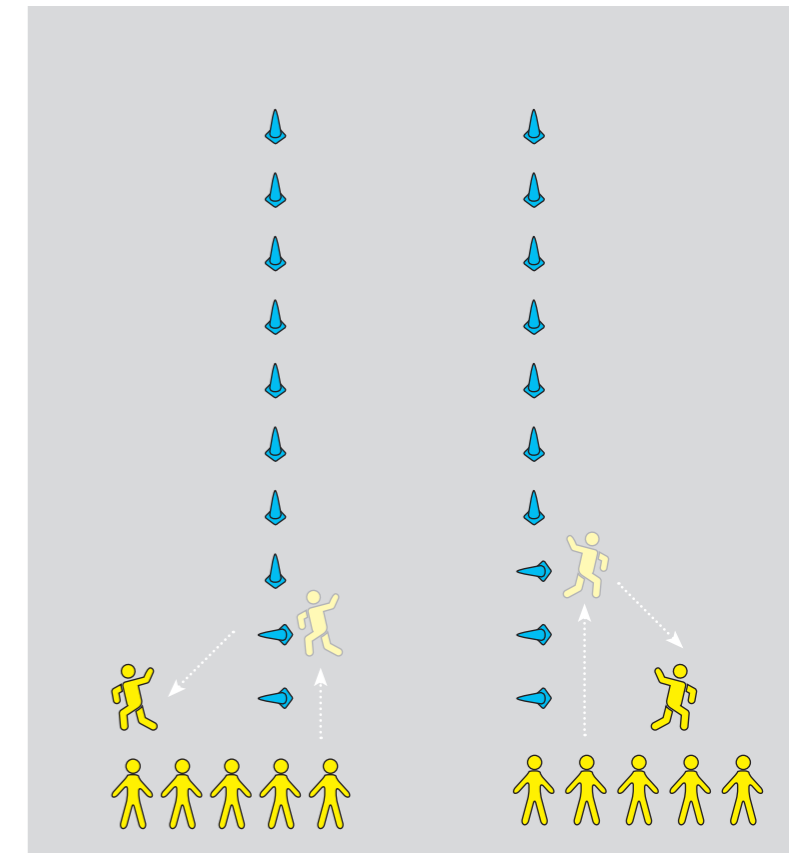
Posiziona due file di coni (circa 10 coni ciascuna) a una distanza di circa 10 metri l'una dall'altra.

Descrizione:

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

Focus:

- Velocità, agilità.
- Lavoro di squadra.





**FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA**