



**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

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!

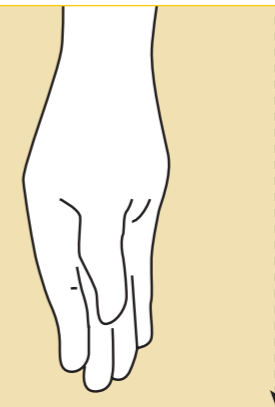


Figura
A

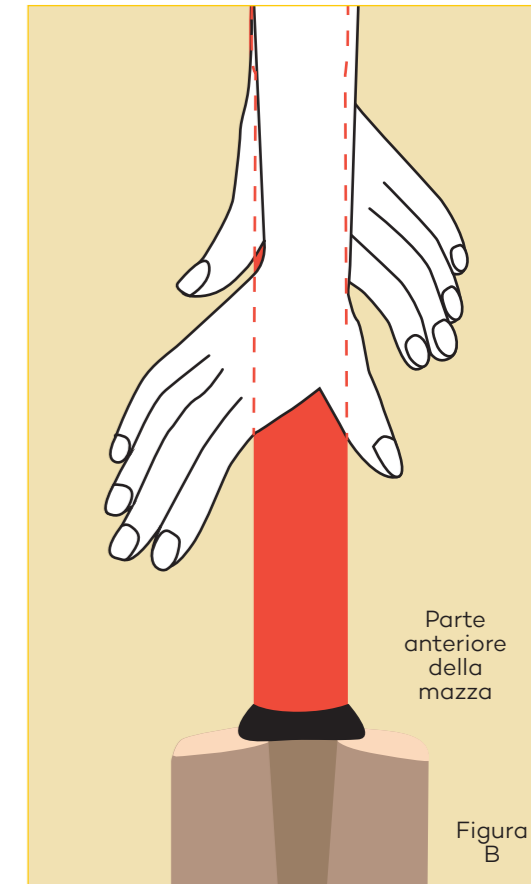


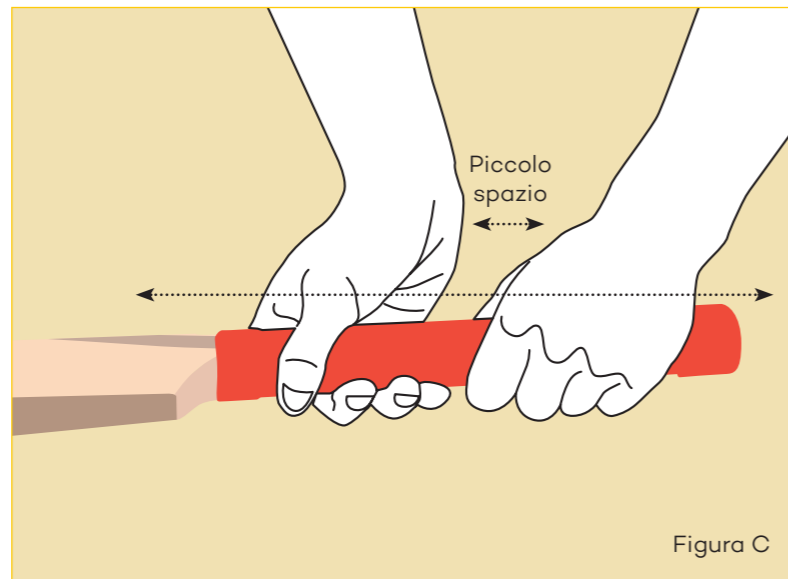
Figura
B

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

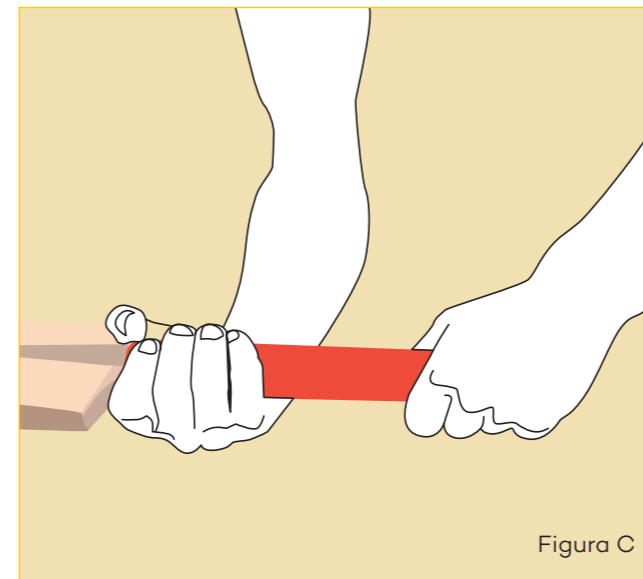
Assicurati che ci sia un piccolo spazio tra di loro! Le forme a V create dalla posizione delle mani dovrebbero ora allinearsi con il centro del dorso della mazza.

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

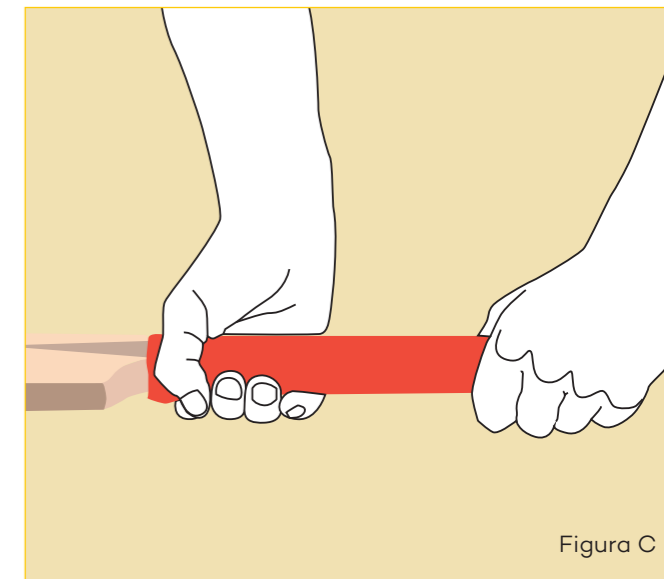
La priorità principale con l'impugnatura è che il giocatore si senta a proprio agio quando giocando i colpi di base che impareranno.



CORRETTO

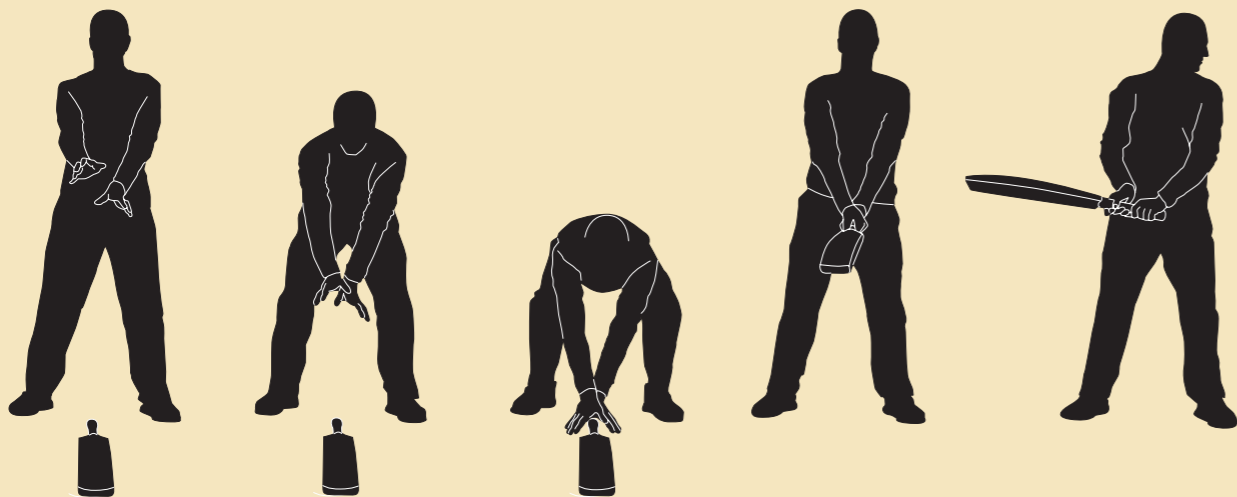


NON
CORRETTO



NON
CORRETTO





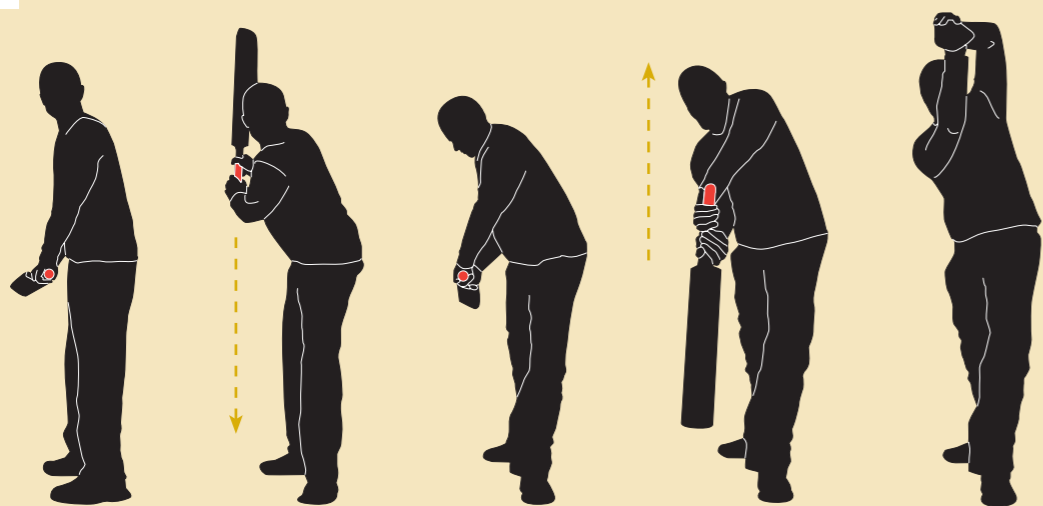
Trapano per raccogliere i pipistrelli

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).



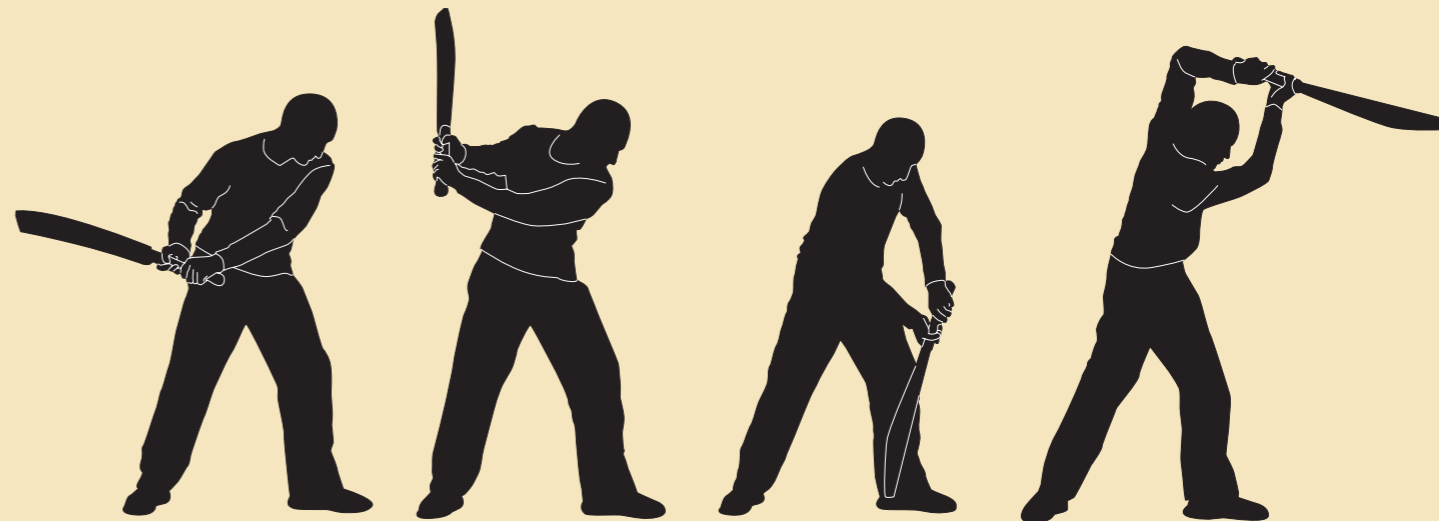
Fai in modo che i giocatori regolino la presa in modo che si sentano a proprio agio quando giocano i colpi di cricket



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.

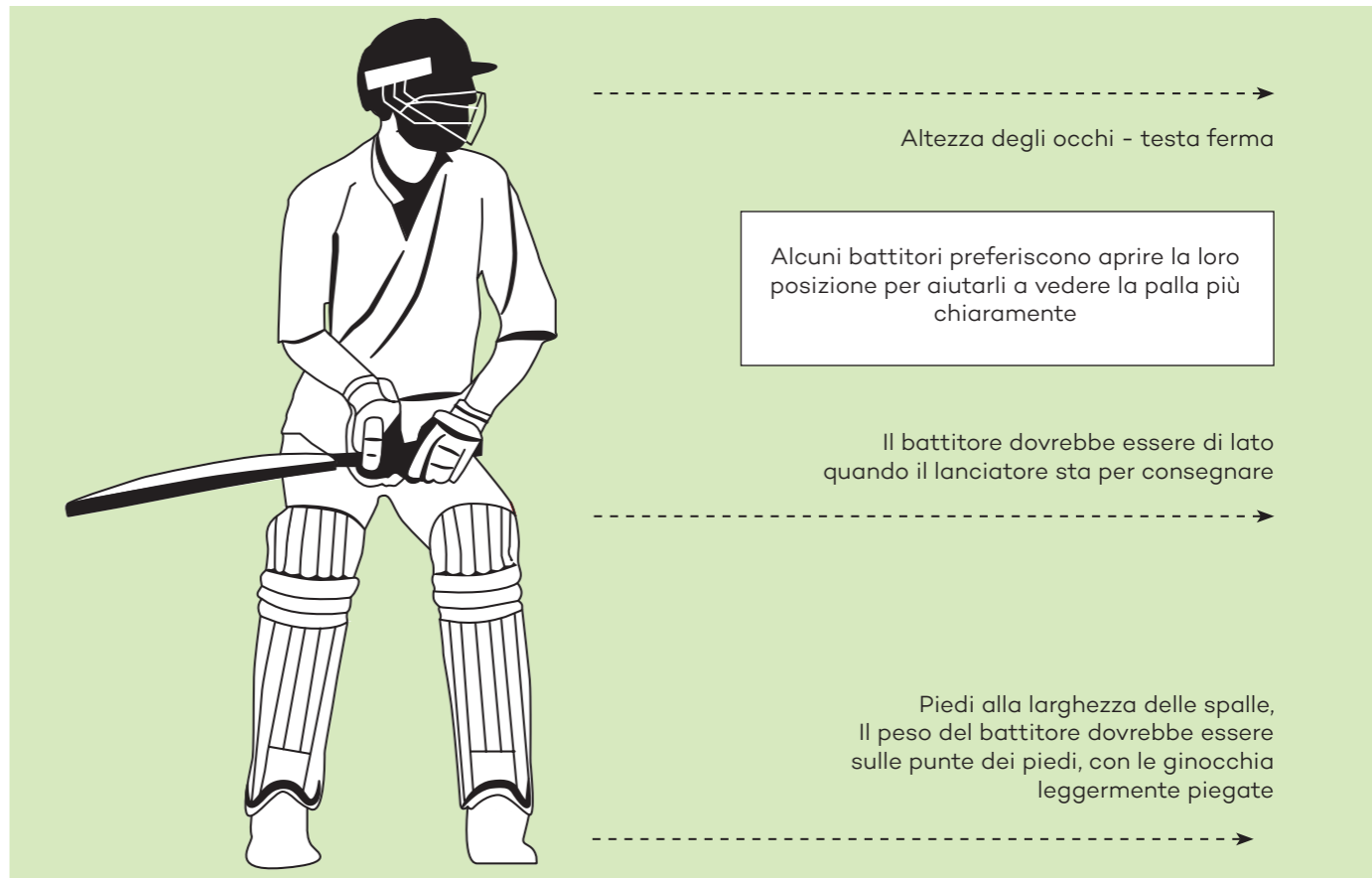
Esercizi:

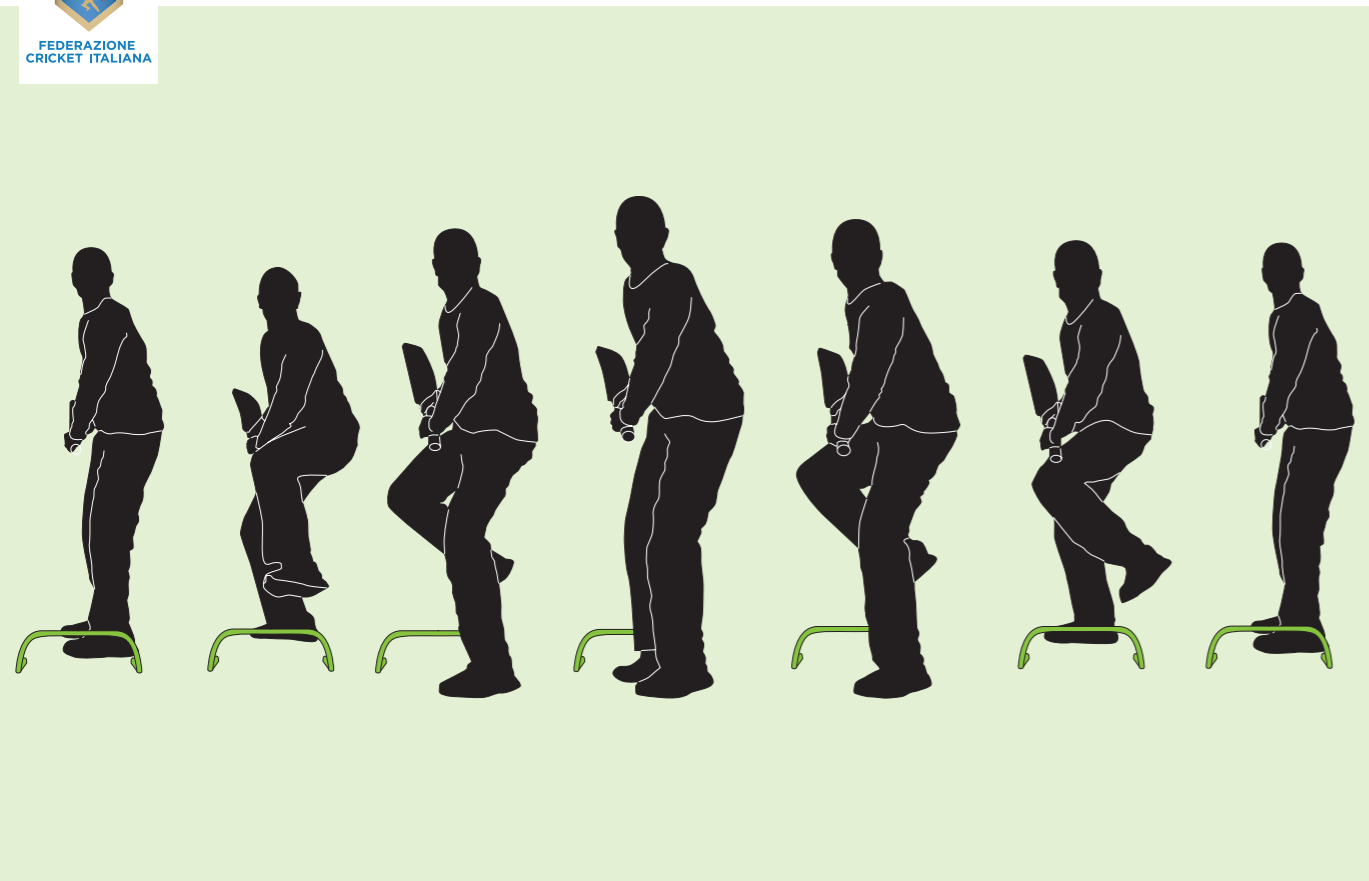
Saltare su coni/ostacoli.

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**

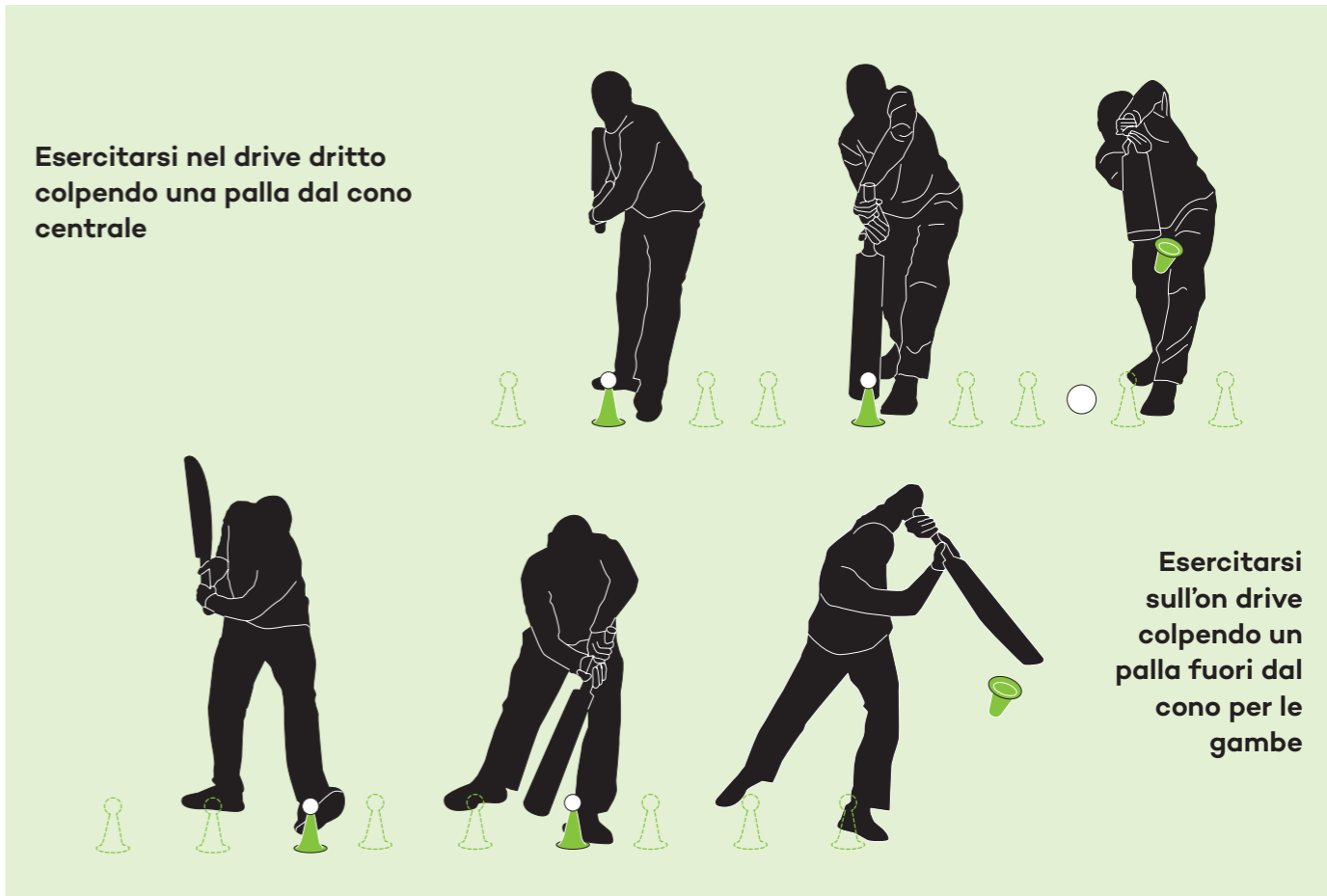
Questo esercizio consiste nel creare un buon movimento per i giocatori.

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.



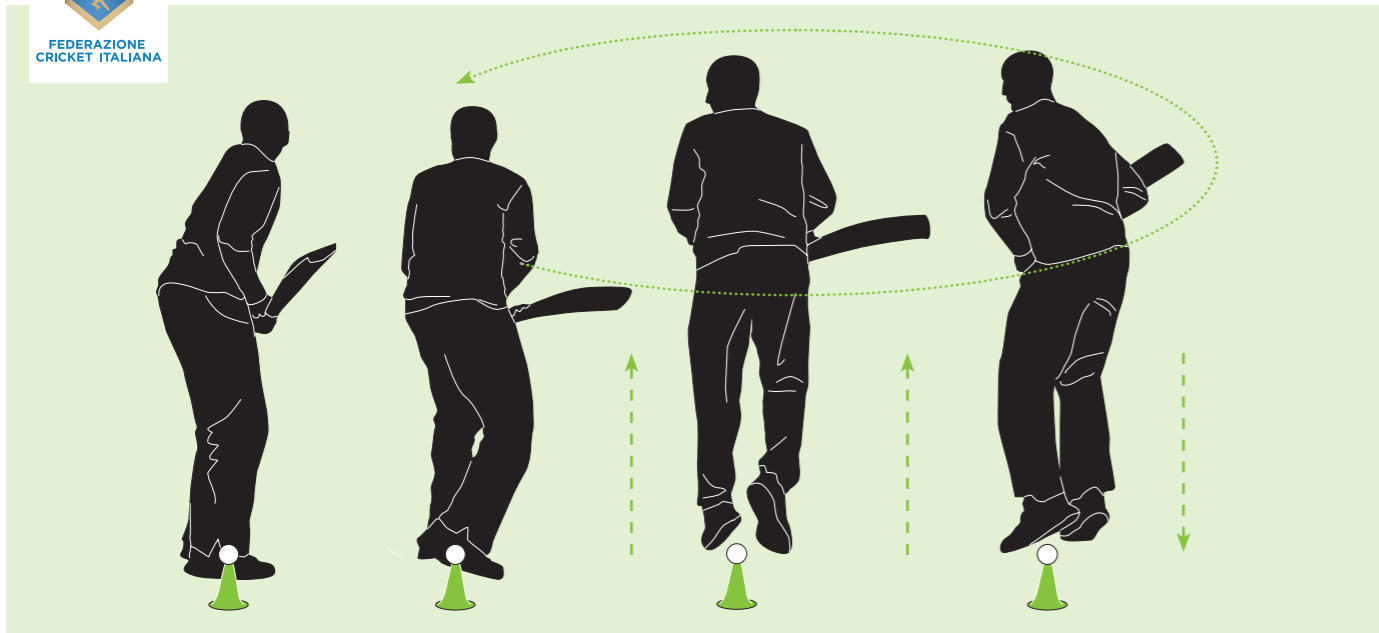
Colpisci le palle da tre coni mostrando movimento a metà, dritto e medio.

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)



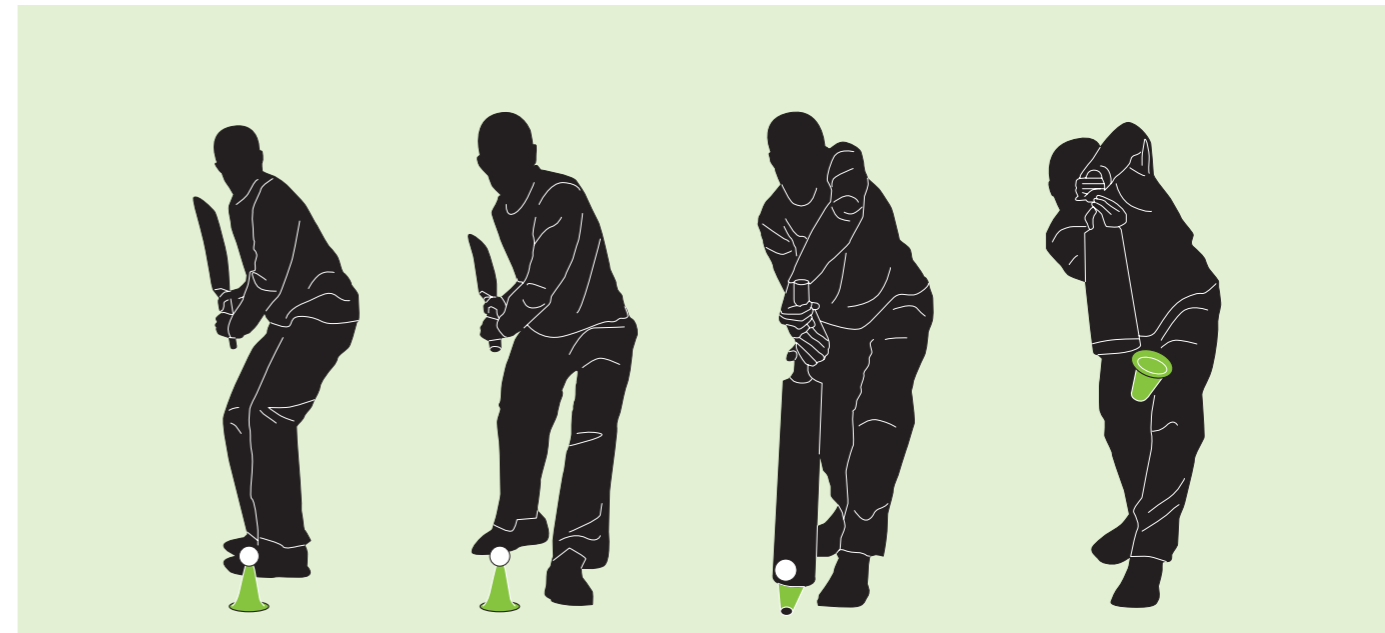
Esercitarsi nel drive dritto colpendo una palla dal cono centrale

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



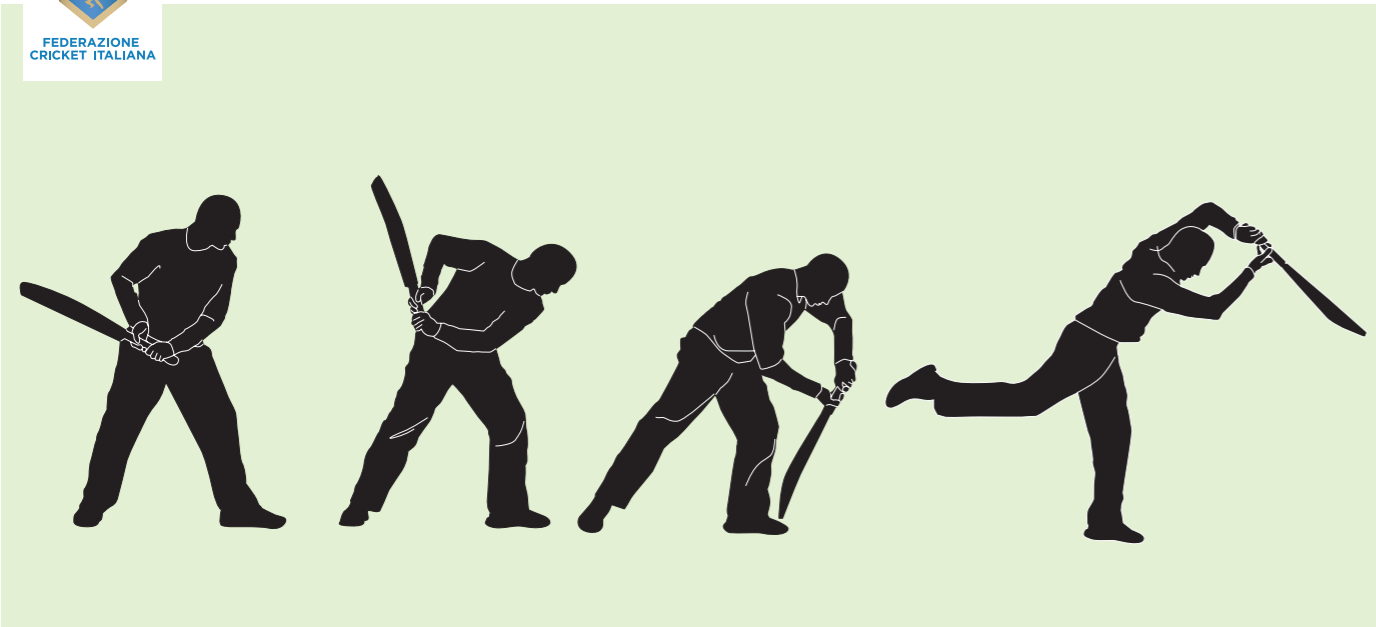
Gira e colpisci rivolto nel modo sbagliato.

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



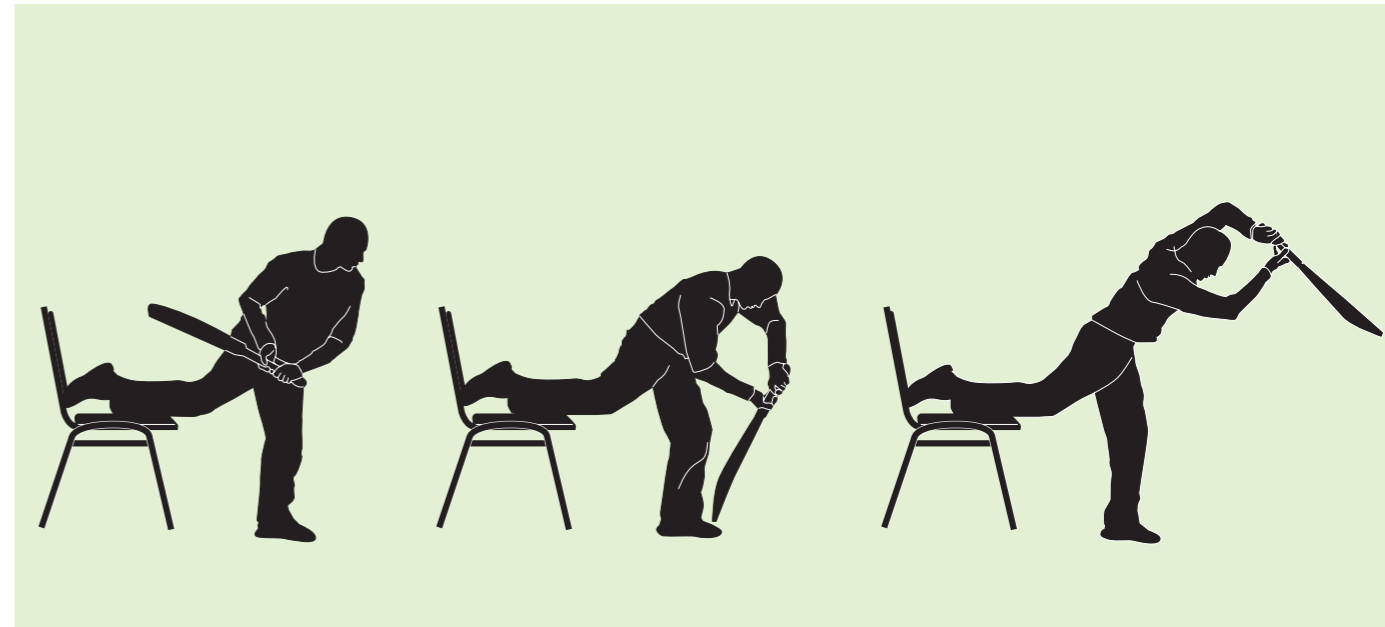
dai giocatori in modo che possano provare a mirare. (Vedi Fig. F pagina 60)

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.

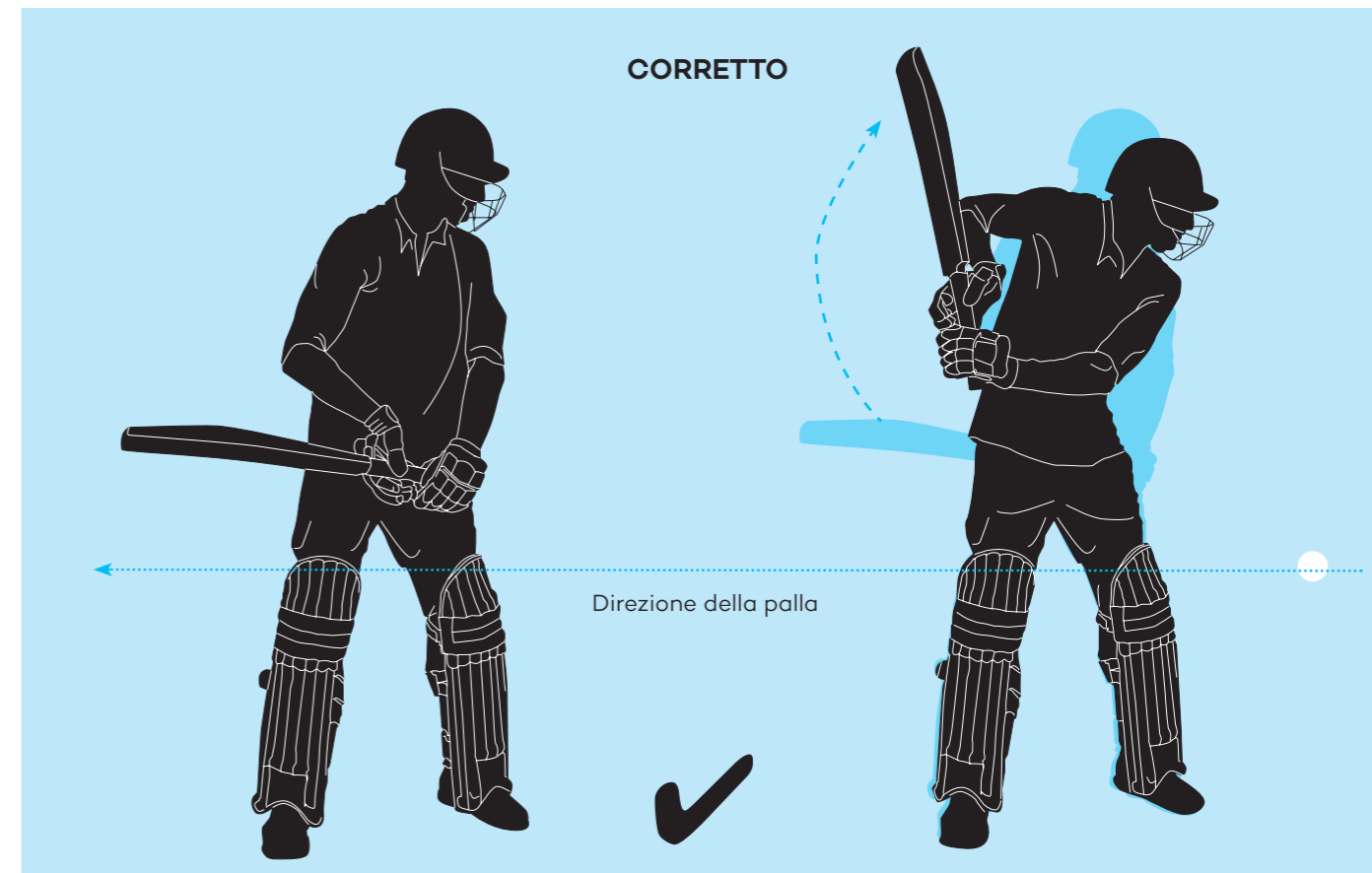
(3) Oscillazione a trasmissione diritta

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.

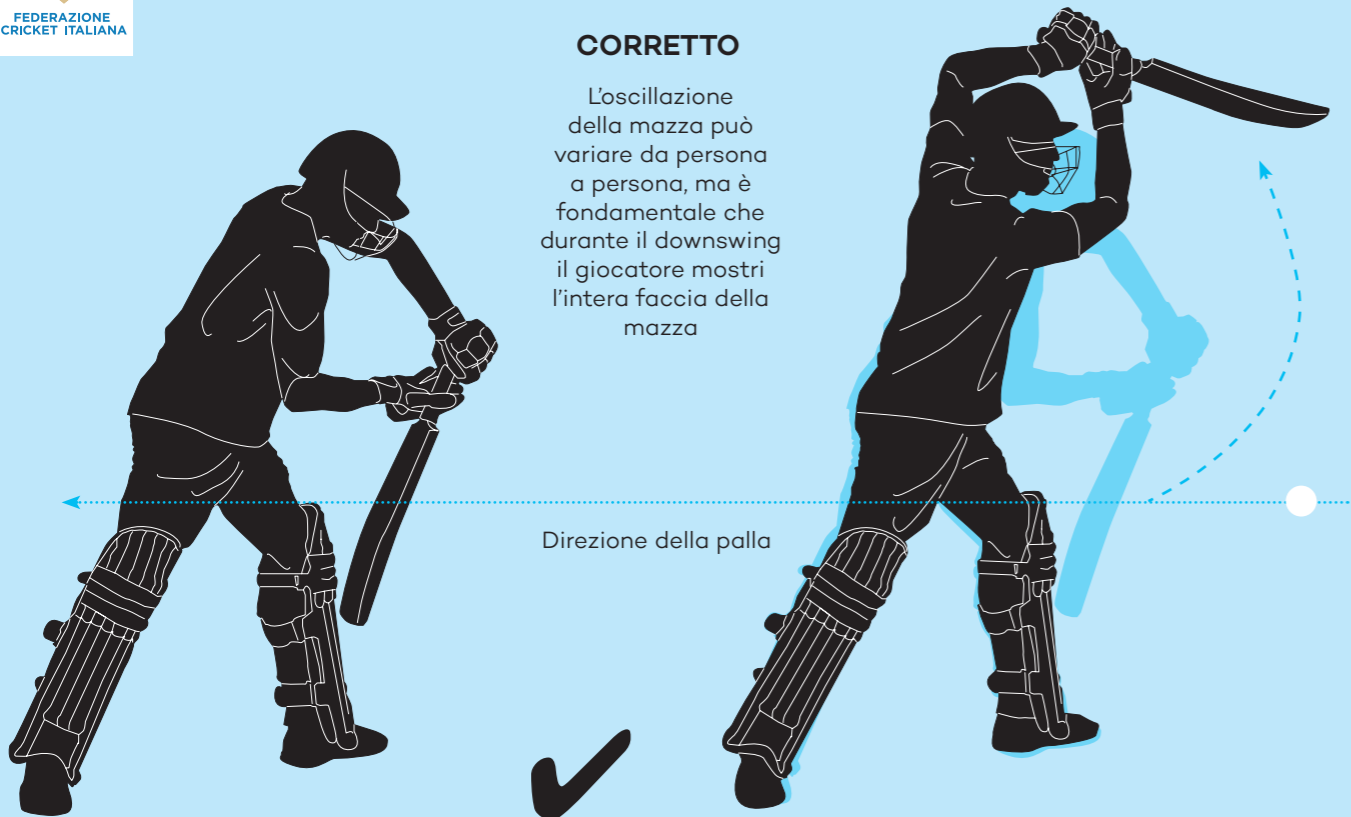
Esercizi:

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



CORRETTO

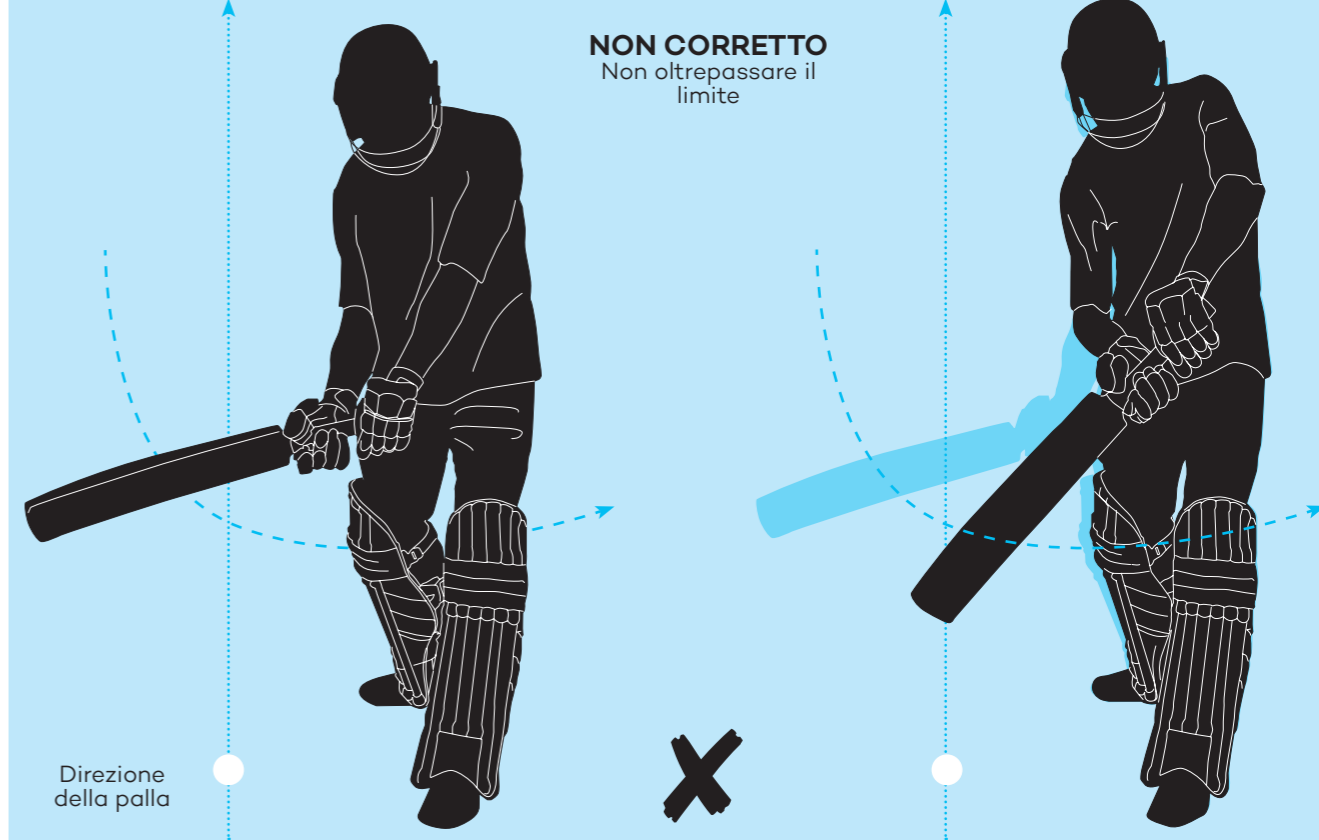
L'oscillazione della mazza può variare da persona a persona, ma è fondamentale che durante il downswing il giocatore mostri l'intera faccia della mazza



Direzione della palla

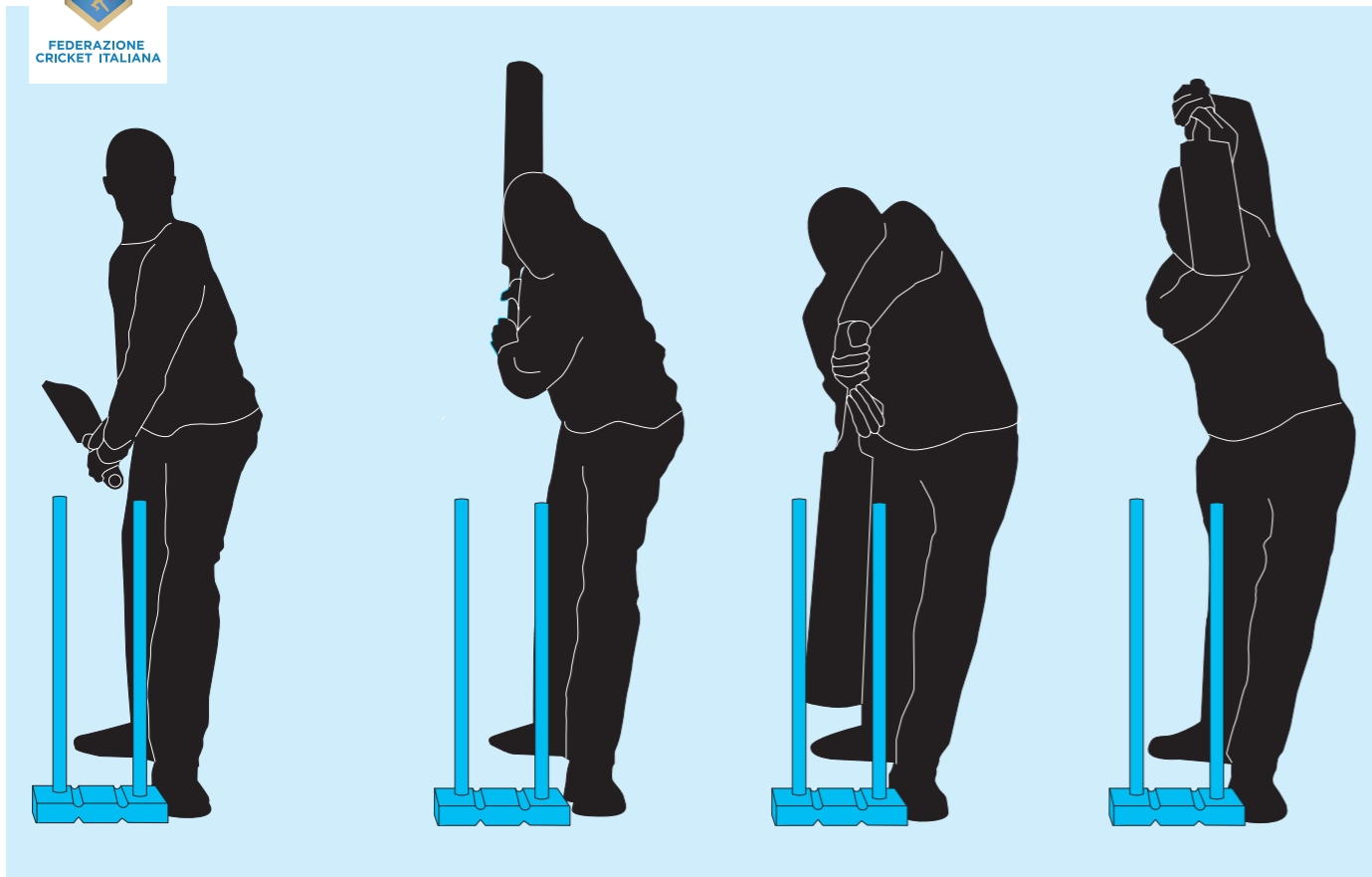


NON CORRETTO
Non oltrepassare il limite



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.

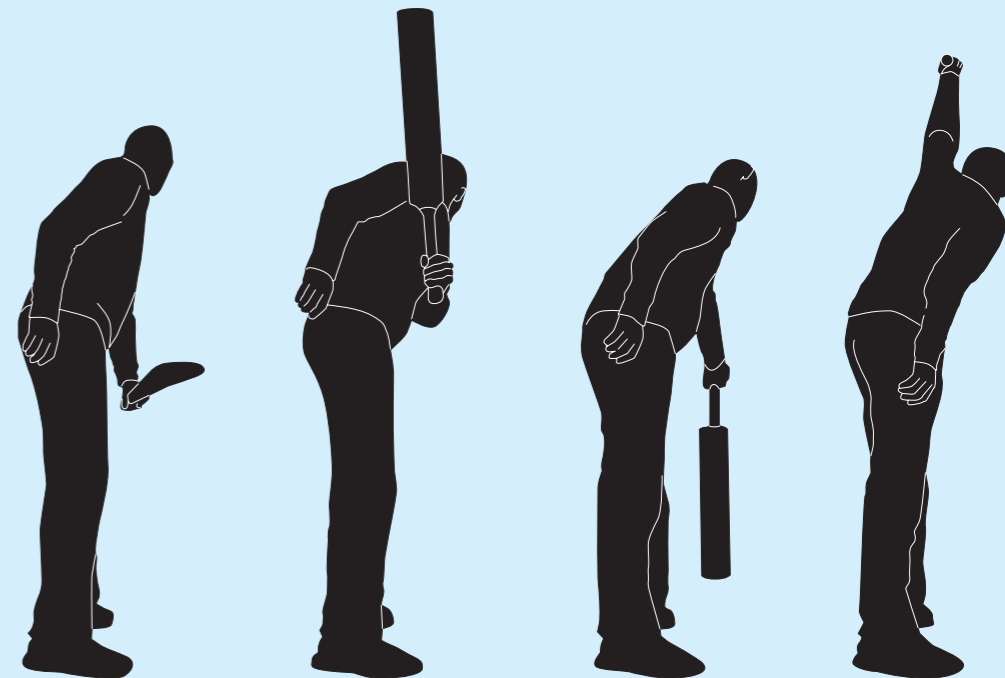


Oscilla contro un muro con una mano - mano che guida

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.



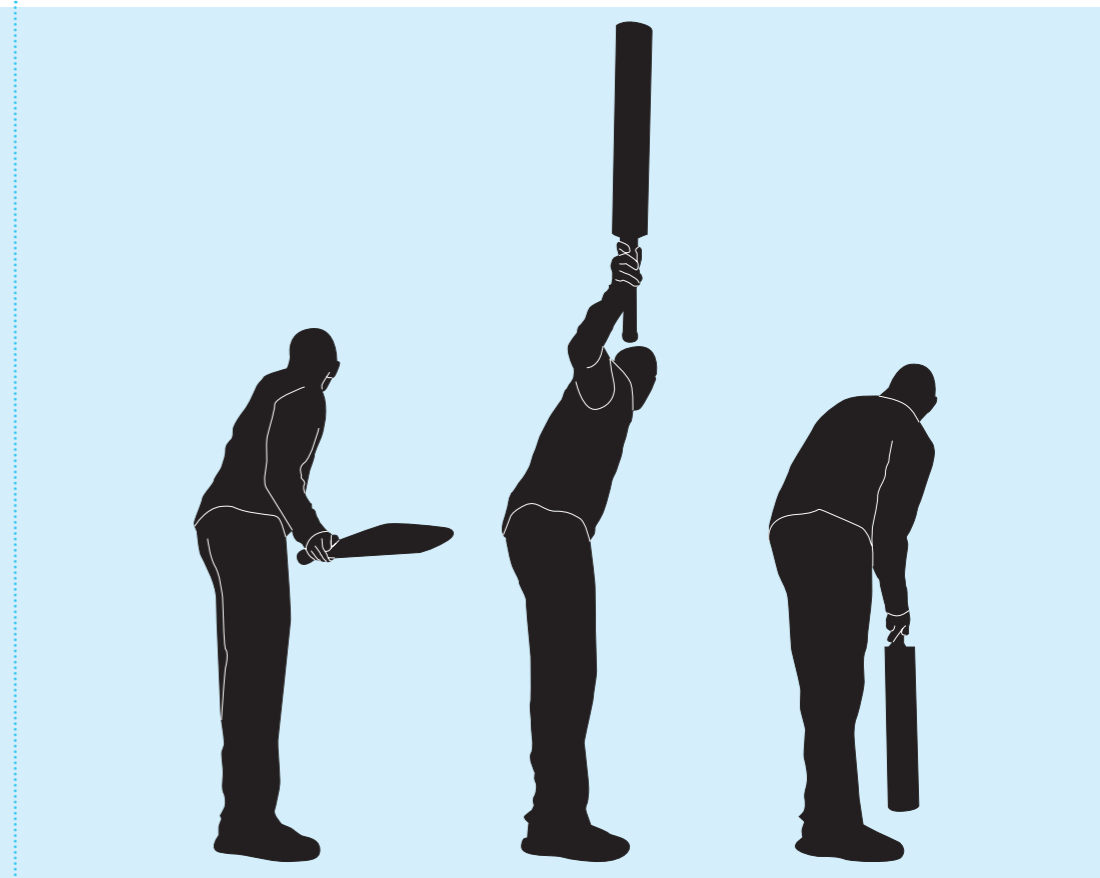
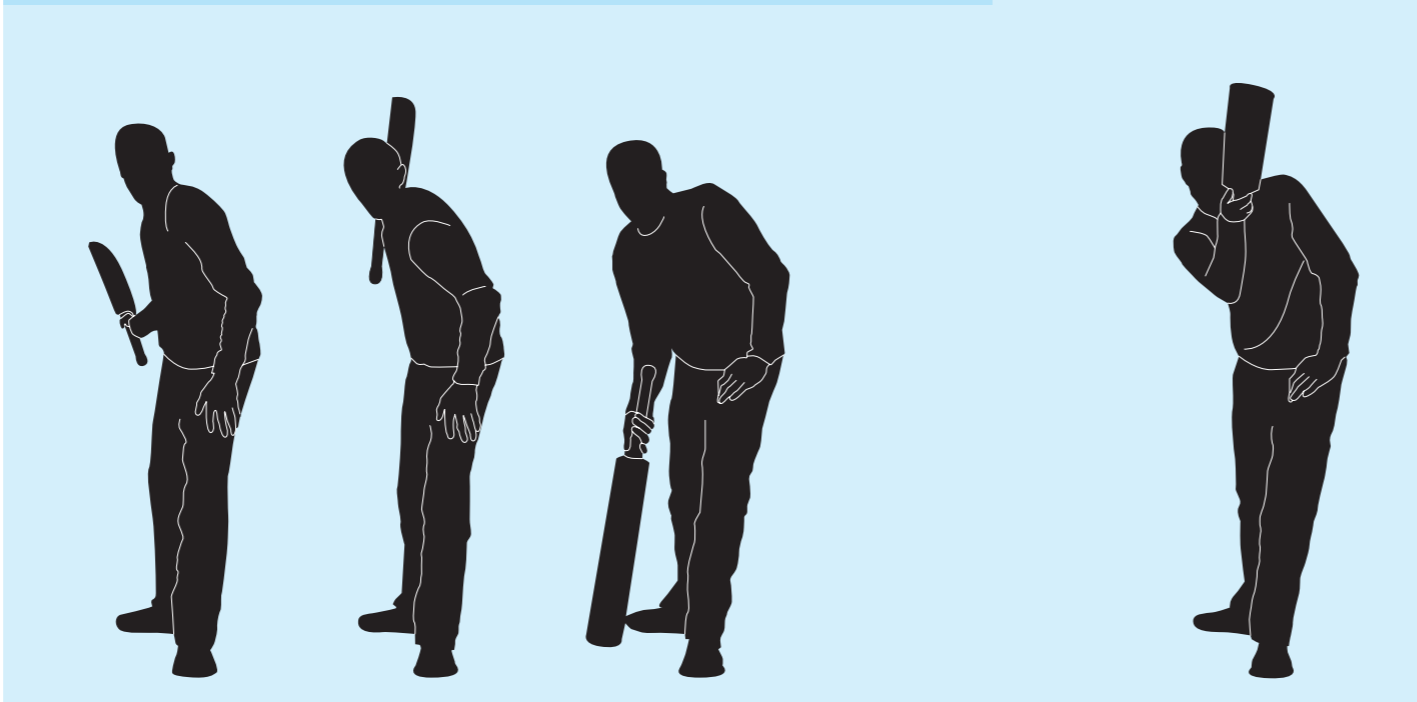


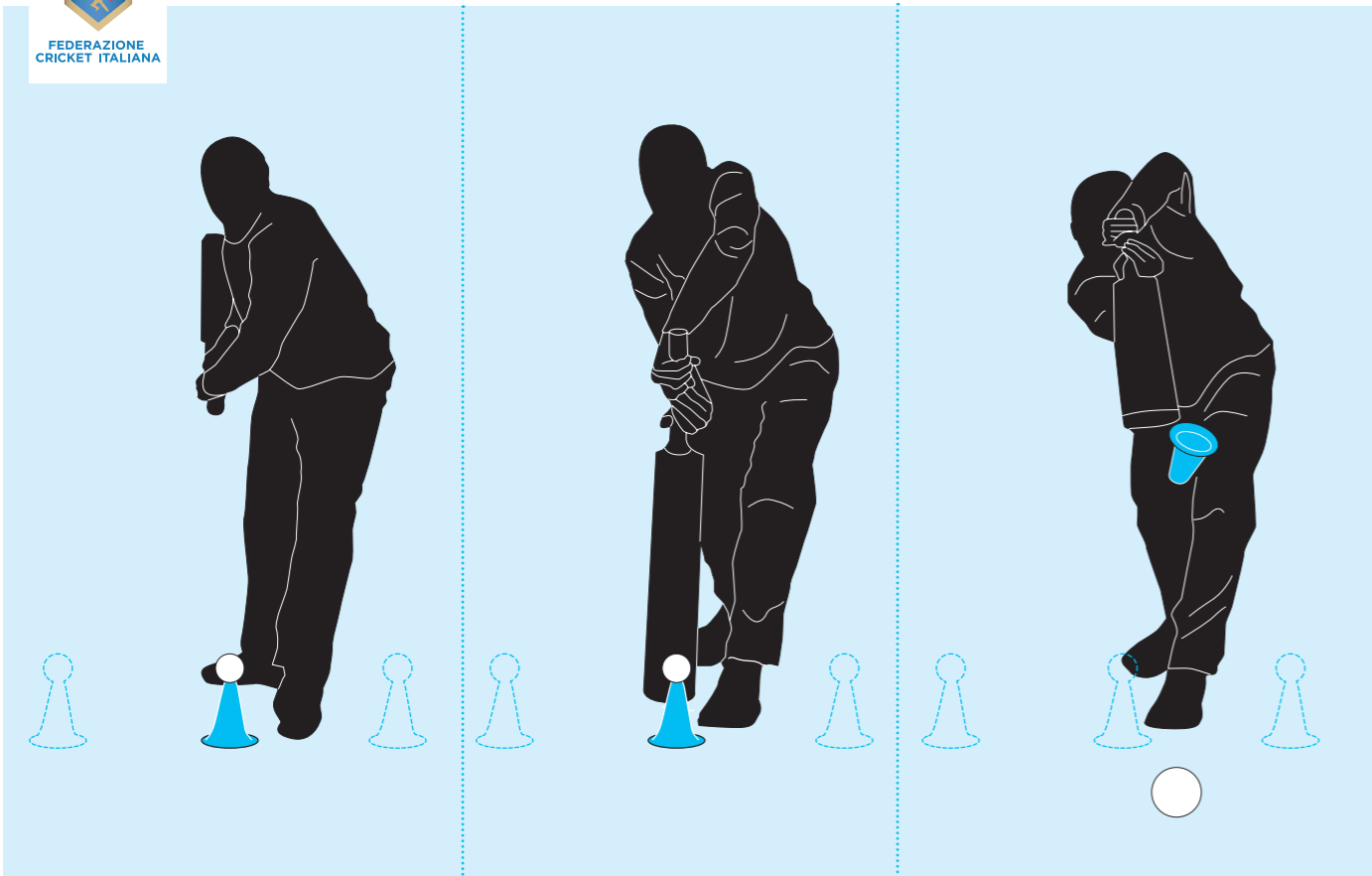
FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

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:

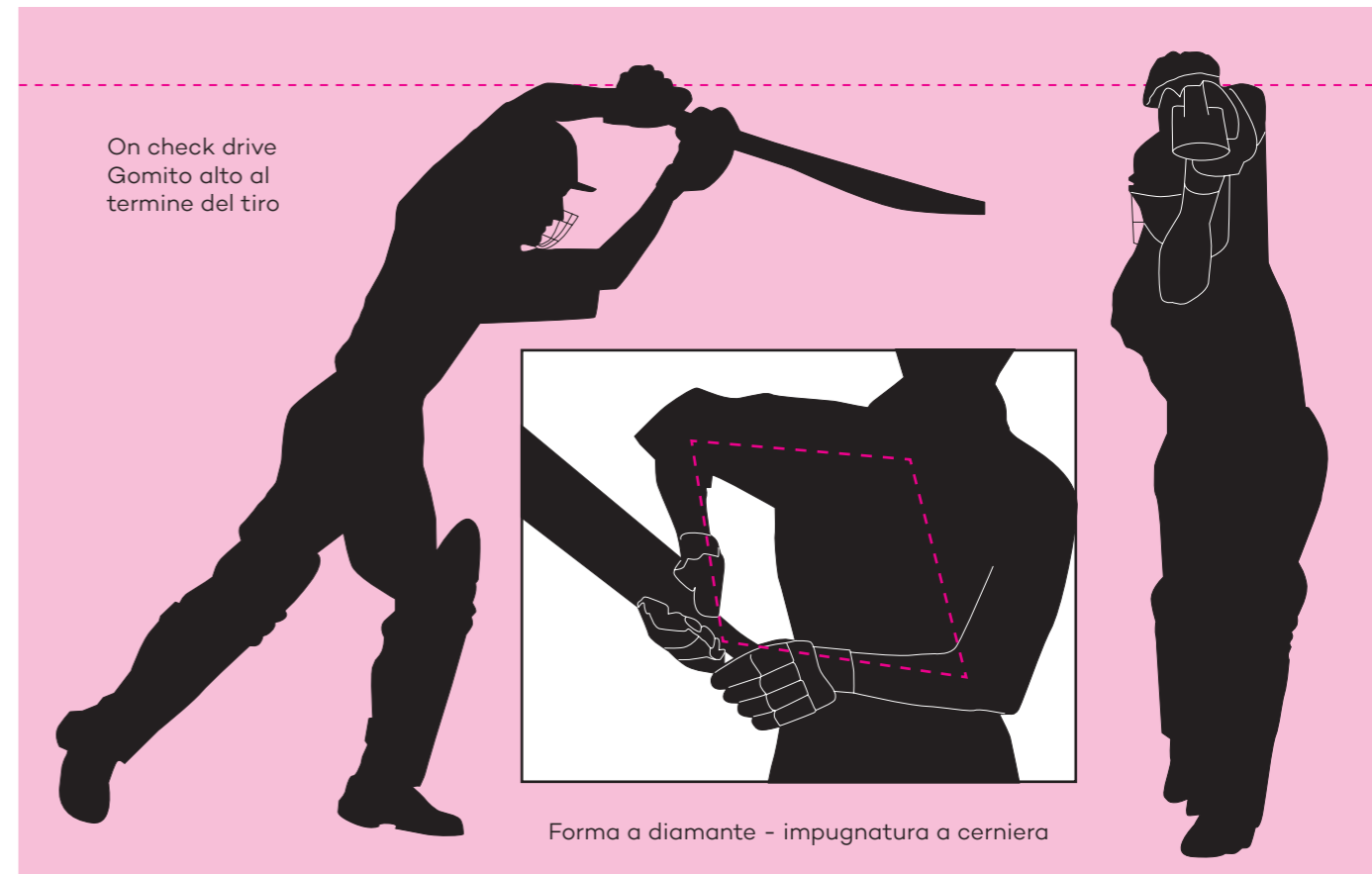
La tua mano superiore è per il controllo. Per migliorare la tua mano superiore, usa gli esercizi qui sotto. Il gomito alto ti consente di avere un buon controllo su dove stai cercando di posizionare la palla mantenendo una tecnica efficiente. Il gomito agisce come una sorta di volante che dirige la palla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

Esercizi:

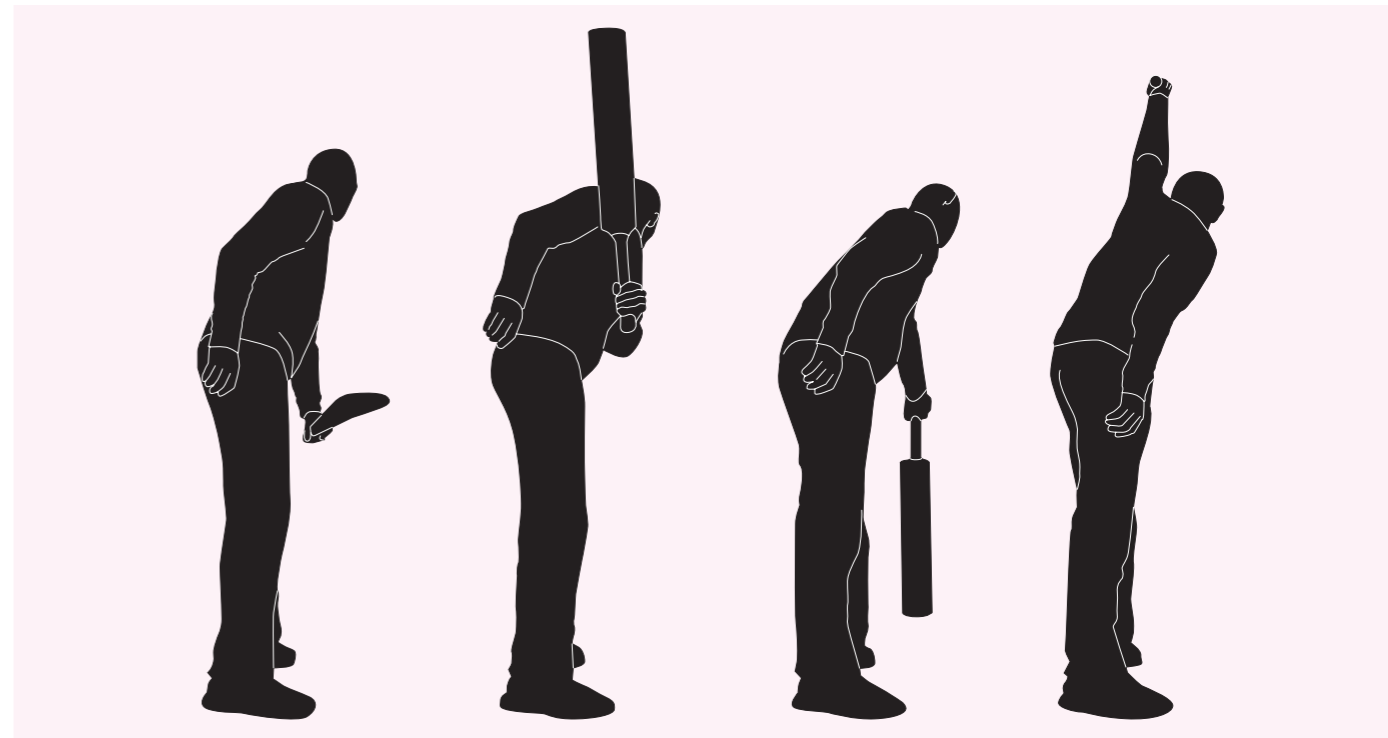
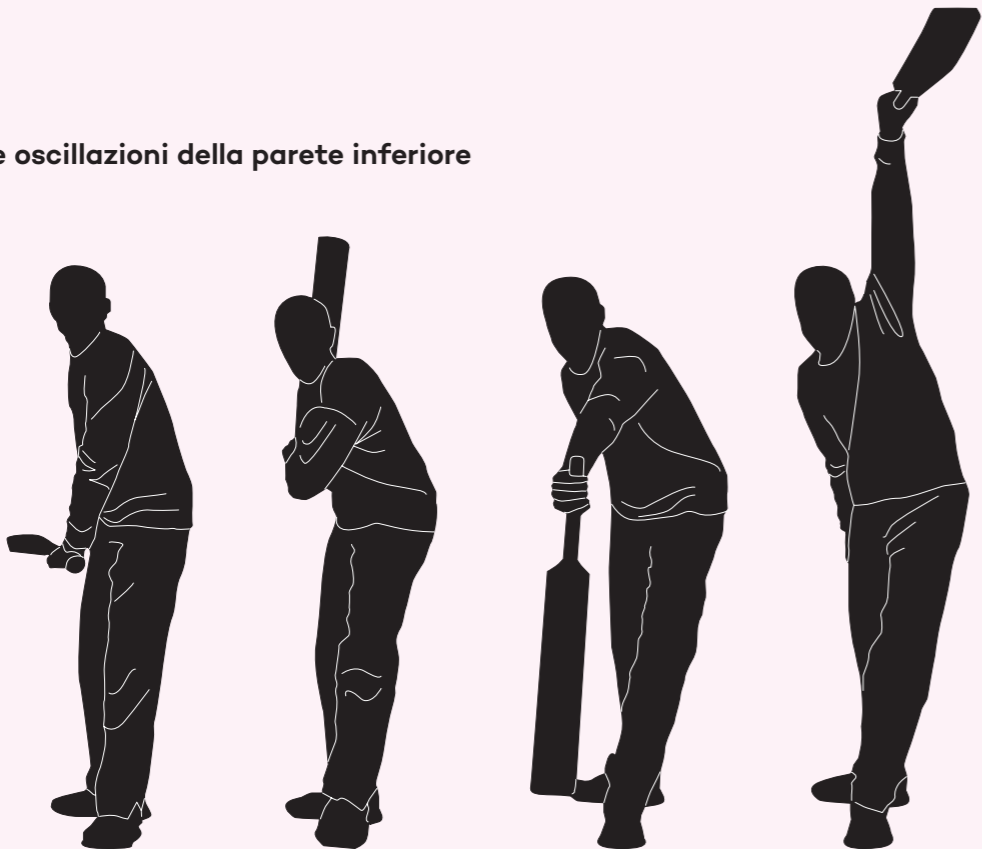
Rilasciare le oscillazioni della parete inferiore della mano

Esercizi con una sola mano

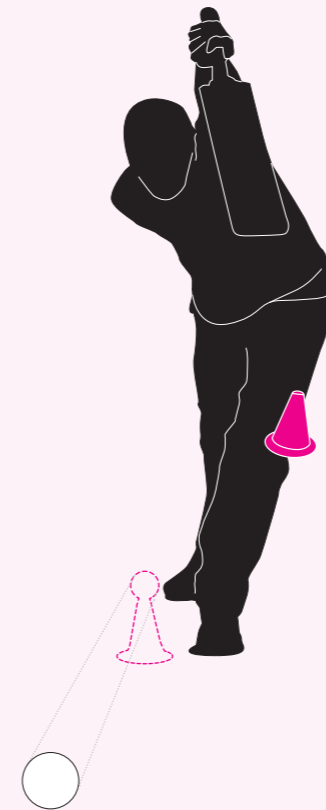
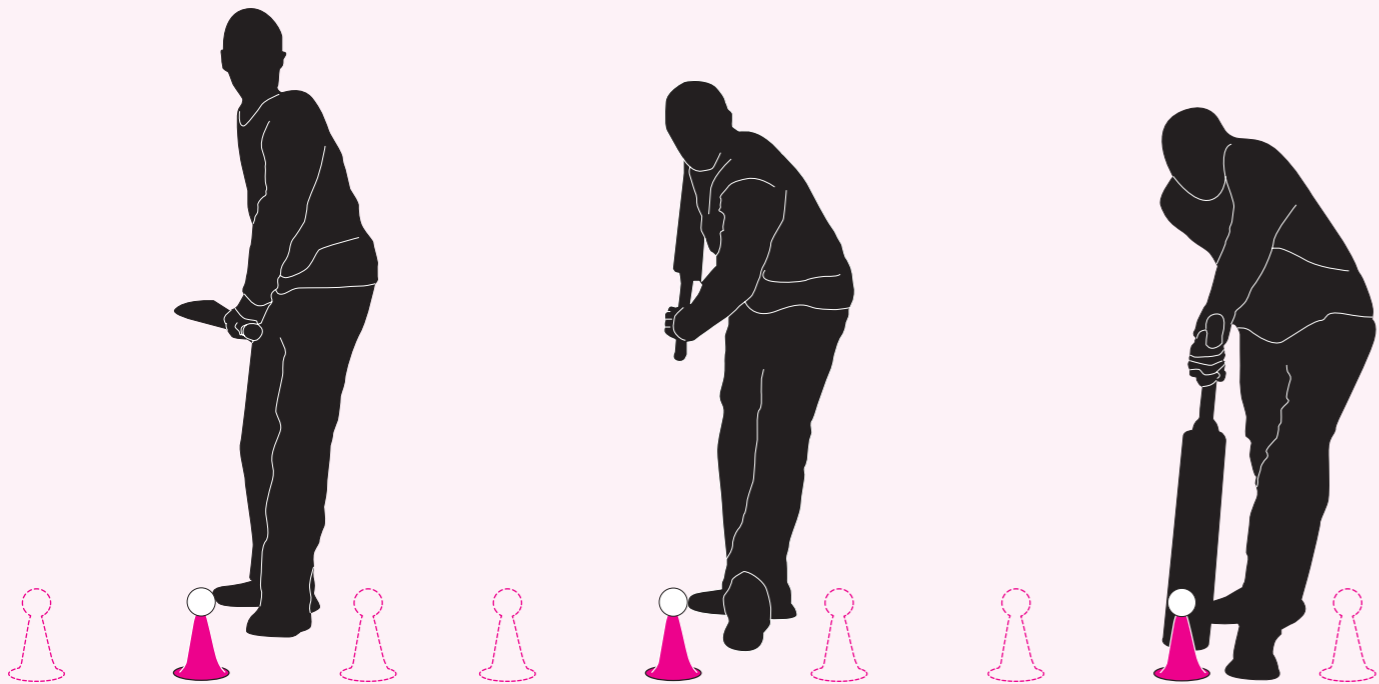
- nozioni di base - Colpo con una mano da un cono con aree di punteggio
- medio - Colpo a una mano da drop feed con aree di incisione
- avanzato - Colpi con una mano da feed ascellari con aree di punteggio



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

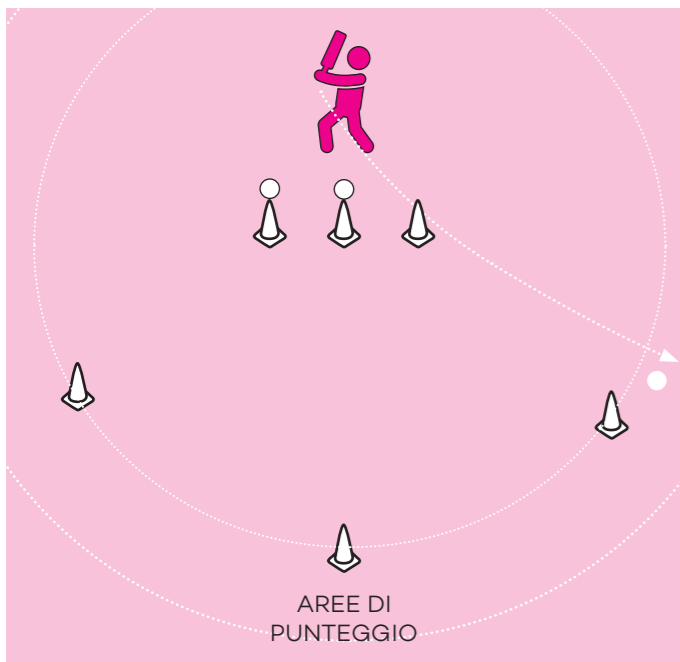
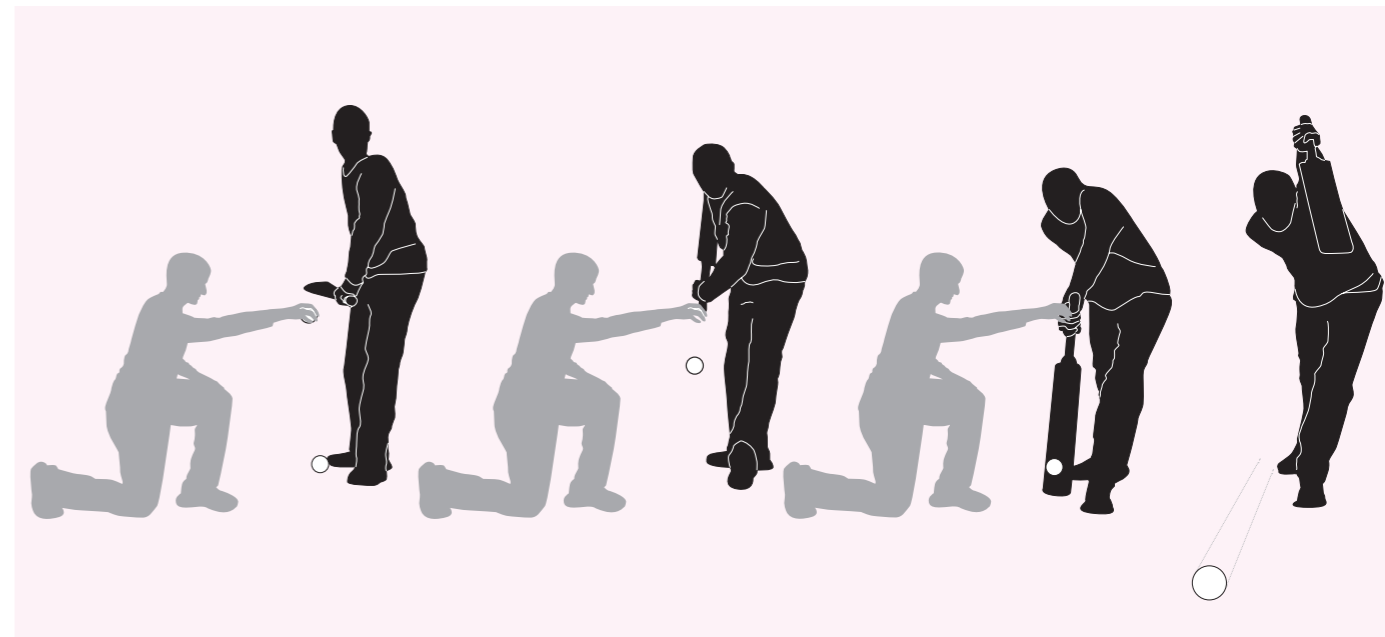


Figura F – Nozioni di base

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.

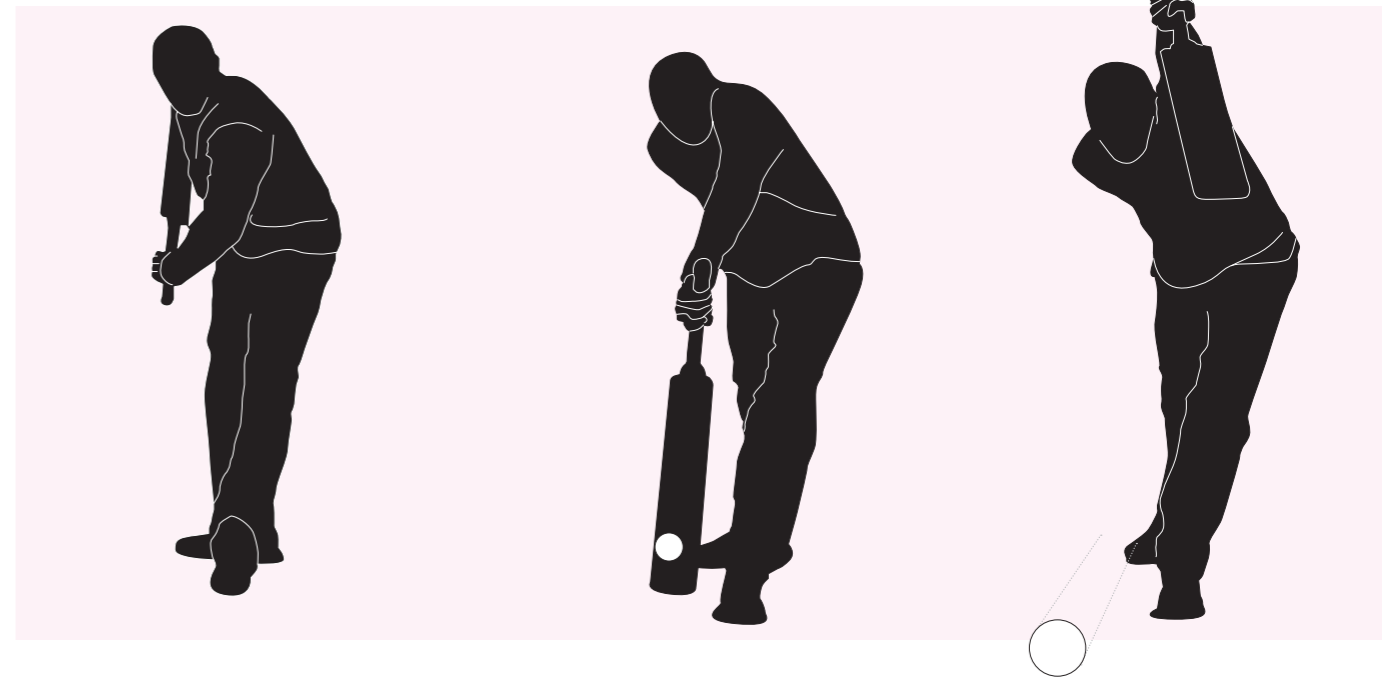
Colpi con una mano dai feed ascellari con aree di punteggio avanzate

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.

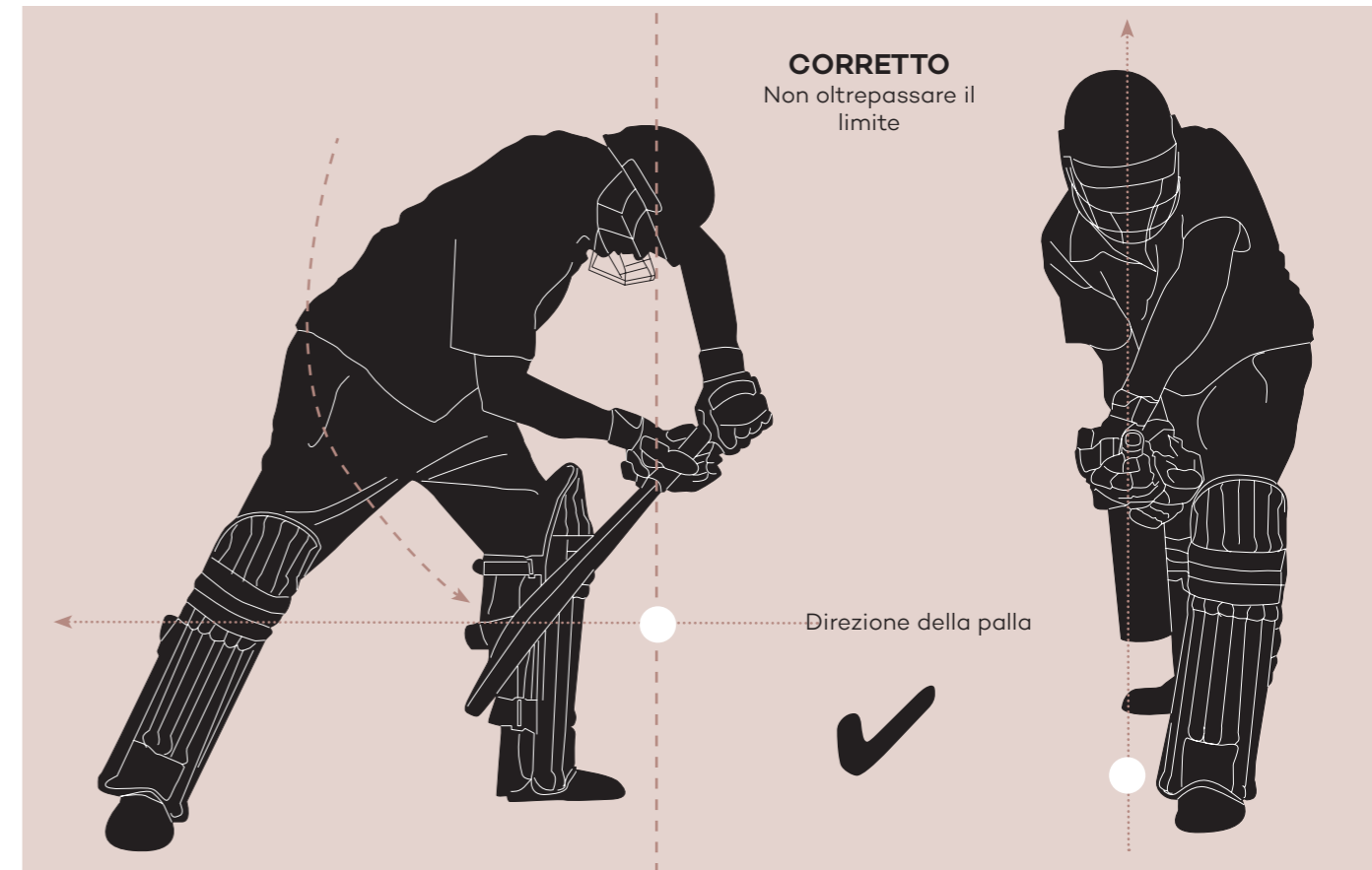
Uno dei problemi tecnici più comuni in battuta è una testa che cade sul lato opposto o si appoggia all'indietro quando colpisce la palla.

Esercizi:

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

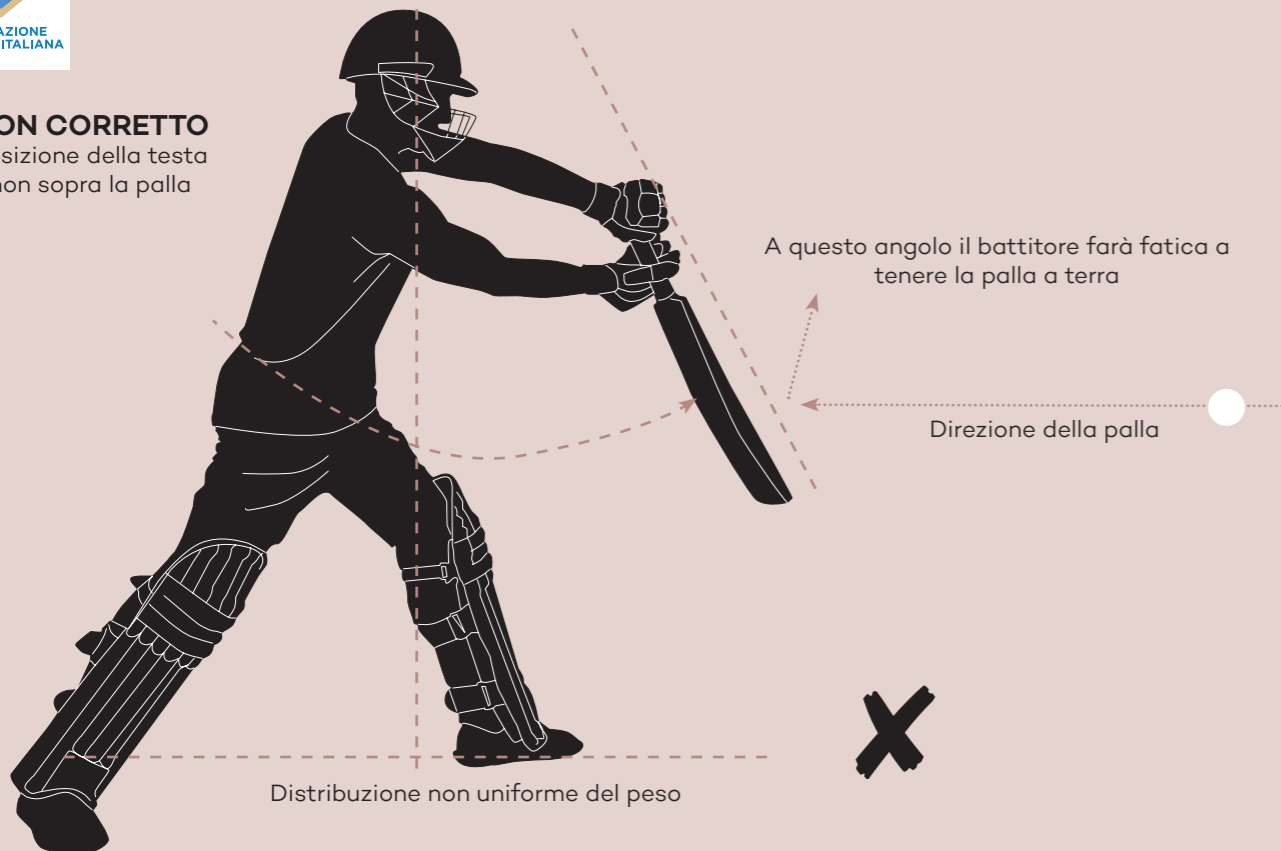
Abbassamento della spalla verso la palla che aiuta la testa a superare la palla

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



NON CORRETTO

Posizione della testa non sopra la palla



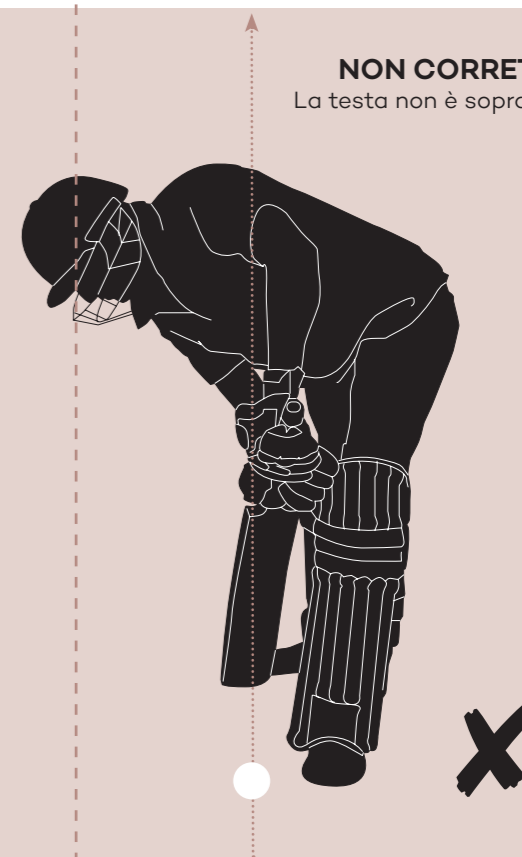
NON CORRETTO

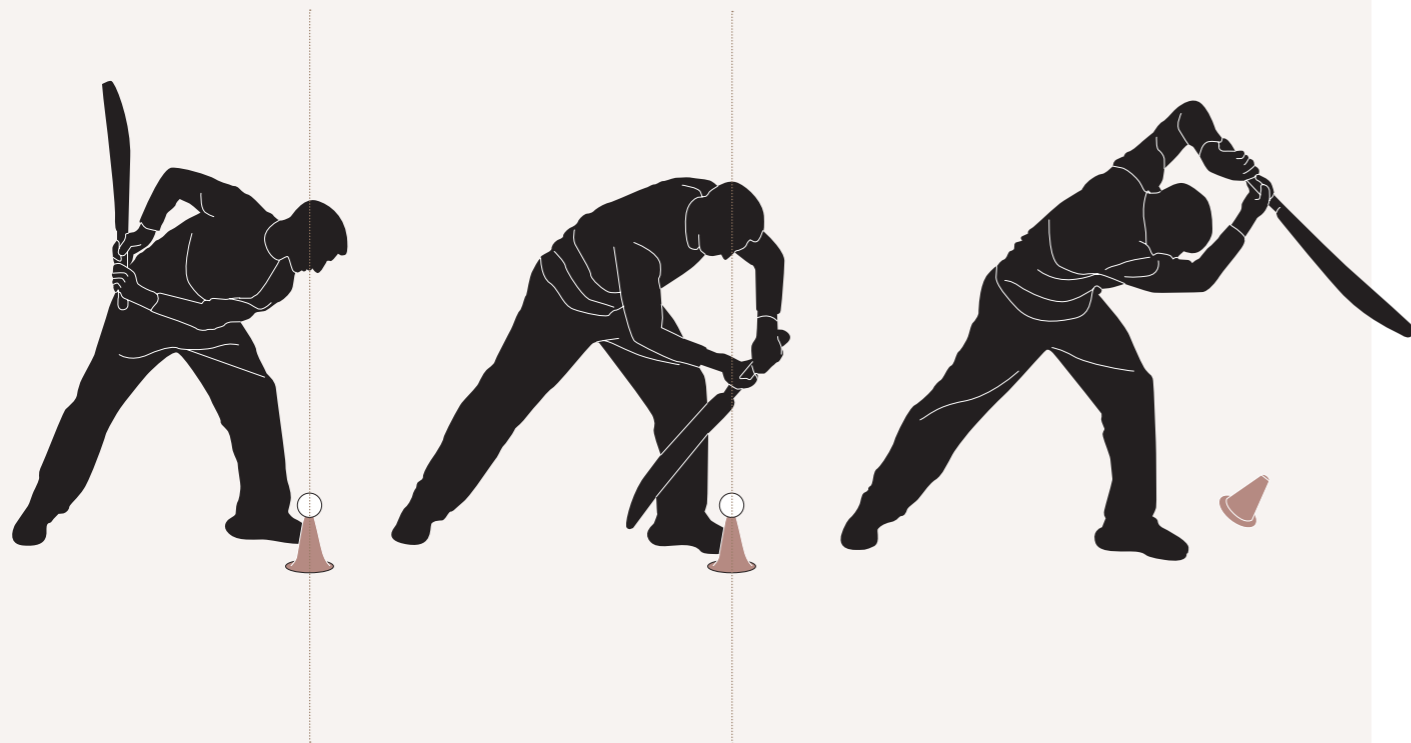
La testa non è sopra la palla.

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.

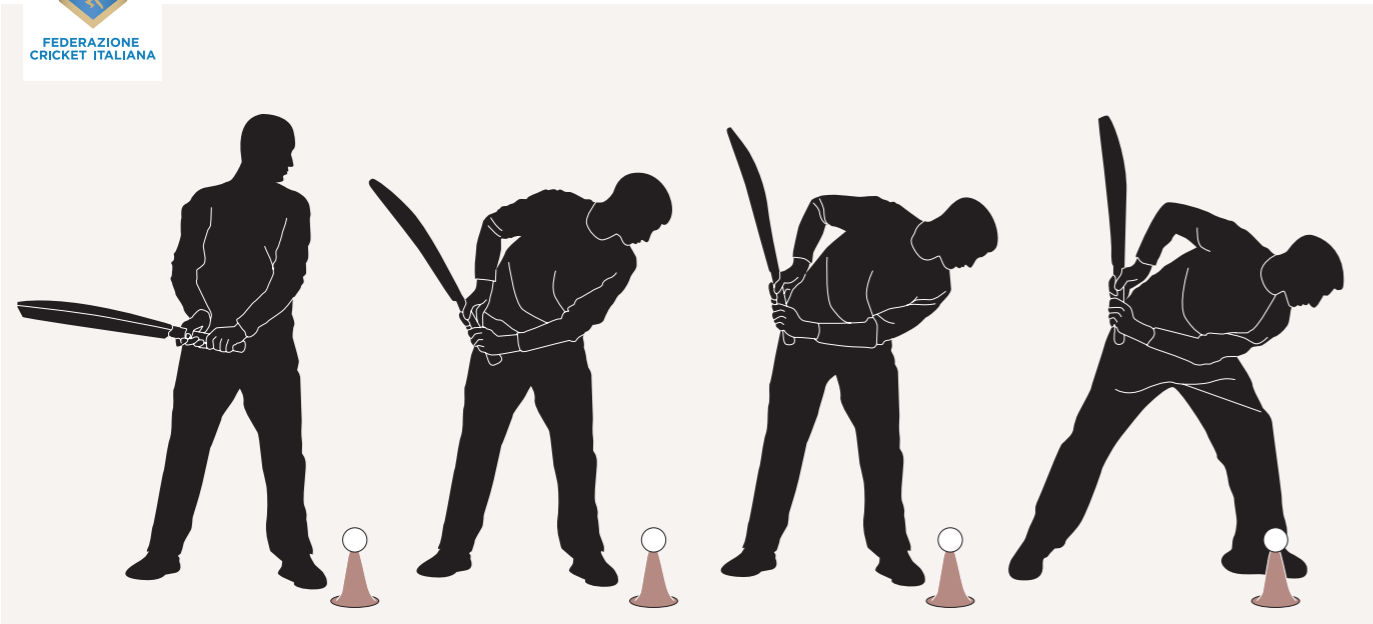




Esercizi a cono a partire dalla posizione della testa sopra la palla.

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.

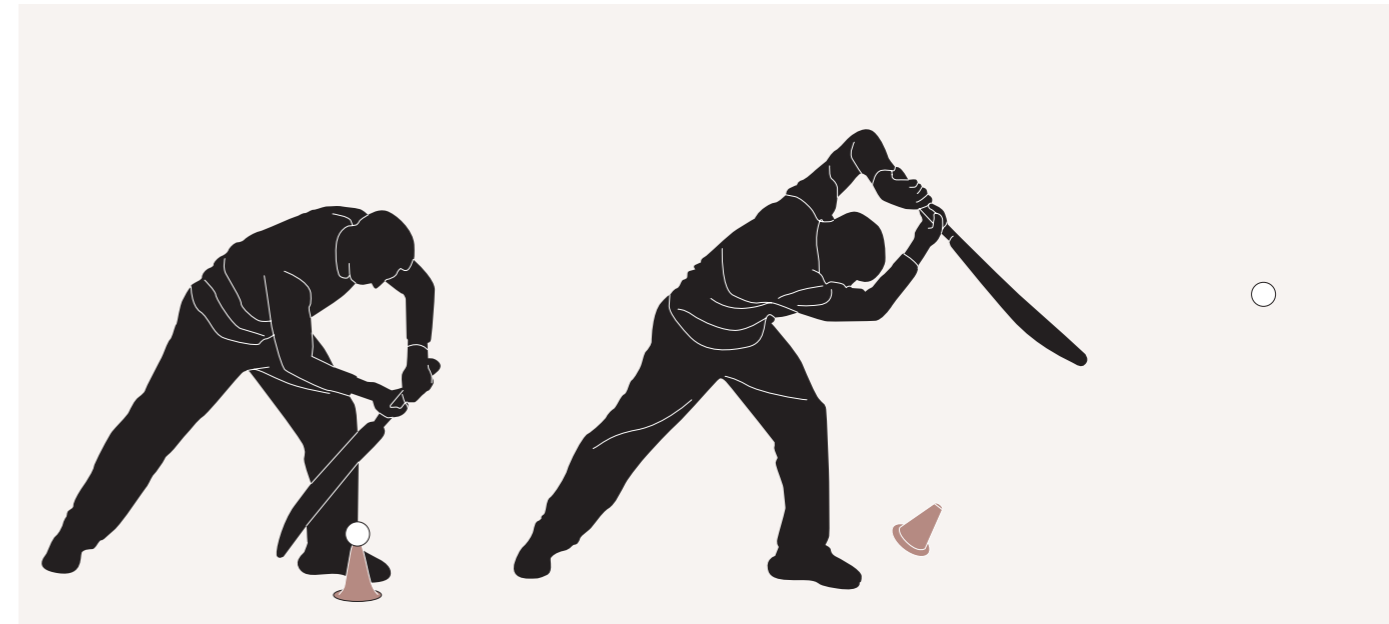
Per questo esercizio, il giocatore deve mettersi nella posizione mostrata di fronte con una palla su un cono sotto gli occhi. I giocatori dovrebbero concentrarsi sul colpire la palla da questa posizione e mantenere l'equilibrio. Questo esercizio può essere fatto colpendo la palla contro una rete/ muro 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.



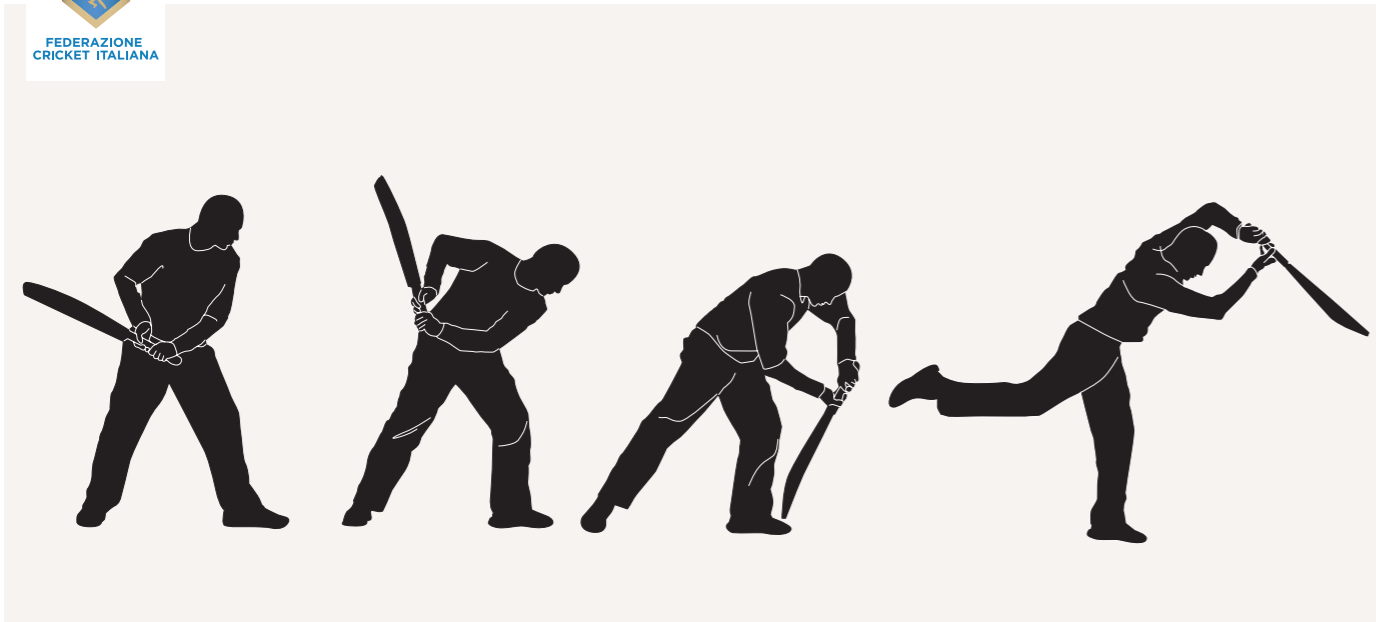
Abbassamento della spalla verso la palla che aiuta la testa a superare la palla

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.

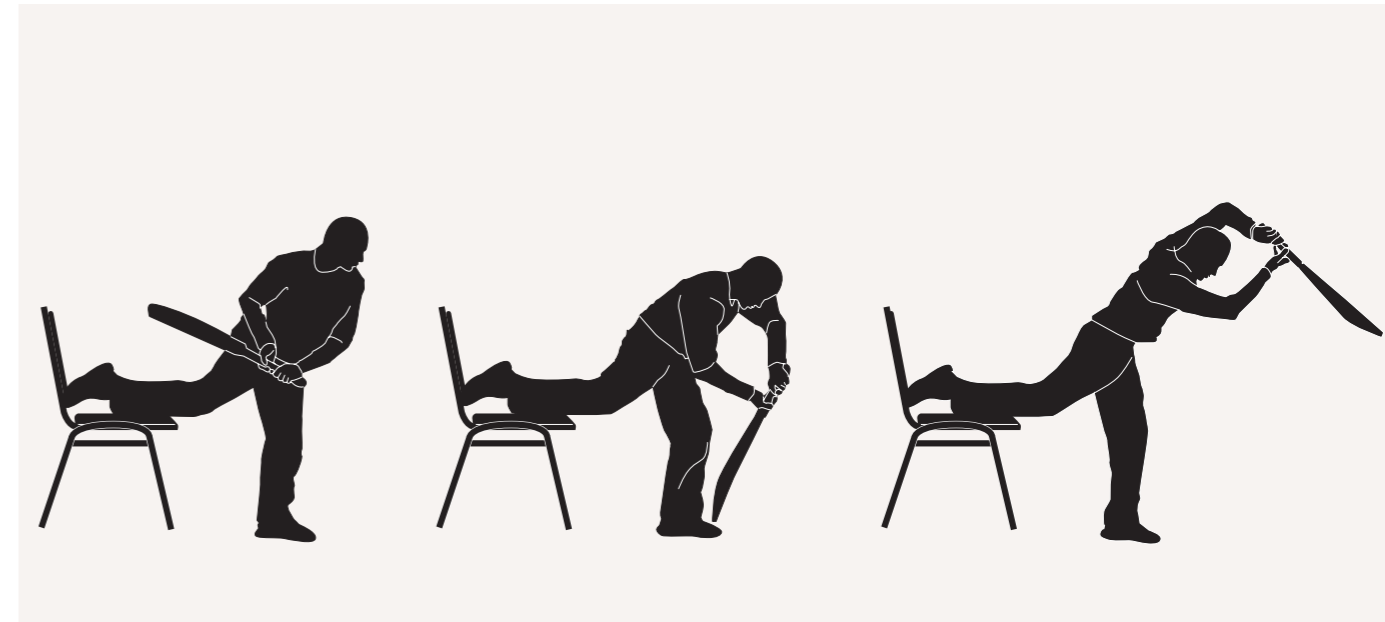


Un problema comune con i giovani giocatori di cricket è che a loro piace camminare prima verso la palla e la loro testa non si muove, il che rende il loro peso all'indietro ed è più difficile per loro per avere il controllo del tiro.



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

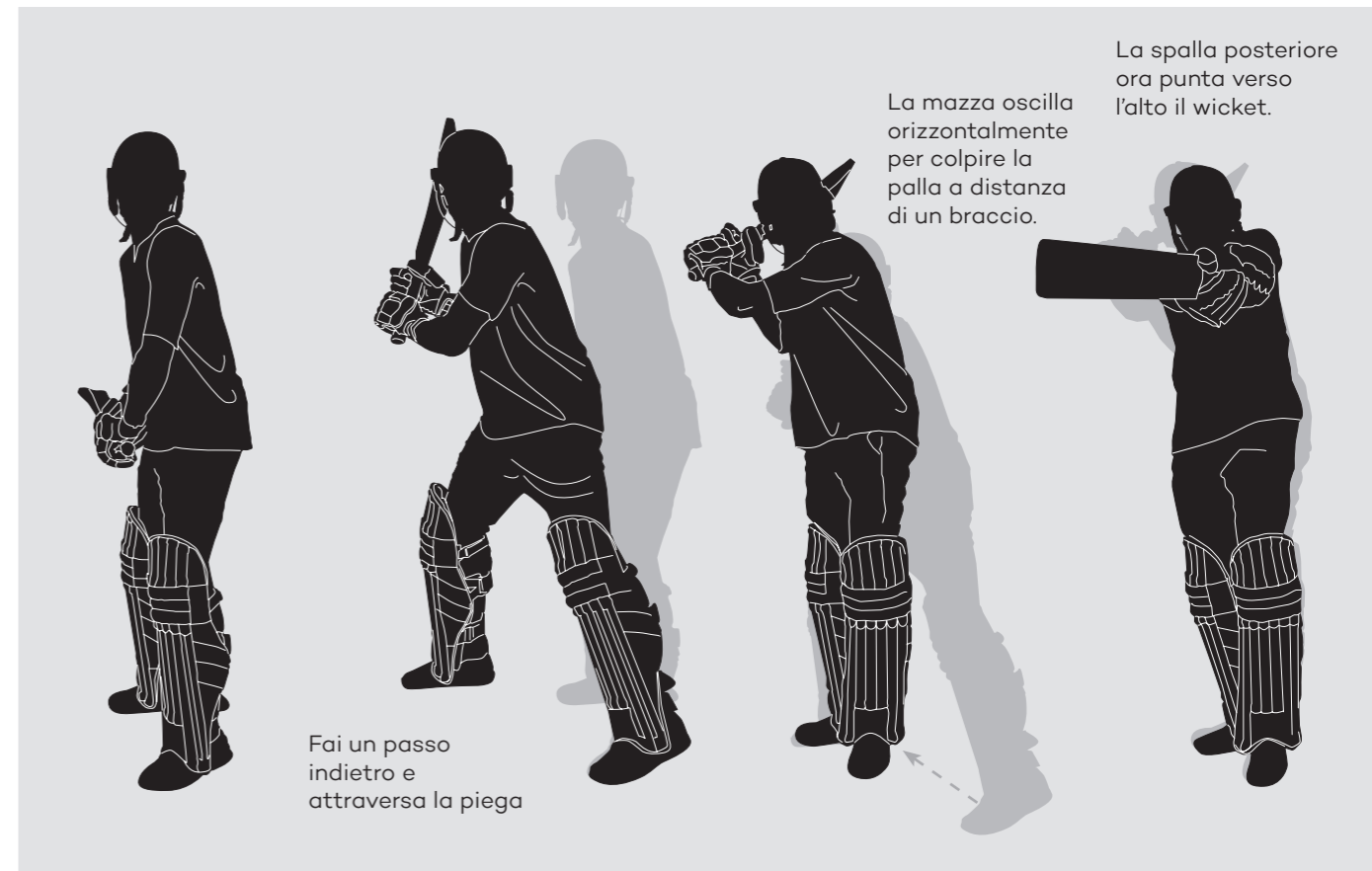
(6) Tiro a segno

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):

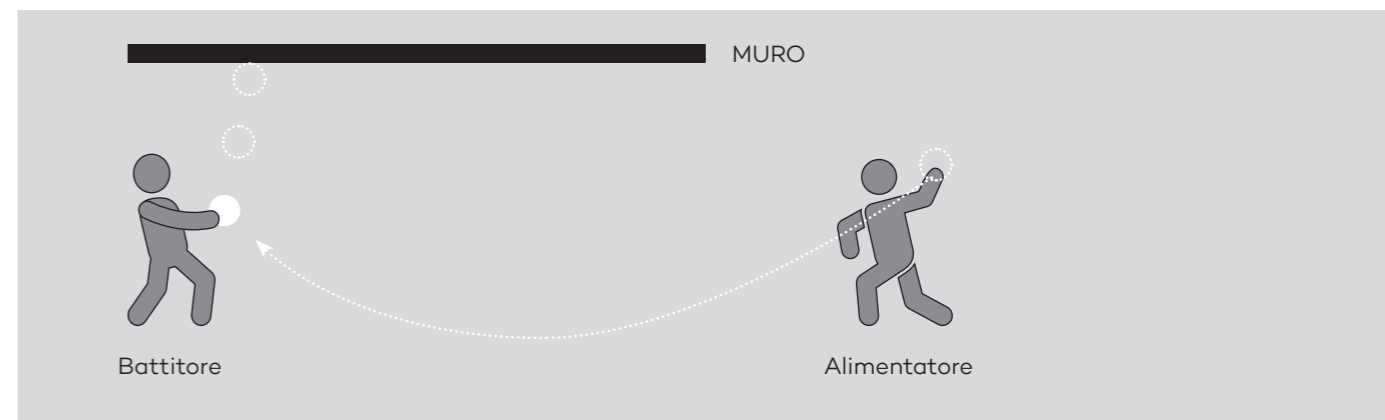
Coppie mani alte che schiaffeggiano palline da tennis (tirare)
Con la mazza che colpisce una rete / muro

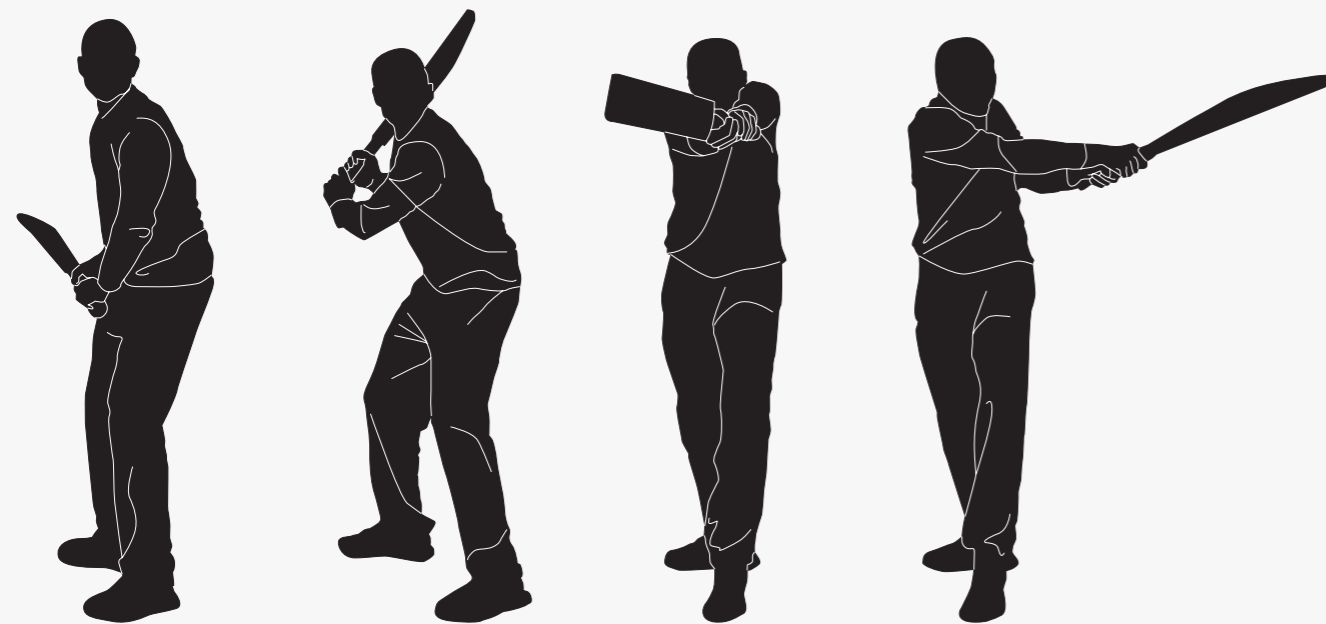




Coppie mani alte che schiaffeggiano palline da tennis (tirare)

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

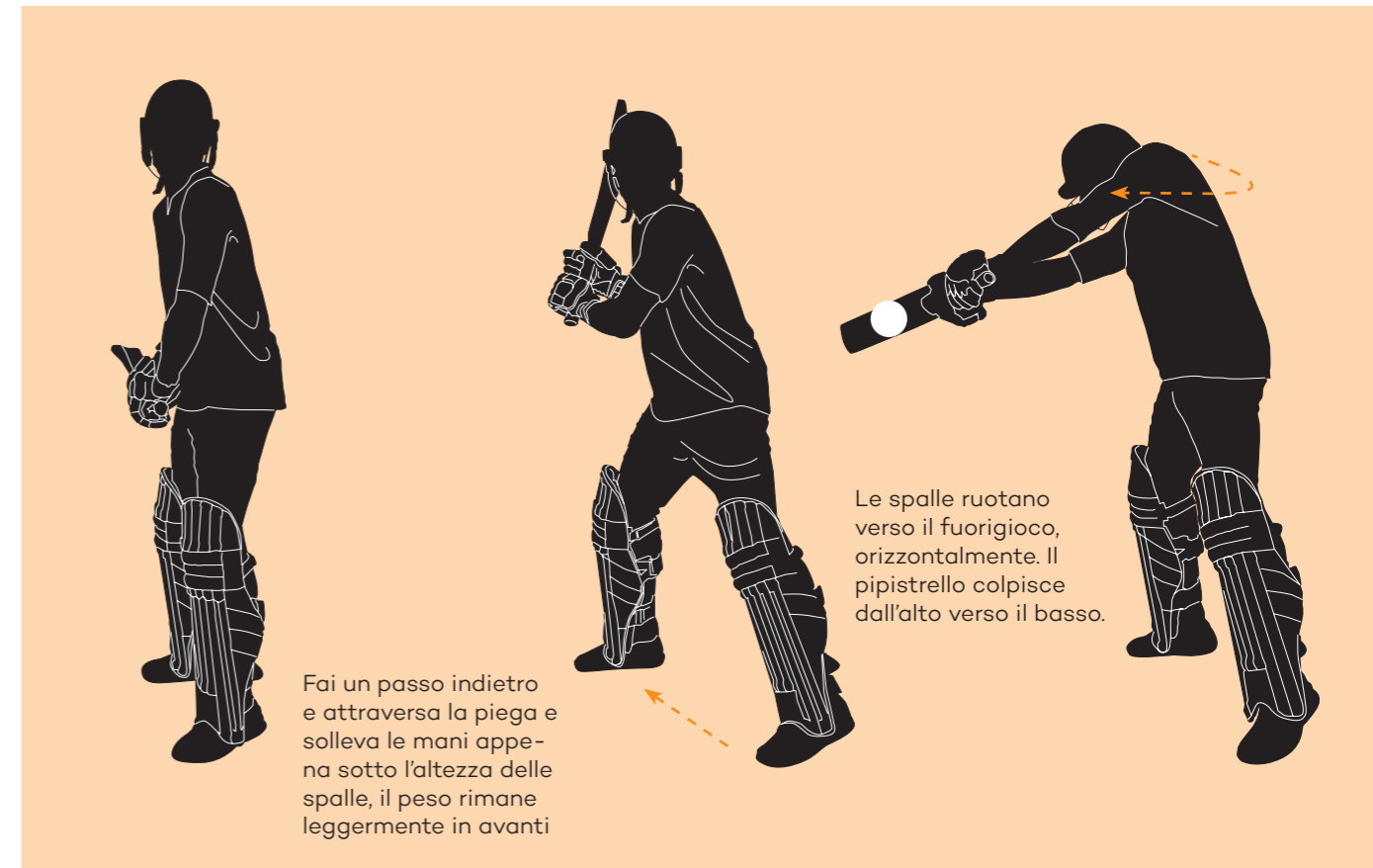
(7) Colpo tagliato

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):

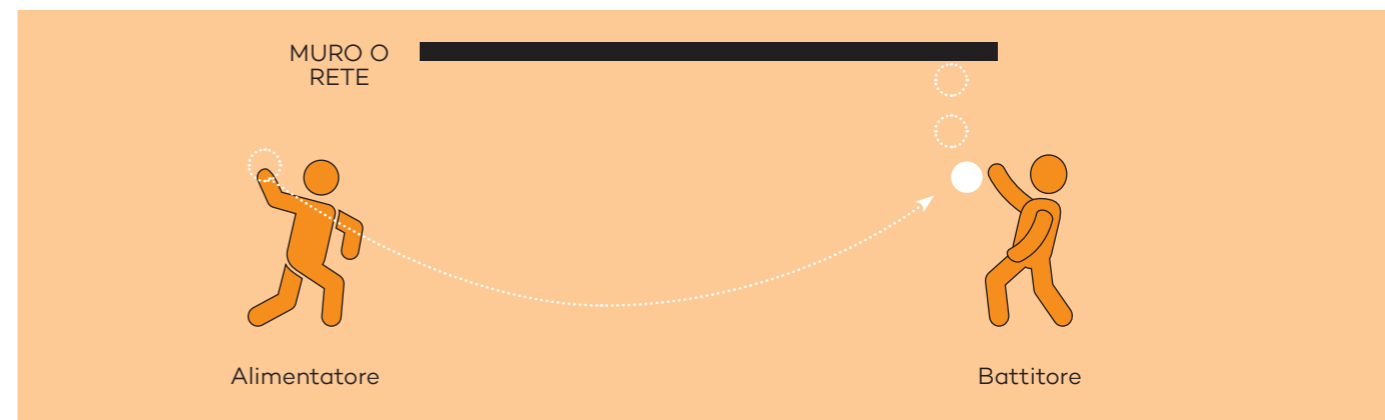
Coppie mani alte che schiaffeggiano palline da tennis (taglio)
Con la mazza che colpisce una rete / muro

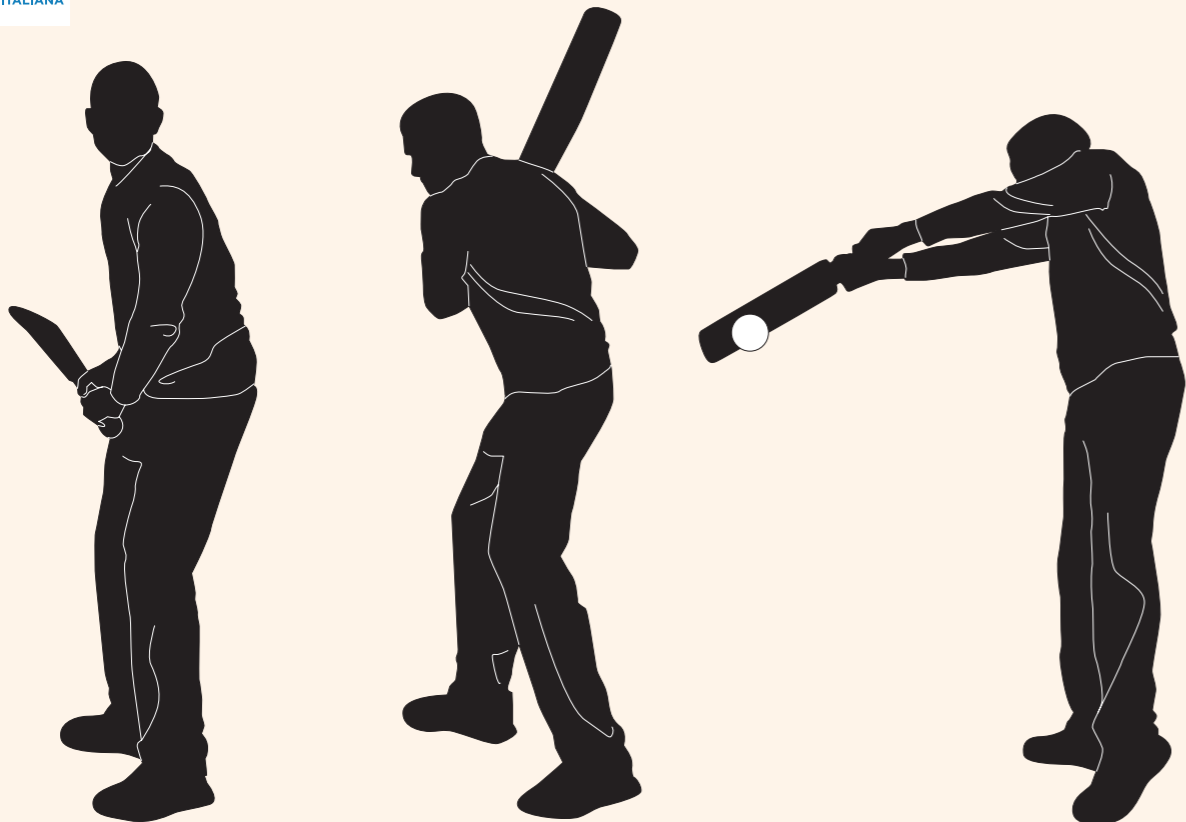




Coppie mani alte che schiaffeggiano palline da tennis (taglio)

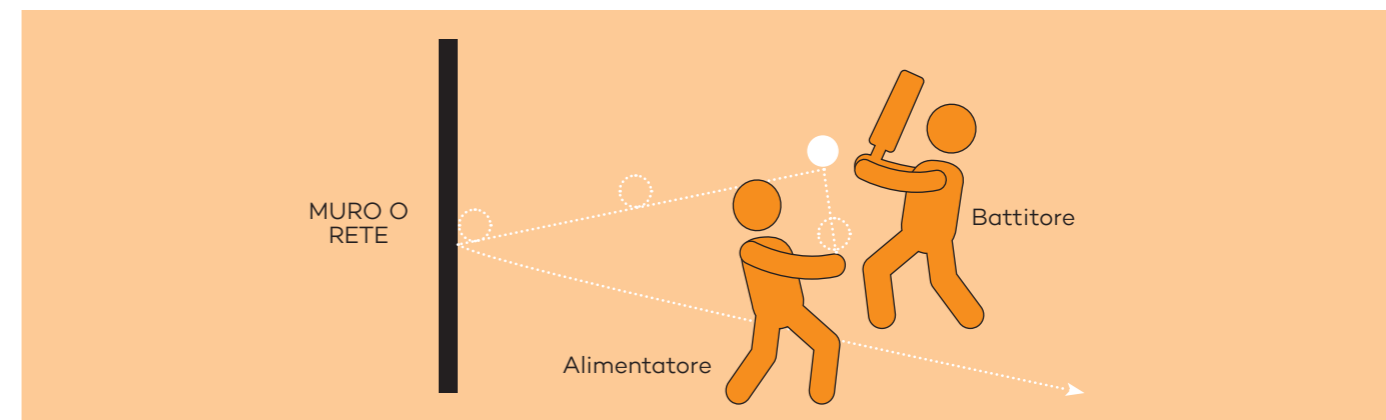
Dividi i giocatori in coppie con palline da tennis/soft distribuite uniformemente tra il gruppo. Un giocatore è il battitore, l'altro è l'alimentatore. Il feeder dovrebbe mirare a sottobraccio la palla alla sinistra del battitore lontano dal suo corpo all'altezza delle spalle in modo che il battitore 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

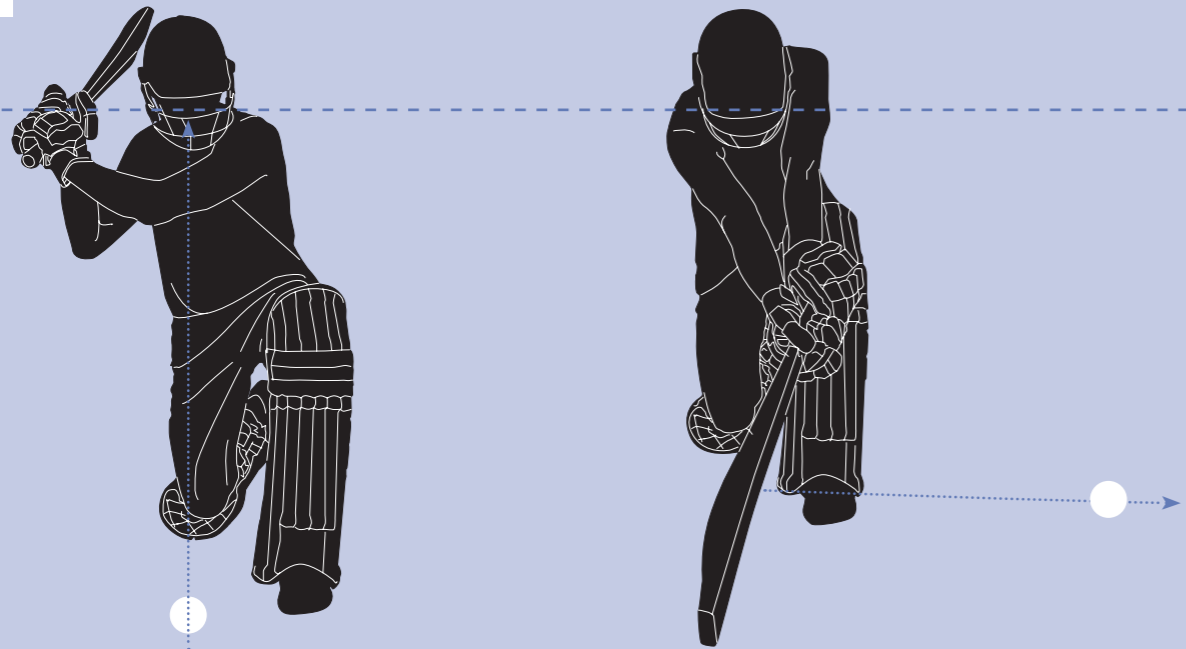


Abbassa la testa in linea con la palla

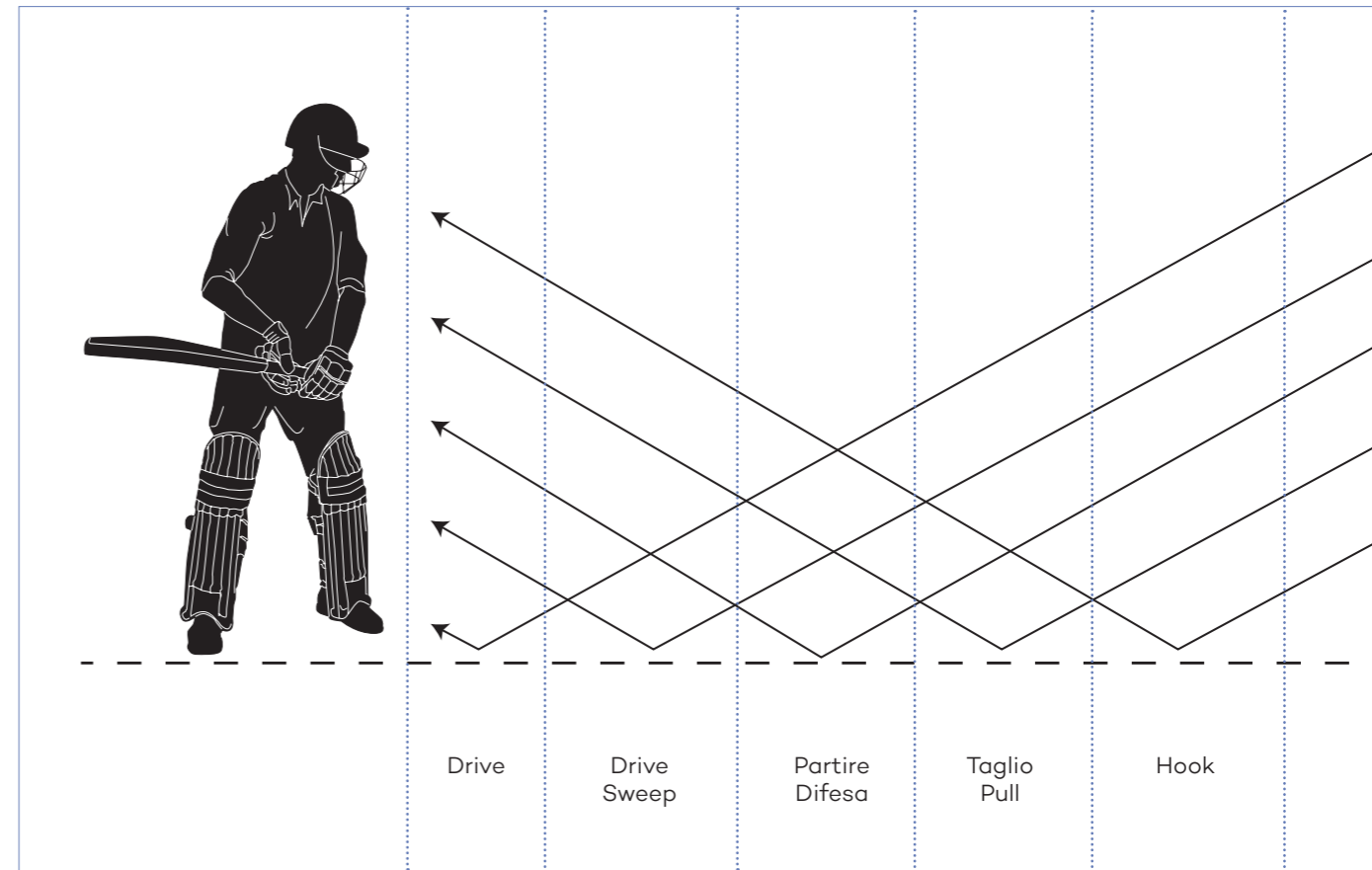
Piega il ginocchio del piede anteriore come se stessi facendo stretching. Assicurati di non piegarti eccessivamente o di non fare passi eccessivi in modo da poter rimanere in equilibrio durante il tiro.

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.



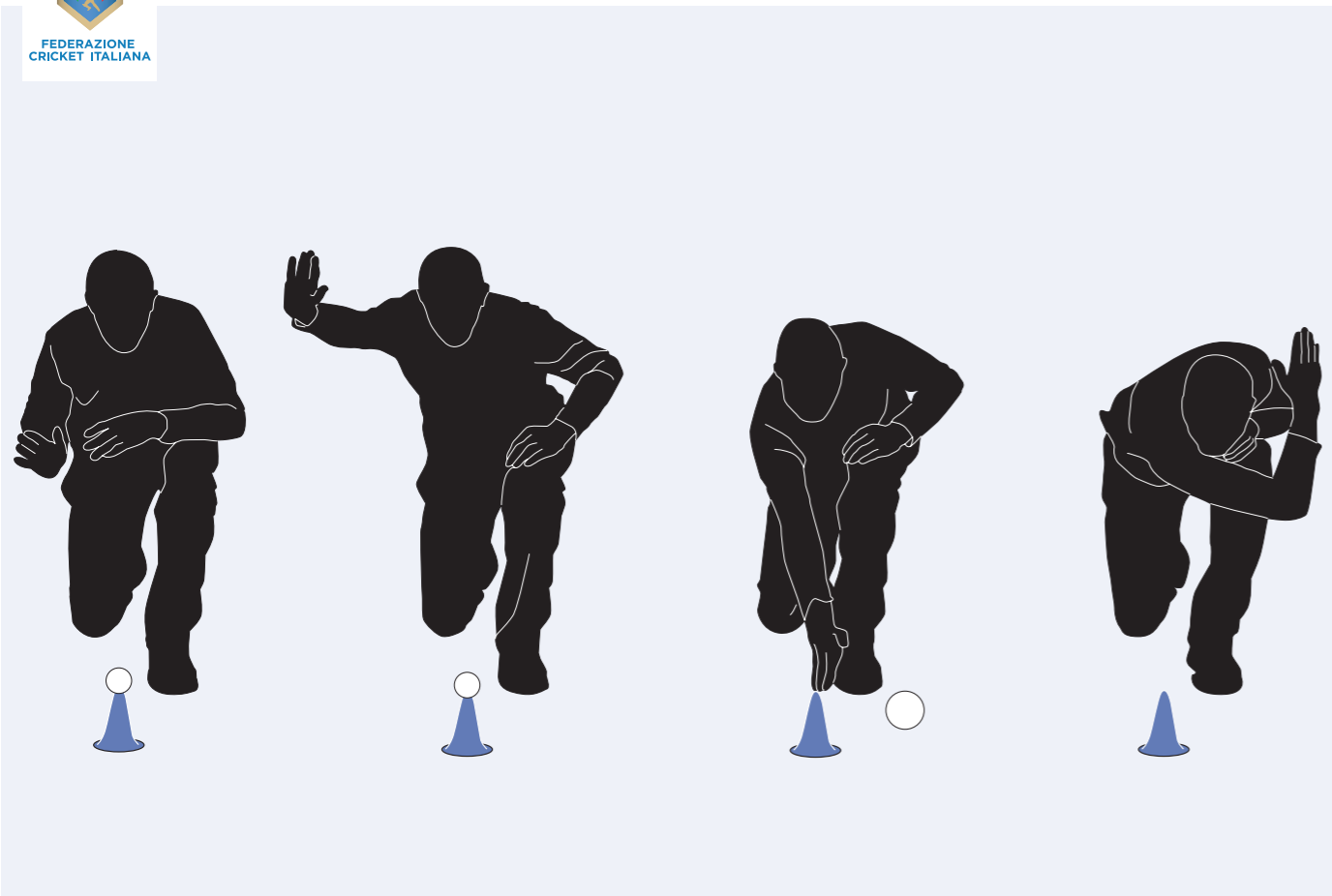
Drive

Drive
Sweep

Partire
Difesa

Taglio
Pull

Hook



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.

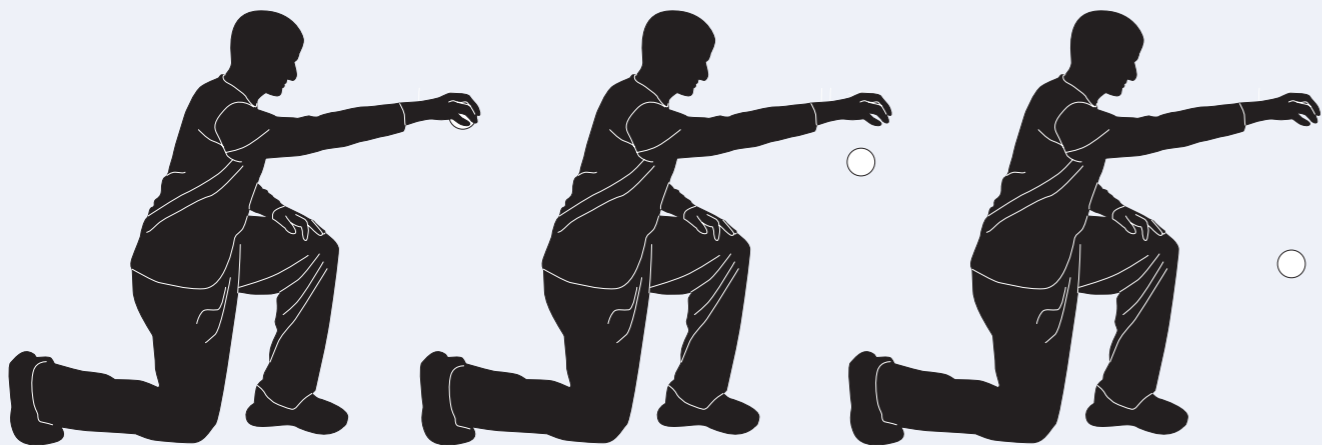
Battitori destri che colpiscono a sinistra e battitori mancini che colpiscono a destra.



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.



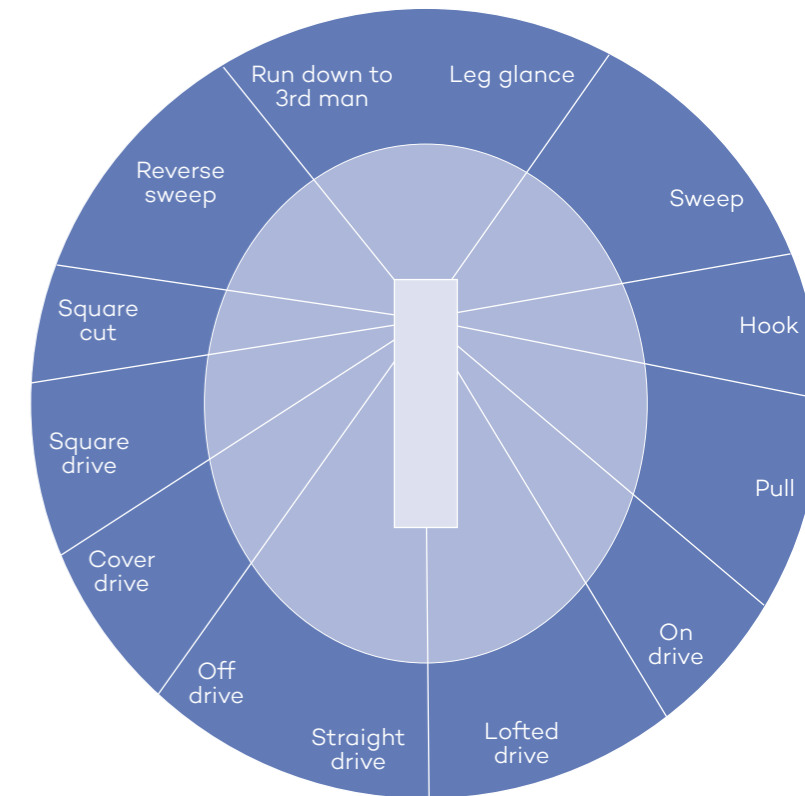
Drop feed sweep

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



FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

cricketitalia.org