



**FEDERAZIONE  
CRICKET ITALIANA**



# **CRICKET DEVELOPMENT PROGRAMME LEVEL 1**

[cricketitalia.org](http://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 sul campo

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

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

# ABILITÀ SUL CAMPO



## NOZIONI DI BASE SUL FIELDING

Tecnica di lancio

Nozioni di base sulla cattura

Ritiro

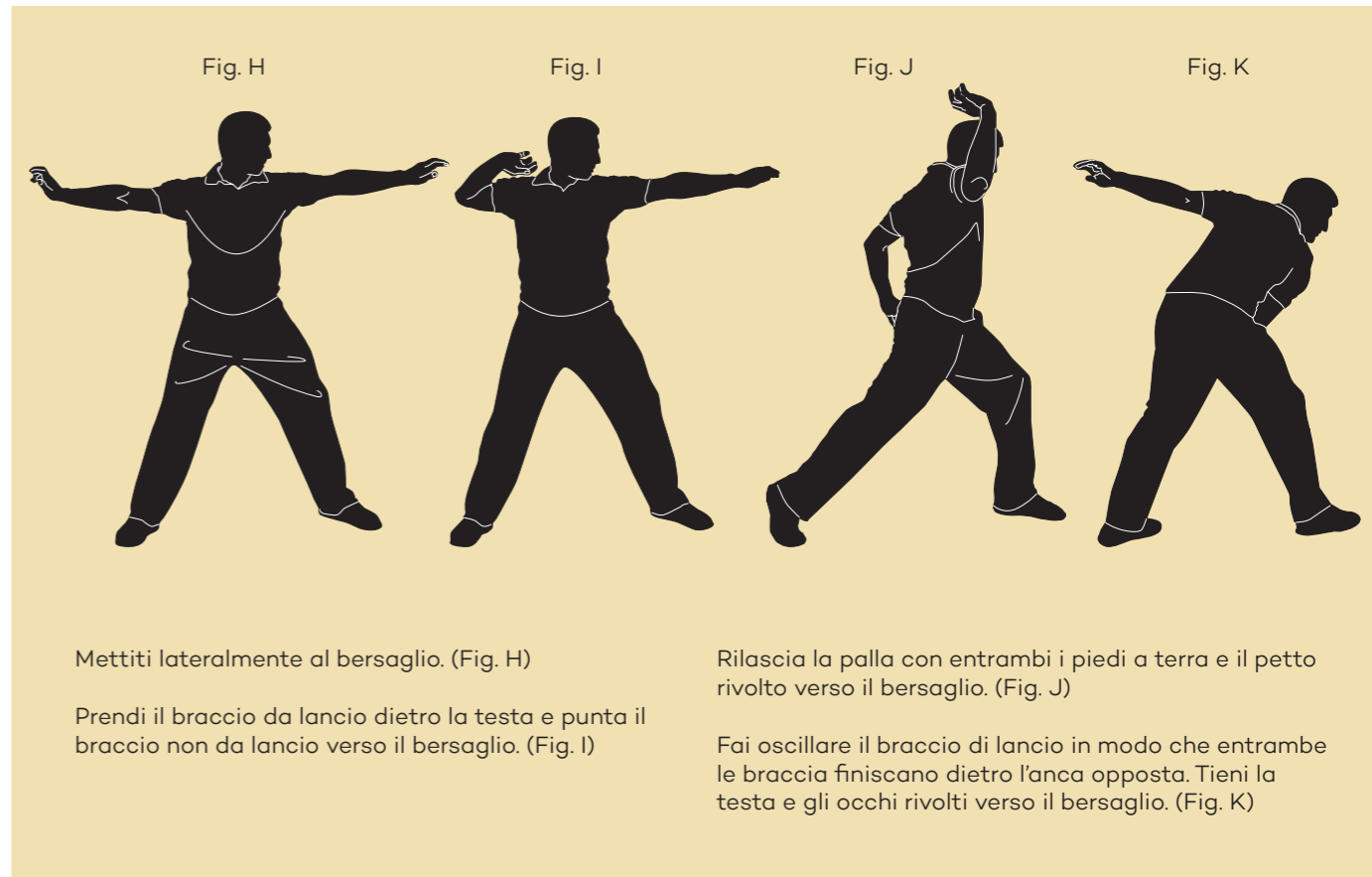
## (1) Tecnica di lancio

### Descrizione:

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

### Drills:

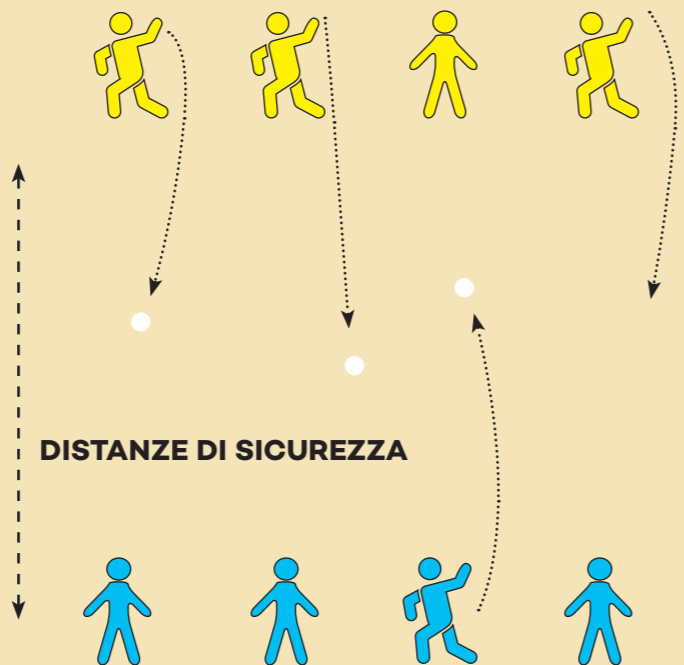
Lancia in coppia concentrandoti sull'alto take away - estendi entrambe le braccia  
Coppie che mirano a un cono  
Colpisci un bersaglio sul muro (palla morbida)



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

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

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

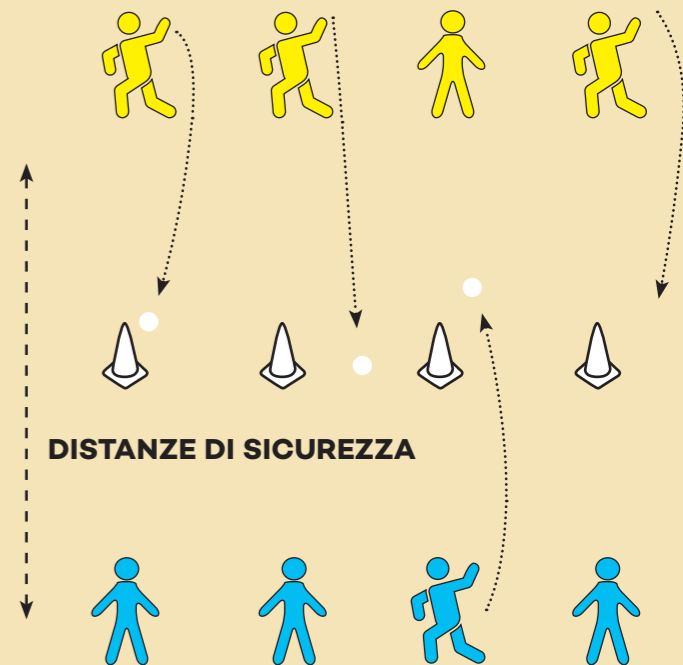


**Coppie che puntano al cono**

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

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

**PUNTI 1**



**PUNTI 0**

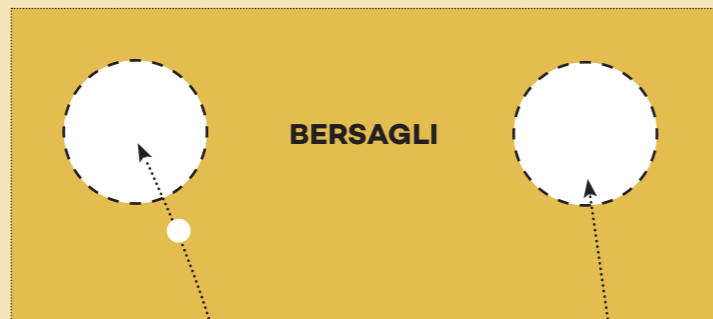


FEDERAZIONE  
CRICKET ITALIANA

### Colpisci un bersaglio sul muro (palla morbida)

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

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



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

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

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

## (2) Nozioni di base sulla cattura

### Descrizione:

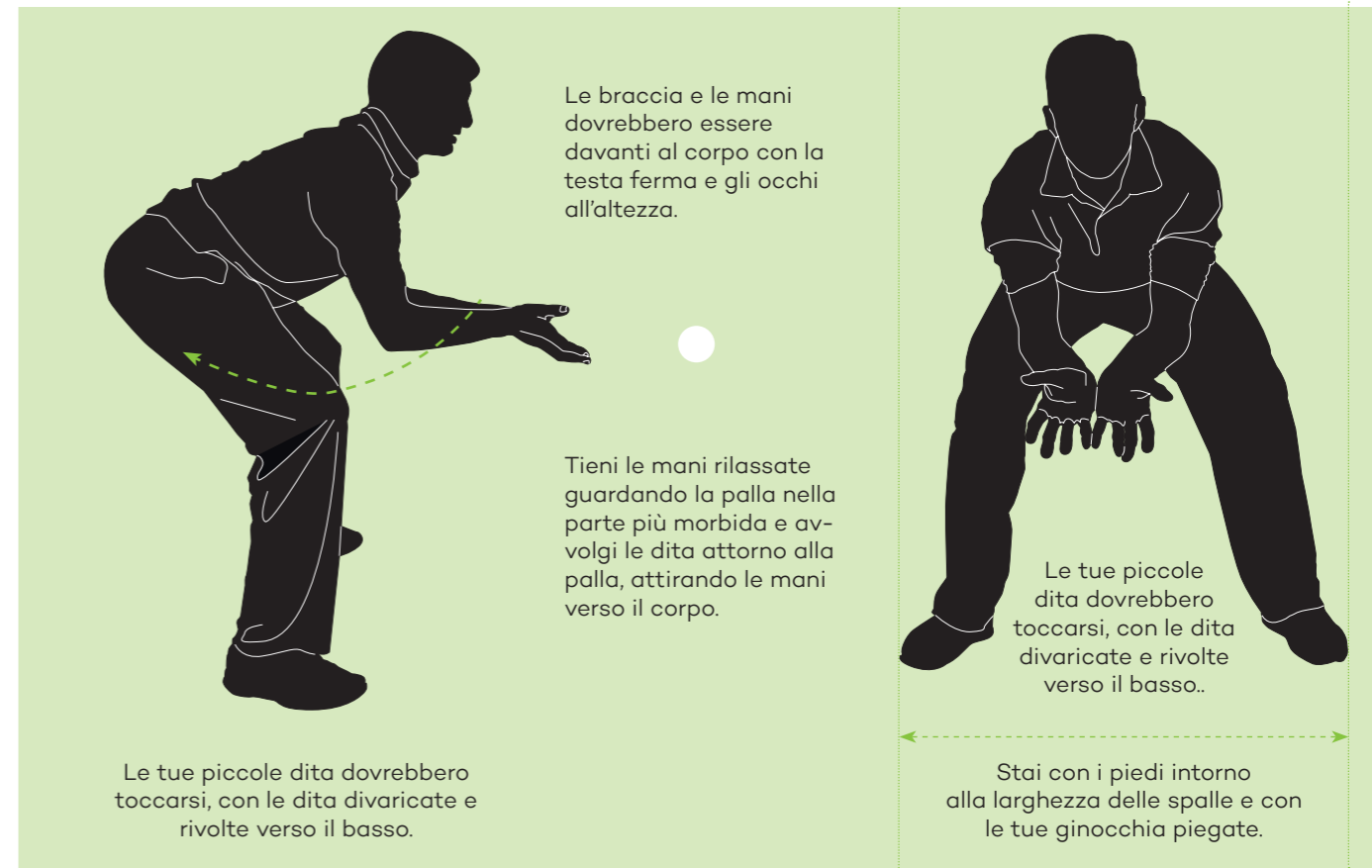
Per imparare a prendere, usando la tecnica migliore, concentrati sulla creazione della superficie più ampia con le mani, avendo una base forte e guardando la palla fino in fondo nelle tue mani.

### Drills:

Palla presa contro il muro in coppia

Mano sinistra e destra in coppia

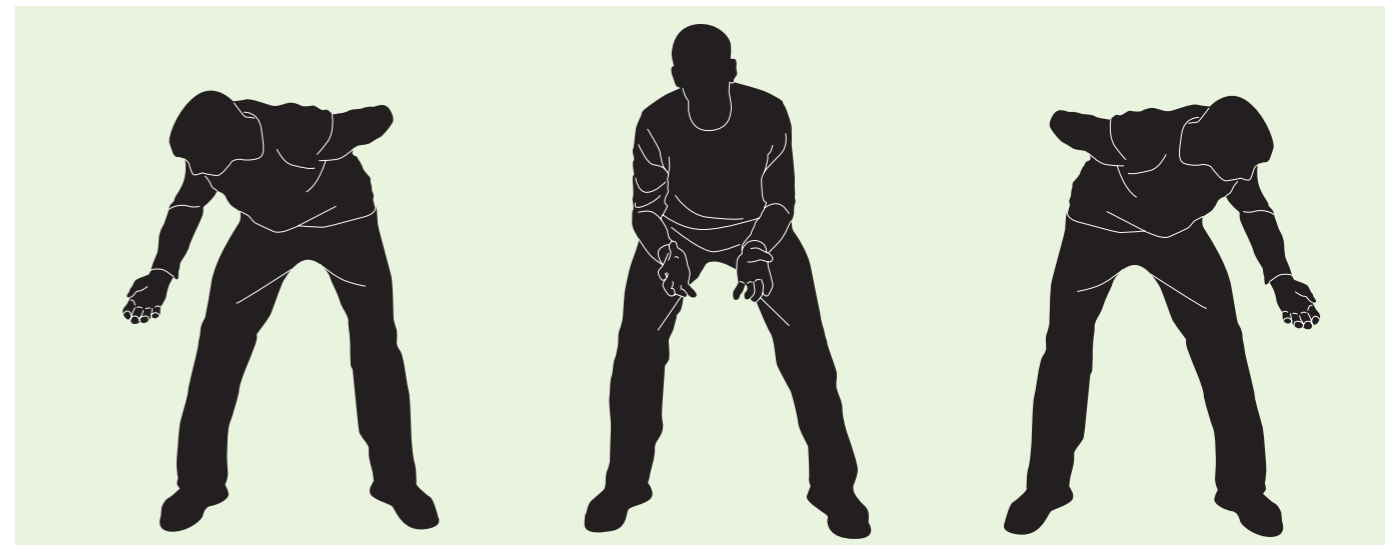
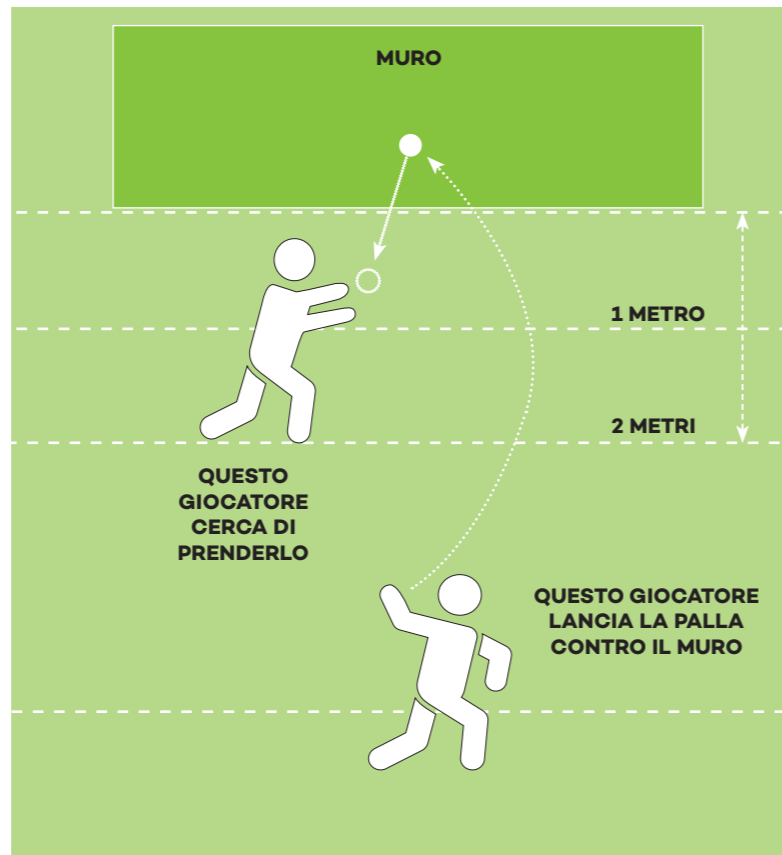
Chiusura laterale opposta con una mano con rotazione della spalla - prese a reazione bassa, media e alta



**Ball CATTURA against MURO in pairs**

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

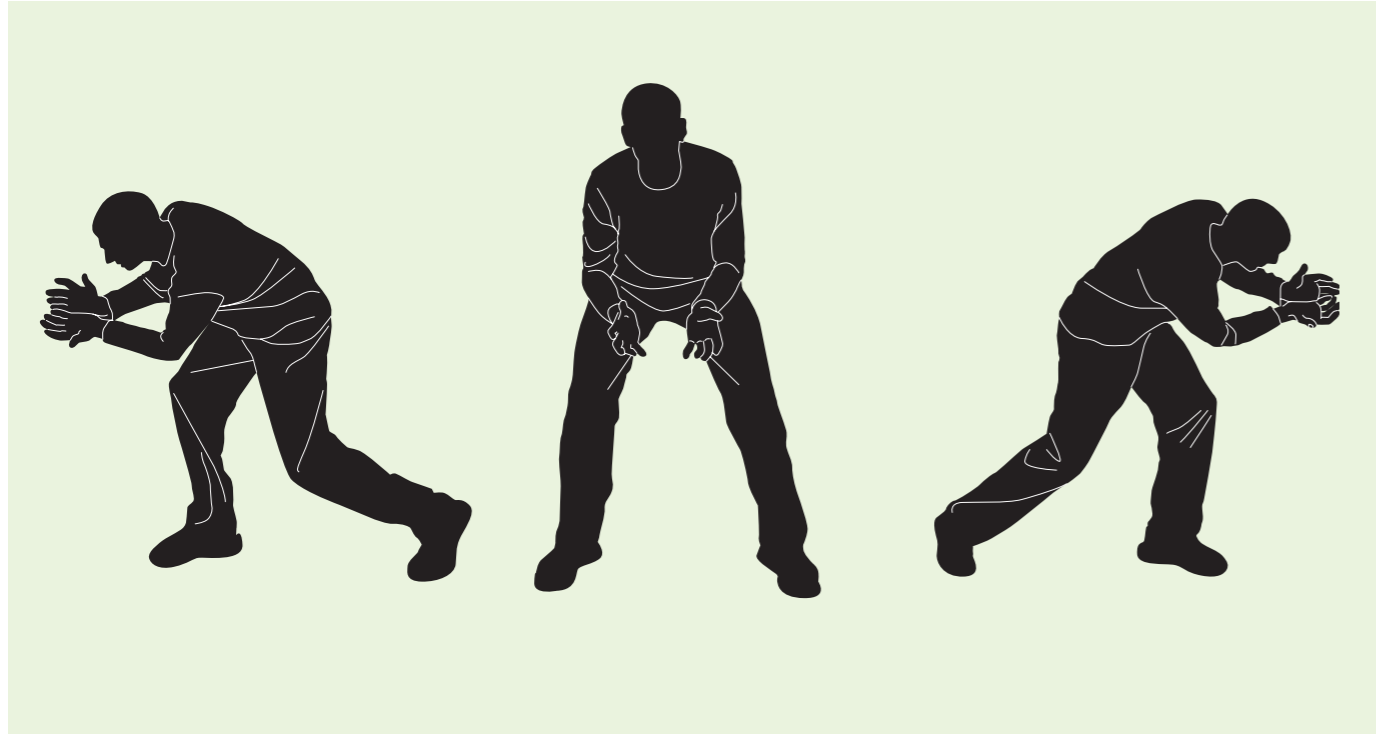
The other player should stand behind them and throw a ball at the MURO for it to rebound as a CATTURA as shown in the image right.



**Mano sinistra e destra in coppia**

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





### Cattura con rotazione della spalla

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

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

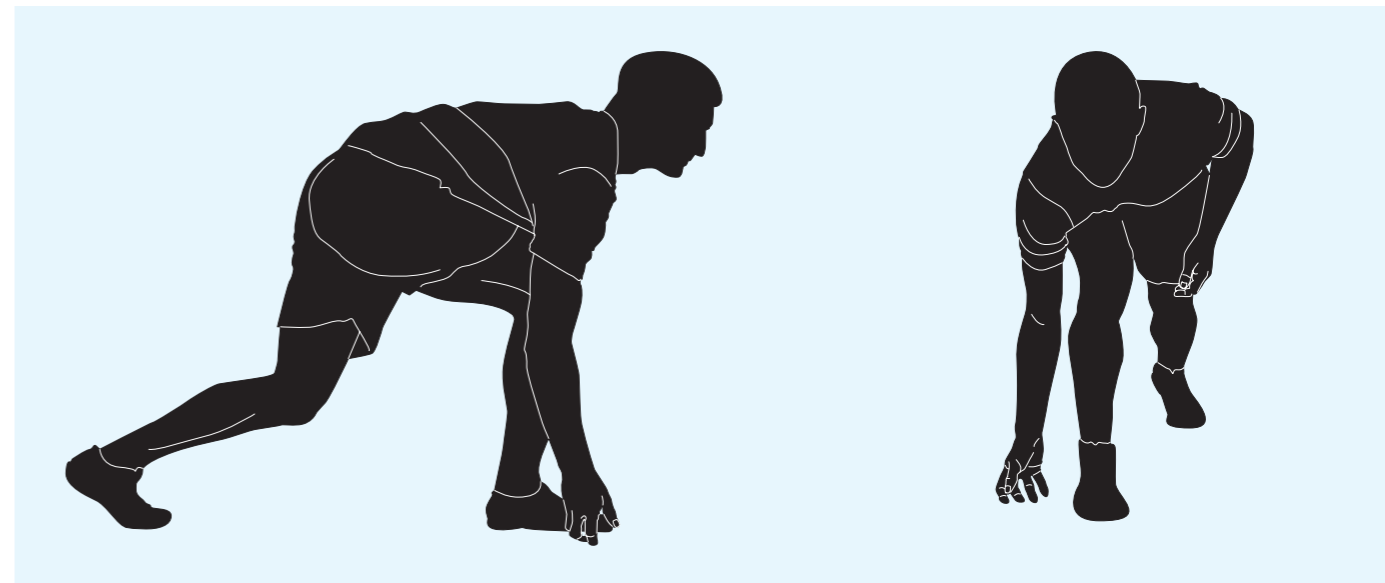
### (3) Ritiro

**Descrizione:**

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

**Drills:**

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

**Attaccare la palla con una mano**

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



### Barriera lunga

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



### Pick-up a due mani

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



FEDERAZIONE  
CRICKET ITALIANA

---

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