



**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

Obiettivi di base della battuta

NB: L'insegnante/allenatore può decidere su quale abilità concentrarsi durante ciascuna delle partite o chiedi agli studenti su cosa vogliono concentrarsi.

-  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
-  Decisionale
-  Abilità comunicative

GIOCHI DI BATTUTA



GIOCHI PER MIGLIORARE LE ABILITÀ

- Sì No Forse 
- Bussare 
- Tienilo intorno ai coni 
- Jack nella scatola 
- Sopravvivenza in rotazione 
- Trapano oscillante per mazza 
- Colpisci le lacune 
- Cricket veloce 
- Cono colpisci e raccogli 
- Sfida di precisione 

SÌ NO FORSE TRAPANO

Descrizione:

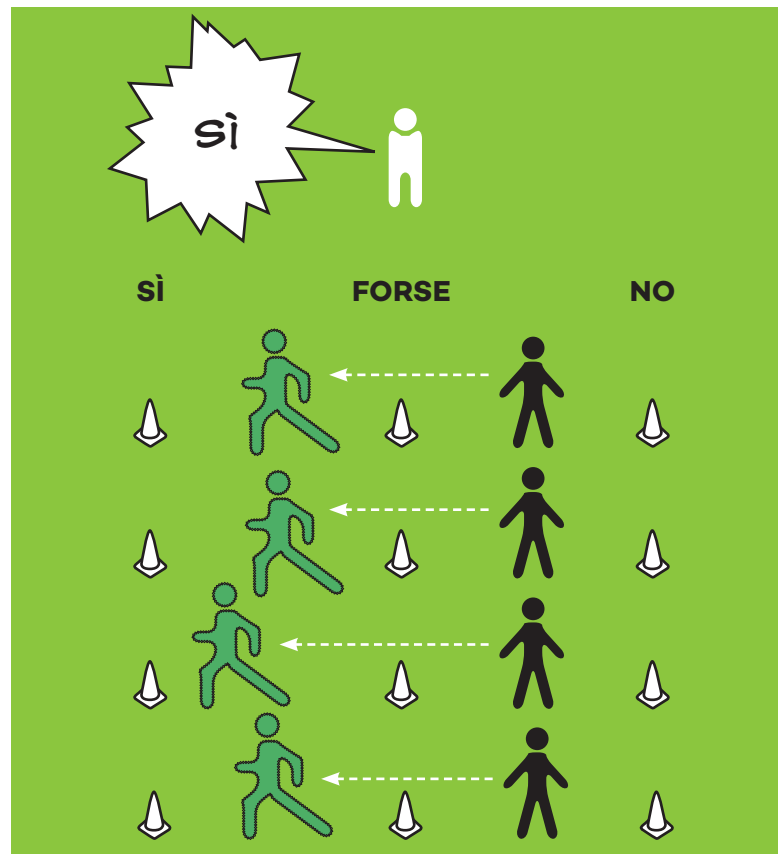
Giocatori: 4+

Disponi i singoli giocatori in piedi in linea ad angolo retto rispetto a tre linee separate di coni

L'allenatore chiama sì, no o forse, alla chiamata i giocatori corrono verso il cono in quella linea, l'allenatore può fare più chiamate per testare la memoria dei giocatori e rendere il gioco più difficile.

Obiettivi:

- Abilità di elaborazione verbale
- Linguaggio semplice e forte
- Velocità e svolta rapide



BUSSARE

Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre



Organizza i giocatori in piedi in linea di fronte a un certo numero di coni con le palle. L'allenatore mette una palla su un cono per i giocatori da colpire o lancia una palla a ciascuna linea di giocatori a turno che deve colpire una pallina da tennis su un cono di fronte a loro. Vince la prima squadra che fa cadere le palle da tutti i suoi coni

Assicurati che i giocatori tornino sulla linea prima che il giocatore successivo inizi a mirare ai coni

Obiettivi:

- Posizionamento della palla con una mazza per consentire ai giocatori di migliorare accuratezza
- Competizione l'uno contro l'altro per simulare situazioni di pressione.

La versione più semplice dell'esercizio consiste nel consentire ai giocatori di colpire un cono.





CONTINUA INTORNO AI CONI

Descrizione:

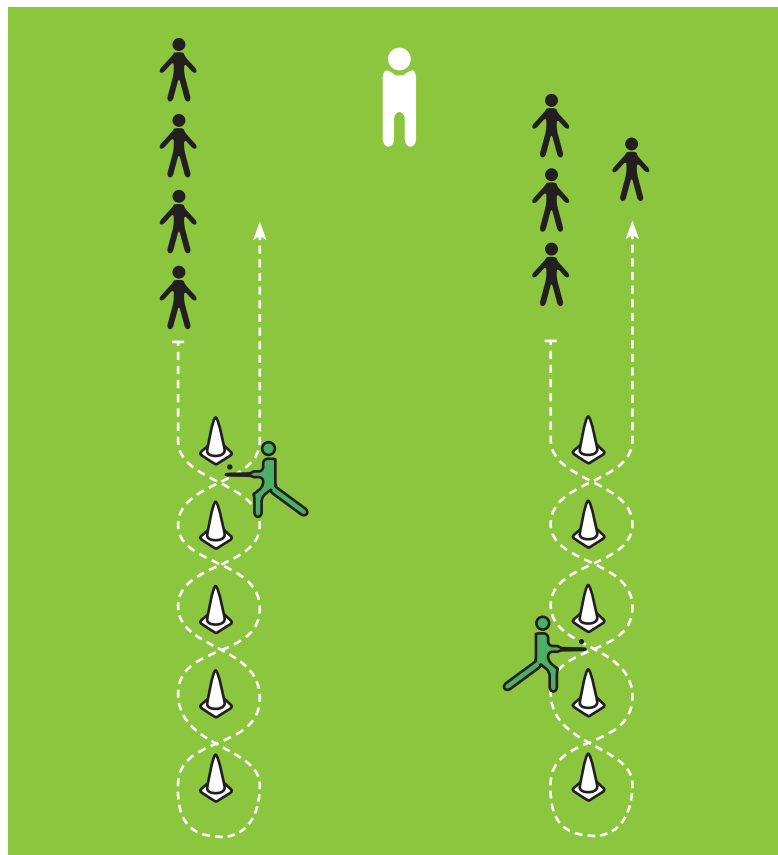
Giocatori: 4+ in 2 squadre

Individuale, i giocatori si mettono in fila in 2 squadre davanti ai coni

Ogni giocatore deve negoziare i coni mantenendo la palla in aria toccandola leggermente con la mazza. Incoraggia i giocatori a sperimentare quale presa rende l'esercizio più facile. I giocatori devono cercare di completare il circuito senza che la palla tocchi il pavimento. Inizia con un numero di coni e aumentalo man mano che i giocatori diventano più sicuri.

Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano
- Controllo dell'imbottitura



Per renderlo più difficile, prova a colpire la palla con il manico invece che con la faccia della mazza



JACK NELLA SCATOLA

Descrizione:

Disponi l'area con un'area di battuta e tre porte.

Disponi i giocatori in due squadre, una squadra di battuta e una squadra di difesa. L'allenatore lancia una palla nell'area definita, il battitore si mette in posizione e tenta di colpire la palla in una delle porte.

La squadra in campo può avere due giocatori per cercare di difendere le porte, spetta al battitore cercare di superare in astuzia i difensori.

Obiettivi:

- Migliorare il gioco di gambe e il posizionamento dei colpi
- Decisionale
- Coordinazione occhio-mano





SOPRAVVIVENZA IN ROTAZIONE

Descrizione:

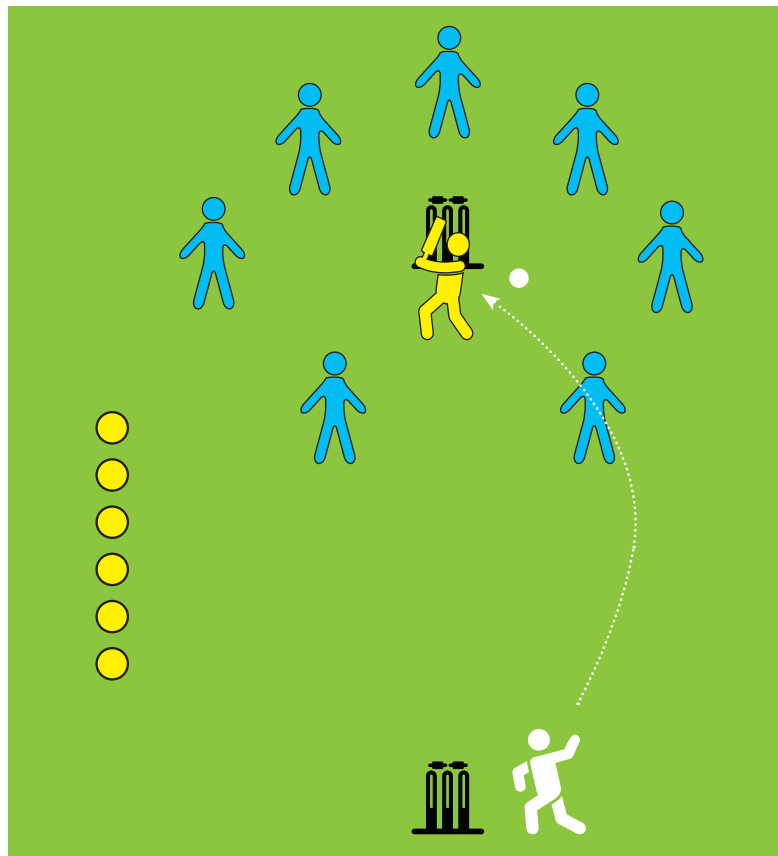
Giocatori: 4+ in 2 squadre

Organizza i giocatori in modo che una squadra sia in panchina con l'altra squadra in campo. L'allenatore lancia palline da tennis rotanti a un battitore e cercano di segnare il maggior numero di punti senza essere colti di sorpresa (massimo 5 palle). Ogni palla a cui sopravvivono ottengono 1 punto.

Questo continua fino a quando tutti i membri del team non sono fuori. Vince la squadra con il maggior numero di punti. Aggiungi una regola di rimbalzo a una mano se i battitori stanno facendo bene per renderlo più difficile.

Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano
- Abilità difensive
- Mani morbide
- Decisionale



TRAPANO OSCILLANTE PER MAZZA

Descrizione:

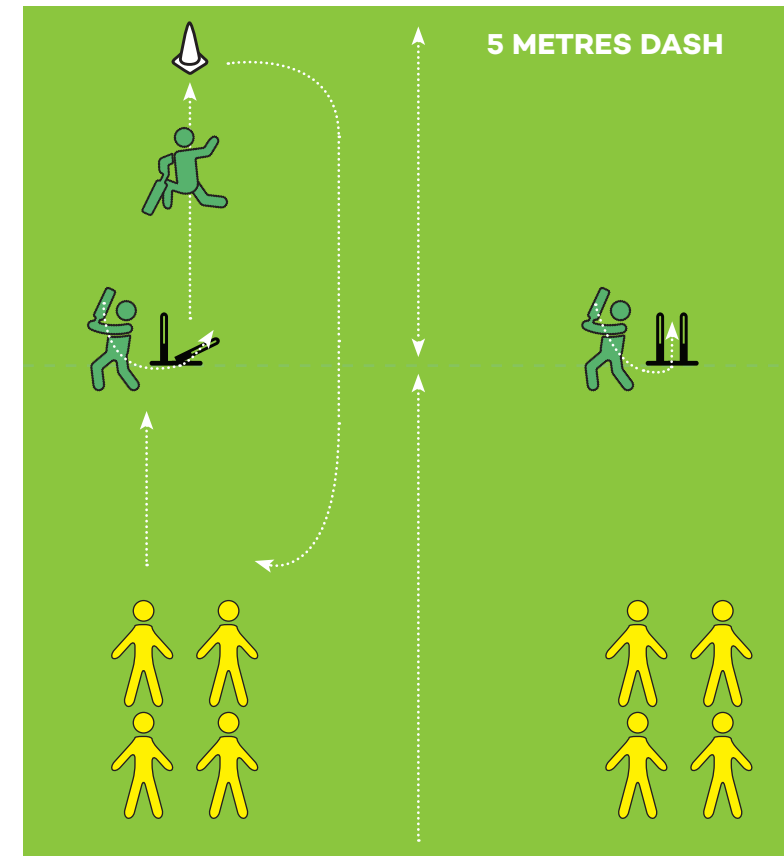
Giocatori: 4+ in 2 squadre

Dividi i giocatori in due squadre. Un giocatore di ogni squadra corre verso i ceppi oscillando attraverso lo spazio in cui è stato rimosso il moncone centrale. Se la loro mazza colpisce uno dei due monconi rimanenti, devono correre e toccare un cono a 5 metri di distanza. Se si muovono in modo pulito, possono semplicemente correre verso la loro squadra taggando il giocatore successivo per fare il loro passo. Vince la prima squadra che finisce

Obiettivi:

- Migliorare il movimento, la coordinazione e capacità di distribuzione del peso.
- Percorso di oscillazione migliorato
- Migliora il controllo dei pipistrelli

Usa 2 coni invece dei ceppi per fare il trapano più facile





FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

COLPISCI LE LACUNE

Descrizione:

Giocatori: 1+ in squadre

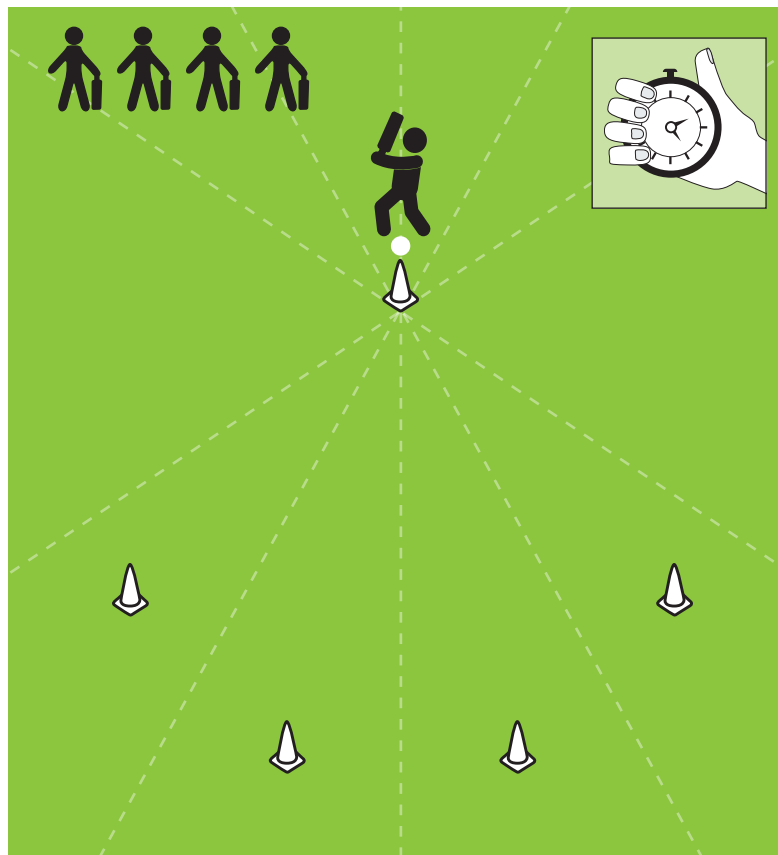
Quando si gioca individualmente, il giocatore deve colpire una palla fuori da un cono, mirando alle aree di punteggio per guadagnare il maggior numero di punti possibile in un dato tempo.

Quando si gioca con più giocatori, dividere in squadre e consentire agli avversari di cambiare dove si trovano le zone di punteggio per renderlo più difficile.

Per il tiro e il tiro tagliato usa qualcuno per alimentare la palla invece di una palla su un cono

Obiettivi:

- Coordinazione occhio-mano
- Percorso di oscillazione migliorato
- Migliora il controllo dei pipistrelli
- Migliora la posizione della testa



QUICK CRICKET

Descrizione:

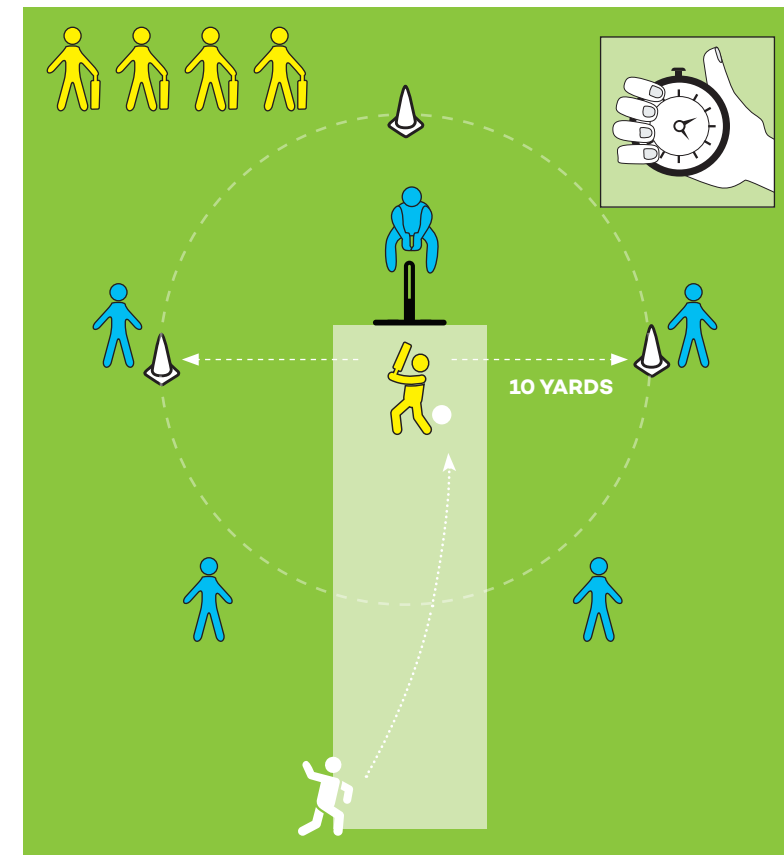
Giocatori: 4+ in 2 squadre

Dividi i giocatori in 2 squadre. Ogni squadra batte per un determinato tempo e inizia con 20 punti. Ogni volta che un battitore è fuori (catturato, lanciato, inciampato, esaurito o colpito il proprio wicket) perde 5 punti e i battitori si scambiano di posto. La squadra vincente è quella con il maggior numero di punti. I difensori possono ruotare chi lancia ciascuno o l'allenatore lancia/lancia).

Obiettivi:

- Introduzione allo sport. Questo può essere fatto per concentrarsi su quasi ogni parte del gioco.

Non sono ammessi difensori entro 10 metri da il battitore - tranne il wicket-keeper per motivi di sicurezza.





FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

CONO COLPISCI E RACCOGLI

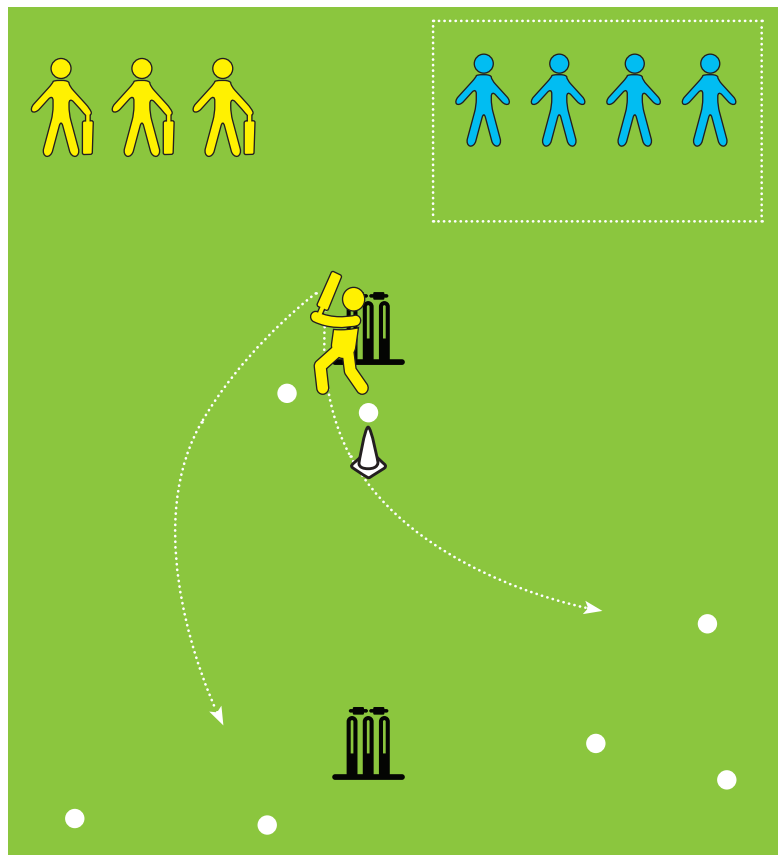
Descrizione:

Giocatori: 4+ in 2 squadre

Dividi in due squadre: battitori e difensori. Ogni battitore colpisce 2 palle da un cono ovunque. Dopo che tutti i battitori hanno effettuato i loro tiri, la parte in campo raccoglie le palle una per una e una palla alla volta e le riporta nella propria area. I battitori cercano di fare il maggior numero possibile di corse prima che tutte le palle vengano raccolte, ogni battitore corre una volta tra i wicket prima di tornare e taggare il battitore successivo per fare lo stesso.

Obiettivi:

- Comunicazione
- Decisionale
- Migliora le abilità di battuta di base
- Miglioramento della forma fisica



SFIDA DI PRECISIONE

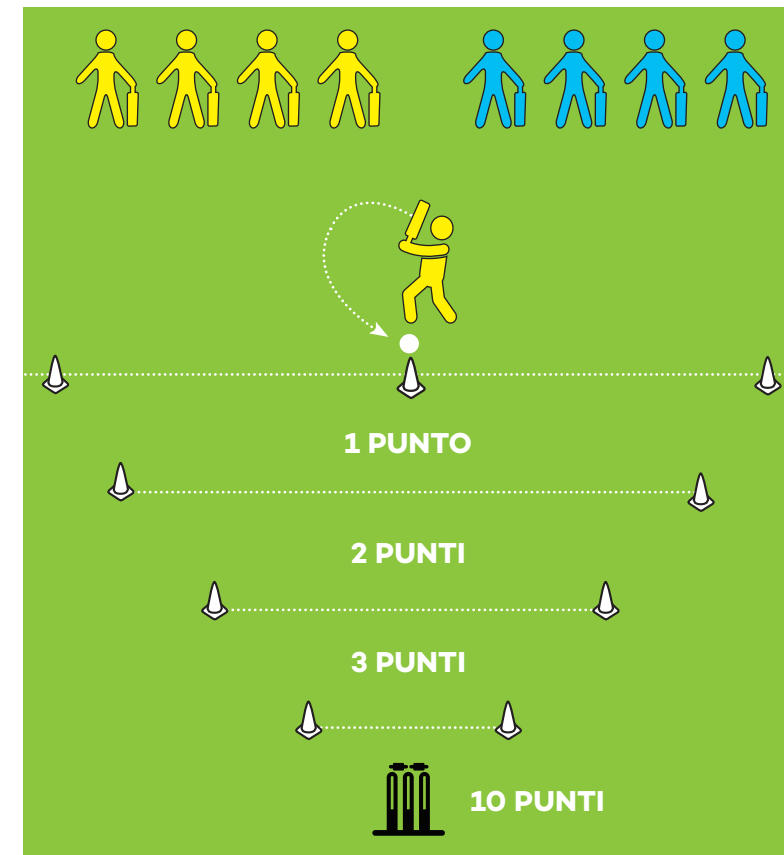
Descrizione:

Giocatori: 4+ in 2 squadre

Ogni battitore a turno colpisce una palla da un cono e punta la palla in un'area di punteggio. L'obiettivo è quello di colpire i wicket (per 10 punti). Vince la squadra con il punteggio più alto.

Obiettivi:

- Comunicazione
- Decisionale
- Migliora la precisione





COLPI DI CONO / OGGETTO

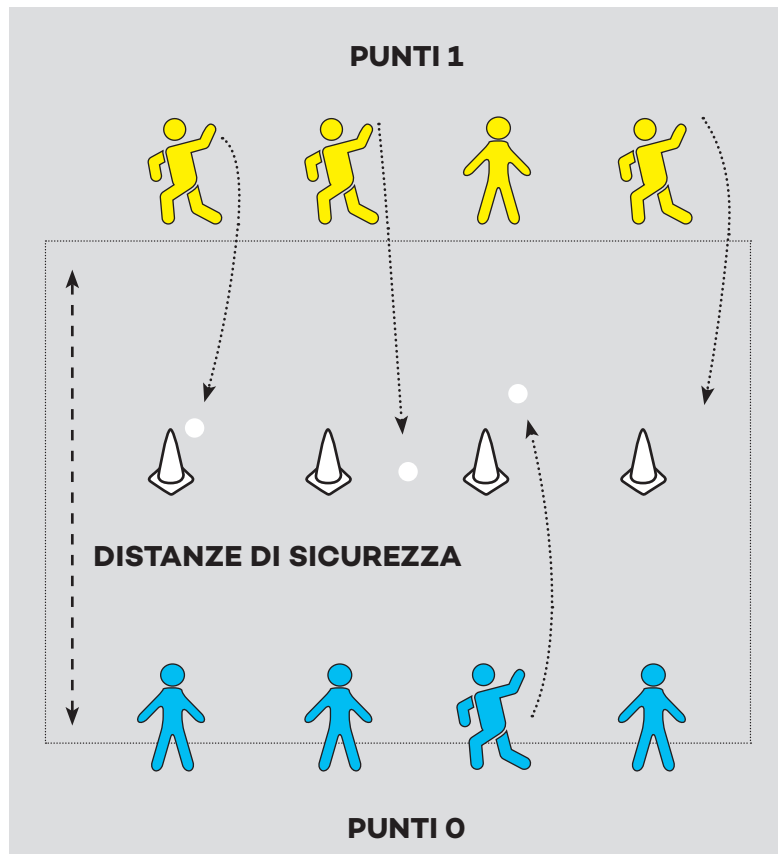
Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre e fai in modo che ogni giocatore affronti qualcun altro dell'altra squadra. Posiziona un cono/oggetto al centro di entrambi i giocatori (fai una distanza di sicurezza tra i giocatori). Entrambi i giocatori, a turno, cercano di colpire il cono e se uno dei giocatori lo fa, ottengono un punto per la loro squadra. Rendilo più facile ingrandendo il cono / oggetto.

Obiettivi:

- Per far sì che gli studenti si concentrino davvero su un bersaglio specifico quando lanciano per aiutare aumentare la precisione.



ABBATTILI - FIELDING

Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre e fai in modo che ogni giocatore affronti qualcun altro dell'altra squadra. Posiziona due coni di colore diverso al centro di entrambe le squadre (fai una distanza di sicurezza tra i giocatori). Entrambe le squadre si alternano per cercare di colpire il cono che rappresenta la loro squadra e se un giocatore lo fa, lo portano via. La squadra vince una volta che tutti i coni vengono portati via. Rendilo più facile ingrandendo il cono / oggetto.

Obiettivi:

- Per far sì che gli studenti si concentrino davvero su un bersaglio specifico quando stanno giocando a bowling per migliorare la precisione.



COLPI DI CONO / OGGETTO

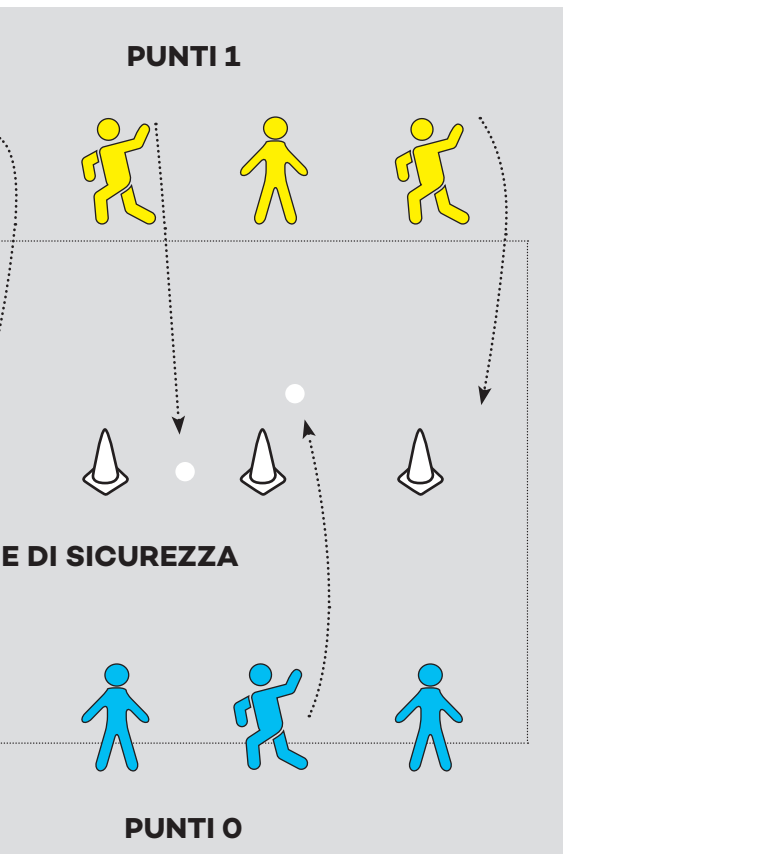
Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre e fai in modo che ogni giocatore affronti qualcun altro dell'altra squadra. Posiziona un cono/oggetto al centro di entrambi i giocatori (fai una distanza di sicurezza tra i giocatori). Entrambi i giocatori, a turno, cercano di colpire il cono e se uno dei giocatori lo fa, ottengono un punto per la loro squadra. Rendilo più facile ingrandendo il cono / oggetto.

Obiettivi:

- Per far sì che gli studenti si concentrino davvero su un bersaglio specifico quando lanciano per aiutare aumentare la precisione.





TIRO ALLA FUNE - FIELDING

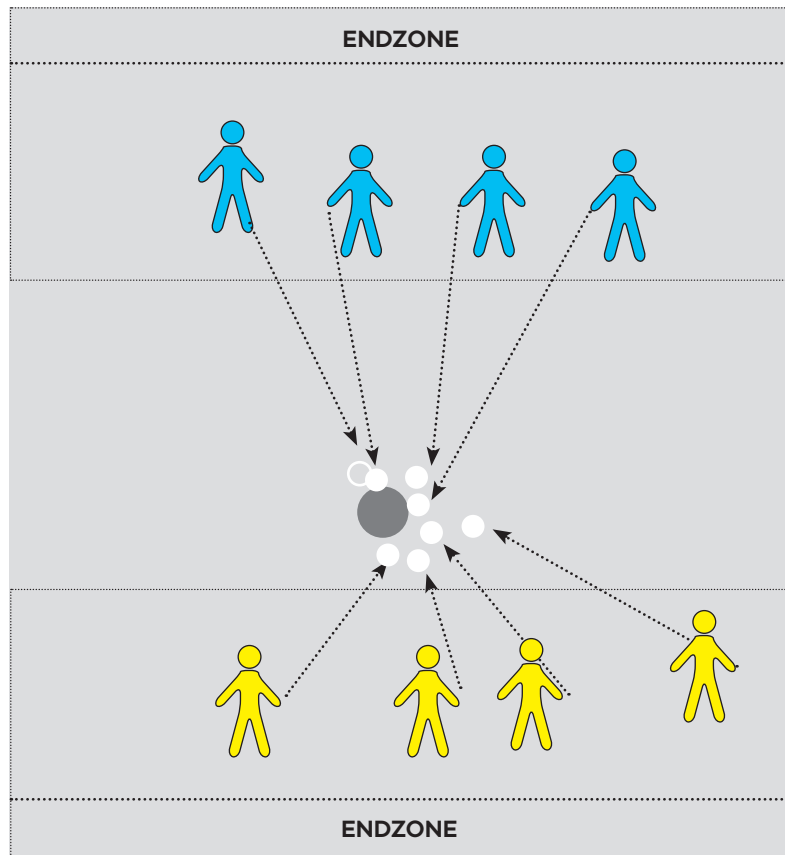
Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre e crea una "END ZONE" per ogni squadra. Posiziona un oggetto al centro di entrambe le squadre (calcio, basket, ecc.) Ogni squadra ha un numero uguale di palloni, l'obiettivo è quello di spostare l'oggetto dal centro sopra la END ZONE avversaria. Le squadre tireranno continuamente fino a quando una squadra vince.

Obiettivi:

- DIVERTIMENTO.
- Abilità generali di lancio e difesa.
- Comunicazione con i compagni di squadra.



CONO TOCCA INDIETRO PER CATTURARE

Descrizione:

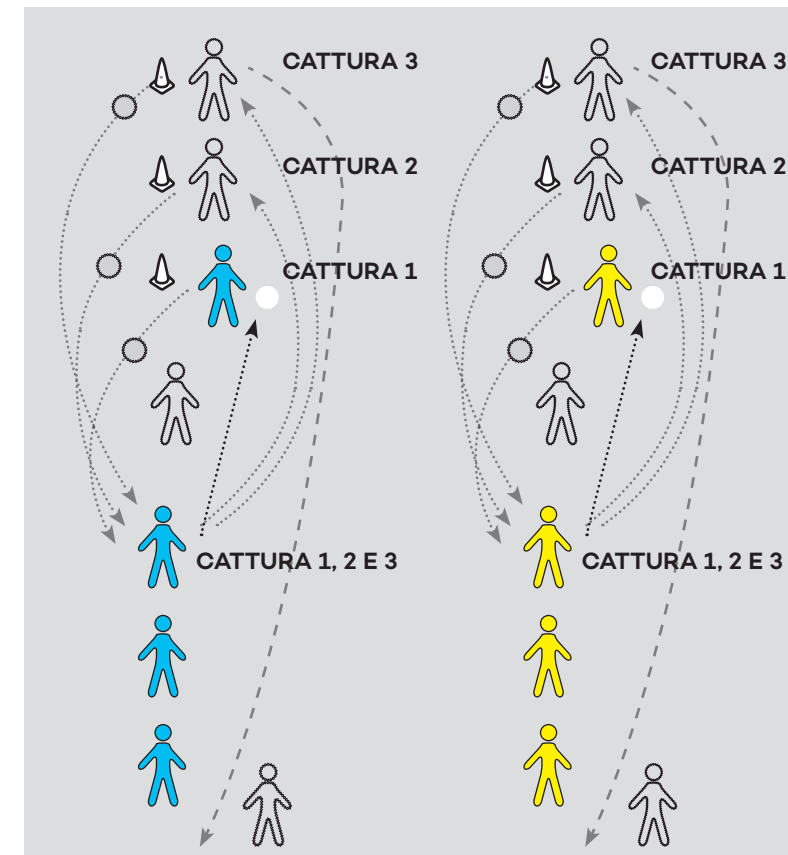
Giocatori: 4+ in squadre

Dividi in due squadre. Ogni giocatore deve prendere una presa in ogni stazione a cono e lanciare la palla al giocatore successivo una volta completate le prese in ogni cono, possono sedersi dietro i loro compagni di squadra. Vince la prima squadra a sedersi.

Obiettivi:

- DIVERTIMENTO.
- Migliora la presa, il lancio e la concentrazione complessivi.

Per rendere tutto questo più difficile, fai in modo che i giocatori usano la loro mano non dominante



RE DEL CASTELLO

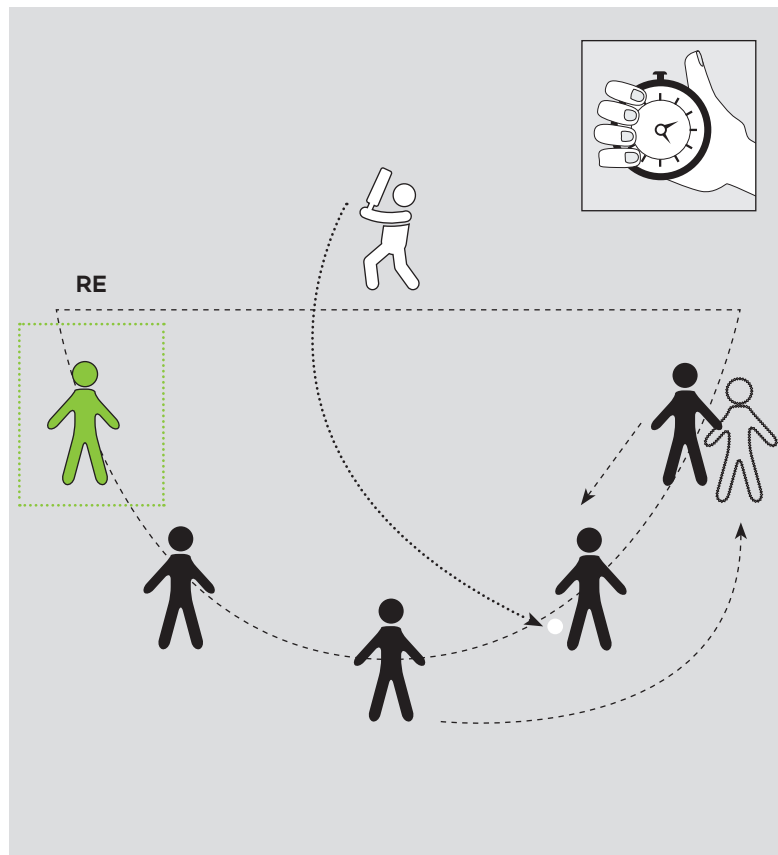
Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

Tutti i giocatori stanno in semicerchio intorno all'allenatore. L'allenatore colpirà le prese verso i giocatori, se lasciano cadere una presa devono andare all'estremità opposta rispetto al Re. Vince chi si trova al posto del Re alla fine.

Obiettivi:

- DIVERTIMENTO.
- Capacità di cattura complessive.



RACCOGLI E LANCIA

Descrizione:

Giocatori: 4+ in squadre

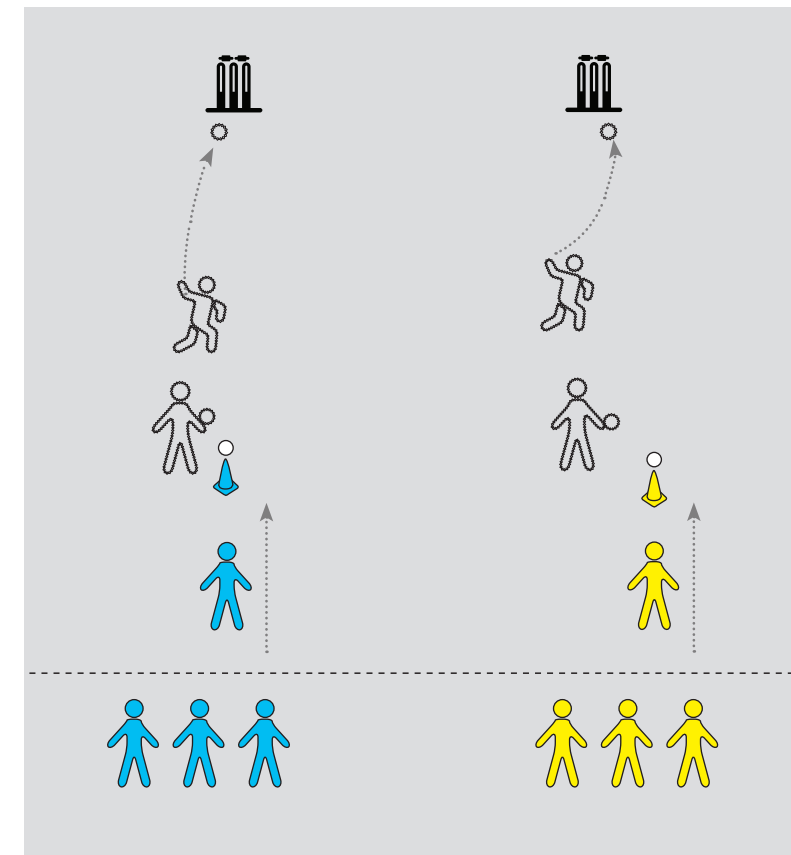
Dividi i tuoi giocatori in due squadre, posiziona un cono sul pavimento con una serie di ceppi a 10-20 metri di distanza dalla palla.

Quando l'allenatore grida vai, i giocatori si alternano per correre, raccogliere la palla e cercare di colpire i ceppi. Ogni volta che colpiscono il ceppo ottengono un punto, vince la squadra con il maggior numero di punti alla fine del tempo.

Puoi renderlo più difficile facendo in modo che i giocatori raccolgano la palla con una mano o anche con la loro mano non dominante.

Obiettivi:

- Lavora sulle tue tecniche di raccolta e lancio



DEVIAZIONE DA UN MURO

Descrizione:

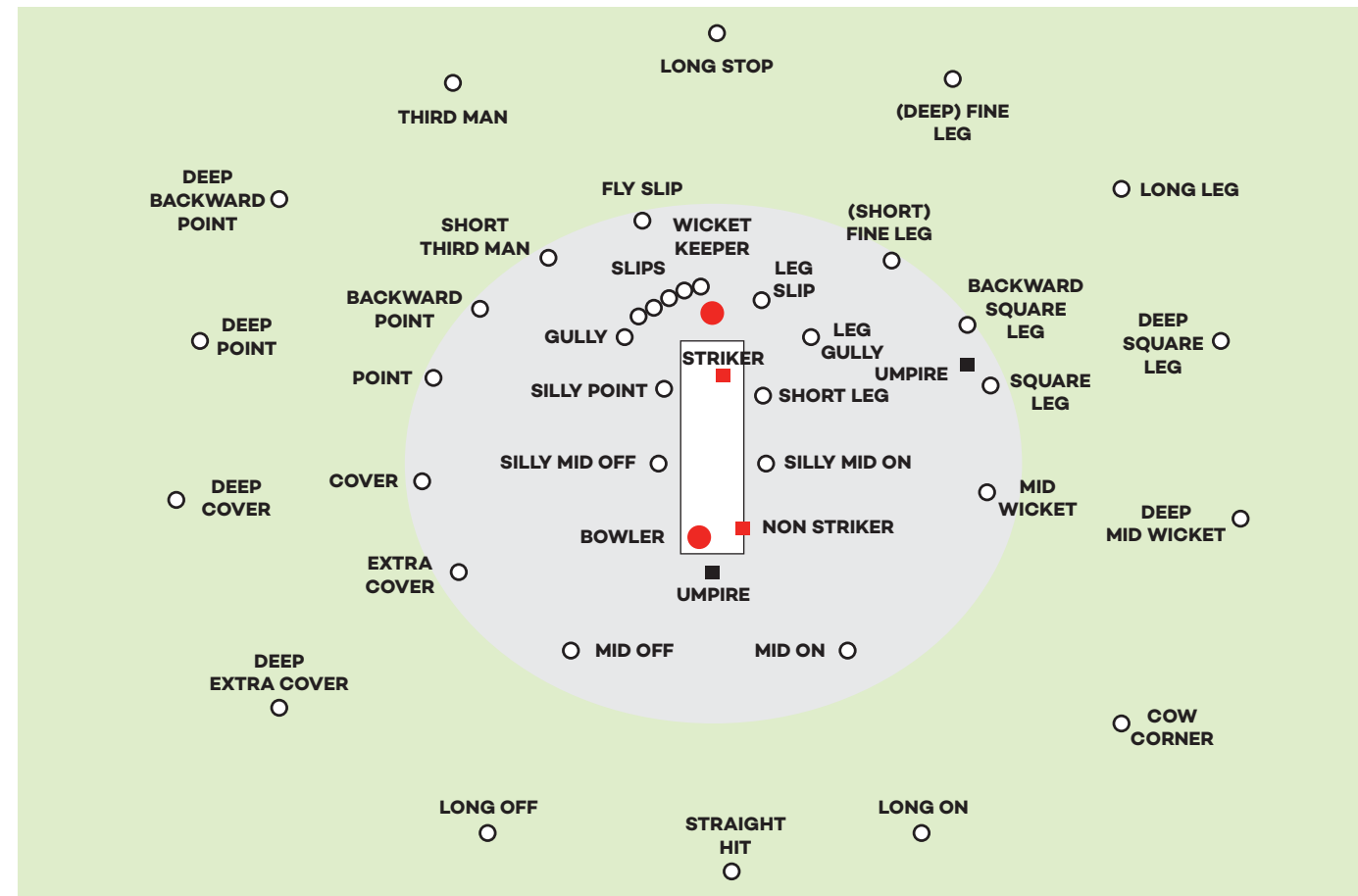
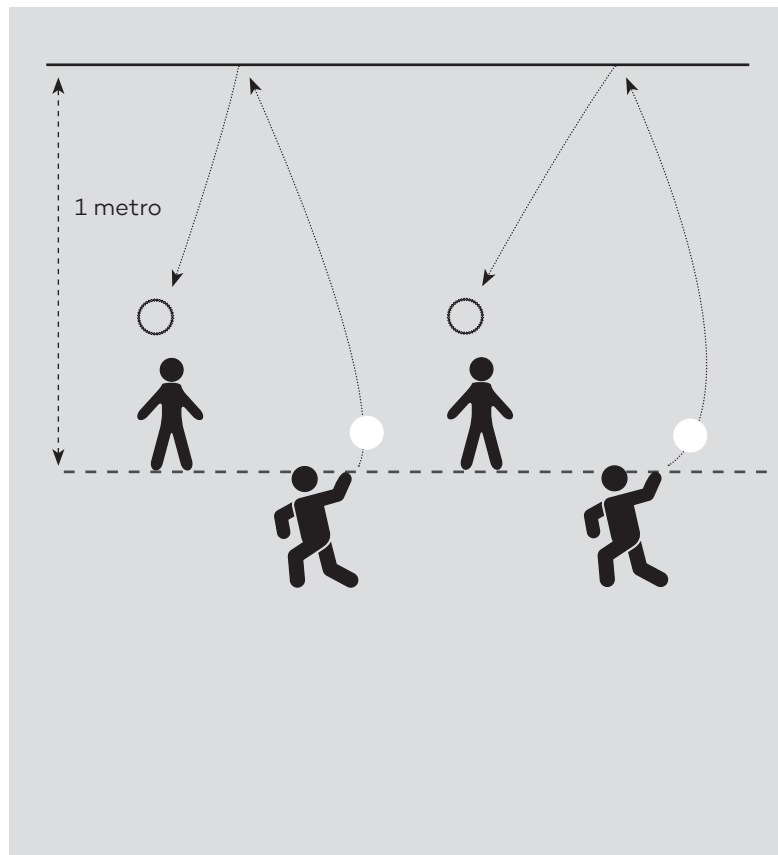
Giocatori: 2+in coppia

Diviso in coppie, uno si trova di fronte al muro a circa 1 o 2 metri di distanza. Il loro partner lancia la palla contro il muro da qualsiasi lato del giocatore e devono prendere il rimbalzo. L'allenatore stabilisce un obiettivo di catture da effettuare.

Una volta che i giocatori raggiungono questa quantità di catture, si siedono. Poi si scambiano per lasciare che il giocatore successivo provi. (Puoi renderlo più difficile aggiungendo regole come, solo una mano, gli occhi chiusi fino a quando la palla non colpisce il muro, ecc.)

Obiettivi:

- FUN
- Cattura della reazione



REGOLE DI BASE

Giocatori:

Giocatori: 2 squadre da 11 giocatori

Regole:

Il cricket si gioca tra due squadre composte ciascuna da undici giocatori. In alcuni giochi junior vedrai meno.

Un inning è il momento in cui ogni squadra si alternerà in battuta e in campo/bowling. La squadra in campo farà del suo meglio per assicurarsi che il sito di battuta ottenga il minor numero possibile di punti. La squadra in campo cerca di far uscire i battitori:

- Colpire i wicket con la palla durante il bowling
- Prendere il tiro di un battitore al massimo
- Colpire la gamba del battitore davanti al wicket (LBW)
- Colpire i wicket prima che i battitori possano correre dall'altra parte del campo

Il lanciatore è dal lato del difensore e ne ha uno alla volta (6 palle) per cercare di far uscire il battitore:

Una volta che un giocatore di bocce ha lanciato un over, un compagno di squadra lancerà un over dall'altra parte del campo. A volte il gioco è limitato agli over e a volte fino a quando tutti sono fuori

I battitori cercano di segnare il maggior numero possibile di punti prima di uscire:

- Colpire la palla e correre tra i wicket e arrivare all'altra estremità prima che i difensori possano colpire i wicket con la palla.
- Quando i battitori corrono per l'intera lunghezza del campo (passandosi l'un l'altro) equivale a 1 punto
- Colpire la palla fino al limite lungo il terreno è di 4 punti.
- Colpire la palla oltre il limite sul pieno equivale a 6 punti.
- La squadra in campo deve far uscire 10 battitori prima che possano cambiare e iniziare a battere.

Lo scopo del gioco è quello di segnare il maggior numero possibile di punti prima che la squadra in campo prenda 10 wicket. Vince la squadra con il maggior numero di punti.

Abilità ed esercizi di base del cricket

Quando tuo figlio inizia a fare sport, lo aiuta sempre a divertirsi di più se ha un livello base di abilità e comprensione del gioco. Saranno in grado di partecipare di più, avere più fiducia e questo rimarrà motivato per continuare a giocare e, si spera, unirsi a un club locale.

Per essere un buon giocatore di cricket è necessario:

- Buona coordinazione occhio-mano
- La capacità di lanciare e prendere una palla
- Buona tecnica di battuta e bowling
- La capacità di concentrarsi per periodi di tempo a volte lunghi

ATTREZZATURA

Con tutte le diverse gamme disponibili, spesso è molto difficile sapere quale sia la migliore, quindi, se sei alla ricerca di dispositivi di protezione, ecco alcuni elementi essenziali che dovrai cercare.

Casco

La maggior parte dei giocatori di cricket a tutti i livelli ora indossa un casco durante la battuta e qualsiasi giocatore di età inferiore ai 18 anni deve indossarne uno. Una delle cose più importanti a cui pensare quando si sceglie un casco è il comfort. I caschi possono sembrare molto strani quando ne indossi uno per la prima volta, tuttavia è importante che non scivolino e che la vestibilità sia aderente permettendoti di correre senza molti movimenti.

La maggior parte degli specialisti del cricket disporrà solo di caschi che hanno superato i test di sicurezza richiesti, quindi la scelta di un casco si riduce davvero al comfort e al budget. La maggior parte dei caschi disponibili ha alcune regolazioni per renderli più confortevoli.

Assicurati di leggere le informazioni con ogni casco per ottenere la vestibilità perfetta.

Pastiglie

Il modo migliore per scegliere la misura del pad è assicurarsi che il ginocchio sia allineato proprio al centro del rollio del ginocchio e quindi controllare che la parte superiore dei pad non intralci le mani quando si è in posizione di battuta. Avere i pad di dimensioni sbagliate renderà molto difficile correre e giocare colpi di

cricket gratuiti. Sono anche meno efficaci nel fornire protezione in quanto l'imbottitura non sarà nel posto corretto.

Scatola

La scatola fornisce protezione all'inguine. Una scatola da cricket è un elemento assolutamente essenziale della protezione del cricket. Non uscire mai a battere senza indossarne uno e non aspettarti nemmeno di prenderne uno in prestito!

Cuscinetti per le cosce

I cuscinetti per le cosce non sono essenziali, tuttavia forniscono una protezione molto utile. Assicurati che la tua protezione per le cosce non sia così grande da limitare il movimento o l'oscillazione della mazza.

Protezione toracica

Pochi giocatori a livello amatoriale indossano protezioni per il petto, ma vale la pena considerarle se stai affrontando un bowling veloce. Sono anche un ottimo strumento da indossare per acquisire sicurezza nel giocare a bowling a campo corto.

Protezione del braccio

I parabraccia sono un equipaggiamento molto utile se, come giocatore, vuoi acquisire maggiore sicurezza giocando con lanciatori più veloci poiché proteggono l'avambraccio anteriore quando affronti un lanciatore.

Gloves

Gloves come in both left and right-handed pairs and a good fit is essential. The gloves should fit with your fingers at the end of the glove. If they are too big they may reduce the protection they should offer.

Maza da cricket

Le mazze da cricket di salice inglese sono rinomate per la loro qualità e sono generalmente di uno standard più elevato rispetto ai pipistrelli di salice del Kashmir. Quando cerchi di acquistare una mazza per tuo figlio, vedi se il bambino può tenere la mazza con un braccio teso, se questo è troppo duro, la mazza potrebbe essere troppo pesante per loro.

Calzatura

Tutti i giocatori di cricket dovrebbero avere un paio di stivali da cricket o scarpe chiodate per dare loro una trazione extra quando corrono sul campo. Anche quando ritieni che le punte non siano necessarie, gli stivali da cricket dovrebbero comunque essere indossati al posto delle scarpe da ginnastica in quanto sono più duri e hanno maggiori probabilità di proteggere le dita dei piedi e i piedi dall'impatto di una palla da cricket.

Ci sono molti tipi di scarpe da cricket là fuori ora per giocatori di bocce e battitori, ma è importante ancora una volta cercare il comfort rispetto alla moda.

Palle

Una palla da cricket in pelle rossa viene utilizzata nei formati più lunghi del gioco e viene utilizzata nel cricket Test Match. Usiamo un pallone rosso perché fa bella mostra di mezzo davanti all'abbigliamento bianco indossato dai giocatori.

Una palla da cricket in pelle bianca viene utilizzata in giochi limitati in cui i giocatori indossano kit da cricket

colorati e viene utilizzata nelle partite di cricket ODI e nelle partite T20.

Una palla da cricket in pelle rosa viene utilizzata per giocare a giochi diurni di più giorni e viene utilizzata per migliorare la visibilità notturna.

Una palla morbida (come l'Incrediball) sembra una palla da cricket ma è realizzata in plastica morbida con un nucleo leggero. Questo è l'ideale per gli allenamenti o le partite di soft ball in cui i giocatori stanno imparando. Ci sono versioni di peso abbinato nelle taglie giovani e senior.

Le norme ufficiali per le dimensioni delle palle da cricket sono:

4 3/4 oz per giocatori junior fino a 13 anni inclusi

5 once per le giocatrici da 14+

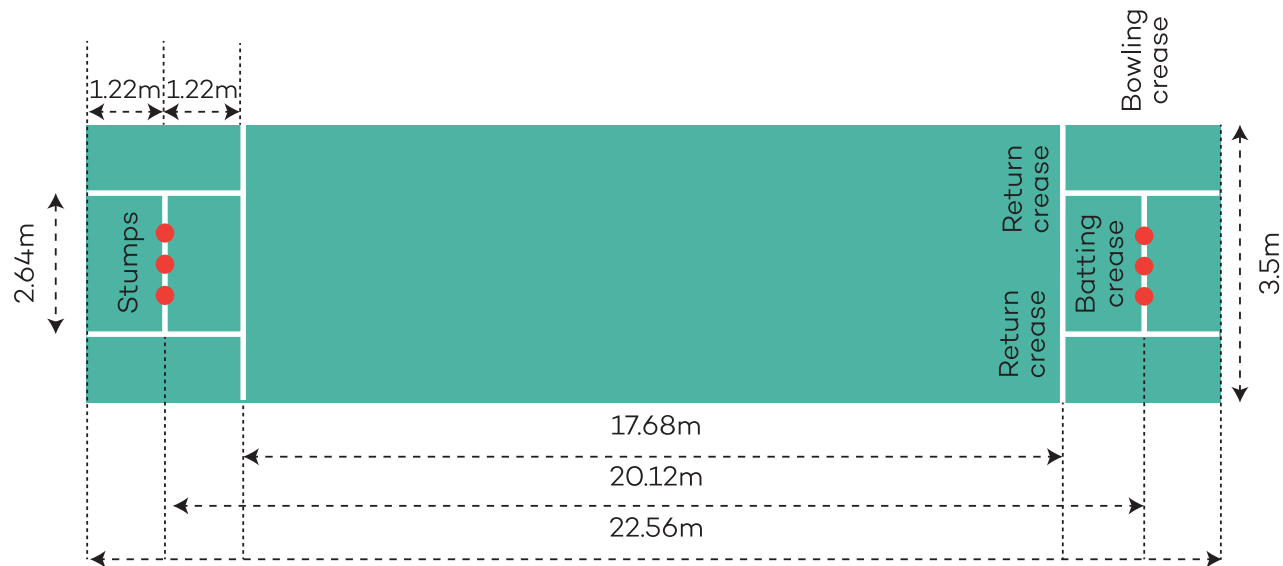
5 1/2 oz per i giocatori maschi dai 14+ anni fino al cricket maschile

Wickets

Conosciuti anche come ceppi, vedrai due serie di ceppi e due cauzioni alle due estremità del campo.

Tradizionalmente, i ceppi e le cauzioni sono realizzati in legno, ma qui ci sono molti tipi diversi di wicket, dalla plastica economica che costa un paio di sterline alle cauzioni Led Stumps utilizzate nell'esplosione Vitality T20 che costano £ 23.000.

Per l'allenamento ci sono molti monconi diversi, dal singolo (per regolare con precisione la precisione) al triplo con basi a molla



La dimensione del campo su cui si gioca varia da campo a campo, ma il campo è sempre un'area rettangolare di 22 iarde (20,12 m) di lunghezza e 10 piedi (3,05 m) di larghezza.

La piega di battuta (popping) è contrassegnata a 1,22 m davanti ai monconi alle due estremità, con i monconi posizionati lungo la piega del bowling.

Le pieghe di ritorno sono contrassegnate ad angolo retto rispetto alle pieghe di popping e bowling e sono misurate 1,32 m su entrambi i lati dei monconi centrali.

I due set di wicket alle estremità opposte del campo sono alti 71,1 cm e tre ceppi misurano 22,86 cm di larghezza in totale.

Solitamente fatti di salice, i ceppi hanno due cauzioni in cima e il wicket si rompe solo se almeno una cauzione viene rimossa.

Se la palla colpisce il wicket ma senza far cadere una cauzione, allora il battitore non è fuori.

Dopo un'approfondita ricerca, nel 2018 la BCE ha approvato modifiche alla lunghezza dei campi a livello giovanile:

FASCIA D'ETÀ	VECCHIA LUNGHEZZA	NUOVA LUNGHEZZA
U8/U9	16 yards	15 yards
U10	19 yards	17 yards
U11	20 yards	17 yards
U12	21 yards	19 yards
U13	21 yards	19 yards
U14	22 yards	22 yards
U 15	22 yards	22 yards

Registered office and administrative headquarters:

Piazza L. de Bosis, 15
00135 Rome

T + 39 06 327.232.06
info@cricketitalia.org
federazionecricket@pec.it

Find the nearest club: <https://cricketitalia.org/club/>

Sostienici

Spero che ti sia piaciuto usare questo libro. È stato pubblicato dal programma Cricket Development e sviluppato dall'ex giocatore di cricket professionista Charlie Hartley, che ha la passione di rendere il cricket uno sport per tutti.

Per fare questo, deve essere GRATUITO e accessibile a tutti. Ha lavorato a stretto contatto con Brazil Cricket per renderlo possibile, tutto ciò che devi fare per mostrare la tua gratitudine è seguire, mettere mi piace e iscriverti.





FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

cricketitalia.org