











**FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA**

CRICKET DEVELOPMENT PROGRAMME LIVELLO 2

cricketitalia.org

Abilità di Battuta

The following pages are colour coded so you can see the drills and games which focus on the skills below

-  Bat pick up & grip
-  Stance and balance
-  Straight drive swing
-  Improving top hand/ high elbow
-  Head to the ball.
-  Pull shot
-  Cut shot
-  Sweep shot

ABILITÀ DI BATTUTA



- Drive dritto
- Flick
- Cover drive
- Scoop
- Scendere verso il wicket
- Reverse e slog sweep
- Lettura della lunghezza/direzione

Drive dritto

DRILL 1 - CRADLE + SHADOW SHOTS (MOVIMENTO OMBRA)

Preparazione:

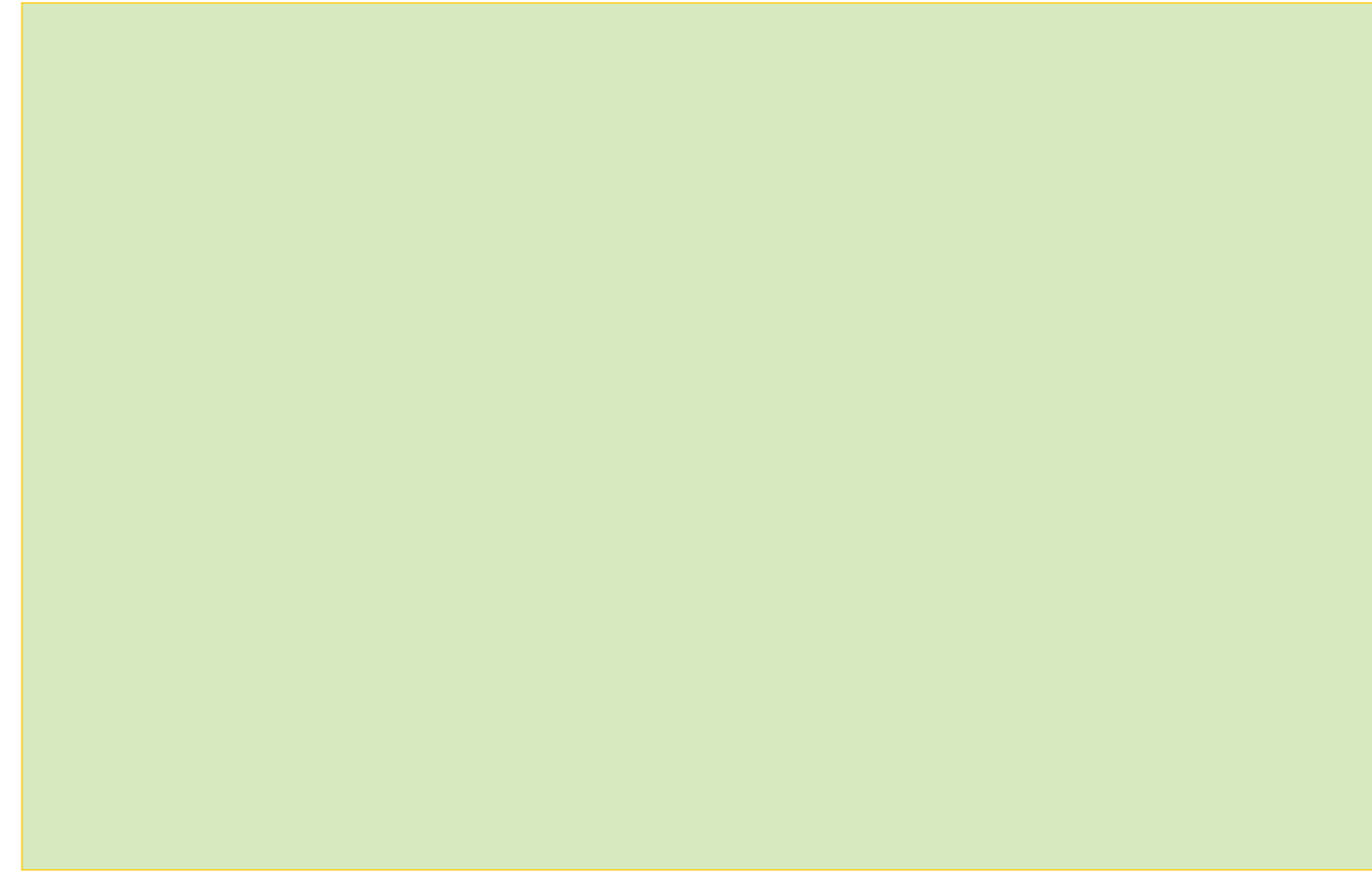
Dividi i giocatori in gruppi di 2 o 3.
Ogni gruppo condivide una mazza.

Descrizione:

- Inizia senza mazza. I giocatori devono incrociare le dita delle mani, creando una forma a diamante con le braccia.
- I giocatori ruotano i pollici allontanandoli dal corpo, mantenendo le mani vicine al corpo.
- Per avviare il movimento, i giocatori puntano il gomito non dominante verso il suolo, mentre l'altro gomito è rivolto verso l'alto, quindi invertono il movimento. Questo simulerà lo swing del drive dritto.
- Una volta che i giocatori si sentono a proprio agio, ripetono lo stesso movimento con una mazza.

Focus:

- Controllo del corpo.
- Memoria muscolare.
- Coordinazione e tecnica di impugnatura.



Straight Drive

DRILL 2 - TIRI ATTRAVERSO I CONI

Preparazione:

Posiziona due coni a circa 1 metro di distanza, direttamente in linea con la posizione del giocatore, qualche metro più avanti.

Descrizione:

- I giocatori mirano a eseguire un drive dritto controllato attraverso il “cancello” formato dai coni.
- Un partner o un allenatore lancia la palla con una mano, mirando a lanci che possano essere colpiti con un drive.
- I giocatori devono concentrarsi sull'uso del giusto gioco di gambe e mantenere l'equilibrio per allinearsi correttamente per un tiro dritto, assicurandosi di mantenere la palla rasoterra e di colpirla tra i coni.

National Curriculum Focus:

- Rafforza l'allineamento, la concentrazione e la precisione.
- Incoraggia i giocatori a dirigere la palla con controllo.
- Simulando situazioni di gioco che premiano la precisione.



Straight Drive

DRILL 3 - COLPO AL BERSAGLIO CON FEED DALL'ALTO

Preparazione:

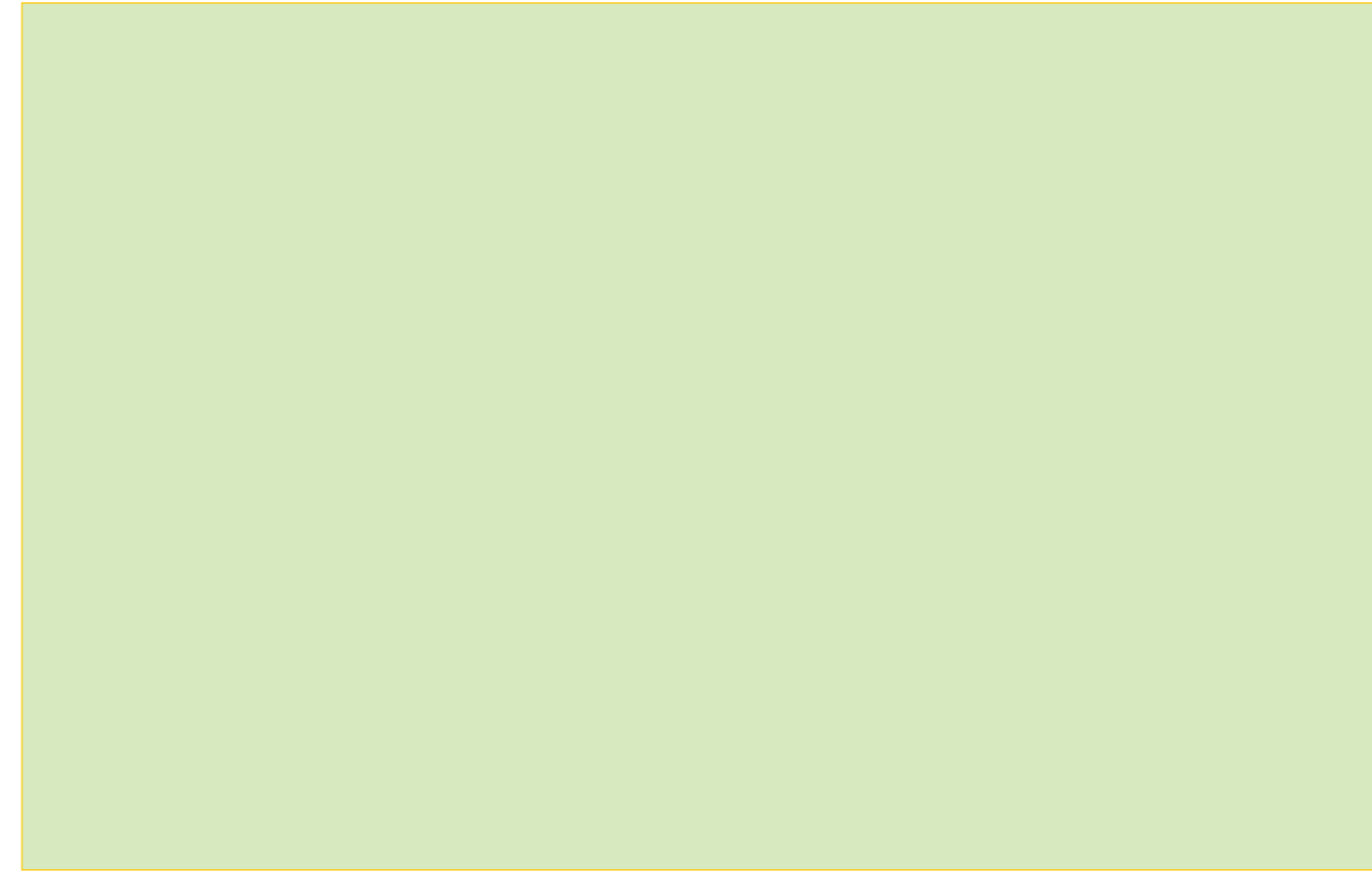
Posiziona un bersaglio, come un cono o un set di stumps, a 10-15 metri di distanza da dove il giocatore si trova a battere.

Descrizione:

- Un partner o un allenatore lancia la palla verso il giocatore nella zona di pieno.
- Il giocatore tenta di colpire la palla con un drive dritto verso il bersaglio, puntando alla precisione e a un contatto pulito e potente.
- Questo esercizio deve focalizzarsi sul tempismo, sul trasferimento del peso sul piede anteriore e sulla corretta posizione delle mani.

National Curriculum Focus:

- Incoraggia i giocatori a comprendere l'importanza del controllo della mazza, del posizionamento dei piedi e del tempismo per colpire bersagli specifici sul campo.



Flick

DRILL 1 - FLICK TRA I CONI:

Preparazione:

Posiziona due coni a circa 1 metro di distanza in posizione mid-wicket (lato gamba), a 10-15 metri dal battitore..

Descrizione:

- Lancia la palla sul lato gamba (con palle a lunghezza piena).
- I giocatori praticano il colpo flick, cercando di far passare la palla tra i coni, concentrandosi sul movimento del polso e su un colpo rapido e compatto.
- L'esercizio aiuta a migliorare il tempismo e il posizionamento, garantendo che la palla passi tra i coni con potenza controllata.

National Curriculum Focus:

- Migliora la capacità di adattarsi ai colpi sul lato gamba e l'utilizzo del polso per il controllo.
- Introduce il concetto di lavorare con il posizionamento del campo.



Flick

DRILL 2 - PRATICA DEL FLICK CON UNA MANO

Preparazione:

I giocatori colpiscono la palla tenendo la mazza con una sola mano, quella inferiore sul manico (mano dominante).

Descrizione:

- Si concentra completamente sul movimento e la forza del polso necessari per eseguire il colpo flick.
- La palla viene lanciata sotto mano sul lato gamba, e il giocatore utilizza un flick con una sola mano per guidare la palla in spazi vuoti o verso bersagli immaginari.
- Incoraggia i giocatori a mantenere gli occhi sulla palla e a perfezionare il tempismo.

National Curriculum Focus:

- Aiuta a sviluppare la forza del polso e la precisione.
- Insegna l'importanza dell'angolo della mazza e del controllo nel segnare punti sui colpi giocati sul lato gamba.



Flick

DRILL 3 - FLICK CON FEED DALL'ALTO

Preparazione:

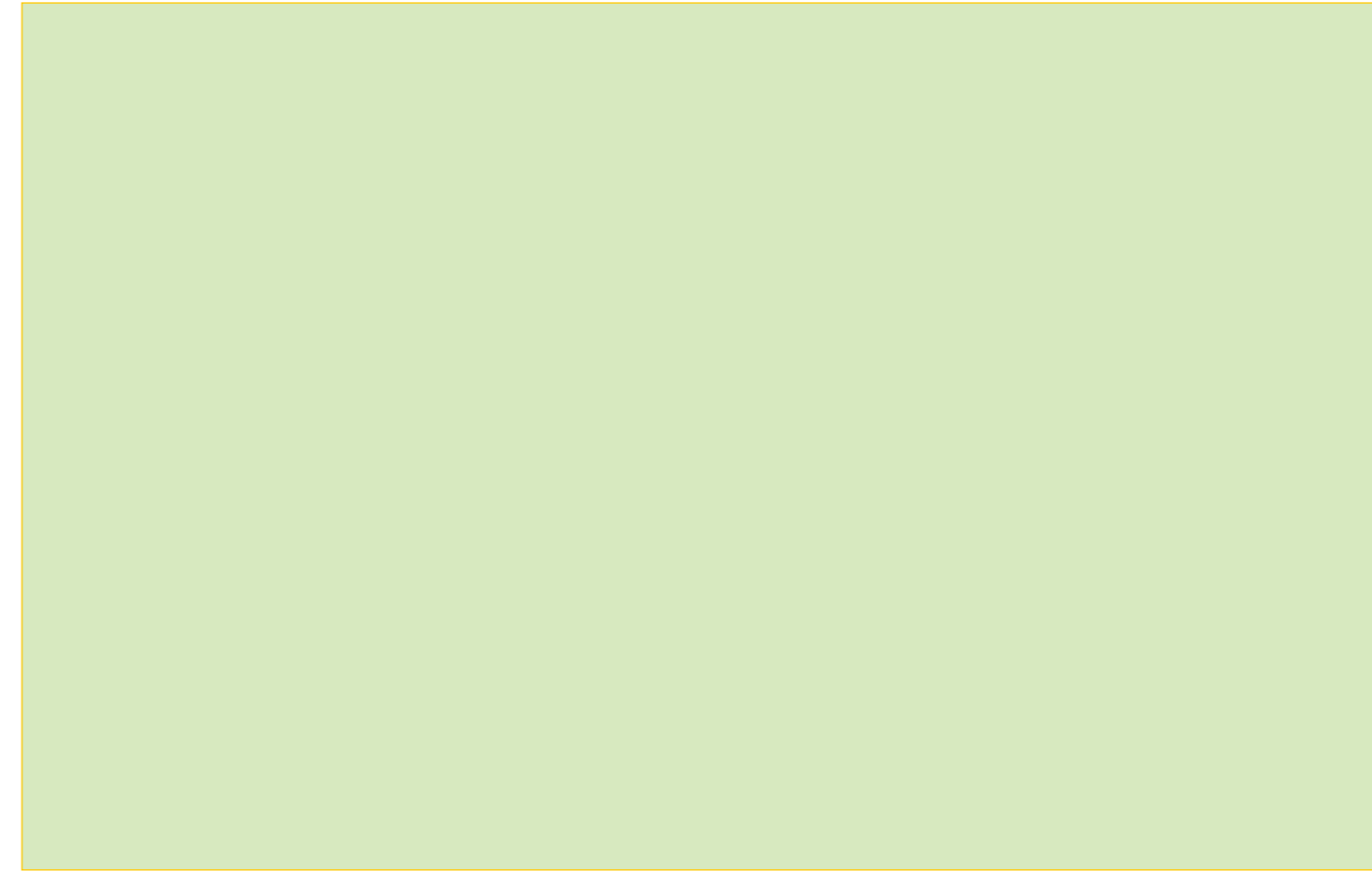
Un partner o allenatore sta per lanciare le palle sul lato gamba. Usa i coni per segnare spazi nel campo.

Descrizione:

- I giocatori praticano il flick della palla attraverso diversi spazi, variando i loro colpi a seconda del feed.
- L'obiettivo è manipolare il campo e migliorare la capacità del giocatore di trovare spazio mentre esegue il flick.

National Curriculum Focus:

- Rafforza la capacità decisionale sul posizionamento dei colpi.
- Incoraggia l'utilizzo di tecniche diverse per differenti lanci, concentrandosi sul gioco sul lato gamba.



Colpo di copertura

DRILL 1 - COLPO ATTRAVERSO I CONI

Preparazione:

Posiziona due coni a circa 1 metro di distanza nella zona di copertura (lato off-side) a 10-15 metri dal battitore.

Descrizione:

- Il partner o l'allenatore lancia la palla leggermente al di fuori del palo di off, permettendo al giocatore di esercitarsi nel colpire la palla attraverso la zona di copertura.
- I giocatori devono concentrarsi sul movimento dei piedi verso la palla, assicurandosi di portare il piede anteriore sulla traiettoria della palla e di eseguire un colpo completo.
- La palla deve essere colpita a terra attraverso i coni.

National Curriculum Focus:

- Sviluppa la comprensione del gioco sul lato off-side e l'importanza del tempismo, della posizione e del movimento dei piedi quando si colpisce in questa zona.



Colpo di copertura

DRILL 2 - COLPO DI COPERTURA OMBRA

Preparazione:

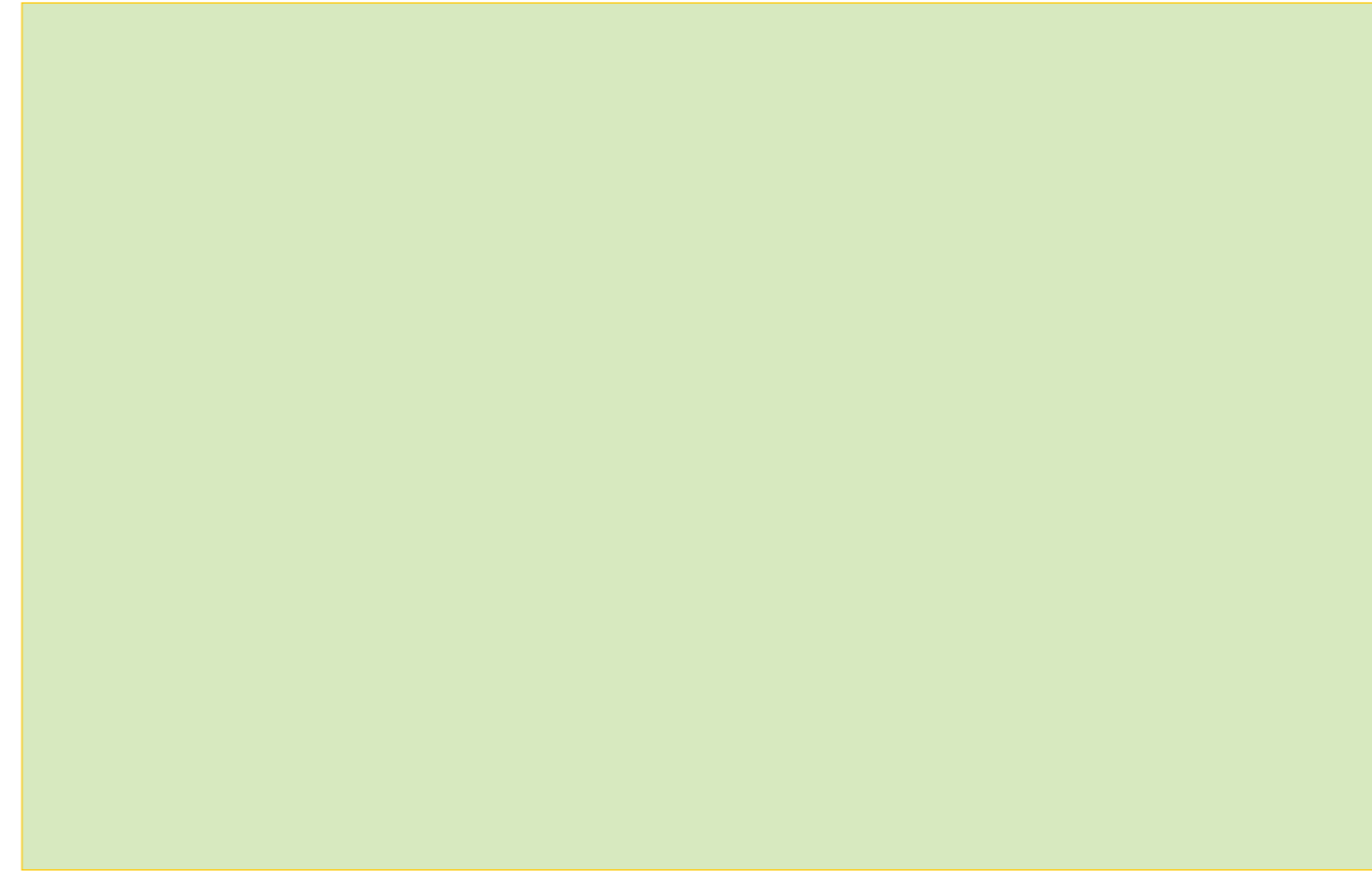
Non è necessaria la palla, solo spazio per esercitarsi.

Descrizione:

- I giocatori praticano il movimento dei piedi e il follow-through senza palla.
- Metti in evidenza la posizione corretta, il movimento del piede anteriore verso la palla e assicurati che il colpo della mazza sia fluido e allineato con la direzione prevista.
- Praticare di fronte a uno specchio o con un allenatore che guida le correzioni è ideale.

National Curriculum Focus:

- Focalizzati sulla meccanica del colpo di copertura, costruendo la memoria muscolare per un corretto movimento dei piedi e equilibrio.



Colpo di copertura

DRILL 3 - COLPO DI RILASCIO

Preparazione:

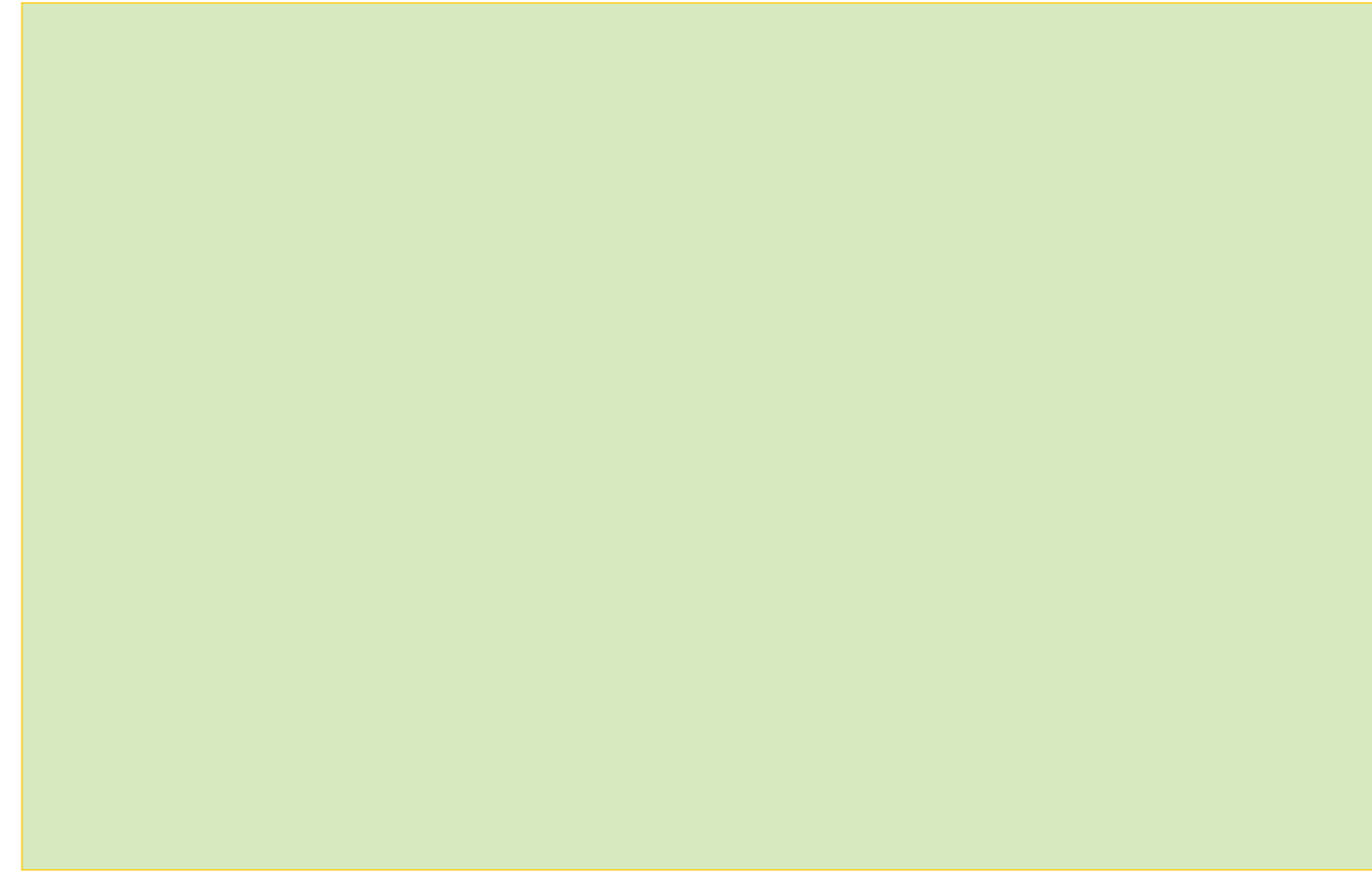
Il partner o l'allenatore si trova con alcune palle da rilasciare appena fuori dal palo di off.

Descrizione:

- I giocatori si avvicinano alla palla e la colpiscono attraverso le coperture, concentrandosi sul mantenere la palla bassa e sul tempismo del colpo.
- Questo esercizio aiuta a costruire fiducia nel giocare una consegna di lunghezza completa sul lato off-side.

National Curriculum Focus:

- Incoraggia i giocatori a colpire a terra e a sviluppare la loro capacità di eseguire colpi controllati e potenti nello spazio.



Scoop

DRILL 1 - COLPO A CUCCHIAIO IN GINOCCHIO

Preparazione:

Posiziona un cono o un piccolo oggetto a circa 10-15 metri dal giocatore

Descrizione:

- I giocatori si inginocchiano su un ginocchio, e l'allenatore o il partner lancia delicatamente le palle verso di loro con un lancio sottobraccio.
- Il giocatore solleva la palla usando i polsi, cercando di farla passare sopra un fielder immaginario nella zona del fine leg o del portiere.
- Concentrati sul corretto movimento dei polsi, utilizzando mani morbide e assicurandoti che la palla venga sollevata dolcemente ma con precisione.

National Curriculum Focus:

- Introdurre il concetto di colpi non ortodossi, migliorando il controllo dei polsi e la creatività nei colpi.



Scoop

DRILL 2 - COLPO A CUCCHIAIO ALTERNATO

Preparazione:

Posiziona coni a sinistra e a destra del battitore a circa 10 metri di distanza.

Descrizione:

- Il giocatore pratica il colpo a cucchiaio alternando le spalle.
- L'allenatore o il partner lancia le palle sottobraccio e il giocatore reagisce muovendo rapidamente la mazza per sollevare la palla sopra la spalla sinistra o destra.

National Curriculum Focus:

- Incoraggia tecniche di battuta reattive e l'adattamento a diverse consegne.
- Rinforza la creatività nel colpire.



Scoop

DRILL 3 - COLPO A CUCCHIAIO COMPLETO

Preparazione:

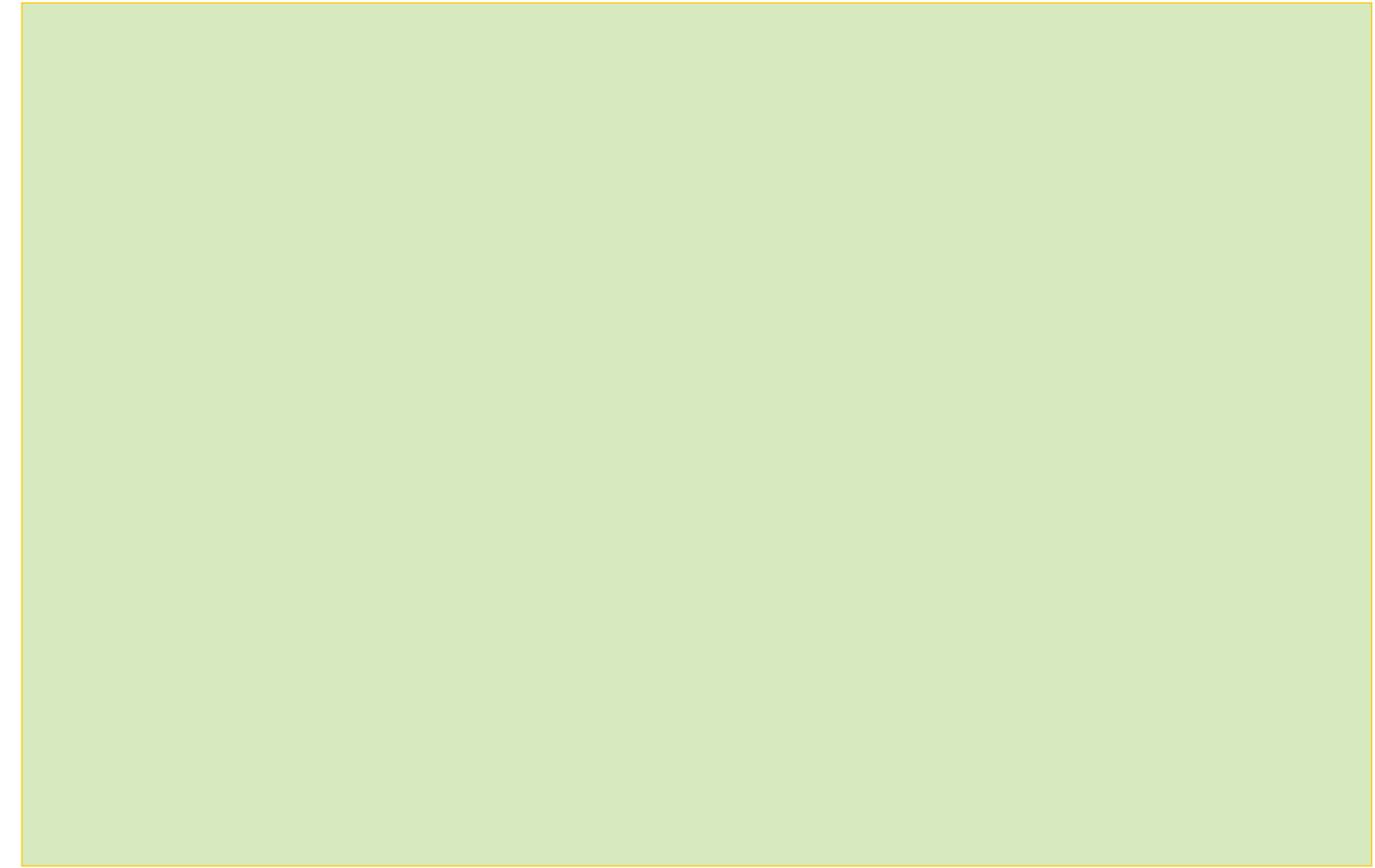
L'allenatore o il partner effettua consegne sottobraccio leggermente più lente verso il giocatore.

Descrizione:

- Il giocatore si avvicina al colpo e solleva la palla sopra il portiere o verso il fine leg.
- Metti in evidenza il movimento dei piedi, il controllo dei polsi e la scelta delle consegne giuste per tentare il colpo a cucchiaio.

National Curriculum Focus:

- Rinforza il gioco offensivo e l'innovazione, insegnando ai giocatori come adattarsi a diverse lunghezze e a lanciatori.



Verso il wicket

DRILL 1 - DALLA LINEA DI BATTUTA AL CONO

Preparazione:

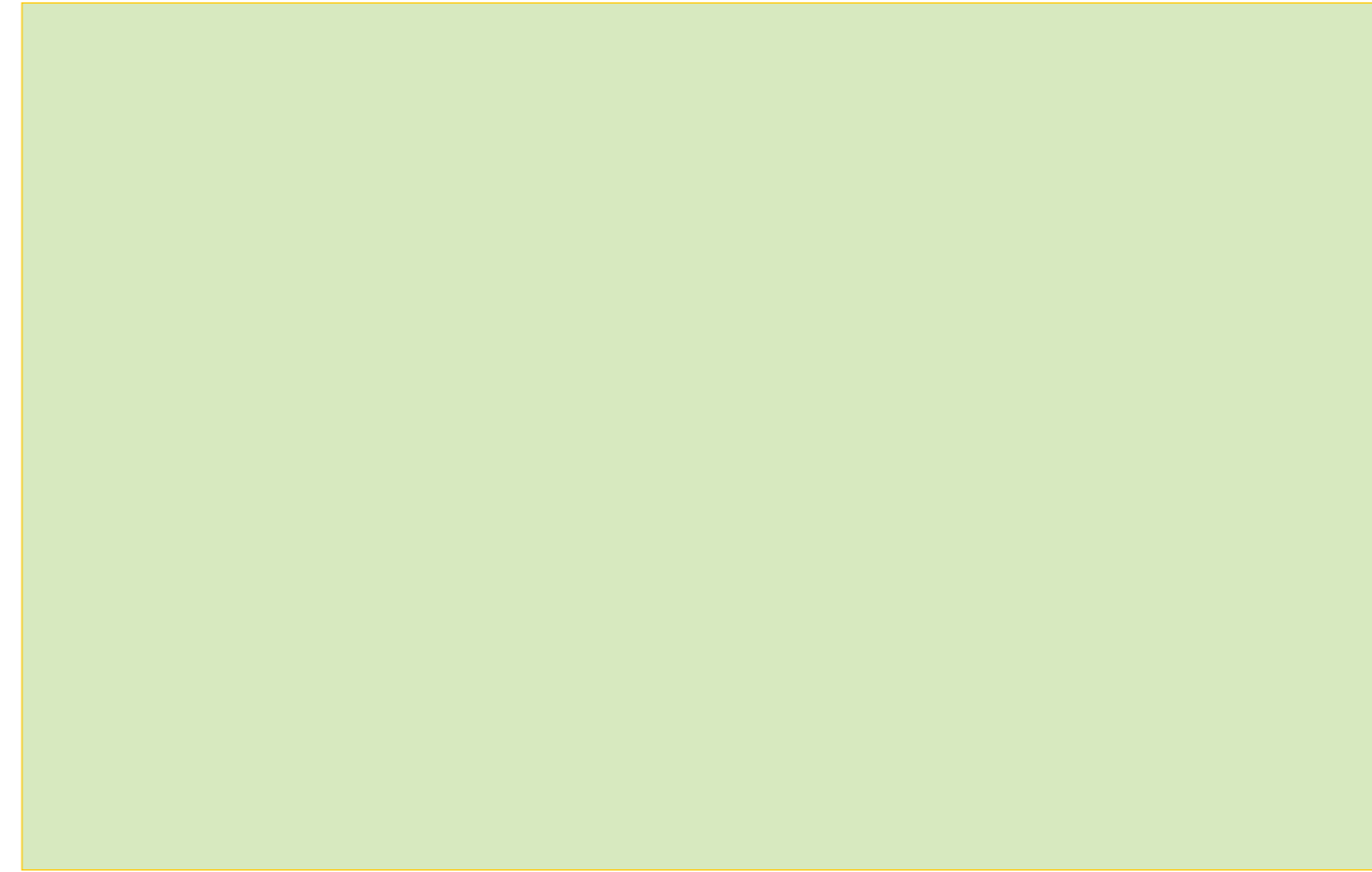
Posiziona un cono 2-3 metri davanti alla linea di battuta.

Descrizione:

- I giocatori praticano il passo verso il wicket verso il cono senza colpire la palla.
- Il focus è sul movimento dei piedi, l'equilibrio e i movimenti rapidi per mettersi in posizione. I giocatori devono mantenere un basso centro di gravità e rimanere sotto controllo nel loro movimento.

National Curriculum Focus:

- Sviluppa agilità e rapidità nei piedi nell'avvicinarsi alla palla, fondamentale per affrontare i lanciatori di spin o più lenti.



Verso il wicket

DRILL 2 - COLPO DI RILASCIO VERSO IL WICKET

Preparazione:

Il partner o l'allenatore si trova con alcune palle, pronto a fare un rilascio appena corto.

Descrizione:

- Il giocatore si avvicina al wicket per incontrare la palla e la colpisce dritta oltre il lanciatore o attraverso le coperture.
- Concentrati sul tempismo e sull'equilibrio, assicurandoti che il giocatore rimanga stabile mentre si muove verso la palla.

National Curriculum Focus:

- Insegna ai giocatori ad attaccare i lanciatori di spin avvicinandosi al wicket, concentrandosi su colpi controllati e ben temporizzati.



Verso il wicket

DRILL 3 - PASSO PER COLPIRE

Preparazione:

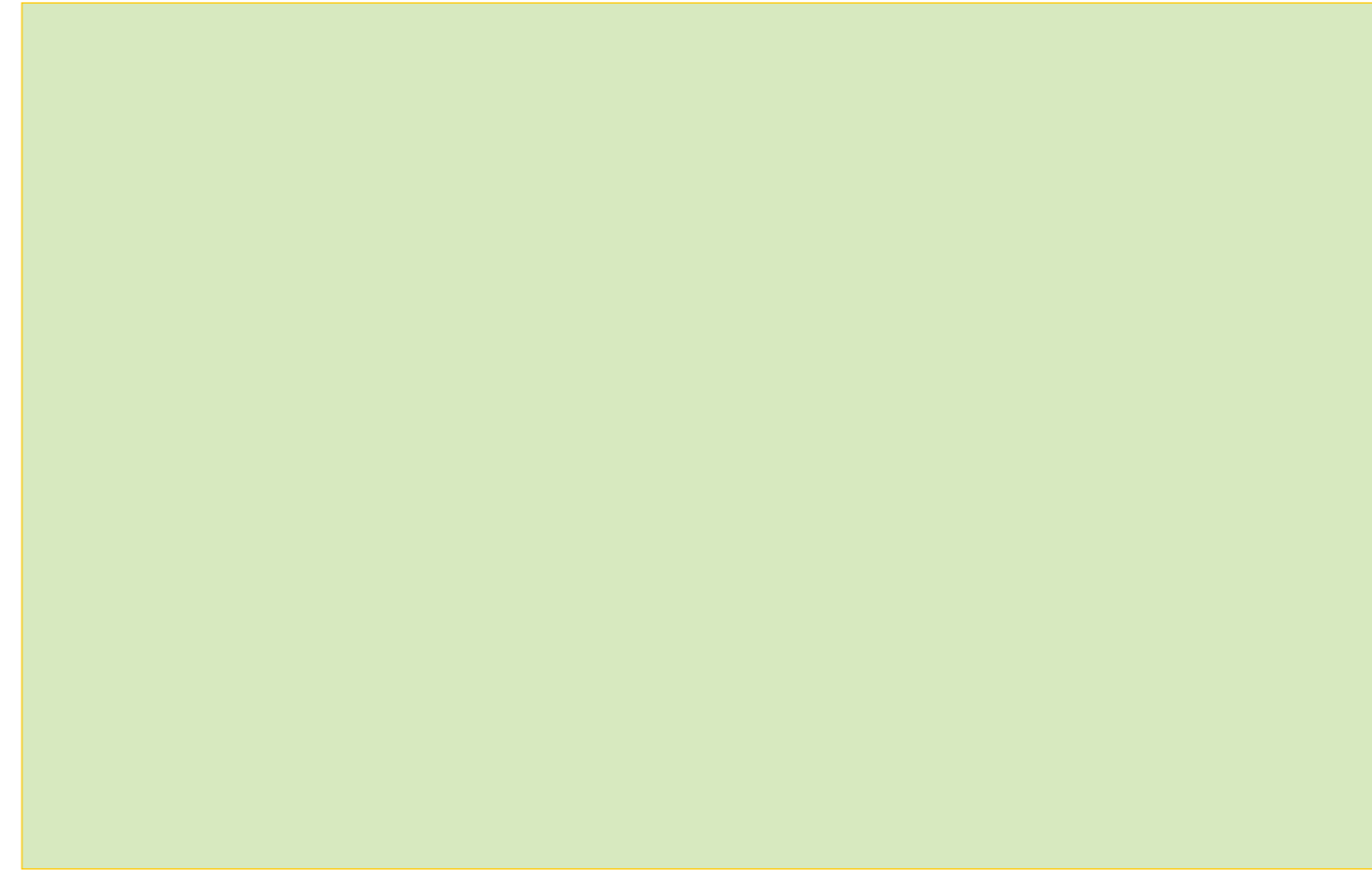
Posiziona coni a distanze variabili (1-3 metri) dalla linea di battuta per incoraggiare un movimento preciso dei piedi.

Descrizione:

- L'allenatore o il partner lancia la palla sottobraccio, e il giocatore si avvicina al wicket per colpire la palla verso degli obiettivi.
- Questo esercizio aiuta a migliorare le reazioni rapide, consentendo ai giocatori di avvicinarsi alla palla con fiducia e mantenere il controllo del colpo.

National Curriculum Focus:

- Incoraggia la precisione nel movimento dei piedi, migliorando la capacità di un giocatore di avanzare verso il wicket e colpire con controllo e potenza.



Colpo di reverse e slog sweep

DRILL 1 - CREA UNA O

Preparazione:

I giocatori si allineano con le mazze, sia in piedi che in ginocchio, per simulare diversi scenari di sweep.

Descrizione:

- I giocatori formano una forma a “O” con le mani per imitare il movimento del reverse sweep. Il focus qui è sulla posizione delle mani: il giocatore deve ruotare la mano superiore (di solito quella dominante) sotto la mazza, permettendo alla mazza di essere guidata correttamente durante l'esecuzione dello sweep.
- Pratica il movimento della mazza in questa forma a “O”, assicurandoti che i giocatori comprendano come creare un movimento di sweep che finisca verso la zona del terzo uomo o del punto all'indietro.

National Curriculum Focus:

- Enfatizza la posizione delle mani e il controllo della mazza, aiutando i giocatori a sviluppare la tecnica del reverse sweep per colpi non ortodossi.
- Incoraggia l'adattabilità e la creatività nei colpi, migliorando la flessibilità complessiva nel batting.



Colpo di reverse e slog sweep

DRILL 2 - REVERSE SWEEP DA UN CONO

Preparazione:

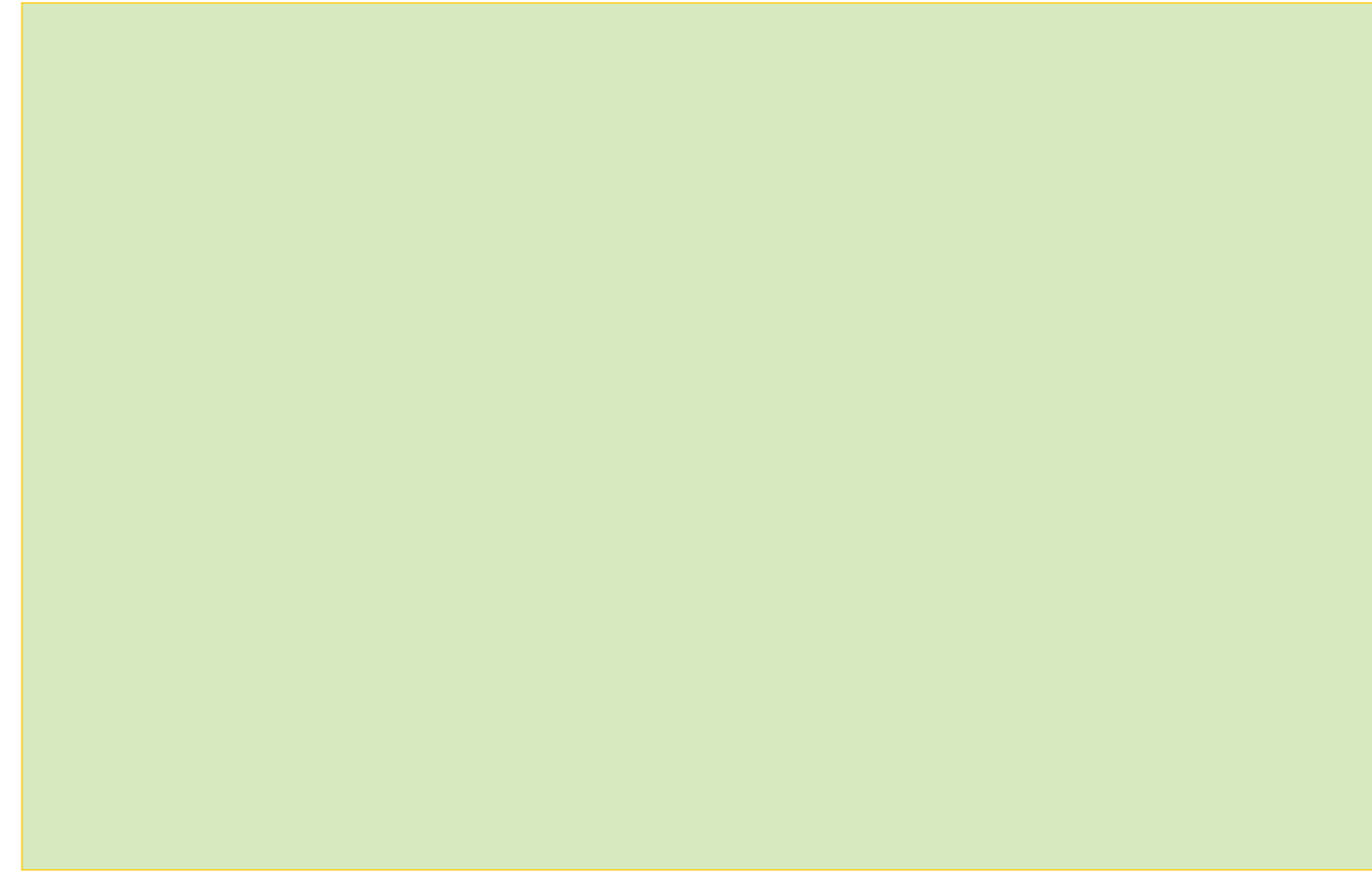
Posiziona una palla su un cono appena fuori dal palo di off, a lunghezza completa.
Regola l'altezza del cono in base all'abilità dei giocatori.

Descrizione:

- I giocatori regolano la loro posizione, abbassandosi in una posizione bassa per colpire la palla dal lato off al lato leg, attraversando il corpo.
- L'esercizio incoraggia i giocatori a concentrarsi su equilibrio, posizione dei piedi e sull'esecuzione completa del colpo.
- Gli allenatori devono enfatizzare il mantenimento della palla a terra, assicurandosi che la faccia della mazza sia inclinata correttamente per dirigere la palla con precisione.

National Curriculum Focus:

- Insegna ai giocatori a regolare la loro posizione e a colpire consegne basse e veloci. Sviluppa la loro capacità di adattarsi a diverse consegne e migliora la coordinazione occhio-mano.



Colpo di reverse e slog sweep

DRILL 3 - SLOG SWEEP SOTTOBRACCIO

Preparazione:

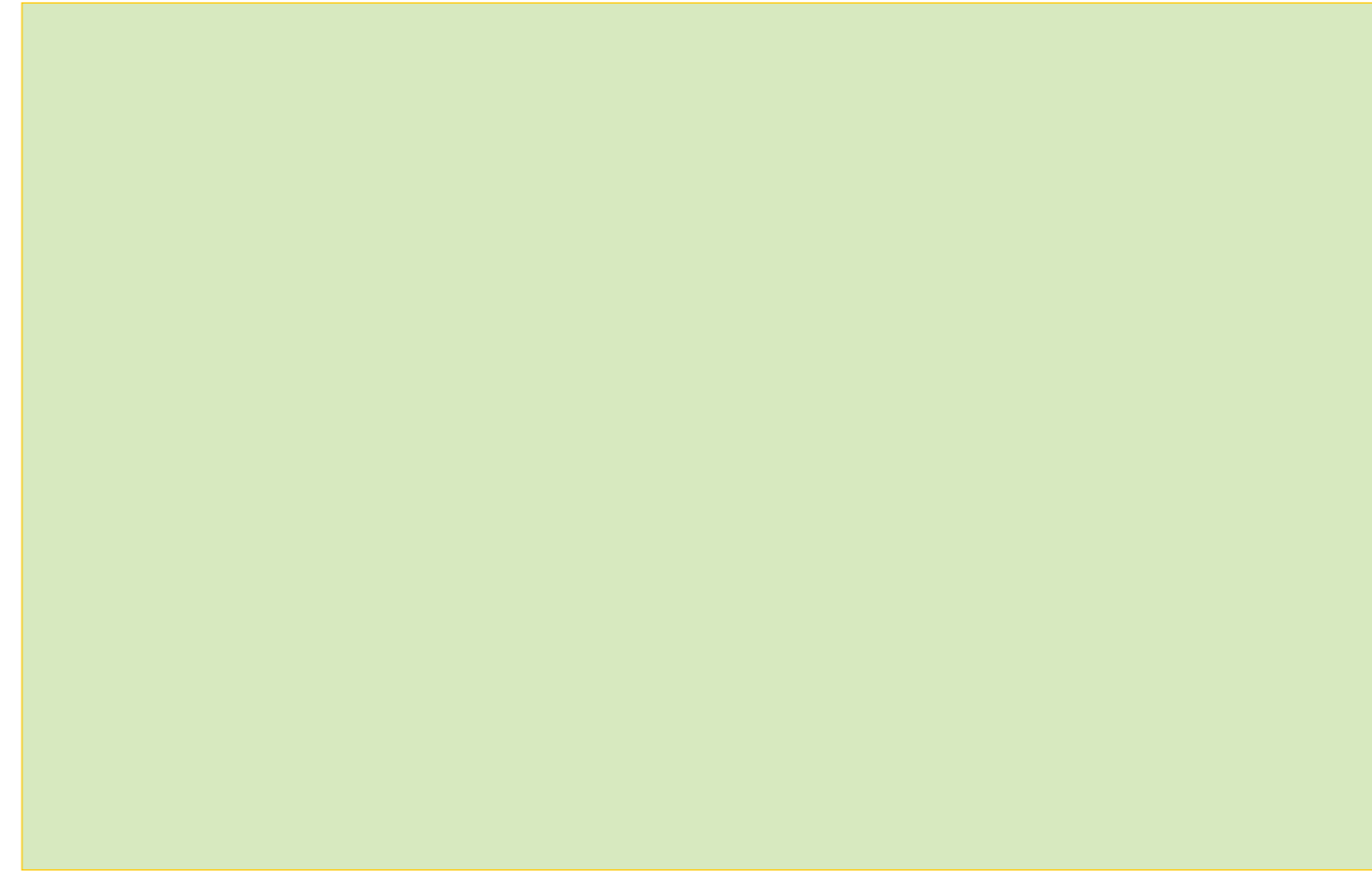
Un allenatore o un partner lancia consegne sottobraccio mirate a una lunghezza adatta per lo sweep, appena fuori dal palo di leg.

Descrizione:

- I giocatori si posizionano in una postura bassa, pronti a eseguire lo slog sweep con potenza.
- L'obiettivo è che i giocatori si mettano sotto la palla e la colpiscano forte, mandandola verso il confine del mid-wicket o del square leg.
- Gli allenatori dovrebbero enfatizzare l'uso di entrambe le mani per generare potenza, incoraggiando i giocatori a ruotare completamente i fianchi e a seguire dopo il colpo.

National Curriculum Focus:

- Develops power and shot selection.
- Encourages players to focus on accuracy while maintaining control, reinforcing the importance of hitting in a specific area.



Selezione della lunghezza / linea

DRILL 1 - CHIAMATA DELLA LUNGHEZZA IN 3 ZONE

Preparazione:

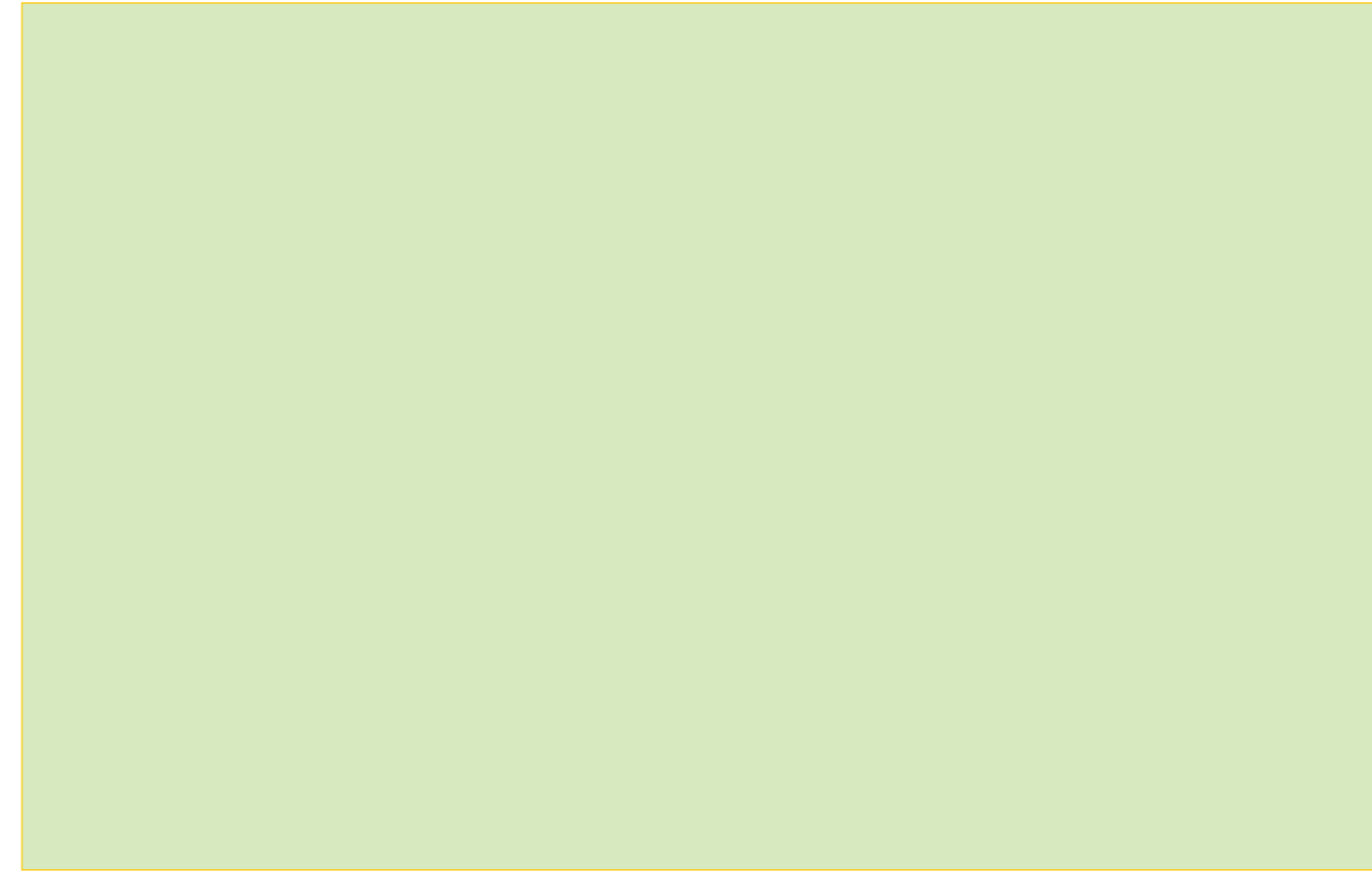
Utilizza coni per dividere il campo in tre zone: corta, buona e lunghezza completa.

Descrizione:

- L'allenatore o il partner effettua lanci in diverse zone, e i giocatori devono chiamare la lunghezza mentre reagiscono.
- I giocatori poi rispondono con il colpo appropriato. Per le palle corte, potrebbero usare un pull o un colpo in back-foot; per la buona lunghezza, potrebbero difendere o eseguire un cover drive; e per la lunghezza completa, potrebbero colpire o bloccare.
- Enfatizza la rapida presa di decisioni e il corretto movimento dei piedi in base alla lunghezza della palla.

National Curriculum Focus:

- Sviluppa la capacità di prendere decisioni e la selezione del colpo in base alla lunghezza. Incoraggia la capacità di leggere la consegna di un lanciatore in anticipo e di adattarsi di conseguenza.



Selezione della lunghezza / linea

DRILL 2 - CHIAMATA DELLA LINEA IN 3 ZONE

Preparazione:

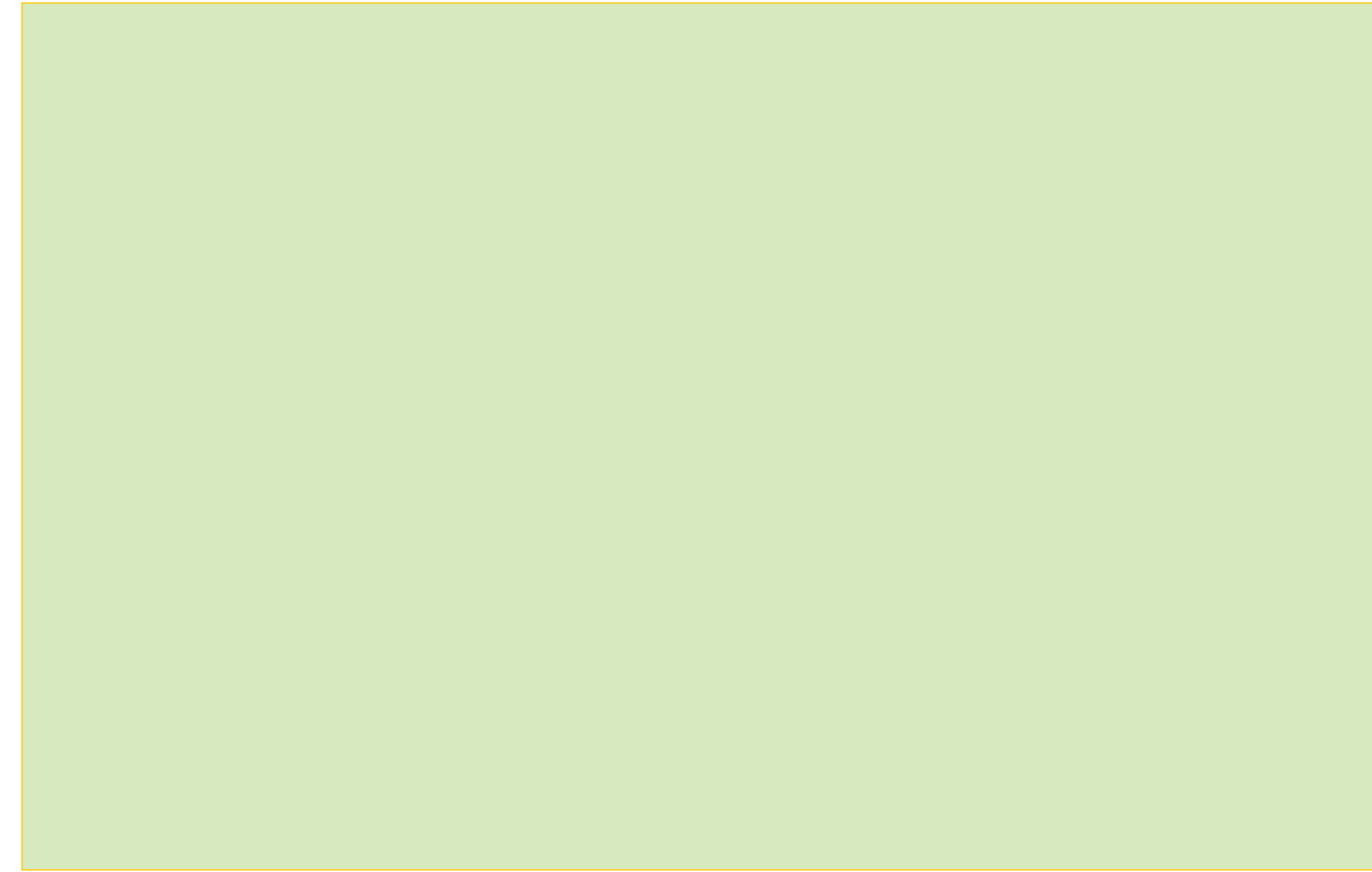
Utilizza coni per dividere il campo in zone di off-side, centrale e leg-side.

Descrizione:

- I giocatori devono chiamare la linea della palla mentre viene lanciata e poi eseguire il colpo appropriato.
- Se la palla è sul lato off, potrebbero colpire o fare un cut; se è al centro, potrebbero difendere o flickare; e se è sul lato leg, potrebbero fare un pull o uno sweep.
- Gli allenatori dovrebbero enfatizzare l'importanza di osservare attentamente la palla e prendere decisioni rapide e accurate.

National Curriculum Focus:

- Rinforza l'importanza di adattare la selezione del colpo in base alla linea. Aiuta i giocatori a esercitarsi nella lettura della linea e nella scelta della risposta appropriata.



Selezione della lunghezza / linea

DRILL 3 - LUNGHEZZA E LINEA DI REAZIONE

Preparazione:

Segna diverse zone sul campo utilizzando coni per sia la lunghezza che la linea.

Descrizione:

- Un feeder o un allenatore lancia o lancia palle a diverse lunghezze e linee. I giocatori devono reagire rapidamente, adattando il loro movimento dei piedi e la posizione del corpo per colpire con il piede anteriore, il piede posteriore o lasciare la palla a seconda di dove atterra.
- Incoraggia i giocatori a prendere decisioni rapide, concentrandosi su reazioni rapide e adattabilità.

National Curriculum Focus:

- Sviluppa la velocità di reazione, la capacità di prendere decisioni e l'adattabilità tecnica.
- Aiuta i giocatori a costruire la capacità di leggere e reagire a diverse consegne, migliorando la loro consapevolezza generale nel batting.





**FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA**