



**FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA**

CRICKET DEVELOPMENT PROGRAMME LIVELLO 2

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 Bowling

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

-  Grip - Seam
-  Grip - Leg Spin
-  Grip - Off Spin
-  Front arm + Follow through
-  Take off and run up

ABILITÀ DI BOWLING



Corsa di avvio (Corsa di avvio)
Outswing
Inswing
Lo Yorker
Il Bouncer
Palle lente (Palle lente s)

Corsa di avvio

DRILL 1 - SEGNARE LA CORSA INVERSA

Preparazione:

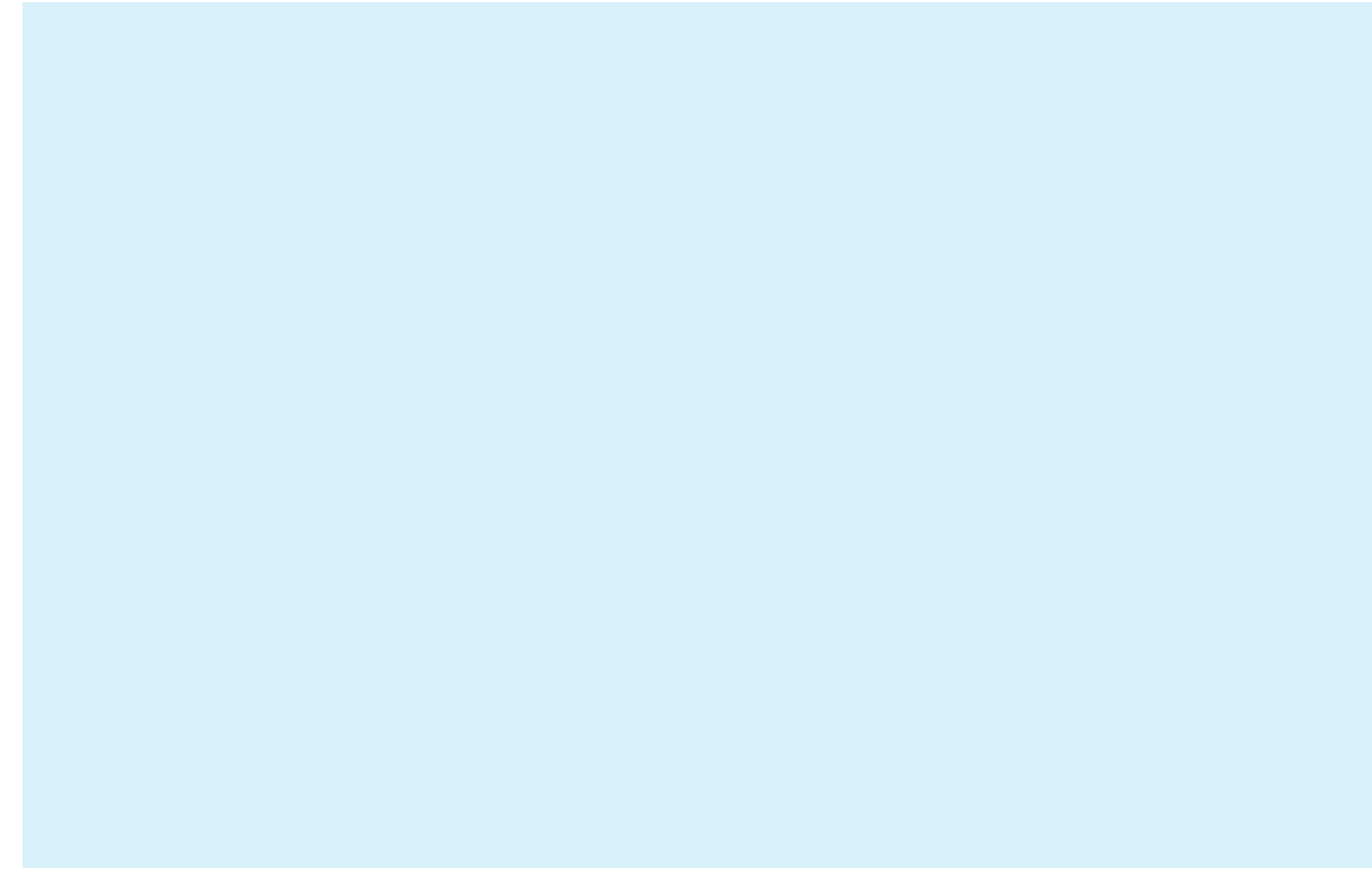
Un set di porte e un cono per ogni giocatore.

Descrizione:

- I lanciatori partono dalla linea di battuta e praticano il lancio senza rilasciare la palla. Dove il piede atterra in questa corsa di prova, devono posizionare un cono.
- I giocatori possono ripetere questo più volte finché non si sentono a proprio agio e coerenti con la loro corsa di avvio.

National Curriculum Focus:

- Sviluppa equilibrio, ritmo e consapevolezza spaziale.
- Aiuta i lanciatori a comprendere la lunghezza del passo e migliorare la coerenza nell'approccio alla consegna.



Out swing

DRILL 1 - LA PRESA

Preparazione:

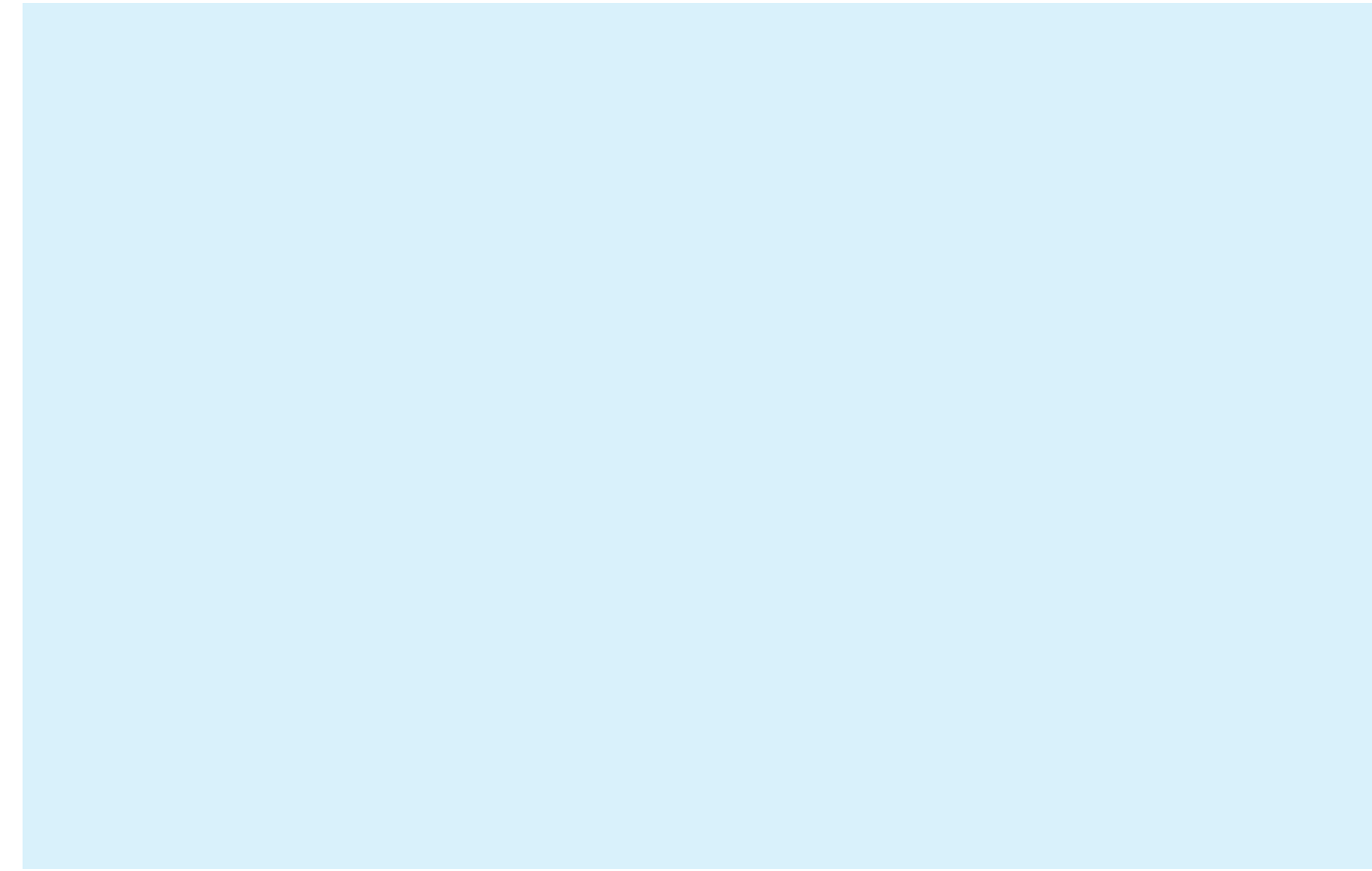
Ogni giocatore tiene una palla da cricket, praticando la presa per l'outswing posizionando le dita su entrambi i lati della cucitura.

Descrizione:

- I giocatori praticano la presa della palla con l'angolazione della cucitura verso lo scivolo. Questo aiuta la palla a spostarsi lontano dal battitore quando viene lanciata correttamente.
- Gli allenatori osservano e correggono il posizionamento delle dita per garantire una corretta esecuzione.

National Curriculum Focus:

- Insegna la tecnica corretta di presa per il lancio outswing.
- Si concentra sul posizionamento delle dita e l'orientamento della cucitura per creare movimento nell'aria.



Out swing

DRILL 2 - OUTSWING CON PALLA DI NASTRO

Preparazione:

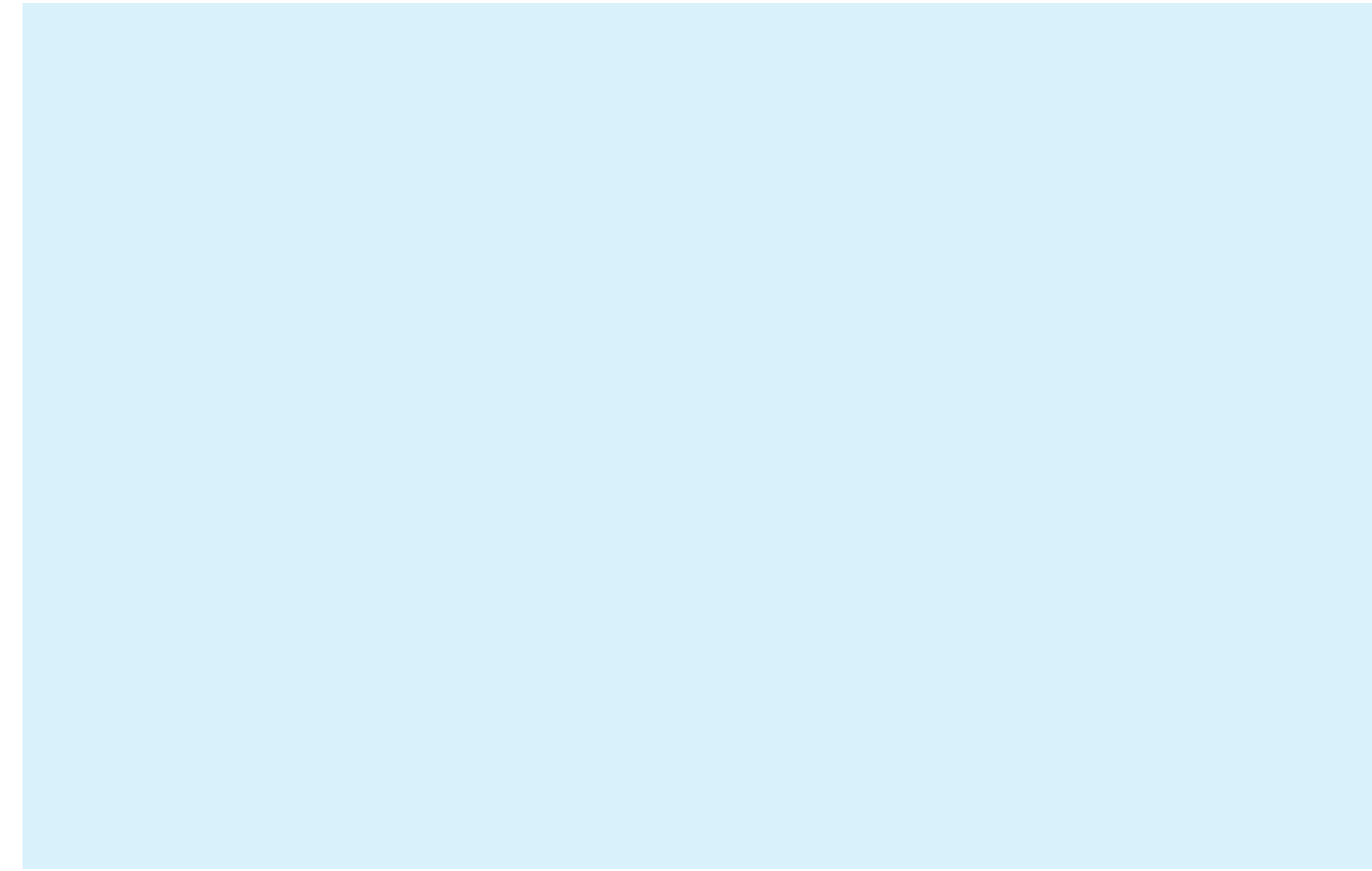
Usa palline da tennis a metà nastro per ogni giocatore. Il nastro dovrebbe essere posizionato su un lato della palla per favorire il movimento swing.

Descrizione:

- I giocatori lanciano usando la palla con il nastro, cercando di farla oscillare lontano dal battitore.
- Si concentrano sul mantenimento della presa outswing e sull'adeguamento della posizione della cucitura per ottenere il massimo movimento.

National Curriculum Focus:

- Insegna la meccanica dello swing e come controllare il movimento nell'aria.



Out swing

DRILL 3 - OUTSWING ATTORNO AI CONI

Preparazione:

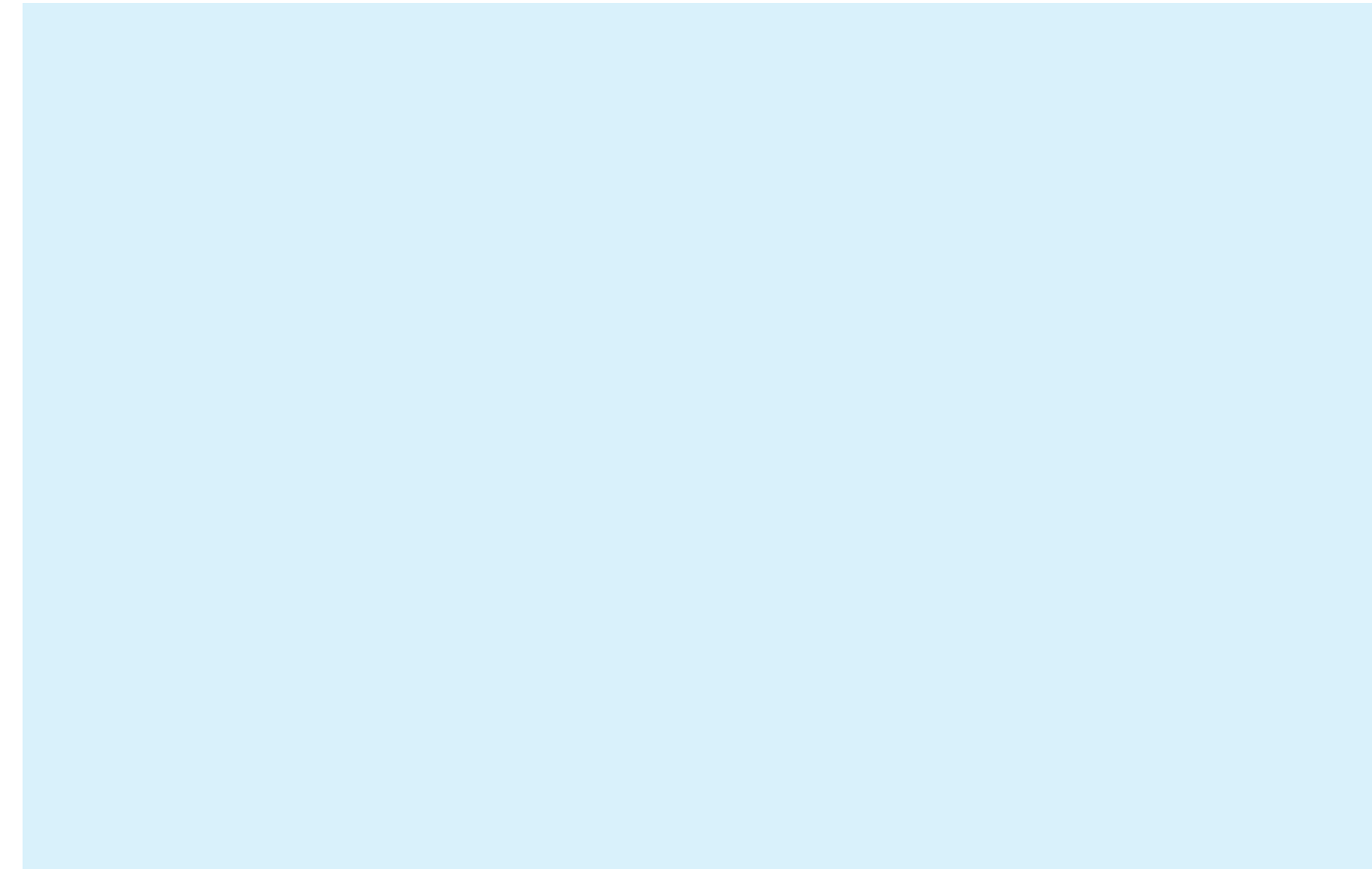
Posiziona un cono in linea con il fuoricampo o leggermente all'esterno. Metti le porte dietro il cono.

Descrizione:

- I giocatori lanciano, cercando di far oscillare la palla attorno al cono e colpire il fuoricampo. Questo incoraggia precisione e controllo dello swing.
- Gli allenatori possono regolare le posizioni dei cono per rendere l'esercizio più impegnativo man mano che i giocatori migliorano.

National Curriculum Focus:

- Sviluppa il controllo dell'outswing, l'accuratezza e la precisione nel colpire le porte.



In swing

DRILL 1 - LA PRESA

Preparazione:

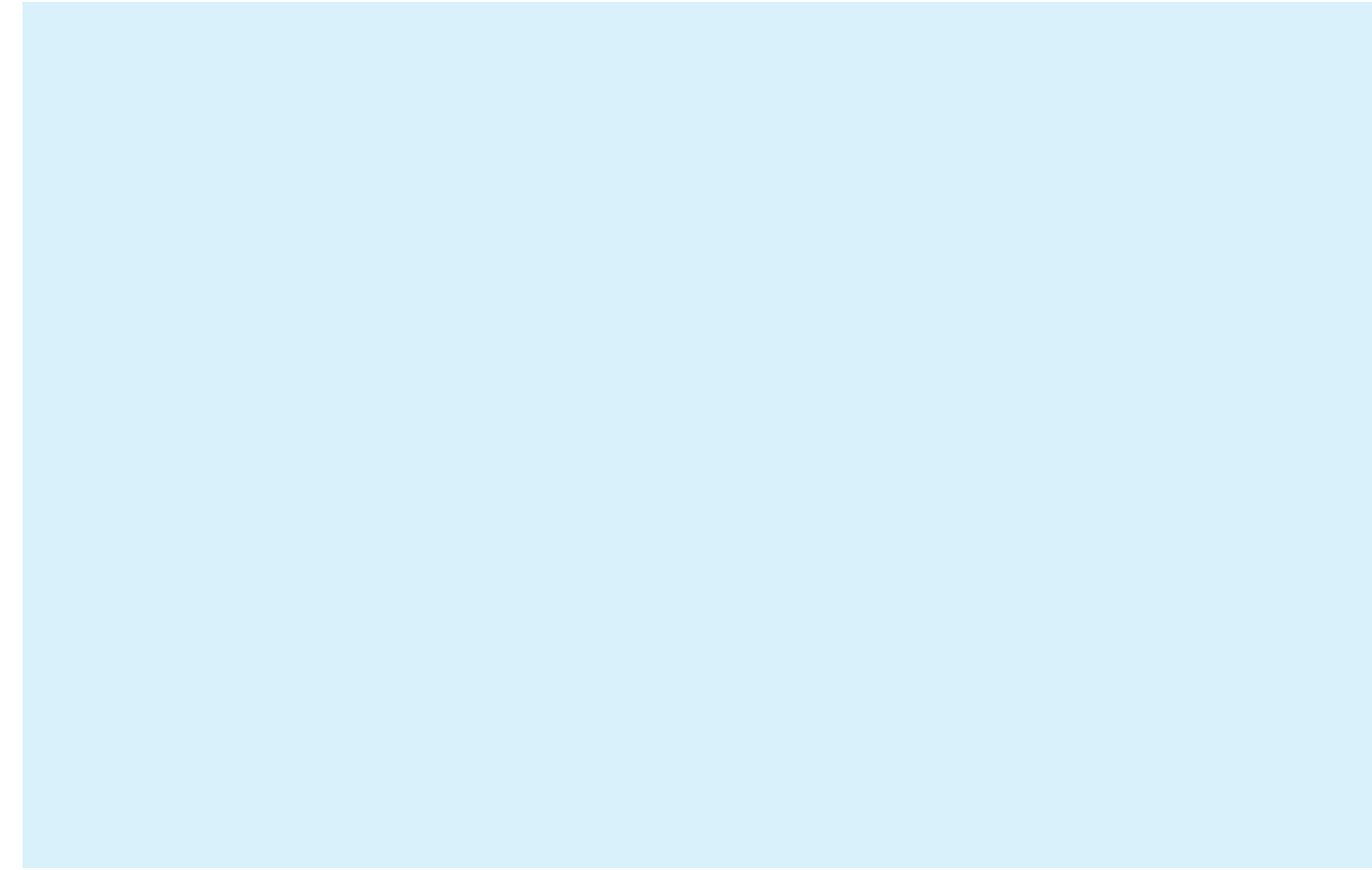
I giocatori tengono la palla da cricket con una presa inswing, posizionando le dita sulla cucitura in modo che la palla si sposti verso il battitore.

Descrizione:

- I giocatori praticano la presa della palla in modo che la cucitura punti leggermente verso la gamba. Questo crea movimento verso il battitore.
- Gli allenatori verificano il corretto posizionamento delle mani e delle dita per garantire che la palla si muova correttamente.

National Curriculum Focus:

- Insegna la tecnica corretta di presa per il lancio inswing.
- Si concentra sul controllo delle dita e sul posizionamento della cucitura per ottenere un movimento interno.



In swing

DRILL 2 - INSWING CON PALLA DI NASTRO

Preparazione:

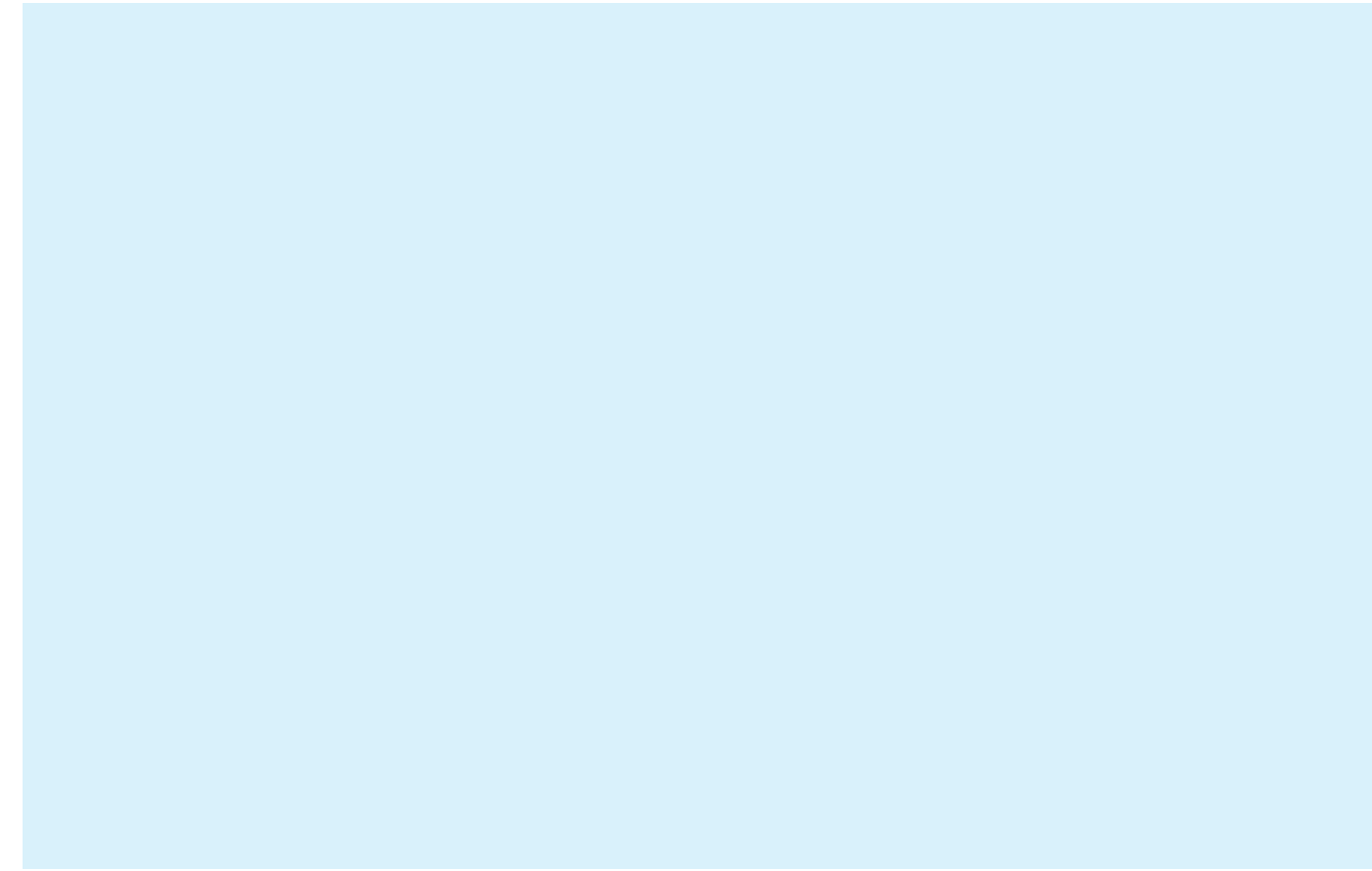
I giocatori usano una palla da tennis a metà nastro, con il nastro su un lato per favorire lo swing verso l'interno.

Descrizione:

- I giocatori lanciano, cercando di far oscillare la palla verso il battitore. Il lato con il nastro causerà naturalmente il movimento verso l'interno.
- Gli allenatori osservano la presa e la posizione della cucitura per garantire il corretto swing.

National Curriculum Focus:

- Sviluppa il controllo dello swing e si concentra sulla creazione del movimento inswing nell'aria.



In swing

DRILL 3 - INSWING ATTORNO AI CONI

Preparazione:

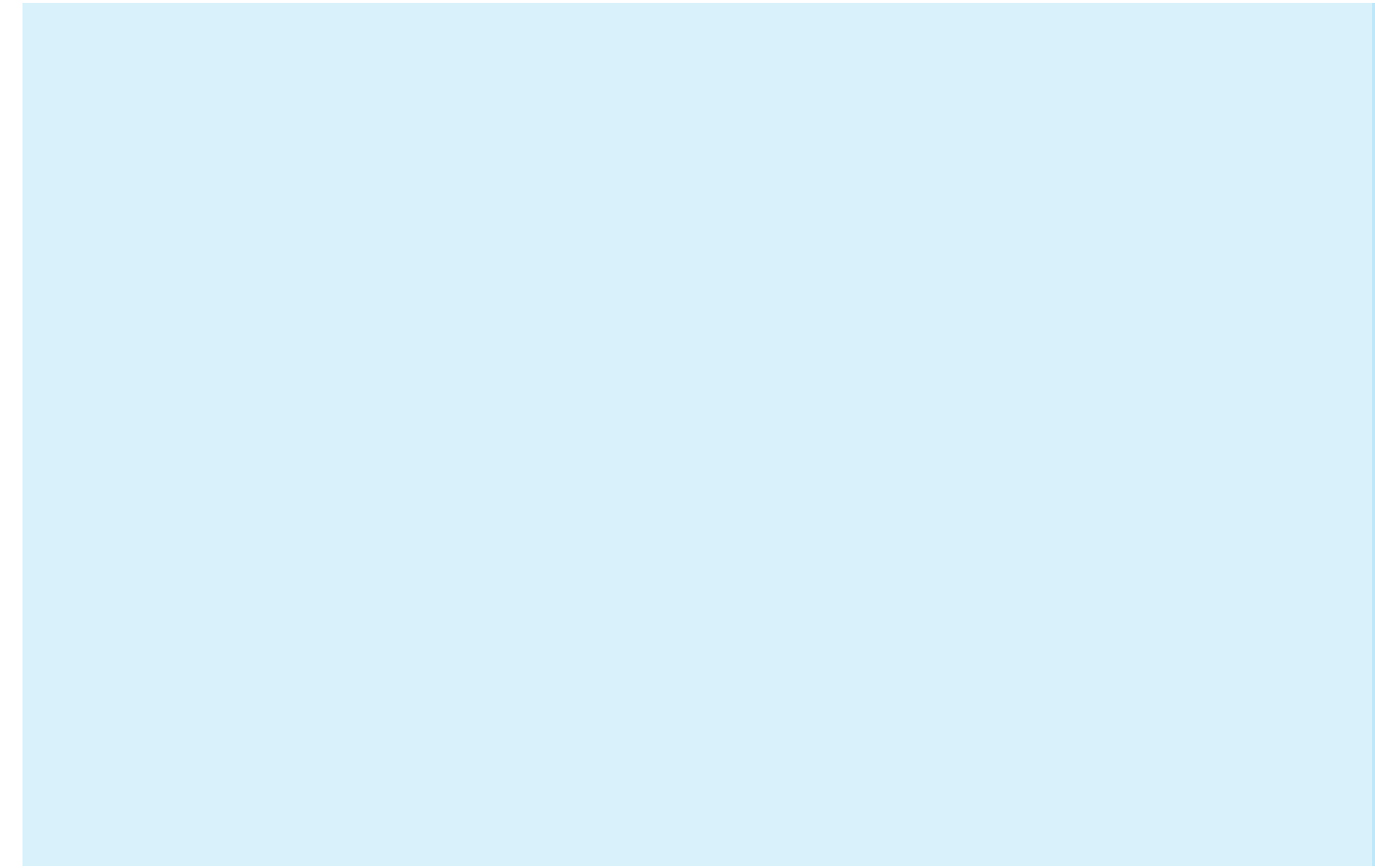
Posiziona un cono in linea con il fuoricampo o leggermente all'esterno. Metti le porte dietro il cono.

Descrizione:

- I giocatori cercano di far oscillare la palla attorno al cono, questa volta cercando di colpire il leg stump.
- L'esercizio incoraggia i giocatori a padroneggiare il movimento inswing mantenendo la precisione.

National Curriculum Focus:

- Sviluppa il controllo dell'inswing e migliora l'accuratezza e la capacità di puntare.



Yorker

DRILL 1 - TAPPETINO BERSAGLIO PER LO YORKER

Preparazione:

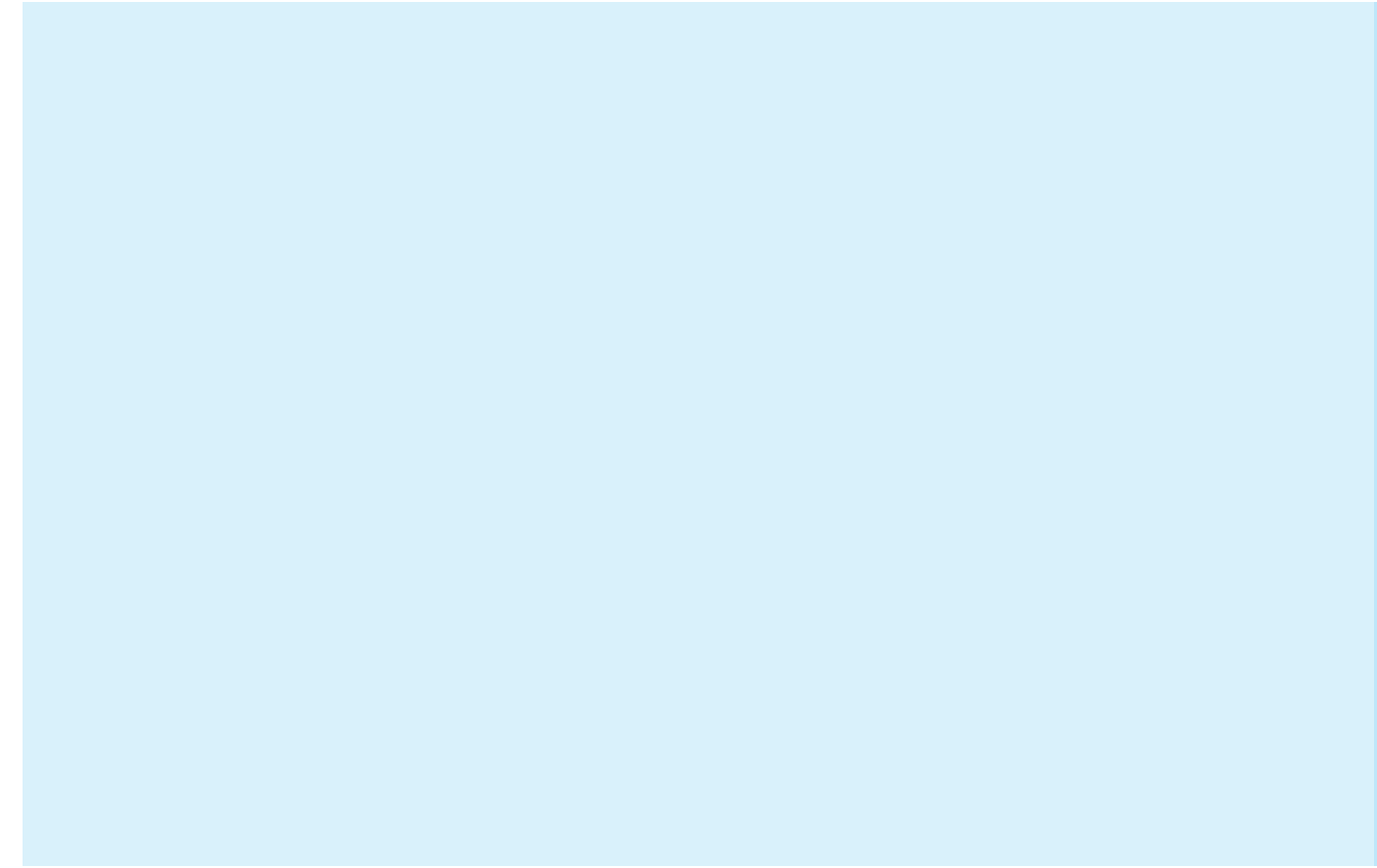
Posiziona un tappetino o un oggetto sulla linea della battuta dove normalmente sarebbero posizionati i piedi del battitore.

Descrizione:

- I lanciatori cercano di far atterrare le loro consegne sul tappetino, simulando un lancio yorker che sarebbe difficile da giocare per un battitore.
- L'esercizio può diventare competitivo vedendo chi riesce a far atterrare più consegne sul tappetino in un numero prestabilito di tentativi.

National Curriculum Focus:

- Migliora l'accuratezza e la precisione dello yorker.
- Sviluppa la capacità dei lanciatori di mirare ai piedi dei battitori con lo yorker.



Yorker

DRILL 2 -PALLA ROTOLANTE

Preparazione:

L'allenatore si posiziona vicino alle porte e fa rotolare una palla verso il battitore mentre il lanciatore corre verso il lancio.

Descrizione:

- Mentre il lanciatore si avvicina alla linea della battuta, deve adattare la propria consegna yorker per cercare di colpire la palla rotolante.
- Questo esercizio aiuta i lanciatori a praticare lo yorker sotto pressione e insegna loro ad adattarsi durante la corsa.

National Curriculum Focus:

- Migliora l'adattabilità e il tempo di reazione dei lanciatori quando lanciano yorker.

Bouncer

DRILL 1 - ZONA DI LANCIO CORTO

Preparazione:

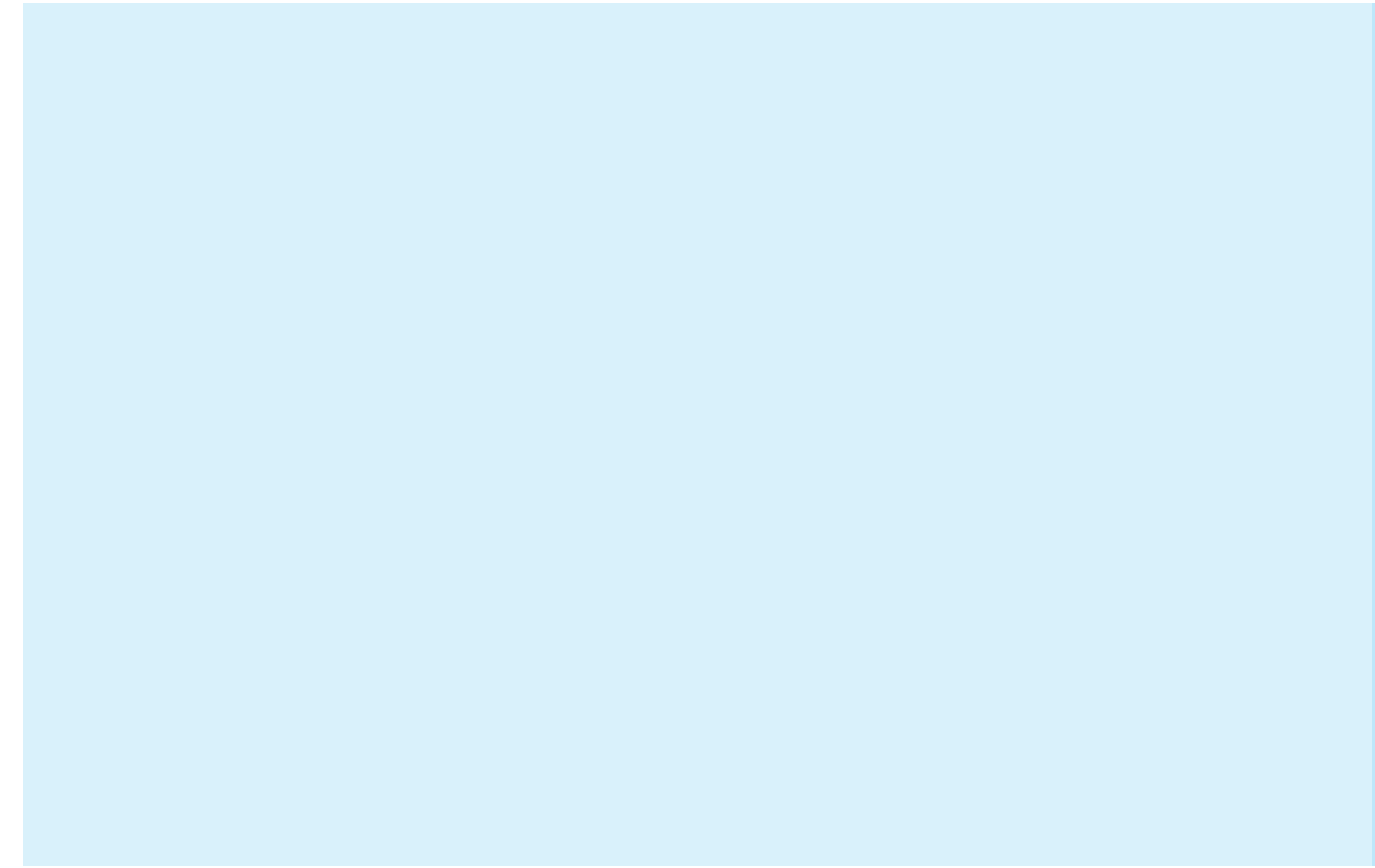
Segna un'area nel campo a circa metà strada per rappresentare la zona di lancio corto ideale per i bouncers.

Descrizione:

- I lanciatori praticano il puntamento delle loro consegne per farle atterrare nella zona di lancio corto, assicurandosi che i loro bouncers abbiano la lunghezza e l'altezza corrette.
- Gli allenatori possono regolare la distanza della zona di lancio corto in base all'abilità dei giocatori.

National Curriculum Focus:

- Migliora la lunghezza e il controllo del bouncer.
- Aiuta i lanciatori a capire la lunghezza e l'altezza corrette per un bouncer efficace.



Bouncer

DRILL 2 - PRECISIONE DEL BOUNCER

Preparazione:

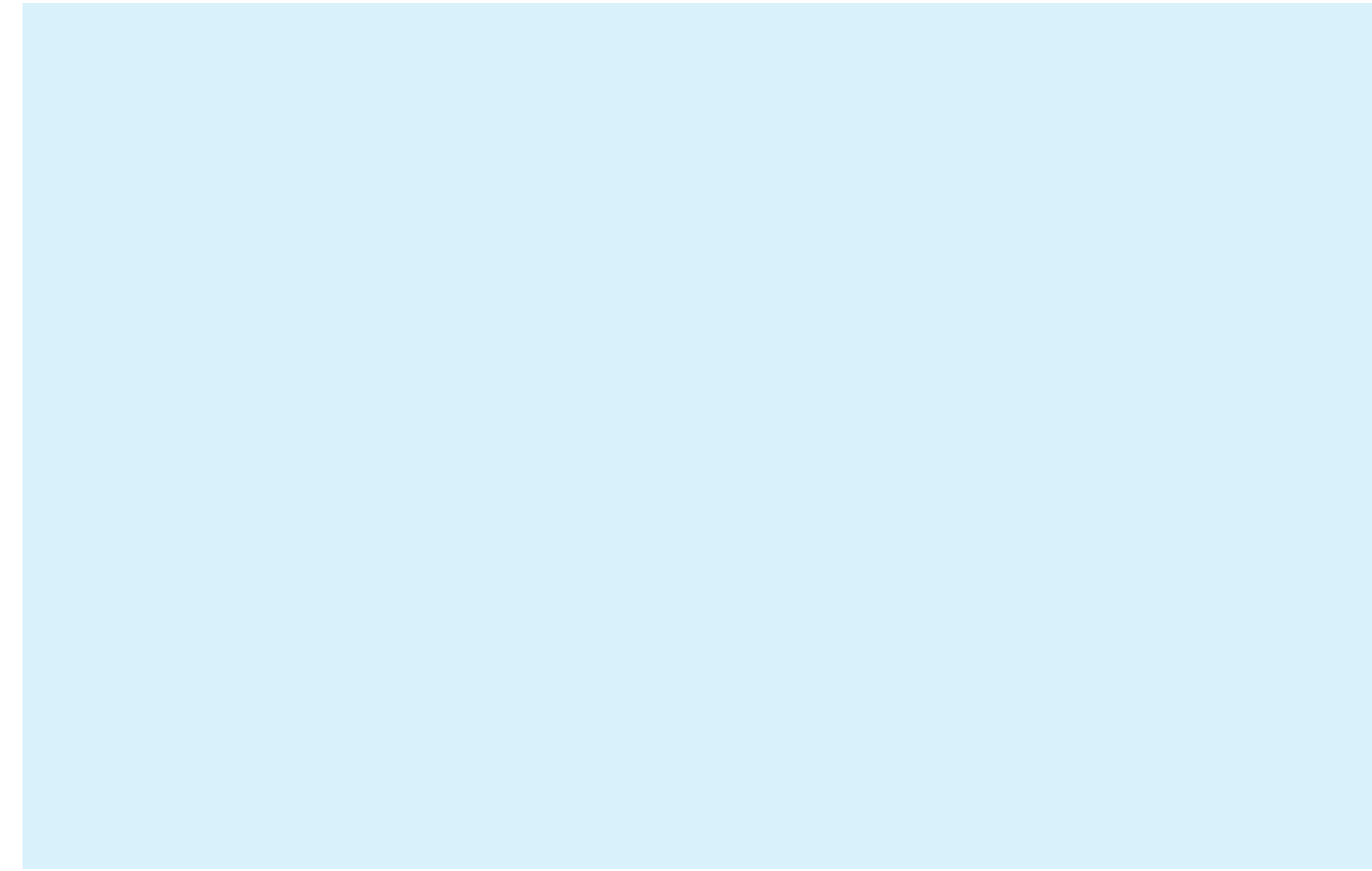
Posiziona un bersaglio dietro le porte (ad esempio, un cono alto o un marcatore) per simulare l'altezza della testa del battitore.

Descrizione:

- I lanciatori mirano a colpire il bersaglio con i loro bouncers, concentrandosi su precisione e altezza. Possono lanciare da una distanza più corta inizialmente per migliorare il controllo.
- L'obiettivo è mantenere il controllo mentre si consegna un bouncer che sfida il battitore.

National Curriculum Focus:

- Sviluppa la precisione del bouncer e aiuta i lanciatori a perfezionare la capacità di lanciare consegne a lancio corto con controllo.



Palle lente

DRILL 1 - PALLA A NOCCA

Preparazione:

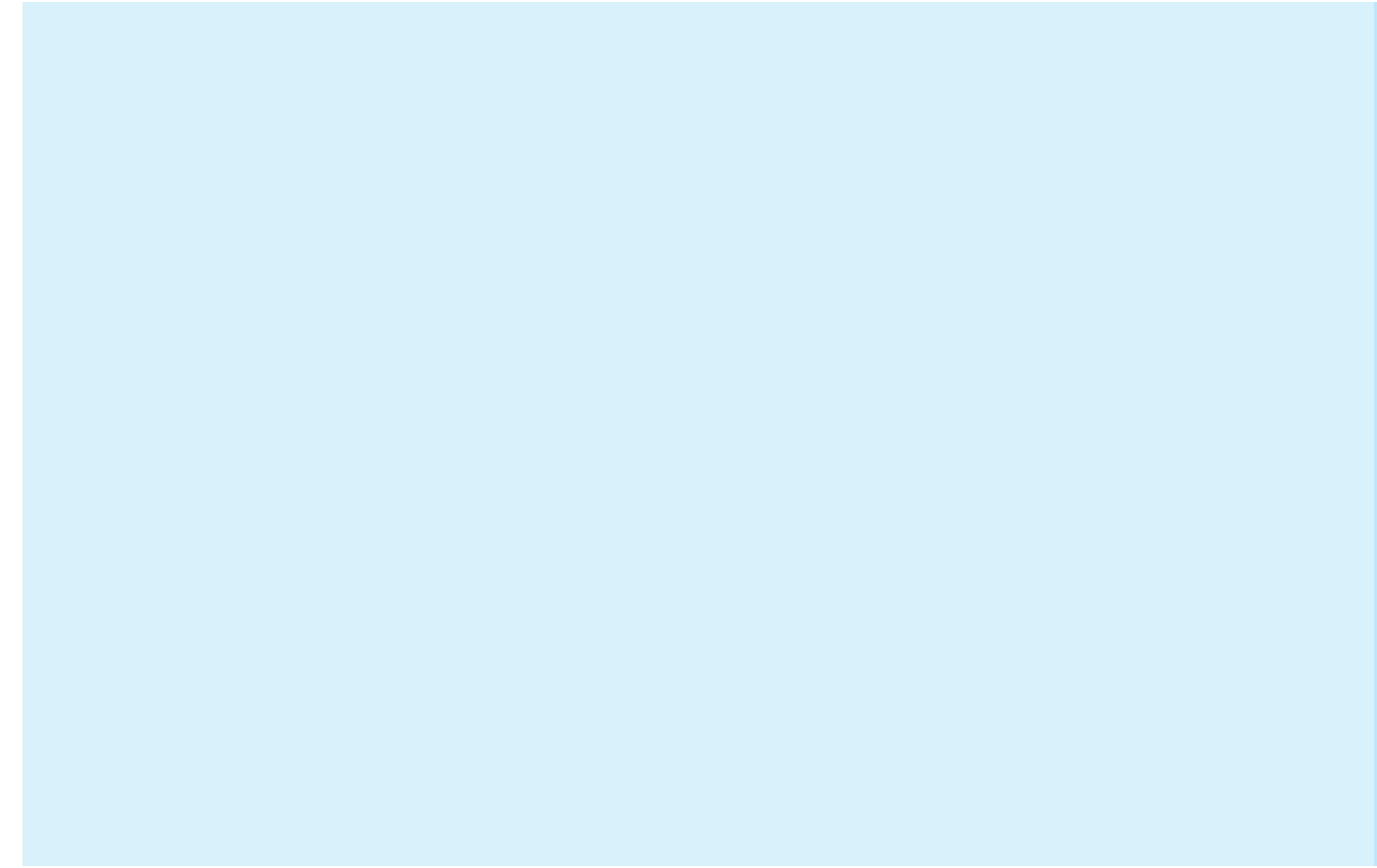
I giocatori tengono la palla usando la presa a nocca, dove la palla è posizionata sotto le nocche delle dita indice e medio.

Descrizione:

- I lanciatori praticano la consegna della palla a nocca, concentrandosi sulla tecnica di rilascio e ingannando il battitore con una velocità più lenta.
- Gli allenatori monitorano il posizionamento delle dita e il rilascio per garantire una corretta esecuzione della palla più lenta.

National Curriculum Focus:

- Insegna la tecnica di inganno attraverso la consegna di una palla più lenta.
- Sviluppa forza e controllo delle dita per un'esecuzione efficace della palla a nocca.



Palle lente

DRILL 2 - DORSO DELLA MANO

Preparazione:

I giocatori praticano la presa della palla normalmente ma mirano a rilasciare la palla con il dorso della mano rivolto verso il battitore.

Descrizione:

- I lanciatori si concentrano sulla consegna della palla con un backspin, creando una consegna più lenta e ingannevole.
- L'esercizio incoraggia i lanciatori a mascherare la consegna e ad adattare la posizione del polso per la palla dal dorso della mano.

National Curriculum Focus:

- Sviluppa il controllo del polso e la variazione dello spin per rendere le consegne lente più ingannevoli.

Palle lente

DRILL 3 - PRESA LARGA

Preparazione:

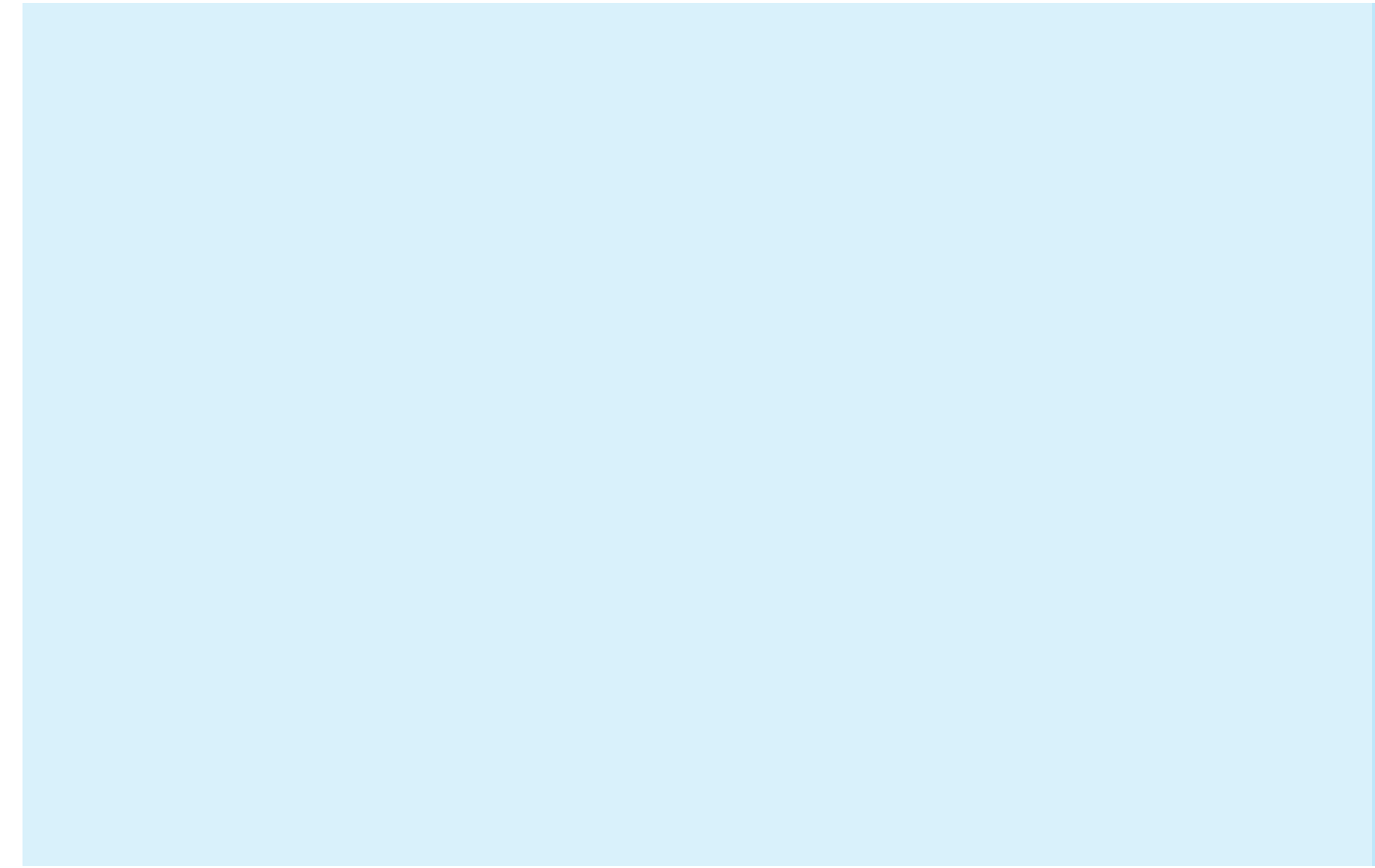
I lanciatori praticano usando una presa più larga sulla palla, con le prime due dita più distanti del solito.

Descrizione:

- La presa larga riduce la rotazione della palla, rendendola più lenta e difficile da leggere per i battitori.
- I giocatori praticano il lancio con questa presa, concentrandosi sul rilascio e sul controllo dello spin.

National Curriculum Focus:

- Migliora la variazione della palla più lenta e aiuta i lanciatori a perfezionare una presa larga per ingannare i battitori con cambi di velocità.





**FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA**