



**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 bowling

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

-  Impugnatura - Cucitura
-  Grip - Rotazione delle gambe
-  Grip - Off Spin
-  Braccio anteriore + Follow through
-  Decolla e corri

ABILITÀ DI BOWLING



NOZIONI DI BASE SUL BOWLING

- Impugnatura - Cucitura
- Grip - Rotazione delle gambe
- Grip - Off Spin
- Braccio anteriore e follow-through
- Decolla e corri

(1) Impugnatura - Cucitura

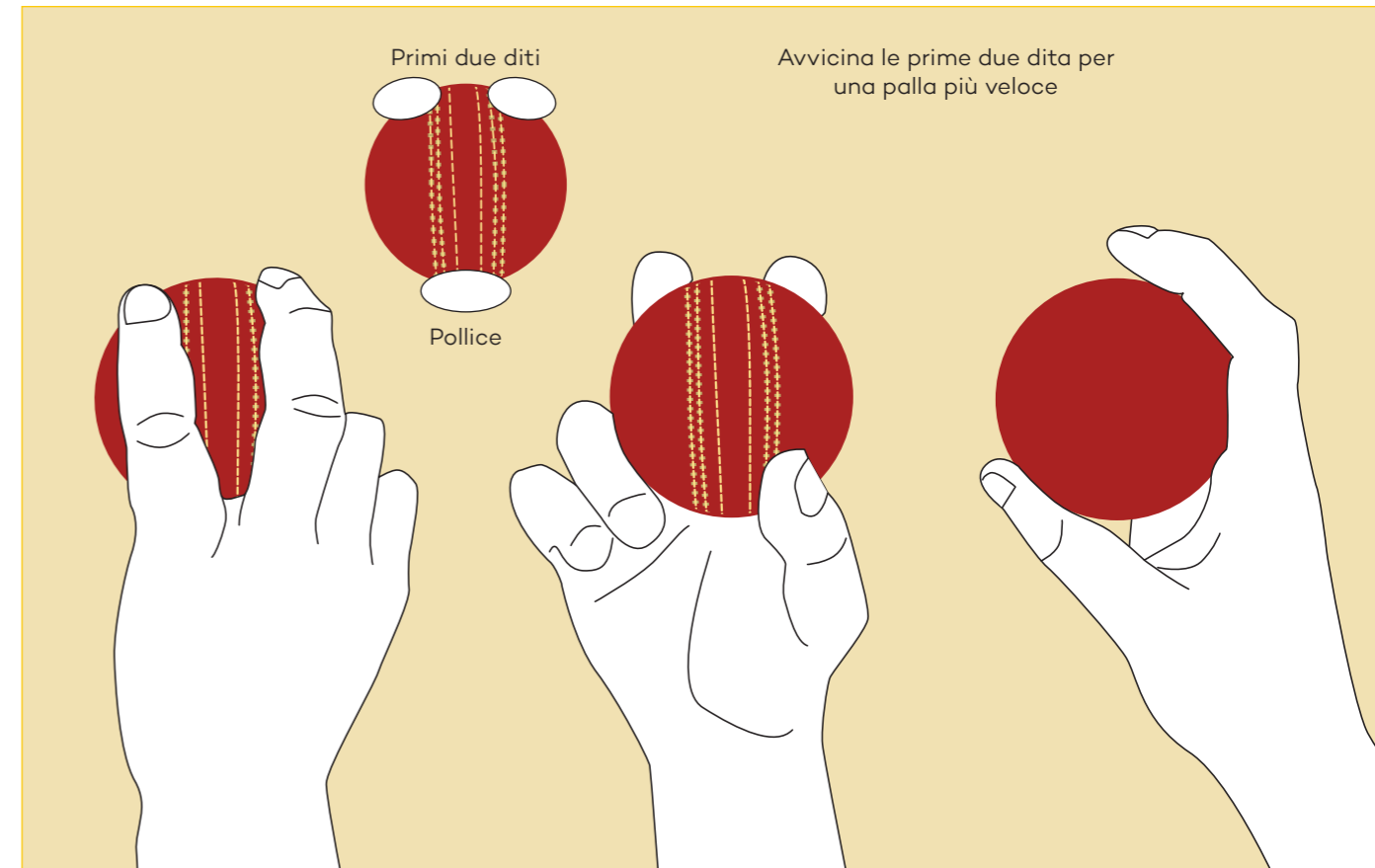
Descrizione:

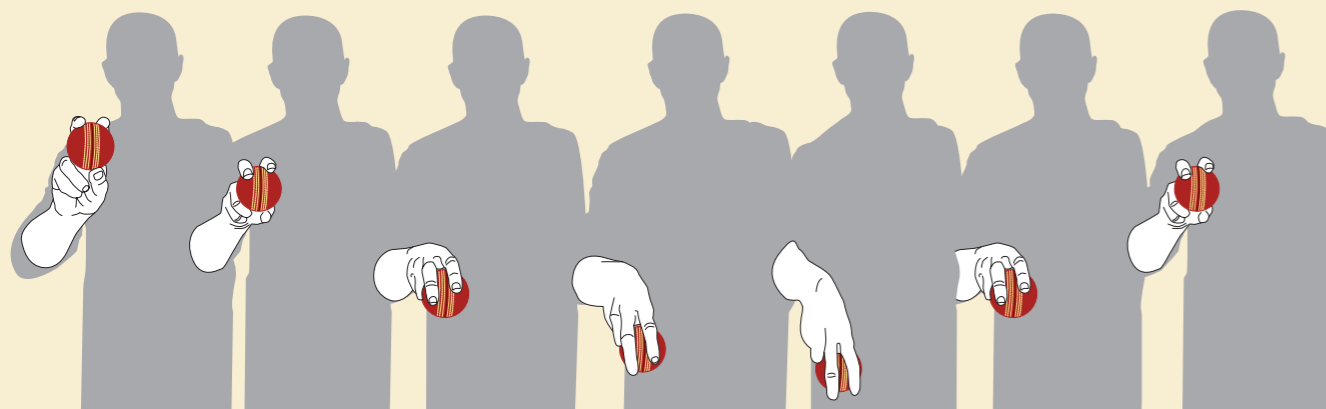
Impareremo come tenere correttamente la palla per essere in grado di controllare lo swing e ottenere una maggiore precisione.

Drills:

Scuotere la palla in mano (cucitura)

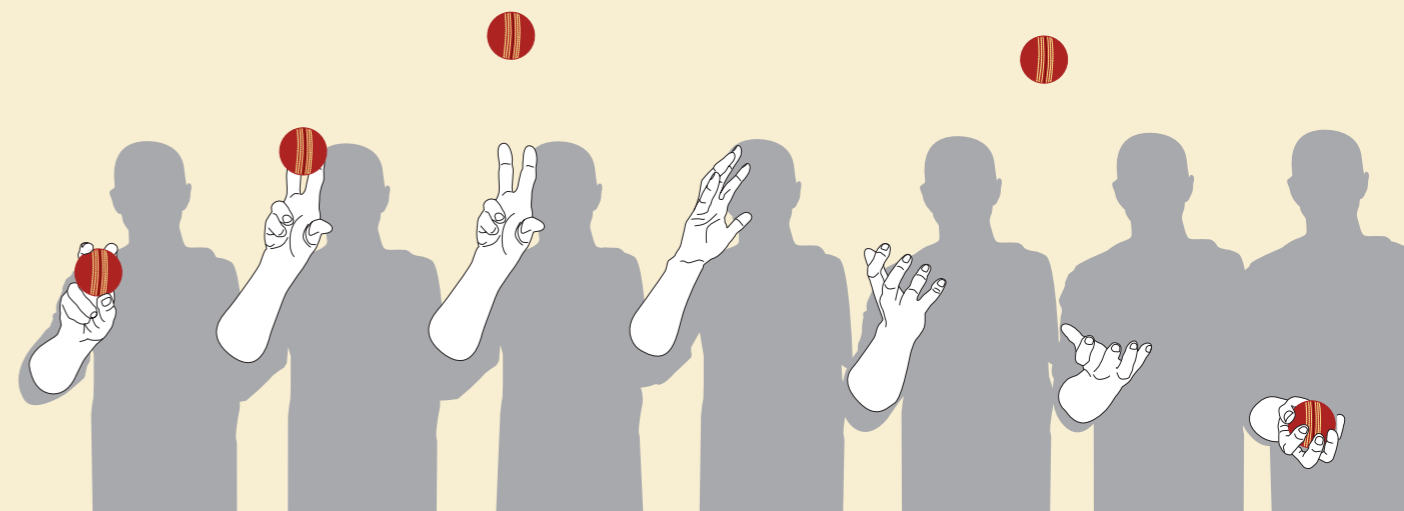
Controllo del polso, in coppia, esercitatevi a lanciare la palla l'uno contro l'altro: iniziate con la palla all'orecchio



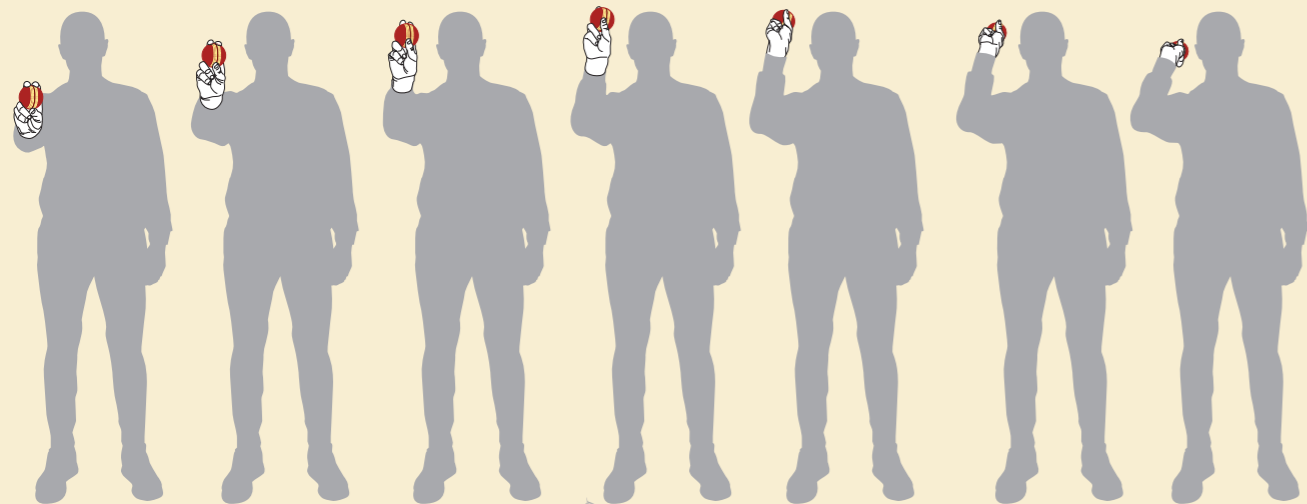


Scuotere la palla in mano (cucitura)

Per questo esercizio, idealmente, ognuno dovrebbe avere la propria palla con una cucitura, se non hai abbastanza palle, metti i giocatori in gruppi. I giocatori dovrebbero fare a turno per lanciare la palla in aria come visto sopra

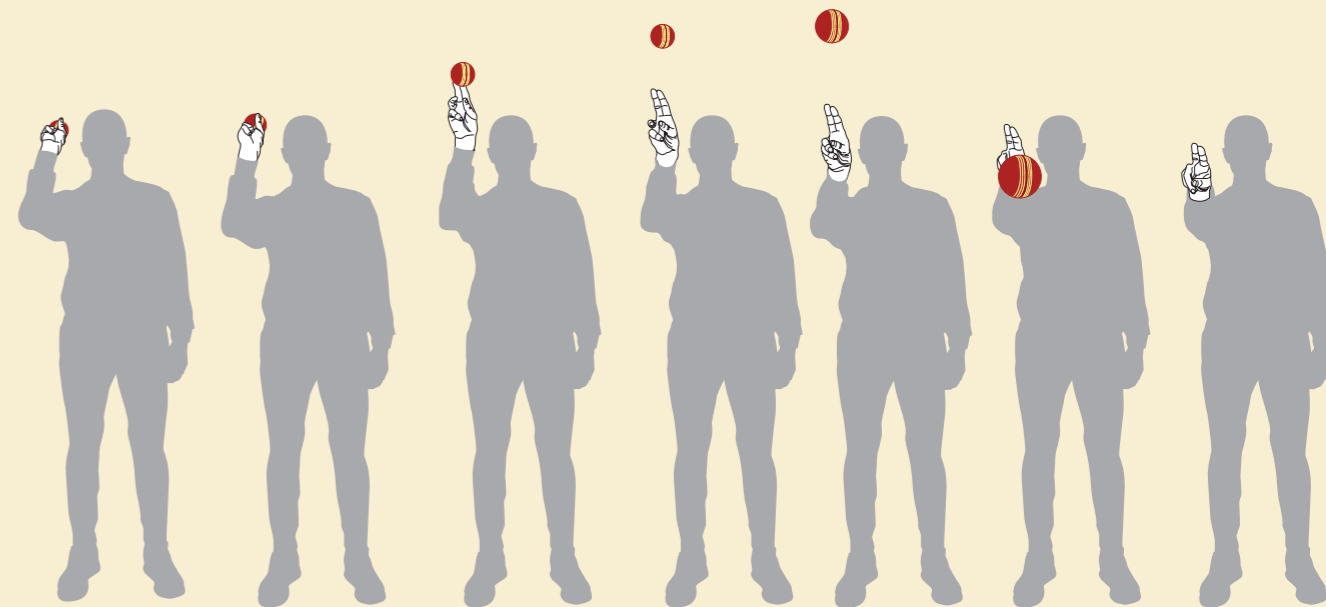


Lo scopo del trapano è quello di ottenere la cucitura il più dritta possibile quando è in aria.



**Controllo del polso, in coppia, esercitatevi a lanciare la palla l'uno contro l'altro:
iniziate con la palla all'orecchio**

Dividi il gruppo in coppie in piedi l'una di fronte all'altra, inizia da 5 m e aumenta la distanza man mano che migliorano. Un giocatore dovrebbe avere una palla in mano e portare la palla accanto al proprio orecchio, quindi allunga il braccio verso il partner, rilasciando la palla come mostrato sopra.



Il giocatore dovrebbe quindi cercare di rilasciare la palla verso il proprio partner con la cucitura il più dritta possibile.

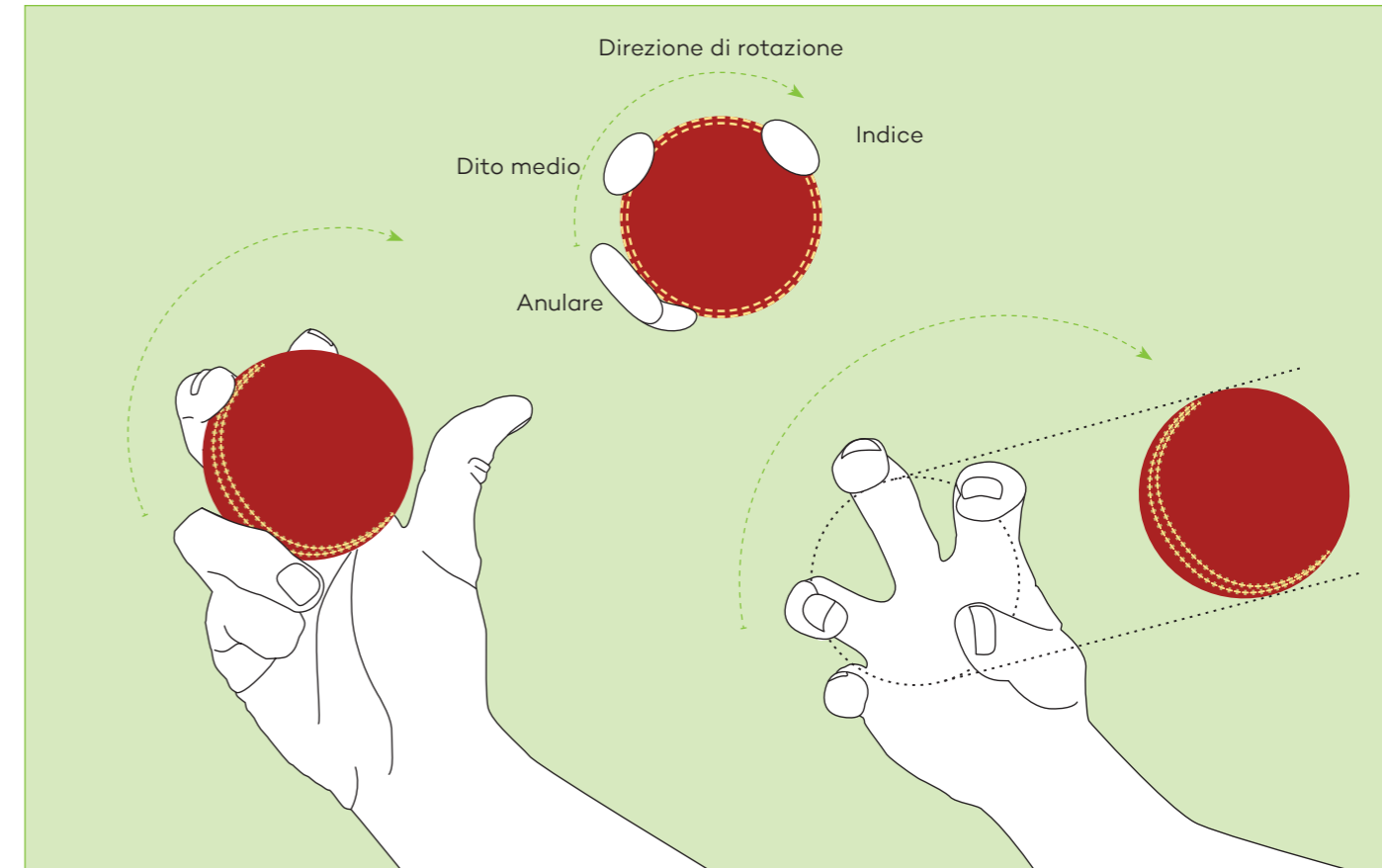
(2) Presa - Rotazione delle gambe

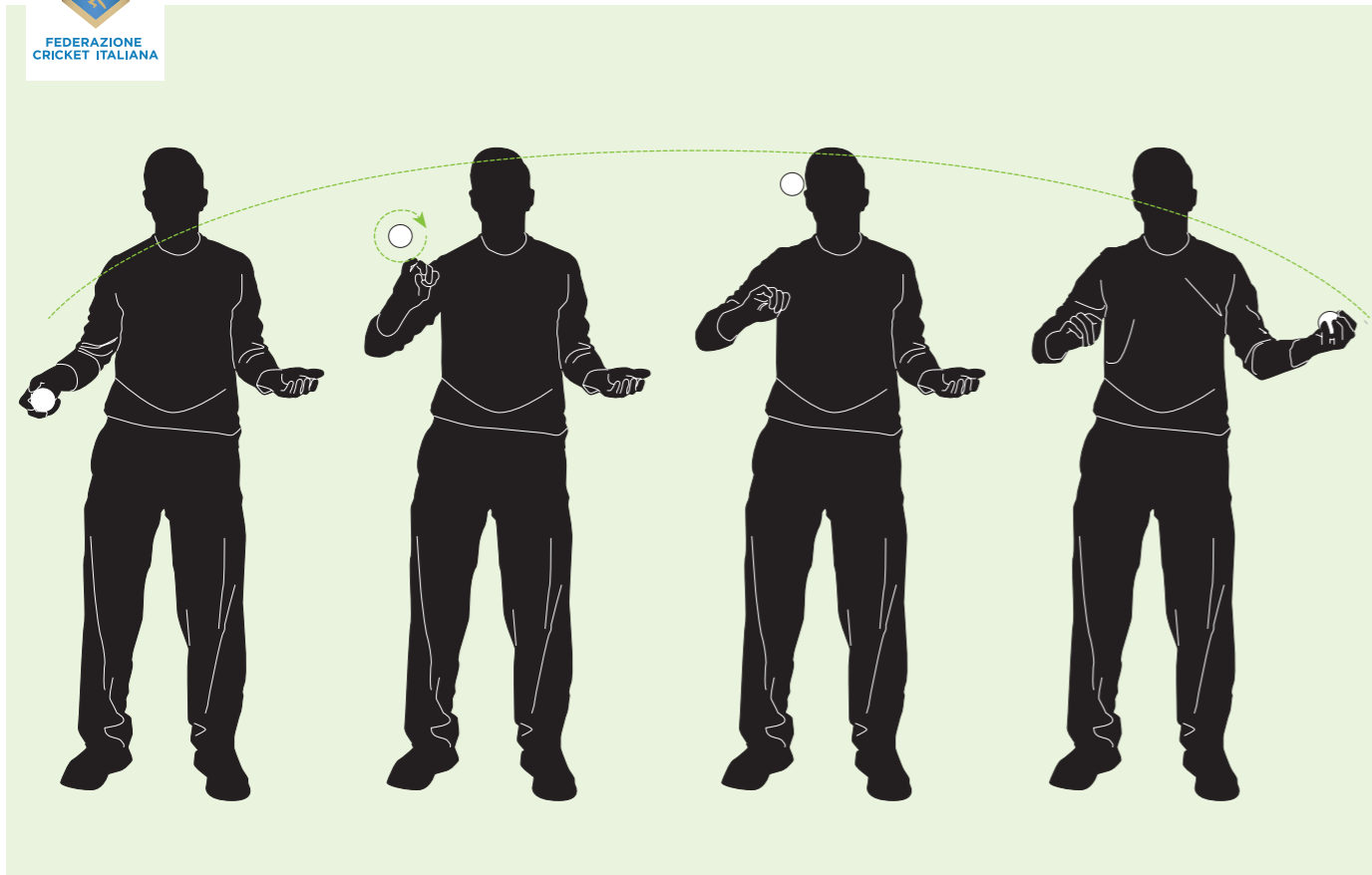
Descrizione:

Impareremo come tenere la palla per far girare la palla in modo coerente da destra a sinistra, noto anche come rotazione del polso o rotazione della gamba.

Esercizi:

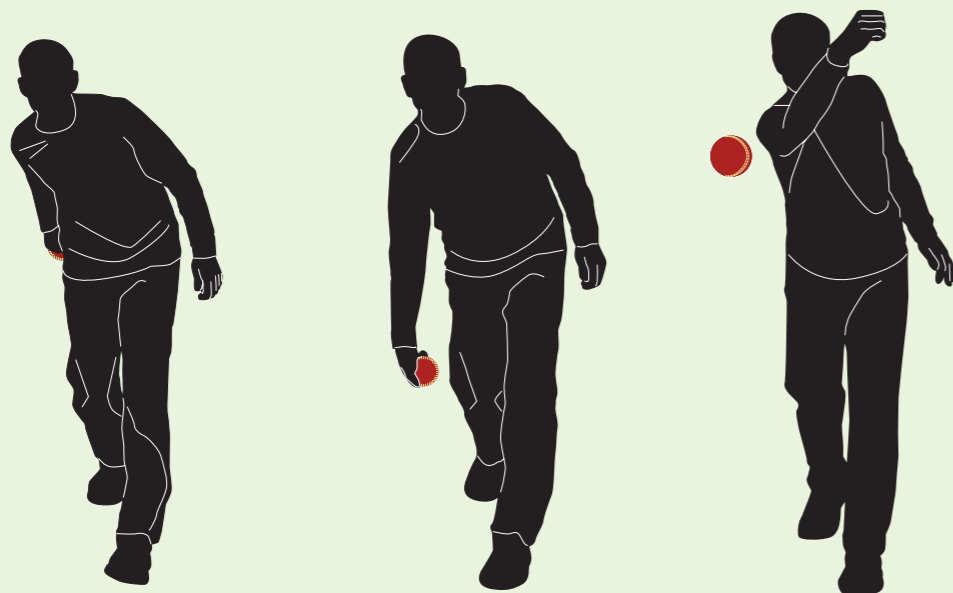
- Lanciare la palla in mano (rotazione delle gambe)
- Rotazione massima (rotazione delle gambe)





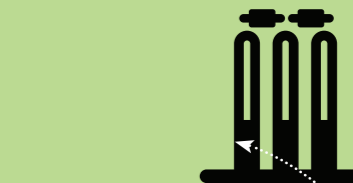
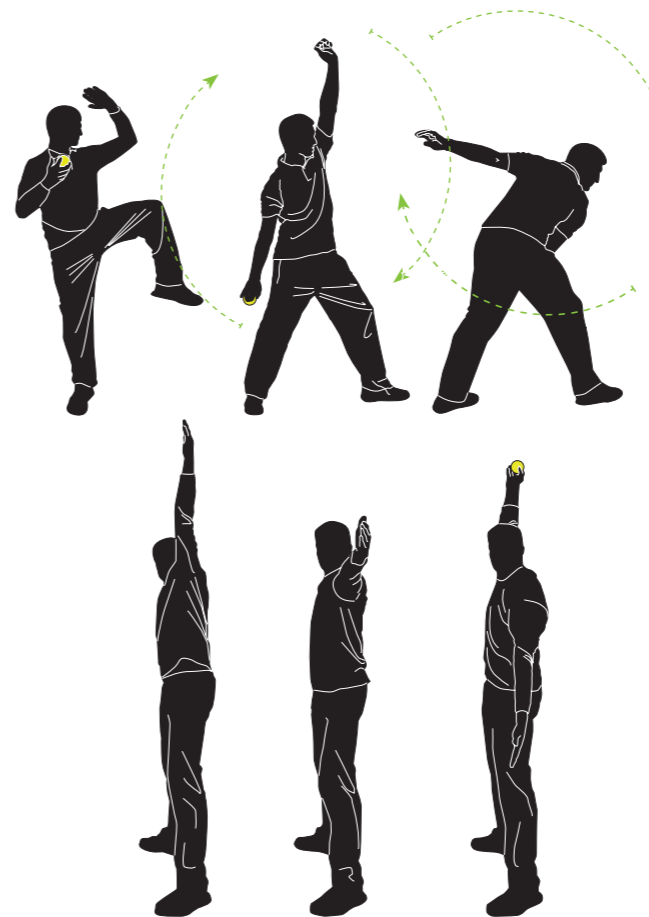
Lanciare la palla in mano (rotazione delle gambe)

Dai una palla a tutti i giocatori e chiedi loro di trovare uno spazio dove possono far oscillare le braccia in sicurezza. L'immagine a pagina 119 fornisce una guida su come tenere la palla per lanciare la rotazione della gamba. Tenendo la palla nella mano da bowling, i giocatori devono ruotare il polso in senso antiorario, facendo girare la palla da destra a sinistra e cercare di prenderla con l'altra mano come si vede di fronte.



Rotazione massima (rotazione delle gambe)

Per questo esercizio, i giocatori possono dividersi in coppie o praticare questa abilità in un muro/rete. Per esercitarsi al meglio a far girare la palla, i giocatori dovrebbero provare a fare il braccio della palla e far girare la palla da destra a sinistra, come mostrato nell'immagine sopra. Quando sentono che lo stanno facendo bene, dovrebbero mettersi di lato (come la posizione giusta) e provare a lanciare sopra l'avambraccio mentre usano la stessa rotazione del polso per far girare la palla.



Colpisce il wicket sul moncone

Rimbalza qui e poi inizia a girare

Svasato per consentire il turno

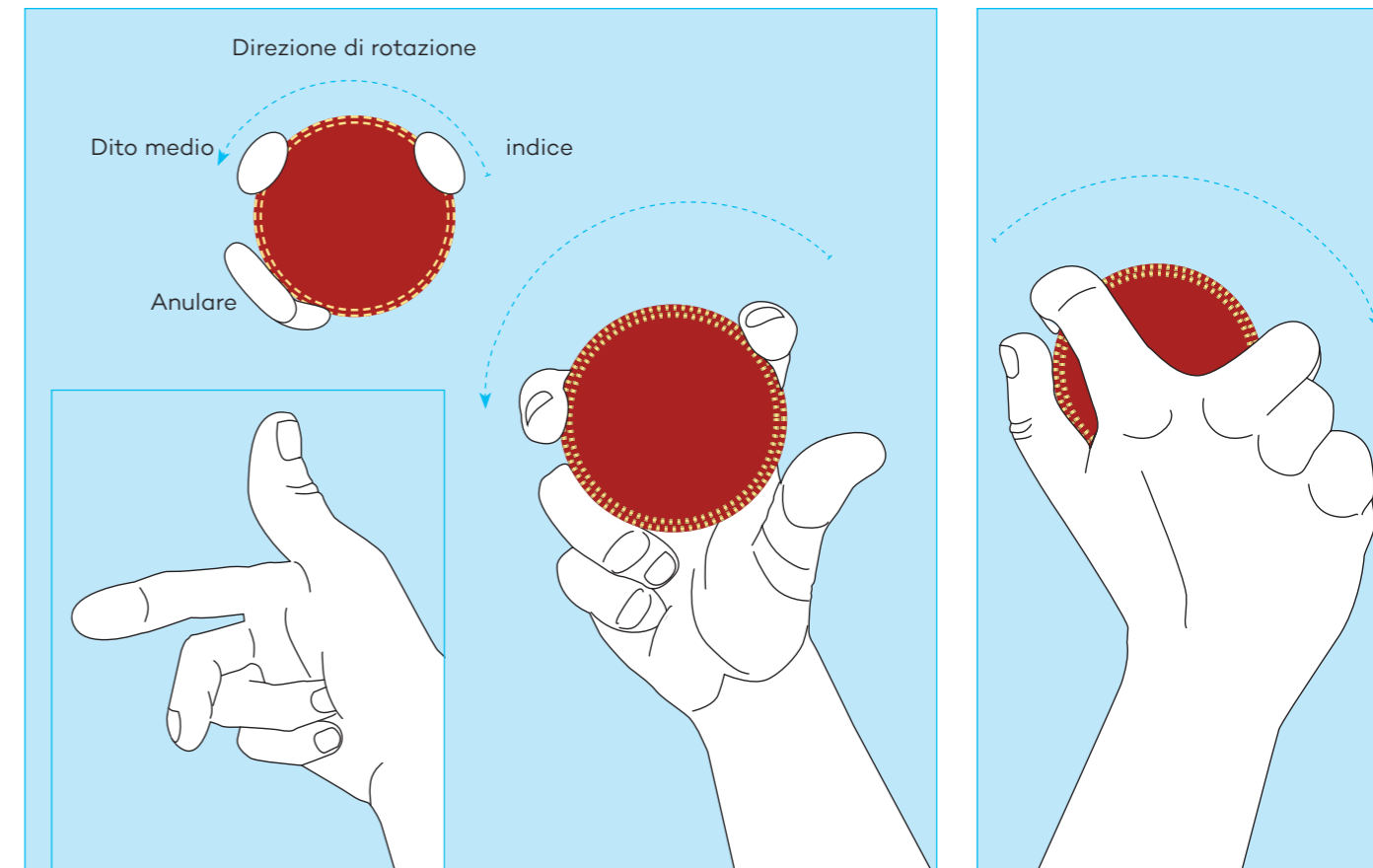
(3) Presa - Off Spin

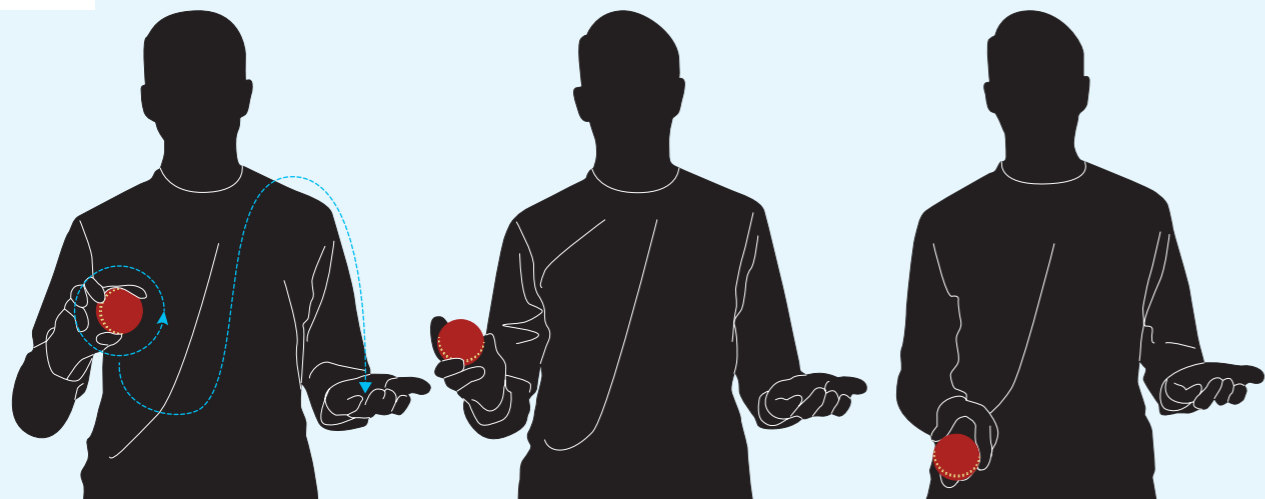
Descrizione:

Questi esercizi servono a imparare la sensazione di giocare a bowling fuori spin. Conosciuto anche come rotazione delle dita, questo è dovuto al fatto che ci concentriamo sull'uso del dito indice per far girare la palla.

Esercizi:

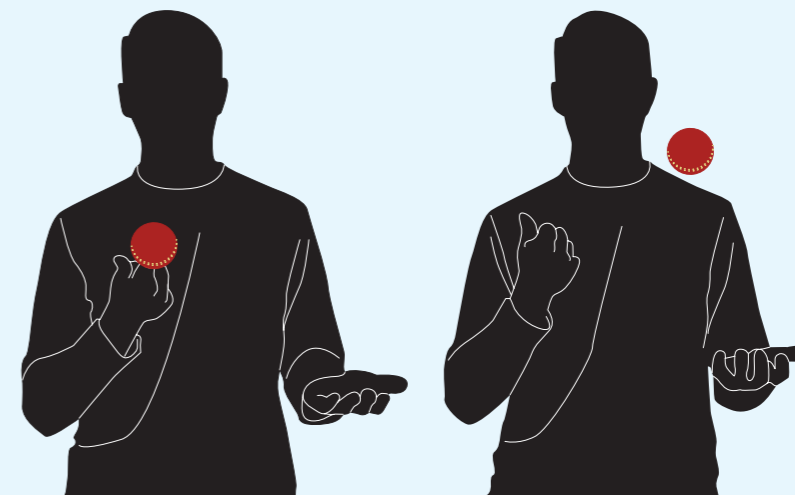
Lanciare la palla in mano (off spin)



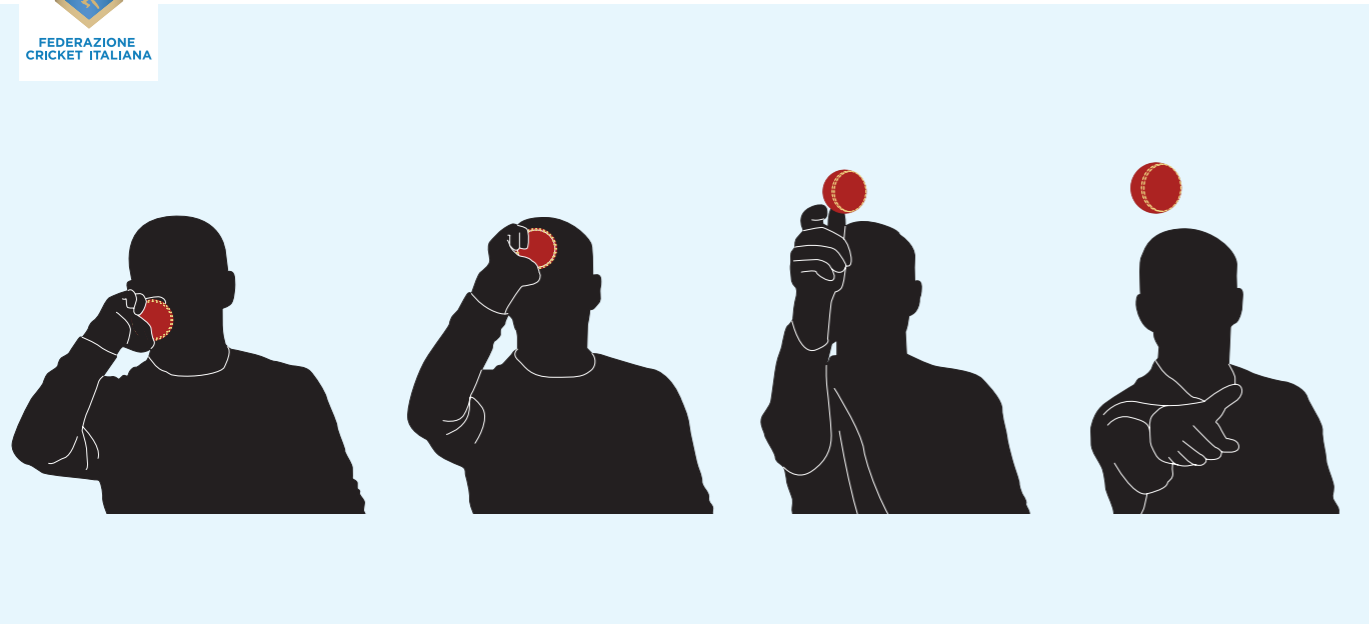


Lanciare la palla in mano (off spin)

Usando l'impugnatura da pagina 125, chiedi ai giocatori di giocare con il lancio della palla da una mano all'altra come mostrato nell'immagine sopra. I giocatori dovrebbero concentrarsi sulla rotazione della mano in senso orario per cercare di far girare la palla da sinistra a destra. Questo può essere fatto come movimento sotto le braccia o sopra le braccia, a seconda di quale il giocatore trovi più facile.



Per l'off spin, il primo dito è il dito che dovrebbe creare lo spin.



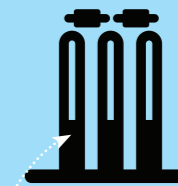
Rotazione massima (off spin)

Questo è un ottimo esercizio per avere la sensazione di rilasciare un "off spinner". Dividi i giocatori in coppie in modo che siano uno di fronte all'altro con pochi metri di distanza. I giocatori devono iniziare nella posizione mostrata sopra con la mano da bowling davanti al petto.

Lo spin bowling è un'abilità così difficile da imparare. È importante ricordare che questo non è l'unico modo in cui i giocatori possono provare a far girare la palla.

Se i tuoi giocatori stanno scoprendo o rotazione delle gambe difficile, quindi consentire loro di esercitare la propria presa e sperimentare modi pe. Fai girare la palla.

Finché usano un braccio teso quando lanciano, i tuoi giocatori potrebbero trovare un modo unico per
Fai girare la palla.



Colpisce il wicket sul moncone

Rimbalza qui e poi inizia a girare

Svasato per consentire il turno

(4) Braccio anteriore e follow-through

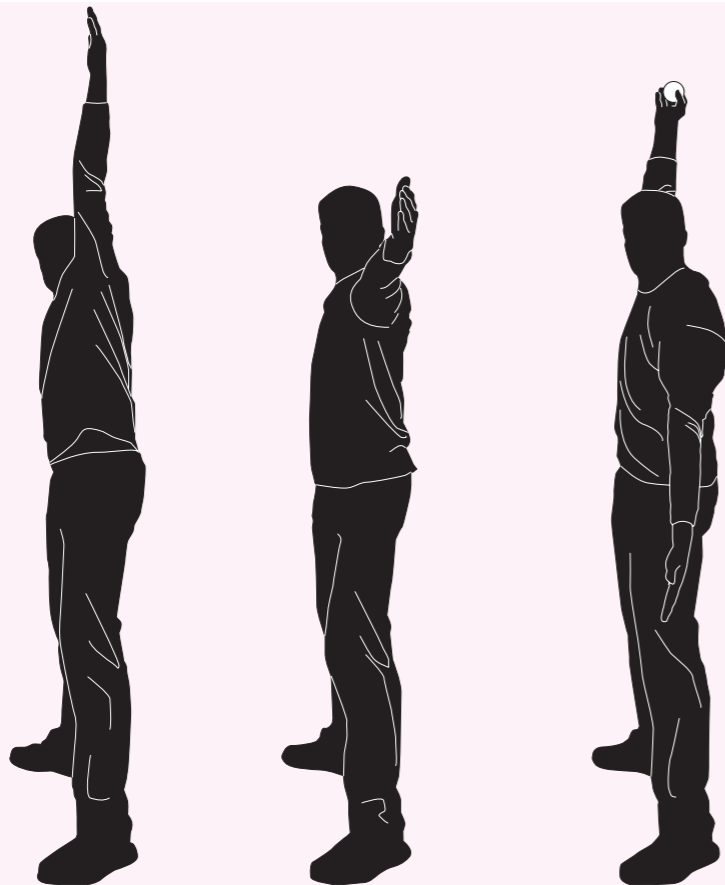
Descrizione:

We should use our front arm more when bowling to give us more stability and accuracy. When following through we want the rotation of our shoulders to be completed. The arms follow through across the body and the back leg drives forward with the eSì fixed on the target. The more momentum we can get going towards the target the better chance of accuracy we have.

Drills:

- Altalena entrambe le braccia
- Drill a linea d'azione completa
- Drill a linea per parete
- Coni per il follow-through

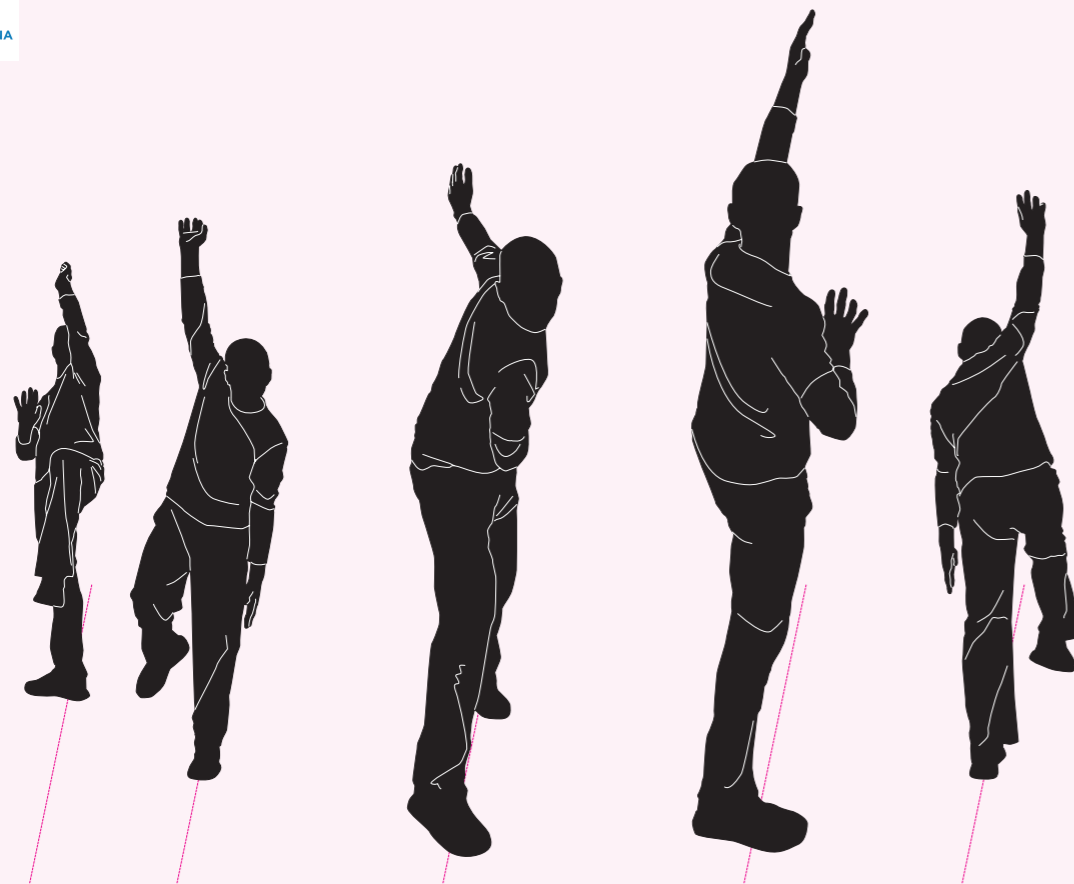


**Altalena entrambe le braccia**

Per questo esercizio, assicurati che i giocatori abbiano abbastanza spazio intorno a loro in modo da non colpire nessuno. I giocatori dovrebbero iniziare nella posizione vista nella pagina opposta, guardando di lato guardando oltre la loro spalla non dominante con la palla nella loro mano dominante.

Senza rilasciare la palla, i giocatori devono muovere le braccia come un'altalena, quando il braccio da bowling va verso il cielo il braccio da bowling non va a terra.

Quando i giocatori si sentono a proprio agio con questo movimento, possono provare a rilasciare la palla verso una rete/muro o un partner opposto se è sicuro farlo



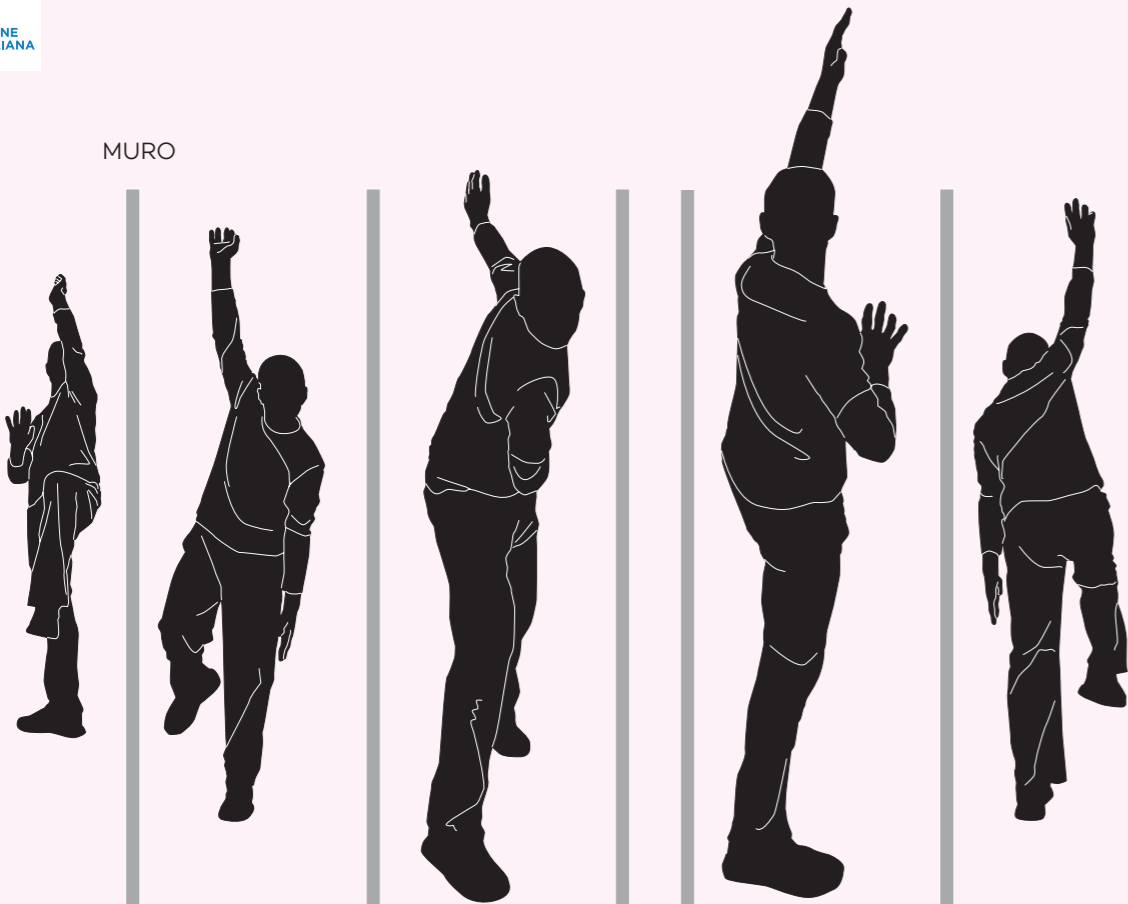
Drill a linea d'azione completa

Per questo esercizio vuoi un'area con linee sul pavimento, in caso contrario puoi usare due coni e chiedere ai giocatori di visualizzare una linea tra i due. I giocatori devono allinearsi con il piede posteriore sulla linea e la gamba non dominante in aria, come mostrato nella pagina a fianco.

Questo esercizio è lo stesso dell'esercizio con l'altalena, tranne che questa volta, quando le braccia iniziano a muoversi, il giocatore dovrebbe muovere la gamba non dominante verso il suolo. Quando la mano del giocatore che lancia (la mano con la palla dentro) raggiunge il punto più alto, la gamba posteriore del giocatore dovrebbe spingersi in avanti verso il bersaglio e atterrare sulla linea di fronte al giocatore.

I giocatori dovrebbero essere in grado di girare la testa, sollevare la gamba e il braccio non dominanti e ripetere nella direzione opposta.

MURO



Drill a linea per muro

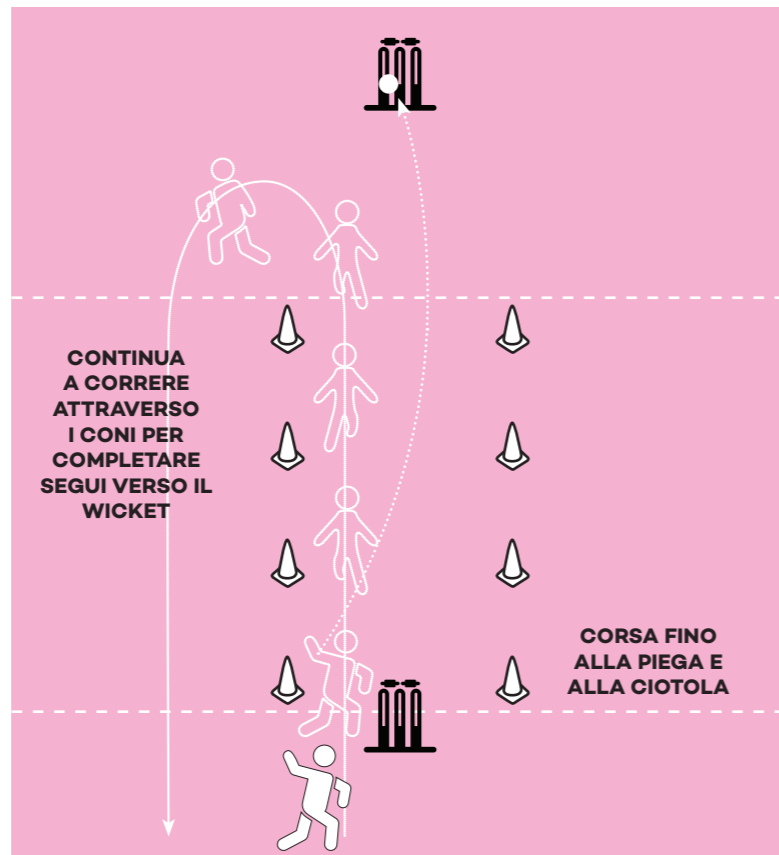
Vedere la descrizione a pagina 134. Per questo esercizio, chiedi ai giocatori di stare vicino a un muro e ripetere. Questo per mantenere i giocatori a testa alta nella loro azione.

Questa è un'abilità che spesso richiede alcune sessioni prima che diventi fluida. Chiedi ai giocatori di praticare questo movimento a casa e nel loro tempo libero.

Coni per il follow-through

Ora che i giocatori sono in grado di completare l'azione completa, chiedi loro di lanciare verso un bersaglio (da una posizione stazionaria) con alcuni coni che creano un percorso verso il wicket.

L'enfasi su questo esercizio è quella di far sì che i bambini portino la loro energia verso l'obiettivo. Non preoccuparti troppo del risultato di questo esercizio poiché l'attenzione è su di loro che si divertono, ma rafforzando la necessità per loro di mantenere la loro energia verso dove vogliono lanciare la palla.



Prima di passare alla fase successiva, assicurati che i giocatori siano felici e a proprio agio con la loro azione da una posizione stazionaria.

Un buon indicatore per questo sarebbe chiedere loro di lanciare 6 palle contro i ceppi dalla distanza appropriata per la loro età (vedi pagina 194). Posiziona due coni a 1 m da entrambi i lati dei ceppi come bersaglio più grande tra cui lanciare.

Se i giocatori riescono a lanciare 4 su 6 con precisione, possono passare alla rincorsa.

(5) Decollare e correre

Descrizione:

Per creare una rincorsa regolare che sia ripetibile con quanta più energia possibile andando verso il bersaglio.

Drills:

Rimani alto

Trapano a 3 coni

a) Decollo

b) Entrare in decollo

c) Passeggiata

Segui attraverso i coni





Rimani alto

Per questo esercizio, imposta alcuni wicket per i giocatori da lanciare. Come allenatore, stai guardando la loro posizione della testa quando corri e giochi a bowling. I giocatori dovrebbero cercare di rimanere il più alti possibile durante la loro azione.

Un modo semplice per visualizzarlo è immaginare che una corda vada dalla testa del giocatore a un oggetto sopra i wicket.

Per aiutare i giocatori a stare in piedi, un allenatore può metterli in questa posizione prima che lancino e stare accanto a loro come mostrato nell'immagine, a sinistra.



a) Decollo

Per la prima fase del decollo, i giocatori devono stare con il piede non dominante dietro un ostacolo o una pila di coni e sollevare la gamba dominante.

In questa posizione i giocatori devono saltare oltre il cono/ostacolo e atterrare sulla loro gamba dominante pronti a lanciare, come si vede nel diagramma a sinistra

b) Entrare in decollo



c) Passeggiata



b) Entrare in decollo

La seconda fase consiste nel collegare il decollo con il passaggio precedente. Aggiungere un altro cono al trapano come mostrato nella pagina precedente

Questa volta il giocatore dovrebbe stare dietro il cono aggiuntivo con il piede dominante davanti al non dominante. Quando fanno un passo avanti sulla loro gamba non dominante, sono pronti a decollare come praticato nella prima fase.

c) Passeggiata

Per la fase finale aggiungiamo un altro cono e chiediamo ai giocatori di abituarsi ai passaggi prima del decollo. Per i lanciatori destrimani dovrebbero pensare a destra, sinistra, destra, decollo e per i lanciatori mancini il contrario.

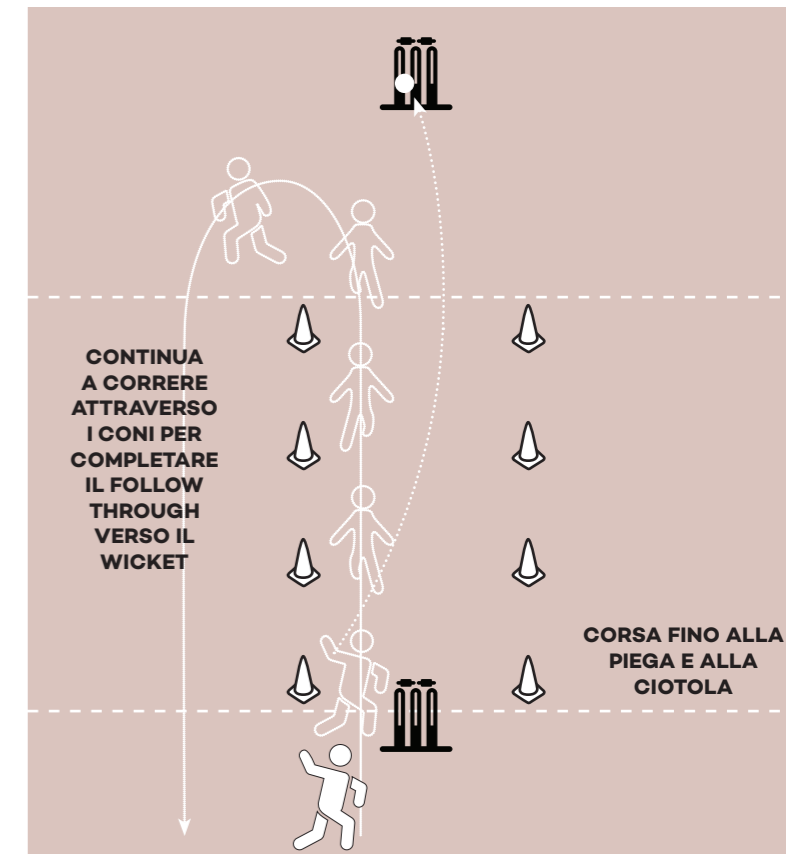
b) Utilizzando le abilità apprese nelle fasi, chiedi ai giocatori di camminare attraverso questo movimento abituandosi alla sensazione. Quando riescono a ripetere questi movimenti, sono pronti a passare a una corsa.

Quando i giocatori sono pronti a eseguire questo movimento, tenete i cono lì come riferimento. Più i giocatori si fidano, più cono puoi portare via.

Segui attraverso i cono

Mantieni i cono da “3 cono take-off drill” a pagina 141 ma aggiungi cono che vanno verso il wicket come mostrato nell’immagine in questa pagina.

Quando i giovani giocatori si concentrano sul loro decollo, spesso dimenticano di seguire i wicket, questo esercizio serve a riunire l’intera azione.





FEDERAZIONE
CRICKET ITALIANA

cricketitalia.org