



Pomeriggi Sportivi - CRICKET-

Schede per allenamenti propedeutici al cricket



A SCUOLA DI CRICKET

Se già non siete in possesso di almeno un set di Kwik Cricket per far giocare i vostri ragazzi, potete farne richiesta alla Federazione Cricket Italiana.

Il materiale di Kwik Cricket è costituito da plastica modellata di alta qualità. Esso è leggero e facile da usare. E' stato disegnato come alternativa all'equipaggiamento tradizionale per permettere di giocare con sicurezza su qualsiasi superficie, sia al coperto che all'aperto, in qualsiasi periodo dell'anno.

Il kit standard, fornito in un borsone, include:

2 mazze; 2 palle Kwik; 2 insiemi di 3 paletti, detti stumps; 2 basi rimovibili su cui incassare gli stumps.

Con tale materiale è possibile svolgere tutti i giochi di Kwik Cricket.

E' possibile richiedere completi da Kwik Cricket direttamente alla Delegazione Regionale di competenza o alla Federazione Cricket Italiana.

Queste schede dimostrano che imparare i fondamentali del cricket non è difficile. Forniscono informazioni chiare e concise su come:

Organizzare gruppi di ragazzi in spazi limitati.

- Effettuare allenamenti sia individuali che di gruppo
- Programma progressivamente le lezioni
- Introdurre gradualmente i fondamentali Generali di base della intercettazione e del rilancio della palla. Ù
- Introdurre i fondamentali specifiche della battuta e del lancio.

SVOLGIMENTO

Queste schede sono state realizzate per aiutare gli insegnanti a incoraggiare e a promuovere negli alunni la conoscenza e l'apprendimento dei fondamentali del cricket come il lancio, la battuta ed il fielding. Le sessioni possono essere suddivise in una lezione di due ore o in due lezioni di un'ora ciascuna. Esse mirano allo sviluppo dei fondamentali.

L'Educazione fisica nel curriculum

L'Educazione Fisica ha un ruolo importante nell'educazione globale dei giovani. Fornendo una serie di attività fisiche finalizzate, essa aiuta i giovani. Fornendo una serie di attività fisiche finalizzate, essa aiuta i giovani a vivere la vita con pienezza e valori. "Ora giochiamo a cricket a scuola!" è stato realizzato per aiutare gli insegnanti ad incoraggiare la conoscenza e la comprensione del cricket negli alunni. Ciascuna delle nove sessioni è stata programmata per essere messa in pratica in due ore, comunque, il tempo a disposizione è flessibile e le sessioni possono essere divise in periodo di tempo più brevi.

Si dovrebbe insegnare agli alunni:

- A. A comprendere e a giocare partite a numero di giocatori ridotti e versioni semplificate di competizione a livello sia individuale che di squadra comprendenti la battuta/fielding (ad esempio, partite di cricket a squadre ridotte)
- B. I fondamentali e principi comuni. (Inclusi in partite d'attacco e difensive), comprendenti la battuta / fielding
- c. A migliorare i fondamentali del rilancio, dell'intercettazione, della battuta e della corsa nei giochi con la palla.

REQUISITI GENERALI

1. Attività fisica e stile di vita salutare

- (a) Attività motoria continuativa;
- (b) La postura e l'uso corretto delle varie parti del corpo
- (c) Una buona circolazione cardiovascolare, scioltezza, forza e resistenza;
- (d) Igiene personale

2. Atteggiamento positivo

- (a) Mostrare fair play come individuo, membro di squadra e spettatore
- (b) Essere cosciente delle proprie possibilità e dei propri limiti
- (c) Consolidare le proprie prestazioni;
- (d) Avere rispetto degli altri e dell'ambiente

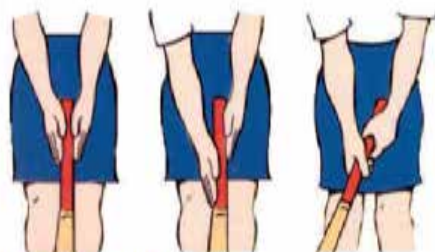
3. Sicurezza in fase di allenamento:

- (a) Eseguire le consegne;
- (b) Conoscere le regole e procedure sia in gara che in allenamento;
- (c) Indossare indumenti, calzature e protezioni adeguate alle varie attività
- (d) Sollevare e trasportare l'equipaggiamento con attenzione
- (e) Riscaldamento e defaticamento.

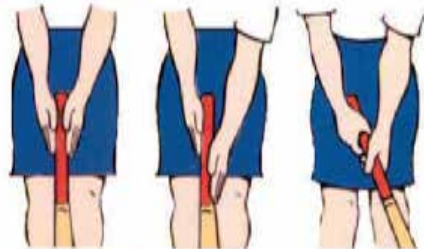
A SCUOLA DI CRICKET

Le illustrazioni in “Ora giochiamo a cricket a scuola!” mostrano ragazzi che sono destri. I ragazzi che sono mancini devono semplicemente rovesciare la posizione delle mani quando sono in battuta, come da disegno.

Presa per destri e mancini
off-side / leg-side



Battitore destro

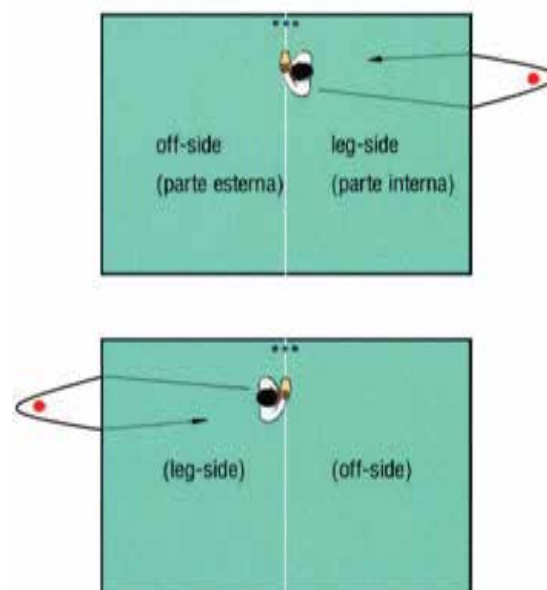


Battitore sinistro

Modalità di eliminazione



Impieghiamo due coni nei giochi in cui i battitori devono correre intorno ad essi lateralmente al wicket. I battitori dovrebbero effettuare le corse in direzione del cono sul leg side come da figura.



LA STRUTTURA DELLE SCHEDE

Per aiutare gli insegnanti a svolgere le lezioni con risultati positivi, abbiamo inserito i seguenti punti nella pianificazione di ciascuna scheda:

OBIETTIVO Ogni sessione ha un obiettivo ben definito che si riferisce al contenuto della lezione.

MATERIALE Cosa è necessario

ATTIVITA' PRINCIPALI Una guida passo passo per organizzare una o più attività al fine di promuovere un fondamentale specifico. In caso la sessione si svolga nell'arco di due settimane di dovrò stabilire a che punto interrompere la lezione della prima sessione. Nella seconda sessione si dovrebbe ricapitare quanto appreso nella prima.

CONTENUTI DIDATTICI Si evidenziano i contenuti più importanti che gli alunni dovranno affrontare. I ragazzi possono essere coinvolti in questo processo, chiedendo loro di decidere individualmente o in gruppo quali sono i fattori essenziali richiesti per assimilare pienamente un fondamentale. A tale scopo si forniscono esempi di domande che gli insegnanti dovranno porre.

ESERCIZIO L'attività che verrà svolta dai ragazzi

PIU' FACILE PIU' DIFFICILE Si suggeriscono modalità per adattare le attività e gli esercizi al livello degli alunni.

SALUTE E SICUREZZA

Si deve dare grande risalto alla salute e alla sicurezza. La scuola ha la massima responsabilità, pertanto si dovrebbe tenere presente quanto segue:

Sicurezza Generale:

- Superficie di gioco: appropriata e libera da ostacoli o oggetti pericolosi.
- Spazio di gioco: sufficiente affinché le esecuzioni individuali o di gruppo
- Abbigliamento: indumenti appropriati per attività fisiche, comprese le scarpe. Capelli raccolti e nessun tipo di gioielli o ornamenti.
- Disciplina: agli alunni dovrebbero essere date istruzioni chiare per sapere quando e come fermarsi.
- Consapevolezza: gli alunni dovrebbero tenere presente la sicurezza degli altri compagni e essere istruiti su come agire in situazioni di emergenza.

Sicurezza nella specificità del gioco:

Mantenere la distanza di sicurezza, La sicurezza nel cricket è essenziale come in qualsiasi altro gioco in cui c'è la battuta. E' particolarmente importante che gli alunni non stiano troppo vicino ai battitori.

Palle: conservare le palle in appositi contenitori quando non sono usate. Non lasciare le palle sparse per il campo

Mazze: mantenere distanze di sicurezza dietro e davanti alla mazza. Fare attenzione a non tirare la mazza a terra o all'indietro.

LANCIO SOTTOMANO – SVILUPPO DEL FONDAMENTALE

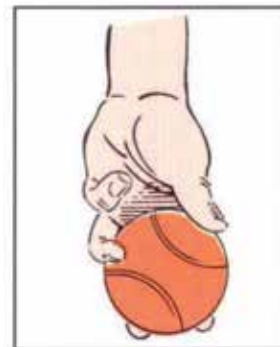
Obiettivo: Sviluppare la tecnica del lancio sottomano

Materiale: Una palla da tennis a coppia

Due coni per ogni gruppo formato da 6/8 alunni

Due mazze da cricket

Wickets e palle



Contenuti didattici:

D Come va tenuta la palla?

R La palla va tenuta saldamente tra le dita ma non troppo stretta (vedi pag. precedente)

Oscillare all'indietro la mano.

Fare un passo in avanti con il piede opposto alla mano con cui si lancia la palla

D Come puoi migliorare la precisione?

A Usa come bersaglio una linea o un cerchio disegnati a terra. Muovi il palmo della mano indirizzandolo al compagno e mantienilo in quella posizione il più a lungo possibile.

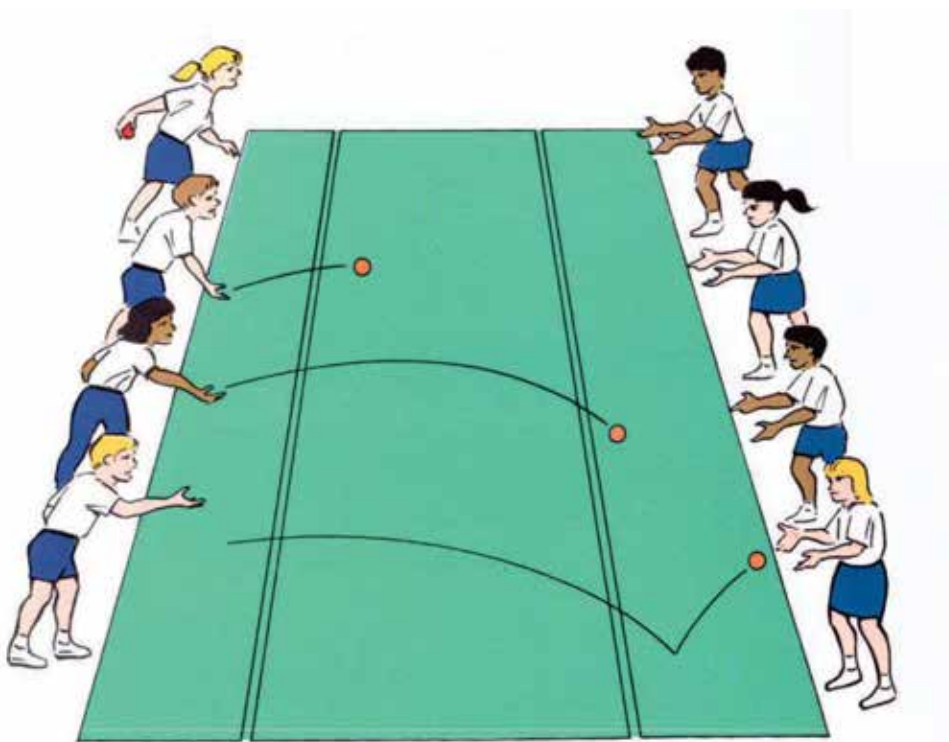
Esercizio:

La classe in coppie poste l'una di fronte all'altra ad una distanza di dieci metri

Mostrare come si tiene una palla (vedi fig. a).

I giocatori fanno un passo e poi lanciano la palla sottomano cercando di farla rimbalzare a due metri davanti al compagni di coppia

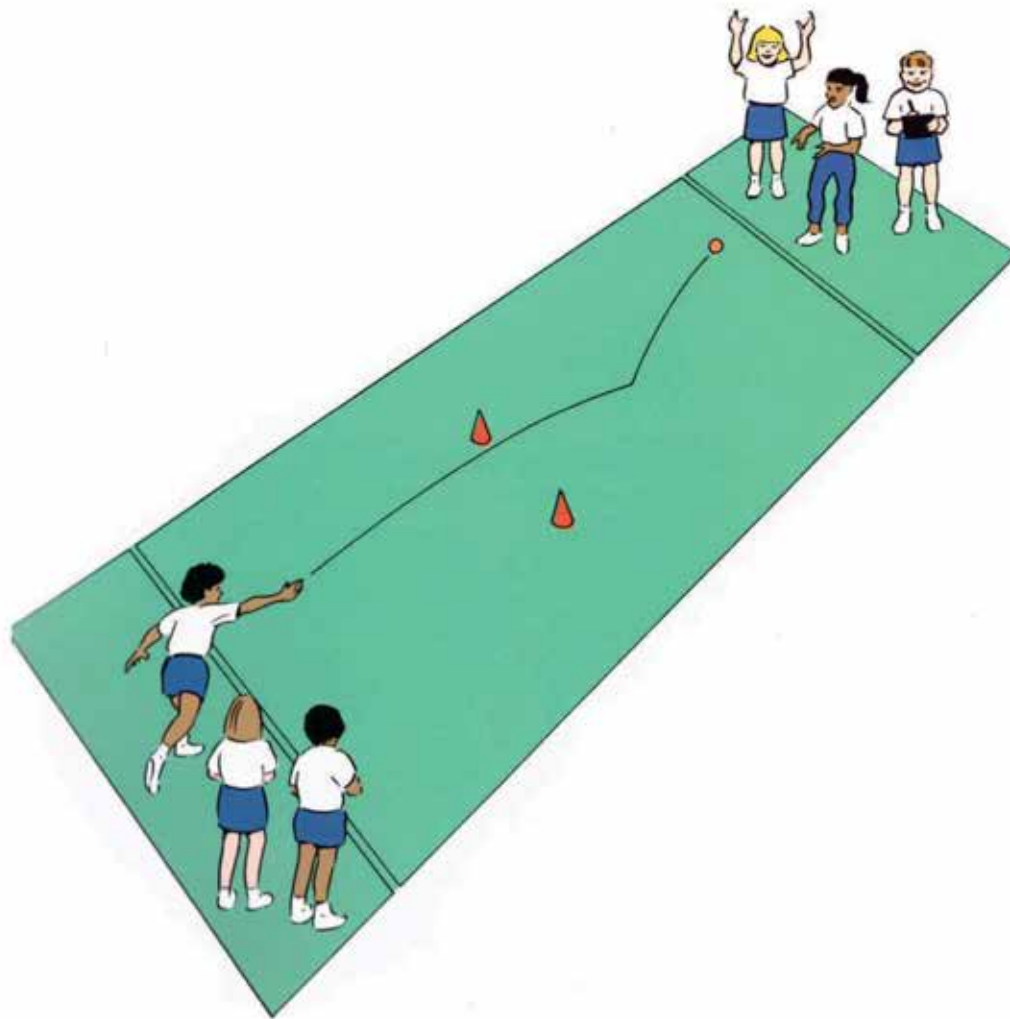
I compagni di coppia raccolgono la palla e la rilanciano.



A SCUOLA DI CRICKET

LANCIO SOTTOMANO – SUCCESSIVAMENTE

Organizzare la classe in gruppi di 6 (2 squadre da 3)
Sistemare le squadre a 15 metri di distanza l'una dall'altra
Sistemare 2 coni a metà tra le due squadre (1 mentre distanti tra loro)
I giocatori lanciano la palla a turno
Ogni volta che la palla passa attraverso i coni vale un punto
Le squadre che ottengono il maggior numero di punti, vincono



Più facile / più difficile:

Diminuire/aumentare:
La distanza tra i giocatori.
La distanza tra i coni.

LANCIO SOPRAMANO – SVILUPPO DEL FONDAMENTALE

Obiettivo: Sviluppare la tecnica del lancio sopramano

Materiale: Una palla da KWIK a coppia
Cinque KWIK wickets
Cinque cerchi
Due coni

Se possibile effettuare una dimostrazione del lancio sopramano (con movimenti lenti) evidenziando i punti salienti, in particolar modo “Disegnando il sei” (la mano che lancia descrive un sei ad azione completata)

Mostrare agli allievi la corretta impugnatura della palla (vedere contenuti didattici)

Dividere la classe in coppie e farle disporre in linea l’una di fronte all’altra distanti circa 15 metri.

Contenuti didattici:

Impugnatura

D Come viene impugnata la palla?

R Impugnare saldamente la palla con le dita, non troppo strette. (essa non va tenuta nel palmo della mano). Vedere figura

Posizione del corpo

D Dove bisogna guardare durante il lancio?

Cosa bisogna fare perché ciò sia possibile?

R Inquadrare l’obiettivo da sopra la spalla e all’esterno del braccio elevato

Movimenti del corpo

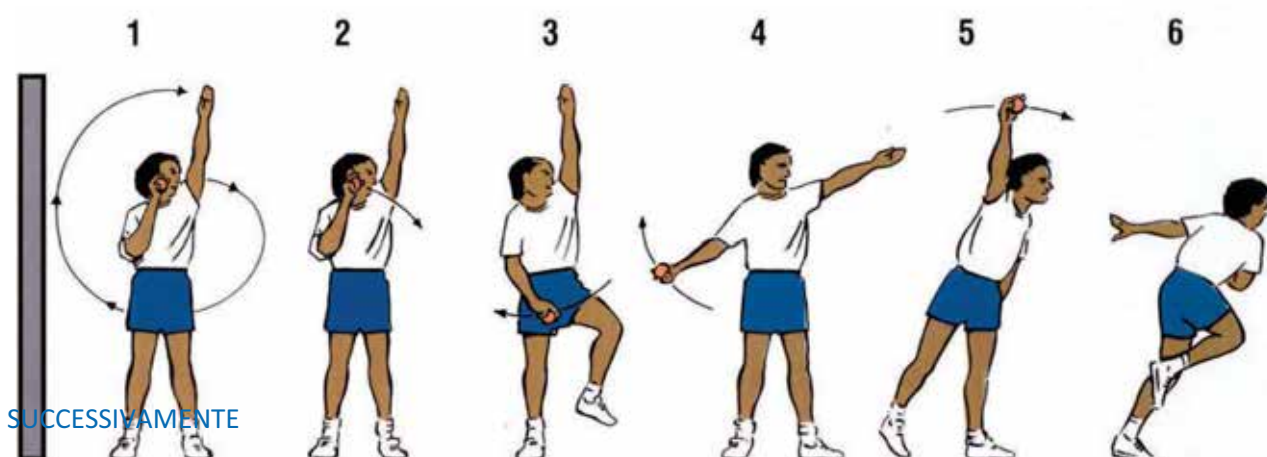
D Quali parti del corpo vengono coinvolte per facilitare il lancio?

R Il ginocchio anteriore che viene sollevato. Il braccio che viene elevato e ruotato verso il basso e all’indietro.

Il braccio che lancia è ruotato sopra la testa e verso il basso. Fare un passo in avanti.

Esercizio:

1. Far ruotare gli allievi di 90° rispetto al muro/linea in modo che la mano che lancia si trovi il più vicino possibile al muro/linea.
2. Far sollevare il più in alto possibile il braccio inattivo, guardando oltre la spalla il proprio compagno. La mano che impugna la palla viene orientata in avanti.
3. Elevare il ginocchio lontano dal muro e inarcarsi
4. Ruotare il braccio inattivo lateralmente e verso il basso
5. Portare il braccio che lancia al di sopra della testa e lasciare la palla
6. Ruotare entrambe le braccia verso il basso e all’indietro



A SCUOLA DI CRICKET

Dividere gli allievi in gruppi di sei

Organizzare l'attività come da figura

Il primo lancia sopra mano all'obiettivo

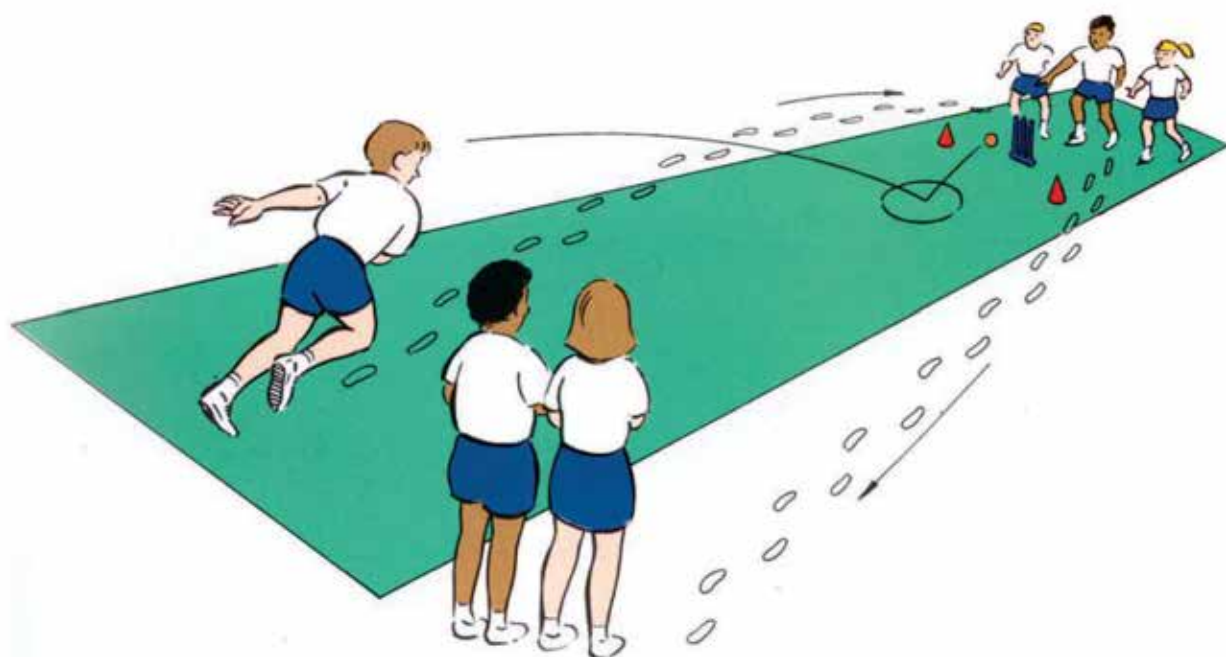
La palla viene raccolta da uno degli allievi che da dietro al wicket corre verso la parte opposta e consegna la palla al lanciatore seguente.

Il lanciatore corre dietro al wicket e diventa uno dei ricevitori

Punteggi (individuali o di gruppo) possono essere assegnati per maggiore precisione:

1 punto se la palla rimbalza nel cerchio

1 punto se la palla colpisce il wicket



Più facile / più difficile:

Gli allievi che hanno difficoltà nel tenere dritto il braccio che lancia possono iniziare dalla fase 3 o 4.

Cerchi/wickets possono fungere da obiettivo

Aumentare/diminuire la distanza fra gli allievi

Aumentare/diminuire la grandezza dell'obiettivo.

Per evitare possibili infortuni è importante che spalle e fianchi siano orientati nella stessa direzione.

LANCIO CON RINCORSA

Obiettivo: Sviluppare la tecnica del lancio con rincorsa

Materiale: Una palla da KWIK per gruppo
Una palla per ogni alunno
Due coni

Contenuti didattici:

D Come andrebbe impugnata la palla?

R La palla va tenuta saldamente tra le dita ma non troppo (vedi pag. precedente) Oscillare all'indietro il braccio. Fare un passo in avanti con il piede opposto alla mano con cui si lancia

D In che modo puoi incrementare la tua precisione?

A Utilizzando una linea o un cerchio posto a terra come obiettivo.

Mantenendo il più possibile il palmo della mano rivolto verso il compagno

Esercizio:

PRENDERE LA RINCORSA E ASSUMERE LA POSIZIONE DI LANCIO

Dimostrare l'azione

Ripetere alla classe la posizione del lancio sopra mano (vedere sessione 1.2

"Disegnando il sei") Allineare la classe

Gli alunni alzano il braccio con cui lanciano

Battere a terra il piede opposto (il piede di stacco)

Gli alunni corrono, assumendo le posizioni in sequenza come nelle figure, ripetendo più volte.



A SCUOLA DI CRICKET

Dividere la classe in gruppi di 6 (2 squadre da 3)

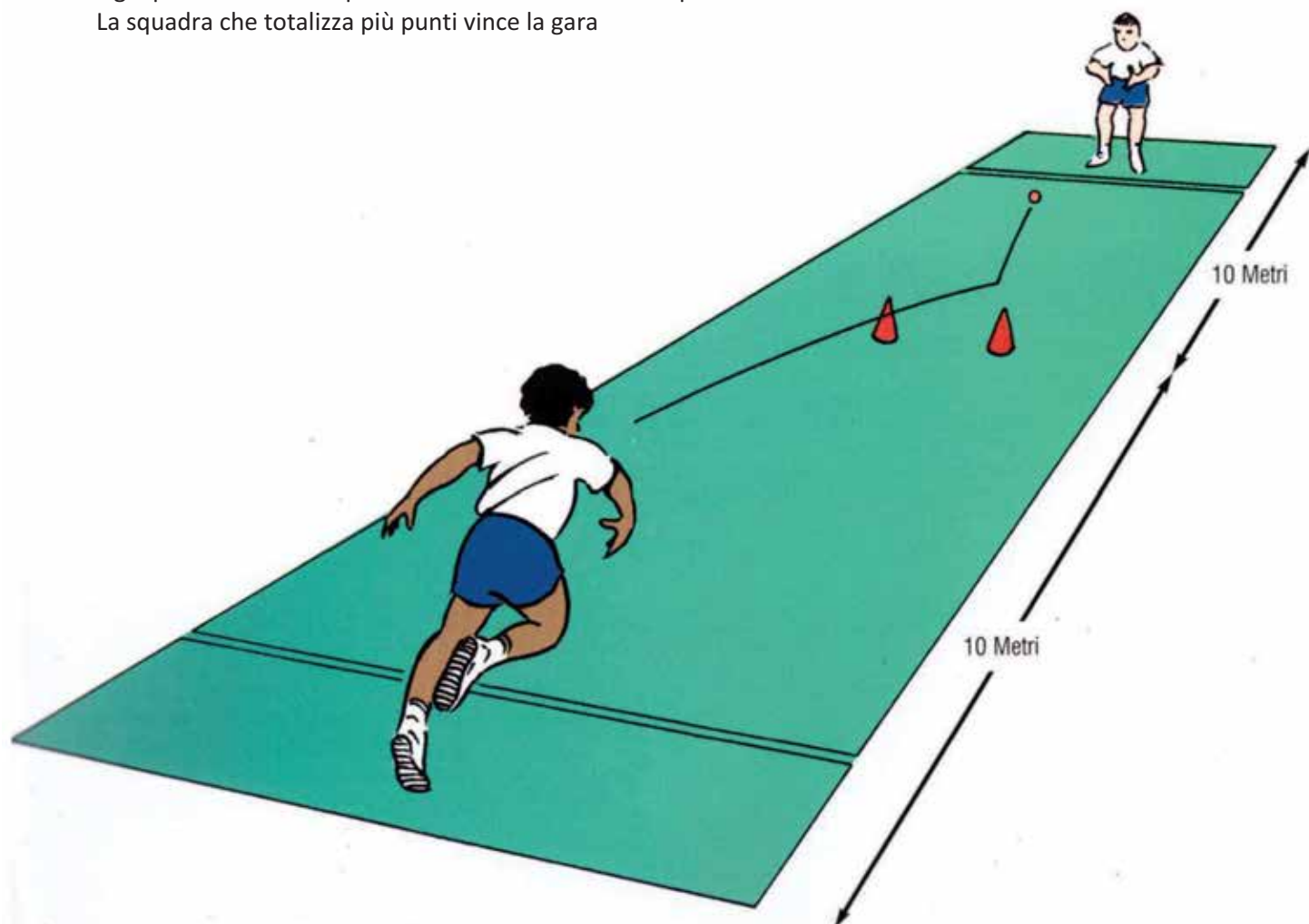
Le squadre vengono poste a 10 metri di distanza l'una dall'altra.

Collocare due coni (distanziati di 10 metri) al centro tra le due squadre

Ogni giocatori a turno lancia una palla

Ogni palla lanciata che passa in mezzo ai coni rende 1 punto

La squadra che totalizza più punti vince la gara



Più facile / più difficile:

Diminuire/aumentare:

La distanza tra i giocatori.

La distanza tra i coni.

BATTUTA – COLPIRE LA PALLA IN AVANTI

A SCUOLA DI CRICKET

Obiettivo: Sviluppare la tecnica del colpire la palla in avanti

Materiale: Palle di spugna per un gruppo di 2'
sei mazze e palle
sei "batting tee" o coni di demarcazione

Contenuti didattici:

D Stai impugnando la mazza correttamente?

D Il tuo posizionamento è corretto?

D Cosa devi fare per effettuare quanto richiesto sopra?

R impugnare la mazza correttamente. Oscillarla all'indietro permetterà alla mazza di scendere perfettamente verticale.

Movimento

D Cosa devi inquadrare?

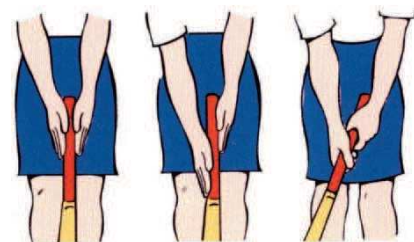
D In che modo puoi inquadrarlo meglio?

R Si deve inquadrare la palla. Muovere testa/occhi verso la palla. Fare un passo il vicino possibile alla palla.

Direzione

D Costa ti aiuterà a colpire la palla nella giusta direzione?

R Colpire con la parte piatta della mazza. La mazza va tenuta verticalmente e non diagonalmente rispetto al corpo.



COME TENERE LA MAZZA (IMPUGNATURA)

Divide la classe in gruppo in base al numero della mazze che sono disponibili.

Mostrare la figura, Dimostrare come impugnare la mazza

Permettere a ciascun alunno a turno di impugnare la mazza (gli altri controllano)

COME POSIZIONARSI (POSIZIONAMENTO)

Come prima, suddividersi in gruppi.

Tutti allineati. Mostrare il posizionamento,

Piedi paralleli, distanziati quanto l'ampiezza delle spalle.

Ginocchia leggermente flesse.

Testa immobile

Occhi livellati.



COME SOLLEVARE LA MAZZA (OSCILLAZIONE ALL'INDIETRO)

Durante l'attività assicurarsi che tutti i ragazzi si trovino a distanza di sicuro nessuno sia dietro a un altro.

Spingere la mazza all'indietro verso il wicket.

Oscillare all'indietro le braccia distanziate dal corpo.

Tenere la testa/resto del corpo immobile.

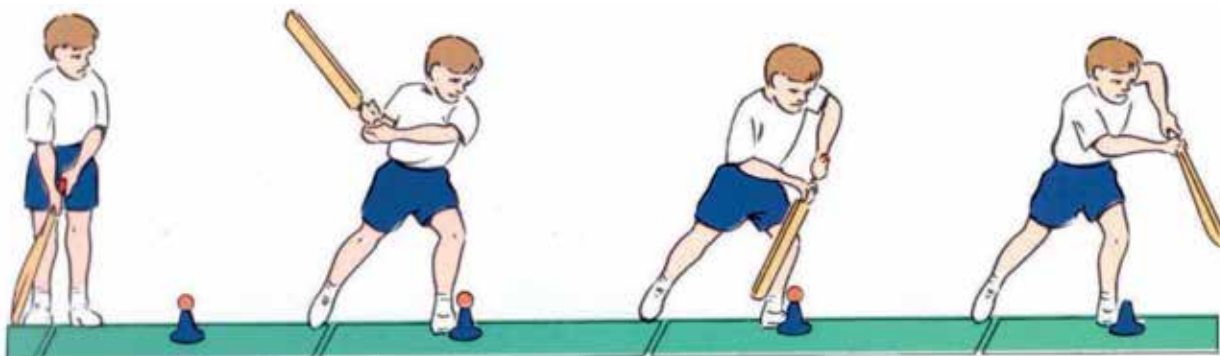
Permettere a ciascun alunno a turno di impugnare la mazza (gli altri controllano)



A SCUOLA DI CRICKET

SUCCESSIVAMENTE

Suddividere la classe in gruppi di 5 – Battitore, raccattapalle e 3 Fielders

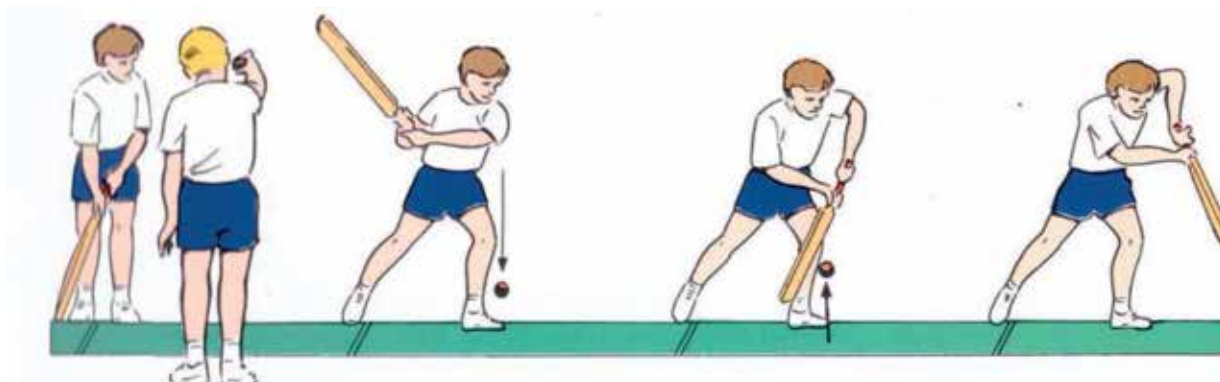


La palla è piazzata sul tee. Il battitore effettua il colpo
ha 6 tentativi prima di essere sostituito

La palla è rilanciata dai fielders e riposizionata sul tee

Ogni battitore

PASSAGGIO SEGUENTE



Il fielder rimuove il tee e quindi, a braccio teso lascia cadere la palla dal livello degli occhi del battitore. ;
Mantenersi in una posizione tale che la mazza di trovi tra il battitore e il fielder. Il battitore attende che la
palla rimbalzi una volta e quindi si muove verso di essa e la colpisce.

Più facile / più difficile:

Con un allenamento più avanzato, il lanciatore può spostarsi a dieci metri
dal battitore e lanciare la palla sottomano.

BATTUTA – DIFESA QUANDO SI E' IN BATTUTA

A SCUOLA DI CRICKET

Obiettivo: Sviluppare la tecnica della difesa quanto si è in battuta

Materiale: Una mazza ogni gruppo di cinque
Una palla da tennis ogni gruppo di cinque

DIFESA IN AVANTI

Contenuti didattici:

Controllare l'impugnatura, la posizione d'attesa e il sollevamento della mazza durante l'esecuzione (fare riferimento al 1.2)

Muovere la testa in avanti verso la palla ad esempio portando avanti il piede che si trova in direzione del lanciatore.

Piegare il ginocchio della stessa gamba, portare la mazza parallelamente al ginocchio.

Attendere che la palla colpisca la mazza. La mazza non viene portata in avanti.

Cercare di mantenere la palla bassa mantenendo la mazza angolata quando si esegue il colpo.

Esercizio:

Dividere la classe in gruppi di 5

Avviare l'attività come da figura

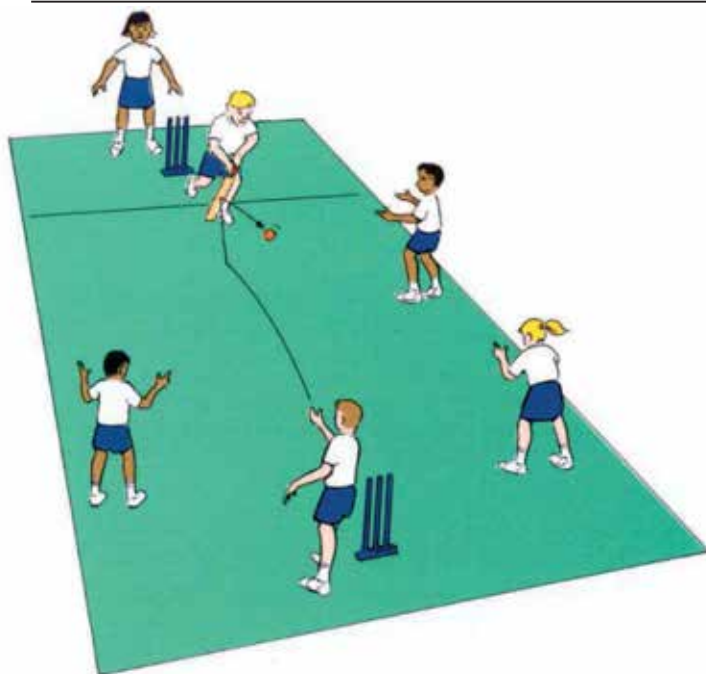
Ogni battitore riceve 4 lanci, in gruppo ruoto dopo 4 colpi eseguiti.

Difesa in avanti (avanzare verso una palla che rimbalza poco)

Il lanciatore tira la palla sottomano verso il battitore che la blocca

I fielders e il wicket keeper tentano di intercettare i colpi eseguiti in modo sbagliato.

I BATTITORI DEVONO FERMARE LA PALLA NON COLPIRLA



Più facile / più difficile:

Lasciare cadere la palla mantenendo la mazza angolata quando si esegue il colpo. Usare una palla (leggera) che non rimbalzi troppo.

Aumentare/diminuire le distanze

Rotolare la palla a terra.

A SCUOLA DI CRICKET

DIFESA ALL'INDIETRO

Avviso: non colpire la palla troppo forte quando ci sono dei fielders/wicket keeper troppo vicini.

Esercizio:

Il lanciatore lancia la palla dritta e soprammano, facendo sì che essa rimbalzi un po' più in alto e che raggiunga il battitore all'altezza dei fianchi.

NON COLPIRE LA PALLA TROPPO FORTE

Contenuti didattici:

Controllare impugnatura, posizione di attesa e oscillazione della mazza durante l'esercizio. Quando la palla viene lanciata, fare un passo indietro verso il wicket con il piede più lontano dal lanciatore.

Portare l'altro piede vicino al precedente, cercando di mantenere entrambi i piedi paralleli all'area di battuta (la linea da cui viene iniziata l'azione)

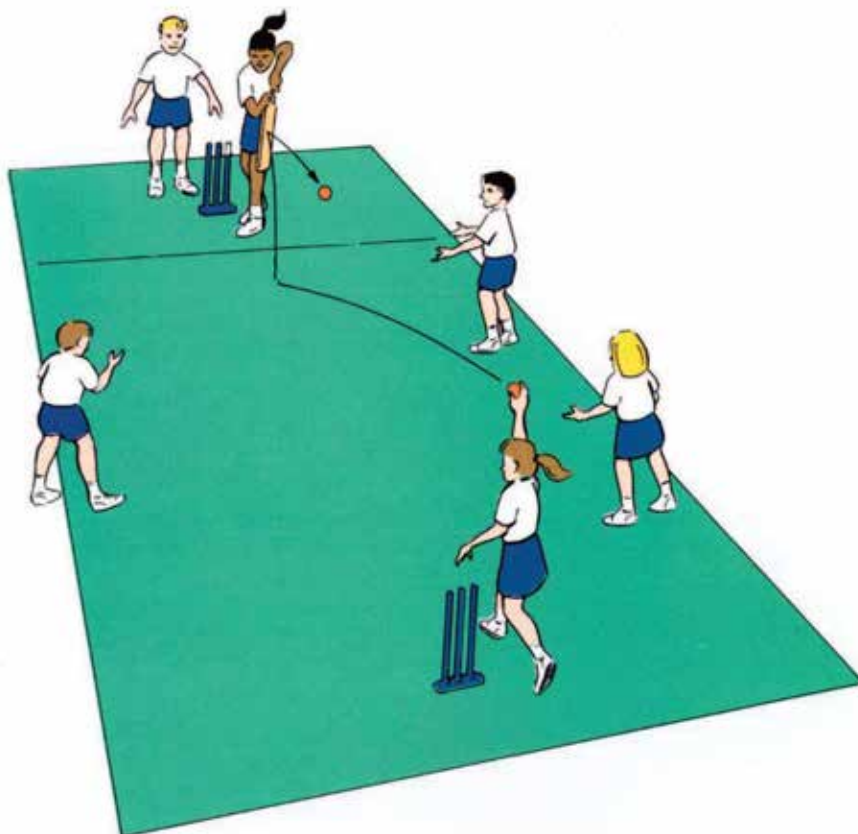
Mantenere mani e mazza alti

Attendere che la palla venga su a toccare la mazza quindi indirizzare la palla verso il basso.

Tenere la mazza ferma, angolata e con la parte anteriore rivolta in basso.

Tenere la mazza ferma, angolato e con la parte anteriore rivolta in basso.

Tenere gli occhi fissi sulla palla



Più facile / più difficile:

Lanciare la palla sottomano e con più forza.

Aumentare / diminuire il rimbalzo.

Aumentare / diminuire le distanze.

BATTUTA – COLPO PULL IN BATTUTA

A SCUOLA DI CRICKET

Obiettivo: Sviluppare la tecnica del colpo pull in battuta.

Materiale: Una palla KWIK e una mazza ogni gruppo
Due coni grandi per ogni gruppo e una sufficiente quantità di palla

Esercizio:

Mostrare il colpo (vedere l'azione del colpo pull).

Dividere la classe in gruppi di 4 e iniziare l'attività come da figura.

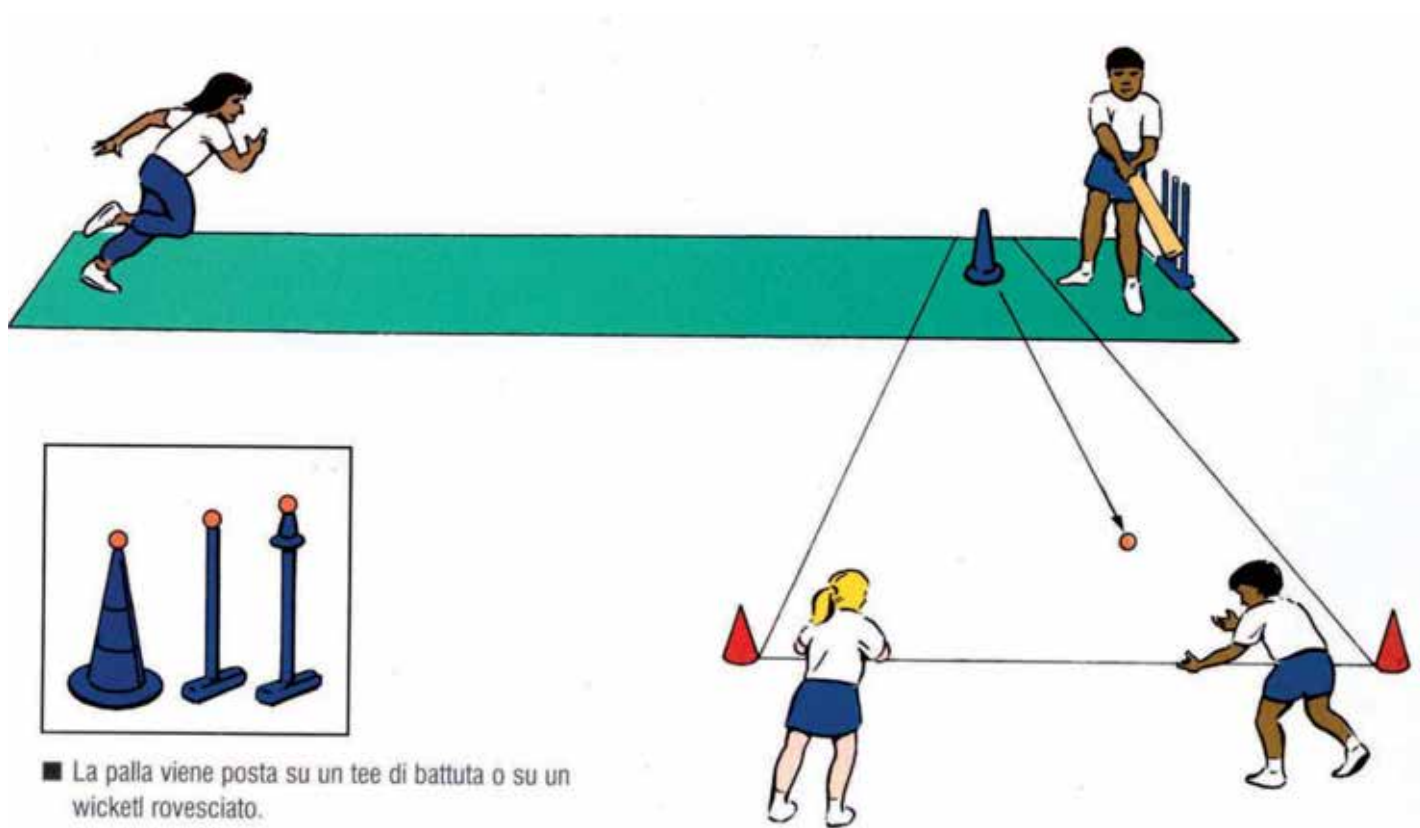
La palla viene posta su un tee di battuta o su un wicket di plastica, rovesciato.

Il lanciatore fa finta di lanciare

Il battitore effettua il colpo muovendo entrambi i piedi all'indietro e in direzione del lanciatore. (Simulare i movimenti senza colpire la palla).

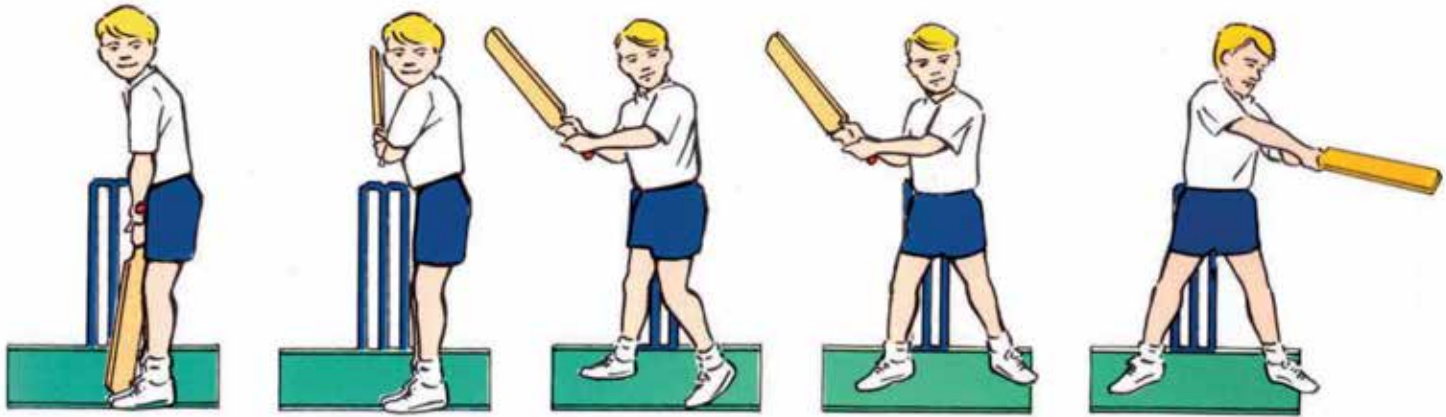
La mazza viene portata avanti a braccia tese, colpendo la palla in direzione dei coni predisposti. (Simulare i movimenti delle braccia senza la palla)

Il battitore ha 5 colpi a disposizione, al termine il gruppo ruota finché tutti hanno effettuato il proprio turno.



A SCUOLA DI CRICKET

L'AZIONE DEL COLPO PULL



Contenuti didattici:

D Cosa bisogna fare per inquadrare bene la palla?

R Spostare i piedi e puntarli in direzione della palla/rimbalzo. Tenere la testa in avanti e gli occhi livellati.

D Per essere sicuri di colpire la palla, cosa bisogna fare?

R Elevare molto la mazza all'indietro permette di avere più tempo/spazio per effettuare il colpo.

D Cosa determina il controllo/potenza del colpo?

R L'oscillazione della mazza a braccia tese. Colpire la palla verso il basso.

FIELDING – PRESA AL VOLO DELLA PALLA DA POSIZIONE RAVVICINATA

A SCUOLA DI CRICKET

Obiettivo: Sviluppare la tecnica della presa al volo e raccolta della palla

Materiale: Una palla da tennis/sacca ripiena di gommapiuma
Due coni.

Contenuti didattici:

D Qual è la corretta posizione di attesa e delle mani?

R I piedi distanziati poco più della larghezza delle spalle. Palmi delle mani uniti.

Le braccia distanziate dal corpo e le mani protese in avanti.

D Quali parti delle mani sono impegnate per la presa della palla?

D Può essere utile tenere le mani ferme?

R Guardare la palla attentamente Utilizzare la parte interna delle mani e avvolgere la palla con le dita.

Ammortizzare la palla verso il corpo mantenendo i gomiti fuori portata.

Esercizio:

Dividere la classe in coppie con una palla per coppia.

I compagni di coppia sono uno di fronte all'altro su due linee opposte distanziati di due metri,

Mostrare la posizione da assumere per la presa al volo (vedere la figura nella pagina seguente)

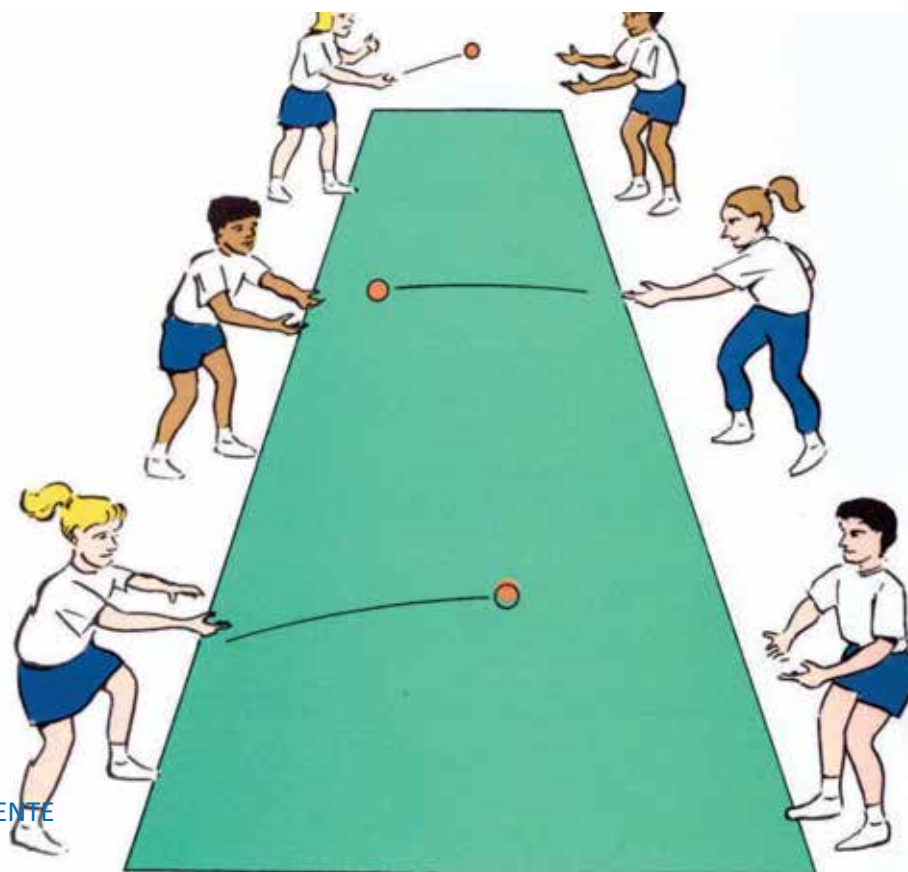
Il primo lancia la palla sottomano (ad altezza dei fianchi) al secondo.

Il secondo prende al volo la palla e la rilancia sottomano.

Organizzare una competizione a coppie:

Effettuare 10 prese al volo senza far cadere la palla.

Effettuare più prese al volo possibili in trenta secondi.



SUCCESSIVAMENTE

A SCUOLA DI CRICKET

RINCORSA E RACCOLTA DELLA PALLA

Contenuti didattici:

D In che modo riesci a mantenere l'equilibrio?

R Piegando in anticipo le ginocchia, Mantenendo la testa sopra alla palla. Correndo leggermente oltre la palla.

D In quale posizione deve essere la mano per fermare la palla?

R Oltre la palla con la punta delle dita rivolta in basso e il palmo della mano rivolto verso la palla.

D In quale direzione bisogna girarsi per tornare indietro?

R Girarsi velocemente dalla parte opposta rispetto alla palla.

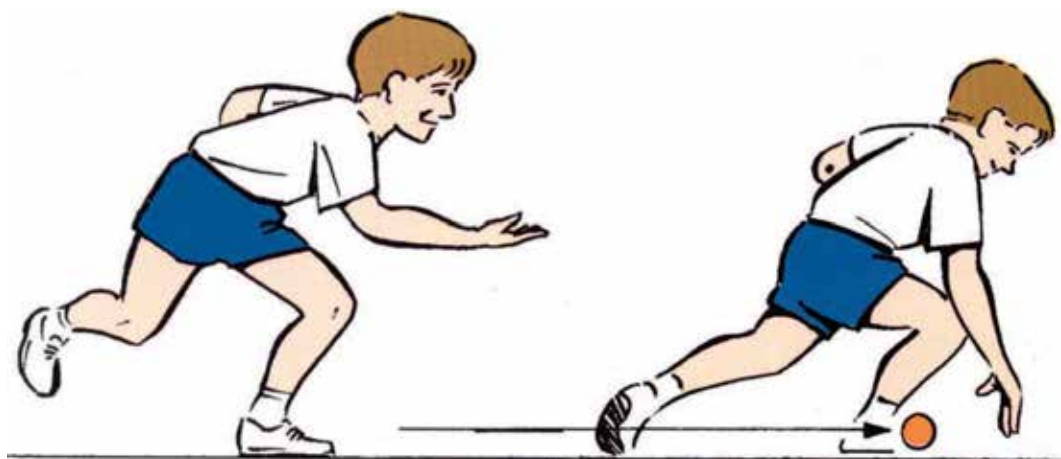
Esercizio:

Dividere il grippo in coppie, ciascuna coppia ha una palla

Il primo compagno rotola la palla in avanti lentamente

Un secondo la rincorre e la raccoglie sul lato esterno del piede corrispondente al braccio che rilancia (ad esempi esterno al piede destro per i giocatori destri)

Riporta indietro la palla e la fa rotolare in avanti per il partner.



Più facile / più difficile:

Diminuire/aumentare la distanza della palla

Diminuire/aumentare la velocità della palla

La coppia entra in competizione per constatare chi arriva primo sulla palla.

FIELDING – Prese al volo basse da lunga distanza

A SCUOLA DI CRICKET

Obiettivo: Sviluppare la tecnica del fielding con la palla

Materiale: Una mazza da KWIK cricket, palla e wickets
Due coni
Una palla da tennis a coppia

Contenuti didattici:

D Cosa devi fare prima?

R Guardare la palla, inquadrare la direzione e muovermi in direzione
Posizione delle mani

D Come vanno tenute le mani?

D In che modo la palla è ancora visibile?

Le dita vanno rivolte verso l'alto. I pollici incrociati e le mani a forma di coppa. Guardare oltre le mani.

Movimenti delle mani

D Cosa devi fare quando la palla arriva nelle tue mani?

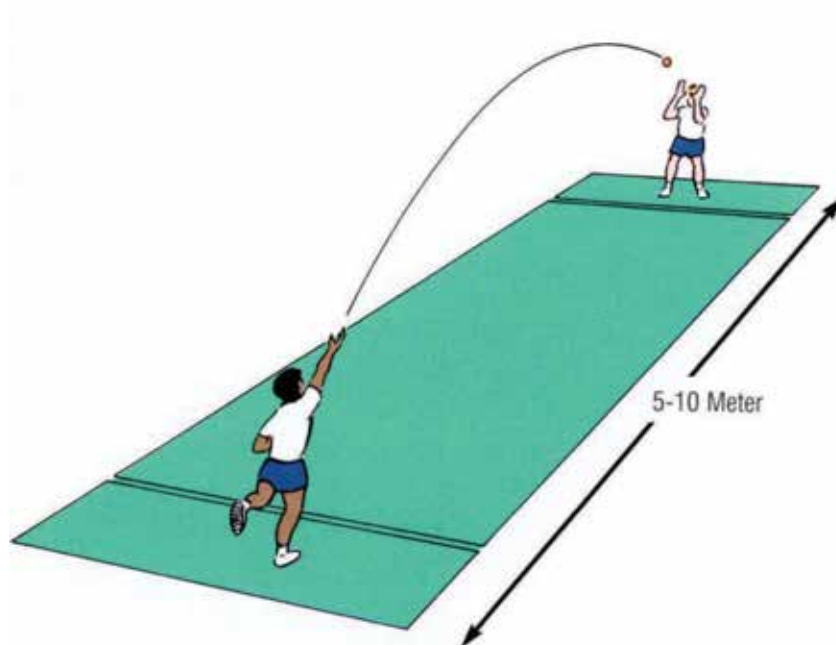
R Afferrarla con le dita. Portare le mani lateralmente alla testa

Esercizio:

Tirare sopra mano per altezza e distanza, mirando alla testa/spalle del compagno.

Il primo tira la palla, il secondo la prende al volo e la rilancia allo stesso modo.

Le mani posizionate a coppia con i pollici che si toccano e le dita rivolte verso l'alto.



Più facile / più difficile:

Aumentare/diminuire le distanze

Aumentare/diminuire misura/peso della palla

SUCCESSIVAMENTE:

RILANCIO SOPRAMANO

A SCUOLA DI CRICKET

Contenuti didattici:

Posizione del corpo

D Qual è la migliore posizione da assumere?

D Come va impugnata la palla?

R Mettersi di lato rispetto all'obiettivo. Tenere la palla tra le dita (come per il lancio)

Precisione

D Cosa guardi?

D In che modo sei sicuro di guardare la cosa giusta?

D Cosa fa la mano che rilancia quando rilasci la palla?

R Inquadro l'obiettivo. Punto l'obiettivo con il dito. Rilancio verso l'obiettivo.

Azione del corpo

D Cosa devi fare le rilanciare a lunga distanza?

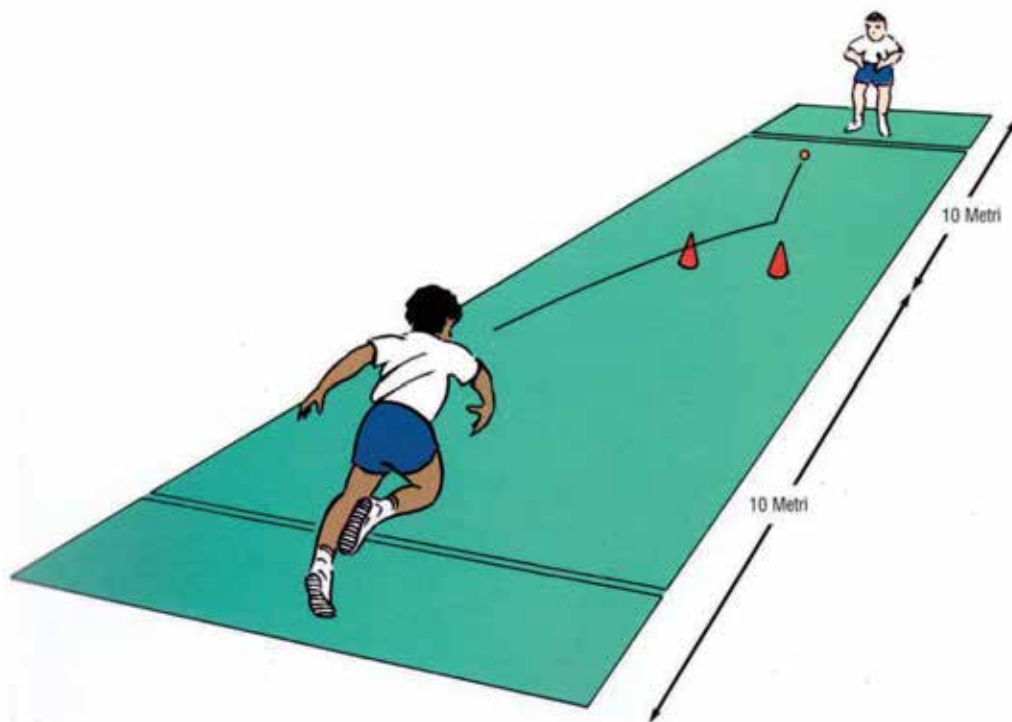
R Inizio l'azione lentamente – Mantengo il gomito oltre la spalla – Porto la mano che rilancia la palla verso il basso diagonalmente e all'indietro rispetto al corpo. – Faccio un passo in più e termino l'azione lentamente.

Esercizio:

Organizzare la classe in coppie l'uno di fronte all'altro in 2 file distanziate di 15 metri

Tirare la palla verso un obiettivo ad esempio un cerchio posta per terra a metà strada dalla coppia

Rendere l'esercizio competitivo - quante volte viene centrato l'obiettivo individualmente (o in coppia) in 30 secondi?



Più facile / più difficile:

Diminuire / aumentare le distanze.

Diminuire / aumentare misura/peso della palla..

FIELDING – PRESE ALTE AL VOLO

Obiettivo: Sviluppare la tecnica dell'intercettazione della palla

A SCUOLA DI CRICKET

Materiale: Una mazza da KWIK
Una palla ciascuno

Contenuti didattici:

D Cosa devi fare prima?

R Inquadrare la palla quindi muovermi verso di essa.

D Quale posizione devono assumere le mani?

R Il palmo delle mani è rivolto verso l'alto all'altezza degli occhi

D Cosa puoi fare in più?

R Rilassare le braccia, tenere i gomiti staccati dal corpo. Ammortizzare la palla portandola verso il petto.

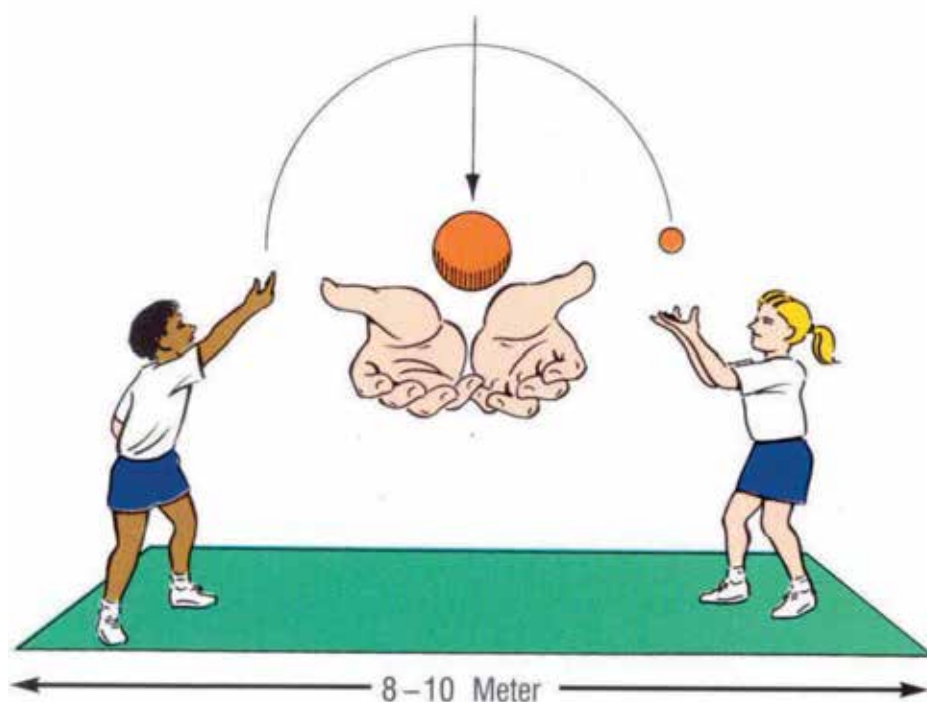
Esercizio:

Mostrare la corretta posizione delle mani ad esempio le dita puntate in alto, lontano dal corpo e a forma di coppa.

Dividere la classe in coppie e avviare l'attività come da figura.

La palla viene tirata tra i due partner in alto sopra mano.

Il compagno che deve prendere la palla si muove verso di essa, la prende al volo con le mani all'altezza degli occhi e la ammortizza portandola verso il petto



SUCCESSIVAMENTE:

CORSA, RACCOLTA GIRATA, RILANCIO DELLA PALLA

Contenuti didattici:

A SCUOLA DI CRICKET

D Cosa hai fatto l'ultima volta che hai rincorso la palla per raccoglierla?

R Ho piegato le ginocchia in prossimità della palla. Ho mantenuto la testa sopra la palla. Ho superato appena la palla.

D Quale posizione debbono assumere le mani?

R Devono essere davanti alla palla, con le dita puntate verso il basso

D Su quale lato bisogna girarsi?

R Fermare la palla il prima possibile. Girarsi rapidamente sul lato opposto della palla.

D In che posizione ti trovi ora?

R Lateralmente, la mano opposta a quella che lancia puntata verso il bersaglio.

D In che modo puoi migliorare la precisione nel rilancio?

R Inquadrando il bersaglio. Portando il gomito del braccio che rilancia all'altezza della spalla. La mano che rilancia va indirizzata verso il bersaglio.

D In che modo puoi migliorare la distanza di rilancio?

R Portando il braccio verso il basso e in diagonale rispetto al corpo. Prendendo un passo in più per utilizzare la parte superiore del corpo.

Esercizio:

Ricapitolare "Presa al volo e raccolta della palla" e "Fielding della palla"

Dividere la classe in gruppi di 3-4

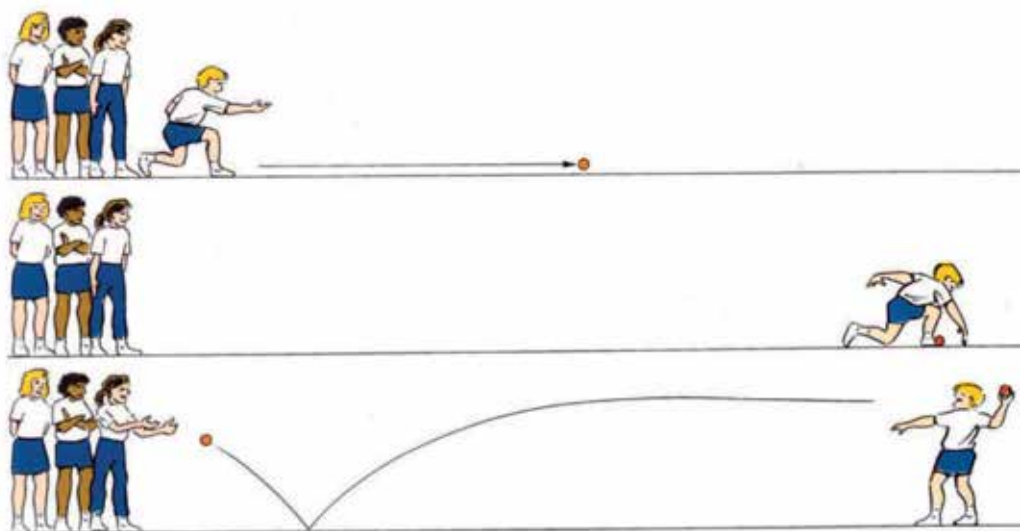
Organizzare il gruppo come da figura.

La palla viene fatta rotolare lentamente e dritta.

Il fielder rincorre la palla, la raccoglie, con la mano all'esterno del piede corrispondente; ad esempio piede destro per destri di mano. (Vedere sessione 3.1)

Il fielder punta con la mano opposta e rilancia la palla, che deve rimbalzare davanti al compagno a circa 1-2 metri (Vedere sessione 3.2)

Il fielder successivo prende la palla al volo e la fa rotolare per poi ricominciare la sequenza. Il primo fielder va in fondo alla fila



Più facile / più difficile:

Diminuire / aumentare le distanze.

Diminuire / aumentare misura/peso della palla..

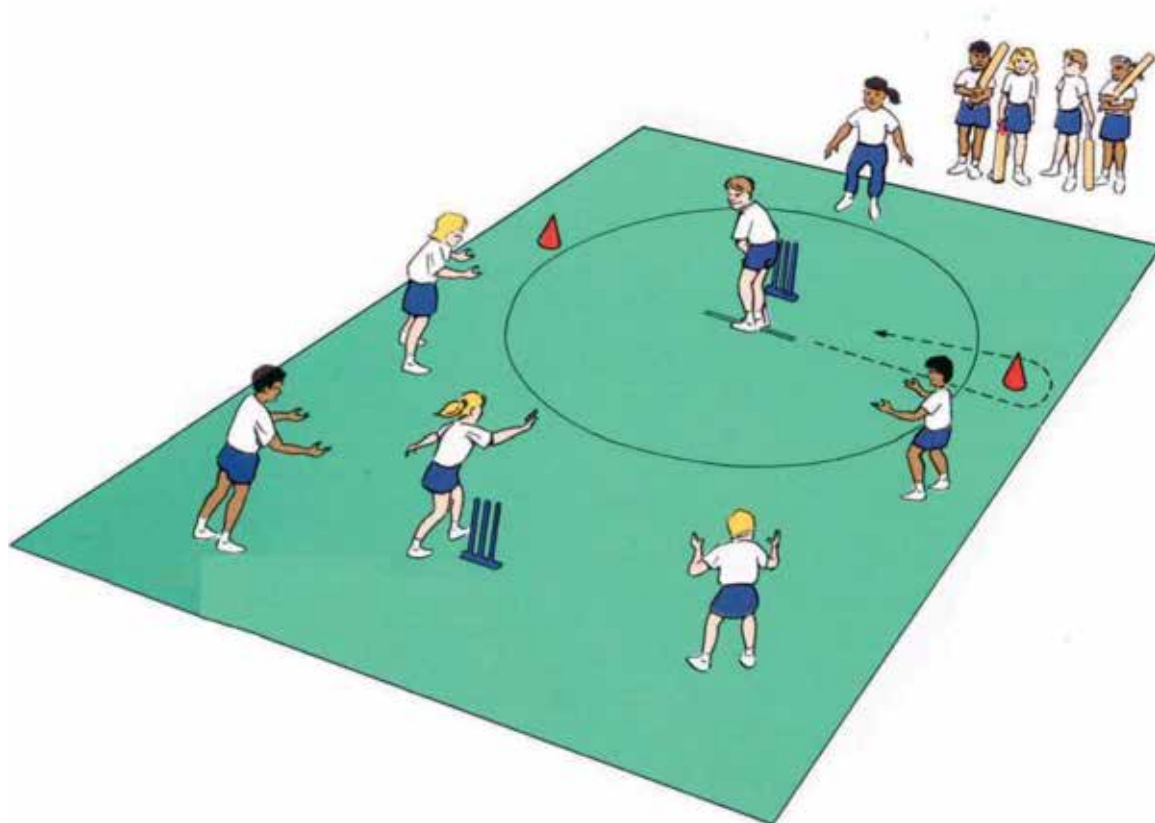
GIOCHI E ATTIVITA' LANCIO 1:

CRICKET IN CORSA

Dividete il gruppo in due squadre – una in battuta e l'altra in fielding.

A SCUOLA DI CRICKET

Impostate l'attività come da schema
Ogni squadra batte per sei minuti
Il battitore lancia sottomano da una distanza di dieci metri.
Il battitore deve correre anche se non colpisce la palla
Il battitore deve correre intorno al cono o al birillo
(Collochiamo due coni: uno per i battitori mancini e uno per i destri)
I fielders rilanciano la palla sottomano più velocemente possibile al Lanciatore che a sua volta lancerà quando sarà pronto.
Il battitore potrà essere eliminato quando sarà bowled o caught ma non potrà essere eliminato alla prima palla.
Vince la squadra con il maggior numero di punti.



PIU' FACILE / PIU' DIFFICILE: Aumentare o diminuire la lunghezza del pitch

Aumentare o diminuire la distanza tra i coni e il battitore

GIOCHI E ATTIVITA' LANCIO 2:

CRICKET CONTINUATIVO

Organizzare la classe in due squadre – battitore e fielder.
Avviare l'attività come da figura

A SCUOLA DI CRICKET

Il lanciatore lancia al battitore sopra mano

Ogni squadra batte per quindici minuti.

Il battitore corre se la palla: Viene colpita, è mancata o colpisce una parte del corpo del battitore

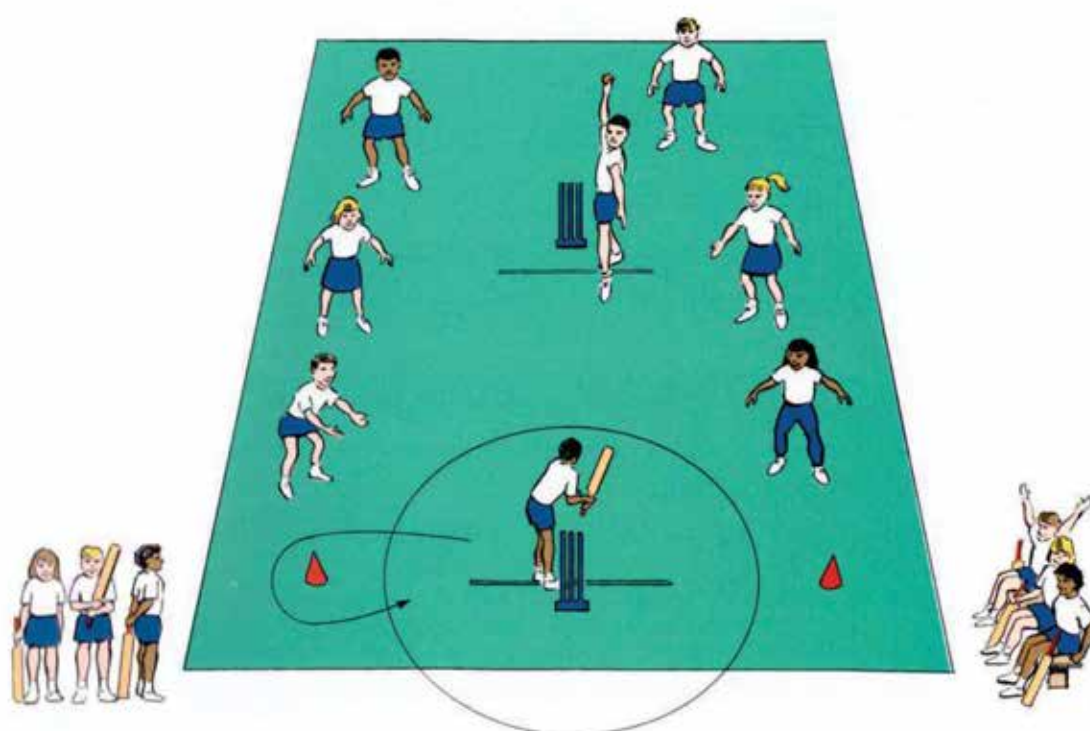
Il battitore corre velocemente intorno al cono e rientra nella base per affrontare un nuovo lancio. Ogni giro intorno al cono equivale ad un punto a favore.

Il lanciatore lancia appena possibile. I fielders rilanciano velocemente la palla al lanciatore.

Il lanciatore viene cambiato ogni volta che è eliminato un battitore

Ogni squadra inizia con 50 punti, ulteriori punti vengono aggiunti per ogni corsa effettuata. Vengono tolti cinque punti al battitore ogni qual volta viene eliminato.

La squadra che termina con il maggior punteggio vince.



PIU' FACILE / PIU' DIFFICILE:

Diminuire/aumentare la lunghezza del pitch
Diminuire/aumentare la distanza da percorrere
Diminuire/aumentare il numero dei fielders

GIOCHI E ATTIVITA' LANCIO 3:

CRICKET CONTINUO

Dividere la classe in gruppi di otto a seconda della bravura al lancio.

Predisporre l'attività come da figura, badando a creare spazio sufficiente per tutta la classe.

A SCUOLA DI CRICKET

I lanciatori più capaci potranno lanciare con la rincorsa, quelli meno capaci lanceranno da fermi.

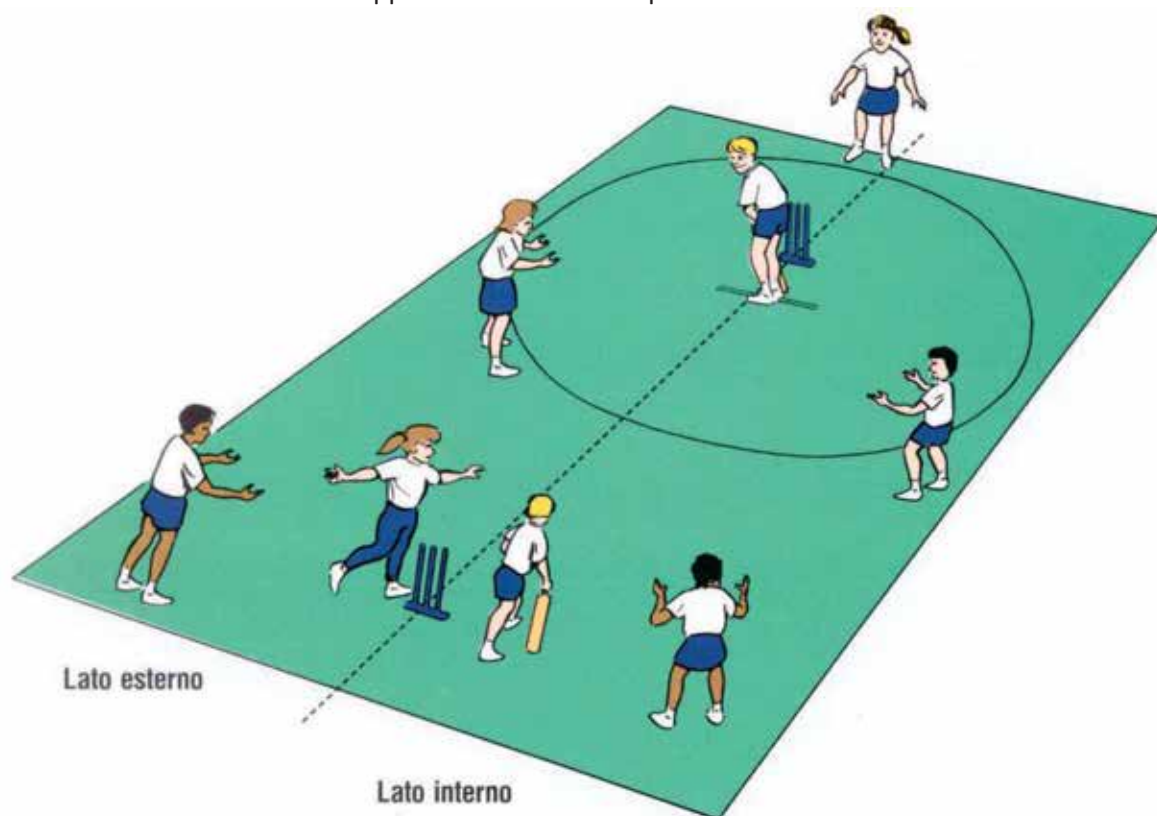
Ogni gruppo viene diviso in coppie:

1 coppia in battuta, 1 coppia al lancio e a fare il wicket keeper. 1 coppia al fielding – lato interno/leg side,

1 coppia al fielding – lato esterno/offside

Far ruotare ogni 12 lanci

La coppia che ha totalizzato più corse vince.



PIU' FACILE / PIU' DIFFICILE:

Concedere più punti per buona tecnica.

Diminuire / aumentare le distanze

Diminuire / aumentare il numero dei fielders. Aggiungere una coppia che segna i punti e arbitra.

GIOCHI E ATTIVITA' DI BATTUTA 1:

LORDS GAME

Dividiamo la classe in due gruppi – una al fielding l'altra in battuta.

Organizziamo il gioco come da figura

Ogni squadra ha a disposizione due innings di dieci minuti in battuta

A SCUOLA DI CRICKET

La squadra che fa il fielding sceglie un lanciatore che lancerà sottomano.

Una palla battuta fra i coni equivale a un punto/corsa

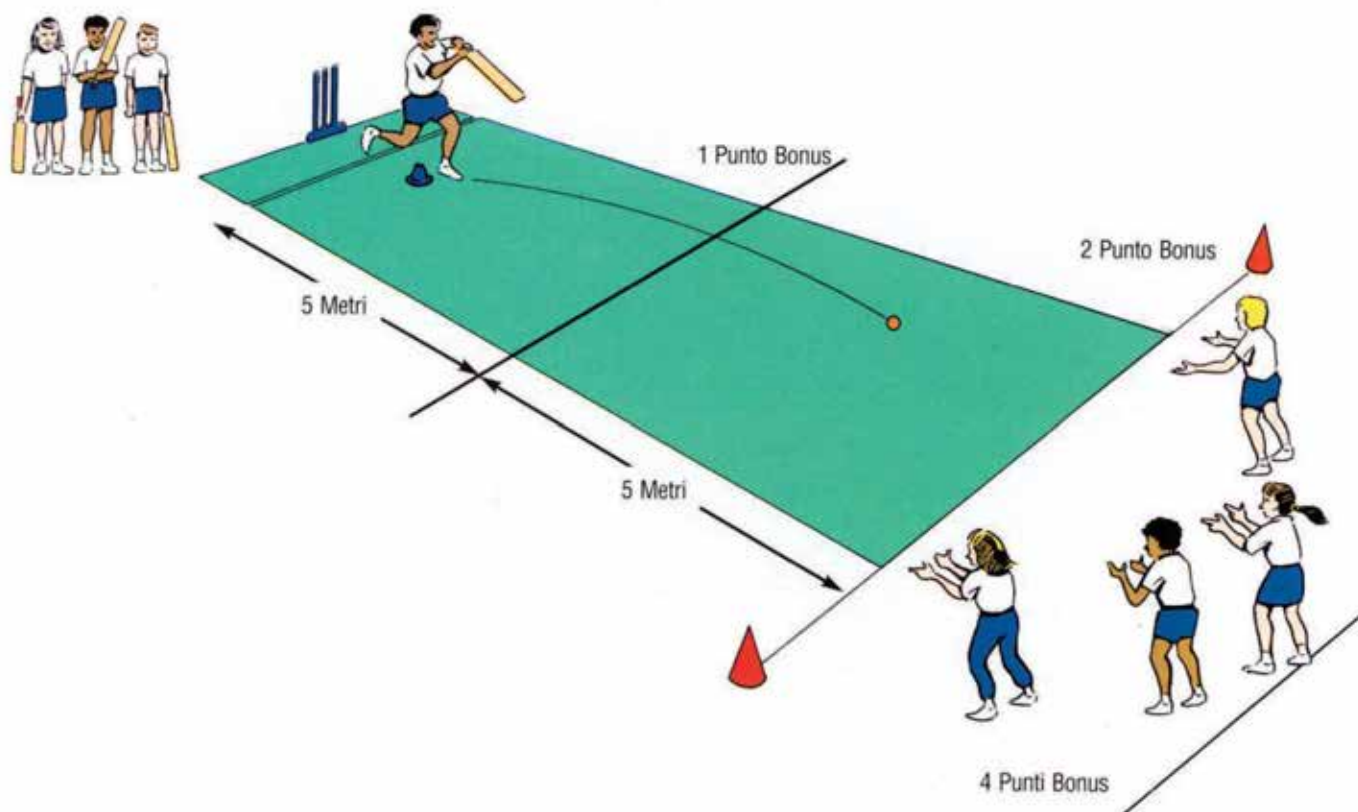
Punti/corse bonus possono essere assegnati come segue (se lo si desidera):

- 1 punto per ogni corso fino alla prima linea ponendo la mazza oltre la linea e tornando indietro.
- 2 punti facendo la stessa cosa, ma correndo fino alla seconda linea e tornando indietro.
- 4 punti se la colpisce il muro o oltrepassa la linea di demarcazione dietro ai fielders).

Ciascun battitore affronta sei lanci ed i punteggi vengono registrati.

Il battitore viene eliminato quando:

- Il fielder prende al volo la palla prima che questa rimbalzi a terra.
- Il battitore è in procinto di effettuare la corsa e il fielder rilancia la palla al lanciatore (che la intercetta) prima che il battitore rientri nell'area di battuta
- Tutti i rimanenti lanci per quel determinato battitore vengono detratti quando il battitore è eliminato.



PIU' FACILE / PIU' DIFFICILE:

Giocare utilizzando il tee, con il rimbalzo come prima.

Concedere punti extra per una buona tecnica.

Diminuire/aumentare le distanze

Diminuire/aumentare il numero dei fielders

GIOCHI E ATTIVITA' DI BATTUTA 2:

CRICKET A COPPIE

Dividere la classe in gruppi di otto a seconda della bravura al lancio.

A SCUOLA DI CRICKET

Predisporre l'attività come da figura, badando a creare spazio sufficiente per tutta la classe.

I lanciatori più capaci potranno lanciare con la rincorsa, quelli meno capaci lanceranno da fermi.

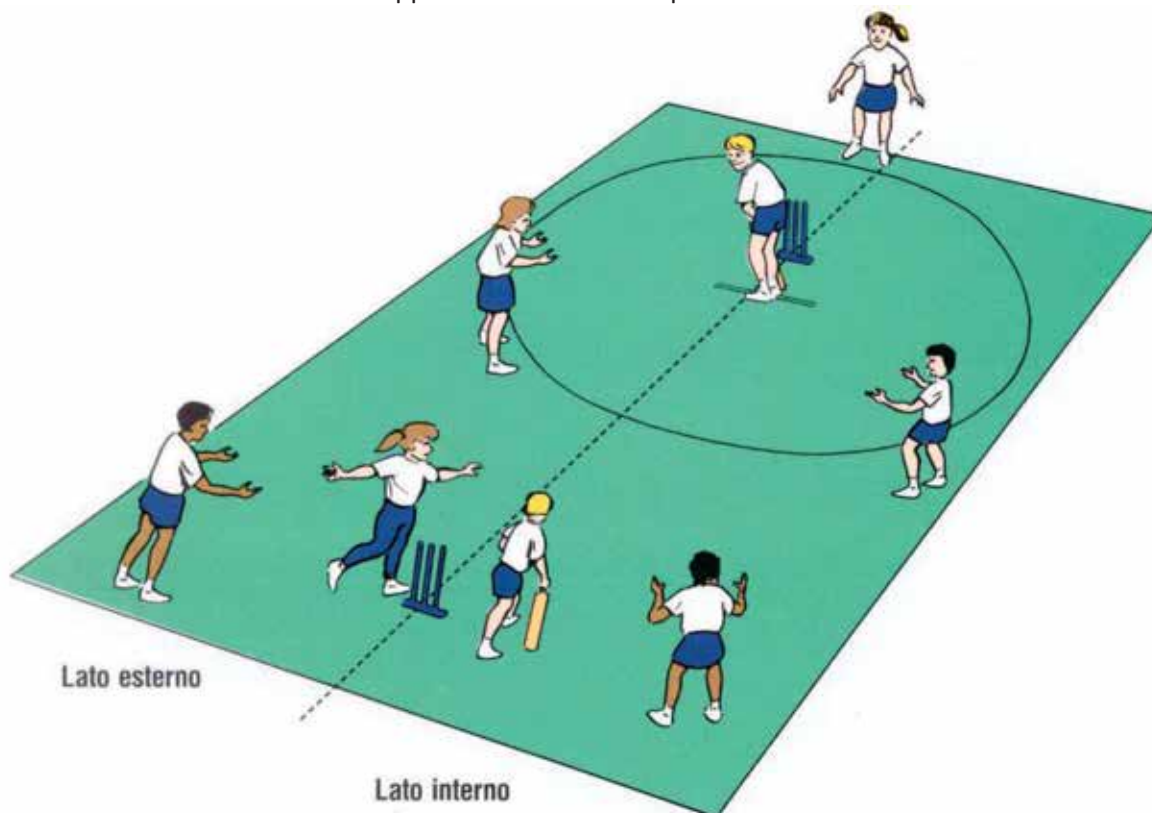
Ogni gruppo viene diviso in coppie:

1 coppia in battuta, 1 coppia al lancio e a fare il wicket keeper. 1 coppia al fielding – lato interno/leg side,

1 coppia al fielding – lato esterno/offside

Far ruotare ogni 12 lanci

La coppia che ha totalizzato più corse vince.



PIU' FACILE / PIU' DIFFICILE:

Concedere più punti per buona tecnica.

Diminuire / aumentare le distanze

Diminuire / aumentare il numero dei fielders. Aggiungere una coppia che segna i punti e arbitra.

GIOCHI E ATTIVITA' DI BATTUTA 3:

LORDS GAME USANDO IL COLPO PULL

Dividere la classe in 2 gruppi – battitori e fielders

A SCUOLA DI CRICKET

Organizzare i gruppi come da figura

La palla viene lanciata sopra mano da un compagno di squadra al battitore che tenta di colpire la palla indirizzandola in mezzo ai 2 coni.

Il punteggio viene attribuito come segue:

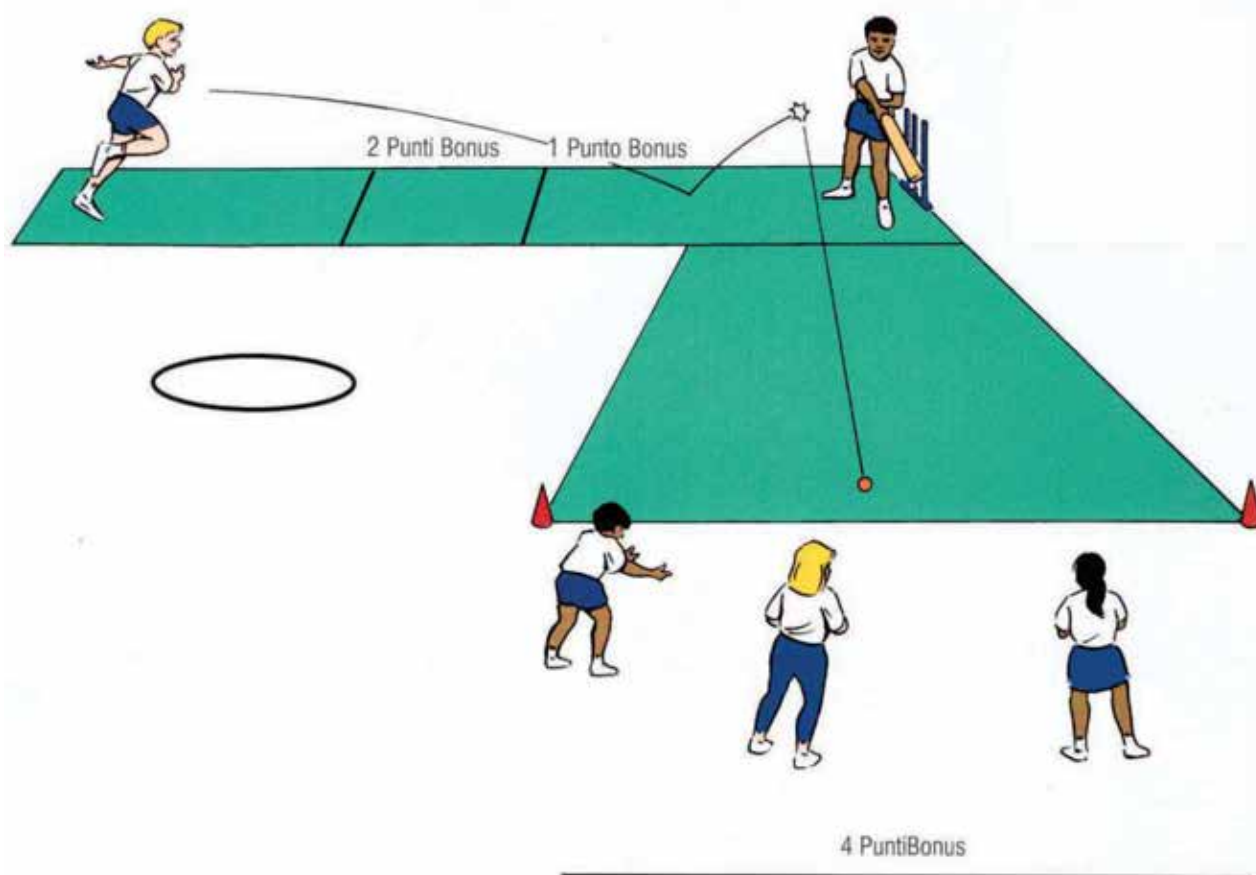
- 1 punto per aver colpito la palla indirizzandola fra i coni
- 1 punto per aver effettuato una corsa alla prima linea
- 2 punti per aver effettuato una corsa fino alla seconda linea
- 4 punti per aver superato i fielders

Ogni battitore ha 4 turni di gioco a disposizione.

Il battitore può essere eliminato se i fielders prendono la palla al volo prima che cada a terra oppure se la palla rimbalza su un muro e viene presa al volo.

Il battitore può essere eliminato anche se un fielder raccoglie la palla e la piazza nel cerchio messo a terra prima che il battitore raggiunga la linea di battuta.

In caso di eliminazione il battitore può continuare per i lanci rimanenti



PIU' FACILE / PIU' DIFFICILE:

Usare coni più grandi per tenere la palla da colpire
Diminuire / aumentare le distanze fra i coni
Diminuire / aumentare il numero dei fielders.

GIOCHI E ATTIVITA' DI FIELDING 1:

FIELDING A SQUADRE

Dividere le classe in gruppi di sei-otto
Impostare l'attività come da figura, con la palla a terra.

A SCUOLA DI CRICKET

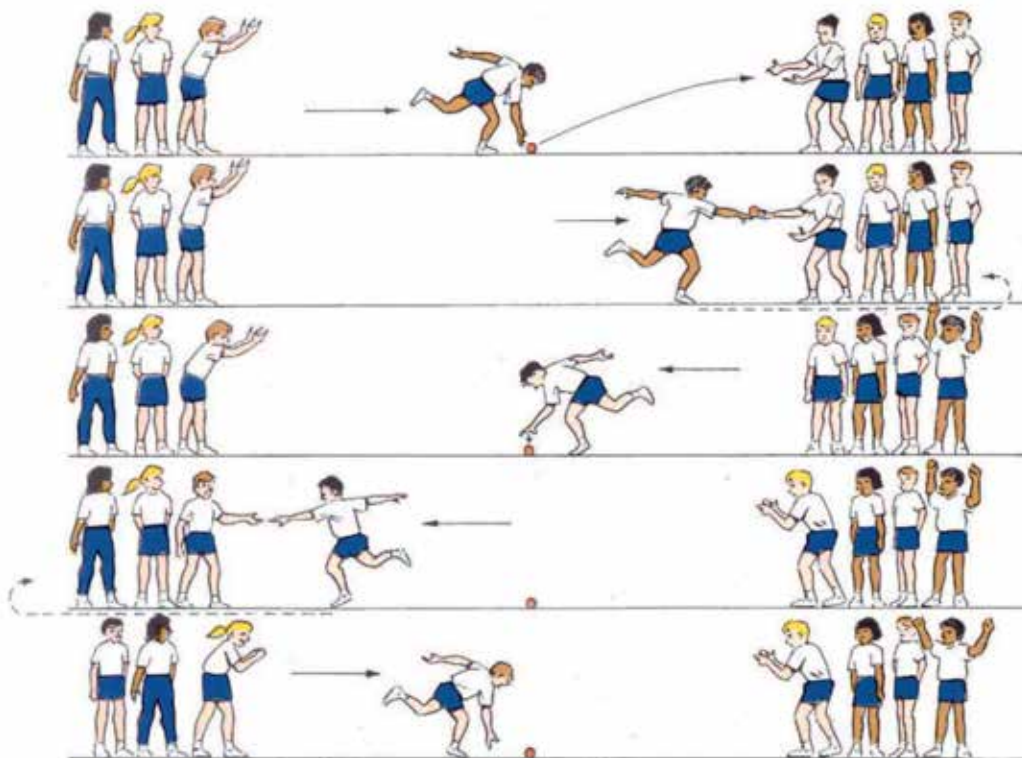
Il primo giocatore corre verso la palla, la raccoglie e la lancia al compagno sul lato opposto.

Il giocatore continua a correre e tocca la mano del compagno di squadra il quale a sua volta corre e ripone la palla al centro prima di toccare la mano del prossimo compagno di squadra.

Questo continua finché tutti i giocatori tornano alla posizione di partenza.

La squadra che termina per prima vince la gara.

Ripetere, a questa volta il primo giocatore deve lanciare la palla in aria e prenderla al volo prima di lanciarla ad un compagno di squadra che è di fronte a lui.



PIU' FACILE / PIU' DIFFICILE:

Diminuire/aumentare la distanza

Usare sacchi di gommapiuma o palla di spugna

GIOCHI E ATTIVITA' DI FIELDING 2:

CRICKET AD ELIMINAZIONE DURANTE LE CORSE

A SCUOLA DI CRICKET

Dividere il gruppo in 2 squadre

Organizzare l'attività come da figura.

Lo scopo del gioco è che la squadra al fielding rilanci la palla per eliminare, durante le corse, il battitore avversario.

Ogni squadra ha a disposizione 12 minuti.

Il battitore inizia dalla linea Z.

Il fielder A inizia dalla linea Y.

Al comando dell'insegnante, il battitore inizia a correre, il fielder A corre verso la palla e la rilancia sottomano al fielder

B che rilancia soprammano al fielder C il quale cerca di eliminare il battitore.

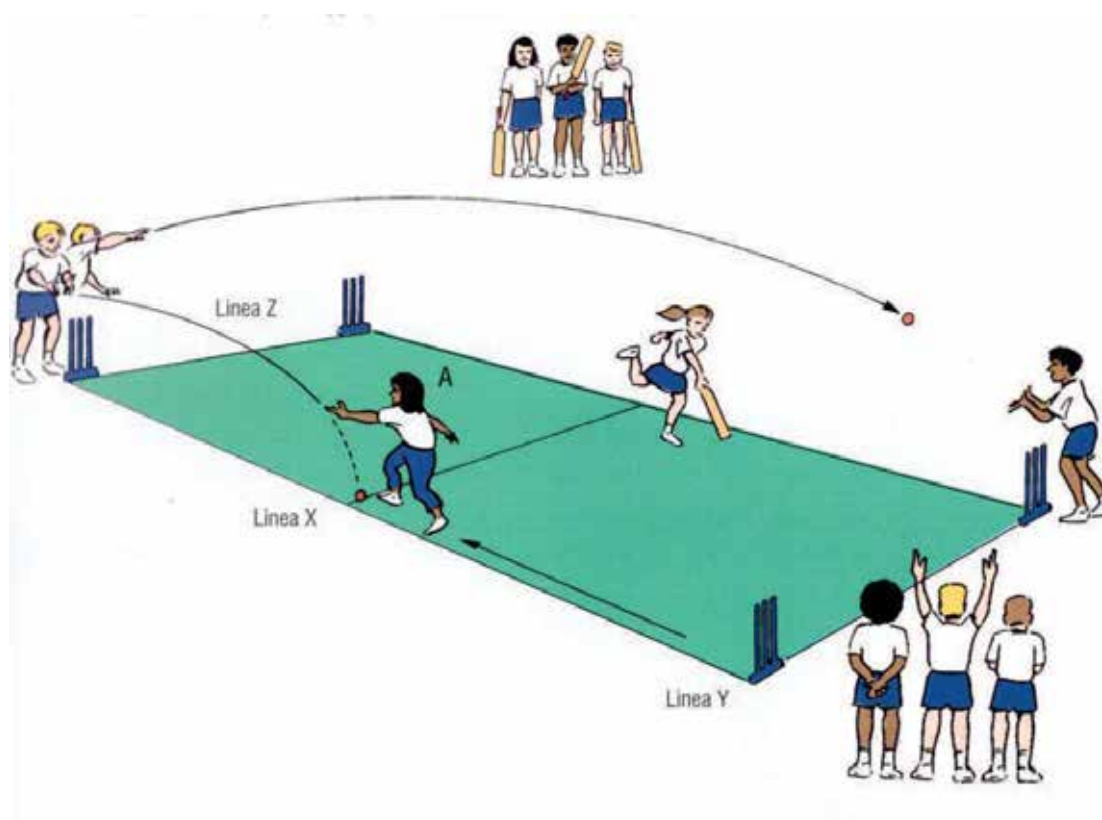
Il battitore fa punti nel seguente modo:

- 1 punto se raggiunge la linea x prima che venga eliminato.
- 1 punto se raggiunge la linea Y

Il fielder riposiziona la palla mentre tutti gli altri fielder scalano di posizione per il battitore seguente.

La squadra in battuta continua fino a tempo scaduto oppure quando tutti i battitori sono eliminati.

La squadra che totalizza il maggior numero di corse vince.



PIU' FACILE / PIU' DIFFICILE:

Diminuire / aumentare le distanze

La palla viene fatta rotolare al fielder A (ad esempio non da fermo), dal fielder B.

GIOCHI E ATTIVITA' DI FIELDING 3:

CRICKET A DIAMANTE

Dividere il gruppo in 2 squadre una in battuta, una al fielding

A SCUOLA DI CRICKET

Il gioco viene svolto come da figura.

4 battitori, 1 per ogni base, 1 lanciatore posto al centro.

Il lanciatore lancia sottomano a sopra mano a qualsiasi battitore (ad esempio al battitore non pronto)

4 alunni fungono da wicket keeper, mentre gli altri fanno il fielding, gli altri battitori sono fuori dal campo in una zona sicura come da figura.

Tutti i battitori devono correre in senso antiorario quando la palla viene colpita. I fieldes recuperano la palla e la rilanciano al lanciatore.

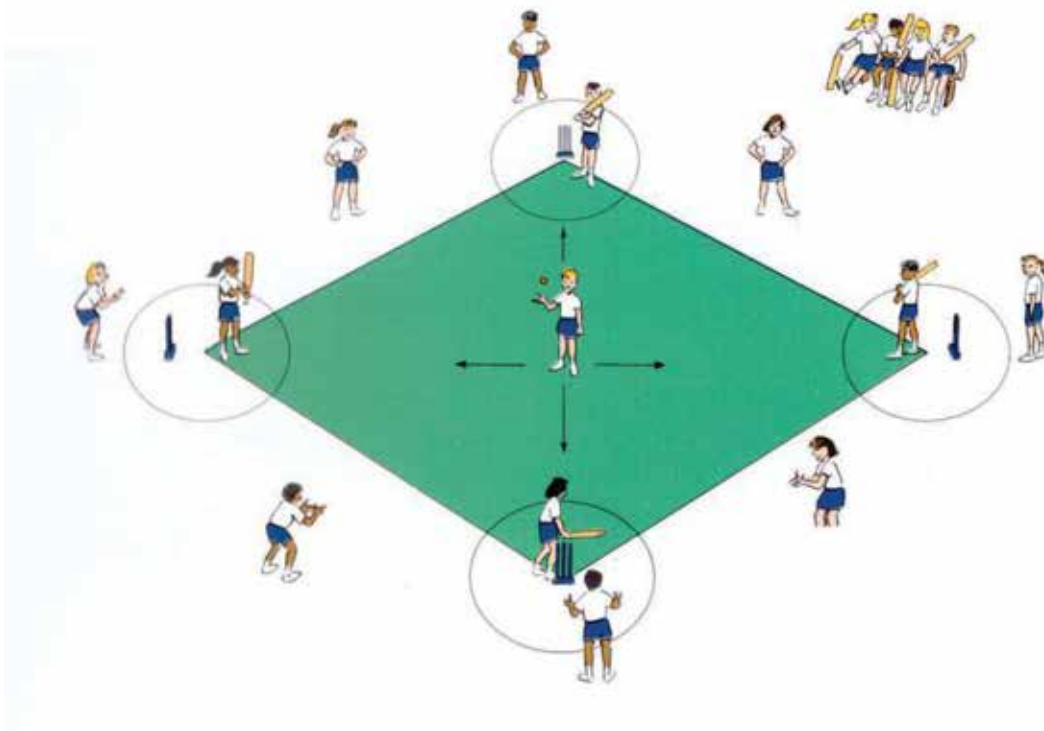
I lanciatori/fielders e il wicket keeper scalano di una posizione ogni sei lanci.

I battitori vengono eliminati quando la palla ribattuta è presa al volo oppure sono eliminati al wicket o colpiscono il proprio wicket.

Viene assegnato un punto quanto tutti i battitori scalano di una base senza essere eliminati.

Giocare fino a quando tutti hanno avuto un turno in battuta o fino a tempo scaduto.

La squadra che totalizza più punti vince.



PIU' FACILE / PIU' DIFFICILE:

Diminuire / aumentare le distanze

Diminuire / aumentare il numero dei fielders.



Settimane di Sport

- CRICKET-

FIELDING – Introduzione, spiegazione, dimostrazione, messa in pratica

1. Raccolta palla due mani, circuito, deposito in contenitore
2. Un rimbalzo, presa due mani, circuito, deposito in contenitore
3. Prese al volo due mani, circuito, deposito in contenitore
4. Introduzione “Straight Drive Continuous Cricket”
5. Presa al volo ravvicinato, da media distanza e lunga distanza rilancio al Wicket Keeper
6. Pratica in Gruppo scalando di posizione. Intercettazione una mano rilancio Wicket Keeper

BATTING – Introduzione, spiegazione, dimostrazione, messa in pratica

7. Posizione al crease, oscillazione all'indietro, colpo in Avanti
8. Messa in Pratica in Gruppo, 6 tentativi ciascuno (1 over chiamato dal bowler), rotazione di posizione, Copertura, W.K. fielders
9. Off Drives, On Drives, Straight Drives, 6 tentativi ciascuno, rotazione posizione

BOWLING – Introduzione, spiegazione, dimostrazione, messa in pratica

1. Introduzione in 4 Passi, Grip, posizione (frontale o laterale), sollevamento lato, rotazione braccia, lancio a target.
2. Bowling a Wicket

PARTITA – Introduzione, Spiegazione, Dimostrazione, Partitella

Partitella cricket 2 innings – introduzione dello scoring

LORD'S GAME

ORGANIZZAZIONE E SVOLGIMENTO DEL GIOCO

- Due squadre composte da 6 a 8 giocatori
- Prepara il campo come nella figura in basso e disponi sul campo, con dei cinesini, una porticina della larghezza di almeno 1.5m, diagonalmente al battitore.
- Ciascuna squadra gioca 2 inning in battuta della durata di 10 minuti
- La squadra al lancio sceglie un lanciatore che lancerà sottomano.

IDEE PER SEMPLIFICARE/COMPLICARE IL GIOCO:

- Invece di lanciare, aiuta il battitore mettendoti al suo fianco e lasciando cadere la pallina oppure appoggia la palla su un cono e fallo battere con la palla ferma
- Aumenta/diminuisci la distanza del wicket e delle porticine
- Assegna dei punti extra se il battitore fa battere la palla a terra prima di oltrepassare la linea 1 o la linea 2

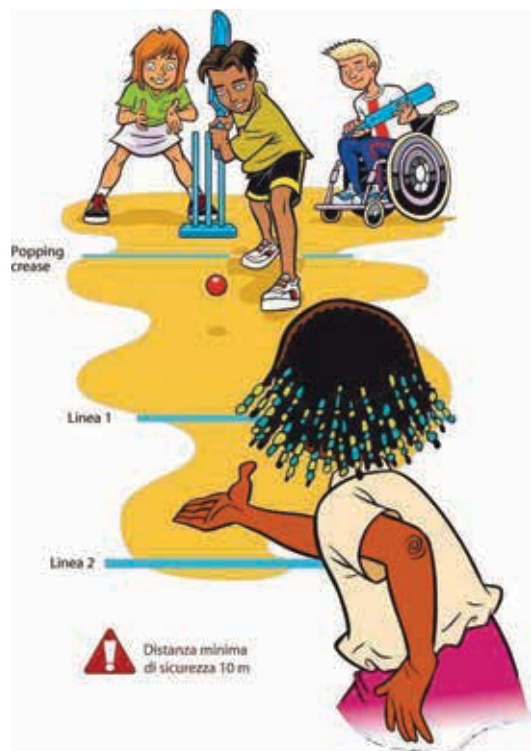
Conteggio dei punti :

- ❖ Una palla battuta e indirizzata dentro la porticina vale un punto per i battitori
- ❖ 1 punto per corsa a/r fino alla linea uno
- ❖ 2 punti per corsa a/r fino alla linea due
- ❖ 4 punti per la palla che viene battuta e indirizzata fuori dal campo

I battitori possono essere eliminati se:

- ❖ il lanciatore colpisce il wicket (*bowled*);
- ❖ nell'atto di battere, colpisce inavvertitamente il wicket (*hit the wicket twice*);
- ❖ un fielder prende al volo la palla ribattuta (*catch out*);
- ❖ mentre il battitore sta correndo per fare punto, un fielder rilancia la palla ribattuta al wicket keeper che la prende e colpisce il wicket quando il battitore non è ancora rientrato nella sua area (popping crease) (*run out*);

Nel momento in cui il battitore viene eliminato, le rimanenti delle 6 palle da lanciare vengono azzerate e si riparte con il lanciatore subentrante;



LORD'S GAME – SCHEDA SEGNAPUNTI

1° Squadra in battuta: _____

1° OVER		5° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
2° OVER		6° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
3° OVER		7° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
4° OVER		8° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
TOTALE PUNTI INNING			

2° Squadra in battuta: _____

1° OVER		5° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
2° OVER		6° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
3° OVER		7° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
4° OVER		8° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
TOTALE PUNTI INNING			

CONTINUOUS CRICKET

ORGANIZZAZIONE E SVOLGIMENTO DEL GIOCO

- Due squadre composte da 6 a 8 giocatori

IDEE PER SEMPLIFICARE/COMPLICARE IL GIOCO:

Aumenta/diminuisci:

- la lunghezza del pitch
- la grandezza del wicket
- la distanza tra i coni e il wicket

- Prepara il campo come nella figura in basso

IDEE PER UN GIOCO INCLUSIVO:

- Entrambe le squadre battono per un periodo prestabilito di tempo (ad esempio: 8 minuti)
- I lanciatori lanciano sotto mano da una distanza minima di 10 metri
- Ogni lanciatore ha 6 lanci a disposizione finiti i quali subentra un altro lanciatore
- Ogni battitore riceve 6 lanci finiti i quali lascia il posto ad un altro battitore
- Il battitore deve correre attorno al cono anche se non colpisce la palla e può effettuare più di una corsa prima che la palla ritorni al lanciatore
- I coni devono essere piazzati sia alla destra che alla sinistra del battitore per favorire sia i destrorsi che i mancini
- I fielders devono rilanciare sotto mano, il più velocemente possibile, la palla al lanciatore che si preparerà per un nuovo lancio
- varia la lunghezza della corsa che i battitori devono effettuare
- Riduci il wicket rendendolo più semplice da difendere
- Riduci o allontana i fielders
- Usa una palla più grande
- Consenti una presa adattata o con una sola mano
- Misura il punteggio in base alla distanza percorsa
- I fielders lavorano in coppia: uno fermo e uno in movimento
- il battitore potrebbe essere affiancato da un runner

I battitori possono essere eliminati se:

- ❖ il lanciatore colpisce il wicket (*bowled*);
- ❖ nell'atto di battere, colpisce inavvertitamente il wicket (*hit the wicket twice*);
- ❖ un fielder prende al volo la palla ribattuta (*catch out*);
- ❖ mentre il battitore sta correndo per fare punto, un fielder rilancia la palla ribattuta al wicket keeper che la prende e colpisce il wicket quando il battitore non è ancora rientrato nella sua area (*popping crease*) (*run out*);

I battitori che hanno terminato il turno di battuta si alternano allo scoring (segna punti).



CONTINUOUS CRICKET (prova a tempo 8 minuti) – SCHEDA SEGNAPUNTI

1° Squadra in battuta: _____

1° OVER		5° OVER		9° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
2° OVER		6° OVER		10° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
3° OVER		7° OVER		11° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
4° OVER		8° OVER		12° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
TOTALE PUNTI INNING					

2° Squadra in battuta: _____

1° OVER		5° OVER		9° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
2° OVER		6° OVER		10° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
3° OVER		7° OVER		11° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
4° OVER		8° OVER		12° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
TOTALE PUNTI INNING					

...° Squadra in battuta: _____

...° OVER		...° OVER		...° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
...° OVER		...° OVER		...° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
...° OVER		...° OVER		...° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
...° OVER		...° OVER		...° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
...° OVER		...° OVER		...° OVER	
Lanciatore:		Lanciatore:		Lanciatore:	
N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti	N° Lancio	Punti
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER		TOT PUNTI OVER	
TOTALE PUNTI INNING					

PAIRS CRICKET

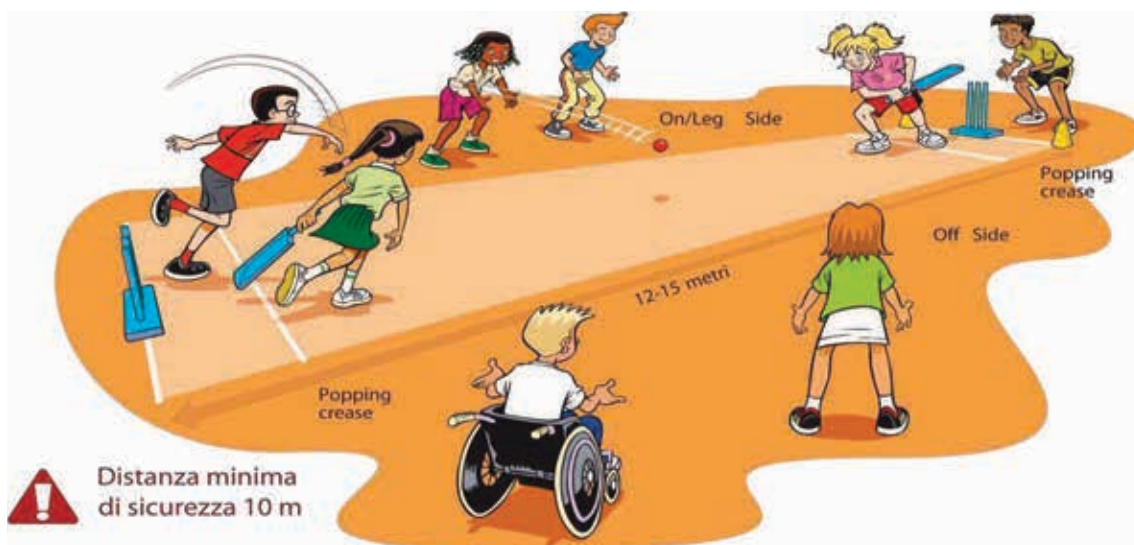
ORGANIZZAZIONE E SVOLGIMENTO DEL GIOCO

- Due squadre composte da 6 a 8 giocatori;
- Prepara il campo come nella figura in basso;
- Dividi ogni squadra in coppie;
- Coppia n°1 formata da 2 battitori che iniziano il gioco partendo da 200 punti;
- Coppia n°2 formata da un lanciatore e un *wicket keeper*;
- Coppia n°3 formata da due fielders sul lato della gamba del battitore (*leg-side*. Vedi figura in basso);
- Coppia n°4 formata da due fielders sul lato opposto (*off-side*. Vedi figura in basso);
- Non sono previsti limiti di campo;
- I lanciatori lanciano sopra mano da una distanza minima di 10 metri;
- La squadra in battuta riceve 12 lanci;
- Le coppie ruotano cambiando ruolo dopo 12 lanci validi; una volta che la squadra in battuta ha fatto battere tutte le sue coppie, va al lancio.
- Se un lancio passa oltre i coni presenti a sinistra e a destra del wicket, viene chiamata la "palla larga" (*wide ball*) e viene assegnato un punto al battitore. Se questo accade **nell'ultimo over**, oltre ad assegnare un punto al battitore, il lanciatore deve ripetere il lancio (*extra ball*);
- I battitori perdono 5 punti ogni volta che subiscono un catch, toccano il wicket con la mazza, il lanciatore colpisce il wicket o vengono eliminati mentre cercano di effettuare una corsa;
- Vince la squadra che ha salvato più punti dopo che tutte le coppie hanno battuto.

IDEE PER SEMPLIFICARE/COMPLICARE IL GIOCO:

Aumenta/diminuisci:

- le distanze
- la grandezza del *wicket*
- introduci i limiti di campo e il punteggio inerente ai fuoricampo



PAIRS CRICKET 8v8 – SCHEDA SEGNAPUNTI

SQUADRA IN BATTUTA 1:			
1° COPPIA:			
1° OVER		2° OVER	
LANCIATORE:		LANCIATORE:	
RUNS:	WKTS:	RUNS:	WKTS:
TOTALE CUMULATIVO:		TOTALE CUMULATIVO:	
2° COPPIA:			
3° OVER		4° OVER	
LANCIATORE:		LANCIATORE:	
RUNS:	WKTS:	RUNS:	WKTS:
TOTALE CUMULATIVO:		TOTALE CUMULATIVO:	
3° COPPIA:			
5° OVER		6° OVER	
LANCIATORE:		LANCIATORE:	
RUNS:	WKTS:	RUNS:	WKTS:
TOTALE CUMULATIVO:		TOTALE CUMULATIVO:	
4° COPPIA:			
7° OVER		8° OVER	
LANCIATORE:		LANCIATORE:	
RUNS:	WKTS:	RUNS:	WKTS:
TOTALE CUMULATIVO:		TOTALE CUMULATIVO:	

SQUADRA IN BATTUTA 2:			
1° COPPIA:			
1° OVER		2° OVER	
LANCIATORE:		LANCIATORE:	
RUNS:	WKTS:	RUNS:	WKTS:
TOTALE CUMULATIVO:		TOTALE CUMULATIVO:	
2° COPPIA:			
3° OVER		4° OVER	
LANCIATORE:		LANCIATORE:	
RUNS:	WKTS:	RUNS:	WKTS:
TOTALE CUMULATIVO:		TOTALE CUMULATIVO:	
3° COPPIA:			
5° OVER		6° OVER	
LANCIATORE:		LANCIATORE:	
RUNS:	WKTS:	RUNS:	WKTS:
TOTALE CUMULATIVO:		TOTALE CUMULATIVO:	
4° COPPIA:			
7° OVER		8° OVER	
LANCIATORE:		LANCIATORE:	
RUNS:	WKTS:	RUNS:	WKTS:
TOTALE CUMULATIVO:		TOTALE CUMULATIVO:	

Risultato Finale

La squadra _____ vince per aver accumulato _____ runs e _____ Wkts
contro la squadra _____ che ha accumulato _____ runs e _____ Wkts

Metodo di assegnazione punteggio

Non dimenticare che:

- La squadra in battuta parte da 200 runs;
- I runs guadagnati vengono aggiunti al totale;
- Se il battitore viene eliminato vengono sottratti 5 runs al totale;
- Per ogni palla lanciata larga (wide ball) la squadra in battuta guadagna 1 runs;
- Per ogni lancio nullo (no ball)* la squadra in battuta guadagna 1 runs;
- Nell'ultimo over di ogni inning, in caso di palla larga (wide ball) o di lancio nullo* (no ball), il lanciatore, oltre a regalare 1 run alla squadra in battuta, deve ripetere il lancio.

Utilizzare i seguenti simboli per compilare la Scheda segnapunti

•	=	nulla di fatto, nessun run, nessun wicket (Dot Ball)
W	=	wicket colpito o catch
1/2/3	=	numero di runs effettuati
O	=	Lancio nullo (No ball) – indicare il numero dei runs all'interno del cerchio
()	=	Lancio largo (Wide ball) – indicare il numero dei runs all'interno del cerchio

Esempio di 2 over giocati con 5 runs sottratti per wicket persi

1st Over:

- ❖ nulla di fatto (nessun run, nessun wicket)
- ❖ lancio largo (*ma non si ripete perché è il 1° over*)
- ❖ 4 run
- ❖ nulla di fatto (nessun run, nessun wicket)
- ❖ wicket
- ❖ 1 run

6 runs ottenuti; 1 wicket perso; $200 + 6 - 5 = 201$

2nd Over:

- ❖ wicket
- ❖ 1run
- ❖ 1 run
- ❖ 3 runs
- ❖ 2 runs (*derivanti da un lancio nullo nell'ultimo over*)
- ❖ nulla di fatto (nessun run, nessun wicket)

7 runs ottenuti; 1 wicket perso; $202 + 8 - 5 = 205$

1 ST PAIR: Mario Rossi & Giulia Bianchi			
1 ST OVER		2 ND OVER	
BOWLER: Franco Gialli		BOWLER: Laura Verdi	
•	(1)	W	1
4	•	1	3
W	1	(2)	•
RUNS: 6	WKTS: 1	RUNS: 7	WKTS: 1
CUMULATIVE TOTAL: 202		CUMULATIVE TOTAL: 205	



* **LANCIO NULLO (NO BALL):** Una palla che rimbalza più di una volta prima di arrivare al battitore o supera l'altezza delle spalle del battitore senza rimbalzare nemmeno una volta.

CRICKETBOLARIO (per Kwik CricketMania)

BAT: con questo termine si indica la mazza da cricket

BATSMAN: con questo termine si indica il *battitore*

BOWLED: questo termine si utilizza quando il lanciatore colpendo il wicket elimina il battitore.

BOWLER: con questo termine si indica il *lanciatore*

CATCH: con questo termine si indica la presa al volo da parte di un fielder.

CATCH OUT: questa frase si utilizza per indicare l'eliminazione di un battitore a seguito di una presa al volo.

CAUGHT BEHIND: questa frase si utilizza quando un battitore viene eliminato da un catch del wicket keeper.

DOT BALL: si utilizza questa frase quando da un lancio valido non scaturisce nessun esito.

EXTRA BALL: con questa frase si indica la ripetizione di un lancio.

FIELDER: con questo termine si indica il *ricevitore/i*

HIT THE WICKET TWICE: questa frase si utilizza quando il battitore viene eliminato perché nell'atto di ribattere un lancio colpisce inavvertitamente il wicket alle sue spalle.

INNING: è la frazione con cui si divide una partita. Nel cricket le partite si dividono in due inning in cui le squadre si alternano alla battuta e al lancio.

NO BALL: lancio nulla. Si utilizza questa frase quando una palla rimbalza più di una volta prima di arrivare al battitore oppure quando supera l'altezza delle spalle del battitore. ATTENZIONE!!!: nel gioco Pairs Cricket di Kwik CricketMania ogni lancio nullo regala un punto alla squadra in battuta e, se effettuato nell'ultimo over, il lanciatore deve anche ripetere il lancio.

WICKET: è un castelletto composto da due gruppi di tre paletti di legno (*stumps*) situati ai due lati della parte centrale del campo di cricket (*pitch*) e sormontati da due piccoli stecchini di legno (*bails*).

WICKET KEEPER: è il ricevitore che gioca per la squadra al lancio e che staziona dietro il battitore, a ridosso del wicket.

WIDE BALL: con questa frase si indica un lancio largo, fuori dalla portata del battitore.

OVER: frazione di gioco caratterizzata da una sequenza di lanci validi eseguiti da un unico lanciatore verso il battitore situato sul lato opposto del *pitch*.

Attualmente in tutte le forme di cricket un *over* è una sequenza di sei lanci validi (sono quindi esclusi dal computo eventuali *wide*, *no ball*, ecc.) eseguiti da un unico lanciatore designato dal capitano della squadra al lancio verso il battitore della squadra in battuta situato dal lato opposto del *pitch*.

PARTNERSHIP: nel cricket indica la coppia di battitori che si trovano nello stesso momento sul pitch e si alternano alla battuta.

PITCH: è la parte nevralgica del gioco dove si lancia e si batte. E' una striscia di terra lunga 20x3 metri circa.

POPPING CREASE: è l'area entro cui il battitore deve battere e rientrare per non essere eliminato

RUN: con questo termine si indicano i punti guadagnati

RUN OUT: questo termine si utilizza quando un battitore viene eliminato da un filder mentre sta effettuando una corsa da una parte all'altra del pitch

SCORER: è il segnapunti

SCOREBOARD: è la tabella dove viene aggiornato il punteggio. Si trova a bordo campo in una zona visibile a tutti.

SCORECARD: è la tabella in dotazione allo scorer su cui quest'ultimo segna il punteggio in maniera dettagliata.

TOSS: è il lancio della monetina dal quale le squadre contendenti decidono se iniziare al lancio o alla battuta.

UMPIRE: arbitro