



THERAPI GALWEDIGAETHOL Sgiliau Pêl

Awgrymir y gweithgareddau canlynol i helpu eich plentyn i ddatblygu ei sgiliau pêl. Fe'i cynlluniwyd i'w helpu i ddysgu am y graddau, y grym, yr amseriad, a'r hunan-drefnu sydd eu hangen *i gael y bêl i wneud yr hyn y maent am iddi ei wneud.*

Mae'r adran gyntaf yn awgrymu dilyniant o ran sgiliau taflu a dal. Dilynir hyn gan gemau y gellir eu defnyddio i ymarfer rhai o'r sgiliau hyn a rhai awgrymiadau ar gyfer gemau bat a phêl a sgiliau pêl-droed cynnar.

Y peth pwysig o ran datblygiad sgiliau pêl yw torri pob gweithgaredd i lawr a dechrau ar lefel lle mae'ch plentyn yn llwydo'n gyfforddus. Cynyddwch lefel yr anhawster **yn araf**, gan newid un agwedd ar y weithgaredd ar y tro. Fel hyn, mae galluoedd eich plentyn yn cael eu datblygu ond nid ydynt yn colli hyder. Rhowch lawer a llawer o ganmoliaeth ac anogaeth.

Helpwch eich plentyn i ddysgu trwy drafod ei dechneg. Pwysleiswch yr hyn sydd wedi mynd yn iawn yn yr ymdrechion llwyddiannus yn hytrach na threulio gormod o amser ar yr hyn oedd yn bod ar yr ymdrechion aflwyddiannus.

Siaradwch am:

- Dwylo a chorff yn barod i dderbyn y bêl.
- Pa mor galed/ysgafn y mae'r bêl yn cael ei thaflu.
- Pa mor syth gafodd y bêl ei thaflu.
- Pan fyddant wedi rhagweld daliad yn dda.
- Pan fydd eu hamseriad yn dda.
- Pan fyddant yn aros yn dda.
- Edrych yn dda.

Gellir uwchraddio pob gweithgaredd trwy leihau maint y bêl ond dechreuwch gyda phêl fawr, feddal.

Gall fod yn ddefnyddiol i'r plentyn weithio gyda brawd neu chwaer neu ffrind i wneud y profiad yn fwy o hwyl ond nid os yw'n debygol o gymharu ei hun mewn ffordd negyddol.

.....

Taflu a Dal – Dilyniant Sgiliau

Mae gweithgareddau 1-9 i gyd yn cael eu perfformio gyda'r plentyn mewn safle cymharol llonydd, gyda'r bêl yn unig yn symud. Mae gweithgareddau 10 – 13 yn cynyddu cymhlethdod y sgiliau trefnu sydd eu hangen gan y bydd y plentyn a'r bêl yn symud.

Gyda phob gweithgaredd, unwaith y bydd wedi'i berfformio'n llwyddiannus nifer o weithiau, uwchraddiwch ef fel yr awgrymwyd (e.e., cymryd cam yn ôl, newid yr amseriad neu'r hunan-drefnu sydd ei angen.) Dychwelwch i'r lefel flaenorol os yw'r uwchraddio wedi bod yn rhy anodd. Peidiwch â gadael i'r plentyn brofi methiant am lawer o amser.

1. Wrth eistedd neu benlinio ar y llawr, mae'r plentyn a phartner yn rhoio pêl fawr mewn llinell syth rhyngddynt. Dylid lleihau maint y bêl yn raddol ac amrywio'r cyfeiriad a'r cyflymder.
2. Gan ddefnyddio dwy law, mae'r plentyn yn taflu pêl yn yr awyr (tua 12 modfedd) ac yn ei dal. Nid oes ond angen i'r bêl adael dwylo'r plentyn ac yna ei ail-ddal. Nod hyn yw caniatáu i'r plentyn ddod i arfer â'r siâp y mae angen i'w ddwylo ei wneud i dderbyn y bêl.
3. Sefwch tua 3 troedfedd oddi wrth y plentyn a thaflu'r bêl ato. Gwnewch bob taflriad hyd yn oed mewn grym ac yn uniongyrchol i'w ddwylo. *Trafodwch unrhyw addasiadau y mae angen i'r plentyn eu gwneud ee cael dwylo'n barod, sefyll yn llonydd, peidio cheisio gorragweld, aros am y bêl.* Gyda phob 5 daliad llwyddiannus yn olynol, gofynnwch i'r plentyn gymryd un cam yn ôl.
4. Mae'r plentyn yn sefyll tua 2 droedfedd oddi wrth wal, yn taflu'r bêl at y wal, ac yn ei dal. *Trafodwch unrhyw addasiadau ee taflu'n ysgafnach, taflu mewn llinell syth, peidio â phwyso ymlaen i geisio dal.* Gyda phob 5 daliad llwyddiannus yn olynol, gofynnwch i'r plentyn gymryd un cam yn ôl. Anelwch at y plentyn er mwyn creu rhythm a llif i'r weithgaredd. Os bydd y plentyn yn colli'r drefn sydd ei angen, gofynnwch iddynt gymryd cam yn ôl i mewn tuag at y wal.
5. Mae'r plentyn yn taflu'r bêl yn erbyn y wal, gan ganiatáu iddi fownsio cyn iddynt ei dal. Dechreuwch yn agos at y wal a chyda phob 5 daliad llwyddiannus yn olynol, mae'r plentyn yn cymryd un cam yn ôl. Gyda'r weithgaredd hon, bydd gofyn i'r plentyn ad-drefnu amseriad ei ymatebion.
6. Gwnewch yr un peth â rhif 5 ond cyflwynwch glap cyn dal. Dechreuwch yn ôl yn agos at y wal ac ar ôl dal y bêl yn llwyddiannus 5 gwaith yn olynol, mae'r plentyn yn cymryd un cam yn ôl.
7. Mae'r plentyn yn taflu'r bêl i fyny yn yr awyr tua 1-2 troedfedd. Ar ôl dal y bêl yn llwyddiannus 5 gwaith yn olynol, mae'n taflu'r bêl 6-12 modfedd yn uwch. Er mwyn

gwneud hyn bydd angen i'r plentyn ail-drefnu cyfeiriad y taflïad (hy, ei drefnu'n fertigol yn hytrach nag yn llorweddol), i dracio'r bêl yn weledol i gyfeiriad gwahanol ac aildrefnu lleoliad eu dwylo ar gyfer dal.

8. Mae'r plentyn yn taflu'r bêl i'r awyr ac yna'n gadael iddi fownsio cyn ei dal.
9. Mae'r plentyn yn taflu'r bêl i'r awyr, yn gadael iddi fownsio a chlapio cyn ei dal. Ar ôl i'r plentyn ddal y bel yn llwyddiannus 5 gwaith, cynyddwch nifer y clapiau o 1 bob tro.
10. Mae'r plentyn yn cerdded o gwmpas mewn cylch gyda phartner, gan daflu'r bêl yn ôl ac ymlaen i'w gilydd. Dechreuwch gyda chylch bach ac yn araf bach gwnewch y pellter yn fwy. Dechreuwch yn araf a chynyddwch yn raddol nes eich bod yn rhedeg.
11. Gwnewch yr un fath â rhif 10 ond bownsiwch y bêl rhwng eich gilydd.
12. Marciwch fan ar y ddaear y gall y plentyn gerdded tuag ato. Pan fyddant yn cyrraedd y marc, taflwch y bêl atynt. Yna mae'r plentyn yn taflu'r bêl at y wal ac yn ei dal. Cynyddwch yn araf y cyflymder y mae'r plentyn yn cerdded/rhedeg i'r marc.
13. Mae'r plentyn yn cerdded yn araf gyferbyn â wal, gan daflu'r bêl yn ei herbyn wrth iddynt symud. Yn araf, gall y plentyn gynyddu'r cyflymder y maent yn symud. Gellir uwchraddio'r weithgaredd hon hefyd i gynnwys bownsio cyn dal ac yna bownsio a chlap cyn dal.

.....

Gemau Pêl

- Mae'r plentyn yn creu "gêm darged" ar y llawr neu ar wal ac yn taflu bag ffa ato. Mae pwyntiau'n cael eu sgorio yn ôl lle mae'r bag ffa yn glanio / taro.
- Llenwch 2 botel blastig fawr â dŵr, gan adael y topiau i ffwrdd. Rhowch y rhain ychydig droedfeddi ar wahân. Mae 2 berson yn sefyll wrth ymyl ei gilydd ac yn wynebu potel. Mae'r botel sy'n eich wynebu yn perthyn i chi. Y nod yw taro potel eich gwrthwynebydd drosodd. Os gwnewch hynny yna mae'n rhaid i'ch gwrthwynebydd gael gafeal ar y bêl cyn y gallant osod eu potel yn unionsyth eto. Yr un sy'n cadw dŵr yn eu potel eu hunain am yr hiraf yw'r enillydd.
- Mochyn yn y canol.
- Mae'r plentyn yn creu cwrs rhwystrau ac yn bownsio pêl o'i gwmpas. Dechreuwch gyda phêl fawr.

.....

Gemau Bat a Phêl

- Dechreuwch drwy fatio balw'n rhwng 2 berson gan ddefnyddio dwylo yn unig.
 - Symudwch ymlaen at falw'n a bat padl mawr.
 - Defnyddiwch bêl yn lle'r balw'n (meddal yna caled).
 - Symud ymlaen i ddefnyddio bat llai gyda handlen hirach.
-

Sgiliau Pêl-droed

- Ciciwch bêl yn erbyn wal, gan gynyddu'n raddol y pellter y mae'r plentyn yn sefyll o'r wal. (Peidiwch â phoeni am stopio'r bêl ar ôl iddi ddychwelyd ar hyn o bryd.)
 - Ciciwch bêl i ardal darged ee darn o wal â marc sialc arno neu rhwng marcwyr neu byst gôl llydan. Dylid lleihau maint yr ardal darged yn raddol.
 - Ciciwch bêl i bartner llonydd.
 - Derbyn y bêl gan bartner (wedi'i chicio'n ysgafn ac yn syth i draed y plentyn i ddechrau.) Cynyddwch y grym yn raddol ac anelwch ychydig i'r chwith/dde o'r plentyn.
 - Driblo pêl mewn llinell syth tuag at darged.
 - Driblo pêl o amgylch un côn ac yn ôl i'r man a nodir.
 - Driblo o gwmpas 2 gôn gan newid cyfeiriad ac ati.
-

Yn olaf, ychwanegwch eich syniadau eich hun ac anogwch eich plentyn i greu ei gemau ei hun. Bydd hyn yn gwneud ymarfer yn fwy o hwyl i'ch plentyn ac i chi.