

Trin pêl

Ffocws Sgiliau: Oedran ymgyfarwyddo â Phêl: 6+

Cyfnod ymarfer:

- Rholiwch bêl i fyny'r corff gan ddefnyddio'r ddwy law neu 1 llaw.
- Daliwch bêl mewn un llaw (cledr i fyny) gyda braich wedi'i hymestyn allan, symud y llaw o amgylch y corff gan gadw'r bêl ar y llaw.
- Bownsiwch bêl bownsio yn barhaus gan ddefnyddio'r ddwy law/un law/dwylo bob yn ail, gan amrywio'r uchder.
- Pasiwch bêl o law i law, gan gynyddu lled y breichiau yn raddol.
- Codwch bêl sy'n rowlio. Rholiwch bêl, rhedwch ar ei hôl a'i chodi.

Prif weithgaredd:

- Mewn paru — mae un yn symud pêl o gwmpas ar law, mae'r llall yn ceisio ei tharo i ffwrdd.
- Mewn paru — rholiwch bêl i'ch gilydd — ceisiwch dderbyn pêl yn gyntaf gyda dwy law yna gydag un law. Rholiwch yn ôl.

Beth i edrych amdano a'i annog:

- Dylai siâp llaw fod wedi ymlacio ac ychydig yn grwm, dylai pêl ymlacio i mewn i gwpan cledr y llaw.
- Wrth i'r bêl gyrraedd dylai'r fraich ymlacio a 'rhoi' i gyfeiriad y bêl.
- Dylai pen-gliniau blygu wrth gydio mewn pêl sy'n rhoio.
- Dylid ymarfer gyda'r ddwy law er mwyn dod yn hyderus o ran trin pêl.

Symud ymlaen i sgiliau dal sylfaenol pan fyddwch yn hyderus:

Ffocws Sgiliau: Dal sylfaenol — Oedran 2 law: 6+

Cyfnod ymarfer:

- Taflu pêl i fyny yn yr awyr, cyfeiriad amrywiol — ei dal gyda 2 law gan dynnu'r bêl i mewn i'r corff.
- Taflu'r bêl yn erbyn wal a neidio i'w ddal, amrywio cyflymder, ac ongl taflu.
- Taflu pêl dros ysgwydd, troi i'w dal.

Prif weithgaredd:

- Taflu yn ôl ac ymlaen mewn paru — anelwch i daflu 10 gwaith heb stopio, yna cynyddu'r gôl.
- Mewn paru - A yn gweithio, B yn llonydd. Mae A yn taflu pêl yn uchel i B sy'n neidio i ddal, yn glanio'n ddiogel ac yn ei thaflu'n ôl. Cyfnewid.
- Mewn paru — taflu pêl i'w gilydd, gan amrywio uchder a chyfeiriad y bêl.
- Mewn paru, dechreuwch 2-3m oddi wrth eich gilydd ac ar ôl pasio yn ôl ac ymlaen 10 gwaith yn olynol dylid cynyddu pellter ac ailadrodd.
- Mewn paru — anelu at ddal pêl mor dawel â phosibl.

Beth i edrych amdano:

- Dwylo wedi ymlacio mewn siâp cwpan, bysedd yn pwyntio i fyny i ofyn am y bêl.

- Safle'r traed - 1 o flaen y llall, cytbwys.
- Dwylo wrth ochr y bêl, bodiau y tu ôl (ger y corff) tua ½ ffordd i lawr y bêl.
- Derbyn y bêl mor gynnar â phosibl — codi i gyrraedd pêl uchel.
- Dod â'r bêl i'r corff — 'cipio'.

Symud ymlaen i sgiliau dal a sgiliau taflu gwell pan fyddwch yn hyderus.

Ffocws sgiliau: Gwell dal - 2 law Oedran: tua 8+

Ymarferion:

- Mewn 2 — taflu i'w gilydd, gan gynyddu cyflymder a chryfder y dafliad.
- Taflu a dal mewn 2 - cynyddu lled/uchder y dafliad.
- Mewn 2 - mae B yn 'ddall' ac yn sefyll gyda'i gefn i A (2m i ffwrdd). Mae A yn galw 'dde' ac yn pasio pob un i ochr dde B, sy'n troi i ddal. (Mae'n rhaid i A fod yn dosturiol wrth daflu) — newidiwch y galwadau i gynnwys chwith, uchel, ac isel.

Prif weithgaredd:

- Mewn 2 - her 'cwrdd yn y canol' - dylid dechrau ar ochrau gwahanol cwrt pêl-rwyd - faint o weithiau mae angen i chi basio'r bêl cyn i chi ddod wyneb yn wyneb (h.y., Ewch i bêl tra ei bod yn yr awyr a neidio ymlaen i ddal)
- Taflu dan bwysau mewn 3 - Mae A, B & C yn sefyll mewn triongl gyda 2 bêl rwyd - Mae A yn pasio i B sy'n dychwelyd i A yna'n troi i dderbyn pêl gan C, yna ei dychwelyd i C, yn troi eto ac yn y blaen... Fe ddylai B a C weld pa mor gyflym y gallant anfon pêl heb i A ei gollwng. Amrywiwch y tafladau a symud ymlaen wrth i A & C symud ymlaen yn raddol fel eu bod mewn llinell gydag A.

Beth i edrych amdano a'i annog:

- Pob pwynt dal arferol.
- Bydd y derbynnydd yn gwyllo am 'giwiau' sy'n nodi pryd y bydd pêl yn cael ei rhyddhau a ble y bydd yn mynd (gwylwch ddwylo, llygaid, traed, a hediad pêl yr anfonwr unwaith y caiff ei rhyddhau).
- Dylai derbynnydd gwrdd pêl yn hytrach nag aros i bêl gyrraedd at eu dwylo.
- Ymateb yn gyflym i bêl wrth dderbyn yn 'ddall'.
- Y gallu i ddal pêl mewn mwy a mwy o sefyllfaoedd.

Ffocws sgiliau: Dal gydag un llaw (ambidexterity) Oedran: 10+

Ymarferion:

- Mewn 2 - dylid sefyll gyferbyn â phartner - dylid pasio dan y fraich i daflu pêl i bartner ac mae'n rhaid iddynt ddal gydag 1 llaw yn unig. Newidiwch ddwylo. Ychwanegwch dafladau uchel ac isel.
- Mewn 2 - dylid ymestyn a rhoi arwydd i'r dde a derbyn taflad gyda'r llaw dde, gan dynnu'r bêl i mewn i'r corff. Yr un peth i'r chwith. Parhewch i daflu a dal mewn dau - 1 llaw yn unig. Ychwanegwch basiau heriol, dwylo bob yn ail, symud i ddal ac ati.

Prif weithgaredd:

- Heriwch blant — faint weithiau y gallant basio a dal gan ddefnyddio 1 llaw yn unig. Amrywio Heriau — faint o weithiau y gellir pasio mewn 1 munud, pwy all wneud y mwyaf cyn gollwng ayyb.
- Gêm o 3 yn erbyn 1 (3 ar y tu allan — ymosodwyr, 1 yn y canol — amddiffynnwr.)
Rheolau: un llaw yn unig y gall ymosodwyr ei defnyddio i ddal a thafu. Rhaid i amddiffynnwr geisio rhyng-gipio pêl gan ddefnyddio un neu dwy law. Os bydd ymosodwr yn gollwng pêl, maent yn dod yn amddiffynnwr. Os bydd amddiffynnwr yn dal pêl mae'r ymosodwr a daflodd y bêl yn dod yn amddiffynnwr. Os nad yw chwaraewyr yn cyfnewid yn rheolaidd ychwanegwch reol o 10 taflad -

bydd y person sy'n gwneud 10fed tafliad yn dod yn amddiffynnwr os nad yw'r chwaraewyr wedi newid.

Beth i edrych amdano a'i annog:

- Os ydynt yn neidio am bêl — wrth ddal gyda llaw chwith dylent lanio ar y droed chwith ac i'r gwrthwyneb gyda llaw dde.
- Dylai chwaraewyr geisio derbyn pêl mor gynnar â phosibl, gan ddefnyddio llaw i ymestyn allan. Dewch â'r bel i mewn i'r corff i'w sicrhau.
- Dylai chwaraewr ddeall bod y gallu i ddal gydag un llaw yn golygu bod eu parth dal yn gyfforddus wedi cynyddu'n fawr.

Ffocws sgiliau: Oedran Dal/Amddiffyn: 10+

Ymarferion:

- Mewn 3 — A a B yn sefyll gyferbyn â'i gilydd (2-3m) ac yn pasio rhyngddynt eu hunain yn barhaus; mae C yn gwyllo ac yn ceisio rhyng-gipio pêl wrth iddi fynd heibio.
- Mewn 3 - Mae A yn dechrau gyda'r bêl. Mae C yn marcio B yn unig yn 'ymlacio' marcio ychydig trwy symud i'r ochr. Pan fydd pêl yn cael ei thaflu, mae C yn ceisio rhyng-gipio. Symud ymlaen — caniatáu i B symud i ddal pêl.
- Mewn 4 - A, B, C mewn triongl. Mae A yn pasio bob yn ail i B (sy'n dychwelyd i A) yna C. Mae chwaraewr D yn sefyll yn y canol ac yn ceisio rhyng-gipio pêl wrth iddi gael ei phasio allan gan A. Wrth symud ymlaen, gall A benderfynu pwy i daflu'r bêl iddynt yn hytrach na'i thaflu am yn ail. Bydd hyn yn ei gwneud yn anoddach i D. Dylai B a C ddechrau tua 2 m oddi wrth ei gilydd a chynyddu/gostwng pellter yn ôl y gofyn.

Prif weithgaredd:

- Gêm 3 yn erbyn 1. Fel 'mochyn yn y canol' ond gyda 3 chwaraewr ar y tu allan. Rheolau - Os yw person yn y canol yn cyffwrdd pêl maen nhw'n cyfnewid â'r person a'i thaflodd. Os nad oes neb wedi cyfnewid ar ôl 10 tafliad olynol, yna mae'r person a wnaeth 10 tafliad yn mynd i mewn i'r canol.

Beth i edrych amdano:

- Yn ystod ymarfer cyntaf (mewn 3) anogwch A a B i basio yn barhaus heb oedi. C yn marcio dim ond un chwaraewr ac yn cadw gyda'r chwaraewr hwn yn hytrach na chyfnewid. Dylai C symud cyn gynted ag y bydd chwaraewr heb ei farcio yn taflu pêl.
- Rhaid i'r chwaraewr sy'n rhyng-gipio wyllo am giwiau (traed cyfeiriad y chwaraewr, llygaid, symudiadau llaw cynnar ac ati)
- Dylid annog symud yn gynnar er mwyn rhyng-gipio.
- Annog 'ymlacio' marcio agos.

Ffocws sgiliau: Oedran rhyddhau dal: 11+

ON: Mae hon yn sgil anodd a dim ond pan fyddwch chi'n teimlo bod chwaraewyr yn barod y dylid rhoi cynnig arni. Rhaid iddynt feddu ar sgiliau dal da ac mae cydbwysedd yn hanfodol.

Ymarferion:

- Mewn 2. Mae A yn anfon pêl at B sy'n dal ac yn rhyddhau yn ôl i A. Dylid canolbwyntio ar ailgyfeirio yn hytrach na stopio pêl.
- Symudwch ymlaen i chwarae mewn 3 - B yn derbyn gan A ond yn ailgyfeirio i C.

Prif weithgaredd:

- Mewn triongl mae A yn anfon at B sy'n dal ac yn rhyddhau i C sy'n dal ac yn rhyddhau yn ôl i A ac yn y blaen. Dylid newid fel bod y cyfeiriad yn newid bob tro y bydd cylch llawn wedi'i gwblhau. Gallwch newid cyfeiriad ar hap.

Beth i edrych amdano:

- Bysedd ar led, dal pêl gyda dwylo mewn ystum sy'n barod i'w rhyddhau heb newid ystum.
- Mae'r arddwrn a'r penelin yn 'rhoi' wrth dderbyn pêl.
- Os yw pêl yn cael ei dal gydag un llaw oherwydd bod y chwaraewr wedi ymestyn i ddal, dylid ail-gyfeirio'r bêl gyda'r un llaw.

Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol i Blant a Phobl Ifanc
Aneurin Bevan University Health Board