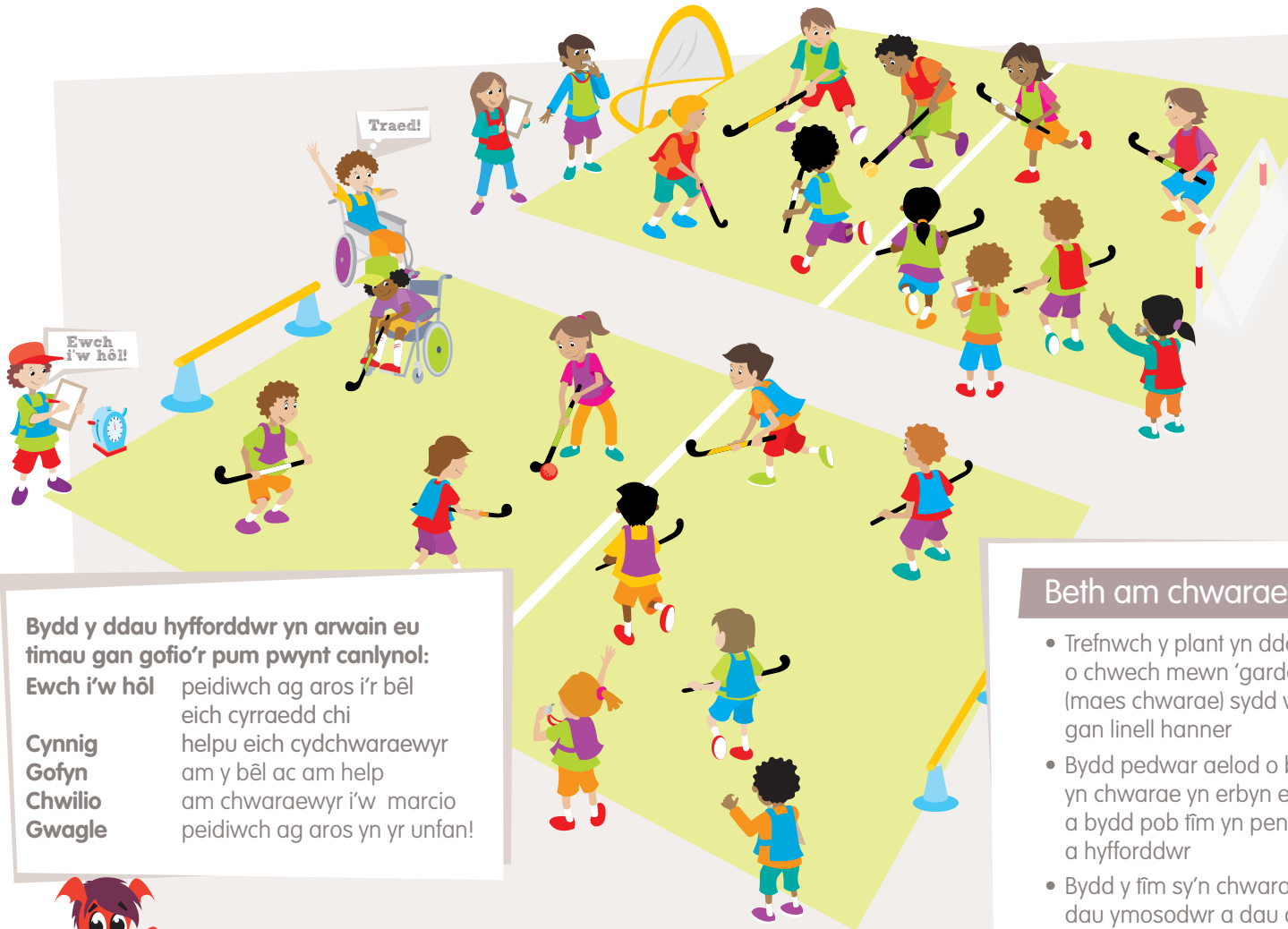


Chwarae â Chwech



Bydd y ddau hyfforddwr yn arwain eu timau gan gofio'r pum pwynt canlynol:

- Ewch i'w hôl** peidiwch ag aros i'r bêl eich cyrraedd chi
- Cynnig** helpu eich cydchwaraewyr
- Gofyn** am y bêl ac am help
- Chwilio** am chwaraewyr i'w marcio
- Gwagle** peidiwch ag aros yn yr unfan!



Bydd y ddau ddyfarnwr yn sicrhau bod y gêm yn ddiogel ac yn deg gan gofio'r pedwar pwynt canlynol:

- Traed** rhoi'r bêl i'r fîm arall os bydd rhywun yn cicio'r bêl yn fwiadol
- Awyr** rhoi'r bêl i'r fîm arall os bydd rhywun yn codi ei ffon neu'r bêl i'r awyr
- Y tu mewn** rhoi un pwynt i dîm os bydd yn sgorio gôl o'r tu mewn i'r hanner ymosod
- Canlyniad** beth fydd yn digwydd os bydd rhywun yn twyllo? Os yw rhywbeth yn annheg, chwythwch eich chwiban! Gofynnwch i'r timau eich helpu i benderfynu a oedd y digwyddiad yn deg a sut y gallwch wneud iawn amdano!

Beth am chwarae?

- Trefnwch y plant yn ddau dîm o chwech mewn 'gardd' fawr (maes chwarae) sydd wedi'i rhannu gan linell hanner
- Bydd pedwar aelod o bob fîm yn chwarae yn erbyn ei gilydd a bydd pob fîm yn penodi dyfarnwr a hyfforddwr
- Bydd y fîm sy'n chwarae yn cynnwys dau ymosodwr a dau amddiffynnwr
- Chwaraewch chwe sesiwn, ac ar ddiwedd pob sesiwn gofynnwch i'r plant newid rolau
- Bydd y timau'n taflu ceiniog i'r awyr i benderfynu pa dîm fydd yn dechrau gyda phas o'r man canol. Bydd y fîm â'r meddiant yn anfon ac yn derbyn y bêl o'r naill i'r llall gan symud tuag at ei gôl. Caiff gôl ei sgorio os bydd y bêl yn croesi'r llinell derbyn gan fynd i mewn i'r gôl
- Bydd aelodau'r fîm sydd heb y bêl yn ceisio ei rhyng-gipio neu'n ceisio taclô'r chwaraewr i gael y bêl. Os bydd y fîm hwnnw'n ennill y meddiant bydd aelodau'r fîm yn anfon ac yn derbyn y bêl o'r naill i'r llall gan symud yn nes at y gôl a phasio'r bêl i'r ymosodwyr yn y fîm er mwyn iddynt roi cynnig ar sgorio
- Ar ôl i un fîm sgorio gôl, bydd y fîm arall yn aildechrau'r gêm o'r man canol

Chwarae â Chwech

Geiriau allweddol

Rheolaeth, cadw cydbwysedd, sgiliau cydsymud, ymwybyddiaeth ofodol

Gwaith tîm, strategaethau a thactegau i fod yn fwy cyfrwys na'r gwrthwynebwyr

Arwain a dyfarnu

Cywirdeb, ochrgamu, marcio, ymosod – dod o hyd i wagle, amddiffyn – lleihau'r gwagle/opsiynau

Sgorio, gôl, pwyntiau

Traed chwim, dwylo chwim, meddwl yn chwim

Adnoddau

Conau, amrywiaeth o beli meddal (gan gynnwys peli â chlychau), ffyn, stopwatsh, chwibanau, bibiau/bandiau i'r timau ac ati

Diogelwch a threfn

Sicrhewch:

- fod yr arwyneb yn ddiogel ac yn rhydd o rwystrau
- bod digon o le gwag rhwng yr ardaloedd chwarae
- bod y plant yn aros i'r bēl gael ei thafllu yn ôl atynt os bydd yn mynd allan i ardal chwarae arall
- nad yw'r plant yn taro yn erbyn ei gilydd
- bod parthau ar gael ar gyfer plant sy'n defnyddio cadair olwyn neu fframiau fel y bo'n briodol

Cyfleoedd i:

- ddatblygu rheolaeth, cydbwysedd a sgiliau cydsymud
- datblygu ymwybyddiaeth ofodol
- dangos cywirdeb ac effeithiolrwydd wrth anfon, derbyn, ymosod ac amddiffyn
- gwrando'n ofalus ar yr hyn y mae eraill yn ei ddweud am eu gwaith a defnyddio eu sylwadau i wella effeithiolrwydd ac ansawdd eu perfformiadau eu hunain a pherfformiadau plant eraill
- deall gwahanol rolau a datblygu ynddynt – rôl ymosodwr, amddiffynnwr, hyfforddwr a dyfarnwr

Cwestiynau

- Sut gwnaethoch chi sicrhau bod pawb yn cymryd rhan?
- Sut roedd yr hyfforddwr wedi eich helpu i wella'r modd roeddech chi'n chwarae?
- Beth wnaethoch chi i sicrhau eich bod yn chwarae'n ddiogel?
- Beth wnaethoch chi i sicrhau eich bod yn chwarae'n deg?
- Beth wnaethoch chi i annog eich cydchwaraewyr?
- Beth wnaethoch chi/beth wnaeth eich tîm yn dda yn eich barn chi?
- Sut gallech chi wella'r modd rydych chi'n chwarae y tro nesaf?
- Pa rôl rydych chi'n ei mwynhau fwyaf/leiaf, a pham?

Newidiadau i'r gweithgaredd

Newidiwch y canlynol:

Lle

- maint yr ardd – bydd yn anos ymosod ac yn haws amddiffyn mewn ardal lai o faint, a bydd y gwrthwyneb yn wir am ardal fwy o faint

Tasc

- y dull o anfon a derbyn y bēl - dechrau trwy rollo'r bēl â llaw, yna ychwanegu ffyn pan fydd y plant yn barod

- y dull y deithio, e.e. dim rhedeg pan fydd y bēl yn eich meddiant
- y rheolau mewn perthynas â meddiant, e.e. rhaid cwblhau pedwar pas cyn sgorio neu rhaid rhedeg allan i myl yr ardd ar ôl pasio neu geisio rhyng-gipio'r bēl ac ati
- y rheolau mewn perthynas ag ardaloedd, e.e. dim ond ymosodwr all chwarae yn yr hanner y maent yn ymosod ynddi, a dim ond ymosodwr all sgorio ac ati
- nifer y pasiau y mae'n rhaid eu gwneud i mewn i'r parth ar gyfer plant sy'n defnyddio cadair olwyn neu fframiau

Offer

- yr offer a ddefnyddir – defnyddio offer mewn gwahanol ffyrdd, defnyddio offer nad ydynt yn draddodiadol, yn enwedig wrth greu'r goliau

Pobl

- y system a ddefnyddir i newid rolau fel bod y timau'n dewis pwy sy'n chwarae pa rôl yn erbyn timau penodol neu mewn sesiynau chwarae penodol. Fodd bynnag, rhaid i'r system fod yn deg i'r dyfarnwr a'r hyfforddwr hefyd

