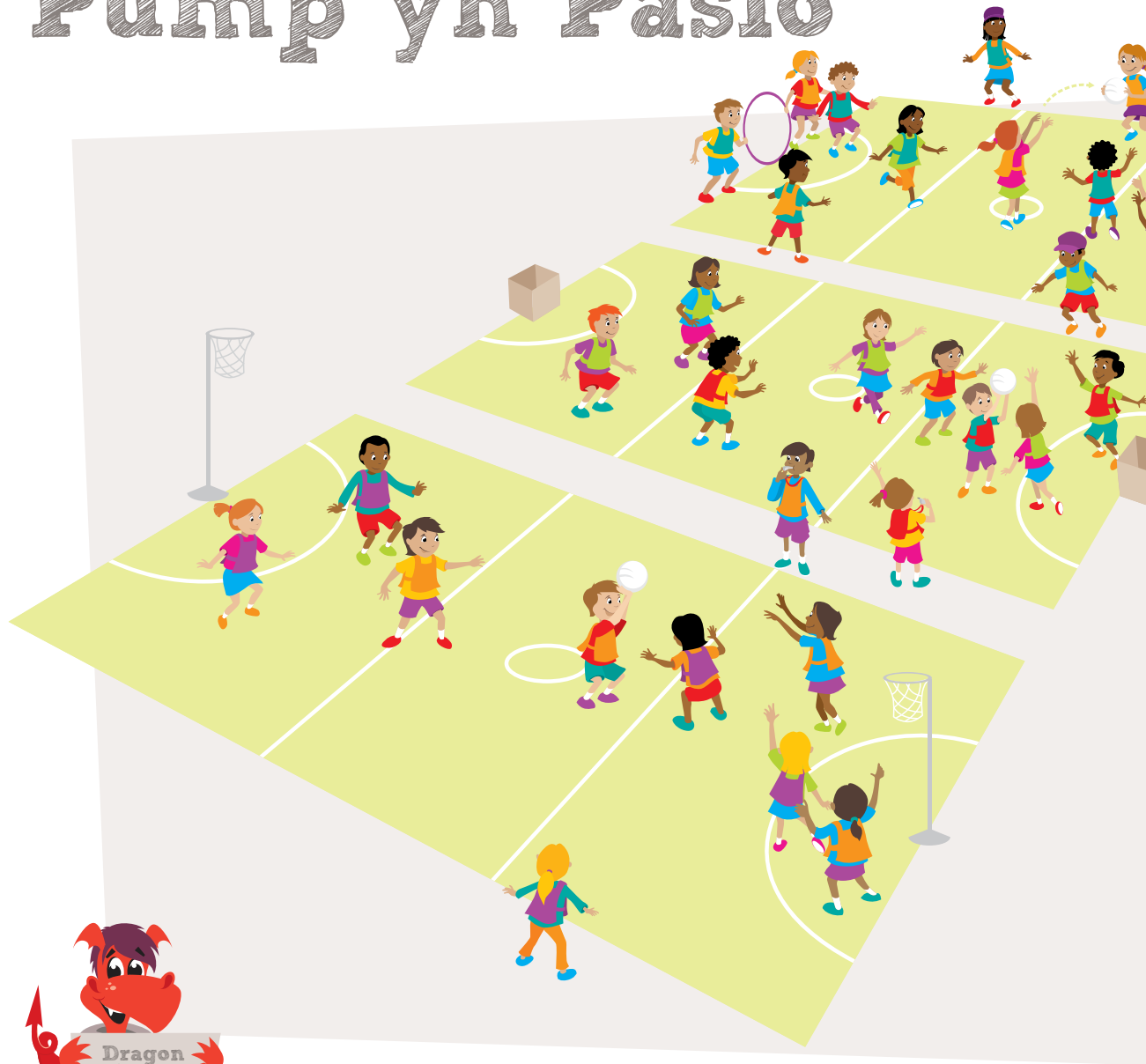


Pump yn Pasio



Beth am chwarae?

- Trefnwch y plant yn ddau dîm o bump mewn 'gardd' sydd wedi'i rhannu'n dri pharth. Bydd smotyn yng nghanol y parth canol, a bydd parthau saethu yn y ddau barth ar y pen
 - Bydd pedwar aelod o bob tîm yn chwarae yn erbyn ei gilydd a bydd pob tîm yn penodi un hyfforddwr/dyfarwr. Gofynnwch i'r plant benderfynu ar ffordd deg o newid rolau
 - Bydd y tîm sy'n chwarae yn cynnwys dau saethwr, un cysylltydd ac un amddiffynnwr. Nid oes hawl gan y saethwyr fynd i mewn gylch saethu'r gwrthwynebwr, nid oes hawl gan y cysylltwyr fynd i mewn i'r naill gylch saethu neu'r llall, ac nid oes hawl gan yr amddiffynnwr fynd i mewn i'w cylch saethu eu hunain
 - Bydd y tîmau'n taflu ceiniog i'r awyr i benderfynu pa dîm fydd yn dechrau'r gêm gyda phas o'r man canol. Rhaid i bob chwaraewr ar wahân
- i'r cysylltwyr ddechrau y tu allan i'r parth canol a symud i mewn i'r parth canol i dderbyn y pas cyntaf. Bydd aelodau'r tîm sy'n ymosod (y tîm sydd â'r meddiant) yn anfon ac yn derbyn y bêl o'r naill i'r llall gan symud yn nes at eu parth saethu. Dim ond saethwr all sgorio gôl a rhaid iddo fod yn ei barth saethu ei hun
- Bydd aelodau'r tîm sydd heb y bêl yn ceisio ei rhyng-gipio. Os bydd y tîm hwnnw'n ennill y meddiant, bydd aelodau'r tîm yn anfon ac yn derbyn y bêl o'r naill i'r llall gan symud yn nes at eu parth saethu a phasio'r bêl i'r saethwyr er mwyn iddynt roi cynnig ar sgorio
 - Ar ôl i un tîm sgorio gôl bydd y tîm arall yn aildechrau'r gêm o'r man canol
 - Ni all y chwaraewr symud unwaith y bydd y bêl yn eu meddiant
 - Rhaid i bob chwaraewr aros o leiaf 3 troedfedd (1m) i ffwrdd wrth y chwaraewr â'r bêl
 - Ni ddylai'r plant daro yn erbyn ei gilydd

Pump yn Pasio

Geiriau allweddol

Rheolaeth, cadw cydbwysedd, sgiliau cydsymud, ymwybyddiaeth ofodol

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

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

Sgorio, gôl

Traed chwim, dwylo chwim, meddwl yn chwim

Stamina, cryfder, ystwythder

Adnoddau

Marcwyr dros dro, conau, marciau cwrw pêl-rwyd ar y llawr, amrywiaeth o beli (gan gynnwys peli â chlychau), stopwatsh, chwibanau, bibiau/cynffonnau/bandiau i'r tîmau, amrywiaeth o goliau ac ati

Diogelwch a threfn

Sicrhewch:

- fod yr arwynebydd yn ddiogel ac yn rhydd o rwystrau
- bod digon o le gwag rhwng y 'gerddi'
- bod y plant yn aros i'r bēl gael ei thafu yn ôl atynt os bydd yn mynd allan i 'ardd' 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, gan gynnwys deall a dangos y cysyniad o sefyll yn y manau cywir a'r manau anghywir
- cydweithio ag eraill a pharchu confensiynau chwarae teg, cydraddoldeb ac ymddygiad priodol
- deall gwahanol rolau a datblygu ynddynt – rôl saethwr, cysylltydd, amddiffynnwr, dyfarnwr a hyfforddwr
- 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

Cwestiynau

- Sut gwnaethoch chi sicrhau eich bod wedi newid rolau mewn modd teg?
- Pa mor dda roeddech chi wedi gweithio fel unigolyn/fîm?
- Pa mor dda roeddech chi wedi cyfathrebu fel fîm?
- Sut gwnaethoch chi gefnogi ac annog eich cydchwaraewyr?
- Pa rôl rydych chi'n ei hoffi fwyaf/leiaf? Pam?
 - Beth allwch chi ei wneud i wella eich perfformiad yn y rôl hon?
- Sut dangosoch chi chwarae teg ac agwedd iach?
 - Beth arall allech chi ei wneud y tro nesaf i wella hynny?

Newidiadau i'r gweithgaredd

Newidiwch y canlynol:

Lle

- maint y man chwarae – bydd yn anos ymosod ac yn haws amddiffyn mewn ardal lai o faint, a bydd y gwrthwynebydd yn wir am ardal fwy o faint
- maint y parth saethu

Tasg

- y rheolau mewn perthynas â meddiant, e.e. nifer y pasiau y gellir eu cwblhau ym mhob parth, rhaid rhedeg i ymyl yr 'ardd' ac yn ôl ar ôl pasio'r bēl. Y rheolau wrth amddiffyn, e.e. rhaid rhedeg allan i ymyl yr 'ardd' ac yn

- ôl ar ôl ceisio rhyng-gipio'r bēl neu ar ôl bod yn marcio am dair eiliad ac ati. Gallai hynny ddigwydd mewn ymateb i symbyliad gan yr hyfforddwr/dyfarnwr
- y rheolau mewn perthynas ag am ba hyd y gellir cadw'r meddiant, a faint o amser sydd gan saethwr cyn bod yn rhaid iddo anelu am y gôl ac ati
- y rheolau mewn perthynas ag aildechrau'r gêm, er enghraifft pan fydd un fîm wedi sgorio bydd y fîm arall yn aildechrau trwy basio o gefn y cwrw. Gofynnwch i'r plant drafod a fydd hynny'n gwneud y gêm yn haws neu'n anos

Offer

- yr offer a ddefnyddir – defnyddio offer mewn gwahanol ffyrdd, defnyddio offer nad ydynt yn draddodiadol yn enwedig wrth greu goliau, a defnyddio peli â chlychau a thargedau sy'n gwyrto

Pobl

- nifer y bobl ym mhob fîm, er enghraifft dau dîm o saith – dau saethwr, un cysylltydd a dau amddiffynnwr, yn ogystal â hyfforddwr a dyfarnwr
- y system ar gyfer newid chwaraewyr, fel bod y tîmau'n dewis pwy sy'n chwarae rôl y saethwyr, y cysylltydd a'r amddiffynnwr. Fodd bynnag, rhaid cael ffordd deg o newid yr hyfforddwr/dyfarnwr
- y symbyliadau a roddir – rhoi symbyliadau llafar i blant â nam ar y golwg

