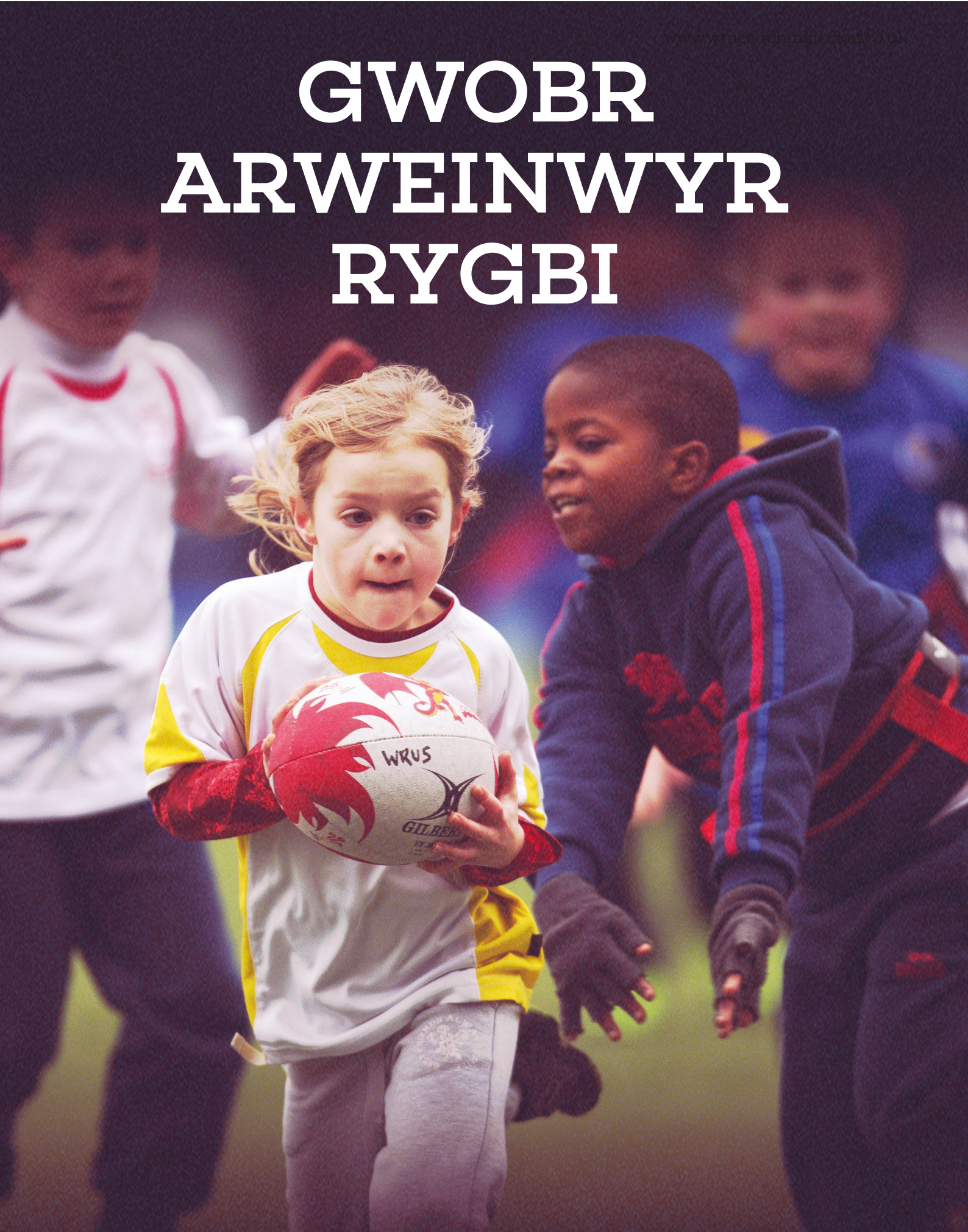


GWOBR ARWEINWYR RYGBI



Enw'r Ymgeisydd |

Cynnwys

Cyflwyniad	2
Tirwedd Hyfforddi URC	3
Chwaraewr Cyfan	4
Hyfforddwr Cyfan	5
Hyfforddi Effeithiol	6
Y Broses Hyfforddi	8
15 o Awgrymiadau Hyfforddi	10
Cynllunio Sesiynau	12
Trefniadaeth Grwp	14
Paratoi Chwaraewyr i Hyfforddi a Chwarae	16
Hyfforddiant Gemau ar gyfer Dealltwriaeth	18
Gêm TAG	20
Rheolau'r Gêm	22
Prawf Rheolau Tag	26
Chwarae Teg A Rol Swyddog	30
Rhestr Wirio Iechyd a Diogelwch	32
Trefnu Gwyl	34
Cynlluniwr Sesiwn	38
Adlewyrchu ar y Cwrs	41

Cyflwyniad

Disgrifiad o'r Cwrs:

Mae cwrs TAG URC yn addas ar gyfer athrawon, hyfforddwy ac arweinwyr chwaraeon i gyflwyno gêm ddigyswllt o rygbi tag.

Amlinelliad o'r cwrs:

Mae'r cwrs yn 3 awr o hyd.

- Mae'r cwrs yn cynnwys 3 modiwl awr.
- Nid oes unrhyw asesiad ffurfiol, bydd arfarniad anffurfiol yn cael ei roi gan diwtor y cwrs ar y cwrs.
- Rhoddir tystysgrif bresenoldeb wrth gwblhau'r cwrs.

Mae rygbi TAG yn rhoi cyflwyniad diogel a syml i gêm rygbi'r undeb. Mae URC wedi datblygu'r cwrs hwn i roi cyfle i hyfforddwy sy'n gweithio gyda chwaraewyr ifanc yn y gêm ddigyswllt ddatblygu eu gwybodaeth a'u sgiliau a thrwy hynny, gwella'r profiad sy'n cael ei roi i chwaraewyr ifanc sy'n mynd i mewn i'r gêm. Mae wedi ei brofi bod profiad cadarnhaol cynnar yn arwain at gyfranogiad hwy gan chwaraewr.

Mae rygbi TAG yn cyflwyno'r chwaraewr a'r hyfforddwr i hanfodion rhedeg i osgoi, ymdrin a phasio, yn ogystal â rheolau ac egwyddorion sylfaenol gêm rygbi'r undeb.

Mae TAG yn gêm gyflym, hwyliog, sydd yn addas ar gyfer bechgyn a merched. Mae natur ymosodiadol y gêm yn rhoi cyfleoedd i chwaraewyr ddatblygu dealltwriaeth sylfaenol o egwyddorion rygbi sylfaenol a chwaraeon tîm eraill fel pêl-droed, hoci neu bêl-rwyd.

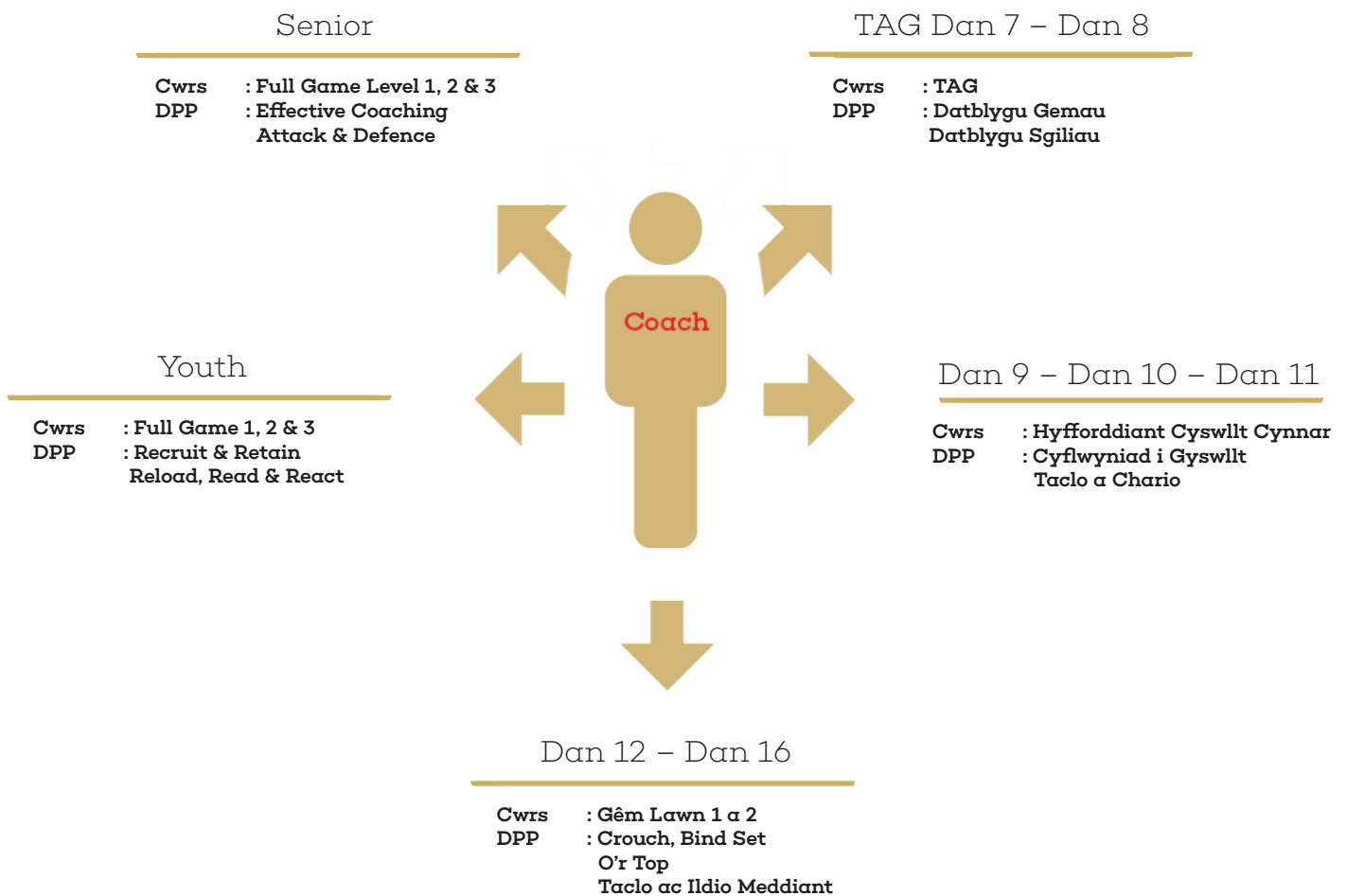
Canlyniadau Dysgu'r Cwrs:

Erbyn diwedd y cwrs byddwch yn gallu -

- Darparu amgylchedd diogel a hwyliog i ddysgu.
- Gallu i hyfforddi a deall buddion hyfforddi trwy'r gemau.
- Deall buddion 'Chwaraewr Cyfan, Hyfforddwr Cyfan'

Tirwedd Hyfforddi URC

Mae hyfforddi yn amgylchedd deinamig a dylai eich llwybr datblygu adlewyrchu realaeth llywio trwy gêm rygbi'r undeb. Mae'r diagram isod yn amlygu'r pwyntiau mynediad amrywiol y gallech eu cymryd ar hyd y llwybr a pha gymorth sy'n cael ei gynnig gan URC ym mhob pwynt mynediad, er mwyn i chi fod yn hyfforddwr hyderus a chymwys.



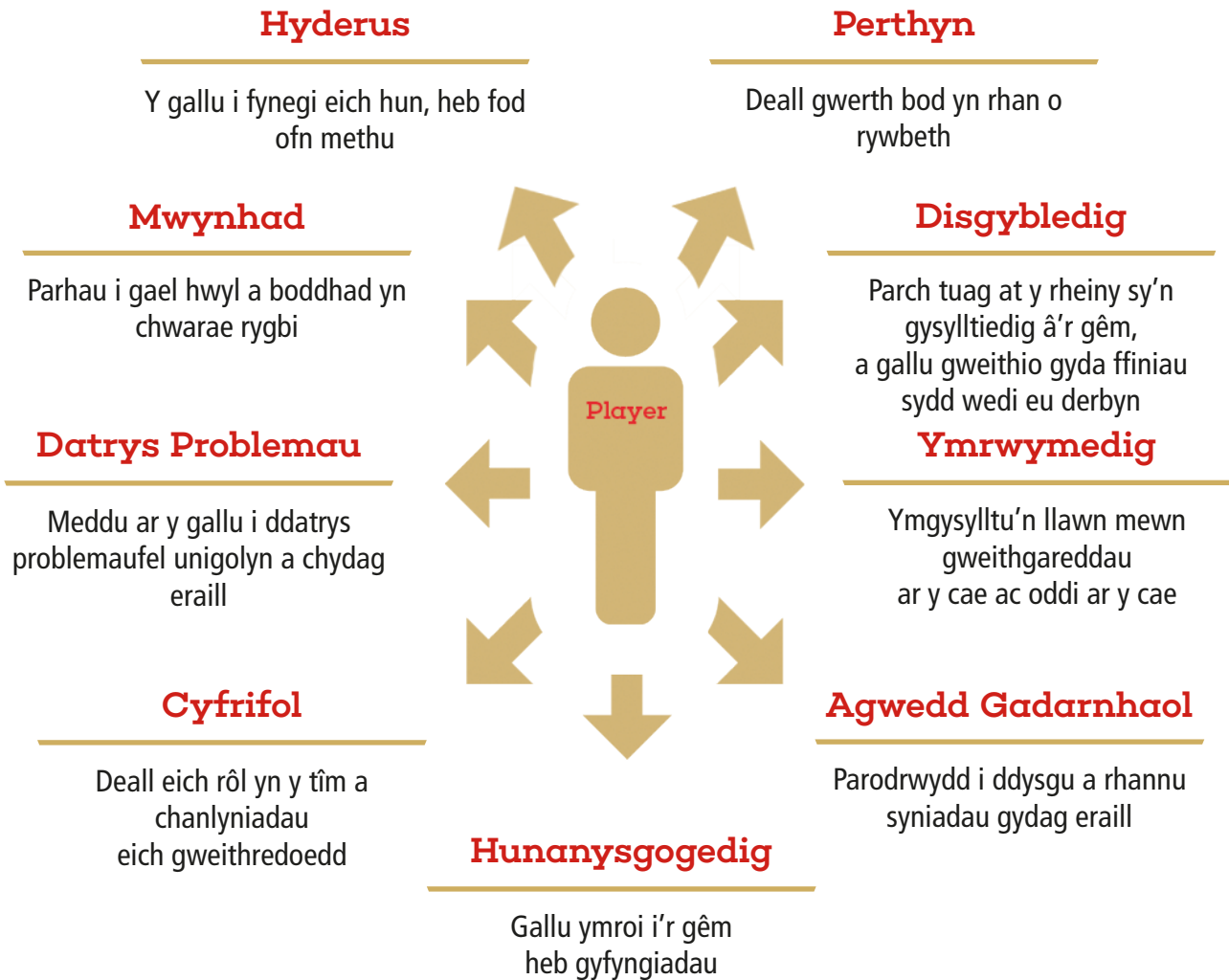
Mwy o wybodaeth:

Am fwy o wybodaeth am ddatblygiad hyfforddwyr, yn cynnwys rhestr estynedig o ddigwyddiadau DPP (Datblygiad Proffesiynol Parhaus) ar gyfer pob gr p oedran ac adnoddau llawn i'ch cynorthwyo gyda'ch ymarfer hyfforddi ewch i:

www.wrucoachinglocker.co.uk

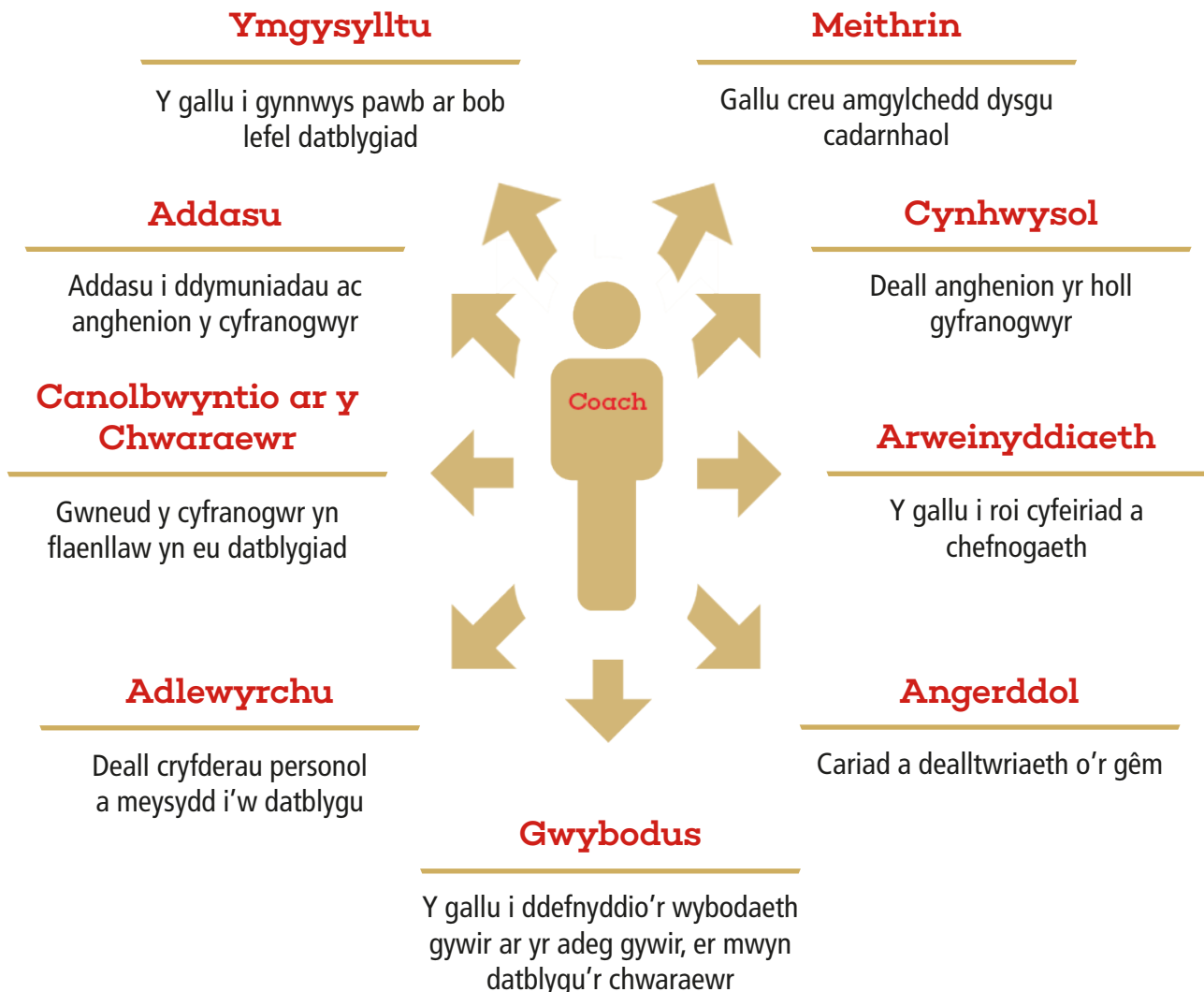
Chwaraewr Cyfan

Mae Adran Datblygu Hyfforddwyr URC yn deall pwysigrwydd datblygu'r Chwaraewr Cyfan, am fod gan rygbi'r cyfle i gael effaith gadarnhaol ar fywydau. Y tu hwnt i wybodaeth dechnegol a thactegol, bydd y Chwaraewr Cyfan yn dangos nodweddiad fydd yn galluogi'r person i ddatblygu eu hyder, ysgogiad, disgyblaeth, agwedd a'u gallu i ddatrys problemau ynghyd â dealltwriaeth gref o'r elfennau hanfodol sydd yn gwneud i dîm rygbi weithio, fel ymrwymiad a chyfrifoldeb er mwyn cael y mwynhad mwyaf posibl o'u profiad rygbi. Isod ceir diagram sy'n rhoi mwy o fanylion i bob elfen.



Hyfforddwr Cyfan

Er mwyn cyflawni amgylchedd Chwaraewr Cyfan a rhoi'r profiad gorau posibl i bawb, bydd yr Hyfforddwr Cyfan yn arwain ymddygiad ar y cae ac oddi ar y cae. Mae gan hyfforddwr gyfrifoldeb i ddatblygu'r chwaraewr, nid yn gorfforol yn unig ond yn gyfannol hefyd. Er mwyn datblygu'r Chwaraewr Cyfan, bydd angen i'r Hyfforddwr Cyfan fabwysiadu rhinweddau penodol fel canolbwyntio ar y chwaraewr, bod yn wybodus, gallu addasu, bod yn angerddol, dod yn arweinydd ac yn adlewyrchol ynghyd â sicrhau bod eu hymddygiad yn ymgysylltu, yn meithrin ac yn gynhwysol. Isod ceir diagram sy'n rhoi mwy o fanylion i bob elfen.



Hyfforddi Effeithiol

Tasg:

Er mwyn cynnal sesiwn rygbi TAG effeithiol fel hyfforddwr, beth fyddai angen i chi ei ystyried?

Gwnewch nodiadau yn y gofod a ddarperir isod er mwyn paratoi i roi adborth i'r grwp.



Tasg:

Gwylwch y fideo canlynol a chymharwch eich nodiadau o'r dasg flaenorol a'r hyn sydd, yn eich barn chi, yn arfer gorau gan yr hyfforddwr?

Gwnewch nodiadau yn y gofod a ddarperir isod er mwyn paratoi i roi adborth i'r grwp.



Proses Hyfforddi

Prif rôl yr hyfforddwyr yw cynorthwyo chwaraewyr unigol i ddysgu a datblygu. Y nod wedyn yw gwella gallu chwaraewr i chwarae'r gêm trwy wella eu sgiliau. Cofiwch fod ymarfer yn creu rhywbeth parhaol, ceisiwch sicrhau pan fydd chwaraewyr yn ymarfer eu bod bob amser yn defnyddio'r dechneg iawn.

Wrth gyflwyno unrhyw sgil neu symudiad newydd, cofiwch roi'r I.D.E.A cywir iddynt.

I – I ddechrau, cyflwyno

Mae angen i chwaraewyr, yn arbennig rhai ifanc a dibrofiad, wybod pa sgil y maent yn ei ddysgu a pham y maent yn ei ddysgu. Rhowch reswm iddynt dros ddysgu'r sgil a disgrifiwch sut mae'r sgil yn berthnasol i'r gêm y maent yn dysgu ei chwarae.

D – Dangos y sgil

Y cam dangos yw'r rhan bwysicaf o addysgu sgiliau rygbi i chwaraewyr ifanc sydd erioed wedi cael y cyfle i chwarae. Mae angen darlun arnynt i fynd gyda'r geiriau. Byddwch chi fel hyfforddwr hefyd yn canfod eich bod yn meddwl am ffyrdd gwell o esbonio'r sgil yn weledol wrth i chi ei gyflawni. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dangos y sgil sawl gwaith, gan arafu'r weithred fel bod chwaraewyr yn gallu gweld pob symudiad. Tynnwch sylw'r chwaraewyr at bwyntiau allweddol wrth i chi eu cyflawni.

E – Esbonio'r sgil

Defnyddiwch dermau syml ac, os yn bosibl, cysylltwch y sgil â'r sgil blaenorol a addysgwyd. Ar ôl esbonio'r sgil, gofynnwch i'ch chwaraewyr ailadrodd eich esboniad. Gofynnwch gwestiynau fel "Beth ydym yn ei wneud gyntaf?" "Yna beth?" Edrychwch am ddealltwriaeth!

Cofiwch, nid yw chwaraewyr ifanc yn gallu canolbwyntio am amser hir; gall esboniad neu arddangosiad hir golli eu sylw. Felly peidiwch â threulio mwy nag ychydig funudau ar y cyflwyniad.

A – Arsylwi chwaraewyr yn ymarfer y sgil

Gadewch iddynt roi cynnig arni a'u harsylwi.

Edrychwch beth sydd yn iawn a'i ganmol!

Edrychwch beth sy'n anghywir- cydnabyddwch pam y mae'n anghywir a gwybod sut i'w gywiro!

Cynigiwch adborth cadarnhaol, cywirol. Cofiwch ei gadw'n syml ac yn Benodol.

Mae'r ffordd y mae'r hyfforddwr yn cyflwyno'r wybodaeth a'r adborth yn effeithio ar allu'r chwaraewyr i ddeall cysyniadau newydd a chaffael sgiliau a thechnegau newydd. Yn gyffredinol, mae'n well gan chwaraewyr ddysgu sgiliau newydd trwy weld (arddangosiad gweledol), wedi ei ddilyn gan wrando (esboniad llafar) a thrwy ei weithio allan trwy roi cynnig arni. Dylai'r hyfforddwr felly sicrhau bod amrywiaeth o ddulliau gwahanol yn cael eu defnyddio i gyflwyno a datblygu sgiliau.

Dilyniant

Wrth gyflwyno sgiliau, dylai'r hyfforddwr rannu'r sgil yn gamau symlach (cydrannau allweddol).

Sgil yr hyfforddwr yw dyfeisio ffyrdd syml ond effeithiol o gyflwyno pob cam gan ddatblygu'r un blaenorol nes bod y sgil cyfan yn gallu cael ei ymarfer. Bydd y dilyniannau hyn yn amrywio yn dibynnu ar gymhlethdod y sgil a lefel gallu/profiad y chwaraewr. Gellir gweld datblygu sgiliau fel proses fesul cam.



15 o Awgrymiadau Hyfforddi

Er mwyn sefydlu sesiwn TAG lwyddiannus, dylai'r hyfforddwr fabwysiadu'r awgrymiadau hyfforddi canlynol er mwyn sicrhau bod yr amgylchedd gorau'n cael ei gyflawni er mwyn i'r holl chwaraewyr ddysgu a chael hwyl.

1. Byddwch yn barod pan fyddant yn cyrraedd, cofiwch gael y gêm/sesiwn gynhesu gyntaf yn barod
2. Byddwch yn groesawgar, yn frwdfrydig a chofiwch wenu.
3. Cadwch esboniadau'n syml, anogwch nhw i ofyn cwestiynau.
4. Byddwch yn gynhwysol, cofiwch gynnwys pob chwaraewr
5. Anogwch a chanmolwch bob amser
6. Defnyddiwch chwiban i dynnu sylw, ceisiwch beidio gweiddi na cholli amynedd
7. Dylech osgoi amlygu camgymeriadau neu wendidau, a pheidiwch â defnyddio geiriau negyddol
8. Defnyddiwch enwau eich chwaraewyr. Os nad ydych yn gwybod eu henwau, dysgwch nhw, peidiwch â gwneud un fyny.



9. Gwnewch yn siŵr eu bod yn gwybod beth i'ch galw chi – mae hyfforddwr yn ddechrau gwyb!)
10. Gwnewch yn siŵr bod eich sesiynau'n cynnwys datrys problemau, gofynnwch gwestiynau a rhowch gyfle iddynt drafod a rhoi cynnig arni eu hunain
11. Cofiwch gael cynllun wrth gefn os nad yw eich sesiwn yn gweithio neu os ydynt yn ei gael yn rhy hawdd neu'n rhy anodd
12. Peidiwch â chael eich temptio i ymuno, mae hyn yn effeithio ar reolaeth a gallai fod yn beryglus
13. Anogwch ddawn a chymryd risg, mae'n bwysig nad oes ofn arnynt gymryd risg
14. Cadwch nhw'n brysur, caniatewch amser lle gallant siarad a chwerthin ond cadwch nhw'n gysylltiedig
15. Defnyddiwch ac anogwch hiwmor, cadwch bethau'n hwyliog!



Cynllunio Sesiynau

APES

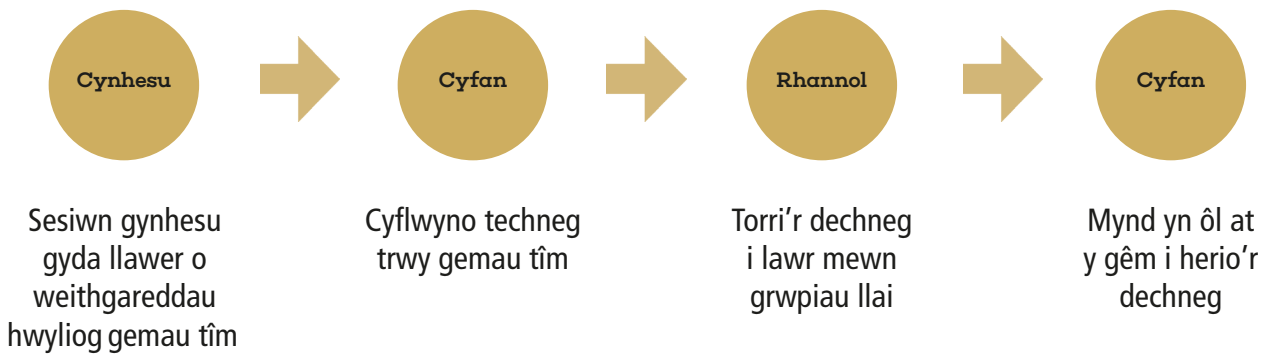
Mae APES yn egwyddor sylfaenol ond effeithiol iawn i'w ddilyn wrth gynllunio eich sesiwn:

- A** - Egniol
- P** - Pwrpasol
- E** - Boddhaus
- S** - Diogel

Os gweithredir egwyddor APES, bydd y chwaraewr a'r hyfforddwr yn ymarfer mewn amgylchedd cadarnhaol gan sicrhau bod y ddau'n gwella eu profiad o rygbi. Mae diogelwch ein chwaraewyr yn hollbwysig, felly dylech sicrhau bod yr holl ardaloedd chwarae'n cael eu gwirio cyn dechrau'r gweithgaredd am beryglon posibl a bod y rheiny'n cael eu symud.

Cyfan, Rhannol, Cyfan

Nid oes unrhyw reolau pendant yn ymwneud â strwythur sesiwn am y gall fod yn briodol ar adegau i ddefnyddio strwythurau amgen. Mae'r strwythur Cyfan, Rhannol, Cyfan isod yn canolbwyntio ar chwarae gemau gyda thimau bach i ddechrau er mwyn nodi sgiliau y mae angen gweithio arnynt (Cyfan) wedi ei ddilyn gan ddatblygiad sgiliau (Rhannol), yna'n ôl i'r gêm i roi'r sgiliau hynny ar waith (Cyfan).



Hunanadlewyrchu

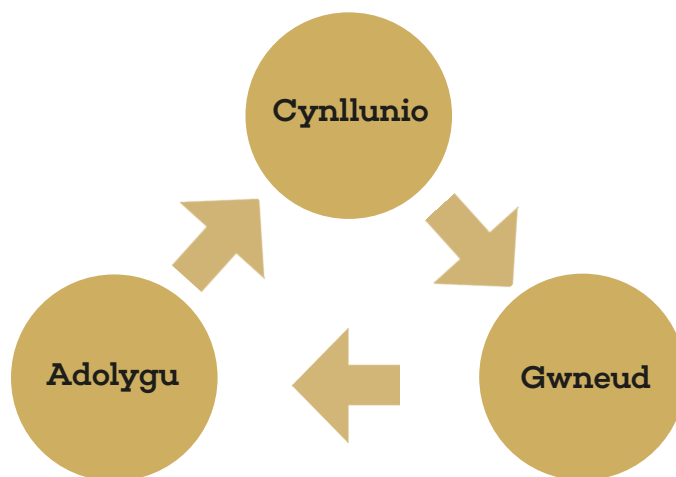
Nid cyfle i'r chwaraewyr ddysgu yn unig yw'r sesiwn hyfforddi. Bydd hyfforddwr da sydd eisiau gwella hefyd yn dysgu o bob sesiwn. Er mwyn gwneud y dysgu hwn yn effeithiol, dylai'r hyfforddwr adlewyrchu ar y sesiwn a gofyn y cwestiynau canlynol i'w hunain:

- Beth oedd nodau'r sesiwn?
- A wnaethoch chi gyflawni'r hyn yr oeddech wedi bwriadu ei wneud?
- Beth aeth yn dda a pham?
- Beth na aeth yn dda a pham?
- Pa newidiadau y byddwch chi'n eu gwneud i sesiynau yn y dyfodol?

Cynllunio, Gwneud, Adolygu

Gall hyfforddi gael ei ystyried yn broses gylchol lle mae sesiynau'n cael eu cynllunio, eu cyflwyno a'u hadolygu. Model syml ar gyfer hyfforddi yw:

- **Plan** - Bydd defnyddio egwyddor 'APES' yn sicrhau bod pob sesiwn yn cael ei chynllunio'n briodol.
- **Gwneud** - Bydd defnyddio'r strwythur 'Cyfan, Rhannol, Cyfan' yn sicrhau llawer o chwarae, dysgu a mwynhad.
- **Adolygu** - Bydd defnyddio'r cwestiynau 'Hunanadlewyrchu' ar ôl y sesiwn yn eich galluogi i ystyried beth aeth yn dda yn ystod eich sesiwn a'r hyn y gallech ystyried ei wneud yn wahanol ar gyfer y tro nesaf.



Trefniadaeth Grŵp

Cyrhaeddwch yn gynnar cyn eich chwaraewyr bob amser am y bydd hyn yn rhoi amser i chi sefydlu eich ardal waith. Dylai cynllunio da eich galluogi i sefydlu'r ardaloedd gwaith sydd eu hangen arnoch ar gyfer y sesiwn gyfan.

Cyn eich sesiwn bydd angen i chi ystyried faint o chwaraewyr y byddwch yn gweithio gyda nhw a sut y bydd hyn yn effeithio ar y gweithgareddau yr ydych wedi eu cynllunio. Dwy ystyriaeth syml fydd:

- Sut byddwch yn gwella cyfleoedd i chwaraewyr ymarfer (sut i gyfyngu'r amser sy'n cael ei dreulio'n sefyll o gwmpas, yn aros am eu tro!)
- Sut byddwch yn newid maint grŵp, gan symud o grwpiau llai i fwy ac i'r gwrthwyneb.

Er mwyn creu grwpiau mawr yn gyflym rhifwch y chwaraewyr yn gyflym o 1 i'r nifer o grwpiau yr ydych yn dymuno eu cael, yna grwpiwch bob rhif 1, 2, 3 ac ati i ffurfio eich grwpiau mwy.

Ardal Waith

Meddyliwch am drefniant eich ardal waith cyn y sesiwn. Mae cael ardal waith wedi ei diffinio'n glir yn cynorthwyo datblygiad sgiliau a bydd o gymorth i'ch galluogi i gael rheolaeth effeithiol dros y grŵp. Mae hefyd yn darparu amgylchedd hyfforddi llawer mwy diogel, gan gadw chwaraewyr i ffwrdd o beryglon posibl.

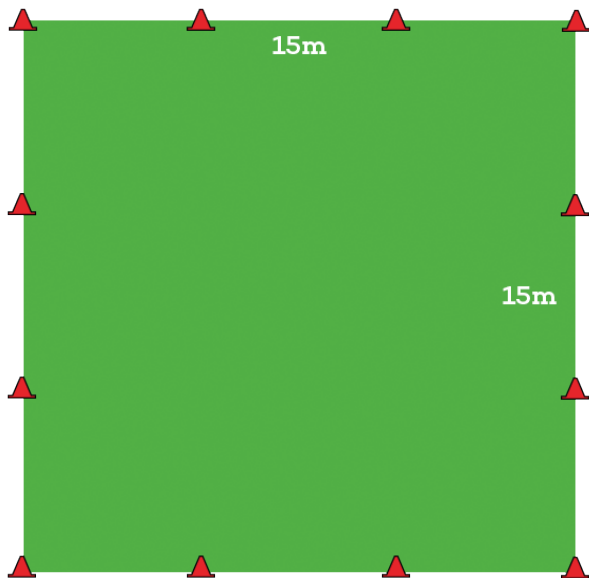
Trawsnewid

Ystyriaeth arall yw trawsnewid o un gweithgaredd i un arall a'r effaith y bydd yn ei gael ar y ffordd yr ydych wedi trefnu'r gofod. Wrth ddylunio eich gweithgareddau ceisiwch osod eich ardal waith er mwyn ei wneud yn hawdd i chi symud yn ddidrafferth o un gweithgaredd i'r llall. Mae'r defnydd o gonau plastig yn ffordd ragorol o nodi eich ardaloedd gwaith.

Cymorth Chwaraewyr

Ar ddiwedd y sesiwn anogwch y chwaraewyr i gynorthwyo gyda'r gwaith o gasglu'r holl offer.

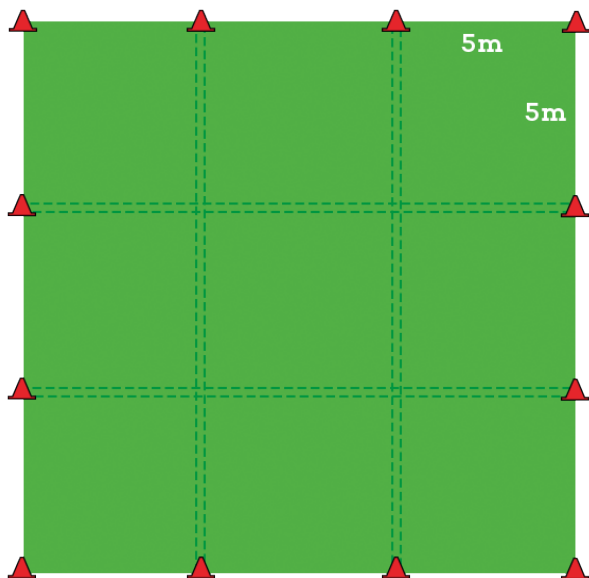
Sgwâr mawr 15m x 15m



Addas ar gyfer:

- Gweithgareddau cynhesu.
- Gweithgareddau heb gyfarwyddiadau.
- Gweithgareddau rhedeg.
- Gweithgareddau ymdrin.
- Gemau trefnus bach.

System grid 5m x 5m



Addas ar gyfer:

- Gweithgareddau ymdrin.
- Gemau ochrau bach.
- Gwneud penderfyniadau.
- Gwahaniaethu grwpiau yn ôl gallu.
- Defnyddio amrywiaeth o weithgareddau gwahanol.

Paratoi Chwaraewyr i Hyfforddi a Chwarae

Y prif reswm dros gynhesu yw paratoi'r corff am weithgaredd mwy dwys. Gyda chwaraewyr ifanc mae hefyd yn gyfle i weithio ar rai sgiliau ymdrin, cyfathrebu a symudiadau rhedeg penodol. Mae'n ymarfer da mewn rygbi i geisio gwneud ymarferion cynhesu yn hwyliog ac yn gysylltiedig â'r gêm.

Mae ymarferion cynhesu hefyd:

- Yn helpu i atal anafiadau.
- Yn cynyddu curiad y galon.
- Yn cynyddu llif y gwaed er mwyn gweithio'r cyhyrau.
- Yn paratoi'r chwaraewyr yn feddylol ar gyfer y sesiwn.
- Yn rhoi dechrau clir i'r sesiwn. Os ydynt yn ddiddorol ac yn hwyliog, bydd hefyd yn annog chwaraewyr i ddod i'r sesiwn ar amser.

Strwythur yr ymarferion cynhesu:

- Gweithgareddau rhedeg i godi tymheredd y corff. (Meddylwch sut mae chwaraewyr yn rhedeg mewn rygbi, defnyddiwch lawer o newidiadau cyfeiriadol a chyflymder ond cadwch y dwysedd yn isel).
- Cyflwynwch rai gweithgareddau ymestyn deinamig. Canolbwyntiwch ar brif grwpiau cyhyrau gan mai'r prif weithgaredd yw dechrau'n rhedeg gyda'r coesau a symudwch i fyny'r corff.
- Yn ôl i weithgaredd rhedeg neu gêm i godi'r tymheredd ymhellach. Gall y gweithgaredd hwn adeiladu ar y gweithgaredd rhedeg blaenorol, ond yn fwy dwys. Unwaith eto, mae'n arfer da defnyddio peli yn y sesiwn gynhesu a defnyddio gweithgareddau sy'n ymwneud â'r gêm.
- Cwblhau'r ymarfer cynhesu gyda mwy o ymestyn.

Gweithgareddau Cynhesu:

Rhedeg i osgoi. Mewn grid 20m x 20m

Yn unigol

- Rhedeg i mewn i ofod.
- Osgoi cyswllt, defnyddio gweithredoedd osgoi (Ochrgamu, gwyro, aros).
- Defnyddio eu llygaid i ddod o hyd i ofod newydd.
- Cario'r bêl mewn dwy law.

Dilyniant:

- Symud y bêl o amgylch canol y corff tra'n rhedeg; taflu'r bêl i fyny a'i dal; sgorio cais ar y llawr, codi pêl wahanol i fyny; rhoio pêl ac ailgasglu.
- Mewn parau, dilyn fy arweinydd (arweinydd yn ceisio colli'r dilynwr, trwy newid cyfeiriad, cyflymu, gwyro ac ati).
- Pasio pêl rhwng dau. Sgorio cais, partner yn codi'r bêl; taflu i fyny i'r partner ei dal; rhoio'r bêl at ei gilydd.



Hyffordd Ymagwedd Gemau ar gyfer Dealltwriaeth

Mae'r adnodd hwn yn dilyn canllawiau o'r ymagwedd 'Gemau ar gyfer Dealltwriaeth' tuag at hyfforddi a dysgu. Mae hyfforddi trwy syniad gemau yn galluogi chwaraewyr i ganfod eu hunain, gan gynyddu dysgu trwy ddarganfyddiad wedi ei dywys. Mae hyfforddwyr yn sefydlu gweithgaredd ac yna'n holi chwaraewyr trwy symbyliadau llafar a chwestiynau penagored i ysgogi rhyngweithio a gwneud penderfyniadau.

Mae TGFU (Gemau Tîm ar gyfer Dealltwriaeth) yn offeryn hyfforddi i:

- Arwain chwaraewyr i ddarganfod a datblygu'r gêm.
- Cynyddu ysgogiad.
- Datblygu ymwybyddiaeth dactegol.
- Gwella sgiliau unigol a chynnwys pawb.
- Herio chwaraewyr i feddwl am yr hyn y maent yn ei wneud a pham.
- Helpu chwaraewyr i ddod o hyd i'r atebion eu hunain.

Trwy ddefnyddio ymagwedd TGFU, gall yr hyfforddwr ddatblygu ymarferion yn gynyddol tuag at y gêm lawn. Gall fod yn ormod neidio a symud chwaraewyr i'r gêm 7 v 7 llawn ar unwaith. Dylai'r hyfforddwr ystyried y dilyniant canlynol i ddatblygu tuag at y gêm lawn:

- 3 v 1.
- 5 v 2.
- 3 v 3 (ardal fawr).
- 7 v 3.
- 5 v 5 (ardal fawr).
- 7 v 5.
- 7 v 7 (Cyflyru'r amddiffyniad – Cerdded yn unig, eu cadw gyda'i gilydd, anfon rhai o amgylch y marcwyr ac ati).

Bydd defnyddio amrywiaeth o gemau gwahanol ar draws y sesiynau yn galluogi'r hyfforddwr i ddatblygu'n gynyddol tuag at y gêm lawn a bodloni dymuniad y chwaraewyr i 'chwarae gêm' ar yr un pryd.

Mae chwaraewyr yn gwneud camgymeriadau am nad oes ganddynt ddigon o brofiad a hunanfeddiant; gwaith yr hyfforddwr yw helpu i'w symud yn araf bach tuag at berfformiad mwy cyson yn seiliedig ar sgiliau gwell a "darllen" y gêm yn gyflymach trwy ddefnyddio gemau ochrau bach priodol.



Gêm TAG

Mae rygbi tag yn gêm ymosodol ddigyswllt, gyflym a medrus sydd yn galluogi chwaraewyr i ddysgu hanfodion rygbi mewn amgylchedd hwyliog a diogel. Yn ogystal, mae'n lleoliad gwych i hyfforddwy'r newydd ddatblygu eu sgiliau eu hunain a datblygu hyder yn hyfforddi rygbi.

Egwyddorion chwarae

Dylai cludwr ymosodol y bêl redeg ymlaen lle bynnag y bo'n bosibl a dylid annog aelodau eraill o'r tîm i redeg yn agos mewn cefnogaeth er mwyn derbyn pas os oes angen. Dylid hyfforddi ochrgamu, gwyro ac osgoi (sgiliau un i un) a sicrhau nad oes unrhyw gyswllt yn cael ei wneud ar yr un pryd.

Wrth symud ymlaen a phasio o'r ochr, dylai tîm geisio defnyddio'r gofod rhwng neu'r tu allan i amddiffynwyr. Trwy symud y bêl yn barhaus bydd 'ffocws ymosodiad' yn symud a bydd y darlun amddiffynnol yn newid.

Er y dylid dysgu chwaraewyr i osgoi ac osgoi cael eu tagio, dylid annog chwaraewyr i 'sodro' amddiffynwyr trwy redeg tuag atynt. Ni ddylid annog rhedeg i'r ochr mewn rhediadau mawr crwn oni bai bod y chwaraewr wedi gweld gofod i'w ddefnyddio.

Dylid annog y chwaraewyr i basio'r bêl a gadael y bêl i ganfod gofod, os nad oes gofod ar gael iddynt, dylent dderbyn opsiwn ymosod eu hunain.

Dylai cludwyr y bêl ddal y bêl mewn dwy law bob amser er mwyn iddynt allu pasio'n gyflym a pheidio cael llaw rydd y gellid ei defnyddio i ergydio neu warchod.

Os gwneir cyswllt bwriadol gan gludwr y bêl, dylai'r dyfarnwr atal y gêm, siarad â'r unigolyn a rhoi pas rydd i'r tîm arall.

Wrth amddiffyn, dylai chwaraewyr fod hefyd yn ceisio rhedeg ymlaen er mwyn iddynt allu lleihau'r gofod sydd gan yr ochr arall i chwarae ynddo (Pwysau).

Dylai'r tîm sy'n amddiffyn geisio amddiffyn fel llinell er mwyn darparu lled mewn amddiffyniad. Dylid cynnal y llinell amddiffyn a dylid osgoi ymgasglu o amgylch y bêl. Mae cyfathrebu da rhwng chwaraewyr yn cynorthwyo'r broses hon.

Ni all amddiffynwyr wneud cyswllt corfforol â'r gwrthwynebwy'r, ar wahân i dynnu tag. Dylid ymdrin â phob math o gyswllt arall fel hyrddio, tynnu crysau neu ymaflyd am y bêl gan y dyfarnwr trwy roi pas rydd.

Wrth ymosod ac amddiffyn, dylai'r hyfforddwr annog chwaraewyr i edrych ar yr hyn sydd o'u blaenau nhw a'r tîm a chyfathrebu hyn i'w cyd-chwaraewyr.

CHWARAE TEG A RÔL Y SWYDDOG

Erbyn diwedd y sesiwn hon dylech fod yn gallu:

- Deall beth yw 'Chwarae Teg' a pham y mae'n bwysig
- Deall beth yw 'Côd Ymddygiad' a pham y mae'n bwysig
- Deall rôl y swyddog mewn Rygbi TAG

Beth yw Chwarae Teg?

Mae arweinwyr llwyddiannus wedi ymrwmo i sicrhau bod y chwaraewyr yn cael profiad cadarnhaol. Dyma 5 egwyddor sylfaenol chwarae teg:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Rheolau'r Gêm

Amser Chwarae:

Gêm

- 1 gêm = 20 munud i gyd, 10 munud bob ochr.
- Gwyl drionglog 2 gêm = 7 munud bob ochr, 28 munud i gyd.

Nifer y chwaraewyr

Caiff rygbi tag ei chwarae gan dimau o'r un nifer. Ar gyfer gemau cystadleuol nid yw'r nifer yn fwy na saith ac nid yw'n llai na phum chwaraewr.

Ar gyfer gemau hyfforddiant gellir amrywio'r nifer hwn i gyd-fynd â maint y cae a'r nifer o chwaraewyr.

Gall pob tîm gael nifer gytûn o eilyddion. Gellir aildefnyddio eilyddion unrhyw bryd. Dim ond pan fydd seibiant addas yn y chwarae ac yn hysbys i'r dyfarnwr y gellir eilyddio.

Mae URC yn annog hyfforddwy'r i gynyddu amser chwarae'r HOLL chwaraewyr ac nid ffafrio rhai o'r chwaraewyr gorau.

Dull o sgorio

Mae gan y tîm sy'n ymosod hawl i gael chwe thag er mwyn ceisio sgorio cais. Os caiff bob un o'r chwe thag eu defnyddio, rhoddir pas rydd i'r gwrthwynebwyr.

Mae cais yn werth un pwynt sy'n cael ei sgorio pan fydd chwaraewr yn cario'r bêl dros linell gais y gwrthwynebydd ac yn rhoi'r bêl i lawr gyda phwysau am i lawr. Pan fydd tag yn cael ei chwarae ar arwynebedd caled, argymhellir bod cais yn cael ei sgorio trwy groesi'r llinell gais. Am resymau diogelwch, ni ddylai chwaraewr fyth blymio dros y llinell i dirio'r bêl.

Y tagiau

Mae'n rhaid i'r chwaraewyr i gyd wisgo beltiau tag gyda dau ruban (tagiau) yn gysylltiedig. Defnyddir y tagiau hyn fel arwydd bod chwaraewr wedi cael ei daclo, neu ei dagio. Maent hefyd yn gwahaniaethu un tîm o'r llall yn ôl lliw'r tagiau.

Gweithredoedd wrth gael eich tagio

Cludwr y bêl yw'r unig chwaraewr y gellir ei dagio a gwneir hyn trwy dynnu'r rhuban (Tag). Unwaith y mae tag wedi cael ei dynnu, mae'n rhaid i'r amddiffynnwr ddal y rhuban uwchlaw eu pen a gweiddi "tag" (Bydd y dyfarnwr hefyd yn gweiddi "pas" ar yr adeg hon). Mae'n rhaid i'r amddiffynnwr wedyn encilio o leiaf un metr o gludwr y bêl. Unwaith y caiff cludwr y bêl ei dagio, mae'n rhaid iddo/iddi basio'r bêl o fewn 3 eiliad o gael ei dagio. Ni all y tîm sy'n amddiffyn geisio atal y bêl. Gellir pasio'r bêl yn y weithred o aros. Unwaith y mae cludwr y bêl wedi pasio'r bêl, mae'r amddiffynnwr yn rhoi'r tag yn ôl. Ar adegau prin pan fydd chwaraewr yn colli un o'u rhubanau ar ddamwain, dylid atal y gêm er mwyn galluogi'r chwaraewr i'r wisgo a dylai'r chwarae aildechrau gyda phas rydd o'r tîm sy'n ymosod.

Gerllaw llinell y gôl, mae gan chwaraewyr hawl i gymryd un cam i sgorio ar ôl cael eu tagio. Os caiff chwaraewr ei dagio o fewn 5 metr o linell y gôl ac yn methu sgorio gydag un cam, mae'n rhaid i gludwr y bêl fynd yn ôl 5 metr cyn pasio'r bêl.

Dylid annog chwaraewyr i gario'r bêl mewn dwy law, am y bydd hyn yn helpu gyda chydbwysedd a'u galluogi i basio'r naill ochr neu'r llall i chwaraewr sy'n cefnogi. Bydd hyn hefyd yn atal cludwr y bêl rhag rhwystro'r tag gyda'r fraich arall.

Trefn cael eich tagio

1. Cymryd y tag.
2. Pasio'r bêl.
3. Dychwelyd y tag.
4. Ailosod y tag.
5. Ailddechrau chwarae.

Dechrau/aildechrau'r gêm

Defnyddir pas rydd o ganol y cae i ddechrau'r gêm ar ddechrau bob hanner ac i ailddechrau'r gêm ar ôl i gais gael ei sgorio.

Pas rydd

Mae'n rhaid i bob pas rydd gael eu pasio am yn ôl pan fydd y dyfarnwr yn galw "Chwarae!" Am resymau diogelwch, ni all y chwaraewr sydd yn cymryd y bas rydd rhedeg gyda'r bêl. Nid oes hawl gan y tîm sy'n gwrthwynebu ddechrau rhedeg tan fod y bêl wedi gadael dwylo'r chwaraewr sy'n cymryd y bas rydd. Mae'n rhaid i chwaraewyr amddiffynol sefyll 7 metr oddi wrth y chwaraewr sy'n cymryd y bas rydd.

Defnyddir Pas rydd ar gyfer y canlynol:

- I ailddechrau'r gêm o'r ystlys pan fydd y bêl yn mynd dros yr ystlys.
- I ailddechrau'r gêm os oes tor-rheol wedi digwydd ac mae'r dyfarnwr yn nodi'r fan honno.
- Newid meddiant ar ôl 6 tag.

Os bydd tor-rheol yn digwydd dros neu o fewn 5 metr o linell y gôl, dylid dyfarnu pas rydd i'r tîm arall 5 metr allan o linell y gôl er mwyn creu rhywfaint o ofod.

Pasio'r bêl

Dim ond i'r ochr neu yn ôl drwy'r awyr y gellir pasio'r bêl, nid ei rhoi i chwaraewr arall.

Camsefyll

Mae camsefyll ond yn digwydd ar unwaith wrth y tag lle mae'r llinell camsefyll trwy ganol y bêl. Pan fydd tag yn cael ei wneud, mae'n rhaid i'r holl amddiffynwyr geisio symud yn ôl tuag at linell eu gôl eu hunain nes eu bod o flaen y bêl. Ni all chwaraewyr sydd yn camsefyll ymyrryd â'r chwarae sy'n parhau.

Gall chwaraewr, fodd bynnag, redeg o fan cyfreithlon i ryng-gipio pas sydd yn yr awyr cyn iddo gyrraedd y derbynnydd y'i bwriadwyd ar ei gyfer.

Mantais

Dylid chwarae manteision lle y bo'n bosibl i annog parhad y chwarae. os yw'r tîm nad yw wedi troseddu yn cael mantais glir, hyd yn oed os cafwyd tor-rheol, dylid caniatáu'r chwarae i barhau. Ond, os nad yw'r tîm sydd heb droseddu yn cael mantais, dylai'r dyfarnwr fynd yn ôl at yr tor-rheol gwreiddiol. Ni ddylid caniatáu mantais gyda chwarae peryglus (e.e. baglu) neu os oes rhywun yn cael ei anafu.

Cam-drafod

Bydd cam-drafod yn digwydd pan fydd chwaraewr yn gollwng y bêl ymlaen fel ei bod yn symud tuag at linell gôl y gwrthwynebwy. Rhoddir pas rydd i'r gwrthwynebwy yn y fan lle digwyddodd y cam-drafod.

Pêl ar y Ddaear

Mae meddiant yn cael ei roi i'r chwaraewr cyntaf i godi'r bêl (mae'n rhaid iddynt fod yn sefyll, dim plymio ar y bêl)

Tor-rheol

Dylid rhoi pas rydd i'r tîm nad ydynt wedi troseddu os oes unrhyw un o'r tor-rheolau canlynol yn digwydd:

- Mae'r bêl yn cael ei cham-drafod gan y chwaraewr tuag at linell gais y gwrthwynebwyr.
- Gwneir cyswllt (mae hyn yn cynnwys gwthio, atal, hyrddio neu dynnu crys).
- Mae'r bêl yn cael ei phasio ymlaen.
- Mae chwaraewr yn gwarchod neu'n amddiffyn eu rhubanau i osgoi cael eu tagio.
- Mae chwaraewr(wyr) yn camsefyll.
- Mae chwaraewr yn cicio'r bêl.
- Mae chwaraewr yn plymio ar y bêl neu'n plymio i sgorio cais.
- Mae'r bêl yn cael ei thynnu o afael y chwaraewr sy'n ymosod.
- Mae'r tîm sy'n ymosod yn defnyddio bob un o'r chwe thag ond yn methu sgorio.
- Mae chwaraewr yn parhau i redeg am fwy na 3 eiliad ar ôl cael ei dagio.
- Mae amddiffynnwr yn gysylltiedig â'r chwarae heb roi'r rhuban yn ôl.
- Ar ôl cael eu tagio mae chwaraewr yn gysylltiedig â'r chwarae cyn rhoi eu rhuban yn ôl.

Rôl yr Hyfforddwr

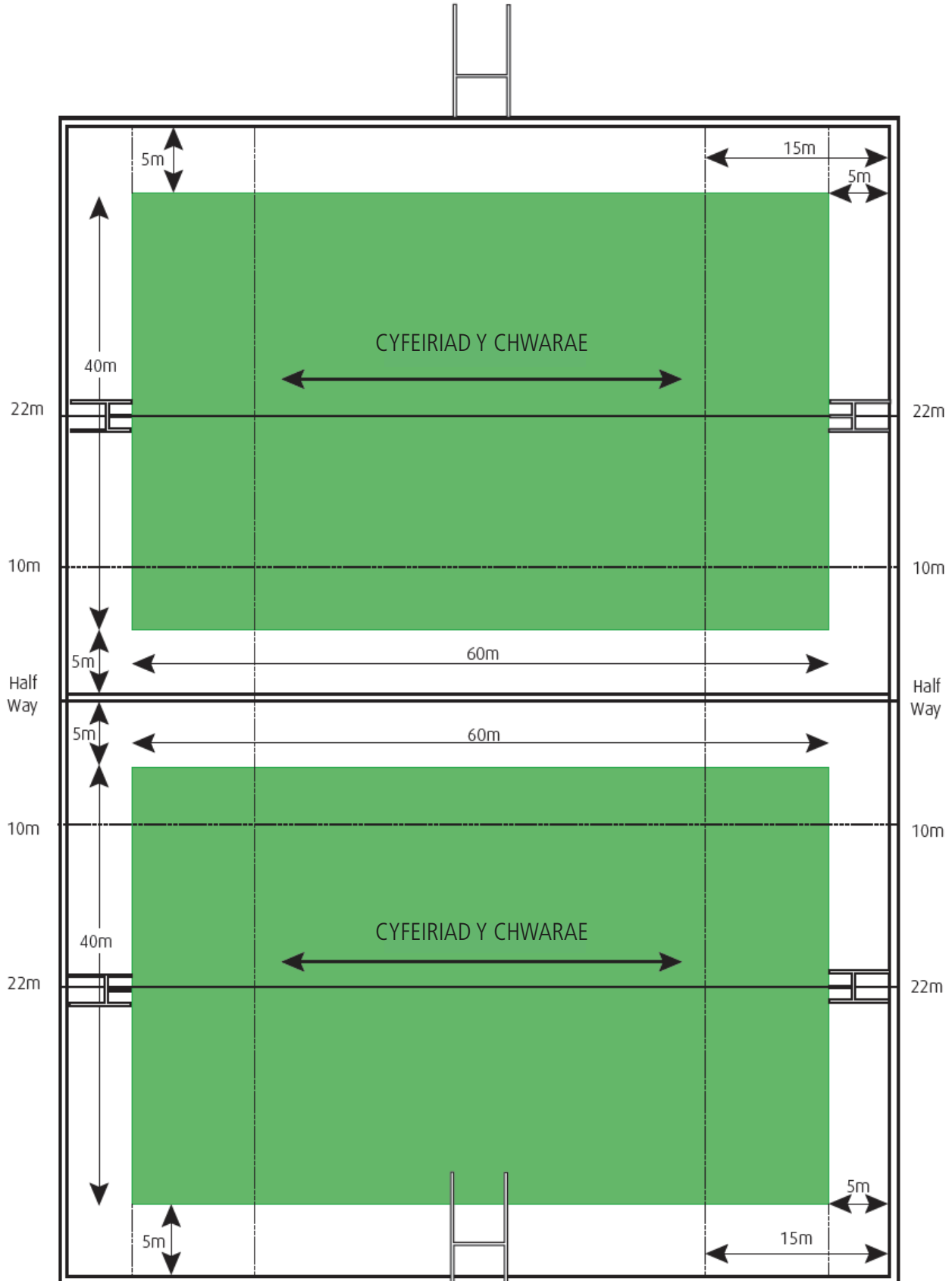
Yn ystod gêm, gall hyfforddwyr (un fesul tîm) gyfeirio a datblygu chwarae, o ran hyfforddi, o gae chwarae, yn ddel-frydol y tu ôl i'w timau perthnasol. Dylai hyfforddwyr helpu i orfodi'r bêl i gael ei chario gyda dwy law ac atgoffa chwaraewyr i basio'r bêl wrth gael eu tagio.

Yn ystod hanner amser, dylai'r hyfforddwyr roi adborth cadarnhaol ac esboniad am berfformiad y timau a'u paratoi ar gyfer aildechrau chwarae gyda llawer o anogaeth.



Dimensiynau'r Cae

Maint y cae a argymhellir yw hyd at 60 metr o hyd a hyd at 40 metr o led, y gellir ei nodi'n hawdd gan ddefnyddio marcwyr neu ar gae maint llawn gwirioneddol, mae'r diagram yn dangos sut y gellir trefnu 2 gêm ar ½ cae yr un



Prawf Rheolau Tag

Mae gennych 15 munud i ateb y cwestiynau amlddewis canlynol, rhowch gylch o amgylch yr ateb mwyaf priodol:

1	Beth yw uchafswm y chwaraewyr a ganiateir mewn tîm?		
	7	10	12
	A	B	C

2	Sawl eilydd a ganiateir mewn gemau rygbi tag?		
	3	7	Diderfyn
	A	B	C

3	Sawl tag y mae'n rhaid i bob chwaraewr wisgo er mwyn cymryd rhan mewn gêm?		
	0	1	2
	A	B	C

4	Beth yw uchafswm y tagiau a ganiateir ar gyfer tîm cyn ildio meddiant?		
	5	6	7
	A	B	C

5	Pa gamau y mae'n rhaid i amddiffynnwr eu cymryd ar ôl tynnu tag?		
	Taflu tag i ffwrdd	Galw tag a dal y tag uwch eu pen, i gael eu hadfer gan yr ymosodwr	Rhoi'r tag ar y llawr lle cafodd ei dynnu
	A	B	C

6	Pa gamau y mae'n rhaid i amddiffynnwr eu cymryd ar ôl tynnu tag?		
	1 metr	5 metr	10 metr
	A	B	C

7	Beth yw trefn y digwyddiadau pan fydd tag yn cael ei dynnu?		
	Colli tag, Adfer tag, Pasio'r bêl	Colli tag, Pasio'r bêl, Adfer tag	Pasio'r bêl, Colli tag, Adfer tag
	A	B	C

8	Pa mor fuan y mae'n rhaid i chwaraewr basio ar ôl cael ei dagio?		
	O fewn 3 cham neu 3 eiliad	O fewn 3 cham a 3 eiliad	Pan fyddant wedi adfer eu tag
	A	B	C

9	Pryd dylid rhoi pas rydd?		
	Mae'r bêl yn mynd i mewn i'r ystlys, o'r man lle croesodd y bêl y llinell	Newid meddiant yn dilyn ildio'r bêl, o farc y dyfarnwr	Mae camsefyll yn digwydd, o farc y dyfarnwr
	A	B	C
	Aildechrau'r gêm yn dilyncais, ar y llinell hanner ffordd	Pob ateb a nodir	
	D	E	

10	Pa mor bell yw'r llinell camsefyll o'r bêl i amddiffynnwr ar gyfer pas rydd?		
	1 metr	5 metr	10 metr
	A	B	C

11	Pryd y caniateir amddiffynnwr i symud ar ôl dyfarnu pas rydd?		
	Ar chwiban/gorchymyn y dyfarnwr	Pan fydd y pasiwr yn taro'r bêl gyda'u troed	Pan fydd y pasiwr wedi rhyddhau'r bêl
	A	B	C

12	Beth sy'n cael ei ystyried fel chwaraewr yn amddiffyn ei dagiau?		
	Chwaraewr yn gwrthio/rhoi ei ddwylo ar chwaraewr arall	Chwaraewr yn taro neu'n slapio chwaraewr sy'n ceisio tynnu tag	Troi gyda'r bêl i osgoi cael ei dagio
	A	B	C
	Pob un o'r atebion a nodir		
	D		

13	Beth sydd gan y chwaraewr sy'n cymryd pas rydd hawl i'w wneud?		
	Pasio'r bêl yn ôl i aelod o'r tîm	Rhedeg yna pasio'r bêl	Pasio'r bêl ymlaen i aelod o'r tîm
	A	B	C

14	Beth yw'r dull cywir o sgorio mewn rygbi tag?		
	Plymio gyda'r bêl dros y llinell gais	Sboncio gyda'r bêl dros y llinell gais	Aros ar ei draed a rhoi'r bêl ar y ddaear neu groesi'r llinell gais
	A	B	C

15	Sawl pwynt sydd am gais?		
	1	4	5
	A	B	C

16	Sawl cam y caniateir chwaraewr i sgorio ar ôl cael ei dagio o fewn 5 metr i'r llinell gais?		
	0	1	2
	A	B	C

17	Os yw chwaraewr yn cael ei dagio o fewn 5 metr i'r llinell gais ac yn methu sgorio, beth mae'n rhaid i'r chwaraewr ei wneud?		
	Pasio'r bêl ar unwaith	Pasio'r bêl i aelod o'r tîm ar y llinell 5 metr	Symud yn ôl 5 metr ac yna pasio'r bêl
	A	B	C

18	Beth yw cam-drafod?		
	Mae'r bêl yn teithio yn ôl ac yn sboncio ymlaen	Mae'r bêl yn teithio yn ôl ac yn sboncio yn ôl	Mae'r bêl yn teithio neu'n cael ei gollwng ymlaen
	A	B	C

Dyma gyfrifoldebau arweinwyr chwaraeon yn ystod sesiynau:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Rôl y Swyddog:

Diffiniwch beth yw rôl y swyddog?

Beth yw'r 3 prif rinwedd sydd eu hangen i fod yn swyddog?

1. _____
2. _____
3. _____

CHWARAE TEG A RÔL Y SWYDDOG

Erbyn diwedd y sesiwn hon dylech fod yn gallu:

- Deall y gwahaniaeth rhwng G yl a Thwrnamaint
- Adnabod gofynion trefniadol digwyddiad
- Datblygu a deall y defnydd o fatricsau cyfranogiad a sgorio
- Deall gofynion gwahoddiad i ddigwyddiad

Cofnodwch ddiffiniad o'r termau canlynol:

1. Gwyl
t
2. Twrnamain

Cynllunio Digwyddiad

Rhestrwch 5 gofyniad y mae angen eu hystyried wrth gynllunio digwyddiad:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Gwirfoddolwyr

Rhestrwch 5 rôl bosibl y gall gwirfoddolwr ei wneud wrth gyflenwi digwyddiad:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Paratoi Lleoliad

Rhestrwch 5 ardal ddynodedig y bydd angen eu trefnu a chyfeirio atynt wrth sefydlu lleoliad digwyddiad ar gyfer pobl sydd erioed wedi ymweld â'r safle o'r blaen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Tasg Cynllunio Digwyddiad

Byddwch yn cael un o'r sefyllfaoedd canlynol:

1. Rydych yn cynnal g yll ac mae un cae rygbi maint llawn ar gael. Ni ddylai'r yll barhau mwy nag awr a bydd chwe tîm yn cyrraedd, dau ohonynt o'r un ysgol. Sut byddech chi yn trefnu'r timau er mwyn cynyddu cyfranogiad?
2. Rydych yn cynnal g yll ac mae neuadd chwaraeon ar gael ar eich cyfer. Ni ddylai'r yll barhau mwy nag awr a bydd pum tîm yn cyrraedd. Sut byddech chi'n cynyddu eu cyfranogiad?
3. Rydych yn cynnal g yll ac mae gennych gae heb unrhyw farciau arno; maint y cae yw 170m x 50m sy'n caniatáu diogelwch o'r ffiniau. Bydd 15 tîm yn cyrraedd ac maent ar gael am awr a hanner. Sut byddech yn cynyddu eu cyfranogiad?
4. Rydych yn cynnal twrnamaint gyda 7 tîm yn cymryd rhan ac mae 1 cae rygbi maint llawn ar gael. Mae'r timau ar gael am 2 awr. Sut byddech yn trefnu'r gystadleuaeth er mwyn dod o hyd i enillydd? Defnyddiwch y dudalen nesaf i gynllunio trefn eich maes chwarae, nifer y gemau, amseriad y gemau a'r drefn chwarae

Rhestr Wirio Iechyd a Diogelwch

Llenwch y dasg ganlydol mewn perthynas â'r ganolfan addysg lle'r ydych yn astudio ar gyfer eich Gwobr Arweinwyr

I'w llenwi gan drefnydd y digwyddiad cyn i'r digwyddiad ddechrau.

Lleoliad y Digwyddiad:		Dyddiad y Digwyddiad:	
Maint y Grŵp:		Math o Ddigwyddiad:	
Trefnydd y Digwyddiad:			

Lleoliad polisi iechyd a diogelwch y lleoliad:	
Lleoliad y ffôn agosaf:	
Lleoliad y pecyn Cymorth Cyntaf agosaf:	
Enw'r Swyddog Cymorth Cyntaf penodedig:	

Ticiwch "✓" i gadarnhau bod yr eitemau canlynol wedi cael eu gwirio.	✓
Ticiwch "✓" i gadarnhau bod y canlynol wedi cael eu hesbonio i'r cyfranogwyr	✓

Rwy'n cadarnhau fy mod wedi cwblhau'r holl elfennau uchod ac y gall y lleoliad a'r cyfranogwyr gymryd rhan yn ddiogel yn y gweithgaredd sydd wedi ei drefnu.

Llofnod Trefnwyr y Digwyddiad		Dyddiad	
-------------------------------	--	---------	--

Ymwybyddiaeth Iechyd a Diogelwch

Edrychwch ar y ddau ddiagram isod a nodwch unrhyw beryglon posibl y byddech yn eu hystyried pe byddech yn defnyddio'r cyfleuster hwn i gynnal sesiwn Datblygu Rygbi Tag gyda chwaraewyr 6/7 oed:





Trefnu Gŵyl

Wrth drefnu unrhyw yll, gwnewch yn siŵr bod darpariaeth cymorth cyntaf ddigonol a bod yr holl chwaraewyr, yr hyfforddwyr ac yn bwysicach, y cefnogwyr, yn ymrwymo i gôd ymarfer URC.

Faint o gemau?

Defnyddir y fformiwla ganlynol i gyfrifo faint o gemau y mae angen eu chwarae mewn sefyllfa gŵyl. Er enghraifft, cymerir bod pedwar tîm yn cymryd rhan yn yr yll.

Cam 1

Cymerwch un i ffwrdd o nifer y tîmau yn y gronfa:

$$4 - 1 = 3$$

Cam 2

Lluoswch y canlyniad gyda nifer y tîmau yn y gronfa

$$3 \times 4 = 12$$

Cam 3

Nawr rhannwch y cyfanswm yn hanner:

$$12 \div 2 = 6$$

Mae'n rhaid chwarae chwe gêm. Gellir defnyddio'r fformiwla hwn ar gyfer unrhyw sefyllfa.

Nifer y meysydd

Gellir chwarae'r holl enghreifftiau ar ddau gae. Fodd bynnag, os yw tri chae neu fwy'n cael eu defnyddio bydd yn cyflymu'r yll os oes tri neu bedwar cae ar gael. Mae trefn y chwarae yn bwysicach fel bod bob tîm yn gallu cael yr un faint o saib rhwng gemau ac nad oes cyfnodau hir iawn rhwng gemau.

Trefn y gemau a threfniadaeth yr yll

3 tîm, 1 cae

(Sicrhau bod gan dimau 1 a 3 ddigon o amser rhwng gemau).

Cae 1:

1 v 2

3 v 1

2 v 3

4 Tîm, 2 Gae

Gêm	Cae 1	Gêm	Cae 2
-----	-------	-----	-------

1	1v2	2	3v4
---	-----	---	-----

3	1v3	4	2v4
---	-----	---	-----

5	1v4	6	2v3
---	-----	---	-----

5 Tîm, 2 Gae

Gêm	Cae 1	Gêm	Cae 2	Tîm yn gorffwys
1	1v2	2	3v4	5
3	5v1	4	2v3	4
5	4v1	6	2v5	3
7	3v1	8	4v5	2
9	2v4	10	3v51	

6 Thîm, 2 Gae

Gêm	Cae 1	Gêm	Cae 2	Tîm yn gorffwys
1	1v2	2	3v4	5 & 6
3	5v6	4	1v3	2 & 4
5	2v5	6	4v6	1 & 3
7	2v3	8	1v5	4 & 6
9	3v6	10	1v4	2 & 5
11	6v2	12	4v5	1 & 3
13	2v4	14	3v5	1 & 6
15	1v6	Dim gêm 2, 3, 4 & 5		

7 Tîm, 2 Gae

Gêm	Cae 1	Gêm	Cae 2	Gêm	Cae 1 neu 2	Tîm yn gorffwys
1	1v2	2	3v4	3	5v6	7
4	7v1	5	2v3	6	5v4	6
7	6v1	8	2v3	9	3v7	5
10	1v5	11	2v7	12	3v6	4
13	1v4	14	2v5	15	6v7	3
16	3v1	17	4v6	18	7v5	2
19	2v6	20	3v5	21	4v7	1

8 Tîm, 2 Gae

Gêm	Cae 1	Gêm	Cae 2	Gêm	Cae 1	Gêm	Cae
1	1v2	2	3v4	3	5v6	4	7v8
5	3v1	6	4v2	7	7v6	8	8v5
9	1v4	10	2v3	11	5v7	12	6v8
13	5v1	14	6v2	15	7v3	16	8v4
17	1v6	18	2v5	19	4v7	20	3v8
21	7v1	22	5v3	23	6v4	24	8v2
25	1v8	26	2v7	27	3v6	28	4v5

Ar gyfer gwyliau mawr o dros wyth o dimau, argymhellir bod pedwar cae yn cael eu defnyddio, bydd hyn yn lleihau'r amser rhwng gemau ac yn cadw'r amser cyffredinol ar gyfer cynnal yr yll i isafswm.

9 tîm

3 cronfa o 3 neu

1 cronfa o 4 ac 1 cronfa o 5.

10 tîm

2 gronfa o 5

11 tîm

1 cronfa o 6 ac 1 cronfa o 5 neu

2 gronfa o 4 ac 1 cronfa o 3.

12 tîm

3 chronfa o 4 neu 2 gronfa o 6.

13 tîm

2 gronfa o 4 ac 1 cronfa o 5

14 tîm

2 cronfa o 5 ac 1 cronfa o 4

15 tîm

3 cronfa o 5

16 tîm

4 cronfa o 4

17 tîm

3 cronfa o 4 ac 1 o 5

18 tîm

3 chronfa o 6 neu

2 gronfa o 5 a 2 gronfa o 4

19 tîm

4 cronfa o 4 a 2 gronfa o 3 neu

3 chronfa o 5 ac 1 cronfa o 4

20 tîm

5 cronfa o 4 neu

4 cronfa o 5

Mae'r rhestr wirio ganlynol yn awgrymu eitemau/pethau i'w gwneud fydd yn cynorthwyo gyda threfniadaeth effeithiol G yf Rygbi Tag.

Tasg	Person Cyfrifol	Cwblhawyd
Pre-festival		
Trefnu'r lleoliad gan sicrhau bod ganddo ddigon o gaeau ar gyfer maint yr yf		
Gwirio'r maes parcio. A yw'n gallu ymdopi â'r niferoedd disgwylidig?		
Gwirio bod digon o le i newid.		
Anfon gwahoddiadau a slipiau ateb allan.		
Trefnu dyfarnwyr.		
Trefnu darpariaeth cymorth cyntaf.		
Creu cardiau sgorio, arwyddion a rhaglenni.		
Gwirio'r tywydd a chyflwr y meysydd.		
Cyrraedd yn gynnar a rhoi cyfarwyddyd i'r holl wirfoddolwyr a dyrannu rolau.		
Darpariaeth cymorth cyntaf yn ei le.		
Ar y diwrnod		
Pabell/gasebo ar gyfer y ddesg sgorau/man rheoli.		
Cadeiriau a byrddau ar gyfer y man rheoli.		
Bwrdd gwyn ar gyfer y prif sgorfwrdd.		
Pensiliau, marcwyr, ysgrifbinnau, cadachau bwrdd.		
Cardiau sgorio.		
Rhaglen a rheolau.		
Gwirfoddolwyr i weithredu fel rhedwyr, stiwardiaid ac ati.		
System PA.		
Peli gemau.		
Bibiau/tagiau dros ben.		
Marcwyr cae/Baneri.		
Rhaffau/rhwystrau ar gyfer y caeau.		
Arwyddion ar gyfer y man cymorth cyntaf, man cofrestru, toiledau		
Biniau sbwriel.		
Darpariaeth lluniaeth.		

CYNLLUNIWR SESIWN

Hyfforddwr		Dyddiad	
Nod y Sesiwn		Hyd	
Offer Gofynnol		Nifer y Cyfranogwyr	
Gwybodaeth am y Cyfranogwr (Gallu/Materion Meddygol ac ati...)		Lleoliad/ Cyfleuster	
Gwybodaeth Iechyd a Diogelwch y Cyfleuster			
Argaeledd a Lleoliad y Ffôn		Argaeledd a Lleoliad Pecyn Cymorth Cyntaf	Dillad, esgidiau, gemwaith y y cyfranogwr yn briodol
Peryglon Posibl			
Cynllun y Sesiwn			
Nod/Gweithgaredd	Ffactorau Allweddol	Trefn/Offer/Amser	

CYNLLUNIO DIGWYDDIAD – ADOLYGU'R DIGWYDDIAD

Pan fydd digwyddiad wedi ei gwblhau mae'n bwysig yn yr un modd ag wrth hyfforddi i asesu llwyddiant y digwyddiad. Gallwn felly ddefnyddio'r broses Cynllunio-Gwneud-Adolygu ar gyfer cynllunio digwyddiad yn ogystal ag hyfforddi. Yn hyn o beth, mae'n bwysig cynnal adolygiad llawn o'r digwyddiad yn cynnwys cynllunio a pharatoi, a gweithredu'r diwrnod ei hun. Isod awgrymir rhai cwestiynau y dylech eu gofyn fel trefnydd unigol neu grŵp o drefnwyr er mwyn canfod llwyddiant y digwyddiad.

Beth oeddech eisiau ei gyflawni wrth gynnal y digwyddiad?			
Beth aeth yn dda wrth baratoi a chynllunio?			
Beth nad oedd cystal yn ystod y cynllunio y byddech yn ei newid y tro nesaf?			
Sut byddech yn newid eich cynllunio cyn y digwyddiad i'w wneud yn fwy llwyddiannus?			
Beth aeth yn dda neu beth wnaethoch ei fwynhau ar ddiwrnod y digwyddiad?			
Beth nad oedd cystal neu beth na wnaethoch ei fwynhau wrth gynnal y digwyddiad?			
Sut byddech yn newid gweithrediad y diwrnod i'w wneud yn fwy llwyddiannus neu ddymunol?			
O ganlyniad i adolygu cyfnodau cynllunio a chyflenwi eich digwyddiad, nodwch un weithred ar gyfer pob maes y byddech nawr,			
	Yn dechrau ei wneud:	Yn rhoi'r gorau i'w wneud:	Yn parhau i'w wneud:
Cyfnod Cynllunio			
Cyflenwi'r Digwyddiad			

Tasg Astudio Gartref 5 – Llythyr Gwahoddiad

Cwblhewch y dasg ganlynol yn unigol neu mewn parau:

Ysgrifennwch lythyr i bennaeth ysgol gynradd yn gwahodd dosbarth Blwyddyn 3 yr ysgol, yr ydych wedi bod yn cynnal sesiynau datblygu rygbi gyda nhw, i ddigwyddiad a drefnwyd gennych chi yn eich canolfan addysg yn ystod amser ysgol. Yn y llythyr, dylech gynnwys yr holl wybodaeth sydd ei hangen ar gyfer cofrestru, cymryd rhan a gadael y digwyddiad.

Adlewyrchu ar y Cwrs

Cyn i chi adael y cwrs, adlewyrchwch ar yr hyn yr ydych wedi ei ddysgu, beth oedd yn ddiddorol a phe byddech yn gofyn un cwestiwn i'ch addysgwr hyfforddi, yn ymwneud â'r cwrs, beth fyddai'r cwestiwn?

Rhestrwch eich atebion yn y gofod a ddarperir.

Beth ydych wedi ei ddysgu?

Beth oedd yn ddiddorol?

Pe byddech yn gofyn un cwestiwn i'ch addysgwr hyfforddi, yn ymwneud â'r cwrs, beth fyddai'r cwestiwn?

Nodiadau



Lined writing area consisting of 20 horizontal lines.

Nodiadau

Cysylltiadau

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'ch CDO (Swyddog Datblygu Hyfforddwyr) neu Newidiwr Gêm rhanbarthol.



CDO URC – Y Dreigiau
Swyddog Datblygu Hyfforddwyr

Nigel Way
ff: 07584 488279
e: nway@wru.wales

Newidiwr Gêm URC
Y Dreigiau a'r Gleision

Katy Evans
ff: 07867 351125
e: kevans@wru.wales



CDO URC – Y Gleision
Swyddog Datblygu Hyfforddwyr

Jon Evans
ff: 07584 488306
e: jevans@wru.wales



CDO URC – Y Gweilch
Swyddog Datblygu Hyfforddwyr

Matt Silva
ff: 07584 488238
e: msilva@wru.wales

Newidiwr Gêm URC
Y Gweilch a'r Scarlets

Lauren Thomas
ff: 07867 351768
e: laurenthomas@wru.wales



CDO URC - Scarlets
Swyddog Datblygu Hyfforddwyr

Aled Parry
ff: 07469 379787
e: aparry@wru.wales



CDO URC - RGC
Swyddog Datblygu Hyfforddwyr

Tim Hoare
ff: 07795 616579
e: thoare@wru.wales

Newidiwr Gêm URC
RGC

Dave Roberts
ff: 07867 351751
e: droberts@wru.wales

Adran Rygbi URC

Canolfan Ragoriaeth Genedlaethol
Hensol
Pontyclun
CF72 8JY