



## Eochairchéim 2

### BUNLEIBHÉAL

#### Slacán nó Raicéad a Úsáid

Tá sé riachtanach go bhfuil na himreoirí ar a gcompord le raicéad leadóige a úsáid agus go bhfuil an comhordú lámh is súl acu atá de dhíth leis an liathróid a bhualadh. Sa rannán seo beidh deis acu comhordú lámh is súl a fhorbairt.

#### Réamhchleachtadh

Tabhair pónaireán agus slacán do gach imreoir. Iarr ar na himreoirí bogadh thart ar an limistéar agus an pónaireán a chaitheamh san aer agus é a cheapadh gan ach an slacán a úsáid. Iarr ar na himreoirí seo a dhéanamh agus iad ina seasamh go socair ar dtús, agus ina dhiaidh sin iarr orthu siúl chun tosaigh/ar gcúl, ó thaobh go taobh agus bogshodar a dhéanamh.

#### Cluiche: Preab an Liathróid

Tabhair liathróid agus raicéad leadóige nó slacán do gach imreoir. Marcáil amach limistéar le cóin a gcaithfidh na himreoirí fanacht ann. Iarr ar na himreoirí bogadh thart ar an limistéar agus an liathróid leadóige a phreabadh san aer leis an raicéad. Cinntigh go gcoinníonn na himreoirí smacht ar an liathróid an t-am ar fad. Iarr ar na himreoirí seo a dhéanamh agus iad ina seasamh go socair ar dtús, agus ina dhiaidh sin iarr orthu siúl chun tosaigh/ar gcúl, ó thaobh go taobh agus bogshodar a dhéanamh. Má bhuaileann liathróid imreora an talamh tá an t-imreoir sin amuigh. Is é an buaiteoir an t-imreoir atá fágtha ag an deireadh.

### MEÁNLEIBHÉAL

#### Seirbheáil

Is dlúthchuid den leadóg í seirbheáil agus tá sé tábhachtach gur féidir le himreoir an liathróid a chaitheamh agus a bhualadh lena seirbheáil.

#### Réamhchleachtadh

Déan beirteanna den ghrúpa. Bíodh raicéad ag gach imreoir agus liathróid idir gach beirt. Seasfaidh na beirteanna amach óna chéile agus déanfaidh siad iarracht an liathróid a chaitheamh suas agus í a bhualadh chuig an duine eile. Spreag iad leis an chaitheamh lámh in íochtar a úsáid, ligean don liathróid preabadh, agus ansin í a bhualadh lámh in íochtar. Seo an modh is fusa leis an liathróid a bhualadh.

#### Cluiche: Cluiche Corr Simplithe

Déan dhá fhoireann den ghrúpa. Beidh foireann amháin ag slacadh agus beidh an fhoireann eile ag ceapadh. Úsáid réimse slacán agus liathróidí a bheidh oiriúnach do leibhéal cumais na n-imreoirí. Leag amach daoradh baile agus ceithre dhaoradh eile (is féidir cuaille, cóin nó mataí a úsáid do gach daoradh). Caithfidh an babhlálaí ar an fhoireann atá ag ceapadh caitheamh lámh in íochtar leis an liathróid a sheirbheáil. Buaileann an slacaí an liathróid agus ansin ritheann chuig oiread cuailí agus is féidir sula gcuireann na ceapadóirí an liathróid ar ais chuig an chuaille a bhfuil an slacaí ag rith ina threo. Leis an tslacaí a chur 'amach', caithfidh na ceapadóirí an liathróid a cheapadh d'aon iarraidh amháin nó an cuaille/cón a bhfuil an slacaí ag rith ina threo a bhualadh. Níl cead ag an imreoir seo rith arís go dtí go slacann an chéad imreoir eile ón fhoireann agus go dtosaíonn sé ag rith. Níl cead ag níos mó ná duine amháin a bheith ag cuaille/cón ag an am chéanna. Beidh seans ag gach imreoir ar an fhoireann a bheith ag slacadh agus ansin déanfar líon iomlán na ndaorthaí a áireamh. Ansin, déanfaidh na slacaithe agus na ceapadóirí ról a mhalartú.

### ARDLEIBHÉAL

#### Cluiche

Anois, tá na scileanna ag na himreoirí le tabhairt faoi chluiche simplí leadóige. Tá sé tábhachtach go bhfaigheann na himreoirí neart ama le cleachtadh a dhéanamh ar an liathróid a bhualadh.

#### Cluiche: Mionleadóg

Is é an aidhm atá leis an chluiche seo a chinntiú go mbeidh oiread deiseanna agus is féidir ag na himreoirí an liathróid a bhualadh, agus dreas a spreagadh idir na himreoirí. Mar sin de, ba chóir rialacha na leadóige a chur in oiriúint leis sin a chinntiú, mar shampla, lig don liathróid preabadh níos mó ná uair amháin agus bain úsáid as liathróid leadóige atá níos boige agus níos moille b'fhéidir. Ag brath ar mhéid an ghrúpa, is féidir fad an chluiche a shocrú ar bhonn scórála nó ama. D'fhéadfadh 2 v 2 a bheith ina chuidiú le dreas a spreagadh agus lena chinntiú nach mbeidh na himreoirí nach bhfuil ag imirt ag fanacht rófhada. Úsáid eangach íseal agus marcáil amach cúirt le línte nó cóin chothroma. Socraigh cén t-imreoir a dhéanfaidh seirbheáil ar dtús. Spreag na himreoirí le hiarracht a dhéanamh seirbheáil go trasnánach. Agus na himreoirí i mbun seirbheála, iarr orthu caitheamh lámh in íochtar agus bualadh lámh in íochtar a úsáid leis an liathróid a chur ar ais. Má tá níos mó ná cúirt amháin sa limistéar, déan cinnte de go bhfuil go leor spáis idir na cúirteanna.



## Ginearálta

- Aimsigh áit bhfuil dromchla cothrom crua ann.
- Déan cinnte de go bhfuil cóimheas cuí daoine fásta agus imreoirí ann le go mbeidh deis ag gach imreoir páirt a ghlacadh.
- Bíodh níos mó ama ag daoine a úsáideann cathaoir rothaí nó ag daoine a bhfuil lagú orthu nó deacracht acu.

## Míchumas Coirp

- Bain úsáid as cúirt níos lú d'imreoirí a bhfuil deacrachtaí gluaiseachta acu.
- Bíodh an eangach níos ísle mas gá.
- Bíodh crann níos giorra agus dromchla níos mó ar an raicéad le go mbíonn sé níos fusa an liathróid a smachtú.
- Úsáid liathróid níos mó, nó liathróid trá má bhíonn sé deacair ag imreoir liathróid leadóige a chaitheamh/cheapadh/phreabadh.
- D'fhéadfaí seirbheálaí a dhéanamh d'imreoir a bhfuil deacrachtaí luaile acu.
- Meaitseáil imreoirí a bhfuil sé deacair acu liathróid leadóige a chaitheamh nó a ghabháil ionas go dtig leo an liathróid chéanna a úsáid.
- Meaitseáil imreoirí a bhfuil deacrachtaí luaile acu ionas go mbeidh dála cuí sa chluiche, mar shampla an cineál liathróide, méid na heangaí nó na cúirte.

## Lagú Éisteachta nó Bodhar

- Úsáid teanga chomharthaíochta a thuigeann an t-imreoir lena léiriú cad é atá le déanamh.
- Úsáid comhartha amhairc lena léiriú go bhfuil an cluiche tosaithe nó stoptha, m.sh. bratach nó comhartha 'am amuigh'.

## Lagú Radhairc nó Dall

- Úsáid liathróid a bhfuil dathanna geala uirthi agus a sheasann amach ón dromchla imeartha.
- Déan cinnte de go bhfuil dathanna geala ar an trealamh atá in úsáid le himeall na páirce a mharcáil agus go bhfuil siad i gcodarsnacht leis an dromchla féin.
- Bíodh crann níos giorra agus bos níos leithne ar an mhaide le go mbíonn sé níos fusa an liathróid a smachtú.
- Tabhair liathróid inchloiste (a dhéanann fuaim) d'imreoirí a bhfuil lagú radhairc tromchúiseach orthu.
- Cuir an liathróid ar choinneálaí agus lig don imreoirí í a bhualadh den choinneálaí.
- Lig do dhuine fásta nó d'imreoir a bhfuil radharc na súl acu an t-imreoir a threorú thart ar an chúirt agus iad ag tabhairt treoracha nó ag cur láimhe ar a ngualainn.

## Naisc Úsáideacha

### Ulster Tennis

[ulstertennis.co.uk/players/wheelchair](http://ulstertennis.co.uk/players/wheelchair)

### District Council Disability Sports Hubs

[dsni.co.uk](http://dsni.co.uk)