



Eochairchéim 1

BUNLEIBHÉAL

An Liathróid a Láimhsiú

Tá sé tábhachtach sa chispheil go mbíonn an t-imreoir muiníneach i mbun an liathróid a láimhsiú. Tá gníomhaíochtaí éagsúla sa rannán seo a chuideoidh le himreoirí na scileanna sin a fhorbairt.

Réamhchleachtadh

Tabhair liathróid an duine do ha himreoirí, agus iarr orthu an liathróid a bhogadh ar bhealaí éagsúla lena lámha. Mar shampla, iarr orthu an liathróid a rolladh agus iad ar na ceithre boinn. Agus na himreoirí i mbun an liathróid a úsáid agus treo na liathróide a athrú, scairt amach an treoir 'malartaigh liathróidí!' Beidh ar gach imreoir liathróid a mhalartú le himreoir eile, agus ansin leanfaidh siad ar aghaidh leis an ghníomhaíocht.

Cluiche: Liathróidí Ceoil

Tabhair liathróid do gach imreoir agus iarr orthu spás a aimsiú agus an liathróid in airde os a gcionn ina dhá lámh acu. Mínigh do na himreoirí go gcaithfidh siad fanacht socair, agus an liathróid in airde os a gcionn acu, nuair nach bhfuil an ceol ar siúl. Nuair a chuirtear an ceol ar siúl, caithfidh siad an liathróid a chur ar an talamh agus bogadh thart agus iad ag seachaint na liathróidí agus na n-imreoirí eile. Nuair a stopann an ceol, caithfidh na himreoirí deifriú anonn chuig an liathróid agus í a chur in airde os a gcionn. Bain amach liathróid amháin gach uair a stopann an ceol. Mar sin, cuirfear imreoir amháin amach i ngach babhta.

MEÁNLEIBHÉAL

Caitheamh agus Ceapadh

Gné ríthábhachtach den chispheil is ea bheith in ann liathróid a chaitheamh agus a cheapadh i gceart. Tá gníomhaíochtaí éagsúla sa rannán seo a chuideoidh leis na himreoirí na scileanna sin a fhorbairt.

Réamhchleachtadh

Tabhair liathróid an duine do ha himreoirí agus iarr orthu spás a aimsiú. Iarr ar na himreoirí cleachtadh a dhéanamh ar an liathróid a phreabadh leis an dá lámh agus í a ghabháil arís. Iarr orthu sin a dhéanamh gan bogadh agus ansin é a dhéanamh le leathlámh. Ansin iarr ar na daltaí é a dhéanamh agus iad ag bogadh. Ar an dóigh sin, forbróidh siad na scileanna atá de dhíth leis an liathróid a phasáil agus a ghabháil agus iad ag bogadh.

Cluiche: Pasáil an Liathróid

Cuir na himreoirí ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí. Iarr ar na himreoirí an liathróid a phasáil de phreabadh chuig a chéile. Tá sé tábhachtach a mhíniú dóibh go gcaithfidh siad ainm an imreora eile a scairteadh amach sula ndéanfaidh siad an liathróid a phasáil. Déan cinnte de go bhfuil an t-imreoir eile réidh le glacadh leis an phas agus go bhfuil siad ina seasamh agus a lámha sínte amach rompu. Iarr ar na himreoirí líon na bpasanna a chuntas. Bog ar aghaidh ansin chuig an liathróid a phasáil gan an talamh a bhualadh.

ARDLEIBHÉAL

Cluiche

Faoin am seo, tá cleachtadh déanta ag na himreoirí ar an liathróid a láimhsiú, agus ar an liathróid a chaitheamh agus a ghabháil fosta. Sa rannán seo, cuirtear síos ar chluiche atá fóirsteanach d'imreoirí ag an leibhéal seo. Tá meascán de rialacha ann a bhaineann le cispheil agus le líonpheil.

Cluiche: Cispheil nó Líonpheil

Bíodh triúr nó ceathrar imreoirí ar a mhéad ar gach foireann. In ionad gnáthlíon cispheile, bain úsáid as líon níos lú ag leibhéal níos ísle. Níl cead ag na himreoirí bogadh nuair atá an liathróid acu. A luaithe a fhaigheann siad an liathróid, caithfidh siad í a phasáil nó í a chaitheamh isteach sa líon. Is é an aidhm atá leis an chluiche seo go bhforbróidh na himreoirí na scileanna atá de dhíth faoi choinne spóirt foirne (cumarsáid), agus iad ag cleachtadh na scileanna atá de dhíth leis an liathróid a chaitheamh agus a ghabháil ag an am chéanna.



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.
- Roinn imreoirí a bhfuil deacrachtaí acu go cothrom idir na foirne.
- Cuir i gcuimhne do na himreoirí nach ionann leibhéal cumais gach duine sa chluiche agus go bhfuil sé tábhachtach gan a bheith ag bualadh in aghaidh a chéile.
- Bíodh níos mó ama ag daoine a úsáideann cathaoir rothaí nó ag daoine a bhfuil lagú orthu nó deacracht acu.
- Déan cinnte de nach ndéanann ach imreoirí cuí taicléáil.

Míchumas Coirp

- Bain úsáid as spás níos lú d'imreoirí a bhfuil deacrachtaí gluaiseachta acu.
- Spreag na himreoirí leis an dá lámh a úsáid má bhíonn sé doiligh acu an liathróid a phreabadh le leathlámh.
- Ísligh an líon más ga.
- Má bhíonn sé doiligh ag na himreoirí an liathróid a láimhsiú bain úsáid as pónaireáin;
 - thiocfadh leis na himreoirí pónaireáin a chaitheamh isteach i bhfonsaí in ionad liathróide; agus
 - thiocfadh leat na fonsaí a bhogadh níos faide ar shúil ón imreoir de réir a chéile.
- Má bhíonn liathróid agus fonsa ródhoiligh, bain úsáid as pónaireán agus cuir buicéad ag an dá thaobh den halla leis an phónaireán a chaitheamh isteach ann.
- Seans go mbeadh liathróid níos mó de dhíth ar dhaoine a úsáideann cathaoir rothaí.

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.
- Bíodh na dathanna atá ar na bibí i gcodarsnacht le chéile.
- Déan cinnte de go bhfuil dathanna geala ar an trealamh atá in úsáid le himeall na curite a mharcáil agus go bhfuil siad i gcodarsnacht leis an dromchla féin.
- Spreag na himreoirí leis an liathróid a chur i lámha an duine eile in ionad í a chaitheamh.
- Lig do dhuine fásta an t-imreoir a threorú thart ar an chúirt agus iad ag tabhairt treoracha nó ag cur lámhe ar a ngualainn.
- Tabhair liathróid a dhéanann fuaim d'imreoirí a bhfuil lagú radhairc tromchúiseach orthu.

Naisc Úsáideacha

Wheelchair Basketball

niknightswbc.co.uk

District Council Disability Sports Hubs

dsni.co.uk