



## Eochairchéim 2

### BUNLEIBHÉAL

#### Preabadh agus Ceapadh

Tá sé tábhachtach sa chispheil go mbíonn an t-imreoir muiníneach i mbun an liathróid a láimhsiú. Ar na scileanna a bhaineann leis seo tá preabadh, caitheamh agus ceapadh. Díríonn an rannán seo ar na scileanna sin.

#### Réamhchleachtadh

Tabhair uimhir a haon nó a dó do gach imreoir. Tabhair liathróid chispheile d'imreoirí uimhir a haon. Iarr ar imreoirí uimhir a dó spás a aimsiú (mínigh cad is spás ann, más gá). Iarr ar imreoirí uimhir a dó bogadh thart ar an halla agus iad ag preabadh na liathróide agus ag seachaint na n-imreoirí eile. Ansin scairt amach 'uimhir a dó' agus beidh ar imreoirí uimhir a haon an liathróid a phasáil chuig imreoirí uimhir a dó. Is iad imreoirí uimhir a dó a bhogfaidh thart ar an halla anois agus iad ag preabadh na liathróide agus ag seachaint na n-imreoirí eile. Ansin scairt amach 'uimhir a haon' agus beidh ar imreoirí uimhir a dó an liathróid a phasáil chuig imreoirí uimhir a haon.

#### Cluiche: Pasáil

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.

### MEÁNLEIBHÉAL

#### Scaoileadh

Tá scaoileadh riachtanach sa chispheil. Sin an dóigh a ndéantar pointí a scóráil agus is gné ríthábhachtach den chluiche é. Díríonn an rannán seo ar scaoileadh.

#### Réamhchleachtadh

Taispeáin do gach imreoir an dóigh cheart le liathróid a chaitheamh. Mínigh cad é atá i gceist leis an chearnóg dhubh ar an chúilchlár. Tabhair bibe a bhfuil dath éagsúil air do gach imreoir. Beidh cóin de dhíth a bhfuil na dathanna céanna orthu agus atá ar na bibí. Beidh liathróid chispheile de dhíth ar gach imreoir chomh maith. Cuir cón a bhfuil dath áirithe air in airde. Ciallaíonn sé sin gurb é seal an duine a bhfuil an dath sin ar an bhíbe s'acu an liathróid a scaoileadh isteach sa líon.

#### Cluiche: Sáraigh an Clog

Déan dhá fhoireann de na himreoirí. Beidh ar gach foireann líne a dhéanamh. Beidh a líon féin ag gach foireann leis an liathróid a scaoileadh isteach ann. Caithfidh na himreoirí sealáíocht a dhéanamh ar an liathróid a scaoileadh isteach sa líon taobh istigh d'am cuí. Nuair a thosóidh an t-am, déanfaidh na himreoirí sa dá fhoireann sealáíocht ar an liathróid a chaitheamh isteach sa líon. Is í an fhoireann a gheobhaidh an líon is mó ciseanna taobh istigh den am a tugadh a bhainfidh.

### ARDLEIBHÉAL

#### Cluiche

Faoin am seo, tá cleachtadh déanta ag na himreoirí ar an liathróid a láimhsiú, ar an liathróid a chaitheamh agus a ghabháil agus ar scaoileadh chomh maith. Tá sé in am anois cluiche cispheile a imirt.

#### Cluiche: Cispheil

Mínigh príomhrialacha na cispheile do na himreoirí; mar shampla, go gcaithfidh siad an liathróid a phreabadh agus iad ag rith, gur cluiche gan teagmháil í. Bíodh triúr nó ceathrar imreoirí ar a mhéad ar gach foireann. Ar an dóigh sin beidh níos mó ama ag na himreoirí ar an liathróid agus níos mó deiseanna acu leis an liathróid. Bíodh am cuí ann don chluiche. Is féidir ionadaithe a úsáid go leanúnach más gá.



## 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](http://niknightswbc.co.uk)