



Eitpheil



Eochairchéim 2

BUNLEIBHÉAL An Liathróid a Bhualadh d'Eitleog

Caithfidh na himreoirí a bheith in ann an liathróid eitpheile a bhualadh ar ais chuig an fhoireann eile nó chuig imreoir ar a bhfoireann féin. Sa rannán seo, beidh deis ag na himreoirí dul i dtraith ar liathróid eitpheile a mhothú agus ar na teicnící a úsáidtear leis an liathróid a bhualadh.

Réamhchleachtadh

Taispeáin do na himreoirí an dóigh le liathróid eitpheile a bualadh. Ar dtús, taispeáin an dóigh le liathróid eitpheile a sheirbheáil agus ansin an dóigh le liathróid eitpheile a bhualadh ar ais. Cuir na himreoirí ina mbeirteanna agus tabhair liathróid do gach beirt. Iarr ar na himreoirí an dá theicníc seo a chleachtadh eatarthu féin.

Cluiche: Thar an Eangach

Coinnigh na himreoirí sna beirteanna céanna. Iarr orthu cleachtadh a dhéanamh ar an liathróid a sheirbheáil agus a bhualadh ar ais thar an eangach chuig a chéile. Coinnigh an eangach íseal nuair atá na himreoirí ag tosú amach. Má ligeann beirt don liathróid titim nó má bhuaileann an liathróid an eangach tá siad amuigh. Faigheann an bheirt atá fágtha ag an deireadh pointe amháin. Sa chéad bhabhta eile, ardaigh an eangach agus iarr ar na himreoirí an cleachtadh céanna a dhéanamh. Is iad na buaiteoirí an bheirt is mó pointí.

MEÁNLEIBHÉAL Cluiche 2 v 2

Tá sé tábhachtach go dtéann na himreoirí i dtraith ar an choincheap taobh thiar den chluiche eitpheil. Mura bhfuil ach beirt i ngach foireann, rachaidh na himreoirí i dtraith ar an liathróid a phasáil agus ar bheith in iomaíocht le foireann eile chomh maith. Sa chluiche seo, cuir béim ar a thábhachtaí atá sé an liathróid a bhualadh suas san aer chuig an fhoireann eile.

Cluiche

Úsáid na beirteanna céanna a bhí sa chluiche roimhe seo agus lig do na himreoirí cluiche 2 v 2 a imirt. Úsáid cóin le cúirt a mharcáil mura bhfuil línte ar bith ann agus úsáid eangach ag an airde chuí (nó tosaigh gan eangach ar bith b'fhéidir). Mínígh príomhrialacha na heitpheile do na himreoirí agus maolaigh roinnt rialacha más gá. Mar shampla, má tá deacrachtaí ag na himreoirí le seirbheáil, lig dóibh seirbheáil le caitheamh lámh in íochtar. Mínígh do na himreoirí go dtig leo baint don liathróid trí huair ar a mhéad lena bualadh ar ais thar an eangach. Mínígh do na himreoirí mura dtiteann an liathróid sa limistéar mharcáilte, go gcaillfidh an fhoireann a bhuail an liathróid amach pointe. Is é an aidhm atá leis an chluiche seo na scileanna atá riachtanach faoi choinne cluiche iomlán a fhorbairt.

ARDLEIBHÉAL Cluiche

Anois, i ndiaidh deis a bheith ag na himreoirí na scileanna riachtanacha a chleachtadh, lig dóibh cluiche a imirt i bhfoirne níos mó agus athraigh airde na heangaí. Labhair leo chomh maith faoin liathróid a thalmhú ar thaobh na foirne eile, rud a fhágann go mbeidh sé níos deacra acu í a bhualadh ar ais.

Cluiche

Anois, agus bun-choincheapa na heitpheile ar eolas ag na himreoirí, tabhair isteach na rialacha seirbheála agus taispeáin do na himreoirí an áit ar chóir dóibh seirbheáil (taobh thiar de líne theorann chúil na cúirte). Bíodh cúigear nó seisear imreoirí ar gach foireann. Tá cead ag foireann an liathróid a bhualadh trí huair as a chéile, ach níl cead ag imreoir ar bith ar bith an liathróid a bhualadh dhá uair as a chéile. Gheobhaidh foireann pointe má dhéanann siad an liathróid a thalmhú ar thaobh na foirne eile nó má dhéanann an fhoireann eile feall, mar shampla, má bhuaileann siad an liathróid níos mó ná trí huair nó má bhuaileann an liathróid an eangach.



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 gcumhne 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.
- Lig do na himreoirí eitpheil a imirt agus iad ina suí le dul i dtaithe ar choincheapa an chluiche, agus ansin lig dóibh seasamh más cuí.

Míchumas Coirp

- Bain úsáid as cúirt níos lú d'imreoirí a bhfuil deacrachtaí luaile acu.
- Ísligh an líon más ga.
- Má tá roinnt imreoirí ann a úsáideann cathaoir rothaí, seans go mbeidh liathróid níos mó de dhíth.
- Úsáid liathróid a fhóireann don ghrúpa imreoirí, liathróid spúinse, liathróid trá nó balún, mar shampla.
- D'fhéadfaí seirbheálaí a dhéanamh d'imreoir a bhfuil deacrachtaí luaile acu.
- Lig d'imreoir an liathróid a cheapadh ar dtús má tá deacrachtaí luaile agus comhoird acu.
- Má tá cuid de na himreoirí i gcathaoir rothaí, marcáil achar dóibh le fanacht ann ionas nach mbuailfidh siad in aghaidh imreoirí eile nach bhfuil i gcathaoir 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 cúirte a mharcáil agus go bhfuil siad i gcodarsnacht leis an dromchla féin.
- Tabhair liathróid inchloiste (a dhéanann fuaim) d'imreoirí a bhfuil lagú radhairc tromchúiseach orthu.
- 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.