



Haca

Eochairchéim 2

BUNLEIBHÉAL

An Sliotar a Iompar

San iomáint/sa chamógaíocht, tá sé riachtanach go mbeidh an t-imreoir in ann an sliotar a choinneáil cothrom ar an chamán lena iompar. Dírionn an rannán seo ar an scil sin a fhorbairt.

Réamhchleachtadh

Tabhair camán agus liathróid do gach imreoir. Taispeáin dóibh an dóigh leis an chamán a choinneáil ina lámha agus an dóigh leis an liathróid a choinneáil cothrom ar an chamán. Iarr ar na himreoirí tabhairt faoin liathróid a choinneáil cothrom ar an chamán agus iad ina seasamh go socair, ansin iarr orthu é a dhéanamh agus iad ag siúl, ag rith srl.

Cluiche: Glan an Mhonarcha Thocsaineach (le Camán)

Scaip liathróidí beaga a bhfuil dathanna éagsúla orthu ar fud an limistéir. Cuir buicéid (atá ar aon dath leis na liathróidí) i gcoirnéil an limistéir. Tabhair camán do gach imreoir. Míniú don ghrúpa gur oibríthe iad sa mhonarcha thocsaineach agus go gcaithfidh siad a fháil réitithe den dramhaíl thocsaineach, ach nach bhfuil cead acu baint den dramhaíl. Mar sin, caithfidh siad na camáin a úsáid leis an dramhaíl a iompar. Ansin míniú, nuair a shéidfidh tú an fheadóg, go gcaithfidh siad rith thart ar an limistéar agus na liathróidí a bhailiú agus iad a chur sa bhuicéad cheart. Beidh an ghníomhaíocht thart nuair a bheidh an t-urlár glan. Má tá na himreoirí ábalta dó, thiocfadh leat a thaispeáint dóibh an dóigh leis an liathróid a thógáil agus ardú 'uait' in úsáid.

MEÁNLEIBHÉAL

Bualadh agus Ceapadh

Le pas a dhéanamh as na lámha san iomáint/sa chamógaíocht, nó leis an liathróid a bhualadh i dtreo an chúil, tá sé tábhachtach gur féidir leis na himreoirí an liathróid a bhualadh go cruinn san aer óna lámha.

Réamhchleachtadh

Taispeáin do na himreoirí an dóigh le liathróid a bhualadh d'eitleog trí ligean di titim san aer agus ansin í a bhualadh. Tabhair neart deiseanna do na himreoirí an scil seo a fhorbairt. Lig do na himreoirí a bheith ag obair ina mbeirteanna agus cleachtadh a dhéanamh ar an liathróid a bhualadh chuig a chéile agus iarr orthu an liathróid a cheapadh fosta.

Cluiche: Pointe a Cheapadh

Déan dhá fhoireann de na himreoirí. Míniú do na himreoirí más mian leo pointe a ghnóthú go gcaithfidh siad an liathróid a phasáil san aer chuig comhimreoir. Má cheapann a gcomhimreoir an liathróid d'aon iarraidh amháin gan ligean di titim go talamh sin pointe. Níl cead ag foireann amháin an fhoireann eile a thaicléáil – níl cead acu ach liathróid san aer nó liathróid a thiteann go talamh a idircheapadh. I ndiaidh fad áirithe ama, is í an fhoireann is mó pointí a bhainfidh. (Má tá na himreoirí ábalta dó, is féidir an pas láimhe a thaispeáint agus é a thabhairt isteach sa chluiche chomh maith.)

ARDLEIBHÉAL

Cluiche

Anois, tá na bunscoilleana ag na himreoirí le cluiche iomána simplithe a imirt.

Cluiche

Bíodh cúigear nó seisear imreoirí ar gach foireann. Fágfaidh sin go mbeidh níos mó deiseanna ag na himreoirí rith leis an liathróid agus níos mó deiseanna acu an liathróid a phasáil agus a cheapadh. Úsáid limistéar atá fóirsteanach ó thaobh méide de don pháirc iomána/camógaíochta, ag brath ar chumas an ghrúpa. Spreag na báireoirí le sealáíocht a dhéanamh ionas go mbeidh seal ag gach duine sa chúil. Nuair a thosaíonn an cluiche, déan cinnte de go spreagtar na himreoirí leis an liathróid a thógáil láithreach agus déan cinnte de nach ar an talamh amháin a bhogann siad an liathróid. Má tá deacrachtaí ag imreoirí áirithe bogadh leis an liathróid ar an chamán, lig dóibh bogadh gan taicléáil á déanamh orthu (ach caithfidh siad pasáil i ndiaidh fad ama áirithe). Tá an rud céanna i gceist maidir le pasáil, má tá deacrachtaí pasála ag imreoirí, spreag iad le ligean don liathróid titim agus í a bhualadh ar an talamh. Má tá roinnt imreoirí níos cumasaí ann, cuir teorainn leis an fhad a thig leo taisteal sula gcaithfidh siad an liathróid a phasáil agus a scaoileadh. Déan cinnte de go bhfuil an t-am a shocraítear do gach leath fóirsteanach d'aois agus do chumas na n-imreoirí. Míniú go bhfaighidh siad trí phointe má fhaigheann siad cúl agus pointe amháin má théann an liathróid thar an trasnán.



Bódh Gach Duine Páirteach!

Haca - Eochairchéim 2

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- agus bíodh riail ann nach dtig leis na daoine eile greim a choinneáil ar an liathróid ach ar feadh achar áirithe ama.
- Déan cinnte de go mbíonn gach duine páirteach trí riail a thabhairt isteach go gcaithfidh gach duine baint don liathróid sular féidir scóráil.

Míchumas Coirp

- Bain úsáid as spás níos lú d'imreoirí a bhfuil deacrachtaí luaile acu.
- Ísligh an trasnán mas gá.
- Bíodh crann níos giorra agus bos níos leithne ar an chamán le go mbíonn sé níos fusa an liathróid a smachtú.
- Úsáid liathróid níos lú nó níos boige ná sliotar
- Tabhair cead do dhaoine a úsáideann cathaoir rothaí:
 - páirt a ghlacadh trí liathróid a cheapadh agus a chaitheamh;
 - an liathróid a thógáil agus a iompar achar áirithe roimh phasáil chuig comhimreoir;
 - an liathróid a chaitheamh seachas í a bhualadh leis an chamán.
- Seans go mbeadh liathróid níos mó de dhíth má bhíonn roinnt daoine a úsáideann cathaoir rothaí ag imirt.

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 páirce a mharcáil agus go bhfuil siad i gcodarsnacht leis an dromchla féin.
- Úsáid liathróid inchloiste (a dhéanann fuaim) d'imreoirí a bhfuil lagú radhairc tromchúiseach orthu.
- Bíodh crann níos giorra agus bos níos leithne ar an chamán le go mbíonn sé níos fusa an liathróid a smachtú.
- 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 GAA

ulster.gaa.ie/coaching-old/special-needs

District Council Disability Sports Hubs

dsni.co.uk