



## Peil Ghaelach

### Eochairchéim 1

#### BUNLEIBHÉAL

##### Gluaiseacht

Sa pheil Ghaelach, is dlúthchuid den chluiche gluaiseacht agus spás a aimsiú. Tá sé tábhachtach gur féidir le himreoirí spás a aimsiú le go mbeidh siad ábalta pas a fháil agus taicil a sheachaint.

##### Réamhchleachtadh

Cuir roinnt liathróidí agus constaicí eile amhail cóin ar an urlár. Iarr ar na himreoirí bogadh thart ar an halla agus na constaicí a sheachaint. Taispeáin dóigheanna éagsúla a dtig leis na himreoirí a gcosa a bhogadh, mar shampla ó thaobh go taobh.

##### Cluiche: Cuir Slacht ar an Mhonarcha Torthaí

Scaip pónaireáin a bhfuil ceithre dhath éagsúla orthu ar an urlár. Cuir ceithre bhuicéad nó thráidire (a bhfuil na dathanna céanna orthu agus atá ar na pónaireáin) sna ceithre choirnéal. Mínígh don ghrúpa gur oibríthe iad i monarcha torthaí agus go bhfuil dóigh le cur ar an áit. Mínígh gur bananaí na pónaireáin bhuí agus go bhfuil siad le cur isteach i mbuicéad na mbananaí/ sa bhuicéad bhuí srl. Ansin mínígh dóibh, nuair a shéidfidh tú an fheadóg go gcaithfidh na siad rith thart ar an halla agus toradh amháin a bhailiú san am agus é a chur sa bhuicéad cheart. Beidh an ghníomhaíocht thart nuair a bheidh an t-urlár glan.

#### MEÁNLEIBHÉAL

##### An Liathróid a Láimhsiú

Is scil thábhachtach é sa pheil Ghaelach a bheith in ann bogadh leis an liathróid agus a bheith ábalta í a phreabadh ar an pháirc nó ar an bhróg. Díríonn an rannán seo ar an scil a bhaineann le preabadh.

##### Réamhchleachtadh

Tabhair liathróid do gach imreoir agus marcáil amach limistéar dóibh. Mínígh do na himreoirí go gcaithfidh siad an liathróid a phreabadh gach uair a shéideann tú an fheadóg nó a thógfaidh tú cón in airde. Iarr ar na himreoirí an ghníomhaíocht seo a dhéanamh agus iad ag siúl, ag bogshodar, ag rith, ag bogadh ar gcúl srl.

##### Cluiche: Pas Láimhe

Taispeáin do na himreoirí cad é atá i gceist le pas láimhe. Lig do na himreoirí tabhairt faoi seo ina mbeirteanna agus iad measartha cóngarach dá chéile. Déan dhá líne de na himreoirí agus iad ar aghaidh a chéile. Cuir amach cóin dhaite a léireoidh do na himreoirí cá háit ar chóir don dá líne a bheith nuair a thógfaidh tú dath in airde. Mar shampla, cuir cóin ghlasa níos cóngaraí dá chéile agus nuair a thógfaidh tú cón glas in airde, beidh na himreoirí i líne agus beidh na cóin ghlasa ar a dtaobh. Caithfidh na himreoirí pas láimhe a chleachtadh eatarthu féin agus iad ag bogadh níos cóngaraí dá chéile agus níos faide ar shiúl óna chéile ag brath ar dhath an chóin atá in airde agat.

#### ARDLEIBHÉAL

##### Pasáil

Tá na himreoirí i ndiaidh a bheith ag cleachtadh na scileanna a bhaineann le bogadh leis an liathróid agus pas láimhe a dhéanamh. Anois tá siad réidh leis na scileanna sin a úsáid le chéile agus tabhairt faoi chluiche gan ach na scileanna sin a úsáid (ní dhéanfaidh siad an liathróid a phreabadh ar an bhróg ná a scaoileadh lena gcós).

##### Cluiche: Cath Preabtha

Bíodh ceathrar imreoirí ar na foirne. Leag amach limistéar dronuilleogach agus cuir eangach sacair nó eangach peil Ghaelach nó clár dronuilleogach ag an dá thaobh. Mínígh do na himreoirí go gcaithfidh siad an liathróid a phreabadh gach ceithre choiscéim agus iad ag bogadh leis an liathróid. Taispeáin pas láimhe do na himreoirí agus mínígh gur seo an dóigh cheart le pasáil sa pheil Ghaelach (má tá deacrachtaí ag na himreoirí leis seo lig dóibh í a chaitheamh ag an tús). Beidh foireann amháin ag scóráil isteach in eangach amháin agus an fhoireann eile san eangach eile. Caithfidh na himreoirí bogadh agus an liathróid á preabadh acu agus í a phasáil chuig a gcomhimreoirí go dtí go mbainfidh siad an eangach/clár amach. Anseo, caithfidh siad pas láimhe a úsáid leis an liathróid a bhualadh in aghaidh an chláir nó isteach san eangach le scóráil.



## 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.
- Lena chinntiú go mbeidh gach imreoir páirteach sa chluiche, bíodh riail ann go gcaithfidh gach duine an liathróid a fháil sula dtig leis an fhoireann scóráil.

## Míchumas Coirp

- Bain úsáid as spás níos lú d'imreoirí a bhfuil deacrachtaí gluaiseachta acu.
- Bain úsáid as eangach níos leithne más gá.
- Má tá roinnt imreoirí ann a úsáideann cathaoir rothaí, seans go mbeidh liathróid níos mó de dhíth.
- Lig d'imreoirí a úsáideann cathaoir rothaí an liathróid a chaitheamh in ionad pas láimhe a dhéanamh.
- Cuir imreoirí atá ar comhleibhéal le chéile le pas láimhe a chleachtadh.
- In ionad an liathróid a phreabadh ar an bhróg nó ar an pháirc, lig d'imreoirí a úsáideann cathaoir rothaí a bheith ag bogadh leis an liathróid ar feadh tamaill sula ndéanfaidh siad í a phasáil nó a scaoileadh.

## 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.
- Tabhair liathróid a dhéanann fuaim d'imreoirí a bhfuil lagú radhairc tromchúiseach orthu.
- Cuir an liathróid i lámha duine a bhfuil lagú radhairc tromchúiseach orthu agus lig dóibh a bheith ag bogadh leis an liathróid ar feadh tamaill sula ndéanfaidh siad í a phasáil nó a scaoileadh.
- Lig do dhuine fásta nó d'imreoir eile an t-imreoir a threorú thart ar an pháirc agus iad ag tabhairt treoracha nó ag cur láimhe ar a ngualainn.

## Naisc Úsáideacha

### Ulster GAA

[ulster.gaa.ie/coaching-old/special-needs](http://ulster.gaa.ie/coaching-old/special-needs)