



## Peil Ghaelach

### Eochairchéim 2

#### BUNLEIBHÉAL

##### Preabadh ar an Pháirc agus ar an Bhróg

Tá sé tábhachtach a bheith in ann bogadh leis an liathróid sa pheil Ghaelach agus an liathróid á preabadh ar an pháirc nó ar an bhróg agat. Díríonn an rannán seo ar an dá scil sin.

##### Réamhchleachtadh

Tá sé tábhachtach go dtuigfidh na himreoirí cad é atá i gceist le preabadh ar an bhróg. Taispeáin é do na himreoirí agus tabhair leideanna dóibh faoin dóigh cheart lena dhéanamh, mar shampla má chiceálann tú leis an chos dheas, úsáid an lámh dheas agus lig don liathróid titim ar do bhróg. Lig do na himreoirí an teicníc seo a chleachtadh i limistéar atá marcáilte.

##### Cluiche: Feadóg nó Bualadh Bos

Taispeáin do na himreoirí an dóigh leis an liathróid a thógáil den talamh sa pheil Ghaelach. Tabhair liathróid do gach imreoir agus marcáil limistéar a mbeidh siad ag bogadh ann. Mínigh do na himreoirí go gcaithfidh siad an liathróid a phreabadh ar an talamh gach uair a shéidfidh tú an fheadóg agus an liathróid a phreabadh ar an bhróg gach uair a bhuaifidh tú bos. Nuair a scairtfidh tú amach 'stop' caithfidh na himreoirí an liathróid a chur ar an talamh. Nuair a scairtfidh tú 'gabh' caithfidh na himreoirí an liathróid a thógáil den talamh mar a thaispeáin tú dóibh agus leanúint ar aghaidh. Iarr na himreoirí an ghníomhaíocht seo a dhéanamh agus iad ag siúl, ag bogshodar, ag rith, ag bogadh ar gcúl srl.

#### MEÁNLEIBHÉAL

##### Pasáil agus Ciceáil

Is gné thábhachtach den chluiche an liathróid a phasáil go cruinn chuig imreoir eile agus ansin an liathróid a chiceáil le cúilín nó le cúl a scóráil.

##### Réamhchleachtadh

Cuir na himreoirí ina mbeirteanna i limistéar mór atá marcáilte amach. Bíodh liathróid amháin idir gach beirt. Leag amach cóin dhaite a léireoidh do na himreoirí cá háit ar chóir dóibh a bheith nuair a thógfaidh tú dath in airde (mar a rinneadh in Eochairchéim 1 – An Liathróid a Láimhsiú). Nuair a scairtfidh tú amach 'pas láimhe' nó 'cic' caithfidh an t-imreoir an liathróid a phasáil chuig an duine eile.

##### Cluiche: Pasáil agus Scaoileadh 2 v 2

Cur na himreoirí ina mbeirteanna. Iarr ar leathchuid acu a bheith ina n-ionsaitheoirí agus an leathchuid eile a bheith ina gcosantóirí. Caithfidh na hionsaitheoirí pasáil chuig a chéile (pas láimhe nó cic) agus a mbealach a dhéanamh i dtreo na heangaí, agus an liathróid a scaoileadh isteach san eangach nó a chiceáil thar an eangach le cúilín a scóráil. Tosóidh na cosantóirí san eangach agus bogfaidh siad amach agus iad ag iarraidh gan ligean don fhoireann eile scóráil.

#### ARDLEIBHÉAL

##### Cluiche

Tá cleachtadh déanta ag na himreoirí ar bhogadh leis an liathróid, pasáil, scaoileadh agus taicléil chomh maith. Anois, tá siad réidh le tabhairt faoi chluiche a imirt ina bhfoirne beaga.

##### Cluiche: Peil Ghaelach

Bíodh triúr nó ceathrar imreoirí ar a mhéad ar gach foireann. Fágfaidh sin go mbeidh níos mó deiseanna ag na himreoirí baint don liathróid agus níos mó spáis acu sa limistéar. Beidh sé níos fusa acu chomh maith pas a phiocadh. Úsáid limistéar atá fóirsteanach ó thaobh méide de don pháirc peil Ghaelach, ag brath ar chumas an ghrúpa. Spreag na báireoirí le sealaocht a dhéanamh ionas go mbeidh deis ag gach imreoir dul isteach sa chúl. Nuair a thosóidh an cluiche déan cinnte de go bhfuil na himreoirí ag úsáid pas láimhe nó a gcos leis an liathróid a phasáil. I gcás imreoirí a bhfuil deacrachtaí acu leis an liathróid a phreabadh ar an talamh nó ar an bhróg, níor mhiste ligean dóibh gan ach ceann amháin nó an ceann eile a dhéanamh go dtí go mbeidh siad níos muiníní. Is é an dála céanna é maidir le pasáil, má tá deacrachtaí ag imreoirí leis an pasáil, lig dóibh an liathróid a chaitheamh ar dtús. I gcás imreoirí atá níos cumasaí, cuir teorainn le líon na n-uaireanta a thig leo baint don liathróid sula mbíonn orthu í a phasáil. Déan cinnte de go bhfuil an t-am a shocraítear do gach leath oiriúnach d'aois agus do chumas na n-imreoirí.



## 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)

### District Council Disability Sports Hubs

[dsni.co.uk](http://dsni.co.uk)