



Pêl-droed 7 bob ochr Cenedlaethol – (Uwchradd)

Rheolau a Chyfarwyddiadau Cyffredinol

(Mewn cysylltiad gydag ymddiriedolaeth pêl-droed yn y gymuned)

- Ennillwr y grwp: 1. Mwyaf o bwyntiau 2. Goliau a sgorwyd 3. Goliau a ildwyd
- Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd tri munud bob ffordd yn y gol aur, ac yna ciciau o'r smotyn os yn gyfartal. (5 cic o'r smotyn i'r ddau tîm)
- Grŵp o 12 mewn carfan
- Maint y cae yn ddim mwy na 60 llath 40 llath a dim llai na 50 llath 30 llath
- Fe ddylai'r bêl fod yn faint 5
- Y maint a gymeradwyir ar gyfer y gôl yw 12 troedfedd 6 troedfedd
- Mae'r ardal o gwmpas y gôl yn ymestyn 10 llath o'r llinell gôl ar draws lled y cae, gyda chonau yn marcio'r llinell ochr neu ddisgiau ar draws y cae
- Ni ddylai'r un gêm barhau fwy na 10 munud pob ochr
- Ceir cic gychwyn o ganol y cae i ddechrau'r gêm ac ar ôl i gôl gael ei sgorio
- Dylid cymryd y tafladau i fewn yn y ffordd arferol
- Rhaid i'r gôl-geidwad daflu'r bêl yn hytrach na'i chicio (heb law am cic gol)
- Mae pob cic rydd yn anuniongyrchol. Rhaid i'r tîm gwrthwynebol fod o leiaf 3 llath i ffwrdd. Dim ciciau cosb
- Gellir defnyddio eilyddion yn ystod unrhyw adeg o'r gêm
- Mae ciciau cornel fel yr arfer ond rhaid i'r tîm gwrthwynebol fod o leiaf 3 llath i ffwrdd
- Mae'r gôl-geidwad yn gallu cyffwrdd y bêl yn y rhanbarth cosb ac nid oes cyfyngiad ar y nifer o gamau y gellir eu cymryd gyda'r bêl
- Gellir cymryd y cic gôl o unrhyw le ar ochr y rhanbarth cosb ar draws lled y cae. Disgwylir i'r tîm gwrthwynebol fod o leiaf 3 llath i ffwrdd
- Nid oes cyfyngiad ar y nifer o chwaraewyr y gellir eu cael yng nghwrt y gôl
- Gall y chwaraewyr pasio'r bêl i'w gôl-geidwad eu hunain iddo ef drin y bêl. Nodwch: does ddim caniatad pasio'r bêl syth nol i'r gol-geidwad. (E.e: syth o'r gol-geidwad i chwaraewr a syth nol i'r gol-geidwad)
- Rhaid i bob chwaraewr wisgo 'shin pads'
- Nid oes rheol camsefyll

Datblygu talent gyda'n gilydd

Developing talent together



YMDDIRIEDOLAETH|CBDC

National 7 a side Football – (High School)

General Instructions and Rules of the Competition

(In conjunction with football in the community trust)

- Winner of the group: 1. Most Points 2. Goals Scored 3. Goals Conceded
- In the case of a draw in the knockout stages, there will be 3 minutes each way in the golden goal and then it will go to penalties if it's still a draw.(5 penalties each)
- A squad of 12 players
- The pitch size no bigger than 60yds 40yds or smaller than 50yds 30yds
- The ball should be a size 5
- Recommended goal size 12ft 6ft
- The goal area extends 10yds from the goal line across the width of the pitch, marked with cones on the touch-line or discs across the pitch
- Each game should last no longer than 10 minutes each half
- Kick off from the centre of the field to start the game and after a goal is scored
- Throw ins should be taken the normal way
- Goalkeepers must throw the ball rather than kick (open play)
- All free kicks are indirect. Opposition to be at least 3yds away. No penalty kicks
- Substitutes may be used at any time during a game
- Corner kicks are as normal except opposition should be at least 3yds away
- Goalkeepers can handle the ball in the penalty area and no restrictions on the number of steps they take with the ball
- Goal kicks are taken anywhere on the edge of the penalty area across the width of the field. Opposition should be 3yds away
- There is no restriction on the amount of players allowed in the goal area
- Players can pass the ball to their own goalkeeper, for the goalkeeper to handle the ball. Note: it cannot be a direct pass back (for example: from goalkeeper to player, straight back to goalkeeper).
- All players must wear shin pads
- There is no off-side rule

Datblygu talent gyda'n gilydd

Developing talent together