



## Pêl-droed 5 bob ochr Cenedlaethol Blwyddyn 3-4

### Rheolau a Chyfarwyddiadau Cyffredinol

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

- Ni fydd y gystadleuaeth yn gystadleuol, ond yn hytrach, yn gyfle i'r plant gymryd rhan, cymdeithasu a chael hwyl mewn chwaraeon.
- Grŵp o 7 bachgen, merch neu grŵp cymysg i bob tîm.
- Pêl maint 3.
- Defnyddir goliau 'pugg'.
- Maint y cae; 30 llath 20 llath.
- Mae'r ardal o gwmpas y gôl yn ymestyn 5 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 5 munud bob ochr (Gemau 10 munud o hyd)
- Ceir cic gychwyn o ganol y cae i ddechrau'r gêm ac ar ôl i gôl gael ei sgorio
- Dylid cymryd y taflladau i fewn yn y ffordd arferol
- Rhaid i'r gôl-geidwad daflu'r bêl yn hytrach na'i chicio
- 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'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
- Rhaid i bob chwaraewr wisgo 'shin pads'
- Nid oes rheol camsefyll

### **National 5-a-side Football Years 3-4**

#### **General Instructions and Rules of the Competition**

*(In conjunction with football in the community trust)*

- *This will not be a competitive competition but an opportunity for the children to participate, socialise and have fun in sports.*
- *The ball should be size 3*
- *Pitch size; 30 yds 20yds*
- *'Pugg' goals will be used.*
- *The goal area extends 5yds from the goal line across with 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 (5 mins each side).*
- *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.*
- *Goal keepers must throw the ball rather than kick.*
- *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 number of players allowed in the goal area.*
- *Players can pass the ball to their goal keeper, for the goal keeper to handle the ball.*
- *All players are required to wear shin pads.*
- *There are no off-side rules.*



Chwaraeon