

Pêl-rwyd Cenedlaethol (Merched yn unig)

Blwyddyn Ysgol: Bl.5 a 6

Ennill Grŵp: 1. Mwyaf o pwyntiau 2. Goliau a sgoriwyd 3. Goliau a ildwyd

Gêm Rownd Terfynol: Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd tri munud bob ffordd yn y gol aur.

Rheolau a Chyfarwyddiadau Cyffredinol

Pêl-rwyd y Ddraig yw'r gêm i blant cynradd yng Nghymru ac mae'n arwain at y gêm llawn i oedolion. Athroniaeth chwaraeon y Ddraig yw annog pobl i gymryd rhan a rhoi'r pwyslais ar gael hwyl, diogelwch a datblygu sy'n addas i oed a lefel y chwaraewr

Bydd y rheolau a roddir ar waith, yr offer a ddefnyddir a strwythur y gêm yn cael eu haddasu. Bydd rhaid i hyfforddwyr, dyfarnwyr a darparwyr cystadlaethau pêl-rwyd i blant iau, wybod, deall ac ufuddhau i'r rheolau yn gysylltiedig â Phêl-rwyd y Ddraig er mwyn sicrhau bod chwaraewyr ifanc yn ddiogel, ac yn mwynhau a datblygu.

Cred Cymdeithas Pêl-rwyd fod y gêm yn cydfynd â gofynion Cyfnod Allweddol 2 y Cwricwlwm Cenedlaethol i ferched ym mlynnyddoedd 5 a 6 (oedran 9 - 11) a dyma'r unig gêm mae'r Gymdeithas yn cymeradwyo ar gyfer chwaraewyr yr oedran hwn

Cystadleuaeth yr Urdd

Beth sydd angen?

Cwrt: gellir chwarae ar unrhyw gwert pêl-rwyd hyd at maint 30.5m x 15.25m (100 x 50 troedfedd).

Marciau: Dylid defnyddio'r marciau arferol fel y dangosir. Ar gyrtiau llai dylai'r cylchoedd canol a saethu aros yn faint llawn

Diogelwch: Dylai'r cwrt fod yn wastad. Mae angen sicrhau nad oes gwrthrychau'n rhydd ar y cwrt ac o'i gwmpas a allai achosi anaf, e.e. cerrig mân, dail gwlyb, weiren rhydd, ayb

Pyst: Dylent gael eu gosod ar ganolbwynt pob llinell gôl heb unrhyw ran o'u gwaelod ar y cwrt ei hun. Dylai'r cylch fod yn 2.6m (8"6") o'r ddaear a dylid gosod rhwyd arno. Os oes tyllau yn y pyst yn barod yna 9" sy orau

Peli: Pêl-rwyd maint 4

Bibs: Dylid defnyddio pob bib o set llawn bibiau pêl-rwyd

Y carfan: Dylai fod isafswm o 7 a mwyafrif o 12 yn y tîm gyda 7 chwaraewr ar y cwrt ar unrhyw adeg **(merched yn unig)**

Hyd y gêm: 4 x 8 munud gyda 2 funud i bob egwyl (hyd at 3 munud hanner amser). Rhaid i bob chwaraewr chwarae mewn 2 chwarter o leiaf, ond nid oes rhaid iddyn nhw fod yn olynol

Gall aelodau'r tîm sy ddim ar y cwrt ymgymryd â'r gwaith sgorio, amseru neu marcio'r pas canol

Gellir dod eilydd ymlaen ar unrhyw adeg mewn achos salwch neu anaf

Caniateir 7 aelod o'r tîm ar y cwrt ar unrhyw adeg. Gall y chwaraewyr fynd i'r ardaloedd canlynol:

GS = 1, 2

GA = 1, 2, 3

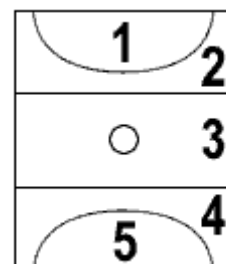
WA = 2, 3

C = 2, 3, 4

WD = 3, 4

GD = 3, 4, 5

GK = 4, 5



(GK = Gôl-geidwad; WD = Gwarchodwr Asgell; GD = Gwarchodwr Gôl; C =

Canolwr; GA = Ymosodwr Gôl; WA = Ymosodwr Asgell;
GS = Saethwr Gôl)
Cylchdroi Tîm



- **Nid oes cylchdroi yn y gystadleuaeth**

Pan fydd y dyfarnwr yn chwythu'r chwiban, rhaid i'r canolwr basio'r bêl o fewn 3 eiliad a dilyn y rheol troedwaith. Rhaid dal neu gyffwrdd â'r bêl yn y traean canol. Rhaid i bawb ddilyn y rheol pellter 3 troedfedd.

Ennill grŵp / rowndiau terfynol

- Enillwyr y grŵp: 1. Mwyaf o pwyntiau 2. Goliau a sgoriwyd 3. Goliau a ildwyd
- Os bydd gem gyfartal yn y rowndiau terfynol, bydd tri munud bob ffordd yn y gol aur.

Rheolau Pêl-rwyd y Ddraig

Caiff rheolau oedolion eu defnyddio a'u hyfforddi; fodd bynnag, fe anogir defnyddio'r amodau canlynol:

- Llacio'r rheol 3 eiliad (hyd at 5 eiliad) er mwyn rhoi amser i chwaraewyr adennill eu cydbwysedd a gwneud penderfyniadau - sydd angen mwy o amser ar y lefel hon
- Llacio'r rheol ynglŷn â throedwaith, rhoi amser i chwaraewyr adennill cydbwysedd, ond peidio â symud i lawr y cwrt
- Gall chwaraewyr amddiffyn ar y cwrt ac hefyd amddiffyn y siot. Rhaid i chwaraewyr fod 3 troedfedd oddi wrth y traed sy'n glanio
- Llacio'r rheol ailchwarae, yn enwedig wrth chwarae y tu allan mewn tywydd oer/gwlyb.
- Gorfodi'r rheol ynglŷn â chyffwrdd
- Dim cost am daflu i mewn yn anghywir, yn lle hynny - egluro i chwaraewyr os oes angen
- Rhoi eiliad i chwaraewyr fynd yn ôl i safle iawnochri, cosbi'r chwaraewyr os yw'n aros mewn safle camochri ac yn effeithio ar y tîm sydd ddim yn torri'r rheol
- Rhoi arweiniad i'r chwaraewyr ar y rheolau yn gysylltiedig â thaflu ceiniog er mwyn helpu chwaraewyr i fynd i'w safleoedd cywir
- Egluro'r holl benderfyniadau mewn iaith syml
- Rhoi anogaeth i holl chwaraewyr y ddau dîm trwy weithredu mewn dull cefnogol.
- Llacio'r côd gwisg chwaraeon er mwyn gadael i chwaraewyr wisgo trac-drywsusau a thopiau llewys hir (yn lliwiau'r timau os oes modd) ar ddyddiau oer. Hefyd, gadewch i chwaraewyr sy'n perthyn i ddiwylliannau eraill wisgo dillad o safonau derbyniol
- Sicrhau bod timau'n chwarae gyda phêl maint 4 a bod y pyst gôl ar yr uchder cywir, sef 2.6m (8'6").
- Gellir cadw sgorau'r gemau ond ni ddylid eu darllen yn uchel yn ystod egwyl neu ar ddiwedd y gêm.
- Caniatewch hyd at 2 funud iddynt gael diod ar ddiwedd pob egwyl ac i newid bibiau. Gadewch iddynt gael hyd at 3 munud ar gyfer hanner amser a newid drosodd, oni bai fod y gêm yn cael ei chwarae mewn tair rhan
- Rhowch anogaeth i newid chwaraewr sydd wedi brifo yn sydyn, os oes angen. Dylid aildechrau chwarae cyn gynted â bo modd ar ôl sicrhau bod y chwaraewr sydd wedi brifo yn iawn ac nid mewn perygl o frifo mwy
- Mae'r darn o'r postyn sydd uwchben y cylch (pan fydd yn rhaid disgyn y pyst) 'tu allan i'r cwrt'. Rhoddir tafliad i mewn i'r tîm gwrthwynebol

Chwarae'r bêl:

Rhaid i chwaraewr:

- (a) Pasio neu saethu o fewn 5 eiliad
- (b) Dilyn y rheol Troedwaith - ymlaciol

Ni all chwaraewr:

- (a) Cicio'r bêl yn fwriadol
- (b) Bownsio'r bêl mwy nag unwaith
- (c) Rhoi neu rollo'r bêl i chwaraewr arall
- (ch) Rhoi ei ddwylo ar bêl sydd yn nwylo gwrthwynebwyr
- (d) Taflu'r bêl tra'n eistedd/gorwedd ar y ddaear

(e) Defnyddio'r postyn gôl fel cymorth tra'n derbyn pêl sydd yn mynd allan o'r cwrt neu i gadw cydbwysedd

(f) Taflu'r bêl dros traean cyfan heb iddi gael ei chyffwrdd neu ei dal gan chwaraewr arall yn y traean hwnnw

(ff) adennill meddiant pêl, ar ôl ei gollwng neu ei thafli, cyn iddi gael ei chyffwrdd gan chwaraewr arall
Cosb: Pas rhydd

Troedwaith:

Mae'r rheol droedwaith wedi ei ymlacio ar gyfer Pêl-rwyd y Ddraig.

(a) Gall chwaraewr dderbyn y bêl gydag un troed ar y ddaear neu gall neidio i'w dal a glanio ar un troed. Tra bod y troed hwnnw'n aros ar y ddaear gall symud y troed arall i unrhyw gyfeiriad a sawl gwaith, gan droi ar y troed glanio os oes angen. Ni chaniateir hercian

(b) Gall chwaraewr dderbyn y bêl tra bod y ddau droed ar y ddaear, neu gall neidio i'w dal a glanio ar y ddau droed yr un pryd. Yna gall y chwaraewr ddewis symud un troed ac ystyrir y troed arall yn droed glanio. Yna dilynir rheol (a).

Cosb: Pas Rhydd

Sgorio Gôl:

Sgorir gôl pan fydd y bêl yn pasio'r holl ffordd trwy'r cylch o'r top i'r gwaelod. Dim ond y Saethwr Gôl a'r Ymosodwr Gôl sydd yn gallu sgorio gôl trwy chwarae'r bêl o unrhyw rhan o'r cylch saethu.

Cosb: Pas neu Saethiad Cosb

Amddiffyn, Rhwystro a Chyffwrdd:

Pan fydd chwaraewr yn dal y bêl, rhaid bod pellter o 3 troedfedd o leiaf rhwng troed lano'r chwaraewr hwnnw a throed agosaf gwrthwynebwr. Mae pêl-rwyd yn gêm heb gyffwrdd. Ni fydd chwaraewr yn cnocio neu wthio gwrthwynebwr neu ymyrryd â'i chwarae, yn ddamweiniol nac yn fwriadol.

Cosb: Saethiad neu Pas Cosb

Allan o'r Cwrt:

Bydd y bêl allan o'r cwrt pan fydd hi neu'r chwaraewr sy'n ei dal yn cyffwrdd â'r llawr neu â gwrthrych tu allan i'r cwrt. Mae'r llinell yn cyfrif fel rhan o'r cwrt. Rhoddir taflriad i mewn i'r tîm gwrthwynebol. Os ydy'r bêl yn taro'r postyn ac yn bownsio yn ôl i mewn i'r cwrt, mae hi dal i mewn yn y chwarae

Y Taflriad i mewn:

Cymerir y taflriad i mewn yn y fan lle groesodd y bêl y llinell. Gall unrhyw chwaraewr sydd â'r hawl i fod yn y rhan honno o'r cwrt gymryd y taflriad i mewn a rhaid iddo/iddi sefyll tu allan i'r cwrt gyda dau droed y tu ôl i'r llinell. Pan fydd y chwaraewr sydd yn cymryd y taflriad i mewn wedi sicrhau bod yr holl chwaraewyr eraill ar y cwrt, rhaid iddo/iddi ollwng y bêl o fewn 3 eiliad

Camsefyll:

Bydd chwaraewr yn camsefyll pan fydd mewn rhan o'r cwrt lle nad oes hawl iddo/iddi fod.

Cosb: Pas Rhydd

Cosb: Saethiad neu Pas Rhydd/Pas Cosb

Rhoddir pas rhydd i dîm am dorri unrhyw un o'r rheolau ar wahân i rhwystro a chyffwrdd. Ni chaiff chwaraewr saethu'n uniongyrchol o bas rhydd

Rhoddir Pas neu saethiad rhydd i dîm yn erbyn unrhyw chwaraewr sydd yn achosi rhwystro neu gyffwrdd. Gall y chwaraewr saethu pan roddir y cosb o fewn y cylch. Rhaid i'r chwaraewr sydd ar gam sefyll yn llonydd wrth ochr y chwaraewr sy'n cymryd y pas. Cymerir pas rhydd, neu pas neu saethiad cosb, o'r fan lle ddigwyddodd y drosedd gan unrhyw aelod o'r tîm sydd â'r hawl i fod yn y rhan honno o'r cwrt