

FIH



**CYFLWYNIAD I
HOCI5**

Amatur i Elît





Pam HOCI5

- *Hwyl/Cyffrous*
- *Syml*
- *Hygyrch a cynhwysol*
- *Sgoriau uchel*
- *Lot a chwarae*
- *Cyflym*

Chwarae hoci unrhyw le...

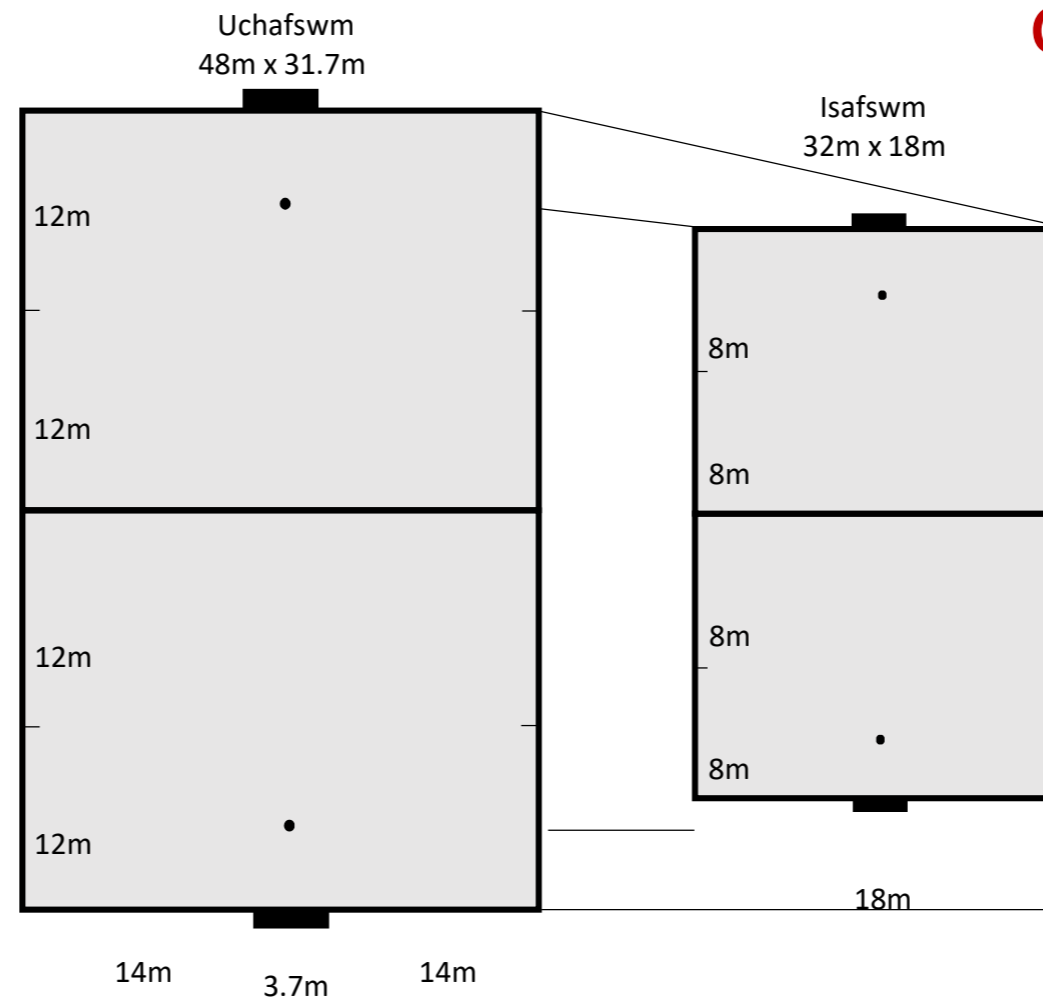




Main Cwrt

Amrediad cwrt cymunedol

Maint Cwrt Cystaw
Cenedlaethol ag Elit





Datblygu HOCI5

Fel chwaraeon ac yn y gymuned

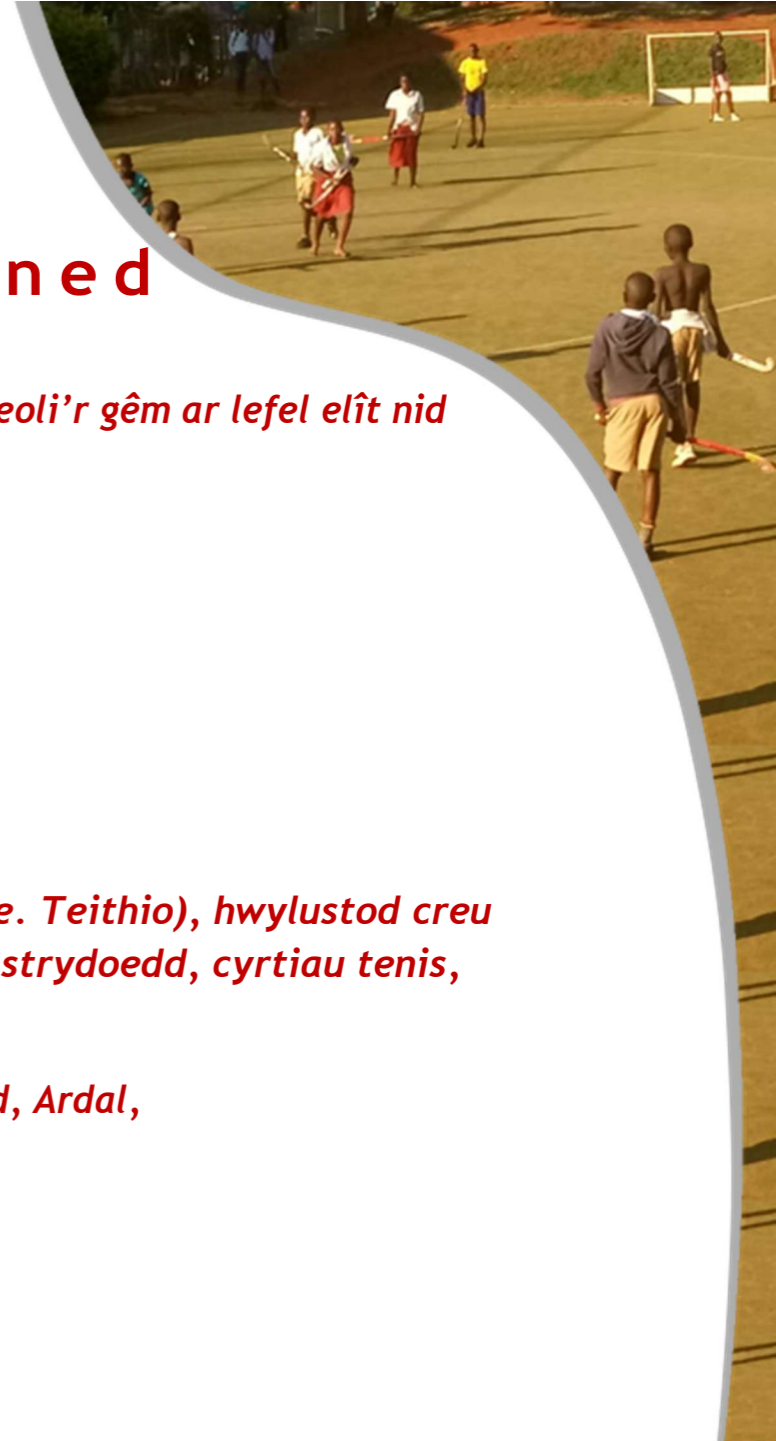
Mae HOCI5 yn hyblyg i amgylchiadau leol. Er fod rheolau a canllawiau i reoli'r gêm ar lefel elît nid yw'r achos yr un peth ar lefel datblygedig.

Prif egwyddorion Hoci5 yw:

- *Fformat llai gyda llai o chwaraewyr;*
- *Ardal chwarae llai o faint (cyfleusterau fwy fforddiadwy);*
- *Gallu chwarae tu fewn neu tu allan ar unrhyw ddaear*
- *Rheolau a canllawiau hyblyg*

Mae manteision yr egwyddorion yma yn cynnwys costau îs i timau (e.e. Teithio), hwylustod creu tîm, cystadlaethau cynhwysol, ardaloedd chwarae amrywiol (traeth, strydoedd, cyrtiau tenis, ayb.), rheolau symlach, deniadol i trefnwyr digwyddiadau.

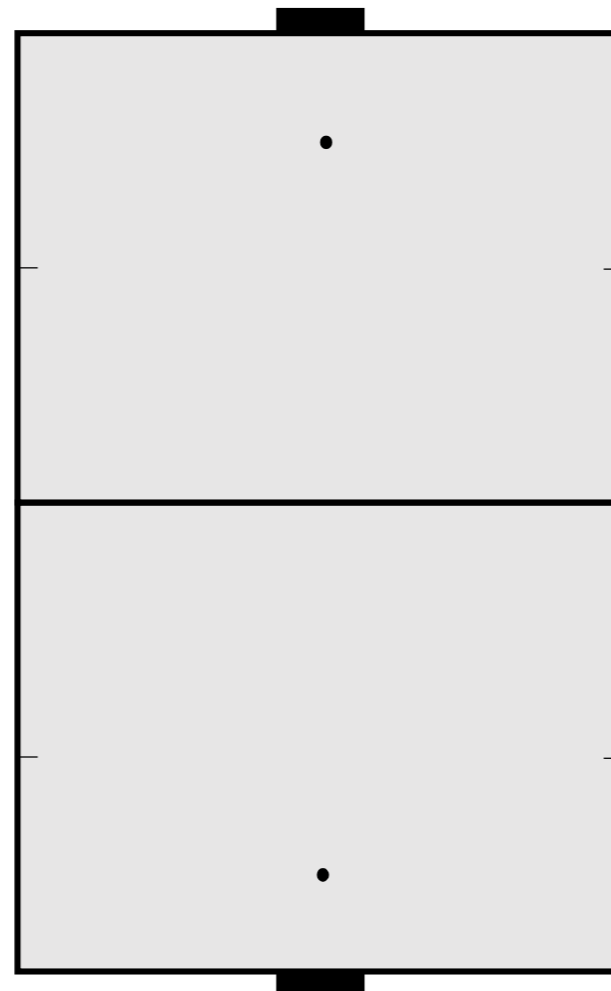
Gall nifer o ffactorau cael ei addasu ar safon amatur: Daear, Amgylchedd, Ardal, Chwaraewyr, Ardal Gôl, Cyfarpar chwarae





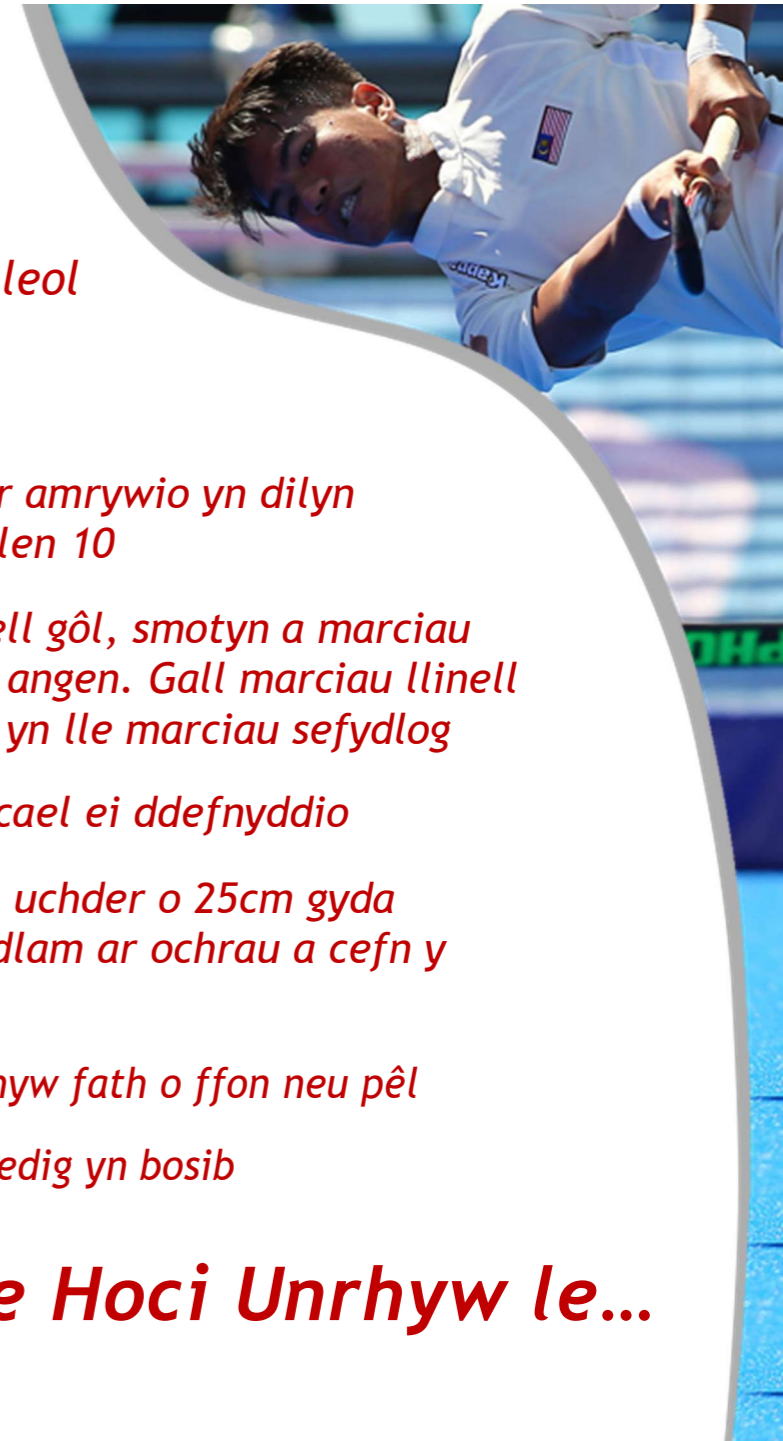
Cwrt HOCI5 Cymunedol

Safon chwaraeon genedlaethol sy'n hollol hyblyg i anghenion leol



- *Gall maint cwrt safon amatur amrywio yn dilyn amrediad gymunedol ar tudalen 10*
- *Dim ond, hanner ffordd, llinell gôl, smotyn a marciau herio (ar y seldfyrddau) sydd angen. Gall marciau llinell a smotiau cael ei ddefnyddio yn lle marciau sefydlog*
- *Gall goliau hoci neu Pêl-law cael ei ddefnyddio*
- *Astell perimedr o macsimwm uchder o 25cm gyda adlam uchel, isel, neu dim adlam ar ochrau a cefn y cwrt*
- *Gall offer chwarae fod yn unrhyw fath o ffon neu pêl*
- *Holl amrywiadau lefel datblygedig yn bosib*

Chwarae Hoci Unrhyw le...





Arwyneb chwarae am HOCI5 cymunedol

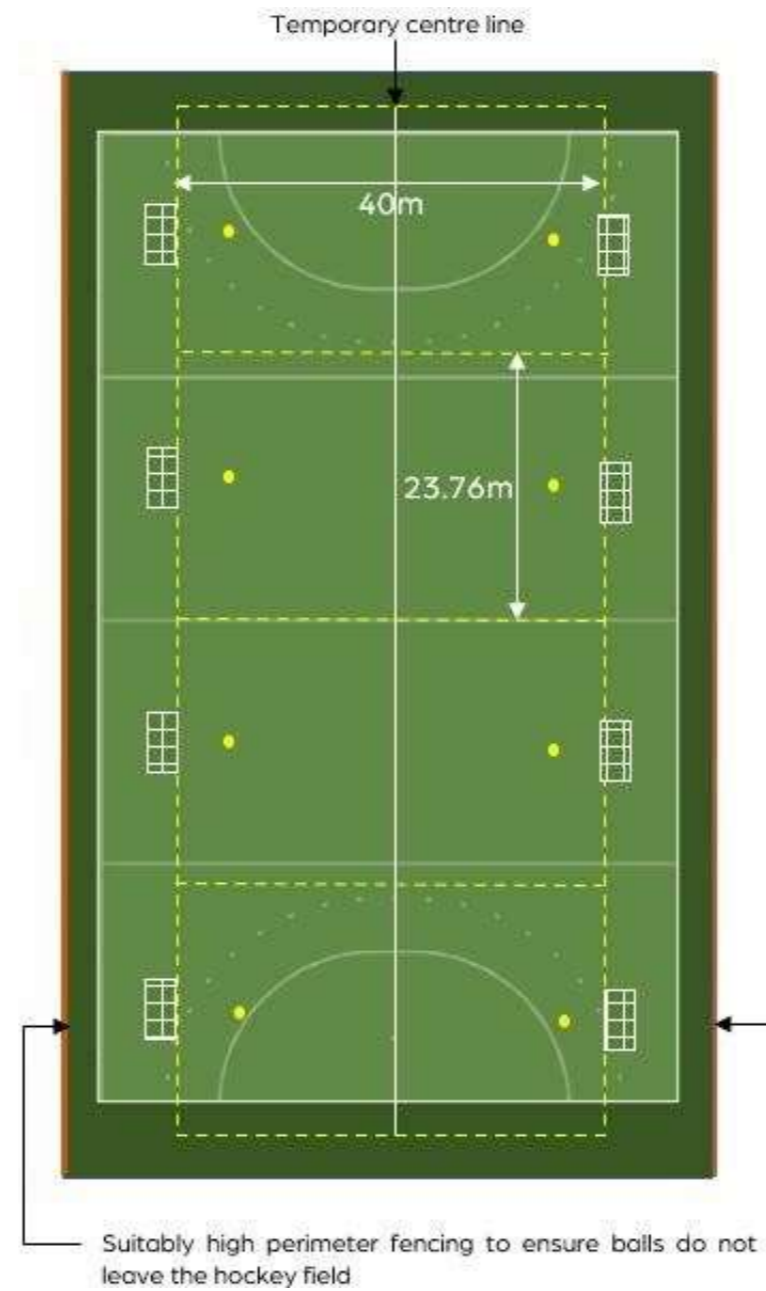
Chwarae HOCI5 Unrhyw le

1. Gwair synthetig wlyb
2. Gwair synthetig tywodlyd
3. Gwair synthetig wedi lenwi a tywod
4. Gwair synthetig 3G/4G
5. Gwair naturiol
6. Clai/mwd
7. Tywod
8. Graean coch
9. Concrit
10. Cwrt Caled
11. Pren Tu Fewn
12. Synthetig Tu Fewn

Unrhyw amgylched

- Tu Fewn
- Tu Allan
- Pob Tymor

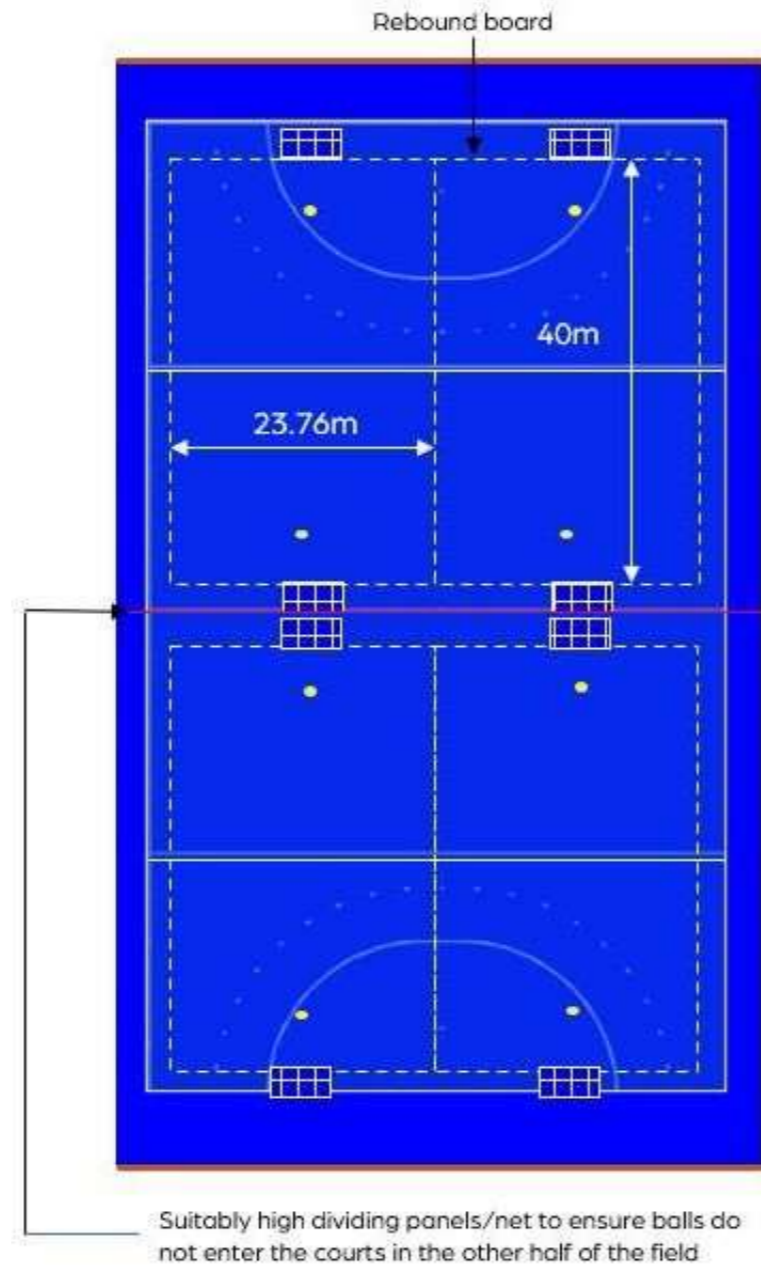




**Cynllun HOCKEY 5's ar
cae Hoci llawn**

Cynllun Llorweddol





Cynllun HOCKEY 5's ar cae Hoci llawn

Cynllun Fertigol





HOCI5 Cymunedol

Crynodeb

- Cae maint 40x20m yn galluogi trosglwyddiad mewn rhan fwyaf o leoliadau chwaraeon ar draws y byd - Caniatáu defnydd o gyrtiau Pêl-law, Futsal, ayb... Dylid caniatáu addasiad ar gyfer neuaddau chwaraeon ysgolion gall fod llai na 40x20m
- I leihau peryg o chwarae peryglus ar rhai lloriau, ond ergydio slap/ysgubiad neu wthiad (cynnwys llusgiad) fydd yn ganiataol
- Gall maint astellau amrywio rhwng 100mm (astellau hoci presennol) ac 300mm

Manyleb Fformat

- Hyblygrwydd maint cwrt rhwng 32m x 18m i 48m x 31.7m
- Astellau adlamu i'r ochrau ac llinell gefn
- Maint uchaf astellau adlamu: Uchder 250mm (dibynnu ar llawr a sbonc y bêl)
- Gall astellau ei greu allan o unrhyw defnydd & adeiledd ddiogel ac ymarferol
- Ond angen marciau am llinellau hanner, goliau, a smotyn ardal cosbi. Llinellau chwarteri wedi marcio ar astellau ochr

Trefn

- 10 Munud Syth trwy
- 30 eiliad hanner amser
- 5 chwaraewr a y cae (4 + gôl geidwad)
- 7 chwaraewr mewn carfan
- 1 hyfforddwr
- 1 dyfarnwr

Rheolau

- Saethu o fewn hanner ymosod
- Gall ergyd llawn gael ei gyfannu am ddiogelwch ar cyrtiau llai neu ar rhai lloriau
- Gall codi'r bêl i unrhyw uchder os yn ddiogel
- Gall gôl-geidwad bwrw'r bêl o fewn hanner ei hun
- Sialens 1v1 o'r llinell chwarter am troseddau damweiniol yn yr ardal cosbi. Ergyd cosb am troseddau bwriadol neu atal gôl yn yr ardal cosbi

