CHWARAEON ANABLEDD CYMRU
DISABILITY SPORT WALES

Beth yw Boccia?

Mae Boccia yn debyg i bowls a llawer o gemau taflu pêl.

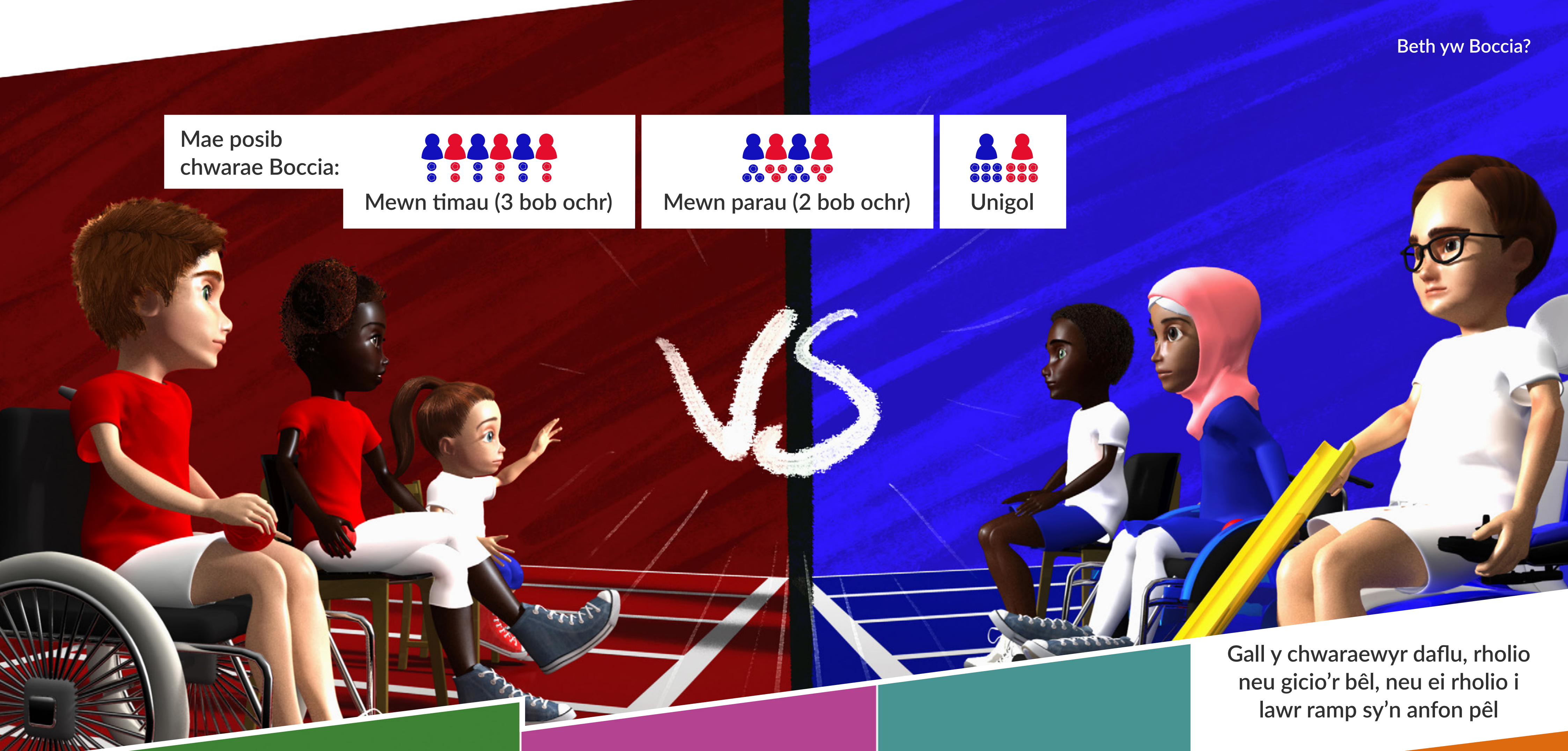
Yr egwyddor sylfaenol yw sgorio cymaint o bwyntiau â phosib drwy gael cymaint â phosib o'ch peli Boccia eich hun yn nes at y jac (neu'r bêl darged) na'ch gwrthwynebydd.

Boccia
CYMRU WALES

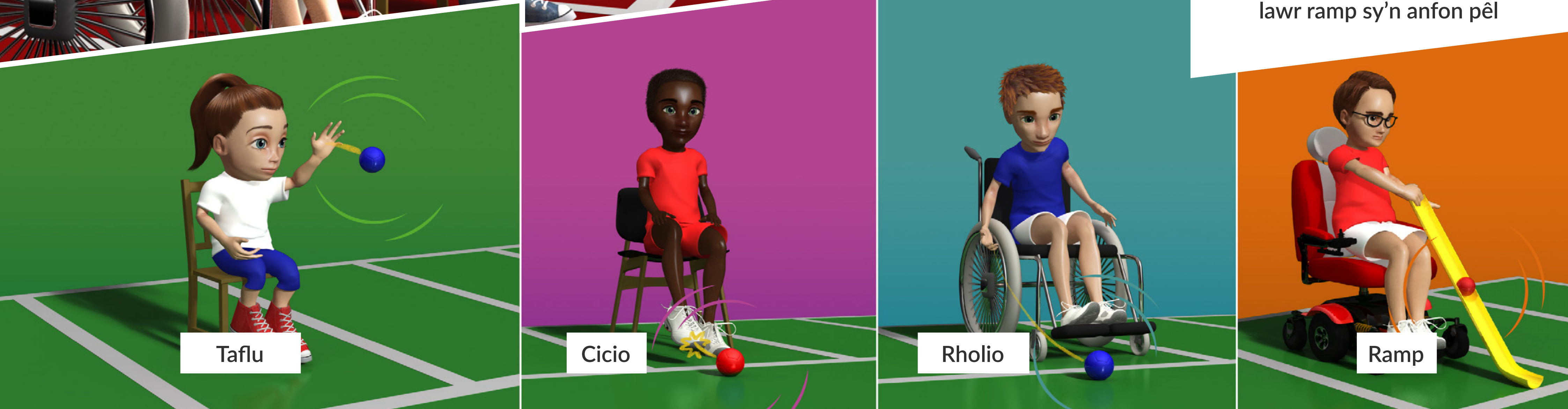
Cyflwynir gan Chwaraeon Anabledd Cymru
Delivered by Disability Sport Wales

Mae posib chwarae Boccia:

- Mewn timau (3 bob ochr)
- Mewn parau (2 bob ochr)
- Unigol



Gall y chwaraewyr daflu, rholio neu gicio'r bêl, neu ei rholio i lawr ramp sy'n anfon pêl



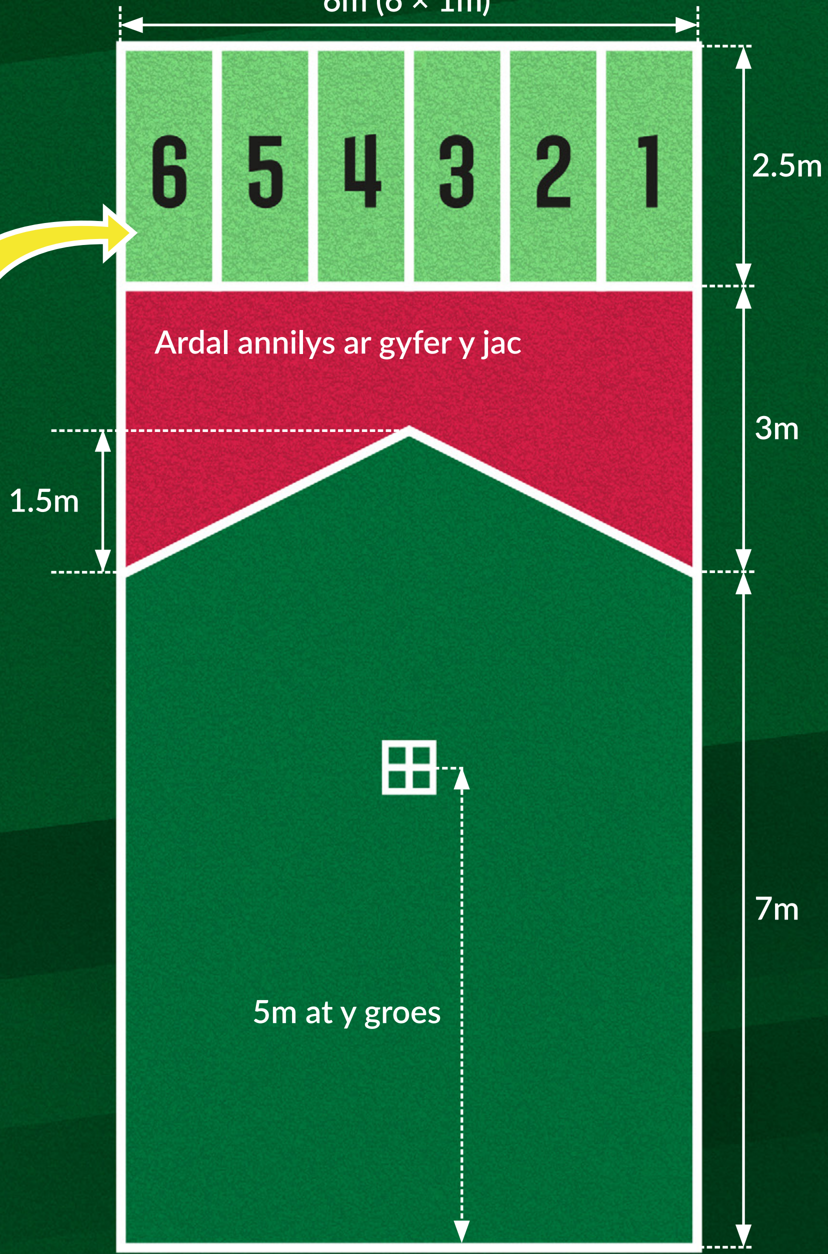
Offer

Mae set boccia yn cynnwys 13 o beli, 6 o beli coch a 6 o beli glas a jac neu bêl darged wen

Fel arfer mae peli Boccia wedi'u gwneud o ledr, feinyl neu blastig ac maent yn cael eu llenwi â thywod neu ddeunydd tebyg.

Rhaid i'r chwaraewyr aros o fewn eu bocs wrth chwarae!

Cwrt Boccia



Defnyddwyr rampiau

Mae rampiau'n addasiad gwych i gêm o Boccia gan alluogi chwaraewyr o bob gallu i chwarae.

Gall chwaraewyr sy'n methu taflu neu gicio Pêl Boccia ddefnyddio ramp. Wrth chwarae gyda ramp, rhaid i'r chwaraewr Boccia benderfynu ar ba fath o ergyd mae eisiau ei chwarae.

Rhaid i'r chwaraewr Boccia benderfynu ar y canlynol:

- Ble i anelu'r ramp
- Ar ba ongl mae'r ramp
- Ble mae'r bêl yn cael ei gosod ar y ramp

Mae defnyddiwr ramp yn gallu cael cefnogaeth i'w helpu gyda'r uchod os nad yw'n gallu gwneud hyn ei hun ond ni all gael unrhyw gyngor ar yr ergyd a ddewisir.

Sut i Chwarae

Mae Boccia yn gêm darged.

Mae'r dimensiynau cwrt sy'n cael eu hargymell yn cael eu dangos, ond mae posib chwarae boccia ar unrhyw ardal o faint addas, ac unrhyw arwyneb dan do neu yn yr awyr agored.

Mewn boccia (3 bob ochr), mae pob chwaraewr yn taflu 2 bêl sy'n cyfateb i liw eu tîm – coch neu las.

Gellir anfon y peli mewn unrhyw ffordd dim ond bod gan y chwaraewr gyswllt uniongyrchol wrth ryddhau'r bêl (h.y. ni chewch daro'r bêl gyda darn o offer er mwyn ei hanfon).

6

Mewn boccia tîm, mae pob gêm yn cynnwys 6 phen – mae pen yn cael ei gwblhau pan mae pob un o'r 13 o beli wedi cael eu chwarae.

1

Bydd y tîm sy'n chwarae gyda'r peli coch yn taflu'r jac i ddechrau a rhaid i'r jac lanio o fewn terfynau'r cwrt.

Mae'r bêl jac yn cael ei thaflu gan bob chwaraewr yn ei dro ar ddechrau pob pen. Mae'r chwaraewr coch ym mocs 1 (y bocs chwith pellaf wrth wynebu'r cwrt) yn dechrau'r gêm ac mae'r chwaraewr ym mocs 6 (y bocs pellaf i'r dde) yn dechrau'r pen terfynol.

Bydd y tîm sy'n taflu'r jac hefyd yn chwarae'r ergyd gyntaf yn y pen hwnnw.

2

Wedyn mae'r tîm arall yn chwarae eu pêl liw gyntaf ar y cwrt.

Mae'r tîm sydd bellaf oddi wrth y jac yn parhau i chwarae eu peli nes eu bod yn mynd yn nes (neu'n rhedeg allan o beli) a bryd hynny, mae'r tîm arall yn chwarae.

Mae'r tîm gyda'r nifer mwyaf o beli agosaf at y jac yn sgorio 1 pwynt am bob pêl sgorio (h.y. pob pêl sy'n nes na phêl agosaf y tîm arall).

Ar ôl cwblhau 6 phen, mae'r pwyntiau sydd wedi'u sgorio ym mhob un yn cael eu adio at ei gilydd – y tîm gyda'r sgôr uchaf sy'n ennill.

7*

Os yw'r sgôr yn gyfartal ar ôl 6 phen, mae gêm ychwanegol yn cael ei chwarae. Mae'r bêl jac yn cael ei gosod ar groes ac mae'r timau'n taflu darn arian i benderfynu ar drefn y chwarae.

Os caiff y bêl jac ei thaflu neu ei chnocio allan o'r cwrt wrth chwarae, mae'n cael ei gosod yn ôl ar y groes ac mae'r chwarae'n parhau.

Os bydd dwy neu fwy o beli yn gyfartal agos at y jac ym mhen draw'r llain, maent yn sgorio 1 pwynt.

Boccia CYMRU WALES

Ymosod ac Amddiffyn

Sut i Chwarae

Nifer y chwaraewyr:

- 2 dîm o 3 neu fwy.
- Marcio 3 parth.
- Pob tîm yn mynd i'r 2 barth allanol.

Sgorio drwy:

- Cnocio'r bêl darged ar draws llinell flaen y gwrthwynebwyr.
- Cael peli'n nes at y bêl darged ar ôl i'r holl beli gael eu defnyddio.
- Ni ddylai unrhyw chwaraewr fynd dros y llinell flaen.

Offer

Gwrthrychau Taflu:
Peli Boccia, Bagiau Ffa, Rampiau

Targedau:
Pêl darged (mawr neu fach).

Wnaethoch chi geisio sicrhau bod y timau wedi'u cyfateb yn gyfartal?

Wnaethoch chi chwarae fel tîm?

Boccia CYMRU WALES

Cyngor Doeth yr Hyfforddwyr

Gall defnyddwyr rampiau ddefnyddio hwn i farnu pellter a lleoliad ar y cwrt.

Cyfathrebu ag aelodau'r tîm i weld pwy sydd yn y sefyllfa orau i chwarae.

Sicrhau ergyd gadarn i gnocio'r bêl darged i'r ardal sgorio.

Sut Beth yw Llwyddiant

- Taro'r targed.
- Ergyd Chwalu – mae'r ergyd yma'n cael gwared ar unrhyw beli blocio sy'n cuddio'r targed.
- Ergyd Flocio – ergyd i flocio'r gwrthwynebydd rhag taro'r bêl darged.

STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Gofod Space yn Saesneg	Lleihau pellter yr ardal chwarae	Cynyddu pellter yr ardal chwarae
Tasg Task yn Saesneg	Rhaid i'r chwaraewyr daflu eu pêl i barth sgorio yn hytrach na tharo'r bêl darged	Cael dwy neu fwy o beli targed yn yr ardal chwarae
Offer Equipment yn Saesneg	Cynyddu maint y bêl darged Defnyddio pêl darged ysgafnach	Lleihau maint y bêl darged Defnyddio pêl "Jac" fel y bêl darged
Pobl People yn Saesneg	Cynyddu nifer y chwaraewyr mewn un tîm	Lleihau nifer y chwaraewyr mewn un tîm

Boccia CYMRU WALES

Amddiffyn Eich Ardal

Sut i Chwarae

- Y chwaraewyr yn anelu am yr ardal darged o'u lliw hwy.
- Y chwaraewyr yn cael dewis anfon eu peli tuag at ardal darged y tîm arall a chnocio peli'r gwrthwynebwyr allan o'u targed.
- Sgorio drwy gyfrif peli pan mae'r amser wedi dod i ben. Gall hyn fod ar ôl amser y cytunwyd arno neu ar ôl i nifer penodol o beli gael eu taflu gan bob tîm.

Offer

Gwrthrychau Taflu:
Peli Boccia, Bagiau Ffa, Rampiau

Targedau:
Cylchoedd, conau, sialc, casys gobennydd.

Pa dactegau allwch chi eu defnyddio i chwarae'r gêm yma?

A yw'n well dewis eich ardal, neu ymosod ar eich gwrthwynebwyr?

Sut gallai mwy o bobl chwarae'r gêm yma?

Cyngor Doeth yr Hyfforddwyr

Anelu fymryn o flaen yr ardal darged.

Ceisio blocio targed eich gwrthwynebwyr i stopio mynediad.

Sicrhau ergydion cadarn i gnocio pêl y gwrthwynebwyr allan o'r ardal.

Sut Beth yw Llwyddiant

- Defnyddio amrywiaeth o dechnegau anfon e.e. rholio, taflu, lob ac ati
- Cnocio pêl gwrthwynebwyr
- Manwl gywirdeb – gosod eich pêl yn y targed

STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Gofod Space yn Saesneg	Lleihau'r pellter at y targed	Cynyddu'r pellter at y targed
Tasg Task yn Saesneg	Y chwaraewyr yn cael anelu at eu targed eu hunain yn unig	Ychwanegu mwy o dargedau at y gêm
Offer Equipment yn Saesneg	Cynyddu maint y targed	Lleihau maint y targed
Pobl People yn Saesneg	Lleihau nifer y chwaraewyr sy'n cymryd rhan	Gall y timau eistedd y naill ben i'r ardal chwarae

Boccia CYMRU WALES

Boccia Golff

Offer

Gwrthrychau Taflu:
Peli Boccia, Bagiau Ffa, Rampiau, Peli Tennis

Targedau:
Cylchoedd, Matiau, Conau, Sialc, Sgitls, Poteli Llefrith Plastig, Cadeiriau

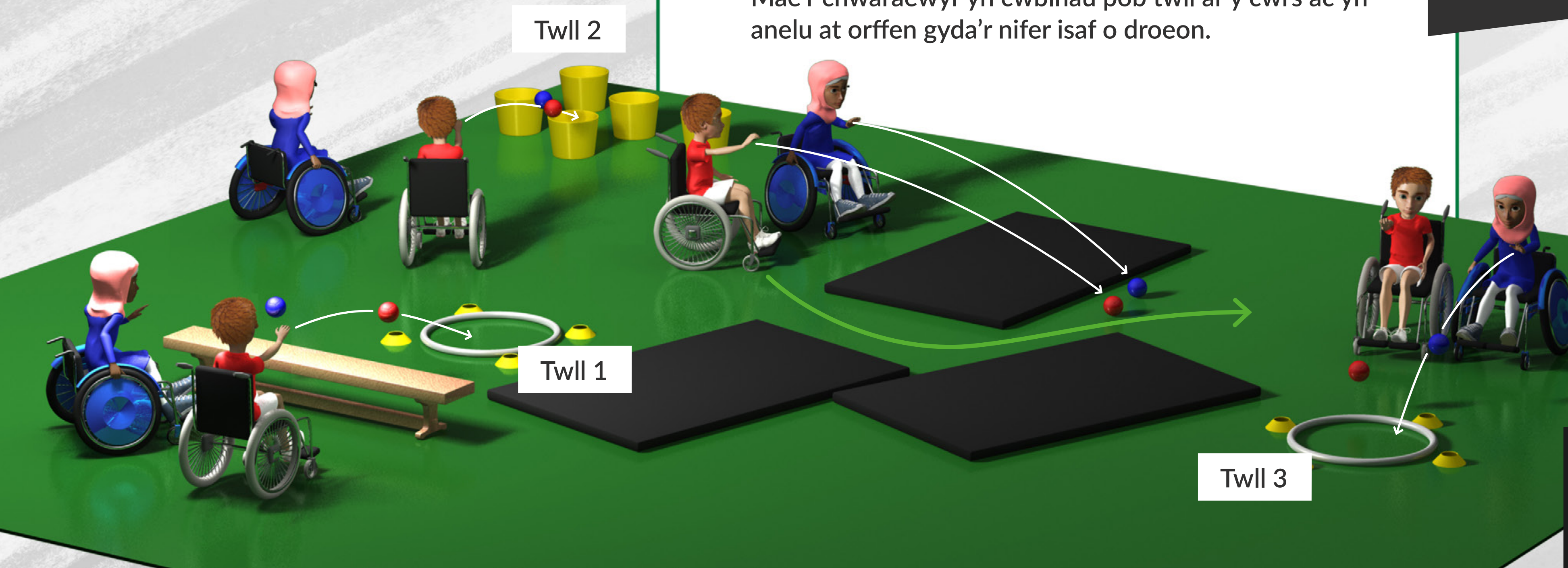
Sut i Chwarae

- Drwy ddefnyddio'r holl sgiliau rydych chi wedi'u dysgu yn y Cardiau Gweithgarwch Boccia eraill, ewch ati i greu eich Cwrs Boccia Golff eich hun.
- Sefydlu nifer o dyllau targed.
- Cytuno beth ddylai safon y cwrs fod a faint o rowndiau ddylid eu cwblhau.
- Bydd y chwaraewyr yn chwarae eu tro o ble bynnag fydd eu Pêl Boccia yn gorffen nes iddynt gwblhau'r twll.

Mae'r chwaraewyr yn cwblhau pob twll ar y cwrs ac yn anelu at orffen gyda'r nifer isaf o droeon.

Wnaethoch chi adio eich sgôr wrth fynd rownd y cwrs?

Neu wnaethoch chi a'ch partner wirio sgôr eich gilydd?



Boccia CYMRU WALES

Cyngor Doeth yr Hyfforddwyr

Pa fath o ergyd sydd orau i bob twll? e.e. rholio, taflu, lob

Fedrwch chi flocio ergyd chwaraewyr y gwrthwynebwyr gyda'ch pêl?

Fedrwch chi anelu at adlamu eich pêl oddi ar wrthrych i dwll?

Sut Beth yw Llwyddiant

- Treialu gwahanol arddulliau taflu
- Creu eich tyllau eich hun gan ddefnyddio gwahanol offer
- Cnocio eich pêl oddi ar wrthrych i mewn i'r twll

STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Gofod Space yn Saesneg	Lleihau pellter y tyllau Cynyddu maint y tyllau	Cynyddu pellter y tyllau Lleihau maint y tyllau
Tasg Task yn Saesneg	Lleihau nifer y tyllau	Ychwanegu rhwystrau "allan o'r chwarae" a bydd y chwaraewyr yn cael eu cosbi un ergyd am lanio arnynt
Offer Equipment yn Saesneg	Lleihau nifer y rhwystrau ar bob twll Sicrhau nad yw'r rhwystrau'n blocio defnyddwyr ramp a'u bod yn deg i bawb	Cynyddu nifer y rhwystrau ar bob twll. Creu bylchau llai rhwng y rhwystrau i ddefnyddwyr ramp anelu drwyddynt
Pobl People yn Saesneg	Y chwaraewyr yn cadw eu sgôr eu hunain ac yn ceisio trechu eu gorau personol eu hunain	Y chwaraewyr i gystadlu yn erbyn ei gilydd

Boccia CYMRU WALES

Yn y Parth Sgorio

Offer

Gwrthrychau Taflu:
Peli Boccia, Bagiau Ffa, Rampiau

Targedau:
Parasiwt, Cylchoedd, Conau, Sialc, Casys Gobennydd.

Sut i Chwarae

Nifer y chwaraewyr:

Gellir ei chwarae mewn grwpiau bychain, parau neu'n unigol.

- Marcio parth sgorio, gan neilltuo gwahanol bwyntiau i bob ardal yn y parth.
- Y chwaraewyr yn sgorio drwy anfon peli i'r parth sgorio.
- Rhaid i'r chwaraewyr daflu bob yn ail.

?

Pa dactegau allai tîm eu defnyddio yn y gêm hon?

Sut gallech ei gwneud yn fwy anodd i'r tîm arall sgorio?

Allech chi gael timau y naill ben i'r cwrt?

Boccia CYMRU WALES

Cyngor Doeth yr Hyfforddwyr

Ceisio blocio'r gwrthwynebwyr rhag sgorio

Trafod gydag aelodau eich tîm pwy sydd yn y sefyllfa orau i chwarae

Anelu o flaen y targed fel nad yw'r bêl yn rholio'n rhy bell

Sut Beth yw Llwyddiant

- Anelu am y parth sgorio uchaf
- Cydweithio fel tîm
- Trechu eich sgôr uchaf

STEP Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Gofod Space yn Saesneg	Lleihau'r pellter at y targed Cynyddu maint pob parth sgorio	Cynyddu'r pellter at y targed Lleihau maint pob parth sgorio
Tasg Task yn Saesneg	Lleihau nifer y parthau sgorio	Cynyddu nifer y parthau sgorio Ychwanegu rhwystrau i'r chwaraewyr daflu drostynt
Offer Equipment yn Saesneg	Cynyddu maint yr ardal darged Defnyddio bagiau ffa er mwyn i wrthrychau aros ar y targed	Lleihau maint yr ardal darged
Pobl People yn Saesneg	Lleihau nifer y chwaraewyr sy'n cymryd rhan	Un tîm yn ymosod ac un tîm yn amddiffyn drwy flocio'r parthau sgorio gyda'u peli

Boccia CYMRU WALES

Boccia Targed

Ydi'r gêm yn rhy hawdd neu'n rhy anodd?

Sut gellir gwneud y gêm yn fwy heriol a diddorol?

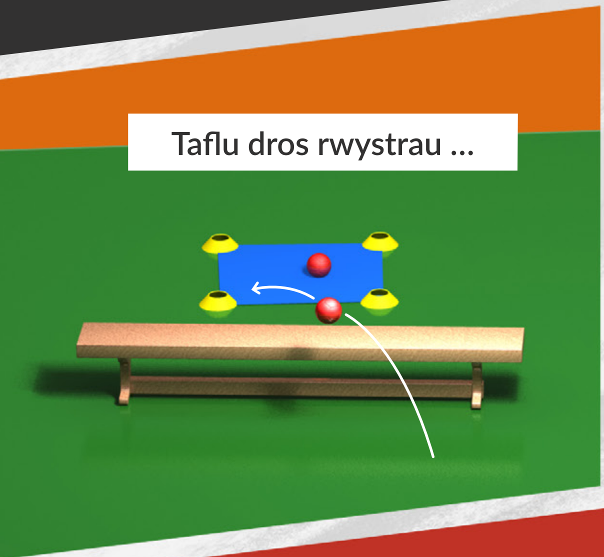
Sut i Chwarae

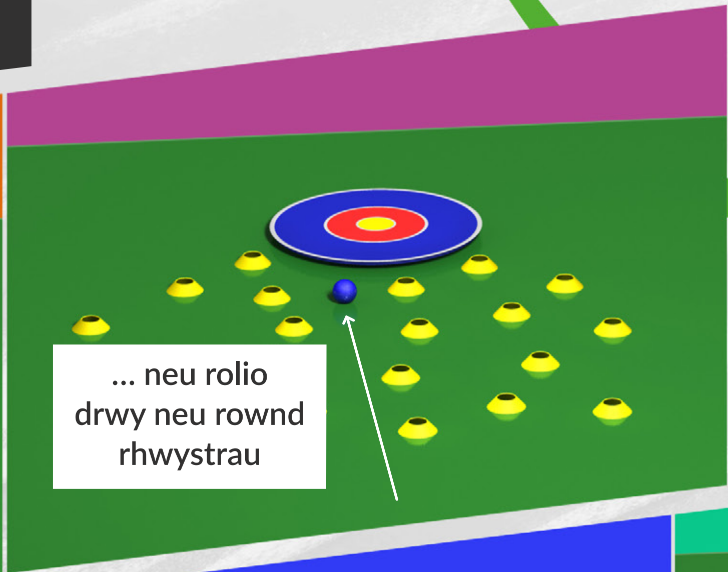
- Gosod nifer o gylchoedd neu fatiau targed ar y llawr
- Mewn parau, mae'r plant yn cydweithredu neu'n cystadlu yn erbyn ei gilydd
- Trafod a chytuno ar y system sgorio
- Chwarae i gael y nifer uchaf o bwyntiau

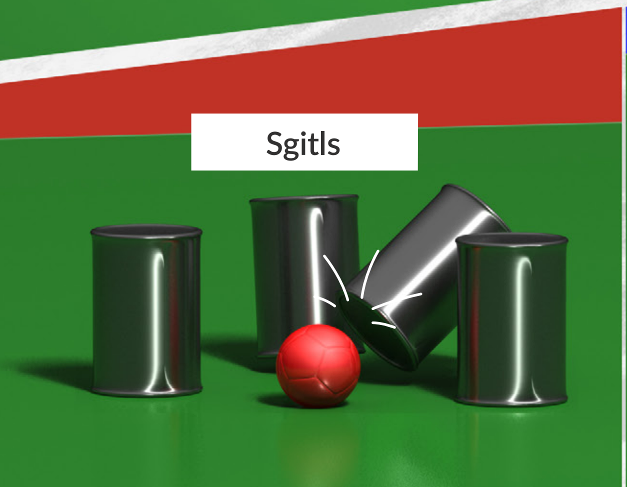
Offer

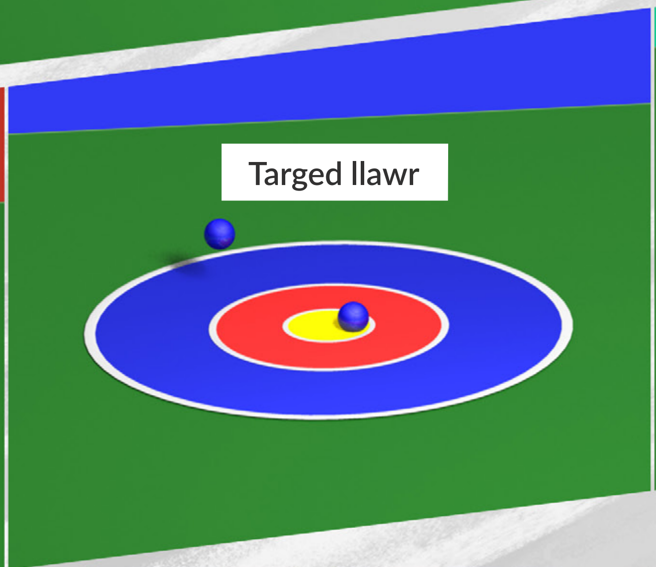
Gwrthrychau Taflu:
Peli Boccia, Bagiau Ffa, Rampiau

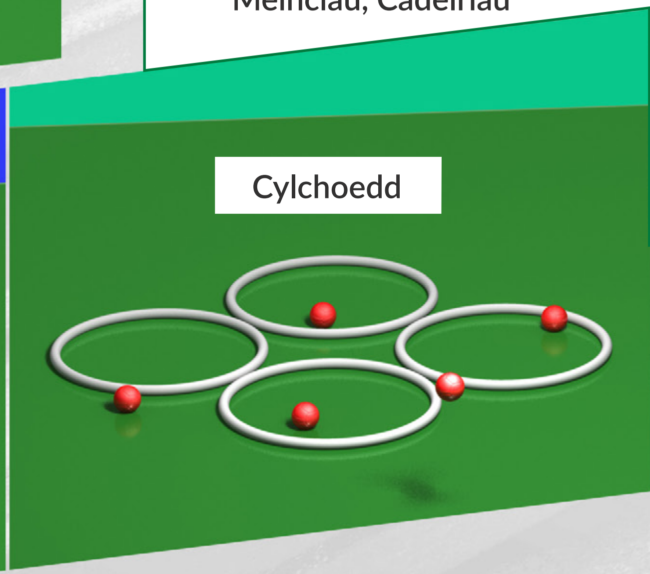
Targedau:
Cylchoedd, Conau, Sialc, Casys Gobennydd, Bocsys, Poteli Llefrith Plastig, Sgitls, Meinciau, Cadeiriau











Boccia CYMRU WALES

Cyngor Doeth yr Hyfforddwyr

Ymarfer ffyrdd o anfon y bêl e.e. rholio, taflu, lob, cicio

Wrth daflu, ceisiwch ryddhau'r bêl pan mae'r llaw wedi ymestyn tuag at y targed

Anelwch o flaen y targed rhag gordaflu

Sut Beth yw Llwyddiant

- Defnyddio amrywiaeth o ergydion
- Cyfathrebu rhwng parau
- Taro'r targed gyda'r nifer lleiaf posib o ergydion

STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

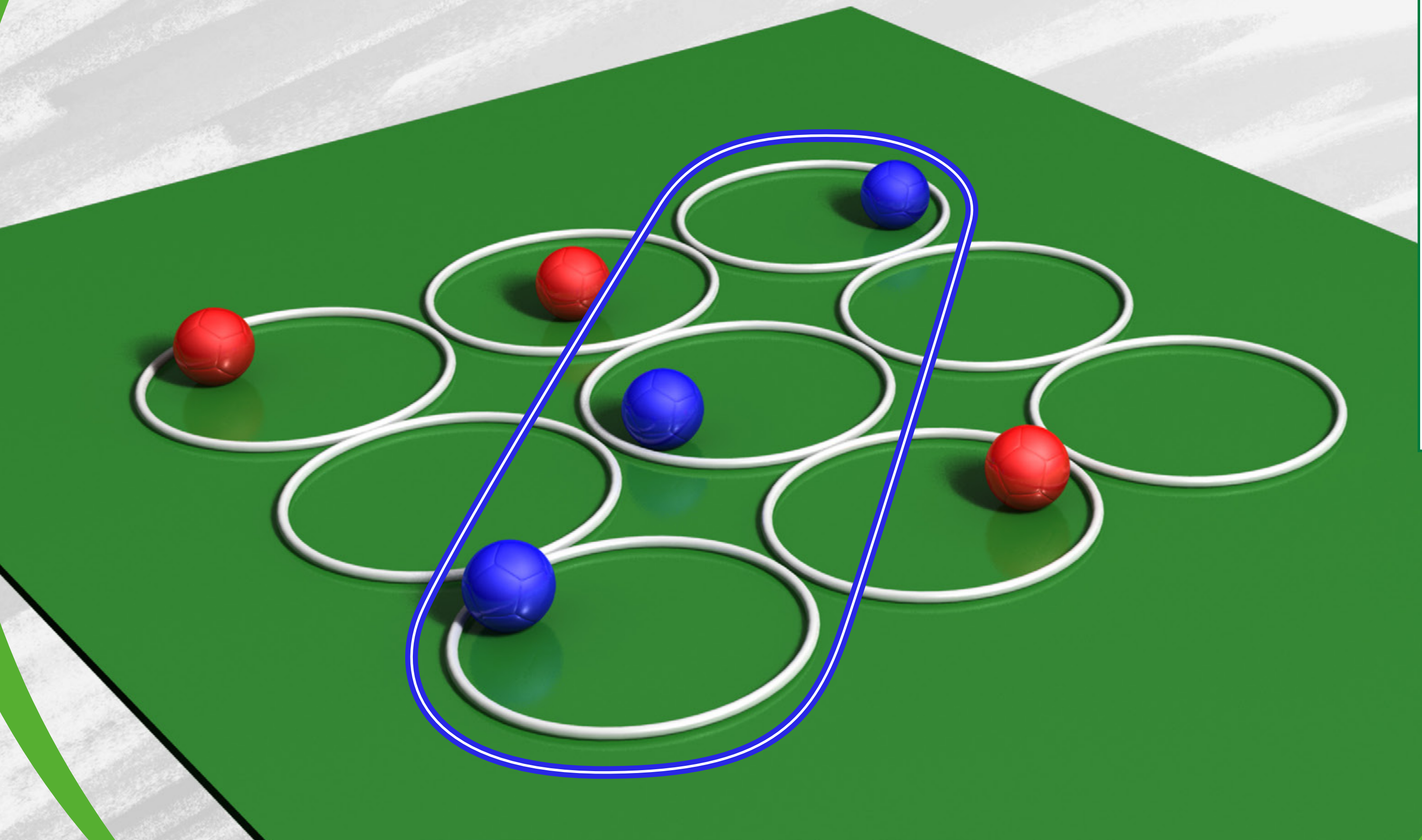
	Haws ★	Anoddach ★★★
Gofod Space yn Saesneg	Lleihau'r pellter at y targedau	Cynyddu'r pellter at y targedau
Tasg Task yn Saesneg	Cynyddu nifer y targedau Sicrhau bod y targedau'n hygyrch ar gyfer chwaraewyr sydd ond yn gallu rholio'r bêl	Cyflwyno rhwystrau
Offer Equipment yn Saesneg	Cynyddu maint y targedau	Lleihau maint y targedau
Pobl People yn Saesneg	Gweithio fel tîm i daro'r holl dargedau drosodd	Cystadlu yn erbyn ei gilydd i weld pwy all daro mwy o dargedau

Boccia CYMRU WALES

Gêm OXO

Mae cylchoedd yn gwneud targedau gwych i anelu atynt. Maent yn dod mewn ystod o wahanol feintiau a gallant fod yn hwyl i ymarfer gyda nhw.

Beth am geisio eu trefnu fel Gêm OXO, a herio chwaraewyr i gael peli boccia mewn llinell o dair?



Sut i Chwarae

- Gosod 9 cylch mewn grid 3x3
- Y chwaraewyr i gymryd tro i daflu un bêl ar y tro
- Y chwaraewyr yn gorfod cael tair pêl mewn rhes i ennill

Offer

Gwrthrychau Taflu:
Peli Boccia, Bagiau Ffa, Rampiau

Targedau:
Cylchoedd, Conau, Sialc, Casys Gobennydd, Papur

Boccia CYMRU WALES

Cyngor Doeth yr Hyfforddwyr

Ceisio cnocio eich pêl ar darged oddi ar bêl arall

Meddwl am dactegau a pha darged i anelu ato

Anelu am y targedau agos at y ffrynt i weithredu fel blocwyr

Sut Beth yw Llwyddiant

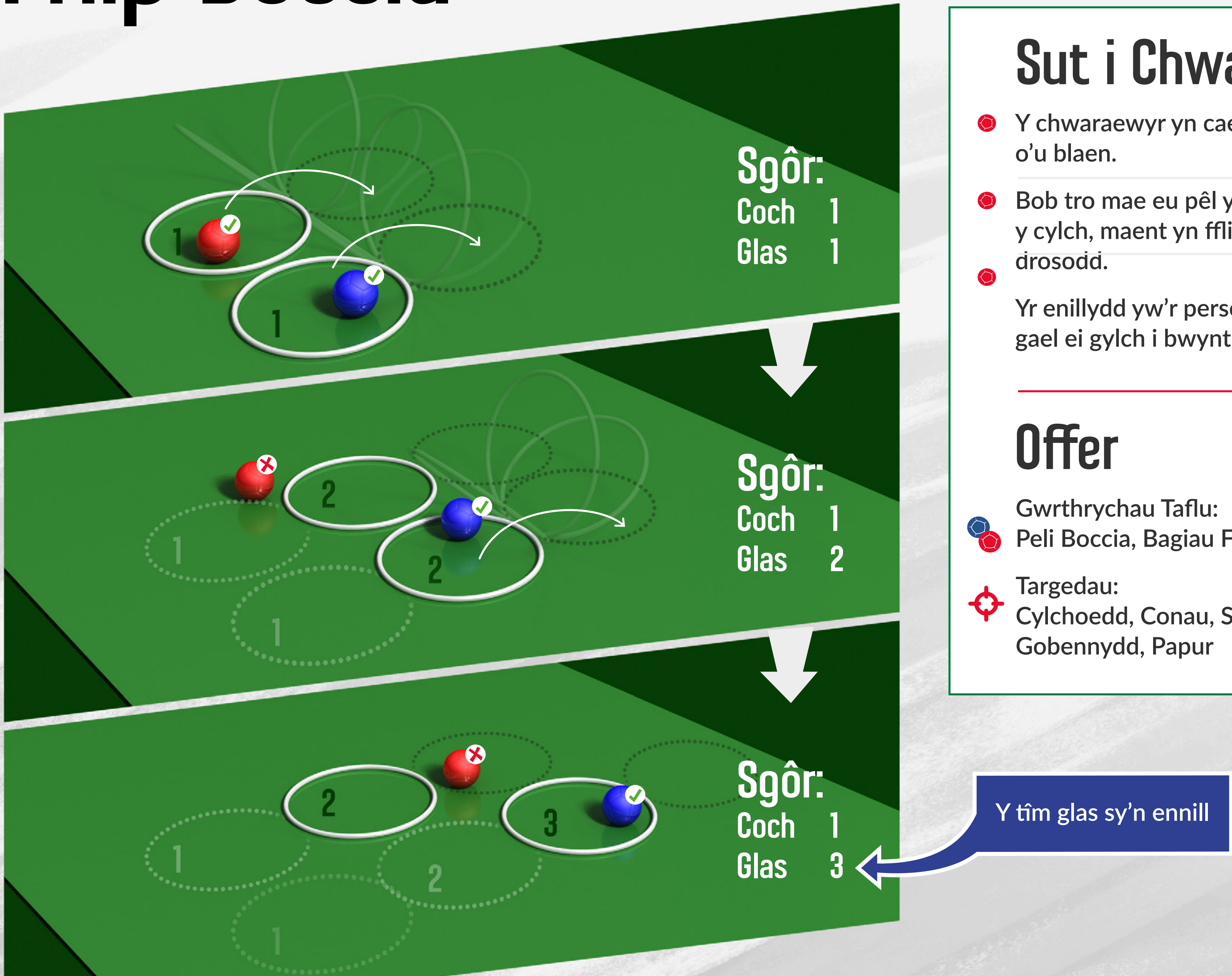
- Cael tair mewn rhes
- Blocio chwaraewr/wyr y tîm arall
- Cnocio pêl y gwrthwynebwyr allan o’r ardal darged

STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Gofod — Space yn Saesneg	Lleihau’r pellter at y targedau	Cynyddu’r pellter at y targedau
Tasg — Task yn Saesneg	Tynnu cylch er mwyn creu grid 2x2	Ychwanegu cylchoedd i wneud grid 4x4
Offer — Equipment yn Saesneg	Cynyddu maint pob targed	Lleihau maint pob targed
Pobl — People yn Saesneg	Y chwaraewyr yn chwarae yn erbyn eu hunain	Cynyddu nifer y chwaraewyr yn un gêm

Fflip Boccia



Sut i Chwarae

- Y chwaraewyr yn cael un cylch o'u blaen.
- Bob tro mae eu pêl yn glanio yn y cylch, maent yn fflipio'r cylch drosodd.
- Yr enillydd yw'r person cyntaf i gael ei gylch i bwynt penodol.

Offer

Gwrthrychau Taflu:
Peli Boccia, Bagiau Ffa, Rampiau

Targedau:
Cylchoedd, Conau, Sialc, Casys Gobennydd, Papur

Boccia CYMRU WALES

Cyngor Doeth yr Hyfforddwyr

Ymarfer ergydion o wahanol hyd

Ymarfer ffyrdd o anfon y bêl e.e. rholio, taflu, lob

Ceisio blocio'r gwrthwynebwyr

Sut Beth yw Llwyddiant

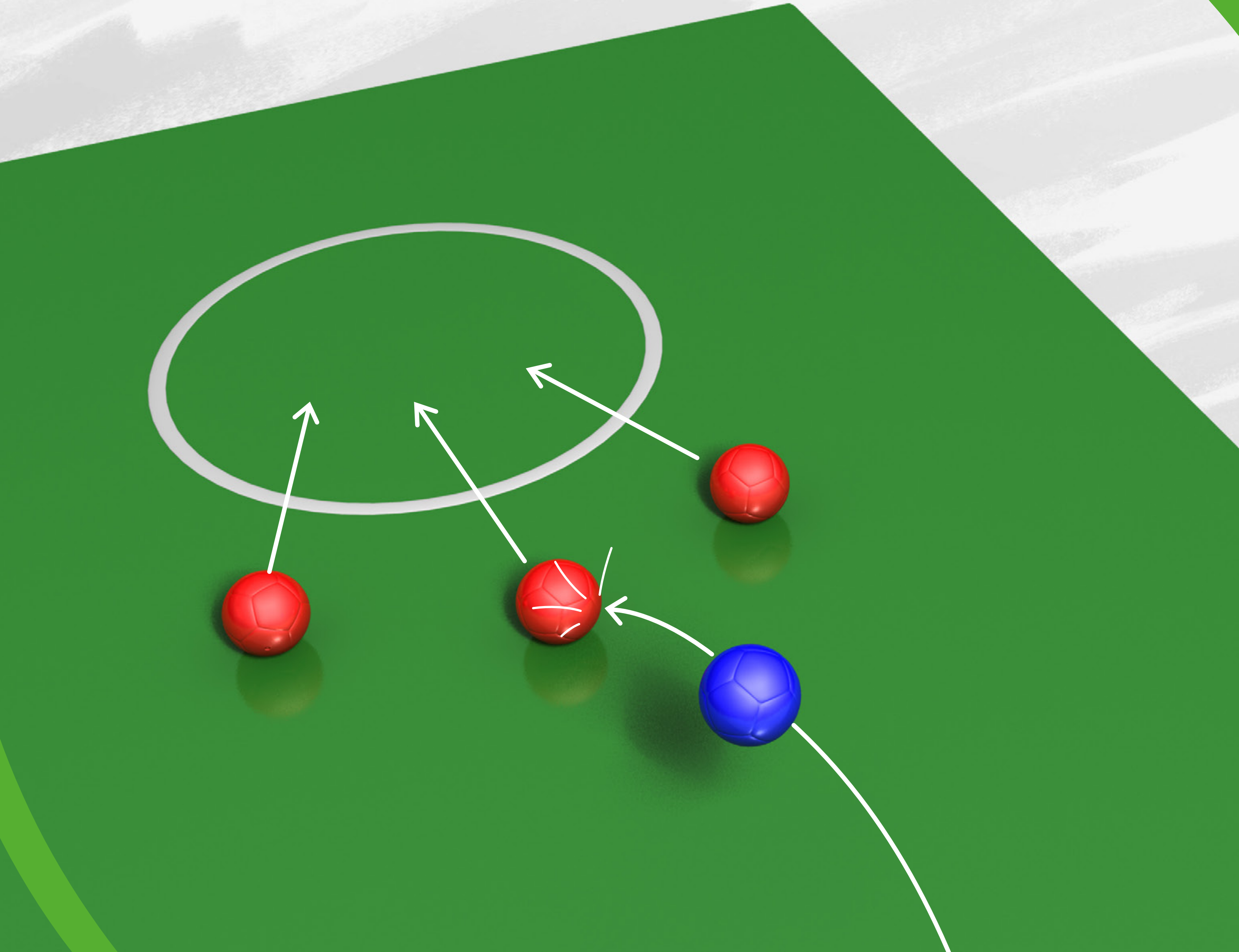
- Gorffen y gêm mewn cyn lleied o ergydion â phosib
- Barnu'r newid yn y pellter yn gywir
- Defnyddio amrywiaeth o ergydion ar gyfer pob pellter

STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Gofod – Space yn Saesneg	Lleihau'r pellter at y targedau	Cynyddu'r pellter at y targed
Tasg – Task yn Saesneg	Targed yn symud i'r ochr yn lle ymhellach i ffwrdd	Cynyddu nifer y peli ym mhob targed cyn fflipio'r targed Os byddwch yn glanio eich pêl yn nharged y gwrthwynebwyr, rhaid iddynt fflipio eu cylch yn ôl i'w leoliad blaenorol
Offer – Equipment yn Saesneg	Cynyddu maint pob targed	Lleihau maint pob targed
Pobl – People yn Saesneg	Pawb yn gweithio fel tîm i fflipio'r targed	Gall y pellter at y targedau amrywio ar gyfer pob chwaraewr

Adlamwyr



Sut i Chwarae

- Gosod 3 pêl wrth darged
- Pob chwaraewr yn cael 6 ergyd
- Y nod yw cnocio'r 3 o beli coch ar y targed

Offer

Gwrthrychau Taflu:
Peli Boccia, Bagiau Ffa, Rampiau

Targedau:
Cylchoedd, Conau, Sialc,
Casys Gobennydd

Boccia CYMRU WALES

Cyngor Doeth yr Hyfforddwyr

Defnyddio digon o rym i gnocio'r peli coch ar y targed

Dewis un bêl ar y tro i anelu ati

Rhoi cynnig ar wahanol fathau o ergydion a chael gwybod pa un sy'n gweithio orau i chi i symud y peli coch

Sut Beth yw Llwyddiant

- Taro'r peli coch
- Cnocio'r peli coch ar y targed
- Dod o hyd i'ch hoff fath o ergyd i gnocio'r peli coch

STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Gofod (Space yn Saesneg)	Lleihau'r pellter rhwng y targedau	Cynyddu'r pellter rhwng y targedau
Tasg (Task yn Saesneg)	Y chwaraewyr yn gorfod dim ond taro'r peli coch yn hytrach na'u cnocio ar darged	Rhaid i'r chwaraewyr gael y 3 o beli coch ar y targed yn ogystal â 3 eu hunain
Offer (Equipment yn Saesneg)	Defnyddio peli mwy/llai i'w cnocio at y targed	Cynyddu nifer y peli coch o amgylch y targed
Pobl (People yn Saesneg)	Gweithio fel tîm i gnocio'r peli ar y targed	Chwarae yn erbyn chwaraewyr eraill, y tîm cyntaf i gael eu peli i gyd ar y targed sy'n ennill

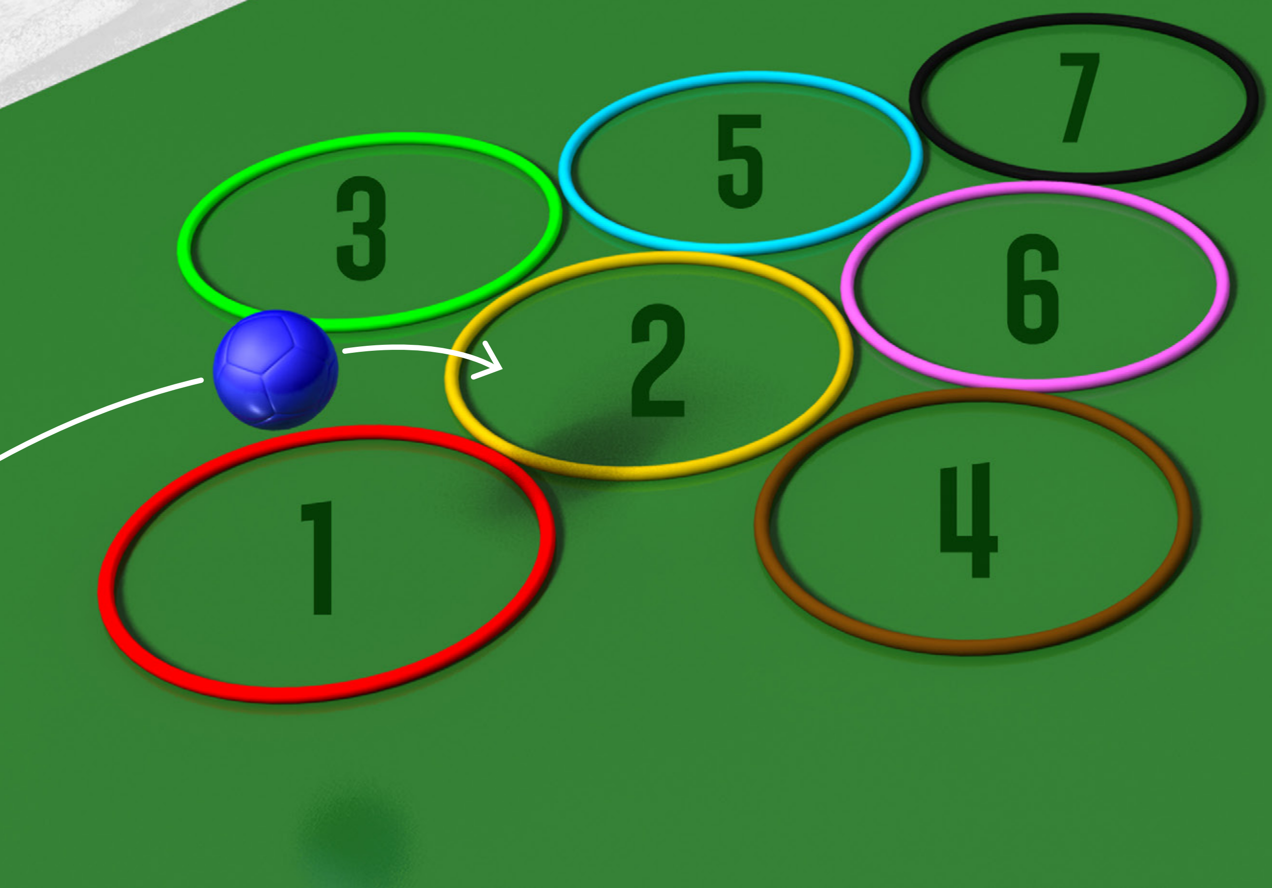
Boccia CYMRU WALES

Snwcer Boccia

Offer

Gwrthrychau Taflu:
Peli Boccia, Bagiau Ffa, Rampiau

Targedau:
Cylchoedd, Conau, Sialc, Casys Gobennydd, Poteli Plastig, Bwcedi



Sut i Chwarae

- Gosod 7 targed gwahanol allan o flaen y chwaraewr

Pob targed yn cynrychioli lliw:

Coch	1 pwynt
Melyn	2 bwynt
Gwyrdd	3 phwynt
Brown	4 pwynt
Glas	5 pwynt
Pinc	6 phwynt
Du	7 pwynt

- Mae'r chwaraewyr yn gorfod anelu at y targed coch, os byddant yn taro'r targed coch, maent yn cael 1 pwynt
- Ar ôl taro'r targed coch gallant anelu am unrhyw liw arall
- Os byddant yn taro'r lliw hwnnw, bydd y pwyntiau sy'n gysylltiedig â'r lliw hwnnw'n cael eu hychwanegu at eu sgôr. E.e coch (1) + pinc (6) = 7 pwynt
- Y chwaraewyr yn cymryd eu tro i gyd
- Os byddwch yn methu'r bêl goch, tro eich gwrthwynebydd fydd hi wedyn

Cyngor Doeth yr Hyfforddwyr

Anelu am y targedau agosaf i ddechrau

Symud ymlaen i anelu am y targedau pellaf

Ymarfer ergydion o wahanol hyd

Sut Beth yw Llwyddiant

- Taro'r targedau
- Trechu eich sgôr Gorau Personol
- Cael 8 pwynt yn gyson

STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Gofod Space yn Saesneg	Lleihau'r pellter at y targedau Lleihau'r gofod rhwng y targedau	Cynyddu'r pellter at y targedau Cynyddu'r gofod rhwng y targedau
Tasg Task yn Saesneg	Y chwaraewyr yn gallu dechrau drwy daro unrhyw darged lliw Sicrhau bod posib taro pob targed gydag ergyd rholio	Y chwaraewyr yn gorfod taro'r lliwiau yn nhrefn sgorio pwyntiau Gosod y targedau sgôr uwch mewn ardaloedd anoddach eu cyrraedd e.e. tu ôl i darged arall
Offer Equipment yn Saesneg	Cynyddu maint y targedau	Lleihau maint y targedau
Pobl People yn Saesneg	Chwarae i drechu eich gorau personol eich hun	Gall y chwaraewyr adael blocwyr o flaen y targedau

Boccia CYMRU WALES