

PECYN HER PEL-DROED:

YR

ATEBION

**FAW TRUST MEWN PARTNERIAETH Â
GIRLGUIDING CYMRU**





RAINBOWS

1. Pa chwaraewr ar y cae fyddai'n defnyddio ei dduwlo i atal gôl?

Ateb: Gôl-geidwad

2. Cydweddwch y safle chwarae â'r diffiniad:

Gôl-geidwad = yn gallu defnyddio eu duwlo i atal y bêl

Amddiffynnwr = yn atal y bêl rhag cyrraedd y golwr

Chwaraewr canol cae = yn ymosod ac yn amddiffyn y bêl yng nghanol y cae

Streiciwr = yn sgorio llawer o nodau

3. Helpu ein gilydd allan o'r dasg
Geiriau a awgrymir ar gyfer Shayla a Saira:

- Yn swil
- Cyffrous
- Ansicr
- Eisiau cadw gyda ffrindiau

Geiriau a awgrymir ar gyfer Shayla a Saira:

- Gwenuwch a byddwch yn gyfeillgar
- Cynigiwch ddangos iddyn nhw beth i'w wneud
- Gwahoddwch nhw i'w tîm
- Gofynnwch a ydyn nhw'n teimlo'n iawn

4. Oeddech chi'n gwybod?

Pa liw yw cit cartref Cenedlaethol Cymru? **COCH**

Faint o chwaraewyr sydd ar y cae i bob tîm? **11**

Beth yw 'Cymru' yn Gymraeg? **CYMRU**

Allwch chi chwarae pêl-droed mewn tîm merched yn unig yng Nghymru? **OES**

Beth yw'r sesiynau sy'n cael eu galw i gyflwyno pêl-droed i ferched? **HUDDLE**





BROWNIES

1. Pa becyn lliw mae Cymru yn chwarae ynddo yn ystod gêm gartref?

Ateb: Coch

2. Allwch chi enwi Prif Hyfforddwr Merched Cymru?

Ateb: Jayne Ludlow

3. Cydweddwch y safle chwarae â'r diffiniad:

Gôl-geidwad = yn gallu defnyddio eu dwylo i atal y bêl

Amddiffynnwr = yn atal y bêl rhag cyrraedd y golwr

Chwaraewr canol cae = yn ymosod ac yn amddiffyn y bêl yng nghanol y cae

Streiciwr = yn sgorio llawer o nodau

4. Helpu ein gilydd allan o'r dasg
Geiriau a awgrymir ar gyfer Shayla a Saira:

- Yn swil
- Cyffrous
- Ansicr
- Eisiau cadw gyda ffrindiau

Geiriau a awgrymir ar gyfer Shayla a Saira:

- Gwenuwch a byddwch yn gyfeillgar
- Cynigiwch ddangos iddyn nhw beth i'w wneud
- Gwahoddwch nhw i'w tîm
- Gofynnwch a ydyn nhw'n teimlo'n iawn

5. Oeddech chi'n gwybod?

Pa liw yw cit cartref Cenedlaethol Cymru? **COCH**

Faint o chwaraewyr sydd ar y cae i bob tîm? **11**

Beth yw 'Cymru' yn Gymraeg? **CYMRU**

Allwch chi chwarae pêl-droed mewn tîm merched yn unig yng Nghymru? **OES**

Beth yw'r sesiynau sy'n cael eu galw i gyflwyno pêl-droed i ferched? **HUDDLE**





GUIDES & RANGERS



1. Enwch y chwaraewr a'i safle:

Natasha Harding = ymlaen
Helen Ward = ymosodwr
Nadia Lawrence = ymlaen
Sophie Ingle (captan!) = Amddiffynnwr / chwaraewr canol cae
Jess Fishlock = chwaraewr canol cae

2. Chwilio geiriau
Geiriau ychwanegol = **canllawiau; ceidwaid**

3. O ble mae'r chwaraewyr?

Gemma Evans - Gelli
Elise Hughes - Hawarden
Nadia Lawrence - Penfro
Angharad James - Arberth
Carries Jones - Y Drenewydd
Ella Powell - Caerdydd

4. Oeddech chi'n gwybod?

Faint o ferched a merched sy'n chwarae pêl-droed club yng Nghymru? **8,600**

A allwch chi restru tri budd o chwarae pêl-droed ar gyfer pob un o'r agweddau canlynol ar eich bywyd:

Iechyd corfforol

- Byddwch yn fwy heini
- AD is
- Cyhyrau cryfach

Iechyd meddwl

- Teimlo'n fwy hamddenol
- Rhyddhau endorffinau
- Teimlo ymdeimlad o berthyn a phwr pas

Sgiliau cymdeithasol

- Rhannwch fy mhryderon ag eraill
- Gwneud ffrindiau newydd
- Dysgu gweithio fel tîm

Sgiliau Personol

- Gwella fy hyder
- Dewch o hyd i le ar y tîm sy'n addas i mi
- Teimlo'n hapus yn dysgu sgiliau newydd

