Pêl foli i bawb

Ydych chi'n mwynhau chwaraeon? Beth yw'ch hoff gêm chi? Pêl-droed? Rygbi? Tennis - neu beth am bêl foli?

Mae pêl foli'n hwyl! Mae'n gêm wych ar gyfer cadw'n heini ac mae'n meithrin sgiliau pwysig iawn fel gweithio mewn tîm a meddwl yn gyflym.

Gêm ar gyfer dau dîm yw pêl foli ac fel arfer mae rhwng naw a phymtheg aelod mewn tîm, gyda chwech ohonyn nhw'n chwarae ar y tro. Mae'r gweddill yn eistedd ar y fainc yn barod i gymryd lle un o'r chwaraewyr pan fydd yn gadael y cwrt. Fodd bynnag, mae'n bosib chwarae mewn timau o wahanol faint ac, yn wir, gall dau berson chwarae pêl foli.

Fel arfer, mae'r timau'n chwarae ar gwrt arbennig sy'n mesur 18 metr wrth 9 metr. Mae rhwyd yn haneru'r cwrt yn 9 metr bob ochr ac mae'n cael ei gosod ar uchder o 2.24 metr ar gyfer merched a 2.43 metr ar gyfer dynion.

Y nod yw sgorio pwyntiau drwy ddefnyddio'r llaw neu'r dwrn i daro'r bêl dros y rhwyd fel ei bod yn glanio ar y llawr yr ochr arall i'r rhwyd. Fodd bynnag, rhaid i'r tîm arall geisio rhwystro'r bêl rhag disgyn i'r llawr drwy ei tharo yn ôl dros y rhwyd, neu drwy ei tharo at berson arall ar yr un tìm, fel bod hwnnw'n taro'r bêl yn ôl dros y rhwyd. Gall y person hwnnw ei tharo ymlaen at rywun arall ar yr un tîm, ond rhaid i'r trydydd person ei tharo yn ôl dros y rhwyd - neu bydd y tîm arall yn ennill pwynt. Ni chaiff neb ddal y bêl na'i chicio. Rhaid ei tharo â'r llaw bob amser. Y tîm sy'n cael 25 pwynt gyntaf sy'n ennill.

Fodd bynnag, does dim rhaid chwarae ar gwrt pwrpasol bob amser - dyna neges *Go Spike*, ymgyrch a gafodd ei lansio yn ystod Haf 2011, flwyddyn cyn y Gemau Olympaidd a'r Gemau Paralympaidd yn Llundain yn 2012. Maen nhw'n trefnu gemau ar hyd a lled Prydain er mwyn ceisio denu mwy o bobl i chwarae pêl foli ond yn ogystal, maen nhw'n dangos bod modd chwarae yn unrhyw le - ar unrhyw adeg - cyhyd â bod digon o le i symud o gwmpas yn ddiogel a thaflu pêl yn uchel i'r awyr. Mae'n bosib chwarae tu allan - ar fuarth ysgol, mewn parc, ar y traeth - unrhyw le sy'n ddiogel. Mae chwarae tu mewn gyda phêl feddal yn bosib hefyd, neu mae modd chwarae mewn pwll nofio.

Beth sydd ei angen? Dim llawer a dweud y gwir. Rhaid cael lein i gymryd lle'r rhwyd, e.e. lein ddillad, rhuban hir neu ryw fath o raff, a dau bolyn, dwy goeden neu ddau le addas ar gyfer clymu'r lein. Yn ddelfrydol, dylai'r lein fod ar uchder o rhwng 2.2 metr a 2.4 metr, ond mae modd amrywio hyn. Y peth pwysicaf, wrth gwrs, yw'r bêl a rhaid gwneud yn siwr nad yw'n rhy galed nac yn rhy drwm fel nad yw'n brifo garddyrnau neu ddwylo'r chwaraewyr.

Gall unrhyw un o unrhyw oed chwarae ar dimau dynion, timau merched neu dimau cymysg.

Felly, beth amdani? Ydych chi'n ffansïo gêm? Os ydych chi, cofiwch gario lein ddillad o gwmpas o hyn ymlaen!