

Football Skills / Scileanna Peile

SCIL 1



An Bhreith Choirp

Coinnigh an ceann suas agus na súile dírithe ar an liathróid.

De réir mar a thagann an liathróid i do threo, téigh chun í a ghlacadh idir na sciatháin agus an t-ucht.

Lig amach na sciatháin os comhair an uchta agus coinnigh na huillinneacha gar dá chéile. Bíodh bosa na lámh dírithe suas.

Scar méara na lámh chun an liathróid a phlúchadh.

Bog an t-ucht an tráth céanna a bhuaileann an liathróid é chun an liathróid a phlúchadh go docht le do dhá lámh.

SCIL 2



An Phreab

Tóg ceithre choiscéim.

Bíodh an liathróid sna lámha agat.

Coinnigh an ceann síos agus na súile ar an liathróid.

Scaoil an liathróid isteach i láimh amháin agus scar na méara taobh thiar den liathróid.

Sín amach do sciathán agus brúigh an liathróid i dtreo na talún leis an lámh atá ag déanamh an phreabtha.

Sín an dá sciathán amach i dtreo na liathróide de réir mar a thagann sí isteach sna lámha arís.

Scar méara na lámh chun 'W' a dhéanamh agus plúch an liathróid sna lámha.

Coinnigh greim docht ar an liathróid leis na lámha agus tarraing isteach chuig an gcorp í.

SCIL 3



An Pas Láimhe

Bíodh an liathróid i mbos láimhe amháin os do chomhair amach.

Dírigh ar an sprioc.

Luasc an corp siar agus lig amach an lámh lena mbuailfidh tú an liathróid.

Coinnigh do shúile ar an liathróid.

Luigh ar aghaidh agus buail lár na liathróide agus an lámh ar oscailt — bain úsáid go príomha as barra na méar.

Bí cinnte go gcoinnítear an lámh ina bhfuil an liathróid socair.

Lig don lámh an buille a leanúint i dtreo an phas.

Nuair atá an liathróid á bualadh, tóg céim ar aghaidh leis an gcois ar an taobh eile.

Is féidir pas a thabhairt le bos na láimhe agus an lámh faoin liathróid, le taobh na liathróide nó os cionn na liathróide.

SCIL 4



An Bhreith Íseal

Coinnigh an ceann síos agus na súile ar an liathróid.

Nuair a thagann an liathróid i do threo, bí taobh thiar di agus an droim agus na glúine lúbtha.

Lig amach na sciatháin go hÍseal agus na huillinneacha gar dá chéile. Bíodh na méara dírithe i dtreo na talún.

Tóg céim ar aghaidh agus cuir cos amháin le taobh na liathróide.

Scar méara na lámh chun ‘W’ a dhéanamh agus plúch an liathróid isteach sna lámha.

Coinnigh greim docht ar an liathróid leis na lámha agus tarraing isteach chuig an ucht í.

SCIL 5



An Lasc-Chic — I

Bíodh greim docht ar an liathróid agat leis na lámha.

Coinnigh an ceann síos agus na súile ar an liathróid.

Tóg céim ar aghaidh leis an gcois nach mbeidh ag tabhairt cic don liathróid.

Scaoil an liathróid isteach sa láimh ar an taobh ar a dtabharfar cic don liathróid agus lig amach an sciathán eile ón gcorp chun tú féin a choimeád cothrom.

Lig amach caol na láimhe agus lig don liathróid titim ar an gcois lena dtabharfar an cic.

Tabhair cic don liathróid le bráid na coise, is é sin le rá, an chuid den bhróg ar a bhfuil na hiallacha.

Coinnigh na barraicíní dírithe.

Lig don chois an cic a leanúint i dtreo na sprice.

SCIL 6



An Chéim Leataoibh

Rith go díreach i dtreo do chéile imeartha.

Nuair atá tú tuairim is méadar ón gcéile imeartha, cuir an chos tosaigh ar an talamh go daingean ar thaobh amháin agus aistrigh meáchan an choirp go dtí an chos sin agus tú ag déanamh amhlaidh.

Taispeáin an liathróid ar an taobh céanna.

Ansin, brúigh go láidir ón gcois sin chun tú féin a tharraingt go dtí an taobh eile — tóg siar an liathróid go gasta ag an am céanna.

Cuir an chos eile síos agus lean ar aghaidh chun tosaigh sa treo nua.

Níor cheart ach ceithre choiscéim a thógáil agus an teicníocht seo á húsáid.

SCIL 7



An Bac

Seas gar don chéile imeartha agus tú socraithe san ionad srianta.

De réir mar a ullmhaíonn an céile imeartha é no í féin chun an liathróid a imirt, cuir na lámha amach romhat agus na sciatháin sínte amach — bíodh na lámha gar dá chéile agus na méara scartha amach óna chéile.

Coinnigh do shúile dírithe ar an liathróid.

Cuir bac leis an liathróid ag an bpointe a dtagann an bhróg i dtadhall leis an liathróid.

Brostaigh chun seilbh a fháil ar an liathróid sula n-éireoidh leis an gcéile imeartha í a fháil ar ais.

SCIL 8



An Srianadh

Bí idir an céile imeartha agus an cúl.

Coinnigh na cosa scartha go leathan agus na glúine lúbtha.

Luigh ar aghaidh beagán.

Lig amach na sciatháin ar an dá thaobh agus bíodh méara na lámh scartha.

Coinnigh cos amháin beagán os comhair do choise eile chun tú féin a shuiteáil agus chun a chumasú duit an treo ina mbeidh tú ag dul a athrú go tapaidh.

Bíodh na coiscéimeanna gearr, ionas go bhféadfar fanacht in aice leis an gcéile imeartha, agus ná cuir na cosa trasna ar a chéile.

Nuair atá an liathróid le feiceáil nó nuair atá an liathróid á himirt, déan iarracht í a fháil nó í a bhualadh le láimh oscailte.

SCIL 9



An Crom-Ardú

Téigh go dtí an liathróid agus cuir an chos tacaíochta taobh léi agus beagán os a comhair.

Lúb an droim agus na glúine.

Cuir na lámha os comhair na liathróide agus iad in ionad chun an liathróid a shluaisteáil chugat — bíodh na méara scartha.

Tabhair an chos lena n-ardófar an liathróid ar aghaidh agus déan an liathróid a shluaisteáil ar aghaidh isteach sna lámha.

Tarraing an liathróid isteach chuig an gcorp chun seilbh a choinneáil uirthi.

SCIL 10



An Bhréagchéim Leataoibh

Tabhair aghaidh ar an gcéile imeartha agus méadar nó dhó eadraibh.

Lig ort go bhfuil tú ag dul i dtreo amháin trí mheáchan an choirp a chur sa treo sin.

Lig síos an ghualainn ar an taobh céanna go comhuaineach chun feabhas a chur leis an mbréag-iarracht.

Athraigh do threo go tapaidh trí mheáchan an choirp a tharraingt ar ais agus brúigh go láidir ón gcóis sin ar an taobh ar a raibh do mheáchan.

Nuair a bheidh liathróid á húsáid, is féidir an bhréag-iarracht a fheabhsú tríd an liathróid a thaispeáint agus ansin í a tharraingt siar go tapaidh agus an treo ina bhfuil tú ag dul á athrú agat.

Brostaigh leat ón gcéile imeartha ansin.

SCIL 11



An Pas Doirne

Bíodh an liathróid i mbos láimhe amháin os do chomhair amach.

Dírigh ar an sprioc.

Luasc siar agus lig amach an lámh lena mbuailfear an liathróid.

Coinnigh do shúile ar an liathróid.

Luigh ar aghaidh agus buail lár na liathróide leis an dorn — bain úsáid as an dromchla leathan a dhéantar le cnámha láir na méar, taobh na hordóige agus an chuid mhatánach de bhun na boise.

Coinnigh an lámh tacaíochta socair.

Nuair a bheidh an liathróid á bualadh agat, tóg céim ar aghaidh leis an gcos ar an taobh eile. Lean an buille sa treo ina ndéantar an pas.

SCIL 12



An Cuarchic

Bíodh greim daingean ar an liathróid agat leis an dá lámh.

Coinnigh an ceann síos agus do shúile ar an liathróid.

Bíodh an ghualainn dírithe i dtreo na sprice.

Tóg céim ar aghaidh leis an gcois nach mbeidh ag tabhairt cic don liathróid.

Scaoil an liathróid isteach sa láimh ar an taobh a dtabharfar an cic agus lig an sciathán eile amach ón gcorp chun tú féin a choimeád cothrom.

Lig amach caol na láimhe agus lig don liathróid titim ar an gcois lena mbuailfear an cic.

Tabhair cic don liathróid leis an taobh istigh den chois.

Lig don chois lena dtugtar an cic an liathróid a leanúint trasna an choirp i dtreo na sprice, agus an barraicín dírithe in airde.

SCIL 13



An Bhreith Ard

Coinnigh an ceann suas agus do shúile dírithe ar an liathróid.

Nuair a thagann an liathróid i do threo, lig amach na sciatháin i dtreo na liathróide agus scar na méara.

Coinnigh na hordóga taobh thiar den liathróid chun ‘W’ a dhéanamh leis na corrmhéara.

Nuair a thagann an liathróid anuas, beir greim uirthi beagán os comhair an chinn, ag an bpointe is airde.

Nuair atá an liathróid agat, plúch isteach san ucht í leis an dá lámh.

SCIL 14



Guailleáil Taobh le Taobh

Téigh isteach in ionad taobh leis an gcéile imeartha.

Coinnigh an chuid uachtarach den sciathán go daingean le taobh an choirp agus aclaigh an uillinn chun an chuisle a chur amach agus trasna na cabhlach.

Bíodh cos amháin ar a laghad go daingean ar an talamh agat.

Aistrigh meáchan an choirp in aghaidh an chéile imeartha agus déan guailleáil air nó uirthi agus sibh taobh le taobh.

SCIL 15



An Rith Aonair

Bíodh greim daingean ar an liathróid agat leis an dá lámh.

Coinnigh an ceann síos agus na súile dírithe ar an liathróid.

Tóg céim ar aghaidh leis an gcois nach mbeidh ag tabhairt cic don liathróid.

Coinnigh an chabhail seasta.

Lig an liathróid isteach sa lámh ar an taobh ar a dtabharfar an cic don liathróid.

Lig amach caol na lámhe agus lig don liathróid titim i dtreo na coise lena dtabharfar an cic.

Nuair a bhuaileann an chos an liathróid, smeach suas an barraicín i dtreo an choirp.

Dírigh an ghéag choise.

Lig amach na sciatháin chun greim a fháil ar an liathróid.

SCIL 16



Gleic leis an Láimh is Gaire

Téigh taobh leis an gcéile imeartha nó bí cothrom leis nó léi.

Coinnigh na súile dírithe ar an liathróid.

Nuair a bheidh cos an chéile imeartha ar aghaidh, tóg coiscéim trasna a chuid nó a cuid spáis siúd leis an gcois is gaire dó nó di.

Tabhair gualainn don chéile imeartha agus smeach an liathróid leis an lámh is gaire don chéile imeartha nuair a bheidh an liathróid á ciceáil nó á preabadh.

Buail an liathróid ón gcéile imeartha chun buntáiste a bhaint amach.

Déan iarracht seilbh a fháil ar an liathróid.

SCIL 17



An Bhreith Ard

Glac ionad a bheidh ar comhlíne leis an liathróid agus í ag teacht chugat.

Nuair atá an liathróid ag an bpointe is airde a shroichfidh sí, déan measúnú ar an áit a dtitfidh sí.

Téigh i dtreo na liathróide nuair a thosaíonn sí ag teacht anuas.

Agus tú ag dul ar aghaidh, cuir an chos óna léimfidh tú go daingean ar an talamh agus lig suas tú féin — lig don chois eile luascadh ar aghaidh.

Lig na sciatháin amach go hiomlán os do chionn.

Bíodh an ceann suas agus na súile dírithe ar an liathróid.

Sáigh amach na sciatháin chun greim a fháil ar an liathróid ag an bpointe is airde ar féidir déanamh amhlaidh go sábháilte.

Scar na méara chun ‘W’ a dhéanamh taobh thiar den liathróid agus beir greim ar an liathróid beagán os comhair do chinn.

Plúch an liathróid isteach san ucht leis an dá lámh chun do sheilbh uirthi a chinntiú.

SCIL 18



An tSeachaint Rothlach

Tapáil an liathróid leis an mbarraicín agus tú ag dul i dtreo an chéile imeartha.

Bíodh do chos dheas ar aghaidh i dtreo ghualainn chlé an chéile imeartha agus aistrigh an liathróid go dtí an taobh clé.

Déan guailleáil taobh le taobh leis an gcéile imeartha.

Bain úsáid as gualainn an chéile imeartha mar inse — déan tú féin a rothlú tríd an ghéag choise chlé a luascadh agus trí chasadh thart ar an gcois dheis.

Cuir an chos chlé go daingean ar an talamh agus aistrigh an liathróid ar ais amach, taobh na láimhe deise anois.

Tabhair an ghéag choise dheas thart agus brostaigh leat ón gcéile imeartha.

Preab an liathróid go híseal agus tú ag imeacht ón gcéile imeartha.

SCIL 19



An Lasc-Chic — II

Bíodh greim docht ar an liathróid agat leis na lámha.

Coinnigh an ceann síos agus na súile ar an liathróid.

Tóg céim ar aghaidh leis an gcois nach mbeidh ag tabhairt cic don liathróid.

Scaoil an liathróid isteach sa láimh ar an taobh ar a dtabharfar cic don liathróid agus lig amach an sciathán eile ón gcorp chun tú féin a choimeád cothrom.

Lig amach caol na láimhe agus lig don liathróid titim ar an gcois lena dtabharfar an cic.

Tabhair cic don liathróid le bráid na coise, is é sin le rá, an chuid den bhróg ar a bhfuil na hiallacha.

Coinnigh na barraicíní dírithe.

Lig don chois an cic a leanúint i dtreo na sprice.

SCIL 20



An Cic Pionóis

Seasann an cúl báire ar an líne.

Cuir an liathróid ar an spota agus déan cinneadh idir dhá rogha, an liathróid a bhualadh i dtreo an chúil agus teannadh léi nó í a chur go cruinn in áit áirithe sa chúl.

Téigh siar idir 6 choiscéim agus 8 gcoiscéim agus stad.

Féach ar an sprioc, bíodh an ceann síos agat agus tosaigh leis an rith ar aghaidh.

Bíodh an chos nach mbeidh ag tabhairt cic don liathróid in aice leis an liathróid agus an sciathán ar an taobh sin ligthe amach chun tú féin a choimeád cothrom.

Buail an liathróid leis an gcuid den chois ar a bhfuil iallacha na bróige más mian leat teannadh a chur léi nó le bráid na coise más ag iarraidh a bheith cruinn atá tú.

Coinnigh an ceann síos.