www.nantconwy.org www.nantconwy.org www.nantconwy.org

# CLWB RYGBI NANT CONWY

**TYMOR 2008/ 09 *SEASON***

**YN DATBLYGU RYGBI LEDLED DYFFRYN CONWY**

***DEVELOPING RUGBY IN THE CONWY VALLEY***

www.nantconwy.org

**Tymor *2008/09***

**Croeso.**
**Croeso i dymor newydd. Braf ydy croesawu cyn-chwaraewyr yn ôl, ag i rai ohonoch sy'n ymuno a ni am y tro cyntaf, croeso cynnes. Gobeithio y gwnewch fwynhau eich amser gyda ni yma yng Nghlwb Rygbi Nant Conwy.**

**Gwybodaeth Gyffredinol**
Ychydig o wybodaeth gyffredinol -yn arbennig i chwaraewyr newydd

- cost aelodaeth am y tymor yn £30 y chwaraewr

- Does dim costau ar gyfer ymarferion wythnosol, costau canolfan hamdden (Tachwedd i Chwefror) na chostau hurio bws ar gyfer gemau i ffwrdd (anaml)

- Mae'n rhaid i bob chwaraewr lenwi a dychwelyd ffurflenni aelodaeth Nant Conwy a WRU a hefyd 2 lun maint passport (chwaraewyr newydd yn unig) cyn iddynt gael chwarae i'r clwb.

- Mae aelodaeth i'r clwb/WRU yn darparu lefel sylfaenol o yswiriant, fodd bynnag efallai y byddai rhieni yn dymuno cael polisi personol ychwanegol ar gyfer y plentyn/plant

- Mae'r WRU yn mynnu bod gan bob clwb sy'n gweithio gyda phlant/pobl ifanc trefniadaeth mewn lle. Mae'r rhain yn cynnwys polisi lles, swyddogion lles, cod ymddygiad (chwaraewyr a hyfforddwyr). Gweler y bwrdd cyhoeddiadau am fwy o wybodaeth.

- Darparir gwisg i'r gemau gan y clwb, ond gellir prynu nwyddau eraill o siop y clwb. Cysylltwch ag Ems (hyfforddwr dan 9 gyda'ch archeb.

- Rhedir y clwb gan wirfoddolwyr yn unig (a'i gyllido gan ffioedd aelodaeth, codi arian a grantiau bychain). Mae pawb sy'n gysylltiedig â'r clwb yn gweithio er lles ein chwaraewyr ifanc. Os oes gennych unrhyw achosion, sylwadau neu arsylwadau perthnasol am unrhyw agwedd o weithgaredd y clwb, gadwech i rywun wybod.

- Os ydych yn teimlo y gallwch helpu mewn unrhyw ffordd, gadewch i hyfforddwyr/rheolwyr y clwb wybod os gwelwch yn dda, -mae angen llawer mwy nag hyfforddwyr i gael clwb llwyddiannus!

- Gweler isod rhestr lawn o enwau swyddogion a chysylltiadau o fewn y clwb.

- Mae'r clwb yn hybu agwedd holistig' gem o rygbi ac yn ceisio arwain chwaraewyr ifanc I sylweddoli bwysigrwydd

1) Pleser a boddhad chwarae rygbi rhydd ac eang
2) Rhoi cymorth i bob chwaraewr ddatblygu i'w llawn potensial
3) Dealltwriaeth o'r rheolau a phwysigrwydd chwarae'n deg
4) Parchu cyd-chwaraewyr, gwrthwynebwyr a swyddogion gemau
5) Disgwyliadau o fod yn chwaraewr Nant Conwy, ar y cae/ ffwrdd o'r cae

**Datblygiadau dros yr Haf**

- Roedd Nant Conwy yn un o 4 clwb yn unig o Ogledd Cymru a gafodd wahoddiad i fynychu diwrnod hyfforddiant gyda'r Gweilch yn Rhyl dechrau Awst. Cyfle i gyfarfod ein harwyr Cymreig 'wyneb yn wyneb'.
- Cafwyd gwersyll Haf llwyddiannus yng nghwmni'r Sale Sharks gyda 87 o chwaraewyr ifanc yr ardal yn derbyn 3 diwrnod o hyfforddiant a hwyl rygbi gan hyfforddwyr y Sharks yn Nant a hefyd ymweliad i stadiwm Sharks yn Carrington. Cafwyd amser gwych !
- Mae'r pafiliwn wedi cael cōt o baent, ac mae'r 'stafelloedd newid yn edrych yn ffres a golau. Diolch i Crispin am ei holl waith caled ac i CL Jones Llanrwst am ddarparu'r paent.
- Mae'r pwyllgor cae wedi bod yn gweithio ar y caeau. Mae'r holl fannau chwarae wedi'i chwistrellu, ail-blannu ac wedi cael gwrtaith, hefyd mae "post protectors" wedi'u harchebu.
- Mae trafodaethau yn digwydd gyda'r asiantaeth amgylchedd ynglŷn â'r cynlluniau ar gyfer Pant Carw ar trefniadau at y llifogydd a goblygiadau.
- Gobeithir lansio gwefan newydd yn fuan. Mae gwirfoddolwyr o'r clwb wedi bod yn brysur yn llunio gwefan a fydd yn apelio i'r holl aelodau (gan gynnwys bwrdd negeseuon adran iau.) Gobeithir y bydd hyn yn hwyluso cyfathrebu a darparu gwybodaeth gyfredol … mwy yn fuan.

***Ymarfer***

Cynhelir ymarfer bob dydd Gwener (ac eithrio gwyliau ysgol) am 6 - 7. Cyrhaeddwch am 5.55 os gwelwch yn dda. Dylai ymarfer fod yn hwyl, ond mae hefyd yn fan lle mae ymarfer caled yn digwydd. Y mwyaf bydd y chwaraewyr yn cyfranu , y mwyaf y byddant yn dysgu a mwynhau.

Strwythur yr ymarfer

1) Cynhesu i fyny (15 mun) mae'n rhaid i'r chwaraewyr cynhesu fyny gan ei fod yn lleihau'r tebygrwydd o anaf ac yn gwella perfformiad.
2) Ymarfer Sgiliau (20 mun)
3) Meithrin Tîm (25 mun)
4) Gem (10 mun)
5) Arafu. Rhaid i bob chwaraewr arafu'n gywir gan ei fod yn lleihau'r tebygrwydd o ymateb negyddol y corff i'r ymarfer, ac yn hwyluso gwelliant.

Dylai pob chwaraewr wisgo dillad addas yn ddibynnol ar y tywydd: crys T, crys rygbi, siaced glaw ysgafn, siorts rygbi, trowsus glaw ysgafn, sanau, esgidiau rygbi. (Mae rhai dyfarnwyr yn gwrthod i chwaraewyr chwarae gydag esgidiau hefo 'blades' arnynt; felly rhaid gwneud yn siŵr bod ganddynt stamp IRB.)

**Gemau Cystadleuol**

Mae rhaglen gemau wedi i'w drefnu am y tymor. Mae pob gêm (cartref / oddi cartref) ar fore Sul, yn cychwyn am 11.00yb ac yn dilyn trefn a rheolau URC.

**Rifau Cyswllt Hyfforddwyr-Rheolwyr /**

| **Enw / *Name*** | **Tîm /*Team*** | **Rhif ffôn / *Tel no*** | **Symudol / *Mobile***<br><br>**Nodiadau / *Notes*** |
|---|---|---|---|
| i'w gadarnhau /*TBC* | - 8 | | |
| i'w gadarnhau /*TBC* | - 8 | | |
| Marc James | - 9 | 01492 576959 | |
| Emrys Roberts | - 9 | 01492 641729 | Gyfrifol am siop y clwb<br>Runs the club shop |
| Owain Cowell | - 10 | 01492 584045 | |
| John Court | - 10 | 01492 641949 | Swyddog amddiffyn plant<br>Welfare officer |
| Fiona Best | - 11 | | 07919 068917 |
| Dewi Arfon | - 11 | 01492 640399 | Trysorydd y clwb<br>Club treasurer |
| Huw Evans | - 12 | 01492 573784 | Swyddog datblygu'r clwb<br>Club development Officer |
| Steven Jones | - 12 | 01492 640396 | |
| Stephen Willis | - 13 | 01492 641452 | |
| Dewi Jones | - 13 | 01492 650041 | |
| Colin Welsby | - 14 | | 07779 606872 |
| Haydn Davies | - 14 | 01492 580903 | |
| Nick Jones | - 15 | 01492 660857 | Cadeirydd adran iau<br>Chairman junior section |
| Neil Pringle | - 15 | 01745 860421 | 0787 9036916<br>Ysg adran iau /Sec jnr section |
| Fiona Best | Merched/Girls<br>- 13 /17 | | 07919 068917<br>" " |

Yvonne Jones : 01492 535987 Trefnydd Gemau Fixture Secretary
Crispin Backshall : 01492 660713 Trefnydd y siop / gegin Shop / café organiser