



Cleachtadh sa mbaile

Is féidir cúnamh **bhreise do** do mhac/iníon sa mbaile:

- Cur béim ar sult agus spraoi a bhaint as an imirt.
- **Déan cleachtadh ar chic phassáil gearr agus fada. Is scil fíorthabhachtach é seo do chumann.**
- Cleachtadh chomh maith:
 1. ag piocadh an liathróid den talamh
 2. ag lámh phassáil
 3. ag déanamh solo
 4. ag cleachtadh leis an dá chos
 5. ag tógail scór
 6. ag blocáil
 7. ag breith ar an liathróid san aer agus thart ar do bhasta.

Más mian leat breis comhairle a fháil, is féidir glaoch ar oifigeach forbartha an chumainn Tomás Ó Gríofa ag (087)787788889

Cuimhnigh chomh maith gur chóir d'imreoirí a bheith ag blasadh agus ag glacadh páirt i gcluichí agus spórt eile. Déanfaidh sé seo forbairt ar a cuid scileanna agus ardóidh sé leibhéal aclaíocht agus sástacht do mhac/iníon.