



# CLUB LIFE

Empower, Engage, Sustain

## Back2Hockey - rhowch gynnig arni neu dewch yn ôl!

### Back2Hockey

Mae Back2Hockey yn rhaglen 8 wythnos sy'n ceisio ailgyflwyno hoci neu ei gyflwyno am y tro cyntaf. Fel clwb, mae gennych chi gyfle i ddenu aelodau newydd drwy gynnal cynllun Back2Hockey. Mae llawer o chwaraewyr sy'n ymuno â Back2Hockey yn magu hyder wedyn i ymuno â sesiynau rheolaidd.

### Beth yw nod Back2Hockey?

Mae gan Back2Hockey 3 nod allweddol, (1) Darparu ymarfer hwyliog; (2) Amgylchedd cymdeithasol; (3) Cyflwyno, neu atgoffa pobl o ba mor hygyrch ydi hoci i bawb.

### Pwy sy'n gallu cyflwyno sesiwn Back2Hockey?

Gall unrhyw un sydd â diddordeb mewn hoci ei gyflwyno. I sicrhau diogelwch y chwaraewyr, mae'n rhaid i hyfforddwr Lefel 1 UKCC arwain y sesiynau, ond caiff unrhyw wirfoddolwyr eich helpu chi.

### Sut mae rhoi cyhoeddusrwydd i'n sesiynau Back2Hockey?

Cyfyngau cymdeithasol yw'r ffurf fwyaf effeithiol ar roi cyhoeddusrwydd i ddiwyddiadau. Mae Twitter, Facebook a gwefannau ymhlith y rhai a ddefnyddir amlaf. Fel Hoci Cymru, byddwn yn hybu eich sesiynau, dim ond i ni gael gwybodaeth fanwl gywir amdanynt. O ran hybu yn lleol, rydym yn argymhell eich bod yn gosod posteri a thafleuni hysbysebu mewn llefydd cyhoeddus (meddygfeydd, safleoedd disgwyl bws, siopau).

### Beth sy'n digwydd ar ddiwedd y rhaglen 8 wythnos?

Mae'n rhaid i chi fod yn rhagweithiol er mwyn darparu'r cam nesaf i chwaraewyr symud iddo. Drwy gynnig sesiynau hyfforddi cyffredinol, nid oes ffocws ar gystadlu a chwaraewyr talentog posib. Os nad ydych yn gallu cynnal hyfforddiant sylfaenol i ddechreuwyr, gwnewch yn siŵr bod eich sesiynau safonol yn cael eu rhannu'n effeithiol, fel bod chwaraewyr yn teimlo'n gyfforddus, ond eto'n cael eu herio.

### Sut mae cael fy nghlwb i gofrestru?

Cysylltwch â Hoci Cymru ar 02920334988 neu anfonwch e-bost i [katy.evans@hockeywales.org.uk](mailto:katy.evans@hockeywales.org.uk) i gael gwybod am yr opsiynau amrywiol ar gyfer pecynnau. Cewch ddewis y pecyn sylfaenol neu ychwanegu sawl eitem! Gwnewch yn siŵr eich bod yn edrych ar yr adnodd "Gwneud Cais i'r Gist Gymunedol", oherwydd gall hwn fod yn brosiect i'w gyllido gan Chwaraeon Cymru.



For more information, visit:

[www.hockeywales.org.uk/play/club-life](http://www.hockeywales.org.uk/play/club-life)

