



Modello di attività sportiva - Torneo di calcio

Programma dell'attività sportiva

1. Titolo dell'attività

Nome dell'attività sportiva:	Torneo di calcio
Data:	[Data dell'evento].
Durata:	[ore dell'evento]
Luogo:	[Luogo dell'evento]
Organizzatore	[Nome dell'organizzatore]

2. Obiettivi dell'evento

L'attività di calcio mira a promuovere la socializzazione, il lavoro di squadra e il benessere fisico tra i giovani. Attraverso un impegno ludico e strutturato nello sport, i partecipanti costruiranno fiducia, miglioreranno la comunicazione e promuoveranno i valori dell'inclusione, del rispetto reciproco e della cooperazione. L'attività sottolinea anche il ruolo dello sport nel creare abitudini sane e nel migliorare l'impegno della comunità.

3. Partecipanti

Gruppo target:	Giovani di età compresa tra i 16 e i 25 anni, in particolare quelli con minori opportunità.
-----------------------	---

Numero di partecipanti:	20 giovani del gruppo target.
Formatori del personale:	2
Operatori giovanili esterni	2
Volontari	Saranno invitati diversi volontari

4. Programma dell'evento	
Orario di inizio e registrazione	<ul style="list-style-type: none"> ● 08:30 - 09:00: Arrivo dei partecipanti e presa presenze <ul style="list-style-type: none"> ● Check-in e distribuzione del materiale calcistico.
Briefing di apertura	<ul style="list-style-type: none"> ● 09:00 - 09:30: Benvenuto e briefing sulla sicurezza <ul style="list-style-type: none"> ● Discorso di benvenuto dell'organizzatore ● Presentazione degli allenatori, degli operatori e dei volontari ● Panoramica dell'attività sportiva/di svago e obiettivi
Attività:	<ul style="list-style-type: none"> ● 09:30 - 10:00: <i>Sessione di stretching e riscaldamento</i> <ul style="list-style-type: none"> ● Descrizione: I partecipanti iniziano con una sessione di stretching per tutto il corpo seguita da leggeri esercizi cardiovascolari per attivare gradualmente muscoli e articolazioni. Il riscaldamento prosegue con semplici esercitazioni con la palla, tra cui passaggi, dribbling e tiri, per prepararsi al torneo di calcio. Questa fase assicura che tutti siano fisicamente pronti e riduce il rischio di infortuni. ● Regole di base: <ul style="list-style-type: none"> - Tutti i partecipanti devono prendere parte al riscaldamento - Rispettare lo spazio personale durante lo stretching

	<ul style="list-style-type: none"> - Concentrarsi sulla coordinazione e sul riscaldamento graduale del corpo ● Obiettivi: Assicurarsi che i partecipanti siano fisicamente preparati per l'attività e ridurre il rischio di infortuni. ● Allenatore: [Nome dell'istruttore]
<p>Attività 2 :¹</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 10:00 - 11:00: Torneo ● Descrizione: I partecipanti vengono divisi in piccole squadre attraverso la selezione dei capitani. Le partite si giocano in un formato 5 contro 5 con sostituzioni a rotazione per consentire il riposo. In base al numero di partecipanti viene organizzato un mini-torneo: si giocano le prime due partite, poi i vincitori e i perdenti si affrontano nelle partite successive. Tutte le partite non sono competitive e promuovono il fair play e l'inclusione. ● Regole di base: <ul style="list-style-type: none"> - Formato 5 contro 5 con sostituzioni a rotazione. - Rispettare tutti i giocatori e l'arbitro - Ogni partita dura circa 15-20 minuti - Tutti devono avere lo stesso tempo di gioco Obiettivi: Promuovere il lavoro di squadra, l'inclusione e il fair play attraverso partite strutturate e divertenti. ● Allenatore: [nome dell'allenatore]
<p>Momento di pausa e idratazione:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 11:00 - 11:30: Pausa ● - Acqua e frutta - Opportunità di riposare e idratarsi

¹ Se necessario, è possibile indicare più di un'attività, a seconda di come si preferisce pianificare l'azione sportiva. Se ci sono più attività, descrivete ciascuna di esse separatamente (nome, programma, descrizione, obiettivi, regole, allenatore).

Attività 3:	<ul style="list-style-type: none">● 11:30 - 12:00: Partita finale<ul style="list-style-type: none">● Descrizione: La partita finale sarà giocata tra le squadre che hanno segnato il maggior numero di punti durante il torneo. Anche se la competizione amichevole è benvenuta, l'attenzione rimane focalizzata sul fair play, sulla partecipazione e sul piacere di giocare insieme.● Regole di base:<ul style="list-style-type: none">- Stesse regole delle partite precedenti (formato 5 contro 5).- Le sostituzioni sono consentite per garantire la partecipazione di tutti.- Enfasi sul fair play e sulla comunicazione rispettosa. La partita dura circa 20 minuti● Obiettivi:<p>Promuovere un'idea positiva e rispettosa della competizione, in cui il lavoro di squadra, il fair play e il sostegno reciproco sono più importanti della vittoria.</p>● Allenatore: [Nome dell'allenatore]
Sessione di stretching e chiusura	<ul style="list-style-type: none">● 12:30 - 13:30: Chiusura dell'evento. Conclusione dell'evento e feedback.<ul style="list-style-type: none">● Dopo la partita finale, i partecipanti partecipano a una sessione di stretching collettiva per defaticare e rilassare i muscoli. Segue un cerchio di riflessione in cui i partecipanti condividono i pensieri sulla giornata, sull'importanza dello sport per il benessere e su come il calcio possa creare amicizia e cooperazione.● Feedback dei partecipanti attraverso il questionario di valutazione.● Foto di gruppo e distribuzione dei certificati di partecipazione.● Ringraziamenti e commenti conclusivi da parte dell'organizzatore.

5. Risorse necessarie	
Materiale sportivo	<ul style="list-style-type: none"> ● Palloni da calcio (almeno 2) ● Casacche o canotte colorate per l'identificazione della squadra ● Coni per delimitare il campo e per le esercitazioni ● Fischiotto (per l'allenatore/arbitro) ● Bottiglie d'acqua o grande distributore d'acqua ● Cronometro o timer ● Frutta fresca (banane, mele, arance, ecc.) ● Kit di pronto soccorso ● Sacchetti della spazzatura per la pulizia
Personale	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 Formatori/facilitatori ● 2 Operatori giovanili esterni ● Diversi volontari
Sicurezza e primo soccorso	<ul style="list-style-type: none"> ● Controllare che il campo sia libero e in buone condizioni. ● Assicurarsi che le porte siano sicure. ● I giocatori devono indossare scarpe adeguate e non devono indossare gioielli. ● Tenere gli spettatori lontani dall'area di gioco. ● Assicurare la presenza di un arbitro o di un addetto alla sicurezza. ● Assicurare una buona illuminazione se si gioca di notte. ● Spiegare ai giocatori le regole del fair play e della sicurezza. ● Avere a disposizione un kit di pronto soccorso. ● Avere sul posto una persona addestrata al primo soccorso. ● Raccogliere in anticipo le informazioni mediche di base dei giocatori.

- Fare attenzione alla disidratazione o al colpo di calore; prevedere pause per l'acqua.

6. Collaboratori

[Elenco dei collaboratori]

7. Informazioni di contatto

Persona di contatto:

- [Nome del referente]

Numero di telefono:

- [Numero di telefono del contatto]

Indirizzo e-mail:

- [Indirizzo e-mail di contatto]

Note aggiuntive *[Includere qualsiasi altra informazione rilevante sull'evento].*

- Assicurarsi che tutti i partecipanti siano a conoscenza dell'ubicazione della sede e degli orari.
- Assicurarsi che tutti i partecipanti siano a conoscenza delle previsioni del tempo e siano preparati di conseguenza.
- I partecipanti devono indossare un abbigliamento adeguato [ad es. abbigliamento sportivo comodo, calzature adeguate, strati adatti alle condizioni atmosferiche].
- I volontari devono essere informati sui loro ruoli e responsabilità prima dell'evento.
- Un fotografo documenterà l'evento, pertanto sarà necessario richiedere il permesso di utilizzare le immagini per scopi promozionali.
- Assicurarsi che i partecipanti siano idratati e, se possibile, portare bottiglie d'acqua personali.
- Fornire istruzioni chiare sulle procedure di emergenza e sui punti di incontro.
- Incoraggiare un comportamento rispettoso e l'osservanza delle regole di sicurezza per tutta la durata dell'evento.

- Verificare che tutte le attrezzature e le strutture siano conformi agli standard di sicurezza prima dell'inizio dell'evento.