



Turnir u fudbalu

Program sportske aktivnosti

1. Naziv aktivnosti

Naziv aktivnosti:	Turnir u fudbalu
Datum:	[datum aktivnosti]
Trajanje:	[satnica aktivnosti]
Mesto:	[lokacija organizovanja aktivnosti]
Organizator:	[ime organizatora]

2. Ciljevi događaja

Fudbalska aktivnost ima za cilj da podstakne socijalizaciju, timski rad i fizičko blagostanje među mladima. Kroz igru i strukturirano bavljenje sportom, učesnici će razvijati poverenje, unaprediti komunikaciju i promovisati vrednosti inkluzije, međusobnog poštovanja i saradnje. Ova aktivnost takođe ističe značaj sporta u stvaranju zdravih navika i jačanju uključenosti u zajednicu.

3. Učesnici

Ciljna grupa:	Mladi od 16–25 godina, posebno oni sa manje mogućnosti
Broj učesnika:	20 mladih iz ciljne grupe
Treneri:	2
Omladinski radnici:	2
Volonteri	Nekoliko volontera

4. Program aktivnosti	
Vreme početka i registracija:	● 08:30 - 09:00: Dolazak učesnika i registracija ● Prijava i podela sportskih materijala
Uvodni brifing	● 09:00 - 09:30: Dobrodošlica i bezbednosni brifing ● Pozdravna reč organizatora ● Predstavljanje omladinskih radnika i volontera ● Pregled sportsko-rekreativne aktivnosti i ciljeva
Aktivnost 1:	● 09:30 – 10:00: Zagrevanje i istezanje ● Opis: Aktivnost počinje istezanjem celog tela, nakon čega slede lagane kardio vežbe za postepeno aktiviranje mišića i zglobova. Zagrevanje se nastavlja jednostavnim vežbama sa loptom, uključujući dodavanje, vođenje i šutiranje lopte, kako bi se učesnici pripremili za fudbalski turnir. Ova faza je ključna za fizičku spremnost i smanjenje rizika od povreda. ● Osnovna pravila: - Svi učesnici moraju učestvovati u zagrevanju - Poštovati lični prostor tokom istezanja - Fokusirati se na koordinaciju i postepeno zagrevanje tela ● Ciljevi: - Obezbediti fizičku pripremljenost učesnika za aktivnost i smanjiti rizik od povreda. ● Trener: <u>[ime trenera]</u>
Aktivnost 2:	● 10:00 – 11:00: Turnir ● Opis:

	Učesnici se dele u male timove izborom kapitena. Utkmice se igraju u formatu 5 na 5, uz mogućnost izmena tokom igre kako bi se omogućio odmor. Organizuje se mini-turnir u zavisnosti od broja učesnika: najpre se igraju dve utakmice, a zatim se sastaju pobednici i gubitnici iz prethodnih mečeva. Sve utakmice su rekreativne i neguju duh fer-pleja i inkluzije. ● Osnovna pravila: - Format 5 na 5, sa rotirajućim izmenama - Poštovati sve igrače i sudiju - Svaka utakmica traje oko 15–20 minuta - Svi učesnici treba da imaju jednaku minutažu ● Ciljevi: - Podstaci timski duh, inkluziju i fer-plej kroz strukturirane i zabavne utakmice. ● Trener: <u>[ime trenera]</u>
Pauza za odmor i hidrataciju	● 11:00 – 11:30 ● Obezbeđeni voda i voće ● Prilika za odmor i hidartaciju
Aktivnost 3:	● 11:30 – 12:00: Finalni meč ● Opis: Završna utakmica se igra između timova koji su tokom turnira osvojili najviše bodova. Iako je prijateljsko nadmetanje dobrodošlo, fokus ostaje na fer-pleju, učešću i zajedničkom uživanju u igri. ● Osnovna pravila: - Ista pravila kao u prethodnim utakmicama (format 5 na 5) - Dozvoljene izmene kako bi svi učesnici mogli da učestvuju - Akcenat na fer-pleju i međusobnom poštovanju u komunikaciji

	- Utmica traje približno 20 minuta ● Ciljevi: - Promovisati pozitivnu i respektabilnu ideju takmičenja, gde se timski rad, fer-plej i međusobna podrška cene više od samog pobjedničkog rezultata ● Trener: <u>[ime trenera]</u>
Završna sesija:	● 12:00 – 13:00: Zatvaranje događaja, sumiranje i povratne informacije ● Nakon finalne utakmice, učesnici učestvuju u zajedničkom istezanju kako bi se ohladili i opustili mišići. Zatim sledi reflektivni krug, u kojem svi dele svoje utiske o danu - kako su se osećali, šta im je bilo najzanimljivije - i razgovaraju o značaju sporta za fizičko i mentalno blagostanje. Poseban fokus stavlja se na to kako fudbal može doprineti građenju prijateljstva, poverenja i saradnje među učesnicima. ● Prikupljanje povratnih informacija od učesnika putem evaluacionog upitnika ● Grupna fotografija i podela sertifikata o učešću ● Zahvalnica i završna reč organizatora

5. Potrebni resursi	
Sportska oprema	● Fudbalske lopte (najmanje 2) ● Marker ili obeležavajući prsluci za razlikovanje timova ● Čunjevi za označavanje terena i vežbi ● Pištaljka (za trenera/sudiju) ● Flaširane vode ili veliki dispencer za vodu ● Štoperica ili tajmer ● Sveže voće (banane, jabuke, pomorandže itd.) ● Komplet prve pomoći ● Vreće za smeće za čišćenje nakon aktivnosti

Osoblje	• 2 trenera/facilitatora • 2 eksterno angažovana omladinska radnika • Nekoliko volontera
Bezbednost i prva pomoć	Mere bezbednosti za fudbalsku aktivnost: • Proveriti da je teren čist i u dobrom stanju. • Osigurati da su golovi stabilni i bezbedni. • Igrači moraju nositi odgovarajuću obuću i ne smeju imati nakit. • Držati publiku dalje od prostora za igru. • Na terenu mora biti prisutan sudija ili lice zaduženo za bezbednost. • Ako se igra uveče, obezbediti adekvatno osvetljenje. • Igračima objasniti pravila fer-pleja i osnovne bezbednosne smernice pre početka. • Komplet prve pomoći mora biti dostupan na licu mesta. • Na licu mesta mora biti prisutna osoba obučena za pružanje prve pomoći. • Pre početka, prikupiti osnovne zdravstvene informacije od učesnika. • Pratiti znake dehidracije ili toplotnog udara; obezbediti redovne pauze za hidrataciju.

6. Saradnici
[lista saradnika]

7. Kontakt informacije	
Kontakt osoba:	[ime kontakt osobe]
Broj telefona:	[broj telefona kontakt osobe]
E-mail adresa:	[e-mail adresa kontakt osobe]

Dodatne napomene

- Obavestiti sve učesnike o tačnoj lokaciji događaja i rasporedu aktivnosti.
- Informisati učesnike o vremenskoj prognozi i uputiti ih da se adekvatno pripreme.
- Učesnici treba da nose odgovarajuću odeću (npr. udobna sportska odeća, odgovarajuća obuća, slojevi u skladu sa vremenskim uslovima).
- Volontere unapred informisati o njihovim ulogama i odgovornostima.
- Fotograf će dokumentovati događaj, pa će se zatražiti dozvola za korišćenje fotografija u promotivne svrhe.
- Obezbediti da svi učesnici ostanu hidrirani i, kada je moguće, donesu sopstvene boce za vodu.
- Jasno uputiti učesnike na hitne procedure i dogovorene tačke okupljanja.
- Podsticati poštovanje drugih i pridržavanje bezbednosnih pravila tokom celog događaja.
- Proveriti da je sva oprema i infrastruktura bezbedna i u skladu sa standardima pre početka događaja.