



Odbojka: Jačanje timskog duha i saradnje

Program sportske aktivnosti

1. Naziv aktivnosti

Naziv aktivnosti:	Odbojka: Jačanje timskog duha i saradnje
Datum:	[datum aktivnosti]
Trajanje:	[satnica aktivnosti]
Mesto:	[lokacija organizovanja aktivnosti]
Organizator:	[ime organizatora]

2. Ciljevi događaja

Cilj ove aktivnosti je da kroz zabavne i dinamične odbojkaške igre unapredi timski rad, komunikaciju i veštine rešavanja problema. Aktivnost podstiče saradnju, izgradnju poverenja i jačanje međuljudskih odnosa među učesnicima. Kroz zajedničku igru u podsticajnom i podržavajućem okruženju, učesnici će razvijati dublje razumevanje efikasne komunikacije, strateškog razmišljanja i prilagodljivosti.

Sesija promoviše inkluzivnost i međusobnu podršku, osiguravajući da se svi učesnici, bez obzira na nivo veštine, osećaju prihvaćeno i angažovano.

Kroz strukturirane igre i interaktivne izazove, učesnici će ne samo poboljšati koordinaciju i timski rad na terenu, već i steći korisne veštine primenljive u svakodnevnim situacijama, kao što su liderstvo, otpornost i zajedničko rešavanje problema.

3. Učesnici

Ciljna grupa:	Mladi od 16–25 godina, posebno oni sa manje mogućnosti
---------------	--

Broj učesnika:	20 mladih
Treneri:	2
Omladinski radnici:	2
Volonteri	Nekoliko volontera

4. Program aktivnosti	
Vreme početka i registracija:	• 16:00 – 16:15: Dolazak učesnika i registracija • Prijava učesnika
Uvodni brifing	• 16:15 – 16:30: Dobrodošlica i uvodno obraćanje • Učesnici se okupljaju na odbojkaškom terenu • Treneri predstavljaju ciljeve sesije, s naglaskom na timski rad, a ne na takmičenje • Zagrevanje – „Prenesi energiju“: Učesnici stoje u velikom krugu i međusobno dodaju odbojkašku loptu koristeći različite tehnike (npr. bump, set, donji prijem). Prilikom svakog dodavanja, govore jednu pozitivnu reč povezanu sa timskim radom (npr. podrška, poverenje, komunikacija)
Aktivnost 1:	• 16:30 – 17:15: Uvod u osnove odbojke i vežbe komunikacije <i>Formiranje timova i razvoj veština</i> • Opis: Ova sesija je fokusirana na osnovne odbojkaške veštine, uz istovremeno razvijanje timskog rada i komunikacije. Učesnici će učestvovati u praktičnim vežbama koje poboljšavaju koordinaciju, inkluzivnost i saradnju u grupi. • Aktivnosti: Štafetno dodavanje: Timovi imaju zadatak da bez ispuštanja lopte izvedu niz uspešnih dodavanja. • Pozovi po imenu: Igrači moraju izgovoriti ime saigrača pre nego što mu dodaju loptu, kako bi se podstakla komunikacija. • Osnovna pravila: - Igrači moraju izvesti tri uspešna dodavanja pre nego što

	pošalju loptu preko mreže. - Timovi su mešovitog sastava kako bi uključili učesnike svih nivoa veštine. - Svaki igrač mora pozvati po imenu saigrača pre dodavanja lopte, radi vežbanja komunikacije. ● Ciljevi: - Uvesti osnovne odbojkaške veštine na strukturisan, ali zabavan način. - Razviti veštine komunikacije i koordinacije među učesnicima. - Izgraditi samopouzdanje i osigurati uključenost svih učesnika, bez obzira na prethodno iskustvo. ● Trener: <i>[ime trenera]</i>
Pauza za vodu i užinu:	● 17:15 – 17:30: Pauza za vodu i užinu
Aktivnost 2:	● 17:30 – 18:45: Prijateljske utakmice i razvoj strategije <i>Timska igra i zajednički izazovi</i> ● Opis: Ova sesija se fokusira na saradničku igru i zajedničko osmišljavanje strategije kroz strukturisane odbojkaške utakmice. Umesto naglasaka na pobjedu, cilj je održavanje dugih razmena, strateška koordinacija i rešavanje izazova uz pomoć timskog rada. ● Aktivnosti: - Kolaborativna odbojka: Timovi pokušavaju da što duže održe loptu u igri, umesto da osvoje poene. - Izazov strategije: Timovi osmišljavaju kratkoročnu strategiju pre početka igre, koju tokom igre prilagođavaju u zavisnosti od zadatih izazova. ● Osnovna pravila: - Timovi dobijaju dodatne poene za jasnu komunikaciju, najdužu razmenu i izražen timski rad. - Igrači se rotiraju na različitim pozicijama svakih nekoliko minuta radi inkluzivnosti. - Timovi moraju prilagođavati svoju igru zadatim izazovima (npr. igrati nedominantnom rukom). ● Ciljevi: - Ojačati timsko rešavanje problema i prilagodljivost u stresnim situacijama. - Podstaci strateško razmišljanje i efikasnu komunikaciju. - Promovisati pozitivnu i kolaborativnu timsku kulturu.

	Trener: <u>[ime trenera]</u>
Pauza za vodu i užinu:	18:45 – 19:00: Pauza za vodu i užinu
Aktivnost 3:	19:00 – 20:00: Prijateljske utakmice i strategije kroz mini igre <i>Mini igre za timsko povezivanje</i> Opis: Ova sesija uključuje učesnike u zabavne, dinamične mini igre koje podstiču timski rad, prilagodljivost i poverenje. Izazovi su osmišljeni tako da učesnici kroz igru razvijaju komunikaciju i veštine rešavanja problema. Aktivnosti: Izazov preciznosti: Igrači treba da pogode određenu zonu na terenu kako bi razvijali preciznost i fokus. Štafeta dodavanja i poentiranja: Timovi moraju izvesti određen broj dodavanja pre nego što pokušaju da osvoje poen. Rotirajući timovi: Igrači se rotiraju među timovima svakih nekoliko minuta kako bi se podstakla prilagodljivost i povezivanje sa novim osobama. Osnovna pravila: - Fokus je na timskoj igri, ne na takmičenju - poeni se dodeljuju za saradnju i kreativnost. - Igrači često menjaju timove kako bi se svi međusobno upoznali. - Ohrabrenje i pozitivna povratna informacija su ključni elementi igre. Ciljevi: - Jačanje poverenja i saradnje u pozitivnom i podsticajnom okruženju. - Poboljšanje koordinacije i timskog rada kroz interaktivne izazove. - Podsticanje prilagodljivosti i inkluzije među svim učesnicima. - Trener: <u>[ime trenera]</u>
Završna sesija:	20:00 – 20:30: Zatvaranje događaja: Završna reč i evaluacija - 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	• Odbojkaške lopte (minimum 2–3) • Mreža za odbojku i postavljanje terena • Pištaljka (za trenere/fasilitatore i sudije) • Čunjevi ili markeri (za izazov preciznosti) • Flašice vode i užine
Osoblje	• 2 trenera/facilitatora • 2 eksterno angažovana omladinska radnika • Nekoliko volontera
Bezbednost i prva pomoć	Bezbednosne mere: • Pre početka aktivnosti, učesnici će dobiti bezbednosne instrukcije koje uključuju pravilne tehnike zagrevanja, podsetnik na redovno unošenje tečnosti i pravila bezbednog igranja. • Treneri će pratiti intenzitet aktivnosti kako bi sprečili prekomerni napor i osigurali da svi učesnici poštuju pravila fer-pleja. • Učesnici će biti podstaknuti da nose odgovarajuću sportsku odeću i obuću kako bi se smanjio rizik od povreda. Plan prve pomoći: • Komplet prve pomoći biće dostupan na licu mesta, opremljen zavojima, antisepticima, hladnim oblogama i osnovnim sredstvima za saniranje rana. • U slučaju manjih povreda (npr. uganuća, posekotina ili modrica), pomoć će biti pružena odmah na licu mesta od strane osobe zadužene za prvu pomoć. • U slučaju ozbiljnije povrede, treneri će odmah kontaktirati hitnu pomoć i postupiti prema standardnim procedurama prve pomoći dok stručna pomoć ne stigne. • Treneri će unapred imati spisak hitnih kontakata, uključujući podatke o lokalnim zdravstvenim ustanovama. • Biće postavljene stanice za hidriranje, a učesnici će redovno biti podsećani da piju vodu kako bi se sprečila dehidracija.

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

- Osigurati da su svi učesnici upoznati sa lokacijom događaja i rasporedom aktivnosti.
- Osigurati da su svi učesnici informisani o vremenskoj prognozi (u slučaju aktivnosti na otvorenom) i da su adekvatno pripremljeni.
- Učesnici treba da nose odgovarajuću odeću i obuću.
- Volonteri treba da budu unapred informisani o svojim ulogama i odgovornostima tokom događaja.
- Tokom događaja biće angažovan fotograf – biće zatražena saglasnost za korišćenje fotografija u promotivne svrhe.