



FOOTGOLF
FEMINA



JELENTÉS A NŐI FOOTGOLFRÓL ÉS 20 JÓ GYAKORLAT A NŐI FOOTGOLFBAN



Co-funded by
the European Union

PROJEKTSZÁM: 101183983



FOOTGOLF
FEMINA

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	1
HÁTTÉR ÉS MÓDSZERTAN	3
FELMÉRÉS	4

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) nézeteit tükrözik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) álláspontját. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük.

FOTÓK: FootGolf Club Senec & Partners



BEVEZETÉS

A FOOTGOLF FEMINA projekt három ország - Szlovénia, Magyarország és Szlovákia - konzorciumának kezdeményezése, amelyek elsősorban a footgolf láthatóságának és a sport iránti elkötelezettség növelésére fogtak össze a 15 és 29 év közötti fiatal nők körében, elősegítve egy befogadóbb és sokszínűbb sportkörnyezet kialakítását.

Annak ellenére, hogy a nők összességében növekvő sportrésztvételt mutatnak, a 15-29 éves nők körében a footgolf részvétele továbbra is alacsony. Ez a különbség főként a footgolf sportként való korlátozott ismertségének, a nemi sztereotípiáknak, amelyek elriasztják az új, nem hagyományos sportágakban való részvételt, valamint a célzott marketing és workshopok hiányának tudható be.



Ezek a tényezők nemcsak a sportág fejlődését akadályozzák, hanem megfosztják a nőket a sportban való részvétel előnyeitől is, mint például a javuló fizikai és mentális egészség, valamint a társas kapcsolatok. Annak érdekében, hogy jobban megértsük a nők által a footgolfban tapasztalt akadályokat, kutatást végeztünk ezen fiatal nők körében. A válaszok alapján kidolgozunk és terjesztünk egy „20 jó gyakorlat füzetet” és egy jelentést a nők részvételének jelenlegi állapotáról. Terveink között szerepel továbbá kifejezetten nők számára tervezett footgolf workshopok szervezése, amelyek a készségfejlesztésre, az önbizalomépítésre és a közösségi szerepvállalásra összpontosítanak. Arra számítunk, hogy ez a fiatal nők körében a footgolf iránti fokozott tudatossághoz és érdeklődéshez, valamint a női részvétel növekedéséhez vezet.

A kidolgozott források útmutatóként szolgálnak majd a nők footgolfban való részvételét előmozdító jövőbeli kezdeményezésekhez. A projekt eredményeit és a legjobb gyakorlatokat workshopokon és különböző online forrásokon keresztül terjesztik. A projektben részt vevő, felhatalmazott nők várhatóan a sportág szószólóivá válnak, tovább elősegítve annak növekedését és fenntarthatóságát.



HÁTTÉR ÉS MÓDSZERTAN

A projekt célja, hogy növelje a footgolf láthatóságát és az iránta való elkötelezettséget a 15-29 éves nők körében, a felmérés célja pedig annak felmérése, hogy ezek a nők jelenleg milyen ismeretekkel rendelkeznek a footgolfról, milyen lehetőségeik vannak a bekapcsolódásra, és milyen akadályokkal néznek szembe.

Ezért egy strukturált kérdőívet készítettünk, online és papír alapon is.

Minden projektkonzorciumi partnernek legalább 50 nő válaszait kellett összegyűjtenie az országából, összesen legalább 200 kitöltött kérdőívet kitöltve, különböző terjesztési csatornákon keresztül, mint például helyi sportklubok (futball, amerikai foci, általános sportszervezetek), egyetemi és középiskolai hálózatok, közösségi központok és közösségi média kampányok. A felmérés teljesen anonim, személyes adatokat nem gyűjtöttek.





FELMÉRÉS

A felmérés négy fő részre tagolódott:

1. szakasz: Demográfiai információk

Ez a rész olyan alapvető adatokat gyűjt, mint az életkor, a lakóhely szerinti ország és a jelenlegi sporttevékenységek, hogy megértsük a résztvevők háttérét. Segít elemezni a trendeket a különböző korcsoportok és régiók között. Az adatokat arra használjuk fel, hogy a felmérés eredményei pontosan tükrözzék a fiatal nők tapasztalatait Szlovéniában, Magyarországon és Szlovákiában.

2. szakasz: A footgolf ismertsége és megítélése

Itt azt vizsgáljuk, hogy a nők mennyire ismerik a footgolfot, és milyen kezdeti elképzeléseik vannak a sportról. A tudatossági szintek megértése segít azonosítani a promóció és a láthatóság terén mutatkozó hiányosságokat. Az eredmények iránymutatásul szolgálnak majd olyan stratégiákhoz, amelyekkel a footgolf felismerhetőbbé és elérhetőbbé tehető a nők számára.

3. szakasz: Motiváció és érdeklődés a footgolf iránt

Ez a rész azt vizsgálja, hogy milyen tényezők ösztönözhetik a nőket a footgolf kipróbálására, és mi akadályozza meg őket jelenleg a részvételben. Kitér továbbá az olyan preferált ösztönzőkre is, mint az ingyenes foglalkozások, a társasági tevékenységek vagy a nők jobb képviselete a sportban. Az eredmények segítenek hatékony



4. szakasz: Nyílt visszajelzés

A résztvevők megoszthatják gondolataikat arról, hogyan lehetne a footgolfot vonzóbbá tenni a nők számára. Ez a kvalitatív válasz értékes ötletekkel szolgál majd a strukturált kérdőíves kérdéseken túl is. Az ebből a részből származó meglátások közvetlenül befolyásolják a jövőbeli footgolf kezdeményezéseket és ismeretterjesztési erőfeszítéseket.

Az adatokat tovább elemzik a footgolf ismertségi szintje, a részvétel fő akadályai és motiválói, az országspecifikus különbségek és a nők footgolfba való bevonásának preferált stratégiai szempontjából. Az eredményeket olyan jelentésekbe építik be, mint a „Jelentés a női footgolf részvételről”, a „20 jó gyakorlat a footgolfban nők számára”, valamint a nők számára testreszabott footgolf workshopok tervezése.



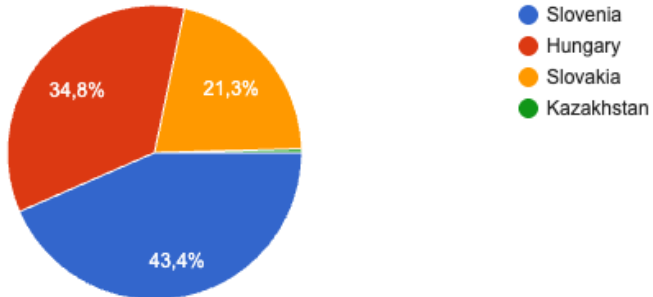
FELMÉRÉS

A felmérést a fent említett strukturált, anonim kérdőív segítségével végeztük.

Összesen 244 választ kaptunk Szlovéniából (106), Magyarországról (85) és Szlovákiából (52), egy Kazahsztánból (amit a felmérésben tolerált hiánynak tekintünk).

Which country do you live in?

244 odgovorov

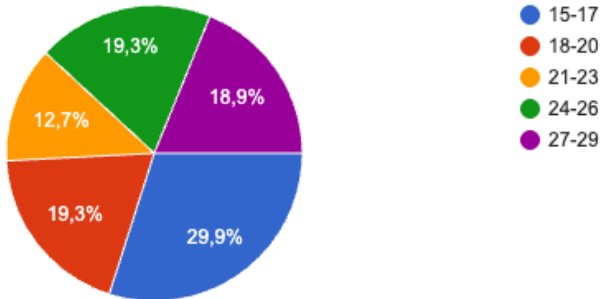




A célzott korcsoportban (15–29) az eredmények viszonylag egyenletesen oszlottak el, bár a legjelentősebb részt (29,9%) a 15–17 évesek tették ki.

What is your age?

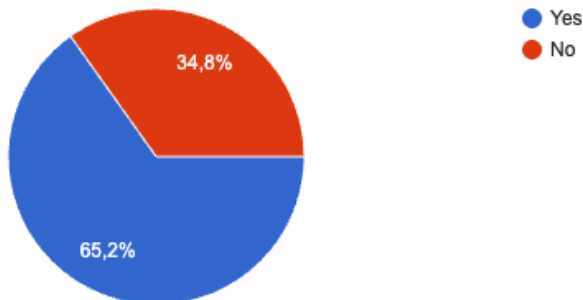
244 odgovorov



A nők többsége (65,2%) rendszeresen (legalább hetente egyszer) űz valamilyen sportot – a leggyakrabban említettek a következők voltak: foci, futás, kerékpározás, edzőterem, röplabda, tenisz, úszás, jóga, tánc és sok más.

Do you currently practice any sport regularly (at least once a week)?

244 odgovorov

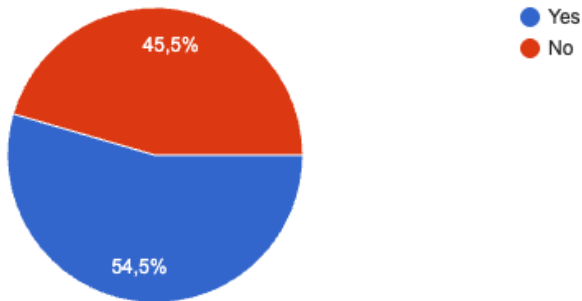




A felmérés következő része már kifejezetten a footgolfról fókuszált. A megkérdezett nőknek csak 54,5%-a (135) hallott a footgolfról a felmérés előtt.

Have you ever heard of footgolf before this survey?

244 odgovorov

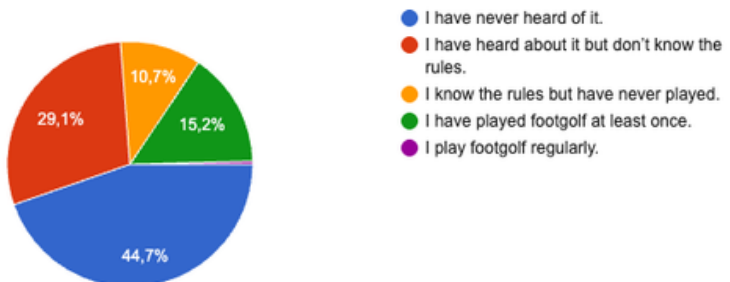


Hogy mélyebbre menjünk, arra voltunk kíváncsiak, hogy mit tudnak valójában a nők a footgolfról, hallottak-e már róla, és milyen szintű a tudásuk.

Az alábbi eredmények a vizsgált női csoport meglehetősen gyengébb ismereteit mutatják erről a sportról.

How would you describe your knowledge of footgolf?

244 odgovorov

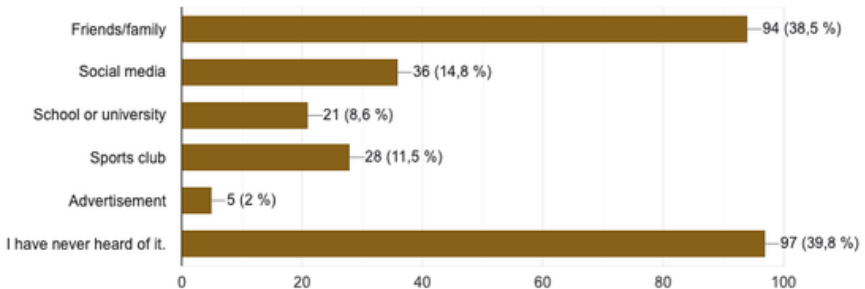




Az is érdekelt minket, hogy ha már van bármilyen tudásuk a footgolfról, az honnan származik? Ami elég érdekes volt, hogy a tudás nagy része közeli emberektől (család, barátok) származik, nem pedig a külső környezetből (közösségi média, hirdetések, sportklubok...).

How did you first hear about footgolf?

244 odgovorov



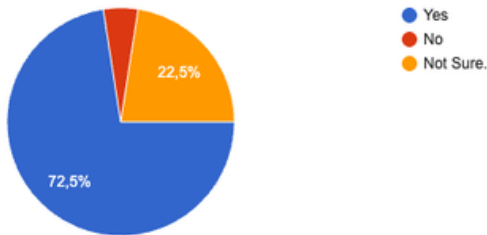


Más kérdések a nők sportágban való részvételére összpontosítottak, kezdve azzal a kérdéssel, hogy mit gondolnak a nők, egyáltalán alkalmas-e a footgolf nők számára?

A nők többsége (72,5%) egyetértett azzal, hogy a footgolf nők számára megfelelő sport, 22,5% nem volt biztos ebben. Csupán 5% válaszolt nemmel erre a kérdésre.

Do you think footgolf is a sport that is suitable for women?

244 odgovorov

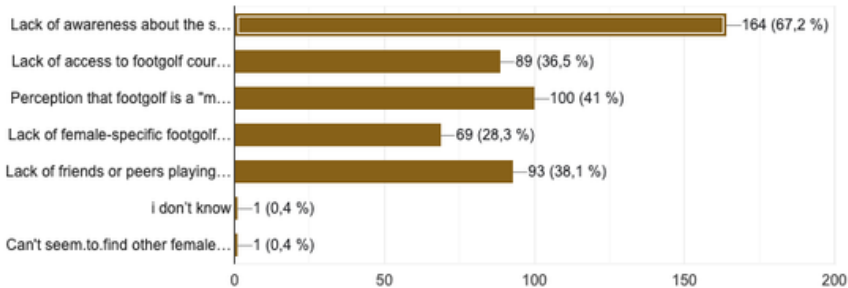




Elég nyilvánvaló, hogy vannak bizonyos akadályok, amelyek megakadályozták a footgolf elterjedését a nők körében. A leginkább azonosított akadály a footgolf ismertségének hiánya, továbbiakat az alábbi grafikon mutat be.

What do you think are the main reasons why women don't participate in footgolf? (Choose up to 3 answers)

244 odgovorov



Lehetséges válaszok:

- A sporttal kapcsolatos ismeretek hiánya
- A footgolfpályákhoz való hozzáférés hiánya
- Az a felfogás, hogy a footgolf „férfias sport”
- Női footgolf programok hiánya
- Barátok vagy kortársak hiánya, akik sportolnak
- Egyéb (kérjük, pontosítsa)

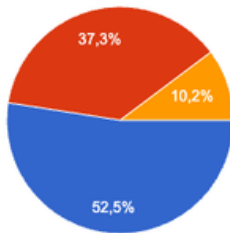
Awareness



Ha a megkérdezett nőknek lehetőségük lenne kipróbálni a footgolfot, 52,5%-uk szívesen kipróbálná, és 37,3%-uk fontolóra venné, ha többet tudna róla.

Would you be interested in trying footgolf?

244 odgovorov



- Yes, I would love to try.
- Maybe, if I knew more about it.
- No, I'm not interested.

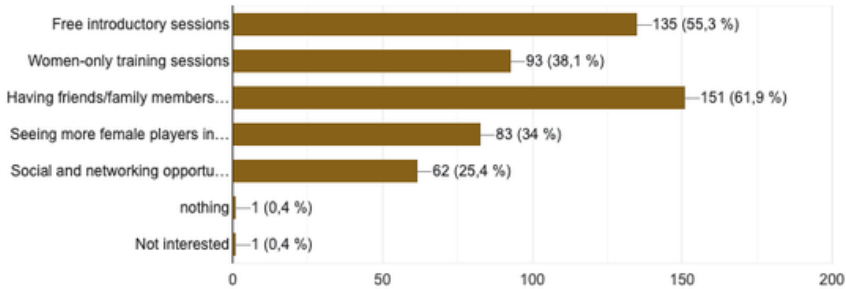




A nők azt is megvizsgálták, hogy melyek lehetnek a főbb tényezők, amelyek más nőket vonzhatnak a footgolffhoz – mi motiválná őket arra, hogy kipróbálják a footgolffot?

What would motivate you to try footgolf? (Choose up to 3 answers)

244 odgovorov



Lehetséges válaszok:

- Ingyenes bevezető foglalkozások
- Csak nőknek szóló edzések
- Vannak barátai/családtagjai, akik játszanak
- Több női játékost látni a sportágban
- Közösségi és networking lehetőségek
- Egyéb (kérjük, pontosítsa)



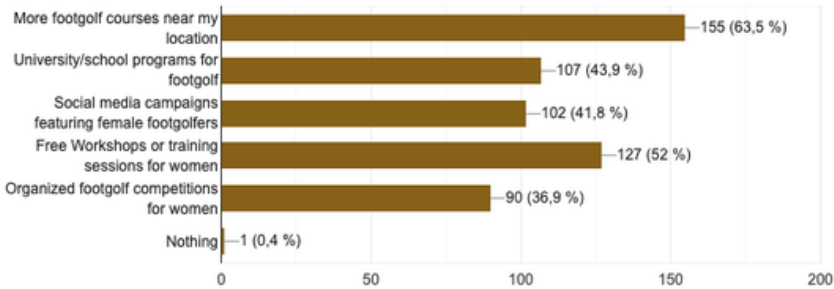


Javaslatokat és ötleteket is gyűjtöttek arról, hogyan lehetne a footgolfot elérhetőbbé tenni a nők számára.

Which of the following would make footgolf more accessible to women?

(Select all that apply)

244 odgovorov



Annak érdekében, hogy több nőt ösztönözzenek a focigolfozásra, a megkérdezett nők azt javasolták, hogy növeljék a sportág ismertségét, népszerűsítsék a közösségi médiában, vagy szervezzenek eseményeket más női játékosokkal, és versenyeket kifejezetten nők számára.

Valamint azért, hogy nőbarátabbá tegyék, és hogy a férfiakat is megtanítsák arra, hogy bátorítsák a nőket a footgolf kipróbálására, még akkor is, ha azt férfiak által uralt sportnak tekintik.



EREDMÉNYELEMZÉS ÉS AJÁNLÁSOK

A közzétett eredmények a Projektkonzorcium által 3 EU-országban végrehajtott 244 felmérés megállapításainak és következtetéseinek kombinációi.

A felmérések eredményei azt mutatták, hogy:

- Még mindig nagy a nők azon csoportja, akik nem ismerik a footgolfot.
- Még a nők azon csoportja is, akik ismerik a footgolfot, viszonylag kevés információval rendelkezik róla.
- A nők még mindig férfi sportnak tekinthetik a footgolfot – és gyakran nem ismernek maguk körül olyan nőket, akik footgolfoznának, és példaként szolgálhatnának számukra.
- Lehet, hogy a footgolfról és az új női játékosok számára kínált lehetőségekről szóló információkat elégtelennek tartják.



EREDMÉNYELEMZÉS ÉS AJÁNLÁSOK

A kutatás eredményei alapján a következő ajánlásokat fogalmaztuk meg:

- A focigolf népszerűsítése a közösségi médiában a fiatal nők körében a sport iránti ismertség növelése érdekében.
- Célzott kampányok, amelyek különösen a fiatal nőkre összpontosítottak.
- Növelni a fiatal nők ismertségét az iskolákban/egyetemeken promóciós anyagok segítségével.
- Workshopok és versenyek szervezése kifejezetten nők számára, esetleg sikeres footgolf játékosok részvételével is.
- Lehetőség nyílt próbaedzésekre footgolf pályákon – különleges események női csoportok számára.



FOOTGOLF
FEMINA

20 JÓ GYAKORLAT A NŐI FOOTGOLFBAN



Co-funded by
the European Union

PROJEKTSZÁM: 101183983



FOOTGOLF
FEMINA

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	1
20 JÓ GYAKORLAT	3
PARTNEREK A PROJEKTBEN	60

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) nézeteit tükrözik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) álláspontját. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük.

FOTÓK: FootGolf Club Senec & Partners



BEVEZETÉS

A FootGolf Femina (FGFEM) projektet egy egyszerű, de erőteljes ötlettel indították el: nyitottabbá, szórakoztatóbbá és befogadóbbá tenni a sportot a fiatal nők számára. Európa-szerte sok 15 és 29 év közötti lány még mindig akadályokkal szembesül, amikor sporthoz szeretne csatlakozni. Ezek néha gyakorlati jellegűek – például a lehetőségek vagy a létesítmények hiánya. Néha társadalmi jellegűek – például a példaképek hiánya, a sztereotípiák arról, hogy mi a sport „lányoknak való”, vagy a nyomás, hogy az idősebb korban hagyják abba az aktív életmódot.

A footgolf, egy viszonylag új sportág, amely a golf pontosságát ötvözi a futball örömeivel, kiváló belépőt kínál. Könnyen elsajátítható, minden képességszintű játékos számára elérhető, és társasági, barátságos környezetben szervezhető. Ami még fontosabb, ez egy olyan sport, ahol a nők már a kezdetektől fogva megteremthetik a saját területet, formálva a kultúrát és biztosítva, hogy a befogadás már a kezdetektől beépüljön.



Ez a kézikönyv 20 olyan bevált gyakorlatot mutat be, amelyeket már teszteltek a footgolfban vagy más sportágakban, és könnyen adaptálhatók. Ilyenek például a lányoknak szóló próbajátékok, mentorprogramok, versenyek, workshopok, közösségi média kampányok és apró, de nagy változást hozó innovációk – mint például a „haver körök”, az „egy napra szóló kapitány” vagy a teljesítménynyomást csökkentő szórakoztató versenyek. Minden gyakorlatot világos formátumban dokumentáltunk, beleértve a szükséges anyagokat, a lépésről lépésre szóló utasításokat és a tanulságokat.

MIÉRT GYŰJTÖTTÜK ÖSSZE EZT A 20 GYAKORLATOT?

- Új ötletekkel inspirálni a sportklubokat és szervezeteket.
- Bemutatni azokat a kreatív megoldásokat, amelyek már beváltak, és máshol is megismételhetők.
- Gyakorlati útmutatást nyújtani a fiatal nők sportban való vonzásához, motiválásához és megtartásához.
- A sport szélesebb körű hatásának kiemelése – nemcsak a fizikai aktivitás, hanem az önbizalom, a vezetői készségek, a barátság és a



HOGYAN HASZNÁLHATOD EZT A KÉZIKÖNYVET?

Ez a kézikönyv nem arra szolgál, hogy polcon heverjen – praktikus munkaeszközként készült.

- A sportklubok és edzők kiválaszthatnak egy gyakorlatot, és közvetlenül megvalósíthatják azt a lépésről lépésre kidolgozott tervet követve. Például megszervezhetnek egy egyszerű „Lányok próbálják ki a footgolfot” napot, vagy létrehozhatnak egy partnerrendszert az újonnan érkezők számára.
- A szövetségek és egyesületek felhasználhatják programjaik fejlesztésére és a klubok támogatására használatra kész tevékenységekkel.
- Az iskolák, az önkormányzatok és a nem kormányzati szervezetek közösségi eseményekre vagy ifjúsági ismeretterjesztő tevékenységekre adaptálhatják az ötleteket.
- Az ifjúsági vezetők és az önkéntesek eszköztárként használhatják befogadó, szórakoztató és alacsony költségű tevékenységek létrehozásához.



A bevált gyakorlatok rugalmasak. Követheted őket írásbeli formában, vagy a saját kontextusodhoz igazíthatod – a rendezvény méretét, a célcsoportot vagy a kommunikációs stílust a közösség igényeinek megfelelően megváltoztatva. A gyakorlatokat kombinálhatod is – például egy próbarendezvény összekapcsolható egy digitális kampánnyal, vagy egy mentorálási tevékenység kombinálható egy versennyel.

ELŐRELÉPÉS

Az FGFEM projekt ezen gyakorlatok megosztásával azt kívánja biztosítani, hogy a tudás és a tapasztalat ne maradjon egyetlen klubban vagy országban rekedt. Ehelyett továbbadják, újra felhasználják és sokszorozzák azokat Európa-szerte. Minden olyan szervezet, amely alkalmazza ezeket a gyakorlatokat, hozzájárul egy erősebb, befogadóbb sportkultúrához.

Legfőképpen ezek a gyakorlatok az emberekről szólnak. Minden új lány, aki kipróbálja a footgolfot, minden fiatal nő, aki vezetővé válik, minden közösség, amely megnyitja kapuit – ezek a valódi eredmények. Reméljük, hogy ez a kézikönyv megadja neked az önbizalmat a próbálkozáshoz, és az eszközöket a sikerhez.



Az itt összegyűjtött gyakorlatok csak a kezdetet jelentik. Élő példák arra, hogyan lehet a sport befogadóbb, kreatívabb és inspirálóbb. De a történet nem ér véget ezzel a 20 esettel – veled folytatódik. Vedd elő ezeket az ötleteket, teszteld, adaptáld őket, és oszd meg saját tapasztalataidat. A következő jó gyakorlat a tiéd lehet – amely még több fiatal nőt motivál arra, hogy kilépjenek a footgolfpályára, és felfedezzék a helyüket a sportban.





A KÉZIKÖNYV HASZNÁLATA 4 LÉPÉSBEN

Válassz egy gyakorlatot

- Bőgészd át a 20 példát, és válassz ki egyet, amelyik megfelel az igényeidnek (pl. esemény, workshop, mentorálás, digitális kampány).

Alkalmazd a kontextusodhoz

- Használd a mellékelt lépésről lépésre kidolgozott tervet.
- Igazítsd a méretet, a célcsoportot vagy az erőforrásokat a klubodhoz, iskoládhoz vagy közösségedhez.

Alkalmazd, oszd meg és szorozd meg

- Végezd el a tevékenységet és gyűjts visszajelzéseket.
- Oszd meg az eredményeidet másokkal, és inspirálj a következő jó gyakorlatra.

Reklámozd a közösségi médiában

- Jelöld meg a @footgolf.femina felhasználónevet a Facebookon és az Instagramon.
- Használj hashtageket: #footgolffemina #FGFEM #WomenInSport, hogy csatlakozz a szélesebb körű mozgalomhoz és láthatóbbá tedd az erőfeszítéseidet.

LÁNYOK KIPRÓBÁLJÁK A FOOTGOLF NAPJÁT

TÍPUS:

- Esemény
- Ismeretterjesztő kezdeményezés

IDŐTARTAM:

Egynapos rendezvény,
évente ismétlődő

ANYAGOK

Futball-labdák, pályafoglalás, nyomtatott szórólapok, márkás pólók, regisztrációs űrlap, digitális hirdetések

NEHÉZSÉGI SZINT A

MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Alacsony – Minimális pénzügyi befektetést és alapvető koordinációt igényel

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMEEK

Egynapos footgolf próbarendezvény, amely előzetes tapasztalattal nem rendelkező lányoknak és fiatal nőknek (15–29) szól. A kulcselem az alacsony akadályú, barátságos környezet, amelyet női sportolók vagy edzők vezetnek, és amely ösztönzi az első alkalommal való részvételt versenynyomás nélkül. A hangsúly a szórakozáson, a befogadáson és a szocializálódáson van.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE TÖRTÉNŐ MEGVALÓSÍTÁSI TERV

1. Válasszon egy akadálymentesített footgolfpályát
2. Reklámozd az eseményt iskolákban, futballklubokban és a közösségi médiában
3. Nyílt regisztráció (ingyenes vagy szimbolikus díj ellenében)
4. Jelöld ki női edzőket vezetésre
5. Tartalmazzon egy rövid bevezetést + szórakoztató focigolf játékokat
6. Biztosítson frissítőket és apró ajándékokat
7. Visszajelzési űrlapok gyűjtése



FOOTGOLF NŐVÉREK: KIPRÓBÁLÁS ÉS JÁTÉK NAP

TÍPUS:

- Műhely
- Ismeretterjesztő kezdeményezés

IDŐTARTAM:

Egynapos esemény
(havonta vagy
negyedévente ismételtető)

ANYAGOK

Futballlabdák, eredménykártyák, nyomtatott szórólapok, közösségi média vizuális elemek, márkázott részvételi zsetonok, zenei lejátszási lista

NEHÉZSÉGI SZINT A MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Alacsony – önkéntes edzőkkel és alapvető infrastruktúrával megszervezhető

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMEEK

Ez az egynapos kezdőknek szóló esemény kifejezetten a footgolfban kezdő fiatal nők (15–29 évesek) számára készült. A versenyek kiküszöbölésével, nők által vezetett oktatással és a fizikai aktivitás és a társas interakciók ötvözésével lebontja a korlátokat.

A kezdeményezés az önbizalomépítést, a kortársakkal való kapcsolatépítést és az akadálymentesítést ösztönzi azáltal, hogy a teljesítmény helyett az élvezetet helyezi előtérbe.

Ez lehetővé teszi a klubok számára, hogy minimális erőforrás-befektetéssel teszteljék nőknek szóló programokat.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE TÖRTÉNŐ

MEGVALÓSÍTÁSI TERV

1. Tervezés és foglalás: Keressen egy megfelelő footgolfpályát, amely könnyen megközelíthető tömegközlekedéssel. Foglaljon le egy 2 órás időpontot, ideális esetben egy hétvégén.

2. Női vezetők toborzása: Hívjon meg 2-3 női edzőt vagy aktív játékost, akik jó szociális készségekkel rendelkeznek, hogy lebonyolítsák az eseményt.

1. Promóció: Használj Instagramot, WhatsApp csoportokat, ifjúsági klubokat és egyetemeket egy vizuálisan lebilincselő meghívó terjesztéséhez. Használj barátságos, befogadó nyelvet („tapasztalat nem szükséges!”).

1. Állomás előkészítése: Készíts elő 3-4 egyszerű tevékenységet végző állomást (pl. leghosszabb putt, akadálykapu, célba lövés). Használj bójákat, zászlókat és szórakoztató táblákat.

1. Bemelegítés és ismerkedés: Kezdj egy 10 perces bemelegítéssel, majd egy szórakoztató bemutatkozó kör következik névtáblák vagy egy „miért jöttem ma” kör segítségével.

1. Játék + Közösségi élet: A tevékenységeket felváltva szervezzétek, egy rövid csapatjátékkal zárva. Zárjátok az eseményt egy kötetlen piknikkel vagy gyümölcslé-beszélgetéssel, és egy csoportképpel.

FOOTGOLF NYÍLT NAP LÁNYOKNAK – PRÓBÁLD KI, JÁTSSZ, KÉRDEZZ

TÍPUS:

- Tudatosságnövelő kampány +
Workshop/Szeminárium

IDŐTARTAM:

- Összesen 2–3 óra

ANYAGOK

Nyomtatott meghívók (iskoláknak, ifjúsági központoknak), Bejelentkezési lap és hozzájáruló nyilatkozatok, Mini footgolf pálya előkészítése (4–5 lyuk), Üdvözlőasztal alapvető információs szórólapokkal, Visszajelzési űrlapok (papír vagy digitális). Klubbanner. kis aiándékok (opcionális)

NEHÉZSÉGI SZINT A

MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Alacsony

- Vezethetik meglévő munkatársak vagy önkéntesek
- Minimális előkészítés szükséges, ha normál pályán tartják
- Könnyen megismételhető vagy beépíthető az éves naptárba

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMEEK

Célcsoport:

Lányok és fiatal nők, akik most ismerkednek a footgolf világával.

Alapvető módszerek:

Szórakoztató, nyomásmentes próbaidőszak, barátságos önkéntesek támogatásával és rövid bemutatkozó előadással.

Végrehajtás:

1. Reklámozd az eseményt az iskolákban/közösségi médiában.
2. Üdvözljük a résztvevőket, és játszunk egy egyszerű bemelegítést + csapatjátékot 4-5 lyukon.
3. Záró beszélgetés kötetlen kérdésekkel és válaszokkal, valamint nyomtatott információkkal a csatlakozásról



LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE TÖRTÉNŐ

MEGVALÓSÍTÁSI TERV

1. lépés: Az esemény megtervezése és népszerűsítése Mit kell tenni:

- Válassz egy hétvégét vagy iskolai szünetet, és foglalj le a footgolfpályát 2-3 órára.
- Reklámozd az eseményt iskolákban, ifjúsági központokban és a közösségi médiában egyszerű vizuális elemek segítségével.

Szükséges anyagok:

- Digitális szórólap (Canva)
- Meghívó e-mailek vagy nyomtatható plakátok
- Online vagy papír alapú regisztrációs űrlap

Tipp: Működj együtt egy helyi iskolával, ifjúsági civil szervezettel vagy önkormányzattal, hogy több lányt érj el.

2. lépés: Az üdvözlőterület beállítása Mit kell tenni:

- Készíts elő egy kisebb asztalt a bejelentkezéshez, legyen rajta egy bejelentkező lap, egy üdvözlő szórólap és névre szóló matricák. Kelts barátságos első benyomást zenével, klubképekkel és egy üdvözlő önkéntessel.

Szükséges anyagok:

- Bejelentkezési lap, tollak, szórólapok
- Klubfeltekerceselés vagy banner
- Nyomtatott eseménynaptár
- Opcionális: gyümölcslé/vízasztal

3. lépés: Indítsd el a próbajátékot a focigolf edzésen Teendők:

- Kezdj egy 10 perces bevezetővel a footgolf alapjaiba és bemelegítéssel. Ezután oszd a résztvevőket kis csoportokra (4-6 lány), és vezesd őket végig 4-5 egyszerűsített lyukon. Bátorítsd a résztvevőket beszélgetésre, szurkolásra és kérdésekre.

Személyzet:

- Csoportonként 1-2 önkéntes a támogatásra és a motiválásra.

Cél:

- Tedd szórakoztatóvá, társaságkedvelővé és stresszmentessé.

4. lépés: Kérdések és válaszok + visszajelzés sarok szervezése Teendők:

- A tevékenység után kínáljon egy 20–30 perces laza foglalkozást, ahol a résztvevők:
 - Tegyen fel kérdéseket a csatlakozással kapcsolatban
 - Találkozz egy női klubjátékosslal vagy edzővel
 - Rövid visszajelzés megosztása (úrlapon vagy post-it falon)

Tipp: Mellékelj nyomtatott klubinformációkat (mikor és hogyan lehet csatlakozni, felszerelés, költségek).

5. lépés: Utánkövetés és a kiemelt események megosztása Mit kell tenni:

- Készíts néhány csoportképet (a beleegyezéssel), és oszd meg őket a közösségi médiában egy köszönőlevéllel és a következő edzés időpontjának feltüntetésével.



FEMINA NAP

TÍPUS:

- Képzési program

IDŐTARTAM:

- Egynapos rendezvény

ANYAGOK

Online tartalom, labdák, markerek, reklámbrosúrák, trófeák

NEHÉZSÉGI SZINT A MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Alacsony – buszokkal és alapvető infrastruktúrával megszervezhető

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMEEK

A verseny minden nőnek szól, különös tekintettel a 15-29 éves korosztályra és a kezdő játékosokra. A kampány a fiatal lányok szüleit is megcélozza.

Alapvető elemek: a footgolffverseny előkészítése, online kampányanyagok elkészítése, a verseny megszervezése, legalább 1 profi női footgolfozó felvétele a csapatba, aki végigvezeti a kezdőket a játékszabályokon.

Főbb népszerűsített értékek:

- kommunikáció és sportszerűség

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE TÖRTÉNŐ

MEGVALÓSÍTÁSI TERV

1. Verseny időpontjának egyeztetése, a síterep kiválasztása és a pálya foglalása
2. Online kampány a klub közösségi médiáján, beleértve a női footgolfot népszerűsítő anyagokat is.
3. Partnerek, szponzorok keresése (üdvözlőcsomagok nőknek, árak a győzteseknek, harapnivalók)
4. Regisztráció különböző kategóriákba életkor és footgolf tapasztalat alapján.
5. A verseny napján - bevezető szavak, a szabályok megismertetése.
6. Verseny eredményhirdetése + a footgolf klub rövid bemutatása belépési lehetőséggel.

WORKSHOP ÚJ NŐI JÁTÉKOSOKNAK / ÉRKEZŐKNEK

TÍPUS:

- Műhely
- Szeminárium

IDŐTARTAM:

- 1 órás workshop + bemutató

ANYAGOK

brosúrák, diavetítések, magatartási kódex sablonok, kiosztott anyagok, online tartalmak, futballlabdák, pálya vagy hordozható edzőpálya footgolf lyuk

NEHÉZSÉGI SZINT A

MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Közepes - tudással rendelkező edzők

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMEEK

Női újonnan érkezők csoportjának (pl. azoknak, akik először vettek részt az újoncoknak szóló versenyünkön) szóló tevékenység, amelynek célja a footgolf szabályainak ismereteinek bővítése és a különböző játékhelyzetek gyakorlati gyakorlása.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE TÖRTÉNŐ MEGVALÓSÍTÁSI TERV

- A női csoport azonosítása
- tapasztalt edző kiválasztása
- a footgolf alapfogalmainak és szabályainak bemutatása
- önkéntes játékhelyzetek gyakorlati bemutatása



A FOCI NÉPSZERŰSÍTÉSE ISKOLÁKBAN/ISKOLAI SZERVEZETEKBEN/SPORTKLUBOKBA N/NŐI FUTBALLKLUBOKBAN

TÍPUS:

- Figyelemfelkeltő kampány
- Workshop vagy szeminárium

IDŐTARTAM:

- 1 nap (egy betonkeverő szervezetnél)

ANYAGOK

Brosúrák, Csúszdapályák, Szóróanyagok, hordozható footgolfpályák, futballlabdák

NEHÉZSÉGI SZINT A MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Közepes - megfelelő tudással rendelkező edzők vagy önkéntesek

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMEEK

A résztvevők meglepődtek a footgolf világában, néhányan közülük most hallottak róla először.

A lányok rendkívül boldogok voltak, hogy először rúgás közben sikerült a lyukba juttatniuk a labdát.

Az árák izgalmat keltettek, és a workshop hatalmas sikert aratott.

Tanulságok: A jelenleg női futballcsapatban játszó lányoknak nincs sok idejük rendszeresen focigolf edzésekre és versenyekre járni a hétvégi nagyszámú futballmérkőzés miatt, azonban a focigolfot kiegészítő edzésként is beiktathatják.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE TÖRTÉNŐ

MEGVALÓSÍTÁSI TERV

1. Készítsen broszúrákat a footgolfról – mi ez, hol játsszák, miért játsszák a nők a footgolfot
2. Készítsen diákat a footgolfról – mi ez, hol játsszák, miért játsszák a nők a footgolfot, beleértve a nők footgolftorna-győzelemről/puttolásról szóló videókat is.
3. Vedd fel a kapcsolatot a kerületed iskoláival, és tarts workshopokat a footgolfról, hagyd ott a broszúrákat.
4. Vegyél részt iskolai/szervezeti „sportnapokon” egy „A footgolf a nőké” standdal, helyezz el hordozható footgolfpályát, és ösztönözd a résztvevőket és a résztvevőket a footgolf kipróbálására.
5. Szervezz mini versenyt, és ossz ki szórólapokat, árákat és broszúrákat

#MYFIRSTFOOTGOLF – DIGITÁLIS BIZALOMKAMPÁNY

TÍPUS:

- Digitális tudatosságnövelő kampány

IDŐTARTAM:

- 6 hetes ismétlődő kampányformátum

ANYAGOK

Mobiltelefon-kamerák, videószerkesztő alkalmazások, kampány hashtag irányelvek, kortárs történetmesélő eszköztár

NEHÉZSÉGI SZINT A MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Közepes – alapvető tartalomkészítést és digitális koordinációt igényel

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMEK

Ez a kampány kortársak által vezetett videós történetmesélést használ a footgolf kezdőinek élményének normalizálására és ünneplésére.

A teljesítménnyel vagy ítékezéssel kapcsolatos gyakori félelmeket kezeli valós, tökéletlen élmények bemutatásával. Kihaszználja a TikTok és az Instagram rövid videóformátumait, és érzelmi kapcsolatot épít ki a sporttal.

Alapértékek: sebezhetőség, hitelesség és önrendelkezés. A „feltűnésre” ösztönöz a „dicsekvés” helyett, ami erősen rezonál a tétovázó női közönséggel.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE TÖRTÉNŐ

MEGVALÓSÍTÁSI TERV

- **Nagykövetek kiválasztása:** Válassz ki 2-4, velük azonosulni tudó fiatal nőt, akik „mesélőkként” szolgálhatnak. Újoncoknak vagy nemrégiben footgolfozóknak kell lenniük.
- **Tájékoztatás és képzés:** Tarts egy 1 órás digitális tartalmú tájékoztatót arról, hogyan készítsünk rövid álló videókat, hogyan használjunk biztonságos üzenetküldést és hogyan maradjunk hitelesek.
- **Rögzítsd a valós pillanatokot:** Filmezd le a résztvevőket, amint először próbálják ki a footgolfot – beleértve a kínos, vicces vagy váratlan pillanatokot is.
- **Közzététel és megosztás:** Szerkeszd 30–60 másodperces klipekké. Töltsd fel a közösségi médiára a kampány hashtagjével. Nyerj be másokat azzal, hogy meghívod őket saját „első felvételeik” megosztására.
- **Válaszolj és bátoríts:** A nagyköveteknek vagy kluboknak válaszolniuk kell a hozzászólásokra, ünnepelniük kell a próbálkozásokat, és meghívniuk kell követőket a kezdők eseményeire.
- **Jutalmazás és erősítés:** Jutalmazd az alkotókat közösségi média kiemelésekkel, digitális jelvényvel vagy ingyenes belépővel egy helyi eseményre.

UEFA PLAYMAKERS (FIATALOKTÓL TINÉDZSER KOROSZTÁLYIG

TÍPUS:

- Belépő szintű futballedés

IDŐTARTAM:

- 8 hetes program (szezononként megismételhető)

ANYAGOK

Tizenévesek számára adaptált foglalkozási útmutatók, motivációs eszközök, focifelszerelés, önbizalomépítő eszköztár.

NEHÉZSÉGI SZINT A MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Közepes – képzett női facilitátorokat és befogadó környezetet igényel

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMEEK

Az UEFA Playmakers adaptációja a 15–18 éves lányokra összpontosít, akiknél nagy a kockázata annak, hogy a nyomás, az önkép vagy a társadalmi elvárások miatt kiesnek a futballból.

Azzal, hogy eltávolítják a teljesítményszemléletet, és nők által vezetett, a jóllét, a kortársakkal való kapcsolattartás és a személyes fejlődés köré épülő foglalkozásokat kínálnak, ez a modell lehetőséget ad a lányoknak a futballba való visszatérésre vagy a biztonságos belépésre.

A megközelítés ötvözi a könnyű futballkészségeket, az önbizalom-reflexiót és a valós történetmesélést – elősegítve a befogadást, a felelősségvállalást és az örömet.

A fiatal női facilitátorok szerepe kritikus: szinte kortárs mentorokként működnek, nem csupán



Co-funded by
European Union

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE TÖRTÉNŐ

MEGVALÓSÍTÁSI TERV

- **Női példaképek képzése (18–29):** Válasszon ki és képezzen a résztvevőkhöz hasonló korú oktatókat. Előnyben részesítse azokat az ifjúsági vezetőket és korábbi játékosokat, akik tudnak azonosulni velük.
- **Nyomásmentes promóció:** Célozd meg a középiskolákat és az online platformokat pozitív, versenymentes üzenettel: „Nincsenek próbálkozások. Csak próbáld ki.”
- **Heti struktúra kialakítása:** Hetente egyszer tartsanak olyan foglalkozásokat, amelyek a lábmunkára, a kispályás játékokra és az érzelmi készségekre (pl. önbizalom, hibák kezelése) összpontosítanak.
- **Építs be történeti elemeket:** Cseréld le a Disney-t valódi női sportolók történeteivel (pl. „Hogyan kerültem a futball világába 17 évesen”).
- **Ösztönözd a kortársak közötti kötődést:** Szánj időt minden héten a személyes találkozókra, a zenemegosztásra vagy a csoportcélok közös kitűzésére.
- **Értékelj a lány eredményeket:** Használj egy egyszerű reflexiós naplót (papír alapút vagy Google Űrlapot) a magabiztosság, az érdeklődés és a kapcsolatok változásainak mérésére.

BEFOGADÓ KÖRNYEZET A NŐK SZÁMÁRA A FOOTGOLFBAN

TÍPUS:

- Mentorprogram

IDŐTARTAM:

- nincs időkorlát

ANYAGOK

- magatartási kódex

NEHÉZSÉGI SZINT A MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Közepes – képzett női facilitátorokat és befogadó környezetet igényel

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMEEK

A legfontosabb értékek az érzelmi támogatás, a sportszerűség és a világos kommunikáció.

A program résztvevői értékesnek, boldognak és a csapatba jobban beilleszkedve érzik magukat, ami azt is elősegíti, hogy támogassák a csapatot a nagyszerű eredmények elérése érdekében.

Tanulságok és javasolt fejlesztések: a program világos meghatározása és a klub minden tagja közötti kommunikáció, hogy bevonják őket az ötletbe. A magatartási kódex jó útmutató lehet egy újonc kíséréséhez.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE TÖRTÉNŐ

MEGVALÓSÍTÁSI TERV

- Amikor egy új női tag érkezik egy klubba, „egy haverját” jelölik ki neki
- Buddy a klub többi tagjának támogatásával biztosítja, hogy az új női tag befogadva érezze magát. Tanácsokat ad, támogatást nyújt, legyen szó kommunikációról vagy akár egy képzési folyamatról, és végigvezeti a kezdőt a viselkedési kódexen.

CSELEKVÉSRE VALÓ FELHÍVÁS: VIDD MAGADDAL A LEGJOBB BARÁTNŐDET, ÉS

TÍPUS:

- Figyelemfelkeltő kampány a közösségi médián keresztül

IDŐTARTAM:

- 4-6 hét

ANYAGOK

Online tartalom - videók (kommunikációs hangnem - laza, vicces, szórakoztató, női - kedvelt)

NEHÉZSÉGI SZINT A MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Közepes

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMEEK

Rendezvény előtti kiszállítás, promóciós anyagok, 15-20 éves lányok.

Új potenciális női játékosok, különösen a legfiatalabb kategóriából.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE TÖRTÉNŐ

MEGVALÓSÍTÁSI TERV

- Készítsetek összefoglalókat/sztorikat/tiktok videókat, amelyek olyan témákat ölelnek fel, mint például: „Első alkalom, hogy focigolffozom”, „A focigolf trendi”, „A focigolf szexi”, „A lányok csak labdákat akarnak rúgni”
- Profi női focigolffozók ajánlásukkal hívnak más lányokat/hölgyeket focigolffozni: A focigolf megváltoztatta az életemet
- Profi női focigolffozók ajánlással hívnak meg más lányokat/hölgyeket focigolffozni: A focigolfban új barátokra leltem
- A profi női focigolffozók ajánlással hívnak más lányokat/hölgyeket focigolffozni: Kihagyhatatlan Instagram-kép a golfpályán, gyere és játssz és érezd jól magad!
- Jóképű férfi footgolffozó lányokat hívogat



CSAPATÉPÍTÉSI KIHÍVÁS – FOOTGOLF KIADÁS

TÍPUS:

- Workshop vagy szeminárium + csapatépítő program

IDŐTARTAM:

- 1,5–2 óra

ANYAGOK

- Nyomtatható kihíváskártyák (előre megtervezett és újrafelhasználható)
- Eredménytábla (fehér tábla vagy nyomtatott lap)
- Alap kellékek (bóják, jelölők, kötelek – kreatív feladatokhoz)
- Footgolf labdák, pályahasználat
- Matricák vagy apró zsetonok jutalomként

NEHÉZSÉGI SZINT A MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Alacsony

- Egyszerű koordinációt és nyomtatott kihíváskártyákat igényel.
- Nincs szükség speciális felszerelésre vagy személyzeti képzésre.
- Könnyen megismételhető vagy adaptálható nagyobb rendezvényekre vagy ifjúsági táborokra.

Célcsoport:

Fiatal sportolók, különösen lányok és kezdők.

Alapvető módszerek:

Csapatalapú footgolf kihívások, melyek a szórakozásra, a kreativitásra és az együttműködésre összpontosítanak.

Megvalósítási folyamat:

1. Készíts elő 3-5 egyszerű tevékenységi állomást.
2. Alkossatok vegyes csapatokat, és váltsátok egymást az egyes állomásokon.
3. Baráti ünnepléssel és közös elmélkedéssel zárjuk.

Főbb értékek, amelyeket népszerűsítünk:

Csapatmunka, kommunikáció, magabiztosság, befogadás és fair play.

1. lépés: Kihívásállomások előkészítése Mit kell tenni:

- Tervezzon 3-5 footgolf témájú csapatkihívást, amelyek ötvözik a szórakozást, a koordinációt és az alapvető footgolf technikákat (pl. „Labdaátadás váltó”, „Akadálylyuk”, „Csendes stratégiai lyuk” stb.).

Szükséges anyagok:

- Kihíváskártyák (lehetőleg laminálva)
- Pontozólapok minden csapat számára
- Kellékek, például kúpok, kötelek vagy puha tárgyak akadályok létrehozásához

Tipp:

- Használd újra a meglévő eszközöket – nem kell újakat vásárolni.

2. lépés: A résztvevők toborzása és eligazítása Mit kell tenni:

- Hívj meg 8–20 résztvevőt (lehetőleg lányokat és fiatal nőket, akik még csak most ismerkednek a footgolfozással), és alakíts 3–5 fős vegyes csapatokat.
- Tájékoztasd őket a szabályokról: a cél a csapatmunka és a szórakozás, nem a versengés.

Tipp:

- Ha lehetséges, jelöljön ki egy önkéntest vagy munkatársat állomásonként – vagy hagyja, hogy a csapatok önállóan, világos utasítások alapján irányítsák a feladatokat.

3. lépés: Futtasd le a kihívást jelentő kört Teendők:

- A csapatok 10–15 percenként váltogatják egymást az egyes állomásokon. A csapatok elvégzik a feladatot, feljegyzik az eredményüket vagy a teljesítményüket, majd továbblépnek a következőre.

Példa állomások:

- **Célrúgás** – Szerezz pontokat zónák célba vételével.
- **Blindfold Trust Kick** – Az egyik játékosnak bekötött szemmel kell játszania; a csapattársak irányítják.
- **Időzített lyuk** – Teljesítsétek együtt a lyukat a lehető leggyorsabban.
- **Kreatív Ünneplés** – A csapatok koreografálnak egy csapat szurkolótáncot vagy góltáncot.

4. lépés: Zárás egy mini ünnepléssel Mit kell tenni:

- Gyűjtsétek össze az összes csapatot, számoljátok össze a pontokat (ne csak az eredményeket – számoljátok ki a „Legjobb csapatszellem” vagy a „Legjobb kommunikáció” kategóriákat is), és osszatok ki apró emléktárgyakat (matricákat, okleveleket, rágcsálnivalókat).

Tipp:

- Kerüld a hierarchiát a jutalmazásban – ünnepeled az erőfeszítést és a részvételt.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE TÖRTÉNŐ MEGVALÓSÍTÁSI TERV

5. lépés: Megosztás és meghívás a következő foglalkozásra Mit kell tenni:

- Készíts csoportképet, oszd meg a legjobb pillanatokat a közösségi médiában, és hívd meg a résztvevőket egy rendszeres footgolf edzésre vagy közösségi játéknapra.

Opcionális kiegészítő:

- Kínálj fel egy szórólapot vagy QR-kódot, amely a közeli klubtevékenységekhez kapcsolódik



HOLE IN ONE/SZÓRAKOZTATÓ FOCIGOLF VERSENY LÁNYOKNAK 6 FOCILABDÁVAL

TÍPUS:

- Szórakoztató focigolf játék

IDŐTARTAM:

- 1 délután

ANYAGOK

Futball-labdák, jelölők, footgolf-lyuk vagy gólyuk (éttermek, szállodák, sportlétesítmények, futballpályák, golfpálya), nyomtatott szórólapok, márkás pólók, regisztrációs űrlap és eredményjelző kártya, digitális hirdetés

NEHÉZSÉGI SZINT A MEGVALÓSÍTÁSHOZ

- Alacsony (pl. egyszeri alkalom), de sok móka

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMEK

A Hole in one egy társasági játék, amit érdekes játszani és nézni. Hat pontból a footgolf lyukra célzunk. Az első három labda a legközelebbi, és mindegyik egy pontot ér, a másik kettő távolabbi, és két pontot ér. A harmadik a legtávolabbi, és három pontot ér. A maximálisan elérhető pontszám 10. Ha mindkét versenyzőnek ugyanannyi pontja van, akkor újabb hat pontot jelölnek ki a lyuk körül, és felváltva céloznak. Az nyer, aki több lyukat talál el. Különleges ajándékokkal készülhetünk a legjobbaknak és minden szórakoztató versenyzőnek.

Egy 3 órás footgolf próbarendezvény, amely előzetes tapasztalattal nem rendelkező lányoknak és fiatal nőknek (15–29) szól. A kulcselem az alacsony akadályú, barátságos környezet, amelyet női sportolók vagy edzők vezetnek, ösztönözve az első alkalommal való részvételt versenynyomás nélkül. A hangsúly a szórakozáson, a befogadáson és a szocializálódáson van. Italokat és ételeket is tudunk biztosítani a jobb versenyhangulat érdekében.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE TÖRTÉNŐ

MEGVALÓSÍTÁSI TERV

1. Válasszon egy akadálymentesített footgolfpályát vagy helyszínt (szálloda, étterem, bevásárlóközpont stb.)
2. Reklámozd az eseményt iskolákban, futballklubokban és a közösségi médiában
3. Nyílt regisztráció (ingyenes vagy szimbolikus díj ellenében)
4. Jelölj ki női edzőket vezetésre
5. Tartalmazzon egy rövid bevezetést + szórakoztató focigolf játékokat
6. Biztosítson frissítőket és apró ajándékokat



A LEGKÖZELEBB A HÁZIGAZDÁHOZ... CELEBRITY FUN FOOGOLF TOURNAMENT

TÍPUS:

- Esemény

IDŐTARTAM:

- Egynapos rendezvény,
évente ismétlődő

ANYAGOK

Futball-labdák, jelölők, pályafoglalás, nyomtatott szórólapok, márkás pólók, regisztrációs űrlap, digitális hirdetés

NEHÉZSÉGI SZINT A

MEGVALÓSÍTÁSHOZ

- Alacsony (pl. egyszeri alkalom)

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMEEK

Egynapos footgolf próbaverseny lányoknak és fiatal nőknek (15–29 éveseknek), előzetes tapasztalattal nem.

A kulcselem az alacsony szintű, barátságos környezet, amelyet női sportolók vagy edzők vezetnek, és amely ösztönzi az első alkalommal való részvételt verseny nyomás nélkül. A hangsúly a szórakozáson, a befogadáson és a szocializálódáson van.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE TÖRTÉNŐ MEGVALÓSÍTÁSI TERV

1. Válasszon egy akadálymentesített footgolfpályát
2. Reklámozd az eseményt iskolákban, futballklubokban és a közösségi médiában
3. Nyílt regisztráció (ingyenes vagy szimbolikus díj ellenében)
4. Jelölj ki női edzőket vezetésre
5. Tartalmazzon egy rövid bevezetést + szórakoztató focigolf játékokat
6. Biztosítson frissítőket és apró ajándékokat



„EDZŐI CSENDES KÖR” – JÁTÉKOS ÁLTAL VEZETETT FOOTGOLF-EDZÉS AZ EDZŐ SZÓBELI UTASÍTÁSAI NÉLKÜL

TÍPUS:

- Képzési program

IDŐTARTAM:

- 1-1,5 óra

ANYAGOK

- Nincs szükség rá
- Opcionális: nyomtatott pontozókártyák és ceruzák (a normál játékban már használatosak)

NEHÉZSÉGI SZINT A

MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Alacsony

- Bármely coach azonnal bevezetheti, aki hajlandó kísérletezni egy másik kommunikációs stílussal.
- Nincsenek szerszámok, nincs előkészület, és nincsenek plusz költségek

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMEEK

Célcsoport:

Sportolók, különösen serdülő lányok és fiatal nők footgolf edzésen.

Alapvető módszerek:

Az edző egy teljes játékkör alatt csendben marad, arra ösztönözve a játékosokat, hogy önmenedzseljenek, önállóan hozzanak döntéseket, és szükség esetén támaszkodjanak a kortársak támogatására. A tevékenység egy rövid csapatbeszélgetéssel zárul.

Megvalósítási folyamat:

- Az edző röviden ismerteti a koncepciót a játék előtt
- A játékosok edzői beavatkozás nélkül teljesítenek egy teljes kört
- Az utólagos megbeszélés teret enged a visszajelzésnek és a meglátásoknak
- A végén megosztjuk az edző opcionális megfigyeléseit

Főbb értékek, amelyeket népszerűsítünk:

- Autonómia
- Érzelmi szabályozás csökkentett felügyelet mellett
- Kortársak közötti kommunikáció
- Bizalomépítés

1. Magyarázd el a koncepciót a kör előtt

A foglalkozás kezdete előtt az edző röviden elmagyarázza a játékosoknak, hogy ez a kör az edző részéről csendben fog zajlani. A játékosok teljes felelősséget vállalnak a döntéshozatalért, a stratégiáért és a kortársakkal való kommunikációért a játék során.

2. Állíts fel egyértelmű szabályt: Nincs szóbeli coaching

A kör alatt az edző jelen marad, de nem beszél, nem ad visszajelzést, és nem korrigálja a mozdulatokat. Megfigyelhet, jegyzetelhet és mosolyoghat – de a szóbeli útmutatás szünetel.

3. Ösztönözd a kortársak támogatását és vezetését

A játékosokat arra ösztönzik, hogy segítsék egymást (ha akarják), és egyénileg vagy csoportosan döntsék el, hogyan kezelik az egyes kihívásokat, ütések vagy döntéseket. Ez támogatja a természetes vezetői készségeket és együttműködést.

4. Közvetlen kiértékelés a kör után

A kör után a játékosok egy rövid (10–15 perces) elmélkedésre újra összegyűlnek. Megosztják egymással, mi érezték magukat másképp, mi tetszett nekik, mi volt nehéz, és mit tanultak önmagukról vagy csapattársaikról.

5. Az edző visszajelzést ad (opcionális)

Szükség esetén az edző a végén megoszthatja megfigyeléseit, kiemelve az autonómia, a kortársak támogatása, az érzelmi kontroll vagy a stratégiai gondolkodás példáit, amelyeket a csendes forduló

„MEGBECSÜLÉS KÖRE” – HÁLAADÁS ÉS ELISMERÉS RITUÁLÉ TRÉNING UTÁN

TÍPUS:

- Workshop vagy szeminárium

IDŐTARTAM:

- 5–10 perc bármely edzés végén

ANYAGOK

- Nincs szükség rá
- Opcionális: labda vagy kis zseton körbeadogatása a kör során

NEHÉZSÉGI SZINT A MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Alacsony

- Nincs szükség előkészületekre vagy eszközökre
- Könnyen irányítható az edző vagy akár egy játékos által is
- Rendszeresen vagy alkalmanként is beépíthető a foglalkozásokba

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMEEK

Célcsoport:

Sportolók, különösen lányok és fiatal nők.

Alapvető módszerek:

Egy foglalkozás végén a játékosok kört alkotnak, és mindegyikük megoszt egy dolgot, amit értékelt – önmagával, egy csapattársával vagy a foglalkozással kapcsolatban. Nincs szükség felszerelésre vagy előkészületekre.

Megvalósítási folyamat:

- Az edző körbe gyűjti a csoportot
- A játékosok egyenként rövid, pozitív gondolatokat osztanak meg
- A coach moderálja, de nem irányítja a tartalmat
- A rendszeres ismétlés bizalmat és csapatszellemet épít

Főbb értékek, amelyeket népszerűsítünk:

- Érzelmi tudatosság
- Kortársak támogatása és kommunikáció
- Hova tartozás és kölcsönös tisztelet

Gyűjtsd össze a játékosokat egy körben

A foglalkozás vagy a mérkőzés végén kérd meg a játékosokat, hogy álljanak körbe. Ez nyugodt, befogadó hangulatot teremt, és ösztönzi a szemkontaktust és a jelenlétet.

Magyarázd el a célt (csak első alkalommal)

Ha először csinálod, az edző röviden elmagyarázza: „Mindannyian mondunk valamit, amit ma értékeltünk – ez szólhat rólad, egy csapattársadról, vagy valami történetről.”

Kezdje a kört

Az egyik játékos (vagy az edző) egy rövid elismerő szavakkal kezd (pl. „Tetszett, ahogy Sara mindenkit biztatott” vagy „Büszke vagyok a mai távoli esélyemre”), majd az óramutató járásával megegyezően passzol a körhöz.

Mindenki megosztja

Mindenki mond egy dolgot, amit értékelt. Ez vonatkozhat az erőfeszítésre, a hangulatra, a viselkedésre, a csapatmunkára vagy egy apró sikerre – nem csak a technikai készségre.

Zárd be a kört

Miután mindenki elmondta a véleményét, az edző megköszöni a csoportnak, és opcionálisan reflektál egy közös témára (pl. csapatszellem, rugalmasság).

Rendszeresen ismételje meg (opcionális)

A tevékenység hetente vagy érzelmileg intenzív foglalkozások után megismételhető a csapatösszetartás és a reflexiós szokások erősítése

CSAPATÉPÍTŐ TRÉNINGEK CÉGEKNEK, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A NŐI MUNKACSOPORTOKRA

TÍPUS:

- Esemény / workshop

IDŐTARTAM:

- Egynapos rendezvény,
igény szerint

ANYAGOK

Futball-labdák, pálya foglalás,
szórólapok, trófeák a győzteseknek

nyomtatott

NEHÉZSÉGI SZINT A MEGVALÓSÍTÁSHOZ

- Alacsony

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMELK

Egynapos footgolf próbaverseny lányoknak és fiatal nőknek (15–29 éveseknek), előzetes tapasztalattal nem.

A kulcselem a barátságos környezet, amely ösztönzi az első alkalommal való részvételt, kollégák körében.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE TÖRTÉNŐ

MEGVALÓSÍTÁSI TERV

1. Kapcsolatfelvétel kiválasztott vállalatokkal (fiatal nőkre vagy vegyes munkacsoportokra összpontosítva)
2. Rendezvényszervezési ajánlat elkészítése
3. Pozitív válasz esetén - a dátum kitűzése
4. Válasszon egy akadálymentesített footgolfpályát
5. Minden járathoz rendeljen hozzá buszokat
6. Tartalmazzon egy rövid bevezetést + szórakoztató focigolf játékokat
7. A legjobbak díjazása az egyes kategóriákban
8. Biztosítson frissítőket és apró ajándékokat
9. Visszajelzési űrlapok gyűjtése

"JÁTSSZ ÚGY, MINT Ő" – PÉLDAKÉP FOCIGOLF FOGLALKOZÁSOK

TÍPUS:

- Workshop/Szeminárium
- Tudatosságnövelő
kampány

IDŐTARTAM:

- 2,5 óra

ANYAGOK

- Előre elkészített kérdések a megbeszéléshez
- Közösségi média vizuális effektusok promócióhoz (Canva vagy hasonló használatával)
- Alapvető jelzések és nyomtatott visszajelző lap (A4-es formátum, újr felhasználható)
- Footgolf labdák és jelölők (meglévő felszerelés)
- Meglévő foglalási űrlap vagy esemény RSVP eszköz (Google Űrlapok stb.)

NEHÉZSÉGI SZINT A MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Alacsonytól közepesig (1-2 női példaképpel való koordinációt és terepbejárást igényel, de nincs szükség új anyagokra vagy technikai eszközökre)

Célcsoport: Lányok és fiatal nők (12–25); helyi női példaképek; opcionálisan szülők és klubtagok.

Alapvető módszerek:

- Kötetlen játékos foglalkozások helyi női példaképekkel.
- Összpontosítson a kortársak bátorítására, láthatóságára és részvételére.
- Játék utáni reflexió egyszerű kérdésfeltevések segítségével.

Végrehajtás:

1. Hívj meg példaképeket és népszerűsítsd a foglalkozást.
2. 2,5 órás foglalkozás megszervezése: bemutatkozás, 1 órás footgolf, kötetlen kérdések és válaszok.
3. Gyűjtsön rövid visszajelzéseket, és ossza meg az esemény legfontosabb eseményeit online.

Főbb értékek:

Befogadás, önbizalom, mentorálás, sportszerűség, kortársak támogatása.

1. lépés: Helyi példaképek azonosítása és meghívása Mit kell tenni:

- Keresz fel helyi női sportolókat, aktív klubtagokat vagy inspiráló közösségi nőket (pl. testnevelő tanárok, ifjúságsegítők, korábbi játékosok), akik szívesen kommunikálnak a fiatalokkal.

Tippek:

- Használj személyes hálózatokat vagy közösségi médiát a jelöltek megtalálásához.
- Világosan kommunikáld az esemény célját (láthatóság, bátorítás és szórakozás – ne versengés).
- Mondj egy apró ajándékot a megköszönésünkért (pl. köszönőlapot, oklevelet vagy kávéutalványt).

2. lépés: Az esemény ütemezése és népszerűsítése Mit kell tenni:

- Válassz olyan dátumot/időpontot, amely mind a mentornak, mind a helyi fiataloknak megfelel (pl. hétvégi délután).

Az esemény népszerűsítése a következők segítségével:

- A klub közösségi oldalai (Instagram/Facebook)
- Plakátok a helyi iskolákban vagy közösségi központokban
- WhatsApp vagy Messenger csoportos üzenetek

Eszközök:

Canva a gyors plakáttervezéshez, Google Forms a részvételi szándékod visszaigazolásához.

3. lépés: Készítsen egy egyszerű napirendet Mit kell tenni:

- A foglalkozás strukturálása a következőképpen:
 - a. **Üdvözlés és ismerkedés (15–20 perc)**
 - Gyors bemutatkozás, bemelegítés és a formátum ismertetése.
 -
 - b. **Csapatfutball (60 perc)**
 - Hozz létre vegyes csapatokat példaképekből és fiatal résztvevőkből.
 -
 - Játssz 6–9 lyukat laza formában, bátorítva a beszélgetést.
 -
 - c. **Informális kérdések és válaszok, valamint reflexió (30–45 perc)**
 - Használj 4-5 előre elkészített beszélgetési témát (pl. „Milyen tanácsot adnál a fiatalabb önmagadnak?”).

Kínálj gyümölcslevet/rágcsálnivalót, ha van.

4. lépés: Gyűjtsön gyors visszajelzést

- **Mit kell tenni:**
- Oszs ki egy rövid, 3-5 kérdéssel ellátott visszajelző űrlapot:
 - „Mit élveztél a legjobban?”
 - „Szeretnél újra részt venni?”
 - „Az esemény arra ösztönzött, hogy többet fogigolfozzon?”

Formátum:

- Nyomtatott A4-es űrlap vagy QR-kód, amely egy Google Űrlaphoz vezet.
- **Használd fel a visszajelzéseket a jövőbeli foglalkozások fejlesztéséhez vagy átalakításához.**

5. lépés: Oszs meg a hatást Mit kell tenni:

- Tegyen közzé 3-5 fotót vagy rövid idézetet az eseményről a közösségi médiában.
- Emeld ki a résztvevők reakcióit, és jelöld meg a példaképeket (az ő beleegyezésükkel).
- Használj olyan hashtageket, mint a #JátsszLikeHer #FootgolfForGirls #SportForInclusion.

Miért:

- Láthatóságot teremt, másokat motivál, és támogatja az FGFEM projekt terjesztési erőfeszítéseit.

Opcionális 6. lépés: Utánkövetés megtervezése

- Hívd meg az érdeklődő lányokat a következő rendszeres edzésre vagy a kötetlen „footgolf-találkozóra”.
- Képzeld el egy „2. részt”, ahol ugyanazok a lányok elhoznak egy barátot, hogy szélesítsék a kört.



„EGY NAPRA KAPITÁNY” – ROTÁCIÓS VEZETÉS A KIKÉPZÉSBEN

TÍPUS:

- Képzési eszköz / Felhatalmazó tevékenység

IDŐTARTAM:

- 15–20 perc alkalmanként/képzésenként

ANYAGOK

- Egyik sem
- Opcionálisan használhatja a meglévő melltartót, csuklópántot vagy sapkát a kapitány megjelölésére.
- A szokásos klubbeállításokat és időbeosztást használja.

NEHÉZSÉGI SZINT A MEGVALÓSÍTÁSHOZ

- Alacsony
 - Nincs szükség tervezésre vagy felszerelésre
 - Bármely edző vagy asszisztens könnyen elsajátíthatja
 - Skálázható minden méretű klub számára

Célcsoport:

Fiatal sportolók, különösen a kevésbé látható szerepeket betöltő lányok.

Alapvető módszerek:

Minden edzésen van egy sportoló, akit „egy napra kapitánynak” neveznek ki, és aki vezeti a bemelegítést, csapatokat alakít, bátorítja a társakat, és a végén röviden beszámol a programról.

Megvalósítási folyamat:

1. A kapitányi szerepet hetente vagy edzésenként váltja.
2. Kis, látható feladatok kiosztása könnyű coach támogatással.
3. Használj kibeszélést a tapasztalatok megerősítésére.

Főbb értékek, amelyeket népszerűsítünk:

Vezetői készségek, magabiztosság, felelősségvállalás, társak támogatása.

1. lépés: A kezdeményezés bejelentése a csoportnak Mit kell tenni:

- Mutasd be az ötletet egy rendes foglalkozás során:
- Minden héten vagy edzésen egy játékos „kapitányként egy napra” tevékenykedik – ez vezető szerepet tölt be az edzések során.

Cél:

- Ösztönözni kell a felelősségvállalást, a láthatóságot és a soft skilliek fejlesztését, különösen a lányok körében.

2. lépés: Válassza ki az első kapitányt Mit kell tenni:

- Az első kapitányt informálisan válassza ki (pl. rotációval, önkéntes alapon vagy a személyzet döntésével).
- Használjon egyszerű vizuális jelzést, ha szükséges (meglévő melltartót, karszalagot, vagy csak szóbeli jelzést).

Tipp: Koncentrálj azokra a résztvevőkre, akik korábban még nem vállaltak vezető szerepet.

3. lépés: Egyszerű felelősségek kiosztása Mit kell tenni:

- A kapitány:
 - Vezeti a csoport bemelegítését
 - Segít csapatok vagy párok kialakításában
 - Játék közben másokat is bátorít
 - A végén egy rövid gondolatot oszt meg (pl. „Mi ment jól ma?”)

Az edző szerepe:

Maradj a közelben, hogy gyengéden támogass, de hagyd, hogy a kapitány vezessen.

4. lépés: Futtassa le az edzést könnyű támogatással

Teendők:

- Hagyjuk a kiképzést a szokásos módon folyni, de engedjük meg a kapitánynak, hogy apró vezetői intézkedéseket tegyen.
- Kerüld a mikromenedzselést – hangsúlyozd a bátorítást és a kollégák láthatóságát.

5. lépés: Érdeklődjön és jelölje ki a következő kapitányt. Mit kell tenni:

- A végén adj esélyt a kapitánynak, hogy megosszon valamit, amit tanult vagy élvezett.
- Hívd meg a következő kapitányt (vagy hagyd, hogy a jelenlegi jelöljön).
- **Opcionális: Vezess egy egyszerű rotációs listát, hogy mindenkinek legyen lehetősége.**

NŐI MÉRKŐZÉS 1:1 TORNA

TÍPUS:

- Képzési program

IDŐTARTAM:

- attól függ

ANYAGOK

Online tartalom – közösségi média kampány a tornáról, közzétett versenyjavaslatokkal, játékszabályokkal stb.

NEHÉZSÉGI SZINT A MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Közepes

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMÉK

15 éves kortól női footgolf játékosoknak/kezdő footgolf játékosoknak szól (18 év alatti nők esetében a szülőket is be kell vonni a célzott online kampányba).

Fő elemek: a footgolf torna előkészítése, online kampányanyagok elkészítése, a torna szervezése, a footgolfpálya előkészítése

A legfontosabb értékek, amiket támogatunk: érzelemszabályozás, kommunikáció és sportszerűség

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE TÖRTÉNŐ

MEGVALÓSÍTÁSI TERV

1. Promóciós anyagok előkészítése a torna kampányához
2. Sorsold ki a verseny „pókját” az összes regisztrált női játékosal
3. 1:1 női vs női mérkőzés első fordulójának megszervezése
4. A következő versenynaptár meghatározása az 1. fordulóban sikeresen szereplő női versenyzők számára, de a footgolf népszerűsítése érdekében a 2. forduló megszervezése az 1. fordulóban nem szereplő nők számára is (opcionális)
5. A következő körök 1:1-es arányban kerülnek megszervezésre a döntőig.



EDZÉS A CONVERSE- NÉL

TÍPUS:

- Informális vezetőképző képzés

IDŐTARTAM:

1 napos informális képzés +
1 utánkövető mentorhívás

ANYAGOK

Flipchartok, post-it cetlik, történetmesélő kártyák, coaching szerepjáték eszköztár

NEHÉZSÉGI SZINT A MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Közepes – 1-2, alapvető ifjúsági képzési tapasztalattal rendelkező oktatót igényel

LEÍRÁS ÉS FŐBB ELEMEEK

Ez a jó gyakorlat újraértelmezi a coach szerepét. Nem formális, kortársak által vezetett belépési pontot biztosít a coachingba, különösen a fiatal nők számára, akiknek nincs önbizalmuk, vagy akik a coachingot túl formálisnak vagy férfiak által uraltnak tartják.

Ahelyett, hogy a gyakorlatokra vagy a taktikákra összpontosítana, a lány vezetést, az érzelmi tudatosságot és az alkalmazkodóképességet elősegíti.

A környezet szándékosan laza (edzőcipők, kapucnis pulóverek, harapnivalók), hogy eltérjen az iskolai vagy sportbeli hierarchiától.

A módszer segít empatikus, kreatív segítőket létrehozni, akik vonzzák és megtartják a sportban a többi fiatal nőt.

- **Kapcsolattartás: Toborozz 10–15 fiatal nőt (16–25), akiket érdekel a vezetés, nem feltétlenül élvonalbeli játékosokat.**
- **Facilitált foglalkozás (1 nap): Kreatív, nonformális módszerek (rajzolás, történetmesélés, szerepjáték) alkalmazása a sportvezetésről szóló beszélgetésekhez.**
- **Közös alkotás: A résztvevők párokban terveznek egy „mini foglalkozást” az új footgolfozók számára, színes sablonok és filctollak segítségével.**
- **Gyakorlati levezetés: Minden pár teszti a foglalkozását másokkal, és csoportos visszajelzést kap egy biztonságos környezetben.**
- **Összefoglaló és mentorálási terv: Zárja le egy „reflexiós körrel”, és kínáljon fel egy helyi edzőtől vagy klubtól származó coachingot vagy mentorálást.**
- **Opcionális oklevél: Kínálj egy szimbolikus oklevelet, és használd fel a jövőbeni footgolf tevékenységekben.**

PARTNEREK A PROJEKTBEN



**FOOTGOLF
SLOVENIA**

