



FOOTGOLF  
FEMINA



# POROČILO IN 20 PRIMEROV DOBRIH PRAKS V FOOTGOLFU ZA DEKLETA IN ŽENSKE



Co-funded by  
the European Union

ŠT. PROJEKTA: 101183983



FOOTGOLF  
FEMINA

# KAZALO VSEBINE

UVOD	1
OZADJE IN METODOLOGIJA	3
ANKETA	4

Projekt financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča avtorja(-jev) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorni zanje.

**FOTOGRAFIJE:** FootGolf klub Senec & partnerji



# UVOD

Projekt FOOTGOLF FEMINA je pobuda projektne konzorcija treh držav - Slovenije, Madžarske in Slovaške, ki so se združile predvsem z namenom povečati prepoznavnost in vključenost v nogometni golf med dekletimi in ženskami, starimi od 15 do 29 let, ter spodbujati bolj vključujoče in raznoliko športno okolje.

Kljub vse večjemu številu deklet in žensk v športu na splošno ostaja udeležba žensk v nogometnem golfu, starih od 15 do 29 let, nizka. Ta razlika je predvsem posledica omejene ozaveščenosti o footgolfu kot športu, spolnih stereotipov, ki odvrtaajo od sodelovanja v novih, netradicionalnih športih, ter pomanjkanja ciljno usmerjenega trženja in delavnic.



Ti dejavniki ne le ovirajo rast športa, temveč dekletom in ženskam tudi onemogočajo koristi športne udeležbe, kot so izboljšano telesno in duševno zdravje ter socialna povezanost. Da bi bolje razumeli ovire, s katerimi se ženske soočajo pri footgolfsu, smo med temi mladimi ženskami izvedli raziskavo. Na podlagi odgovorov smo razvili in predstavili »Knjižico z 20 dobrimi praksami« in poročilo o trenutnem stanju udeležbe žensk. Načrtujemo tudi organizacijo footgolf delavnic, posebej zasnovanih za ženske, s poudarkom na razvoju veščin, krepitvi samozavesti in vključevanju v skupnost. Pričakujemo, da bo to vodilo k večji ozaveščenosti in zanimanju za footgolf med dekleti in ženskami ter k večji udeležbi ženske populacije.

Razviti viri bodo služili kot vodilo za prihodnje pobude za spodbujanje udeležbe žensk v footgolfsu. Ugotovitve projekta in najboljše prakse bodo razširjane prek delavnic in različnih spletnih virov. Od opolnomočenih žensk, ki bodo sodelovale v projektu, se pričakuje, da bodo postale zagovornice športa, kar bo še dodatno spodbudilo njegovo rast in trajnost.



# OZADJE IN METODOLOGIJA

Vizija projekta je povečati prepoznavnost in vključenost v footgolf med ženskami, starimi od 15 do 29 let, cilj ankete pa je preveriti trenutno stanje znanja teh žensk o footgolfu, kakšne možnosti imajo za vključitev in kakšne so ovire za to. Zato je bil pripravljen strukturiran vprašalnik, tako spletni kot papirnati.

Vsak partnerski projektni konzorcij je moral zbrati odgovore vsaj 50 žensk iz svoje države, kar je skupaj vsaj 200 izpolnjenih anket, prek različnih distribucijskih kanalov, kot so lokalni športni klubi (footgolf, nogomet, splošne športne organizacije), univerzitetna in srednješolska omrežja, centri skupnosti in kampanje na družbenih omrežjih. Anketa je popolnoma anonimna, osebni podatki niso bili zbrani.





# ANKETA

Anketa je bila strukturirana v štiri glavne dele:

## **Oddelek 1: Demografski podatki**

V tem razdelku so zbrani osnovni podatki, kot so starost, država prebivališča in trenutna športna udeležba, da bi razumeli ozadje udeleženk. Pomaga nam analizirati trende v različnih starostnih skupinah in regijah. Podatki bodo uporabljeni za zagotovitev, da rezultati ankete natančno odražajo izkušnje mladih žensk v Sloveniji, na Madžarskem in Slovaškem.

## **2. del: Zavedanje in dojemanje nogometnega golfa**

Tukaj ocenjujemo, kako seznanjene so ženske s footgolfom in kakšno je njihovo začetno dojemanje tega športa. Razumevanje ravni ozaveščenosti pomaga prepoznati vrzeli v promociji in prepoznavnosti. Rezultati bodo vodili strategije za večjo prepoznavnost in dostopnost footgolfa za dekleta in ženske.

## **3. del: Motivacija in zanimanje za footgolf**

V tem razdelku so raziskani dejavniki, ki bi lahko ženske spodbudili k igranju footgolfa in kaj jih trenutno odvrača od sodelovanja. Obravnavajo se tudi prednostne spodbude, kot so brezplačni treningi, družabne dejavnosti ali boljša zastopanost žensk v tem športu. Ugotovitve bodo pomagale pri oblikovanju učinkovitih promocijskih kampanj in programov usposabljanja.



## Oddelek 4: Odprte povratne informacije

Udeleženske lahko delijo svoje misli o tem, kako narediti footgolf privlačnejši za dekleta in ženske. Ta kvalitativni prispevek bo zagotovil dragocene ideje, ki presegajo strukturirana vprašanja ankete. Spoznanja iz tega razdelka bodo neposredno oblikovala prihodnje pobude in prizadevanja za ozaveščanje o footgolfu.

Podatki bodo tako analizirani glede ravni ozaveščenosti o footgolfu, ključnih ovir in motivatorjev za sodelovanje, razlik med državami in prednostnih strategij za vključevanje žensk v footgolf. Rezultati bodo vključeni v poročila, kot so "Poročilo o udeležbi žensk v footgolfu", "20 primerov dobrih praks v footgolfu za ženske" in zasnova delavnic footgolfa, prilagojenih dekletom in ženskam.



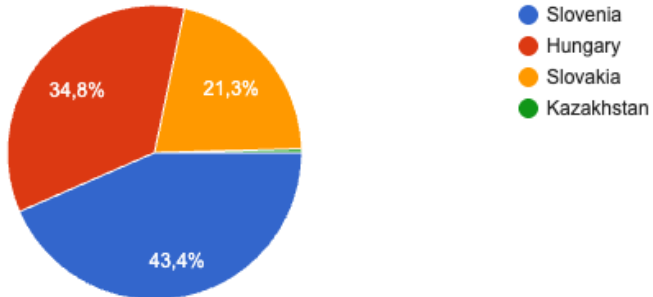
# ANKETA

Anketa je bila izvedena z uporabo zgoraj omenjenega anonimnega strukturiranega vprašalnika.

Prejeli smo skupno 244 odgovorov iz Slovenije (106), Madžarske (85) in Slovaške (52), enega pa iz Kazahstana (kar v anketi štejemo za tolerirano vrzel).

## Which country do you live in?

244 odgovorov

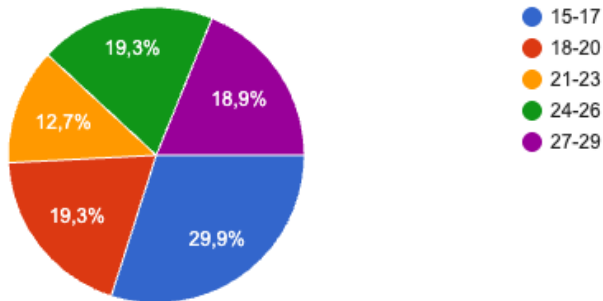




V ciljni starostni skupini (15–29) so bili rezultati relativno enakomerno porazdeljeni, čeprav je največji delež predstavljala starostna kategorija 15–17 let (29,9 %).

### What is your age?

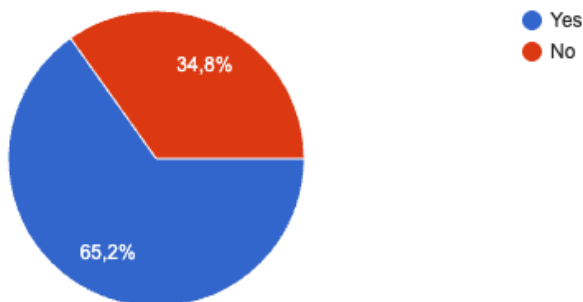
244 odgovorov



Večina žensk (65,2 %) se redno (vsaj enkrat na teden) ukvarja z različnimi športi – najpogosteje so omenjeni nogomet, tek, kolesarjenje, telovadba, odbojka, tenis, plavanje, joga, ples in mnogi drugi.

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

244 odgovorov

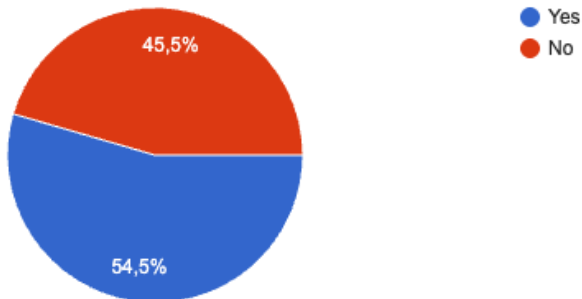




Naslednji del ankete je bil že osredotočen posebej na footgolf. Le 54,5 % (135) anketiranih žensk je pred anketo slišalo za footgolf.

### Have you ever heard of footgolf before this survey?

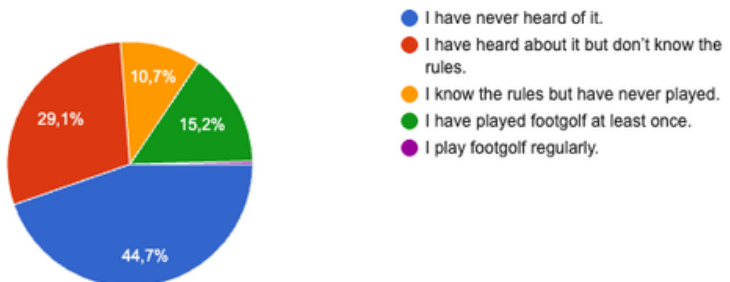
244 odgovorov



Za bolj poglobljeno analizo nas je zanimalo, kaj ženske dejansko vedo o footgolfu, če so že slišale zanj in kakšna je njihova raven znanja. Spodnji rezultati kažejo na precej slabše poznavanje tega športa v preučevani skupini žensk.

### How would you describe your knowledge of footgolf?

244 odgovorov

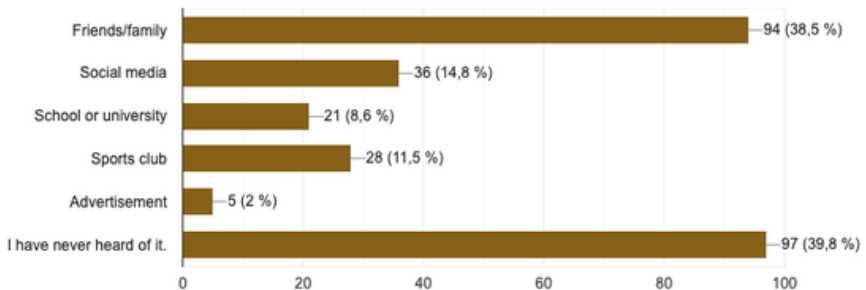




Zanimalo nas je tudi, ali so že imeli kakšno znanje o footgolfu, od kod je prišlo? Zanimivo je bilo, da večina znanja prihaja od bližnjih ljudi (družine in prijateljev) in ne iz zunanjega okolja (družbenih medijev, oglasov, športnih klubov, ...).

#### How did you first hear about footgolf?

244 odgovorov



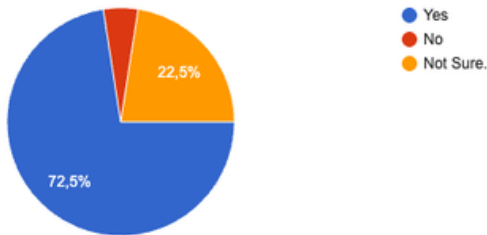


Druga vprašanja so se osredotočila na udeležbo žensk v tem športu, začeniši z vprašanjem, kaj si ženske mislijo, ali je footgolf sploh primeren za ženske?

Večina žensk (72,5 %) se je strinjala, da je footgolf šport, primeren za ženske, 22,5 % jih ni bilo prepričanih. Le 5 % jih je na to vprašanje odgovorilo z ne.

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

244 odgovorov

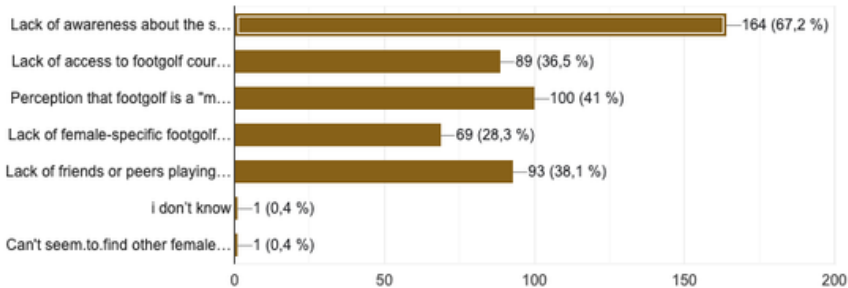




Precej očitno je, da obstajajo določene ovire, ki preprečujejo, da bi se footgolf med ženskami tako razširil, kot bi se lahko. Najbolj prepoznana ovira je pomanjkanje ozaveščenosti o footgolfu, druge pa so prikazane na spodnjem grafu.

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

244 odgovorov



**Možni odgovori:**

- Pomanjkanje ozaveščenosti o športu
- Pomanjkanje dostopa do igrišč za footgolf
- Percepcija, da je footgolf "moški šport"
- Pomanjkanje programov footgolfa, namenjenih posebej ženskam,...
- Pomanjkanje prijateljev ali vrstnikov, ki se ukvarjajo s športom,...

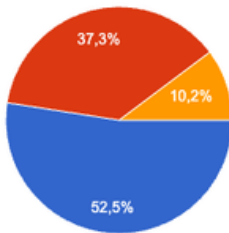
Awareness



Če bi imele anketirane ženske priložnost poskusiti footgolf, bi jih 52,5 % z veseljem poskusilo, 37,3 % pa bi o tem razmislilo, če bi o tem vedele več.

### 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.

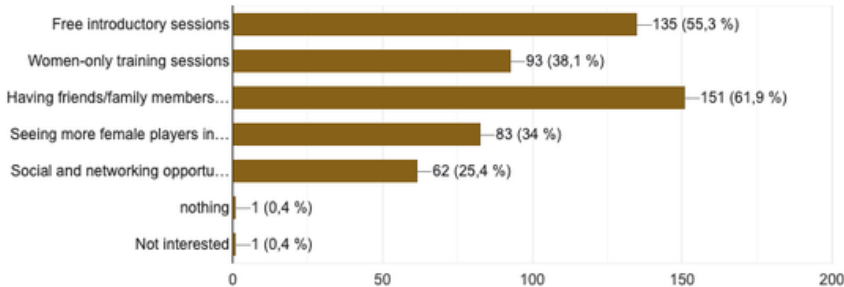




Ženske so razmišljale tudi o glavnih dejavnikih, ki bi lahko pritegnili druge ženske k footgolfu – kaj bi jih motiviralo, da bi poskusile footgolf?

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

244 odgovorov



Možni odgovori:

- Brezplačne uvodne seje
- Treningi samo za ženske
- Imeti prijatelje/družinske člane, ki igrajo
- V tem športu opažam več igralk
- Priložnosti za družabna omrežja in mreženje
- Drugo (prosimo, navedite)



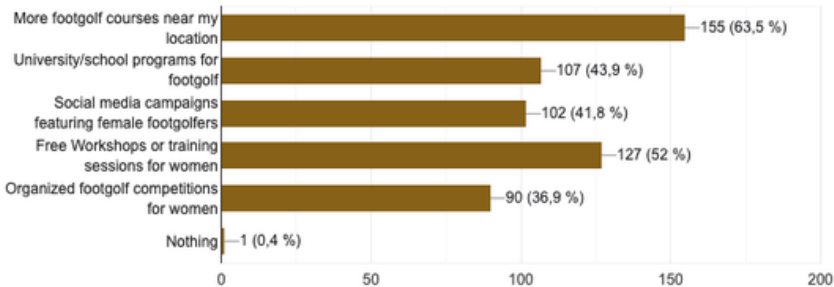


Prav tako so razmišljali o predlogih in idejah, kako narediti footgolf bolj dostopen ženskam.

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

*(Select all that apply)*

244 odgovorov



Da bi spodbudili več žensk k igranju footgolfa, so intervjuvanke predlagale večjo ozaveščenost o tem športu, njegovo večjo promocijo na družbenih omrežjih ali organizacijo dogodkov z drugimi igralkami in tekmovanj, zlasti za dekleta in ženske.

Prav tako, da bi bil bolj prijazen do žensk in da bi tudi moške naučili spodbujati ženske k igranju footgolfa, četudi velja za šport, v katerem prevladujejo moški.



# ANALIZA REZULTATOV IN PRIPOROČILA

Poročani rezultati so kombinacija ugotovitev in zaključkov 244 anket, ki jih je v treh državah EU izvedel Projektni konzorcij.

Rezultati anket so pokazali, da:

- Še vedno obstaja velika skupina žensk, ki ne poznajo footgolfa.
- Celo skupina žensk, ki pozna footgolf, ima o njem relativno malo informacij.
- Ženske morda še vedno dojemajo footgolf kot moški šport – in pogosto ne poznajo nobene ženske okoli sebe, ki igra footgolf in bi jim bila za zgled.
- Informacije o footgolfu in njegovih možnostih za nove igralke lahko dojemajo kot nezadostne.



# ANALIZA REZULTATOV IN PRIPOROČILA

Na podlagi ugotovitev raziskave smo oblikovali naslednja priporočila:

- Promocija footgolfa na družbenih omrežjih za povečanje ozaveščenosti o footgolfu med mladimi ženskami.
- Ciljno usmerjene kampanje so bile osredotočene predvsem na mlade ženske.
- Ozaveščanje mladih žensk v šolah/univerzah s promocijskimi materiali.
- Organizacija delavnic in turnirjev posebej za ženske, po možnosti tudi z udeležbo uspešnih igralc footgolfa.
- Možnost odprtih poskusnih treningov na igriščih za footgolf – posebni dogodki za skupine žensk.



FOOTGOLF  
FEMINA

# 20 PRIMEROV DOBRIH V FOOTGOLFU ZA DEKLETA IN ŽENSKE



Co-funded by  
the European Union

ŠT. PROJEKTA: 101183983



# KAZALO VSEBINE

UVOD	1
20 PRIMEROV DOBRIH PRAKS	3
PARTNERJI V PROJEKTU	60

Projekt financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča avtorja(-jev) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorni zanje.

**FOTOGRAFIJE: FootGolf klub Senec & partnerji**



# UVOD

Projekt FootGolf Femina (FGFEM) se je začel s preprosto, a močno idejo: narediti šport bolj odprt, zabaven in prijazen za mlade ženske. Po vsej Evropi se mnoga dekleta med 15. in 29. letom starosti še vedno soočajo z ovirami pri vključitvi v šport. Včasih so te ovire praktične – na primer pomanjkanje priložnosti ali objektov. Včasih so družbene – odsotnost vzornikov, stereotipi o tem, kaj je šport »za dekleta«, ali pritisk, da prenehajo biti aktivne, ko odrastejo.

**Footgolf, relativno nov šport, ki združuje natančnost golfa z veseljem in strastjo do nogometa, ponuja odlično izhodišče.**

**Je enostaven za učenje, dostopen vsem ravneemu znanju in ga je mogoče organizirati v družabnem in prijaznem okolju. Še pomembnejše pa je, da je to šport, kjer si lahko ženske že od samega začetka ustvarijo svoj prostor, oblikujejo kulturo in zagotavljajo vključenost.**



Ta priročnik predstavlja 20 primerov dobrih praks, ki so že bile preizkušene v footgolfsu ali drugih športih in jih je mogoče enostavno prilagoditi. Vključujejo poskusne dogodke za dekleta, mentorske sheme, turnirje, delavnice, kampanje na družbenih omrežjih in majhne inovacije, ki naredijo veliko razliko – kot so »krogi prijateljev«, »kapetan za en dan« ali zabavna tekmovanja, ki zmanjšujejo pritisk na uspešnost.

Vsaka praksa je tudi dokumentirana v jasni obliki, vključno s potrebnimi materiali, navodili po korakih in pridobljenimi izkušnjami.

# ZAKAJ SMO ZBRALI TEH 20 PRAKS?

- Navdihniti športne klube in organizacije z novimi idejami.
- Predstaviti kreativne rešitve, ki so že delovale in jih je mogoče ponoviti drugje.
- Zagotoviti praktične smernice o tem, kako pritegniti, motivirati in obdržati mlade ženske v športu.
- Poudariti širši vpliv športa – ne le telesne dejavnosti, temveč tudi samozavest, vodenje, prijateljstvo in pripadnost.



# KAKO LAHKO UPORABLJATE TA PRIROČNIK?

Ta priročnik ni namenjen temu, da bi ležal na polici – zasnovan je kot praktično delovno orodje.

- Športni klubi in trenerji lahko izberejo vadbo in jo neposredno izvedejo po postopnem načrtu. Na primer, organizirajo preprost »Dan deklet, ki poskušajo igrati footgolf« ali vzpostavijo sistem prijateljstva za novinke.
- Zveze in združenja ga lahko uporabljajo za razvoj svojih programov in podporo klubom z dejavnostmi, ki so že pripravljene za uporabo.
- Šole, občine in nevladne organizacije lahko prilagodijo ideje za dogodke v skupnosti ali dejavnosti ozaveščanja mladih.
- Mladinski voditelji in prostovoljci ga lahko uporabijo kot orodje za ustvarjanje vključujočih, zabavnih in cenovno ugodnih dejavnosti.
- Oblikovalci politik in odločevalci lahko vidijo, kako majhni ukrepi na lokalni ravni prispevajo k večjim ciljem enakosti spolov, zdravja in vključenosti v šport.



Dobre prakse so prilagodljive. Lahko jih upoštevate takšne, kot so napisane, ali pa jih prilagodite svojemu kontekstu – spremenite velikost dogodka, ciljno skupino ali slog komunikacije, da ustreza vaši skupnosti. Prakse lahko tudi kombinirate – na primer, preizkusni dogodek bi lahko povezali z digitalno kampanjo ali pa mentorsko dejavnost s turnirjem.

## NAPREJ

Z deljenjem teh praks želi projekt FGFEM zagotoviti, da znanje in izkušnje ne ostanejo omejeni na en klub ali eno državo. Namesto tega se prenašajo naprej, ponovno uporabljajo in množijo po vsej Evropi. Vsaka organizacija, ki uporablja eno od teh praks, prispeva k močnejši in bolj vključujoči športni kulturi.

Najpomembneje pa je, da se te prakse nanašajo na ljudi. Vsako novo dekle, ki poskusi igrati footgolf, vsaka mlada ženska, ki postane vodja, vsaka skupnost, ki odpre svoja vrata – to so pravi rezultati. Upamo, da vam bo ta priročnik dal tako samozavest, da poskusite, kot tudi orodja za uspeh.



Prakse, zbrane tukaj, so šele začetek. So živi primeri, kako je lahko šport bolj vključujoč, ustvarjalen in navdihujoč. Vendar se zgodba ne konča s temi 20 primeri – nadaljuje se z vami.

Vzemite te ideje, jih preizkusite, prilagodite in delite svoje izkušnje. Naslednja dobra praksa je morda vaša – tista, ki bo motivirala še več mladih žensk, da stopijo na teren namenjen footgolfsu in odkrijejo svoje mesto v športu in rekreaciji.





# KAKO UPORABLJATI TA PRIROČNIK V ŠTIRIH KORAKIH

## **Izberite prakso**

- Prebrskajte 20 primerov in izberite tistega, ki ustreza vašim potrebam (npr. dogodek, delavnica, mentorstvo, digitalna kampanja).

## **Prilagodite svojemu kontekstu**

- Uporabite priloženi načrt po korakih.
- Prilagodite velikost, ciljno skupino ali vire svojemu klubu, šoli ali skupnosti.

## **Uporabi, deli in pomnoži**

- Izvedite aktivnost in zberite povratne informacije.
- Delite svoje rezultate z drugimi in jih navdihnite za naslednjo dobro prakso.

## **Promocija na družbenih omrežjih**

- Označi @footgolf.femina na Facebooku in Instagramu.
- Uporabite oznake: #footgolffemina #FGFEM #WomenInSport, da se pridružite širšemu gibanju in povečate prepoznavnost svojih prizadevanj.

👉 Ne pozabite: vsak majhen korak je pomemben. Vsakič, ko uporabite eno od teh praks, pomagajte ustvariti bolj vključujoče in prijazno športno okolje

# DAN FOOTGOLFA ZA ŽENSKE

“GIRLS TRY FOOTGOLF DAY”

## VRSTA:

- Dogodek
- Pobuda za ozaveščanje

## TRAJANJE:

Enodnevni dogodek, ki se ponavlja vsako leto

## MATERIALI

Nogometne žoge, rezervacija igrišča, tiskani letaki, majice z blagovno znamko, prijavnica, digitalni oglasi

## STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

Nizka – Zahteva minimalne finančne naložbe in osnovno koordinacijo

## OPIS IN KLJUČNI ELEMENTI

Enodnevni preizkusni dogodek v footgolfru, namenjen dekletom in mladim ženskam (15–29 let) brez predhodnih izkušenj. Ključni element je prijazno okolje z ovirami, ki ga vodijo športnice ali trenerke, kar spodbuja prvo udeležbo brez tekmovalnega pritiska. Poudarek je na zabavi, vključenosti in druženju.

## NAČRT IZVEDBE PO KORAKIH

1. Izberite dostopno igrišče za footgolf
2. Promovirajte dogodek v šolah, nogometnih klubih in na družbenih omrežjih
3. Odprta registracija (brezplačna ali simbolična pristojbina)
4. Določite trenerke za vodenje
5. Vključite kratek uvod + zabavne igre footgolfa
6. Poskrbite za osvežilne pijače in manjša darila
7. Zbirajte obrazce za povratne informacije



# FOOTGOLF SISTERS

- TRY & PLAY DAY

## VRSTA:

- Delavnica
- Pobuda za ozaveščanje

## TRAJANJE:

Enodnevni dogodek  
(ponovljiv mesečno ali  
četrletno)

## MATERIALI

Žoge za footgolf, kartice z rezultati, tiskani letaki, vizualni elementi za družbena omrežja, markerji za sodelovanje z blagovno znamko, seznam predvajanja glasbe ob golf hiši.

## STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

Nizka – lahko se organizira s prostovoljnimi trenerji in osnovno infrastrukturo

## OPIS IN KLJUČNI ELEMENTI

Ta enodnevni dogodek za začetnike je zasnovan posebej za mlade ženske (15–29 let), ki so nove v svetu footgolfa. Odpravlja ovire z odpravo konkurence, ponuja uvajanje pod vodstvom žensk in združuje telesno aktivnost z družabno interakcijo.

Pobuda spodbuja krepitev samozavesti, navezovanje stikov z vrstniki in dostopnost, saj daje prednost užitku v igri in ne v uspešnosti.

Prav tako klubom omogoča, da z minimalnimi naložbami preizkusijo programe, specifične za dekleta in ženske.

## NAČRT IZVEDBE PO KORAKIH

1. Načrtujte in rezervirajte: Poiščite primerno igrišče za footgolf, ki je lahko dostopno z javnim prevozom. Rezervirajte 2-urni termin, idealno med vikendom.

2. Zaposlite vodje žensk: Povabite 2–3 trenerke ali aktivne igralko z dobrimi socialnimi veščinami, da vodijo dogodek.

1. Promocija: Za širjenje vizualno privlačnega povabila uporabite Instagram, skupine WhatsApp, mladinske klube, šole in univerze. Uporablajte prijazen in vključujoč jezik (»izkušnje niso potrebne!«).

1. Postavitev postaje: Pripravite 3–4 preproste postaje za aktivnosti (npr. najdaljši putt, ovire,...). Uporabite naravno okolje golf igrišč, po potrebi stožce, zastavice in zabavne oznake.

1. Ogrevanje in prebijanje ledu: Začnite z 10-minutnim ogrevanjem, ki mu sledi zabaven uvodni krog z imenskimi oznakami ali krogom »zakaj sem danes prišel/prišla«.

1. Igra + Druženje: Dejavnosti izvajajte izmenično in jih zaključite s kratko ekipno igro. Dogodek zaključite z neformalnim piknikom ali klepetom ob osvežilni pijači ter skupinsko fotografijo.

# DAN ODPRTIH VRAT ZA ŽENSKE V FOOTGOLFU

POSKUSI, IGRAJ, VPRAŠAJ

FOOTGOLF OPEN DAY FOR GIRLS - TRY & PLAY DAY

## VRSTA:

- Kampanja ozaveščanja + delavnica/seminar

## TRAJANJE:

- Skupaj 2–3 ure

## MATERIALI

Natisnjena vabila (za šole, mladinske centre), prijavni list in obrazci za soglasje, postavitve igrišča za mini nogomet (4–5 lukenj), miza dobrodošlice z osnovnimi informativnimi letaki, obrazci za povratne informacije (papirnati ali digitalni), klubski transparent, manjša darila (neobvezno).

## STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

### Nizko

- Lahko ga vodijo obstoječi zaposleni ali prostovoljci.
- Če se igra odvija na redni progi, je potrebna minimalna priprava.
- Enostavno ponovitev ali vključitev v letni koledar.

### **Ciljna skupina:**

Dekleta in mlade ženske, ki so novi v svetu footgolfa.

### **Osnovne metode:**

Zabavna in sproščena preizkusna delavnica s podporo prijaznih prostovoljcev in kratkim uvodnim govorom.

### **Izvedba:**

1. Promovirajte dogodek prek šol/družbenih medijev.
2. Pozdravite udeležence in izvedite preprosto ogrevanje + ekipno igro na 4–5 luknjah.
3. Zaključite z neformalnimi vprašanji in odgovori ter natisnjenimi informacijami o včlanitvi.

### **Ključne vrednote, ki jih promoviramo:**

Zaupanje, vključenost, odprtost, medsebojna podpora in poštena igra.



### **1. korak: Načrtovanje in promocija dogodka Kaj storiti:**

- Izberite datum vikenda ali šolskih počitnic in si zagotovite igrišče za footgolf za 2–3 ure.
- Dogodek promovirajte v šolah, mladinskih centrih in na družbenih omrežjih z uporabo preprostih vizualnih elementov.

#### **Potrebni materiali:**

- Digitalni letak (Canva)
- Vabila po e-pošti ali plakati za tiskanje
- Spletni ali papirnati prijavní obrazec

**Nasvet: Sodelujte z lokalno šolo, mladinsko nevladno organizacijo ali občino, da dosežete več deklet.**

### **2. korak: Nastavitev območja dobrodošlice Kaj storiti:**

- Pripravite majhno mizo za prijavo s prijavnim listom, letakom dobrodošlice in nalepkami z imeni. Ustvarite prijazen prvi vtis z glasbo, vizualnimi elementi kluba in prijaznim prostovoljcem.

#### **Potrebni materiali:**

- Prijavni list, pisala, letaki
- Klubski roll-up ali banner
- Natisnjen program dogodka
- Neobvezno: miza za sok/vodo

### **3. korak: Izvedite poskusno vadbo nogometnega golfa Kaj storiti:**

- Začnite z 10-minutnim uvodom v osnove footgolfa in ogrevanjem. Nato udeležence razdelite v manjše skupine (4–6 deklet) in jih vodite skozi 4–5 poenostavljenih lukenj. Spodbujajte klepet, navijanje in vprašanja.

#### **Osebj:**

- 1–2 prostovoljca na skupino za podporo in motiviranje.

#### **Cilj:**

- Naj bo zabavno, družabno in brez pritiska.

### **4. korak: Organizirajte kotichek za vprašanja in odgovore ter povratne informacije Kaj storiti:**

- Po dejavnosti ponudite 20–30 minut sproščene seje, kjer lahko udeleženci:
  - Postavite vprašanja o včlanitvi
  - Spoznajte igralko ali trenerko kluba
  - Delite kratke povratne informacije (obrazec ali samolepilni listek)

#### **Nasvet: Vključite natisnjene informacije o klubu (kdaj in kako se včlaniti, oprema, stroški).**

### **5. korak: Nadaljnje ukrepanje in deljenje poudarkov Kaj storiti:**

- Posnemite nekaj skupinskih fotografij (z vašim soglasjem) in jih delite na družbenih omrežjih z zahvalnim sporočilom in datumom naslednjega usposabljanja.

#### **Izbirni dodatek:**

- Ustvarite skupino WhatsApp ali poštni seznam za zainteresirane udeležence.

# FEMINA DAY ŽENSKI DAN

## VRSTA:

- Program usposabljanja

## TRAJANJE:

- Enodnevni dogodek

## MATERIALI

Spletne vsebine, žoge, markerji, reklamne brošure, trofeje

## STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

Nizka – mogoče organizirati z avtobusi in osnovno infrastrukturo

## OPIS IN KLJUČNI ELEMENTI

Turnir je namenjen vsem ženskam, s poudarkom na skupini od 15 do 29 let in igralkah začetnicah. Kampanja je namenjena tudi staršem mladih deklet.

**Ključni elementi: priprava turnirja v footgolfu, priprava spletnih gradiv za kampanjo, organizacija turnirja, vključitev vsaj ene profesionalne igralka nogometnega golfa v skupino, ki bo novice seznanila s pravili igre.**

**Ključne vrednote, ki jih promoviramo:**

- komunikacija in športno vedenje

## NAČRT IZVEDBE PO KORAKIH

1. Določanje datuma turnirja, izbira letovišča in rezervacija igrišča.
2. Spletna kampanja na družbenih omrežjih kluba, vključno z gradivi, ki promovirajo ženske, ki igrajo footgolf.
3. Iskanje partnerjev, sponzorjev (paketi dobrodošlice za ženske, cene za zmagovalce, prigrizki).
4. Prijava v različne kategorije glede na starost in izkušnje v footgolfu.
5. Na dan turnirja - uvodne besede, seznanitev s pravili.
6. Razglasitev rezultatov turnirja + kratka predstavitev footgolf kluba z možnostjo vstopa.

# DELAVNICA ZA NOVE IGRALKE / PRIHAJAJOČE IGRALKE

## VRSTA:

- Delavnica
- Seminar

## TRAJANJE:

- 1-urna delavnica + predstavitev

## MATERIALI

brošure, diapozitivi, predloge za kodeks ravnanja, izročki, spletne vsebine, nogometne žoge, igrišče za golf ali prenosna vadbena luknja za nogomet

## STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

Srednje - trenerji z znanjem

## OPIS IN KLJUČNI ELEMENTI

Aktivnost za skupino novink (npr. tiste, ki so se prvič udeležile našega turnirja za novince) z namenom razširitve njihovega znanja o pravilih footgolfa in praktičnega usposabljanja za različne igralne situacije.

## NAČRT IZVEDBE PO KORAKIH

- Prepoznavanje skupine žensk
- izbira izkušenega trenerja
- predstavitev osnovnih konceptov in pravil footgolfa
- prostovoljna praktična demonstracija igralnih situacij



## PROMOCIJA FOOTGOLFA V ŠOLAH/ ŠOLSKIH ORGANIZACIJAH/ŠPORTNIH KLUBIH/ŽENSKIH NOGOMETNIH KLUBIH

### VRSTA:

- Kampanja ozaveščanja
- Delavnica ali seminar

### TRAJANJE:

- 1 dan (v konkretni organizaciji)

### MATERIALI

Brošure, diapozitivi, izročki, prenosna igrišča za nogomet, nogometne žoge

### STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

Srednje - trenerji ali prostovoljci z znanjem

### OPIS IN KLJUČNI ELEMENTI

Udeleženci so bili presenečeni nad footgolfom, nekateri so zanj slišali prvič.

Dekleta so bila izjemno vesela, da so jim uspelo spraviti žogo v luknjo, medtem ko so jo prvič brcale. Cene so vzbudile navdušenje in delavnica je bila izjemno uspešna.

Naučene lekcije: Dekleta, ki trenutno igrajo za žensko nogometno ekipo, zaradi velikega števila nogometnih tekem med vikendom nimajo veliko časa za redne treninge in turnirje footgolfa, vendar lahko footgolf vključijo kot dodaten trening.

## NAČRT IZVEDBE PO KORAKIH

1. Pripravite brošure o footgolfu – kaj je to, kje se igra, zakaj dekleta in ženske igrajo footgolf.
2. Pripravite video klipe o footgolfu – kaj je to, kje se igra, zakaj ženske igrajo footgolf, vključno z videoposnetki žensk, ki udarjajo/zmagujejo na turnirjih v footgolfu.
3. Stopite v stik s šolami v vašem okrožju in pridite na delavnico o footgolfu in pustite brošure tam.
4. Udeležite se športnih dni šol/organizacij s stojnico »Footgolf je za dekleta in ženske«, imejte prenosno luknjo za footgolf in udeležencem omogočite, da preizkusijo footgolf.
5. Pripravite mini tekmovanje in razdelite gradiva, cene in brošure.

# #MYFIRSTFOOTGOLF – DIGITAL CONFIDENCE CAMPAIGN DIGITALNA KAMPANJA ZA ZAUPANJE

## VRSTA:

- Digitalna kampanja ozaveščanja

## TRAJANJE:

- 6-tedenska ponavljajoča se kampanja

## MATERIALI

Kamere mobilnih telefonov, aplikacije za urejanje videoposnetkov, smernice za hashtage kampanje, komplet orodij za vrstniške pripovedovalce zgodb

## STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

Srednje – zahteva osnovno ustvarjanje vsebin in digitalno koordinacijo

## OPIS IN KLJUČNI ELEMENTI

Ta kampanja uporablja video pripovedovanje zgodb, ki ga vodijo vrstniki, za normalizacijo in praznovanje izkušnje začetnikov v footgolfru.

Obravnava pogoste strahove glede uspešnosti ali presoje s prikazom resničnih, nepopolnih izkušenj. Izkorišča formate kratkih videoposnetkov TikToka in Instagrama ter gradi čustveno povezavo s športom.

**Temeljne vrednote: ranljivost, pristnost in opolnomočenje.**

## NAČRT IZVEDBE PO KORAKIH

- **Določite ambasadorke:** Izberite 2–4 mlade ženske, s katerimi se lahko poistovetite, da bodo služile kot »pripovedovalke zgodb«. Morale bi biti nove ali pa se šele pred kratkim ukvarjajo z footgolfom.
- **Predstavitev in usposabljanje:** Organizirajte enourni digitalni sestanek o snemanju kratkih vertikalnih videoposnetkov, uporabi varnega sporočanja in ohranjanju pristnosti.
- **Ujemite resnične trenutke:** Posnemite udeležence, ki prvič poskušajo igrati footgolf – vključno z nerodnimi, smešnimi ali nepričakovanimi trenutki.
- **Objava in deljenje:** Zmontirajte v 30–60-sekundne posnetke. Naložite na družbena omrežja z oznako kampanje. Pritegnite druge tako, da jih povabite, da delijo svoje »prve posnetke«.
- **Odgovarjajte in spodbujajte:** Ambasadorji ali klubi naj odgovarjajo na komentarje, slavijo poskuse in povabijo sledilce na dogodke za začetnike.
- **Nagradi in pomnoži:** Nagradite ustvarjalce z objavami na družbenih omrežjih, digitalno značko ali brezplačnim vstopom na lokalni dogodek.

# UEFA PLAYMAKERS (PRILAGAJANJE OD MLADIH DO NAJSTNIKOV)

## VRSTA:

- Trening nogometa za začetnike

## TRAJANJE:

- 8-tedenski program (ponovljiv na sezono)

## MATERIALI

Prilagojeni vodniki za vadbo za najstnike, motivacijska orodja, footgolf oprema, komplet orodij za krepitev samozavesti.

## STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

Srednje – zahteva usposobljene moderatorke in vključujoče okolje

## OPIS IN KLJUČNI ELEMENTI

Ta priredba UEFA Playmakers se osredotoča na dekleta, stara od 15 do 18 let, skupino z visokim tveganjem, da bodo zaradi pritiska, samopodobe ali družbenih pričakovanj opustila nogomet.

Z odstranitvijo teme uspešnosti in ponudbo vadb, ki jih vodijo ženske, osredotočenih na dobro počutje, stike z vrstniki in osebno rast, ta model dekletom ponuja prostor za varno vrnitev k nogometu in footgolfu ali vstop v enega od športov.

Pristop združuje lahke nogometne spretnosti, refleksijo samozavesti in pripovedovanje zgodb iz resničnega življenja – spodbuja vključenost, odgovornost in veselje. Vloga mladih moderatork je ključnega pomena: delujejo kot skoraj vrstniške mentorice, ne le kot trenerke.

## NAČRT IZVEDBE PO KORAKIH

- **Usposabljanje ženskih vzornic (18–29):** Izberite in usposobite moderatorje, ki so po starosti podobni udeležencem. Prednost dajte mladinskim voditeljem in bivšim igralkam, ki se lahko poistovetijo z njimi.
- **Promocija brez pritiska:** Ciljajte na srednje šole in spletne platforme s pozitivnim, netekmovalnim sporočilom: »Brez preizkušenj. Samo poskusite.«
- **Ustvarite tedensko strukturo:** Enkrat tedensko izvajajte vadbe, osredotočene na delo z nogami, igre na majhnem območju in čustvene veščine (npr. samozavest, spopadanje z napakami).
- **Vključite elemente zgodbe:** Disneyja nadomestite z resničnimi zgodbami športnic (npr. "Kako sem se pri 17 letih začela ukvarjati z nogometom in footgolfom").
- **Spodbujajte druženje z vrstniki:** Vsak teden vključite čas za srečanja, deljenje glasbe ali soustvarjanje skupinskih ciljev.
- **Ocenite mehke pridobitve:** Uporabite preprost dnevnik refleksije (papirnati ali Google obrazec) za merjenje sprememb v samozavesti, zanimanju in povezanosti.

## INCLUSIVE ENVIRONMENT FOR FOOTGOLF VKLJUČUJOČE OKOLJE ZA ŽENSKO V FOOTGOLFU

### VRSTA:

- Mentorska pobuda

### TRAJANJE:

- brez časovne omejitve

### MATERIALI

- kodeks ravnanja

### STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

Srednje – zahteva usposobljene moderatorke in vključujoče okolje

### OPIS IN KLJUČNI ELEMENTI

Ključne vrednote, ki jih spodbujamo, so čustvena podpora, športni duh in jasna komunikacija.

Udeleženec tega programa se počuti cenjenega, srečnega in bolj vključenega v ekipo, kar spodbuja tudi občutek podpore ekipi pri doseganju odličnih rezultatov.

Pridobljene izkušnje in predlagane izboljšave: jasna opredelitev programa in komunikacija med vsemi člani kluba, da se vključijo v idejo. Kodeks ravnanja je dober vodnik za spremljanje novinca.

## NAČRT IZVEDBE PO KORAKIH

- Ko v klub pride nova članica, ji dodelijo »prijateljico«.
- Prijatelj/ica s podporo drugih članov kluba poskrbi, da se nova članica počuti vključeno.
- Svetuje, nudi podporo, bodisi v komunikaciji bodisi v povezavi s procesom usposabljanja, in začetnico vodi skozi kodeks ravnanja.

**CALL TO ACTION - TAKE YOUR BFF  
AND COME HAVE FUN  
POVABI SVOJO NAJBOLJŠO  
PRIJATELJICO IN SE ZABAVAJ.**

**VRSTA:**

- Kampanja ozaveščanja prek družbenih medijev

**TRAJANJE:**

- 4-6 tednov

## **MATERIALI**

Spletne vsebine – videoposnetki (ton komunikacije – sproščen, zabaven, všečen ženskam)

## **STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE**

Srednje

## **OPIS IN KLJUČNI ELEMENTI**

Dostava pred dogodkom, promocijski materiali, dekleta, stara 15-20 let.

Novo potencialne igralke, še posebej iz najmlajše kategorije.

- Pripravite video posnetke/zgodbe/TikTok videoposnetke, ki bodo obravnavali teme, kot so: »Prvič igram footgolf«, »Footgolf je cool«, »Footgolf je seksi«, »Dekleta si samo želijo brcati žogice«
- Profesionalne nogometne igralke vabijo druga dekleta/dame k igranju footgolfa s pričevanjem: footgolf mi je spremenil življenje
- Profesionalne nogometne igralke vabijo druga dekleta/dame k igranju footgolfa s pričevanjem: V footgolfu sem našla nove prijatelje
- Profesionalne nogometne igralke vabijo druga dekleta/dame k igranju footgolfa s pričevanjem: Obvezna slika za Instagram je na golf igrišču, pridite igrati in se zabavajte
- Prikupen moški igralec nogometnega golfa vabi dekleta, da se mu pridružijo na igrišču za nogomet in trenirajo z njim



# TEAM UP CHALLENGE - FOOTGOLF

## VRSTA:

- Delavnica ali seminar + aktivnost za krepitev timskega duha

## TRAJANJE:

- 1,5-2 uri

## MATERIALI

- Natisljive kartice z izzivi (vnaprej oblikovane in za večkratno uporabo)
- Tabla rezultatov (bela tabla ali natisnjen list)
- Osnovni rekviziti (stožci, markerji, vrvi – za ustvarjalne naloge)
- žogice za nogometni golf, dostop do igrišča
- Nalepke ali majhni žetoni za nagrade

## STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

### Nizko

- Zahteva preprosto koordinacijo in natisnjene kartice z izzivi.
- Ni potrebna posebna oprema ali usposabljanje osebja.
- Zlahka ponovljivo ali prilagojeno za večje dogodke ali mladinske tabore.

### **Ciljna skupina:**

Mladi športniki, še posebej dekleta in začetniki.

### **Osnovne metode:**

Ekipni izzivi v nogometnem golfu, osredotočeni na zabavo, ustvarjalnost in sodelovanje.

### **Postopek izvedbe:**

1. Pripravite 3–5 preprostih delovnih postaj.
2. Oblikujte mešane ekipe in se izmenično premikajte po vsaki postaji.
3. Zaključite s prijaznim praznovanjem in skupinsko refleksijo.

### **Ključne vrednote, ki jih promoviramo:**

Timsko delo, komunikacija, samozavest, vključenost in poštena igra.

### 1. korak: Priprava izzivnih postaj Kaj storiti:

- Oblikujte 3–5 ekipnih izzivov, povezanih s footgolfom, ki združujejo zabavo, koordinacijo in osnovne tehnike nogometnega golfa (npr. »Štafeta podajanja žoge«, »Luknja z ovirami«, »Luknja s tiho strategijo« itd.).

### Potrebni materiali:

- Kartice z navodili za izziv (po možnosti plastificirane)
- Točkovne liste za vsako ekipo
- Rekviziti, kot so stožci, vrvi ali mehki predmeti za ustvarjanje ovir

### Nasvet:

- Ponovno uporabite obstoječo opremo – ni treba kupovati novih.

### 2. korak: Izbira in seznanitev udeležencev Kaj storiti:

- Povabite 8–20 udeležencev (po možnosti deklet in mladih žensk, ki so novince v footgolfu) in oblikujte mešane ekipe od 3 do 5 igralok.
- Na kratko jim razložite pravila: cilj je timsko delo in zabava, ne tekmovanje.

### Nasvet:

- Če je mogoče, dodelite enega prostovoljca ali člana osebja na postajo ali pa pustite ekipam, da se same upravljajo z jasnimi navodili.

### 3. korak: Izvedite izzivni krog Kaj storiti:

- Ekipe se menjavajo na vsaki postaji vsakih 10–15 minut. Ekipe opravijo nalogo, zabeležijo svoj rezultat ali uspešnost in se premaknejo na naslednjo postajo.

#### Primeri postaj:

- **Udarec v tarčo** – Zbirajte točke s ciljanjem v cone.
- **Brcanje z zavezanimi očmi** – En igralec ima zavezane oči; soigralci ga vodijo.
- **Časovno omejena luknja** – Skupaj čim hitreje dokončajte luknjo.
- **Ustvarjalno praznovanje** – Ekipe koreografirajo ekipni navijaški ali ples ob zadeti luknji. Ampak zavedajte se, da ste na golf igrišču in ne biti preglasne.

### 4. korak: Zaključite z mini praznovanjem Kaj storiti:

- Zberite vse ekipe, preštejte zabavne točke (ne le rezultatov – vključite tudi »Najboljši ekipni duh« ali »Najboljšo komunikacijo«) in razdelite majhne žetone (nalepke, potrdila, prigrizke).

#### Nasvet:

- Izogibajte se hierarhiji pri nagrajevanju – slavite trud in sodelovanje.

### 5. korak: Deljenje in povabilo na naslednjo sejo Kaj storiti:

- Posnemite skupinsko fotografijo, delite vrhunce na družbenih omrežjih in povabite udeležence, da se pridružijo rednemu treningu nogometnega golfa ali družabnemu dnevu.

### Izbirni dodatek:

- Ponudite letak ali QR kodo s povezavo do prihajajočih klubskih dejavnosti ali kratek obrazec za zanimanje.



## TURNIR V IGRI HOLE IN ONE - ZABAVNA FOOTGOLF IGRA S 6 NOGOMETNIMI ŽOGAMI

### VRSTA:

- Zabavna igra nogometnega golfa

### TRAJANJE:

- 1 popoldne

### MATERIALI

Nogometne žoge - 6x, markerji, luknja za footgolf ali mobilna luknja Goalhole (restavracije, hoteli, športna prizorišča, nogometna igrišča, igrišče za golf), tiskani letaki, majice z blagovno znamko, prijavnica in kartica za zapis rezultatov, digitalni oglas

### STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

- Nizka (npr. enkratna seja) z veliko zabave

## OPIS IN KLJUČNI ELEMENTI

Hole in one je družabna igra, ki jo je zanimivo igrati in gledati. Iz šestih točk ciljamo na luknjo za footgolf. Prve tri žogice so najbližje in vsaka je vredna eno točko, drugi dve sta bolj oddaljeni in sta vredni dve točki. Tretja je najdlje oddaljena in je vredna tri točke. Najvišji možni rezultat je 10. Če imata oba tekmovalca enako število točk, se okoli luknje označi novih šest točk in se izmenjujeta pri ciljanju. Zmagovalec je tisti, ki zadene več lukenj. Za najboljše in za vse zabavne tekmovalce lahko pripravimo posebna darila.

3-urni preizkusni dogodek v nogometnem golfu, namenjen dekletom in mladim ženskam (15–29 let) brez predhodnih izkušenj. Ključni element je prijazno okolje z nizkimi ovirami, ki ga vodijo športnice ali trenerke, kar spodbuja prvo udeležbo brez tekmovalnega pritiska. Poudarek je na zabavi, vključenosti in druženju. Za boljše vzdušje na turnirju lahko poskrbimo za pijačo in hrano.

## NAČRT IZVEDBE PO KORAKIH

1. Izberite dostopno igrišče ali prizorišče za footgolf (hotel, restavracijo, nakupovalni center itd.)
2. Promovirajte dogodek v šolah, nogometnih klubih in na družbenih omrežjih
3. Odprta registracija (brezplačna ali simbolična pristojbina)
4. Določite osebo za vodenje
5. Vključite kratek uvod + zabavne igre footgolfa
6. Poskrbite za osvežilne pijače in manjša darila
7. Zbirajte obrazce za povratne informacije



# NAJBLIŽJE GOSTITELJU ... CELEBRITY FUN FOOTGOLF TURNIR

## VRSTA:

- Dogodek

## TRAJANJE:

- Enodnevni dogodek, ki se ponavlja vsako leto

## MATERIALI

Nogometne žoge, markerji, rezervacija igrišča, tiskani letaki, majice z blagovno znamko, prijavnica, digitalni oglas

## STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

- Nizka (npr. enkratna seja)

## OPIS IN KLJUČNI ELEMENTI

Enodnevni preizkusni dogodek v footgolfu, namenjen dekletom in mladim ženskam (15–29 let) brez predhodnih izkušenj.

Ključni element je prijazno okolje z nizkimi ovirami, ki ga vodijo športnice ali trenerke, kar spodbuja prvo udeležbo brez tekmovalnega pritiska. Poudarek je na zabavi, vključenosti in druženju. Nagrajeni so tisti, ki imajo rezultat udarcev najbližji znani osebi oz. gostitelju.

## NAČRT IZVEDBE PO KORAKIH

1. Izberite dostopno igrišče za footgolf
2. Promovirajte dogodek v šolah, nogometnih klubih in na družbenih omrežjih
3. Odprta registracija (brezplačna ali simbolična pristojbina)
4. Določite trenerke za vodenje
5. Vključite kratek uvod + zabavne igre footgolfa
6. Poskrbite za osvežilne pijače in manjša darila
7. Zbirajte obrazce za povratne informacije



## »TIHI KROG TRENERJA« – IGRA FOOTGOLFA POD VODSTVOM IGRALCA BREZ USTNIH NAVODIL TRENERJA

### VRSTA:

- Program usposabljanja

### TRAJANJE:

- 1–1,5 ure

### MATERIALI

- Ni zahtevano
- Neobvezno: natisnjene kartice z rezultati in svinčniki (že uporabljeni v redni igri)

### STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

#### Nizko

- Vsak trener, ki je pripravljen eksperimentirati z drugačnim komunikacijskim slogom, ga lahko takoj uvede
- Brez orodja, brez priprave in brez dodatnih stroškov

### OPIS IN KLJUČNI ELEMENTI

#### Ciljna skupina:

Športnice, zlasti mladostnice in mlade ženske, ki trenirajo footgolf.

### **Osnovne metode:**

Trener ves čas enega kroga igre molči in spodbuja igralke, da se obvladujejo sami, samostojno sprejemajo odločitve in se po potrebi zanesejo na podporo vrstnikov. Dejavnost se zaključi s kratko ekipno refleksijo.

### **Postopek izvedbe:**

- Trener pred igro na kratko predstavi koncept
- Igralke opravijo celoten krog brez trenerjevega posredovanja
- Nadaljnja razprava omogoča prostor za povratne informacije in vpogled
- Na koncu se delijo neobvezna opažanja trenerja

### **Ključne vrednote, ki jih promoviramo:**

- Avtonomija
- Čustvena regulacija pod zmanjšanim nadzorom
- Komunikacija med vrstniki
- Krepitev zaupanja

### **1. Pred rundo razložite koncept**

Pred začetkom dogajanja trener igralcem na kratko pojasni, da bo ta krog s strani trenerja potekal v tišini. Igralci bodo med igro prevzeli polno odgovornost za odločanje, strategijo in komunikacijo z vrstniki.

### **2. Postavite si jasno pravilo: Brez ustnega mentorstva**

Med krogom trener ostane prisoten, vendar ne govori, ne daje povratnih informacij ali popravlja dejanj. Lahko opazuje, si dela zapiske in se smeji – vendar se ustno vodenje začasno ustavi.

### **3. Spodbujajte medsebojno podporo in vodenje**

Igralce spodbujamo, da si medsebojno pomagajo (če želijo) in da se individualno ali skupinsko odločijo, kako se bodo spopadli z vsakim izzivom, udarcem ali odločitvijo. To podpira naravno vodenje in sodelovanje.

### **4. Poročilo takoj po krogu**

Po krogu se igralci ponovno zberejo za kratek razmislek (10–15 minut). Delijo, kaj se jim je zdelo drugače, kaj jim je bilo všeč, kaj se jim je zdelo težko in kaj so se naučili o sebi ali soigralcih.

### **5. Trener ponuja povratne informacije (neobvezno)**

Če je primerno, lahko trener na koncu deli opažanja in izpostavi primere avtonomije, vrstniške podpore, čustvenega nadzora ali strateškega razmišljanja, ki jih je opazil med tihim krogom.

# »KROG HVALEŽNOSTI« – RITUAL HVALEŽNOSTI IN PRIZNANJA PO TRENINGU

## VRSTA:

- Delavnica ali seminar

## TRAJANJE:

- 5–10 minut na koncu  
katere koli vadbe

## MATERIALI

- Ni zahtevano
- Neobvezno: žoga ali majhen žeton, ki se podaja med krogom

## STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

### Nizko

- Ne zahteva priprave ali orodij
- Z lahkoto ga vodi trener ali celo igralec
- Lahko se redno ali občasno vključi v seje

## OPIS IN KLJUČNI ELEMENTI

### Ciljna skupina:

Športniki, še posebej dekleta in mlade ženske.

### Osnovne metode:

Na koncu srečanja igralci oblikujejo krog in vsak od njih pove eno stvar, ki jo je cenil – na sebi, soigralcu ali srečanju. Oprema ali priprava nista potrebni.

### **Postopek izvedbe:**

- Trener zbere skupino v krogu
- Igralci drug za drugim delijo kratke, pozitivne refleksije
- Trener omogoča, vendar ne vodi vsebine
- Redno ponavljanje krepi zaupanje in povezanost v ekipi

### **Ključne vrednote, ki jih promoviramo:**

- Čustvena ozaveščenost
- Vzajemna podpora in komunikacija
- Pripadnost in medsebojno spoštovanje

### **Zberite igralce v krogu**

Na koncu srečanja ali tekme prosite vse igralce, naj stojijo v krogu. To ustvari miren, vključujoč ton ter spodbudi očesni stik in prisotnost.

### **Pojasnite namen (samo prvič)**

Če to počnejo prvič, trener na kratko pojasni: »Vsak od nas bo danes povedal nekaj, kar ceni – lahko je o sebi, soigralcu ali nečem, kar se je zgodilo.«

### **Začni krog**

En igralec (ali trener) začne s kratko pohvalo (npr. »Všeč mi je bilo, kako je Sara vse spodbujala« ali »Ponosna sem na svoj današnji dolgi udarec«) in poda igro v smeri urinega kazalca.

### **Vsi delijo**

Vsaka oseba pove eno stvar, ki jo ceni. Lahko gre za trud, razpoloženje, vedenje, timsko delo ali majhen uspeh – ne le za tehnično spretnost.

### **Zaprte krog**

Ko vsi delijo svoje mnenje, se trener zahvali skupini in po želji razmisli o skupni temi (npr. ekipni duh, odpornost).

### **Redno ponavljajte (neobvezno)**

Dejavnost se lahko ponavlja tedensko ali po čustveno intenzivnih srečanjih, da se okrepijo vezi v skupini in navade refleksije.

# TEAMBUILDINGI ZA PODJETJA, S Poudarkom NA ŽENSKIH EKIPAH

## VRSTA:

- Dogodek / delavnica

## TRAJANJE:

- Enodnevni dogodek, po naročilu

## MATERIALI

Nogometne žoge, rezervacija igrišča, tiskani letaki, pokali za zmagovalce

## STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

- Nizka

## OPIS IN KLJUČNI ELEMENTI

Enodnevni preizkusni dogodek v footgolfu, namenjen dekletom in mladim ženskam (15–29 let) brez predhodnih izkušenj.

Ključni element je prijazno okolje, ki spodbuja prvo sodelovanje v krogu sodelavcev.

## NAČRT IZVEDBE PO KORAKIH

1. Kontaktiranje izbranih podjetij (s poudarkom na mladih ženskah ali mešanih delovnih ekipah)
2. Priprava ponudbe za organizacijo dogodka
3. V primeru pozitivnega odgovora - določitev datuma
4. Izberite dostopno igrišče za footgolf
5. Vsaki skupini dodelite trenerje/mentorje
6. Vključite kratek uvod + zabavne igre footgolfa
7. Podelitev nagrad najboljšim v vsaki kategoriji
8. Poskrbite za osvežilne pijače in manjša darila
9. Zbirajte obrazce za povratne informacije

# "PLAY LIKE HER" "IGRAJ KOT ONA"

## VRSTA:

- Delavnica/seminar
- Kampanja ozaveščanja

## TRAJANJE:

- 2,5 ure

## MATERIALI

- Vnaprej pripravljena vprašanja spodbujajo razpravo
- Vizualni elementi družbenih medijev za promocijo (z uporabo Canve ali podobnega)
- Osnovna signalizacija in natisnjen list za povratne informacije (format A4, ponovno uporabljen)
- žogice in markerji za nogometni golf (obstoječa oprema)
- Obstoječi obrazec za rezervacijo ali orodje za RSVP dogodka (Google Forms itd.)

## STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

Nizka do srednja (Zahteva usklajevanje z 1–2 ženskima vzornikoma in dostop do terena, vendar ne potrebuje novih materialov ali tehničnih orodij)

**Ciljna skupina: Dekleta in mlade ženske (12–25 let); lokalne ženske vzornice; po izbiri starši in člani kluba.**

### **Osnovne metode:**

- Neformalne igralne urice z lokalnimi ženskimi vzorniki.
- Osredotočite se na spodbujanje vrstnikov, prepoznavnost in sodelovanje.
- Refleksija po igri z uporabo preprostih vprašanj.

### **Izvedba:**

1. Povabite vzornice in promovirajte aktivnost.
2. Organizirajte 2,5-urno srečanje: uvod, 1-urni footgolf, neformalna vprašanja in odgovori.
3. Zberite kratke povratne informacije in delite poudarke dogodkov na spletu.

### **Ključne vrednote:**

**Vključenost, samozavest, mentorstvo, športni duh, vrstniška podpora.**

### 1. korak: Prepoznajte in povabite lokalne vzornike

#### Kaj storiti:

- Stopite v stik z lokalnimi športnicami, aktivnimi članicami kluba ali navdihujočimi ženskami iz skupnosti (npr. učiteljicami športne vzgoje, mladinskimi delavkami, nekdanjimi igralkami), ki se počutijo udobno pri interakciji z mladimi.

#### Nasveti:

- Za iskanje kandidatov uporabite osebna omrežja ali družbena omrežja.
- Jasno sporočite namen dogodka (vidnost, spodbuda in zabava – ne tekmovanje).
- Ponudite majhen znak zahvale (npr. zahvalno pismo, potrdilo ali bon za kavo).

### 2. korak: Načrtujte dogodek in ga promovirajte

#### Kaj storiti:

- Izberite datum/uro, ki ustreza tako mentorju kot tudi lokalni razpoložljivosti mladih (npr. popoldne ob koncu tedna).

#### Promovirajte dogodek z uporabo:

- Družbena omrežja kluba (Instagram/Facebook)
- Plakati v lokalnih šolah ali skupnostnih centrih
- Skupinska sporočila v WhatsAppu ali Messengerju

#### Orodja:

Canva za hitro oblikovanje plakatov, Google Forms za RSVP.

### 3. korak: Pripravite preprost dnevni red Kaj storiti:

- Sejo strukturirajte na naslednji način:
  - a. **Dobrodošlica in prebivanje ledu (15–20 min)**
    - Kratki uvodi, ogrevanje in razlaga formata.
  - a. **Footgolf v ekipah (60 min)**
    - Ustvarite mešane ekipe vzornikov in mladih udeležencev.
    - Odigrajte 6–9 lukenj v sproščenem formatu s spodbujanjem pogovora.
  - a. **Neformalna vprašanja in odgovori ter refleksija (30–45 min)**
    - Uporabite 4–5 vnaprej pripravljenih spodbud za razpravo (npr. »Kakšen nasvet bi dal svojemu mlajšemu jazu?«).

Ponudite sok/prigrizke, če so na voljo.

### 4. korak: Zbiranje hitrih povratnih informacij

- **Kaj storiti:**
- Razdelite kratek obrazec za povratne informacije s 3–5 vprašanji:
  - "Kaj vam je bilo najbolj všeč?"
  - "Bi se želeli ponovno udeležiti?"
  - "Vas je dogodek motiviral, da bi več igrale footgolf?"

#### Oblika:

- Natisnjen obrazec A4 ali koda QR, ki vodi do obrazca Google.
- **Uporabite povratne informacije za izboljšanje ali prilagoditev prihodnjih srečanj.**

### 5. korak: Delite vpliv Kaj storiti:

- Na družbenih omrežjih objavite 3–5 fotografij ali kratkih citatov z dogodka.
- Označite reakcije udeležencev in vzornike (z njihovim soglasjem).
- Uporabite oznake, kot so #PlayLikeHer #FootgolfForGirls #SportForInclusion.

#### Zakaj:

- Gradi prepoznavnost, motivira druge in podpira prizadevanja za razširjanje rezultatov projekta FGFEM.

### Izbirni 6. korak: Načrtujte nadaljnje ukrepanje

- Povabite zainteresirana dekleta, da se pridružijo naslednjemu rednemu treningu ali neformalnemu »druženju ob nogometu«.
- Razmislite o "2. delu", kjer ista dekleta pripeljejo prijateljico, da razširijo krog.

# »CAPTAIN FOR A DAY« ROTIRAJOČE VODSTVO PRI USPOSABLJANJU

## VRSTA:

- Orodje za usposabljanje / Dejavnost opolnomočenja

## TRAJANJE:

- 15–20 minut na sejo/trening

## MATERIALI

- Nobena
- Po želji uporabite obstoječi oprsnik, zapestnico ali kapo za označevanje kapetanke dogodka
- Uporablja običajno klubsko okolje in urnik

## STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

- Nizko
  - Ne zahteva načrtovanja ali opreme
  - Z lahkoto ga sprejme vsak trener ali pomočnik
  - Prilagodljivo za klube vseh velikosti

### **Ciljna skupina:**

Mladi športniki, zlasti dekleta z manj vidnimi vlogami.

### **Osnovne metode:**

En športnik na vadbo je dodeljen kot »kapetan za en dan«, ki vodi ogrevanje, oblikuje ekipe, spodbuja vrstnike in na koncu poda kratek povzetek.

### **Postopek izvedbe:**

1. Vlogo kapetanke menjajte tedensko.
2. Dodelite majhne, vidne naloge z lahkotno podporo trenerja.
3. Za okrepitev izkušnje uporabite povzetek.

### **Ključne vrednote, ki jih promoviramo:**

Vodenje, samozavest, odgovornost, medsebojna podpora.

### **1. korak: Skupini naznanite pobudo Kaj storiti:**

- Predstavite idejo med redno aktivnostjo:
- Vsak teden bo ena igralka delovala kot »kapitanka za en dan« – vodilna vloga med treningom.

#### **Cilj:**

- Spodbujajte odgovornost, prepoznavnost in razvoj mehkih veščin, zlasti med dekleti.

### **2. korak: Izberite pravo kapetanko - Kaj storiti:**

- Prvo kapetanko izberite neformalno (npr. z rotacijo, prostovoljstvom ali odločitvijo osebja).
- Po želji uporabite preprost vizualni znak (trak za roko, ovijete roko,...).

**Nasvet: Osredotočite se na udeležence, ki še niso prevzeli vodstvene vloge.**

### **3. korak: Dodelitev preprostih odgovornosti Kaj storiti:**

- Kapitan:
  - Vodi ogrevanje skupine
  - Pomaga pri oblikovanju ekip ali parov
  - Med igro spodbuja druge
  - Na koncu deli kratek razmislek (npr. »Kaj je šlo danes dobro?«)

#### **Vloga trenerja:**

Ostanite v bližini, da nežno podpirate, vendar pustite, da vas kapitanka vodi.

### **4. korak: Izvedite trening s podporo Kaj storiti:**

- Naj trening poteka normalno, vendar dovolite kapitanu, da sprejme manjše vodstvene ukrepe.
- Izogibajte se mikroupravljanju – poudarite spodbudo in prepoznavnost vrstnikov.

### **5. korak: Poročilo in imenovanje naslednje kapitanke**

#### **Kaj storiti:**

- Na koncu dajte kapetanki priložnost, da deli nekaj, kar se je naučila ali v čemer je uživala.
- Povabite naslednjo kapetanko (ali pa naj ga nominira trenutni).
- **Neobvezno: Vodite preprost seznam rotacij, da bo imel vsakdo priložnost.**

# ŽENSKI FOOTGOLF TURNIR MATCH PLAY 1:1

## VRSTA:

- Program usposabljanja

## TRAJANJE:

- odvisno

## MATERIALI

Spletne vsebine – kampanja na družbenih omrežjih o turnirju, z objavljenimi propozicijami turnirja, pravili igre itd.

## STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

Srednje

## OPIS IN KLJUČNI ELEMENTI

Namenjeno igralkam footgolfa/novinkam v footgolfu od 15. leta starosti (pri ženskah, mlajših od 18 let, je treba v ciljno usmerjeno spletno kampanjo vključiti starše).

**Ključni elementi: priprava footgolf turnirja, priprava spletnih gradiv za kampanjo, organizacija turnirja, priprava footgolf igrišča)**

**Ključne vrednote, ki se spodbujajo: čustvena regulacija, komunikacija in športno vedenje**

## NAČRT IZVEDBE PO KORAKIH

1. Priprava promocijskih gradiv za kampanjo turnirja
2. Izžrebajte tekmovalnega 'pajka' z vsemi prijavljenimi igralkami
3. Organizacija 1. kroga dvoboja 1:1 ženska proti ženskam
4. Določitev naslednjega datuma turnirjev za uspešne ženske iz 1. kroga, pa tudi, za promocijo footgolfa, izvedba 2. kroga tudi za neuspešne ženske iz 1. kroga (neobvezno)
5. Naslednje kroge tekem organiziramo 1:1 do finala.



# COACHING IN CONVERSE

## VRSTA:

- Neformalno usposabljanje za vodenje

## TRAJANJE:

Enodnevno neformalno usposabljanje +  
1 nadaljnji mentorski klic

## MATERIALI

Flipcharti, samolepilni listki, kartice za pripovedovanje zgodb, komplet orodij za igranje vlog pri mentorstvu

## STOPNJA TEŽAVNOSTI IZVEDBE

Srednje zahtevno – zahteva 1–2 moderatorja z osnovnimi izkušnjami pri usposabljanju mladih

## OPIS IN KLJUČNI ELEMENTI

Ta dobra praksa na novo opredeljuje vlogo trenerja. Zagotavlja neformalno, vrstniško vodeno vstopno točko v svet trenerstva, zlasti za mlade ženske, ki jim morda primanjkuje samozavesti ali pa trenerstvo dojemajo kot preveč formalno ali pretežno moško.

Namesto osredotočanja na vaje ali taktike spodbuja mehko vodenje, čustveno ozaveščenost in prilagodljivost.

Okolje je namerno sproščeno (športni copati, puloverji s kapuco ali polo majica, prigrizki), da se počuti drugače od šolske ali športne hierarhije.

Metoda pomaga ustvariti empatične, ustvarjalne moderatorje, ki privabljajo in ohranjajo druge mlade ženske v športu.

- **Ozaveščanje:** Zaposlite 10–15 mladih žensk (16–25 let), ki jih zanima vodenje, ne nujno vrhunskih igralk.
- **Vodena aktivnost (1 dan):** Uporabite ustvarjalne neformalne metode (risanje, pripovedovanje zgodb, igranje vlog) za razpravo o vodenju v športu.
- **Soustvarjanje:** Udeleženske v parih oblikujejo »mini seanso« za nove igralkе footgolfa z uporabo pisanih predlog in markerjev.
- **Vaja vodenja:** Vsak par preizkusi svojo učno uro z drugimi in v varnem okolju prejme povratne informacije skupine.
- **Zaključek in načrt mentorstva:** Zaključite s »krogom refleksije« in ponudite nadaljnje mentorstvo ali coaching s strani lokalnega trenerja ali kluba.
- **Neobvezno potrdilo:** Ponudite simbolično potrdilo in ga vključite v prihodnje aktivnosti footgolfa.

# PARTNERJI V PROJEKTU



**FOOTGOLF  
SLOVENIA**

