



**FOOTGOLF  
FEMINA**



Co-funded by  
the European Union

# **FootGolf Femina: Opolnomočenje žensk (15-29 let) skozi šport in skupnost**

**FGFEM - Številka projekta 101183983**

## **Brošura: Kako organizirati delavnico FootGolf Femina?**

# Uvod

Celovit vodnik za trenerje, mladinske delavce, strokovne delavce v športu in športne klube

Delavnica **FootGolf Femina** je veliko več kot športni dogodek – je priložnost za ustvarjanje varnega, vključjocęga in opolnomočnega okolja, kjer lahko mlade ženske (15–29 let) preizkusijo FootGolf, se povežejo z drugimi, si zgradijo samozavest in se počtijo del pozitivne skupnosti. Ta vodnik ponuja popolno, korak za korakom strukturo za **nacrtovanje, pripravo, izvedbo in evalvacijo delavnice**. Vključuje tudi dva razvita scenarija za okolja z FootGolf igriščem in brez njega, kar zagotavlja dostopnost delavnice povsod.



# 1. Faza načrtovanja (4–6 tednov pred delavnico)

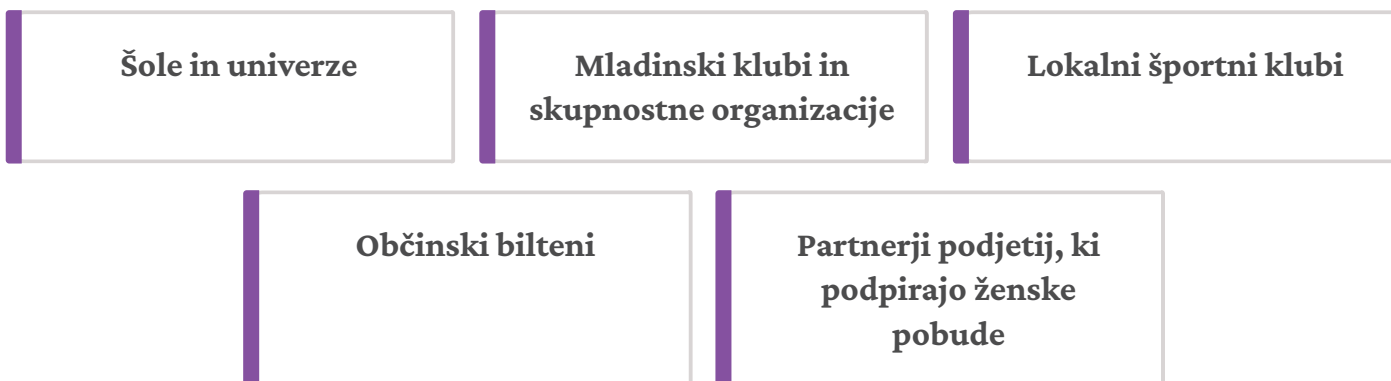
## 1.1 Opredelite ciljno skupino

Razumevanje, komu je delavnica namenjena, pomaga določiti komunikacijo, izbiro dejavnosti, lokacijo in slog vodenja.

### Možne ciljne skupine:

- Dekleta, stara 15–18 let (šole, mladinski centri)
- Mlade ženske, stare 19–29 let (študentke, lokalne skupnosti)
- Začetnice, ki jih zanima FootGolf
- Ženske, ki se po premoru vračajo k športu
- Premalo zastopane skupine (podezelska območja, migrantske skupnosti, ekonomsko ogrožene ženske)

### Kanali za pridobivanje ciljne skupine:



- Nasvet:** Uporabite prijazne, vključjocě vizualne podobe, ki prikazujejo udeležbo raznolikih žensk.

## 1.2 Načrtovanje datuma in časa

Izberite čas, ki bo zagotovil čim večjo udeležbo. Upoštevajte:

- Izogibanje izpitnim obdobjem ali državnim praznikom
- Popoldanske/večerne termine za študentke in zaposlene ženske
- Jutranje možnosti za vikend programe

**2–2,5 ure**

**Idealno trajanje: 2–2,5 ure**



## 1.3 Izberite in rezervirajte lokacijo

Na voljo imamo dve možnosti:

### A) Zunanje igrišče za FootGolf

Idealno za poglobljeno izkušnjo, vendar odvisno od vremena, razpoložljivosti in financ, ki jih imamo na voljo.

### B) Notranji prostor

Odlično za začetnike, teoretični del, osnovne vaje in promocijske delavnice.

**Lokacije:** telovadnice, športne dvorane, skupnostni centri, učilnice.

### Kontrolni seznam za lokacijo:



Dostopnost (prevoz, parkirišče)



Varno okolje



Stranišča in garderobe



Ustrezna osvetlitev



Notranja nadomestna možnost (če je dogodek na prostem)



## 1.4 Pripravite komunikacijsko strategijo

Učinkovito ozavesčanje poveča udeležbo in ustvarja dobro vzdušje.

### Komunikacijski materiali naj vključujejo:

- Plakate
- Objave na družbenih omrežjih
- Vabila po elektronski pošti
- Kratki promocijski videoposnetki
- Prijavnica (priporočamo Google Obrazce)



### Ključne informacije:

"Prijazno  
zacętnikom"

"Za ženske, stare od  
15 do 29 let"

Kaj prinesiti?(udobna  
oblačila, voda)

**Prednosti:** zabava, nov šport, podporna skupnost

## 2. Priprava na dan delavnice (1–7 dni pred dogodkom)



### 2.1 Določite ekipo, ki bo izvedla delavnice

Vloge naj bodo jasne in razdeljene:



#### **Vodja delavnice/ trener**

Vodi teoretične in praktične dejavnosti

Ustvarja prijetno vzdušje



#### **Pomožni trener**

Podpira demonstracije, daje povratne informacije, skrbi za varnost udeležencev



#### **Koordinator**

Upravlja z različnimi materiali/birokracijo, registracijo, osvežitnimi pijačami



#### **Fotograf / upravljavec družbenih medijev**

Zajema trenutke za promocijo



#### **Kontaktna oseba za varnost in prvo pomoč**

Zagotavlja zdravstvene in varnostne postopke

## 2.2 Pripravite vse materiale

### Materiali za notranje prostore:

- Prenosnik + projektor
- Prenosna "luknja"
- Nogometne žoge za notranje prostore
- Flipchart + flomastri
- Papir, pisala, samolepljivi lističi
- Lahki stožci za označevanje območij
- Zvočnik za avdio/video

### Materiali za zunanje prostore:

- nogometne žoge (velikost 5 ali 4)
- Stožci/oznacevalci
- Prenosna luknja (neobvezno)
- Sončna krema in pokrivalo (kapa s shtom)
- Voda in dodatna hidracija
- Komplet prve pomoči

## 2.3 Ustvarite prijetno okolje

Prvi vtisi so pomembni, še posebej za mlade ženske, ki preizkušajo nov šport.

### Pripravite:



**Topel pozdrav ob vhodu**



**Glasba ob prihodu**



**Osvežilne pijače (voda, sadje, granolne ploščice)**



**Majhna darilca dobrodošlice (zapestnice, nalepke, klubske značke)**



**Transparenti (vizualna podoba FootGolf Femina)**



## 2.4 Začetni vprašalnik (neobvezno, a priporočljivo)

Kratek, preprost in koristen za prilagoditev delavnice.

### Vprašajte:

1. Ali ste že slisali za FootGolf?
2. Kakšne športne izkušnje imate?
3. Kaj upate, da boste danes poskusili ali se naučili?
4. Ali vas zanima nadaljnje usposabljanje?

## 3 Struktura delavnice (2–2,5 ure)



### 3.1 Otvoritev in "razbijanje ledu" (10–15 minut)

**Namen:** sprostiti udeležence, ustvariti povezavo, zmanjšati stres/zitvčnost.

#### Ideje:

"Ena stvar, v kateri uživam pri aktivnostih"

"Kaj upam, da bom danes dožvel"

Kratka energijska igra (nefizična)

**Ključno sporočilo:** Vsakdo je dobrodošel, vsakdo pripada, in danes gre za zabavo in odkrivanje.

## 3.2 Teoretični uvod (30–40 minut)

Predlagana vsebina:

1

Kratka zgodovina in razvoj FootGolfa

2

Kje in kako se igra?

3

Oprema in osnovna pravila

4

Etiketa in kodeks oblačenja

5

Video z ženskami v FootGolfu

6

Predstavitev kluba/organizacije

7

Vprašanja in odgovori

- Nasvet za vodenje:** Naj bo ta del dinamičen – vizualni elementi, kratki posnetki, demonstracije.



## 3.3 Praktični del – Dva scenarija

To je ključni del delavnice. Spodaj sta dva popolnoma razvita scenarija, ki zagotavljata vključnost in prilagodljivost v vsakem kontekstu.

### Scenarij A: Ko imate dostop do igrišča za footgolf

**Cilji:** Predstaviti resnično igro v varnem in podpornem okolju. Pomagati ženskam, da izkusijo šport s praktičnim učenjem.



## Struktura:

1

### Ogrevanje (5–10 minut)

- Lahke dinamične raztezne vaje
- Preproste koordinacijske naloge
- Vaje ravnotežja v paru

2

### Demonstracija na igrišču (10–15 minut)

#### Prikazite:

- Tehniko udarca v luknjo (putting)
- Kratek udarec s čipom (chip kick)
- Dolg udarec (long-distance approach)

Udeležencem omogočite opazovanje iz različnih kotov.

3

### Vodene vadbene postaje (20–25 minut)

Ustvarite 3–4 postaje:

- Natancno udarjanje v luknjo (merjenje na luknjo)
  - Nadzorovano brcanje (stozči ali vrata)
  - Udarci na daljavo
  - Vaja taktičnega odločanja (izberite najboljšo linijo do cilja)
- Udeleženci se izmenjujejo v majhnih skupinah.

4

### Mini tekmovanje v udarcih v luknjo (10–15 minut)

Zabavno, preprosto, za krepitev samozavesti

Uporabite simbolične nagrade (nalepke, medalje, potrdila)

5

### Skupinski razmislek (5 minut)

#### Vprašajte:

- Kaj se vam je zdelo najlazje?
- Kaj vas je presenetilo?
- Kaj bi želeli poskusiti naslednjic?

# Scenarij B: Ko nimate dostopa do igrišča za FootGolf

Mnogi partnerji, šole in klubi nimajo v bližini igrišč za FootGolf. Delavnice so lahko kljub temu visokokakovostne, zabavne in smiselne.

## Prilagoditev za notranje/alternativne zunanje prostore



### 1. Ogled (5–10 minut)

Uporabite vaje, primerne za majhne prostore:

- Ozavesčenost o položaju stopal
- Ravnotežje in aktivacija jedra
- Vaja "osredotočenost na tarčo"



### 2. Predstavitve s prenosno luknjo (10 minut)

Prenosna luknja ali krog, označen na tleh, deluje popolno.

#### Prikaz:

- Tehnika kratkega udarca
- Položaj stopala
- Vidna linija
- Nadzorovana moč



### 3. Postaje za igranje (20–25 minut)

Popolnoma prilagodljive in enakovredne postaje po učni vrednosti:

- **Natancnost zadetka** — Stozči ali obroč kot tarče
- **Nadzor smeri** — Podaje v ravni črti
- **Izziv z ovirami** — Stozči, razporejeni za vadbo natancnosti
- **Vaje z mehko žogo** — Varno brcanje v zaprtih prostorih brez poškodb



#### 4. Mini skupinska igra (10–15 minut)

##### Primeri:

- "Najbližje krogu"
- Izziv "Zadeti vrata"
- Skupinska štafeta z natancnim brcanjem

Te dejavnosti krepijo ekipni duh in samozavest – še posebej pri novih igralcih/igralkah.



#### 5. Skupinski razmislek (5–10 minut)

Osredotočite se na opolnomočenje:

- "Kako ste se počutili, ko ste poskusili nekaj novega?"
- "Kaj vam je bilo najbolj všeč?"
- "Bi radi nekocadaljevali FootGolf na prostem?"



## 6. Zaključek in evalvacija

### Zaključek (10 minut)

- Zahvala udeležencem
- Ponudba informacij o prihodnjih dogodkih
- Razlaga, kako spremljati projekt
- Skupinska fotografija

### Evalvacija (5 minut)

Tiskana ali digitalna povratna informacija:

- Ali je delavnica izpolnila vaš pričakovanja?
- Kaj vam je bilo najbolj všeč?
- Ali bi se udeležili več dejavnosti FootGolfa?
- Kaj bi spremenili?

## 7. Po delavnici

### Dokumentacija



### Promocija

Objave po dogodku povečajo prepoznavnost in motivirajo druge.

#### Vključite:

- 3–5 fotografij
- Poudarki delavnice
- Citat udeleženca ali vodje delavnice

### Notranji premislek

Pogovorite se s izvajalci delavnice:

1. Kaj je delovalo dobro?
2. Kaj je potrebno izboljšati?
3. Ali so se udeleženci počutili varno in podprto?

## 8. Dodatna priporočila



### Zagotovite vključenost

- Uporabljajte pozitiven, neobsojajoč jezik
- Podpirajte udeležence na vseh nivojih spretnosti
- Spodbujajte timsko delo in medsebojno navijanje
- Izogibajte se primerjanju sposobnosti



### Varnostni pomisleki

- Jasna navodila
- Nadzor tehnike
- Zagotovite odmore za vodo
- Pripravite prvo pomoč



### Čustveno okolje je pomembno

- Proslavljajte ves napredek
- Spodbujajte poskuse
- Prepoznajte individualni trud
- Podajte konstruktivno in prijazno povratno informacijo

## Povzetek

Delavnica FootGolf Femina naj bo **zabavna, vključljiva, krepila samozavest in gostoljubna**. Z močno pripravo, premišljeno izvedbo in prilagodljivim pristopom – bodisi na pravem igrišču za FootGolf ali v zaprtih prostorih – delavnica postane močan prostor za mlade ženske, da odkrijejo svoje moči, se povežejo z drugimi in občutijo veselje do športa.

**Ko je skrbno zasnovana, delavnica FootGolf Femina postane več kot le aktivnost – postane trenutek opolnomočenja.**

# Izjava o omejitvi odgovornosti

Projekt sofinancira Evropska unija. Vendar pa izražena stališča in mnenja pripadajo izključno avtorju(-jem) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobrazevanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA nista odgovorni za vsebino.



**Co-funded by  
the European Union**