



Plan i Program Rada Izvanškolske Aktivnosti – Futsal

CILJEVI

Sportski i tjelesni razvoj: Unapređenje motoričkih sposobnosti, koordinacije, kondicije i timskog duha kroz redovitu fizičku aktivnost.

Mentalni razvoj: Razvijanje koncentracije, strateškog razmišljanja, samopouzdanja te socijalnih vještina kroz sudjelovanje u sportskim aktivnostima.

TJEDNI RASPORED I GRUPE

Duljina trajanja: 2 školska sata tjedno (45 minuta po satu) – 2 grupe

Dan održavanja: Prilagoditi školskom rasporedu

Dvije grupe: a) 1., 2., 3., 4., razred muški i ženski

b) 5., 6., 7., 8. razred muški i ženski

PROGRAM AKTIVNOSTI

1. Uvodni dio (10 minuta)

Zagrijavanje: Lagani trčanje, istezanje i osnovne vježbe za pripremu tijela za fizičku aktivnost.

Teambuilding vježbe: Igre za jačanje timskog duha i međusobnog povjerenja među učenicima.

2. Tehnički dio (15 minuta)

Osnove futsala: Učenje osnovnih pravila igre, pozicioniranje igrača, kontrole lopte i dodavanja.

Vježbe tehnike: Dribling, precizno dodavanje, završnici na gol, kontrola lopte u pokretu.

3. Taktički Dio (10 minuta)

Formacije i strategije: Upoznavanje s osnovnim taktikama igre, postavljanje obrane i napada.

Simulacije Igranja: Prakticiranje naučenih taktika kroz mini utakmice i simulacije različitih scenarija na terenu.

4. Završni dio (5 minuta)

FUTSAL AKADEMIJA OSIJEK
STONSKA 2, OSIJEK
OIB:64574292642
MB:99073927
Kontakt: +385 91 5821843
Odgovorna osoba: Saša Voldin



Hlađenje: Lagano trčanje i istezanje kako bi se smanjila napetost mišića.

Refleksija i diskusija: Kratko razgovaranje o protekloj aktivnosti, isticanje pozitivnih aspekata i mogućih područja za poboljšanje.

FAKULTATIVNE AKTIVNOSTI

Edukacija o zdravlju i prehrani: Radionice o važnosti pravilne prehrane, hidratacije i oporavka za sportaše.

Psihološka priprema: Tehnike za upravljanje stresom, postavljanje ciljeva i razvoj pozitivnog mentalnog stava.

Organizacija turnira: Sudjelovanje u školskim ili lokalnim futsal turnirima kako bi se učenici dodatno motivirali i primijenili naučeno.

METODOLOGIJA RADA:

- **Postupno povećanje intenziteta** kroz sezonu kako bi se učenici prilagodili fizičkim naporima.
- **Individualni pristup** svakom učeniku, prilagodba vježbi prema sposobnostima.
- **Pozitivan feedback** i motivacija kako bi se razvila ljubav prema sportu i samopouzdanje.
- **Timski rad i suradnja** kroz vježbe koje naglašavaju zajedničke ciljeve i sportski duh.

OPREMA I MATERIJALI:

- Futsal lopte prilagođene dobi učenika
- Čunjevi za vježbe agilnosti
- Dvorana
- Strunjače
- Svu opremu osigurava klub

PROCJENA NAPRETKA:

- Redovito praćenje tehničkog i taktičkog napretka svakog učenika
- Povremene prijateljske utakmice s drugim školama ili grupama
- Evaluacija uspjeha kroz prisustvo, trud i razvoj sportskih i socijalnih vještina

CIJENA:

- 40 Eura po učeniku/mjesečno