

Deliverable D2.1-Output Number 2: DIALECT4 Needs assessment, guidelines and toolkits for children (10-12)

DIALECT Toolkit

10-12 éves gyerekek részére

A gólokon túl: Eszköztár edzőknek és trénereknek

DIALECT4

Enlarging DIALECT's Communities of Tolerance
Through Football, Focusing on Younger Children

Project Number: 101184384

Az Európai Unió által finanszírozva. A megfogalmazott nézetek és vélemények kizárólag a szerzők álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre ezekért.

Tartalomjegyzék

A Segédanyag Bemutatása	4
Bevezetés: A Befogadó Közösségek Építése a Futballon Keresztül.....	4
1. rész: A társadalmi befogadás elősegítése	6
2. rész: Mi az a football3?	8
A football3 célkitűzései	8
A három „félidős” játék – a football3 szerkezete	9
football3 szabályok.....	10
Pontozás a football3-ban.....	12
A football3 alkalmazása 10–12 éves korosztály számára	13
A football3 foglalkozások értékelése	16
3. rész: A játék belülről – Kulcsszereplők a football3-ban	16
Edzők / Trénerek.....	16
A rasszizmus, idegengyűlölet és kirekesztés kezelése a három játékrész során	19
Játékosok.....	23
Football3 tornák és programok szervezése	23
Szülők és gondviselők.....	24
4. rész: A football3 alkalmazása a rasszizmus, idegengyűlölet és kirekesztés elleni küzdelemben	24
5. rész: Tevékenységek a befogadás és megértés fejlesztésére	27
Bemelegítő és csapatépítő tevékenységek	31
Téma: Csapatmunka	32
Téma: Interkulturális kommunikáció	33
Téma: Sokszínűség és összetartozás	34
Téma: Empátia és tisztelet az ellenfél iránt	35
Téma: Befogadás/Kirekesztés.....	37
Téma: Önismeret és önreflexió	39
Téma: Kihívások leküzdése és kitartás.....	40
Téma: Edzés miatti szorongás	41
Téma: Frustráció és harag kezelése.....	42
Téma: Konfliktuskezelés	45
Téma: Nemhez kötődő sztereotípiák	48
6. RÉSZ: Gondoskodó edzés – Tippek, energia és az edző szerepe	50
Zárszó	52
Mellékletek.....	53
Melléklet 1 - Mediator űrlap	53
Melléklet 2 - Nyitott szabályok.....	54
Melléklet 3 - Érzelmeket jelző kártyák.....	56
Melléklet 4 - “Jelezzünk vissza!” űrlap	58

Melléklet 5 - Játékos Bingo.....	59
Melléklet 6 - Mező sablon.....	60
Referencia	61
Köszönetnyilvánítás	62
Jogi nyilatkozat.....	62

A Segédanyag Bemutatása

Ez a segédanyag gyakorlati útmutatóként készült edzők, trénerek és facilitátorok számára, akik a football3 módszertan alkalmazásával 10–12 éves gyermekekkel dolgoznak. A football3 alapelveit fiatalabb korosztályra szabja, életkorhoz illeszkedő stratégiákkal, egyszerűsített nyelvezettel és játékos megközelítéssel segítve olyan értékek felfedezését, mint a csapatmunka, a méltányosság és a tisztelet.

Ez az útmutató nem helyettesíti az eredeti football3 anyagokat, hanem kiegészítő forrásként szolgál. Az alábbi dokumentumok alapelveire épít:

- football3 Képzési Kézikönyv
- football3 Kézikönyv
- [DIALECT Segédanyag](#)

Az edzők és trénerek számára javasolt, hogy ezt a kézikönyvet az említett anyagokkal együtt használják. A módszertan mélyebb elméleti háttéréhez, mediátorképzéshez és tematikus integrációhoz kérjük, tekintse meg a teljes dokumentumokat, amelyek részletes magyarázatokat tartalmaznak.

A teljes dokumentumok elérhetők [ITT](#).

Emellett olyan tevékenységpéldákat is mellékelünk, amelyek a fent említett társadalmi témákhoz kapcsolódnak, és játékos, élményszerű módon vonják be a gyermekeket. Ezek a gyakorlatok segítenek abban, hogy a gyerekek aktívan megtapasztalják és átgondolják az értékeket, így a tanulás nemcsak tartalmas, hanem élvezetes is lesz. A játékokon és interaktív feladatokon keresztül a gyerekek mélyebb szinten kapcsolódhatnak a témákhoz, miközben jól érzik magukat.

Bevezetés: A Befogadó Közösségek Építése a Futballon Keresztül

Az elmúlt években Európa számos közössége társadalmi változásokon ment keresztül, amelyek a növekvő sokszínűséghez kapcsolódnak. Bár ezek a változások gazdagítóak, gyakran társadalmi feszültségekkel és megosztottsággal járnak, különösen a fiatalok körében. A gyermekek és fiatalok olyan negatív üzeneteknek lehetnek kitéve, amelyek kirekesztést, intoleranciát vagy akár gyűlöletet közvetítenek, ezért különösen fontos az empátia, a megértés és a befogadás elősegítése.

A DIALECT projektek azt vizsgálták, hogyan lehet a futballt hatékony eszközként használni a gyerekeket érintő társadalmi akadályok lebontására. Görögországban, Magyarországon, Olaszországban és Szerbiában végzett interjúk, kérdőívek és fókuszcsoportok során megtudtuk, hogy a futball képes különböző háttérű csoportokat összekötni – különösen akkor, ha olyan értékek vezérlik, mint a fair play, a tisztelet és a csapatmunka.

Ez a segédanyag a kutatás eredményeire építve kínál egyszerű, életkorhoz illeszkedő módszereket az edzők és trénerek számára, hogy:

- támogassák a befogadást és a sokszínűséget
- a játék során beszéljenek a tiszteletről és az összetartozásról
- segítsenek a gyerekeknek kulturális kapcsolatok kialakításában

A segédanyag bemutatja, hogyan alkalmazható a football3 módszertan olyan inkluzív terek kialakítására, ahol minden gyermek látható, értékes és a csapat része. Emellett gyakorlati eszközöket kínál olyan témák játékos feldolgozására, mint a rasszizmus, a kirekesztés és a sztereotípiák.

Amit Tanultunk: Kutatási Tapasztalatok

A kézikönyv kidolgozása előtt elsődleges kutatást végeztünk edzőkkel, fiatal játékosokkal és sport szakértőkkel, hogy jobban megértsük, hogyan lehet a football3 módszertant a fiatalabb korosztályhoz igazítani. Az alábbiakban összefoglaljuk a 10–12 éves korosztályra vonatkozóan azonosított igényeket és javaslatokat (véletlenszerű sorrendben):

Javaslatok a football3 alkalmazásához 10–12 éves gyermekek esetében

- A football3 legyen része egy nagyobb tanulási folyamatnak. Ne önálló sporttevékenységként vagy „csak játékként” kezeljük, hanem kapcsoljuk szélesebb oktatási és pedagógiai keretekhez, hogy a gyerekek minden részletben tanulhassanak az értékekről.
- A gyerekeknek strukturáltabb és játékosabb tanulásra van szükségük. A világos rutinok és kreatív vizuális eszközök – például körbeszélgetés, rajzok, szerepjáték, érzelmkártyák – segítik a konfliktusok, empátia és befogadás feldolgozását.
- A beszélgetés továbbra is hatékony, de legyen rövidebb. A rövid, játékos beszélgetések jobban működnek, mint a hosszú eszmecsere. A 10–12 éves gyerekek figyelme rövid, ezért a játék előtti és utáni beszélgetések legyenek tömörek és élvezetesebbek.
- Legyen szórakoztató, ne csak a győzelemről szóljon. A szórakozásnak elsődlegesnek kell lennie, hogy a gyerekek ne veszítsék el az érdeklődésüket. Mesélés, új szabályok kitalálása, dobókocka használata a beszélő vagy téma kiválasztásához, rövid játékok és metaforák (pl. a védekezés „az otthonunk”) növelik a motivációt és az érzelmi kötődést.
- Pozitív példaképek segíthetnek. Ismert sportolók és történetek, amelyek a csapatmunka, öröm és befogadás értékeit hangsúlyozzák, megerősítik a gyerekekben, hogy a futball nem csak a győzelemről szól.
- Támogassuk a lányok részvételét. Női edzők jelenléte elősegíti a nemek közötti egyenlőséget. Ha a lányok női példaképeket látnak a pályán, nagyobb eséllyel csatlakoznak, és úgy érzik, hogy a futball nekik is szól.
- Az edzőknek/trénereknek is támogatásra van szükségük. Sokaknak nincs elég idejük vagy képzettségük a reflexiók részek vezetésére. További eszközök és képzések segítenék őket abban, hogy magabiztosabban támogassák a gyerekek érzelmi és viselkedési fejlődését.

- Kis csoportok és hosszú távú kapcsolatok számítanak. Ha az edzők hosszabb időn keresztül ugyanazzal a csoporttal dolgoznak, az eredmény mélyebb. A bizalom fokozatosan épül, és a gyerekek nyitottabbá válnak a tanulásra.
- A világos szabályok segítik a viselkedést. A gyerekeknek szükségük van útmutatásra arról, mi elfogadható és mi nem – például ne gúnyoljanak másokat, ne káromkodjanak, mutassanak tiszteletet. Ezeket az elvárásokat már az elején egyértelműen le kell fektetni.
- Az edzőknek példát kell mutatniuk. A gyerekek figyelik az edzők viselkedését. Ha az edzők tiszteletteljesek, méltányosak és nyugodtan kezelik a konfliktusokat, akkor életre szóló készségeket modelleznek – nem csak a játék szabályait.
- Minden gyermek bevonása. Fontos, hogy minden gyermek úgy érezze, hogy részese a közösségnek. Használjunk olyan stratégiákat és játékos eszközöket, amelyek elősegítik az egyenlő részvételt – különösen a visszahúzódóbb gyerekek esetében –, és biztosítsuk, hogy mindenki hangot kapjon. Például dobókocka használatával véletlenszerűen kiválaszthatjuk, ki beszéljen vagy milyen témáról essen szó, így minden gyermek aktívan bevonható a közös gondolkodásba.
- A szülők bevonása. A családok jelentős szerepet játszanak a gyermekek hozzáállásának formálásában. Bizonyos esetekben a szülők akadályozhatják a kívánt hatás elérését, különösen olyan közösségekben, ahol erős előítéletek élnek. Ha támogatást kapnak abban, hogy megértsék, miről szól a football3 módszertan és miért fontos, az jelentős mértékben hozzájárulhat a pályán tanított értékek megerősítéséhez.

1. rész: A társadalmi befogadás elősegítése

A futball mint a társadalmi befogadás eszköze

A futball hatékony eszköz az emberek összekapcsolására. Átlépi a nyelvi, kulturális és földrajzi határokat, olyan teret teremtve, ahol mindenki játszhat, kapcsolódhat és érezheti, hogy tartozik valahová. Világszerte játszanak gyerekek futballt – függetlenül kultúrájuktól, vallásuktól, nemüktől, képességeiktől vagy gazdasági helyzetüktől –, így a sport természetes közeg az olyan értékek tanítására, mint a tisztelet, az egyenlőség és a befogadás.

Azok a gyermekek és fiatalok, akik új országba költöznek, gyakran komoly kihívásokkal szembesülnek: új nyelv elsajátítása, barátok keresése, szokatlan szokásokhoz való alkalmazkodás. Sokuk kirekesztést, félreértést vagy akár méltánytalan bánásmódot tapasztal származása, vallása vagy megjelenése miatt. Ezek a nehézségek a pályán is megjelenhetnek, amikor a gyerekek nem érzik magukat szívesen látottnak, kimaradnak vagy másként bánnak velük.

Az új közösségbe érkező gyerekek számára a futball biztonságos teret nyújthat a kapcsolatteremtéshez, barátkozáshoz, önbizalmuk és jóllétük növeléséhez, valamint új tanulási és fejlődési lehetőségekhez. Ha a gyerekek vegyes csapatokban játszanak, különböző kultúrákból, nyelvekből és háttérből érkező társaikkal, olyan barátságokat alakítanak ki, amelyek lebontják az előítéleteket. Egyszerű gesztusok – például kézfogás a mérkőzés után vagy mindkét csapat buzdítása – segítik az empátia és az összetartozás érzésének kialakulását.

A pályán a gyerekek megtanulnak csapatban dolgozni, problémákat megoldani és támogatni egymást – függetlenül attól, honnan jöttek. A játék nehézségei gyakran tükrözik a való élet kihívásait, így a futball ideális közeg az olyan értékek tanítására, mint a tisztelet, a tolerancia, a csapatmunka és a méltányosság.

A football3 módszertan segítségével az edzők és trénerok aktívan alakíthatnak ki befogadó környezetet, ahol minden gyermek megérti a másik nézőpontját, tanul a méltányosságról és egyenrangúként támogatja társait. A football3 ösztönzi a csapatmunkát, és lehetőséget ad a gyerekeknek nemcsak a játékra, hanem a közös fejlődésre, egymás meghallgatására és arra, hogy kiálljanak a helyes dolgokért – a pályán és azon kívül is.

A társadalmi befogadás megteremtése azt jelenti, hogy felismerjük: egyes gyerekek hátrányos helyzetből indulnak – származásuk, nyelvük, megjelenésük vagy életkörülményeik miatt. Edzőként példát mutathatunk, ha a futballon keresztül ünnepeljük a sokszínűséget, és segítünk abban, hogy minden gyermek úgy érezze: a csapat része.

Edzői tipp: Ne feledjük, a pálya több mint játékhelyszín. Ez egy olyan tér, ahol a fiatalok megtanulhatják, hogyan éljenek és fejlődjenek együtt. Minden gyermek értéket hoz a csapatba. A futballon keresztül segíthetünk nekik ezt felismerni – és egymást is.

Ahogy F.N., egy 15 éves pakisztáni lány, aki már 4 éve játszik football3-at, megfogalmazta: „Nem számít, honnan jössz vagy milyen háttérrel rendelkezel... Mindannyian egyformák vagyunk, amíg együtt tudunk működni és tiszteljük egymás különbségeit, hogy olyan világot teremtsünk, ahol nincs zaklatás.”

A rasszista, diszkriminatív és idegenellenes viselkedés felismerése és kezelése

Edzőként fontos felismerni, hogy a rasszizmus, diszkrimináció és idegenellenesség nyílt és rejtett formában is megjelenhet:

- Ezek a viselkedések gyakran faji, etnikai, vallási vagy nemzetiségi alapon céloznak meg egyéneket.
- Megnyilvánulhatnak méltánytalan szabályozásokban (pl. egyenlőtlen munkalehetőségek) vagy hétköznapi cselekedetekben (pl. valaki kizárása vagy megtagadott kiszolgálás).
- Az idegenellenesség – az idegenekkel szembeni félelem vagy gyűlölet – káros sztereotípiákban, menekültek/migránsok méltánytalan kezelésében és elfogult rendszerekben is megjelenik.
- A közösségi média is hozzájárul a probléma súlyosbodásához, gyűlöletkeltő tartalmak terjesztésével vagy káros attitűdök normalizálásával.

Miért fontos ez a sportban: A gyerekek gyakran tükrözik a körülöttük látott előítéleteket. Ha a diszkriminatív viselkedés elfogadottá válik, az ártalmatlannak tűnő viccektől vagy kizárástól súlyosabb károkhoz vezethet.

Edzőként a szereped:

- Alakíts ki befogadó és tiszteletteljes csapatkultúrát.
- Lépj közbe, ha méltánytalan vagy kizáró viselkedést tapasztalsz.
- Használd a football3 „harmadik félidő” szakaszát nyílt beszélgetésekhez a méltányosságról, tiszteletről és sokszínűségről.

Ha aktívan támogatjuk az egyenlőséget, empátiát és kritikus gondolkodást, segíthetünk olyan játékosgenerációt nevelni, amely nem a diszkriminációt erősíti, hanem szembeszáll vele.

Edzői reflexiós kérdés: Gondolj a csapatod játékosaira: • Ki érezheti magát kívülállónak vagy kevésbé magabiztosnak? • Milyen apró lépést tehetsz ezen a héten, hogy jobban bevond őt a pályán és azon kívül?

A befogadás az odafigyeléssel kezdődik.

Edzői emlékeztető: A befogadás azt jelenti, hogy minden gyermek látható, értékes és a játék része. Te határozod meg a hangulatot – példát mutatsz, elismered az erőfeszítést, és teret adsz mindenkinek, hogy tartozzon valahová.

2. rész: Mi az a football3?

A football3 egy egyedülálló megközelítés, amely a futballt nem csupán sportként, hanem hatékony eszközként használja a fiatalok bevonására, oktatására és megerősítésére. Túlmutat a játékon, és olyan társadalmi kérdésekkel foglalkozik, mint a befogadás, méltányosság, nemek közötti egyenlőség és béketeremtés. Az aktív részvétel révén a fiatal játékosok megtanulják vállalni a felelősséget saját cselekedeteikért, hatékonyan kommunikálni, valamint méltányosan és tiszteletteljesen bánni másokkal. A módszertan segíti őket olyan alapvető életkézségek fejlesztésében, mint a csapatmunka, az empátia és a problémamegoldás – mindez elengedhetetlen a mai világban való sikeres boldoguláshoz. Minden mérkőzés strukturált keretek között zajlik, tartalmaz fair play szabályokat és reflexiós időszakot is, így a játékosok a játék során és azt követően is fontos értékeket sajátítanak el.

A football3 célkitűzései

A football3 módszertan fő célja, hogy a fiatalok számára fontos életvezetési készségeket tanítson, és segítse őket abban, hogy közösségük aktív és felelős tagjaivá váljanak. A módszer az őszinte párbeszéd ösztönzésére és a konfliktusok békés megoldására épül. A football3 révén a játékosok és a mediátorok személyesen fejlődhetnek, és olyan értékes készségeket sajátíthatnak el, mint:

- Hatékonyabb kommunikáció és döntéshozatal
- Konfliktuskezelési készségek és együttműködés másokkal
- Vezetői és facilitátori képességek
- Aktívabb részvétel a közösségi életben
- Nagyobb tisztelet a lányok és nők iránt, valamint a nemek közötti egyenlőség megértése

- Erősebb hajlandóság mindenki bevonására – nemtől, képességtől, kortól vagy háttértől függetlenül
- Pozitív példamutatás iránti elkötelezettség
- Mélyebb megértés a méltányosságról, felelősségről és elszámoltathatóságról
- Növekvő önbizalom és rugalmasság
- Az összetartozás és a kortárs kapcsolatok érzése

Hogyan magyarázzuk el a gyerekeknek, miért jött létre a football3?

Amikor a gyerekeknek elmagyarázzuk, miért jött létre a football3, törekedjünk az egyszerűsége és a pozitív hatások kiemelésére. Mondhatjuk például, hogy a football3 azért készült, hogy segítse a gyerekeket abban, hogy:

- Merjenek megszólalni csoportban
- Meghallgassák egymást
- Közös oldjanak meg problémákat
- Megtanulják a méltányosságot, a tiszteletet és a befogadást

Ez több mint egy játék – ez egy eszköz a jobb közösségek építéséhez.

Példamondat: „A football3 nem csak a fociról szól, hanem arról is, hogy megtanuljunk együttműködni, tisztelettel bánni egymással és csapatként megoldani a problémákat. Segít abban, hogy fejlődj, magabiztosabbá válj, és olyan vezetővé válj, aki jobbá teszi a közösségét.”

Edzői tipp: Használd a football3-at arra, hogy valódi értékekről beszéljetelek – például arról, mit tegyünk, ha valaki kimarad, vagy hogyan oldjunk meg egy vitát békésen.

A három „félidős” játék – a football3 szerkezete

Minden football3 mérkőzés három részből áll – innen ered az elnevezés:

Első félidő: meccs előtti beszélgetés

Mindkét csapat körben ül le, egy edző vagy mediátor társaságában. A játékosok közösen megegyeznek az aznapi játék szabályaiban. A szabályok célja, hogy fontos értékeket támogassanak (pl. csapatmunka, tisztelet). A képzett mediátor vezeti a beszélgetést, és a mediatori úrlapon rögzíti a játékosok által elfogadott szabályokat.

- A mediátor szerepéről lásd a 21. oldalt, az űrlapot pedig az 1. mellékletben.

Második félidő: maga a mérkőzés

A football3 módszertan az utcai futballból merít ihletet, így számos közös jellemzőt mutat:

- Kis létszámú csapatok (pl. 5–7 játékos oldalanként)
- Rövid mérkőzések (15–20 perc)

- Kisméretű vagy rögtönzött pályák (pl. focipályák, utcák, parkok)
- Vegyes csapatok (nemek, kulturális háttér szerint)
- Nincsenek bírók
- A játékosok közösen vállalnak felelősséget a játékért

A mérkőzés során a játékosoknak emlékezniük kell arra, hogy az első félidőben közösen elfogadott szabályok szerint játszanak.

Ebben a szakaszban a mediátor/edző szerepe:

- Felügyeli a játékot
- Csak akkor avatkozik be, ha a játékosok nem tudják maguk megoldani a vitát
- Megfigyeli és rögzíti a mediátori úrlapon, hogy a játékosok betartják-e a szabályokat és fair play-t tanúsítanak-e

Harmadik félidő: meccs utáni beszélgetés

A mérkőzés után az edző/mediátor újra összehozza a csapatokat, hogy a játékosok:

- Visszatekintsenek a játékra, megosszák gondolataikat és érzéseiket
- Értékeljék, mennyire tartották be a szabályokat
- Fair play pontokat adjanak saját csapatuknak és az ellenfélnek

A harmadik félidőben az edző/mediátor:

- Irányítja a beszélgetést
- Biztosítja, hogy a pontozás méltányos és őszinte legyen
- Jegyzeteli a játékosok által javasolt pontszámokat
- A mediátori űrlap segítségével kiszámítja a csapatok összpontszámát (fair play pontok + mérkőzés pontok)

football3 szabályok

A football3 nem egyetlen, egységes szabályrendszert követ. A módszertant alkalmazó szervezetek világszerte saját igényeikhez és helyi környezetükhöz igazítják a szabályokat. A program akkor válik igazán oktató jellegűvé és hatékonná, ha a szabályokat úgy alakítjuk, hogy támogassák a célokat – például a lányok részvételének ösztönzését vagy a sokszínűségből fakadó befogadást. Fontos, hogy minden módosítás összhangban maradjon a football3 alapelveivel: három félidős szerkezet, kis létszámú vegyes csapatok, rövid mérkőzések kisméretű pályákon, valamint bíró helyett mediátor jelenléte.

Fix és nyitott szabályok

A football3 sajátos szabályrendszerrel rendelkezik, amely eltér a hagyományos futballtól. Kétféle szabály létezik: fix szabályok és nyitott szabályok.

- **Fix szabályok:** Ezek minden mérkőzésre érvényesek, például a csapatlétszám, a pálya mérete vagy a játékidő. Ezeket a szervezők határozzák meg, és minden meccsen változatlanul alkalmazandók, hogy a játék szervezett és méltányos maradjon.
- **Nyitott szabályok:** Ezek rugalmasak, és a játékosok hozzák létre őket a mérkőzés előtt. Ilyenek lehetnek például a gólöröm módja, a szabálytalanságok kezelése vagy a tisztelet kifejezésének formái.

Példák fix szabályokra (versenyhelyzetben):

- Csúsztatásos szerelés és sértő nyelvezet tilos
- A mérkőzések 5 fős csapatokkal zajlanak, 12 perc időtartamban
- A pályán a fiúk és lányok száma legyen egyenlő
- Ha egy játékos elesik, a többiek segítsenek neki felállni
- A játékosok korlátlanul cserélhetők
- A les szabály nem érvényes

Edzői ajánlás

Ha hosszú távon dolgozol egy csapattal a football3 módszertan alapján, a fix szabályok szolgálhatnak a csapat „szerződéséeként”.

Példák:

- Meghallgatjuk egymást, és tiszteletben tartjuk mindenki véleményét.
- Időben érkezünk az edzésekre és mérkőzésekre.
- Az edzések alatt nem használunk okostelefont.
- Semmilyen formában nem tűrjük a zaklatást vagy a diszkriminációt.
- Őszintén játszunk, és nem csalunk – akkor sem, ha megtehetnénk.

Edzői megjegyzés: Bátorítsd a gyerekeket, hogy szavazzanak arról, melyik szabályt tartják a legfontosabbnak, és indokolják meg választásukat. Ez kiváló kiindulópont lehet egy tartalmas beszélgetéshez.

Nyitott szabályok

A nyitott szabályok játékosak és rugalmasak. A gyerekek közösen döntenek el őket minden edzés vagy mérkőzés előtt. Ezek a szabályok a tiszteletet, az egyenlőséget és a kreativitást tanítják.

Példák:

- Mindenki részt vesz a gólörömben, amikor gól születik.
- A gólokat felváltva kell szerezni fiúk és lányok által.
- Csak akkor lehet gólt szerezni, ha előtte meghatározott számú passz történt.
- Minden gólt közösen ünnepelnek a csapatok – függetlenül attól, ki szerezte.
- Három lehetőség van a kapus szerepére: fix kapus, kapus nélküli játék, vagy csak az utolsó védő használhatja a kezét a büntetőterületen belül.

- Csak földön guruló passzok engedélyezettek – nem lehet derékmagasság fölé emelni a labdát.

Edzői tipp: Készíts vizuális listát a választható nyitott szabályokról, amelyből a gyerekek kiválaszthatják a számukra szimpatikusakat. (Lásd: 2. melléklet)

Pontozás a football3-ban

Miután a játékosok megértették a szabályokat, a fair play jelentőségét és a párbeszéd alapjait, itt az idő, hogy megismerkedjenek a football3 pontozási rendszerével.

A hagyományos futballtól eltérően a football3 nemcsak a gólokat jutalmazza, hanem értékeli a csapatmunkát, a méltányosságot és a tiszteletteljes viselkedést is.

Nézzük meg, hogyan osztják a pontokat, és hogyan segíthetnek a gyerekek eldönteni, mitől lesz egy csapat valóban „győztes” – nem csak az, amelyik a legtöbb gólt szerzi!

Hogyan működik a pontozás?



Match Points



Fair Play Points



Total Points

A football3-ban a pontozás nem csak a gólokról szól – a fair play ugyanolyan fontos. A mérkőzés után a csapatok kétféle pontot kapnak:

- **Mérkőzéspontok** (az eredmény alapján: győzelem, döntetlen, vereség)
- **Fair play pontok** (az alapján, mennyire tartották be a szabályokat, mutattak tiszteletet stb.)

A fair play pontokról a játékosok a harmadik félidő során közösen döntenek. A választott pontozási rendszertől függően [\(lásd: football3 kézikönyv, 14–19. oldal\)](#), a csapatok adhatnak pontot csak az ellenfélnek, vagy saját maguknak is.

A mérkőzéspontokat és a fair play pontokat összeadják, így alakul ki a csapatok végső pontszáma. Előfordulhat, hogy egy csapat, amelyik elveszíti a mérkőzést, a fair play pontok révén mégis összességében győztesként kerül ki – mert a méltányosság ugyanolyan fontos, mint a gólok.

Pontszámok

Mérkőzéspontok:

- Győzelem = 3 pont
- Döntetlen = 2 pont
- Részvétel = 1 pont

Fair play pontok (viselkedés és csapatmunka alapján):

- A pontskála a választott rendszer szerint változhat ([lásd: football3 kézikönyv, 17–19. oldal](#)).
- A legtöbb csapat 0–2 vagy 0–5 közötti skálát használ.
- A pontokat a játékosok a harmadik félidő során adják, akár saját csapatuknak, akár az ellenfélnek.

A football3 alkalmazása 10–12 éves korosztály számára

Íme három kulcsfontosságú módja annak, hogyan lehet a football3-at a fiatalabb játékosokhoz igazítani, miközben megőrizzük a játék szellemiségét:

1. A párbeszéd módosítása

A párbeszéd a football3 egyik alapvető eleme, de a 10–12 éves gyerekek esetében érdemes rövidebb, vizuális és könnyen érthető formában alkalmazni.

Javaslatok:

- Legyen rövid és fókuszált – 5–7 perc a mérkőzés előtti és utáni beszélgetésre.
- Használj időzítőt vagy játékos átvezetést (pl. taps vagy kiáltás), hogy jelezd a beszélgetés kezdetét és végét.
- Használj vizuális segédeszközöket – például emoji kártyákat, „like” jeleket vagy színes bójákat, hogy a gyerekek könnyebben kifejezhessék érzéseiket.
- Tegyél fel egyszerű, de tartalmas kérdéseket, például:
 - „Miért voltál ma büszke magadra?”
 - „Mi volt az, amit a csapatod nagyon jól csinált?”
 - „Könnyű volt ma méltányosnak lenni? Miért igen vagy miért nem?”
 - „Segítettél valakinek vagy kaptál segítséget?”

Edzői ajánlás: Fontos, hogy megértsük, hogyan érzik magukat a gyerekek az edzés elején, hogy hatékonyabban tudjuk támogatni őket. Az érzelempártyák rész megtalálható a 3. mellékletben – válaszld ki a csapatod számára legmegfelelőbbeket. A játékosok ezek segítségével jelezhetik aktuális hangulatukat. Az edzés végén ismételd meg a folyamatot, hogy megfigyelhesd az érzelmi állapotuk változását.

Megjegyzés edzőknek: Ha egy gyermek nehezen válaszol, az rendben van. Engedd, hogy kihagyja vagy később térjen vissza. A cél, hogy biztonságos és elfogadó légkört teremtsünk.

2. A fair play szabályalkotás adaptálása

A fair play szabályok közös megalkotása fontos része a football3-nak, de a fiatalabb játékosoknak ehhez több strukturált és kreatív támogatásra lehet szükségük.

Javaslatok:

- Adj irányított választási lehetőségeket – ne kérd, hogy teljesen új szabályokat találjanak ki, inkább kínálj rövid, világos példákat, amelyeket kiválaszthatnak vagy módosíthatnak.
- Használj vizuális szabálykártyákat ikonokkal vagy emoji-kkal, hogy kézzelfoghatóbbá és játékosabbá tedd a folyamatot.
- Bátorítsd a gyerekeket, hogy minden mérkőzésre közösen alkossanak 1–2 szabályt.
- Engedd, hogy szavazzanak vagy eljuttassák a szabályokat – ez segíti az emlékezést és az elköteleződést.
- A fiatalabb játékosok számára ajánlott maximum 3 szabályt alkalmazni, hogy ne legyen túl bonyolult. Ha szavazás során két szabály között döntetlen alakul ki, alkalmazzátok mindkettőt.
- A csapat által elfogadott szabályokat jelenítsd meg egy „Játékszabály poszteren”, amely látható a mérkőzés alatt.

3. A játék menetének igazítása

- A mérkőzés (második félidő) időtartama legyen 15–20 perc.
- Tarts rendszeres szüneteket vízivásra, pihenésre vagy rövid reflexióra.
- A félidőt használd arra, hogy a játékosok átgondolják, hogyan javíthatnak a második félidőben.
- Alkalmazz csapatalapú dicséretet vagy jutalmat (pl. matricák, játékos címek), hogy ösztönözd az erőfeszítést és a fair play-t.
- Használj játékos kérdéseket: „Egy szó a mai napról?”, „Milyen állat volt ma a csapatunk, és miért?”

4. A fair play pontozási rendszer adaptálása

A football3 eredeti pontozási rendszerét érdemes módosítani, mivel a fiatalabb gyerekek számára nehéz lehet az összes szabály alkalmazásának átfogó értékelése. Ebben az életkorban a játékosok számára hasznosabb a világos és konkrét útmutatás.

Javaslat: A játékosok minden szabályt külön értékeljenek. Az egyes szabályokra adott pontokat összeadva alakul ki a mérkőzés fair play pontszáma. A mediátorok a „Jelezzünk vissza!” űrlapot használhatják a mediátori űrlap mellett (lásd: 4. melléklet).

Az értékeléshez használt emoji-k:

- 😊 Egyáltalán nem alkalmaztuk = 0 pont
- 😊 Részben / közepesen alkalmaztuk = 1 pont
- 😊 Teljes mértékben alkalmaztuk = 2 pont

Fontos megjegyzés

Ha a választott fair play pontozási rendszer tartalmaz önértékelést és az ellenfél általi értékelést is (a mérkőzéspontokon felül), akkor csapatonként 2 értékelőlapra van szükség – összesen 4 darabra mérkőzésenként.

Példa (önértékelés és az ellenfél általi értékelés együttes alkalmazásával)

Egy football3 mérkőzés során a játékosok az alábbi három szabályban állapodtak meg:

1. Ha valaki elesik, megállítjuk a játékot és segítünk neki felállni.
2. Minden gólt közösen ünneplünk, függetlenül attól, melyik csapat szerezte.
3. A csapatnak legalább három passzt kell végrehajtania, mielőtt gólt szerezhet.

Tegyük fel, hogy az A csapat az első és második szabályt csak részben tartotta be, a harmadikat viszont teljes mértékben alkalmazta. Az önértékelés alapján a következő pontokat adnák maguknak:

- 1 pont (1. szabály) + 1 pont (2. szabály) + 2 pont (3. szabály) = összesen 5 fair play pont

Ez az önértékelésből származó 5 pont hozzáadódik a B csapat által adott fair play pontokhoz, valamint a mérkőzés eredménye alapján járó pontokhoz.

5. Pozitív megerősítő eszközök

- Az edzők/trénerek zöld kártyákat vagy „csapat tokeneket” adhatnak a méltányosságért, bátorításért vagy figyelmes hallgatásért.
- A gyerekek a mérkőzések után jelölhetik egymást díjakra, például „Legtisztéletreméltóbb játékos” vagy „Legjobb bátorító”.
- Hozz létre egy „csapatértékek falát”, ahol a gyerekek közösen gyűjthetik az elért eredményeket (pl. 5 mérkőzés teljes csapatmunkával).

6. Történetek és karakterek használata

Mutasd be a football3 alapelveit rövid történeteken, képregényeken vagy szerepjátékon keresztül. A történetek szereplői „taníthatják” a szabályokat, vagy megjelenhetnek a bemelegítő játékokban.

7. Biztonságot és befogadást támogató rutinok

- Minden edzést kezdj egy ismerős „bejelentkező kérdéssel” (pl. „Hogy érzed magad ma?”), az emoji kártyák segítségével (lásd: 3. melléklet).
- Alakíts ki „páros rendszert”, hogy a visszahúzódebb vagy új játékosokat társaik támogathassák.

8. Vegyes csapatok és rotáció ösztönzése

- Rendszeresen keverd a csapatokat, hogy új társas kapcsolatok alakulhassanak ki, és csökkenjen a kirekesztés.
- Biztosíts egyenlő játékidőt minden gyermek számára, függetlenül a képességeiktől.

A football3 foglalkozások értékelése

A játékosok fejlődésének nyomon követése és a foglalkozások, illetve a program hatásának dokumentálása érdekében fontos, hogy minden alkalom végén visszajelzést gyűjtsünk a résztvevőktől.

Egyszeri foglalkozások esetén az alábbi egyszerű módszerrel gyűjthetünk visszajelzést:

A foglalkozás végén gyűjtsd körbe a gyerekeket, és helyezd ki az érzelemkártyákat (lásd: 3. melléklet – pl. boldog, összezavarodott, dühös, izgatott). Kérd meg a gyerekeket, hogy válasszanak egy kártyát, amely leginkább kifejezi, hogyan érezték magukat a foglalkozás során, majd tartsák fel azt.

Ezután hívj néhány önként jelentkezőt, hogy röviden elmondják:

- „Miért ezt az érzelmet választottad?”
- „Mi volt az a pillanat, ami így éreztetett veled?”

Ez a játékos és vizuális visszajelzési forma segíti a gyerekeket abban, hogy reflektáljanak az élményeikre, és értékes információt nyújt az edző számára arról, hogyan élték meg a foglalkozást érzelmileg és szociálisan. Emellett ösztönzi az érzelmi kifejezést és az empátiát, hiszen a gyerekek meghallgatják egymás érzéseit is.

Hosszú távú football3 programok esetén javasoljuk a logikai modell alkalmazását a program megtervezéséhez és az értékelési stratégia kialakításához. Ez segít abban, hogy világosan lásd, mennyire sikerül elérni a kitűzött célokat.

További információ a logikai modellről megtalálható a [football3 edzői kézikönyvben](#) (54–71. oldal), valamint a [football3 kézikönyvben](#) (40–41. oldal).

3. rész: A játék belülről – Kulcsszereplők a football3-ban

Edzők / Trénerek

Első lépésként meg kell találnod és fel kell készítened a football3 edzőket/trénereket és mediátorokat. A következő részben bemutatjuk, mit kell tudnod azokról a csapattagokról, akik hozzájárulnak a football3 sikeréhez.

Az edzők/trénerek szerepe: Az edzők és trénerek kulcsszerepet töltenek be a football3-ban. Ők vezetik az edzéseket, lebonyolítják a tornákat, szervezik a workshopokat, és támogatják a mediátorok folyamatos képzését és fejlődését.

Edzők/trénerek mint példaképek: Az edzők nem csupán a football3 szabályait tanítják – példaképek is a játékosok számára, bizalmi személyek és támaszpontok. A football3 edzések során társadalmi témákra vagy életvezetési készségekre fókuszálnak. A tornák és események alatt segítik és támogatják a csapatokat, hogy a pályán és azon kívül is fejlődjenek. A pozitív példát mutató edzők hozzájárulnak ahhoz, hogy a fiatalok megkapják a szükséges támogatást és iránymutatást.

Mitől lesz sikeres egy tréner? Egy kiváló tréner kívül-belül ismeri a football3-at – játékosként és mediátorként egyaránt. Ismeri a közösség sajátos igényeit, és érti, milyen ereje van a football3-nak a személyes és közösségi változások előmozdításában.

Az edzőknek/trénereknek képesnek kell lenniük:

- Bemutatni a játékosoknak a football3-at
- Olyan edzéseket tervezni, amelyek fejlesztik az életvezetési készségeket
- Támogatni a játékosok fejlődését a csapaton belül, elősegítve az együttműködést és növekedést
- Segíteni a technikai készségek fejlesztésében

Továbbá egy sikeres tréner képes:

- Világosan kommunikálni
- Figyelmesen meghallgatni
- Nyitott, dinamikus és interaktív módon facilitálni a tanulást fiatal csoportok számára

Hol találhatóak képzési módszerek és tevékenységek az edzők/trénerek számára? A [football3 kézikönyvben](#) a streetfootballworld részletesen ismerteti, hogyan készülhetnek fel az edzők/trénerek a szerepükre (lásd: 26. oldal).

Mediátorok

A mediátorok kulcsfontosságúak a football3 sikerében. Ők vezetik a két csapat közötti beszélgetéseket a mérkőzés előtt és után, segítenek a problémák megoldásában, és támogatják a csapatokat a szabályok és fair play pontok közös meghatározásában. Ajánlott, hogy a mediáció párosával történjen, és fontos, hogy a mediátorok tükrözzék a football3 játékoknak otthont adó közösségek sokszínűségét.

A mediátor fő feladatai:

Felkészülés és lebonyolítás: A football3 foglalkozások előkészítése és vezetése, biztosítva, hogy azok élvezeteseek és motiválóak legyenek.

Beszélgetések facilitálása: A csapatok vezetése a mérkőzés előtti és utáni megbeszéléseken, segítve őket a fair play és szabályok közös kialakításában.

Mérkőzés figyelése és mediálása: A játék figyelemmel kísérése, és szükség esetén közbelépés konfliktusok esetén.

Mérkőzészlap és értékelés: A mérkőzészlap kitöltése és a foglalkozás értékelése a jövőbeni fejlesztés érdekében.

Pozitív példamutatás: Példamutató magatartás tanúsítása, a játékosok és a közösség inspirálása pozitív hozzáállással és fair play szellemében.

A mediátor szerepét betölthetik: Szociális munkások, pedagógusok, edzők/trénerek, valamint olyan fiatal vezetők, akik a szervezeten keresztül fejlődtek. Tapasztalt football3 játékosok is vállalhatják ezt a szerepet.

Fontos megjegyzés: A mediáció – mint minden készség – megfelelő képzést és folyamatos fejlesztést igényel. A mediátorok jellemzően 16 és 30 év közöttiek, de idősebb résztvevők is szívesen látottak. Ideális esetben a nemek kiegyensúlyozott aránya is biztosított. Bár a mediátor szerepéhez nem szükséges kiemelkedő futballtudás, a csoportvezetési tapasztalat előnyt jelent.

Megjegyzés: Fontos, hogy olyan mediátorokat válassz, akik lelkesek, képesek bátorítani a játékosokat és dicsérni a pozitív viselkedést – nem pedig a negatív viselkedés büntetésére fókuszálnak. A domináns viselkedést tanúsító mediátor kényelmetlenné teheti a résztvevők számára a részvételt, és gátolhatja az őszinte megnyilvánulásokat.

Mediátorok képzése

Miután kiválasztottad a mediátorokat, eljött az idő, hogy felkészítsd őket a szerepükre. A mediátorok képzése néhány órától akár több napig is tarthat – minél alaposabb a képzés, annál hatékonyabban tudják majd vezetni a játékokat.

A képzés céljai: A mediátorok kulcsszerepet játszanak abban, hogy a football3 mérkőzések zökkenőmentesen zajlanak. Egyetlen mérkőzést vagy akár egy bajnokság teljes sorozatát is mediálhatják. Fontos, hogy jól képzettek legyenek, hiszen felelősek azért, hogy a játékosok fizikailag és mentálisan is biztonságban és támogatva érezzék magukat a mérkőzés során.

A képzés után a mediátorok képesek lesznek:

- Azonosítani és fejleszteni a kulcsfontosságú mediátori készségeket
- Érthetően elmagyarázni a football3 szabályait a játékosoknak
- Vezetni egy football3 mérkőzést, ellátva minden szükséges feladatot a három játékrész során

Hol találhatók képzési módszerek és tevékenységek a mediátorok számára?

A [football3 kézikönyvben](#) (22–25. oldal) és a [football3 tréneri kézikönyvben](#) (24–36. oldal) a streetfootballworld gyakorlati útmutatást nyújt a mediátorok képzéséhez. Javasoljuk, hogy mindkét eszköztárat használd, és építsd be a megadott foglalkozásterveket.

Football3 mérkőzések mediálása

A rasszizmus, idegengyűlölet és kirekesztés kezelése a három játékrész során

Mediátorként jelentős befolyással bírsz a football3 mérkőzés menetére, és felelősséggel tartozol a játékosok fizikai és mentális jóllétéért. A beszélgetéseket tudatosan irányíthatod úgy, hogy a játékosokat arra ösztönözd: gondolkodjanak el a társadalmi témákhoz kapcsolódó szabályokon. Így rávezetheted őket arra, hogy fontos kérdésekről – mint a rasszizmus, idegengyűlölet, kirekesztés – gondolkodjanak, és megértsék ezek kapcsolatát a játékban képviselt értékekkel: méltányosság, tisztelet és befogadás.

Amikor nem migráns, migráns és menekült háttérű gyermekekkel dolgozol, mediátorként elengedhetetlen, hogy:

- Tudatosítsd saját előítéleteidet, hogy azok ne befolyásolják a semlegességedet
- Csökkentsd a nyelvi akadályokat a világos kommunikáció érdekében
- Biztonságos légkört teremts, és azonnal reagálj, ha rasszista viselkedés történik
- A társadalmi befogadást az első és a harmadik játékrészben is kezeld, elősegítve a tiszteletet és az egységet

A mediátor semlegessége

Mindannyiunknak vannak előítéletei – az agyunk természetes módon leegyszerűsíti az összetett információkat. Azonban a tudattalan előítéletek károsak lehetnek, és ha nem ismerjük fel őket, diszkriminatív vagy rasszista viselkedéshez vezethetnek. Az önismeret kulcsfontosságú ahhoz, hogy ezek ne befolyásolják a mediátori szerepedet.

Gondolkodj el az előítéleteiden

Szánj időt arra, hogy átgondold, milyen előítéleteid lehetnek. Írd le őket szűrés vagy öncenzúra nélkül. Meglepődhetsz, mennyi előítéletet találsz! Íme néhány kategória, amit érdemes átgondolni:

- Migránsok
- Keresztények
- Muszlimok
- Nemzetiségek (pl. magyarok, szerbek, görögök, olaszok)
- Faji csoportok (pl. fekete, fehér)
- Menekültek
- Nemek (lányok/fiúk/LMBTQ+)
- Futballisták

Miután leírtad őket, gondold ellenpéldákra – olyan emberekre, akiket ismersz, és akik rációznak ezekre az előítéletekre. Beszélj ezekről barátaiddal, és osszátok meg egymással az ellenpéldákat, hogy közösen megkérdőjelezzétek a korábbi hiedelmeket.

Önismereti gyakorlat

Próbálj ki egy olyan jégtörő játékot, amely nem igényel nyelvi kommunikációt – így mindenki részt tud venni, függetlenül a nyelvi akadályoktól. Ez elősegíti a befogadást és az aktív részvételt.

Biztonságos tér kialakítása

A biztonságos tér olyan környezet, ahol az emberek védve érzik magukat az ítélezéstől, kritikától vagy bántó viselkedéstől. Ahhoz, hogy a football3 környezet befogadó legyen, alapvető szabályokat kell lefektetni, amelyeket minden résztvevő betart.

A játékosoknak vállalniuk kell:

- Semmilyen rasszista vagy diszkriminatív viselkedést nem tanúsítanak
- Mindenki véleményét tiszteletben tartják, és nem gúnyolódnak
- Titoktartást: a beszélgetések során megosztott személyes történeteket nem adják tovább
- Aktív figyelmet: nem szakítják félbe a beszélőt

Mediátorként kérheted, hogy a játékosok javasoljanak viselkedési szabályokat a beszélgetésekhez, majd kiegészítheted ezeket további javaslatokkal a biztonságos és tiszteletteljes légkör érdekében. Többnemzetiségű közegben a mediátornak azonnal közbe kell lépnie, ha rasszista vagy diszkriminatív viselkedés történik, mivel ez súlyosan árthat a játékosok érzelmi jóllétének.

A tiszteletlen és diszkriminatív viselkedés felismerése

A tiszteletlenség jelei lehetnek:

- Valakit kevésbé tisztelettel kezelnek, mint másokat
- Rosszabb bánásmódban részesül, mint mások
- Úgy bánnak vele, mintha nem lenne értelmes
- Fenyegetve vagy zaklatva érzi magát
- Gúnynevek vagy sértések
- Kizárás vagy figyelmen kívül hagyás játékból, munkából, iskolából

A diszkrimináció megnyilvánulhat:

- Szóbeli sértések vagy gúnyolódás formájában
- Méltánytalan bánásmódban faji, etnikai, nyelvi vagy megjelenési okok miatt
- Fizikai agresszióban
- Társadalmi kirekesztésben különböző környezetekben, például iskolában vagy sportban

Nyelvi akadályok csökkentése

Ha sokszínű csoporttal dolgozol, nem mindenki beszéli ugyanazt a nyelvet. A befogadó beszélgetések érdekében:

- Beszélj lassan és érthetően, egyszerű szókincset használva
- Használj vizuális segédeszközöket a három játékrész, pontozás és szabályok magyarázatához
- Kérj meg játékosokat, hogy segítsenek fordítani azoknak, akik nem beszélik a fő nyelvet
- Tartsd röviden és világosan a beszélgetéseket, hogy csökkentsd a fordítási terhet

A társadalmi befogadás kezelése az első és harmadik játékrészben

Mediátorként kulcsszereped van abban, hogy a mérkőzés előtti és utáni beszélgetések során elősegítsd a társadalmi befogadást. A játékosok ösztönzése arra, hogy elgondolkodjanak a befogadásról, elengedhetetlen ahhoz, hogy méltányos és támogató környezetet teremtsünk, ahol mindenki részt vehet és értékesnek érezheti magát.

Mérkőzés előtti beszélgetés: Befogadó szabályok ösztönzése

A mérkőzés előtt bátorítsd a csapatokat, hogy olyan szabályokat alkossanak, amelyek biztosítják, hogy mindenki – bőrszíntől, vallástól, származástól vagy nemtől függetlenül – részt vehessen a játékban. A lehetséges kirekesztésről való közös gondolkodás segít a játékosoknak abban, hogy aktívan alakítsák a méltányosságot elősegítő környezetet.

Példák kérdésekre:

- Ki érezheti magát kirekesztve a játék során, és miért?
- Hogyan előzhetjük meg, hogy bárki kirekesztve érezze magát?
- Tudunk olyan szabályokat alkotni, amelyek elősegítik a társadalmi befogadást?

Példák befogadó szabályokra:

- Minden játékosnak meg kell érintenie a labdát, mielőtt gól születik
- Legalább X különböző nemzetiségnek jelen kell lennie a pályán
- A passzoknak váltakozniuk kell lányok és fiúk között
- A gólokat váltakozva kell lányoknak és fiúknak szerezniük

A szabályok közös meghatározásával a játékosokat arra ösztönözöd, hogy egy kiegyensúlyozott, befogadó játékkörnyezetet alakítsanak ki, amely megalapozza a fair play és a kölcsönös tisztelet légkörét.

Mérkőzés utáni reflexió: A társadalmi befogadás elemzése

A mérkőzés után beszéljess a játékosokkal arról, mennyire tartották be a befogadó szabályokat, és mit tanultak az élményből a társadalmi befogadásról. A megfelelő kérdések segítenek elmélyíteni a megértést, és támogatják, hogy a tanultakat a pályán kívül is alkalmazzák.

Kérdések a mérkőzés utáni beszélgetéshez:

- Hogyan éreztet magad a játék során?
- Mindenkinek volt lehetősége részt venni?
- Mit tettek azért, hogy mindenki lehetőséget kapjon a játékra?
- Miért gondolod, hogy egyes játékosok kevesebbet vettek részt?
- Mi lepett meg a játék során?

A beszélgetés kiterjesztése a való életre

A játék elemzése után vezesd át a beszélgetést a társadalmi befogadás valós életbeli helyzeteire. Tegyél fel olyan kérdéseket, amelyek segítenek a kapcsolat megértésében:

- Hol és mikor látod, hogy emberek nem kapnak egyenlő esélyt a társadalmi részvételre?
- Miért gondolod, hogy ez megtörténik?
- Hogyan tudnánk mindenkit bevonni az életbe, ahogyan a pályán is tettük?

Ezek a kérdések arra ösztönzik a játékosokat, hogy elgondolkodjanak a szélesebb társadalmi problémákon – például rasszizmuson, nemi egyenlőségen, diszkrimináción és kirekesztésen – és segítsenek nekik abban, hogy saját közösségükben is aktívan előmozdítsák a befogadást.

Fő tanulságok

- Ösztönözd a játékosokat arra, hogy olyan szabályokat alkossanak, amelyek elősegítik a befogadást a pályán és azon kívül is.
- Használj célzott reflexiós kérdéseket, hogy mélyebb gondolkodásra ösztönözd őket a társadalmi befogadásról és annak mindennapi jelentőségéről.
- Tartsd szem előtt, hogy az új játékosok kezdetben nehezebben kapcsolódhatnak be a beszélgetésekbe, de minél többet játszanak, annál jobban fejlődik az önreflexiójuk és a gondolataik kifejezése.

Ha ezeket a lépéseket követed, nemcsak a játékosok futballtudását fejlesztet, hanem segítesz nekik abban is, hogy közösségükben a befogadás bajnokaivá váljanak.

További információért a mediátor szerepéről tekintsd meg a [football3 kézikönyvet](#) (22–35. oldal).

Játékosok

Mielőtt bármilyen mérkőzés elkezdődne, elengedhetetlen, hogy a játékosok megismerkedjenek a football3 koncepciójával és megértsék annak alapvető értékeit. Sokak számára – különösen azoknak, akik csak a hagyományos futballt ismerik – a football3-hoz való alkalmazkodás

szemléletváltást igényel: a párbeszéd, a fair play, a nemek közötti egyenlőség és a személyes felelősségvállalás elfogadását.

Miután a mediátorok és edzők/trénerek képzése megtörtént, bevezető foglalkozást kell tartaniuk, hogy segítsenek a játékosoknak megérteni, hogyan működik a football3. Ez a foglalkozás megtartható egy football3 torna előtt vagy egy új football3 program első tevékenységéként. A foglalkozás végére a játékosoknak világos képet kell kapniuk a football3 céljairól, a három játékrész működéséről, a konkrét szabályokról és saját szerepükről a játékban.

Fontos továbbá, hogy a játékosok tükrözzék a közösség sokszínűségét. Mivel a football3 a befogadásról szól, különös figyelmet kell fordítani arra, hogy a játékosok különböző háttérrel rendelkezzenek. A csapatokban legyenek fiúk és lányok, és törekedni kell arra, hogy – amikor csak lehetséges – migráns, nem migráns és marginalizált csoportokból származó játékosok is részt vegyenek.

Azok a játékosok, akik hosszabb ideje aktívan részt vesznek a football3 módszertanban és tapasztalatot szereztek, továbbléphetnek a mediátori szerep felé. Ez a lehetőség lehetővé teszi számukra, hogy vezetői szerepben mélyebben kapcsolódjanak a játékhoz, miközben alapvető életvezetési készségeiket is fejlesztik. A mediátori képzés során javulnak kommunikációs képességeik, erősödnek konfliktuskezelési technikáik, és fejlődnek interperszonális készségeik. Ez hatékony módja annak, hogy a pályán és azon kívül is fejlődjenek, és magabiztos fiatal vezetőkké váljanak, akik pozitív hatással lehetnek társaikra és közösségükre.

Megjegyzés: Megfelelő képzés nélkül a játékosok nehezen érthetik meg a football3 módszertanát, ami zavaró és érdektelenséget eredményezhet. A képzés kulcsfontosságú a pozitív és értelmes élményhez.

Football3 tornák és programok szervezése

A football3 tornákat és programokat általában a szervezői csapat tagjai tervezik és vezetik, beleértve a programvezetőket, projektmenedzsereket, mediátorokat és edzőket/trénereket. Ahhoz, hogy szórakoztató, hatásos és értelmes eseményeket hozzunk létre, fontos, hogy a szervezők megfelelő képzést és irányítást kapjanak.

Hol található útmutatás a tornák és programok szervezéséhez?

Hasznos útmutatást találhatsz a football3 tornák szervezéséhez és programok tervezéséhez a [football3 kézikönyvben](#) (36–37., 40–41. oldal) és a [football3 tréneri kézikönyvben](#) (37–71. oldal). A streetfootballworld részletes tanácsokat nyújt mind a tornák lebonyolításához, mind a football3 programok megvalósításához.

Javasoljuk, hogy alaposabban is tanulmányozd az eszköztárakat!

Szülők és gondviselők

A szülők, gondviselők és családok kulcsszerepet játszanak abban, hogyan viszonyulnak a gyerekek az új élményekhez. A befogadó közösségek kialakítása érdekében fontos, hogy a szülőket is bevonjuk a football3 módszertanába. Ha lehetőségük van saját élményeket szerezni, nagyobb valószínűséggel támogatják a programot és megértik annak értékét.

Például szervezhetsz football3 mérkőzést a közösség szülői számára. Minél aktívabbak a szülők, annál könnyebb lesz bevonni a játékosokat is.

Támogasd a szülőket és közösségi tagokat saját mérkőzések vagy tornák szervezésében. Bátorítsd őket, hogy új játéktereket hozzanak létre, és segítsenek népszerűsíteni az eseményeket szórólapok terjesztésével vagy barátok meghívásával.

A szülők/gondviselők bevonásának lehetőségei a football3-ba:

- Bemutató football3 mérkőzések a közösségben, ahol a résztvevők és a szülők/gondviselők is játszhatnak
- Tájékoztató találkozók szülők/gondviselők számára, ahol bemutatjuk a football3 program céljait és felépítését
- Ismerkedési események, ahol közösségi terekben találkozhat a szülővel/gondviselővel, és bemutatathatod a programot, kiemelve annak gyermekekre gyakorolt pozitív hatását

Irányelvek a szülők/gondviselők bevonásához

A tisztelet és befogadás biztosítása érdekében tartsd szem előtt az alábbiakat:

- Tekints minden szülőre/gondviselőre partnerként, akik a legjobbat akarják gyermeküknek és a közösségnek
- Bátorítsd a szülőket/gondviselőket, hogy osszák meg családi kultúrájukat és hagyományaikat
- Ismerd el és tiszteld a családi struktúrák közötti különbségeket
- Vedd figyelembe, hogy az identitás és a háttér szerepet játszik a játékosok, mediátorok és edzők/trénerek közötti kapcsolatok alakulásában

4. rész: A football3 alkalmazása a rasszizmus, idegengyűlölet és kirekesztés elleni küzdelemben

A football3 egy rugalmas eszköz, amely lehetőséget nyújt fontos társadalmi témák feldolgozására és életvezetési készségek fejlesztésére. Ebben a részben azt vizsgáljuk meg, hogyan alkalmazható a football3 annak érdekében, hogy a fiatalok aktívan fellépjenek a rasszizmus, idegengyűlölet és kirekesztés ellen.

Edzőként fontos megérteni, hogy a rasszizmus, diszkrimináció és idegengyűlölet hogyan jelenhet meg – akár nyíltan, akár rejtetten:

- Ezek a viselkedésformák gyakran faji, etnikai, vallási vagy nemzetiségi alapon céloznak meg egyéneket.
- Megnyilvánulhatnak igazságtalan szabályozásokban (pl. egyenlőtlen munkalehetőségek), vagy hétköznapi cselekedetekben (pl. valaki kizárása vagy kiszolgáltatás megtagadása).
- Az idegengyűlölet – az idegenekkel vagy külföldiekkel szembeni félelem vagy gyűlölet – káros sztereotípiákban, migránsok/menekültek igazságtalan kezelésében és elfogult rendszerekben is megjelenik.
- A közösségi média is hozzájárul a problémához azáltal, hogy gyűlöletet terjeszt vagy normalizálja a káros attitűdöket.

Miért fontos ez a sportban?

A gyerekek gyakran tükrözik azokat az előítéleteket, amelyeket maguk körül látnak. Ha a diszkriminatív viselkedés elfogadottá válik, az elfogult viccektől vagy kizárástól súlyosabb károkhoz vezethet.

Az edző szerepe:

- Befogadó és tiszteletteljes csapatkultúra kialakítása
- Beavatkozás, ha igazságtalan vagy kirekesztő viselkedést tapasztal
- A football3 harmadik játékrészének használata nyílt beszélgetésekhez a méltányosságról, tiszteletről és sokszínűségről

Ha az edzők aktívan előmozdítják az egyenlőséget, empátiát és kritikus gondolkodást, olyan játékosgenerációt formálhatnak, amely nem a diszkriminációt erősíti, hanem szembeszáll vele.

Felkészülés a football3 mérkőzésre

Csapatok

Amikor football3 mérkőzést, tornát vagy bajnokságot szervezünk, fontos, hogy a mediátorok és szervezők biztosítsák: a csapatok tükrözzék a célcsoport sokszínűségét. A csapatok legyenek:

- Különböző nemzetiségűek
- Különböző etnikai háttérűek
- Vegyes neműek (ideális esetben kiegyensúlyozott nemi arányban)

A sokszínű csapatok kialakítása elengedhetetlen a szegregáció és kirekesztés elkerülése érdekében. Ehelyett ösztönözzük az interkulturális kommunikációt, új barátságok kialakulását és párbeszédet az eltérő háttérrel rendelkező játékosok között.

Szabályok

Érdemes előre meghatározni, hogy mely társadalmi témák vagy életvezetési készségek jelenjenek meg a nyitott szabályokban. Például:

- Egyenlőségről szóló szabály
- Befogadásról szóló szabály
- Ünneplésről szóló szabály

Ezek a szabályok segítenek abban, hogy a játékosok befogadóbb és tiszteletteljesebb környezetet alakítsanak ki.

Biztonságos és szórakoztató tér

A jégtörés, a bizalomépítés és az összetartozás érzésének megteremtése érdekében fontos, hogy minden torna- vagy programnap, illetve az első játékrész elején szórakoztató tevékenységekkel kezdjünk. Ez segít abban, hogy mindenki komfortosan érezze magát és készen álljon a részvételre.

A football3 foglalkozás felépítése

Annak érdekében, hogy a játékosok valóban megértsék és beépítsék az adott társadalmi témát, javasoljuk az alábbi struktúra alkalmazását:

- **Első játékrész:** Rövid tevékenység egy társadalmi témára vagy életvezetési készségre fókuszálva. Itt történik a reflexió.
- **Második játékrész:** Football3 mérkőzés, ahol a szabályok tükrözik az első játékrész tanulságait. A játék lehetőséget ad arra, hogy a tanultakat gyakorlatban alkalmazzák.
- **Harmadik játékrész:** A mérkőzés után közös megbeszélés a játékosokkal. Itt mélyül el a reflexió, és kerül sor arra, hogy a tanultakat a való életre vonatkoztassák.

Ha az első játékrészben lehetőséget adunk a játékosoknak a témáról való gondolkodásra, erős alapot teremtünk a foglalkozáshoz. Az első játékrész utáni megbeszélés legyen rövid, a harmadik játékrészben viszont mélyebb beszélgetésre kerüljön sor.

A football3 foglalkozások után a játékosok képesek lesznek:

- Játék közben megérteni a rasszizmushoz és idegengyűlölethez kapcsolódó társadalmi témákat
- Olyan életvezetési készségeket elsajátítani, amelyek segítik a befogadó közösségek kialakítását
- A tanultakat beépíteni a football3 szabályaiba
- A pályán szerzett tapasztalatokat átültetni a mindennapi életbe

5. rész: Tevékenységek a befogadás és megértés fejlesztésére

A DIALECT eszköztár a 10–12 éves gyermekek számára megtervezett foglalkozásokat tartalmazza, amelyek minden csapatra/csoportra vonatkozóan életvezetési és szociális

készségekre épülnek, a football3 módszertanán keresztül. A célcsoportban elérhető maximális hatás érdekében az alábbi struktúra alkalmazását javasoljuk:

Heti foglalkozások

- Hetente egy alkalom minden csapattal, ahol az edzők/trénerek társadalmi témákat és életvezetési készségeket építenek be, majd egy vagy több football3 mérkőzés következik.
- Az edzők/trénerek vezetik a játékosokat az adott készségek átgondolásában a foglalkozás során.
- A játékosok minden életvezetési készséget és társadalmi témát két egymást követő football3 foglalkozás során dolgoznak fel:
 - **1. hét:** Az edző a társadalmi téma vagy életvezetési készség feldolgozására és reflexiójára fókuszál.
 - **2. hét:** Az edző segít a csapatnak abban, hogy a témát szabályok formájában átültessék a pályára.

Minden foglalkozás időtartama körülbelül 1 óra.

Kéthavi barátságos mérkőzések

- Kéthavonta egy football3 barátságos mérkőzés, ahol a csapatok versenyeznek, alkalmazva az eddig tanultakat.
- Az edzők/trénerek facilitálják a mérkőzést, és biztosítják, hogy a befogadás és a fair play elvei érvényesüljenek.

Helyi tornák

- a gyerekek közösségi keretek között ünnepelhetik eredményeiket, elősegítve a sokszínűségről, sztereotípiákról és diszkriminációmentességről szóló ellen-narratívák terjedését.

Ez a struktúra segít abban, hogy a játékosok ne csak fontos értékeket tanuljanak meg, hanem lehetőségük legyen azokat gyakorolni és átgondolni egy támogató környezetben.

Témaközpontú tevékenységek

A következő szakaszban olyan szórakoztató és elgondolkodtató tevékenységeket találsz, amelyek segítenek a gyerekeknek olyan fontos témák felfedezésében, mint a csapatmunka, befogadás, diszkrimináció, empátia és érzelemkezelés – biztonság, életkornak megfelelő és motiváló módon.

Természetesen számos további téma is feldolgozható, bátran keress új ötleteket, és építsd be őket a képzési programodba. Minden tevékenység végén javasolt nyitott szabályokat is találsz, amelyeket érdemes figyelembe venni a football3 foglalkozások vezetésekor. Ezek kiindulópontként szolgálnak – bátran egészítsd ki őket a csoportod igényei és ötletei szerint.

A játék szerepe a tanulásban

Ezek a tevékenységek a futballt és a csapatmunkát használják arra, hogy beszélgetéseket indítsanak, empátiát építsenek és erősebb, befogadóbb csapatokat hozzanak létre. A játék során a gyerekek felismerhetik az igazságtalanságot, ünnepelhetik a különbségeket, és megtanulhatják, hogyan álljanak ki egymásért – a pályán és azon kívül is.

A tapasztalati tanulás hatékony eszköz arra, hogy a fiatalok elgondolkodjanak fontos társadalmi kérdéseken. Lehetővé teszi számukra, hogy helyzeteket éljenek át, elemezzék azokat, majd megbeszéljék, mit tanultak. A játékok ösztönzik a képzelőerőt, növelik a motivációt, és mindig szórakoztatóak. Emellett lehetővé teszik, hogy minden gyermek részt vegyen – függetlenül értelmi képességeitől –, így mindenki megoszthatja benyomásait és kifejezheti érzéseit.

Az edző szerepe

Edzőként az a feladatod, hogy mindenkit ösztönözz az élmények átgondolására, olyan kérdésekkel, amelyek elmélyítik a beszélgetést. Kulcsszerepet játszol abban, hogyan tanulnak a gyerekek a tiszteletről, méltányosságról és közösségi összetartozásról. Ezek a tevékenységek és beszélgetések olyan eszközök, amelyek aktívvá, játékosá és hatékonyá teszik a tanulást.

Tábla:

Weekly Sessions Overview	
Hét	Fókusz
1. hét	Jégtörő tevékenységek / Csapatépítés
2. hét	Bemelegítő tevékenységek / Csapatépítés
3. hét	Bevezetés a football3-ba
4. hét	Bevezetés a football3-ba
5. hét	Csapatmunka
6. hét	football3 mérkőzések csapatmunkára épülő szabályokkal

7. hét	Interkulturális kommunikáció
8. hét	football3 mérkőzések kommunikációs szabályokkal
9. hét	Sokszínűség / Hovatartozás
10. hét	football3 mérkőzések a hovatartozásra vonatkozó szabályokkal
11. hét	Empátia és tisztelet az ellenfél iránt
12. hét	football3 mérkőzések empátiára és tiszteletre épülő szabályokkal
13. hét	Befogadás / Kirekesztés
14. hét	football3 mérkőzések befogadást támogató szabályokkal
15. hét	Önreflexió
16. hét	football3 mérkőzések önreflexióra épülő szabályokkal
17. hét	Nehézségek leküzdése és kitartás fejlesztése / példaképek történetei
18. hét	football3 mérkőzések bátorítást és hibáztatásmentességet célzó szabályokkal
19. hét	Edzéshez kapcsolódó szorongás
20. hét	football3 mérkőzések szorongáskezelési szabályokkal

21. hét	Frusztráció és harag kezelése / mesék, képregények, szimbólumok
22. hét	football3 mérkőzések érzelmkezelési szabályokkal
23. hét	Konfliktuskezelés
24. hét	football3 mérkőzések konfliktuskezelési szabályokkal
25. hét	Nemhez kötődő sztereotípiák
26. hét	football3 mérkőzések sztereotípiákat ellensúlyozó szabályokkal

Edzői megjegyzés: Biztonságos tér kialakítása

Mielőtt bármelyik alábbi tevékenységet elkezdenéd, szánj néhány percet arra, hogy olyan légkört teremts, ahol a gyerekek biztonságban érzik magukat, tiszteletben részesülnek, és meghallgatják őket.

Emlékeztessd őket arra, hogy:

- Mindenkinek joga van megosztani a gondolatait – vagy csendben maradni, ha úgy érzi kényelmesebb
- Minden hang egyformán számít
- Azért hallgatunk, hogy megértsünk, nem azért, hogy ítélkezzünk
- A hibák rendben vannak – együtt tanulunk

Egyszerű csoportszabályokat is bevezethetsz, például:

- „Egy mikrofon” – egyszerre csak egy ember beszél
- „Minden válasz számít”
- „Próbálj meg figyelni”

Tipp: Kezdd egy csapatmegbeszéléssel, használj barátságos testbeszédet, és teremts nyitott hangulatot saját példáddal. Ha kíváncsiságot és törődést mutatsz, a gyerekek követni fogják a példádat.

Bemelegítő és csapatépítő tevékenységek

1. Tevékenység: „Emberi Bingó” – Ismerd meg a csapattársaidat **Cél:** A résztvevők ösztönzése arra, hogy minél több emberrel kapcsolatba lépjenek, olyan személyeket keresve, akik megfelelnek bizonyos futballal kapcsolatos vagy személyes állításoknak.

Időtartam: 15 perc **Eszközök:** 1 Játékos Bingó lap (5. melléklet) és 1 toll személyenként, 1 labda személyenként (opcionális, ha a változatot alkalmazzuk)

Játékmenet:

1. **Bingó lapok kiosztása:** Minden résztvevő kap egy 5x5-ös Emberi Bingó lapot.
2. **Cél ismertetése:** A játékosok mozognak és beszélgetnek másokkal, hogy találjanak valakit, aki megfelel az egyes négyzetekben szereplő állításoknak. Ha találnak ilyen személyt, beírják a nevét a megfelelő négyzetbe.
3. **Szabályok:**
 - Ugyanazt a nevet nem lehet rögtön újra felhasználni. Előbb másokkal kell beszélni, mielőtt ugyanazt a személyt újra megkérdeznénk.
 - Tegyük fel világos, konkrét kérdéseket az egyes négyzetekben szereplő állítások alapján.
 - Az első, aki teljes sort, oszlopot, átlót vagy az egész lapot kitölti, kiálthatja: „Bingó!”
 - **Változat:** A technikai futballkészségek gyakorlása érdekében a résztvevők például labdát vezethetnek a lábukkal, miközben a következő személyhez mennek beszélgetni.
4. **Lezáró beszélgetés:**
 - Mit tanultál a csapattársaidról?
 - Volt valami, ami meglepett?
 - Miért fontos, hogy megismerjük egymást a futballban?

2. Tevékenység: „Mozdulj, ha...” **Cél:** A résztvevők játékos és befogadó módon ismerjék meg egymást, közös érdeklődési körök, szokások vagy preferenciák felfedezésével.

Időtartam: 10 perc **Eszközök:** bóják (1-gyel kevesebb, mint a résztvevők száma)

Játékmenet:

1. Állítsuk fel a bójákat körben. Minden játékosnak legyen egy bója, kivéve egyet, így mindig lesz valaki, akinek nincs helye.
2. Egy játékos áll a kör közepén. Mindenki más a bója mögött ül, befelé nézve.
3. A középén álló személy mond egy állítást, ami rá igaz. Például:
 - „Szeretek védekezni.”
 - „Van háziállatom.”
 - „Tudok ollózós gólt rúgni.”
4. Akire az állítás szintén igaz, gyorsan feláll, mozog és új bóját keres.
5. A középén lévő személy megpróbál gyorsan találni egy üres bóját.

6. Aki bója nélkül marad, az lesz a következő középén álló beszélő.

Szabályok és tippek:

- A játékosoknak másik helyre kell menniük (lehetőleg ne a közvetlen szomszédjukhoz).
- Pozitív és befogadó állításokat használjunk, amelyek sokakra igazak lehetnek.
- Tilos lökdösni vagy akadályozni másokat a bóják elfoglalásában.
- Bátorítsuk a futballhoz, hobbikhoz vagy vicces tényekhez kapcsolódó állításokat (pl. „Fejjel szereztem már gólt” vagy „Szeretem a pizzát”).

Téma: Csapatmunka

„Passzolj és Építs” Célok: A kommunikáció, az együttműködés és a közös döntéshozatal ösztönzése játékos, futballal kapcsolatos környezetben.

Időtartam: 20–30 perc **Eszközök:** 1 futball labda csapatonként, bóják vagy jelölők (5–6 csapatonként a zónák kijelölésére)

Játékmenet:

- Osszuk a játékosokat 4–6 fős csapatokra.
- Állítsunk fel egy kis „passzolási zónát” bójákkal (kb. 10x10 méter).
- A távolabbi oldalon helyezzünk el egy kaput vagy célterületet (lehet két bója kapufaként).

Kihívás: A csapatnak legalább háromszor kell egymás között passzolni a labdát a zónán belül anélkül, hogy elveszítenék az irányítást. Három sikeres passz után megpróbálhatnak gólt szerezni, közösen mozgatva a labdát a célterületre. Ha elveszítik a labdát, újra kell kezdeni a passzok számolását. **Változat (opcionális):**

- „Néma kör”: a játékosok nem beszélhetnek, csak nonverbális kommunikációval játszhatnak.
- Olyan kör, ahol minden játékos csak egyszer érintheti a labdát egy birtoklás során.

Lezárás és reflexió: Tegyük fel a csoportnak a következő kérdéseket:

- „Mi segítette a csapatodat abban, hogy jól együttműködjetek?”
- „Nehéz volt mindenkit bevonni? Miért?”
- „Mit tehetnél legközelebb, hogy a csapatod még jobban tudjon együtt dolgozni?”

Csapatmunka – Nyitott szabálypéldák:

- A gól két pontot ér, ha a csapat minden játékosnak passzol a gólszerzés előtt.
- A gól annyi pontot ér, ahány passzt a csapat végrehajt a gólszerzés előtt. Például: ha 6 passz történik, a gól 6 pontot ér.
- A gól csak akkor érvényes, ha legalább 3 egymást követő passz történik különböző csapattársak között.

- Minden játékosnak legalább egy pozitív dolgot kell mondania egy csapattársának a mérkőzés végén.
- Minden gól után a gólszerző helyet cserél a kapussal.
- A csapatokat bátorítani kell arra, hogy minden támadásba bevonják a kevésbé tapasztalt vagy félénk játékosokat.

Téma: Interkulturális kommunikáció

„Beszélj színekben”

Célok: A nyelvi és kulturális sokszínűség értéként való tudatosítása, az együttműködés és a kölcsönös tisztelet ösztönzése, valamint a figyelem, koordináció és mozgáskészség fejlesztése.

Időtartam: 20 perc **Eszközök:** 4 színes bója vagy kör (pl. kék, piros, sárga, zöld), csapatonként egy puha labda, előre elkészített lista a színek nevével különböző nyelveken, nagy tér (tornaterem, udvar vagy pálya)

Játékmenet:

Bevezető körbeszélgetés (5 perc) A résztvevők körben ülnek. A foglalkozásvezető bevezeti a témát: „A világon sokféle nyelv és kommunikációs mód létezik. Ma a színekkel fogunk játszani, hogy felfedezzük, hogyan változnak a szavak országonként, miközben a jelentésük ugyanaz marad.” 4 különböző kulturális háttérrel rendelkező gyermeket választunk ki (vagy nyelveket osztunk ki, ha nincs ilyen gyermek). Minden gyermek kimondja a 4 szín nevét (kék, piros, sárga, zöld) a saját vagy kijelölt nyelvén. A csoport együtt ismétli a színeket 1–2 alkalommal, hogy megismerjék őket.

Csapatbeosztás (1 perc) A gyerekeket két kiegyensúlyozott csapatra osztjuk. A 4 színes bóját kb. 5 méterre helyezük el a csapatok kezdővonalától.

Játék: „Találd el a megfelelő színt” (10 perc) Minden csapatból egy játékos indul a dobóvonalról, kezében a labdával. A foglalkozásvezető bemond egy színt, de minden alkalommal más nyelven (az előre elkészített listáról). A játékosnak meg kell hallgatnia, felismernie a színt az adott nyelven, célba vennie és eltalálnia a megfelelő színű bóját a labdával. A dobások addig folytatódnak, amíg minden csapattag legalább kétszer sorra nem kerül. Az a csapat nyer, amelyik a legtöbb helyes dobást hajtja végre.

Változat: Ha a csoport nagyon sokszínű, a csapattársak segíthetnek egymásnak a szín lefordításában a dobás előtt (nyelvi együttműködés ösztönzése).

Záró körbeszélgetés (4 perc) Rövid beszélgetés a nyelvi sokszínűség értékéről és gazdagságáról. Feltehető kérdések: „Milyen érzés volt más nyelveken hallani a szavakat? Nehéz volt? Miért fontos más nyelveken ismerni szavakat, hogy jobban tudjunk kommunikálni?” Bátorítsuk a csoportot, hogy osszák meg, milyen érzés volt hallani és használni különböző

nyelveket. Egyes gyerekek zavarónak, mások izgalmasnak találhatják – mindkét reakció érvényes, és jó alapot ad a beszélgetéshez. Emlékeztessük őket, hogy akár néhány szó megtanulása egy másik nyelven segíthet a kapcsolatteremtésben, a tisztelet kimutatásában és a mélyebb megértésben. Hangsúlyozzuk, hogy a nyelvi sokszínűség erőforrás, nem akadály.

Interkulturális kommunikáció – Nyitott szabálpéldák:

- Minden játékos kiáltja a csapattársa nevét, amikor passzolja a labdát
- Minden játékosnak csendben kell maradnia a játék teljes ideje alatt
- Minden játékosnak egyedi és eltérő módon kell kommunikálnia. Például: verbálisan egy másik nyelven; nonverbálisan, például kézjelekkel vagy kétszeri tapsolással, ha szabadon áll és kéri a labdát
- A mérkőzés előtt egy másik nyelven történő köszönést kell használni
- Minden csapatnak ki kell találnia és használnia kell egy csatakiáltást vagy csapatszót egy másik nyelven
- Minden játékos megoszt egy dolgot a saját kultúrájáról a mérkőzés előtti körbeszélgetés során
- A kapus bátorítja a játékosokat és szervezi a felállást
- A félidőben a csapatok megbeszélést tartanak arról, mi ment jól eddig, és min kellene javítani
- 3 percig a csapatok beszéd nélkül, csak gesztusokkal kommunikálva játszanak
- A mérkőzés végén minden csapat megtanít egy kedves szót (pl. „köszönöm”, „ügyes voltál”) a saját nyelvén

Téma: Sokszínűség és összetartozás

„Lépj távolabb, lépj közelebb”

Célok: Segíteni a gyerekeknek felfedezni, hogy mindannyian különbözőek vagyunk, mégis sok közös vonásunk van. Egy vidám, mozgásos módja annak, hogy beszélgetést indítsunk a befogadásról, csapatmunkáról és empátiáról.

Időtartam: 10–15 perc **Eszközök:** Csak egy nyitott tér

Játékmenet: Kérjünk két önként jelentkezőt, hogy álljanak háttal egymásnak a tér közepén. Kérdezzük meg a csoportot: „Mi az, ami különbözőnek tűnik vagy látszik közöttük?” (Példák: „Az egyik magasabb”, „Más a hajuk”, „Más cipőt viselnek” stb.) Minden megnevezett különbség után a két önkéntes egy-egy lépést tesz távolabb egymástól. Amikor már nem tudnak tovább távolodni, mondjuk: „Most nézzük meg, mi közös bennük!” (Példák: „Mindketten szeretik a focit”, „Mindketten kedvesek”, „Mindketten szemüvegesek” stb.) Minden megnevezett hasonlóság után egy-egy lépést tesznek közelebb egymáshoz, amíg újra találkoznak.

Reflexió a foglalkozásvezető irányításával: Miután újra találkoztak középen, gyűjtsük össze a csoportot egy rövid beszélgetésre:

- Könnyű volt észrevenni a különbségeket? Miért?
- A hasonlóságokat nehezebb volt észrevenni? Miért?
- Miért fontos mindkettő, amikor csapatot építünk?
- Hogyan biztosíthatjuk, hogy mindenki a csapatban befogadva érezze magát, még ha különbözőnek is tűnik?

Tréneri tipp: Ha a csoport félénk, először modellezhetjük a tevékenységet egy másik felnőttel vagy idősebb gyermekkel. Tartsuk a hangulatot könnyednek, játékosnak és pozitívnak. A cél az egyediség és a kapcsolódás ünneplése.

Sokszínűség és összetartozás – Nyitott szabálypéldák:

- Minden játékosnak legalább két különböző pozícióban kell játszania a mérkőzés során
- A játék előtt minden játékos mond egy dolgot, amit szeret abban, hogy a csapat tagja
- A játékosok nevét használjuk, amikor passzoljuk a labdát
- Minden félidő egy olyan játékos passzával indul, aki még nem szólalt meg a mérkőzés előtti beszélgetés során
- Minden játékos mond egy pozitív szót egy csapattársáról a mérkőzés kezdete előtt.
- Egy játékos nem szerezhets egymás után kettőnél több gólt.
- A játék előtt mindenki mond egy menő dolgot magáról a csapatnak.
- Az a gól, amelyet olyan játékos szerez, aki korábban még nem szerzett gólt a mérkőzésen, dupla pontot ér.

Téma: Empátia és tisztelet az ellenfél iránt

„Érzelemjáték: Cselezés, megosztás és kapcsolódás”

Célok: Az érzelmi tudatosság, a bizalom és az együttműködés fejlesztése a csapaton belül, valamint a fair play, a befogadás és a kölcsönös tisztelet előmozdítása.

Időtartam: 40 perc **Eszközök:** labdák, bóják, kis kapu, bármilyen eszköz, amely cselezési pályához használható

Játékmenet:

Bemelegítés (8 perc) Körben vagy szabadon a pályán a játékosok kézzel vagy lábbal passzolják egymásnak a labdát. A passzoló megnevez egy érzelmet (Öröm – Szomorúság – Harag – Félelem – Meglepődés – Undor – Büszkeség – Féltékenység). A fogadó játékos mond egy szót, amelyet az adott érzelemhez társít. Példák:

- Öröm – Fagylalt
- Szomorúság – Tél
- Harag – Piros

Cselezés és érzelem (7 perc) A játékosok szabadon cseleznek a kijelölt területen. A sípszóra párokba rendeződnek, és megosztanak egymással egy olyan élményt, amikor idegesek, büszkék

vagy frusztráltak voltak egy mérkőzésen. Az aktivitást ismétljük ötször, öt különböző érzelemmel.

Empátia cselezés és válaszadás (20 perc) Állítsunk össze egy cselezési pályát akadályokkal – például szlalompályát. A pálya végén helyezzünk el egy kis kaput vagy két bóját (kb. 1,5 méterre egymástól), amely a célkaput jelöli. A célkapu mellett a földre helyezzük az „esetkártyákat”.

1. Egy játékos egyszerre indul el a pályán, cselezve a bóják között vagy egyszerű technikai feladatokat végrehajtva (pl. lábérintések, belső-külső cselek, passz falhoz/bójához).
2. A pálya végén sikeresen be kell rúgnia a labdát a célkapuba.
3. Ha sikerül, húz egy kártyát és megtartja.

Példák az esetkártyákra:

- „Kihagytál egy üres kaput.”
- „Remek gólpasszt adtál, de senki nem mondott semmit.”
- „Te vagy a legkisebb játékos a pályán, és ritkán kapsz passzt.”
- „A szüleid a lelátóról néznek, és utasításokat adnak, hogyan játssz.”
- „Új vagy a csapatban, és nem beszéled ugyanazt a nyelvet.”

Ismétljük a folyamatot, amíg minden játékos legalább kétszer teljesíti a pályát.

Körbeszélgetés a földön ülve Minden játékos, aki „nyert” egy esetkártyát, felolvassa azt. Ha egyes játékosoknak több kártyájuk van, míg másoknak nincs, bátorítsuk őket, hogy osszák meg a kártyáikat, hogy mindenki felolvashasson egyet.

Minden esetkártyához a csapattársak válaszolnak a következő kérdésekre:

- „Hogyan éreznéd magad, ha ez veled történne?”
- „Mit tehetne egy csapattárs, hogy segítsen abban a pillanatban?”

Zárókör állva Álljunk körbe. Minden játékos egészítse ki a mondatot: „Egy dolog, amit ezután másképp fogok csinálni a csapattársaimmal...” Aki nem szeretne megosztani, választhatja a „passz” lehetőséget.

Zárógondolat a gyerekeknek: „Ma megtanultuk, hogy a futball nem csak a győzelemről vagy a gólokról szól, hanem arról is, hogyan bánunk egymással a pályán és azon kívül. Ha figyelünk, megosztunk és támogatjuk a csapattársainkat, mindenki befogadva és tisztelve érzi magát. Ez teszi a csapatot valódi csapattá. Játsszunk tovább empátiával, tisztelettel és kedvességgel, mert az, ahogyan játszunk, legalább annyira számít, mint az eredmény.”

Empátia és tisztelet az ellenfél iránt – Nyitott szabálypéldák:

- A játék kezdete előtt minden játékos mondjon valami pozitívat egy csapattársáról vagy egy ellenfeleiről.

- Bármilyen sértő vagy nem megfelelő nyelvezet esetén a játék 60 másodpercre megáll, és mindenki büntető gyakorlatot végez (pl. fekvőtámasz, guggolás).
- Bármilyen sértő vagy nem megfelelő nyelvezet esetén az ellenfél szabadrúgást kap.
- Ha egy játékos sértő nyelvezetet használ, 3 percig nem vehet részt a játékban.
- Minden gól után a két csapat körbe áll, és közösen elmondanak egy mottót.
- A mérkőzés elején és végén a két csapat játékosai pacsival köszöntik egymást.
- Minden gól után a gólszerző gesztussal vagy szóval megköszöni a passzt adó játékosnak.
- Ha egy játékos segít egy ellenfélnek felállni egy szabálytalanság után (fair play), csapata extra szabadrúgást kap, amelyet a mérkőzés során felhasználhat.
- Minden csapat kiválaszt egy „kedves játékost” a mérkőzés végén, és elmondja, miért őt választották.

Téma: Befogadás/Kirekesztés

„Mi van a mezem alatt?”

Célok: Segíteni a gyerekeknek abban, hogy felfedezzék és megosszák identitásuk olyan részeit, amelyek kívülről nem láthatók. Biztonságos beszélgetés indítása a rasszizmusról, diszkriminációról és kirekesztésről. Arra ösztönözni a gyerekeket, hogy reflektáljanak saját élményeikre és értékeikre, miközben megtanulják tisztelni mások különbözőségét.

Időtartam: 20–30 perc **Eszközök:** Papír, ceruzák/filctollak, opcionálisan nyomtatható mez sablon (6. melléklet)

Játékmenet:

1. A sablon használata (6. melléklet) – 10 perc Minden gyermek kap egy mezrajzot, amely két részre van osztva:

- **Látható oldal** – Ez a fél azt jelképezi, amit mások látnak (pl. külső megjelenés, viselkedés, cselekedetek, ahogyan viselkedem, öltözködöm, beszélek)
- **Láthatatlan oldal** – Ez a fél azt szimbolizálja, ami rejtett vagy belső (pl. gondolatok, érzések, aggodalmak, kultúráim, hagyományaim, félelmeim, álmaim, nyelvem, kirekesztettség élményei, reményeim a csapatban)

Bátorítsuk a gyerekeket, hogy írjanak mindkét oldalra, hogy kifejezzék önmaguk „látható” és „láthatatlan” részeit.

2. Reflexiós körbeszélgetés – 10 perc Ülünk körbe, és kérjük meg a gyerekeket, hogy osszanak meg egy vagy két dolgot, amire büszkék, ami „a mezük alatt” van. Nem kötelező mindent megosztani.

Csapatbeszélgetés kérdései:

- Miért gondolod, hogy néha az embereket igazságtalanul kezelik csak azért, ahogyan kinéznek vagy beszélnek?

- Milyen módokon tudunk mindenkit befogadni és tisztelni a pályán és azon kívül?
- Hogyan segíthet nekünk az, ha tudjuk, mi van valaki mezének „alatt”, hogy jobb csapattársak legyünk?

Tréneri reflexiós kérdés: „Gondolj egy olyan esetre, amikor valaki megítélt téged anélkül, hogy ismerte volna a történeted. Mit tehetsz azért, hogy senki ne érezze így magát a csapatodban?”

Lezárásként elhangozhat: „Néha mindannyian átélünk olyan pillanatokat, amikor valaki megítél minket anélkül, hogy igazán tudná, kik vagyunk vagy min mentünk keresztül. Ez fájdalmas és igazságtalan lehet. Csapattársaként fontos, hogy emlékezzünk: mindenkinek van egy története, és ha időt szánunk arra, hogy megértsük és tiszteljük egymást a felszín mögött, erősebb és kedvesebb csapatot építünk. Ígérjük meg, hogy senki nem fogja magát kirekesztve vagy megítélve érezni a csapatunkban, mert ha tiszteljük és támogatjuk egymást, mindannyian jobban játszunk együtt.”

Tréneri tippek érzékeny témákhoz:

- Ne kérjünk a gyerekektől túl személyes megosztásokat.
- Normalizáljuk a különbözőséget: „Rendben van, ha különbözőek vagyunk – ettől lesz erős egy csapat.”
- Használjunk futballmetaforákat a biztonságos keret megtartásához: „Ahogy egy meccset sem nyerünk meg egyetlen játékosal, úgy egy jó csapatot sem építünk csak egyféle emberből.”

BÓNUSZ ÖTLET: „Csapatidentitás-fal” készítése Ha a gyerekek komfortosan érzik magukat, hívjuk meg őket, hogy helyezték el a kitöltött mezrajzukat egy közös Csapatidentitás-falon az edzési térben. Ez a közös kiállítás az egyéniség és az összetartozás ünnepe lesz – vizuális emlékeztető arra, hogy minden részünk, legyen az látható vagy láthatatlan, számít.

Befogadás/Kirekesztés – Nyitott szabálypéldák:

- Minden játékosnak legalább 5 percet kell játszania központi szerepben (pl. csatárként vagy kapusként).
- Ha egy játékos 3 percig nem kapott passzt, a csapatnak biztosítania kell, hogy ő kapja a következőt.
- A szünetekben a csapatoknak beszélgetniük kell valakivel, aki eddig még nem szólalt meg.
- Minden csapatnak ki kell neveznie egy „befogadási kapitányt”, aki figyel arra, hogy mindenki részt vegyen.
- Minden csapatnak meg kell tanítania egy szót egy másik nyelven egy csapattársnak a mérkőzés előtt.
- Ha egy csapat minden játékosának passzol a gólszerzés előtt, a gól dupla pontot ér.
- Minden gól után a csapatnak olyan ünneplést kell végrehajtania, amely mindenkit bevon.
- Találjanak ki egy „ünneplő táncot”, amelyet a két csapat együtt végez a mérkőzés végén.
- A játékosok kérhetnek időt, ha veszélyben érzik magukat vagy kirekesztve.

- A játékosok felváltva hajtják végre a pontrúgásokat (pl. bedobás, büntető, szöglet, szabadrúgás), előre meghatározott sorrendben.

Téma: Önismeret és önreflexió

„A meccsem, a tükröm”

Cél: Segíteni a gyerekeknek abban, hogy reflektáljanak viselkedésükre, döntéseikre és csapatmunkájukra a játék során, tudatosítva, hogyan hatnak másokra.

Időtartam: 30–40 perc **Eszközök:** Színes bóják (vagy más térjelölő eszköz), „Reflexiókártyák” (opcionális – lehet szóbeli kérdés is), labda

Játékmenet:

Mini-mérkőzés (15–20 perc) Osszuk a játékosokat 2–3 kis csapatra, és játsszanak rövid football3-stílusú mérkőzéseket (5–7 perc). Ezúttal nincs nyitott szabály, csak normál játék, de kérjük őket, hogy figyeljenek a viselkedésükre: „Hogyan bánok a csapattársaimmal? Igazságos vagyok? Segítek másoknak?”

Reflexiós kör (15–20 perc) Állítsunk fel 3 színes bóját, felirattal: „Büszke vagyok”, „Fejlődhetek”, „Még gondolkodom”.

A játék után tegyünk fel egy kérdést, például: „Hogyan kommunikáltam ma?” A gyerekek fussanak ahhoz a bójához, amelyik leginkább tükrözi az érzésüket. Ezután kérjük meg néhány játékost, hogy magyarázzák el a választásukat.

Segítő kérdések:

- „Hogyan segítettem ma a csapatomnak?”
- „Volt olyan pillanat, amikor frusztrált voltam? Hogyan reagáltam?”
- „Milyen döntésemre vagyok büszke?”
- „Ha megváltoztathatnék egy dolgot, amit tettem, mi lenne az?”
- „Tiszteltem másokat – csapattársakat és ellenfeleket egyaránt?”

Önreflexió – Nyitott szabálypéldák (következő meccsre):

- A játék végén mindenki mondjon egy pozitív megjegyzést egy csapattársáról.
- Kiabálni csak bátorítás céljából lehet.
- A játék kezdete előtt minden csapat válasszon egy kulcsszót vagy értéket (pl. csapatmunka, tisztelet, bátorság, kommunikáció, vezetés), amelyet az egész tevékenység során képviselni fognak. Ez a szó a reflexió témája lesz a végén, segítve a résztvevőket abban, hogy felismerjék, mi vezette a cselekedeteiket és formálta az élményüket.

Téma: Kihívások leküzdése és kitartás

„Kihívás elfogadva!”

Célok: A kitartás megerősítése tudatos reflexióval, valamint a csapattársak támogatása nyomás alatt.

Időtartam: 40 perc **Eszközök:** Labdák, bóják, kötelek (a választott kihívásoktól függően)

Kitartási kihívás játék (15–20 perc) Osszuk a gyerekeket kis csapatokra. Hozzunk létre egy mini akadálypályát bójákból vagy egyszerű tárgyakból.

Példák:

- Cikk-cakk cselezés → átbújás egy kötél alatt (vagy képzeletbeli kötél) → labda egyensúlyozása 5 másodpercig → lövés egy kis kapuba
- 10 lábérintés → 10 labdagurítás → 5 gyenge lábas érintés → 3 dekázás → 1 pattintás nélküli rúgás a levegőbe

A csapatoknak 5 perc alatt minél többször kell teljesíteniük a kihívást, egymást támogatva. Minden „hibánál” hangosan mondják: „Legközelebb sikerül!” és kezdik újra.

Második kör: Adjunk hozzá egy „váratlan nehézséget” (pl. gyenge lábbal kell játszani, vagy két játékos lábát összekötjük – ezzel szimbolizálva, hogy az élet néha váratlan kihívásokat hoz).

Hangsúly: „Nem a győzelem számít – hanem az, hogy bátorítjuk egymást és nem adjuk fel!”

Csapatreflexió (5–10 perc) Kérdések a gyerekeknek:

- „Mi volt a kihívásban a legnehezebb?”
- „Milyen érzés volt folytatni, még akkor is, ha nehéz volt?”

Történetkör (10 perc) Ültessük körbe a gyerekeket, és meséljük el ezt a rövid történetet:

„Amikor Ángel Di María gyerek volt, a családja széntelegen dolgozott, hogy támogassák őt. Nagyon kevés pénzük volt, de Di María arról álmódott, hogy focista lesz. Futva járt edzésre, rossz minőségű pályákon játszott, és sokszor mondták neki, hogy nem elég jó. De ő nem adta fel. Még akkor sem, amikor sérülés miatt kihagyta a világbajnoki döntőt. Évekkel később ő szerezte a győztes gólt a Copa Américán, és segítette Argentínának megnyerni a világbajnokságot. A története azt tanítja nekünk, hogy akkor is próbálkozzunk, ha nehéz.”

Beszélgetésindító kérdések:

- Milyen kihívásokkal nézett szembe Ángel Di María?
- Mi segítette őt a sikerhez?
- Hogyan segíthet nekünk a kihívások leküzdése abban, hogy jobb emberekké váljunk?
- Volt már olyan, hogy nagyon próbálkoztál valamivel, még akkor is, ha nehéz volt?

Kihívások leküzdése és kitartás – Nyitott szabálypéldák:

- Minden alkalommal, amikor egy csapattárs hibázik (pl. elront egy passzt, kihagy egy gólt, elveszíti a labdát), a csapat pozitív szóval vagy pacsival bátorítja őt.
- A játékosok nem kritizálhatják vagy hibáztathatják egymást – csak építő vagy támogató megjegyzések engedélyezettek.
- Ha egy játékos hibázik, azonnal újra kell próbálkoznia (passz, cselezés, újabb próbálkozás) – megállni vagy feladni tilos.
- A játékosoknak a meccs előtt „támogató társakat” kell választaniuk. A játék során bátorítják egymást, amikor egyikük nehézséget él át.
- Bónuszpont jár, ha a csapat akkor is jól játszik, amikor vesztesre áll – ezzel bizonyítva a kitartást.
- A félidőben minden csapatnak meg kell osztania egy dolgot, ami nehéz volt számukra – és egy dolgot, amit a második félidőben másként fognak csinálni.

Téma: Edzés miatti szorongás

„Aggodalom séta – Erő passz”

Cél: Segíteni a gyerekeknek abban, hogy megnevezzék és elengedjék az edzéssel kapcsolatos aggodalmaikat, azokat erővé alakítva mozgás és csapatmunka révén.

Időtartam: 15–20 perc **Szükséges eszközök:** Kis papírlapok és tollak/ceruzák, egy nagy üres doboz vagy konténer „Aggodalomdoboz” felirattal, egy labda minden kis csoportnak (3–5 gyerek/csoport)

Játékmenet:

Csendes aggodalomírás (5 perc) Minden gyermek kap egy papírlapot, amelyre titokban leírhat vagy lerajzolhat valamit, amitől ideges vagy szorongó lesz edzés vagy játék közben (pl. kihagyott lövés, ha figyelik, hangos csapattársak). A papírt összehajtják, és kézben tartják.

Aggodalom séta (3–5 perc) A gyerekek lassan sétálnak együtt a pálya körül, kezükben tartva az összehajtott papírt, csendben, beszéd nélkül. A tréner mondja: „Minden lépéssel képzeld el, hogy az aggodalmad könnyebb lesz. Nem vagy egyedül – mindenkinek van valami, amit cipel.”

Erő passz (5 perc) A csoport körbe áll, és elkezdi passzolni a labdát úgy, hogy mindenki sorra kerüljön. Minden alkalommal, amikor valaki megkapja a labdát, hangosan mond egy bátorító mondatot (példák előre megadva):

- „Megpróbálhatom újra.”
- „Rendben van, ha ideges vagyok.”
- „Minden nap egyre jobb leszek.”
- „A csapatom támogat engem.” Bátorítsuk a gyerekeket, hogy ismételjék vagy alkossanak saját rövid, támogató mondatokat.

Aggodalomdoboz (2–3 perc) Miután minden gyermek legalább egyszer megosztott valamit, odasétálnak az „Aggodalomdobozhoz”, és bedobják az összehajtott papírt. A tréner mondja: „Átmentél az aggodalmadon. Hagyjuk itt a dobozban, hogy a játékra és a tanulásra koncentrálhassunk.”

Opcionális reflexiós kérdések:

- „Milyen érzés volt bátorító dolgot mondani?”
- „Észrevetted, hogy változott az érzésed a séta vagy a passzolás közben?”
- „Mit tehetünk, ha valaki más ideges?”

Edzés miatti szorongás – Nyitott szabálypéldák:

- A játékosok kérhetnek időt, ha veszélyben érzik magukat vagy stresszesek.
- A hibák megengedettek. Senki sem tökéletes. A csapattársak az erőfeszítést bátorítják, nem csak az eredményt.
- Tilos a kiabálás, hibáztatás vagy nyomásgyakorlás. Mindenki nyugodtan és tiszteletteljesen beszél.
- A kis sikereket (pl. jó passz vagy első érintés) az egész csapat ünnepli.
- A játékosok a mérkőzés előtt, félidőben és után is rákérdeznek egymásra, hogy van-e valaki, aki szorong vagy kellemetlenül érzi magát.
- Minden mérkőzés előtt a játékosok hangosan mondanak egy pozitív mondatot csapatként.
- Ha valaki kihagy egy gólt vagy hibázik, a csapattársak támogató visszajelzést adnak, nem kritikát.

Téma: Frusztráció és harag kezelése

„Tűz vagy jég”

Cél: Segíteni a játékosoknak felismerni, mi váltja ki a haragjukat, és felfedezni a haragkezelés stratégiáit beszélgetés és mozgás révén.

Időtartam: 60 perc **Eszközök:** piros és kék bóják, labdák, papír és toll, mezek

Igazságtalan mérkőzés (7 perc) Kezdjünk egy futballmérkőzést, amelyben igazságtalan döntéseket hozunk vagy utasításokat adunk. Játsszunk 5 percig. Ezután állítsuk meg a játékot, és szánjunk 2 percet a beszélgetésre. Kérdezzük meg a játékosokat: „Hogyan éreztétek magatokat a játék közben? Éreztetek frusztrációt vagy haragot?”

Bemelegítő beszélgetés (8 perc) Kérdések a játékosoknak:

- „Vannak más dolgok is, amik dühítenek játék közben vagy az életben?”
- „Honnan tudod, hogy mérges vagy? (pl. vörös arc, öklbe szorított kéz, gyors szívverés)”
Írjuk le a válaszaikat.

Következő kérdés: „Mi segít lehiggadni?” (pl. mély levegővétel, beszélgetés valakivel, mozgás, zene)

Magyarázzuk el, hogy a harag természetes, de az számít, mit kezdünk vele. Beszéljük meg, hogy a harag olyan, mint a tűz – energiát adhat, de ha nem kontrolláljuk, megégethet minket vagy másokat.

Tűz vagy jég (15 perc) Hozzunk létre két zónát kb. 20–30 méterre egymástól. Az egyiket piros bójákkal jelöljük (TŰZ), a másikat kékekkel (JÉG). A játékosok álljanak a két zóna közötti vonalra. Magyarázzuk el:

- A tűz a haragot jelképezi.
- A jég azt jelenti, hogy az adott helyzet nem vált ki érzelmet.

Ezután olvassunk fel különböző helyzeteket (pl. „Valaki kinevet, amikor hibázol.”). A játékosok eldöntik, hogy az adott helyzet haragot vált-e ki belőlük, és ennek megfelelően mozognak a tűz vagy jég zónába.

Mozgásvariáció: A játékosok ne fussanak, hanem labdás gyakorlatokkal haladjanak a kijelölt zónába (pl. jobb/bal lábas vezetéssel, „harangozással” stb.)

Haragkiváltó helyzetek

Egy csapattárs hibáztat téged, amiért kihagytál egy gólt.
A játékvezető olyan döntést hoz, amit teljesen igazságtalannak tartasz.
A kispadon ülsz, és nagyon szeretnél játszani.
Egy másik játékos meglök a mérkőzés közben.
Elrontasz egy olyan játékhelyzetet, amit egész héten gyakoroltál.
Egy csapattárs dühösen kiabál veled, miután hibáztál.
Az ellenfél szabálytalanul játszik, de nem kap érte büntetést.
Úgy érzed, senki nem passzol neked a csapatban.
Valaki a pálya széléről gúnyol téged.
Úgy érzed, az edző nem veszi észre az erőfeszítéseidet.
A szüleid a lelátóról kiabálnak, hogy nem játszol jól / nem rúgsz gólt.

1. Kérjünk önkénteseket, hogy magyarázzák el a választásukat
2. Kezdjük újra – ismételjük meg a folyamatot 4–5 alkalommal
3. Kérj meg néhány önként jelentkezőt, hogy magyarázzák el a választásukat. Kezdd újra. Ismételd meg ezt a folyamatot összesen 4–5 alkalommal. Emlékeztess a játékosokat azokra a vezető technikákra, amelyeket a bemelegítő beszélgetés során említettek, és válassz ki közülük hármat, amelyeket a helyszínen gyakorolni fogtok (pl. vegyetek 5 mély levegőt, feküdjetek le és csukjátok be a szemeteket 20 másodpercre, sprinteljetek, kérjétek tanácsot másoktól stb.).

Futballmérkőzés (20 perc)

Folytasd az alkalmat egy futballmérkőzéssel. Instrukcióként mondd el a játékosoknak, hogy tartsák szem előtt mindazt, amin eddig dolgoztatok, és próbálják meg alkalmazni ezeket, ha szükség van rá.

Bónuszötlet: Titokban jelölj ki egy résztvevőt, aki szándékosan provokatívan vagy igazságtalanul viselkedik, így lehetőséget adva a többieknek arra, hogy gyakorolják a haragkezelést.

Reflexió (10 perc)

A mérkőzés után üljetek le körben, és tedd fel a következő kérdéseket:

- Hogyan érezted magad ezen a foglalkozáson?
- Mit tanultál?
- Miért fontos megtanulni, hogyan kontrolláljuk a haragunkat?

Zárd le a tevékenységet azzal, hogy elmagyarázod: a haragkezelés folyamatos gyakorlást és önismeretet igényel. Ossz meg példákat profi sportolóktól a sikeres és sikertelen haragkezelésről.

Sikeres példa lehet, amikor híres futballisták, például Ronaldo vagy Messi, egyes mérkőzéseken úgy döntöttek, hogy nem reagálnak provokatív vagy agresszív viselkedésre az ellenféltől. Ehelyett a játékra koncentráltak, és érzelmeiket arra használták, hogy gólhelyzeteket teremtsenek vagy vezessék a csapatukat.

Ezzel szemben a sikertelen haragkezelés példája Boban Janković esete, aki frusztráltan, miután megkapta ötödik személyi hibáját, fejével nekiment egy párnázott betonoszlopnak – ez a tett sajnálatos módon örökre lebénytotta őt.

!!! Mindig győződj meg arról, hogy az általad választott példák megfelelnek a játékosok életkorának, érettségi szintjének és szükségleteinek!!

Frusztráció és harag kezelése – Nyitott szabálypéldák

- Ha egy játékos frusztrált, fel kell emelnie a kezét, és három mély levegőt kell vennie, mielőtt folytatja a játékot.
- Ha egy játékos túlterheltnak érzi magát, „szünet” gesztust tehet, hogy levegőhöz jusson. Mindenki tiszteletben tartja ezt a gesztust, és rövid szünetet tart.
- Ha egy csapattárs harag jeleit mutatja, egy másik játékosnak pozitív gesztussal kell bátorítania őt (például paksi vagy „rendben” kézjel).
- Tilos vitatkozni a játékvezetőkkel, mediátorokkal vagy más játékosokkal – a vitákat csapatszinten, közös megbeszéléssel kell rendezni.
- Szabálytalanság vagy hiba után a játékosoknak nyugtató szót kell használniuk (például „újrakezdés” vagy „koncentrálj”), hogy emlékeztessék a csapatot a pozitív hozzáállásra.
- Minden csapatnak legyen egy „jóléti társfelelős”, aki figyeli, hogyan érzik magukat a játékosok a mérkőzés során.
- Ha konfliktus alakul ki, a két csapatkapitány gyorsan találkozik a pálya közepén, és vádaskodás nélkül közösen döntenek egy igazságos megoldásról.

Téma: Konfliktuskezelés

„A varázslatos futballprobléma”

Ez a tevékenység az ismert „Ugli Orange” tárgyalási szituáció ihletésére készült, amelyet eredetileg konfliktuskezelési tréningekhez fejlesztettek ki.

Cél: Arra ösztönözni a gyerekeket, hogy békésen oldjanak meg egy konfliktust beszélgetés, meghallgatás és közös, mindenki számára előnyös megoldás keresése révén.

Időtartam: 30–40 perc

Szükséges eszközök:

- Nyomtatott szerepkártyák (csapatonként egy, vagy kézzel írt kártyák)
- A Villámcsapók csapatának titkos információja
- Az Aranykapusok csapatának titkos információja
- Facilitátori forgatókönyv vagy lap (a felolvasandó szituáció)
- Időmérő vagy óra
- Tér a csoportmunkához és tárgyaláshoz (padlón kijelölt területek)

Játékmenet

Történet felvezetése (10–15 perc) Gyűjtsd össze a gyerekeket, és vezesd be a tevékenységet: „Sziasztok! Ma egy szórakoztató játékot fogunk játszani, amelynek címe: ‘A varázslatos futballprobléma’. Két csapatra osztunk benneteket, és minden csapatnak lesz egy különleges problémája. A cél az, hogy együttműködjete, beszélgetsetek, és olyan megoldást találjatok, amely mindkét csapatnak jó!”

Oszd két csapatra a gyerekeket: Számolással („1, 2, 1, 2...”) vagy kedvenc futballcsapatok alapján választhatnak.

Nevezd el a csapatokat:

- Villámcsapók csapata
- Aranykapusok csapata

Oszd ki a titkos szerepkártyákat: „Minden csapat kap egy kártyát, amely titkos információt tartalmaz a saját problémájáról. Ne mutassátok meg a másik csapatnak! Olvassátok el csendben, és egyelőre ne osszátok meg.”

- Villámcsapók kártyája: A csapatotoknak régi, elhasználódott mezei vannak, és szükségetek van a varázskészlet különleges anyagára, hogy újakat készíthessetek. Enélkül nem tudtok kényelmesen játszani a nagy meccsen.
- Aranykapusok kártyája: A kapus kesztyűi szétesőben vannak, és szükségetek van a varázskészlet szuper tapadó anyagára, hogy megjavítsátok őket. Enélkül a kapus nem tud védeni.

Szituáció ismertetése: „Két futballcsapat, a Villámcsapók és az Aranykapusok, egy nagyon fontos meccsre készülnek a hétvégén. Mindkét csapat azt az információt kapta, hogy Maria edzőnél van az utolsó megmaradt 'Varázslatos Futballkészlet', és ő csak az egyik csapatnak adja oda – kivéve, ha a két csapat közösen ki tud találni valamit.”

A csavar (kezdetben titkos): A varázskészlet tartalmazza:

- Mezekhez való anyagot
- Kapuskesztyűhöz való tapadó anyagot

Ha a csapatok beszélgetnek és megosztják, mire van szükségük, rájönnek, hogy megoszthatják a készletet, és mindkét csapat nyerhet.

Tárgyalási szakasz (10 perc)

Hívd össze a két csapatot. Mondd nekik: „Most beszélhettek a másik csapattal, és megpróbálhatjátok megoldani a problémát. Figyeljete egymásra, legyetek tiszteletteljesek, és próbáljatok olyan megoldást találni, amely mindkét csapatnak segít.”

Állíts be egy 10 perces időzítőt. Figyeld őket csendben. Csak a tiszteletteljes beszélgetést és meghallgatást ösztönözd. Facilitátorként ne vezesd őket a megoldás felé. Csak figyelj.

Miért fontos ez: A tanulás abból fakad, hogy maguk jönnek rá a megoldásra – különösen abból a pillanatból, amikor felismerik: „Ó! Valójában nem ugyanazt az alkatrészt akarjuk – mindketten nyerhetünk!”

Amit nem szabad mondani:

- „Miért nem kérdezitek meg, mire van szüksége a másik csapatnak?”
- „Mindketten ugyanazt akarjátok... vagy mégsem?”
- „Lehet, hogy van mód arra, hogy mindketten nyerjete...”

Amit szabad:

- Csendben figyelni
- Időre emlékeztetni
- Csak akkor közbelépni, ha tiszteletlen vita vagy eltérés történik

Megoldás megosztása (3–5 perc)

A csapatok megosztják, mire jutottak, és hogyan dolgozták ki a megoldást.

Közös reflexió (10–15 perc)

Csoportos beszélgetés arról, mit tanultak a kommunikációról, csapatmunkáról és konfliktuskezelésről.

Ha megoldás született:

- Mi történt, amikor először elkezdtetek beszélgetni?
- Először azt gondoltátok, hogy csak az egyik csapat nyerhet?
- Milyen érzés volt olyan megoldást találni, ami mindkét csapatnak segített?
- Mi segített abban, hogy megállapodásra jussatok?
- Milyen érzés volt megtalálni a közös nyerő megoldást?
- Eszedbe jut olyan valódi élethelyzet, ahol ez segíthet?

Ha nem született megoldás:

- Mi történt, amikor először elkezdtetek beszélgetni?
- Miért volt nehéz megegyezni vagy megoldást találni?
- Figyelmesen meghallgattátok, mire van szüksége a másik csapatnak?
- Hogyan segíthetett volna, ha megosztjátok a valódi szükségleteiteket?
- Mit tehetnétek másként legközelebb, hogy jobban együttműködjete?
- Volt már olyan, hogy egy beszélgetés segített megoldani egy problémát?
- Miért fontos tiszteletteljesnek maradni akkor is, ha nem értünk egyet?

Ha a megoldás nem volt valódi win-win:

- Mindkét csapat megkapta, amire szüksége volt, vagy az egyik többet kapott?
- Szerinted hogyan érezhette magát a másik csapat az eredmény után?
- Volt más módja annak, hogy mindkét csapat elégedett legyen?
- Mit tehetnétek legközelebb, hogy olyan megoldást találjatok, amelyben mindenki kap valamit, amire szüksége van?

Konfliktuskezelés – Nyitott szabálypéldák

- Emeld fel a kezed, ha vita vagy félreértés van. Ilyenkor „fair-play szünetet” tartunk: minden csapat javaslatot tesz, és közösen szavazunk.
- Emeld fel a kezed, és állítsd meg a játékot, ha szabálytalanságot követtél el.
- Mindenkiel nyugodtan és tiszteletteljesen beszélj.
- Állítsd meg a játékot, ha valaki megsérül vagy szomorú lesz.
- Használj „időkérést”, ha az érzelmek túl erősek.
- Segíts másoknak lehiggadni. Próbáld meg nem rontani tovább a helyzetet.

Téma: Nemhez kötődő sztereotípiák

„Névjáték: Sztereotípiák lebontása!”

Ez a tevékenység az Amnesty International által kidolgozott „Making Rights a Reality” nemi tudatosságot fejlesztő műhelymunkák ihletésére készült, amelyek célja a nemi egyenlőség megértésének elősegítése és a témáról való beszélgetés ösztönzése.

Cél: A nemi sztereotípiák játékos és egyszerű módon történő bemutatása és feltárása, valamint annak megértése, hogyan alakíthatja a nyelv azt, ahogyan másokat látunk.

Időtartam: 35–40 perc

Szükséges eszközök:

- Semmi kötelező (csak egy labda, ha dobálós játékként szeretnéd játszani)
- Fehértábla és filctoll (ha szeretnél jegyzetelni a gyerekekkel való beszélgetés során)

Játékmenet

1. Sztereotípiák névjáték (10 perc) Kezdd azzal, hogy elmagyarázod: a sztereotípiák olyan elképzelések vagy gondolatok, amelyeket az emberek másokról alkotnak például a nemük, életkoruk, etnikai hátterük vagy megjelenésük alapján. Például: néha azt gondolják, hogy csak a fiúk lehetnek jók a fociban, vagy hogy a lányoknak mindig kedvesnek és gyengédnek kell lenniük.

Alakítsatok kört a gyerekekkel. A játék úgy kezdődik, hogy mindenki bemondja a nevét, de egy olyan melléknevet is kell mondania, amely ugyanazzal a betűvel kezdődik, mint a neve, és valamilyen módon kapcsolódik ahhoz, hogy valaki lány vagy fiú. Ezek a szavak lehetnek pozitívak vagy negatívak.

Példák: „Szép Sára”, „Nyafogós Nóra”, „Parancsolgató Petra”, „Kedves Kitti”, „Erős Erik”, „Vad Vince”, „Lusta Laci”

Megjegyzés a trénernek: Ez remek kiindulópont lehet a sztereotípiákról szóló beszélgetéshez. A tevékenység segít a gyerekeknek felismerni, hogyan használunk bizonyos szavakat a lányok és fiúk jellemzésére.

2. Csoportos beszélgetés a sztereotípiákról (10 perc) Miután mindenki megosztotta a nevét és a melléknevet, vezesd le a beszélgetést az alábbi kérdésekkel:

- Hány olyan szót használtunk, amely pozitívan jellemezte a lányokat?
- Mi történne, ha a lányokra használt mellékneveket a fiúkra, és a fiúkra használtakat a lányokra alkalmaznánk?
- Miért gondolod, hogy az emberek olyan szavakat használnak, mint például „parancsolgató” a lányokra vagy „kemény” a fiúkra?
- Vezethet-e az, ahogyan beszélünk, igazságtalan bánásmódhoz?

Megosztandó gondolat a gyerekekkel: „A szavaknak ereje van, és alakítják azt, ahogyan másokat látunk. A sztereotípiák gyakran olyan szavakat használnak, amelyek egyes embereket erősebbnek vagy jobbnak tüntetnek fel másoknál, pusztán a nemük alapján. Még a pozitív sztereotípiák is, mint például hogy a lányok mindig kedvesek vagy a fiúk mindig erősek, károsak lehetnek. Ezek az elképzelések azt az érzést kelthetik, hogy valakinek egy bizonyos módon kell viselkednie, és nem lehet önmaga. Fontos, hogy mindenki szabadon kifejezhesse önmagát anélkül, hogy megítélnék – még akkor is, ha a sztereotípiák látszólag kedves.”

3. Sztereotípiák megkérdőjelezése (10 perc) Kérd meg a csoportot, hogy gyűjtsenek olyan szavakat, amelyek pozitív módon jellemezhetnek fiúkat és lányokat egyaránt. Írd fel ezeket a táblára.

Példák: „Okos”, „Bátor”, „Kedves”, „Erős”, „Magabiztos”, „Kreatív”

Magyarázd el, hogy ezek a szavak nem köthetők kizárólag egyik nemhez sem. Mindenki lehet okos, erős vagy bátor – akár fiú, akár lány.

4. Lezáró beszélgetés (5 perc) Tedd fel a következő kérdéseket:

- Mi történhet, ha az emberek elhiszik a sztereotípiákat? (Magyarázd el, hogy ez igazságtalan bánásmódhoz, sértő érzésekhez vezethet, és megakadályozhatja, hogy az emberek új dolgokat próbáljanak ki vagy megmutassák, kik is ők valójában.)
- Szerinted honnan erednek a sztereotípiák? (Magyarázd el, hogy a sztereotípiákat gyakran olyan dolgokból tanuljuk, mint a tévéműsorok, közösségi média, vagy akár az otthoni és iskolai beszélgetések.)
- Mit tehetünk azért, hogy csökkentsük a sztereotípiákat? (Bátorítsd az ötleteket, mint például igazságos nyelvhasználat, annak felismerése, hogy fiúk és lányok ugyanazokat a dolgokat is megtehetik, és mindenkit egyenlően kell kezelni.)

Zárogondolat: Erősítsd meg, hogy senkit sem szabad korlátozni sztereotípiák alapján, és mindenki szabadon csinálhatja azt, amit szeret – legyen az foci, olvasás vagy bármi más. A sztereotípiák miatt az emberek kevésbé érzik magukat önazonosnak, mintha nem valódi emberként bánnának velük. Ha másokat csak egy csoport vagy címke részeként látunk, könnyebb igazságtalanul bánni velük. Mindannyian megérdemljük, hogy olyannak lássanak minket, amilyenek valójában vagyunk – ne csak egy címkének.

Nemhez kötődő sztereotípiák – Nyitott szabálypéldák

- Minden egymást követő gólt váltakozva egy lány és egy fiú játékosnak kell szereznie.
- A csapatokban legyen egyenlő számú fiú és lány (ha a lányok száma ezt lehetővé teszi).
- Minden játékosnak legalább egyszer passzolnia kell egy ellenkező nemű csapattársnak, mielőtt kapura lőhet.
- A lányok által szerzett gólok dupla pontot érnek (pl. ha egy lány gólt szerez, az két pontot ér).
- A mérkőzés utáni mediációs beszélgetést minden alkalommal egy fiú és egy lány vezeti.

FONTOS MEGJEGYZÉS: A fent említett football3 szabályok célja a befogadás ösztönzése és a lányok részvételének növelése, de akaratlanul pozitív diszkriminációt is eredményezhetnek. Ideális esetben az igazságosság nem függhet a nemtől. Az edzőknek/trénereknek kritikusan kell felmérniük a csoportjuk igényeit, és eldönteniük, hogy ezek a szabályok támogatják vagy akadályozzák-e a befogadó játékot. Például: ha egy csapatban a fiúk erősen sztereotip módon gondolkodnak a lányokról, és hajlamosak kizárni őket a játékból, akkor ezek a szabályok hatékony eszközként szolgálhatnak a viselkedésük megváltoztatására.

6. RÉSZ: Gondoskodó edzés – Tippek, energia és az edző szerepe

Edzői tippek: Figyelem fenntartása és energiaszint kezelése

10–12 éves gyerekekkel dolgozni azt jelenti, hogy sok energiával, rövid figyelmi idővel és rengeteg kíváncsisággal találkozunk. Íme néhány hasznos tipp, hogy az edzések szórakoztatóak, fókuszáltak és pozitív hangulatúak legyenek:

1. Legyen rövid és aktív

- Oszd fel a tevékenységeket rövid, 10–15 perces blokkokra.
- Használj gyors átmeneteket a gyakorlatok között, hogy megmaradjon a lendület.

2. Használj világos, egyszerű utasításokat

- Egyszerre csak egy utasítást adj. Mutasd meg, mondd el, majd csináljátok együtt.
- Használj kézjeleket vagy vizuális jelzéseket a megerősítéshez.

3. Fizikai és mentális tevékenységek váltogatása

- Egy pörgős játék után jöhet egy lassabb tevékenység, például körbeszélgetés.
- Egyensúlyozd a mozgást és a szellemi szüneteket, hogy a gyerekek újra tudjanak fókuszálni.

4. Időkorlátok beállítása

- Használj visszaszámlálást („Még 5 másodperc!”), hogy mozgásban tartsd a csoportot.

- A gyerekek jól reagálnak a kiszámítható időzítésre – ez segíti a fókuszot és az átmeneteket.

5. Vonjuk be a gyerekeket a vezetésbe

- Hadd mutassák be a bemelegítést, javasoljanak gyakorlatokat vagy segítsenek az eszközök előkészítésében.
- A felelősség növeli a figyelmet és a csapatmunkát.

6. Figyelem visszanyerése válasz-visszhang módszerrel Példák:

- Edző: „Készen álltok a figyelemre?” Gyerekek: „Készen állunk a tanulásra!”
- Edző: „Egy-kettő-három...” Gyerekek: „Figyelek rád!”

7. Dicsérd hangosan a pozitív viselkedést

- Vedd észre, ha a gyerekek jó döntéseket hoznak, és ünnepeld az erőfeszítéseiket.
- Használj olyan kifejezéseket, mint: „Szuper csapatmunka!” vagy „Nagyszerű koncentráció!”

8. Tudd, mikor kell váltani

- Ha az energia csökken vagy a káosz nő, válts tevékenységet.
- Egy gyors játék, vízszünet vagy közös csatakiáltás újraindíthatja a hangulatot.

9. Maradj nyugodt és következetes

- Maradj pozitív és kiszámítható, még akkor is, ha zajos vagy kaotikus a helyzet.
- A gyerekek tükrözik az edző energiáját – a nyugodt magabiztosság ragadós.

Záró reflexió: A rasszista, diszkriminatív és idegengyűlölő viselkedés megelőzése és megállítása

Az edzőknek fontos szerepük van abban, hogy milyen környezet alakul ki a játékosok számára. Ha aktívan megelőzzük és kezeljük a rasszista, diszkriminatív és idegengyűlölő viselkedést, biztosítjuk, hogy mindenki – függetlenül a háttérétől – biztonságban, megbecsülve és tiszteletteljesen érezze magát a csapatban.

Íme néhány kulcsfontosságú lépés, amit megtehetsz:

Ismerd fel a saját tudattalan előítéleteidet Mindannyiunknak vannak előítéletei, és ezek közül néhány tudattalan. Fontos, hogy reflektáljunk arra, hogyan alakultak ki a saját nézeteink és hozzáállásunk másokkal szemben. Ha tudatosítjuk ezeket, nyitottabb és elfogadóbb módon tudunk reagálni.

Szólalj fel a rasszista vagy idegengyűlölő nyelvezet ellen Ha rasszista vicceket, megjegyzéseket vagy idegengyűlölő kifejezéseket hallasz – akár játékosoktól, akár felnőttektől – , azonnal jelezd. Ezek a megjegyzések, még ha ártalmatlannak tűnnek is, káros sztereotípiákat

és hozzáállásokat erősíthetnek. A hallgatás beleegyezésként értelmezhető, ezért fontos, hogy az ilyen viselkedést azonnal kezeljük.

Támogasd a kulturális sokszínűséget Bátorítsd a csapatot, hogy ismerjen meg és értékeljen különböző kultúrákat. Ez lehet kulturális eseményeken való részvétel, különböző könyvek felfedezése, könyvek olvasása vagy filmek/animációk megtekintése más országokból. Ha a játékosok látják, hogy te támogatsz és ünnepled a kulturális sokszínűséget, ők is nagyobb valószínűséggel teszik ugyanezt.

Az edző szerepe

Nem kell minden kultúra szakértőjének lenned, és nem szükséges, hogy profi futballtudással rendelkezzen. Ami igazán számít, az a példamutatás. A befogadó környezet megteremtése empátián, tudatosságon és nyílt kommunikáción alapul. Vezesd a játékosokat annak megértésére, hogy a tisztesség és a tisztelet nemcsak a pályán, hanem a mindennapi életben is fontos. Ha empátiát, tudatosságot és befogadást fejlesztünk, olyan játékosokat nevelünk, akik nemcsak kiváló sportolók, hanem jobb emberek is lesznek – hozzájárulva egy békésebb társadalomhoz.

Zárszó

Egy olyan időszakban, amikor Európa-szerte a gyerekek egy társadalmi feszültségekkel, változó közösségekkel és egyre erősebb digitális hatásokkal formált világban próbálnak eligazodni, minden eddiginél fontosabb, hogy biztonságos, befogadó tereket hozzunk létre, ahol a fiatalok valóban úgy érezhetik: tartoznak valahová. Ebben a kontextusban a futball – ha tudatosan alkalmazzuk – több lehet, mint egyszerű játék.

A football3 megközelítés emlékeztet bennünket arra, hogy a futball képes fejleszteni az empátiát, az együttműködést és a kölcsönös tiszteletet. Ez az eszköztár ezt az erőteljes módszertant alkalmazza a 10–12 éves korosztály számára, játékos és kreatív módon segítve az edzőket, trénereket és facilitátorokat abban, hogy fontos társadalmi témákról indítsanak beszélgetéseket, miközben támogatják a gyerekek érzelmi fejlődését és társas kapcsolódását.

A sport, a párbeszéd, a történetmesélés és a csapatalapú kihívások ötvözésével olyan életkézségeket taníthatunk meg a gyerekeknek, amelyek messze túlmutatnak a pályán. Az ebben az útmutatóban szereplő tevékenységek támogatják az önreflexiót, az érzelemszabályozást, a kritikus gondolkodást és az aktív állampolgári készségek fejlődését – mindazt, amire a fiataloknak szükségük van ahhoz, hogy boldoguljanak egy egyre összetettebb világban.

Közösségi szervezetek, pedagógusok és edzők/trénerok számára ez egyedülálló lehetőség arra, hogy a futballt olyan térré alakítsák, amely szembemegy a kirekesztéssel, az előítéletekkel és a diszkriminációval – miközben elősegíti az igazságosságot, a csapatmunkát és a kölcsönös tiszteletet. Ez az eszköztár csupán a kiindulópont. Legyen inspiráció arra, hogy saját, kreatív és játékos utakat alakíts ki a befogadás felé.

Mellékletek

Melléklet 1 - Mediator űrlap

Mediator űrlap

Mediator(ok):

Hely:

Dátum:

Játék pontszám

_____Csapatok_____

Gólok			
Játék pontok			
Fair (önértékelés)	Play	Pontok	
Fair (ellenfél által adott értékelés)	Play	Pontok	
ÖSSZES PONTSZÁM			

SZABÁLYOK

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

MEGJEGYZÉSEK

Melléklet 2 - Nyitott szabályok

Vizuális Nyitott Szabálykártyák

Ezek egyszerű, játékos nyitott szabályok, amelyeket a gyerekek könnyen megértenek, és szívesen szavaznak meg vagy váltogatnak hétről hétre. Ezeket szabálykártyákra vagy kis posztterekre is fel lehet írni, és a gyerekek kiválaszthatják, melyiket szeretnék alkalmazni.

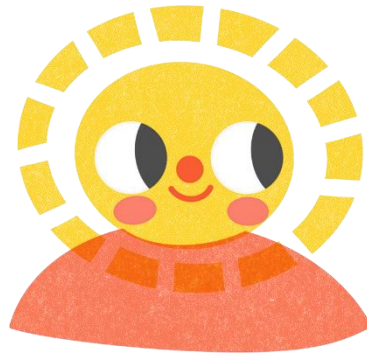
Ábra	Nyitott szabály	Érték
 Konfetti	Mindenki minden gólt ünnepel, függetlenül a gól szerzőjétől	Befogadás, öröm, közös siker
 Kézfogás	A játékosok keze fognak a mérkőzés előtt és után	Tisztelet, kapcsolódás
 Visszatérő nyíl	Legalább két játékosnak passzolnod kell gólszerzés előtt	Csapatjáték, egyenlőség
	A gólszerzésnek fiúk és lányok között meg kell oszlania	Nemi egyenlőség, fair játék
	Nincs üvöltés vagy agresszív gesztus. Csak nyugodt kommunikáció	Konfliktuskezelés, érzelem szabályozás
 Korona	A csapat egy olyan kapitányt választ, aki a játék során pozitív gesztusokat gyakorol	Vezetés, bátorítás
 Szivárvány	Találjon ki a csapat egy ünneplő táncot vagy pózt a meccs végére tartogatva	Kreativitás, csapatépítés

	Minden gól annyi pontot ér, ahány passz megelőzte (pl. 6 passz = 6 pont)	Csapatmunka, együttműködés
---	---	-----------------------------------

Melléklet 3 - Érzelmeket jelző kártyák



VIDÁM



BOLDO



SZOMORÚ



DÜHÖS



ÖSSZE-





AGGÓDÓ



**MAGÁNYO
BÜSZKE**



ÉHES



FÁZIK



MELEGE VAN



IZGATOT



EI ÉCEDETT

Melléklet 4 - “Jelezzünk vissza!” űrlap



Jelezzünk vissza!

Dátum: ____ Témakör: ____

Hely: ____ Csapat: ____

Szabályok	Egyáltalán nem	Közepesen	100%
-----------	----------------	-----------	------

1.



2.



3.



4.



5.



Összpontszám: (Egyáltalán nem =0, Közepesen=1, 100%=2)

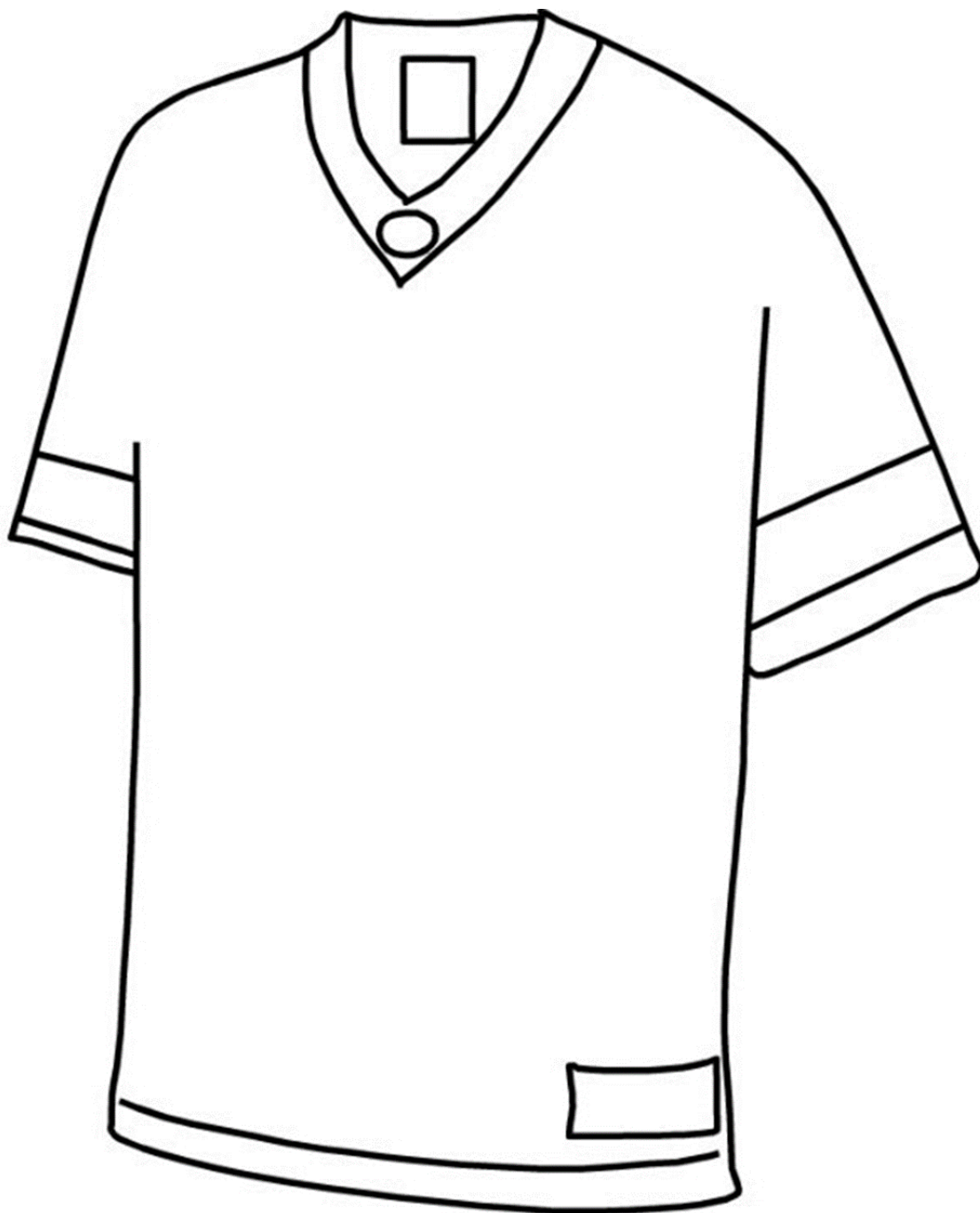
Megjegyzések:

Melléklet 5 - Játékos Bingo

Találj valakit, aki...

Tud ollózni	Két testvére van	A focin kívül más sportot is edz	Be tudja mutatni 2 híres játékos gólöröm táncát	10 másodperc alatt 10 országot fel tud sorolni
Másik országban született	Tudja, mikor van egy híres focista születésnapja	Otthon más nyelvet beszél	Imádja a pizzát	Van házi állata
Fel tud sorolni 3 foci posztot	Van neki otthon egy másik ország zászlója	5 különböző nyelven el tudja mondani, hogy "hello"	Veled azonos hónapban született	Kapusként játszott
Tud fűtyülni	Utazott már külföldre	Legalább 5 dekázást meg tud csinálni	Bal lábas	Ismer egy játékvezetői jelzést
Vannak barátai eltérő kulturális háttérrel	Kipróbálta már egy másik ország ételét	El tud mondani egy nyelvtörőt	Nagyon jó a videó játékokban	Egyszer edző szeretne majd lenni

Melléklet 6 - Mez sablon



Referencia

- Horne, M., & Thiele, V. (n.d.). *DIALECT Toolkit: Disrupting polarisation – Building communities of tolerance through football* [PDF]. streetfootballworld. https://dialectproject.eu/wp-content/uploads/2022/02/DIALECT_Integrated-Training-Toolkit.pdf

- streetfootballworld (2018): football3 trainer manual. Available at: <https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/football3%20for%20respect%20Toolkit.pdf>.

- streetfootballworld (2014): football3 handbook. Available at: <https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/football3%20Handbook.pdf>

- National Center of Social Research (EKKE). (2020). *Primary and secondary research findings report*. Retrieved from <https://dialectproject.eu/dialect-4/news/>

- Amnesty International. (2021). Making rights a reality: Gender awareness workshops. <https://www.amnesty.org/ar/wp-content/uploads/2021/05/ACT770352004ENGLISH.pdf>

Köszönetnyilvánítás

Ennek az eszköztárnak a kidolgozása az Európai Unió finanszírozásának köszönhetően valósulhatott meg. Az ActionAid Hellas a DIALECT 4 projektpartnerek értékes támogatásával készítette el ezt a kézikönyvet. A projekt eredményei a DIALECT 4 konzorcium és azon globális szervezetek közös erőfeszítéseit tükrözik, amelyek a football3 módszert alkalmazzák a futball társadalmi változást elősegítő erejének felszabadítására.

Külön köszönet illeti a DIALECT projektben részt vevő partnereket, akik Európa-szerte dolgoznak befogadó közösségek építésén: ActionAid Hellas (Görögország), ActionAid Italy, EKKE (Görögország), Football Friends (Szerbia), Second Chance Sports Association (Magyarország), valamint társult partnereinket – a UEFA Foundation for Children és a Common Goal – a felbecsülhetetlen támogatásukért.

Jogi nyilatkozat

Az Európai Unió által finanszírozva. A megfogalmazott nézetek és vélemények kizárólag a szerzők álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre ezekért.