

FEDERAȚIA MOLDOVENEASCĂ DE FOTBAL



Proiectul „Școala Voluntarului – PRO Fotbal”

GHIDUL VOLUNTARULUI



DATE DE CONTACT

Federația Moldovenească de Fotbal
CHICU Valentin, *Coordonator de proiect*
tel. +373 69134221
e-mail: valentin.chicu@fmf.md

Oficiul Regional de Dezvoltare
"SUD" al FMF

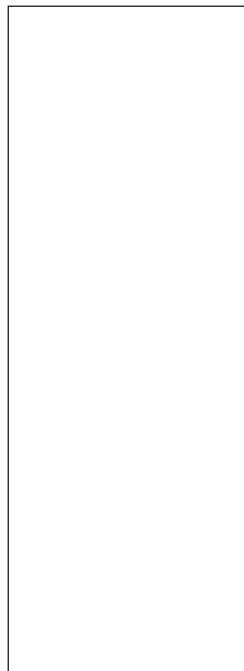
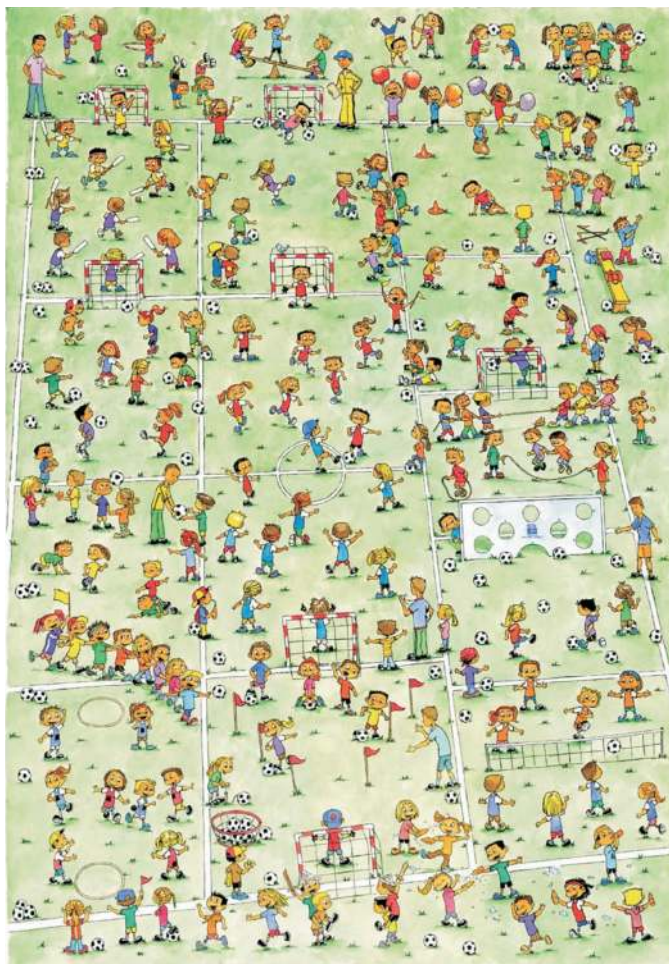
GHEORGHIU Alexei, *Manager regional,*
asistent principal al coordonatorului
tel.: 062100528
e-mail: ort.sud@fmf.md

Oficiul Regional de Dezvoltare
"EST" al FMF
URSUL Serghei, *Manager regional,*
asistent al coordonatorului
tel.: +373 621 00529, +373 779 93848
e-mail: ort.est@fmf.md

Oficiul Regional de Dezvoltare
"CENTRU" al FMF
LUNGU Vitalie, *Manager regional,*
asistent al coordonatorului
tel.: 062100526
e-mail: ort.centru@fmf.md

Oficiul Regional de Dezvoltare (ORD)
"Nord" al FMF

JURAT Vitalie, *Manager regional,*
asistent al coordonatorului
tel.: 062100527
e-mail: ort.nord@fmf.md



«VOLUNTARIATUL»



- este activitatea de interes public, desfășurată din proprie inițiativă, de orice persoană fizică, în folosul altora, fără a primi o contraprestație materială.

Activitatea de interes public este desfășurată în diferite domenii, și anume:

- ◀ Asistență și servicii sociale;
- ◀ Protecția drepturilor omului;
- ◀ Medico-sanitar, științific și umanitar;
- ◀ Religios, filantropic, social și comunitar;
- ◀ Sportiv, cultural, artistic, educativ;
- ◀ Educație, protecția mediului, etc.



«VOLUNTARUL» este persoana fizică, care a dobândit capacitatea de muncă în condițiile legislației în domeniul muncii, indiferent de sex, orientare sexuală, caracteristici genetice, apartenență socială, culoare, rasă, etnie, religie, opțiune politică, origine socială, handicap, situație sau responsabilitate familială, apartenență ori activitate sindicală, care desfășoară din proprie voință activități de voluntariat.

VREI SA TE SIMȚI OM – AJUTA-I PE ALȚII !



CARACTERICTICILE DE CONDUITĂ ÎN ACTIVITATEA VOLUNTARULUI

- ◇ Appreciază importanța misiunii în cuvinte și în fapte;
- ◇ Respectă interesele grupurilor ținta ale formațiunii;
- ◇ Realizează lucrul cu entuziasm și idei noi despre modul de creare a condițiilor de muncă cât mai eficiente;
- ◇ Respectă și protejează dreptul fiecăruia în relațiile la locul de munca, indiferent de rasă, stare socială, sex, vârsta și alte diferențe;
- ◇ Manifestă o atitudine de înțelegere și compasiune față de problemele grupurilor ținta;
- ◇ Evită conflictele de interese în activitate;
- ◇ Nu te gândi la programul personal mai mult decât la copii;
- ◇ Nu clarifica relațiile cu colegii în fața copiilor;
- ◇ Nu impune voința ta asupra altora, nu porunci, și nu te manifesta abuziv în momentele, când copiii dau dovadă de lipsă de subordonare;
- ◇ Nu ignora copiii „notorii și complexați”;
- ◇ Nu „pasa” propria responsabilitate pe seama partenerilor;
- ◇ Nu încerca să faci toată munca de unul singur.



PRINCIPALELE ASPECTE ÎN ORGANIZAREA FESTIVALULUI (EVENIMENTULUI) FOTBALISTIC



- Atragerea copiilor în fotbal;
- Jocuri în componenta numerică redusă;
- Organizarea festivalurilor (turneelor);
- Colaborarea cu conducerea organelor locale.
- Anunțul evenimentului (informarea, mediatizarea)

Vino cu noi! La 17 mai 2016, ora 10.30
or. Cahul, Stadionul raional "Atlant"
Festivalul fotbalistic "GRASSROOTS" din cadrul Proiectului FMF
«Școala Voluntarului - Pro Fotbal»

Organizatori:
Oficiul Regional de Dezvoltare «SUD» al FMF - Telefon: 062100528
Asociația Raională de Fotbal Cahul - Telefon: 060200052

The poster features a central illustration of five cartoon children playing football on a green field with a goal. The background is a blue sky with white clouds. In the top left corner is the FMF logo, and in the top right corner is the Grassroots Program logo.

ORGANIZAREA EVENIMENTULUI (FESTIVALULUI)

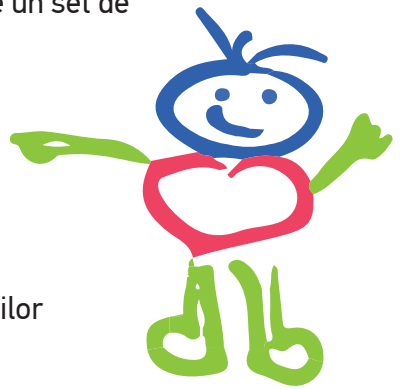
- ◀ Informația care trebuie trimisă echipelor participante (invitația, regulamentul cu indicarea condițiilor de participare);
- ◀ Înregistrarea echipelor (listele participanților);
- ◀ În funcție de numărul echipelor, se stabilește numărul de terenuri și planul de rotație;
- ◀ Terenurile și workshop-urile (personal calificat, manager de echipă);
- ◀ Asigurarea prezenței medicului cu o trusa de prim ajutor;
- ◀ Asigurarea cu apă potabilă a participanților.



Planificarea Festivalului "Grassroots"
or. Cahul, stadionul "Atlant", 06 Aprilie 2018, 80-90 copii

ORGANIZAREA EVENIMENTULUI (FESTIVALULUI)

- Pregătirea programelor activităților (separat pentru fiecare voluntar)
- Planificarea, organizarea și pregătirea terenului și a echipamentului
 - ◇ Porți (diferite) cu dimensiunea maximă de 5 m x 2 m (se permite utilizarea conurilor)
 - ◇ Marcarea terenului (conuri, jaloane, benzi, etc.)
 - ◇ Veste departajare de diferite culori (câte un set de veste pentru fiecare activitate)
 - ◇ Minge (dimensiunea 3-4, 290 gr.)
 - ◇ Meci: o minge + porti
 - ◇ Workshop: depinde de exercitiu
 - ◇ Organizarea personalului;
 - ◇ Asigurarea cu apă potabilă a participanților



ROLUL ORGANIZATORULUI FESTIVALULUI

- ◀ Organizatorul întâmpina echipele participante;
- ◀ Cu o jumătate de ora înainte de începutul activităților, organizatorul informează managerii echipelor despre aranjarea echipelor pe teren.
- ◀ Fiecare manager de echipă trebuie să primească de la organizator un plan, în care sunt indicați pașii și rotația echipelor.
- ◀ Organizatorul trebuie să specifice (să accentueze) regulile Fair-Play, pe și în afara terenului, în beneficiul părinților și al adulților.
- ◀ Organizatorul trebuie să se plaseze în centrul spațiului (terenului) de desfășurare a festivalului.
- ◀ Această poziție ar trebui să fie cea mai bună locație pentru a facilita contactul cu toți managerii echipelor (pentru a răspunde la întrebări, a da instrucțiuni, etc.)
- ◀ Organizatorul stabilește durata fiecărei rotații și anunță începutul și sfârșitul jocului cu un semnal sonor.



PARTICIPANȚII LA EVENIMENT

- ◇ Se recomandă ca echipa să fie formată din copii din aceeași categorie de vârstă;
- ◇ Fiecare echipă este însoțită de un voluntar;
- ◇ Componența echipei nu trebuie să depășească mai mult de 7 jucători (băieți/fete).



ACTIVITĂȚI

- Echipele trec de la un teren la altul (vezi schemele)
- Copiii nu trebuie să rămână pe unul și același teren pâna la sfârșitul activității.
- Schimbul se face cu trecere spre cel mai apropiat teren.
- Doar copiii și managerii au voie să se afle pe teren.
- Nu există nici un arbitru.
- Managerii echipelor supraveghează jocurile de la marginea terenului.
- Din acest motiv terenurile trebuie să fie aproape unul de altul.
- Organizatorul festivalului poate numi un voluntar pentru a participa în workshop. În caz dacă acesta lipsește, acest rol este asumat de catre managerul echipei.

ACTIVITĂȚI:

- Nu sunt necesare aptitudini speciale. Rezultatele nu sunt înregistrate. Nu exista nici un clasament!
- Trebuie să existe pauze pentru odihnă și hidratare.

WORKSHOP-URI ȘI JOCURI:

- ◀ Dimensiunile terenului depinde de numărul de jucători și vârsta lor;
- ◀ Terenurile și workshop-urile trebuie marcate și numerotate;
- ◀ Meciurile pot fi jucate cu sau fără portari;
- ◀ Workshop-urile sunt amplasate lângă terenuri;
- ◀ Numarul de workshop-uri (1-4) depinde de mărimea terenului disponibil pentru festival.
- ◀ Principalul obiectiv al workshop-urilor este învățarea sau perfecționarea tehnicii jocului.
- ◀ Workshop-urile trebuie să fie supravegheate de voluntari;
- ◀ Durata unui festival este maxim de doua ore și jumătate.
- ◀ Volumul efectiv de timp jucat de fiecare participant nu trebuie să depășească timpul meciului recomandat pentru categoria respectivă de vârstă.



ÎNCĂLZIREA

8 MINUTE

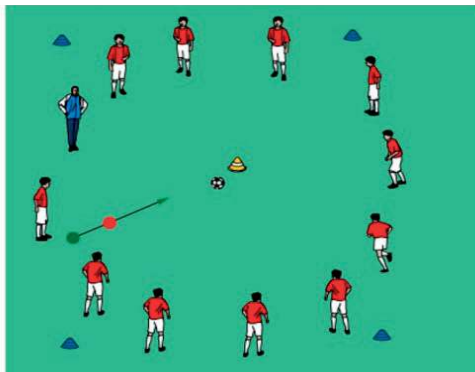
Exerciții de alergare în cerc + păstrarea mingii

Exercițiile de alergare cu sarcini variate – exercițiile se realizează simultan de către participanți în direcția spre centru.

Jucătorii sunt împărțiți în 2 echipe a câte 8 persoane.

- 3 – 4 tipuri de exerciții de alergare **2 min.**
- Păstrarea mingii în cerc (dintr-o atingere, fetele din 2 atingeri) **2 min.**
- 3 – 4 tipuri de exerciții de alergare **2 min.**
- Păstrarea mingii în cerc (dintr-o atingere) **2 min.**
 1. Alergare combinată cu exerciții cu sărituri. Alternarea săriturilor pe piciorul drept și stâng cu alergarea.
 2. Exerciții de alergare cu diferite poziții ale mâinilor: la spate, la ceafă etc.
 3. Alergare cu imitarea mișcărilor de lovire cu capul, piciorul.
 4. Alergare cu imitarea mișcărilor înșelătoare (fentelor) în fața fiecărui obstacol.

EXPLICAȚIE: După executarea a 3-4 exerciții de alergare (câte două repetări timp de 2 min.), antrenorul numește un jucător care trece în mijlocul cercului, sarcina acestuia fiind de a intra în posesia mingii. Toți ceilalți jucători încearcă să rețină mingea, jucând cu picioarele dintr-o atingere (sau două). După ce pierde mingea, jucătorii încep din nou să execute exerciții de alergare la semnalul antrenorului. Neapărat are loc demonstrația exercițiului de către antrenor.



INVENTAR: 5 jaloane, 2 mingi.

COORDONARE – FAMILIARIZARE

Jucătorii sunt împărțiți în 2 echipe a câte 8 persoane.

1. Alergare liberă pe un sector limitat de teren. Când se întâlnesc, jucătorii își bat în palme unul altuia, își rostesc numele propriu sau numele celui alt jucător, ce le place etc.
2. Copiii formează un cerc. Unul dintre jucători își spune numele și aruncă mingea altui jucător. Al doilea își rostește numele și o aruncă celui de-al treilea etc.

Variante:

- se folosesc mingi de diferită greutate și dimensiuni
- se paseze mingea cu piciorul

3. La fel ca în primul joc, dar pasând mingea, jucătorul rostește nu numele său, ci numele jucătorului, căruia îi pasează mingea.

Variante:

- mingea se pasează cu piciorul, mâna.
- se utilizează două mingi concomitent.

4. Jucătorul aflat în mijlocul cercului aruncă mingea în aer și rostește numele jucătorului care trebuie s-o prindă (pentru începători se poate accepta o lovire de pământ).



INVENTAR: *plastroane 8, mingi 2, conuri 8.*

DRIBLINGUL

1. a) Mișcarea haotică a jucătorilor pe un sector limitat de teren, cu diferite sarcini (driblingul cu piciorul drept, stâng etc.).
b) Se plasează în mod haotic conuri, iar jucătorii trebuie să le înconjoare. Aceștia sunt împărțiți în 2 echipe a câte 8 persoane.
2. Jucătorii, având fiecare câte o minge, sunt împărțiți în mod egal câte 4 persoane la 1 sau 2 conuri. Sarcină: conducerea mingii până la conul din centru, înconjurul acestuia și alergare înapoi.
3. Jucătorii sunt împărțiți în 4 echipe a câte 4 persoane, una în fața alteia, și conduc mingea în întâmpinare, iar la conul din centru cotesc spre dreapta (sarcina poate fi schimbată).



INVENTAR: 16 mingi, 8 conuri.

JOCURI ȘI ȘTAFETE (DRIBLINGUL)

Jucătorii sunt împărțiți în 2 grupuri a câte 8 persoane.

1. Ștafetă: jucătorii formează 2 coloane a câte 4 persoane, unul după altul, iar la semnalul antrenorului primii jucători din fiecare coloană conduc mingea până la jalon și înapoi, pasează mingea, iar exercițiul este efectuat în continuare de următorul jucător din coloană (*Variante ale exercițiului:* alergare cu mingea în mâini, rostogolirea acesteia pe pământ, conducerea doar cu piciorul drept sau stâng etc.).
2. Ștafetă: aceeași procedură, însă jucătorii trebuie să înconjoare 3 jaloane, iar apoi să aducă mingea până la ultimul jalon și să alerge înapoi.



INVENTAR: 2 mingi, 8 jaloane, 2 conuri, 8 plastroane.

JOCURI ȘI ȘTAFETE (FENTE)

1. Jucătorii sunt împărțiți în perechi. Fiecare pereche are câte o minge. Copilul cu mingea încearcă, cu ajutorul fentelor, să scape de partener. Partenerul acestuia încearcă să-i ia mingea.
2. Ștafetă: Copiii sunt împărțiți în 4 coloane a câte 4 jucători, fiecare având câte o minge. Antrenorul plasează un jalon în centru. La semnal, jucătorii conduc mingea până la linia stabilită și înapoi, concurând între ei. Jucătorul care ajunge primul înapoi se consideră învingător.
3. Jocul de-a prinselea. Jucătorii cu mingi se mișcă liber, iar unul fără minge încearcă să-i prindă. La semnal, copiii se așează pe mingi. Cel care nu reușește, urmează să prindă.



INVENTAR: 16 jaloane, 16 mingi (dimensiuni diferite), 8 plastroane, 8 conuri.

ȘUTURILE LA POARTĂ

Jucătorii se împart în 2 echipe a câte 8 persoane și efectuează exerciții la două porți.

1. Fiecare își aruncă mingea în sus, se întoarce și o trimite în poartă.
2. Se conduce mingea printre conuri și se efectuează șuturi la poartă.
3. Un jucător conduce mingea printre conuri, o pasează partenerului, care, la rândul său, conduce mingea și o trimite în poartă.
4. Mingea este condusă în pereche, după care este trimisă în poartă. Poziția inițială: jucătorii conduc mingea, pasând-o unul altuia. Șuturile sunt efectuate pe rând.
5. Pasarea mingii printre conuri, joc la perete cu antrenorul și șuturi la poartă.
6. Mingea este pasată partenerului, care o trece printre picioare, se întoarce și o trimite în poartă.
7. Participanții se împart în perechi. Antrenorul lovește mingea în direcția porții și primul care ajunge din urmă mingea, o trimite în poartă.



INVENTAR: mingi 8, conuri 8, plastroane 8.

MECIURI ÎN COMPONENTĂ NUMERICĂ REDUSĂ

PRINCIPII GENERALE

Atunci când sunt organizate competițiile, trebuie să se accepte faptul că aspectul competitiv al întrecerii și rezultatul final nu sunt elementele esențiale, accentul trebuie pus mereu asupra conceptelor de **joc** și **distracție**.

Din acest considerent, antrenorii-educatori implicați în organizarea competițiilor de fotbal trebuie să țină cont de:

- ◀ Echilibrul dintre echipe, din perspectiva nivelului de performanță;
- ◀ Participarea în egală măsură a jucătorilor, din perspectiva timpului de joc stabilit;
- ◀ Durata meciurilor, în dependență de numărul acestora;
- ◀ Standardul opoziției la fiecare meci, în dependență de rezultatele anterioare;
- ◀ Regulile Fairplay-ului pe și în afara terenului de joc.



LEGILE JOCULUI DE FOTBAL

6-8 ANI

Nu se aplică nici regula poziției afară din joc și nici restricția de întoarcere pasă portarului. Altfel, se aplică standardul FIFA cu privire la legile jocului de fotbal (loviturile neregulate, fault-urile, etc.).

9-10 ANI

- ◆ Poziția afară din joc de la linia de pedeapsă.
- ◆ Mingea aruncată și lovită de către portar nu trebuie să depășească linia mediană (cu excepția mingilor la sol).
- ◆ Când mingea este în joc, portarul (și toți ceilalți jucători) pot să lovească mingea peste linia mediană. Altfel, sunt aplicate standardele FIFA cu privire la Legile jocului de fotbal (loviturile neregulate, faulturi-le, etc.).

11-12 ANI

- ◆ În cazul poziției afară din joc la linia mediană, este aplicată regula pasei înapoi (ca și în cazul jocului cu 11 jucători).
- ◆ Mingea aruncată și lovită de portar poate să depășească linia mediană (ca și în cazul jocului cu 11 jucători).
- ◆ Se aplică standardul FIFA cu privire la legile jocului de fotbal.



ASISTENȚA ȘI TRATAMENTUL MEDICAL

- ◀ În apropierea terenului de joc, dacă este posibil, trebuie păstrată o trusă de prim ajutor.
- ◀ Asigurați-vă de faptul că aveți la dispoziție numerele telefoanelor de urgență: ambulanța/medic la apel/ spital.
- ◀ Organizați pauza de apă (recomandați să se consume apă de mai multe ori, în cantități mici). Cantitatea ideală de apă: 200 ml la Fiecare 15-20 min.
- ◀ Jucătorii trebuie să se încălzească înainte de meci. Se recomandă ca toți copiii să o facă împreună, dacă este posibil.
- ◀ Exerciții de destindere după meci (toți împreună, în calitate de activitate fairplay).
- ◀ Trebuie luate măsuri de securitate corespunzătoare în cazul porților, pentru ca acestea să fie sigure și să nu poată fi mișcate.

SPECTATORI

- ◀ Distanța de la marginea terenului (pentru siguranță): 2-3 m.
- ◀ În zona rezervată pentru copii și antrenorii-educatori, accesul spectatorilor (sau părinților) este interzis.

PRINCIPIUL DE FAIR-PLAY

- ◀ Organizați ședințe de întâmpinare și de rămas bun pentru toate echipele înainte de începerea și la sfârșitul competiției.
- ◀ Jucătorii și antrenorii-educatori trebuie să-și strângă mâna înainte și după fiecare meci.

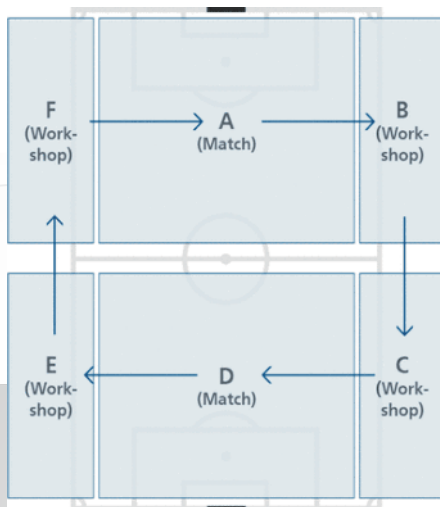


TERENURILE DE JOC ȘI WORKSHOP-URI

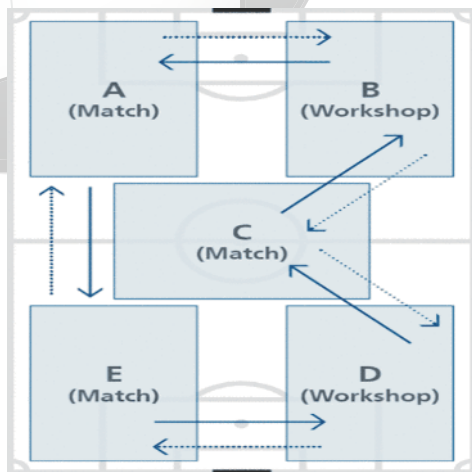
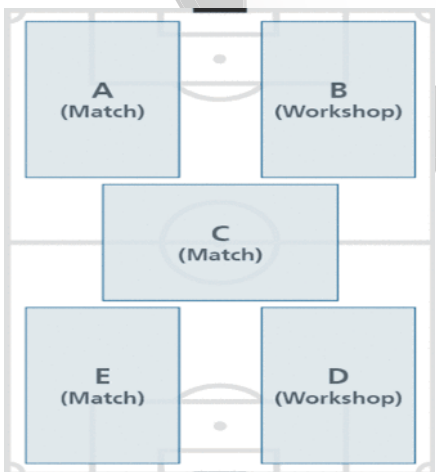
6 ECHIPE



8 ECHIPE



10 ECHIPE



DIMENSIUNILE TERENURILOR ȘI FORMATUL DE JOC

COPII, 6-10 ANI

4 x 4	Minim: 12 m x 20 m	Maxim: 15 m x 25 m
5 x 5	Minim: 20 m x 30 m	Maxim: 25 m x 35 m
7 x 7	Minim: 30 m x 45 m	Maxim: 35 m x 50 m
8 x 8	Minim: 40 m x 55 m	Maxim: 45 m x 60 m
9 x 9	Minim: 45 m x 60 m	Maxim: 60 m x 72 m

ARBITRAJUL:

6-8 ani	fără arbitru (voluntarii de la marginea terenurilor)
9-10 ani	arbitru (după dorință și posibilitate)

ÎNCHEIEREA FESTIVALULUI ȘI BILANȚUL:

- La sfârșitul festivalului, organizatorul invită toate echipele și managerii în zona centrală a locului de desfășurare a evenimentului;
- Organizatorul ține un discurs de încheiere și totalizare, mulțumind copiilor pentru participare exemplară, în spirit Fair-Play, și, de asemenea, mulțumind managerilor echipelor, părinților, etc.);
- Managerii echipelor sunt, de asemenea, invitați să facă o scurtă analiză a festivalului;
- Toți cei implicați ar trebui să folosească experiența acumulată pentru a organiza festivalurile ulterioare (activități fotbalistice, ex. tehnice) la un nivel mai înalt



RAPORTUL

DE DESFĂȘURARE A EVENIMENTULUI



„Școala Voluntarilor - Pro Fotbal" a adăugat 18
fotografii noi.

Publicat de Alexei Gheorghiu [?] · 5 Iunie 2016 ·

Voluntarii "PRO-FOTBAL" din raionul Cantemir au desfășurat în data de 06 octombrie 2016, în s.Baimaclia, primul din stagiunea de toamnă 2016, Festival Fotbalistic "GRASSROOTS", eveniment din cadrul proiectului Federației Moldovenești de Fotbal "Școala voluntarilor - PRO Fotbal" !
La festival au participat 68 de copii din localitățile:

- s. Coștangalla - voluntar Mumteanu Vadim;
- s. Tartaul - voluntar Lupașcu Dumitru;
- s. Pleșeni - voluntar Guz Denis;
- s. Stoianovca - voluntar Jeleazcov Ivan;
- s. Tartaul - voluntar Sărăteanu Eugen;
- s. Ciobalacia - voluntar Țurcanu Marian;
- s. Baimaclia - voluntar Stîngă Veronica;

La deschiderea oficială a evenimentului, toți voluntarii au primit de la Federația Moldovenească de Fotbal "Trusa Voluntarului" cu inventarul și echipamentul necesar pentru desfășurarea activităților fotbalistice și Certificatele de absolvire a Cursului de instruire "Școala voluntarilor - PRO Fotbal" !

Buna desfășurare a festivalului a fost organizată de către Președintele Asociației Raionale de Fotbal Cantemir, dl Piotr Malcov și voluntarul Mumteanu Vadim;



