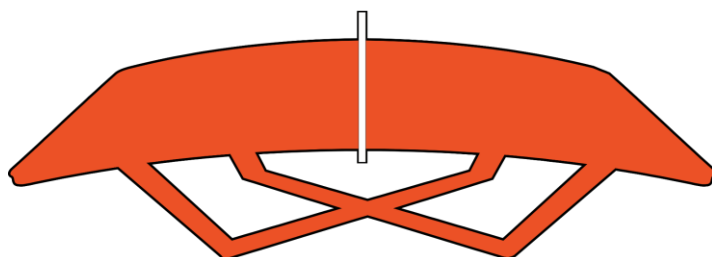




Funded by
the European Union



ACT PROJECT



2. szintű Teqball edzői kézikönyv

T2.1 feladat | Képzés: 2026. július 6–31.

Ezt a képzési anyagcsomagot az Európai Unió Erasmus+ programjának társfinanszírozásával, az ACT projekt (ERASMUS-SPORT-2025-SSCP) keretében fejlesztették ki. Az Európai Bizottság támogatása nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők véleményét tükrözi.





Funded by
the European Union



1. Üdvözljük a 2. szinten!

Emlékeztető az előfeltételekről

A 2. szintű képzésen csak azok vehetnek részt, akik elvégezték és sikeresen teljesítették az 1. szintű Teqball részvételi tanúsítványt. Az 1. szint az alapvető ismereteket biztosítja; a 2. szint ezekre építve fejleszti a haladó edzői kompetenciákat.

Mi teszi különlegessé a 2. szintet

A 2. szintet azoknak az edzőknek tervezték, akik nagyobb felelősséget szeretnének vállalni. A képzés során fejlett technikai készségeket sajátíthat el, ifjúsági programokat vezethet, versenyeket szervezhet és más edzőket mentorálhat. Ez a szint felkészíti Önt az önálló edzői munkára és a közösségi vezetői szerepre.

A kézikönyv használata

Ez a kézikönyv az ötnapos intenzív képzés (2026. július 6–31.) kiegészítő anyaga. Olvassa át az egyes fejezeteket, és végezze el a gyakorlati feladatokat. Számos fejezet tartalmaz sablonokat és tervezési eszközöket, amelyeket saját közösségéhez igazíthat.

2. Haladó technikai ismeretek

Topspin

A topspin egy haladó technika, amelynek során a labda repülés közben előre (az ellenfél felé) forog. Ez a forgás miatt a labda gyorsan zuhan és alacsonyan pattan, nyomást gyakorolva ezzel az ellenfélre.

Végrehajtás:

Üsd meg a labda felső felét felfelé és előre irányuló mozdulattal

A mozdulatot egy keresztirányú, felfelé irányuló követő mozdulattal fejezze be

Használja a csukló hirtelen mozdulatát a további forgás elérése érdekében

A mozdulat során végig tartsd az irányítást és a megfelelő testtartást





Funded by
the European Union



Backspin (Visszapörgetés)

A backspinnel a labda hátrafelé (az ellenféltől távolodva) forog, ami lelassítja és magasabbra pattan. Használja a backspint védekező visszatérésekhez vagy a játék ritmusának megváltoztatásához.

Végrehajtás:

Üsd meg a labda alsó felét lefelé és hátra irányuló mozdulattal

Zárja le a mozdulatot egy lefelé és hátra irányuló követő mozdulattal

Használja a csuklóját a forgás maximalizálásához

Oldalirányú röpte

A test oldaláról elvégzett röptezés, amely lehetővé teszi, hogy a test teljes elfordítása nélkül is elérje a távolabbi labdákat. Hasznos gyors támadásokhoz és oldalirányú lefedéshez.

Végrehajtás:

Fordítsa vállait oldalra, hogy az oldalvonal felé nézzon

Gyors karmozdulattal tisztán üsd meg a labdát

Tartsa meg az egyensúlyt a hátsó lábán

Spin-ütések

A forgásváltozatok – a lassan felépülő topspin, az erős backspin és a vegyes forgások – elsajátítása lehetővé teszi, hogy irányítsd a labdameneteket, és teszteld ellenfeled alkalmazkodóképességét.

Taktikai pozicionálási minták

Egyesben

Egyesben az optimális pozíció az alapvonal közelében van, kissé eltolva a középponttól az ellenfél erősebb oldala felé. Használja a diagonális pozicionálást, hogy nagyobb területet fedjen le a pályán, és szélesebb szögekbe kényszerítse az ellenfelet.

Páros minták

Párosban a partnereknek nagyjából a hálóval párhuzamos készenléti vonalat kell kialakítaniuk. Folyamatosan kommunikáljanak arról, ki veszi át az egyes labdákat. Használják az egymást átfedő pályalefedést a rések minimalizálása érdekében.





Funded by
the European Union



Videóelemzési gyakorlat

Bár ebben a kézikönyvben nem állnak rendelkezésre valódi videók, az alábbiakban bemutatjuk, hogyan végezhet videóelemzést a csapatával:

Rögzíts vagy keress egy profi Teqball-mérkőzést az interneten (FITEQ YouTube-csatorna)

Nézzétek meg egy labdamenetet (30–60 másodperc) normál sebességgel, majd lassított felvételen

Állítsátok meg a videót, és beszéljétek meg: Milyen technikák láthatók? Milyen döntéseket hoztak a játékosok?

Határozzatok meg 1–2 kulcsfontosságú teljesítménymutatót, amelyet figyelni fogtok

Kérje meg edzőit, hogy az edzésen utánozzák a mozdulatokat

3. Ifjúsági program kidolgozása

Minta egy 10 hetes programvázlathoz

Egy strukturált, 10 hetes program fokozatosan vezeti be az ifjúságot a Teqballba, és közösséget épít. A program az alapvető készségektől indul, majd a játékra és a versenyre való felkészülésre tereli a figyelmet.

Fejlődési modell: kezdő → középhaladó

1–3. hét: Kezdő szakasz – A szabályok, az alapvető technikák (passz, fejes, röptés) és az együttműködésen alapuló játékok elsajátítása

4–7. hét: Középhaladó szakasz – A technikák finomítása, a taktikák bemutatása, versenymérkőzések

8–10. hét: Versenyre való felkészülés – Haladó gyakorlatok, versenyszabályok, versenyképességet fejlesztő edzés

Heti felépítés

1. edzés (technikai fókusz): 60 perc

- Bemelegítés (10 perc) → Technikai gyakorlatok (30 perc) → Együttműködési játék (15 perc) → Levezetés (5 perc)

2. edzés (játékra összpontosítva): 60 perc

- Bemelegítés (10 perc) → Mérkőzés (40 perc) → Értékelés és levezetés (10 perc)





Funded by
the European Union



Minta egy 10 hetes program táblázata

Hét	Fókuszterület	Fő tevékenység	Eszközök
1. hét	Bevezetés és szabályok	Az alapszabályok, az asztal elrendezése és az alapállás megtanulása	Szabálykönyv, asztal, 4 golyó
2. hét	Alapvető passzok	Pontos passzok gyakorlása, lábmunka gyakorlása	Kúpok, edzőmellények, labdák
3. hét	Fejések és labdakezelés	Fejes technika, mellkas/térd labdavezetés, páros gyakorlatok	Labdák, edzőpálya
4. hét	Röptések és adogatás	Röptétechnika, adogatásgyakorlás, adogatás és labdamenet	Labdák, alapvonal-jelölők
5. hét	Taktikai alapok	Pályán való elhelyezkedés, szögérvény, labdamenet felépítése	Labdák, pályaábra
6. hét	Bevezetés a páros játékba	Páros játékszabályok, partneri összhang, pozicionálás	Labdák, csapatok számára készült számok
7. hét	Mérkőzések	Teljes mérkőzések, egyes és páros, pontszámok nyilvántartása	Mérkőzési űrlapok, labdák
8. hét	Haladó technikák	Spin-ütések, taktikai variációk, az ellenfél figyelemmel kísérése	Labdák, elemzéshez szükséges videó
9. hét	Versenypelkészülés	Nyomásgyakorlatok, állóképesség, versenyszabályok	Mérkőzéslabdák, időmérő
10. hét	Verseny	Mini-bajnokság vagy barátságos mérkőzések	Minden felszerelés

4. Verseny szervezési útmutató

6 hetes versenyszervezési ütemterv

1. hét: Határozza meg a verseny céljait és formátumát. Határozza meg a résztvevők számát, a nevezési díjakat, a díjakat és a szponzorálási igényeket.





2. hét: A helyszín és az időpontok lefoglalása. Az asztalok rendelkezésre állásának és a tartalék időpontok megerősítése. A szükséges létesítmények lefoglalása.

3. hét: A verseny népszerűsítése és a résztvevők toborzása. Közösségi média kampány indítása, e-mailes meghívók küldése és a regisztrációs határidő megadása (4. hét).

4. hét: A nevezések megerősítése és a sorsolás elkészítése. A nevezési díjak beszedése. A mérkőzésütemterv összeállítása a résztvevői lista alapján.

5. hét: Az önkéntesek és a versenybírók eligazítása. Képzés a szabályokról, a mérkőzések lebonyolításáról és a nyilvántartás vezetéséről.

6. hét (a rendezvény napja): A torna lebonyolítása, az élő eredmények frissítése és a nyertesek díjazása.

A sorsolási rendszerek ismertetése

Körmérkőzés

Minden játékos egyszer játszik minden másik játékosal. Igazságos és alapos, de sok mérkőzést igényel.

Legalkalmasabb 4–8 játékos esetén. Képlet: $n(n-1)/2$ mérkőzés, ahol n = a játékosok száma.

Kieséses rendszer (egyszeri kiesés)

A vesztesek kiesnek, a győztesek továbbjutnak. Gyors és izgalmas, de egyes játékosok kevesebb mérkőzést játszanak. Leginkább 8 vagy több játékos esetén ajánlott. A korán kieső játékosok kevésbé érezhetik magukat a játék részeseinek.

Svájci rendszer

Hibrid módszer: a játékosokat az eredményeik alapján párosítják (hasonló győzelem–vereség arány). Több mérkőzés, mint a kieséses rendszerben, igazságosabb, mint a körmérkőzés. Minden forduló után gondos párosítást igényel.

Önkéntesek feladatai és eligazítás

Feladat	Feladatok
Versenyigazgató	A teljes rendezvény felügyelete, végső döntések meghozatala, az időbeosztás kezelése
Mérkőzésbírók	A szabályok betartatásáért felel, a szabálytalanságokat jelzi, az eredményeket hirdeti, a mérkőzés időtartamát ellenőrzi
Pontszámlálók	Az eredmények rögzítése, a táblázat/állás frissítése, a fellebbezések kezelése



Funded by
the European Union



Időmérők	A mérkőzés időtartamának nyomon követése, a mérkőzések közötti szünetek kezelése
Asztalfelügyelők	Az asztalok felállítása, a felszerelés ellenőrzése, a tisztaság biztosítása a játék során
Regisztrációs pult	A játékosok bejelentkezésének ellenőrzése, a díjak beszedése, információk kiosztása

Legalább 1 órával a verseny kezdete előtt tájékoztassa az összes önkéntest. Adjon át nekik nyomtatott menetrendet és szabályzatot.

Eredmények és nyilvántartás

Használjon eredményjelző táblát vagy digitális rendszert az eredmények valós idejű nyomon követéséhez. Jegyezze fel:

- A játékosok nevét és rajtszámát
- A mérkőzések eredményeit (szettpontszámokat)
- Győzelmek és vereségek
- Végső rangsor
- A díjazottak (1., 2., 3. helyezett, legjobb technika stb.)

Az eredményeket a verseny után 24 órán belül tegyék közzé online vagy e-mailben.

5. Hátrányos helyzetű fiatalokkal való munka

A akadályok megértése

Gazdasági akadályok

A felszerelés, az utazás vagy a nevezési díjak költségei megakadályozhatják a részvételt. Megoldás: ingyenes vagy támogatott foglalkozások kínálata, kölcsönözhető felszerelés biztosítása, csoportos szállítás megszervezése.

Társadalmi akadályok

A megbélyegzés, a diszkrimináció vagy az önbizalom hiánya visszatarthatja a részvételt. Megoldás: építsünk bizalmat, ünnepeljük meg a kis előrelépéseket, ösztönözzük a társak közötti támogatást, biztosítsunk biztonságos környezetet.





Funded by
the European Union



Kulturális akadályok

A sporttal, a nemi szerepekkel vagy a szervezett tevékenységekkel kapcsolatos eltérő attitűdök befolyásolhatják a részvételt. Megoldás: ismerjük meg a kulturális értékeket, vonjuk be a családtagokat vagy a közösség vezetőit, és tisztelettel igazítsuk a tevékenységeket az adott kultúrához.

Trauma-tudatos edzői alapelvek

Sok hátrányos helyzetű fiatal élte át traumát. A traumára érzékeny edzők biztonságot és bizalmat teremtenek:

Első a biztonság – A fizikai és érzelmi biztonság nem lehet alku tárgya. Használjunk egyértelmű szabályokat és nyugodt környezetet.

Megbízhatóság – Legyünk megbízhatóak, következetesek és átláthatók. Tartsuk be az ígéreteinket.

Választási lehetőség és kontroll – Adj választási lehetőséget a résztvevőknek, és vonj be őket a tevékenységek kialakításába. Kerüld a merev parancsokat.

Együttműködés – Dolgozz a fiatalokkal, ne pedig rajtuk! Kérj visszajelzést, és ennek megfelelően alkalmazkodj!

Önállóság – Összpontosítson az erősségekre és az előrelépésre. Segítsen a fiataloknak felismerni saját képességeiket.

Kulturális érzékenység – Tiszteld a nyelvi, vallási és családi struktúrák közötti különbségeket.

Motivációs és bevonási stratégiák

Tűzz ki reális, rövid távú célokat, hogy a fiatalok már korán lássák az előrelépést

Kínálj választási lehetőségeket a gyakorlatok és a játékfajták terén

Használjunk kortárs mentorálást és csapatépítő tevékenységeket

Ünnepeljük az erőfeszítést és a fejlődést, ne csak a készségeket

Tartsa fenn a szórakozást és az élvezetet, mint elsődleges célt

6. Képezze ki az oktatót

A felnőttkori tanulás alapelvei

Az edzők oktatása eltér a játékosok edzésétől. A felnőttek akkor tanulnak a legjobban, amikor:

Megértik a „MIÉRT”-et – összekapcsolják céljaikkal és a kontextussal





**Funded by
the European Union**



A tanultakat azonnal alkalmazzák – elmélet és gyakorlat együtt

Reflektálnak a tapasztalatokra – értékelik és megvitatják az eredményeket

Önállóságuk van – dönthetnek és beleszólhatnak a tanulási folyamat kialakításába

Kapcsolatba lépnek társaikkal – megbeszélés, vita, közös problémamegoldás

Coaching bemutató foglalkozás lebonyolítása

Más coachok képzése során mutassa be a bevált gyakorlatokat egy bemutató segítségével:

Üdvözlés és célok (5 perc) – Adja meg az alaphangot, magyarázza el, mit fog tenni

Aktív bemutató (20 perc) – Eddz egy kis csoportot; mutass be valódi technikákat

Szünet és elemzés (5 perc) – Álljon meg, és magyarázza el döntéseit: Miért tette ezt? Mit észlelt?

Társak általi megfigyelés (5 perc) – Kérje meg a coachokat, hogy figyeljék meg ugyanazt a tevékenységet, és jegyezzék fel, mi működött

Reflexió és megbeszélés (10 perc) – Kérdezze meg: Mit csinálnának másképp? Miért?

Párhuzamos megfigyelés és visszajelzés keretrendszere

Használja ezt a strukturált megközelítést, hogy az edzők megfigyelhessék egymást és visszajelzést adhassanak egymásnak:

A megfigyelő szerepe: Figyelje meg egy kollégája foglalkozását. Koncentráljon egy vagy két konkrét dologra (pl. a bemelegítés egyértelműsége, a visszajelzés minősége).

A visszajelzés felépítése: „Megfigyeltem... [konkrét viselkedés]. Ennek hatása az volt, hogy... [hatás a tanulásra]. Legközelebb fontolja meg... [javaslat].”

Utólagos beszélgetés: A tréner és a megfigyelő négy szemközt, biztonságos környezetben megbeszélnek a megfigyeléseket.

1. szintű edzők mentorálása

2. szintű edzőként mentorálhatja az új, 1. szintű edzőket. Bevált gyakorlatok:

Rendszeresen szervezz egyéni megbeszéléseket (havonta)

Figyelje meg az üléseiket, és adjon konstruktív visszajelzést

Ossza meg velük a tanterveket és az erőforrásokat

Hozd őket kapcsolatba más edzőkkel a kölcsönös támogatás érdekében

Ünnepelje sikereiket és fejlődésüket





Funded by
the European Union



7. Nyomon követés, értékelés és jelentéstétel

Miért fontos a nyomon követés és értékelés az Erasmus+ projektekben?

A nyomon követés és értékelés (M&E) elengedhetetlen az Erasmus+ projektekben. Segít Önnek:

A projektcélok felé tett előrelépés nyomon követésében

Megállapítani, mi működik jól, és mi igényel kiigazítást

A hatások bemutatása a finanszírozók és az érdekelt felek számára

A jövőbeli programok fejlesztése

Előzetes és utólagos kérdőívek használata

A Champions Factory biztosítja a felmérési csomagokat. Használja az előzetes (a képzés előtti) és utólagos (a képzés utáni) felméréseket a tudásbővülés és az elégedettség mérésére:

Előzetes felmérés témái: alapvető Teqball-ismeretek, edzői tapasztalat, önbizalom szintje

Utólagos felmérés témái: megszerzett ismeretek, elsajátított készségek, a Teqball edzésének valószínűsége, az edzéssel való elégedettség

A jelentés és a részvétel nyilvántartása

Vezessenek részletes jelenléti nyilvántartást:

Dátum és a foglalkozás címe

A résztvevők nevei és azonosítószámai

Jelenlét (jelen van/hiányzik)

Részvételi szint (aktív, passzív, minimális)

Bármilyen megjegyzés a viselkedésről, a tanulási előrehaladásról vagy aggályokról

Rövid tevékenységi jelentés írása

Minden képzési esemény vagy programciklus után írjon egy rövid jelentést (1–2 oldal):

Összefoglalás (1 bekezdés) – Mi történt, hányan vettek részt, legfontosabb eredmények

Résztvevők (1 bekezdés) – Szám, demográfiai adatok, bármely figyelemre méltó csoport

Tevékenységek (1–2 bekezdés) – Mit csináltak, legfontosabb tevékenységek, esetleges eltérések a tervtől

Eredmények (1 bekezdés) – Részvétel, befejezési arányok, felmérési eredmények, kvalitatív visszajelzések

Tanulságok (1 bekezdés) – Mi működött jól? Mi javítható?





**Funded by
the European Union**



Következő lépések (1 bekezdés) – Utólagos tervek, ajánlások

8. Közösségi kapcsolattartás és az EU láthatósága

Helyi teqball-közösség építése

A sport fenntartható fejlődése az erős helyi közösségeken múlik. Lépések:

A legfontosabb érdekelt felek azonosítása – iskolák, ifjúsági központok, sportklubok, helyi önkormányzat

Partnerségek kialakítása – találkozók a vezetőkkel, a közös megvalósítás vagy társfinanszírozás lehetőségeinek feltárása

Nyílt közösségi foglalkozások szervezése – ingyenes vagy alacsony költségű nyilvános foglalkozások a teqball bemutatására

Klub vagy egyesület létrehozása – helyi Teqball-klub bejegyzése, tagsági feltételek meghatározása, rendszeres mérkőzések szervezése

Közösségi rendezvények szervezése – bajnokságok, fesztiválok, partnerségek helyi rendezvényekkel

Tippek a közösségi médiához

Tegyen közzé rövid (30–60 másodperces) edzésvideókat, amelyek látványos Teqball-mozdulatokat mutatnak be

Ossza meg a résztvevők sikertörténeteit és beszámolóit

Hirdesd meg a közelgő edzéseket és tornákat

Lépj kapcsolatba a követőiddel – válaszolj a hozzászólásokra, tegyél fel kérdéseket

Használj hashtaget: #Teqball #ACTProject #ErasmusPlus #TeqballCommunity

Együttműködés iskolákkal, civil szervezetekkel és klubokkal

Együttműködés meglévő szervezetekkel a hatókör bővítése érdekében:

Iskolák – Kínálja a Teqballt testnevelés-választási lehetőségként vagy tanórán kívüli klubként. Ez biztosítja a stabil résztvevői bázist.

Nem kormányzati szervezetek – Lépj partnerségre ifjúsági, menekültügyi vagy közösségi szervezetekkel. Ezzel hozzáférést nyersz az alulreprezentált csoportokhoz.

Sportklubok – Közös edzések, közös asztalok és létesítmények használata, kölcsönös promóció.





**Funded by
the European Union**



Az EU logója és az Erasmus+ láthatósági szabályai

Az ACT projektet az EU Erasmus+ programja finanszírozza. KÖTELEZŐ a megfelelő hivatkozás feltüntetése:

Az Erasmus+ logót minden anyagon (promóciós, oktatási, jelentési) fel kell tüntetni

A főbb eredményeken és kiadványokon feltüntetni az EU zászlaját

Adja hozzá a következő szöveget: „Az Európai Unió Erasmus+ programja társfinanszírozza”

Vegye fel a projekt jogi nyilatkozatát: „Ez a kiadvány kizárólag a szerző véleményét tükrözi. A Bizottság nem vállal felelősséget a benne szereplő információk bármilyen felhasználásáért.”

Használja a hivatalos színeket: EU-kék (0051BA), Erasmus+ rózsaszín/lila

9. Értékelés és részvételi igazolás

2. szintű értékelési követelmények

Ahhoz, hogy megszerezd a 2. szintű Teqball részvételi igazolást, a következőket kell teljesítened:

Részt kell vennie a 2. szintű képzés mind a 25 óráján (2026. július 6–10.)

Bizonyítania kell a haladó technikai készségek elsajátítását

Tartson egy 15–20 perces bemutató edzést, amelyben fejlett módszereket alkalmaz

10. 3 hónapos cselekvési terv sablon

Használd ezt a sablont a 2. szintű tanúsítvánnyal rendelkező edzőként eltöltött első három hónapod megtervezéséhez. Tűzz ki reális célokat, és határozd meg azok eléréséhez szükséges lépéseket.

Hónap	Cél(ok)	Tevékenységek	Ki vesz még részt?	Szükséges erőforrások	A siker mérése
1. hónap	(pl. helyszín biztosítása)	(pl. 3 helyszín megtekintése, a feltételekről való tárgyalás)	(pl. helyszínvezető)	(pl. fotók, költségvetés)	(pl. aláírt foglalási visszaigazolás)





Funded by
the European Union



2. hónap					
3. hónap					

Az Európai Unió finanszírozza. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k)éi, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Erasmus+ Sport program álláspontját. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé azokért.



Second Chance
Sports Association

