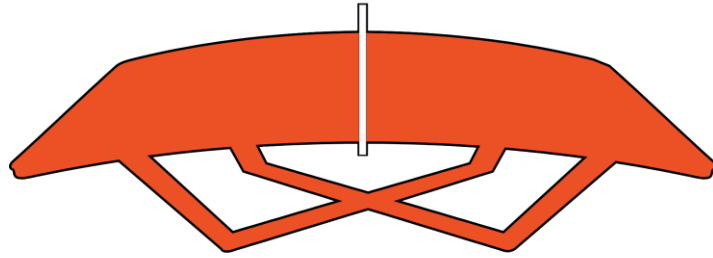




Funded by
the European Union



ACT PROJECT



Seviye 1 Teqball Antrenör Rehberi

Başlangıç Düzey Antrenör Eğitimi

T2.1 | Eğitim: 6–10 Temmuz 2026 | Champions Factory + Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi





Funded by
the European Union



1. Hoş Geldiniz ve Giriş

Seviye 1 Teqball Antrenör El Kitabına hoş geldiniz!

Bu kapsamlı rehber, etkili ve kendine güvenen bir Teqball antrenörü olabilmeniz için gerekli temel bilgi ve uygulamalı becerileri kazanmanıza yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.

ACT Projesi (Teqball ile Aktif Toplum), Bulgaristan'dan Champions Factory, Türkiye'den KMM ve KASKF ile Macaristan'dan MESE kuruluşlarını bir araya getiren Erasmus+ Küçük Ölçekli Ortaklık Projesidir. Bu uluslararası proje, Nisan 2026 ile Mart 2027 tarihleri arasında uygulanmakta olup, Teqball sporunun Avrupa genelinde tanıtılması ve geliştirilmesinin yanı sıra kapsayıcı antrenörlük kapasitesinin güçlendirilmesini amaçlamaktadır.

Bu el kitabı, öğrenme sürecinizi adım adım destekleyecek şekilde yapılandırılmıştır. Her bölüm bir önceki bölümün üzerine inşa edildiğinden, içeriğin sırasıyla okunması tavsiye edilmektedir.

El kitabında, antrenörlük gelişiminizi desteklemek amacıyla uygulamalı egzersizler, antrenman planları ve başvuru kaynakları yer almaktadır.

Bu El Kitabı Nasıl Kullanılmalı?

Her bölümü dikkatlice okuyun.

Uygulamalı egzersizleri ve faaliyetleri tamamlayın.

Oturumlarınızı planlarken oturum planı şablonunu elinizin altında bulundurun.

Gerektiğinde kurallar ve teknikler bölümüne tekrar başvurun.

2. ACT Projesi Hakkında

Proje Ortakları

Champions Factory (Bulgaristan) – Koordinatör Kuruluş

Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi (KMM) (Türkiye)

Kahramanmaraş Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu (KASKF) (Türkiye)

MESE (Macaristan)

Bu ortaklık, Teqball sporunun yaygınlaştırılması, antrenörlük kapasitesinin geliştirilmesi ve spor yoluyla sosyal içerme faaliyetlerinin desteklenmesi amacıyla bir araya gelmiştir.

Proje Amaçları

ACT Projesi aşağıdaki amaçlara ulaşmayı hedeflemektedir:





Funded by
the European Union



Teqball sporunu Avrupa genelindeki topluluklara modern ve kapsayıcı bir spor dalı olarak tanıtmak.

Yapılandırılmış eğitim programları aracılığıyla nitelikli antrenörlerin yetiştirilmesini sağlamak.

Sporla yeterince temsil edilmeyen gruplar için kapsayıcılığı ve erişilebilirliği teşvik etmek.

Sürdürülebilir yerel Teqball topluluklarının oluşturulmasına katkı sağlamak.

Antrenör Olarak Rolünüz

Seviye 1 Teqball Antrenörü olarak, Teqball sporunu yeni başlayanlara tanıtmak, temel kuralları ve temel teknikleri öğretmek ve tüm katılımcılar için kapsayıcı, güvenli ve destekleyici bir ortam oluşturmakla sorumlu olacaksınız.

Siz, aynı zamanda bu sporun tanıtımında ve yaygınlaştırılmasında önemli bir temsilcisiniz.

3. Teqball: Sporun Kendisi

Tarihçesi ve Kökeni

Teqball, futbol ile masa tenisinin bazı unsurlarını bir araya getiren modern bir spor dalıdır.

Macaristan'da geliştirilmiş olan bu spor, özel olarak tasarlanmış kavisli bir masa üzerinde oynanmaktadır.

Teqball, kısa sürede Avrupa genelinde hızla yaygınlaşmış ve uluslararası düzeyde tanınan bir spor haline gelmiştir. Sporun gelişimi ve yaygınlaşması, uluslararası federasyonlar tarafından desteklenmekte olup günümüzde dünyanın birçok ülkesinde oynanmaktadır.

FITEQ Kuralları – Servis

Servis Kuralları

Servis kullanan oyuncu, servis sırasında dip çizginin (baseline) arkasında durmalıdır.

Top havaya atılmalı ve vurulduktan sonra önce servis kullanan oyuncunun sahasında bir kez sektikten sonra rakip sahaya geçmelidir.

Servis, tekler maçında ağın üzerinden geçmeli; çiftler maçında ise rakip sahaya düşmelidir.

Her rallide servis için iki deneme hakkı bulunmaktadır.

Ralli Oyunu

Ralli sırasında aşağıdaki kurallar uygulanır:

Tekler Maçı

Her oyuncu, topu rakibe göndermeden önce en fazla 3 temas yapabilir.





Funded by
the European Union



Hiçbir oyuncu topa aynı vücut bölgesiyle art arda iki kez temas edemez.

Çiftler Maçı

Takım arkadaşları topa sırayla temas etmek zorundadır.

Her takım, topu rakibe göndermeden önce toplamda en fazla **3 temas** kullanabilir.

Hiçbir oyuncu topa aynı vücut bölgesiyle art arda iki kez temas edemez.

Smash Kuralı

Oyuncular smash (omuz hizasının üzerinde yapılan hücum vuruşu) gerçekleştirebilir.

Ancak her oyuncu veya takım, bir set içerisinde saha dışına çıkan en fazla 2 smash yapabilir. Bu sınırın aşılması durumunda sayı rakibe verilir.

Topun Oyunda Kalması

Top saha dışına çıkana veya başka bir hata meydana gelene kadar oyun devam eder ve top oyunda kabul edilir.

Puanlama Sistemi

Maçlar 3 set üzerinden oynanır (best-of-three).

Bir seti kazanmak için oyuncu veya takımın 12 puana ulaşması gerekir. Karar setinde (üçüncü ve son sette), setin kazanılabilmesi için en az 2 sayı fark bulunmalıdır.

Oyuncular veya takımlar her 2 sayıdan sonra servis değiştirir.

Fauller:

Topun saha dışına çıkması

Servis sırasında topun ağa temas etmesi

Oyuncunun topa aynı vücut bölgesiyle art arda iki kez temas etmesi

Topun el veya kola temas etmesi

Oyuncunun oyun sırasında masaya temas etmesi

Kurallara aykırı smash yapılması

Tekler ve Çiftler Oyun Kuralları





Funded by
the European Union



Tekler : Oyun bire bir oynanır. Masanın tamamı oyun alanı olarak kullanılabilir. Oyuncular her 2 sayıdan sonra servis değiştirir.

Çiftler: Oyun iki kişiden oluşan iki takım arasında oynanır. Takım arkadaşları topa sırayla temas etmek zorundadır. Servis her 2 sayıdan sonra değişir ve servis sırası dört oyuncu arasında belirlenen sıraya göre dönüşümlü olarak devam eder.

Masa Özellikleri

Teqball masası, kendine özgü kavisli kenarlara (dalga formuna benzer) sahip olup aşağıdaki teknik özelliklere sahiptir:

Uzunluk: 300 cm

Genişlik: 170 cm

Oyun yüzeyi yüksekliği: 76 cm

Ağ yüksekliği: Merkezde 14 cm

4. Seviye 1 Programına Genel Bakış

Seviye 1 Teqball Antrenör Eğitimi Programı, 22–28 Haziran 2026 tarihleri arasında Champions Factory ev sahipliğinde ve KMM'nin desteğiyle gerçekleştirilecek 15 saatlik yoğun bir eğitim programıdır.

Bu temel seviye eğitim programı; Teqball'un temel kurallarını, temel teknik becerileri, başlangıç düzeyindeki antrenörlük bilgi ve becerilerini kapsamaktadır.

Program Takvimi ve Modüller

Modül	Başlık	Süre	Tarih
M1.1	Teqball'a Giriş ve FITEQ Kuralları	2 saat	22 Haziran
M1.2	Temel Teknik Beceriler – Bölüm 1	2 saat	23 Haziran
M1.3	Temel Teknik Beceriler – Bölüm 2	2 saat	24 Haziran
M1.4	Antrenörlüğün Temelleri ve Oturum Planlaması	2 saat	25 Haziran
M1.5	Kapsayıcı Antrenörlük ve Özel Gruplarla Çalışma	2 saat	26 Haziran
M1.6	Koruma Politikaları (Safeguarding) ve Davranış Kuralları	1 saat	27 Haziran
M1.7	Değerlendirme ve Sertifikasyon	1 saat	27 Haziran
M1.8	Final Uygulamalı Antrenörlük Gösterimi	3 saat	28 Haziran





Funded by
the European Union



Toplam Süre: 7 gün içerisinde 15 saat eğitim.

5. Teknik Beceriler Rehberi

Temel Teqball Teknikleri

Pas

Pas, topun ayağın iç kısmı kullanılarak kontrollü bir şekilde takım arkadaşına veya masa üzerindeki stratejik bir noktaya yönlendirilmesidir.

Temel noktalar:

Doğruluk ve kontrol sağlamak için ayağınızın iç kısmını kullanın.

Vücudunuzu hedefe yan dönük şekilde konumlandırın.

Vuruş sonrasında hareketinizi hedefe doğru devam ettirin (takip hareketi yapın).

Kafa Vuruşu (Header)

Topun kafa ile oynanmasıdır. Özellikle yüksekte gelen toplarda veya savunma durumlarında etkili bir tekniktir.

Temel Noktalar

Alnınızın sert ve düz kısmını kullanın.

Gözlerinizi sürekli topun üzerinde tutun.

Güç üretmek için boyun ve üst vücut kaslarınızı kullanın.

Göğüs Kontrolü (Chest Control)

Topun bir sonraki vuruşa hazırlanmak amacıyla göğüs ile kontrol edilerek yavaşlatılmasıdır. Bu teknik, daha etkili bir hücum vuruşu hazırlamanıza yardımcı olur.

Temel Noktalar

Top gelirken göğüs kaslarınızı gevşek tutun.

Topun yönünü kontrol etmek için vücudunuzu hafifçe döndürün.

Bir sonraki temas için hızlı şekilde uygun pozisyon alın.

Volley

Top masaya sekmeden önce yapılan vuruştur. Özellikle hücum organizasyonlarında ve bazı servis varyasyonlarında kullanılır.





Funded by
the European Union



Temel Noktalar

Topa temiz ve kontrollü şekilde, minimum geri salınım ile vurun.

Temas sırasında denge ve kontrolünüzü koruyun.

Doğru vücut pozisyonu kullanın.

Topu hedef bölgeye isabetli şekilde yönlendirin.

Temas anına kadar gözlerinizi topun üzerinden ayırmayın.

Diz Teması (Knee Touch)

Topun diz kullanılarak kontrol edilmesi veya geri gönderilmesidir. Özellikle yüksek toplarda ve yaratıcı oyun kombinasyonlarında etkili bir tekniktir.

Temel Noktalar

Topla buluşmak için dizinizi yukarı kaldırın.

Topun yönünü kontrol etmek amacıyla dizinizin açısını ayarlayın.

Destek ayağınız üzerinde dengenizi koruyun.

Vücut Pozisyonu (Body Positioning)

Doğru pozisyon alma, Teqball'da başarılı olmanın temel unsurlarından biridir.

Her zaman hazır pozisyonu koruyun: Ayaklar omuz genişliğinde açık olmalıdır. Dizler hafif bükülü olmalıdır. Vücut ağırlığı ayakların ön kısmında (parmak uçlarına yakın bölgede) tutulmalıdır. Bu duruş, her yöne hızlı ve dengeli hareket etmenizi sağlar.

Ayak Çalışması (Footwork)

Hızlı ve kısa adımlar, dengenizi korumanıza ve topa etkili şekilde ulaşmanıza yardımcı olur.

Aşağıdaki hareket türlerini düzenli olarak çalışın:

Sağa ve sola hareketler

İleri ve geri hareketler

Çapraz yön değişimleri

Ayaklarınızı çaprazlamaktan kaçının. Bunun yerine, yanıl hareketlerde kayma adımları (shuffle steps) kullanarak pozisyon alın. Bu yöntem hem dengeyi korumanıza hem de topa daha hızlı ulaşmanıza yardımcı olur.

Yaygın Hatalar ve Düzeltme Yöntemleri





Funded by
the European Union



Yaygın Hata	Etkisi	Düzeltilme Yöntemi
Kurallara aykırı smash yapılması	Hata kararı verilir ve sayı kaybedilir.	Oyunculara smash vuruşlarının hangi durumlarda ve nasıl kurallara uygun şekilde kullanılabileceği öğretilmelidir.
Hatalı vücut pozisyonu	Zayıf vuruşlar ve denge kaybı oluşur.	Hazır duruş çalışmaları yaptırılmalı ve ayak çalışmasını geliştirmek için koni egzersizleri kullanılmalıdır.
Topa art arda aynı vücut bölgesiyle temas edilmesi	Hata kararı verilir ve sayı kaybedilir.	Tek temaslı çalışmalar uygulanmalı ve temasların dönüşümlü yapılmasının önemi vurgulanmalıdır.
Topun gözle takip edilmemesi	İsabetsiz ve kontrolsüz vuruşlara neden olur.	Yavaş çekim gösterimler ve topu takip etme egzersizleri uygulanmalıdır.
Düz tabanlı duruş (hareketsiz ayak pozisyonu)	Hareket kabiliyetini azaltır ve dengeyi bozar.	Dinamik ayak çalışmaları ve hazır pozisyon egzersizleri düzenli olarak uygulanmalıdır.

6. Antrenörlüğün Temelleri

Oturum Yapısı

Etkili bir Teqball antrenman oturumu üç temel bölümden oluşur:

Isınma (5–10 Dakika)

Antrenmana, vücudu hazırlamak amacıyla hafif aerobik aktiviteler ve dinamik esneme hareketleri ile başlanmalıdır.

Oyuncuların dikkatini spora yönlendirmek için hafif top temasları veya ayak çalışması egzersizleri de uygulanabilir.

Ana Bölüm (30–45 Dakika)

Antrenörlük faaliyetlerinin temel kısmı bu bölümde gerçekleştirilir.

Bu aşamada:

- Yeni teknikler öğretilir veya mevcut teknikler geliştirilir.
- Uygulama çalışmaları (driller) yapılır.
- Küçük oyunlar ve müsabaka benzeri etkinlikler düzenlenir.

Çalışmalara teknik odaklı egzersizlerle başlanması, ardından oyun koşullarına daha yakın senaryolara geçilmesi önerilir.

Soğuma (5–10 Dakika)

Antrenman, statik esneme hareketleri ve değerlendirme bölümü ile tamamlanmalıdır.

Oyunculara soru sorma ve öğrendiklerini paylaşma fırsatı verilmelidir.





Funded by
the European Union



Oturum Planı Hazırlama

İyi hazırlanmış bir oturum planı, antrenmanların sistemli ve aşamalı bir şekilde yürütülmesini sağlar.

Oturum planı sayesinde:

Zaman etkili şekilde yönetilir.

Açık ve ölçülebilir öğrenme hedefleri belirlenir.

Gerekli ekipman ve alan önceden hazırlanır.

Gelecekteki antrenmanlar için değerlendirme ve iyileştirme yapılabilir.

Grup Yönetimi

Birden fazla oyuncuyla çalışırken etkili organizasyon büyük önem taşır.
Aşağıdaki yöntemler kullanılabilir:

Her oyuncunun yeterli uygulama süresi almasını sağlamak için rotasyon sistemleri oluşturmak.

Katılımı artırmak amacıyla küçük grup çalışmaları (ikili veya üçlü gruplar) kullanmak.

Dikkati toplamak için açık komutlar ve net demonstrasyonlar yapmak.

Olumlu davranışları pekiştirmek amacıyla pozitif geri bildirim vermek.

İletişim İpuçları

Talimatların herkes tarafından duyulabilmesi için açık ve anlaşılır şekilde konuşun.

Mümkün olduğunda teknikleri bizzat gösterin.

Faaliyetleri organize etmek için koniler, renkli yelekler ve benzeri görsel materyaller kullanın.

Katılımcıların anlayıp anlamadığını kontrol etmek için sorular sorun.

Tüm katılımcılara karşı destekleyici, sabırlı ve teşvik edici bir yaklaşım sergileyin.

7. Kapsayıcı Antrenörlük

İşitme Bozuklukları Hakkında Farkındalık

İşitme kaybı veya sağırılık birçok insanı etkileyen bir durumdur. Kapsayıcı bir antrenör olarak bu konuda farkındalık sahibi olmalı ve antrenörlük yöntemlerinizi buna göre uyarlamalısınız. Bazı katılımcılar işitme cihazı kullanabilir, koklear implant kullanabilir, işaret dili ile iletişim kurabilir.

İşitme Engelli Bireyler İçin Teqball Uygulamalarının Uyarlanması





**Funded by
the European Union**



Oyun yönlendirmelerinde görsel işaretler (el işaretleri, kol hareketleri vb.) kullanın.

Konuşurken oyuncuların yüzünüze bakabildiğinden emin olun.

Gerekli durumlarda talimatları beyaz tahtaya veya benzeri bir yüzeye yazın.

Grup çalışmalarında ihtiyaç duyulması halinde işaret dili tercümanı desteği değerlendirin.

Tüm teknikleri sözlü açıklamadan önce görsel olarak gösterin.

Kapsayıcı Dil Kullanımı

Tüm katılımcıları kapsayan ve destekleyen bir iletişim dili kullanın:

Yaş, cinsiyet, beceri düzeyi veya geçmişe ilişkin varsayımlardan kaçının.

Cinsiyet belirten ifadeler yerine “oyuncu” veya “katılımcı” gibi kapsayıcı ifadeler kullanın.

Her bireyin kimliğine ve tercih ettiği hitap şekline saygı gösterin.

Rekabetten ziyade eğlenme, katılım ve gelişim unsurlarını ön plana çıkarın.

Farklı Yetenek ve Deneyim Düzeylerine Sahip Gruplarla Çalışma

Farklı deneyim veya beceri seviyelerine sahip gruplarla çalışırken:

Birden fazla zorluk seviyesine sahip etkinlikler tasarlayın.

Deneyimli oyuncuları başlangıç seviyesindeki oyuncularla eşleştirerek akran desteği sağlayın.

Egzersizlerde bireysel uyarlamalar yapın.

Sadece kazanmayı değil, her katılımcının bireysel gelişimini ve ilerlemesini takdir edin.

8. Koruma Politikaları (Safeguarding) ve Etik

Gençlerin Korunmasına İlişkin Temel İlkeler

Gençlerle çalışırken öncelikli sorumluluğunuz onların güvenliğini ve iyi oluşunu sağlamaktır. Bu sorumluluk; Fiziksel güvenliği, Duygusal güvenliği, Sosyal güvenliği kapsamaktadır. Gençlerin kendilerini değerli, güvende ve desteklenmiş hissedecekleri bir ortam oluşturulmalıdır.

Davranış Kuralları – 10 Temel İlke

Tüm gençler saygıyı, onurlu muameleyi ve adil davranışı hak eder.

Hiçbir koşulda bir katılımcıya fiziksel zarar verilmemelidir.





Funded by
the European Union



Cinsel istismar veya uygunsuz fiziksel temas kesinlikle kabul edilemez.

Şüphelenilen istismar vakaları derhal yetkili mercilere bildirilmelidir.

Hassas ve kişisel bilgiler gizli tutulmalıdır.

Ayrımcılık ve zorbalığa karşı sıfır tolerans politikası uygulanmalıdır.

Antrenörler olumlu davranışlarıyla örnek olmalı ve rol model olarak hareket etmelidir.

Şeffaflığı korumak amacıyla bir katılımcıyla baş başa kalınmamalıdır.

Uygun ve saygılı bir dil kullanılmalı; küfür, hakaret veya aşağılayıcı ifadelerden kaçınılmalıdır.

Tüm endişe ve şikâyetler ciddiyetle ele alınmalı ve zamanında gerekli adımlar atılmalıdır.

GDPR Temel İlkeleri

Genel Veri Koruma Tüzüğü (GDPR) kapsamında kişisel verilerin korunması gerekmektedir.

Bu kapsamda:

Yalnızca gerçekten ihtiyaç duyulan veriler toplanmalıdır.

Veriler güvenli şekilde saklanmalıdır (şifreleme, parola koruması vb.).

İhtiyaç kalmayan veriler silinmelidir.

Kişisel veriler izin alınmadan üçüncü kişilerle paylaşılmamalıdır.

Katılımcılara verilerinin hangi amaçlarla kullanılacağı açık şekilde açıklanmalıdır.

Bildirim Prosedürleri

Bir katılımcının güvenliğiyle ilgili istismar şüphesi veya ciddi bir endişe durumunda:

Durumu görmezden gelmeyin veya önemsememezlik yapmayın.

Kişiyi yargılamadan dinleyin ve destekleyici bir yaklaşım sergileyin.

Söylenenleri veya gözlemlenen durumları yazılı olarak kayıt altına alın.

Durumu derhal Champions Factory yönetimine bildirin.

İstismar söz konusuysa, ilgili yerel çocuk koruma kurumları veya yetkili makamlarla iletişime geçin.

9. Değerlendirme ve Sertifikasyon

Seviye 1 Sertifika Gereklilikleri





Funded by
the European Union



Seviye 1 Teqball Antrenör Sertifikasını almaya hak kazanmak için aşağıdaki şartların tamamının yerine getirilmesi gerekmektedir:

22–28 Haziran 2026 tarihleri arasında gerçekleştirilen 15 saatlik eğitimin tamamına katılmak.

FITEQ kuralları hakkında yeterli bilgi düzeyi göstermek.

Temel teknik becerileri doğru şekilde uygulayabilmek.

28 Haziran tarihinde 5–10 dakikalık uygulamalı antrenörlük gösterimi gerçekleştirmek.

Koruma politikaları (safeguarding) ve kapsayıcı antrenörlük konularındaki bilgi değerlendirmesinden başarılı olmak.

Yeniden Değerlendirme Politikası

Katılımcıların ilk değerlendirmede tüm gereklilikleri karşılayamamaları durumunda, 30 gün içerisinde yeniden değerlendirme talebinde bulunma hakları vardır.

Yeniden değerlendirme; İkinci bir uygulamalı antrenörlük gösterimi, yazılı sınav veya geliştirilmesi gereken alana bağlı olarak farklı değerlendirme yöntemlerini içerebilir.

Ek: Oturum Planı Şablonu

Teqball antrenman oturumlarınızı planlamak için bu şablonu kullanın. Her oturum için yeni bir kopya oluşturunuz.

Alan	Detaylar
Oturum Tarihi	
Süre	
Eğitim Yeri	





Funded by
the European Union



Alan	Detaylar
Amaçlar	(Katılımcıların hangi bilgi veya becerileri kazanmasını hedefliyorsunuz?)
Isınma	(5–10 dakika – hazırlık ve ısınma etkinlikleri)
Ana Etkinlik	(30–45 dakika – egzersizler, teknik çalışmalar ve oyunlar)
Soğuma	(5–10 dakika – esneme ve değerlendirme çalışmaları)
Gerekli Materyaller	(Toplar, koniler, yelekler vb.)
Notlar	(Neler iyi geçti? Bir sonraki oturumda neler geliştirilebilir?)

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or Erasmus+ Sport Programme. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

