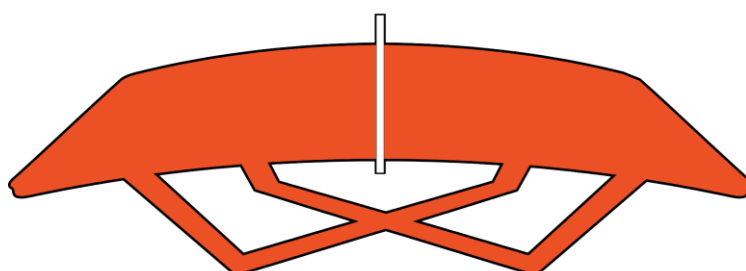




Funded by
the European Union



ACT PROJECT



1. szintű Teqball edzői kézikönyv

Ezt a képzési anyagsomagot 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.



Second Chance
Sports Association



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) véleményét tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Erasmus+ Sport program álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé ezekért.



Funded by
the European Union



1. Üdvözlés és bevezetés

Üdvözljük az 1. szintű Teqball edzői kézikönyvben! Ez az átfogó útmutató arra szolgál, hogy elsajátítsa azokat az alapvető ismereteket és gyakorlati készségeket, amelyek szükségesek ahhoz, hogy hatékony és megbízható Teqball edzővé váljon.

Az ACT-projekt (Active Community with Teqball) egy Erasmus+ kis léptékű partnerség, amely összehozza a bolgár Champions Factory-t, a török KMM-et, a török KASKF-et és a magyar MESE2.0-t. Ez a nemzetközi projekt 2026. áprilistól 2027. márciusig tart, és célja a Teqball bevezetése és fejlesztése Európa-szerte, miközben inkluzív edzői kapacitást épít ki.

Ez a kézikönyv úgy van felépítve, hogy segítse a fokozatos tanulást. Minden fejezet az előzőre épül, ezért javasoljuk, hogy sorrendben olvassa végig. Gyakorlati feladatokat, edzés-terveket és referenciaanyagokat talál benne, amelyek támogatják edzői pályafutását.

A kézikönyv használata

- Olvassa át alaposan az egyes fejezeteket
- Végezze el a gyakorlati feladatokat és tevékenységeket
- Tartsa kéznél az edzésterv-sablont az edzések tervezéséhez
- Szükség szerint térjen vissza a szabályokhoz és technikákhoz

2. Az ACT-projektről

A projekt partnerei

- Champions Factory (Bulgária) – koordináló szervezet
- KMM (Törökország)
- KASKF (Törökország)
- MESE2.0 (Magyarország)



Second Chance
Sports Association



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) véleményét tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Erasmus+ Sport program álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé ezekért.



Funded by
the European Union



A projekt céljai

Az ACT projekt célja:

A Teqball mint modern, inkluzív sportág bevezetése az európai közösségek körében

Képzett edzői szakemberek képzése strukturált képzési programok keretében

A sportban alulreprezentált csoportok befogadásának és hozzáféréseinek elősegítése

Fenntartható helyi Teqball-közösségek építése

A szerepe edzőként

1. szintű edzőként az lesz a feladata, hogy megismertesse a kezdőkkel a Teqballt, megtanítsa nekik az alapvető szabályokat és technikákat, valamint barátságos, biztonságos környezetet teremtsen minden résztvevő számára. Ön ennek a sportágnak a legfontosabb nagykövete!

3. Teqball: A sport

Története és eredete

A Teqball egy modern sportág, amely ötvözi a labdarúgás és az asztalitenisz elemeit. Magyarországon találták ki, és egy speciálisan kialakított, ívelt asztalon játsszák. A sportág gyorsan terjedt el Európában, és a Nemzetközi Olimpiai Bizottság is elismeri.

FITEQ-szabályok – Szerválás

Szerválási szabályok:

Az adogatónak az alapvonal mögött kell állnia

A labdát fel kell dobni és el kell ütni úgy, hogy az egyszer a szerváló oldalán pattanjon, mielőtt átkerül az ellenfél oldalára.

Egyesben az adásnak át kell haladnia a hálón, párosban pedig az ellenfél pályájára kell esnie

Egy labdamenet során két szervakísérlet megengedett

Játékmenet

A labdamenet során a következő szabályok érvényesek:



Second Chance
Sports Association



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) véleményét tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Erasmus+ Sport program álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé ezekért.



**Funded by
the European Union**



Egyes: Minden játékos legfeljebb három érintéssel visszaadhatja a labdát. Egyik játékos sem érintheti meg a labdát kétszer egymás után ugyanazzal a testrészével.

Páros: A partnereknek felváltva kell megérinteniük a labdát. Minden csapat összesen legfeljebb 3 érintést használhat fel, mielőtt visszajátssza a labdát. Egyik játékos sem érintheti meg a labdát kétszer egymás után ugyanazzal a testrészével.

A játékosok szerelhetnek (vállmagasság felett üthetnek), azonban minden játékosnak/csapatnak szettenként legfeljebb 2 olyan szerelése engedélyezett, amely a pályán kívülre kerül — ha ezt a számot túllépik, a pontot az ellenfél kapja meg.

A labda addig játékban van, amíg ki nem kerül a pályáról, vagy más szabálytalanság nem történik.

Pontszámítás

Pontszámítás a Teqballban:

A mérkőzések három nyert szettig tartanak.

A szettet az a játékos/csapat nyeri, amelyik elsőként éri el a 12 pontot. A döntő szettben legalább kétpontos különbség szükséges.

A játékosok 2 pontonként felváltva adogatnak

Hibák

A labda kikerül a pályáról

A labda az adogatás során megérinti a hálót

A játékos ugyanazzal a testrészével egymás után kétszer érinti a labdát

A labda a kézhez vagy a karhoz ér

A játékos játék közben megérinti az asztalt

Szabálytalan smash

Egyes és páros szabályok

Egyes: Egy az egy ellen játszott mérkőzés, az asztal teljes szélességét kihasználva. Minden játékos 2 pontonként egyszer adogat.



Second Chance
Sports Association



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) véleményét tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Erasmus+ Sport program álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé ezekért.



Funded by
the European Union



Páros: Két csapat, mindegyikben két játékos. A játékosok felváltva érintenek a labdát, az adogatás pedig 2 pontonként változik, a sorrendben mind a négy játékos sorra kerül.

Az asztal műszaki adatai

A Teqball-asztal jellegzetes, ívelt éllel rendelkezik (hullámra emlékeztető), méretei a következők:

Hossz: 300 cm

Szélesség: 170 cm

Játéktér magassága: 76 cm

A háló magassága: 14 cm középen

4. 1. szintű program áttekintése

Az 1. szintű Teqball edzőképző program egy 15 órás intenzív tanfolyam, amelyet 2026. június 22 és Június 30. között rendeznek meg a Második Esély Sportegyesületben a KMM támogatásával. Ez az alapszintű képzés a legfontosabb szabályokat, az alapvető technikákat és a kezdő edzői készségeket fedi le.

A program ütemterve és moduljai

Modul	Cím	Időtartam	Dátum(ok)
M1.1	Bevezetés a Teqballba és a FITEQ szabályokba	1,5 óra	június 22.
M1.2	Alapvető technikai készségek – 1. rész	1,5 óra 1,5 óra	június 22. Június 24.
M1.3	Alapvető technikai ismeretek – 2. rész	1,5 óra	június 24.
M1.4	A coaching alapjai és az edzés tervezése	2 óra	június 27.
M1.5	Inkluzív edzés és speciális célcsoportok	2 óra	június 27.
M1.6	Védelem és magatartási kódex	1,5 óra	június 29.
M1.7	Értékelés és részvételi igazolás	1,5 óra	június 29.
M1.8	Záró gyakorlati edzői bemutató	2 óra	június 30.

Összesen: 15 óra 4-7 nap alatt



Second Chance
Sports Association



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) véleményét tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Erasmus+ Sport program álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé ezekért.



Funded by
the European Union



5. Technikai készségek útmutató

Alapvető Teqball technikák

Passz

A passz egy kontrollált érintés, amelynek során a láb belső részével a labdát egy csapattársnak vagy az asztalon egy stratégiai pozícióba irányítjuk.

Fontos tudnivalók:

A pontosság érdekében használja a láb belső részét

Tartsa testét oldalra a célhoz képest

Kövesse végig a mozdulatot a cél felé

Fejes

A labda fejjel való eltalálása, hasznos magas szögben érkező labdák vagy védekező helyzetek esetén.

Fontos pontok:

Használja a homlokának kemény részét

Tartsa a szemét a labdán

Használja a nyak és a felsőtest izmait az erő kifejtéséhez

Mellkasos irányítás

Használja a mellkasát a labda irányítására és lassítására az ütés előtt, így jobb támadó ütest tud felkészülni.

Fontos pontok:

Lazítsd el a mellkasi izmaidat, amikor a labda közeledik

Fordítsa el kissé a testét, hogy a labdát megfelelő szögben érje el

Gyorsan helyezkedj el a következő érintéshez

Röptetés

A labda asztalra pattanása előtti eltalálása, támadáshoz vagy szervához hasznos.

Fontos pontok:

Üsd meg a labdát tisztán, minimális hátralendítéssel



Second Chance
Sports Association



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) véleményét tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Erasmus+ Sport program álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé ezekért.



Funded by
the European Union



Tartsa meg az irányítást és az egyensúlyt az érintkezés során

Használja a megfelelő testtartást

Íranyítsa a labdát pontosan a célterület felé

Kövessük a labdát az ütésig

Térdérintés

A térd használata a labda irányításához vagy visszajátzásához, különösen hasznos magas labdák esetén vagy kreatív játékhoz.

Fontos pontok:

Emelje fel a térdét, hogy eltalálja a labdát

Döntse meg a térdét az irány szabályozásához

Tartsa meg az egyensúlyt az álló lábán

Testhelyzet

A megfelelő testtartás elengedhetetlen a sikerhez. Mindig legyen készenlétben: a lábak vállszélességben, a térdek enyhén behajlítva, a testsúly a lábujjakon. Ez lehetővé teszi a gyors mozgást minden irányba.

Lábmunka

A gyors, kis lépések segítenek megőrizni az egyensúlyt és hatékonyan eljutni a labdához. Gyakorold az oldalirányú, előre-hátra irányuló és átlós mozgásokat. Soha ne keresztezd a lábad; helyette csúszó lépésekkel mozogj oldalirányban.

Gyakori hibák és javítások

Gyakori hiba	Ütés	Javítás
Szabálytalan smash (szerelés)	Hiba – pontvesztés	Tanítsa meg a játékosoknak, mikor és hogyan használhatják szabályosan a smasheket a játék során
Rossz testtartás	Gyenge ütések; egyensúlyvesztés	Gyakorolják a készenléti testtartást; használjanak kúpos gyakorlatokat a lábmunka fejlesztésére
A labda kétszeri megérintése	Hiba – pontvesztés	Gyakorold az egyérintéses gyakorlatokat; hangsúlyozd az érintések váltakozását



Second Chance
Sports Association



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) véleményét tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Erasmus+ Sport program álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé ezekért.



Funded by
the European Union



A labdát nem követi a szem	Pontatlan ütések	Használjon lassított felvételeket; végezzen labda követési gyakorlatokat
Lapos lábállás	Lassú mozgás; egyensúlyhiány	Gyakorolja a dinamikus lábmunkát és az alapállást

6. Az edzői munka alapjai

Az edzés felépítése

Egy hatékony Teqball edzés három részből áll:

Bemelegítés (5–10 perc)

Kezdje könnyű aerob tevékenységgel és dinamikus nyújtással, hogy felkészítse a testet. Végezzen enyhe labdaérintéseket vagy lábmunkagyakorlatokat, hogy a játékosok figyelmét a sportra irányítsa.

Fő tevékenység (30–45 perc)

Itt zajlik a fő edzés. Mutassuk be vagy finomítsuk a technikákat, végezzünk gyakorló feladatokat, és szervezzünk kis játékokat vagy mérkőzéseket. Kezdjük technikaközpontú gyakorlatokkal, majd térjünk át inkább játékhoz hasonló helyzetekre.

Levezetés (5–10 perc)

Zárjuk a foglalkozást statikus nyújtással és értékeléssel. Adjunk lehetőséget a játékosoknak, hogy kérdéseket tegyenek fel, és megbeszéljék, mit tanultak.

Edzésterv készítése

Egy jó edzésterv biztosítja, hogy az edzés strukturált és fokozatos legyen. Segít a következőkben:

Hatékonyan kezelje az időt

A tanulási célok egyértelmű meghatározásában

Készítsd elő a szükséges eszközöket és a helyszínt

Gondolkodjon el a jövőbeli foglalkozásokon, és fejlessze azokat

Csoportok irányítása

Több játékos esetén a világos szervezés kulcsfontosságú. Használjon:



Second Chance
Sports Association



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) véleményét tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Erasmus+ Sport program álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé ezekért.



Funded by
the European Union



Rotációs rendszereket, hogy mindenki gyakorolhasson

Kis csoportos tevékenységek (párok, hármasok) a maximális részvétel érdekében

Egyértelmű jelzések és bemutatók a figyelem fenntartása érdekében

Pozitív visszajelzések a jó viselkedés megerősítésére

Kommunikációs tippek

Beszélg világosan és hangosan, hogy mindenki hallja az utasításokat

Ha lehetséges, mutassa be a technikákat saját maga

Használjon vizuális segédeszközöket (kúpok, színes mellények) a tevékenységek szervezéséhez

Tegyen fel kérdéseket, hogy ellenőrizze a megértést

Legyen bátorító és türelmes minden tanulóval szemben

7. Befogadó edzés

A hallásproblémákkal kapcsolatos tudatosság

A halláskárosodás vagy a siketség sok embert érint. Inkluzív edzőként tisztában kell lennie ezzel, és ehhez kell igazítania edzői módszereit. Előfordulhat, hogy egyes résztvevők hallókészüléket, cochleáris implantátumot használnak, vagy jelnyelvet alkalmaznak.

A Teqball alkalmazkodása a halláskárosodáshoz

Használjon vizuális jeleket (kézjeleket, karmozdulatokat) a játék irányításához

Beszéd közben mindig forduljon a játékosok felé

Szükség esetén írja fel az utasításokat a táblára

Fontolja meg jelnyelvi tolmács alkalmazását a csoportos foglalkozásokon

A szóbeli magyarázat előtt mutassa be vizuálisan az összes technikát

Inkluzív nyelvhasználat

Használjon olyan nyelvet, amely minden résztvevőt befogad:

Kerülje az életkorra, nemre, képességekre vagy háttérre vonatkozó feltételezéseket

Használja a „játékos” vagy „résztvevő” kifejezéseket a nemre utaló nyelv helyett



Second Chance
Sports Association



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) véleményét tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Erasmus+ Sport program álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé ezekért.



Funded by
the European Union



Tisztelje minden személy identitását és névmásait

Hangsúlyozza a szórakozást és a részvételt a verseny helyett

Különböző képességű csoportok

Ha különböző tapasztalati vagy képességi szintű csoportokat edz:

Tervezzen többféle nehézségi szintű tevékenységeket

Párosítsd össze a tapasztalt játékosokat a kezdőkkel, hogy azok mentorálhassák őket

Kínáljon egyéni módosításokat a gyakorlatokhoz

Ünnepeljük az egyéni fejlődést, ne csak a győzelmet

8. Biztonság és etika

Az ifjúságvédelem alapjai

Ha fiatalokkal dolgozik, elsődleges felelőssége a biztonságuk és jólétük biztosítása. Ez magában foglalja a fizikai, érzelmi és társadalmi biztonságot is. Teremtse olyan környezetet, ahol a fiatalok értékesnek és védettnek érzik magukat.

Magatartási kódex – 10 alapelv

Minden fiatal megérdemli a tiszteletet, a méltóságot és a méltányos bánásmódot

Soha ne okozz fizikai sérülést egy résztvevőnek

Soha ne kövessen el szexuális visszaélést vagy nem megfelelő érintkezést

A visszaélés gyanúját haladéktalanul jelentsd a hatóságoknak

Tartsa titokban az érzékeny információkat

Alkalmazzon zéró toleranciát a diszkrimináció és a zaklatás ellen

Legyen példakép – mutasson példás magatartást

Soha ne maradjon egyedül egy résztvevővel – tartsa fenn az átláthatóságot

Használjon megfelelő nyelvet – ne káromkodjon, ne sértegetsen és ne alázzon meg senkit

Minden aggályt vegyen komolyan, és haladéktalanul intézkedjen

A GDPR alapjai



Second Chance
Sports Association



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) véleményét tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Erasmus+ Sport program álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé ezekért.



Funded by
the European Union



Az általános adatvédelmi rendelet (GDPR) értelmében köteles a személyes adatokat biztonságosan kezelni:

Csak azokat az adatokat gyűjtsd, amelyekre tényleg szükség van

Az adatokat biztonságosan tárolja (titkosítva, jelszóval védve)

Törölje az adatokat, ha már nincs rájuk szükség

Ne ossza meg az adatokat engedély nélkül

Tájékoztassa a résztvevőket arról, hogy adataikat hogyan fogja felhasználni

Jelentési eljárások

Ha visszaélést gyanít, vagy komoly aggályai vannak egy résztvevő biztonságát illetően:

Ne utasítsa el és ne hagyja figyelmen kívül az aggályt

Hallgassa meg ítékezés nélkül, és nyugtassa meg az illetőt

Rögzítse, amit hallott vagy megfigyelt

Azonnal jelentsd a Champions Factory vezetésének

Ha bántalmazásról van szó, lépjen kapcsolatba a helyi gyermekvédelmi szolgálattal

9. Értékelés és részvételi igazolás

1. szintű részvételi igazolás követelményei

Az 1. szintű Teqball edzői tanúsítvány megszerzéséhez a következőket kell teljesítenie:

Részt kell vennie a teljes 15 órás képzésen (2026. június 22–28.)

Bizonyítania kell, hogy ismeri a FITEQ szabályait

Helyesen végrehajtani az alapvető technikai elemeket

Június 28-án gyakorlati edzői bemutatót (5–10 perc) tartani

Melléklet: Edzésterv-sablon

Használja ezt a sablont a Teqball edzéseinek megtervezéséhez. Készítsen másolatot minden edzéshez.

Pálya	Részletek
Az edzés dátuma	



Second Chance
Sports Association



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) véleményét tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Erasmus+ Sport program álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé ezekért.



Funded by
the European Union



Időtartam	
Helyszín	
Célok	(Mit szeretne, hogy a résztvevők megtanuljanak?)
Bemelegítés	(5–10 perces tevékenység)
Fő tevékenység	(30–45 perc – gyakorlatok, technikák, játékok)
Levezetés	(5–10 perc – nyújtás, értékelés)
Szükséges eszközök	(labdák, kupok, mezek stb.)
Megjegyzések	(Mi sikerült jól? Mit kellene legközelebb javítani?)



Second Chance
Sports Association



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) véleményét tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Erasmus+ Sport program álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé ezekért.