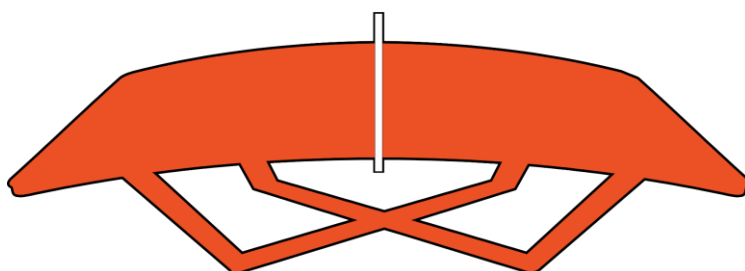




Funded by
the European Union



ACT PROJECT



Наръчник на треньора по Текбол - Ниво 1

Този пакет учебни материали е разработен със съфинансиране от програма Еразъм+ на Европейския съюз в рамките на проект ACT (ERASMUS-SPORT-2025-SSCP). Подкрепата на Европейската комисия не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено вижданията на авторите.



Second Chance
Sports Association



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.



1. Въведение

Добре дошли в Наръчника на трениора по Текбол - Ниво 1! Това ръководство е разработено, за да ви снабди с основните знания и практически умения, необходими, за да станете ефективен и уверен трениор по Teqball.

Проектът АСТ (Активна общност с Teqball) е малко партньорство по Еразъм+, обединяващо Champions Factory от България, КММ от Турция, KASKF от Турция и MESE от Унгария. Този международен проект се провежда от април 2026 г. до март 2027 г. с мисия да въведе и развие текбола в Европа, като изгражда приобщаващ трениорски капацитет.

Наръчникът е структуриран така, че да ви помогне да учите постепенно. Всеки раздел се надгражда върху предишния, затова препоръчваме да го четете в хронологическия му ред. Ще намерите практически упражнения, планове на сесии и справочни материали в подкрепа на вашето трениорско пътуване.

Как да използвате наръчника

- Прочетете внимателно всеки раздел
- Изпълнявайте практически упражнения и дейности
- Дръжте шаблона за план на сесия под ръка при планирането
- Правете справка с правилата и техниките при необходимост

2. За проекта АСТ

Партньори по проекта

- Champions Factory (България) — Координираща организация
- КММ (Турция)
- KASKF (Турция)
- MESE (Унгария)

Цели на проекта

Проектът АСТ цели:

- Въвеждане на текбола като модерен, приобщаващ спорт в общностите в цяла Европа
- Развитие на квалифицирани трениорски специалисти чрез структурирани обучителни програми
- Насърчаване на приобщаването и достъпността за недостатъчно представени групи в спорта
- Изграждане на устойчиви местни общности по текбол

Вашата роля като трениор

Като трениор от Ниво 1 ще отговаряте за въвеждането на текбола за начинаещи, обучението на основните правила и базовите техники, както и за създаването на безопасна среда за всички участници. Вие сте ключов посланик на този спорт!

3. Текбол: Спортът

История и произход

Текболът е модерен спорт, съчетаващ елементи от футбол (soccer) и тенис на маса. Измислен е в Унгария и се играе на специално проектирана извита маса. Спортът се развива бързо в цяла Европа и е признат от Международния олимпийски комитет.

Правила на FITEQ — Сервиране

Правила за сервиране:



Second Chance
Sports Association





- Сервиращият трябва да застане зад основната линия
- Топката трябва да бъде подхвърлена нагоре и ударена, като отскочи веднъж от страната на сервиращия, преди да премине на страната на противника
- Сервисът трябва да прелети над мрежата при игра на единично или да приземи в полето на противника при двойки
- При всяко рали са разрешени два опита за сервиране

Игра на рали

По време на рали се прилагат следните правила:

- **Единично:**

Всеки играч може да използва до 3 докосвания, преди да върне топката. Нито един играч не може да докосне топката с една и съща част на тялото два пъти поред.

- **Двойки:**

Партньорите трябва да редуват докосванията. Всеки отбор може да използва максимум 3 докосвания общо, преди да върне топката. Нито един играч не може да докосне топката с една и съща част на тялото два пъти поред.

Играчите могат да изпълнят смаш (удар над нивото на рамото), но всеки играч/отбор има право на максимум 2 смаша на сет, излезли извън границите — при надвишаване точката се присъжда на противника.

Топката е в игра, докато не излезе извън границите или не се случи друга грешка.

Точкуване

Точкуване в текбол:

- Мачовете се играят в режим най-добрият от три сета
- Сет печели първият играч/отбор, достигнал 12 точки. В последния решаващ сет се изисква минимална разлика от две точки.
- Играчите сменят сервиса на всеки 2 точки

Грешки

- Топката излиза извън границите
- Топката докосва мрежата при сервиране
- Играч докосва топката два пъти поред с една и съща част на тялото
- Топката докосва ръка или рамо
- Играч докосва масата по време на игра
- Незаконен смаш

Правила за единично и двойки

- Единично: Игра един срещу един с пълната ширина на масата. Всеки играч сервира веднъж на всеки 2 точки.
- Двойки: Два отбора от по двама играчи. Играчите редуват докосванията, а сервисът се сменя на всеки 2 точки, като поредността се ротира между всичките четирима играчи.

Спецификации на масата

Масата за текбол има характерно извити ръбове (наподобяващи вълна) с конкретни размери:

- Дължина: 300 см
- Ширина: 170 см



Second Chance
Sports Association





- Височина на игралната повърхност: 76 см
- Височина на мрежата: 14 см в центъра

4. Преглед на програмата Ниво 1

Програмата за обучение на треньори по текбол Ниво 1 е интензивен курс от 15 часа, провеждан от 22 до 28 юни 2026 г. в Champions Factory с подкрепата на КММ. Това основно обучение обхваща основните правила, базовите техники и уводните треньорски умения.

Програма и модули

Модул	Заглавие	Продължителност	Дата(и)
M1.1	Въведение в текбола и правила на FITEQ	2 часа	22 юни
M1.2	Основни технически умения — Част 1	2 часа	23 юни
M1.3	Основни технически умения — Част 2	2 часа	24 юни
M1.4	Основи на треньорската работа и планиране на сесии	2 часа	25 юни
M1.5	Приобщаващо обучение и специални групи	2 часа	26 юни
M1.6	Защита и Кодекс за поведение	1 час	27 юни
M1.7	Оценяване и Сертификат за участие	1 час	27 юни
M1.8	Финална практическа треньорска демонстрация	3 часа	28 юни

Общо: 15 часа за 7 дни

5. Ръководство за технически умения

Основни техники в текбола

Пас

Пасът е контролирано докосване с вътрешната страна на стъпалото за насочване на топката към съотборник или стратегическа позиция на масата.

Ключови точки:

- Използвайте вътрешната страна на стъпалото за точност
- Дръжте тялото си странично към целта
- Завършете движението в посока на целта

Хедър

Удар с главата, полезен при топки, идващи от голяма височина или при защитни ситуации.

Ключови точки:



Second Chance
Sports Association





- Използвайте твърдата част на челото
- Дръжте очите си върху топката
- Използвайте мускулите на врата и горната част на тялото за сила

Контрол с гърди

Използване на гърдите за контролиране и забавяне на топката преди удара, което ви позволява да се подготвите за по-добър атакуващ удар.

Ключови точки:

- Отпуснете мускулите на гърдите при пристигането на топката
- Обърнете тялото леко, за да насочите топката
- Бързо заемете позиция за следващото докосване

Волей

Удар по топката, преди тя да отскочи от масата, полезен за атака или сервиране.

Ключови точки:

- Ударете топката чисто с минимален замах
- Поддържайте контрол и равновесие при контакт
- Използвайте правилна позиция на тялото
- Насочете топката точно към целевата зона
- Следете топката до момента на контакта

Докосване с коляно

Използване на коляното за контролиране или връщане на топката, особено полезно при високи топки или за творческа игра.

Ключови точки:

- Вдигнете коляното, за да срещнете топката
- Наклонете коляното, за да контролирате посоката
- Поддържайте добро равновесие на опорния крак

Позиция на тялото

Добрата позиция е основополагаща за успеха. Винаги поддържайте готовата стойка — крака на ширината на раменете, колената леко огънати, тежестта на предните части на стъпалата. Това позволява бързо движение във всички посоки.

Крачки

Бързите, малки крачки ви помагат да останете балансирани и да се придвижите ефективно към топката. Практикувайте движение наляво и надясно, напред и назад, и диагонални преходи. Никога не кръстосвайте краката си; вместо това използвайте страничен крок за движение встрани.

Чести грешки и корекции

Честа грешка	Последствие	Корекция
--------------	-------------	----------



Second Chance
Sports Association





Незаконен smash	Грешка - загуба на точка	Обучете играчите кога и как smashовете могат да се използват законно по време на игра
Лоша позиция на тялото	Слаби удари; загуба на равновесие	Тренирайте готовата стойка; използвайте упражнения с конуси за крачки
Двойно докосване на топката	Грешка - загуба на точка	Практикувайте упражнения с едно докосване; наблюдайте на редуването на докосванията
Не следи топката с очи	Неточни удари	Използвайте демонстрации в забавен каданс; упражнения за проследяване на топката
Плоска стойка (стъпване на цяло ходило)	Бавно движение; нестабилност	Практикувайте динамично движение на крака и готовата позиция

6. Основи на тренировката работа

Структура на сесията

Ефективната тренировъчна сесия по текбол следва тристепенна структура:

Загряване (5–10 минути)

Започнете с лека аеробна дейност и динамично разтягане, за да подготвите тялото. Включете леки докосвания на топката или упражнения за крачки, за да насочите вниманието на играчите към спорта.

Основна дейност (30–45 минути)

Тук се случва основното обучение. Въведете или усъвършенствайте техниките, провеждайте практически упражнения и организирайте малки игри или мачове. Започнете с упражнения, насочени към техниката, след което преминете към по-игроподобни сценарии.

Охлаждане (5–10 минути)

Завършване с разтягане и рефлексия. Позволете на играчите да задават въпроси и да обсъдят какво са научили.

Писане на план на сесия

Добрият план на сесия гарантира, че вашата тренировъчна работа е структурирана и прогресивна. Той ви помага:

- Да управлявате времето ефективно
- Да поставяте ясни цели за обучение
- Да подготвите необходимите материали и пространство
- Да правите рефлексия и да се подобрявате за бъдещи сесии

Управление на групи

При работа с множество играчи ясната организация е ключова. Използвайте:



Second Chance
Sports Association





- Системи за ротация, за да гарантирате, че всеки получава практическо време
- Дейности в малки групи (двойки, тройки) за максимално участие
- Ясни сигнали и демонстрации за задържане на вниманието
- Положителна обратна връзка за укрепване на доброто поведение

Комуникационни съвети

- Говорете ясно и силно, за да чуят всички инструкциите
- Демонстрирайте техниките лично, когато е възможно
- Използвайте визуални помагала (конуси, цветни потници) за организиране на дейностите
- Задавайте въпроси, за да проверите разбирането
- Бъдете насърчаващи и търпеливи с всички обучаеми

7. Приобщаващо обучение

Информираност за слухови нарушения

Загубата на слух или глухотата засяга много хора. Като приобщаващ треньор трябва да сте наясно с това и да адаптирате методите си. Някои участници може да използват слухови апарати, кохлеарни импланти или жестов език.

Адаптиране на текбола за хора с увреждания на слуха

- Използвайте визуални сигнали (жестове с ръце, движения на ръцете) за насочване на играта
- Уверете се, че сте с лице към играчите, когато говорите
- При необходимост пишете инструкции на бяла дъска
- Помислете за наемане на преводач на жестов език за групови сесии
- Демонстрирайте визуално всички техники, преди да ги обяснявате устно

Приобщаващ език

Използвайте език, който приветства всички участници:

- Избягвайте предположения за възраст, пол, способности или произход
- Използвайте "играч" или "участник" вместо генериран по пол език
- Уважавайте идентичността и местоименията на всеки човек
- Набляга на забавата и участието пред конкуренцията

Групи със смесени способности

При трениране на групи с различен опит или ниво на способности:

- Проектирайте дейности с няколко нива на трудност
- Свързвайте опитни играчи с начинаещи като партньори-ментори
- Предлагайте индивидуални модификации на упражненията
- Отбелязвайте индивидуалния напредък, не само победите

8. Защита и етика

Основи на закрилата на децата



Second Chance
Sports Association





Ако работите с млади хора, вашата основна отговорност е тяхната безопасност и благополучие. Това включва физическа, емоционална и социална безопасност. Създайте среда, в която младите хора се чувстват ценени и защитени.

Кодекс за поведение — 10 ключови принципа

- Всички млади хора заслужават уважение, достойнство и справедливо отношение
- Никога не нараняйте физически участник
- Никога не извършвайте сексуална злоупотреба или неподходящ контакт
- Незабавно докладвайте за подозирана злоупотреба на властите
- Пазете поверителността на чувствителна информация
- Създайте политика на нулева толерантност към дискриминацията и тормоза
- Бъдете пример — демонстрирайте позитивно поведение
- Никога не оставайте насаме с един участник — поддържайте прозрачност
- Използвайте подходящ език — без псувни, обиди или унижение
- Вземайте всички опасения насериозно и действайте незабавно

Основи на GDPR

Съгласно Общия регламент за защита на данните (GDPR), трябва да защитавате личните данни:

- Събирайте само данните, от които действително се нуждаете
- Съхранявайте данните сигурно (шифровано, защитено с парола)
- Изтривайте данните, когато вече не са необходими
- Не споделяйте данни без разрешение
- Информирайте участниците как ще се използват техните данни

Приложение: Шаблон за план на сесия

Използвайте този шаблон за планиране на вашите тренировъчни сесии по текбол. Направете копие за всяка сесия.





Funded by
the European Union



Дата на сесията	
Продължителност	
Място	
Цели	(Какво искате участниците да научат?)
Загряване	(Дейност 5–10 мин)
Основна дейност	(30–45 мин — упражнения, техники, игри)
Охлаждане	(5–10 мин — разтягане, рефлексия)
Необходими материали	(Топки, конуси, потници и др.)
Бележки	(Какво мина добре? Какво да се подобри следващия път?)



Second Chance
Sports Association



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.