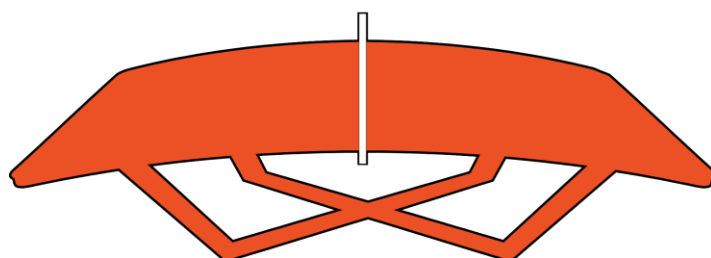




Funded by
the European Union



ACT PROJECT



Наръчник на треньора по Текбол - Ниво 2

Задача T2.1 | Обучение: 6–10 юли 2026 г.

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. Добре дошли в Ниво 2

Напомняне за предварителни изисквания

Ниво 2 е отворено само за участници, завършили и преминали Сертификата за участие по текбол Ниво 1. Ниво 1 осигурява основни фундаментални знания; Ниво 2 ги надгражда с напреднали тренировъски компетентности.

Какво различава Ниво 2 от Ниво 1

Ниво 2 е предназначено за тренировъри, желаещи да поемат по-голяма отговорност. Ще научите напреднали технически умения, ще провеждате младежки програми, ще организирате турнири и ще наставлявате други тренировъри. Това ниво ви подготвя за самостоятелна тренировърска работа и общностно лидерство.

Как да използвате наръчника

Наръчникът представя петдневното интензивно обучение (6–10 юли 2026 г.). Преминете през всеки раздел и изпълнете практическите упражнения. Много раздели включват шаблони и инструменти за планиране, които можете да адаптирате за вашата общност.

2. Напреднали технически умения

Топспин

Топспинът е напреднала техника, при която топката се върти напред (към противника) при полет. Това завъртане кара топката да се гмурне бързо и да отскача ниско, оказвайки натиск върху противника.

Как да изпълните:

- Ударете горната половина на топката с движение нагоре и напред
- Завършете с последващо движение, което върви настрани и нагоре
- Използвайте завъртане на китката за допълнително завъртане
- Поддържайте контрол и правилна позиция на тялото по цялото движение

Бекспин

Бекспинът върти топката назад (от противника), карайки я да се забавя и да отскача по-високо. Използвайте бекспин за защитни връщания или за промяна на ритъма на играта.

Как да изпълните:

- Ударете долната половина на топката с движение надолу и назад
- Завършете с последващо движение, което върви надолу и назад
- Използвайте движение на китката за максимизиране на въртенето

Страничен волей

Волей, изпълнен от страната на тялото, позволяващ ви да достигнете по-широки топки без пълно завъртане на тялото. Полезен за бърза атака и странично покритие.

Как да изпълните:

- Обърнете раменете странично към страничната линия
- Ударете топката чисто с бързо движение на ръката
- Поддържайте баланс на задния крак

Удари със завъртане



Funded



Овладеяването на вариации на завъртане — бавно изграждащ се топспин, тежък бекспин и смесени завъртания — ви позволява да диктувате ралита и да тествате адаптивността на противника.

Тактически позиционни модели

- **Единичен модел**

При игра на единично, оптималното позициониране е близо до основната линия, леко извън центъра към по-силната страна на противника. Използвайте диагонално позициониране за покриване на по-голяма площ от корта и принудете противника към по-широки ъгли.

- **Модел за двойки**

При двойки, партньорите трябва да формират готовата линия приблизително успоредна на мрежата. Комуникирайте постоянно кой поема всяка топка. Използвайте припокриващо покритие на корта за минимизиране на пропуските.

Упражнение за видео анализ

Въпреки че нямате достъп до реални видеа по време на работата с наръчника, ето как да проведете видео анализ сесия с вашия екип:

- Запишете или намерете онлайн професионален мач по текбол (YouTube канал на FITEQ)
- Гледайте рали (30-60 секунди) с нормална скорост, след това в бавен каданс
- Поставете на пауза и обсъдете: Какви техники се виждат? Какви решения взеха играчите?
- Определете 1-2 ключови показателя за представяне за наблюдение
- Накарайте треньорите да повторят движението на практика

3. Разработване на младежка програма

Примерна рамка за 10-седмична програма

Структурирана 10-седмична програма въвежда младите хора в Teqball постепенно и изгражда общност. Рамката преминава от основни умения към игра и подготовка за турнир.

Модел на прогресия: Начинаещ към напреднал

- Седмици 1-3: Начинаеща фаза - Запознаване с правилата, основни техники (пас, хедър, волей) и кооперативни игри
- Седмици 4-7: Средна фаза - Усъвършенстване на техниките, въвеждане на тактика, игра на конкурентни мачове
- Седмици 8-10: Подготовка за турнир - Напреднали упражнения, правила на турнира, конкурентна подготовка

Седмична структура

Сесия 1 (Фокус върху техниката): 60 минути

Загряване (10 мин) → Техническо упражнение (30 мин) → Кооперативна игра (15 мин) → Охлаждане (5 мин)

Сесия 2 (Фокус върху играта): 60 минути

Загряване (10 мин) → Игра на мач (40 мин) → Рефлексия и охлаждане (10 мин)

Таблица за примерна 10-седмична програма:





Седмица	Фокусна тема	Ключова дейност	Материали
Седмица 1	Въведение и правила	Запознаване с основните правила, ориентация на масата, готова стойка	Наръчник с правила, маса, 4 топки
Седмица 2	Основни пасове	Упражнения за точност на паса, практика на крачки	Конуси, тренировъчни потници, топки
Седмица 3	Хедъри и контрол	Техника на хедъра, контрол с гърди/коляно, упражнения по двойки	Топки, тренировъчна зона
Седмица 4	Волей и сервиране	Техника на волея, практика на сервиране, сервиране и рали	Топки, маркери за основна линия
Седмица 5	Тактически основи	Позиция на корта, осъзнатост за ъгли, изграждане на рали	Топки, диаграма на корта
Седмица 6	Въведение в двойки	Правила за двойки, координация с партньора, позиция	Топки
Седмица 7	Игра на мач	Пълни мачове, единично и двойки, проследяване на резултата	Формуляри за мач, топки
Седмица 8	Напреднали техники	Удари със завъртане, тактически варианти, осъзнатост за противника	Топки, видео за анализ
Седмица 9	Подготовка за турнир	Упражнения под натиск, издръжливост, правила на турнира	Топки за мач, таймер
Седмица 10	Турнирно събитие	Мини-турнир или приятелски мачове	Цялото оборудване

4. Ръководство за организиране на турнири

6-седмичен времеви план за планиране на турнир

Седмица 1: Определете целите и формата на турнира. Определете броя на участниците, таксите за участие, наградите и нуждите от спонсорство.

Седмица 2: Осигурете обект и дати. Потвърдете наличността на масите и резервните дати. Резервирайте необходимите съоръжения.

Седмица 3: Промотирайте и набирайте участници. Стартирайте кампания в социалните медии, покани по имейл и краен срок за регистрация (Седмица 4).

Седмица 4: Потвърдете заявките и съставете жребия. Съберете таксите за участие. Разработете програма на мачовете въз основа на списъка с участници.



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.



Седмица 5: Инструктирайте доброволците и официалните лица. Осигурете обучение по правила, процедури на мача и водене на документация.

Седмица 6 (Ден на събитието): Проведете турнира, актуализирайте резултатите на живо и наградете победителите.

Обяснение на системите за жребий

Кръгова система

Всеки играч се среща с всеки друг играч по веднъж. Честна и изчерпателна, но изисква много мачове. Най-подходяща за 4–8 играча. Формула: $n(n-1)/2$ мача, където n = брой играчи.

Система на елиминирането (едно поражение изключва)

Губещите отпадат; победителите продължават. Бърза и вълнуваща, но някои играчи получават ограничен брой мачове. Най-подходяща за 8+ играча. Рано елиминираните може да се почувстват по-малко ангажирани.

Швейцарска система

Хибриден подход: играчите се свързват по рекорд (подобни резултати по победи/поражения). Повече мачове от елиминирането, по-честна от кръговата. Изисква внимателно вдвояване след всеки кръг.

Роли на доброволците и инструктаж:

Роля	Задължения
Директор на турнира	Ръководи цялото събитие, взема крайни решения, управлява програмата
Съдии на мачове	Прилагат правилата, отсъждат нарушения, обявяват резултатите, контролират времето на мача
Отчитащи резултатите	Записват резултатите, актуализират таблото/класирането, разглеждат жалби
Хронометражисти	Проследяват продължителността на мача, управляват паузите между мачовете
Наблюдатели на маси	Поставят маси, проверяват оборудването, осигуряват чистота по време на игра
Регистрационна маса	Регистрират играчите, събират такси, разпространяват информация

Инструктирайте всички доброволци поне 1 час преди началото на турнира. Осигурете отпечатана програма и лист с правилата.

Резултати и водене на документация

Използвайте табло или дигитална система за проследяване на резултатите в реално време. Записвайте:

- Имена на играчите и входни номера
- Резултати от мачовете (резултати от сетове)
- Победи и поражения
- Крайно класиране
- Наградени участници (1-во, 2-ро, 3-то място, най-добра техника и т.н.)





Публикувайте резултатите онлайн или по имейл до 24 часа след турнира.

5. Работа с младежи в неравностойно положение

Разбиране на бариерите

Икономически бариери

Цената на оборудването, транспорта или таксите за участие може да попречи на участието. Решение: предлагайте безплатни или субсидирани сесии, осигурявайте оборудване под наем, организирате групов транспорт.

Социални бариери

Стигматизацията, дискриминацията или липсата на самоувереност може да обезкуражи участието. Решение: изграждайте доверие, отбелязвайте малкия напредък, насърчавайте взаимна подкрепа между връстниците, осигурявайте безопасни пространства.

Културни бариери

Различното отношение към спорта, половите роли или структурираните дейности може да влияе върху ангажираността. Решение: разберете културните ценности, включете семейството или общностните лидери, адаптирайте дейностите с уважение.

Принципи на травма-информираното обучение

Много младежи в неравностойно положение са преживели травми. Травма-информираните тренъори създават безопасност и доверие:

- Безопасност на първо място - Физическата и емоционалната безопасност трябва да бъдат ненарушими. Използвайте ясни правила и спокойна среда.
- Надеждност - Бъдете надеждни, последователни и прозрачни. Правете това, което казвате, че ще правите.
- Избор и контрол - Давайте на участниците избори и участие при определяне на дейностите. Избягвайте твърди команди.
- Сътрудничество - Работете с младежта, не АТ тях. Искате обратна връзка и се адаптирайте съответно.
- Овластяване - Фокусирайте се върху силните страни и напредъка. Помогнете на младите хора да видят собствения си капацитет.
- Културна чувствителност - Уважавайте различията в езика, вярванията и семейните структури.

Стратегии за мотивация и ангажираност

- Поставяйте реалистични, краткосрочни цели, за да виждат младежите ранен напредък
- Предлагайте избори в упражненията и видовете игри
- Използвайте наставничество между връстниците и дейности за изграждане на екип
- Отбелязвайте усилието и подобрението, а не само умението
- Поддържайте забавлението и удоволствието като основна цел

6. Обучение на тренъори

Принципи на обучението при възрастни

Обучението на тренъори е различно от обучението на играчи. Възрастните учат най-добре когато:

- Разбират ЗАЦО — свързват с техните цели и контекст



Funded



- Прилагат ученето незабавно — теория и практика заедно
- Правят рефлексия върху опита — обсъждане и дискусия на резултатите
- Имат автономия — избори и участие при определяне на обучението
- Взаимодействат с връстниците — дискусия, дебат, колаборативно решаване на проблеми

Провеждане на демо сесия за обучение

При обучение на други треньори, моделирайте добрите практики чрез демонстрация:

- Добре дошли и цели (5 мин) — Задайте тона, обяснете какво ще правите
- Активна демонстрация (20 мин) — Обучете малка група; покажете реални техники
- Пауза и разказ (5 мин) — Спрете и обяснете решенията си: Защо направихте това? Какво наблюдавахте?
- Наблюдение от колеги (5 мин) — Накарайте треньорите да наблюдават същата дейност и да отбелязват какво е работило
- Рефлексия и дискусия (10 мин) — Попитайте: Какво бихте направили по-различно? Защо?

Рамка за наблюдение и обратна връзка от колеги

Използвайте този структуриран подход за наблюдение и обратна връзка между треньорите:

- Роля на наблюдателя: Наблюдавайте сесията на един колега. Фокусирайте се върху едно или две конкретни неща (напр. яснота на загряването, качество на обратната връзка).
- Структура на обратната връзка: Наблюдавах... [конкретно поведение]. Ефектът беше... [влияние върху ученето]. Следващия път обмислете... [предложение].
- Разговор за обобщение: Треньорът и наблюдателят обсъждат наблюденията в частна, безопасна обстановка.

Наставничество на треньори от Ниво 1

Като треньор от Ниво 2, можете да наставявате по-нови треньори от Ниво 1. Добри практики:

- Планирайте редовни индивидуални срещи (месечно)
- Наблюдавайте техните сесии и давайте конструктивна обратна връзка
- Споделяйте планове на уроци и ресурси
- Свързвайте ги с треньори-колеги за взаимна подкрепа
- Отбелязвайте техните успехи и развитие



Second Chance
Sports Association



Funded