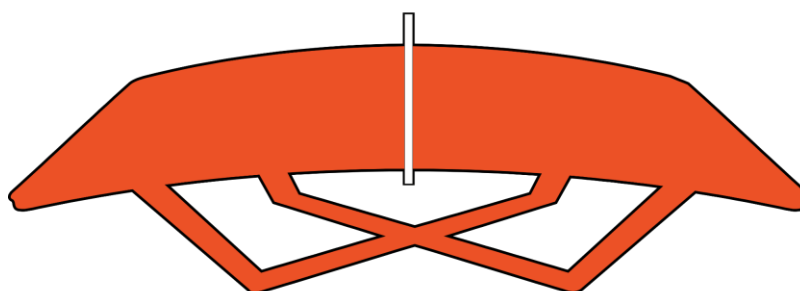




Funded by
the European Union



ACT PROJECT



Erasmus+



Sport

Пакет учебни материали

T2.2 — Обучение по Teqball за младежи

This Training Materials Package was developed with co-funding from the Erasmus+ Programme of the European Union as part of the ACT Project (ERASMUS-SPORT-2025-SSCP). The European Commission support does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors.



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.



Цели на програмата

1. Лично техническо развитие в текбола:

- основни техники
- тактическо мислене
- игрови ситуации
- подготовка

за

състезание

2. Готовност за състезание

- последователност в сервирането
- контрол на топката
- координация при двойки
- умения за участие в турнир

3. Изграждане на екип

- доверие
- комуникация
- управление на конфликти
- сътрудничество

4. Включване и равни възможности

- приемане на различията
- равенство между половете
- включване на хора с увреждания
- културно многообразие

5. Права на човека и ценности

- принципи на ООН за правата на човека
- честна игра
- уважение
- отговорност
- съпричастност

6. Здравословен и активен начин на живот

- редовна физическа активност
- навици за участие в спорт за цял живот
- физическо и психическо благополучие чрез спорта

Продължителност	на	програмата:	20	седмици
Честота:	Два	пъти		седмично
Продължителност	на	сесия:	120	минути/сесия
Участници:	Млади хора	на	възраст 15-20	години





Фокус: Лично техническо развитие в текбола + изграждане на екип + приобщаване + човешки права и възпитание, основано на ценности

Препоръчителна структура за една сесия (120 минути)

Час	Съдържание
0–15 мин	Пристигане, начален кръг, дневна тема
15–30 мин	Загряване + упражнение за изграждане на екип
30–75 мин	Технически/тактически блок по текбол
75–105 мин	Мач/игрова ситуация
105–115 мин	Рефлексия (акцент върху ценностите)
115–120 мин	Закриване, обратна връзка

Методологични елементи за всяка сесия

Въпроси за размисъл

- Какво мина добре днес?
- На кого помогна?
- Кога изпита чувство за принадлежност?
- Как се проявяваше уважението?

Необходими инструменти:

- Маса за текбол
- Конуси
- Потници (bibs)
- Карти с ценности
- Флипчарт
- Дневник за размисъл

Система за оценяване

- Лично техническо развитие
- Участие и сътрудничество



- Съпричастност
- Точки за честна игра
- Анкета за предварителен тест на младежите
- Анкета за последващ тест на младежите

Учебна програма (40 сесии)

I. Модул - Опознаване и изграждане на доверие			
Знания/Тема	Игра	Тема	Развити умения
1. Сесия – правила и основи	Игра с имена и движения	Уважение	Социална интеграция, внимание, основни двигателни умения
2. Сесия – усет за топката, пасове	Игра на огледало с топка	Всеки е важен	Координация, основни техники, сътрудничество
3. Сесия – кратък пас	Сляпо водене + съвместен пас	Доверие	Комуникация, доверие, осъзнаване на тялото
4. Сесия – Основите на започване на игра	Игра с обща цел, общо действие	Отговорност	Точност, внимание, самоконтрол
5. Сесия – Приемане на топката	Игра на пас с комуникация	Активно внимание	Комуникация, реакционно време
6. Сесия – Основи на играта при двойки	Смяна на партньори	Комуникация	Внимание, невербални умения
7. Сесия – правила на мини мач	Ротационна игра	Включване	Адаптация, социална гъвкавост
8. Сесия – адаптиран teqball	Ролева игра на корта	Включване, patience	Съпричастност, умения за включване
9. Сесия– основи на честната игра	Игра на ситуации с честна игра	Спортсменство	Етично мислене
10. Сесия – мини турнир	Турнир с ротация	Състезание and уважение	Спазване на правилата, съвместна оценка
II. Модул - Техническо развитие и Включване			
Знания/Тема	Игра	Тема	Развити умения



11. Сесия – техника с глава	Игра за контрол с глава, наблюдение на детайли	Търпение, целенасочено внимание	фини двигателни умения, внимание към детайла
12. Сесия – пас с глава	Предизвикателство за пас към целеви точки	Постоянство	Точност, фокус
13. Сесия – техника с крак	Игра с индивидуално предизвикателство	Самоувереност	Лично техническо развитие, самооценка
14. Сесия – комбинирана техника	Игра на комбиниран пас	Гъвкавост	Адаптивност
15. Сесия – смесени отбори	Игра между половите	Равни възможности, полови роли	Социална откритост
16. Сесия – ротация	Игра на ротационна система	Предразсъдъци срещу многообразие	Приемане
17. Сесия – позиционна игра	Тактическа игра	Сътрудничество	Стратегическо мислене
18. Сесия – атака и защита	Отборен мач	Вземане на решения	Бърза реакция, оценка на ситуацията
19. Сесия – измерване на умения	Игра на самоанализ	Самосъзнание	Размисъл, самооценка
20. Сесия – Правила на състезанието	Състезание	Конкурентен натиск и управление на стреса	Управление на стреса, самоконтрол, управление на конфликти
III. Модул - Тактика и социално съжителство			
Знания/Тема	Игра	Тема	Развити умения
21. Сесия – вземане на решения	Игра за бърза реакция	Отговорност	Решаване на проблеми
22. Сесия – игра под натиск	Игра “against time”	Управление на стреса	Психическа стабилност
23. Сесия – тактика при двойки	Комуникация match	Човешко достойнство	Съпричастност
24. Сесия – съпричастност game	Сензибилизираща игра	Уважение	Емоционална интелигентност



25. Сесия – многообразие	Игра на смесени отбори	Културно многообразие	Откритост
26. Сесия – Справяне с проблеми	Общо предизвикателство	Сътрудничество	Аналитично мислене
27. Сесия – Управление на конфликти	Ролева игра	Assertive комуникация	Справяне с конфликти, умения за комуникация
28. Сесия – Игра, ориентирана към решения	Ситуационна игра	Уважение	Комуникация
29. Сесия – Лидерски умения	Игра на капитан	Лидерство, насоки	Отговорност, лидерски умения
30. Сесия – Мислене в екипи	Разпределение на задачите	Демократично вземане на решения	Организационни умения, способност за компромис
IV. – Модул Състезание и Отговорност към групата			
Знания/Тема	Игра	Тема	Развити умения
31. Сесия – Стратегия и Планиране на мача	Игра на разпределител	Социална отговорност	Креативност и поемане на отговорност
32. Сесия – Поемане на действие в отбора	Игра за хармония в екипа	Сътрудничество	Планиране
33. Сесия – адаптивен спорт	Симулации на параспорт	Включване	Съпричастност
34. Сесия – Ролеви модели	Игра с ценности	Вдъхновение	Откритост, разпознаване на ценности
35. Сесия – мониторинг на съотборници	Игра на двойки ментори	Споделяне на знания	Подкрепа от връстници
36. Сесия – Съвместно учене	Игра на подражание	Равенство	Даване на пример, комуникация
37. Сесия – Тренировка за състезание	работа под натиск, техники за справяне със стреса	Психическо благополучие	Управление на стреса
38. Сесия – Симулация на мач	Симулация на цял мач	Стратегическо състезание	Тактическо мислене, мислене като общност



Funded by
the European Union



39. Сесия – Представяне на проект	Игра на презентация	Саморефлексия	Самосъзнание, говорене пред публика
40. Сесия – Заклучителна сесия	Закриваща игра	Сплотеност на екипа, принадлежност	Емоционална интелигентност





I. Модул: Запознаване и изграждане на доверие (1–10. сесии)

1. Сесия – Запознаване и начало

- Знания: Основи на текбола
- Игра: Име + действие: Първият играч казва името си заедно с движение по избор (пр.дрибъл с топка); цялата групата повтаря името и движението: “Аз съм Ана” + действието;
- Тема: Уважение
- Развити умения: Социална интеграция, внимание, основни двигателни умения
- Допълнителни дейности:
 - Попълване на анкетата за предварителен тест на младежите
 - Запознаване с целите и очакванията на програмата

2. Сесия – Детекция на топката

- Знания: Основни докосвания в текбола
- Игра: Игра по двойки – Игра „Огледало“ с топка: единият играч прави движение, другият го имитира, след което си разменят ролите
- Тема: Всеки е важен
- Развити умения: Координация, базови техники, сътрудничество

3. Сесия – Техника на паса

- Знания: Кратък пас
- Игра: Доверие – Насочване със завързани очи (на един от участниците в играта му се завързват очите, а партньорът му помага да се придвижва чрез гласови указания и допир)
- Тема: Доверие
- Развити умения: Комуникация, доверие, осъзнаване за тялото

4. Сесия – Първо докосване, начало на играта

- Знания: Основите на започване на игра
- Игра: Отборно предизвикателство – Игра с обща цел, общо действие
- Тема: Отговорност
- Развити умения: Точност, внимание, самоконтрол

5. Сесия – Поемане на топката

- Знания: Реакция
- Игра: Игра на пас с комуникация
- Тема: Активно внимание





- Развити умения: Комуникация, реакционно време

6. Сесия– Комуникация на корта

- Знания: Основи на играта при двойки
- Игра: Смяна на партньори
- Тема: Комуникация
- Развити умения: Внимание, невербални умения

7. Сесия – Правила

- Знания: правила на мини мач
- Игра: ротационна игра – В определен момент един член от всеки отбор си разменя мястото с един член от другия отбор
- Тема: Включване
- Развити умения: Адаптация, социална гъвкавост

8. Сесия – Адаптиран текбол

- Знания: Гъвкаво прилагане на правилата
- Игра: Ролева игра на корта – например: капитан на отбора – ръководи, гост-игрaч – играе срещу отбора, мълчалив партньор – не може да говори, новобранец – играе по-бавно
- Тема: Включване, patience
- Развити умения: Съпричастност, умения за включеност

9. Сесия – Основи на честната игра

- Знания: Правила за честна игра
- Игра: Игра на честност
- Вариант А: Игрaчи с различни нива на умения или способности се изправят един срещу друг и решават помежду си какви правила да използват, за да изравнят условията.
- Вариант Б: Трениорът стимулира чувството за справедливост у играчите, като взема умишлено несправедливи решения, а играчите трябва да разпознават тези несправедливи ситуации.
- Тема: Спортсменство
- Развити умения: Етично мислене

10. Сесия – Турнир за край на модула

- Знания: мини турнир – правила на турнир по текбол





- Игра: Турнир с ротация
- Тема: Състезание и уважение
- Развити умения: Спазване на правилата, съвместна оценка

II. Модул: Техническо развитие и Включване (11–20.)

11. Сесия – Техника с глава

- Знания: Техника с глава
- Игра: Игра за контрол с глава, наблюдение на детайли
- Версия А: "Какво е..": напр. двойките се гледат 3 минути, след което всеки отговаря на въпрос (какъв цвят са очите им, цвят на косата, дължина на косата, цвят на обувките и т.н.)
- Версия Б: "Какво е любимото ти..": Трябва да се разгадае любимият цвят, животно и т.н. на партньора въз основа на определени улики.
- Тема: Търпение, целенасочено внимание
- Развити умения: фини двигателни умения, внимание към детайла

12. Сесия – Пас с глава

- Знания: Пас с глава
- Игра: Предизвикателство за пас към целеви точки - за прецизността при упражненията за подаване, както и за съвместната работа със съотборниците
- Тема: Постоянство
- Развити умения: Точност, фокус

13. Сесия – Техника с крак

- Знания: техника с крак
- Игра: Игра с индивидуално предизвикателство – Всеки участник трябва да изпълни задачите, съответстващи на неговото ниво
- Тема: Самоувереност
- Развити умения: Лично техническо развитие, самооценка

14. Сесия – Комбинирана техника

- Знания: комбинирана техника
- Игра: Игра с комбинирани пасове, реагиране – кръг с пляскане и щракване: Различните жестове имат различно значение:
 - 1 ръкопляскане = пас надясно.
 - 2 ръкопляскания = смяна на посоката.



- Щракане = пропускане на играч.
- Тропане = пас на всеки в кръга чрез зрителен контакт.
- Групата се договаря предварително какво означава всеки жест.
- Тема: Гъвкавост, responding to others
- Развити умения: Адаптивност

15. Сесия – Смесени отбори

- Знания: Техника на смесени двойки
- Игра: Игра на половите – играта „Ако бях на твое място“: Нека се поставим на мястото на другия и да кажем какво бихме направили или какво бихме искали да постигнем, ако бяхме на негово място. (например: Ако бях на твое място, щях да си вържа косата с хубава фиба; Ако бях момче, щях да нося бейзболна шапка)
- Тема: Равни възможности, полови роли
- Развити умения: Социална откритост

16. Сесия – Ротация

- Знания: Ротация
- Игра: Игра с ротационна система в текбол, както и класическата игра „общ знаменател“ – изкажете се всички, които... (например: изкажете се всички, които говорят чужд език)
- Тема: Предразсъдъци срещу многообразие
- Развити умения: Приемане

17. Сесия – Позиционна игра

- Знания: Позиционна игра
- Игра: Тактическа игра – състезават се 2 отбора - всеки член на отбора влиза в зоната за 5-10 секунди, като подава топката 3-5 пъти; топката може да напусне зоната едва след като последният член на отбора е излязъл от нея - секундите се отброяват на глас
- Тема: Сътрудничество
- Развити умения: Стратегическо мислене

18. Сесия – Атака и защита

- Знания: атака - защита
- Игра: отборен мач
- Тема: Вземане на решения
- Развити умения: Бърза реакция, оценка на ситуацията



19. Сесия – Измерване на умения

- Знания: Измерване на умения
- Игра: Игра за самоанализ – разпознаване на собствените грешки и решения (какво решение взех, когато имах топката, какви други възможности можех да имам и т.н.)
- Тема: Самосъзнание
- Развити умения: Размисъл, самооценка

20. Session – Правила на състезанието

- Знания: Правила на състезанието
- Игра: състезание
- Тема: Конкурентен натиск и управление на стреса
- Развити умения: Устойчивост към стрес, самоконтрол, управление на конфликти

III. Модул: Тактика и социално съжителство (21–30.)

21. Session – Вземане на решения

- Знания: Вземане на решения
- Игра: Игра за бърза реакция - “Stop-go” game (Може да се направи и със загаряката)
- Тема: Отговорност
- Развити умения: Решаване на проблеми

22. Сесия – Игра под натиск

- Знания: Представяне под натиск
- Игра: Игра против времето
- Тема: Управление на стреса
- Развити умения: Психическа стабилност

23. Сесия – Тактика при двойки

- Знания: Тактика при двойки
- Игра: „Комуникация“ – Преди всеки рунд двойките трябва да обсъдят планираните си ходове, а след това да преценят доколко успешно са се придържат към плана си
- Тема: Човешко достойнство
- Развити умения: Съпричастност



24. Session – Съпричастност

- Знания: Игра със съпричастност
- Игра: Сензибилизираща игра – На всеки играч се възлага произволна роля (в тайна) и той трябва да се държи съответно през цялата игра (тревожен, арогантен, мълчалив, шумно изразяващ се, спорещ, примирителен и т.н.) – след 10 минути участниците обсъждат как са се чувствали и как другите са реагирали на поведението им.
- Тема: Уважение
- Развити умения: Емоционална интелигентност

25. Сесия – Многообразие

- Знания: Многообразие
- Игра: Игра със смесени отбори – Тук може да се повтори играта от 15-та сесия, като акцентът е върху културното многообразие
- Тема: Културно многообразие
- Развити умения: Откритост

26. Сесия – Справяне с проблеми

- Knowledge: Решаване на проблеми
- Игра: Общо предизвикателство – събиране на точки по време на тренировка по текбол
- Тема: Сътрудничество
- Развити умения: Аналитично мислене

27. Сесия – Управление на конфликти

- Знания: Управление на конфликти
- Игра: Ролева игра – Конфликт, предизвикан от несправедливо разпределение на отборите
- След 10 минути треньорът модерирa дискусията и се стреми да намери решение, като използва техники за асертивна комуникация, за да прецизира изказванията на играчите.
- Тема: Асертивна комуникация
- Развити умения: Conflict resolution, комуникация skills

28. Сесия – Игра, ориентирана към решения

- Знания: Игра, ориентирана към решения
- Игра: Ситуационна игра – Треньорът прекъсва играта след лошо подаване и започва обсъждане на грешката. Играта се възобновява едва когато между



играчите няма взаимни упреци, всеки е взел думата поне веднъж и е намерено решение, по което всички са се съгласили с уважение.

- Тема: Уважение
- Развити умения: Комуникационни умения

29. Сесия – Лидерски умения

- Знания: Лидерски умения
- Игра: Игра на капитана – Един играч от отбора дава указания на останалите играчи по време на мача.
- Тема: Лидерство, насоки
- Развити умения: Отговорност, лидерски умения

30. Сесия – Мислене в екипи

- Знания: Мислене в екипи
- Игра: Разпределение на задачите – По време на тренировката всеки играч демонстрира упражнение за загрявка, а след това всички заедно решават каква игра да играят
- Тема: Демократично вземане на решения
- Развити умения: Организационни умения, способност за компромис

IV. Модул: Състезание и Отговорност към групата (31–40.)

31. Сесия – Стратегия и планиране на мача

- Знания: Стратегия на мача и съвместно планиране
- Игра: Игра на разпределител – игра „кукли и кукловоди“: Играчите са просто пешки, които правят всичко, което им заповяда техният кукловод. След това заедно обсъждат какво са почувствали и какво са очаквали от кукловода.
- Тема: Социална отговорност
- Развити умения: Креативност, поемане на отговорност

32. Сесия – Общностни действия

- Знания: Общностни действия
- Игра: Игра за хармония в екипа – синхронизирани движения (Участниците се разделят на 2–3 отбора и след 5-минутна репетиция всеки отбор изпълнява хореографирана поредица от движения)
- Тема: Сътрудничество
- Развити умения: Планиране, демонстрация



33. Сесия – Адаптивен спорт

- Знания: Адаптивен спорт
- Игра: Симулация на пара-спорт – например, игра на текбол, като се балансира само на една ръка
- Тема: Включване
- Развити умения: Съпричастност

34. Сесия – Ролеви модели

- Знания: Ролеви модели в текбола и спортни ценности
- Игра: Игра с ценности
- Участниците трябва да се наредят по скалата на ценностите, обозначена в залата, според това колко важни са следните ценности за техните образци за подражание. Треньорът изброява ценностите: упоритост, воля за победа, уважение, готовност да помагаш, дисциплина, творчество.
- След това могат да обсъдят ролевите модели и ценностите, които не са споменати.
- Разширен вариант: играчите трябва да се отдалечат от масата за текбол, ако споменатата ценност е по-малко важна за тях (тук могат да се маркират и разстояния) и да подават топката оттам.
- Тема: Вдъхновение
- Развити умения: Откритост, разпознаване на ценностите

35. Сесия – Наставничество от връстници

- Знания: Наставничество от връстници в текбола
- Игра: Игра на двойки ментори – Бягане с водач: двойките се хващат за ръце (един за лявата, а другият за дясната). Единият тича със завързани очи, а другият трябва да определя темпото, което подхожда на партньора му, и да го води по определената трасе
- Тема: Споделяне на знания
- Развити умения: Подкрепа от връстници

36. Сесия – Съвместно учене

- Знания: Учение един от друг
- Игра: Игра на подражание – Всеки играч изпълнява задача, с която се чувства уверен, а останалите го имитират
- Тема: Равенство
- Развити умения: Подражателство, комуникация



37. Сесия– Състезание

- Знания: Психическа подготовка
- Игра: Представяне под натиск, техники за управление на стреса
- Тема: Психическо благополучие
- Развити умения: Умения за управление на стреса

38. Сесия – Симулация на мач

- Знания: Правила на турнира
- Игра: пълна симулация на мач
- Тема: Стратегия на състезанието
- Развити умения: Тактическо мислене, мислене като общност

39. Сесия – Представяне на проект

- Знания: Изчерпателни факти за текбола (повторение)
- Игра: Игра за представяне – Всеки участник ще демонстрира важно правило и движение от наученото
- Тема: Саморефлексия
- Развити умения: Самосъзнание, говорене пред публика

40. Сесия – Заключителна сесия

- Knowledge: Изчерпателни факти за общностните ценности
- Игра: Тържество, поздравителна игра, забавна игра
- Тема: Сплотеност на екипа, принадлежност
- Развити умения: Емоционална интелигентност
- **Допълнителни дейности:**
 - Попълване на анкетата за последващ тест на младежите
 - Финален размисъл (рефлексия) и оценяване на програмата

Очаквани резултати от обучението

- Изпълнява основни техники в текбола
- Участва в мачове при единично и двойки
- Прилага принципите на честна игра
- Демонстрира отборна игра и комуникационни умения
- Уважение, включване и разнообразие в спорта
- Управлява стреса, свързан със състезанието
- Демонстрира основни умения в текбола: сервис, пас и контрол на топката.



Funded by
the European Union

