

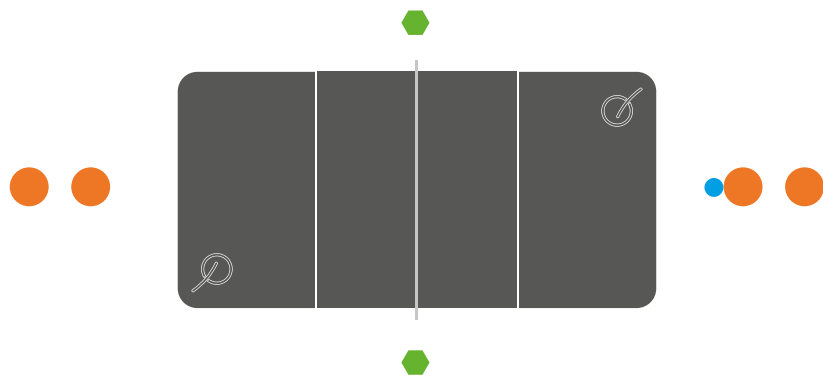
01 | GYAKORLAT - KEZDŐ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL, BÓJÁK**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL, AZ ASZTALHOZ KÖZELEBBI JÁTEKOSNÁL LABDA VAN.

LEÍRÁS: AZ ASZTALHOZ KÖZELEBBI JÁTEKOS FELDOBJA A LABDÁT, MAJD FEJEL TOVÁBBÍTJA AZT A TÚLOLDALI TÉRFÉLRE. EZUTÁN A JÁTEKOS LASSÚ FUTÁSSAL MEGKERÜLI A TŐLE JOBBRA TALÁLHATÓ BÓJÁT ÉS AZ ELLENKEZŐ SOR VÉGÉRE FUT. AMELYIK JÁTEKOS FOGADJA A LABDÁT, ELKAPJA AZT ÉS HASONLÓ MÓDON VISSZAJUTTATJA AZT. A FELADAT AZ ELŐBBIHEZ HASONLÓ MÓDON FOLYTATÓDIK.



COACHING POINTS

- PONTOS FELDOBÁS
- ERŐS FEJELÉS
- GYORS VÉGREHAJTÁS

VARIÁCIÓK

A JÁTEKOSOK MÁS ATLETIKUS MOZDULATOKAT HAJTANAK VÉGRE, AMIKOR ÁTMENNEK AZ ASZTAL TÚLOLDALÁRA.

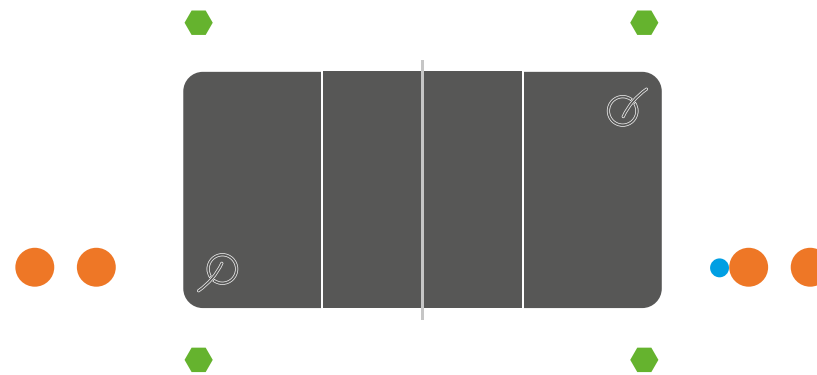
02 | GYAKORLAT - KÖZÉPHALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL, BÓJÁK**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL, AZ ASZTALHOZ KÖZELEBBI JÁTEKOSNÁL LABDA VAN.

LEÍRÁS: AZ ASZTALHOZ KÖZELEBBI JÁTEKOS FELDOBJA A LABDÁT, MAJD BELSŐVEL TOVÁBBÍTJA AZT A TÚLOLDALI TÉRFÉLRE. EZUTÁN A JÁTEKOS LASSÚ FUTÁSSAL MEGKERÜLI A TŐLE JOBBRA TALÁLHATÓ BÓJÁT ÉS AZ ELLENKEZŐ OLDALON LÉVŐ BÓJÁIG INDIÁNSZÖKDELÉSSSEL HALAD. AMELYIK JÁTEKOS FOGADJA A LABDÁT, EGYÉRINTŐBŐL VISSZAJÁTSZSA AZT BELSŐVEL. A FELADAT AZ ELŐBBIHEZ HASONLÓ MÓDON FOLYTATÓDIK.



COACHING POINTS

- PONTOS FELDOBÁS
- HELYES INDIÁNSZÖKDELLÉS
- GYORS REAKCIÓ

VARIÁCIÓK

A JÁTEKOSOKNAK A KEVÉSBÉ DOMINÁNS LÁBUKKAL KELL VISSZAADNIUK A LABDÁT.

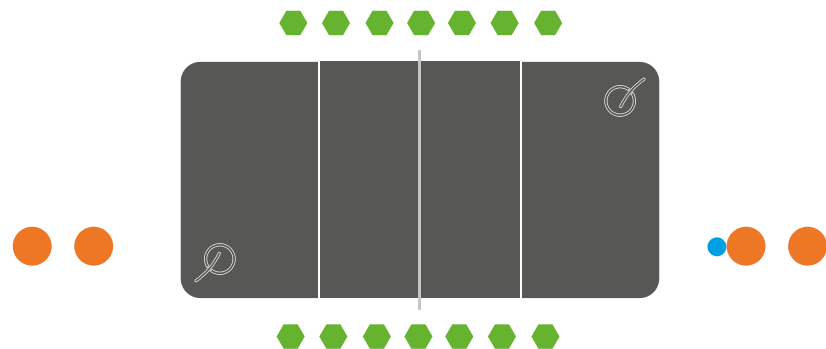
03 | GYAKORLAT - HALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL, BÓJÁK**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL, AZ ASZTALHOZ KÖZELEBBI JÁTEKOSNÁL LABDA VAN.

LEÍRÁS: AZ ASZTALHOZ KÖZELEBBI JÁTEKOS FELDOBJA A LABDÁT, MAJD KÉTÉRINTŐVEL TOVÁBBÍTJA AZT A TÚLOLDALI TÉRFÉLRE KÉT KÜLÖNBÖZŐ TESTRÉSZ HASZNÁLATÁVAL. EZUTÁN A JÁTEKOS A TŐLE JOBBRA TALÁLHATÓ BÓJASORHOZ MEGY ÉS AZ ASZTAL FELÉ FORDULVA TÉRDEMELESSLÉ OLDALIRÁNYBAN HALAD DUPLÁZVA LÉPÉSEIT. AMELYIK JÁTEKOS FOGADJA A LABDÁT, KÉTÉRINTŐBŐL VISSZAJÁTSSZA AZT AZ ELŐBBI MÓDON. A FELADAT AZ ELŐBBIHEZ HASONLÓAN FOLYTATÓDIK TOVÁBB.



COACHING POINTS

- EGYÜTEMŰ MOZGÁS
- HELYES KOORDINÁCIÓ
- KONCENTRÁCIÓ

VARIÁCIÓK

A JÁTEKOSOK SZÁMÁRA MEGSZABHATUNK KONKRÉT KOMBINÁCIÓKAT A KÉT ÉRINTÉSHEZ. PL. COMB - BELSŐ

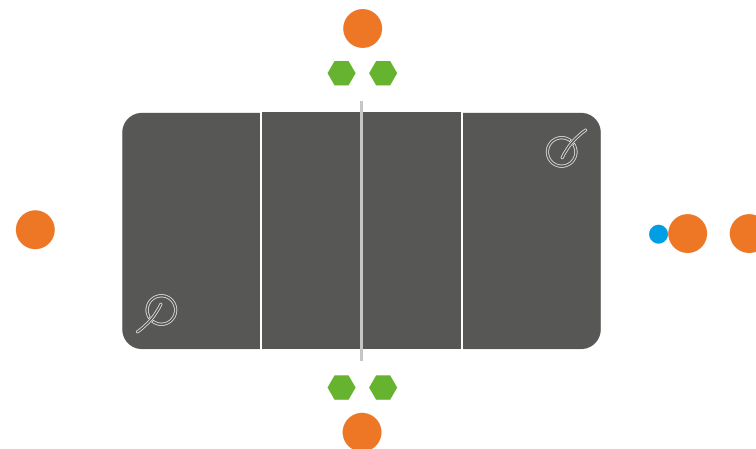
01 | GYAKORLAT - KEZDŐ

LÉTSZÁM: **5+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL, BÓJÁK**

SZERVEZÉS: A JÁTEKOSOK AZ ÁBRÁN LÁTHATÓ 4 KÜLÖNBÖZŐ POZÍCIÓBAN HELYEZKEDNEK EL. A KÉT OLDALSÓ ÉS AZ EGYIK ASZTAL MÖGÖTTI JÁTEKOSNÁL LABDA VAN.

LEÍRÁS: AZ ASZTALHOZ KÖZELEBBI JÁTEKOS FELDOBJA A LABDÁT, MAJD BELSŐVEL TOVÁBBÍTJA AZT A TÚLOLDALI TÉRFÉLRE. EZUTÁN A JÁTEKOS A TŐLE JOBBRA TALÁLHATÓ BÓJAKAPUHOZ SPRINTEL, Ahol KAP EGY ÜTEMPASSZT, AMIT ÁTVESZ ÉS A KÖVETKEZŐ POZÍCIÓHOZ VEZET. A PASSZOLÓ JÁTEKOS A TŐLE JOBBRA LÉVŐ POZÍCIÓBA MEGY TOVÁBB. AMELYIK JÁTEKOS AZ ASZTALON FOGADJA A LABDÁT, ELKAPJA ÉS AZ ELŐBBI MÓDON VISSZAADJA AZT. A FELADAT AZ ELŐBBIVEL MEGEGYEZŐ MÓDON FOLYTATÓDIK.



COACHING POINTS

- MEGINDULÁS ÉS FÉKEZÉS
- HELYES VÉGREHAJTÁS

VARIÁCIÓK

A JÁTEKOSOK KÉTÉRINTŐVEL JÁTSZANAK, MIUTÁN KÉZZEL FELDOBTÁK MAGUKNAK A LABDÁT.

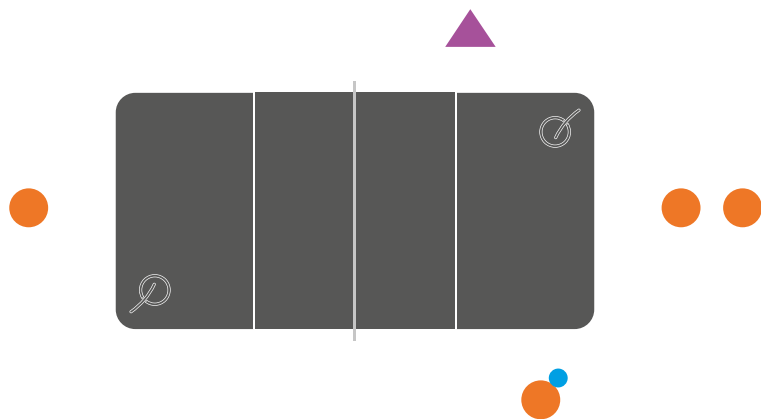
02 | GYAKORLAT - KÖZÉPHALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL, KARÓK**

SZERVEZÉS: A JÁTEKOSOK AZ ÁBRÁN LÁTHATÓ HÁROM POZÍCIÓBAN HELYEZKEDNEK EL.

LEÍRÁS: AZ ASZTAL MÖGÖTT ÁLLÓ JÁTEKOS A JOBB OLDALI KARÓHOZ SPRINTTEL, MEGÉRINTI AZT, MAJD BEHÁTRÁL AZ ASZTAL MÖGÉ. EBBEN AZ ÜTEMBEN KAPJA A BALKEZÉN LÉVŐ JÁTEKOSTÓL A DOBOTT LABDÁT, AMIT FELÜGORVA ÁTFEJEL A TÚLOLDALRA. A TÚLSÓ OLDALON FOGADÓ JÁTEKOS ÁTVESZI AZT ÉS BEVEZETI A KÖVETKEZŐ POZÍCIÓBA, AHOL DOBNI KELL A LABDÁT.



COACHING POINTS

- MEGINDULÁS ÉS FÉKEZÉS
- LEFELÉ FEJELT LABDA
- ÜTEMEZÉS

VARIÁCIÓK

A GYAKORLATOT A MÁSIK IRÁNYBA INDULVA IS HAJTSUK VÉGRE.

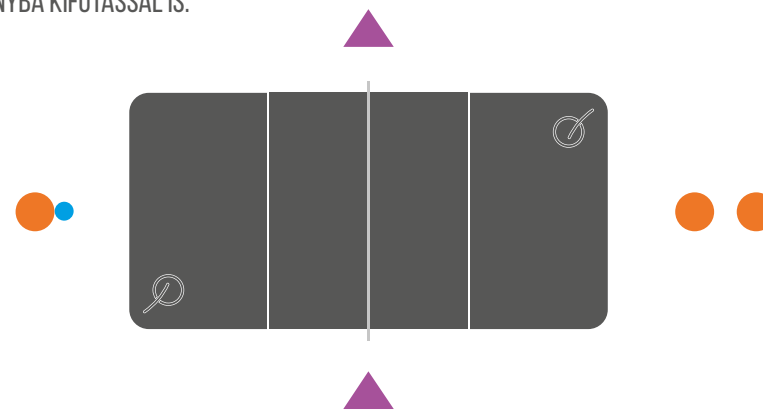
03 | GYAKORLAT - HALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL, KARÓK**

SZERVEZÉS: A JÁTEKOSOK AZ ASZTAL MÖGÖTT, EGYMÁSSAL SZEMBEN HELYEZKEDNEK EL. AZ EGYIK JÁTEKOS (NYITÓ) KEZÉBEN LABDA VAN.

LEÍRÁS: A NYITÓ JÁTEKOS FELDOBJA MAGÁNAK A LABDÁT ÉS LEFEJELI AZT AZ ELLENFÉL TÉRFELÉRE. A FOGADÓ JÁTEKOS HÁROM ÉRINTŐVEL VISSZAJÁTSSZA AZT, MAJD A HARMADIK ÉRINTÉS UTÁN KIFUT AZ EGYIK OLDALON LÉVŐ KARÓHOZ, MEGÉRINTI AZT ÉS VISSZATÉR A KIINDULÓPOZÍCIÓBA. EZALATT A NYITÓ JÁTEKOS HÁROMSZOR ÉR LABDÁBA ÉS VISSZAJÁTSSZA AZT. A FELADATOT A FOGADÓ MÉG EGYSZER MEGCSINÁLJA, A MÁSIK IRÁNYBA KIFUTÁSSAL IS.



COACHING POINTS

- MEGINDULÁS ÉS FÉKEZÉS
- ÜTEMEZÉS
- GYORSASÁG

VARIÁCIÓK

A GYAKORLATOT EGYSZERRE CSINÁLHATJA MINDKÉT JÁTEKOS IS, MIELŐTT FOROGNAK.

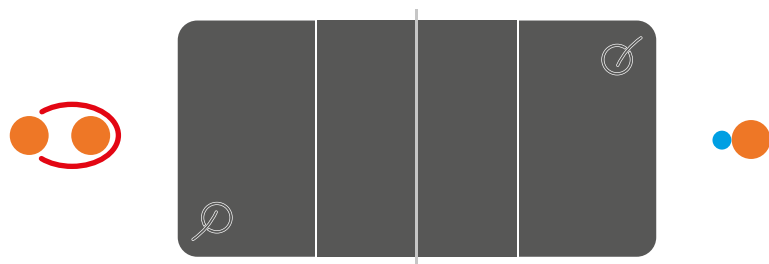
01 | GYAKORLAT - KEZDŐ

LÉTSZÁM: **3+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL, SZALAG**

SZERVEZÉS: A JÁTEKOSOK AZ ÁBRÁN LÁTHATÓ MÓDON HELYEZKEDNEK EL. AZ ASZTAL EGYIK OLDALÁN ALKALMAZZUK AZ ELLENÁLLÁST ADÓ SZALAGOT, MÉGHOZZÁ A FELADATOT VÉGREHAJTÓ JÁTEKOS MÖGÜL ÚGY, HOGY EGY TÁRS FOGJA FOKOZATOSAN VISSZA ÓT.

LEÍRÁS: AZ ASZTAL EGYIK OLDALÁN LÉVŐ JÁTEKOS DOBJA A LABDÁT A SZEMKÖZTI TÁRSNAK, AKINEK LE KELL FEJELNIE AZT AZ ASZTALRA EGY TÁMADÓ FEJESSEL. A FELUGRÁST NEHEZÍTI, HOGY A FELADATOT VÉGREHAJTÓ JÁTEKOS MÖGÖTT VAN A TÁRS, AKI AZÉRT TARTJA AZ ELLENÁLLÁST, HOGY MEGNEHEZÍTSE A TÁRS ERŐKIFEJTÉSÉT. A GYAKORLATOT 5-SZÖR HAJTJA VÉGRE AZ EGYIK JÁTEKOS, UTÁNA CSERÉLNEK.



COACHING POINTS

- FELUGRÁS ÜTEMEZÉSE
- FOKOZATOS ELLENÁLLÁS

VARIÁCIÓK

A JÁTEKOSOK KÉTÉRINTŐVEL IS VISSZAADHATJÁK A LABDÁT, HASZNÁLVA MÁS TESTRÉSZEIKET IS.

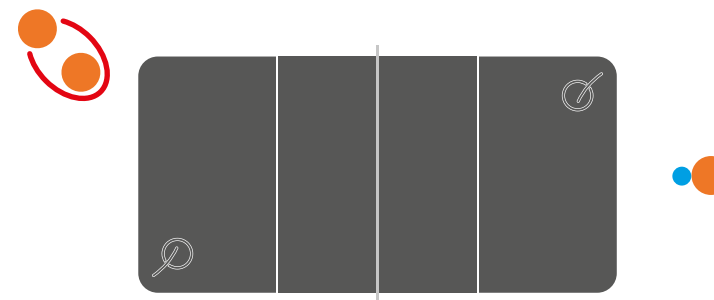
02 | GYAKORLAT - KÖZÉPHALADÓ

LÉTSZÁM: **3+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL, KARÓK**

SZERVEZÉS: A JÁTEKOSOK AZ ÁBRÁN LÁTHATÓ MÓDON HELYEZKEDNEK EL. AZ ELLENÁLLÁST ADÓ TÁRS OLDALT HELYEZKEDIK EL.

LEÍRÁS: AZ ASZTAL EGYIK OLDALÁN LÉVŐ LABDÁS JÁTEKOS FELDOBJA MAGÁNAK A LABDÁT ÉS HÁROM ÉRINTÉSSSEL ÁTADJA AZT. A FOGADÓ JÁTEKOS EBBEN AZ ÜTEMBEN ÉRKEZIK AZ ASZTAL MÖGÉ OLDALAZÓ MOZGÁSSAL ÉS ADJA VISSZA -LEHETŐLEG- ELSŐ ÉRINTÉSSSEL A LABDÁT. EZUTÁN VISSZAKOCOG OLDALRA, A NYITÓ JÁTEKOS PEDIG HÁROM ÉRINTÉSSSEL ADJA VISSZA A LABDÁT, DE ADDIGRA VISSZA KELL ÉRNI UGYANILYEN FORMÁBAN A FOGADÓNAK. EGY JÁTEKOS ÖTSZÖR ADJA VISSZA A LABDÁT, UTÁNA CSERÉLJENEK.



COACHING POINTS

- ÉRKEZÉS A LABDÁRA
- HELYES KIVITELEZÉS

VARIÁCIÓK

A GYAKORLATOT MINDKÉT OLDALRÓL HAJTSUK VÉGRE.

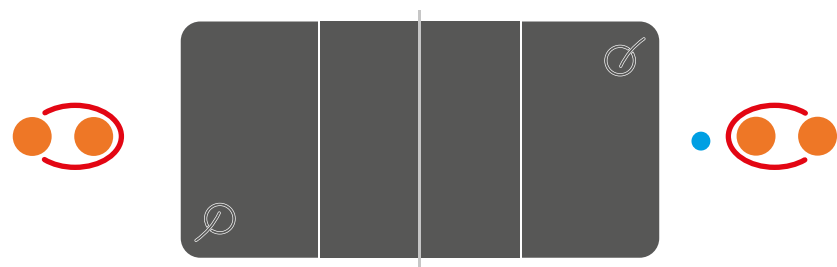
03 | GYAKORLAT - HALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL, SZALAG**

SZERVEZÉS: A JÁTEKOSOK AZ ÁBRÁN LÁTHATÓ MÓDON HELYEZKEDNEK EL. AZ ELLENÁLLÁST ADÓ TÁRS A JÁTEKOSOK MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL.

LEÍRÁS: HAGYOMÁNYOS TEQBALL JÁTEKOT JÁTSZANAK A JÁTEKOSOK ANNYI VARIÁCIÓVAL, HOGY AZ EGYIK TÁRSUK A HÁTUK MÖGÜL ELLENÁLLÁST ADÓ SZALAGGAL NEHEZÍTI MEG MOZGÁSUKAT. A JÁTEKOSOK PERCENKÉNT CSERÉLNEK.



COACHING POINTS

- FOKOZATOS ELLENÁLLÁS
- HELYES KIVITELEZÉS

VARIÁCIÓK

A GYAKORLATBAN SZEREPLŐ ÉRINTÉSSZÁMOT VARIÁLJUK

MEGJEGYZÉS: A JÁTÉK KOMPLEXITÁSÁBAN RENGETEGET NEHEZÍTI EGY ILYEN KÜLSŐ TÉNYEZŐ. FIGYELJÜNK ARRRA, HOGY A JÁTEKOSOK KIVITELEZÉSE ILYENKOR MINÉL KEVESEBBET ROMOLJON. HA KELL, MINDEN MÁSODIK KÖRNÉL ENGEDJÜK EL AZ ELLENÁLLÁST.

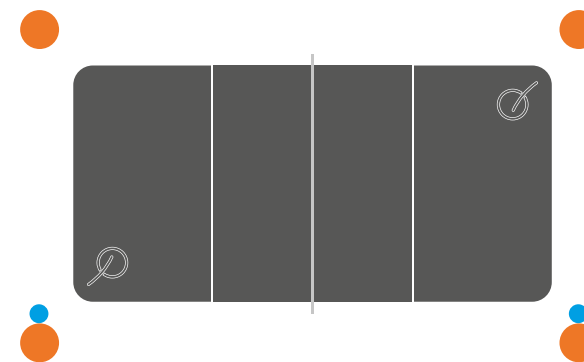
01 | GYAKORLAT - KEZDŐ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL EGYMÁS MELLETT, AZ AZONOS OLDALON LÉVŐ JÁTEKOSOKNÁL LABDA VAN KÉZBEN.

LEÍRÁS: A LABDÁS JÁTEKOSOK EGYSZERRE INDÍTJÁK A GYAKORLATOT. ÁTDOBJÁK A LABDÁT AZ ASZTAL MÁSIK OLDALÁN ÁLLÓ TÁRSUKNAK, AKIKNEK ELSŐ ÉRINTÉSRE ÁT KELL ADNIUK A LABDÁT ÁTLÓSAN A TÚLSÓ TÉRFÉLEN ÁLLÓ JÁTEKOSNAK ÚGY, HOGY A LABDÁK NE ÜTKÖZZENEK. A GYAKORLAT EZUTÁN FOLYTATÓDIK TOVÁBB AZ ELŐBBI MÓDON. A JÁTEKOSOK 5 LABDAÉRINTÉS UTÁN FOROGNAK.



COACHING POINTS

- ÜTEMEZÉS
- KOMMUNIKÁCIÓ
- PONTOS KIVITELEZÉS

VARIÁCIÓK

A GYAKORLATOT MINDKÉT IRÁNYBAN HAJTSUK VÉGRE ÉS MINDKÉT LÁBFEJET ALKALMAZZUK.

MEGJEGYZÉS: A LABDÁK AZ ASZTAL KÖZEPÉN KERESZTEZIK EGYMÁS ÚTJÁT, ÍGY KÖNNYEN ÜTKÖZHETNEK. CSINÁLJUNK VERSENYT A PÁROK KÖZT, KINEK A LABDÁJA ÜTKÖZIK KEVESEBBSZER.

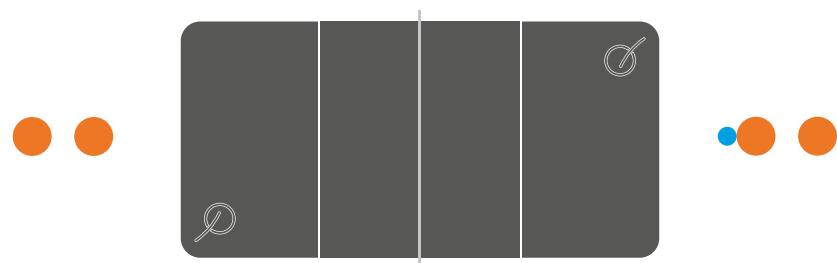
02 | GYAKORLAT - KÖZÉPHALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL EGYMÁS MÖGÖTT. AZ EGYIK ELSŐ JÁTEKOSNÁL LABDA VAN.

LEÍRÁS: AZ ASZTALHOZ KÖZELEBBI JÁTEKOSOK KÉT ÉRINTŐVEL TEQBALLOZNAK, AHOL KÖTELEZŐ MINDKÉT LÁBUKAT HASZNÁLNI AZ ÉRINTÉSEKNÉL. MIUTÁN VISSZAADTÁK A LABDÁT, HELYET CSERÉLNEK A MÖGÖTTÜK ÁLLÓ TÁRSSAL.



COACHING POINTS

- PONTOS ÉRINTÉSEK
- LÁBFEJEK HASZNÁLATA
- ELLENFÉL DOLGÁNAK MEGNEHEZÍTÉSE

VARIÁCIÓK

A PIHENŐ JÁTEKOSNAK ADHATUNK LABDÁT ÉS KÜLÖN LABDAÉRZÉKELÉSI FELADATOT.

MEGJEGYZÉS: FIGYELJÜK MEG A TENDENCIÁKAT A JÁTEKOSOKNÁL! LESZ, AKI MINDIG A KEVESEBBÉ DOMINÁNS LÁBÁVAL ADJA ÁT A LABDÁT, MERT AZ ELSŐ ÉRINTÉST BIZTOSABBNAK ÉRZI ÍGY. MEGSZABHATUNK TEHÁT KONKRÉT KOMBINÁCIÓKAT IS A VISSZAADÁSHOZ.

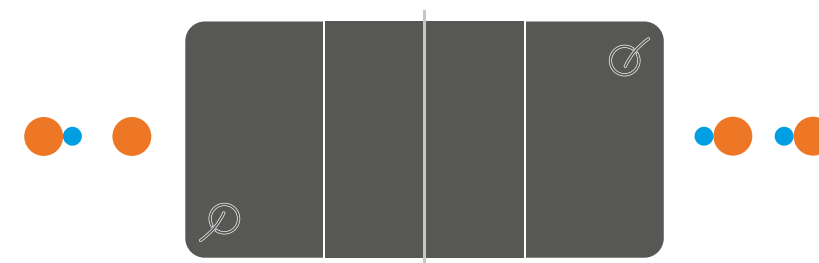
03 | GYAKORLAT - HALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL EGYMÁS MÖGÖTT. AZ EGYIK ELSŐ JÁTEKOSNÁL LABDA VAN, A HÁTSÓ JÁTEKOSOKNÁL PEDIG SZINTÉN, KÉZBEN.

LEÍRÁS: AZ ASZTALHOZ KÖZELEBBI JÁTEKOSOK HÁROM ÉRINTŐVEL TEQBALLOZNAK, AHOL KÖTELEZŐ MINDKÉT LÁBUKAT HASZNÁLNI AZ ÉRINTÉSEKNÉL. MIUTÁN VISSZAADTÁK A LABDÁT, HÁTRAFOORDULNAK ÉS 1 DARAB KÉZBŐL DOBOTT LABDÁT FELVÁLTOTT RÜSZTTEL VISSZAADNAK. EZUTÁN VISSZAFORDULNAK AZ ASZTALHOZ ÉS A JÁTÉK FOLYTATÓDIK. MINDEN 5. VÉGREHAJTOTT FELADAT UTÁN HELYCSERE VAN.



COACHING POINTS

- HÁROM KÜLÖNBÖZŐ TESTRÉSZ
- LÁBFEJEK HASZNÁLATA
- GYORS VÉGREHAJTÁS

VARIÁCIÓK

A PIHENŐ JÁTEKOSOKNAK LÁBFEJ-LABDA ÉRZÉKELÉSI FELADATOT IS ADHATUNK, AMÍG A TÁRS TEQBALLOZIK.

MEGJEGYZÉS: A GYORS VÉGREHAJTÁS NE MENJEN A MINŐSÉG ROVÁSÁRA. HA SZÜKSÉGES, VÁLTOZTASSUNK A FELADAT SZABÁLYAIN.

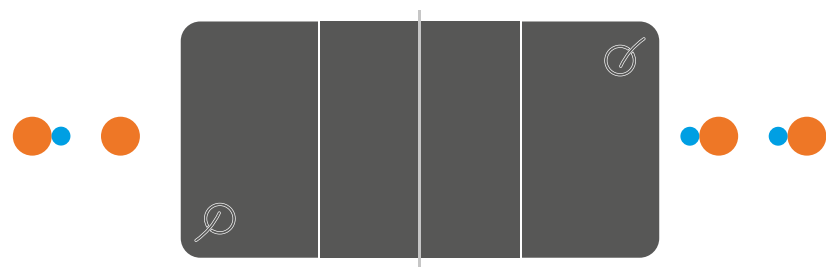
01 | GYAKORLAT - KEZDŐ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELEZKEDIK EL EGYMÁS MÖGÖTT. AZ EGYIK ELSŐ JÁTEKOSNÁL LABDA VAN, A HÁTSÓ JÁTEKOSOK LÁBÁNÁL PEDIG SZINTÉN.

LEÍRÁS: AZ ASZTALHOZ KÖZELEBBI JÁTEKOS KÉZZEL FELDOBJA MAGÁNAK A LABDÁT ÉS ÁTFEJELI AZT. ÁTADÁS UTÁN MEGFORDUL A MÖGÖTTE LÉVŐ TÁRSÁHOZ ÉS KÉT-KÉT ÁTADÁST HAJTANAK VÉGRE KÉT KÜLÖNBÖZŐ LÁBBAL. EZUTÁN VISSZAMEGY AZ ASZTALHOZ ÉS A GYAKORLAT FOLYTATÓDIK AZ ELŐBBI MÓDON. A JÁTEKOSOK 5 VÉGREHAJTÁS UTÁN CSERÉLNEK.



COACHING POINTS

- FEJELÉSRŐL GYORS VÁLTÁS LÁBRA
- LÁBFEJEK KIFORDÍTVA
- PONTOS, ERŐS ÁTADÁSOK

VARIÁCIÓK

A TEQBALL ASZTALNÁL VALÓ FELADATOT VARIÁLHATJUK ÚGY, HOGY EGYSZER EGYIK – EGYSZER MÁSIK LÁBBAL KELL ÁTADNI A LABDÁT.

MEGJEGYZÉS: HA TUDJUK, MINDIG PRÓBÁLJUK ÚGY VARIÁLNI A GYAKORLATOT, HOGY A JÁTEKOSOK MINDIG RÁ LEGYENEK KÉNYSZERÍTVE MINDKÉT LÁBUNK HASZNÁLATÁRA. EZ KOORDINÁCIÓS SZEMPONTBÓL IS FONTOS.

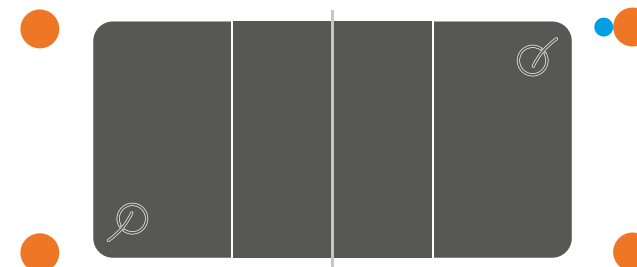
02 | GYAKORLAT - KÖZÉPHALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELEZKEDIK EL PÁROS TEQBALLJÁTEKNAK MEGFELELŐEN.

LEÍRÁS: A JÁTEKOSOK PÁROS TEQBALLT JÁTSZANAK, AHOL MEGKÖTÉS, HOGY A CSAPATOKNAK KÖTELEZŐ LEGALÁBB EGY ÁTADÁST VÉGREHAJTANIUK ÉS A LABDÁT CSAK A GYENGÉBBIK LÁBFEJVEL LEHET ÁTADNI AZ ELLENFÉL TÉRFELÉRE.



COACHING POINTS

- KONCENTRÁCIÓ
- KOMMUNIKÁCIÓ
- PONTOS ÁTADÁSOK

VARIÁCIÓK

MINDEN ÁTADÁS UTÁN HELYET CSERÉLHETNEK A JÁTEKOSOK.

MEGJEGYZÉS: MEGSZABHATJUK, HOGY MINDKÉT JÁTEKOSNAK BELE KELL ÉRNI A GYENGÉBBIK LÁBFEJVEL ÁTADÁS ELŐTT. PRÓBÁLJUNK MINÉL KISEBB HANGSÚLYT FEKTETNI ARRRA, HOGY A JÁTEKOSOK TUDTÁRA ADJUK, HOGY A GYENGÉBB LÁBUNKAT KELL HASZNÁLNIUK.

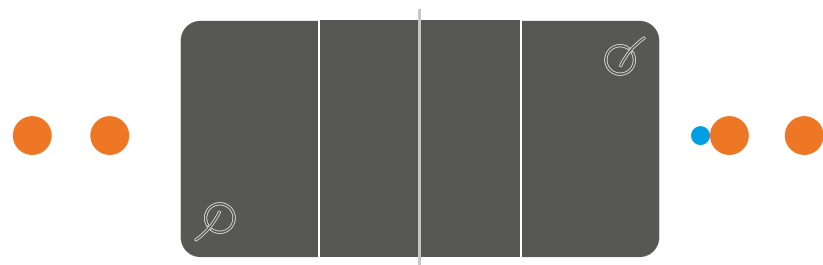
03 | GYAKORLAT - HALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL EGYMÁS MÖGÖTT, AZ EGYIK ELSŐ JÁTEKOSNÁL LABDA VAN.

LEÍRÁS: A NYITÓ JÁTEKOS FEJJEL KEZDI MEG A FORGÓJÁTEKOT. KÖZVETLEN A MOZDULATA ELŐTT BE KELL MONDANIA, HOGY „2” VAGY „3”, AMI ARRRA VONATKOZIK, HOGY A KÖVETKEZŐ JÁTEKOSNAK HÁNY ÉRINTÉSBŐL KELL MEGOLDANIA. A JÁTEKOSNAK MINDKÉT LÁBÁT ALKALMAZNI KELL HÁROM ÉRINTŐNÉL. KÉT ÉRINTÉSNEL PEDIG KÖTELEZŐ A GYENGÉBB LÁBÁT HASZNÁLNI ÁTADÁSKOR. ÁTADÁS UTÁN AZ ELLENKEZŐ OLDALON LÉVŐ OSZLOP VÉGÉRE FUT JOBB KÉZ FELÉ INDULVA.



COACHING POINTS

- KONCENTRÁCIÓ
- KOMMUNIKÁCIÓ
- DÖNTÉSEK

VARIÁCIÓK

JÁTSZHATJUK A JÁTEKOT
1 VAGY 2 ÉRINTŐVEL IS.

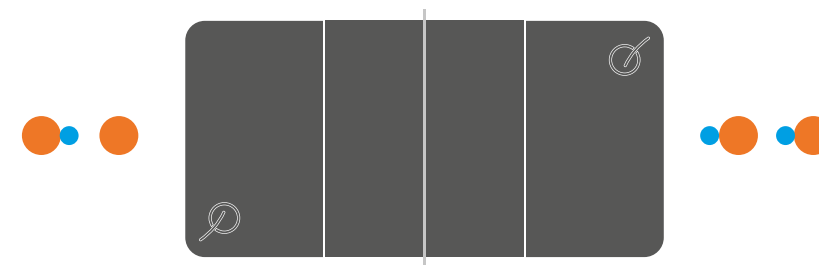
01 | GYAKORLAT - KEZDŐ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL EGYMÁS MÖGÖTT. AZ EGYIK ELSŐ JÁTEKOSNÁL LABDA VAN, A HÁTSÓ JÁTEKOSOK KEZÉBEN PEDIG SZINTÉN.

LEÍRÁS: AZ ASZTALHOZ KÖZELEBBI JÁTEKOS AZ ASZTALRA PATTINTJA A LABDÁT ÉS FEJJEL ÁTADJA AZT AZ ELLENKEZŐ OLDALRA. A TÚLOLDALI JÁTEKOS MEGFOGHATJA A LABDÁT ÉS ÍGY KEZDI ÚJRA A JÁTEKOT. EBBEN A PILLANATBAN A MÖGÖTTE LÉVŐ TÁRSA BEMONDJA, HOGY „1” VAGY „2”, AMIVEL ARRÁ UTAL, HOGY ENNYI ÉRINTÉSSEL KELL VISSZAADNIA A LABDÁT. AZ EGY VAGY MIND A KÉT ÉRINTÉSNEK FEJJEL KELL TÖRTÉNNIE. A JÁTEKOSOK 5 FELADAT UTÁN CSERÉLNEK.



COACHING POINTS

- REAKCIÓIDŐ
- ERŐS FEJES
- GYORS DÖNTÉS

VARIÁCIÓK

A TEQBALL ASZTALNÁL VARIÁL-
HATJUK ÚGY, HOGY COMBBAL KELL
FELADNIA A NYITÓ JÁTEKOSNAK.

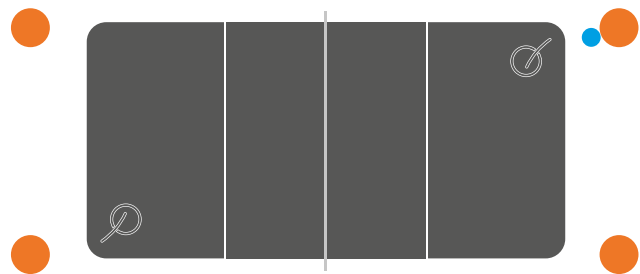
02 | GYAKORLAT - KÖZÉPHALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL PÁROS TEQBALL JÁTSZMÁNAK MEGFELELŐEN.

LEÍRÁS: A JÁTEKOSOK HAGYOMÁNYOS TEQBALL JÁTEKOT JÁTSZANAK, AHOL KÖTELEZŐ EGY PASSZT ADNIUK FEJSEL ÉS KÖTELEZŐ A LABDÁT FEJSEL ÁTADNIUK AZ ELLENFÉL TÉRFELÉRE. HA LEHETSÉGES, A JÁTEKOSOK PRÓBÁLJÁK MEG A LABDARÚGÁSBAN IS HASZNÁLATOS TÁMADÓFEJEST MEGVALÓSÍTANI ÉS LEFELÉ MEGFEJELNI A LABDÁT AZ ÁTADÁSNÁL.



COACHING POINTS

- REAKCIÓIDŐ
- TÁMADÓFEJES
- KOMMUNIKÁCIÓ

VARIÁCIÓK

A JÁTEKOSOK CSAK TÁMADÓFEJESSEL ADHATJÁK ÁT A LABDÁT.

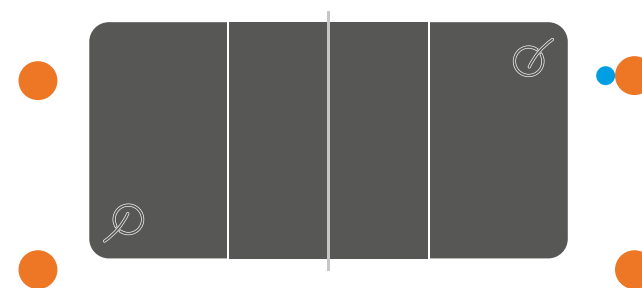
03 | GYAKORLAT - HALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL PÁROS TEQBALL JÁTSZMÁNAK MEGFELELŐEN.

LEÍRÁS: A JÁTEKOSOK PÁROS JÁTSZMÁNAK MEGFELELŐEN JÁTSZANAK, VISZONT MINDKÉT CSAPATBAN KI VAN JELÖLVE EGY JÁTEKOS, AKI FOGADÓ ÉS EGY, AKI ÁTADÓ. AZ ÁTADÓ JÁTEKOSNAK EGY ÉRINTÉSE VAN ÉS CSAK TÁMADÓ FEJESSEL ADHATJA ÁT A LABDÁT. A FOGADÓ JÁTEKOSNAK KÉT ÉRINTÉSE VAN, A MÁSODIKRA FEL KELL ADNIA A TÁRSÁNAK A LABDÁT. A JÁTEKOSOK A JÁTEKSITUÁCIÓKNAK MEGFELELŐEN MOZOGNAK ÉS HELYEZKEDNEK. A JÁTEKOT EGY TÁMADÓFEJESSEL KELL ELKEZDENI.



COACHING POINTS

- REAKCIÓIDŐ,
- HELYEZKEDÉS
- TÁMADÓFEJES
- KOMMUNIKÁCIÓ

VARIÁCIÓK

A SZEREPEKET MINDEN LABDAMENETBEN VÁLTOZTATJÁK A JÁTEKOSOK.

01 | GYAKORLAT - KEZDŐ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL, AZ ASZTALHOZ KÖZELEBBI JÁTEKOS HÁTVAL VAN AZ ASZTALNAK. AZ EGYIK ASZTALHOZ KÖZELEBBI JÁTEKOS SZEMBEN VAN AZ ASZTALLAL ÉS LABDA VAN NÁLA.

LEÍRÁS: A LABDÁS JÁTEKOS FELDOBJA MAGÁNAK A LABDÁT ÉS ÁTFEJELI AZT A TÚLSÓ TÉRFÉLRE. A FOGADÓ JÁTEKOS AZ ASZTALLAL SZEMBEN LÉVŐ PÁRJÁTÓL KAP INFORMÁCIÓT, MÉGHOZZÁ ÚGY, HOGY A FEJELÉS PILLANATÁBAN A SZEMBEN LÉVŐ TÁRS TAPSOL NEKI, EZZEL JELEZVE, HOGY A LABDA ÉRKEZIK. ERRE A JÁTEKOS MEGFORDUL ÉS AZ ÉRKEZŐ LABDÁT KÉT ÉRINTŐVEL ÁTVESZI ÉS KÉZBE VESZI EZUTÁN. AZ ELLENKEZŐ OLDALON A JÁTEKOS ÚJRA ELFORDUL ÉS A FELADAT UGYANÚGY FOLYTATÓDIK TOVÁBB.



COACHING POINTS

- REAKCIÓIDŐ
- KÉSZENLÉTI ÁLLAPOT
- KOMMUNIKÁCIÓ

VARIÁCIÓK

A JÁTEKOSOK HÁROM ÉRINTŐVEL JÁTSZANAK ÉS A HARMADIK ÉRINTÉS EGY FELFELÉ IRÁNYULÓ ÁTADÁS.

02 | GYAKORLAT - KÖZÉPHALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL, BÓJÁK**

SZERVEZÉS: 1-1 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL, MÍG 1-1 JÁTEKOS A JOBB KEZÜKNÉL A PLEXI VONALÁBAN BÓJÁKKAL A KEZÜKBEN. ÖSSZESEN 3 SZÍNŰ BÓJA VAN A KEZÜKBEN, EGYIK JÁTEKOS AZ 1-ES JÁTEKOS, MÁSIK PEDIG A 2-ES.

LEÍRÁS: A JÁTEKOSOK KÖRÜL EGY HÁROMSZÖGBEN LEHELYEZETT ALAKZAT TALÁLHATÓ KÜLÖNBÖZŐ SZÍNŰ CSÚCSOKKAL. A KÉT JÁTEKOS EGYÉNI TEQBALL JÁTEKOT JÁTSZIK KÉT VAGY MAXIMUM HÁROM ÉRINTÉSEL. AZ OLDALSÓ JÁTEKOSOK KÖZÜL AZ EDZŐ BEMONDJA, HOGY MELYIK MUTATJA FEL A HÁROM BÓJA VALAMELYIKÉT ÉPPEEN AKKOR, AMIKOR AZ EGYIK JÁTEKOS VISSZAADTA A LABDÁT. (EZ MÓDOSÍTÁSIG ÉRVÉNYES.) A JÁTEKOSNAK VISSZAADÁS UTÁN MEG KELL ÉRINTENIE LÁBBAL VALAMELYIK BÓJÁT, MAJD ÚJRA VISSZAMENNI A JÁTEKHOZ.



COACHING POINTS

- REAKCIÓIDŐ
- KÉSZENLÉTI ÁLLAPOT
- KOMMUNIKÁCIÓ

VARIÁCIÓK

A JÁTEKOSOK CSAK AHHOZ A BÓJÁHOZ NEM MEHETNEK, AMIT A TÁRSUK FELMUTATOTT.

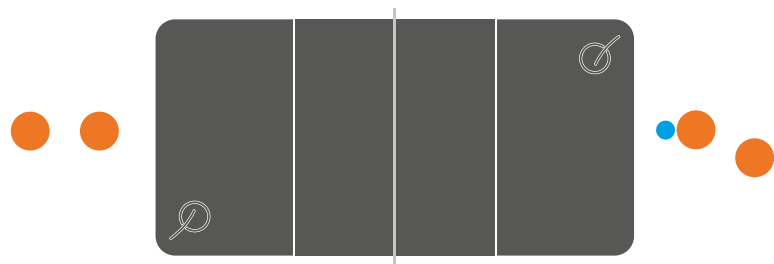
03 | GYAKORLAT - HALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL, BÓJÁK**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL, AZ ELSŐ JÁTEKOSNÁL LABDA VAN.

LEÍRÁS: A NYITÓ JÁTEKOS FELDOBJA MAGÁNAK A LABDÁT ÉS COMBBAL ÁTEMELI AZT A TÚLSÓ TÉRFÉLRE. AZ ELRÚGÁS PILLANATÁBAN A JÁTEKOSNAK BE KELL MONDANIA EGY SZÁMOT (1,2 VAGY 3) VAGY EGY EZEN SZÁMOKHOZ HOZZÁRENDELTE SZÍNT (NARANCS-1; SZÜRKE-2; FEHÉR-3). AZ EHEZ KAPCSOLÓDÓ ÉRINTÉSSZÁMMAL KELL VISSZAADNIA A KÖVETKEZŐ JÁTEKOSNAK A LABDÁT. A VISSZAADÁS MINDEN ESETBEN FELFELÉ KELL, HOGY IRÁNYULJON A JÁTÉK FOLYTONOSSÁGA MIATT. VISSZAADÁS UTÁN A SAJÁT OSZLOP VÉGÉRE ÁLL BE A JÁTEKOS.



COACHING POINTS

- REAKCIÓIDŐ
- DÖNTÉS
- KOMMUNIKÁCIÓ

VARIÁCIÓK

A JÁTEKOSOK ÁLTAL
BEMONDOTT JEL TILTÓJEL.

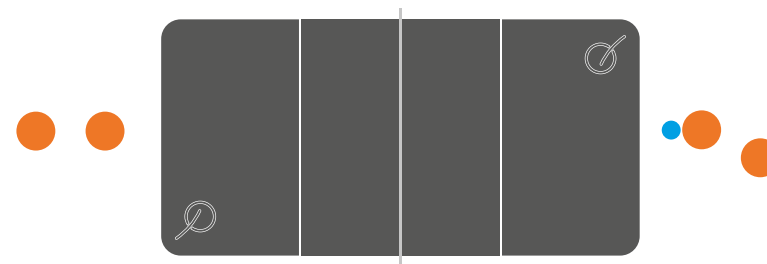
01 | GYAKORLAT - KEZDŐ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL, AZ ELSŐ JÁTEKOSNÁL LABDA VAN.

LEÍRÁS: A NYITÓ JÁTEKOS SAJÁT DÖNTÉSE ALAPJÁN KELL, HOGY ÁTADJA A LABDÁT 1, MAXIMUM 2 ÉRINTÉSSSEL. A FOGADÓ JÁTEKOS MEGFOGHATJA KÉZZEL A LABDÁT, DE UGYANÜGY KELL VISSZAADNIA, AHOGYAN A LABDÁT KAPTA. EZUTÁN ÚJABB KOMBINÁCIÓ KÖVETKEZIK, AMIT A JÁTEKOSOK TALÁLNAK KI. ÍGY TEHÁT AZ EGYIK OSZLOP A KEZDEMÉNYEZŐ, MÁSIK A REAGÁLÓ. A JÁTEKOSOK FOLYAMATOSAN FOROGNAK, MINDEN ÁTADÁS UTÁN, ÍGY FIGYELNIÜK KELL, MIKOR-MELYIK OSZLOPHOZ TARTOZNAK.



COACHING POINTS

- FIGYELEM
- KREATIVITÁS
- KONCENTRÁCIÓ

VARIÁCIÓK

FIGYELJENEK A JÁTEKOSOK,
HOGY MINDIG PRÓBÁLJANAK
ÚJ KOMBINÁCIÓKAT KITALÁLNI.

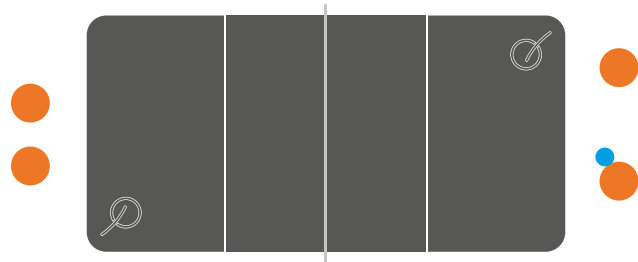
02 | GYAKORLAT - KÖZÉPHALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL, MINTHA PÁROS JÁTÉK HOZ ÁLLNÁNAK BE.

LEÍRÁS: A NYITÓ CSAPAT FELDOBJA A LABDÁT ÉS EGY KOMBINÁCIÓT MUTAT BE. A HARMADIK ÉRINTÉSRE ÁTADJÁK A LABDÁT. A FOGADÓ CSAPATNAK LE KELL MÁSOLNIA AZ ÉRINTÉSSZÁMOT ÉS AZ ÁTADÓ TESTRÉSzt. EZUTÁN ÚJABB KOMBINÁCIÓT MUTAT A KEZDEMÉNYEZŐ CSAPAT ÉS A GYAKORLAT ÍGY MEGY TOVÁBB, AMÍG VALAMELYIK CSAPAT NEM HIBÁZIK. A PONTOT SZERZŐ CSAPAT LESZ MINDIG A KEZDEMÉNYEZŐ.



COACHING POINTS

- FIGYELEM
- KREATIVITÁS
- KONCENTRÁCIÓ
- KOMMUNIKÁCIÓ

VARIÁCIÓK

A FELADÁSNAK ÉS AZ ÁTADÁSNAK IS MEG KELL EGYEZNIÉ TŰKÖRJÁTÉK-SZERŰEN.

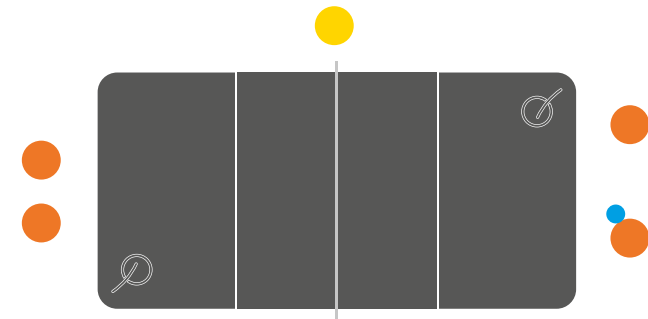
03 | GYAKORLAT - HALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL, BÓJÁK**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTEKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL, MINTHA PÁROS JÁTÉK HOZ ÁLLNÁNAK BE.

LEÍRÁS: A JÁTEKOSOK HAGYOMÁNYOS PÁROS JÁTÉKOT JÁTSZANAK. AZ EDZŐ AZ ASZTAL MELLETT ÁLL VAGY A JÁTÉKTERÜLET SZÉLÉN SZABADON MOZOG. AZ EDZŐ KEZÉBEN HÁROM BÓJA TALÁLHATÓ, AMI HÁROM KÜLÖNBŐZŐ SZABÁLYT JELENT: KÖTELEZŐ KÉTÉRINTŐ; KÖTELEZŐ FEJLEL ÁTADÁS; TŰKÖRJÁTÉK. A SZABÁLY A JEL MEGADÁSÁTÓL KEZDVE A KÖVETKEZŐ JEL MEGADÁSÁIG ÉRVÉNYES. HA NINCS MEGKÖTÉS, AZ EDZŐ MINDHÁROM BÓJÁT FELEMELI.



COACHING POINTS

- FIGYELEM
- KONCENTRÁCIÓ
- KOMMUNIKÁCIÓ

VARIÁCIÓK

AZ EDZŐ KÜLÖNBŐZŐ SZABÁLYOKAT KÖTHET A KÜLÖNBŐZŐ JELEKHEZ.

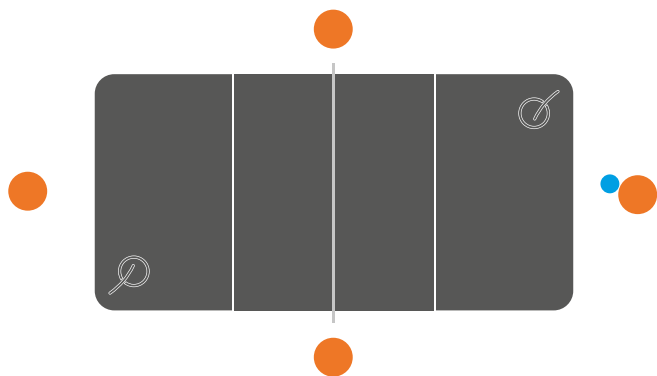
01 | GYAKORLAT - KEZDŐ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL, BÓJÁK**

SZERVEZÉS: 1-1 JÁTÉKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL, EGYIKNÉL LABDA VAN. 1-1 MÁSIK JÁTÉKOS OLDALT HELYEZKEDIK EL A PLEXI VONALÁBAN. AZ OLDALSÓ JÁTÉKOSOK KEZÉBEN 2-2 KÜLÖNBÖZŐ SZÍNŰ BÓJA VAN.

LEÍRÁS: A LABDÁS JÁTÉKOS FELDOBJA A LABDÁT ÉS BELSŐVEL ADJA ÁT A LABDÁT. A MÁSIK JÁTÉKOS A FOGADÁS ELŐTT FELNÉZ A TŐLE BALRA TALÁLHATÓ JÁTÉKOSHOZ, AKI EGY BÓJÁT MUTAT FEL NEKI. EZT A SZÍNT BEMONDJA, MIELŐTT HOZZÁÉR A LABDÁHOZ. LABDAÉRINTÉS UTÁN PATTANÁS NÉLKÜL KELL ELKAPNIA A LABDÁT. A GYAKORLAT EZUTÁN AZ ELŐZŐ MÓDON KEZDŐDIK AZ ELEJÉTŐL.



COACHING POINTS

- PONTOS LABDAÉRINTÉS
- FIGYELEMMEGOSZTÁS

VARIÁCIÓK

AZ EDZŐ BEMONDHATJA GYAKORLAT KÖZBEN, HOGY A JOBB VAGY BAL OLDALI JÁTÉKOS JELEIT FIGYELJÉK A JÁTÉKOSOK.

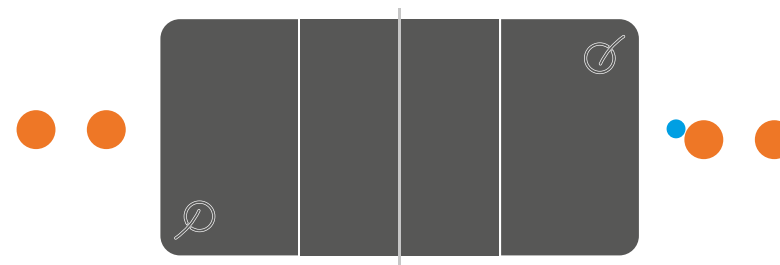
02 | GYAKORLAT - KÖZÉPHALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL, BÓJÁK**

SZERVEZÉS: 2-2 JÁTÉKOS AZ ASZTAL MÖGÖTT HELYEZKEDIK EL, A HÁTSÓ JÁTÉKOSOKNÁL PEDIG 2-2 BÓJA VAN, MELYEK KÜLÖNBÖZŐ SZÍNŰEK.

LEÍRÁS: AZ ASZTALHOZ KÖZELEBBI JÁTÉKOSOK MINIMUM 2 ÉRINTŐVEL TEQBALLT JÁTSZANAK, DE MINDEN FOGADOTT LABDA ELŐTT (KIVÉTEL SZERVA) HÁTRA KELL NÉZNIÜK ÉS A TÁRSÁK ÁLTAL MUTATOTT BÓJA SZÍNÉVEL ELLENKEZŐ SZÍNT KELL BEMONDANIUK.



COACHING POINTS

- MINŐSÉGI JÁTÉK
- VÁLL FÖLÖTTI TÁJÉKOZÓDÁS

VARIÁCIÓK

HA A JÁTÉKOS HÁTUL EGY LÁBON ÁLL, AKKOR AZ AZONOS SZÍNT KELL BEMONDANI.

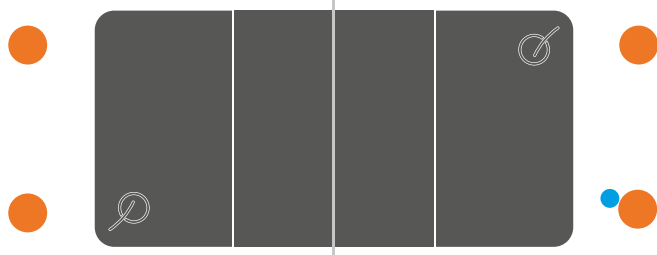
03 | GYAKORLAT - HALADÓ

LÉTSZÁM: **4+FŐ**

ESZKÖZÖK: **TEQBALL ASZTAL, BÓJÁK**

SZERVEZÉS: A JÁTÉKOSOK PÁROS JÁTÉKHOZ HELYEZKEDNEK EL, MELYET EGY LABDÁVAL JÁTSZANAK. EGY-EGY JÁTÉKOS KEZÉBEN KÉT BÓJA VAN. (A KÉT SZÍN AZONOS MINDKÉT JÁTÉKOSNÁL.)

LEÍRÁS: A JÁTÉKOSOK HAGYOMÁNYOS, DE KÖTELEZŐEN 3 ÉRINTÉSES TEQBALL JÁTÉKOT JÁTSZANAK. A JÁTÉKOSOK AZ ELLENFÉL LABDABIRTOKLÁSÁNÁL MEGTEHETIK, HOGY FELEMELNEK EGY BÓJÁT. EGY FELEMELT BÓJÁT LEGALÁBB 1 MÁSODPERCIG TARTANI KELL. HA VALAMELYIK JÁTÉKOS FELEMEL EGY ADOTT SZÍNT (PL. NARANCS), AKKOR AZ ELLENFÉLNEK CSAK FEJJELEK LEHET VISSZAADNI A LABDÁT (A MÁSODIK ÉRINTÉSÉNél LEGKÉSŐBB EMELNI KELL A BÓJÁT.) HA A MÁSIKAT EMELI FEL, AKKOR CSAK LÁBFEJJELEK LEHET VISSZAADNI A LABDÁT. HA MINDKETTŐT, AKKOR TETSZŐLEGESEN, HA EGYIKET SEM, AKKOR SZINTÉN. A JÁTÉKOSOK A BÓJÁKAT CSERÉLGETHETIK EGYMÁS KÖZT.



COACHING POINTS

- KOMMUNIKÁCIÓ
- KONCENTRÁCIÓ

VARIÁCIÓK

A FELEMELT BÓJA ELLENKEZŐJÉT KELL VÉGREHAJTANI.

JELMAGYARÁZAT



JÁTÉKOS



EDZŐ



LABDA



BÓJA



KARÓ



SZALAG



TEQBALL®
ARE YOU TEQ?

Join the Teqers!

