

# Elméleti segédlet a Teqball asztal használatához

## *Tartalomjegyzék*

### Mi a Teqball?

- Asztaltípusok és lehetőségeik

### Milyen funkciók vannak?

- Teqball
  - Sportágismertető
  - A Teqball szabályai
  - Hogyan fejleszti a labdarúgókat?
    - Technika, Taktika, Mentális és Fizikális szegmens
    - Arányok módosításának lehetőségei
      - Játékok (Kiegészítők nélkül)
      - Kiegészítő feladatok
  - Referenciák
- Teqvolley
  - Sportágismertető
  - A Teqvolley szabályai
  - Hogyan fejleszti a röplabdásokat?
    - Röplabda-technika
- Teqtennis
  - Sportágismertető
  - A Teqtennis szabályai
  - Teqtennis és a Tenisz
- Teqpong
  - Sportágismertető
  - A Teqpong szabályai
  - Teqpong és az asztalitenisz
- Qatch
  - Sportágismertető
  - A Qatch szabályai
  - Qatch és a kézilabda

### A Teqball asztal alkalmazása gyermekeknél

- Általános ismérvek

# Mi a Teqball?

A Teqball egy futballalapú sport, mely ötvözi az asztaliteniszt és a labdarúgást. Ha a tenisz és a labdarúgás egyvelege a lábtenisz, akkor a Teqball, mint elszeparált mozgásforma jól elkülöníthető az eddig létező kategóriáktól. Ez a sportforma nem csupán az éles versengésről, hanem a játékörömről, az együttműködésről, a labdarúgó-specifikus mozdulatokról és a fejlődés egyik –eddig nem létező- válfaját mutatja meg. A labdarúgók fejlesztésének szinte bármelyik szakaszába beépíthető, ugyanis nincs közvetlen kontaktus a játékosok közt, így sérülésprevenációs jellege is van ennek a játéknak. Ilyen típusú játékkal a lábteniszen kívül nem nagyon találkozunk, így a változatosság és sokszínűség igényét figyelembe véve van helye a képzésben a Teqballnak.

Az előbb felsoroltak mind arra engednek következtetni, hogy a labdarúgás és a Teqball nem két, egymás ellen versengő sportág, hanem sokkal inkább két, egymást támogató és kiegészítő mozgásforma. Teqball által a labdarúgó oly módon fejlesztheti technikai képességeit, ahogyan eddig talán még sosem, hiszen a labda szinte mindig a játékosok térde felett mozog. Ezáltal folyamatosan olyan ingerek érik a játékosokat a labda mozgása által, melyekkel eddig, ilyen mennyiségben és ilyen minőségben még semelyik edzésformánál nem találkoztak. A Teqballban számos más tényező megjelenik, amely a labdarúgásban is rendkívül effektíven hasznosítható, így ebben a játékban javítható az első érintés és a labdakezelés is, de további esetleges technikai deficitek is korrigálhatók.

Kezdők számára szintén kiváló ez a játék, hiszen játékos formában fejleszti a Teqballozók gömbérezését, testkontrollját, idegrendszerét és akár szociális kapcsolataikat is.

Fontos nyomatékosá tenni, hogy a Teqball nem versenytársa a labdarúgásnak, továbbá Teqballban a speciális szabályrendszer következtében a szerencsefaktor nem játszik szerepet. Teqballban mindig az ügyesebb játékos győzedelmeskedik.

## Asztaltípusok

Jelenleg a Teqball két asztaltípust gyárt és tudhat magáénak. A letelepíthető és egyben elsőként fejlesztett és kialakított asztal a Teqball One, ami egyben beltéri és kültéri használatra is kiválóan alkalmas, hiszen az időjárás viszonyosságoknak is megfelelő ellenállást tanúsít. Az asztal fixen telepíthető, ezáltal lopásálló is.

A könnyen mozgatható asztal, a Teqball Smart asztal szintén alkalmazható beltéri és kültéri helyszínen is. Emellett speciális tulajdonsága, hogy a ping-pong asztalokhoz hasonlóan felhajtható és egyéni játékokra is alkalmazható. Továbbá mindkét oldalát felhajtván a kereknek köszönhetően könnyen mozgatható egyik helyszínről a másikra, így tárolása nem igényel fix helyet.

## A Teqball asztal funkciói

A Teqball asztal, mint sporteszköz több mozgásforma alkalmazására is tökéletesen megfelelő, kialakítása több sportolási lehetőséget is magában foglal. Így jól érezheti magát az, aki a különböző labdajátékokat szereti, úgymint labdarúgást, kézilabdát, röplabdát, teniszt vagy asztaliteniszt, azaz ping-pongot. Az asztal 5 funkciója ezeknek megfelelően lett kialakítva, hogy ezen sportágak specifikumait, speciális tulajdonságait és technikai bázisát magában tudják foglalni és egy új szemléletmódra hívják fel a figyelmet a sportágak kiegészítő tevékenységeiben.

# Teqball

A Teqball, ahogy már az elején említettük, egy labdarúgás technikai bázisát felhasználó és alkalmazó sportág, amit 2018-ban az Ázsiai Olimpiai Tanács hivatalosan is sportággá minősített. A Teqball, mint sport, hivatalos megszületésének éve tehát 2018. Innentől kezdve bátran használhatjuk a sport kifejezést ezzel a játékkal kapcsolatban.

A Teqball természetesen továbbra is kiváló kiegészítő mozgásformája lehet a labdarúgásnak, hiszen kizárólag a labdarúgásban használható testrészek alkalmazásán keresztül lehet játszani ezt a játékot.

Természetesen a Teqball-technika és a labdarúgó technika árnyalataiban eltér, de sok átfedést találhatunk meg a két sportág alkalmazott technikai bázisa közt.

## A Teqball szabályai

### *Legfontosabb szabályok:*

#### Egyéni játék:

- Maximálisan három labdaérintés
- Az asztal és az ellenfél megérintése játék közben pontvesztéssel jár
- A játékos ugyanazzal a testrésszel kétszer egymás után nem érintheti a labdát
- A játékos ugyanazzal a testrésszel kétszer egymás után nem adhatja át a labdát az ellenfél térfelére
- A labdamenet szervával kezdődik, melyet az ellenfél térfelére kell átjuttatni. A szervára az adogató játékosnak két lehetősége van
- Csuszánál a labdamenetet meg kell ismételni

#### Páros játék:

- Maximálisan három labdaérintés csapatonként
- Az asztal, a játékostárs vagy az ellenfél megérintése játék közben pontvesztéssel jár
- Legalább egy átadás kötelező
- Egy játékos ugyanazzal a testrésszel kétszer egymás után nem érintheti a labdát
- Egy csapat ugyanazzal a testrésszel kétszer egymás után nem adhatja át a labdát az ellenfél térfelére
- A labdamenet szervával kezdődik, melyet az ellenfél térfelére kell átjuttatni. A szervára az adogató játékosnak két lehetősége van.
- Csuszánál a labdamenetet meg kell ismételni

A teljes játékszabályzat letölthető a teqball hivatalos oldaláról angol nyelven. A leggyakrabban megjelenő részleteket azonban ez a rövid szabályzat-leírás magában foglalja.

A Teqball egy teljesen non-kontakt sportág, tehát nem lehet játék közben az asztalhoz vagy az ellenfélhez hozzáérni, így sérülésprevenációs jellege is kiemelendő ennek a játéknak.

## Hogyan fejleszti a Teqball a labdarúgókat?

A labdarúgást négy szegmensre szokták bontani, melyek természetesen a sportág speciális tulajdonságaiból adódóan csak közösen, egymás vonatkozásában értelmezhetők. A könnyebb csoportosítás érdekében érdemes csupán ezeket a szegmenseket külön választani és külön-külön, szeparáltan felmérni a tulajdonságait a jobb megértés érdekében.

## Taktikai szegmens

A labdarúgás és a Teqball közti taktikai átmenet a legkisebb keresztmetszet, hiszen a létszám, a játéktérület, a játék célja különböző, ennek megfelelően a stratégiai (terv) és hadrend is különböző. A Teqballt lehet párosan és egyéniben is játszani, ezért inkább stílusjellemzőkön keresztül lehet jól megfogni a taktikai építőkövet, szegmensenet.

A játékosok játéktílusán megfigyelhető a játékhoz való hozzáállás és játékelgondolás. Így, aki szerényebb technikai bázissal rendelkezik, valószínűleg ennek megfelelően fog kockázatot vállalni játék közben. Azon játékosok pedig, akik rendelkeznek a Teqballhoz megfelelő technikai alpbázissal, több játékmódor közül választják ki azt, amiben a legkomfortosabban érzik magukat, így a támadó játéktílus, a védekező, biztonsági játéktílus és a gyors ellentámadásos játéktílus is megjelenhet a Teqballban, csak úgy, mint a labdarúgásban. Ez egyénspecifikus természetesen, viszont páros játékban a két egyén így kombinálható és megfigyelhetőek azok a domináns mozdulatok, mozdulat-kombinációk is, melyek jellemzőek egy adott személyre vagy párosra.

A taktikai hozzáállás a játékhoz megfigyelhető tehát és ennek megfelelően is érdemes nézni egy Teqball játszmát.

## Technikai szegmens

A Teqball alapvetően egy technikai játék, a TEQBALL elnevezés is a technika, illetve a technológia szavakat tartalmazzák a feltalálók elképzelése szerint. A Teqball nem a szerencse, hanem a technika játéka. A technika természetesen önmagában itt sem szeparálható, mindig a játék értelmezésében kell tekinteni a technikai kivitelezéseket, melyhez hozzátartozik a játék helyzetek megoldásának négy folyamatpillére:

- Észlelés
- Helyzetelemzés
- Döntés
- Kivitelezés

Ennek megfelelően kell komplexitásában tekintenünk a Teqballt, mint nyílt készségű játék játék helyzet-megoldásait. Ezek a folyamatlépések önmagukban nem értelmezhetőek, de a

technikai, játéktudás-beli szükségletek és tulajdonságok megismeréséhez érdemes a kivitelezés részt, mint technikai alkalmazást külön megfigyelni.

Ennek tekintetében három érintéstípusról beszélhetünk a Teqballban:

1. Mentő érintés (Reflex érintés)
2. Előkészítő érintés
3. Támadó érintés

A mentő érintés általában az az érintéstípus, aminek alkalmazására akkor van szükség, amikor a játékos az előre várttól (anticipált) eltérő vagy a fizikális korlátain kívül eső tényezők miatt kell, hogy alkalmazzon technikai kivitelezést. Ez tehát olyan, amikor például az ellenfél mozdulatáról azt gondolja a játékos, hogy egy erős lecsapás fog történni, de az ellenfél rövidítést alkalmaz. Lehetséges, hogy jobb és tapasztaltabb játékosok kevesebb mentő érintésre szorulnak rá, hiszen tapasztalatuk és játéktudásuk lehetővé teszi a jobb játékolvasást számukra, ami megkönnyíti az effektív technika kiválasztását.

Az előkészítő érintés egy mindig felfelé irányuló érintéstípus. Ez egy támadó mozdulatnak az előkészítése, de a támadó mozdulat technikai megvalósításának hiányában ez akár átadás is lehet. Azt az átadást tehát, ami ívesen megy át az ellenfél térfelére, előkészítő érintésnek nevezzük.

A támadó érintés minden esetben egy egyenes pályához közelítő (a gravitáció miatt természetesen ez mindig parabola pályát ír le) ívű labdát vonz maga után. Ez tehát egy lecsapás, egy lefelé, keményen megfejtett labda érintés-leírása. Támadó érintés általában egy tudatos előkészítő érintés után következik.

A labdarúgásban a három érintéstípus közül leginkább a támadó érintés alkalmazható, de vannak speciális esetek, amikor a mentő (reflex) érintésre szükség van. Ez például kapusoknál vagy belső védőknél fordul elő leginkább. Előkészítő érintéssel ritkán találkozunk a labdarúgásban, hiszen ez egy felfelé irányuló labdát von maga után, ami által pedig időt veszít a labdás játékos játék közben. Természetesen ívelt átadások ívelt továbbítására (első érintés) tökéletes technikai elem lehet egy Teqballban is alkalmazott előkészítő érintés. Ugyanígy egy esernyő csel (átemelő csel) is ide tartozik.

Talán mindenki számára nyilvánvaló, hogy a Teqballnál mivel a labda a levegőben van, nincs olyan felület, ami a labdabirtoklást megkönnyítené a játékosok számára. Így a labdát folyamatosan a levegőben kell tartani, ami pontos és igényes első érintéseket igényel. A játékosok első érintését és annak tudatosságát a játék helyzet-meogdolás sikeressége érdekében jól fejleszti a Teqball.

## Mentális szegmens

Mivel Teqballban a játék folyamatosságát (szüneteket leszámítva) tekintve a játékot 2-3 másodpercenként labdába ér és játék helyzeteket, szituációkat old meg az igényesség és pontosság jegyében, így kiváló kognitív fejlesztő hatása is van ennek a sportnak.

Tekintve, hogy a Teqball nyílt-készségű sportág, hiszen mindig az adott szituációnak megfelelő technikát kell választani (és a legtöbb esetben nincs egy, tökéletes technikai kivitelezés), ezáltal a döntéshozatal és annak körülményei, előzményei is kiemelkedően fontosak.

A Teqball fejleszti tehát a játékosok koncentrációját, figyelmét, továbbá a sporteszköz speciális kialakításának köszönhetően a reakcióidőt is rendkívüli módon igénybe veszi. Teqballban nem lehet "nem-odafigyelni", hiszen abban a pillanatban elveszíti a fonalat a játékos.

A Teqball annyival könnyíti meg a játékosok kognitív folyamatait játék közben, hogy az ingerek mind szemből érkeznek, ellenben a labdarúgással, ahol a játékot poszttól függően akár 360 fokos szögéből is folyamatosan kaphat ingereket, jeleket.

Amellett, hogy a kognitív képességeket fejleszti a Teqball, megjelenik benne a versenyszellem. A játékosok, akik játszanak mindig a legjobbjukat akarják nyújtani és megmutatni, mire is képesek. Tekintve, hogy a Teqballban csak szemből érkező ingerekkel találkozik a játékos, jó motiváció arra, hogy könnyen fejlődhessenek ebben a játékban.

## Fizikális szegmens

Felmérések alátámasztják, hogy a Teqball egy aerob mozgásforma az átlagosnál kicsivel jobb keringéssel rendelkező játékosoknál. Az átlagpulzus 140 és 165 ütés/perc közé tehető, a mozgások intenzitása pedig szintén egy közepes iramú futással összeegyeztethetők.

A Teqball asztal bármelyik sportját játszva körülbelül ebben a pulzus intervallumban lehet gondolkodni, ha játszani szeretnénk ezt a játékot másokkal.

A gyorsaság egyéb megnyilvánulásai közül a mozdulatgyorsaság talán az, amit ez a sportág és annak a technikai alapbázisa leginkább megkövetel.

Erő és állóképesség szempontjából szintén a többi aerob, non-kontakt mozgásforma közé sorolhatjuk.

Koordinációs szempontból viszont a Teqball jó fejlesztő hatást mutat, hiszen az asztal érintése nélkül kell ezt a játékot játszani, így sokszor előfordul, hogy a játékosnak a megfelelő egyensúly-helyzetet kell megtalálnia ahhoz, hogy effektíven tudjon játszani.

## Arányok módosítása

Természetesen a Teqball alaptulajdonságait meg lehet variálni többféle módon. A tapasztalatok azonban azt mutatják, hogy kétféle módon érdemes ezt megtenni: vagy játékszabály-változtatásokkal (akár eszközök megvariálása) vagy pedig valamilyen kiegészítő tevékenységgel érdemes ezt megtenni.

A gyakorlattár mindkét típusra mutat példát, hogyan lehet az előbb említett, Teqballhoz szükséges arányokat megváltoztatni és változatosabbá tenni. A lehetőségek tárháza természetesen végtelen, így a nevelő-edző feladata az, hogy az aktuális elérendő célhoz alakítsa a feladatokat az asztal alkalmazásával.

---

## Referenciák

A Teqball ma már annyira elterjedt a világban, hogy nemcsak a világ legnagyobb labdarúgó egyesületei rendelkeznek ezzel a sporteszközzel, hanem a legjobb labdarúgók birtokában is található ilyen asztal, melyet visszajelzések alapján tudunk, hogy rendszeres használatban vannak. Említhetjük így a Chelseat, a Real Madridot, mint egyesületek, de olyan játékosoknál is van ilyen asztal, mint Philippe Coutinho, Ronaldinho vagy Neymar. Ezen játékosok mellé egyre több világsztár csatlakozik és volt labdarúgók közül is egyre többen állnak a Teqball mellé.

A Teqball-nagykövetek sorába tartozik William Gallas, Carles Puyol vagy Robert Pires is.

# Teqvolley

A Teqvolley a röplabda egyik válfaja, ahol a röplabdában használt érintéstípusok jelennek meg, úgymint a kosárérintés, az alkarérintés és a támadóérintés. A Teqvolley az a páros játék, ami képes kihívások elé állítani a legjobb játékosokat a kis ellenmező miatt, továbbá megszerettetni ezt a típusú mozgásformát bárkivel a világon.

## A Teqvolley szabályai

*Legfontosabb szabályok:*

- Csak páros játék lehetséges
- Egy játékos kétszer egymás után nem érintheti a labdát
- Legalább egy átadás kötelező
- A labdának kötelező az asztalon lepattannia
- A labdamenet szervával kezdődik, melyre az adogató játékosnak két lehetősége van
- A labdát minden esetben csak karral lehet az ellenfél térfelére átadni
- A labdát lecsapni csak az asztal felülete mögül lehetséges
- A lábbal és egyéb testrészsel való labdaérintés szabályos érintésnek minősül
- A csusza minden esetben érvényes kivéve a szervát

## Hogyan fejleszti a röplabda-technikát?

A Teqvolley szabályrendszere magában foglalja, hogy olyan érintéseket alkalmazhatunk ebben a játékban, mint röplabdában. A leggyakrabban előforduló érintéstípusok azonban a röplabdában is megjelenő kosárérintés, alkarérintés és támadóérintés.

A Teqvolleyban az ellenmező lényegesen kisebb, mint röplabdában, azonban ezt a nehezítést kompenzálja az a tény, hogy a Teqvolleyban nem jelent kifejezett előnyt az, ha valaki magas. Sáncolni ugyanis nem lehet ebben a játékban, mindig ellenmezőre pattanás után lehet megjátszani a labdát.

Az alkarérintés és a kosárérintés hasonló szerepkörben tűnik fel Teqvolleynál is, hiszen mindkettőnek az a célja, hogy előkészítsen egy támadóérintést. Az előbb említett két érintéstípus mindegyike szinte akkor jelenik meg, amikor egy társ továbbítja egy labdát egy újabb csapattárs felé. A lényege ugyanaz tehát: felfelé irányulva, előkészítve egy lecsapást.

A Teqvolley azon speciális szabályának, hogy csak az asztal mögül lehet támadóérintést végrehajtani az ellenmező felé, azt feltételezi, hogy hiba esetén kosárérintéssel vagy alkarérintéssel is megnehezíthetik a fogadó csapat dolgát.

A Teqvolley az asztal specialitása miatt bárhol játszható, így talajtól függetlenül képes jó felkészülést biztosítani bármilyen röplabda játékosnak. A tapasztalat azt igazolja, hogy aki szeret röplabdázni, imádja a Teqvolleyt. Azon játékosok pedig, akik szeretnének röplabdázni, de magasságukból adódóan nem tudnak sikeresek lenni a játékban, szintén kedvüket lelhetik ebben a sporttevékenységben.



# Teqtennis

A Teqtennis az asztalitenisz és a tenisz ötvözete, amit egyéniben és párosban is lehet játszani. A játék specialitása, hogy a labda pattanhat az asztal után a talajon is egyszer. A játékban tenisz szabályok szerint lehet röptét is alkalmazni, de az asztal görbülete által rendkívüli összpontosítást igényel a labdák visszaütése. Gyermek számára könnyítést jelenthet az a szabály, hogy játék közben az asztalhoz hozzá lehet érni. A teniszben jellemző tenyeres és fonák ütések nagy igényességgel és pontossággal kell alkalmazni a sikeres játékhoz.

## A Teqtennis szabályai

*Legfontosabb szabályok:*

- A labdamenet szervával kezdődik, melyre az adogató játékosnak csupán egy lehetősége van
- Az asztalra való pattanás után a labda visszaadható
- A labda minden esetben röptézhető, leszámítva a szervafofogást
- Az asztalra való pattanást követően a labda egyszer a talajra is lepattanhat
- Csusza után a játék folytatódik és érvényes pont érhető el
- A plexiről visszajövő labdát lepattanás nélkül még át lehet juttatni az ellenfél térfelére egyszer egy labdabirtokláson belül

## A Teqtennis és a Tenisz

A legnagyobb különbség talán a két sportág közt, hogy Teqtennisben kétszer is lepattanhat a labda, mielőtt visszaüti azt a fogadó játékos. Természetesen a kis célfelület, ellenmező miatt nagyon nehéz visszaadni a labdákat úgy, hogy igazán kihívások elé állítsa az ellenfelet. Taktikázni viszont kiválóan lehet, hiszen lehet röptézni és lehet az asztal pattanása után egyből továbbítani a labdát. Így akár a tollaslabdától eljuthatunk a pingpongon keresztül a teniszig egy játék elméleti keretein belül.

Természetesen az ütő és a labda speciálisan kiválasztott úgy, hogy a játék effektíven játszható legyen gyermekek számára is. A játékosok hozzáérhetnek az asztalhoz, fel is mászhatnak rá egy-egy rövidítés esetén, ha szükséges.

A szabályoknak megfelelően csusza után folytatódik a játék, hiszen a talajpattanás engedélyezett, így a reakcióidő kiemelten fontos, mivel a labda nem tesz meg olyan távolságot egy ívben, mint teniszben.

# Teqpong

A Teqpong az asztalitenisz hajlított asztalon való variációja. A szabályok megegyeznek a pingponghoz is alkalmazott szabályokkal, azonban a játéktér terület speciális kialakítása miatt nagy kihívások elé állítja a játékosok reakcióidejét és játéktudását. Teqpongozni lehet egyéniben és párosban is, mindkét játék nagyszerű kiegészítése és modern változata a hagyományos asztalitenisznek.

## A Teqpong szabályai

*Legfontosabb szabályok:*

- A labdamenet szervával kezdődik, melyre az adogató játékosnak csupán egy lehetősége van
- A Teqponghoz röpte nincs, egyetlen pattanás kötelező a megfelelő célterületen
- Csusza esetén a játék folytatódik tovább és érvényes pont érhető el
- A plexiről visszajövő labdát lepattanás nélkül még át lehet juttatni az ellenfél térére egyszer egy labdabirtoklásban belül

## A Teqpong és az asztalitenisz

A Teqball alapvetően egy asztalitenisz asztalról eredeztethető ötlet. Ezt számtalan kutatás és felmérés után sikerült is megvalósítani, viszont visszafordítva is végre lehet hajtani ezt a folyamatot: pingpongozni a Teqball asztalon. Ez maga a Teqpong, a szabályok pedig hasonlóak az asztaliteniszéhez.

Jóval nagyobb különbség, hogy mivel az asztal lapjáról a labda mindig a játékos irányába pattan, ezért nem megy olyan magasra általában a pingponglabda, mint a hagyományos játékban. Ez nehézségeket vonz magával, hiszen a lecsapásokat még ívesebben kell végrehajtani, hiszen az ellenfél ellenmezeje is lefelé kerekített, így a támadási szög kisebb az ütés pillanatától kezdve.

# Qatch

A Qatch a kidobós játékhoz hasonló, kézilabda elemeket is magában foglaló játék. A labdát az ellenfél térfelére kell dobni úgy, hogy az ellenfél ne tudja azt elkapni és visszajuttatni anélkül, hogy a labda másodszorra is lepattanna. A Qatchben nemcsak a pontosan kivitelezett és erős dobásokra van szükség, hanem a kreativitásra, a gyors döntéshozatalra és a kimagasló versenyszellemre is.

## A Qatch szabályai

*Legfontosabb szabályok:*

- A labdamenet szervával kezdődik, melyre az adogató játékosnak egy lehetősége van
- Szerválni kézzel átdobott labdával lehet
- A játékot puha labdával kell játszani, így a Qatchnek sérüléspreventív jellege is van
- Pattanás után a labdát a fogadó játékosnak el kell kapnia anélkül, hogy az lepattanna a talajra
- Csusza esetén a labdamenetet meg kell ismételni, kivéve, ha a fogadó játékos elkapja azt azelőtt, mielőtt a labda lepattanna a talajra. Szervánál, ha csuszára megy a labda, a szervát meg kell ismételni
- Páros játék esetén egy passz megengedett a játékosok között
- A játékosok két másodpercig birtokolhatják a labdát. Ez páros játszma esetén három másodperc
- A plexiről átpattanó labdával a második lepattanással (vagy talajra eséssel) ugyanúgy pont érhető el
- Az elkapott labdával maximum két lépés tehető meg

## Qatch és a kézilabda

A Qatch technikai repertoárja leginkább a kézilabdára hasonlít, azonban itt mindig lefelé irányuló dobást kell végrehajtani az effektív játék érdekében. Ez talán a legkönnyebben játszható játék mindenki számára, hiszen egyszerű szabályrendszere és könnyű megvalósíthatósága van.

A labdát kézzel kell markolni, ahogyan kézilabdában is, a labdaméret itt is változhat, de érdemes olyan körülményeket teremteni kisebb gyermekek számára is, amikkel a potenciális sérüléseket el lehet kerülni. Ezt segíti továbbá az a szabály is, hogy nem lehet játék közben az asztalt megérinteni.

# A Teqball asztal alkalmazása gyermeknél

## Általános ismérvek

A Teqball asztal különböző játékaik természetesen a kívánt cél elérése érdekében átalakítható és az edző/nevelő kívánságainak megfelelően formálható. Így a különböző változók fordulhatnak elő az 5 funkció játékaik közt:

- Labda típusa/mérete
- Játékosok száma
- Forgójáték/Hagyományos játék
- Játékszabályok
- Külön feladatok (Asztalfeladat + Külön feladat)
- Sorverseny

Így minden korosztály képes megtalálni azt a mozgásformát, amit effektíven tud játszani és élvezni. Ennek segítségével konkrét Teqball gyakorlatokat mutatunk, melyeket természetesen át lehet alakítani Qatch, Teqtennis, Teqpong vagy épp Teqvolley játéknak megfelelő képzésfeladatra.

Ezen játékok is kétféle módon lettek kialakítva: 1. Asztalfeladat + Külön feladat 2. Szabálymódosítások, megkötések

## Tanácsok

Gyermekeknek az asztal megismerése és a gömbérvék kialakítása, labdaérvékelés fejlesztése kulcsfontosságú. Az asztal kialakítása és kiszámíthatatlansága miatt a gyermekek az eddig hagyományostól eltérő módon tudnak megismerkedni a labdajátékok variációival. Akik a labdarúgás felé tendálnak, egyértelműen a Teqball játékot próbálják meg játszani, hiszen labdarúgó példaképeiktől is látták ennek az eszköznek a használatát.

Ugyanígy a Teqvolley, a Teqpong, a Teqtennis és a Qatch olyan magával ragadó sportforma, hogy képes hosszú időre lekötöni a gyermekeket, hiszen mindegyik nyílt készségű mozgásforma. Ezáltal, hogy nemcsak az erősebb nyer, az ügyesség, a csalafintaság és a megfelelő technika is kiemelkedően fontos.

Ezen tulajdonságok miatt hangoztatjuk büszkén, hogy a Teqball asztal (Teqboard) játékaik bármikor, bárhol, nemtől és kortól függetlenül is játszhatók és élvezhetők.