



TEQPONG

TEQPONG
WORLD IS CURVED

EDZŐI
C LICENSZ

TARTALOMJEGYZÉK

EGY EDZŐ SZÁMOS SZEREPET TÖLT BE	4
A SPORTOLÓ FEJLŐDÉSÉNEK HÁROM FŐ SZAKASZA.....	6
TECHNIKA	7
MOZGÁS	8
TAKTIKA.....	9
MESTERKURZUS - ALAPOK	12
EGY EDZÉS FELÉPÍTÉSE	13
MIÉRT KELL BEMELEGÍTENI?.....	14
SOKLABDÁS GYAKORLAT.....	17
GYAKORLATOK.....	18
MÉRKŐZÉSEK.....	19
MIÉRT VAN SZÜKSÉG LEVEZETÉSRE?.....	20

„AZOK VAGYUNK, AMIT ISMÉTEL-
TEN TESZÜNK. A KIVÁLÓSÁG
EZÉRT NEM CSELEKEDET,
HANEM SZOKÁS.”

ARISZTOTELÉSZ

AZ EDZŐ FELADATA
KIALAKÍTANI A HELYES
SZOKÁSOKAT.



EGY EDZŐ SZÁMOS SZEREPET TÖLT BE:

- 🔍 oktató
- 🔍 mentor
- 🔍 demonstrátor
- 🔍 tanácsadó
- 🔍 gyakorlópartner
- 🔍 támogató
- 🔍 szervező
- 🔍 ösztönző
- 🔍 tervező
- 🔍 példakép
- 🔍 elemző

ELSŐDLEGES SZEREPEI

- 🔍 segíti a sportolót a benne rejlő lehetőség teljes kibontakoztatásában
- 🔍 elemzéssel, utasításokkal és ösztönzéssel egyengeti a sportoló útját



A SPORTOLÓ FEJLŐDÉSÉNEK HÁROM FŐ SZAKASZA:

**TECHNIKA
MOZGÁS
TAKTIKA**



TMT

TECHNIKA

- Q Az összes ütésforma helyes technikájának elsajátítása elengedhetetlen a sportoló fejlődéséhez.
- Q A rossz vagy helytelen technika visszafogja a sportolóban rejlő lehetőségeket.
- Q Ne engedje, hogy a játékos megismételje a rossz technikát.
- Q A megfelelő technikával végeztesse az edzést, és ismétléssel gyakoroltassa be a helyes technikát a sportolókkal.



MOZGÁS

MIÉRT FONTOS A MOZGÁS, MOZDULAT?

SEGÍT A SPORTOLÓNAK:

- Q a lehető leghamarabb felvenni a megfelelő helyzetet.
- Q a lehető legjobb helyzetbe hozni magát ahhoz, hogy jó minőségű ütést végezzen.
- Q több időt hagyni magának jó minőségű ütés elvégzésére.
- Q elkerülni azt a helyzetet, amikor nincs elég helye vagy ideje jó technikával színvonalas ütést végezni.

A SPORTOLÓ:

- Q alkalmazzon oldalazó sasszélépéseket mozgás közben.
- Q soha ne lépjen keresztbe.
- Q testsúlya nyugodjon a lábujjain, térde pedig legyen mélyen behajlítva.
- Q koncentráljon a lába helyzetére, amely az ütésnek megfelelően változik.
- Q mindig térjen vissza kiinduló helyzetbe, különösen rövid, széles vagy mély szervafogadás után.
- Q mozgással teremtsen helyet az ütésnek.

TAKTIKA

A TAKTIKÁK A KÖVETKEZŐK ALAPJÁN TÉRNEK EL:

SAJÁT SPORTOLÓ ESETÉN:

játékstílus, erősségek, gyengeségek és mentális erő.

AZ ELLENFELEK ESETÉN:

játékstílus, erősségek, gyengeségek és mentális erő.

A TAKTIKA KIALAKÍTÁSA

1. LÉPÉS

ELEMZÉS

- 🔍 Melyek az ellenfél erősségei, illetve gyengeségei?
- 🔍 Mit csinál a játékosom jól, és miből nyerhet pontokat?
- 🔍 Melyek a sportolóm jelenlegi gyengeségei?
- 🔍 Milyenek az ellenfél szokásai?

2. LÉPÉS

STRATÉGIA (AZ ELEMZETT INFORMÁCIÓK SEGÍTSÉGÉVEL)

- 🔍 Hogyan kényszeríthetők ki az ellenfél hibái?
- 🔍 Hogyan billentheti ki játékosom az ellenfelet az egyensúlyából?
- 🔍 Hová helyezze el a labdát?
- 🔍 Hogyan teremtheti meg a győztes ütés esélyét?
- 🔍 Mikor kell „duplapontot” kérnie?

3. LÉPÉS

AKCIÓ

Sportolója részére állítson össze konkrét taktikát saját elemzése és a stratégiája alapján! A rendelkezésre álló információk és tapasztalatok felhasználásával készítsen saját tervet és taktikát! Világosan magyarázza el és beszélje meg a sportoló taktikáját!



MESTERKURZUS - ALAPOK

1. RÉSZ

MI KELL A TEQPONGHOZ?



2. RÉSZ

HOGYAN TARTSD AZ ÜTŐT



3. RÉSZ

TENYERES SZERVA



4. RÉSZ

FONÁK SZERVA



5. RÉSZ

SZERVA FOGADÁS



6. RÉSZ

TENYERES KONTRA



7. RÉSZ

FONÁK KONTRA



EGY EDZÉS FELÉPÍTÉSE

1. BEMELEGÍTÉS - 20 PERC

2. SOKLABDÁS GYAKORLATOK ÉS MÉRKŐZÉSEK

3. LEVEZETÉS - 10 PERC

- Q Az edzés időtartamához mérten tervezzen be soklabdás játékot, gyakorlatokat és mérkőzéseket.
- Q Ideális esetben mind a hármat tervezze be: soklabdás játékot, gyakorlást és mérkőzéseket egy foglalkozáson belül, bár ez függhet a sportolótól és aktuális céljától is.
- Q Kell-e szünet? Ez az edzés teljes időtartamától függ. 1 óra 30 percnél hosszabb edzések esetén 10 perces szünetet kell hagyni a sportolóknak.

MIÉRT KELL BEMELEGÍTENI?

AZ IZMOK BEMELEGÍTÉSE

A bemelegített izmok nagyobb erőt, gyorsabb, fürgébb fizikai mozgást és nagyobb reakciósebességet tesznek lehetővé.

A SÉRÜLÉS VESZÉLYÉNEK CSÖKKENTÉSE

A magasabb testhőmérséklet növeli az izmok rugalmasságát, ami segít megelőzni az izomszakadásokat és húzódásokat.

MENTÁLIS FELKÉSZÜLÉS

Összpontosítsd az agyad mentálisan, és kerülj be a „zónába”.

FELÉPÍTÉS:

1. ASZTALTÓL TÁVOL

10 PERC

2. AZ ASZTALNÁL

10 PERC

ASZTALTÓL TÁVOL (10 PERC)

KARDIÓ - 6 PERC

PÉLDA:

- Q Joggolás - 2,5 perc
- Q Sasszélépések - 1 perc
- Q Térdemelések- 30 másodperc
- Q Sarokemeléses futás - 30 másodperc
- Q Sprintelés - 1 perc
- Q Lassú járás - 30 másodperc

NYÚJTÁS - 4 PERC

- Q Tartalmazzon statikus és dinamikus gyakorlatokat is.
- Q Az egyes nyújtásokat legalább 20 másodpercig tartassa ki.
- Q Összpontosítson a teqponghoz szükséges izmokra.

AZ ASZTALNÁL (10 PERC)

PÉLDA:

- 🏓 Tenyeres kontrából tenyeres kontrába - 2 perc
- 🏓 Tenyeres pörgetésből tenyeres pörgetésbe - 2 perc
- 🏓 Fonák kontrából fonák kontrába - 2 perc
- 🏓 Fonák pörgetésből fonák pörgetésbe - 2 perc
- 🏓 Szabadjáték - 2 perc



SOKLABDÁS GYAKORLAT

- Q Létfontosságú a teqpong edzésen.
- Q Alkalmas a technika, a mozgás és a reakciósebesség gyakorlására.
- Q Nagy intenzitású.
- Q Végtelen testedzési lehetőségeket enged.
- Q 1-4 játékos.
- Q Időhatékony – a többi játékos közben szedi a labdákat.

HOGYAN KELL A LABDÁT BEADNI?

- Q Beadás közben legyen kényelmes, megfelelő a fogás.
- Q Közvetlenül kézből adja be a labdát.
- Q A játékos térfelén valószínűen pattanjon a labda.
- Q A beadásnak automatikus készségnek kell lennie, amely lehetővé teszi az Ön számára, hogy edzőként a sportolóra és ütéseire koncentrálhasson.
- Q Időkorlát sportolónként: a) minden játékosra megszabott, egyenlő idő, pl. 5 perc vagy b) minden játékosra egy-egy kosárnyi labda jusson.

GYAKORLATOK

- Q Okosan válasszon gyakorlatokat az egyes sportolók számára.
- Q Gondoskodjon róla, hogy minden gyakorlatnak legyen célja és oka.
- Q Használja a Teqtraining gyakorlattár gyakorlatait és merítsen ötleteiből.
- Q Legyen kreatív, igazítsa a gyakorlatokat a sportolók igényeihez.

A GYAKORLAT AJÁNLOTT FELÉPÍTÉSE:

EGY-EGY GYAKORLAT 15 PERCIG TART

- Q 7 perc gyakorlás
- Q 30 másodperc szünet

SZEREPCSERE (a sportolók szerepet cserélnek)

- Q 7 perc gyakorlás
- Q 30 másodperc szünet

MÉRKŐZÉSEK

- 🔍 Legyenek egyéni, páros és csapatmérkőzések.
- 🔍 Változtasson a mérkőzések hosszán úgy, hogy a legjobb 3, 5 és 7 játszik mérkőzést.
- 🔍 Ha kell, használja ki a játékos hátrányait a mérkőzések során.
- 🔍 Készítsen versenyforgatókönyveket, pl. a vesztes játékosnak vagy csapatnak 20 fekvőtámaszt kell végrehajtania.



MIÉRT VAN SZÜKSÉG LEVEZETÉSRE?

- 🔗 A szív és a légzés szaporasága lassan csökken, ez segít elkerülni a szédülést vagy ájulást.
- 🔗 Lassan csökken a testhőmérséklet, ez védi a szívet.
- 🔗 A nyújtás tejsavat szabadít fel az izmokból, így csökken a fájdalomérzet, merevség és a görcs.

LEVEZETÉS - 10 PERC

- 🔗 Lassú járás - 2 perc
- 🔗 Statikus nyújtás - 8 perc

Nyújtás közben mélyeket lélegezzünk!

A nyújtás során mentálisan csillapodjunk le!

TEQPONG

#TEQPONG

KÖVESS MINKET

