Teqball

Το **Teqball** είναι ένα σύγχρονο, τεχνικό άθλημα που παίζεται πάνω σε ένα **κυρτό τραπέζι** (Teq table) και συνδυάζει στοιχεία από ποδόσφαιρο, ρακέτες και επιδεξιότητα.

Οι παίκτες χρησιμοποιούν **μόνο πόδια, γόνατο, μηρό, στήθος και κεφάλι** για να ελέγξουν και να επιστρέψουν την μπάλα πάνω από το τραπέζι.

Δεν υπάρχει σωματική επαφή και δεν χρειάζεται δύναμη — είναι παιχνίδι **τεχνικής, ελέγχου, ακρίβειας και ταχύτητας σκέψης**.

Είναι παγκοσμίως δημοφιλές σε ακαδημίες ποδοσφαίρου και νεανικούς χώρους άθλησης.



Βασικοί Κανονισμοί

Το Teqball παίζεται **1 vs 1** ή **2 vs 2**.

1. Οι παίκτες πρέπει να επιστρέψουν την μπάλα **πάνω από το κυρτό τραπέζι**, χωρίς να την αφήσουν να αναπηδήσει δύο φορές.
2. Κάθε παίκτης επιτρέπεται να κάνει **μέχρι 3 επαφές** πριν επιστρέψει την μπάλα.
3. Δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί **το ίδιο μέρος του σώματος** δύο φορές σε σειρά (π.χ. διπλές επαφές με το πόδι).
4. Η μπάλα δεν επιτρέπεται να αγγίξει **τον παίκτη ή το σώμα του τραπεζιού**.
5. Στο μονό παιχνίδι, δεν επιτρέπεται να αγγίξει η μπάλα **την ίδια πλευρά του τραπεζιού δύο φορές**.

6. Η βαθμολογία είναι όπως το πινγκ-πονγκ:
    - Μέχρι **12 πόντους** (ή 20 για μεγαλύτερη διάρκεια).
    - Προβάδισμα +2 για νίκη.
7. Στο διπλό, οι παίκτες **εναλλάσσονται στις επαφές**, όπως στο βόλεϊ.



Τι διδάσκει το Teqball

Το άθλημα ενισχύει:

- **Τεχνική ποδοσφαίρου** (control, first touch, μοτίβα πάσας)
- **Ισορροπία και συντονισμό**
- **Χωρική αντίληψη**
- **Στρατηγική & λήψη αποφάσεων**
- **Παιχνίδι χωρίς επαφή** (ασφαλές για σχολείο)
- **Επιμονή & αυτοβελτίωση**

Ιδανικό για μαθητές που αγαπούν το ποδόσφαιρο αλλά και για όσους προτιμούν παιχνίδι τεχνικής αντί για επαφή.

Διδακτική Προσέγγιση

1. Σταθμοί Τεχνικής

- Παιχνίδι “1 επαφή μόνο με πόδι”
- Έλεγχος μπάλας με μηρό & επιστροφή
- Εναλλαγή επαφών: πόδι–μηρός–στήθος
- Pass & control drills σε χαμηλό ύψος

2. Δραστηριότητα «Χωρίς Σκορ»

Στόχος: **να κρατήσουν 10 συνεχόμενες ανταλλαγές**.
Εστιάζει στην ακρίβεια και όχι στον ανταγωνισμό.

3. Mini Matches

- Μονό 1 vs 1 μέχρι 6 ή 8 πόντους
- Διπλό 2 vs 2 με υποχρεωτική εναλλαγή επαφών

Διαφοροποίηση

Γυμνάσιο

- Χρήση ελαφρύτερης μπάλας
- Εξάσκηση μόνο σε 1–2 επαφές
- Στόχος: επιτυχείς επιστροφές, όχι νίκη
- Περισσότερα παιχνίδια συνεργασίας

Λύκειο

- Κανονικό μέγεθος μπάλας
- 3 επαφές και χρήση advanced skills
- Μικρά τουρνουά με βαθμολογία
- Τεχνικές ελέγχου τύπου:
    - *inside stall*
    - *head control*
    - *flick return*

Ασφάλεια

- Χρήση κλειστού χώρου ή ασφαλούς αυλής.
- Απόσταση γύρω από το τραπέζι (ζώνη ασφαλείας).
- Απαγορεύονται δυνατές «βολές» προς πρόσωπα.
- Ο εκπαιδευτικός εποπτεύει συνεχώς τη ροή κινήσεων.