

*Dan Cristian Mănescu  
Andrei Claudiu Tudor  
Cătălin Octavian Mănescu*



TEQBALL

# **TEQBALL**

**ANTRENAMENT ȘI PERFECȚIONARE**

**Dan Cristian Mănescu  
Andrei Claudiu Tudor  
Cătălin Octavian Mănescu**

# ***Teqball***

***ANTRENAMENT ȘI PERFEȚIONARE***

***Editura Risoprint  
Cluj-Napoca 2026***

**Toate drepturile rezervate autorului & Editurii Risoprint**

*Editura **RISOPRINT** este recunoscută de C.N.C.S.  
(Consiliul Național al Cercetării Științifice).  
[www.risoprint.ro](http://www.risoprint.ro) [www.cnsc-uefiscdi.ro](http://www.cnsc-uefiscdi.ro)*



Opiniile exprimate în această carte aparțin autorului și nu reprezintă punctul de vedere al Editurii Risoprint. Autorul își asumă întreaga responsabilitate pentru forma și conținutul cărții și se obligă să respecte toate legile privind drepturile de autor.

Toate drepturile rezervate. Tipărit în România. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă sub nicio formă, prin niciun mijloc mecanic sau electronic, sau stocată într-o bază de date fără acordul prealabil, în scris, al autorilor.

All rights reserved. Printed in Romania. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the author.

**ISBN 978-973-53-3576-2**

## **Teqball**

**ANTRENAMENT ȘI PERFECTIONARE**

**Autori:**

**Dan Cristian Mănescu  
Andrei Claudiu Tudor  
Cătălin Octavian Mănescu**

**Director editură: GHEORGHE POP**

Versiunea disponibilă online pdf reprezintă o variantă restrânsă (extras) și nu lucrarea în integralitatea sa.

# **COLECȚIA PALESTRA SCIENTIA**

## *CUPRINS*

Capitol 1 – Introducere în Teqball .....	3
• Ce este Teqball	
• Echipamentul necesar	
• Regulile de bază ale jocului	
• Competiții și arbitraj	
Capitol 2 – Tehnica individuală .....	10
• Poziționarea și echilibrul	
• Tipuri de lovituri	
• Tehnica de plasare și efect	
• Adaptarea tehnicii la stilul personal de joc	
• Automatizarea tehnicii și inteligența motrică	
• Coordonarea, ritmul și controlul corporal	
• Erori tehnice fundamentale și metode moderne de corectare	
• Tehnica sub presiune psihologică	
Capitol 3 – Tactici de joc și strategie .....	32
• Deschiderea punctului	
• Jocul ofensiv vs. defensiv	
• Gestionarea mingilor dificile (include Greșelile comune și cum se corectează)	
• Citirea adversarului și anticiparea	
• Construirea punctului și finalizarea	
• Tactica în jocul de dublu: fundamente	
• Poziționări și rotații în jocul de dublu	
• Sincronizare tactică și comunicare nonverbală în dublu	
• Modele tactice avansate în jocul de dublu	
• Finalizarea în jocul de dublu	
Capitol 4 – Antrenamentul .....	66
• Exerciții pentru începători	
• Progrese pentru jucători intermediari	
• Antrenamente avansate și scenarii de joc	
• Planuri de antrenament (microcicluri și mezocicluri de pregătire)	
Capitol 5 – Dezvoltarea fizică și mentală .....	85
• Încălzirea și stretching-ul specific Teqball-ului	
• Antrenamentul forței, vitezei și rezistenței	
• Agilitate și mobilitate funcțională	
• Focus mental, concentrare și psihologie sportivă	
• Nutriție	
Capitolul 6 - Beneficiile practicării Teqball .....	103
• Dezvoltarea abilităților tehnice și fizice	
• Coordonare, concentrare și reacție	
• Aplicabilitate în alte sporturi (ex: fotbal)	
• Socializare și dezvoltare personală	
Epilog .....	106

# Capitolul 1

## Introducere în Teqball

### 1.1 Ce este Teqball

Teqball este un sport hibrid, născut la granița dintre creativitate și necesitate, un sport al epocii moderne. Apărut într-un context în care scena sportivă globală este dominată de fotbal, dar antrenamentul tehnic devine tot mai dependent de inovație și eficiență, Teqball-ul a oferit o soluție elegantă, minimalistă, dar extrem de provocatoare: o masă curbată, o minge și doi jucători.

A fost inventat din observația și curiozitatea unui fost jucător de fotbal care obișnuia să exerseze lovituri cu mingea pe o masă de ping-pong, alături de prieteni. Dar pentru că mingea sărea imprevizibil, mai ales când ajungea pe margini, a apărut ideea unei mese curbate - cu o geometrie care elimină acele devieri și creează o traiectorie constantă, logică, „antrenabilă”. Alături de doi parteneri, unul expert în informatică iar celălalt antreprenor, ideea a prins formă. Nu a fost un proces spontan ci a durat ani. S-au testat prototipuri, s-au făcut zeci de reglaje, iar când prima masă a fost finalizată și primele reguli au fost formulate, au constatat că nu inventaseră doar un echipament ci un sport în sine. Pentru că teqball-ul nu este o extensie a fotbalului, ci un sport autonom. Nu are nevoie de terenuri mari, nu implică echipe numeroase sau arbitri prezenți fizic. Este simplu în formă, dar complex în execuție. Se joacă fără contact fizic, iar regula celor trei atingeri (fiecare jucător are dreptul la maximum trei atingeri înainte de a returna mingea) impune eficiență, control și anticipație.

Diferența esențială față de alte sporturi este forma mesei. Curbura obligă mingea să revină natural către jucător, dar în același timp impune o gândire tridimensională: unghiurile, înălțimea mingii, spinul – toate contează. Mingea nu sare la întâmplare, ci răspunde exact la inputul dat. Este, în esență, o formă de feedback biomecanic perfect: primești exact ce trimiți. Această caracteristică face ca Teqball să fie un instrument de antrenament extrem de precis. Din acest motiv, cluburi de top din Europa au început să folosească masa de Teqball în pregătirea tehnică a fotbaliștilor. Nu este o modă, ci o decizie rațională: Teqball antrenează controlul, plasamentul, viziunea periferică și sincronizarea.

În același timp, Teqball este un sport competitiv în toată regula. În 2017, la doar trei ani de la lansarea oficială, s-a înființat Federația Internațională de Teqball (FITEQ). A adoptat reguli clare, a creat circuite de turnee și a stabilit standarde pentru echipamente. A urmat o dezvoltare explozivă: Campionate Mondiale anuale, prezență în peste 150 de țări, peste 3000 de jucători legitimați la nivel global și mii de evenimente locale și regionale. Edițiile Campionatului Mondial au devenit vitrine ale spectacolului sportiv modern. Cu probe de simplu, dublu masculin, dublu feminin și dublu mixt, cu transmisii live și comentarii profesionale, Teqball-ul a reușit să ofere publicului un produs sportiv televiziune-friendly, dinamic, clar și ușor de urmărit.

Un alt aspect definitoriu este versatilitatea socială a sportului. Teqball se practică în școli și universități, dar și în parcuri, centre comunitare și săli de sport. Nu ai nevoie de o echipă, ci doar de un partener și o masă. Într-o lume urbanizată, cu spații tot mai limitate, Teqball-ul devine o soluție de mișcare reală, practică, accesibilă. În școli, profesorii îl folosesc pentru a dezvolta abilitățile motrice de bază: echilibru, coordonare, orientare în spațiu. În reabilitare, terapeuții îl utilizează pentru exerciții funcționale post-traumatice. În cluburi, antrenorii îl integrează în rutinele tehnico-tactice. Este un sport modular – adaptabil oricărui context.

Din punct de vedere al valorilor, Teqball promovează fair-play-ul, disciplina și performanța prin precizie. Nu există dueluri fizice, nu există faulturi, doar execuție, viziune și

control. Tocmai de aceea, atrage tot mai mult atenția federațiilor olimpice, fiind văzut ca un sport al viitorului – curat, universal, educativ. Iar dincolo de statistici și rezultate, are o calitate rară: capacitatea de a conecta oameni. Doi necunoscuți pot începe un meci fără să vorbească aceeași limbă. Mingea, masa și regulile fac totul, nu este nevoie de arbitru, nu este nevoie de interpretări, iar fiecare punct e clar: mingea a atins sau nu masa, jocul vorbind de la sine.

În România, Teqball-ul a prins rădăcini mai întâi în mediul universitar. Primele mese au apărut în facultăți de educație fizică și sport, apoi în cluburi și școli. În prezent există competiții interne, sportivi afiliați și participări constante la turnee internaționale. Procesul de dezvoltare este susținut de parteneriate educaționale, sponsori și inițiative locale.

Una dintre cele mai importante inovații din Teqball este designul mesei. Curba mesei nu este întâmplătoare – are un rol esențial în logica jocului. Masa este proiectată astfel încât mingea, după ce lovește suprafața, să urmeze un traseu previzibil, dar provocator. Forma curbă elimină unghiurile moarte, zonele moale sau ricoșeul incert, caracteristic meselor de ping-pong sau ale altor jocuri de masă. În locul haosului, apare ritmul. În locul hazardului, apare controlul. Această regularitate a traiectoriei este esențială pentru antrenamentul motor. Sportivul primește un feedback clar pentru fiecare mișcare: dacă mingea nu revine cum trebuie, eroarea îi aparține. Nu există scuze. În acest sens, Teqball este un sport al responsabilității tehnice. Orice greșală este vizibilă, cuantificabilă, corectabilă. Pentru antrenori, masa devine un laborator ideal pentru analiza mișcării.

Deși la prima vedere pare o simplă activitate de reflex și coordonare, Teqball este în realitate o combinație subtilă de biomecanică, anticipare cognitivă și viteză de reacție. Loviturile nu pot fi haotice, pentru că suprafața de joc este limitată și mingea trebuie să atingă obligatoriu masa adversarului. Orice pas greșit, orice întârziere în execuție, orice contact incorect cu mingea duce la pierderea punctului. De aceea, în antrenamentele avansate, sportivii își dezvoltă nu doar condiția fizică, ci și capacitatea de a gândi în timp real. Teqball-ul impune luarea deciziilor în fracțiuni de secundă: dacă trimit mingea cu capul sau cu pieptul? Cu câtă forță? În ce zonă a mesei? Este un sport care cere adaptare constantă și învățare rapidă.

De altfel, tocmai aceste trăsături l-au recomandat pentru programe educaționale și de reabilitare neurologică. În mai multe țări, Teqball este folosit în clinici de recuperare pentru pacienți cu afecțiuni motorii ușoare, pentru că stimulează simultan echilibrul, atenția distributivă și coordonarea intersegmentară. Prin natura sa, sportul solicită cooperarea între trunchi, membre inferioare și privire – un element-cheie în refacerea unor capacități motorii fine.

Pe rețelele sociale, Teqball a devenit rapid viral. Spre deosebire de alte sporturi, este fotogenic și ușor de filmat. Un meci poate fi comprimat în câteva secunde spectaculoase – o lovitură acrobatică, un punct câștigat prin reflex, un serviciu cu efect. Platforme precum TikTok, Instagram și YouTube au contribuit decisiv la promovarea sa. În doar câțiva ani, mii de clipuri au ajuns virale, iar clipuri demonstrative cu jucători celebri au atras milioane de vizualizări. Dar dincolo de imagine, esența Teqball-ului rămâne autentică. Este o formă de competiție pură, în care totul se joacă în câțiva metri pătrați. Nu ai unde fugi, nu ai unde te ascunde. Mingea vine, trebuie returnată – și o faci sau nu. Este sport în stare brută, fără accesorii, fără efecte speciale. Doar jucătorul, masa și mingea.

În același timp, sportul oferă posibilități nelimitate de exprimare. Fiecare jucător dezvoltă un stil propriu: unii preferă să joace tehnic, aproape de masă; alții mizează pe lovituri în forță sau pe un joc de plasament. Stilurile se formează natural, în funcție de calitățile fizice, dar și de experiența tactică. În timp, Teqball-ul formează jucători compleți, cu o inteligență sportivă ridicată.

## 1.2 Echipamentul necesar

Teqball-ul este un sport minimalist, dar nu simplist. Cu un echipament de bază format din doar trei componente esențiale – masa, mingea și încălțăminte potrivită – oferă un cadru complet pentru antrenament, joc și performanță. Fiecare dintre aceste elemente are însă caracteristici precise, fără de care experiența sportivă nu ar fi aceeași.

### ***Masa de Teqball***

Punctul central al sportului este masa de Teqball. Aceasta nu este o masă obișnuită. Designul său curbat, cu o înclinare reglementată, este rezultatul a ani de testare și optimizare. Dimensiunile standard sunt de 3 metri lungime, 1.5 metri lățime și o înălțime variabilă între 76 și 90 cm la margini, cu o curbă centrală care oferă un arc uniform de traiectorie.

Suprafața este rigidă, fabricată din polycarbonat sau fibră compozită, astfel încât mingea să ricoșeze uniform, fără absorbție. Curba mesei este concepută astfel încât mingea să revină natural în spațiul advers, dar suficient de repede încât să provoace reacție rapidă. Este o formă de geometrie aplicată în sport, care impune jucătorului o adaptare constantă a poziției, a unghiului de execuție și a timingului.

Masa este construită pentru uz interior sau exterior, fiind rezistentă la intemperii, cu elemente pliabile pentru transport. Modelele profesionale sunt certificate de Federația Internațională de Teqball (FITEQ) și pot fi utilizate în competiții oficiale. De asemenea, există versiuni de antrenament, ușor mai accesibile financiar, destinate școlilor, cluburilor sau amatorilor.

### ***Mingea de Teqball***

Deși la prima vedere pare identică cu mingea de fotbal, mingea de Teqball are caracteristici tehnice proprii. Este, în general, o minge de mărimea 5, cu greutate standard (410–450g), dar cu presiune adaptată pentru un salt optim pe masa rigidă.

Presiunea joacă un rol crucial. O minge prea moale va avea ricoșeu scăzut, imprevizibil; una prea tare va accelera necontrolat și va afecta precizia jocului. De aceea, în competiții, mingea este verificată înainte de meci, iar presiunea optimă este menținută între 0.4 și 0.6 bari. Suprafața mingii trebuie să fie perfect rotundă, fără deformări, și din material cu aderență moderată, pentru a permite lovituri cu efect.

FITEQ recomandă mingi aprobate oficial, însă pentru antrenament se pot folosi și mingi clasice de fotbal, cu condiția să fie corect calibrate. Jucătorii avansați preferă mingi ușor mai rigide, pentru a genera traiectorii mai clare și efecte pronunțate.

### ***Încălțăminte***

Deși poate părea un detaliu minor, încălțăminte influențează direct performanța și prevenirea accidentărilor. Deoarece Teqball-ul presupune mișcări rapide, opriri bruște și schimbări de direcție în spațiu redus, este necesară o pereche de pantofi sport stabili, ușori și cu talpă plată.

Pe suprafețe indoor (parchet, tartan), se recomandă încălțăminte de sală, cu talpă din cauciuc non-marking, pentru aderență și control lateral. Pe terenuri outdoor, pantofii de tip turf (pentru gazon artificial) sunt cei mai potriviți, oferind o combinație bună între amortizare și stabilitate.

Jucătorii profesioniști își aleg încălțăminte nu doar pentru confort, ci și în funcție de stilul lor de joc. Cei care joacă aproape de masă preferă pantofi mai fermi, pentru sprijin solid. Cei care joacă în retragere, dinamic, aleg modele mai ușoare, pentru libertate de mișcare.

### ***Alte accesorii utile***

Deși nu sunt esențiale, există o serie de accesorii care pot îmbunătăți experiența de joc sau de antrenament:

- **Genunchierele** – utile pentru jucătorii care folosesc frecvent genunchiul în lovituri sau pentru protecția la contactul cu solul.
- **Bandaje sau orteze ușoare** – pentru susținerea gleznelor sau încheieturilor în cazuri de instabilitate.
- **Cronometru și tabletă de scor** – folosite în antrenamente și competiții pentru urmărirea evoluției.
- **Conuri și jaloane** – pentru exerciții de încălzire, coordonare sau mobilitate specifică.
- **Echipament sportiv comod** – pantaloni scurți, tricouri lejere, preferabil din materiale tehnice (poliester, elastan) care permit evaporarea transpirației.

Teqball-ul nu cere mult în termeni de resurse materiale, dar fiecare componentă contează. Într-un sport de precizie, unde mingea poate fi pierdută pentru câțiva milimetri, calitatea mesei, a mingii și a încălțăminteii poate face diferența. Alegerea echipamentului potrivit nu este doar o chestiune de confort, ci o decizie strategică, care influențează ritmul jocului, siguranța jucătorului și chiar rezultatul final.

### 1.3 Regulile de bază ale jocului

La prima vedere, Teqball pare simplu: doi jucători, o masă curbată și o minge. Însă în spatele acestei simplități aparente se află un set de reguli precise, menite să păstreze jocul curat, echilibrat și competitiv. Aceste reguli sunt formulate și actualizate de Federația Internațională de Teqball (FITEQ), fiind aplicate în toate competițiile oficiale și recomandate în context educațional și recreativ.

#### **Forma de joc**

Teqball-ul poate fi jucat în două formule principale:

- Simplu (1 vs. 1)
- Dublu (2 vs. 2)

Există și forma dublu mixt, în care fiecare echipă are câte un jucător de sex masculin și unul de sex feminin. În toate formele de joc, se aplică aceleași principii tehnice, cu diferențe minore în gestionarea atingerilor la dublu (vezi mai jos).

#### **Durata și scorul**

Un meci de Teqball se joacă în sistem de cel mai bun din trei seturi (2 din 3). Fiecare set este câștigat de jucătorul sau echipa care atinge primul 12 puncte, cu condiția unui avantaj de minimum două puncte (12–10, 13–11 etc.).

Serviciul alternează la fiecare două puncte. În caz de egalitate 11–11, serviciul devine alternativ la fiecare punct.

#### **Serviciul**

Serviciul este întotdeauna efectuat din spatele liniei de serviciu, aflată la 2 metri de masa de joc. Mingea trebuie aruncată în aer și lovită cu piciorul, astfel încât să atingă mai întâi partea proprie a mesei, apoi să sară peste în partea adversarului. Dacă mingea lovește marginea mesei, este considerată „edge ball” și se repetă.

Serviciile se efectuează alternativ: un jucător servește două puncte, apoi adversarul.

#### **Atingeri și constrângeri tehnice**

Fiecare jucător are dreptul la maximum trei atingeri, fără a folosi aceeași parte a corpului de două ori consecutiv. Spre exemplu, combinația genunchi-picior-cap este legală; combinația picior-picior-cap nu este.

Este interzisă atingerea cu mâinile și brațele. Loviturile trebuie să fie clare, fără menținerea mingii sau contact prelungit. După ce mingea este lovită, aceasta trebuie să atingă masa adversarului, fără a atinge podeaua.

În jocul de dublu, regula devine mai strictă: coechipierii nu pot face două atingeri consecutive, ceea ce înseamnă că mingea trebuie să alterneze între cei doi, indiferent de situație. Această regulă promovează colaborarea și comunicarea între jucători.

#### ***Punctul se pierde dacă:***

- mingea nu este returnată în cele trei atingeri permise,
- se folosește de două ori aceeași parte a corpului,
- mingea atinge solul înainte de a atinge masa adversarului,
- se atinge mingea cu mâna sau brațul,
- jucătorul atinge masa cu orice parte a corpului,
- serviciul este greșit de două ori consecutiv.

Regulile sunt clare și nu lasă loc de interpretări. În competiții oficiale, arbitrul verifică respectarea fiecărei secvențe și poate cere reluarea unui punct doar în caz de circumstanțe excepționale (defecțiuni tehnică, întrerupere externă etc.).

#### ***Comportamentul sportiv***

Teqball este un sport care pune accent pe fair-play și respect reciproc. Nu există contact fizic, iar interacțiunea între jucători este minimă. Această cultură a sportivității este susținută de regulamente și de arbitraj, dar și de comunitate. La nivel competițional, gesturile de respect – precum recunoașterea greșelii sau încurajarea adversarului – sunt frecvente și încurajate.

#### ***Arbitraj și tehnologie***

În competițiile internaționale, meciurile sunt arbitrate de un arbitru principal, asistat de un operator de scor și, în unele cazuri, de un observator tehnic. FITEQ a introdus și soluții video, iar în turneele majore se folosesc camere pentru analizarea punctelor controversate.

Tehnologia este parte integrantă a sportului: scorul este digitalizat, mesele sunt conectate la platforme de monitorizare, iar meciurile sunt adesea transmise live cu grafică integrată.

Teqball-ul este, în esență, un sport care nu necesită reguli complicate, dar cere o aplicare riguroasă a celor existente. Precizia și disciplina sunt mai importante decât forța sau spectacolul. Această filozofie îl diferențiază de multe alte sporturi: aici, câștigă cel care controlează mai bine fiecare detaliu – nu doar mingea, ci și propriul corp, propriul ritm, propria minte.

### **1.4 Competiții și arbitraj**

Deși este un sport tânăr, Teqball-ul s-a dezvoltat rapid și coerent din punct de vedere competițional. În doar câțiva ani de la lansare, a trecut de la meciuri demonstrative între entuziaști la un sistem internațional structurat, cu turnee majore, clasamente, calificări și arbitraj standardizat. Această evoluție a fost posibilă datorită implicării directe a Federației Internaționale de Teqball (FITEQ), care a impus o viziune clară asupra modului în care trebuie organizată performanța în acest sport.

#### **Campionatele internaționale**

Evenimentul central al calendarului competițional este Campionatul Mondial de Teqball, organizat anual din 2017. Primele ediții au reunit jucători din 15–20 de țări, dar numărul a crescut constant, ajungând la peste 50 de țări participante până în 2023 și peste 150 de federații naționale afiliate în 2025.

Campionatul Mondial cuprinde următoarele probe:

- Simplu masculin
- Simplu feminin
- Dublu masculin

- Dublu feminin
- Dublu mixt

Fiecare probă are un sistem de calificări și grupe, urmate de faze eliminatorii. În meciurile decisive (semifinale, finale), jocul capătă intensitate maximă, iar nivelul tehnic este remarcabil. Lovituri acrobatice, anticipare impecabilă și momente de creativitate pură definesc finalele de nivel mondial.

În paralel cu Campionatul Mondial, se organizează și alte competiții internaționale:

- Teqball World Series
- Continental Cups (ex: European Teqball Tour)
- Teqball Challenger Cups
- Teqball World Rankings Events

Clasamentele sunt actualizate în timp real pe platformele FITEQ, iar jucătorii acumulează puncte pe baza performanțelor individuale și pe echipe.

### **Competițiile naționale**

Pe plan intern, multe țări au început să organizeze campionate naționale, cu etape regionale și faze finale. România, de exemplu, a introdus în 2020 primul circuit oficial, cu participare din mediul universitar, cluburi sportive și comunități locale.

Organizarea competițiilor urmează un model simplu, ușor de adaptat la nivel local: teren redus, echipamente portabile, scor vizibil, durată medie redusă. Asta face ca turneele de Teqball să fie atractive pentru festivaluri sportive, evenimente urbane, școli și universități.

### **Arbitrajul în Teqball**

Un aspect definitoriu al sportului este claritatea deciziilor tehnice. În Teqball, nu există contact fizic, nu există faulturi interpretabile, iar suprafața de joc e uniformă și predictibilă. Tocmai de aceea, arbitrul nu are un rol de „judecător al intenției”, ci de garant al aplicării corecte a regulilor.

În competiții oficiale, meciurile sunt arbitrate de:

- Un arbitru principal, poziționat lateral față de masă
- Un operator de scor, responsabil cu actualizarea digitală a scorului
- Un arbitru de rezervă sau observator tehnic (la turneele majore)

Arbitrul verifică:

- corectitudinea serviciului,
- respectarea numărului și tipului de atingeri,
- integritatea punctului (atingerea mesei, ieșirea mingii etc.),
- comportamentul sportiv.

Deși este un sport de mare viteză, majoritatea deciziilor se pot lua cu ochiul liber, întrucât mișcărilor sunt clare, iar erorile sunt evidente. În turneele internaționale se folosesc însă și sisteme video, camere de înaltă viteză și reluări, pentru a rezolva eventualele faze discutabile (ex: „edge ball” – atingerea marginii mesei).

FITEQ oferă cursuri de formare pentru arbitri certificați. Aceștia învață nu doar regulile, ci și etica arbitrajului, comunicarea nonverbală, gestionarea presiunii și folosirea tehnologiei.

### **Fair-play și imagine sportivă**

Teqball a cultivat, încă de la început, o cultură sportivă pozitivă. Nu există proteste, confruntări, scandaluri. În cele mai multe cazuri, jucătorii își recunosc greșelile înainte ca arbitrul să intervină. Faptul că regulile sunt clare, iar contactul fizic inexistent, contribuie la menținerea unui climat de respect reciproc și competiție curată.

Această imagine disciplinată a sportului este parte din strategia de poziționare internațională. Teqball vrea să fie perceput ca un sport al preciziei, al eleganței și al valorii tehnice - nu al forței brute sau al dramatismului.

Competițiile de Teqball sunt dovada că sportul modern nu trebuie să fie complicat ca să fie captivant. Cu o structură clară, reguli eficiente și o comunitate globală dinamică, acest sport a demonstrat că inovația, organizarea și fair-play-ul pot construi rapid o scenă competitivă solidă și durabilă.

## Capitolul 2

### Tehnica individuală

În Teqball, tehnica nu este doar o componentă a performanței – este coloana vertebrală a întregului joc. Spre deosebire de alte sporturi unde forța sau viteza pot compensa lipsa de finețe, în Teqball execuția este totul. Mingea nu iartă. Masa, prin curba sa matematică, răspunde exact la ceea ce jucătorul transmite. Nu poți ascunde o greșală tehnică în spatele unei faze spectaculoase.

Tocmai de aceea, dezvoltarea tehnicii individuale este esențială din primele sesiuni de antrenament. Jucătorii trebuie să înțeleagă nu doar cum să lovească mingea, ci și cum să se miște, cum să se poziționeze și cum să echilibreze corpul în fiecare moment al jocului.

Tehnica în Teqball nu este o rutină rigidă, ci un proces evolutiv. Începe cu învățarea loviturilor fundamentale și continuă cu rafinarea fiecărei mișcări până când acestea devin expresia stilului personal. Un jucător bun nu doar că aplică tehnica, ci o transformă într-un instrument de control, dominare și, uneori, de creație.

Acest capitol explorează pas cu pas fundamentele tehnice ale jocului individual: poziționarea, tipurile de lovituri, tehnica plasamentului și adaptarea execuțiilor la propriile calități motrice. Fiecare secțiune oferă nu doar explicații teoretice, ci și context practic – pentru că în Teqball, teoria nu valorează nimic dacă nu se transformă în execuție curată.

#### 2.1 Poziționarea și echilibrul

Poziționarea este prima expresie a inteligenței motrice în Teqball. Într-un sport unde mingea vine repede, spațiul de joc este limitat, iar fiecare secundă contează, a ști unde să te afli înainte ca mingea să vină este la fel de important ca lovitura propriu-zisă. Poziționarea eficientă nu este doar o chestiune de instinct sau reflex – este o abilitate care se educă, se antrenează și se finisează în timp.

În Teqball, totul pornește de la centrul de greutate. Fără o poziție stabilă, corpul nu poate reacționa eficient. Jucătorii avansați mențin o ușoară flexie a genunchilor, cu trunchiul înclinat în față și privirea mereu orientată către mingea în mișcare. Picioarele sunt depărtate la lățimea umerilor, talpa este în contact complet cu solul, dar greutatea corpului este distribuită mai ales pe antepicior, pentru a facilita declanșarea rapidă a mișcărilor laterale. Aceasta este poziția de bază – un echilibru dinamic, pregătit pentru orice direcție.

Poziționarea în jurul mesei nu este statică. Jucătorul trebuie să se miște constant pentru a intercepta mingea în zona optimă de execuție. Această zonă variază în funcție de tipul de lovitură (cu piciorul, cu pieptul, cu capul) și de traiectoria mingii. În mod ideal, mingea trebuie întâmpinată la aproximativ 30–40 cm distanță de masă, în lateral față de corp, acolo unde poate fi controlată cu precizie și unde corpul este echilibrat.

Un aspect adesea ignorat de începători este importanța unghiurilor. Masa fiind curbată, mingea nu sare doar pe verticală, ci poate veni în unghiuri diferite, în funcție de efect și de plasamentul adversarului. Un jucător bine poziționat anticipează aceste traiectorii și se mișcă înainte ca mingea să atingă masa, nu după. Această mișcare anticipativă este ceea ce diferențiază jucătorii reactivi de cei proactivi.

Poziționarea defensivă implică o distanță ușor mai mare față de masă, permițând jucătorului să aibă mai mult timp pentru reacție. Poziționarea ofensivă, în schimb, se realizează aproape de masă, în scopul de a prelua mingea devreme și a reduce timpul de reacție al adversarului. Jucătorii experimentați alternează constant între aceste două registre, în funcție de dinamica punctului.

Echilibrul este mai mult decât o stare fizică – este o condiție a eficienței tehnice. Fiecare lovitură executată dezechilibrat va avea o traiectorie imprecisă, iar fiecare pas făcut din

impuls va reduce capacitatea de a reveni la poziția de bază. În Teqball, jucătorul trebuie să învețe să-și recupereze poziția de echilibru imediat după lovitură, pentru a fi pregătit pentru următoarea fază. Este o succesiune continuă de destabilizare și stabilizare, un dans între atac și control.

Un alt element crucial este relația vizuală cu mingea și cu masa. În Teqball, nu te poziționezi doar în raport cu mingea, ci și în raport cu un obiect fix – masa – care are un centru, margini, colțuri și puncte „moarte”. Poziționarea optimă presupune cunoașterea acestor repere și folosirea lor în avantaj propriu. De exemplu, mulți jucători evită pozițiile direct în fața colțurilor mesei, unde traiectoriile pot deveni greu de controlat.

Echilibrul mental însoțește echilibrul fizic. Un jucător grăbit, tensionat sau imprevizibil va avea poziționări haotice, ceea ce va duce la erori tehnice. Antrenamentul poziționării nu înseamnă doar exerciții fizice – înseamnă și calm, disciplină, capacitatea de a menține un ritm intern stabil indiferent de presiunea jocului. Este vorba despre a construi o rutină internă de mișcare, pe care corpul o poate accesa automat, fără efort conștient.

Pentru antrenori, lucrul cu sportivii în zona poziționării trebuie să înceapă devreme. Exercițiile pot include:

- deplasări laterale rapide în jurul mesei;
- simularea unor traiectorii cu conuri sau jaloane;
- lucrul cu minge suspendată pentru exersarea loviturilor din diferite puncte;
- combinații de poziționare – lovitură – revenire – reîncadrare.

La nivel avansat, se pot introduce exerciții cu minge dublă, parteneri care simulează adversari reali sau antrenamente cu servire imprevizibilă, menite să dezvolte reacția și adaptarea la situații noi.

### **2.1.1 Fundamente biomecanice și aplicabilitate în antrenamentul de Teqball**

Poziționarea și echilibrul reprezintă doi dintre cei mai importanți determinanți ai performanței în Teqball. În absența acestora, nici cea mai precisă lovitură nu își atinge scopul, iar reacția la jocul adversarului devine întâmplătoare. Deși în aparență simple, aceste două componente implică o complexă interacțiune între controlul neuromotor, anticipația spațială și stabilitatea segmentară.

#### ***Poziționarea în raport cu masa și mingea***

Masa de Teqball introduce un context unic de joc: suprafața curbată și dimensiunea redusă a spațiului creează condiții în care poziționarea corectă nu este opțională, ci esențială. Spre deosebire de sporturi în care timpul de reacție este compensat de teren mai mare sau parteneri, în Teqball, timpul este limitat la câteva fracțiuni de secundă, iar responsabilitatea execuției este integrală.

Poziționarea funcțională are următoarele caracteristici:

- orientarea trunchiului față de masă: cu axul umerilor paralel cu axul longitudinal al mesei;
- distanța optimă față de marginea mesei: 30–50 cm, variabilă în funcție de înălțimea și stilul jucătorului;
- orientarea vederii: focalizare pe mingea în zbor, cu viziune periferică activă asupra poziției mesei și a adversarului;
- distribuția greutății: 55–60% pe piciorul de sprijin anterior, pregătit pentru reacție.

Această poziționare trebuie să permită mobilitate multiplanară – adică reacție rapidă laterală, înainte sau în retragere, fără pierderea echilibrului. Antrenorii trebuie să evite rigidizarea poziției: jucătorul trebuie să rămână într-o stare de activare, nu de încordare statică.

#### ***Echilibrul segmentar și central***

Echilibrul în Teqball nu se referă doar la menținerea verticalității, ci la capacitatea de a controla întregul lanț kinetic în mișcare. Acest tip de echilibru este denumit în literatura de specialitate „echilibru dinamic funcțional”.

El implică:

- stabilitate la nivelul articulației gleznei și genunchiului, pentru absorbția forțelor de impact la aterizare sau schimbare de direcție;
- activare eficientă a musculaturii lombo-pelviene (core), pentru controlul trunchiului și transferul de forță între membrele inferioare și segmentul superior;
- aliniament postural corect în momentul contactului cu mingea – pentru eficiență biomecanică și prevenirea accidentărilor.

Fără acest echilibru, loviturile sunt imprecise, iar revenirea în poziție de joc este întârziată. De aceea, în planificarea antrenamentului trebuie incluse exerciții specifice de echilibru pe un picior, pe planuri instabile, cu sarcini de coordonare simultană (minge, rotații, schimbări de direcție).

### ***Tipuri de poziționare: anticipativă vs. reactivă***

Jucătorii de nivel mediu tind să dezvolte o poziționare reactivă – se mișcă abia după ce mingea a fost lovită de adversar. Jucătorii avansați învață să anticipeze direcția și efectul mingii înainte de contactul adversarului cu balonul, bazându-se pe citirea corporală (unghiul șoldurilor, amplitudinea mișcării, poziția piciorului de sprijin).

Poziționarea anticipativă se antrenează prin:

- jocuri dirijate cu un singur tip de lovitură adversă (ex. doar lovituri cu efect lateral),
- folosirea de stimuli vizuali premergători (ex. culori, gesturi),
- antrenamente video cu pauză înainte de contact și solicitare de decizie pozițională.

### ***Greșeli comune și metode de corectare***

Erori frecvente observate la sportivi începători și intermediari:

- Poziționare prea aproape de masă (blocaj în reacție, limitare a gestului tehnic);
- Sprijin pasiv pe călcâie (reducerea capacității de impuls lateral);
- Corp rigid, cu mișcări secvențiale în loc de fluide;
- Neajustarea poziției după execuție – stagnare într-un punct fix.

Metode de corectare:

- Antrenamente cu feedback imediat (video delay sau corectare verbală la fiecare greșeală);
- Exerciții de poziționare cu minge suspendată (pentru repetare fără presiune de timp);
- Jocuri în care punctul este valid doar dacă jucătorul revine în zona optimă după execuție;
- Exerciții „în oglindă”, în care sportivul imită poziționarea partenerului, dezvoltând simțul corporal și relația cu masa.

### ***Relația poziționării cu stilul de joc***

Un jucător cu stil ofensiv va avea o poziționare mai agresivă, apropiată de masă, cu pregătire pentru lovituri rapide și unghiuri înguste. Un jucător defensiv va prefera o distanță mai mare, poziție joasă, control asupra timpului și reacții calme. Poziționarea devine astfel o expresie a stilului individual, dar trebuie să fie susținută de o bază solidă de mișcare și echilibru funcțional.

În Teqball, poziționarea și echilibrul nu sunt doar condiții ale reușitei tehnice – ele sunt elemente de diagnostic ale nivelului de joc. Un sportiv care greșește frecvent nu are, de cele mai multe ori, o problemă de lovitură, ci o problemă de plasament. De aceea, antrenamentul poziționării trebuie planificat sistematic, integrat în toate etapele pregătirii și adaptat permanent la nevoile jucătorului.

## 2.2 Tipuri de lovituri

Lovitura este unitatea de bază în Teqball. Fără o tehnică solidă de execuție, nu există consistență, precizie sau progres real. Spre deosebire de alte sporturi în care tehnica poate fi compensată de forță sau de rezistență, în Teqball, mingea „răspunde” exact la ce primește. Fiecare mișcare transmite informație: despre corpul tău, despre controlul mingii, despre intenția tactică.

În funcție de partea corpului utilizată, Teqball permite patru mari tipuri de lovituri legale:

- Lovitura cu piciorul (dorsală sau interioară)
- Lovitura cu genunchiul
- Lovitura cu capul
- Lovitura cu pieptul

Fiecare are particularități biomecanice proprii, iar eficiența în joc depinde de alegerea corectă a momentului, unghiului și tehnicii potrivite.

### 1. Lovitura cu piciorul

Este cea mai frecventă și versatilă lovitură din Teqball, fiind și un instrument excelent de expresie tactică. În funcție de unghiul de contact și de zona mesei vizate, un jucător poate forța adversarul într-o poziție dificilă, poate controla ritmul punctului sau chiar poate simula o intenție și executa altceva. În jocurile avansate, această lovitură capătă nuanțe: un lob discret, o deviere cu efect sau o minge scurtă pot face diferența. De aceea, în antrenament nu se lucrează doar precizia mecanică, ci și decizia contextuală – ce lovitură alegi, de ce și când.

Este utilizată pentru:

- returnări de control,
- lovituri de atac,
- plasamente cu efect.

Variante:

- Lovitură dorsală (instep kick) – cu partea superioară a labei piciorului; oferă viteză și profunzime.
- Lovitură cu interiorul piciorului (inside kick) – oferă precizie și control, ideală pentru plasamente și lovituri cu efect lateral.

#### Biomecanică:

- Genunchiul trebuie ridicat la 90–110°, piciorul de sprijin se plasează paralel cu masa, la 20–30 cm de punctul de contact.
- Trunchiul este ușor înclinat în față, brațele echilibrează rotația corpului.
- Execuția trebuie să fie fluidă, cu angajarea lanțului kinetic inferior – șold-genunchi-glezna.

#### Erori frecvente:

- Lovitură rigidă, din genunchi, fără fluiditate.
- Contact prea devreme (mingea lovește marginea mesei).
- Picior de sprijin prea aproape – scade raza de control.

#### Exerciții specifice:

- Lovituri repetate cu control pe punct fix (pe zona centrală a mesei);

- Lovituri cu efect lateral folosind interiorul;
- Jocuri 1v1 în care doar lovitura cu piciorul este permisă.

## **2. Lovitura cu genunchiul**

Folositoare în situații în care mingea vine aproape de corp și nu poate fi atacată din prima cu piciorul. Este o lovitură de intermediere – permite păstrarea controlului și pregătirea pentru un atac ulterior. Deși percepută ca o lovitură pasivă, genunchiul poate deveni un instrument de tranziție strategică. În meciurile tensionate, unde timpul de reacție este redus, genunchiul permite salvarea punctului fără pierderea echilibrului. Mai mult, unii jucători dezvoltă un stil de joc bazat pe secvențe fluide genunchi-picior-cap, menținând controlul asupra punctului până când apare o oportunitate reală de atac. Lovitura cu genunchiul devine astfel o punte între defensivă și ofensivă, nu o simplă formă de intermediere.

### **Biomecanică:**

- Ridicare activă a coapsei la 90–100°, trunchiul ușor în extensie.
- Brațele trebuie să stabilizeze axial corpul, altfel se pierde echilibrul.
- Contactul cu mingea se face cu partea superioară a genunchiului sau cu vastul medial (fața anterioară a coapsei).

### **Scopuri tactice:**

- Menținerea punctului deschis.
- Redirecționarea mingii într-o poziție favorabilă pentru următoarea lovitură.
- Resetarea jocului sub presiune.

### **Erori comune:**

- Lovitură „moale”, fără control asupra traiectoriei.
- Ridicarea genunchiului fără coordonare între trunchi și picior de sprijin.
- Contact prea jos sau prea sus – pierde precizia.

### **Exerciții recomandate:**

- Jocuri de control doar cu genunchiul.
- Lovituri la mingea suspendată (minge pe sfoară).
- Combinarea cu lovitura de picior în secvență: genunchi → picior → revenire.

## **3. Lovitura cu capul**

Lovitura cu capul este una dintre cele mai spectaculoase, dar și cele mai puțin folosite la nivel începător. Necesită timing perfect, echilibru și plasament al corpului. Lovitura cu capul dezvoltă și o dimensiune aparte a jocului: curajul și disponibilitatea de asumare. Este o execuție cu risc, care nu permite corectare în timpul mișcării. Din acest motiv, dezvoltarea încrederii este esențială. Jucătorii tineri ezită adesea să folosească capul, dar prin exerciții progresive, în contexte sigure, aceștia pot învăța să valorifice această lovitură în avantaj propriu. În jocurile de dublu, capul poate fi decisiv în finalizarea punctului, mai ales când adversarii sunt retrași. Astfel, capul nu este doar o alternativă – este o armă.

### **Tipuri:**

- Lovitură frontală (cu fruntea) – pentru direcție și putere.
- Lovitură de redirecționare – cu unghi de deviere laterală.

### **Biomecanică:**

- Genunchii ușor flexați, picioarele depărtate.
- Gâtul activ – mișcare de extensie rapidă în zona cervicală.
- Lovitura trebuie să fie „activă”, nu pasivă – corpul impulsionează mingea.

### **Situații ideale:**

- Mingea vine înaltă și centrală, aproape de masa adversă.
- Răspuns rapid la un lob.
- Încheiere de punct.

**Erori frecvente:**

- Executarea cu partea superioară a capului – direcție imprecisă.
- Lipsa balansului – corpul cade după lovitură.
- Contact prea devreme – mingea nu ajunge peste fileu.

**Antrenament:**

- Lovituri la minge suspendată.
- Exerciții de sărituri și balans anterior-posterior.
- Jocuri cu capul în perechi, fără presiune de punctaj.

**4. Lovitura cu pieptul**

Una dintre cele mai tehnice lovituri. Se folosește mai rar, dar poate schimba ritmul punctului prin absorbția energiei mingii și redirectionare în lovitură următoare. Lovitura cu pieptul solicită o finețe aparte a controlului corporal. Este, de fapt, o formă de absorbție a forței mingii și de realiniere a fazei. În loc să returnezi imediat, reconfigurezi momentul punctului. Jucătorii care stăpânesc pieptul pot dicta ritmul jocului, pot rupe tempo-ul și pot crea dezechilibru la adversar. Pe plan mental, lovitură cu pieptul arată maturitate: nu te grăbești, nu reacționezi compulsiv, ci alegi să controlezi jocul cu o execuție elegantă. Antrenamentul pieptului dezvoltă și respirația, postura și coordonarea trunchiului – calități utile în toate celelalte faze ale jocului.

**Biomecanică:**

- Trunchiul se înclină ușor în spate.
- Picioarele sunt flexate pentru absorbție.
- Contactul se face pe stern sau partea superioară a pectoralilor.

**Funcții:**

- Control al mingii în fază de tranziție.
- Resetarea punctului.
- Pregătirea unei lovituri decisive cu piciorul.

**Probleme comune:**

- Lovitură „rigidă” – mingea sare prea departe.
- Contact pe abdomen – traiectorie imprevizibilă.
- Poziționare pasivă – pierdere de timp și inițiativă.

**Exerciții:**

- Lovituri cu pieptul pe mingea ușor aruncată (de antrenor).
- Combinații: piept → cap / piept → picior.
- Exerciții cu mingea venind din lateral, pentru ajustarea poziției.

Un jucător complet nu este cel care are o singură lovitură puternică, ci acela care știe când și cum să folosească fiecare lovitură în contextul jocului. În Teqball, varietatea execuțiilor tehnice este direct proporțională cu calitatea deciziilor tactice. Antrenorii trebuie să dezvolte toate cele patru lovituri în paralel, în condiții de joc și sub presiune, pentru ca sportivul să poată alege soluția optimă în fiecare moment

**2.3. Tehnica de plasare și efect**

Plasarea mingii este, în Teqball, unul dintre cele mai importante acte tehnice pe care un jucător le poate stăpâni. Dacă lovitura reprezintă instrumentul, plasarea este intenția, iar efectul este semnătura personală. În sporturile clasice cu minge, plasamentul decide diferența dintre o execuție bună și una memorabilă. În Teqball, această diferență este și mai accentuată, pentru că masa curbată amplifică fiecare nuanță a traiectoriei, iar spațiul redus nu iartă nici cea mai mică eroare de direcție sau înălțime. Controlul plasamentului este, astfel, o formă de inteligență tehnică – un proces în care geometria, biomecanica și instinctul se întâlnesc natural.

Plasarea mingii nu înseamnă doar a trimite balonul într-un punct dorit. Este un proces complet care implică citirea corpului adversarului, anticiparea poziției lui viitoare, înțelegerea dinamicii mesei și folosirea efectelor pentru a genera ricoșeuri avantajoase. Jucătorul avansat nu trimite niciodată mingea la întâmplare: fiecare plasament are scop, fiecare unghi provoacă reacție, fiecare deviere creează presiune sau eliberare. De cele mai multe ori, o execuție câștigătoare pornește cu o lovitură aparent banală, dar plasată într-un loc care obligă adversarul să intre într-o mișcare dificilă. Nu forța decide punctul, ci calitatea deciziei.

Masa de Teqball poate fi împărțită conceptual în zone: centrul, lateralele și colțurile. Zona centrală este zona de stabilitate: plasamentul aici controlează ritmul, păstrează mingea în joc și menține un echilibru neutru. Zonele laterale sunt zonele de presiune, pentru că obligă adversarul la decalaje mari de poziționare și creează unghiuri greu de gestionat la retur. Colțurile, în schimb, reprezintă teritoriul finalizatorilor: o zonă unde mingea, trimisă corect, devine aproape imposibil de interceptat. Jucătorii de top folosesc constant aceste repere mentale. De la primele antrenamente, sportivul învață nu numai să lovească mingea, ci să „citească” masa, asemenea unei hărți topografice, unde fiecare zonă are o funcție tactică distinctă.

Pe lângă direcție, înălțimea traiectoriei este un alt instrument esențial. O traiectorie înaltă poate părea pasivă, dar este în realitate una dintre cele mai eficiente modalități de a forța adversarul să piardă teren, să-și schimbe ritmul sau să intre într-o poziție incomodă. O traiectorie medie creează continuitate și stabilitate; este neutră, dar sigură, ideală pentru construirea punctului. Traietoriile joase, rapide, sunt armele jucătorilor ofensivi – reduc timpul adversarului, îl obligă la execuții precipitate și duc adesea la finalizarea punctului. Pentru a controla aceste traiectorii, jucătorul trebuie să stăpânească reglajul fin al genunchilor, al transferului de greutate și al poziției trunchiului. În jocul avansat, diferența dintre un lob strategic și o minge ridicată inutil nu este decât de câțiva centimetri în unghiul trunchiului sau în timingul contactului.

Unghiul de intrare pe masă este o a treia componentă esențială a plasamentului. Lovitura dreaptă este previzibilă, dar sigură. Lovitura diagonală este presantă și creează un ricoșeu lateral natural. Diagonalele inverse sunt loviturile surprinzătoare: mingea pare să se ducă într-o direcție, dar ricoșeul o trimite în alta, destabilizând adversarul. Pentru a controla unghiul, jucătorul trebuie să înțeleagă cum poziția piciorului de sprijin și orientarea umerilor influențează vectorul traiectoriei. Exercițiile care repetă unghiuri fixe ajută la stabilirea unei automatisme, dar cele care combină aleatoriu direcțiile antrenează adaptarea instantanee.

Dincolo de plasament, efectul (spinul) este instrumentul artistic al jocului. Fără efect, mingea este inertă, liniară, ușor de citit. Cu efect, mingea devine vie. Rotația imprimată mingii modifică ricoșeul pe masă, direcția în aer, viteza la contact și timpul de reacție al adversarului. Efectele de bază – lateral, în față (topspin), înapoi (backspin) – permit sportivului să controleze intensitatea punctului și să creeze traiectorii imposibile de returnat. Efectul lateral este cel mai frecvent, pentru că masa curbată amplifică devierea. Un sidespin bine executat poate trimite mingea în afara razei naturale de deplasare a adversarului, obligându-l la un retur în alergare, într-o poziție incomodă. Topspinul este folosit pentru lovituri scurte și agresive, în care mingea trece foarte aproape de fileu și coboară abrupt. Backspinul, deși tehnic dificil, este devastator