Regels voor recreatief gebruik.

SPELREGELS TAFELTENNIS



HEEMSKERK

SPELREGELS RECREATIEF TAFELTENNIS

1. De tafel, het net en wie begint
Een wedstrijdtafel is 274 cm lang, 152,5 cm breed en 76 cm hoog. Het net is 15,25 cm hoog, gemeten in het midden, waar het van nature het laagst hangt. Op een kleinere pingpongtafel thuis of op kantoor gelden dezelfde regels.

Wie begint, bepaal je met loting, bijvoorbeeld door je tegenstander te laten raden in welke hand je de bal houdt. De winnaar kiest: serveren, ontvangen of een kant van de tafel.

2. De service
Leg de bal stil op je open, vlakke hand, achter de achterlijn en boven de hoogte van het speelvlak. Gooi hem vrijwel recht omhoog, minstens 16 cm, zonder effect mee te geven, en raak hem pas als hij weer valt. De bal stuit eerst op jouw helft en daarna, over het net, op de helft van je tegenstander. Je lichaam, je vrije arm en je kleding mogen de bal niet afschermen.

In het enkelspel mag je overal op de helft van je tegenstander serveren, schuin serveren is alleen verplicht in het dubbelspel. Raakt de service het net en landt hij daarna goed, dan is het een let: je serveert opnieuw en de stand blijft gelijk.

3. De rally en wat een punt kost
Je laat de bal één keer op jouw helft stuiten en slaat hem dan direct terug, over of om het net, op de helft van je tegenstander. Raakt de bal tijdens de rally het net en valt hij toch aan de overkant, dan loopt het spel door. De bovenrand van de tafel hoort bij het speelvlak, de zijkant daaronder niet.

Je verliest het punt als je de bal mist, in het net of naast de tafel slaat, hem twee keer raakt of hem twee keer op jouw helft laat stuiten. Dat geldt ook als je de bal boven de tafel raakt voordat hij op jouw helft stuit, de tafel laat verschuiven, met je vrije hand het speelvlak aanraakt of het net raakt.

4. Punten tellen
Elke rally levert een punt op, wie er ook serveert. Een game gaat tot 11 punten, met minstens 2 punten verschil. De serveerder noemt voor elke service eerst zijn eigen stand.

Voorbeeld:
Bij 10-10 speel je door tot iemand 2 punten voorstaat, dus een game kan eindigen op 12-10 of 13-11.
Een wedstrijd gaat over een oneven aantal games: recreatief meestal best of 3, in competitie best of 5.

5. Wisselen van service en van kant, en het dubbelspel
Je serveert steeds twee punten achter elkaar, vanaf 10-10 wissel je na elk punt. Wie in de ene game als eerste serveerde, ontvangt in de volgende game als eerste. Na elke game wissel je van kant, en in de beslissende game ook zodra een van beiden 5 punten heeft.

In het dubbelspel serveer je vanaf de rechterhelft van jouw kant schuin naar de rechterhelft van de overkant. Daarna slaan de vier spelers om beurten: jij, een tegenstander, je partner en dan de andere tegenstander.

6. Tot slot
Deze regels zijn bedoeld voor recreatief gebruik, op school, in de kantine of op kantoor. In competitie komen er afspraken bij, zoals een batje met een zwarte en een felgekleurde kant en een time-out van maximaal een minuut per wedstrijd. Daar geldt het reglement van de Nederlandse Tafeltennisbond, dat gebaseerd is op de regels van de ITTF.

Dit blad is vrij te printen en te delen, bijvoorbeeld in je clubhuis, kantine of klaslokaal.