

Grundläggande regler i bordtennis

Du spelar först till 11 i varje set. En match är bäst av fem set. Du måste vinna ett set med två bollar. Varje spelad boll ges en poäng. Vid serve ska bollen alltid vara synlig för motståndare och domare. Serven slås genom att bollen först slås ner i egen bordshalva och därefter, utan att ha nuddat vid någon del av nätet studsas på motståndarens bordshalva. Nuddar bollen nätet men för övrigt har gått rätt så blir det omserve. Man serverar två gånger var. Det kan bli hur många omservar som helst. Man får inte ha handen på bordet under spelets gång. Vid dubbelspel (två spelare på var sin sida om bordet) serverar man diagonalt och sedan måste man ta emot varannan boll hela tiden.

Serve

För att göra en regelrätt serve finns det ett par saker som man måste ha koll på.

Man ska synligt ha bollen i sin hand ovanför bordet så att både domare och motståndare kan se bollen klart och tydligt.

Bollen ska, utan skruv kastas minst 16 cm rakt upp i luften och sedan falla ner utan att träffa något annat än racket.

Under uppkastet får bollen ej täckas av någonting (arm, kropp, tröja osv). Bollen skall ALLTID vara synlig för motståndare och domare.

Bollen ska först slås ner i egen bordshalva och därefter, utan att ha nuddat vid någon del av nätet studsas på motståndarens bordshalva. Slås serven ner i egen bordshalva, nuddar vid någon del av nätet och går sedan över så är det alltså "Omserve".

Från det ögonblick då serven påbörjas till dess att bollen träffas, skall bollen befinna sig över spelytans nivå och bakom servarens kortlinje.

En icke regelrätt serve är alltså en serve som inte uppfyller dessa regler.

Andra regler

Man serverar två gånger var. Vid ställningen 10-10 och tills dess att matchen är avgjord serverar man var sin serve. Man kan få hur många omservar som helst.

Man får inte ha handen på bordet under spelets gång.

Man spelar till 5 stycken set till 11 med två poängs marginal, vilket innebär att man måste vinna med minst 2 poäng.

Det är förbjudet att spela i vit t-shirt, eftersom det kan bli svårare för motståndaren att se bollen.

Dubbelregler:

Man turas om att serva precis som vanligt förutom att man serverar diagonalt, höger till höger. Du och din dubbelpartner turas dessutom om att ta emot serven och utföra serven. Det kan till exempel se ut så här:

Lag1-2 = Spelare 1 och Spelare 2

LagA-B = Spelare A och Spelare B

Lag1-2 vinner lottningen och får alltså börja serva. Lag1-2 väljer att låta Spelare 1 börja serva.

LagA-B väljer att låta spelare A börja ta emot servern.

När Lag1-2 och Spelare 1 har servat två gånger och LagA-B och spelare A har tagit emot servern två gånger så är det alltså dags för LagA-B att serva.

Då ska Spelare A serva och då måste Lag1-2, Spelare 1 och Spelare 2 byta plats. På så sätt servar alltså LagA-B och spelare A på Lag1-2 och Spelare 2.

Detta innebär att man kommer serva på samma spelare och ta emot servern av samma spelare under ett set. Nästa set så skiftar man alltså så att man tar emot servern och servar på den spelare som man inte tog emot servern av eller servade på i föregående set.

Detta kan låta väldigt krångligt och det kan det vara till en början. En tumregel kan vara att tänka såhär. När jag har tagit emot en serve, så är det min tur att serva. När jag har servat så ska jag och min partner byta plats.

Man spelar som vanligt förutom att man måste ta varannan boll. Oavsett var på bordet bollen hamnar.

Utrustning och kläder

Racket för nybörjare och barn i pingisskola

En nybörjarracket ska ha "backside" gummin, d.v.s. vanliga bordtennisgummin med slät yta (inga nabbar, gummitappar som skapar en skrovlig yta). Enligt reglerna ska de båda sidorna inte ha samma färg, vilket i praktiken betyder att den ena sidan ska vara svart och den andra sidan ska vara röd. Det är viktigt att gummibeläggningen har lite friktion och inte är helt glatt så att nybörjaren kan lära sig att göra och hantera skruvade bollar (det finns gummin utan friktion, sk anti, men det är ett material som vanligtvis blir intressant för spelare med lite erfarenhet). Det är också viktigt att gummit inte är för tjockt. Tjocka gummin är snabba och svåra att kontrollera medan tunnare gummin är långsammare och lättare att kontrollera. För en nybörjare är 1,5 mm i tjocklek att föredra

Racket för ungdomar som tävlar

För en tävlingsspelare är valet av racket helt individuellt. Vissa spelare vill spela med "backside" medan andra vill spela med nabbar (ett gummi med gummitappar som inte kan skapa skruv, men som använder motspelares skruv mot motspelaren). Vissa vill ha tjocka gummin för att öka hastigheten i spelet, andra vill ha tunna gummin för att kunna sakta ner spelet. Vissa vill ha hårda gummin, andra vill ha mjuka gummin där bollen stannar i gummit under en längre tid, och

man får mer tid på sig att skapa skruv och placera bollen. Därtill är variationen på stommar med olika egenskaper precis lika stor som variationen på gummin. Prova gärna kompisars och din tränares rack innan du bestämmer dig, och undersök hur deras kombinationer passar dig.