

TAFELTENNISPELREGELS

IN BEGRIJPELIJKE TAAL

De inhoud van dit document is overgenomen van <https://www.tafeltennismasterz.nl/spelregels/>

September 2014

Inhoudsopgave

1. Voor de wedstrijd	blz. 3
2. Wat trek je aan?	blz. 5
3. Regels voor het materiaal	blz. 7
4. Volgorde van serveren	blz. 12
5. Puntentelling	blz. 14
6. De opslag	blz. 15
7. Het terug slaan van de bal	blz. 17
8. LET	blz. 18
9. Tijd en pauzes	blz. 19
10 . Time-out	blz. 21
11. Coaching	blz. 22
12. Sportief gedrag	blz. 23
13. Nadat je hebt gespeeld	blz. 24
14. Definitielijst	blz. 26

1. Voor de wedstrijd

Voordat je wedstrijd begint, gelden drie belangrijke regels:

1. Zorg dat je op tijd bent;
2. Zorg dat het materiaal waar je mee gaat spelen in orde is;
3. Zorg dat je de nationale sportpas met je bondsnummer bij je hebt.

Als je met je spullen in de zaal aankomt, kan er nog niet meteen gespeeld worden, maar moeten er eerst nog voorbereidingen getroffen worden.

Wie zorgt voor wat?

Voor de wedstrijd moet er van alles gebeuren. Wie zorgt voor wat?

Je club:

Heb je wel eens bedacht wat je club allemaal voor je doet?

De vrijwilligers en het bestuur van je club zorgen ervoor:

- dat het clubhuis op tijd wordt geopend;
- dat er wedstrijdtafels, netjes en balletjes zijn;
- dat er koffie wordt gezet en broodjes worden gesmeerd;
- dat de kleedkamers en toiletten worden gepoetst;
- dat je training krijgt om goed te spelen;
- dat (vul zelf in: waarschijnlijk gebeurt er bij jouw club nog veel meer).

Jij en je team:

Jij en je team zorgen bij een 'thuiswedstrijd' zelf dat de wedstrijdtafel klaar is om te spelen. Natuurlijk mag je hulp vragen! Wat moet je allemaal doen?

- Zet de tafeltennistafel neer.
- Zet het netje midden op tafel en span het op de goede hoogte.
- Zorg voor een wedstrijdbal (een reservebal is ook handig!).
- Zet een tafeltje met een stoel voor de scheidsrechter klaar.
- Zet een telblok klaar.
- Zet hekjes tussen de tafels.

Warming-up

Voordat je begint met sporten moeten je spieren, pezen en bloedsomloop 'opstarten'. Zonder goede warming-up vraag je haast om blessures.

Een goede warming-up heeft een positieve invloed op je kracht, snelheid, lenigheid en uithoudingsvermogen. Het maakt je lichaam klaar voor de prestatie die je gaat leveren:

- Spieren zijn goed doorbloed en daardoor minder kwetsbaar dan koude, stijve spieren. Zo voorkom je veel blessures.
- Stofwisselingsprocessen verlopen sneller. Hierdoor beschikken spieren makkelijker over de nodige energie. Er worden dan minder afvalstoffen gevormd en dit vermindert spierpijn.
- Je bent geestelijk goed voorbereid op het sporten. Wil je dit slim doen? Dan is een goede concentratie belangrijk.

Opbouw warming-up

Een goede warming-up begint heel eenvoudig en rustig en wordt langzaamaan steeds intensiever en complexer. Deze duurt in totaal ongeveer 15 minuten en bestaat uit verschillende onderdelen:

- Loop eerst rustig minimaal 2 tot 3 minuten in. Je lichaam heeft deze tijd nodig om over te kunnen schakelen van een rustsituatie naar een inspanningssituatie.
- Voer daarna wat losmakende, **dynamische rekoefeningen** uit. Daarmee oefen je de uiterste bewegingen van je gewrichten.
- Doe daarna 3 tot 5 **spierversterkende oefeningen**. Daarmee oefen je de beweeglijkheid en stabiliteit van je gewrichten.
- Sluit je warming-up af met wat tafeltennisspecifieke oefeningen.

Inspelen

Voor je aan de wedstrijd begint, ga je inspelen op de wedstrijdtafel. Je oefent je slagen nog een keer. Daarmee wen je aan de omstandigheden waaronder de wedstrijd wordt gespeeld.

Na vervanging van een kapotte bal of een beschadigd bat is het gebruikelijk om een paar oefenrally's te spelen voor je het spel hervat.

Spelers moeten voldoende gelegenheid krijgen om alle materialen die ze gaan gebruiken (bat, bal, tafel) te controleren en zich ermee vertrouwd te maken.

Inspelen bij wedstrijden met bondsscheidsrechter

Spelers mogen tot maximaal twee minuten inspelen op de wedstrijdtafel onmiddellijk vóór het begin van een wedstrijd, maar niet tijdens normale pauzes.

Tijdens een onvoorziene spelonderbreking (bijvoorbeeld bij blessurebehandeling) mag de hoofdscheidsrechter (tijdens toernooien) of de scheidsrechters (tijdens competitiewedstrijden) toestaan op elke tafel te oefenen, inclusief de wedstrijdtafel.

Wat trek je aan

Speelkleding bij wedstrijden bestaat uit:

- een shirt met korte mouwen of zonder mouwen;
- een korte broek of rok;
- sokken en sportschoenen.

Eendelige sporttenues zijn toegestaan.

Andere kleding, zoals een gedeelte van of een geheel trainingspak, mag niet worden gedragen, behalve met toestemming van de hoofdscheidsrechter (tijdens een toernooi) of de scheidsrechter (tijdens een competitiewedstrijd).

Bij officiële wedstrijden geldt: trek je clubshirt aan – alle spelers van een team hebben dus dezelfde kleding aan! Het is belangrijk dat je de bal goed kunt zien. Trek dus geen witte sportkleding aan als je met een witte bal speelt, ook niet bij de training!

De scheidsrechter (bij een competitiewedstrijd) of hoofdscheidsrechter (bij een toernooi) beslist of speelkleding acceptabel is en het dus al of niet is toegestaan daarin de wedstrijd te spelen.

Voldoende verschillende tenues

Tegenstanders in enkel- en dubbelwedstrijden dienen shirts te dragen met voldoende verschillende kleuren. De shirts moeten voor het publiek gemakkelijk te onderscheiden zijn.

Indien tegenstanders of teams dezelfde kleding dragen en niet overeen kunnen komen wie van hen zich zal omkleden, zal dit door de scheidsrechter met een 'toss' worden beslist.

Aanvullende regels voor kleding

De hoofdkleur van een shirt, korte broek of rok (met uitzondering van de kraag en mouwen) moet duidelijk verschillen van de kleur van de in gebruik zijnde bal.

Merktokens en garneringen aan de voor- of zijkant van de speelkleding mogen niet zo opvallend of reflecterend zijn, dat zij een tegenstander visueel kunnen hinderen. Dat geldt ook voor door de speler gedragen sieraden.

Op kleding mogen geen ontwerpen of letters aangebracht zijn welke beledigend kunnen zijn of de sport in diskrediet brengen.

Spelers die uitkomen in een Wereld-, Olympisch of Open Internationaal Kampioenschap moeten een shirt en broek of rok dragen die door de nationale bond is goedgekeurd.

Naamvermelding

Op de achterkant van het shirt mogen belettering of nummers zijn aangebracht om een speler, zijn bond en in clubwedstrijden zijn club te herkennen. Als op de achterzijde van het shirt de naam van een speler staat, moet deze net onder de kraag zijn aangebracht

Rugnummers

Tijdens toernooien geldt dat door organisatoren verplichte rugnummers prioriteit hebben boven reclames op het midden van de achterzijde van een shirt. Het totaaloppervlak van zulke nummers is maximaal 600 cm². Reclames op rugnummers mogen een totaaloppervlak van 40 cm² niet overschrijden.

Reclame-uitingen

Reclames op speelkleding mogen slechts bestaan uit:

- het normale handelsmerk, symbool of naam van de fabrikant binnen een totaaloppervlak van 24 cm²;
- niet meer dan 6 reclames op de voorzijde, zijkant en mouw van het shirt samen - deze reclames mogen een totaal oppervlak van 600 cm² niet overschrijden en duidelijk van elkaar gescheiden zijn; op de voorkant van het shirt mogen maximaal 4 reclames zijn aangebracht;
- niet meer dan 2 reclames op de achterzijde van het shirt - deze reclames mogen een totaal oppervlak van 400 cm² niet overschrijden;
- niet meer dan 2 reclames op voorkant of zijkanten van de broek of rok, passend binnen een totaal oppervlak van 120 cm².

Regels voor het materiaal

Er zijn allerlei regels voor het materiaal waarmee je speelt. Die hoef je niet allemaal uit je hoofd te kennen. Maar het is als tafeltennisfan natuurlijk wel leuk om deze feitjes te weten of na te kunnen zoeken.

De tafeltennisbal

De wedstrijdbal moet zuiver rond zijn met een diameter van 40 mm. Het gewicht van de bal moet 2,7 gram zijn. De bal is gemaakt van celluloid of een gelijksoortig kunststof. De bal moet wit of oranje gekleurd en mat zijn.

Kapotte bal

Vervanging van een wedstrijdbal die stuk is is afhankelijk van het feit of vooraf een vervangende bal is geselecteerd.

Als een bal tijdens een wedstrijd is beschadigd, moet deze worden vervangen door een andere van de vóór de wedstrijd gekozen ballen. Is zo'n bal niet beschikbaar, dan kiest de scheidsrechter een willekeurige bal uit een doos met voor de wedstrijd toegestane ballen.

Balselectie (bondsscheidsrechters)

Voor wedstrijden onder leiding van bondsscheidsrechters geldt dat wedstrijdballen niet mogen worden uitgezocht in de speelruimte.

Voorafgaande aan de wedstrijd moet spelers de gelegenheid geboden worden om één of meer wedstrijdballen uit te kiezen. Indien meerdere ballen gekozen zijn, neemt de scheidsrechter een willekeurige bal uit deze selectie, die dan als wedstrijdbal wordt gebruikt.

Als geen wedstrijdballen zijn uitgezocht voordat de spelers naar de speelruimte komen, dan neemt de scheidsrechter een willekeurige bal uit een doos met voor de wedstrijd toegestane ballen.

Het batje

Je speelt tafeltennis met een batje.

Dit bat mag van elke afmeting, vorm en gewicht zijn.

Het batje bestaat uit een handvat en een plat oppervlak. De oppervlakte van beide zijden van het 'frame' (speelvlak) moet mat zijn, helder rood aan de ene zijde en zwart aan de andere zijde.

De rubberen bedekking van het bat moet worden gebruikt zonder fysische, chemische of andersoortige behandeling.

Aan het begin van een set moet een speler het bat dat hij gaat gebruiken aan zijn tegenstander en de scheidsrechter tonen. Tegenstander en scheidsrechter moeten de kans krijgen het bat te onderzoeken.

Specifieke eisen aan het frame

Het frame moet vlak en onbuigzaam zijn.

Minimaal 85% van de dikte van het frame moet uit natuurlijk hout bestaan. Een kleefstoflaag in het frame mag versterkt zijn met vezelmateriaal zoals carbonvezel, glasvezel of geperst papier mits:

- het niet dikker is dan 7,5% van de totale bladdikte;
- een maximum dikte heeft van 0,35 mm.

Het frame, iedere laag van het frame en iedere bedekkings- of kleefstoflaag aan een zijde dienen ononderbroken en van gelijke dikte te zijn. Dit geldt alleen voor de kant van het frame waarmee de bal wordt geslagen.

Batcontrole

Alle spelers hebben het recht om op vrijwillige basis en zonder consequenties hun bats ter keuring aan te bieden conform de procedures van het betreffende evenement.

Bats worden getest om te verzekeren dat bats voldoen aan alle ITTF-regels, inclusief maar niet beperkt tot dikte en egaliteit van de bedekking van het bat en aanwezigheid van schadelijke vluchtige verbindingen.

Bats die niet voorafgaande aan de wedstrijd bij de batcontrole worden goedgekeurd mogen niet worden gebruikt. Afgekeurde bats mogen voorafgaande aan de wedstrijd worden vervangen. Het vervangende bat zal na afloop van de wedstrijd worden getest. Indien een bat na afloop van de wedstrijd door de batcontrolepost wordt afgekeurd, zal aan de overtredende speler een straf worden opgelegd.

Met ingang van 1 april 2012 geldt:

Na vier opgetelde negatieve batcontroles in een periode van vier jaar, op welk onderdeel van de batcontrole dan ook, mag de speler tijdens het evenement doorspelen. Vervolgens zal de Executive Committee de speler die in overtreding is schorsen voor twaalf maanden.

Speciale regels voor topwedstrijden

Bij alle Wereld- en Olympische- en Paralympische titelwedstrijden dient een batcontrolepost te worden opgezet, en ook bij een beperkt aantal ITTF World-Tour of Global Junior toernooien. Een batcontrolepost kan ook (maar hoeft niet) worden opgezet bij continentale en regionale competities. In Nederland is het gebruikelijk om tijdens NK-A senioren en Masters een batcontrolepost in te richten. Daarnaast worden tijdens de NTTB competitie steekproefsgewijs controles uitgevoerd.

De rubbers op het bat

Het materiaal waarmee een zijde van het frame wordt beplakt dient deze zijde geheel te bedekken, maar mag er niet buiten steken.

De rubberen bedekking van een zijde van het frame waarmee de bal geslagen wordt, dient van een merk en type te zijn dat recentelijk door de ITTF is goedgekeurd.

Bij de rand van het slagoppervlak moet duidelijk zichtbaar zijn:

- naam van de leverancier;
- merk;
- ITTF-nummer (indien van toepassing).

Kijk voor goedgekeurde materialen op de NTTB website: www.nttb.nl/arbitrage/materialen

Er zijn twee soorten rubbers: nopjesrubber en sandwichrubber.

Nopjesrubber

Voor 'nopjesrubber', met nopjes naar buitentoe, geldt:

- de totale dikte, met inbegrip van het plakmiddel, is maximaal 2,0 mm;
- de dichtheid van de nopjes is niet minder dan 10 en niet meer dan 30 per cm².

Sandwichrubber

Voor 'sandwichrubber', met nopjes naar buiten of naar binnen, geldt:

- de totale dikte, met inbegrip van het plakmiddel, bedraagt maximaal 4,0 mm;
- de dikte van het nopjesrubber bedraagt maximaal 2,0 mm.

Het plakken van rubbers

Het is de verantwoordelijkheid van iedere speler om zich ervan te verzekeren dat rubbers op het frame zijn bevestigd met kleefstoffen die geen schadelijke vluchtige oplosmiddelen bevatten.

Bij alle evenementen dient een goed geventileerde ruimte beschikbaar gesteld te worden voor het plakken van bedekkingen op frames. Nergens anders op de speellocatie mogen vloeibare kleefstoffen worden gebruikt. De speellocatie bestaat uit alle ruimtes in het speelgebouw en het terrein waar dat gebouw staat, met inbegrip van de ingang, de parkeerplaatsen en de daaraan gerelateerde voorzieningen (kleedlokalen, toiletten, kantine, etc.).

De tafeltennistafel

Het oppervlak aan de bovenkant van de wedstrijdtafel heet het 'speelvlak'. Dit speelvlak moet:

- rechthoekig zijn ;
- een lengte hebben van 274 cm;
- een breedte hebben van 152,5 cm;
- horizontaal zijn;
- zich op een hoogte van 76 cm boven de vloer bevinden,
- gelijkmatig donker en mat gekleurd zijn,
- voorzien zijn van een 2 cm brede eindlijn en een 2 cm brede zijlijn.

Het speelvlak wordt in twee gelijke vlakken verdeeld door een verticaal net dat evenwijdig loopt met de eindlijnen.

Voor dubbelspelen moet elk vlak door een 3 mm brede witte middellijn verdeeld zijn in twee gelijke halve vlakken. De middellijn loopt evenwijdig aan de zijlijnen.

De tafeltennistafel voor paratafeltennis

Bij een tafel voor rolstoelers moeten de tafelpoten minstens 40 cm van de eindlijn zijn bevestigd.

Het net en de netposten

De netcombinatie bestaat uit:

- het net;
- de bevestiging daarvan;
- de netposten;
- de klemmen waarmee de netposten aan de tafel zijn bevestigd.

Het net wordt gespannen door een koord. Dit koord is aan beide einden aan een verticale netpost van 15,25 cm hoog bevestigd. De bovenkant van het net moet zich over de hele breedte van de wedstrijdtafel 15,25 cm boven het speelveld bevinden.

De onderkant van het net moet over de hele breedte zo dicht mogelijk langs het speelveld lopen. De einden van het net moeten zo dicht mogelijk aansluiten op de netposten.

De speelzaal

Bij tafeltennis wordt een aantal eisen gesteld aan de ruimte waarin wedstrijden worden gespeeld.

De speelvloer

Voor de speelvloer gelden de volgende regels:

- de vloer mag niet lichtgekleurd, helder reflecterend of glad zijn;
- het vloeroppervlak mag niet van baksteen, keramiek, beton of steen zijn.

Afmetingen van de speelruimte

De minimale afmetingen van de speelruimte zijn afhankelijk van het speelniveau. De wedstrijdtafel moet midden in de speelruimte staan. De afmetingen zijn als volgt vastgesteld:

- Internationaal: minstens 14 m lang, 7 m breed en 5 m hoog;
- Eredivisie: minstens 12 m lang, 6 m breed en 4 m hoog;
- Overige landelijke klassen: minstens 10 m lang, 4,5 m breed en 4 m hoog;
- Afdelingsklassen: minstens 9 m lang, 4,5 m breed en 4 m hoog.

De wanden

Voor de wanden van de speelruimte geldt dat ze gedekt van kleur moeten zijn.

Lichtsterkte

De lichtsterkte, gemeten boven het speelvlak, moet gelijkmatig minstens 500 lux bedragen.

De lichtbron moet zich minstens 3 m boven de grond bevinden.

De lichtsterkte op alle andere plaatsen in de speelruimte moet minstens de helft zijn van die boven het speelvlak. Als meerdere tafels in gebruik zijn, moet de lichtsterkte boven alle tafels gelijk zijn.

Er mag geen daglicht binnendringen door onbedekte ramen of andere openingen.

Speciale regels bij internationale evenementen

Tijdens Wereld- of Olympische Kampioenschappen moet de vloer van hout zijn of van een door de ITTF goedgekeurd merk en type oprolbaar synthetisch materiaal.

Volgorde van serveren

In tafeltennis wordt beurtelings geserveerd volgens een bepaald schema waarvoor je hieronder de regels vindt.

Hoe vaak mag je achter elkaar serveren?

Je mag serveren totdat 2 punten zijn gescoord. Daarna is je tegenstander aan de beurt om te serveren.

Vanaf stand 10-10 moet de service wisselen na elk gescoord punt.

Wat is de speelvolgorde bij enkelspel?

De serveerder slaat met een goede opslag de bal in het spel. De ontvanger moet de bal terugslaan. Daarna moeten beide spelers om beurten de bal terugslaan (dat heet een rally).

Verkeerde speler heeft geserveerd in enkelspel

Als de scheidsrechter tot de ontdekking komt dat (in het enkelspel) de verkeerde speler heeft geserveerd, zijn er twee mogelijkheden:

1. De scheidsrechter ontdekt de fout tijdens de rally. Dan wordt een 'let' afgeroepen. Er wordt geen punt toegekend. De speler die aan de beurt is om te serveren hervat het spel.
2. De scheidsrechter ontdekt de fout na afloop van de rally. Het punt wordt toegekend aan de winnaar van de rally. De speler die aan de beurt is om te serveren bij de nieuwe stand hervat het spel.

Onder alle omstandigheden blijven punten, gescoord vóór de ontdekking van een fout, geldig!

Wat is de speelvolgorde bij dubbelspel?

Bij het dubbelspel slaan de dubbelpartners om beurten de bal. Je mag dus nooit twee keer achter elkaar de bal terugslaan.

Nadat een serverend team twee keer heeft opgeslagen gaat de opslag naar het andere team. De dubbelpartners die net hebben opgeslagen wisselen dan van positie. De speler die heeft geserveerd is niet aan de beurt om als eerste terug te slaan. Zijn dubbelpartner is dan degene die de opslag ontvangt en terugslaat.

Bij een stand van 10-10 wissel je van opslag na ieder punt, totdat er een verschil is van twee punten.

In de beslissende game wissel je van tafelhelft en van positie zodra één team vijf punten heeft gehaald.

Verkeerde speelvolgorde in dubbelspel

Er zijn twee mogelijkheden:

1. Een speler slaat twee keer achter elkaar de bal terug. De scheidsrechter roept: "fout". Daarmee eindigt de rally en krijgen de tegenstanders een punt.
2. De verkeerde spelers staan tegenover elkaar (er is een fout gemaakt bij het wisselen van positie). Hier zijn twee mogelijke situaties:
 - De scheidsrechter ontdekt de fout tijdens de rally. Dan wordt een "let" afgeroepen. Er wordt geen punt toegekend. De spelers hervatten het spel in de goede posities.
 - De scheidsrechter ontdekt de fout na afloop van de rally. Het punt wordt toegekend aan de winnaars van de rally. De spelers hervatten het spel in de posities die worden verlangd bij de nieuwe stand.

Onder alle omstandigheden blijven punten, gescoord vóór de ontdekking van een fout, geldig!

Speciale regels bij paratafeltennis

Als twee spelers vanwege een lichamelijke handicap in rolstoelen spelen en samen een dubbel vormen, of als een staande speler samen met een rolstoelerspeler een dubbel vormt, moet

- de serveerder eerst de bal in het spel brengen,
- vervolgens moet de ontvanger de bal terugslaan,
- maar daarna mag elke speler van het invalide paar de bal retourneren (ze hoeven elkaar niet af te wisselen).

Geen enkel deel van de rolstoel mag daarbij over het denkbeeldige verlengde van de middellijn van de tafel komen. Als dit wel het geval is, zal de scheidsrechter een punt toekennen aan de tegenstanders.

Puntentelling

Bij tafeltennis zijn duidelijke regels over wanneer en waarvoor jij een punt scoort (of juist je tegenstander).

Wanneer scoor je een punt?

Je scoort een punt als je tegenstander:

- de bal niet op de juiste manier serveert;
- de bal niet terugslaat;
- de bal op zijn eigen helft of in het net slaat;
- de bal niet op jouw tafel helft slaat;
- de bal eerst 2 keer op zijn eigen helft laat stuiten;
- terugslaat voordat de bal zijn eigen helft heeft geraakt;
- de bal met opzet twee keer achter elkaar slaat;
- de bal blokkeert;
- de tafel doet bewegen;
- met zijn vrije hand de tafel raakt;
- het net aanraakt.

Wanneer heb je een game gewonnen?

De speler die het eerst 11 punten scoort wint de game.

Hebben beide spelers 10 punten gescoord? Dan wint de speler die als eerste 2 punten meer scoort dan de tegenstander.

Wanneer heb je een set gewonnen?

Meestal speel je 'best of five'. De speler die het eerst 3 games heeft gewonnen wint de set. Zo'n set kan dus 3, 4 of 5 games duren.

Speel je 'best of three', dan wint de speler die het eerst 2 games gewonnen heeft.

Speel je 'best of seven', dan wint de speler die het eerst 4 games gewonnen heeft.

De opslag

Voor de opslag (ook service genoemd) gelden veel regels.

Wanneer is de opslag goed?

Voor een goede opslag moet:

- de bal stil en vrij liggen op de open handpalm,
- de bal zich achter de eindlijn en boven de hoogte van het speelvlak bevinden,
- je met je 'vrije hand' de bal opgooien,
- je de bal nagenoeg loodrecht opgooien,
- de bal vervolgens minimaal 16 cm los komen van de hand,
- je de bal raken als hij dalend is,
- de bal onderweg niets anders raken dan je bat en continu zichtbaar zijn voor je tegenstander,
- de bal eerst je eigen speelvlak raken en daarna het speelvlak van je tegenstander,
- de bal over of om het net heen gaan.

De opslag begint als je van plan bent de bal op te gooien. De scheidsrechter beslist of je opslag goed is!

Bij twijfel over de correctheid van de opslag

Als de opslag of één of meer onderdelen niet juist is, moet de scheidsrechter de service afkeuren. Dan zal hij meteen een punt aan de tegenstander toekennen. Het is de verantwoordelijkheid van de speler om correct te serveren.

Als de scheidsrechter twijfelt aan de correctheid van de opslag, mag hij één keer een 'let' afroepen.

Als de scheidsrechter een tweede keer twijfelt over de correctheid van de opslag bij dezelfde speler, moet hij die afkeuren (en dus een punt aan de tegenstander geven).

Netservice

Als de bal bij de opslag onderweg het net raakt (en voor de rest correct is), dan steekt de scheidsrechter zijn arm omhoog en roept "let". Bij een 'netservice' wordt geen punt gescoord. Dezelfde speler moet opnieuw opslaan.

De opslag bij het dubbelspel

Voor een goede opslag bij dubbelspel gelden alle bovengenoemde regels van het enkelspel.

Daar komt een extra regel bij. Voor een goede opslag bij dubbelspel moet de serveerder van zijn rechter speelveld naar het rechter speelveld van de tegenstanders opslaan - diagonaal dus. Een bal op de middellijn is goed.

Het duo dat serveert bepaalt welke speler de bal opslaat. Het team dat de service ontvangt moet de posities aanpassen opdat de correcte opstelling wordt bereikt.

Regels voor de opslag in paratafeltennis

De regels voor de opslag zijn ook geldig voor parasporters. Daarbij is wel een aantal aanvullingen van toepassing.

Als strikte naleving van de voorgeschreven manier van serveren door een lichamelijke handicap wordt verhinderd, beslist de scheidsrechter of een opslag wel of niet is toegestaan.

Voor spelers die vanwege een lichamelijke handicap vanuit een rolstoel spelen gelden de volgende specifieke aanpassingen voor de opslag:

De rally eindigt met een 'let' als bij de opslag de bal (mits verder correct):

- na het raken van de tafelhelft van de ontvangende rolstoelspeler terug gaat in de richting van het net;
- tot stilstand komt op de tafelhelft van de ontvangende rolstoelspeler;
- de tafelhelft van de ontvangende rolstoelspeler na de stuit verlaat via één van de zijlijnen.

Het terug slaan van de bal

Voor het naar elkaar terug slaan van de bal na een goede opslag gelden de volgende regels.

Wat is een goede terugslag?

Voor een goede terugslag moet de bal:

- over of om het net heen (de bal mag het net aanraken),
- het speelvlak van de tegenstander raken.

Wat als de bal het net raakt?

Als de bal bij het terug slaan in een rally het net raakt, gaat het spel gewoon door.

Randbal

Een randbal raakt de rand van het speelvlak en is dus een goede terugslag. De rally gaat door nadat een randbal is geslagen. Het is gebruikelijk om na afloop van de rally "sorry" te zeggen als je een randbal hebt geslagen.

Kantbal

Een kantbal komt tegen de (verticale) zijkant van de tafel en is een foute terugslag. De rally is afgelopen nadat een kantbal is gespeeld. De tegenstander zal een punt krijgen.

LET

Het kan gebeuren dat een rally zonder punt eindigt. Dit noemen we een 'let'. De scheidsrechter geeft dit aan door zijn arm omhoog te steken en "Let!" te roepen.

Een rally eindigt in een LET als:

- de bal bij een verder correcte service het net raakt;
- de bal bij de service het net raakt en door de ontvanger wordt geblokkeerd;
- de bal wordt opgeslagen en de ontvanger nog niet klaar staat:
 - de ontvanger (noch zijn dubbelpartner) mag dan een poging ondernemen om de bal terug te slaan,
 - het is gebruikelijk dat de ontvanger zijn 'vrije hand' opsteekt om aan te geven dat hij niet klaar is;
- er iets gebeurt wat niets met jouw wedstrijd te maken heeft, maar waarvan je last kunt hebben; de scheidsrechter roept dan 'let'.

Voorbeelden van gebeurtenissen waarvan een speler last kan hebben:

- een bal van 'de bureu' in jouw speelveld,
- een hekje van jouw speelveld dat door je buurman omver wordt gelopen,
- een harde knal in de speelzaal,
- plotselinge extra lichtinval of juist lichtuitval op de wedstrijdtafel.
- de scheidsrechter ontdekt dat een fout is gemaakt. De scheidsrechter roept dan 'let'. Het kan een fout zijn:
 - in de volgorde van serveren en ontvangen,
 - bij het wisselen van speelhelft in de beslissende game.

Aanvulling voor paratafeltennis

Voor spelers die vanwege een lichamelijke handicap vanuit een rolstoel spelen geldt naast de eerder genoemde regel dat bij de (verder correcte) opslag een 'let' afgeroepen mag worden als de bal:

- na het raken van de tafelhelft van de ontvangende rolstoespeler in de richting van het net gaat;
- tot stilstand komt op de tafelhelft van de ontvangende rolstoespeler;
- de tafelhelft van de ontvangende rolstoespeler na de stuit verlaat via één van de zijlijnen.

Onderbreking van het spel door de scheidsrechter

De scheidsrechter mag het spel onderbreken:

- voor het in werking treden van de tijdregel,
- voor het waarschuwen of bestraffen van een speler of coach.

Bij zo'n onderbreking van een rally roept de scheidsrechter een 'let' af.

Tijd en pauzes

Het spel in een tafeltenniswedstrijd moet onafgebroken doorgaan. Toch kent een set drie soorten pauzes.

Soorten pauzes

Een set kent drie soorten pauzes:

1. een pauze van maximaal 1 minuut tussen de games;
2. korte onderbrekingen voor het gebruik van de handdoek na elke 6 punten en bij het wisselen van tafelhelft in de laatst mogelijke game;
3. een time-out van maximaal 1 minuut.

Inspeeltijd

Spelers mogen maximaal 2 minuten inspelen op de wedstrijdtafel onmiddellijk voor het begin van de wedstrijd. Deze inspeeltijd mag door de hoofdscheidsrechter (tijdens een toernooi) of scheidsrechter (tijdens competitiewedstrijd) worden verlengd.

Inspelen op de wedstrijdtafel tijdens andere pauzes is niet toegestaan.

Tijd voor gebruik van de handdoek

Het spel mag even worden onderbroken voor het gebruik van de handdoek:

- na elke 6 punten, en
- bij het wisselen van tafelhelft in de laatst mogelijke game.

Tijd tussen sets in de wedstrijd

Met inachtneming van de inspeelperiodes worden opeenvolgende sets van een teamwedstrijd zonder onderbreking gespeeld.

Er is één uitzondering: als een speler tijdens een teamwedstrijd twee achtereenvolgende sets moet spelen, heeft hij recht op een pauze van maximaal 5 minuten.

Tijd voor behandeling van een blessure

Als een speler door een ongeluk tijdelijk niet in staat is om te spelen, mag de hoofdscheidsrechter (tijdens een toernooi) of de scheidsrechter (tijdens competitiewedstrijden) een spelonderbreking toestaan van maximaal 10 minuten.

Voorwaarden:

- De onderbreking dient zo kort mogelijk te zijn;
- Het oponthoud mag de tegenstander(s) niet al te veel benadelen;

- Het onvermogen om te spelen mag niet al bij het begin van de set aanwezig zijn;
- Spelers mogen niet verder dan 3 meter buiten de speelruimte gaan en blijven onder toezicht van de scheidsrechter;
- Blessurebehandeling buiten de speelruimte kan alleen met toestemming van de (hoofd)scheidsrechter.

Onvermogen om te spelen door kramp of uitputting is geen reden om oponthoud toe te staan.

Time-out

Een time-out is een korte onderbreking van het spel van maximaal 1 minuut. Een speler of een coach mag één time-out per set aanvragen. In een time-out mag een speler advies ontvangen van de coach.

Aanvragen van een time-out

Een time-out kan worden aangevraagd door een speler of een coach door het maken van een “T” met de handen.

Gelijktijdige aanvraag door beide partijen

Als gelijktijdig twee geldige verzoeken om een time-out worden ingediend, kunnen beide spelers voor advies naar hun coach volgens de standaard procedure. Daarna heeft gedurende de set niemand meer recht op een time-out.

Als speler en coach het niet eens zijn

Als speler en coach het niet eens zijn over de aanvraag van een time-out, zijn er twee mogelijkheden:

1. Het is een individuele wedstrijd. Dan is de beslissing aan de speler/het paar.
2. Het is een teamwedstrijd. Dan is de beslissing aan de coach/de teamaanvoerder.

Duur van een time-out

Een time-out duurt maximaal één minuut. Als de aanvrager minder tijd nodig heeft, duurt de time-out korter. De tegenstander van de aanvrager mag gedurende die tijd ook naar zijn coach voor advies.

Procedure bij een time-out

Op het moment dat de (bonds)scheidsrechter een geldig verzoek voor een time-out ontvangt:

- Zal hij het spel onderbreken;
- Zal hij een witte kaart omhoog houden;
- Zal hij met zijn hand de speler aanwijzen die de time-out heeft aangevraagd;
- Zal hij de witte kaart op het speelveld neerleggen van de speler die de time-out heeft aangevraagd;
- Kunnen beide spelers (of dubbels) advies ontvangen van hun coach;
- Zal de witte kaart worden verwijderd zodra de speler die de time-out heeft aangevraagd klaar is of zodra 1 minuut is verstreken, al naar gelang het eerste gebeurt;
- Zal de wedstrijd worden hervat;
- Kan de aanvrager in dezelfde set niet opnieuw een time-out aanvragen; zijn tegenstander wel.

Bij wedstrijden die niet onder leiding staan van een bondsscheidsrechter wordt geen witte kaart gebruikt; verder is de procedure wel gelijk.

Coaching

Heel vaak heeft een speler een coach langs de kant. Maar coaching mag niet altijd en is aan regels gebonden.

Wie mag coachen?

Bij een NTTB competitiewedstrijd mag een speler/paar, mits op de aangegeven adviesmomenten, van iedereen tips ontvangen.

Tijdens een toernooi mag een speler/paar slechts van één persoon advies ontvangen. Voor de wedstrijd moet de coach aan de scheidsrechter bekend worden gemaakt.

Uitzondering

Als spelers van een dubbel uitkomen voor verschillende nationale bonden, mag iedere speler een coach aanwijzen. Deze twee coaches zullen als eenheid worden behandeld.

Wanneer mag een coach tips geven?

Een coach mag advies geven:

- tijdens de pauzes tussen de games;
- tijdens een time-out.

Dus *niet* tussen de inspeeltijd en het begin van de set.

Wat als een coach advies geeft als dat niet mag?

Als een coach tips geeft op momenten dat het niet mag, moet de scheidsrechter de coach waarschuwen. Gaat de coach dan nog door, dan moet de scheidsrechter de coach wegsturen van de speelruimte.

Maatregelen bij coaching, bondsscheidsrechters

Een bondsscheidsrechter geeft een waarschuwing aan een coach voor onrechtmatig advies door het tonen van een gele kaart. Bij de volgende overtreding (het hoeft niet bij dezelfde speler te zijn) zal de coach worden weggestuurd; daarbij gaat het:

- in een individuele wedstrijd om een volgende overtreding tijdens dezelfde set,
- in een teamwedstrijd om een volgende overtreding tijdens die teamwedstrijd.

Om een coach weg te sturen toont de bondsscheidsrechter een rode kaart.

Bij een individuele wedstrijd mag de weggestuurde coach niet terug komen tot het einde van de set. Hij mag ook niet worden vervangen.

Bij een teamwedstrijd mag de weggestuurde coach niet terug komen tot het einde van de teamwedstrijd, behalve als hij zelf nog moet spelen.

Sportief gedrag

De spelregels zeggen in het algemeen dat spelers, coaches en scheidsrechters zich goed moeten gedragen. De nadere invulling daarvan wordt vaak bepaald door ongeschreven 'gedragsregels' die bij tafeltenniswedstrijden tot goede gewoonte zijn uitgegroeid.

Sportief gedrag voor de set begint

Geef je tegenstander voor de wedstrijd een hand en wens hem een sportieve wedstrijd.

Daarnaast is het ook prettig als je de scheidsrechter begroet.

Sportief gedrag tijdens de set

Gedraag je sportief en respectvol tijdens de wedstrijd:

- zeg 'sorry' bij een geluksballetje (netbal of randbal);
- word niet boos bij een geluksballetje van je tegenstander;
- word niet boos als de scheidsrechter een fout maakt, maar zeg rustig hoe het volgens jou is gegaan;
- als je geen gelijk krijgt van de scheidsrechter, leg jij je bij de beslissing neer;
- gebruik geen schuttingtaal om je frustratie te uiten;
- spaar het materiaal (tafel, bal, hekjes, enz.) als je boos bent;
- tel bij wedstrijden als je daarvoor aan de beurt bent,
- tel eerlijk, maar neem bij twijfel een beslissing,
- tel duidelijk, zodat de spelers je kunnen verstaan.

Sportief gedrag na afloop van de set

Als je gewonnen hebt, geef je de tegenstander een hand en bedankt hem voor de wedstrijd. Heb je verloren? Ook dan geef je de tegenstander een hand en feliciteert hem met de overwinning.

Het is gebruikelijk om ook de scheidsrechter te bedanken.

Tip: Het is verstandig om samen te controleren of de scheidsrechter de uitslag goed heeft ingevuld op het wedstrijdformulier!

Nadat je hebt gespeeld

Als de set (of wedstrijd) is gespeeld, ben je nog niet helemaal klaar. Ook daarna moeten er nog een aantal dingen gebeuren. Daar zijn spelregels en ongeschreven regels voor.

Na afloop van een set

Wat doe je als je een set hebt gewonnen?

Nadat je het laatste punt hebt gescoord:

- geef je de tegenstander een hand en bedankt hem voor de wedstrijd;
- geef je de scheidsrechter een hand;
- controleer je of de uitslag van de wedstrijd goed is ingevuld op het wedstrijdformulier.

Wat doe je als je een set hebt verloren?

Als je een set hebt verloren:

- geef je de tegenstander een hand en feliciteert hem met de overwinning;
- geef je de scheidsrechter een hand.

Na afloop van de wedstrijd

Na afloop van de wedstrijd moet er ook weer opgeruimd worden.

Misschien heb je met je team afspraken gemaakt over wie de spullen klaarzet en wie de spullen weer opruimt? Het kan ook zijn dat je alles samen doet. Het is belangrijk om op te ruimen als je klaar bent met spelen. Jij vindt het niet leuk als je de spullen van een ander moet opruimen. Voor een ander is het niet fijn als hij eerst jouw spullen moet opbergen.

Waar je op moet letten:

- Verzamel rondslingerende ballen en berg ze op;
- Ruim ook het telblok, de scheidsrechterstafel en –stoel en de hekjes op;
- Berg de wedstrijdtafel netjes op;
- Controleer of batjes, handdoeken of andere spullen zijn blijven liggen;
- Stop afval in de daarvoor bestemde bakken en laat de zaal schoon achter!

Natuurlijk mag je hulp vragen. Anderen willen je meestal graag helpen als je zelf ook de handen uit de mouwen steekt!

Het wedstrijdformulier

Aan het eind van een competitiewedstrijd vul je het wedstrijdformulier helemaal in.

Dat betekent dat:

- je de einduitslag invult;
- je de persoonlijke resultaten opschrijft;
- je alles nog even controleert;
- de aanvoerders hun handtekening zetten in het juiste vakje;
- de begeleiders het wedstrijdformulier tekenen.

Wedstrijdformulier competitie

Een wedstrijdformulier voor de competitie bestaat uit drie formulieren: het origineel (wit), de eerste doorslag (geel) en de tweede kopie (blauw).

Alleen het 'thuis' spelende team moet een wedstrijdformulier invullen. Nadat alles is ingevuld (controleer of niks vergeten is!) dienen de aanvoerders van beide teams te ondertekenen. Bij jeugdwedstrijden geldt dat ook voor de begeleiders van beide teams.

- Het eerste kopie van het wedstrijdformulier geef je aan de tegenstanders;
- Het originele wedstrijdformulier en de tweede kopie geef je af voor de wedstrijdsecretaris van je club. De wedstrijdsecretaris:
 - geeft de uitslag met behulp van de computer door aan de bond;
 - stuurt het wedstrijdformulier voor controle naar de competitieleider.

Wedstrijdformulier toernooi

Vooraf voor de winnaar van een wedstrijd tijdens een toernooi is het belangrijk om te controleren dat de juiste uitslag is opgeschreven door de scheidsrechter. Controleer daarom het wedstrijdformulier als je gewonnen hebt. Kijk naar de game standen, de uitslag en of de naam van de juiste winnaar is genoteerd. Wil je helemaal zeker zijn dat alles goed gaat? Lever dan als winnaar zelf het wedstrijdbriefje in bij de tafelcommissaris of de wedstrijdleiding.

Meestal worden bij toernooien wandschema's bijgehouden. Daarop staan de uitslagen van de gespeelde wedstrijden vermeld. Je kunt bovendien zien hoe ver je gevorderd bent in het toernooi en wie je tegenstanders zijn.

Wedstrijdformulier meerkamp

Voor een meerkamp geldt dat één wedstrijdformulier wordt gehanteerd voor alle sets die in betreffende meerkamp worden gespeeld. Zo kent een meerkamp met vier spelers, een vierkamp dus, zes sets. Bij een achtkamp worden maar liefst 28 sets gespeeld! Op het meerkampformulier staat niet alleen welke spelers tegen elkaar spelen, maar ook wie scheidsrechter is.

Controleer als je een set gewonnen hebt of:

- de uitslag (gamestanden en einduitslag) door de scheidsrechter correct is ingevuld;
- de uitslag op de juiste plek is genoteerd;
- de uitslag in het totaalschema correct is opgenomen.

Definitielijst

- RALLY: Als de bal vak heen en weer gespeeld wordt noem je dat een lange rally.
- IN HET SPEL: De bal is 'in het spel' vanaf het moment dat de serveerder de bal opgooit om op te slaan totdat:
 - 1) een punt is gemaakt of
 - 2) de scheidsrechter "let" roept.
- LET: Let is het Engelse woord voor stop.
- GAME: Een game is een wedstrijd tot 11 punten.
- SET: Een set is het aantal games dat nodig is om te winnen.

Een competitiewedstrijd bij de jeugd bestaat uit 10 sets. 'BEST OF FIVE': Meestal speel je 'best of five'. Dat betekent dat de speler die het eerst 3 games heeft gewonnen, de set wint. Zo'n 'best of five' set kan dus drie, vier of vijf games duren.
- BAT(JE): In België noemt men een batje ook wel slaghout. In Nederland hebben we er geen speciaal woord voor, we gebruiken het Engelse woord bat.
- BATHAND: De bathand is de hand die het batje vasthoudt.
- VRIJE HAND: De hand die niet het batje vasthoudt en waarmee je de bal opgooit bij de opslag is de vrije hand.
- TOSSEN: Een klein spelletje voor het begin van de wedstrijd om te bepalen wie begint met serveren en aan welke kant van de wedstrijdtafel.
- SERVICE: De service is de slag waarmee je begint. Een ander woord voor service is opslag of beginslag.
- NETSERVICE: Een opslag die onderweg het netje raakt, maar verder goed is.
- RANDBAL: De randbal is goed, want deze bal raakt de bovenrand van de tafel. Deze bovenrand hoort bij het speelveld van de tafeltennistafel.
- KANTBAL: De kantbal is een foutbal, want de bal raakt de zijkant van de tafel.
- SPIN of EFFECT: Het draaien van de bal wordt spin of effect genoemd. Er bestaan verschillende soorten effect: backspin, zijspin, topspin en combinaties ervan. Je trainer kan je uitleggen hoe je met spin kunt spelen.
- BLOKKEREN: De speler (of iets wat hij aanheeft) raakt de bal voordat deze gestuit heeft op de tafel. Als een speler de bal blokkeert krijgt de tegenstander het punt.
- SERVEERDER: De speler of speelster die opslaat (in het spel brengt) is de serveerder.
- ONTVANGER: De speler of speelster die als eerste moet terugslaan is de ontvanger.
- SCHEIDSRECHTER: De persoon die de wedstrijd leidt, de stand afroept en beslist over punt en let.
- ASSISTENT-SCHEIDSRECHTER: Ook wel 'blokker' genoemd, de helper van de scheidsrechter, de persoon die het telblok bedient. Jeugdwedstrijden speel je meestal zonder assistent-scheidsrechter.
- COACH: De persoon die aanwijzingen geeft als je een wedstrijd gaat spelen is de coach.
- TRAINER: Trainer is het Engelse woord voor oefenmeester.
- DIAGONAAL: Diagonaal spelen betekent schuin over tafel spelen.
- PARALLEL: Parallel spelen is recht over tafel spelen.
- BACKHAND: Aan de backhand kant van je bat zit je wijsvinger.
- FOREHAND: Aan de forehandkant van je bat zit je duim.

- SPEELVLAK: Het speelvlak van de tafeltennistafel wordt in het midden door het net verdeeld in 2 tafelhelften. Het speelvlak heeft een witte rand van 2 cm breed.
- MIDDELLIJN: Een 3 mm brede lijn die het speelvlak verdeelt in 2 vakken voor het dubbelspel.
- EINDLIJN: De 2 cm brede lijn op het uiteinde van het speelvlak.
- ZIJLIJN: De 2 cm brede lijn aan de zijkanten van het speelvlak. De middellijn en de zijlijnen lopen parallel. ENKELSPEL: Eén speler speelt een wedstrijd tegen één andere speler.
- DUBBELSPEL: Twee spelers spelen samen een wedstrijd tegen twee andere spelers.
- COMPETITIE: Serie van (meestal) 10 wedstrijden waarin teams van drie of vier spelers twee keer tegen elkaar spelen (één 'thuiswedstrijd' en één 'uitwedstrijd'). Elk seizoen wordt een najaar (september – december) en een voorjaarscompetitie (februari – mei) gespeeld.
- PROMOVEREN: Je hebt zo veel wedstrijden gewonnen dat je de volgende competitie in een hogere klasse mag spelen.
- DEGRADEREN: Helaas, je hebt niet genoeg wedstrijden gewonnen en moet de volgende competitie in een lagere klasse spelen.
- TOERNOOI: Reeks van wedstrijden die op één dag wordt gespeeld met 1 winnaar per klasse.
- MEERKAMP: Een wedstrijd waarbij spelers in groepen zijn ingedeeld. Elke speler speelt tegen iedere speler uit de groep.
- WARMING-UP: Een warming-up is de manier om je lichaam op de juiste temperatuur te brengen voor een training of wedstrijd.
- NTTB: Nederlandse Tafeltennis Bond.
- ITTF: International Table Tennis Federation, Internationale Tafeltennis Bond.
- LICENTIE: Letterlijk betekent licentie bewijs van bekwaamheid. In de tafeltennissport geeft een licentie aan op welk spelniveau je mag uitkomen. Bij de senioren hanteert de NTTB A (hoogste) tot en met H (laagste) licenties.
- JEUGDLICENTIES: De jeugd bestaat uit vier leeftijdsklassen (juniores, kadetten, pupillen en welpen). Bij junioren, kadetten en pupillen bestaan vier licenties: A, B, C en D. Bij de welpen bestaan alleen de licenties A en D. De A-licentie is de hoogste licentie, de D-licentie is de laagste licentie per leeftijdsklasse.
- JUNIOR: Spelers en speelsters van ongeveer 15, 16 en 17 jaar.
- KADET: Spelers en speelsters van ongeveer 13 en 14 jaar.
- PUPIL: Spelers en speelsters van ongeveer 11 en 12 jaar.
- WELP: Spelers en speelsters tot en met ongeveer 10 jaar.
- Elk seizoen maakt de NTTB de leeftijdsgrenzen via haar website www.nttb.nl bekend.