



Ny i tävlingspingis – detta är bra att veta

Att börja tävla i bordtennis är både roligt och utvecklande. Här har vi samlat de viktigaste reglerna och sakerna som är bra att känna till för dig som är ny spelare i Färjestadens Bordtennisklubb.

Hur en match spelas

- Ett set går till **11 poäng**.
- Man måste vinna med **minst två poäng**.
- Matcher spelas oftast i **bäst av 5 eller 7 set**.
- Vid **10–10** fortsätter spelet tills någon leder med två poäng.

Serve – så ska den göras

- Bollen ska ligga **öppet i handflatan**.
- Den ska **kastas minst 16 cm upp i luften**.
- Slaget ska ske **bakom bordets kortlinje**.
- Bollen ska studsas **först på egen sida och sedan på motståndarens**.

När får man poäng?

- Motståndaren missar bordet.
- Motståndaren slår bollen i nät.
- Bollen studsar två gånger.
- Motståndaren serverar fel.

Servordning

- Spelarna byter serv **varannan poäng**.
- Vid **10–10** byter man serv **varje poäng**.

Uppvärmning före match

Inför varje match har spelarna vanligtvis **2 minuter uppvärmning** vid bordet för att känna på bollen och tempot.

Fair play och respekt

- Var tyst när motståndaren serverar.
- Visa respekt för motståndare och domare.
- Skaka hand före och efter match.
- Undvik att störa spelet.

Vill du börja tävla? Prata med en tränare i klubben så hjälper vi dig att komma igång med din första tävling.