

OLDSTARS TAFELTENNIS OPSTARTPLAN

**BLIJVEN BEWEGEN
DOE JE SAMEN!**

OLD
STARS



OLDSTARS TAFELTENNIS

Bij OldStars tafeltennis bestaat de training uit een warming-up met verschillende beweeg-oefeningen, gevolgd door een tafeltennisspel. Op deze manier kunnen deelnemers werken aan een betere coördinatie en motoriek.

De spelregels

Onderstaande spelregels kunnen worden toegepast voor het OldStars tafeltennisspel als onderdeel van de training.

1. Elke game gaat tot elf punten.
2. Een wedstrijd gaat volgens de 'best of five' methode: diegene die het eerst drie games wint, heeft gewonnen.
3. Om een game te winnen moet er minimaal twee punten verschil zijn.
4. De opslag/service wisselt om de twee keer.
5. Als de opslag in het net wordt gespeeld bv, is het direct een punt voor de ander. Je mag zelf bepalen waar je de opslag speelt.
6. Raakt de bal het net tijdens de opslag, dan wordt het 'netservice' genoemd en wordt er opnieuw geserveerd.
7. Vanaf 10-10 wisselt de service om en om, telkens één opslag per persoon per keer.
8. Bij de opslag moet je de bal plusminus 16 centimeter recht omhoog gooien voordat je de bal slaat.
9. Via een toss bepaal je wie de wedstrijd met de opslag mag beginnen.
10. Bij de service moet je de bal op een vlakke hand hebben bij de opgooi.
11. Je hand met bal mag bij het begin van de opgooi niet onder de tafel zijn.
12. Je tegenstander moet de bal bij de opslag kunnen zien, je mag hem niet afschermen met een hand, hoofd, schouder of buik.
13. Je bent verplicht met een batje te spelen met een rood rubber aan de ene kant en een zwarte aan de andere kant.

MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie of bij vragen op oldstars.nl
of stuur een e-mail naar oldstars@ouderenfonds.nl

OldStars is een initiatief van het
Nationaal Ouderenfonds.

EEN INITIATIEF VAN



NATIONAAL
OUDERENFONDS