



Tischtennis

Spielanleitung – kurz erklärt

2–4

SPIELER

einfach

EINSTIEG

Tischtennis ist ein Rückschlagspiel für 2 Spieler im Einzel oder 4 Spieler im Doppel. Ihr spielt einen kleinen Plastikball mit Schlägern über ein Netz auf die Tischhälfte des Gegners. Einen Punkt bekommt, wessen Gegner den Ball nicht mehr regelgerecht zurückbringt.

Spielziel

Du willst in jedem Satz vor deinem Gegner 11 Punkte erreichen. Wer die vereinbarte Zahl an Sätzen für sich entscheidet, gewinnt das ganze Spiel.

Vorbereitung

Ihr braucht einen Tisch mit Netz, einen Ball und je einen Schläger. Das Netz teilt den Tisch in zwei gleich große Felder. Ein Los entscheidet, wer zwischen Aufschlag, Rückschlag und Tischseite wählen darf. Der andere nimmt, was übrig bleibt.

So spielt ihr

- 1 Der Aufschläger legt den Ball offen auf die flache freie Hand, wirft ihn mindestens 16 cm nahezu senkrecht nach oben und trifft ihn im Fallen.
- 2 Der aufgeschlagene Ball muss erst auf der eigenen Tischhälfte und dann auf der Hälfte des Gegners aufkommen.
- 3 Der Rückschläger spielt den Ball so, dass er im Feld des Gegners landet. Berührt er dabei das Netz, ist das erlaubt.
- 4 Danach schlägt ihr abwechselnd, bis einer von euch einen Fehler macht.
- 5 Nach jeweils 2 Punkten wechselt der Aufschlag zum anderen Spieler.

So gewinnt ihr

Wer zuerst 11 Punkte hat, gewinnt den Satz. Steht es 10:10, braucht ihr 2 Punkte Vorsprung.

Spielziel

Jeder Ballwechsel endet mit einem Punkt für eine Seite, außer er wird wiederholt. Du willst deinen Gegner dazu bringen, dass er den Ball nicht mehr regelgerecht auf deine Tischhälfte bringt. Mit 11 Punkten gewinnst du einen Satz, bei 10:10 braucht es 2 Punkte Abstand. Ein Spiel geht über eine vorher festgelegte Anzahl von Gewinnsätzen.

Spielmaterial

1 Tischtennistisch

1 Netzgarnitur

1 Ball

1 je **Spieler** Schläger

Spielaufbau

- Stellt den Tisch auf: Die Platte ist 2,74 m lang, 1,525 m breit und liegt 76 cm über dem Boden. Sie ist dunkel und matt, mit 2 cm breiten weißen Linien an allen vier Kanten.
- Spannt das Netz quer über die Mitte, parallel zu den kurzen Kanten. Die Oberkante liegt überall 15,25 cm über der Platte, die Pfosten stehen 15,25 cm außerhalb der Seitenlinien.
- Für das Doppel hat jede Tischhälfte zusätzlich eine 3 mm breite weiße Mittellinie. Sie zählt zur rechten Hälfte.
- Legt einen Ball bereit: 40 mm Durchmesser, 2,7 g schwer, aus mattem Plastik, weiß oder orange.
- Jeder Spieler nimmt einen Schläger. Das Blatt ist eben und steif, besteht überwiegend aus Holz und ist auf den Schlagseiten mit Noppen- oder Sandwich-Gummi belegt. Eine Seite ist schwarz, die andere hellrot beziehungsweise in einer leuchtenden Farbe, die sich vom Ball klar abhebt.
- Vor dem ersten Ballwechsel zeigt jeder dem Gegner seinen Schläger. Das gilt auch, wenn du den Schläger während des Spiels tauschst.

Spielbeginn

Ein Los bestimmt, wer die erste Wahl hat. Der Gewinner entscheidet sich für den Aufschlag, den Rückschlag oder eine bestimmte Tischseite. Der andere Spieler oder das andere Paar wählt aus dem, was übrig ist.

Spielablauf

Der Aufschlag

- 1 Der Aufschläger legt den Ball frei auf die geöffnete, ruhende freie Hand.
- 2 Er wirft ihn ohne Drall fast senkrecht hoch. Der Ball muss mindestens 16 cm aufsteigen und darf beim Herabfallen nichts berühren.
- 3 Während der Ball fällt, schlägt der Aufschläger ihn. Der Ball springt zuerst auf seiner eigenen Tischhälfte auf und dann auf der des Gegners.
- 4 Vom Beginn des Aufschlags bis zum Treffpunkt bleibt der Ball über der Höhe der Platte und hinter der Grundlinie des Aufschlägers. Die Grundlinie denkt ihr euch dabei nach beiden Seiten verlängert.
- 5 Der Aufschläger darf den Ball nicht mit dem Körper, dem Arm oder seiner Kleidung vor dem Rückschläger verstecken. Sobald der Ball in der Luft ist, nimmt er den freien Arm aus dem Bereich zwischen Ball und Netz.
- 6 Im Doppel geht der Aufschlag immer diagonal: von der rechten Hälfte des Aufschlägers in die rechte Hälfte des Rückschlägers.

Der Aufschläger ist selbst dafür verantwortlich, dass sein Aufschlag erkennbar korrekt ist. Ein Schiedsrichter darf beim ersten Zweifel warnen. Jeder weitere zweifelhafte Aufschlag desselben Spielers oder seines Doppelpartners gilt dann als Fehler. Bei einer körperlichen Beeinträchtigung kann der Schiedsrichter die Aufschlagvorschriften lockern.

Der Rückschlag

Nach jedem Aufschlag oder Rückschlag spielst du den Ball so zurück, dass er die Tischhälfte des Gegners trifft. Er darf dabei das Netz oder die Netzgarnitur berühren.

Die Reihenfolge der Schläge

- Im Einzel schlägt der Aufschläger auf, der Rückschläger antwortet, dann wechseln sich beide ab.
- Im Doppel gilt eine feste Rotation: Aufschläger, Rückschläger, Partner des Aufschlägers, Partner des Rückschlägers, dann wieder von vorn. Wer außerhalb dieser Reihenfolge schlägt, verliert den Punkt.
- Sitzt in einem Doppelpaar mindestens ein Spieler wegen einer Beeinträchtigung im Rollstuhl, dürfen die beiden nach Aufschlag und Rückschlag in beliebiger Reihenfolge weiterschlagen.

Wie ein Ballwechsel endet

Der Ball ist im Spiel, sobald er vor dem Hochwerfen auf der freien Hand liegt. Der Ballwechsel endet, wenn ein Punkt fällt oder ein Let ausgerufen wird.

Du bekommst den Punkt, wenn dein Gegner

- keinen regelgerechten Aufschlag oder Rückschlag zustande bringt,
- den Ball so schlägt, dass er vor deinem Schlag etwas anderes als die Netzgarnitur berührt,
- den Ball über dein Feld oder deine Grundlinie hinaus schlägt, ohne dass er dein Feld getroffen hat,
- den Ball durch das Netz, zwischen Netz und Pfosten oder unter dem Netz hindurch spielt,

- den Ball aufhält, also ihn oder etwas an ihm den Ball über deiner Seite berührt, bevor er aufgekommen ist,
- den Ball absichtlich mehrfach hintereinander trifft,
- mit einer nicht regelkonformen Schlägerseite spielt,
- den Tisch bewegt oder die Netzgarnitur berührt, auch mit Kleidung oder Schläger,
- mit der freien Hand die Platte berührt,
- im Doppel außerhalb der Reihenfolge schlägt,
- bei der Wechselmethode 13 regelgerechte Rückschläge von dir zulässt.

Der Aufschlagwechsel

- 1 Nach jeweils 2 Punkten wird der bisherige Rückschläger zum Aufschläger. So geht es bis zum Satzende weiter.
- 2 Ab 10:10 oder in der Wechselmethode schlägt jeder Spieler abwechselnd nur noch einmal auf.
- 3 Im Doppel bestimmt das aufschlagende Paar zu Satzbeginn, wer von beiden anfängt. Im ersten Satz legt das rückschlagende Paar seinen Rückschläger fest. In allen weiteren Sätzen schlägt derjenige zurück, der im Satz davor auf den aktuellen Aufschläger aufgeschlagen hat.
- 4 Bei jedem Aufschlagwechsel im Doppel wird der bisherige Rückschläger neuer Aufschläger. Der Partner des bisherigen Aufschlägers wird neuer Rückschläger.
- 5 Wer in einem Satz zuerst aufgeschlagen hat, schlägt im nächsten Satz zuerst zurück.

Seitenwechsel

Nach jedem Satz tauscht ihr die Tischseiten. Im letzten möglichen Satz wechselt ihr zusätzlich, sobald eine Seite 5 Punkte hat. Im Doppel ändert das dann zurückschlagende Paar in diesem Moment auch seine Rückschlagreihenfolge.

Fehler in der Reihenfolge

Wurde falsch aufgeschlagen, zurückgeschlagen oder auf der falschen Seite gespielt, wird das Spiel unterbrochen, sobald der Irrtum auffällt. Danach geht es in der richtigen Abfolge oder auf der richtigen Seite weiter. Alle bis dahin erzielten Punkte bleiben gültig.

Die Wechselmethode

Dauert ein Satz 10 Minuten, tritt die Wechselmethode in Kraft. Ausnahme: Es wurden schon 18 Punkte gespielt. Beide Seiten können sie auch jederzeit gemeinsam vereinbaren.

- 1 Läuft gerade ein Ballwechsel, wird er unterbrochen. Der Aufschläger dieses Ballwechsels schlägt erneut auf. War der Ball nicht im Spiel, schlägt der Rückschläger des letzten Ballwechsels auf.
- 2 Von jetzt an wechselt der Aufschlag nach jedem Punkt.
- 3 Bringt der Rückschläger 13 regelgerechte Rückschläge hintereinander, bekommt er den Punkt.
- 4 Die Wechselmethode bleibt bis zum Ende des gesamten Spiels bestehen. Die Abfolge von Auf- und Rückschlag zwischen den Sätzen ändert sich dadurch nicht.

Sonderregeln

- Let (Wiederholung): Berührt der Ball beim Aufschlag das Netz und ist der Aufschlag sonst korrekt, wird er wiederholt. Ebenso, wenn der Rückschläger noch nicht bereit war und keinen Schlagversuch macht, wenn eine äußere Störung eingreift oder wenn der Schiedsrichter unterbricht.
- Unterbrechungen sind erlaubt, um einen Irrtum zu korrigieren, die Wechsellmethode einzuleiten, jemanden zu verwarnen oder bei gestörten Spielbedingungen.
- Schläger zeigen: Vor Spielbeginn und bei jedem Schlägerwechsel zeigst du dem Gegner und dem Schiedsrichter den Schläger und lässt ihn prüfen.
- Der Belag darf vor dem Spiel weder physikalisch noch chemisch verändert werden. Kleine Abnutzungen sind zulässig, solange sie die Spieleigenschaften nicht spürbar verändern.
- Rollstuhlregeln beim Aufschlag: Sitzt der Rückschläger im Rollstuhl und springt der Ball nach dem Aufprall zum Netz zurück, bleibt liegen oder verlässt im Einzel das Feld über eine Seitenlinie, gibt es ein Let.
- Sitzen beide Seiten im Rollstuhl, verliert den Punkt, wer beim Schlag den Kontakt der Oberschenkelrückseite zu Sitz oder Kissen verliert, vor dem Schlag den Tisch mit einer Hand berührt oder mit Fuß oder Fußstütze den Boden berührt.
- Im Doppel mit Rollstuhlfahrer verliert das Paar den Punkt, wenn ein Rollstuhlteil oder der Fuß eines stehenden Spielers die gedachte Verlängerung der Mittellinie überquert.

Spielende und Gewinn

Einen Satz gewinnt, wer zuerst 11 Punkte erreicht. Haben beide Seiten 10 Punkte, geht der Satz an den, der zuerst 2 Punkte vorne liegt. Das Spiel besteht aus so vielen Gewinnsätzen, wie ihr vorher festlegt. Eine feste Anzahl nennt die Quelle nicht.

Tipps

- Halte die freie Hand vom Tisch fern. Berührt sie die Platte, geht der Punkt an den Gegner.
- Achte darauf, weder das Netz zu berühren noch den Tisch zu verschieben, auch nicht mit dem Schläger oder der Kleidung.
- Wirf den Ball beim Aufschlag deutlich über 16 cm und halte ihn hinter der Grundlinie und über der Platte. So gibst du einem Schiedsrichter keinen Anlass zur Verwarnung.
- Ein Netzroller beim Aufschlag kostet dich nichts, er wird einfach wiederholt. Im Ballwechsel dagegen zählt ein Ball, der über die Netzkante rutscht, ganz normal weiter.
- Im Doppel lohnt es sich, die Rotation im Kopf zu behalten. Ein Schlag außerhalb der Reihenfolge bedeutet direkt einen Punktverlust.

Häufige Fragen

Wie spielt man Tischtennis?

Ihr spielt zu zweit (Einzel) oder zu viert (Doppel) an einem Tisch, den ein Netz in zwei gleich große Felder teilt. Ein Ballwechsel beginnt mit dem Aufschlag: Der Ball muss zuerst im eigenen Feld und danach im Feld des Gegners aufkommen. Der Gegner schlägt den Ball zurück, sodass er direkt oder nach Berühren der Netzgarnitur auf eurer Seite landet. Im Einzel schlägt ihr abwechselnd, im Doppel schlagen alle 4 Spieler in fester Reihenfolge nacheinander. Wer einen Fehler macht, gibt dem Gegner einen Punkt.

Wie wird beim Tischtennis gezählt?

Jeder Ballwechsel bringt einem Spieler oder Paar einen Punkt, es sei denn, er wird als Let (Wiederholung) gewertet. Einen Satz gewinnt, wer zuerst 11 Punkte hat. Steht es 10:10, geht der Satz an den, der zuerst 2 Punkte Vorsprung erreicht. Der Aufschlag wechselt nach jeweils 2 Punkten, ab 10:10 nach jedem einzelnen Punkt.

Wie funktioniert der Aufschlag beim Tischtennis?

Der Ball liegt zu Beginn offen auf der flachen, ruhig gehaltenen freien Hand. Du wirfst ihn nahezu senkrecht und ohne Effet mindestens 16 cm hoch und schlägst ihn, während er fällt. Der Ball muss dabei hinter deiner Grundlinie und über der Höhe der Spielfläche sein und darf für den Gegner nicht durch deinen Körper oder Arm verdeckt werden. Er springt zuerst in deinem eigenen Feld auf und dann im Feld des Gegners. Im Doppel muss er jeweils in der rechten Hälfte beider Felder aufkommen.

Wann bekommt man beim Tischtennis einen Punkt?

Du erhältst einen Punkt, wenn dein Gegner keinen regelgerechten Aufschlag oder Rückschlag schafft, den Ball ins Netz spielt oder so schlägt, dass er dein Feld verfehlt. Ebenso gewinnst du den Ballwechsel, wenn der Gegner den Ball absichtlich mehrfach hintereinander trifft, den Ball in der Luft aufhält, mit der freien Hand die Spielfläche berührt, das Netz berührt oder den Tisch bewegt. Im Doppel gibt es außerdem einen Punkt, wenn der Gegner außerhalb der festgelegten Reihenfolge schlägt.

Wie groß ist eine Tischtennisplatte?

Die Spielfläche ist 2,74 m lang und 1,525 m breit. Sie liegt waagrecht 76 cm über dem Boden. Das Netz ist 15,25 cm hoch und teilt den Tisch in zwei gleich große Felder. Die weißen Linien an den Rändern sind 2 cm breit, die Mittellinie für das Doppel ist 3 mm breit.

Wie viele Sätze hat ein Tischtennispiel?

Die Regeln legen keine feste Zahl fest: Ein Spiel geht über beliebig viele Gewinnsätze. Wie viele Sätze zum Sieg nötig sind, legt ihr also vor dem Spiel oder der Veranstalter fest. Nach jedem Satz wechselt ihr die Seiten; im letzten möglichen Satz wechselt ihr zusätzlich, sobald ein Spieler oder Paar 5 Punkte erreicht.

Der Aufschlag streift das Netz und landet trotzdem im Feld des Gegners. Zählt das?

Nein. Das ist ein Let, der Ballwechsel wird nicht gewertet und der Aufschlag wiederholt. Voraussetzung ist, dass der Aufschlag sonst regelgerecht war.

Und wenn der Ball mitten im Ballwechsel das Netz berührt und drüber geht?

Dann geht das Spiel ganz normal weiter. Ein Rückschlag darf die Netzgarnitur berühren, solange der Ball danach das gegnerische Feld trifft.

Der Ball trifft die Tischkante. Ist das drin oder draußen?

Die Spielfläche ist die Oberseite der Platte einschließlich ihrer Linien. Die seitlichen Außenflächen des Tisches gehören nicht dazu. Ein Ball, der die Oberkante trifft, ist also gültig; ein Ball, der nur die Seitenfläche berührt, nicht.

Muss der Aufschlag im Einzel diagonal gespielt werden?

Nein. Im Einzel muss der Ball nur erst die eigene und dann die gegnerische Tischhälfte treffen, egal wo. Nur im Doppel geht der Aufschlag von der rechten Hälfte in die rechte Hälfte des Gegners.

Darf ich den Ball direkt aus der Luft nehmen, bevor er auf meiner Seite aufkommt?

Nein. Berührst du oder etwas an dir den Ball, während er über der Platte ist oder auf sie zufliegt und deine Hälfte noch nicht getroffen hat, hältst du ihn auf. Der Punkt geht an den Gegner.

Wie geht es beim Stand von 10:10 mit dem Aufschlag weiter?

Ab 10:10 schlägt jeder Spieler abwechselnd nur noch einmal auf, statt zweimal. Die Reihenfolge bleibt gleich. Der Satz endet, sobald eine Seite 2 Punkte vorne liegt.

Informationen zum Spiel

Spielart	Sportspiel
Kategorien	Sportspiele

Quelle und Regelstand. Dieser Text ist eine eigene redaktionelle Erklärung von spiele-anleitungen.de. Grundlage ist die Anleitung von Deutscher Tischtennis-Bund e. V., zuletzt geprüft am 22.09.2026. Das Original findest du beim Herausgeber: <https://www.tischtennis.de/dttb/regeln-satzung/offizielle-regeln.html> Diese Datei ist kein Nachdruck der Originalanleitung.



Regelfrage am Spieltisch?

Auf der Spielseite stehen ein Erklärvideo, die häufigsten Regelfragen und die ausführliche Fassung dieser Anleitung. Code scannen oder Adresse eingeben:

www.spiele-anleitungen.de/tischtennis/

spiele-anleitungen.de · <https://www.spiele-anleitungen.de/tischtennis/>

Alle Spielennamen sind Marken der jeweiligen Inhaber.

Stand des Dokuments: 20.10.2026