Tafeltennis

snel
slim
sportief

Nederlandse Tafeltennisbond

NTTB

Tafeltennis is een makkelijke en moeilijke sport. Iedereen kent het, iedereen heeft het wel eens gedaan. **Het is makkelijk** omdat het balletje heen en weer slaan voor iedereen op elk niveau mogelijk is. **Moeilijker** wordt het als het balletje sneller en met veel effect gespeeld wordt, zo snel dat je soms weinig tijd hebt om te reageren. Zo is tafeltennis een volwaardige sport.

Snel

Tafeltennis is de snelste balsport ter wereld. Het balletje kan bij het smashen snelheden van 200 km per uur bereiken en met een goede slag draait het balletje tot wel 15 keer per seconde. Een snelle reactie is dus heel belangrijk om een tafeltennis-wedstrijd te kunnen spelen. Natuurlijk maak je dit soort slagen niet meteen de eerste keer dat je het probeert. Dat is ook zo leuk aan tafeltennis. Je kunt jezelf altijd blijven verbeteren. Hoe lang je het ook speelt, op welk niveau ook, het kan altijd sneller en beter waar-door je altijd lol blijft houden in het spel.

Slim

Tafeltennis is echter niet alleen een kwestie van snel bewegen en hard slaan. Bij tafel-tennis komt veel strategie om de hoek kijken. Welk effect gebruik je? Val je aan of verdedig je juist? Waar speel je de bal? Hoe gaat je tegenstander op jouw service reageren?

Je strategie bepalen in een korte reactietijd zorgt ervoor dat het steeds spannend is: wat moet ik op deze bal doen? Hoe slim en snel is mijn tegenstander? Tijdens de training leer je te kijken en te luisteren naar de bal. Je werkt aan je techniek (slagen en voetenwerk). Hoe beter je techniek hoe meer tijd je overhoudt om slim, sluw en geslepen te zijn!

Sportief

Bij tafeltennis zijn op een klein oppervlak ontzettend veel spieren in beweging. Tafeltennis is daarom erg geschikt voor een goede en gezonde lichaamsbeweging, met weinig kans op blessures. Het is inspannend maar niet overdreven vermoeiend. Daarnaast moet je vanwege de noodzakelijke strategie ook snel beslissingen kunnen nemen. Niet alleen je lijf, maar ook je hersenen moeten flink aan de bak als je een leuk potje tafeltennis wilt spelen! "Schaken tijdens de 100 meter sprint", noemt Bettine Vriesekoop tafeltennis op topniveau. Ook is tafeltennis sociaal sportief. Immers, je hebt niet alleen te maken met je tegenstander, maar ook met je medespelers.

Competitie

Als je de smaak van het spelletje te pakken hebt wil je natuurlijk ook wel eens tegen iemand anders spelen dan alleen je eigen clubgenoten. Daarom spelen wekelijks duizenden tafeltennissers in Nederland op allerlei niveaus in de regionale - of landelijke competitie. Tijdens en na de wedstrijd is het gezellig op de club. Tafeltennis is een echte verenigingssport.

Toernooien

Daarnaast worden toernooien georganiseerd. Er zijn jaarlijkse diverse toernooien, sommige voor iedereen, andere voor een specifieke doelgroep zoals jeugd, veteranen of mensen met een beperking.

Interesse?
Kijk op www.nttb.nl voor meer informatie.

Nederlandse Tafeltennisbond

NTTB

Tafeltennisfeiten:

- *Tafeltennissen kan iedereen, op elk niveau.*
- *In 70% van de Nederlandse huishoudens is een tafeltennisbatje aanwezig.*
- *Je gebruikt tijdens het tafeltennissen heel veel verschillende spieren.*
- *Je moet tijdens het tafeltennissen geconcentreerd zijn en tactisch spelen waardoor je hersens ook soepel blijven.*
- *Tafeltennis is uitstekend voor het ontwikkelen of stimuleren van de oog-handcoördinatie.*
- *Er zijn wel een paar honderd verschillende soorten batjes.*
- *Tafeltennis is even geschikt voor mannen als voor vrouwen.*
- *De meeste tafels zijn groen of blauw.*
- *Je doet het nooit alleen waardoor deze individuele sport heel gezellig is.*
- *In de competitie speel je in een team van minimaal drie personen, drie wedstrijden en een dubbel.*
- *Een game gaat tot 11 punten met 2 punten verschil.*
- *Tafeltennis is een verenigingssport bij uitstek.*

Regels

Tafeltennis is een sport met eenvoudige regels. Je hebt maar weinig tijd nodig om de basis van het spel te leren en ook echt te kunnen gaan spelen. Geen ingewikkelde spelstructuren en geen moeilijke omstandigheden. Ook het tellen van de punten is eenvoudig. Wie het eerst in een game 11 punten haalt, met een verschil van 2, wint. Bij drie gewonnen games is de partij beslist. Je serveert om de 2 punten.

Voor wie?

Tafeltennis is een sport die op ieder niveau met veel plezier beoefend kan worden. Een sport waarbij je met concentratie, snelheid, beweging en tactiek je tegenstander te slim af probeert te zijn. Tafeltennissen kun je vanaf 6 jaar. Maar ook op latere leeftijd kan je met deze sport starten. Wil je een echte topper worden, dan is het goed om zo jong mogelijk te beginnen.

Tafeltennis is niet alleen een wedstrijdsport. Je kunt het ook op recreatief niveau spelen bij een club: 'rondje om de tafel' kent iedereen! Het is een individuele sport, met de sfeer van een teamsport.

Ook voor sporters met een beperking is tafeltennis een ideale sport. Er zijn vrijwel geen aanpassingen nodig voor deze groep sporters. Vaak spelen ze geïntegreerd in de reguliere verenigingen. Ook hier kan op alle niveaus gespeeld worden. Onze toppers oogsten al jaren vele medailles op zowel de Paralympics als de Europese en wereldkampioenschappen!

Waar?
Tafeltennissen kan in bijna iedere plaats in Nederland! Immers, bij de Nederlandse Tafeltennisbond zijn maar liefst 640 verenigingen aangesloten. Deze verenigingen bieden meestal trainingsmogelijkheden, deelname aan competitie en toernooien en natuurlijk ook sociale activiteiten. De kans is groot dat u op fietsafstand van uw huis bij een leuke en gezellige tafeltennisclub terecht kunt!

Bekijk voor een compleet en actueel overzicht van alle verenigingen ook even onze website **www.nttb.nl**.

Tot ziens bij één van onze verenigingen!

TAFELTENNISVERENIGING ODT
Red Band Sportpark
Buijenstraat 14
4705 RD Roosendaal
Telefoon: 0165-397091 of 0165-561261

Meer informatie: www.ttv-odt.nl