Ab an den Strand!: Headis

«Headis» ist Kopfballtischtennis. Man spielt es auf normalen Tischtennistischen, idealerweise mit stabilem Netz. Der offizielle «Headis»-Ball ist aus Gummi, wiegt nur 100 g und springt gut. Anstatt mit einem Schläger spielt man den Ball nur mit dem Kopf übers Netz.

Beim Aufschlag muss der Ball zuerst die eigene, danach die gegnerische Tischhälfte berühren. Netzroller und Kantenbälle werden beim Aufschlag wiederholt. Nach jeweils drei Aufschlägen wird gewechselt. Im Spiel darf der Ball auch direkt aus der Luft gespielt werden (Direktabnahme). Dabei ist es erlaubt die Platte mit allen Körperteilen zu berühren. Nach jedem Ballkontakt muss aber wieder der Boden berührt werden. Ein Satz geht auf 11 Punkte. Haben beide Spieler 10 Punkte erreicht, gewinnt derjenige, der zuerst zwei Punkte Vorsprung hat. Bei zwei gewonnenen Sätzen ist das Spiel zu Ende.

→ Offzielle Spielregeln

Material

Zum Spiel benötigt man einen Ball und einen Tischtennistisch. Am besten eignen sich Tische mit einem stabilen Netz, z. B. ein Steintisch mit einem Stahlnetz auf dem Pausenplatz. Der «Headis»-Ball» hat ca. die Grösse eines Handballs (Umfang 50–52 cm), ist aus Gummi und wiegt nur gerade 100 g. Alternativ können auch andere Bälle verwendet werden, die erstens leicht sind und zweitens gut aufspringen.

Sicherheit

Die wichtigste Regel: Die Hände wenn immer möglich auf die Platte legen. So kann man abschätzen wie weit man mit dem Kopf vom Tisch entfernt ist und stösst den Kopf nicht an der Kante an. Da der Fokus auf dem Ball liegt, hat man keine Augen für mögliche Hindernisse. Sowohl für die Koordinationsspiele als auch für das Spiel am Tischtennistisch ist daher genügen freier Platz einzuplanen. Bei instabilen Tischen soll nicht auf die Platte gesprungen werden.

Spielformen

Dreieck

Drei Personen stellen sich im Dreieck auf (ca. 2 m Abstand). A spielt den Ball per Hand zu B, B spielt den Ball per Kopf zu C und C fängt den Ball auf. Dann spielt C den Ball per Hand zu A, A spielt per Kopf zu B und B fängt den Ball. usw.

Variation

- Im Uhrzeigersinn und im Gegenuhrzeigersinn

einfacher

- Distanz verkleinern
- Trägerer Ball verwenden (z. B. aufblasbarer Wasserball)

schwieriger

- Distanz erhöhen
- Direkt per Kopfball im Dreieck passen ohne den Ball dazwischen zu fangen Material: leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften, z. B. Headis-Ball oder Wasserball

Fünf gewinnt

Zwei Personen spielen gegeneinander. Der Aufschlag erfolgt abwechslungs- weise. Die Punkte werden gezählt. Ziel ist es, fünf Punkte zu erreichen. Haben beide vier Punkte, gibt es einen Entscheidungspunkt. Wer zuerst fünf Punkte hat, verlässt den Tisch. Die andere Person spielt weiter gegen einen anderen Gegner, behält dabei aber die Punkte, die sie im ersten Spiel geholt hat. Z. B.: A gewinnt gegen B mit 5:3. Anschliessend spielt B gegen C wobei B bereits mit 3:0 in Führung liegt.

einfacher

- Aufschlag per Hand anstatt mit dem Kopf

Doppel

Zwei 2-er-Teams spielen gegeneinander Headis. Es muss zwingend abwechslungsweise gespielt werden. Auch bei der Abnahme müssen sich die Spieler abwechseln. Ansonsten gelten dieselben Regeln wie beim Headis-Einzel.

Variation

- 3:3 (feste Reihenfolge abmachen)

Rundlauf

Die Spieler verteilen sich gleichmässig auf beide Seiten des Tischtennistisches und bilden eine Reihe. Der vorderste Spieler der längeren Reihe beginnt mit dem Aufschlag. Nachdem man den Ball per Kopf übers Netz gespielt hat, wechselt man auf die andere Seite und stellt sich in der Reihe hinten an.

Variationen

- Wer einen Fehler macht, scheidet aus. Die letzten beiden spielen ein Finale auf drei Punkte.
- Spiel an mehreren Tischen: Wer einen Fehler macht, wechselt an einen anderen Tisch und kann dort sofort wieder mitspielen.
- Teamleistung: Wie viele Netzquerungen werden erreicht bis ein Fehler passiert?

einfacher

- «Notwehr»: im Notfall darf die Hand zu Hilfe genommen werden

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO