



TEQBALL

Teqball er en fotballbasert sport som tiltrekker seg en ny generasjon idrettsutøvere og amatørinteresserte, der ambisjon er å ha det gøy samt utvikle sine tekniske ferdigheter, konsentrasjon og utholdenhet

HOVEDREGLENE

- Teqball kan spilles med baller som benyttes i fotball
- Teqball kan spilles med to spillere eller med fire spillere
- En teqball kamp består av best-av-tre sett
- Hvert sett spilles inntil en spiller/et lag når 12 poeng
- Hver spiller/hvert lag har to forsøk på å fullføre en vellykket serv
- Spillerne/lagene bytter på hvem som server for hvert 4. poeng
- Det er forbudt å berøre ballen med samme kroppsdel to ganger etter hverandre
- Det er forbudt å returnere ballen med samme kroppsdel to ganger etter hverandre.
- Hver spiller/hvert lag kan returnere ballen med maks 3 berøringer av en hvilken som helst kroppsdel unntatt hender og armer
- I dobbeltspill kan laget maks berøre ballen 3 ganger, men lagspillerne må spille ballen til hverandre minst en gang
- Når man spiller så skal hverken bordet eller motstanderen berøres

Hentet fra TQsport.no

Disse reglene gjør denne sporten utrolig spektakulær!

Vi takker for støtten fra Kraftlaget og Fylkeskommunen i Trøndelag!

Her kan dere gjennomføre både individuelle kamper/leker og treningsøkter!

