



## **Teqball**

### **Fußball trifft Tischtennis**

Teqball verbindet Elemente aus Fußball, Tischtennis und Volleyball. Die Sportart wurde 2015 in Ungarn erfunden, ist vor allem im asiatischen Raum sehr beliebt und wird auch in Deutschland immer populärer. Gespielt wird sie mit einem herkömmlichen Fußball an einer drei Meter langen gewölbten Platte, in deren Mitte sich ein Netz befindet. Die Ballsportart kann von zwei Einzelspieler\*innen, vier Spieler\*innen im Doppel oder mehreren Spieler\*innen als Rundlauf gespielt werden.

### **Ziel des Spiels**

Beim Teqball muss der Fußball nach maximal drei Ballberührungen auf die gegnerische Tischhälfte befördert werden. Dabei dürfen alle Körperteile außer den Armen und Händen verwendet werden – allerdings darf der Ball nacheinander nicht vom gleichen Körperteil berührt werden. Außerdem darf das Spielgerät zwischendurch nicht auf den Boden kommen. Das Ziel ist es, den Ball so zum Gegner zu spielen, dass dieser ihn nicht mehr zurück auf die andere Seite der gebogenen Platte, dem sogenannten Teqboard, spielen kann. Tisch und Gegner dürfen nicht berührt werden. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Gegner den Ball auf den Boden fallen lässt oder ihn nicht zurück auf die gegnerische Tischhälfte spielen kann. Ein Satz wird mit zwölf Punkten gewonnen, nach zwei gewonnenen Sätzen ist Schluss.

### **Technisches Können wird trainiert**

Teqball eignet sich hervorragend für geschlechtlich und altersmäßig gemischte Teams. Ballgefühl, Stellungsspiel und technisches Können werden bei der Sportart geschult und sind für den Erfolg ausschlaggebend. Außerdem wird beim Teqball die Koordination trainiert, da die Wölbung des Tisches den Fußball weiter und höher abspringen lässt als bei einer normalen Tischtennisplatte.

Als ideales Technik-Grundlagentraining für Fußballer\*innen setzen viele Profivereine Teqball im Training ein. Darüber hinaus gibt es nationale und internationale Turniere, Ligen und eine Weltmeisterschaft. Im Jahr 2023 wurde zudem der Deutsche Teqball Verband gegründet.

[Zu den Teqball-Regeln](#)

[Zu den öffentlichen Teqball-Standorten](#)















© Fotos: LSB NRW/ Andrea Bowinkelmann