

Aufschlag	<p>Der Aufschlag wird bei allen drei Spielarten hinter der Grundlinie ausgeführt. Beim Gewinn des Aufschlagrechts rotieren die Spielenden dieses Teams um einen Platz (wie beim Volleyball).</p> <p>Beim Indiacas und Speckbrett Tennis darf nur von unten nach oben, beim Prellball nur von oben nach unten (ins eigene Feld) angeschlagen werden. Seniorinnen dürfen den Ball einwerfen.</p> <p>Seitliche Aufschläge werden bei allen Spielarten abgepfiffen.</p> <p>Der Anschlag darf nicht direkt zurückgespielt, sondern muss mindestens einmal im eigenen Team zugespielt werden.</p>
Zuspielregeln	<p>Das Spielgerät muss nach mindestens einem und maximal zwei Zuspielen innerhalb des eigenen Teams zum Gegner zurückgespielt werden (kein Direktspiel).</p> <p>Das Spielgerät darf vom Spielenden zweimal, jedoch nicht direkt hintereinander gespielt werden.</p> <p>Prellball: Der Ball muss vor der Netzüberquerung zwingend zuerst im eigenen Feld eine Bodenberührung haben. Nach der Netzüberquerung darf der Ball direkt abgenommen werden oder auch einmal aufschlagen. Hohe Bälle müssen von oben nach unten geholt werden.</p> <p>Speckbrett: Der Ball muss das Brett sichtbar aufwärts verlassen. Bodenberührungen des Balles sind Fehler.</p>
„Gut“ Punkte	<p>Nach jedem Fehler eines Teams erhält das gegnerische Team einen „Gut“ Punkt und hat Aufschlagrecht.</p>
Keine Fehler sind	<p>Das Spielgerät darf während des Spiels beim Überqueren das Netz berühren.</p> <p>Seitliche Zuspiele sind im eigenen Team erlaubt.</p>
Fehler sind	<p>Schmetterbälle (Entscheid des Schiedsrichters/der Schiedsrichterin)</p> <p>Blocken am Netz</p> <p>Pfosten- und Netzberührungen durch Spieler</p> <p>Über das Netz greifen, unter dem Netz die Mittellinie übertreten</p> <p>Zwei aufeinander folgende Berührungen desselben Spielenden</p> <p>Wenn mehr als drei Schläge benötigt werden</p> <p>Bodenberührungen des Spielgerätes ausserhalb des Spielfeldes</p> <p>Halten, fangen und werfen, «führen»</p> <p>Netzberührung beim Aufschlag</p> <p>Direktes Zurückspielen</p> <p>Körperberührungen, ausser den Händen und Unterarmen</p> <p>Übertreten der Grundlinie beim Aufschlag</p> <p>Absichtliche Verzögerung des Spiels</p>
Altersstufen	<p>Die Alterskategorien werden in den jeweiligen Wettkampfvorschriften festgelegt. In der Regel die gleichen wie im Fit und Fun.</p>