

# Futnet – Technik: Schmetterball (Smash)

Der Smash ist der Angriffsschlag par excellence. Diese Bewegung erfordert Gelenkigkeit und Koordination, weil der Angreifer sein Bein mit perfektem Timing hochheben muss.

## Normaler Schlag

### Downloads

- Reihensbild: [Normaler Schlag](#) (pdf)
- Video: [Normaler Schlag](#) (mp4)

### Download

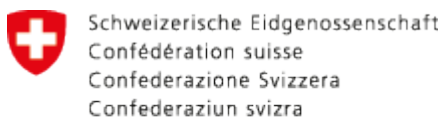
- Video: [Gesprungener Schlag](#)

## Gesprungener Schlag

Der Spieler versucht den Ball in dem Moment zu schlagen, wo dieser gegenüber dem Netz noch hoch ist, um ihn heftig auf das Feld zu schmettern, idealerweise in einen vom Gegner freigelassenen Bereich oder hinten ins Spielfeld. Diese Bewegung erfordert Gelenkigkeit und Koordination, weil der Angreifer sein Bein mit perfektem Timing hochheben muss. Der Aufschlag auf den Ball erfolgt mit der Fussinnenseite im Fersenbereich. Geschlagen wird der Ball immer in der absteigenden Phase. Für einen geraden Schlag mitten ins Zentrum muss das Bein des Angreifers im Moment des Schlags parallel zum Netz sein. Mit einem zusätzlichen Winkel zwischen Bein und Netz kann der Angreifer den Schlag entweder gegen links oder gegen rechts ausführen.

---

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



**Bundesamt für Sport BASPO**