

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	33 (1976)
Heft:	4
Artikel:	Der "Smash" im Tennis
Autor:	Meier, Marcel
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-994349

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

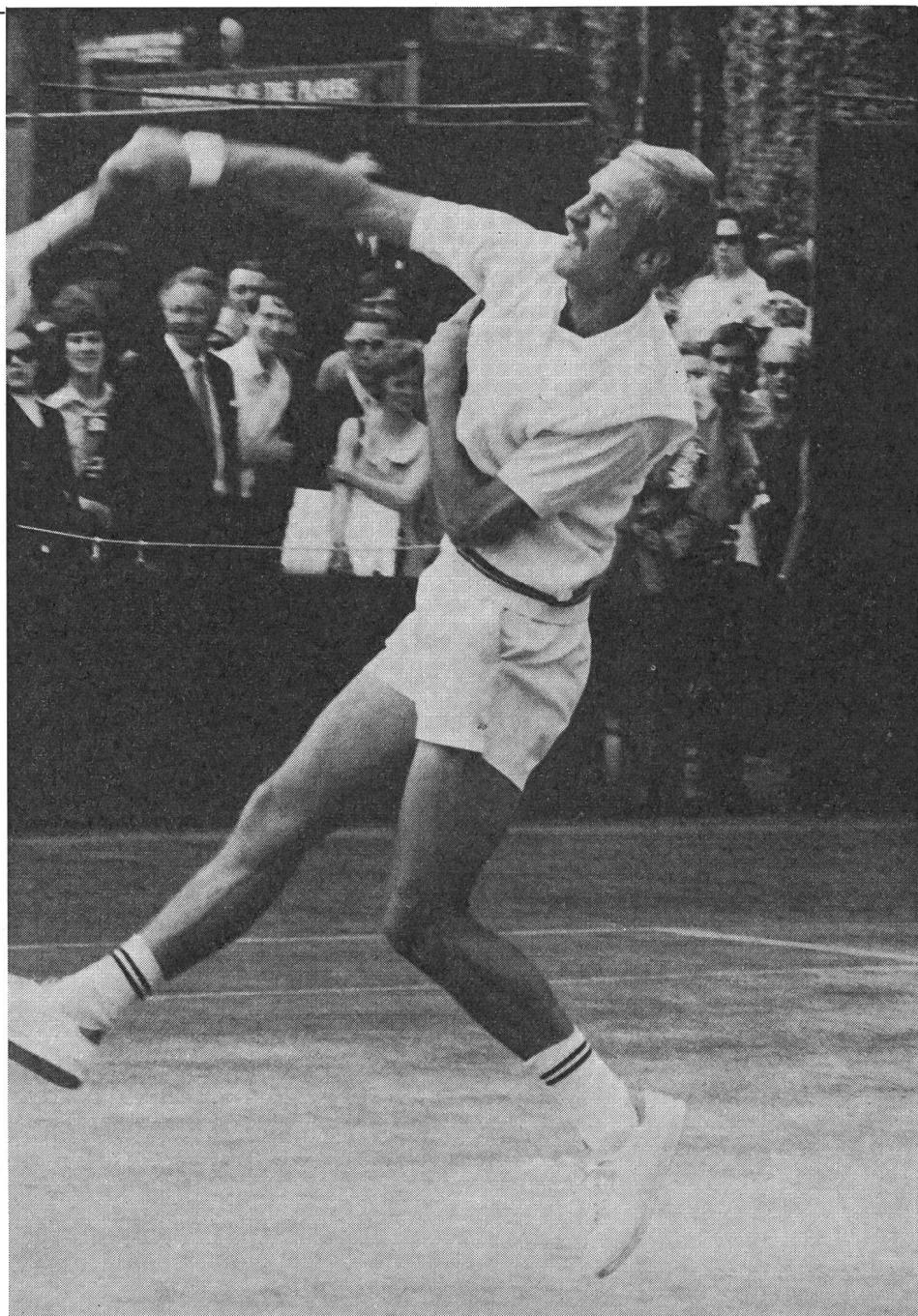
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

Der «Smash» im Tennis

Marcel Meier, Magglingen, Fachleiter Tennis

Bilder: ETS, Marcel Meier



Wimbledonsieger Stan Smith sucht in der zweiten Phase des Einspiels den richtigen Bewegungsrhythmus. Gleichgewicht, Arm- und Beinarbeit sind beim Amerikaner lehrhaft.

1. Zum Begriff «Smash»

Der Smash, zu deutsch «Schmetterball», gehört wie der Aufschlag zu den «Ueberkopfschlägen». Der spektakuläre Schlag ist die Antwort auf den gegnerischen Lob (Hochball). Der bei der Grundlinie operierende Spieler verwendet den Lob dann, wenn der angreifende Spieler in guter Position am Netz auftaucht und er aus technischen oder aus taktischen Gründen nicht mit einem gezielten Passierschlag reagieren kann oder darf. Da es gar nicht so leicht ist, perfekte Lobs zu spielen, verfügt der Netzspieler auch in solchen Situationen im Smash über eine starke Waffe.

Ist die Flugbahn des Lobs zu tief oder zu kurz, kann der Netzspieler die Bälle leicht wegmettern, sind die Lobs zu hoch, hat er genügend Zeit, unter den Ball zu laufen; spielt der Grundliniensieler einen himmelhohen Verteidigungslob, lässt er den Ball einmal aufspringen und schmettert ihn wenn er zum zweiten Mal herunterfällt.

Selbst Lobs mit relativ guter Länge und Höhe können vom Netzspieler durch schnelles Zurücklaufen mittels Kreuzschritten oft noch im Sprung erreicht werden. Man bezeichnet diesen Schmetterball als *Sprungsmash*.

Der Schmetterball erfordert Kraft in den Beinen (Sprungsmash), im Rumpf (der Rumpf muss wie eine Sehne gespannt werden), im Schultergürtel sowie vor allem im Unterarm und im Handgelenk; daneben erfordert dieser Schlag ein ausgezeichnetes Distanzgefühl, gutes, wendiges Stellungsspiel, perfektes Timing (zeitlich exakte Bewegungskoordination) sowie hohe Geschicklichkeit.

Lew Hoad, Wimbledonsieger 1956 und 1957 schrieb über den Smash:

«Wer mitten in seinem Feld hochspringen und einen Lobball des Gegners zurückschmettern kann, sieht aus wie ein Champion — und er fühlt sich wahrscheinlich auch so. Ein sauber geschlagener Schmetterball ist befriedigender als jeder andere Schlag. Außerdem wird jeder Gegner schnell mutlos, wenn der Netzspieler regelmäßig seine Lobs in Gewinnpunkte verwandelt.

Wer den Schmetterball nicht beherrscht, also Angst vor jedem Ueberkopfball hat, wird es im Tennis bestimmt nie weit bringen.»

2. Griff

Beim Smash wird normalerweise ein Griff verwendet, der es erlaubt, das Handgelenk optimal einzusetzen. Dies ist nur möglich mit dem *Rückhand-Kontinentalgriff*. Je weiter der Spieler den Ball hinter seiner Körperlachse, also in Rücklage schlagen muss, desto mehr ist er gezwungen, den Rückhandgriff zu verwenden, damit er das Handgelenk im Treffmoment kräftig einsetzen kann; denn oft ist es nur noch dadurch möglich, den Ball so herunterzuschlagen, dass er im gegnerischen Feld zu Boden kommt.

Bei Lobs, die mehr oder weniger aus Stand geschlagen werden können, verwendet der Netzspieler eher den Kontinentalgriff (Griff zwischen Vor- und Rückhandgriff).

Wenn die Lobs des Gegners, was hie und da vor kommt, zu kurz geraten, dann muss der Ball mit einem vorhandähnlichen Griff gespielt werden (Teppichklopferschlag).

Der Spieler, das zeigen die Ausführungen deutlich, muss sich demnach bezüglich Griff auch beim Smash *situationsgerecht* verhalten. Wer zum Beispiel versucht, einen zu kurz geratenen Lob, der weit vor dem Körper geschlagen werden muss, mit einem Rückhandgriff zu schlagen, schmettert ihn tödlicher ins Netz.

3. Bewegungsablauf beim Schmetterball

(Sandy Mayer, USA, Wimbledonsieger im Herrendoppel)

3.1 In-Stellung-laufen

Sobald ein Lob erkannt wird, muss der Spieler versuchen, die Flugbahn genau abzuschätzen und unter den Ball zu laufen. Da er normalerweise nahe am Netz steht, muss er mit Kreuzschritten zurücklaufen oder hüpfen (Bilder 1 und 2). Gleichzeitig muss er mit der Ausholbewegung beginnen: der Körper wird seitlich abgedreht (Bild 1), das Körperegewicht auf das hintere Bein verlagert und der Oberkörper zurückgebogen. Synchron damit wird der Ball mit dem linken Arm anvisiert (Bild 3) und der Schläger mit einer verkürzten Ausholbewegung zurückgenommen (Bilder 2 und 3).

3.2 Schlagausführung

Der Spieler lässt den Schläger hinter dem Kopf in eine Schleife fallen (ähnlich wie beim Aufschlag). Die Schulterachse steht steil: linke Schulter hoch, rechte tief (Bild 4). Durch Verkürzen der Schlinge beschleunigt sich die Geschwindigkeit der Schlagbewegung. Die Spannung des Rumpfes (Sehne) wird gelöst, gleichzeitig erfolgt der kraftvolle Zug des grossen Brustumskels. Die rechte Schulter wird nach vorn geworfen, verbunden mit der Schulterkippe: die rechte Schulter kommt hoch, die linke geht tief. Durch diese synchronisierte Bewegungsfolge erreicht der Schläger eine grosse Geschwindigkeit (Bilder 5 und 6). Der Ball sollte ungefähr 20 bis 30 Zentimeter mit gestrecktem Arm vor dem Kopf über dem rechten Auge getroffen werden.

Da der Lob auf dem Reihenbild gute Länge hat, ist Sandy Mayer gezwungen, den Ball im Sprung zu schlagen. Bild 5 zeigt, wie er auf dem hinteren Bein abspringt und durch einen Scherenschlag der Beine (Bilder 6 bis 8) verhindert, nach hinten zu stürzen.

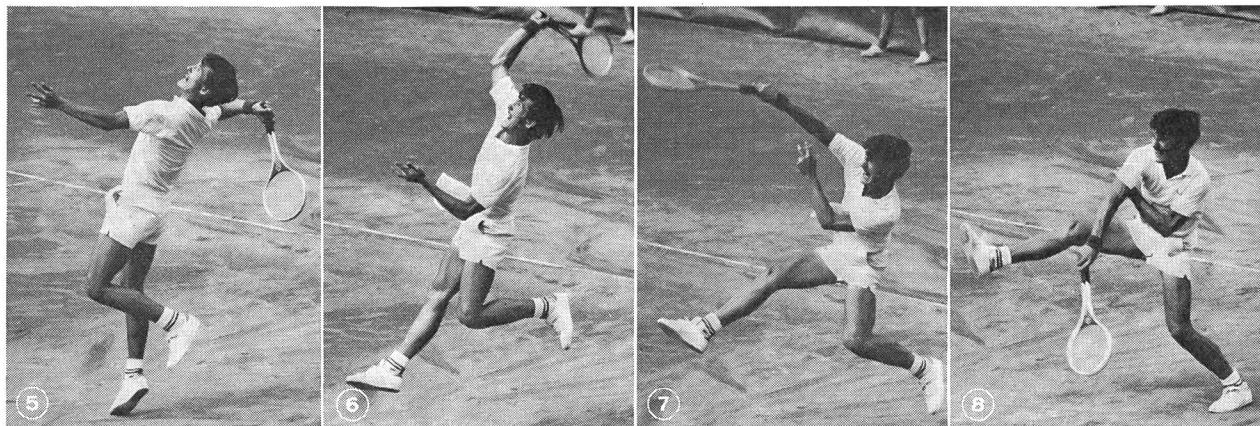
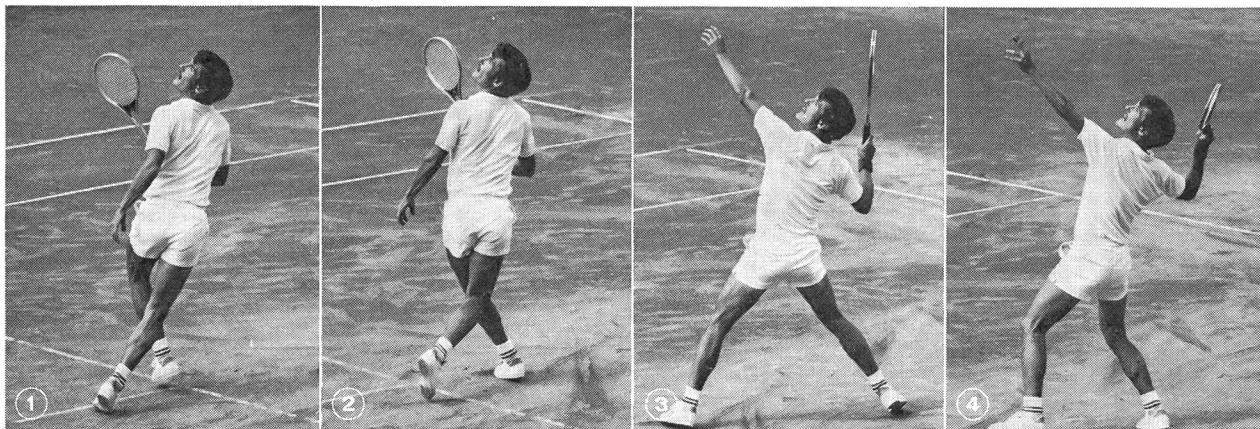
Gut ersichtlich ist auch der Einsatz des Handgelenkes vor und nach dem Treffmoment (Bilder 6 und 7). Nach dem Treffen des Balles schwingt der Schläger nach vorne-unten, der linke Arm wird gebeugt gegen die Magengrube genommen, um ein Ueberdrehen des Körpers zu verhindern. Bei vielen guten Spielern klappt der Körper nach dem Treffen des Balles wie ein Taschenmesser zusammen.

Besonders zu beachten:

- Gleicher Griff wie Aufschlag
- Sofort Körper abdrehen
- Gut unter den Ball laufen
- Gewicht auf das hintere Bein verlagern
- Ball anvisieren (linke Schulter hoch, rechte tief)
- Verkürzte Ausholbewegung
- Schulter und Handgelenk einsetzen
- Beim Sprung Scherenschlag der Beine
- Je näher am Netz, desto weniger Schnitt

Hauptsächliche Fehler:

- Falscher Griff
- Zu frontale Stellung zum Ball
- Ungenaues Unter-den-Ball-laufen
- Ball wird nicht genau anvisiert
- Ball wird zu weit vor oder zu weit hinter dem Körper geschlagen
- Kein Handgelenkeinsatz



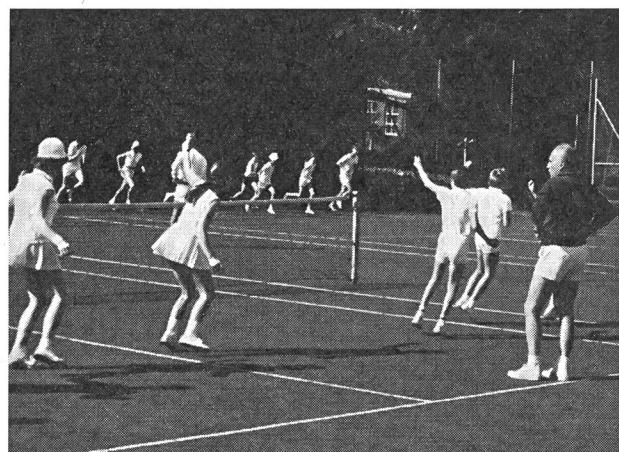
4. Backhand-Smash (Rückhand-Schmetterball)

Björn Borg demonstriert hier einen perfekten Backhand-Smash. Mit dem Rücken zum Netz schlägt er den Ball mit Handgelenkeinsatz. Der Rückhand-Schmetterball verlangt Geschicklichkeit, ein gutes Auge und Kraft in Handgelenk und Arm.

Wichtig:

- Gut abdrehen (Rücken beinahe gegen das Netz)
- Schläger mit gebeugtem Arm vor die Brust nehmen
- Schlägerkopf hängen lassen
- Peitschenbewegung rückwärts (Handgelenk wird geöffnet)
- Ball möglichst hoch treffen
- Schläger schwingt Richtung Netz nach vorne unten
- Körper wieder zum Netz drehen
- Bereitschaftsstellung einnehmen

5. Aufbaureihe Schmetterball



Smash-Vorübungen in einem Jugend+Sport-Kurs.

5.1 Griff

Rückhand- bis Kontinentalgriff. Wichtig: Handgelenk muss eingesetzt werden können.

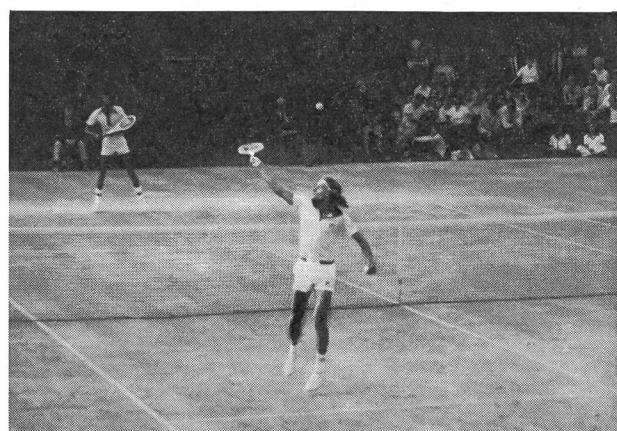
5.2 Angewöhnung

Angewöhnungsübung: Ball hochwerfen. Rechter Arm mit hängendem Schläger hochnehmen, leichter Peitschenschlag (Kurzgriff verwenden).

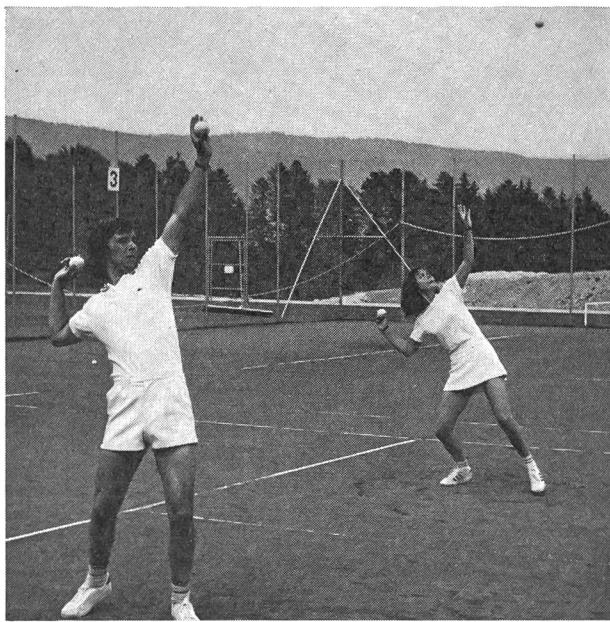
5.3 In-Stellung-laufen

5.3.1 Schüler steht in Netzposition. Lehrer spielt einen leichten Lob. Schüler muss unter den Ball laufen und den Ball mit der ausgestreckten linken Hand fangen.

Für den Lehrer zu beachten: Sofort Körper abdrehen, Gewicht auf das hintere Bein verlagern. Blick auf den Ball, linker Arm hoch, gut unter den Ball laufen oder hüpfen.



5.3.2 Gleiche Uebung. Schüler nimmt einen zweiten Ball in die rechte Hand. Gleich nach dem Fangen des ersten Balles wirft er den zweiten Ball mit einer Ballwurfbewegung zurück und wechselt den gefangenen Ball von der linken in die rechte Hand (Bewegungsablauf wie bei einem richtigen Smash nur ohne Schläger).

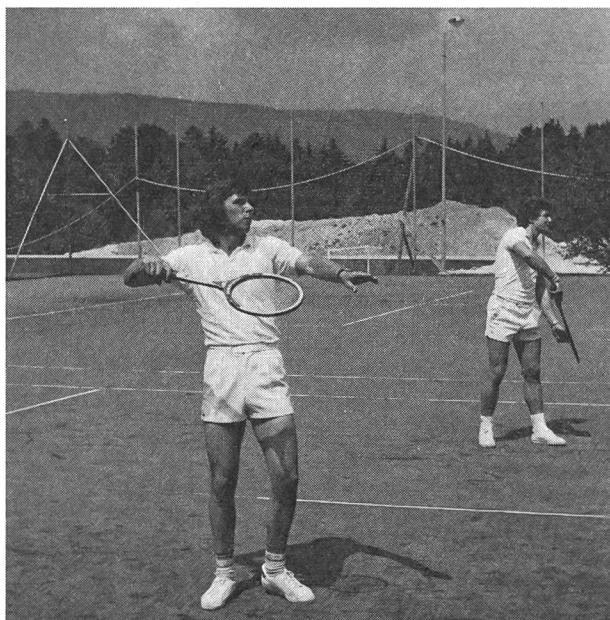


5.3.4 Geschicklichkeits-Wettbewerb. Mit der linken Hand wird wie beim Aufschlag ein Ball hochgeworfen. Wer trifft den Ball mit einem zweiten Ball aus der rechten Hand (Schlagwurfbewegung)?

5.4 Kleiner Smash

Schüler nah am Netz. Partner spielt halbhöhe Lobs (etwas über Kopfhöhe). Schüler steht seitlich, hebt den rechten Arm mit hängendem Schläger gebeugt hoch. Peitschenbewegung und Schlag. (Schläger aus einem Honigfass ziehen!)

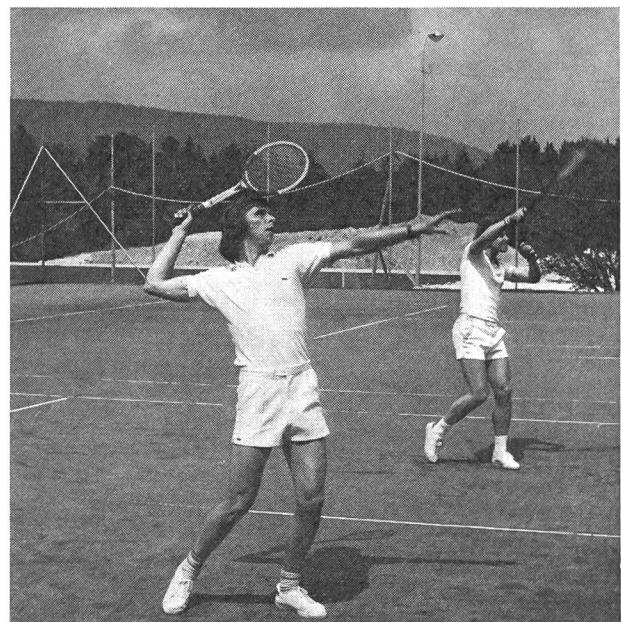
Für den Lehrer zu beachten: Bei dieser Uebung kann der Schläger kürzer gefasst werden. Wichtig ist der Handgelenkeinsatz. Ball muss steil nach unten geschlagen werden, so dass er über den zu spielenden Partner hinwegfliegt.



5.5 Grosser Smash

5.5.1 Lehrer spielt leichte Lobs. Schüler läuft unter den Ball, holt mit verkürzter Ausholbewegung (Schläger wird direkt hochgenommen) rhythmisch aus und schlägt mit leichter Schwungbewegung (kein Krafteinsatz) den Ball weg.

5.5.2 Gleiche Uebung aber mit «Dächli»-Ausholbewegung: Dächli, Schlinge, Schlag.

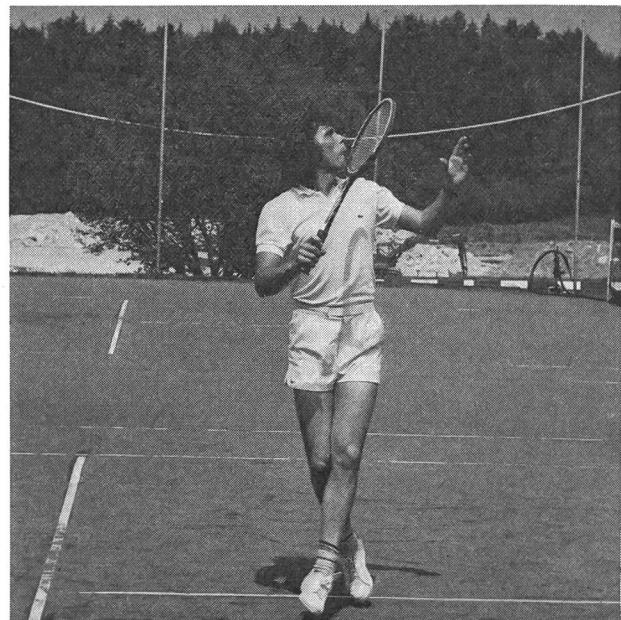


5.5.3 Gleiche Uebung aber mit Ausholbewegung verkürzt (siehe 5.5.1), Schlägerkopf leicht hängen lassen. Rechte Schulter zurückziehen, Schlinge, Schlag. (Nastase-Bewegung.)

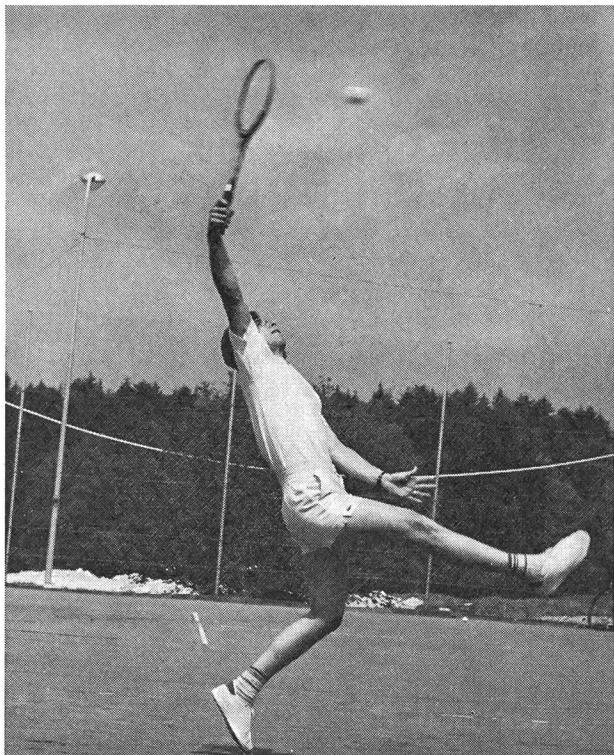
5.6 Sprungsmash

5.6.1 Zurückhüpfen oder mit Kreuzschritten zurücklaufen, Absprung mit dem rechten Bein, Scherenschlag der Beine.

Für den Lehrer zu beachten: Diese Uebung kann «trocken» mit simulierter Schlagbewegung oder mit einem Ballwurf geübt werden.



5.6.2 Partner spielt lange Lobs, die zum Zurücklaufen und Hochspringen zwingen.



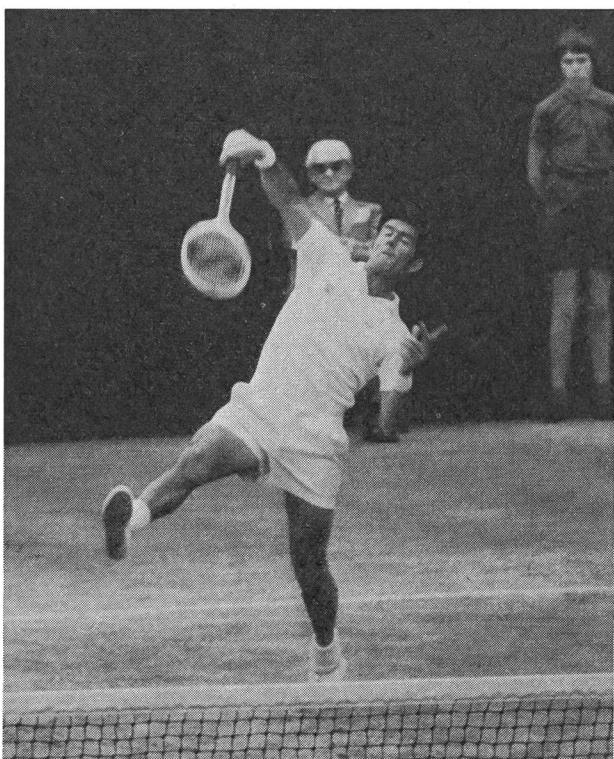
6. Taktische Hinweise

Der Forderung, die Flugbälle möglichst nah am Netz zu schlagen, steht das Risiko gegenüber, mit einem Lob überspielt zu werden.

Wie kann das verhindert werden?

Hier zwei Beispiele:

- Beim «Big game» (wir verstehen darunter das sofortige Vorlaufen ans Netz nach dem Aufschlag), darf der angreifende Spieler nicht in einem Zug



Der Australier Ken Rosewall zeigt hier mustergültigen Einsatz des Handgelenkes.

zum Netz spurten. Ein Lob, wenn er einigermassen gute Höhe und Länge hat, ist für den vorstürmenden Spieler ein Contre-pied-Ball, also unerreichbar. Das Vorlaufen nach dem Aufschlag muss nach zwei, drei Schritten unterbrochen werden, das heisst, der Spieler muss den Lauf abbremsen und in eine federnde mittlere Grätschstellung gleiten. Wir bezeichnen diese Phase als *Drehscheibenposition* (siehe Zeichnung 4, Seite 130).

Da die Drehscheibenposition meist knapp vor der Aufschlaglinie eingenommen wird, ist es für den Returner beinahe unmöglich, den angreifenden Spieler zu überloben.

- Erfolgreiche Lobs können auch durch gut plazierte und druckreiche Flugbälle verunmöglich oder zum mindesten erschwert werden. Wer stark unter Druck steht oder Bälle in den Ecken mühevoll erlaufen muss, wer Bälle in die Füsse gespielt erhält, kann meistens keine gut gezirkelten Lobs mehr anbringen.

Schmettern verlangt nicht immer das letzte Gramm an Krafteinsatz; sehr oft kann mit weniger Kraft, aber gutem Plazieren (gewinkelte Bälle) ein Punktgewinn einfacher und vor allem ökonomischer erzielt werden. Spieler, welche ständig mit voller Wucht schmettern, können und dürfen bezüglich Winkel kein Risiko eingehen; sie schlagen daher ihre wuchtigen Bälle dann auch meist in Längsrichtung. Der erfahrene Gegenspieler verschiebt sich sofort zurück gegen das Gitter und kann von dort sehr oft die Schmetterbälle erreichen und zurückloben. Die Erfahrung zeigt, dass der Netzspieler fast immer den dritten Schmetterball verschlägt. Gesetz der Serie?

Kraftschmetterbälle zahlen sich also in vielen Fällen und auf die Dauer nicht aus.

Daher:

- Weniger ist oft mehr
- Gewinkelte Bälle, die mit weniger Kraft aber gut gezielt geschlagen werden, haben mehr Erfolg und sind erst noch ökonomischer
- Contre-pied oder neben die Füsse geschmetterte Bälle können vom Gegner kaum mit Erfolg zurückgespielt werden.

In Längsrichtung geschlagene Bälle sollten, wenn sich der Spieler ziemlich nahe am Netz befindet, in einem steilen Winkel so heruntergeschlagen werden, dass sie über den Grundlinienspieler hinwegspringen.

Bei schnellen Angriffloben mit abgeflachter Flugbahn ist der Schläger auf kürzestem Weg rasch hochzunehmen.

Lobs, die beinahe senkrecht vom Himmel fallen, sollte der Spieler einmal aufspringen lassen.

Viele Spieler neigen dazu, den Ball stets nach rechts zu schmettern. Sobald sie jedoch bemerken, dass sich der Gegner darauf einstellt und mehr gegen die Rückhandseite verschiebt, sollte der Smash nach links gespielt werden. Die Bewegung ist dann ähnlich wie beim Slice-Aufschlag, nur in der Ausholbewegung verkürzt. Der Gegner muss dann in die Vorhandecke spurt, wo er den Ball meistens gar nicht erreichen kann.

Der kluge Gegner spielt seine Lobs, wenn es die Situation ermöglicht, über die Rückhandseite des Netzspielers. Dem Netzspieler bleiben hier zwei Möglichkeiten:

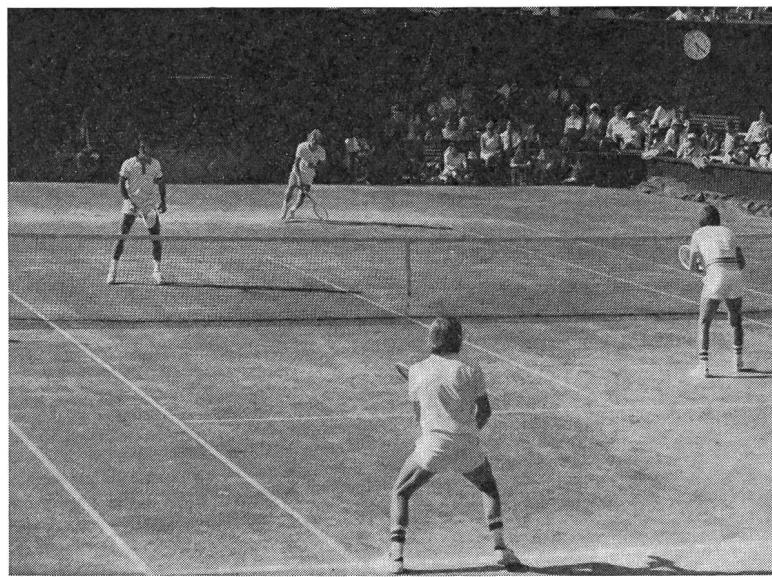
1. Er versucht mit seitlichen Kreuzschritten unter den Ball zu kommen. Sehr oft kann er dann mit einer Twistbewegung den Ball trotzdem noch schmettern. Er muss sich dabei, ähnlich wie beim Twist-Aufschlag stark ins Kreuz legen.
2. Ist der Ball zu weit links, bleibt nur noch der Rückhandschmetterball (siehe Bild auf Seite 125).

7. Taktik im Doppel (Beispiel)

(Bildreihe: Marcel Meier)

Das Reihenbild zeigt einen Ausschnitt aus dem Halbfinal im Herrendoppel von Wimbledon zwischen J. Fassbender/J. Pohmann BRD (mit dem Rücken zur Kamera), und den Amerikanern V. Gerulaitis/A. Mayer.

Die jungen Yankees siegten nach Verlust der beiden ersten Sätze 8:9, 3:6, 6:3, 6:3. Da sie sich auch im Final durchzusetzen vermochten, wurden sie erstmals Wimbledonsieger im Doppel.



①

Bild 1

Beide Teams in klassischer Doppelaufstellung. Fassbender (ganz links) steht etwas näher am Netz als üblich. Gerulaitis serviert gegen J. Pohmann. Der blonde Amerikaner hat sich beim Aufschlag von links nach rechts zur Seitenlinie hin postiert. Aus dieser Aufstellung kann der Aufschläger den Gegner mit dem Aufschlag weit aus dem Platz drängen. Pohmann erwartet daher den Ball neben der Seitenlinie.

Bild 2

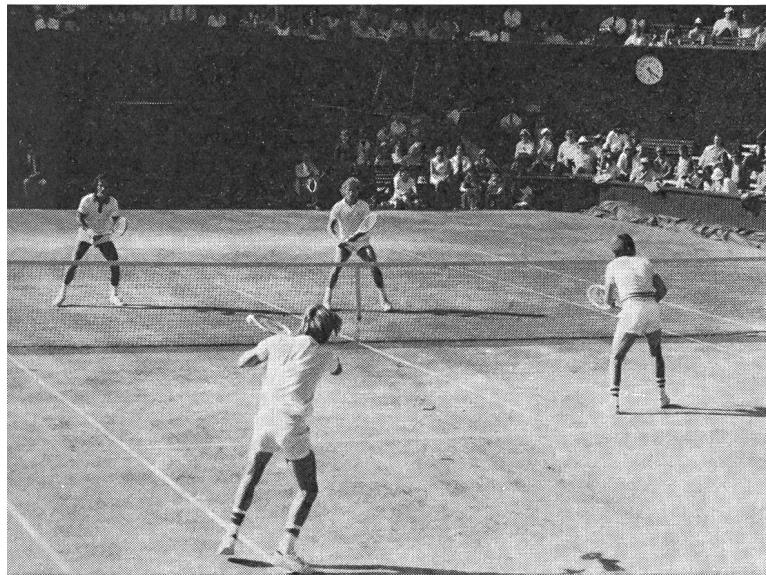
Der Amerikaner setzt aber seinen Aufschlag überraschend in die Mitte, so dass Pohmann den Return nur wieder cross zurückspielen kann. Gerulaitis gleitet in die erste Drehscheibenposition. Die beiden Netzspieler verfolgen das Duell in federnder Grätschstellung.

Bild 3

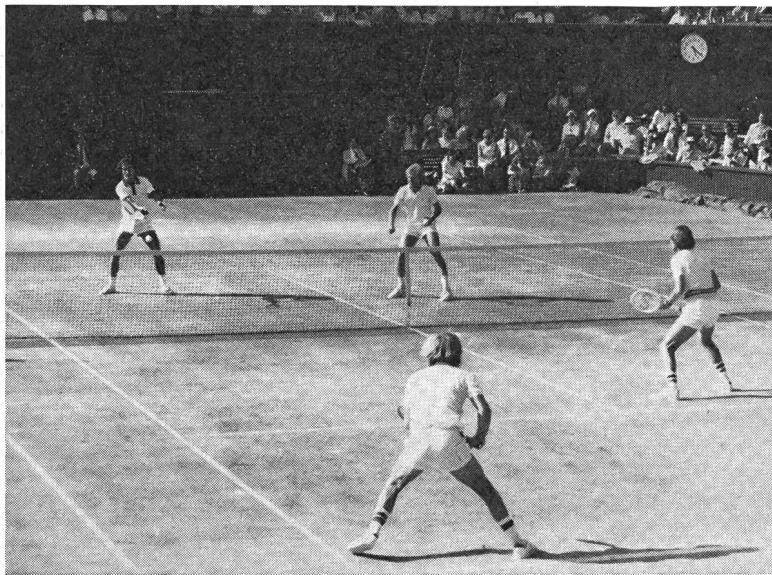
Gerulaitis spielt den Flugball erneut zu Pohmann und rückt dabei weiter zum Netz vor, während der Deutsche bei der Grundlinie in der Defensive verharrt.

Bild 4

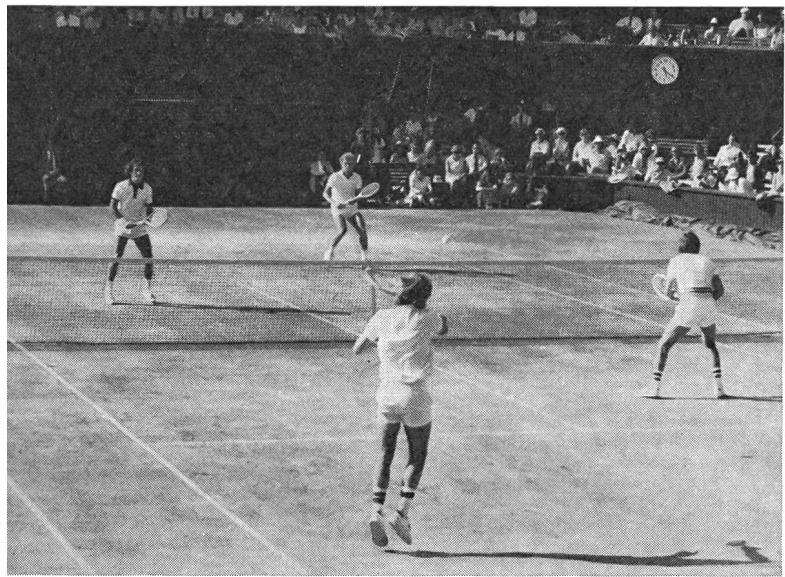
Die beiden Amerikaner stehen in guter Netzposition, decken ihre Platzseite optimal. Pohmanns Möglichkeiten sind daher stark eingeengt. Er versucht in dieser Lage an Sandy Mayer vorbeizuspielen.



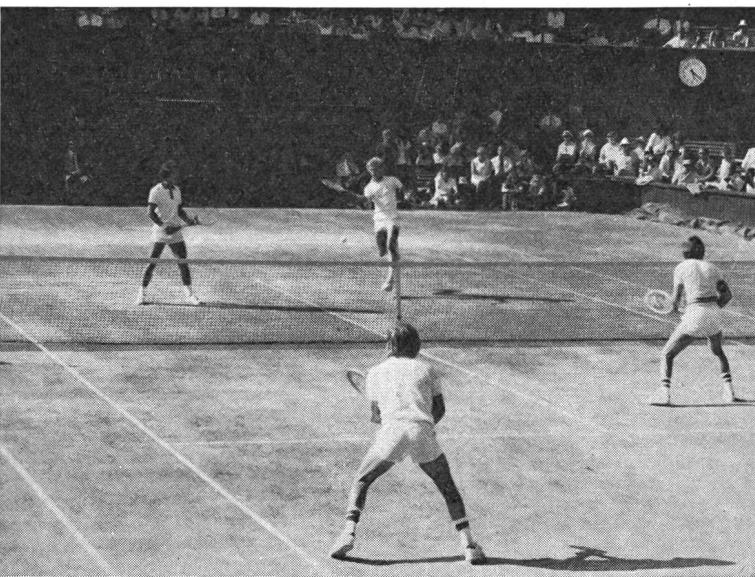
④



⑤



②



③

Bild 5

Der zu wenig genau gezielte Ball kann vom Amerikaner mühelos abgefangen werden. Da Pohmann weiterhin bei der Grundlinie verbleibt (allerdings in guter Startposition), riskiert Mayer einen kurzen Flugball.

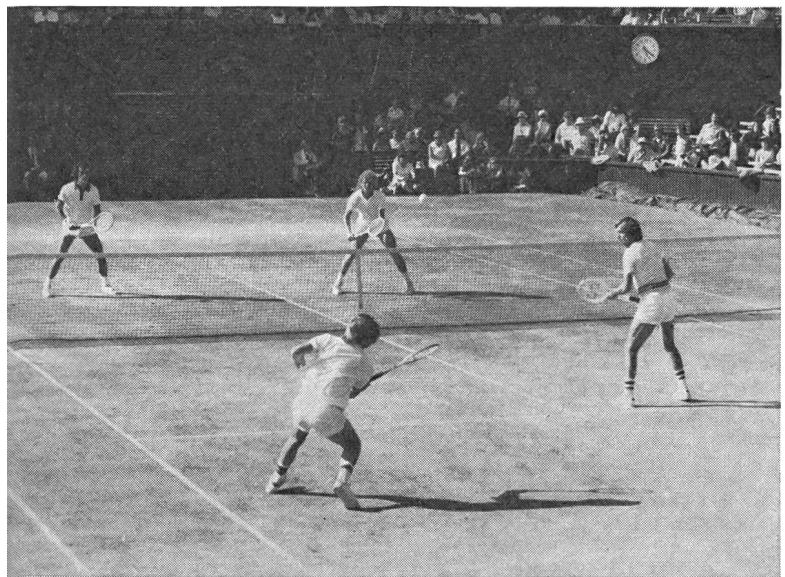
Bild 7

Der Amerikaner hat zwei Möglichkeiten: 1. den Ball (vom Betrachter aus gesehen) nach links zu schmettern, besonders da Pohmann immer noch zu weit zurückhängt; 2. an Fassbender vorbei, der den Korridor zu wenig sauber abdeckt. Der Amerikaner entschloss sich zur zweiten Lösung und erzielte mit einem technisch einwandfreien Sprungsmash den gewinnbringenden Punkt.

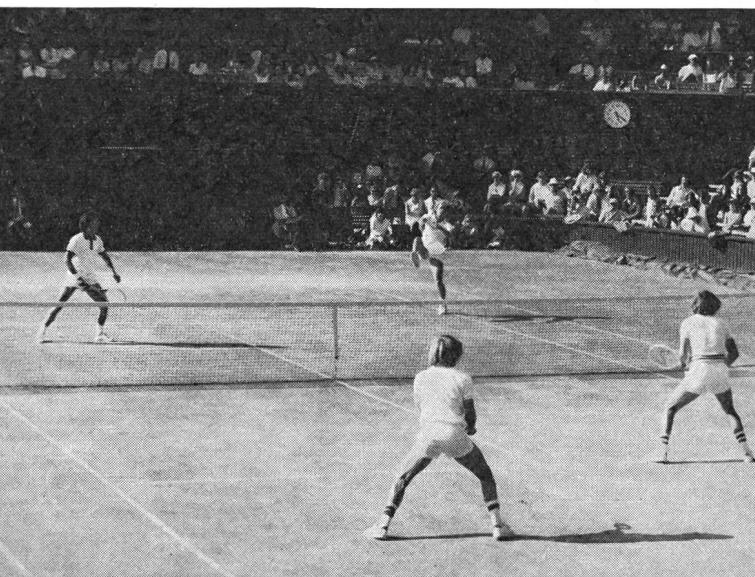
Bild 6

Der Ball gerät zu lang. Pohmann läuft ihm entgegen und hebt ihn, die Situation blitzschnell erkennend, über den sehr nahe zum Netz aufgerückten Gerulaitis.

Vielleicht mag auch die Ueberlegung mitgespielt haben, dass Fassbender nahe am Netz stand und sich vor allem nicht im Spielrhythmus befand. Wer während längerer Zeit nicht ins Spiel kommt, hat meist Mühe, überraschende Bälle abzunehmen.



⑥



⑦

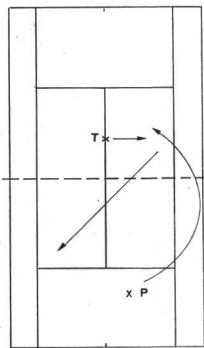
8. Smash-Training

Uebungs- und Trainingsformen

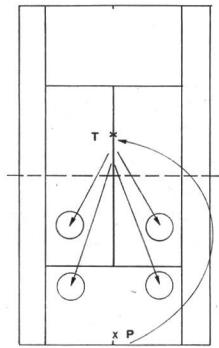
Zeichenerklärung: xT = Trainierende(r), xP = Partner, ----- Weg der Spieler, 1 = Reihenfolge der Schläge.

- 8.1 P bei der Grundlinie, T in Netzposition. P spielt halbhohe Bälle aus der Hand zu, T antwortet mit dem *kleinen Smash* (verkürzter Griff). Wichtig ist hier der Handgelenkeinsatz.
- 8.2 do. P versucht die leicht geschlagenen Bälle abzunehmen und zurückzuloben.
- 8.3 do. T versucht die Bälle gewinkelt zu schlagen (Zielfelder vor den Seitenlinien).
- 8.4 P spielt die Lobs der Rückhand-Seitenlinie entlang, so dass T sich nach rechts verschieben und die Bälle als Slice-Smash spielen muss.
- 8.5 do. P spielt die Bälle über die Rückhandseite von T. T muss durch seitliches Verschieben nach links versuchen, die Bälle mit einem Twist-Smash zu schlagen. (Zeichnung 1)
- 8.6 do. T antwortet mit einem Backhand-Smash.
- Alle diese Uebungen werden zunächst mit dem «kleinen Smash» ausgeführt. Der Uebende lernt dadurch, den Schläger auf kürzestem Weg zurückzunehmen und das Handgelenk einzusetzen. Dieselben Uebungen können in der zweiten Phase auch mit Normalgriff und dem «grossen Smash» ausgeführt werden.

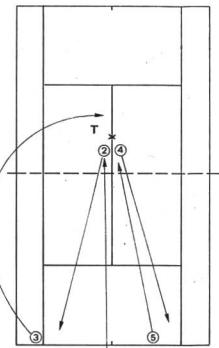
- 8.7 In der Spielfeldseite von P werden zwei oder vier Gymnastikreifen als Zielfelder gelegt. T muss versuchen, die Bälle in die Reifen zu schmettern. (Zeichnung 2)
- 8.8 P1 und P2 spielen unterschiedliche Bälle (flach und hoch), T volliert oder schmettert zurück. Der Lehrer gibt sofort einen neuen Ball, wenn der vorherige aus dem Spiel ist. (Zeichnung 3)
- 8.9 P1 und P2 spielen Lobs aus der Hand. T schmettert, läuft nach dem Schlag zum Netz vor und berührt die Netzkante mit dem Schläger, dann kommt der nächste Lob. Tempo bei diesem *Smash-Grill* am Anfang langsam, dann steigern.
- 8.10 Big game: T serviert, läuft vor, T spielt einen Lob, T schmettert in der ersten Drehscheibenposition.
- 8.11 do. P spielt den ersten Return flach, T spielt einen Flugball, den zweiten Ball spielt P als Lob, T muss versuchen, den Ball in der zweiten Drehscheibenposition wegzuschmettern. (Zeichnung 4)
- 8.12 Beide Spieler (P und T) befinden sich in Netzposition und spielen Flugbälle auf Sicherheit. Dazwischen müssen sie versuchen einen Flugball-Lob zu spielen. Der Lob wird *leicht* geschmettert und das Flugballspiel fortgesetzt.
- 8.13 Uebung zu dritt: Alle drei Spieler am Netz. P1 und P2 spielen einige Flugballcrossbälle. P1 versucht einen Flugball-Lob über T zu spielen. T schmettert diagonal nach links. (Zeichnung 5)
- 8.14 do. Gleich wie 8.12 nur zu viert.



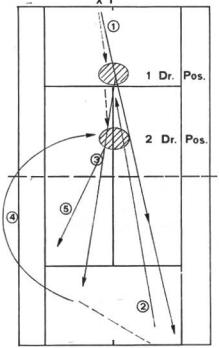
Zeichnung 1



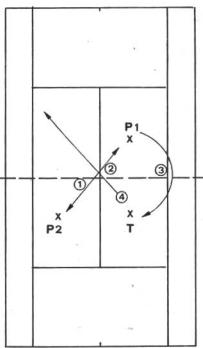
Zeichnung 2



Zeichnung 3



Zeichnung 4



Zeichnung 5

Viele Spieler haben im Frühjahr, wenn sie zum ersten Mal unter freiem Himmel trainieren können, grosse Mühe, die Flugbahn von Lobs richtig zu berechnen, besonders bei milchig überzogenem Himmel. Am schnellsten lernt man sich an die Weite des Himmels anzupassen, wenn der Partner steile und hohe Lobs spielt und der Trainierende die Bälle einmal aufspringen lässt.

Wichtig:

Der Schmetterball erfordert viel Geschicklichkeit und gutes Timing.

Er muss demnach entsprechend geübt und unter verschiedenen äusseren Bedingungen trainiert werden.

Im Training sowie im Wettkampf soll erst geschmettert werden, wenn der Spieler gut eingelaufen und eingespillet ist.

Wer Schwierigkeiten mit der Wirbelsäule hat, sollte auf kraftvolle Schmetterbälle mit ruckartigem Rumpfeinsatz verzichten und versuchen, durch Plazieren zum Erfolg zu kommen.

Leiter für Tennis-Jugendcamps gesucht

In Zusammenarbeit mit dem Club Intersport führt der Schweizerische Tennisverband vom 11. Juli bis 14. August in Rapperswil und Chambéry Tennis-Jugendcamps durch. Für diese Kurse werden noch einige Leiter gesucht. J+S-Leiter aller Kategorien, welche Freude haben, Jugendliche im Tennis zu unterrichten und ein solches Camp zu leiten, werden ersucht, sich umgehend mit dem Zentralsekretariat des Schweizerischen Tennisverbandes, Postfach, 3000 Bern 32 (Telefon 031 / 44 13 81) in Verbindung zu setzen.

Geboten wird:

Entschädigung gemäss Trainingsleiter-Ansätzen, freier Aufenthalt, Reisespesen.