



## Les amortis :

**Définition** : Amortir la balle, c'est la freiner sans la bloquer, c'est réussir à ralentir et immobiliser la balle en la portant.

**Conseils** : Plus la distance de freinage est grande, plus l'amorti est maîtrisable. Allez chercher la balle le plus haut possible pour l'accompagner le plus bas possible.

Il faut fléchir sur ses jambes dès que la balle touche la partie qui l'amortie. La partie qui amortie la balle doit donc toujours être sous la balle et parallèle au sol.

Le mouvement d'amorti est toujours vertical, il suit la trajectoire naturelle de la balle.

Attention, pour les amortis de la main, la main doit toujours être tendue.

### Le vocabulaire :

La partie qui amorti la balle a un nom, des caractéristiques ; des articulations bougent dans un sens, pas dans un autre... Si vous ne savez pas comment se nomme les parties qui constitue votre corps, alors demandez !

