



## Les frap' :

**Définition** : Frapper la balle, c'est venir la percuter d'une manière assez violente afin qu'elle décolle

On peut frapper pour soi (jonglage) ou pour l'autre (passe)

**Conseils** : Pour tous ces coups, il faut frapper la balle sèchement, de manière à ce qu'elle fasse « Tshak » et monte entre chaque coup à hauteur des yeux.

C'est l'angle de frappe qui déterminera la direction que prendra la balle.

Plus l'angle est ouvert, plus la balle ira vers l'avant (Si je veux frapper devant moi, il faut ouvrir la main, si je veux me faire une passe à moi, il faut avoir la surface qui frappe parallèle au sol pour que la balle monte verticalement.)

Fléchissez bien pour placer la surface qui va frapper la balle bien en dessous de cette dernière.

L'extension au moment de la frappe aidera la balle à monter

Pour les frappes à la main, serrez bien les doigts pour former une surface vraiment plate.

Ne quittez jamais la balle des yeux

Une fois que vous maîtrisez la balle à la main ou d'autres parties du corps, n'hésitez pas à utiliser les pieds, ça n'est pas si compliqué que cela en à l'air.

### le vocabulaire :

**Pom'** : C'est une abréviation de paume (le jeu de paume existe depuis fort longtemps = histoire, étymologie). Les abréviations, ça n'est pas du français correctement écrit (rapport à l'orthographe)

**Le bilboquet** est un ancien jeu populaire consistant à enfiler une boule trouée, sur l'extrémité d'un bâton pointu ; lequel est relié à la boule par une ficelle ou cordelette.

**Le revers**, c'est l'autre côté, l'envers de la face, c'est le côté opposé au côté principal, que l'on voit en premier ou bien le plus souvent. Du latin reversus : retourné. La connaissance des mots, permet d'en déduire d'autre : verser, réversible, renverser...

**Le biceps** est un muscle dont une extrémité se divise en deux. C'est pour l'homme le muscle qui fléchit l'avant-bras sur le bras.

