



Les Kicks :

Définition : Un kick est une frappe effectuée avec le pied

Conseils : Même chose que pour les frap' ; il faut frapper la balle assez fort, de manière à ce qu'elle monte entre chaque coup à hauteur des yeux.

Il faut également s'assurer que la surface qui frappe la balle soit bien plate.

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

le vocabulaire :

Le *butterfly* est le nom anglais de papillon.

