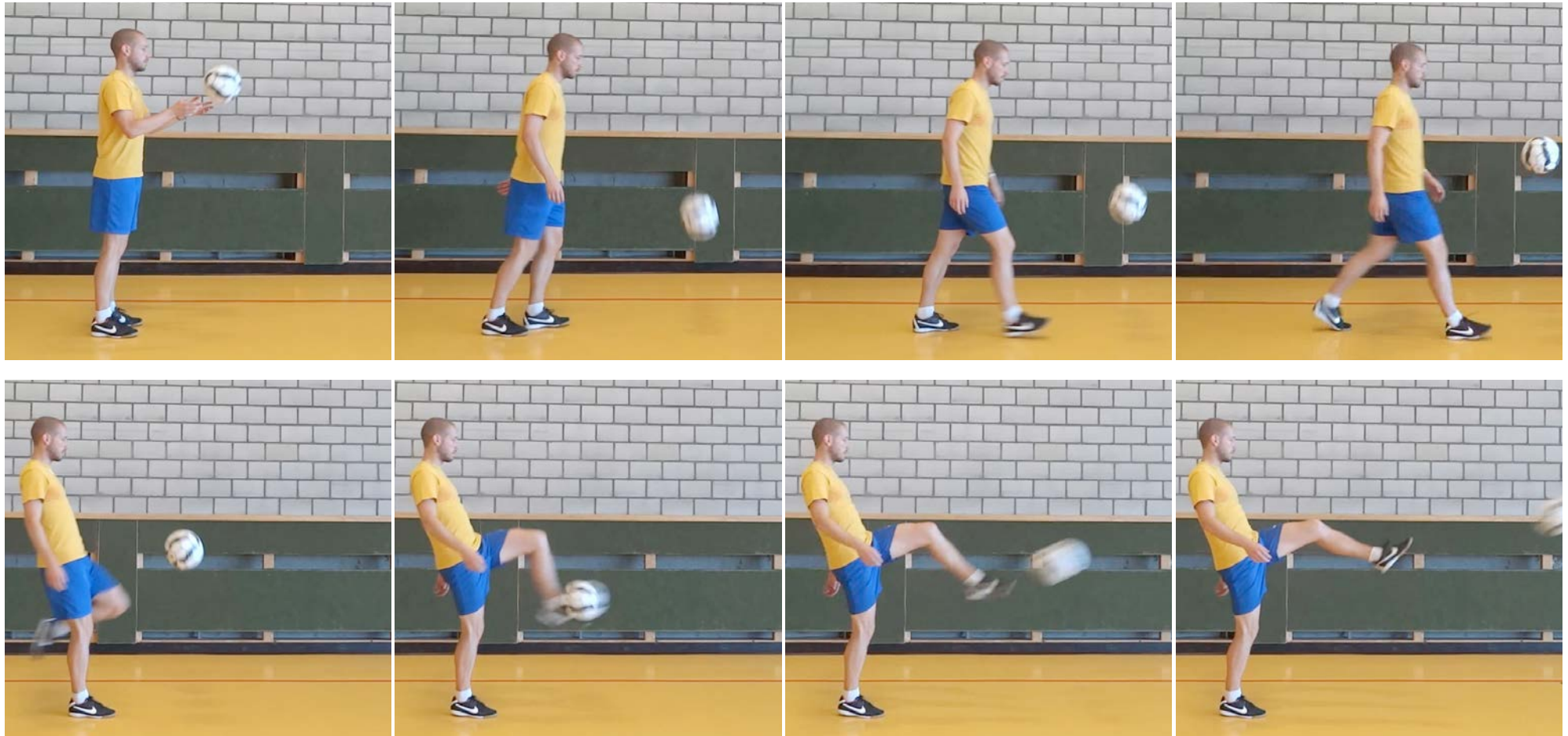


## Passe



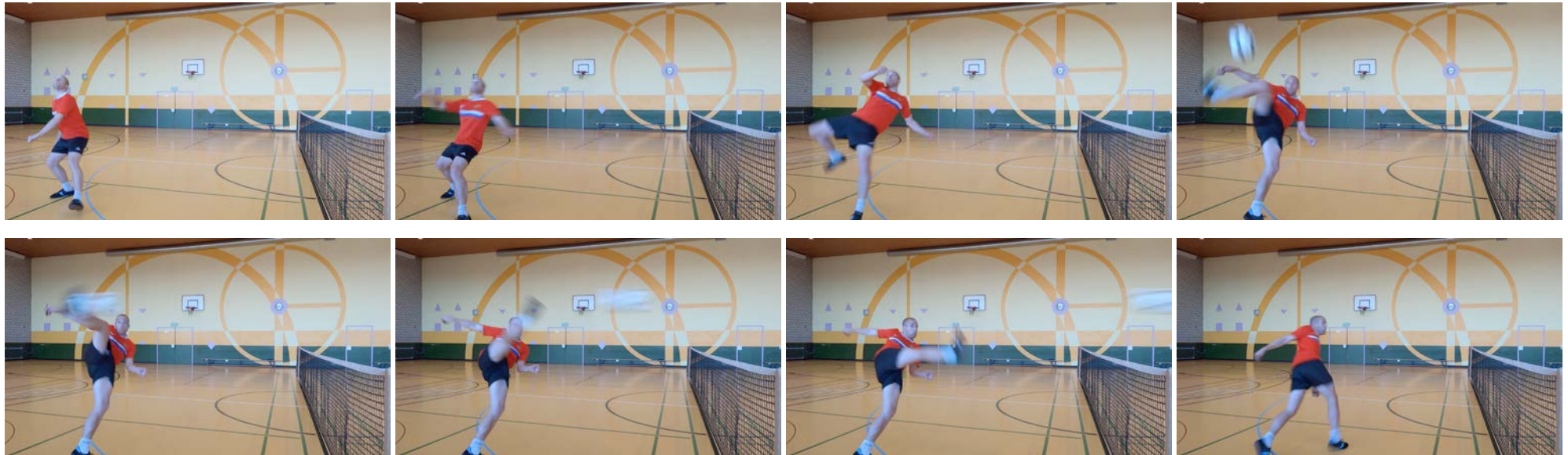
La passe est le geste technique le plus important du futnet. Elle conditionne l'efficacité de l'attaque. Une bonne passe suit une trajectoire haute et bombée, permettant au coéquipier de se placer idéalement pour une seconde passe ou une attaque. La passe s'effectue obligatoirement de l'intérieur du pied, afin de garder un contrôle total de la trajectoire du ballon. L'impact avec le ballon a toujours lieu lors de la phase descendante de ce dernier.

## Service



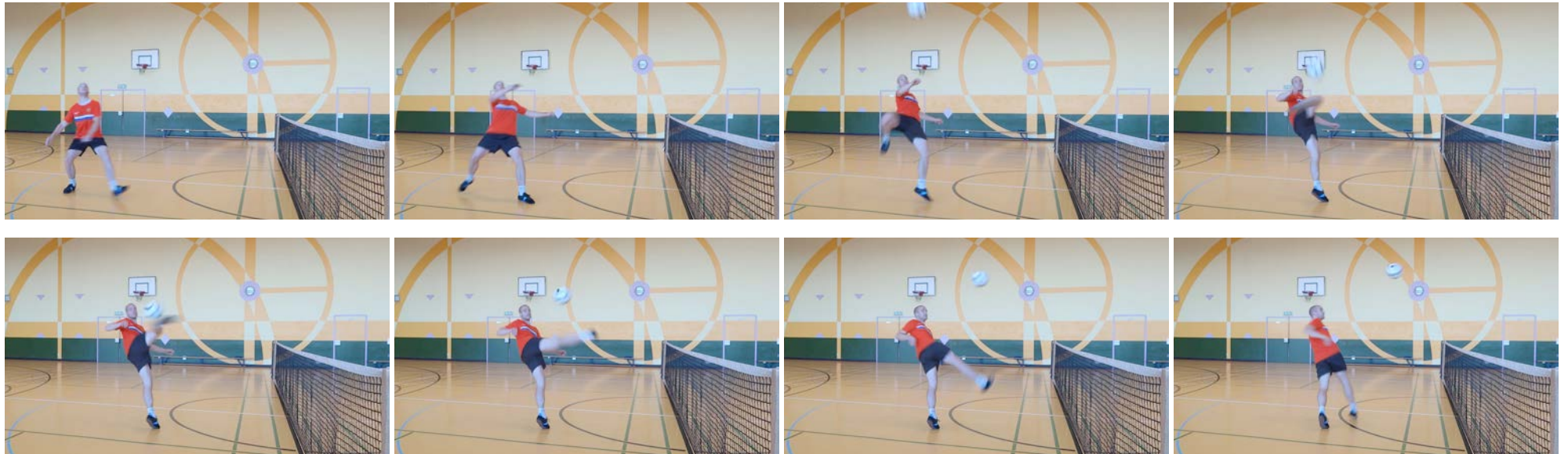
Le but du service est de mettre l'adversaire en difficulté, même si ce coup n'est pas l'atout principal au futnet. Le joueur se contente de jouer le ballon en fonction des faiblesses de son adversaire. Le geste s'effectue le plus souvent du cou-de-pied, voire de l'intérieur du pied. Le serveur cherche une trajectoire plongeante pour éviter que le ballon ne sorte de la zone de service adverse.

## Frappe (smash)



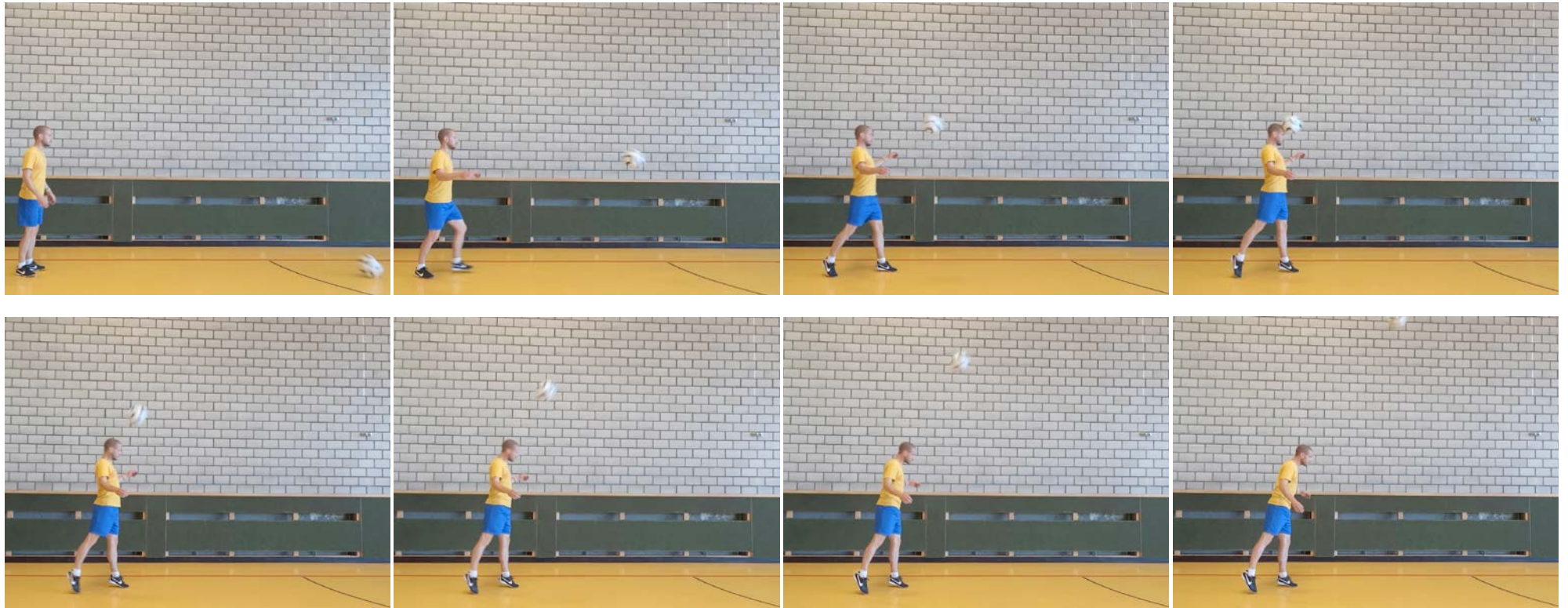
La frappe est le coup d'attaque par excellence. Le joueur cherche à frapper le ballon au moment où celui-ci est encore au-dessus du -filet, afin de le rabattre violemment sur le terrain, idéalement dans une zone laissée vide par l'adversaire ou en fond de court. Ce geste nécessite souplesse et coordination puisque le frappeur doit lever haut sa jambe avec un timing parfait. L'impact avec le ballon se fait avec l'intérieur du pied, dans la zone du talon. Le ballon est toujours frappé lorsqu'il est en phase descendante. Pour une frappe droite, en plein centre, la jambe du frappeur est parallèle au filet au moment de la frappe. L'ajout d'un angle entre la jambe et le filet permet au frappeur de diriger sa frappe soit vers la gauche, soit vers la droite.

## Amortie



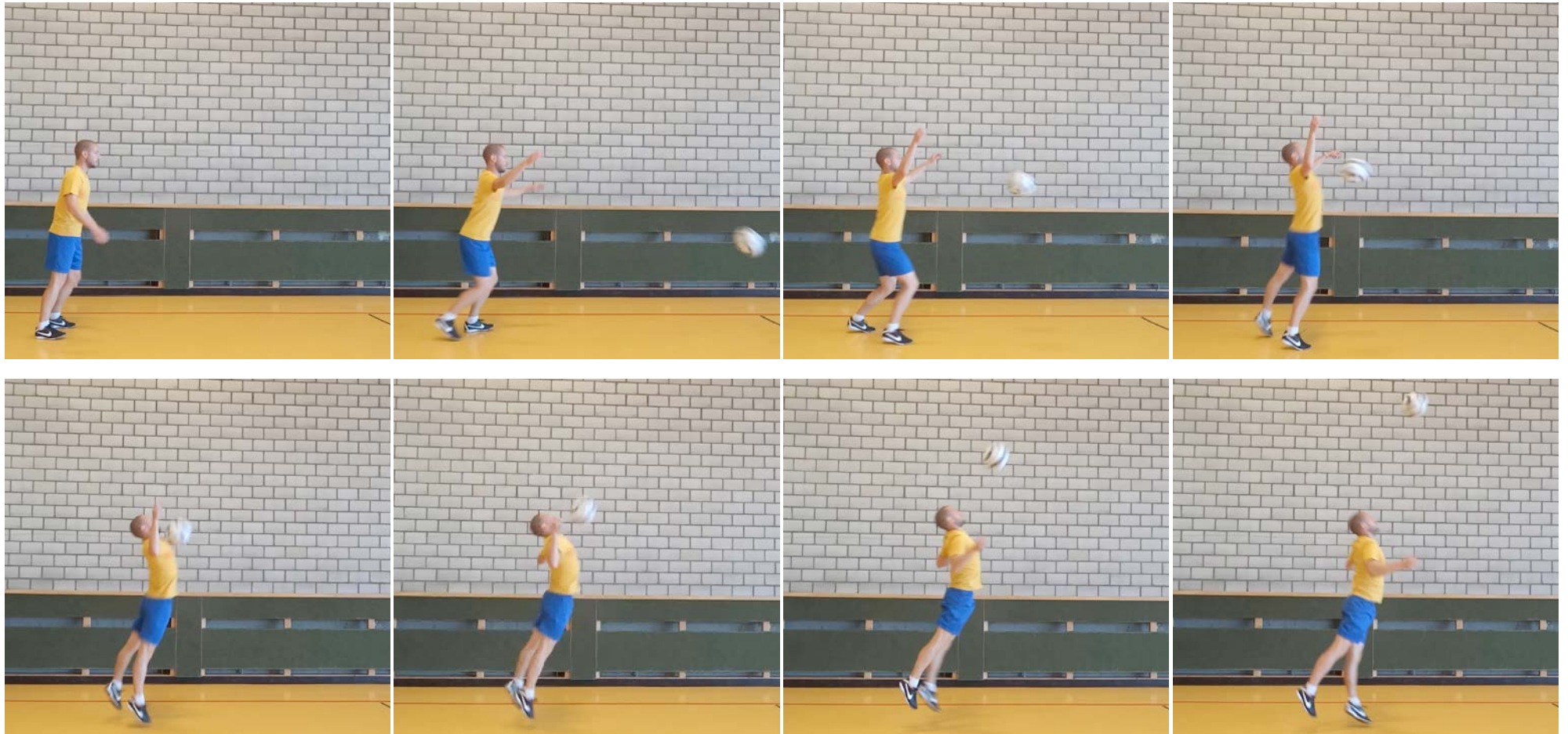
L'amortie est un coup d'attaque avancé. Le joueur se trouve en position de frappe lorsqu'il choisit de placer une amortie, dans l'optique de feindre son adversaire. La préparation est donc la même que pour la frappe: prise de ballon haute au-dessus du filet. En revanche, la trajectoire de la balle est très courte, avec un mouvement de rotation inverse imprimé avec l'extérieur du pied. Le ballon a ainsi tendance à revenir contre le filet, ce qui le rend difficile à jouer pour l'adversaire.

## Tête



La tête permet de remonter facilement un ballon arrivant à mi-hauteur. Le joueur doit se placer idéalement selon la trajectoire du ballon et rester face à celui-ci. Il avance son corps vers le ballon au moment de l'impact, afin de le projeter devant lui et non seulement au-dessus de lui. La tête est peu utilisée en simple puisqu'elle envoie le ballon vers l'avant, mais elle très précieuse en double et en triple pour amener le ballon en zone de passe. Elle peut aussi servir de dernière passe avant une frappe.

## Poitrine



Au même titre que la tête, la poitrine donne le moyen de renvoyer le ballon haut et devant soi. L'analyse du rebond conditionne la réussite du mouvement. Le joueur se place face au ballon, jambes légèrement fléchies, puis s'avance en ouvrant la poitrine pour diriger le ballon vers le haut et l'avant. La poitrine est employée en triple et en double comme renvoi vers l'avant. En simple, elle permet au joueur de placer son ballon haut et vers le filet, puis de le rejouer sans qu'il ne retombe au sol.

## Demi-volée



La demi-volée est un geste très utilisé par les joueurs avancés lors de la réception d'un service ou d'une frappe. Elle permet au joueur de se placer derrière la zone d'impact et de remonter le ballon avec un geste ample de la jambe. Le joueur doit se positionner avec les épaules perpendiculaires au filet et les pieds parallèles. Il prend alors le ballon de l'intérieur du pied directement après le rebond et lui imprime une force vers le haut et l'avant (idéalement, le ballon devrait toucher le sol à côté du pied d'appui). Il accompagne finalement le ballon en élevant la jambe dans la même direction.