

Technique: Frappes au-dessus de la tête

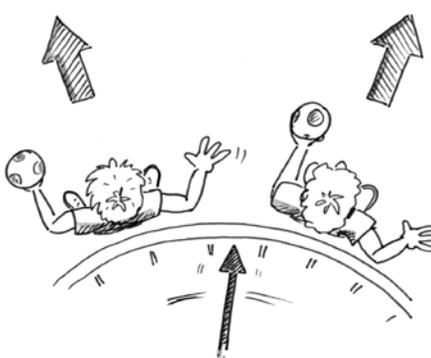
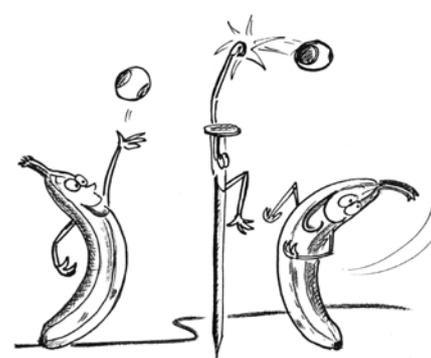
Questions pour améliorer la technique.

Critères

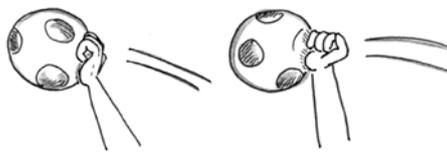
- Mise en tension du corps (position C-)
- Frappe à l'arrêt: un pied devant l'autre au sol
- Frappe en extension: saut sur une jambe
- Jambe libre vers le haut
- Extension complète du corps lors de la frappe



Niveau Basic

Questions	Réponses possibles	
Comment pouvez-vous placer le service à l'endroit souhaité?	Orienter le corps dans la direction de la cible.	
Comment lancez-vous le ballon au service?	A une main avec le bras tendu.	
Comment faire pour frapper avec puissance?	Mettre en tension le corps.	

Niveau Avancés

Questions	Réponses possibles	
Comment faire passer un ballon de l'autre côté du terrain quand il est au-dessus du filet?	Elan diagonal par rapport au filet pour pouvoir ensuite décoller à la verticale.	 A black and white line drawing of a player in a dynamic pose, jumping over a horizontal net. The player's right arm is raised, holding a ball, and their left arm is extended forward. Their legs are bent, showing they are in mid-air. The net is represented by a thick horizontal line.
Comment pouvez-vous frapper le ballon avec le poing?	Frappe de base (à gauche) ou marteau (à droite).	 Two black and white line drawings showing a hand hitting a ball. The left drawing shows a fist hitting the ball from the side (base hit), with motion lines indicating the ball moving to the right. The right drawing shows a fist hitting the ball from the top (hammer hit), with motion lines indicating the ball moving to the right.