

Futnet – Technique: Frappe

La frappe est le coup d'attaque par excellence. Ce geste nécessite souplesse et coordination puisque le frappeur doit lever haut sa jambe avec un timing parfait.

- Série d'images: [Frappe classique](#) (pdf)
- Vidéo: [Frappe classique](#) (mp4)

- Vidéo: Frappe avec saut

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. 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.

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO