帧(Frame)是动画制作中最基本的元素，它表示一个静止的画面，连续不断的帧组成了动画。

帧的类型有以下几种：

1.关键帧(Keyframe)：即动画中每个重要的点，例如角色的动作变化等。

2.中间帧(Inbetween frame)：即关键帧之间的插值帧，用于衔接和平滑过渡。

3.空白帧(Blank frame)：即空白的帧，仅用于延长时间或者制作类似停顿的效果。

逐帧动画的实现原理是将每一帧都逐一绘制出来，然后通过连续播放这些帧来呈现动画。其实现过程需要花费较多的时间和资源。

补间动画的实现原理则是利用计算机算法在关键帧之间自动插值，形成中间帧，从而实现过渡效果。补间动画可以分为以下两种：

1.形状补间：在两个关键帧之间自动生成中间帧，使对象的形状逐渐改变，例如运动的球变形成闪电形。

2.运动补间：在两个关键帧之间自动生成中间帧，使对象逐渐移动，例如运动的龙飞行动画中，龙从左侧飞向右侧时，计算机会自动生成龙在途中的中间帧，使得龙的移动看起来更加自然。

补间动画相较于逐帧动画更加节省时间和资源，而且在制作缓动、弹性等动画效果中也更加灵活。