

J+S-Kids – Volleyball: Leçon 3 «Dribbler»

Au cours de cette leçon, les enfants s'initient aux dribbles différenciés à une ou deux mains et effectuent des exercices supplémentaires pour le contrôle du ballon.



[J+S-Kids – Volleyball: Leçon 3 «Dribbler» \(pdf\)](#)

Source: [J+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO