

J+S-Kids – Volleyball: Leçon 9 «Manchette»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent la technique de base de la manchette (placement par rapport au ballon et contact avec le ballon).



[J+S-Kids – Volleyball: Leçon 9 «Manchette» \(pdf\)](#)

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO