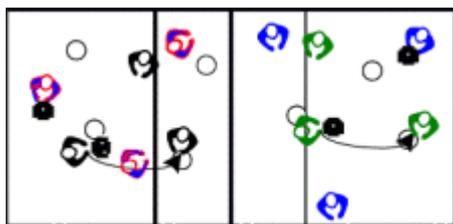


## Pour les enfants – Volleyball: Leçon 5 «Lancer et attraper: Lancer à une main»

Au cours de cette leçon, les enfants lancent et attrapent le ballon à une main par-dessus la tête. Cette séquence prépare au mouvement d'attaque.



[J+S-Kids – Volleyball: Leçon 5 «Lancer et attraper: Lancer à une main»](#)

(pdf)

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO