

## Balle au poing: Le bon geste



Frapper la balle avec l'avant-bras pour les services par le bas, les gestes de défense et les passes. Selon les compétences techniques, il est aussi possible de frapper la balle au-dessus de la tête.

[Balle au poing: Le bon geste](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**