

# APPRENDS LE VOLLEY

avec Hugo et Lily 

## LA MANCHETTE

**Remonte un ballon pour ton copain !**

La manchette est le meilleur moyen de remonter le ballon devant toi. L'objectif est de le redonner à ton copain pour continuer à jouer. Alors pour être précis, il faut t'aider au maximum de tes jambes !

### Pour réussir

Tu dois frapper le ballon avec les 2 avant bras en même temps. Surtout pas avec les poignets !



### Les bras

Ils sont placés "loin" devant toi, et tu dois les tendre au maximum pour qu'ils soient bien durs.



### Pas mal !

La balle sera touchée devant toi, entre les genoux, et les bras forment un "plateau".

### Les jambes

Elles sont, comme d'habitude, très importantes : tu dois te fléchir avant et te relever au moment de toucher la balle. Comme le "ressort" géant utilisé pour la passe !



FFvolley

[www.ffvolley.org](http://www.ffvolley.org) |    @FFvolley