

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.



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 !

Pas mal !

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



FFvolley