APPRENIDS LE VOLLEY

avec Hugo et Lily

LAMANCHETTE

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!

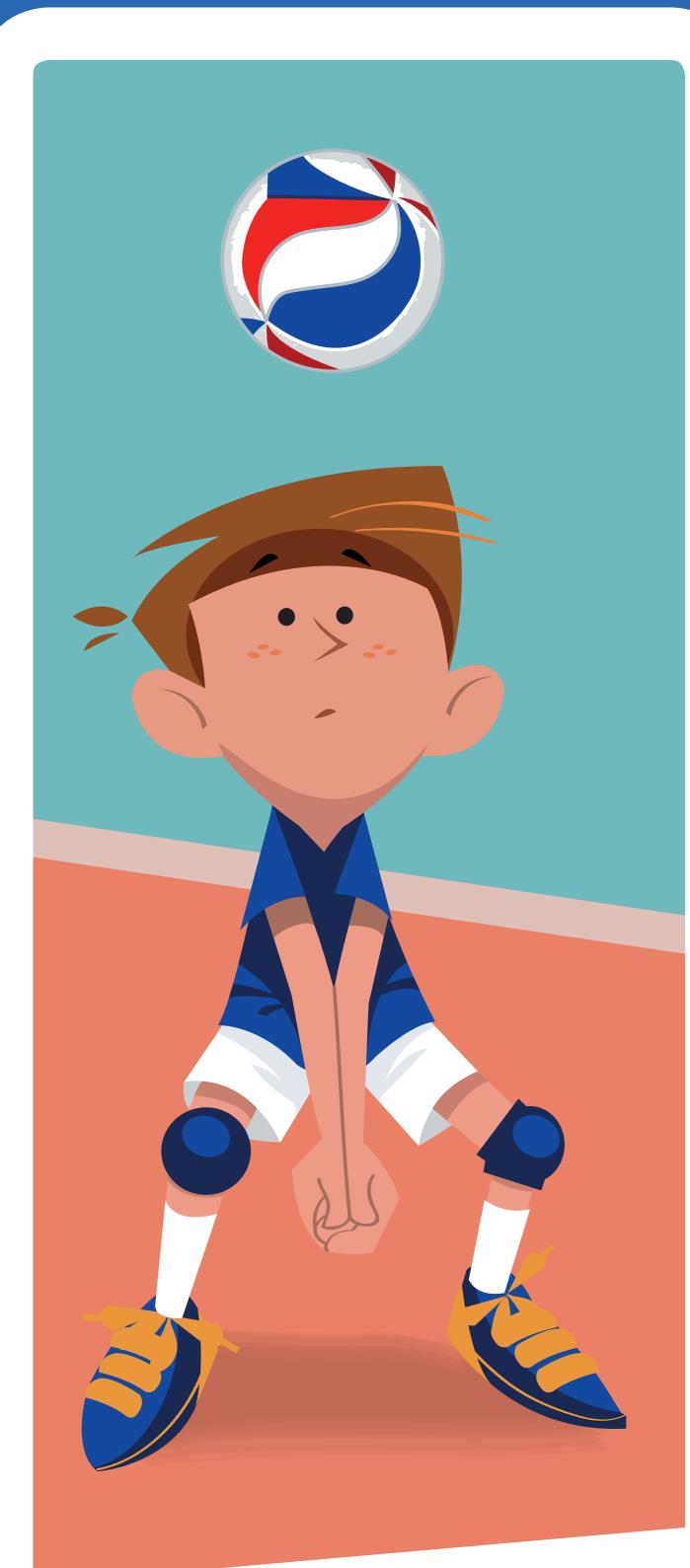


Tu dois frapper le ballon avec les 2 avant bras en même temps. Surtout pas avec les poignets!

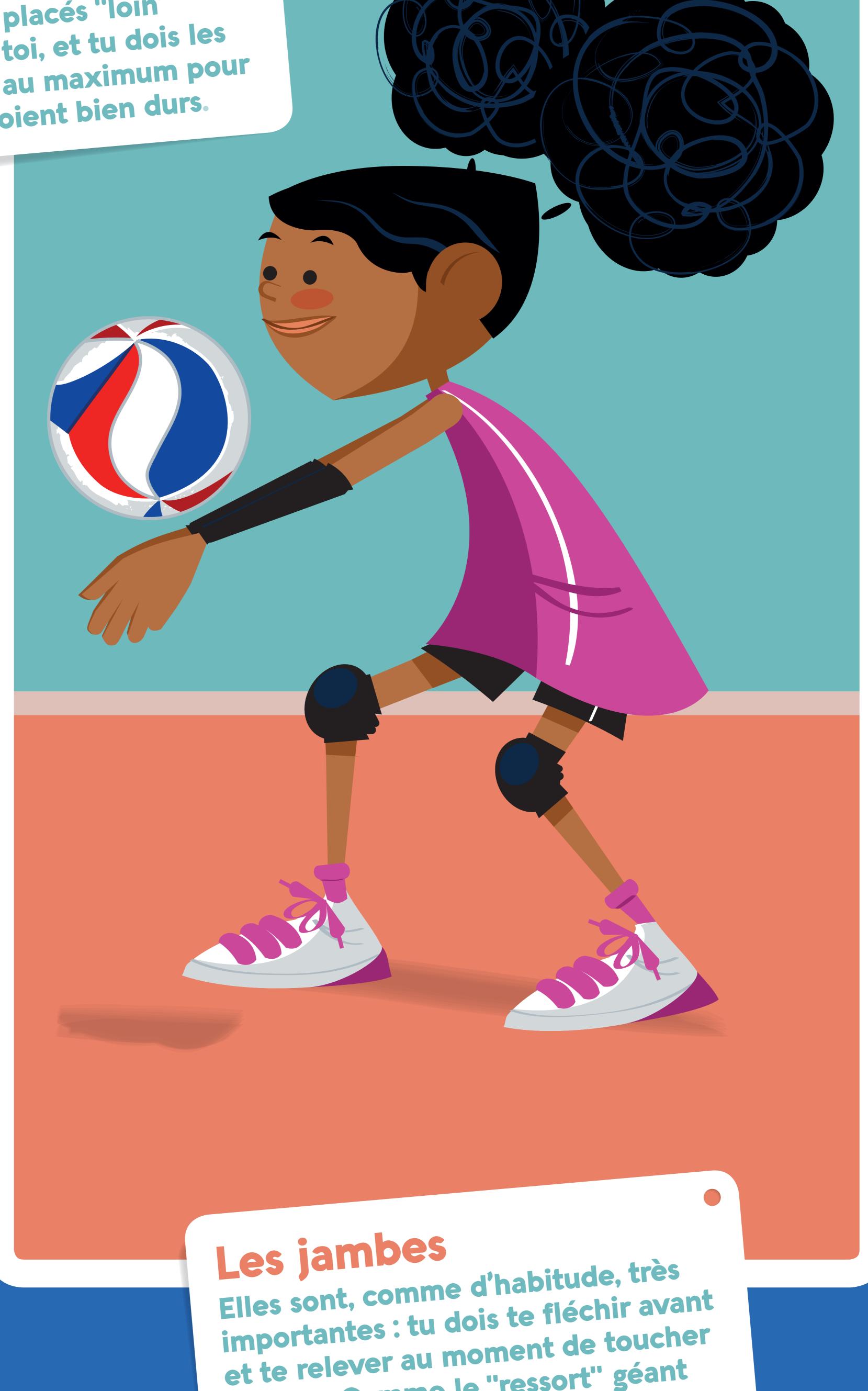


Les bras

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".



la balle. Comme le "ressort" géant

utilisé pour la passe!

