

APPRENDS LE VOLLEY

avec Hugo et Lily

LA PASSE À DEUX MAINS

Envoyer la balle loin dans une cible ? C'est facile !



Le ballon

Au moment du contact, il est situé au-dessus du front.

Les mains

De chaque côté, les mains sont souples mais pas molles. Seuls les doigts touchent le ballon.

Les coudes

Ils sont légèrement pliés avant de toucher le ballon et sont dépliés vers le haut au contact du ballon.

Les jambes

Fléchies avant de toucher le ballon, elles permettent à ton corps d'aller vers le haut et vers l'avant.

Les pieds

Légèrement décalés, pied droit devant, et orientés vers la cible.



FFvolley

www.ffvolley.org |    @FFvolley