

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