

# 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