

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