

# Beach volleyball: Passes à 20

**Au cours de cet exercice, les élèves doivent se passer la balle un maximum de fois sans que l'adversaire ne l'intercepte. Idéal lors de l'échauffement.**

Deux équipes de quatre élèves sur un demi-terrain. Quel groupe réussit 20 passes de suite sans laisser tomber le ballon ni se le faire intercepter par les adversaires? L'équipe qui perd la balle effectue un tour du terrain en courant.



## Variante

Idem avec les règles du volleyball: les élèves s'échangent la balle en passes hautes, manchettes et autres touches autorisées par le règlement.

---

Source: Cahier pratique «mobile» 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**