

## JE PASSE ET JE SUIS

Un ballon pour 4 ou 5 élèves. Deux (ou 3) élèves d'un côté, deux en face.

Une douzaine de mètres entre les 2 files (se repérer par rapport à ligne des 13m d'un terrain à 8 c 8).

Donner son ballon (effectuer une passe) à l'opposé et changer de file, en ne courant pas tout droit, pour ne pas être sur la ligne de la passe suivante.

Lorsque je change de file, j'effectue une gestualité (talons-fesses, mouvements de bras, pas chassés, course arrière...).

Commencer sans ballon, pour comprendre le système puis très vite, introduire un ballon. Pour les moins compétents, on peut donner à la main ou contrôler à la main pour mettre en confiance au début ; passer rapidement au pied néanmoins.

Avec cet échauffement, on peut travailler la conduite (je conduis et je change de file), le dribble (je dribble et je change de file), le tir (je tire en direction de l'élève en face et je change de file). Il est assez complet car il est en même temps spécifique et généralisé.

### SCHEMA :

