**Consignes de l’exercice :**

**Exercice de coordination et de passes en une touche :**

* Le joueur 1 (en bleu) commence par réaliser l’échelle de coordination.
* À la sortie de l’échelle, le joueur bleu reçoit un ballon du joueur 1 (en rouge) qu’il remet en une touche.
* Il poursuit ensuite l’exercice en passant les haies.
* Après avoir franchi les haies, un autre ballon est envoyé par le joueur rouge et doit à nouveau être contrôlé et remis en une touche par le joueur bleu.
* Le joueur bleu continue le parcours en réalisant le slalom, puis prend la place du joueur rouge.
* L'exercice se répète ainsi.

**Variante :** L'exercice peut être effectué depuis l'autre cône rouge pour travailler le pied non-dominant.

* 5-10 joueurs
* 10-15 mins

**But pédagogique :**

* Travailler de manière efficace la coordination
* Prise de balle dans des positions compliquées
* Communication
* Timing

**Matériels :**

* 3-4 ballons
* 1 échelles de coordinations
* 4 haies
* 4 piquets
* 4 assiettes