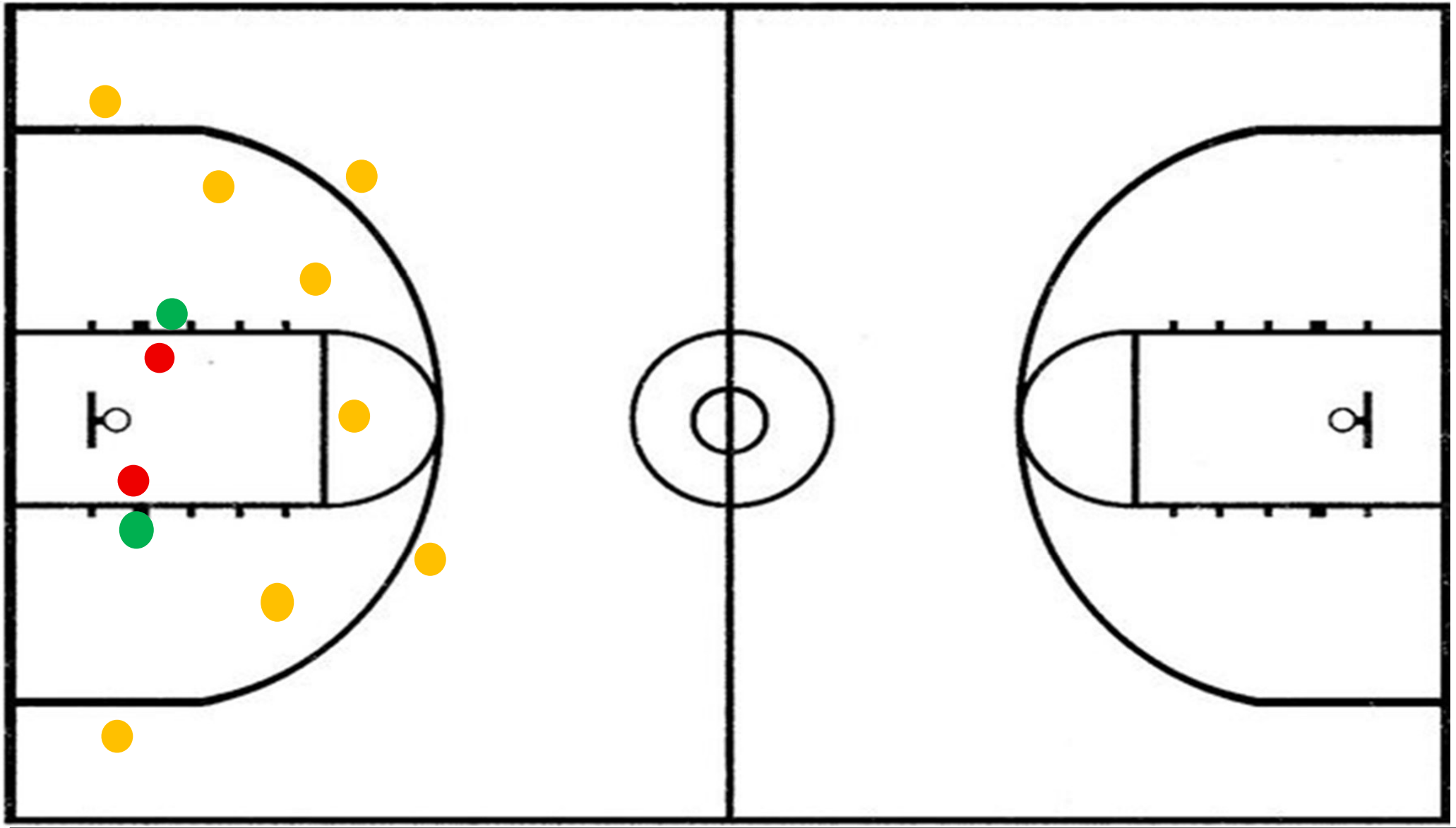

**<u>But de l'exercice :</u>** Faire travailler le positionnement et la combattivité des postes Pivot. Travail sur la règle des 3 Secondes. Sorti de balle en défense. Prise de rebond et point en attaque. Permet aussi l'entrainement aux shoots des autres joueurs.

**<u>Fonctionnement :</u>** Le joueur **Orange** le plus à droite ou à gauche de la raquette commence en fessant un shoot. **Les Pivots Verts** sont en attaque et **les Rouges** en défense (Attention a respecté les 3 secondes dans la raquette pour les équipes concernées par cette règle), Si l'un des pivots verts a récupérez le rebond il doit marquer, si l'un des pivots rouges a récupérez le ballon il doit le faire passer au joueur a gauche ou a droite de celui qui vient de shooter, et on recommence tant que l'on veut. Les placements des joueurs Orange peuvent être au 2 points ou 3 points peu importe.