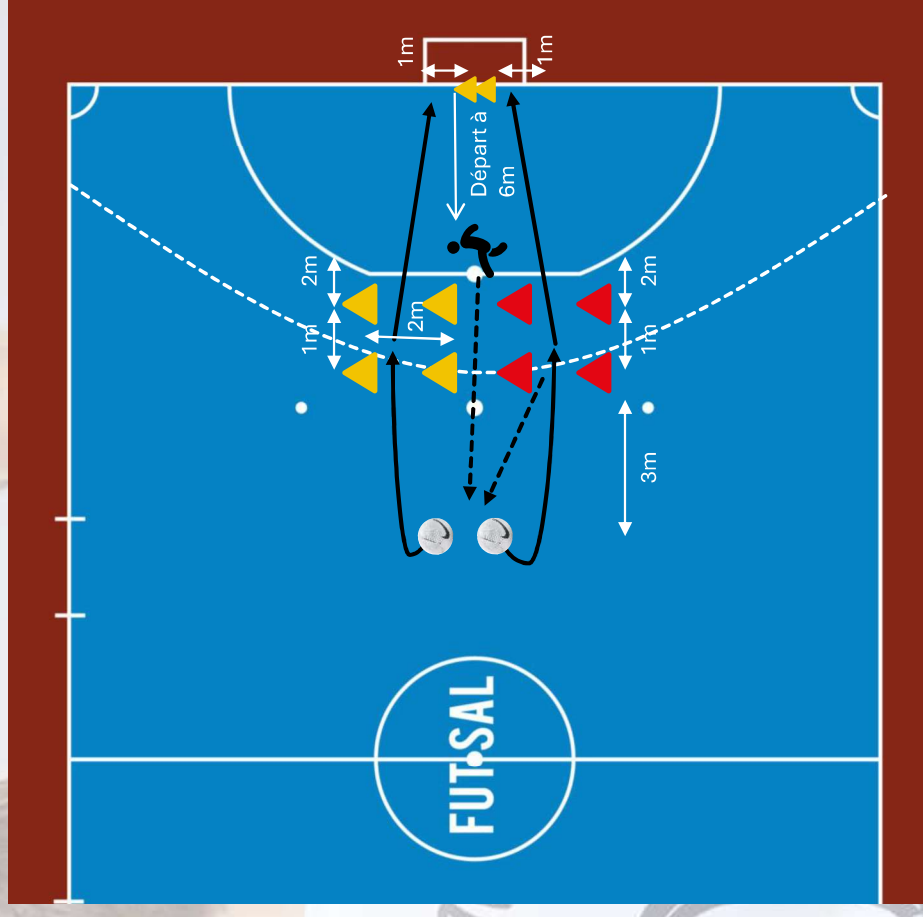


Poste « Pivot » - mise en place

- 1 Départ sans ballon derrière la ligne des 6m.
- 2 Sprint pour récupérer le ballon situé à 12m, prise de balle semelle, 3 touches de balle en position de pivot pour se retourner dans un des deux carrés et enchaîner sur une frappe du pied opposé au côté choisi.
- 3 Récupérer le second ballon lui aussi situé à 12m, et reproduire la même chose de l'autre côté.

→ Le chronomètre s'arrête après le second tir, une fois que le ballon a dépassé la ligne de but.



Poste « Pivot » - barème

Malus



+2 secondes

- Tir non cadré ou mannequin touché

+1 seconde

- Tir hors de la zone

+1 seconde

- Coupelle touchée

