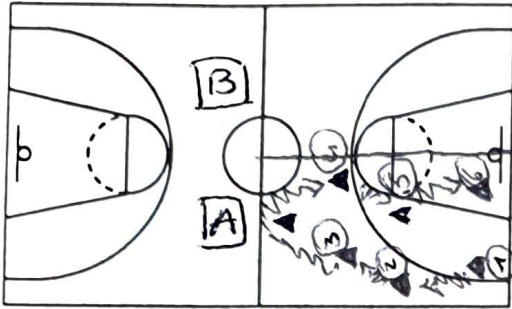


A départ dribble main droite.



- ① arrêt simultané / départ croisé HA/PD
- ② " " " " MD/PC
- ③ " " " " HA/PD

- ④ arrêt simultané / ~~part~~ pivot pied gauche / départ direct MD/PC
- ⑤ arrêt simultané / pivot pied droit / départ direct HA/PC
- ⑥ arrêt simultané / pivot pied gauche / départ direct PD/MD

B idem en inverse

• Chaque groupe change de côté A → B

