



Mise en place

Effectif minimum: 8J + 1L

Rôles:

Terrain I: 2C + 1L

Terrain II: 3A + 2P + 1R

Déroulement

- 0 - Idem ci-dessus
- 1 - L: Lance sur C en suspension
- 2 - C: vers Terrain II sur R
- 3 - R: Relance vers P en pénétration
- 4 - Idem 2 ci-dessus
- 5 - Idem 3 ci-dessus
- 6 - C': remplace C
P': remplace P
L: Lancer rapidement enchaîné sur C'
A: Remplacement rapide

Evolution plus rythmée en enchaînement de tâches par lancers rapides de L