

# RÈGLEMENT DÉFI JONGLAGE U11



## Tenue :

**Tenue de footballeur** (chaussures de football, maillot, short, chaussettes relevées, protège-tibias)

## Nombre d'essais :

2 essais pieds > 30 jonglages max  
2 essais tête > 10 jonglages max

**Chaque joueur réalise tous ses essais à la suite. Si le premier essai est réussi, pas de 2<sup>ème</sup> essai.**

**Pas de surface de rattrapage** (cuisse, tête, poitrine). Les deux pieds peuvent être utilisés et sont comptés.

Le joueur doit **reposer son pied** entre chaque contact avec le ballon.

## Départ du ballon :

- Ballon au sol
- Lever le ballon avec le pied de son choix
- Début du comptage au premier contact

## Feuille de résultats :

- Noter tous les essais
- Ne pas faire les totaux



**Chaque équipe amène son ballon.**