

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 maximum
2 essais tête > 10 jonglages maximum

Chaque joueur réalise tous ses essais à la suite. Si le premier essai est réussi, pas de 2^{ème} 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.

