

RÈGLEMENT DÉFI JONGLAGE U13



Tenue :

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

Nombre d'essais :

2 essais pied droit	>	50 jonglages max
2 essais pied gauche	>	50 jonglages max
2 essais tête	>	30 jonglages max

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, second pied)

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

Départ du ballon :

- Ballon au sol (à la main pour la tête)
- 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.