



## Coupe Districale U13



Dispositions complémentaires concernant les épreuves de jongleries

\*\*\*\*\*

### TENUE:

**Tenue de footbaleur** (chaussures de football, maillot, short, bas relevés avec protège-tibias).

### ESSAIS:-

2 essais pied droit maximum,	⇒	50 jonglages
2 essais pied gauche maximum,	⇒	50 jonglages
2 essais tête maximum	⇒	30 jonglages

**SI LE PREMIER ESSAI EST REUSSI PAS DE 2ème ESSAI**

**Le joueur effectue tous ses essais à la suite**

## **AUCUNE SURFACE DE RATRAPAGE**

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

### DEPART DU BALLON:

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

### FEUILLE DE RESULTATS:

- Noter tous les essais
- Ne pas faire les totaux

**PS: Chaque équipe doit amener son ballon**