



DÉFI JONGLAGE

COUPE DISTRICALE U13

LE DÉFI

2 essais - pied droit → objectif 50

2 essais - pied gauche → objectif 50

2 essais - tête → objectif 30

Si le premier essai est réussi, pas de deuxième essai

Le joueur effectue tous ses essais à la suite

Aucune surface de rattrapage

DÉPART DU BALLON

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

SUR LA FEUILLE DE RÉSULTAT

- Noter tous les essais
- Ne pas faire les totaux

TENUE DE FOOTBALLEUR COMPLÈTE EXIGÉE

CRAMPONS, MAILLOT, SHORT, CHAUSSETTE RELEVÉE, PROTÈGE-TIBIA

CHAQUE ÉQUIPE FOURNIT SON BALLON