



# DÉFI JONGLAGE

## RASSEMBLEMENT U11

### LE DÉFI

**2 essais - bon pied → objectif 30**

- Rattrapage autre pied autorisé mais non comptabilisé

**2 essais - alterné pied gauche/pied droit → objectif 20**

Si le premier essai est réussi, pas de deuxième essai

Le joueur effectue tous ses essais à la suite

Poser le pied au sol entre chaque contact

---

### 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**