

## 1<sup>er</sup> TOUR DU FESTIVAL FOOTBALL U13

### Consignes pour l'épreuve de jonglages

1. Chaque joueur se présente en tenue de footballeur : chaussures de football, maillot, short, bas relevés avec protèges tibias)
2. Votre ballon personnel est utilisé.
3. L'épreuve de jonglage porte sur 2 surfaces de contact :
  - Pieds : 50 contacts.
  - Tête : 30 contacts.
4. Chaque joueur bénéficie de 2 essais. Le 2<sup>ème</sup> essai s'effectue immédiatement après le 1<sup>er</sup>. (pas de 2<sup>ème</sup> essai si l'objectif /contact est réussi au 1<sup>er</sup>)
5. Pour le jonglage « pieds » la montée du ballon se fait soit au pied ou à la main.
6. Pour le jonglage « tête » la montée du ballon se fait à la main.

**7. Dans tous les essais, pieds et tête, la surface de rattrapage est tolérée.**

8. Les totaux sont effectués par l'organisation. (ne rien inscrire dans la colonne de droite)

