

# Journée d'accueil

## U10-U11

# Samedi 15 Septembre 2018

## Défi technique

Le défi technique se déroulera sous la forme de défi technique de jonglage, c'est à dire que chaque joueur effectuera 2 essais sur le défi de ce choix, il marquera un certain nombre de points s'il réussit le défi qu'il a choisi.

- **Défi 1 (1 point)** : départ à la main, le joueur doit effectuer 2 jonglages pieds (libre), une cuisse ou une tête et récupérer son ballon à la main pour valider le défi.
- **Défi 2 (3 points)** : départ à la main, le joueur doit effectuer 5 jonglages pieds (libre), une cuisse et une tête et récupérer son ballon à la main pour valider le défi.
- **Défi 3 (5 points)** : départ au sol, le joueur doit effectuer 10 jongles pieds (libre), deux cuisses et deux tête et récupérer son ballon à la main pour valider le défi.

Si le joueur réussit un défi, il pourra éventuellement demander de réaliser un autre défi (ex : défi 1 réussit, possibilité de faire le défi 2), en cas d'échec sur un défi aucune possibilité de réaliser un autre défi.