

# CHAMPITTET DAUPHIN OPEN 2022

## Edition spéciale

Chaque club de Tennis va faire 6 exercices avec les enfants du club jusqu'à 13 ans. Les 3 meilleurs résultats par exercice doivent être introduits sur le site du Tennis Club Champittet : [www.tcc-vd.net](http://www.tcc-vd.net), puis cliquer sous Champittet Dauphin Open. Le lien pour entrer les résultats se trouve en bas de cette page. Le **délaï pour entrer les résultats sur le site est fixé au samedi 2 avril 2022**. Les résultats seront ensuite sur le site dès le mercredi 6 avril 2022. Le club gagnant pourra ainsi garder la coupe du dauphin pendant 1 année.

**Voici les 5 exercices proposés.**

### *Exercice 1 Le jonglage*

Avec la raquette et une balle, compter le nombre de fois que l'enfant peut jongler sans que la balle tombe par terre en 1 minute. Si la balle tombe par terre, le compteur est remis à zéro. Compter le nombre de jongle effectué à la suite.

### *Exercice 2 Les pyramides*

Mettre un panier de balle rempli sur la ligne de service. L'enfant commence sur la ligne de fond et il va chercher chaque fois une balle dans le panier de balle et la ramène sur la ligne de fond. Il peut prendre uniquement 1 balle à la fois. Le but est de construire le plus de pyramide à base carrée (4 balles comme base et 1 dessus). Compter le nombre de pyramide que l'enfant peut construire en 1 minute.

### *Exercice 3 Le but*

L'enfant se trouve sur la ligne de service avec sa raquette. L'enfant doit viser dans un des trois buts (le but noir se trouve dans la bulle) placé sur la ligne de service de l'autre côté du filet. Le professeur de tennis donne 16 balles à l'enfant en alternant coup droit et revers. Compter le nombre de balles qui touche ou rentre dans le but.

### *Exercice 4 La direction*

L'enfant se trouve à la volée avec sa raquette. L'enfant doit jouer une fois devant lui et une fois croisé. Le professeur de tennis donne 20 balles à l'enfant en alternant volée de coup droit et volée de revers. Compter le nombre de balles réussi.

### *Exercice 5 Le smash*

L'enfant se trouve proche du filet de tennis. Le professeur de tennis donne 10 balles que l'enfant doit jouer en smash. Compter le nombre de smash réussi.