

GRINTA

Ton Plan

Padel Débutant

3 exercices clés pour progresser cette semaine

■ GRATUIT



Conçu par des coachs GRINTA • Résultats visibles en 7 jours

Pourquoi ce plan fonctionne

Ce plan a été conçu pour les joueurs de padel qui débutent et veulent des résultats concrets, pas des théories. Chaque exercice cible une compétence fondamentale et peut être pratiqué **en 15 minutes** sur le court ou à l'entraînement.

■ Promesse de résultat

Après 7 jours de pratique de ces 3 exercices, tu auras amélioré ta réactivité en défense, ta sortie de pression et ton timing de smash — les 3 piliers de tout joueur qui progresse vite.

■ Ce que tu vas travailler



La manchette de défense

Retour bas, absorption de l'impact — le geste qui te sort de n'importe quelle situation difficile.



Le lob défensif

Trajectoire haute, récupération de position — arme secrète du débutant malin.



Le smash de position

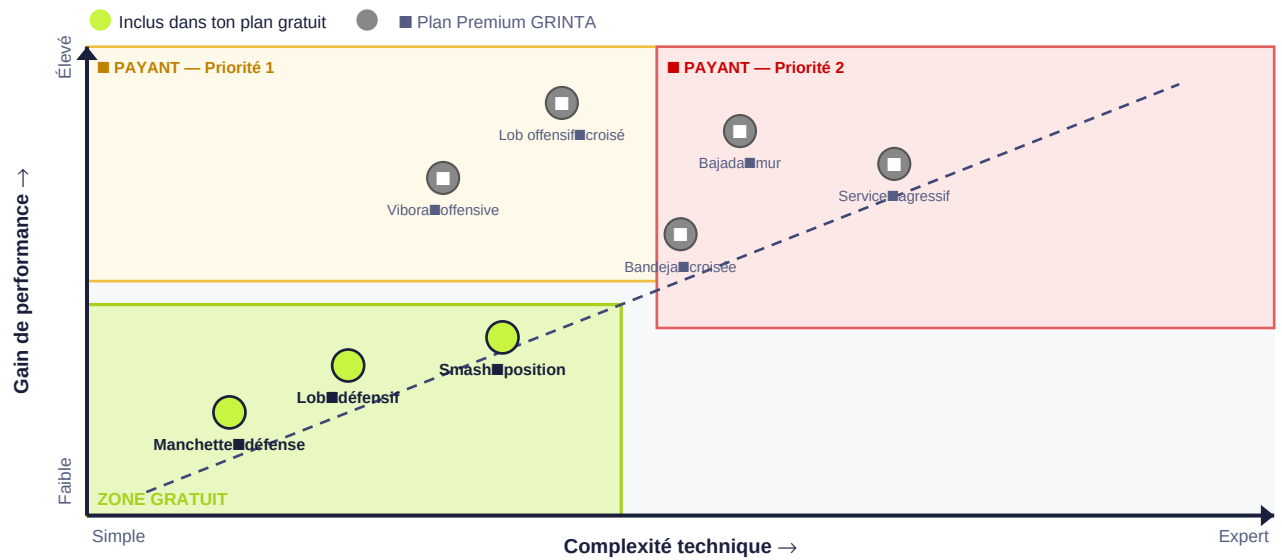
Timing, placement, puissance vs contrôle — mettre la pression sans te faire déborder.

■ *"Ce plan est court mais intense. Fais ces 3 exercices sérieusement et tu sentiras la différence au prochain match."*

— Coach GRINTA

Carte des exercices

Où se situent tes exercices sur l'échelle complexité / gain de performance ?



Les exercices de ce plan gratuit sont dans la **zone verte** : ils sont accessibles immédiatement et ont un fort impact pour les débutants. Les exercices verrouillés ■ appartiennent au **Plan Premium GRINTA**.

**EXERCICE
01**

La Manchette de Défense

■ *Retourner les balles basses avec contrôle et absorption de l'impact*

■
15 min
DURÉE

■
3 séries de 10
SÉRIES/REPS

■
45 sec
RÉCUP

■
6/10
EFFORT

■
Avant-bras, épaules, cuisses
MUSCLES

■ Les 3 étapes

① Position

■ Fléchis les genoux à 90°, pied gauche légèrement avancé, raquette tenue à deux mains devant toi, bras tendus. Regard fixé sur la balle.

② Exécution

■ À l'impact, accompagne la balle vers le haut avec un léger cisaillement du bas vers le haut. Ne frappe pas : **absorbe**. Le poignet reste solide.

③ Point de contrôle

■ Vérifie que tu vois ta raquette terminer à hauteur d'épaule, vers l'avant. Tes pieds restent au sol jusqu'à la fin du geste.

■■ Erreur fréquente à éviter

Ne pas frapper fort. La manchette n'est pas un coup de puissance — c'est un geste d'absorption. Frapper trop fort te fera perdre le contrôle et fatiguer le poignet inutilement.

■ Variante débutant

Si la balle arrive trop vite, commence par travailler contre un mur en lançant toi-même la balle à hauteur de genou. 10 répétitions chaque côté.

■ Conseil de coach

Pense à 'recevoir' la balle comme si tu portais un plateau rempli. Ce geste va changer ta défense en une arme de précision.

EXERCICE
02

Le Lob Défensif

■ Sortir de la pression avec une trajectoire haute, récupérer la position

■
12 min
DURÉE

■
3 séries de 8
SÉRIES/REPS

■
30 sec
RÉCUP

■
5/10
EFFORT

■
Épaule, deltoïde, jambes (sprint)
MUSCLES

■ Les 3 étapes

① Position

■ En position de défense (reculé vers le fond), genoux fléchis, poids vers l'arrière. Anticipe la balle dès qu'elle passe la grille.

② Exécution

■ Passe sous la balle et pousse vers le haut avec un mouvement de balancier du bas vers le haut. La raquette termine au-dessus de la tête, bras tendu. **L'objectif : passer la grille avec 2m de marge.**

③ Point de contrôle

■ Dès que tu as frappé, sprinte vers la position centrale T. Ne regarde pas la balle — fais confiance à ton geste et repositionne-toi.

■■ Erreur fréquente à éviter

Ne pas frapper en force. Le lob défensif est un geste de légèreté : trop de force et la balle sort ou part en smash adverse. Cherche la hauteur, pas la puissance.

■ Variante débutant

Commence par loper depuis le milieu du court sans adversaire. Objectif : que la balle retombe dans la zone de fond adverse, à 50cm du fond de court.

■ Conseil de coach

Le lob parfait se joue avec les jambes : plus tu es bas au moment de frapper, plus tu contrôles la hauteur. Plie les genoux avant d'agir.

EXERCICE
03

Le Smash de Position

■ Conclure l'échange en puissance sans se faire déborder

■
18 min
DURÉE■
4 séries de 6
SÉRIES/REPS■
60 sec
RÉCUP■
8/10
EFFORT■
Épaule, core, jambes (saut léger)
MUSCLES

■ Les 3 étapes

① Position

■ Positionne-toi sous la balle, pied droit reculé, bras gauche vers le haut pour viser. La raquette part derrière la tête, bras tendu. Poids sur le pied arrière.

② Exécution

■ Frappe la balle au point le plus haut possible, bras tendu. Le mouvement vient de l'épaule et du tronc — pas uniquement du bras. **Choisir : puissance OU direction.** Les deux en même temps, c'est l'erreur.

③ Point de contrôle

■ Après l'impact, ta raquette termine vers le bas sur le côté gauche. Ton poids est passé sur le pied avant. Tu es déjà prêt pour la balle suivante.

■■ Erreur fréquente à éviter

Ne saute pas trop tôt. Le smash raté vient souvent d'un timing précipité — on frappe avant que la balle soit au point idéal. Laisse venir, puis frappe.

■ Variante débutant

Commence par smashers des balles suspendues à la corde ou lancées par un partenaire depuis en dessous du filet. Objectif : répétabilité, pas force.

■ Conseil de coach

Un smash à 70% de puissance bien placé vaut dix smashes forts mal visés. Place d'abord, frappe ensuite. La puissance vient avec la répétition.

Et après ?

Ces exercices ne sont que le début. Le Plan Premium GRINTA débloque des techniques avancées qui vont faire passer ton jeu au niveau supérieur.



Exercice 4 — La Vibora Offensive
Attaque croisée avec rotation du poignet

■ Débloqué avec Premium GRINTA



Exercice 5 — La Bajada Mur
Prise de balle au rebond mur latéral

■ Débloqué avec Premium GRINTA

Le Plan Premium GRINTA inclut **8 exercices avancés supplémentaires**, une progression structurée sur 8 semaines et un suivi coach personnalisé.

Prêt à passer au niveau suivant ?

Débloques le Plan Premium GRINTA et explose tes limites.

- Plan complet 8 semaines avec 11 exercices avancés
- Fiches PDF illustrées pour chaque séance
- Progression adaptative semaine par semaine
- Accès aux épisodes audio coaching (24 épisodes)
- Conseils de coach en temps réel via WhatsApp
- Programme ajusté à ton niveau et tes objectifs

29€ / mois

Accès immédiat • Sans engagement • Satisfait ou remboursé

■ **ACCÉDER AU PLAN PREMIUM GRINTA**

■ <https://buy.stripe.com/3cl6olfpW5mLdL48cHeOq35>

■ Ce que tu obtiens après ton achat

- Ton plan complet (PDF premium illustré)
- Suivi hebdomadaire personnalisé via WhatsApp
- Encouragements et ajustements de programme
- Accès aux 24 épisodes audio avancés