

# 10 erreurs de débutant qui te coûtent des points

Le guide gratuit pour progresser plus vite au padel

## AVANT DE COMMENCER

Tu joues depuis quelques semaines ou quelques mois. Tu prends du plaisir, mais tu perds des points sans comprendre pourquoi. Tu te dis que tu manques de technique, alors que 80% de tes erreurs sont des erreurs de débutant que tout le monde fait. La bonne nouvelle : elles se corrigent vite, sans payer un coach 60€ de l'heure. Dans ce guide, tu trouves les 10 erreurs qui plombent ton jeu, pourquoi elles te coûtent des points concrets, et ce que tu peux corriger dès ta prochaine session. On y va.

# #01

## Frapper trop fort au lieu de placer

### POURQUOI ÇA TE COÛTE DES POINTS

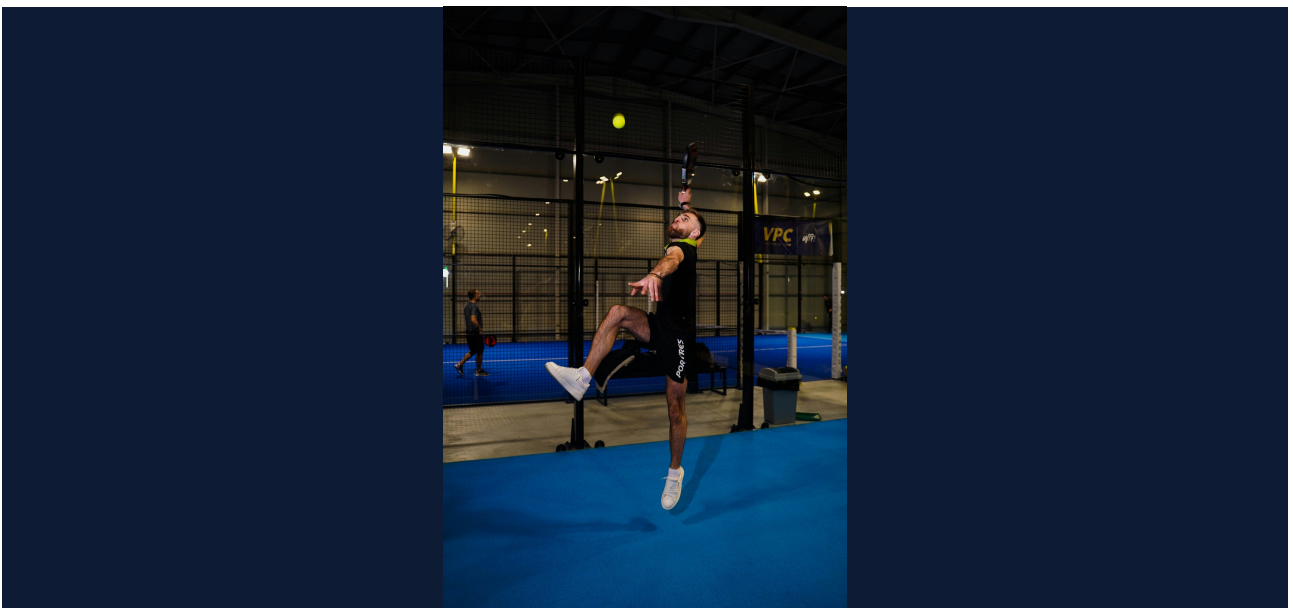
Tu vois la balle, tu armes, tu balances un coup de bourrin. La balle sort, touche le grillage de volée (faute directe) ou rebondit haut côté adverse : cadeau pour le smash. Au padel, la puissance pure ne marche pas. Le terrain est petit, les murs renvoient la balle, et les adversaires montent au filet. Plus tu frappes fort, plus tu leur sers de munitions.

### COMMENT LA CORRIGER

Demain à l'entraînement, fixe-toi une règle : 70% de contrôle, 30% de puissance. Vise les pieds des adversaires quand ils sont au filet, ou les angles quand ils sont au fond. Travaille la balle liftée croisée qui meurt après le rebond. Avant chaque frappe, demande-toi : où je veux la mettre, pas à quelle vitesse. Une balle placée à 50% de ta puissance fait plus mal qu'un missile dans le grillage.

#### TIP PRO

Au padel, c'est la position de l'adversaire qui gagne le point, pas la vitesse de la balle.



# #02

## Reculer trop loin et bloquer la sortie de vitre

### POURQUOI ÇA TE COÛTE DES POINTS

Une balle profonde arrive, tu recules en panique et tu la prends de volée ou à mi-hauteur. Sauf qu'au padel, la vitre du fond est ton amie : elle te renvoie la balle. En la frappant trop tôt, tu te privas d'un rebond facile, tu joues une balle dure depuis ton fond de court, et tu offres le filet à l'adversaire.

### COMMENT LA CORRIGER

Apprends à laisser passer. Quand tu vois une balle profonde, recule en pas chassés, mets-toi à 30 cm de la vitre du fond, raquette basse, et attends. La balle va rebondir au sol, puis sur la vitre, et revenir vers toi à hauteur de hanche : c'est la sortie de vitre, le coup le plus facile du padel. Entraîne-toi 10 minutes par séance à ne jouer QUE des sorties de vitre.

#### TIP PRO

Si tu peux toucher la vitre du fond avec ta main libre, tu es bien placé.



# #03

## Ne pas lire le jeu autour de toi

### POURQUOI ÇA TE COÛTE DES POINTS

Tu fixes la balle comme un chat fixe un laser. Résultat : tu ne sais pas où est ton partenaire (tu joues sur lui), tu ne vois pas que l'adversaire est monté au filet (tu joues une balle haute sur lui), tu ne remarques pas la faille au milieu. Tu joues en aveugle. Au padel, c'est un sport de positions, pas un sport de balle.

### COMMENT LA CORRIGER

Entre chaque point, prends 2 secondes pour scanner : où est mon partenaire, où sont les adversaires, qui est faible des deux ? Pendant l'échange, jette un œil rapide avant ta frappe (pas pendant). Joue dans les espaces vides, pas sur les joueurs. À l'entraînement, demande à ton partenaire de bouger volontairement entre les coups pour t'obliger à lever la tête avant chaque frappe.

#### TIP PRO

Regarde où tu veux mettre la balle avant que la balle n'arrive sur toi.



# #04

## Mauvais grip, tu tiens ta raquette comme une poêle

### POURQUOI ÇA TE COÛTE DES POINTS

Tu serres la raquette à fond, en grip marteau (manche dans la paume), tu fais tout en coup droit même les revers, et tu n'arrives pas à mettre d'effet. Tes volées partent en cloche, tes lobs sont mous, tes smashes filent dans le grillage. 90% des problèmes de geste viennent en réalité d'un grip pourri.

### COMMENT LA CORRIGER

Adopte la prise continentale (ou "marteau léger") : tiens ta raquette comme si tu serrais la main de quelqu'un, le V entre pouce et index aligné sur le chant supérieur. Cette prise unique te permet de jouer coup droit, revers, volée et smash sans changer. Desserre les doigts : ne serre fort qu'au moment de l'impact. Vérifie ton grip pendant 1 set entier : avant chaque coup, contrôle.

#### TIP PRO

Si ton avant-bras est tendu et fatigué après 30 minutes, c'est que tu serres trop fort ton grip.



# #05

## Servir trop fort dans la mauvaise zone

### POURQUOI ÇA TE COÛTE DES POINTS

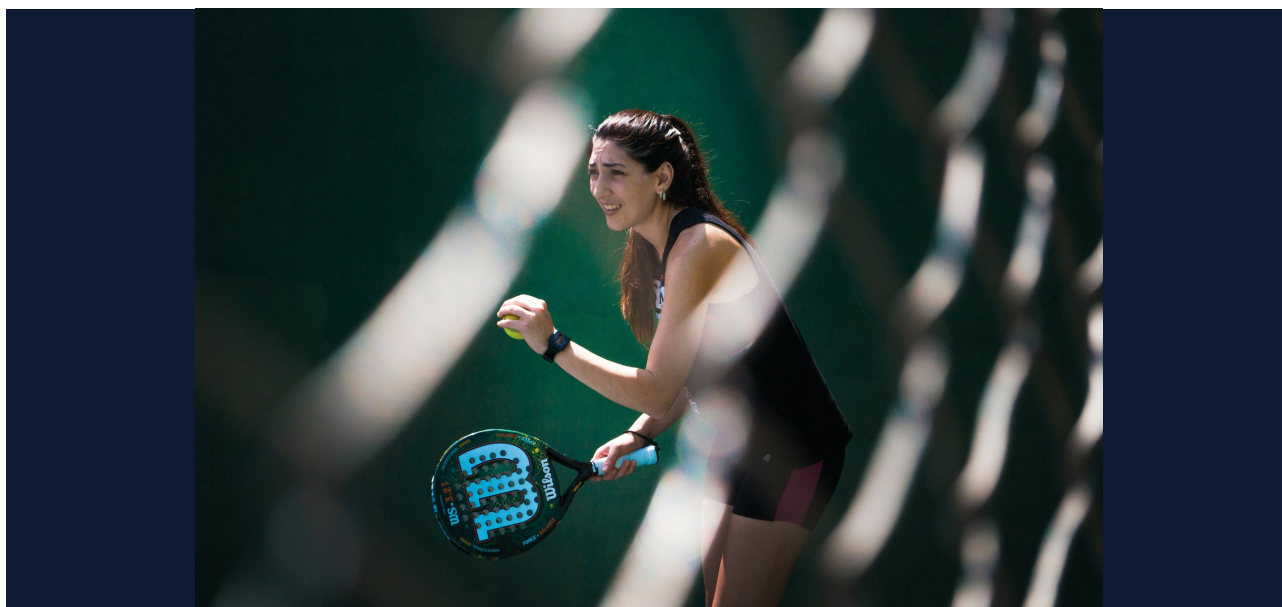
Tu sers comme au tennis, à plat, dans le carré. L'adversaire renvoie une balle longue, profonde, qui te colle au fond. Tu viens de te faire prendre le filet sur ton propre service. Au padel, le service n'est pas une arme offensive : c'est juste le début du point. Servir fort = donner la vitesse à l'adversaire.

### COMMENT LA CORRIGER

Sers à 60% de ta puissance, coupé, avec une trajectoire qui meurt près de la vitre latérale du carré de service. Vise l'angle (T central ou extérieur), pas le milieu du carré. Et SURTOUT : monte au filet immédiatement après ton service avec ton partenaire. C'est la règle d'or. Un service moyen + montée filet vaut mieux qu'un service canon + tu restes planté au fond.

#### TIP PRO

Au padel, on sert pour monter au filet, pas pour faire un ace.



# #06

## Smasher tout ce qui passe à hauteur de tête

### POURQUOI ÇA TE COÛTE DES POINTS

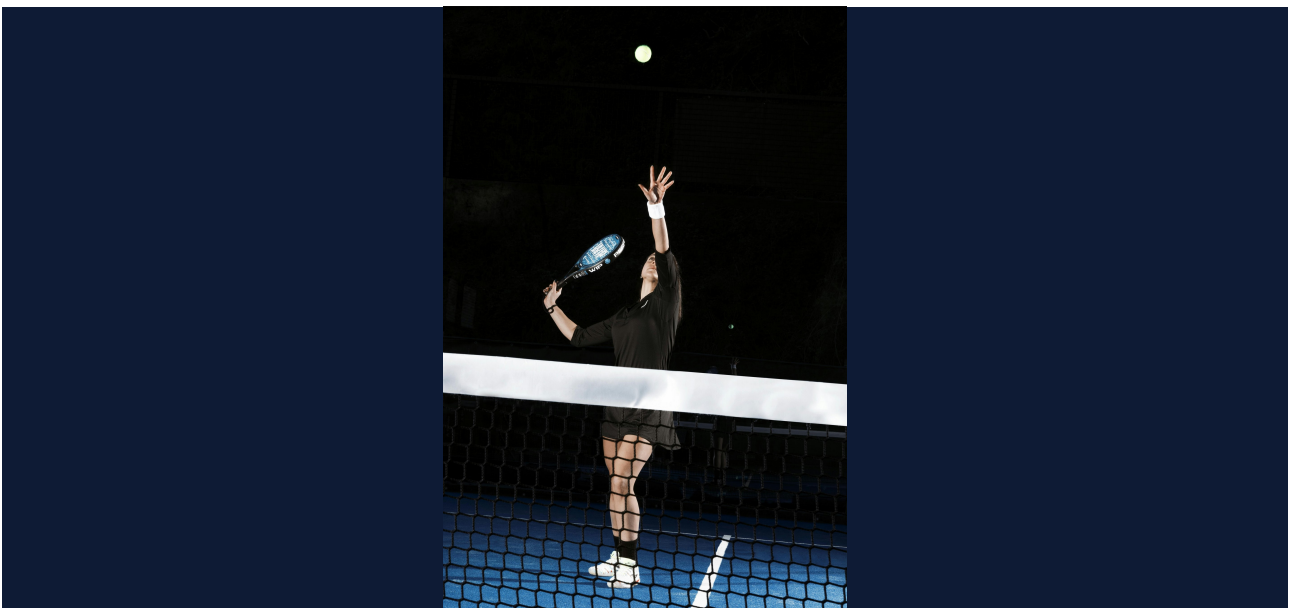
Une balle haute arrive, tu sautes et tu défonces : la balle sort par-dessus le grillage du fond adverse (point pour eux), ou elle revient à 200 km/h après avoir tapé le mur du fond. Le smash brutal sort du terrain ou revient en grande sortie de vitre. Tu transformes une situation gagnante en perte de point ou en défense désespérée.

### COMMENT LA CORRIGER

Apprends la bandeja : un smash à 60% de puissance, lifté, qui passe par-dessus l'adversaire et meurt après rebond sur la vitre. (La bandeja, c'est le smash de contrôle qui te permet de RESTER au filet.) Garde le vrai smash bombe (le par 3) pour les balles vraiment courtes et basses. Règle simple : balle haute et profonde = bandeja. Balle haute et courte = smash plat ou vibora (smash latéral coupé).

#### TIP PRO

Tu smashes pour rester au filet, pas pour gagner le point en un coup.



# #07

## Rester collé au filet comme un poteau

### POURQUOI ÇA TE COÛTE DES POINTS

Tu montes au filet, tu colles le grillage, tu attends. L'adversaire te lobe : la balle passe au-dessus de ta tête, atterrit dans ton dos, rebondit sur la vitre du fond, et tu cours comme un fou pour la rattraper. Pendant ce temps, ton partenaire est seul au filet. Trop près du filet = vulnérable au lob, le coup le plus utilisé au padel.

### COMMENT LA CORRIGER

Place-toi à 1,5-2 mètres du filet, pas collé. Sois en équilibre, sur la pointe des pieds, prêt à reculer. Anticipe le lob : dès que l'adversaire ouvre sa raquette vers le ciel, recule de 2 pas. Et bouge avec ton partenaire : si lui recule pour smasher, tu recules un peu aussi. Si lui avance, tu avances. Vous formez un mur mobile, pas deux statues.

#### TIP PRO

Au filet, tes pieds doivent toujours bouger, même quand la balle n'est pas sur toi.



# #08

## Rester scotché au fond sans jamais sortir

### POURQUOI ÇA TE COÛTE DES POINTS

Tu reçois bien, tu défends bien depuis le fond, mais tu n'avances jamais. Résultat : les adversaires gardent le filet tout le match. Au padel, on perd 70% des points quand on est en défense au fond. Tant que tu ne montes pas, tu joues le rôle du sparring. Tu peux jouer 1h sans jamais gagner un point décisif.

### COMMENT LA CORRIGER

Crée tes occasions de montée : un lob bien profond qui force les adversaires à reculer = tu montes pendant que la balle est en l'air. Une balle courte à tes pieds = tu attaques et tu montes. Chaque retour de service, demande-toi : est-ce que je peux loper et monter ? À l'entraînement, fixe-toi un objectif : passer au filet au moins 1 fois par échange. Sortir du fond, c'est un réflexe à construire.

#### TIP PRO

Le lob, c'est ton ticket pour le filet. Utilise-le 3 fois plus que tu ne le fais aujourd'hui.



# #09

## Communiquer trop tard avec ton partenaire

### POURQUOI ÇA TE COÛTE DES POINTS

La balle arrive au milieu, vous vous regardez tous les deux, personne ne la prend, ou vous la prenez à deux et vos raquettes se touchent. Ou pire : tu joues une balle que ton partenaire avait, tu cries "moi !" après l'avoir frappée. Le silence sur le terrain te coûte 2-3 points par set, facilement. Le padel se joue à deux, pas à deux fois un.

### COMMENT LA CORRIGER

Parle TÔT, parle FORT. Dès que tu vois la trajectoire de la balle, annonce : "moi", "toi", "laisse", "sort". Une fois par échange minimum. Crie "sort !" quand tu vois la balle filer derrière toi pour que ton partenaire ne la joue pas. Définis avec ton partenaire avant le match qui prend les balles du milieu (en général : celui en coup droit, ou le meilleur smasheur). Plus tu communique, plus vous êtes synchrones.

#### TIP PRO

Le silence est ton pire adversaire. Annonce avant la frappe, pas pendant ni après.



# #10

## Choisir une raquette pas adaptée à ton niveau

### POURQUOI ÇA TE COÛTE DES POINTS

Tu as acheté une raquette de pro vue chez Lebron : forme diamant, mousse dure, 380g, point d'équilibre en tête. Elle est faite pour les joueurs qui smashent à 100 km/h. Toi, tu galères à passer le filet, tu te fais mal au coude, tu rates tes contrôles. Une mauvaise raquette transforme chaque coup en lutte. Tu progresses 3x moins vite.

### COMMENT LA CORRIGER

En tant que débutant, prends une raquette ronde, mousse souple (foam ou EVA soft), 360-370g, équilibre bas (proche du manche). Tu gagnes en contrôle, en confort, et en tolérance sur les frappes décentrées. Budget 80-150€ suffit largement. Marques solides pour débuter : Bullpadel, Head, Babolat, Nox en gamme contrôle. Garde la raquette diamant pour dans 2 ans, quand tu sauras smasher.

#### TIP PRO

Une raquette qui pardonne tes erreurs te fait progresser. Une raquette de pro te bloque au même niveau pendant 6 mois.



## CONCLUSION

Ces 10 erreurs, tu les fais probablement toutes en ce moment. C'est normal, tout le monde passe par là. La différence entre un joueur qui stagne et un joueur qui progresse, ce n'est pas le talent : c'est la conscience. Savoir ce que tu fais mal, c'est 80% du boulot. Le reste, c'est de la répétition à l'entraînement, avec des intentions claires. Reprends ce guide après chaque match, identifie 2-3 erreurs que tu as faites, et bosse-les la session suivante. En 3 mois, tu ne reconnaîtras plus ton jeu.

### LINCEYA · GUIDE PADEL

Si tu veux vraiment passer au niveau supérieur, filme tes matchs avec Linceya. Notre IA analyse ton jeu, repère tes erreurs (placement, lecture, choix tactiques) et te dit exactement quoi corriger. Plus besoin de deviner pourquoi tu perds : tu vois, tu comprends, tu progresses. Essaie sur [linceya.com](https://linceya.com).

[linceya.com](https://linceya.com)