

PREAMBULE

Règles du Jeu

<https://www.youtube.com/watch?v=r1iJWLXRiWo>

Tennis puis Padel

<https://www.youtube.com/watch?v=swx9-Khg7Y4>

Comment Choisir sa Raquette de Padel

<https://www.youtube.com/watch?v=MA8fvA4exnU>

Prises

<https://www.youtube.com/watch?v=aQqePMaeTnM>

Travail du coude près du corps

[https://www.youtube.com/watch?v=PNe\\_TiCuVqQ](https://www.youtube.com/watch?v=PNe_TiCuVqQ)

Orientation du pied avant

<https://www.youtube.com/watch?v=IDRgIb2TRVE>

Comment jouer suivant la zone de frappe

<https://www.youtube.com/watch?v=gSq-sY4WZx4>

Technique: service

<https://www.youtube.com/watch?v=NEaY8EAN9EM>

<https://www.youtube.com/watch?v=ptref4eRt2o>

le coup droit

[https://www.youtube.com/watch?v=3\\_wzDic5SdI](https://www.youtube.com/watch?v=3_wzDic5SdI)

Coup droit d'attaque

[https://www.youtube.com/watch?v=jVLKMA\\_m45c](https://www.youtube.com/watch?v=jVLKMA_m45c)

[https://www.youtube.com/watch?v=VQ\\_7o3WeuN0](https://www.youtube.com/watch?v=VQ_7o3WeuN0)

lieu d'impact CD pour réduire les fautes

<https://www.youtube.com/watch?v=8KdosSWPmQ8>

technique du revers

<https://www.youtube.com/watch?v=DaoFrEg-wEM>

<https://www.youtube.com/watch?v=Fwo3rFu2yVg>

Attaquer en revers

<https://www.youtube.com/watch?v=ql4N8s0Ez78>

Améliorer ses attaques en revers

<https://www.youtube.com/watch?v=Vs3B0eNI1zw>

Sortie de vitre - coup droit

<https://www.youtube.com/watch?v=ZBsQao2XDfU>

<https://www.youtube.com/watch?v=OlzsKtnrCCs>

Coup droit d'attaque en sortie de vitre

<https://www.youtube.com/watch?v=MUPvYEdC3VM>

Sortie de vitre - revers

<https://www.youtube.com/watch?v=8fbrOSPFn88>

<https://www.youtube.com/watch?v=y-T8tRurcQk>

Revers d'attaque en sortie de vitre

[https://www.youtube.com/watch?v=uO48T9i\\_T0Q](https://www.youtube.com/watch?v=uO48T9i_T0Q)

Retour de service : CD/RV

<https://www.youtube.com/watch?v=vUmbHja827I>

Retour de service de revers

<https://www.youtube.com/watch?v=XMKWSWtIScE>

Les différents types de volées

<https://www.youtube.com/watch?v=7sadcKN2kul>

Technique de volée de CD

<https://www.youtube.com/watch?v=cNiSBhAibEk>

<https://www.youtube.com/watch?v=xWPgBS9biKY>

Volée CD

<https://www.youtube.com/watch?v=TCTq1Fl4xJc>

Volée de coup droit d'attaque

[https://www.youtube.com/watch?v=jVLKMA\\_m45c](https://www.youtube.com/watch?v=jVLKMA_m45c)

Technique de volée de RV

<https://www.youtube.com/watch?v=DwS7t3x3-PA>

<https://www.youtube.com/watch?v=uqSWS-Mzghw>

Volée RV

<https://www.youtube.com/watch?v=n6IWVQKfyF0>

Volée de revers à la grille

<https://www.youtube.com/watch?v=ymCyBTXeDAG>

Technique du geste 3 en 1

<https://www.youtube.com/watch?v=shPnlMqY9y8>

Technique: bandeja

<https://www.youtube.com/watch?v=hl2r6J3sjMo>

<https://www.youtube.com/watch?v=NilSLuHDVW0>

Bandeja (Smash plateau latéral et coupé)

<https://www.youtube.com/watch?v=fgJNIXYeHqc>

Technique: vibora

<https://www.youtube.com/watch?v=JUue2IQvzkc>

<https://www.youtube.com/watch?v=iRHtOuUVLiw>

Vibora ( smash lateral avec beaucoup d'effet )

<https://www.youtube.com/watch?v=POmQq2p6l3c>

<https://www.youtube.com/watch?v=Y8ltQZ-es>

Technique du smash

<https://www.youtube.com/watch?v=BepoVdL1q20>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ek6diqk-H3Y>

Smash parallèle coté CD

<https://www.youtube.com/watch?v=UzNTkgKR3x8>

Smash retour

<https://www.youtube.com/watch?v=X1xtbanO6AQ>

Le smash lifté sortant « par3 »

<https://www.youtube.com/watch?v=aUxvfqPhalA>

Smash lent le long de ligne

<https://www.youtube.com/watch?v=t85cm3d3-7I>

Smash Par4 et smash dans les pieds

<https://www.youtube.com/watch?v=HSc5AudDCfc>

Sortie de balle du fond de court

<https://www.youtube.com/watch?v=IYHNBOYunQk>

Smash de fond de court revers

<https://www.youtube.com/watch?v=MckzCMUxXzc>

Contre-paroi

<https://www.youtube.com/watch?v=kg7tL3Q1ljU>

Jouer avec le mur latéral

[https://www.youtube.com/watch?v=VWnuJj\\_ZhNE](https://www.youtube.com/watch?v=VWnuJj_ZhNE)

Défense : la double vitre latérale

<https://www.youtube.com/watch?v=gJvkgHDGm38>

Lob au centre

<https://www.youtube.com/watch?v=vuInTYV6i9A>

Lob

<https://www.youtube.com/watch?v=R47bDDsOn54>

Ou se placer après un lob

<https://www.youtube.com/watch?v=Qala81uoetl>

Défense: Pivoter

[https://www.youtube.com/watch?v=VEguipY\\_1u4](https://www.youtube.com/watch?v=VEguipY_1u4)

Défense: Rotation ou déplacement ?

[https://www.youtube.com/watch?v=YaJ58uo\\_RTA](https://www.youtube.com/watch?v=YaJ58uo_RTA)

Défendre à côté du mur latéral

[https://www.youtube.com/watch?v=yikRPbn\\_tDo](https://www.youtube.com/watch?v=yikRPbn_tDo)

partie 2

<https://www.youtube.com/watch?v=R8-xcK-9wo>

La défense dans l'angle

<https://www.youtube.com/watch?v=hz3X6pL-rXo>

## TACTIQUE

Tactique et objectifs de jeu

<https://www.youtube.com/watch?v=OCf1P42XRCc>

Contre-attaque; enchainement Bajada et montée à la volée

<https://www.youtube.com/watch?v=T8YVFPR942M>

Jouer dans les angles puis au centre

<https://www.youtube.com/watch?v=6fU82k9zVrY>

Déplacement à deux

<https://www.youtube.com/watch?v=S4mOmLJb2Dc>

Enchainement service-volée

<https://www.youtube.com/watch?v=MGR6OX9dRYc>

Enchainements padel pour un joueur de gauche

<https://www.youtube.com/watch?v=JFPZ20Pc6k0>

Tactique: placement dans la maison

[https://www.youtube.com/watch?v=XT1xvdWh8\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=XT1xvdWh8_g)