

techniques de passage des demis

1 - le lancer

- a - vitesse**
- b - trajectoires de balle**
- c - balle devant ou derriere**
- d - vitesse de la planche ou des bretelles**

2 - la frappe

- a - le camouflagement**
- b - le frappé**
- c - le brossé**
- d - les appels**
- e - la vitesse de frappe**
- f - 'l'apres-contre' : passage ou blocage**

3 - la récupération

- a - bloquée**
- b - en passant**

4 - conclusion

Préambule : le thème consiste surtout à donner des idées d'entraînements à pratiquer directement sur la table de jeu. Il est conseillé de s'entraîner seul pour chaque compartiment : lancer, frappe et récupération. On peut alors tester ses passages face à un partenaire. Il existe d'ailleurs un très bon entraînement pour cela : faire des matchs de demis. On procède comme pour une partie normale, en 7 points, à la différence que le point est marqué lorsque l'on passe et qu'on récupère sa balle, sinon elle est rendue à l'adversaire. De même, si on arrive à contrer l'adversaire tout en passant la balle, il y a point. Un passage récupéré après le bois n'est pas valable. Enfin, chaque fois que l'on marque un point, on garde le bénéfice de l'engagement.

De l'avis de beaucoup, une bonne efficacité aux demis passe par une bonne maîtrise de la barre, c'est à dire qu'on doit se sentir à l'aise en main gauche. Pour ce faire, il existe deux méthodes qui requièrent beaucoup d'entraînement. La première est de se forcer à réaliser tous ses dégagements en simple de la main gauche. Cela nécessite également de faire beaucoup de simples. La deuxième est de passer environ un quart d'heure par jour à balader sa balle aux demis, sans chercher à passer. On augmente alors la difficulté progressivement, en allant de plus en plus vite par exemple, ou encore en alternant les contrôles de balle devant et derrière le joueur.

La fréquence des entraînements proposés ci-après est à l'appréciation de celui qui les pratique. Il faut cependant savoir que la plupart des meilleurs joueurs de demis ont passé ou passent en moyenne 2 à 3 heures par jour d'entraînement.

Thème 4 - technique de passage des demis

1 - le lancer

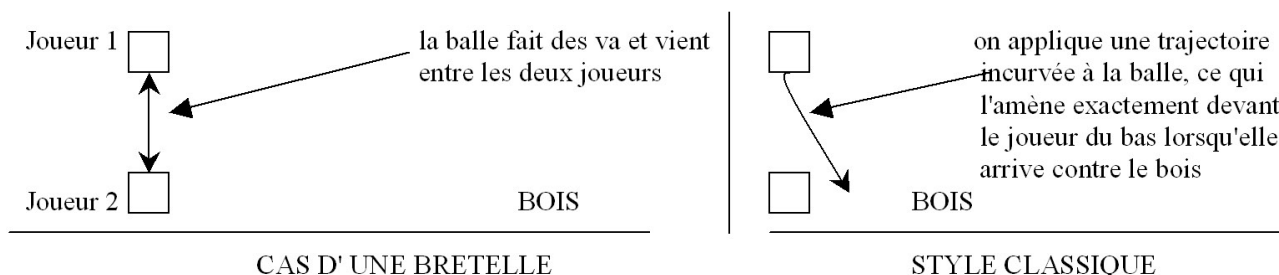
C'est la base du passage. Il est donc à travailler avec beaucoup d'attention jusqu'à ce qu'il soit parfait, c'est à dire régulier. Maîtriser le lancer est un gage de réussite pour le passage.

a- vitesse

Il est parfois nécessaire, suivant la stratégie adoptée, de varier la vitesse du lancer. Il faut donc s'entraîner à plusieurs vitesses.

b- trajectoires de balle

Suivant le style utilisé, on peut lancer la balle droite ou légèrement incurvée. Un lancer droit est souvent utilisé pour les bretelles ou les planches. Dans ce cas, on enchaîne rarement la frappe car c'est plutôt un jeu en attente :

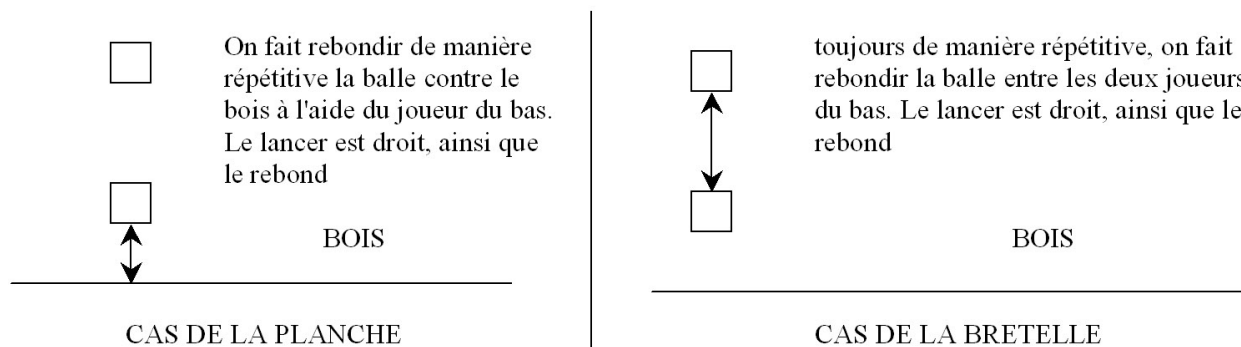


c- balle devant ou derrière

Là encore, suivant le style, on peut préférer lancer sa balle lorsqu'elle est devant le joueur (pince) ou derrière le joueur (marteau). Dans cette partie, on conseillera de s'entraîner à lancer la balle à partir de la position qu'on n'a pas l'habitude de prendre. Cela renforce son aisance de la main gauche.

d- vitesse de la planche ou des bretelles

On rappelle par les schémas suivants la définition d'une planche et des bretelles :



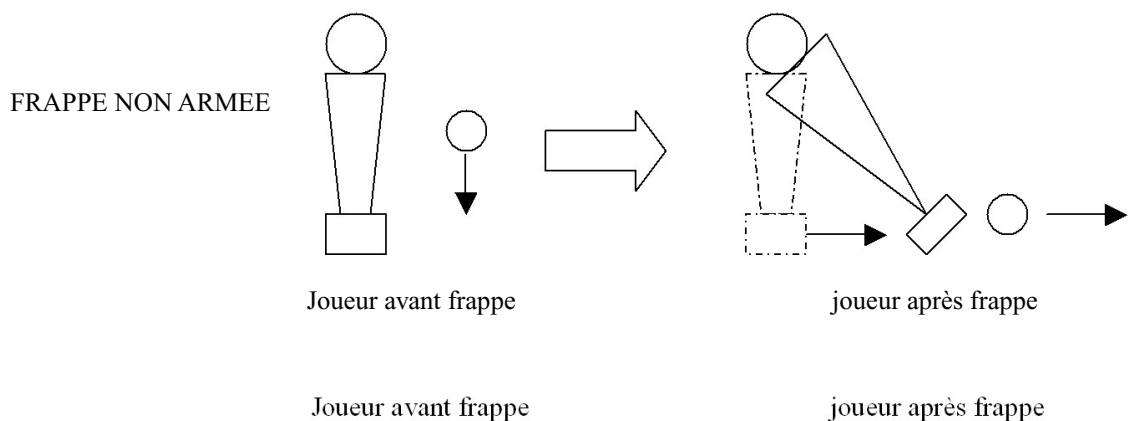
Pour les deux cas, comme on l'a vu au a), il est conseillé de s'entraîner à varier les vitesses. Même si finalement, on n'utilisera pas cette variation de vitesse, s'entraîner sur celle-ci aidera toujours à l'aisance de la main gauche.

2 - la frappe

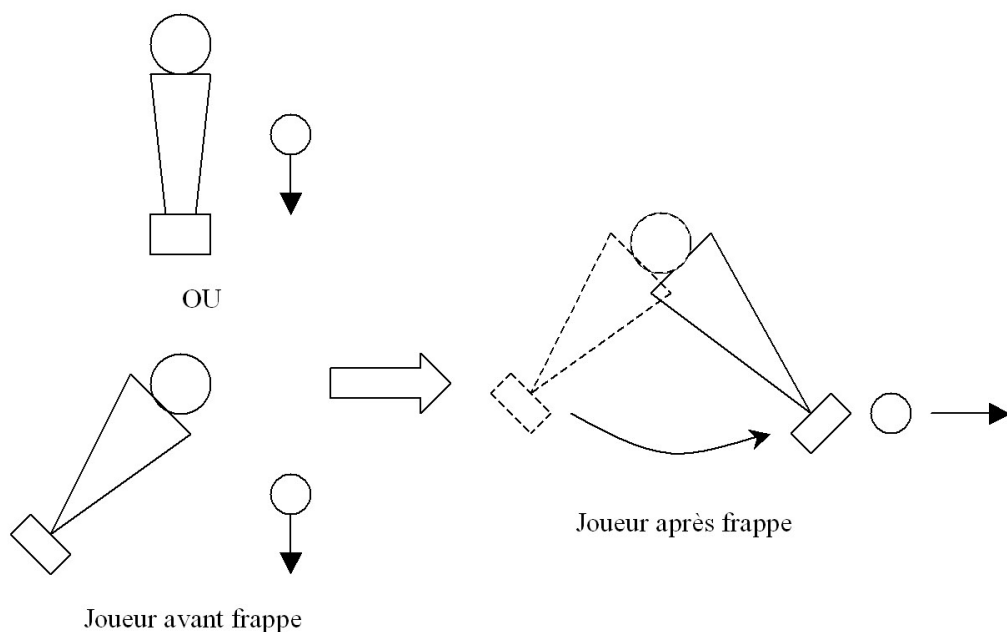
a - le camouflage

C'est le plus important dans la frappe. En effet, quelque soient les directions que prendra la balle ou quelque soit le style de la frappe, il est avant tout nécessaire que la frappe soit masquée, pour ne pas être perceptible par l'adversaire. La méthode la plus simple est d'avoir le joueur droit avant de frapper la balle, et de ne pas l'incliner en arrière au moment de la frappe, c'est à dire de ne pas «armer» la frappe :

Thème 4 - technique de passage des demis



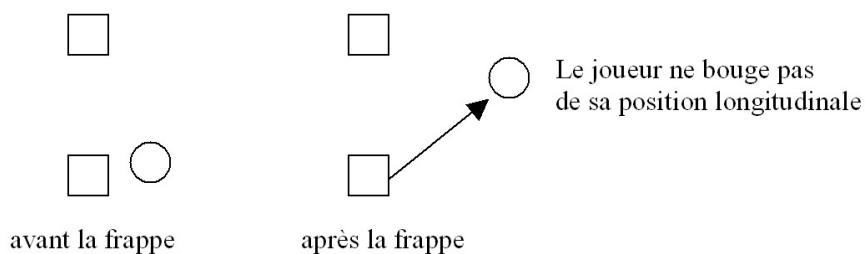
FRAPPE ARMÉE



On peut également masquer la frappe en ayant recours à des appels (V. ci-après : d) les appels)

b- le frappé

Le frappé consiste à frapper sèchement la balle. Le joueur ne bouge alors pas, dans le sens de la longueur, après la frappe :

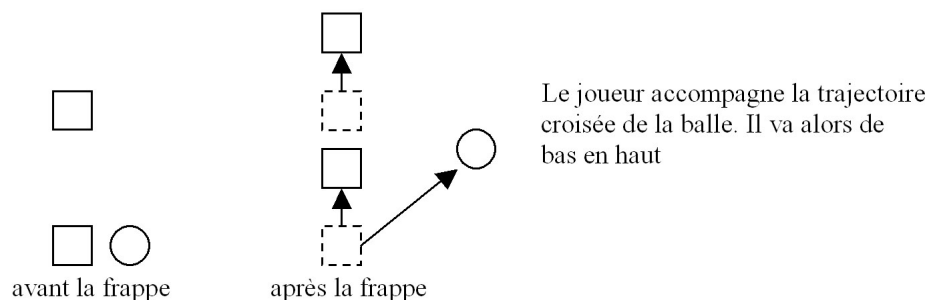


L' inconvénient du frappé est qu'on indique à l'adversaire la direction que va prendre la balle. Il suffit en effet de regarder le point d'impact au moment de la frappe.

c- le brossé

Cette fois-ci, le joueur accompagne la balle dans la direction qu'on veut lui donner. On dit alors qu'on caresse la balle. Dans le cas du brossé, le joueur change de position longitudinale après la frappe :

Thème 4 - technique de passage des demis



L'avantage du brossé est qu'on peut donner la direction que l'on veut tout en étant toujours exactement en face de la balle : on n'indique pas de point d'impact. En revanche, il est plus difficile à réaliser techniquement.

d- les appels

Ils permettent à la fois de masquer la frappe et de donner un point de repère au passeur. L'appel consiste à feinter la frappe pour ne passer que légèrement après. Ainsi, il désordonne le contre adverse. D'autre part, en s'entraînant à réaliser un appel systématiquement avant de frapper, le passeur n'a plus besoin de se concentrer ou de réfléchir sur le moment opportun de la frappe. C'est comme s'il se fabriquait une sorte d'horloge interne : le passage est exécuté tant de temps après l'appel. Le passage est alors réglé et fluide.

e- la vitesse de frappe

Tout comme la vitesse du lancer, il peut être utile de s'entraîner sur plusieurs vitesses de frappe. Evidemment, plus la vitesse est élevée, plus le passage est assuré car plus difficile à contrer. En revanche, il est plus difficile dans ce cas-là d'être précis et surtout de bien récupérer sa balle.

f- l'«après-contre» : passage ou blocage

Ceci est un entraînement à effectuer avec un partenaire au contre. Lorsque l'on passe, il est nécessaire de rester conscient sur l'éventualité de se faire contrer. Cela permet de demeurer actif, même après un contre. Ainsi, lorsque notre passage est contré, et que la balle revient vers nos demis, on a deux possibilités : profiter de l'effet de surprise pour tenter un nouveau passage dans la foulée du contre, c'est à dire sans contrôler la balle, ou alors bloquer la balle pour retenter un passage ordinaire.

3 - la récupération

a- bloquée

C'est une récupération prédéterminée. Sur un passage croisé, par exemple, le joueur avant vient exactement à l'endroit où il estime que la balle va être. Si la balle passe à côté, et si le passage est rapide, on a alors de grandes chances de rater la balle. Donc, pour une récupération bloquée, soit on passe à vitesse moyenne ou lente, soit on dispose de passages très travaillés, en lesquels on a une confiance absolue en matière de précision.

b- en passant

C'est une récupération qui demande une totale synchronisation avec la barre des demis. En effet, au moment où l'on enclenche la frappe pour un passage croisé, par exemple, la barre avant doit alors venir couper la trajectoire de la balle. Si on arrive à cette synchronisation, cela reste la meilleure récupération puisqu'elle prend en théorie toutes les balles.

4 - conclusion

Il a souvent été suggéré dans ce thème d'acquérir une bonne maîtrise de la barre ou une aisance de la main gauche. C'est une base essentielle pour son propre épanouissement technique et tactique aux demis. Par exemple, il faut "maîtriser les joueurs de la barre des demis afin de pouvoir changer d'avis à tout moment lors du passage, et tout simplement avoir une maîtrise permettant d'imaginer les demis comme on le sent." (sic. Farid Lounas). Acquérir des bases stéréotypées mais néanmoins fondamentales, c'est se permettre de pouvoir apposer son style aux demis, d'être créatif...