

L'attaque 31, ou tendue, est utilisée pour **exploiter l'intervalle entre le contreur central et le contreur de 2** adverses. Si le contreur central se compromet sur la 31, le joueur technique bénéficie d'une grande ouverture pour attaquer.



Interception de la trajectoire

La position de départ optimale pour l'attaque en 31 se situe derrière la ligne de 3 mètres, légèrement à gauche de la position normale de départ **pour donner à l'approche un angle par rapport au filet.**

1. L'approche pour la 31 est similaire à celle pour la rapide avant à la seule différence que le deuxième pas du **blocage (pied gauche) est posé au sol lorsque le ballon arrive dans les mains du passeur.** L'attaquant se trouve à un bras de longueur du filet.
2. L'attaquant synchronise la montée des bras et la poussée des jambes au moment où le **ballon quitte les mains du passeur.** Les épaules sont orientées vers le passeur. Dans les airs, le saut fait progresser l'attaquant vers l'avant, en direction de la diagonale. **Il s'avère plus difficile pour un attaquant de frapper une 31 si, dans les airs, il glisse à gauche du point de départ de son blocage, donc en s'éloignant du passeur.*
3. Le bras gauche est levé, servant à la fois de cible pour le passeur et de levier pour l'attaquant. Le **bras droit est armé et prêt à attaquer.**
4. L'attaquant contracte ses abdominaux pour amorcer la rotation de son tronc et baisse son bras gauche. Selon **la position où il baisse le bras gauche**, l'attaquant peut frapper différents angles : **bras gauche replié sur le corps (A)** pour frapper la ligne ou **descendu le long du corps (B)** pour frapper la diagonale.

Posture d'interception

5. Les yeux fixent le ballon, et le **bras droit s'allonge en direction du ballon.** La **flexion avec rotation du poignet** donne la direction à l'attaque. Le corps est droit au contact.

Production de la trajectoire

- 6-7. Le bras poursuit son **mouvement dans la direction de l'attaque**, et les épaules sont orientées vers le filet une fois leur rotation terminée.
8. L'attaquant retombe au sol sur deux pieds et se **prépare pour la prochaine action.**

Attaque sur la ligne



Attaque sur la diagonale

