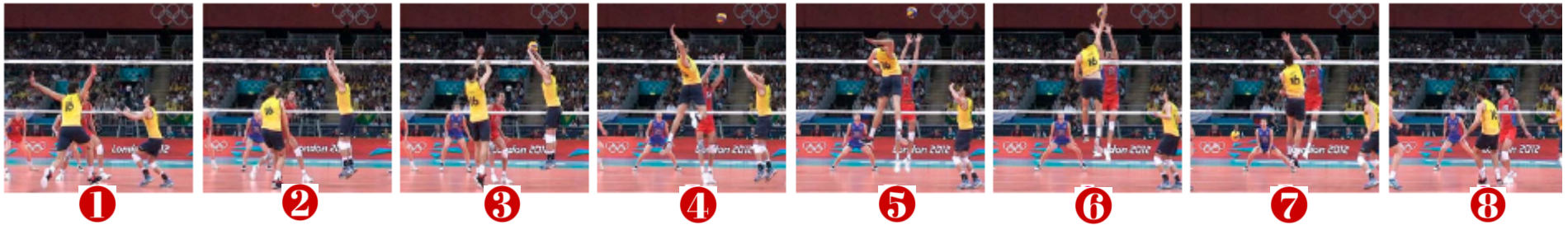


## Attaque rapide avant décalée – 41

L'attaque rapide avant décalée, ou 41, ou courte avant décalée, est très similaire à l'attaque en 51. Elle est exécutée un peu plus loin du passeur. La position idéale pour la 41 se situe à environ un mètre du passeur et un mètre du filet. La trajectoire de la passe doit donner à l'attaquant la possibilité de frapper plus rapidement pour diriger son attaque vers le poste 5 ou de laisser le ballon voyager jusqu'à son épaule gauche pour frapper vers le poste 1.



### Interception de la trajectoire

L'attaquant de centre suit des yeux la réception du ballon et **laisse passer le ballon en avant de lui**. En retardant légèrement sa course d'élan pour suivre la réception, l'attaquant a une approche plus dynamique qu'en la devançant. De la même manière, l'attaquant a plus de facilité à repérer d'un seul coup d'œil **le ballon, le passeur et les contreurs adverses**.

1. L'attaquant a amorcé sa course d'élan et **attaque le sol de son pied droit à la hauteur du passeur**. Ses bras sont allongés vers l'arrière.
2. Tout juste avant que le ballon arrive dans les mains du passeur, l'attaquant exécute son blocage à **au moins un mètre du filet**. Il pose le **pied gauche en avant du pied droit** de façon à être orienté vers le passeur durant le saut.
- 3-4. Il monte les bras vers le haut au moment de la poussée sur ses jambes. Il **quitte le sol lorsque le ballon quitte les mains du passeur**. Dans son champ de vision périphérique, il prend de l'information relativement à la position des contreurs.
5. L'attaquant ferme son bras gauche sur son corps au moment où **il amorce la rotation de son corps**. Il observe que le contreur lui ferme la zone 6-5.

### Posture d'interception

6. L'attaquant amorce son geste de frappe en baissant son bras **gauche, coude fléchi, devant son corps** pour l'aider à frapper vers la ligne et **frappe le côté droit supérieur du ballon** (description pour un droitier).

### Production de la trajectoire

7. Le bras poursuit son mouvement dans la direction de l'attaque et, en croise sur le **bras gauche devant son corps**. Les épaules font face à la direction de son attaque.
8. L'attaquant retombe au sol sur deux pieds et se prépare pour la prochaine action.

