

## Passé tendue rapide – 31

La passe tendue rapide, ou 31, est utilisée pour **attaquer l'intervalle entre le contreur central et le contreur du poste 2** de l'équipe adverse. Si le contreur central suit l'attaquant qui fixe la 31, un intervalle se crée pour l'attaquant au poste 2. La zone idéale pour l'exécution de la 31 se situe à **environ deux mètres devant le passeur et à un mètre du filet**.



1



2



3



4

### Interception de la trajectoire

Le passeur est en **position d'attente** près du filet. Ses genoux sont fléchis, ses mains sont hautes, et ses épaules sont ouvertes en direction de la provenance de la réception. Après la lecture de la trajectoire de la réception, il **se déplace rapidement sous le ballon**.

1. Une fois sous le ballon, **le passeur saute à deux pieds** en maintenant le dos droit, les mains hautes et ouvertes et les **doigts écartés**. Les coudes sont fléchis et sont écartés à une distance un peu plus large que les épaules. À ce moment, les épaules sont perpendiculaires au filet et face à **la cible**. Il est prêt à passer le ballon.
  - Tandis qu'il repère le ballon, le passeur **voit son attaquant de centre dans sa vision périphérique**. Selon le synchronisme de l'attaquant, il **décide du choix de passe approprié** et du meilleur endroit où passer le ballon.

### Posture d'interception

2. Le passeur effectue le contact avec les mains au-dessus et en avant de sa tête, **le plus haut au possible pour réduire le délai entre la passe et la frappe**. Son dos est droit, ses poignets sont fléchis, et ses coudes sont fléchis et écartés au moment du contact. Les jambes sont légèrement fléchies (afin de stabiliser le corps lors d'une passe en suspension).
  - **L'action de propulsion du ballon est rapide** pour faciliter le synchronisme avec l'attaquant de centre. Au contact, **les poignets et les doigts font une extension rapide en direction de la cible** dans un mouvement sec.

### Production de trajectoire

3. **Les bras et les poignets accompagnent la passe** en direction de la cible. Les jambes sont en extension et légèrement vers l'avant pour stabiliser le corps dans sa passe en suspension.
  - Le passeur **passe en fonction de la POSITION de l'attaquant**, et non d'une zone précise. La passe devrait être dirigée devant **l'épaule dominante** et la zone de frappe de l'attaquant, ce qui permet à celui-ci de faire une extension complète de son bras. Pour y arriver, le passeur **ajuste la passe pour qu'elle soit en avant et au-dessus de la tête de l'attaquant**.
4. Le passeur atterrit sur deux pieds en fléchissant les genoux et se dirige au soutien d'attaque.