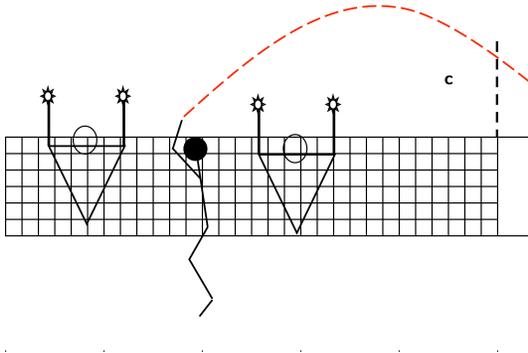


Passé d'attaque – C

La passe d'attaque C est une passe de ligne arrière, derrière le passeur, qui lui permet d'ouvrir le jeu offensif lorsqu'il est sur la ligne avant. À un haut niveau, cette passe est très rapide.



Trajectoire de passe

La C est très semblable à la 72, mais puisqu'elle est destinée à l'attaquant du poste 1, le passeur doit s'assurer que :

- 1) Même si elle est rapide, la passe doit être **assez haute** pour que l'attaquant puisse frapper le ballon avec le bras en pleine extension. Il est difficile pour un attaquant de frapper une passe trop basse lorsqu'il est loin du filet.
- 2) Le ballon est passé **un mètre à l'intérieur de la ligne de 3 mètres**, à la hauteur du point de contact de l'attaquant. La passe ne doit donc pas être trop éloignée du filet. Si le ballon n'était pas frappé, il tomberait préférablement à l'intérieur de la ligne de 3 mètres.

Interception de la trajectoire

- L'interception de la trajectoire est semblable à celles des autres passes. Lire la fiche *Passé d'attaque – 73*.
1. **Une fois sous le ballon, le passeur saute à deux pieds.** Il a le dos droit, les mains hautes et ouvertes et les coudes écartés. Il est prêt à passer le ballon
À ce stade-ci, le passeur est **orienté vers l'attaquant de centre**, et ses épaules sont perpendiculaires au filet.

Posture d'interception

2. Le passeur contacte le ballon 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 et ses poignets sont fléchis au contact du ballon. Ses jambes se plient naturellement (pour créer un équilibre et une stabilité dans les airs). **L'action de propulsion du ballon est rapide** pour libérer rapidement la passe et déjouer davantage le contre adverse.

Production de la trajectoire

3. Le ballon quitte les mains du passeur lorsque celles-ci se hissent **au-dessus de l'arrière de la tête**. Dans leur **poussée, les bras et les poignets se dirigent vers l'arrière**. La **tête s'incline vers l'arrière, et le haut du dos s'arque**. Puisque l'accompagnement de la passe se fait vers une cible éloignée du filet, le **corps effectue une rotation** en direction du filet, plaçant ainsi le joueur dos à la cible.

