

Interception de la trajectoire

1. Les trois joueurs de ligne avant se tiennent en **position de départ** au filet : **genoux pliés, épaules tournées vers le filet** et poids sur la plante des pieds. Ils sont prêts à se déplacer. Ils **ont baissé leurs mains** parce que le passeur adverse est loin du filet et ne peut passer à son attaquant de centre.



2. Les contreurs **évaluent la trajectoire de la passe** et amorcent leur déplacement. Le contreur le plus proche de la passe se déplace en pas chassé, et le contre central et le troisième contreur, en pas croisé. L'objectif consiste à **se déplacer rapidement** à l'endroit d'où ils feront le blocage pour avoir une **impulsion dynamique et stable. (A)**
3. Lorsqu'ils voient que l'attaquant s'apprête à sauter, les contreurs font leur avant-dernier pas, baissent leur centre de gravité et allongent leurs bras, coudes pliés, vers l'arrière en préparation de leur saut. Le contreur externe fixe le **contre sur la ligne** en se plaçant près de la ligne de côté.
4. En préparation pour leur saut, ils font **leur dernier pas** en plaçant le **pied externe à côté du pied interne** et ramènent leurs bras vers l'avant.
5. Ils **sautent simultanément** et allongent leurs bras tout en faisant pénétrer leurs mains **le plus rapidement possible au-dessus du filet**. Ils se tiennent droits et regardent le ballon.

Ci-contre, pour que le contreur central ne gêne pas le contreur externe au moment de sauter, le contreur externe l'empêche de se rapprocher trop vite de lui d'un geste de la main. Le contreur externe joue un rôle important dans le synchronisme des joueurs d'un contre triple.



Posture d'interception

6. **Pour faire pénétrer leurs mains au-dessus du filet et maintenir une position stable**, les contreurs contractent leurs abdominaux. Leurs doigts sont écartés et leurs mains, légèrement tournées vers le **centre du terrain** afin d'y diriger le ballon. Le contreur interne s'assure de ne laisser aucune ouverture entre lui et le contreur central.

Production de la trajectoire

7. Après le contact, alors qu'ils commencent à descendre, les contreurs **maintiennent leurs mains le plus longtemps possible au-dessus du filet** sans y toucher.
8. Les contreurs descendent les bras, coudes pliés, en avant de leur corps pour éviter de frapper leur coéquipier. Ils retombent au sol sur deux pieds, puis **se replacent pour enchaîner par un contre ou une attaque**.