

Interception de la trajectoire

1. Les deux contreurs 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.



2. Ils **évaluent la trajectoire de la passe** et amorcent leur déplacement par une **ouverture des hanches et des épaules** dans la direction de la passe. (On décrit ici le contre avec pas croisé allongé (mouvement des bras vers l'arrière), communément appelé *swing block*.)
3. Ils font leur **deuxième pas**, baissent leur centre de gravité et allongent leurs bras, coudes pliés, vers l'arrière en préparation pour le saut. Ils **observent la course d'élan de l'attaquant** pour recueillir de l'information sur son angle d'attaque. Le contreur externe **fixe la position du contre sur la ligne**.
4. En préparation pour le saut, ils terminent le blocage en plaçant leur **pied externe à côté de leur pied interne**. Ils commencent à ramener leurs bras vers l'avant et à tourner leurs épaules pour être parallèles au plan du filet.
5. Ils **sautent en même temps** et font pénétrer leurs bras **le plus rapidement possible au-dessus du filet**. Ils sont droits et regardent le ballon.

*Ci-contre, les contreurs se tiennent sur la pointe des pieds avant de se déplacer. Certains joueurs aiment faire **un engagement des appuis au moment de la passe** pour pivoter et pousser avec puissance sur le pied externe et se déplacer dans la direction de la passe. Se tenir sur la pointe des pieds permet de baisser le centre de gravité à l'engagement et de **pousser avec plus de force sur le sol**.



Posture d'interception

6. **Pour faire pénétrer les 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 central s'assure de ne laisser aucune ouverture entre lui et le contreur externe.

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 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**.