

Interception de la trajectoire

1. Le contreur se tient en position de départ au filet : **genoux pliés, poids sur la plante des pieds, tronc droit et légèrement fléchi**. Il tient ses mains hautes ou basses en fonction de la qualité de la réception de service.
2. Les premières informations que le contreur décèle sont la trajectoire et la vitesse de la réception de service. Ensuite, il **observe le passeur** pour connaître la direction de la passe. Le synchronisme du saut dépend des tendances du passeur et du plan de match.
3. Comme dans la séquence d'images ci-dessous, après avoir déterminé la direction de la passe adverse, le contreur **pousse sur son pied droit** et se déplace vers la gauche. Le contreur garde ses genoux fléchis et son **centre de gravité bas** et descend ses mains pour pouvoir les utiliser lors du saut. Il regarde l'attaquant.
4. Le contreur termine son déplacement en posant son pied droit près de son pied gauche et commence à monter ses bras.
5. Le contreur pousse sur ses jambes et, simultanément, allonge ses bras au-dessus de sa tête.



Posture d'interception

6. Le contreur **allonge ses bras et fait pénétrer ses mains au-dessus du filet le plus vite possible**. Il presse ses paumes vers le ballon, **écarte ses doigts et suit le ballon des yeux**. Il garde les bras droits pour éviter que ses mains et bras soient exploités par l'attaquant pour dévier le ballon.
7. Le contreur **contracte ses abdominaux** pour favoriser une flexion de son tronc dans les airs. Au contact du ballon, il le redirige vers **le centre du terrain adverse par une flexion des poignets**. Il suit le ballon des yeux.



Production de la trajectoire

8. Lorsqu'il commence à redescendre, le contreur externe garde ses bras allongés le plus longtemps possible sans toucher au filet. Il descend ensuite **ses bras, coudes pliés**, en avant de lui pour éviter de frapper le contreur central. Il revient au sol sur deux pieds et se prépare à contrer de nouveau dans l'éventualité où l'équipe adverse a soutenu son attaque.