



Interception de la trajectoire

1. Le contreur central se tient en position de départ au filet : **genoux légèrement pliés, dos droit, poids sur la plante des pieds portant les épaules au-delà de l'axe vertical du corps**, mains hautes ou basses en fonction de la qualité de la réception de service adverse. 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.
2. Comme dans la séquence d'images ci-contre, après avoir déterminé la direction de la passe adverse, le contreur amorce son déplacement par une poussée sur son pied gauche et **une ouverture des hanches en direction de la passe**. Le contreur baisse ses mains et regarde l'attaquant.
3. Dans son déplacement en pas croisé, le contreur effectue un **long pas avec son pied gauche** pour assurer un blocage dynamique et favoriser un saut vertical plutôt qu'horizontal. Le contreur ramène ses bras vers l'avant pour l'aider à sauter. Pour plus de vitesse, **il garde les coudes pliés**.
4. Le contreur effectue le blocage de ses appuis en posant son pied droit à **côté de son pied gauche** pour ramener ses hanches parallèlement au filet. Il monte ses bras au moment de pousser sur ses jambes.

Posture d'interception

5. **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 de créer des ouvertures dans le contre ou affecter la position de leurs défenseurs.

Il **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

- 6-7. Lorsqu'il commence à redescendre, le contreur central garde ses bras allongés le plus longtemps possible sans toucher au filet. Il redescend ensuite **ses bras, coudes pliés**, en avant de lui pour éviter de frapper le contreur externe. Il atterrit au sol sur deux pieds et se prépare à contrer de nouveau dans l'éventualité où l'équipe adverse a soutenu son attaque.