

## CONTRE

### Le contre

La position initiale d'un joueur avant le saut du contre est la suivante :

- Les pieds sont parallèles et écartés à la largeur des épaules.
- Les jambes sont légèrement fléchies afin d'être prêt à sauter.
- Les avant-bras sont parallèles au filet et légèrement fléchis.
- Les coudes doivent être près du corps.
- Les mains sont à hauteur du visage et parallèles au filet.
- Le corps se trouve à environ 30 centimètres du filet.



Le déplacement se fait par un transfert du poids du corps sur la jambe du côté où se fait le déplacement. L'appui à déplacer en premier est celui qui est le plus éloigné de la direction du déplacement. Le blocage des appuis permettra au joueur d'effectuer un saut équilibré.

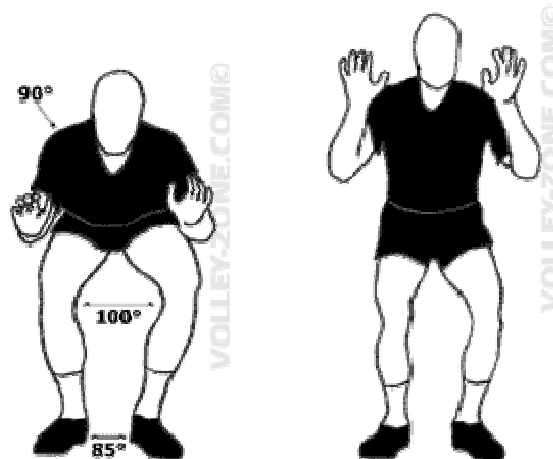
Après le déplacement du joueur et avant son saut, le joueur devra reprendre sa position initiale.

Lors du saut, le joueur devra respecter les différents angles des segments du corps.

La poussée des jambes et la montée des bras est simultanée. Il ne faut pas lancer les bras sous risque de toucher le filet.

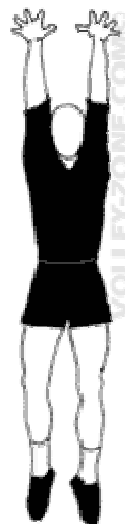
Le saut est vertical. La tête est gardée haute et les yeux fixent le ballon.

Un joueur de petite taille devra sauter plus tôt.



En suspension, le position du joueur doit être la suivante :

- Les épaules sont soulevées et ramenées parallèles au filet.
- Les bras doivent être bien tendus.
- Les mains se trouvent dans le prolongement des bras, au-dessus du filet.
- Les doigts sont écartés et tendus afin d'avoir une surface maximale.



Lors de la réception du joueur au sol, celui-ci devra rester en équilibre et prêt à intervenir. Il devra donc fixer le ballon en jeu. La réception est fléchie, les épaules et le bassin sont obliques au filet, mains et bras en attente du ballon.

Les joueurs au contre doivent se placer en direction de la trajectoire du ballon et non en face de ce dernier.

Si le passeur est en 2, le joueur 4 se décalera vers la position 3 afin d'aider le centre au contre, et le joueur en position 3 se décalera lui-même vers la position 2.

Si le passeur est en position 3, c'est ce dernier qui se déplacera à gauche ou à droite selon l'attaquant adverse. Les contreurs en position 4 et 2 ne bougent pas et restent à environ 1 mètre de la ligne de côté afin de protéger la ligne.

**Pour un déplacement plus rapide, le joueur possède deux choix (comme pour la réception) :**

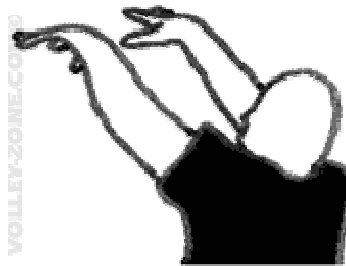
- Le pas chassé.
- Le pas couru.

**Il existe plusieurs sortes de contres :**

- **Contre à caractère défensif**
  - Ce contre sert à ralentir un ballon afin de récupérer plus facilement le ballon. Il est employé lors de saut en retard ou lorsque l'adversaire a une plus grande taille. Les mains sont ramenées vers la tête du contreur.



- **Contre à caractère offensif**
  - Ce contre est utilisé lorsque le ballon est très près du filet ou quand l'attaquant est moins grand, afin de rabattre le ballon rapidement dans le camp adverse. Les mains envahissent le camp adverse et sont dans le prolongement des avant-bras. Il y a une flexion au niveau du tronc afin que les bras puissent passer dans l'autre camp.



- **Contre de zone**
  - Ce contre empêche le ballon d'être attaqué dans une zone précise. Les mains sont dans le prolongement des avant-bras. Il n'y a pas de flexion au niveau des poignets. Le joueur ne traverse pas le camp adverse.



**Voici quelques exercices pour améliorer le contre :**

- Trois ballons sont maintenus au niveau du filet par trois joueurs. Le contreur se trouve de l'autre côté du terrain et doit sauter pour toucher le ballon 1. Il se déplace ensuite à pas chassés vers le ballon 2 et saute pour le toucher. Même travail pour le ballon 3. Après la première série, il utilisera le pas couru au lieu du pas chassé.
- 
- Le joueur au centre va effectuer un contre individuel. Il se déplace en pas chassés vers le joueur qui se trouve à sa gauche et contre avec lui. Il se déplace ensuite vers le joueur à sa droite et contre avec lui. Même exercice avec le pas couru.
- 
- Un contreur doit essayer de contrer différents smashes (près, loin du filet,...) qui proviennent de plusieurs attaquants de l'autre côté du terrain.
- 
- Mettre deux attaquants sur un côté (A) du terrain. Trois joueurs au filet se trouvent de l'autre côté (B). Le passeur reçoit un ballon et le passe à l'un des attaquants (n'importe lequel). Les trois joueurs du côté B doivent s'adapter. Seul le joueur du centre va se positionner selon le smash, c'est-à-dire aider soit le joueur de gauche, soit celui de droite.