

TECHNIQUES INDIVIDUELLES : PILIER

			Sans opposition	En opposition
Mêlée ordonnée	Avant	Appuis		
		Liaisons		
		Position		
	Pendant	Appuis		
		Liaisons		
		Position		
	Pousser	Stabiliser et orienter		
		Transmission (2 ^{ème} et 3 ^{ème} ligne)		
	Touche et coup d'envoi/renvoi	Soutenir	Lever, protéger et étayer	
Pousser		Résister ou imposer la pression		
Phase de conservation	Lutter	Enjamber		
		Déblayer		
		Arracher		
	Pousser	Se lier et évoluer dans un maul		
Jeu de mouvement	Défier	Percussion		
		Raffut		
	Fixer au près	Contact-passe		
		Passe-contact		
	Fixer à distance	Passe courte		
	Prendre l'intervalle	Jeu à hauteur		
Défense	1C1	Placage au ras		
		Placage à deux		
	Récupérer	Gratter les ballons		

TECHNIQUES INDIVIDUELLES : TALONNEUR

			Sans opposition	En opposition
Mêlée ordonnée	Avant	Appuis		
		Liaisons		
		Position		
	Pendant	Appuis		
		Liaisons		
		Position		
	Imposer la pression à son vis-à-vis			
	Talonnage avec le 3 ^{ème} pied			
Pousser				
Touche	Lancer en timing avec ses blocs de saut dans n'importe quelle zone			
	Venir se lier en maul, Arracher			
	Jouer lancé : placement, accélération et prise de balle			
	Capacité à lever			
Coup d'envoi/renvoi	Habilité pour les réceptions sans soutien immédiat			
	Venir se lier en maul			
Phase de conservation	Lutter	Enjamber		
		Déblayer		
		Arracher		
	Pousser	Se lier et évoluer dans un maul		
Jeu de mouvement	Défier	Percussion		
		Raffut		
	Fixer au près	Contact-passe		
		Passe-contact		
	Fixer à distance	Passe courte		
Prendre l'intervalle	Jeu à hauteur			
Défense	1C1	Placage au ras		
		Placage à deux		
	Récupérer	Gratter les ballons		

TECHNIQUES INDIVIDUELLES : DEUXIEME LIGNE

			Sans opposition	En opposition
Mêlée ordonnée	Avant	Appuis		
		Liaisons		
		Position		
	Pendant	Appuis		
		Liaisons		
		Position		
	Serrer la mêlée par les liaisons des bras			
Pousser en préservant le couloir de la sortie de balle				
Touche	Prise de balle	A deux mains		
		Déviation à une main		
	Lire les placements et déplacements adverses et se déplacer avec son bloc			
	Rendre disponible son ballon (1/4 de tour)			
	Capacité à lever			
Coup d'envoi/renvoi	Habilité pour les réceptions			
	Lecture efficace des trajectoires de balle			
	Prise à deux mains (bras/mains vers le haut)			
Phase de conservation	Lutter	Enjamber		
		Déblayer		
		Arracher		
	Pousser	Se lier et évoluer dans un maul		
Jeu de mouvement	Défier	Percussion		
		Raffut		
	Fixer au près	Contact-passe		
		Passe-contact		
	Fixer à distance	Passe courte		
Prendre l'intervalle	Jeu à hauteur			
Défense	1C1	Placage au ras		
		Placage à deux		
	Récupérer	Gratter les ballons		

TECHNIQUES INDIVIDUELLES : TROISIEME LIGNE CENTRE

			Sans opposition	En opposition	
Mêlée ordonnée	Avant	Appuis			
		Liaisons			
		Position			
	Pendant	Appuis			
		Liaisons			
		Position			
	Serrer, pousser et guider la mêlée				
	Bloquer, garder, conduire ou libérer le ballon				
	Varier son placement pour aider le 9 ou pour sortir plus vite de la mêlée				
Sortie de mêlée en possession du ballon					
Touche	Prise de balle	A deux mains			
		Déviations à une main			
	Lire les placements et déplacements adverses et se déplacer avec son bloc				
	Rendre disponible son ballon (1/4 de tour)				
Capacité à lever					
Coup d'envoi/renvoi	Habilité pour les réceptions sans soutien immédiat				
	Lecture efficace des trajectoires de balle				
	venir se lier en maul, Arracher				
Phase de conservation	Lutter	Enjamber			
		Déblayer			
		Arracher			
	Pousser	Se lier et évoluer dans un maul			
Jeu de mouvement	Défier	Percussion			
		Raffut			
	Fixer au près	Contact-passe			
		Passe-contact			
	Fixer à distance	Passe courte			
		Passe longue			
Prendre l'intervalle	Jeu à hauteur				
Défense	1C1	Tous les placages			
		Placage à deux			
	Circulation	Capacité à évoluer dans les 3 rideaux défensifs			
	Récupérer	Gratter les ballons			

TECHNIQUES INDIVIDUELLES : TROISIEME LIGNE AILE

			Sans opposition	En opposition
Mêlée ordonnée	Avant	Appuis		
		Liaisons		
		Position		
	Pendant	Appuis		
		Liaisons		
		Position		
	Aider ses partenaires lors de l'impact et de la poussée			
Pousser				
Varier son placement pour aider le 9 ou pour sortir plus vite de la mêlée				
Touche	Prise de balle	A deux mains		
		Déviations à une main		
	Lire les placements et déplacements adverses et se déplacer avec son bloc			
Rendre disponible son ballon (1/4 de tour)				
Coup d'envoi/renvoi	Habilité pour les réceptions sans soutien immédiat			
	Lecture efficace des trajectoires de balle			
	Venir se lier en maul, Arracher			
Phase de conservation	Lutter	Enjamber		
		Déblayer		
		Arracher		
	Pousser	Se lier et évoluer dans un maul		
Jeu de mouvement	Défier	Percussion		
		Raffût		
	Fixer au près	Contact-passe		
		Passe-contact		
	Fixer à distance	Passe courte		
		Passe longue		
Prendre l'intervalle	Jeu à hauteur			
Défense	1C1	Tous les placages		
		Placage à deux		
	Circulation	Capacité à évoluer dans les 3 rideaux défensifs		
	Récupérer	Gratter les ballons		

TECHNIQUES INDIVIDUELLES : DEMI DE MELEE

		Sans opposition	En opposition	
Passeur	Passe arrêtée type 9			
	Maîtrise de la distance et de la vitesse des passes			
	Capacité à passer dans des positions atypiques et/ou sous pression adverse			
Jeu au pied	Jeu au pied court (rasant et lobant) dans des positions variées			
	Chandelle			
Mêlée ordonnée	Mise en jeu (timing avec le talonneur)			
	Ejection rapide du ballon			
Touche	Positionnement adéquat selon le preneur de balle			
	Capacité à annoncer les combinaisons			
Phase de conservation	Etre présent le plus vite possible			
	Commander			
Jeu de mouvement	Fixer au près	Contact-passe		
		Passe-contact		
	Fixer à distance	Passe courte		
		Passe longue		
		Passe croisée		
	Prendre l'intervalle	Crochet		
Défense	1C1	Tous les placages		
		Capacité à défendre au ras		
		Presser son vis-à-vis		
	Circulation	Capacité à évoluer dans les 3 rideaux défensifs		

TECHNIQUES INDIVIDUELLES : DEMI D'OUVERTURE

			Sans opposition	En opposition	
Passeur	Maîtrise de tous les types de passe				
	Maîtrise de la distance et de la vitesse des passes				
Jeu au pied	Jeu au pied court et long (rasant et lobant)				
	Jeu au pied long				
	Chandelle				
	Aptitude à utiliser les deux pieds				
Mêlée ordonnée	Mise en jeu (timing avec le talonneur)				
	Ejection rapide du ballon				
Phase de conservation	Lutter	Enjamber			
		Déblayer			
		Arracher			
Jeu de mouvement	Adapter son placement (profondeur), sa course (rythme, direction) et sa passe (timing, distance, vitesse) en fonction de la situation				
	Fixer à distance	Passe courte			
		Passe longue			
		Passe croisée			
	Fixer au près	Passe-contact			
	1C1	Travailler l'adversaire (appuis)			
		Crochet			
Conserver un surnombre	Double appui pour conserver le 2c 1				
Défense	1C1	Tous les placages			
		Capacité à défendre sur des avants			
	Jeu de ligne	Commander sa ligne			
		Défense sur l'homme et en zone : communiquer			
	Circulation	Capacité à évoluer dans les 3 rideaux défensifs			

TECHNIQUES INDIVIDUELLES : CENTRE

			Sans opposition	En opposition
Jeu au pied	Jeu au pied court (rasant et lobant)			
	Jeu au pied long			
Phase de conservation	Lutter	Enjamber		
		Déblayer		
		Arracher		
	Se lier en poussant			
Jeu de mouvement	Jeu de ligne	Jeu sans ballon pour créer des intervalles : direction de course, changement de rythme		
	Fixer à distance	Passe courte		
		Passe longue		
		Passe croisée		
	Fixer au près	Passe-contact		
	1C1	Travailler l'adversaire (appuis)		
		Crochet		
		Cadrage débordement		
	Conserver un surnombre	Double appui pour conserver le 2c1		
Défense	1C1	Tous les placages		
	Jeu de ligne	défense sur l'homme et en zone : communiquer		
	Circulation	Capacité à évoluer dans le 1 ^{er} et 2 ^{ème} rideau		
	Récupérer	Gratter les ballons		

TECHNIQUES INDIVIDUELLES : AILIER

			Sans opposition	En opposition
Jeu au pied	Jeu au pied court (rasant et lobant)			
	Jeu au pied long			
	Chandelle			
Phase de conservation	Lutter	Enjamber		
		Déblayer		
		Arracher		
	Se lier en poussant			
Jeu de mouvement	Réception aérienne et contre-attaque			
	Jeu de ligne	Jeu sans ballon pour créer des intervalles : direction de course, changement de rythme		
		intervenir dans la ligne		
	Fixer à distance	Passé courte		
		Passé longue		
		Passé croisée		
	Fixer au près	Passé-contact		
	être fort sur le 1C1	Travailler l'adversaire (appuis)		
		Crochet		
		Cadrage débordement		
	Conserver un surnombre	Double appui pour conserver le 2c1		
Défense	1C1	Tous les placages		
	Jeu de ligne	défense sur l'homme et en zone : communiquer		
	Circulation	Capacité à évoluer dans les trois rideaux		
	Récupérer	Gratter les ballons		

TECHNIQUES INDIVIDUELLES : ARRIERE

			Sans opposition	En opposition
Jeu au pied	Jeu au pied court (rasant et lobant)			
	Jeu au pied long			
	Chandelle			
Phase de conservation	Lutter	Enjamber		
		Déblayer		
		Arracher		
	Se lier en poussant			
Jeu de mouvement	Réception aérienne et contre-attaque			
	Jeu de ligne	Jeu sans ballon pour créer des intervalles : direction de course, changement de rythme		
		Intervenir dans la ligne		
	Fixer à distance	Passe courte		
		Passe longue		
		Passe croisée		
	Fixer au près	Passe-contact		
	1C1	Travailler l'adversaire (appuis)		
		Crochet		
		Cadrage débordement		
	Conserver un surnombre	Double appui pour conserver le 2c 1		
Défense	Etre intraitable sur le 1C1	Tous les placages		
	Jeu de ligne	Défense sur l'homme et en zone : communiquer		
	Circulation	Capacité à évoluer dans les trois rideaux		
	Récupérer	Gratter les ballons		