**Grundteknik**

* greppa, fånga
* dribbla, styra, kontrollera
* kastkoordination
* löpkoordination
* hoppkoordination
* fallkoordination, fallteknik

**Anfallsspel**

* Kontring Fas 1 och 2
* Anfallsspel Fas 3 och 4
* Grunduppställning i Fas 3
  + 3-3 uppställning, 2-4 uppställning
  + boll och löpvägar i 3-3 och 2-4
  + rörelse med och utan boll
  + rätt vänd mot målet
* Anfallsspel Fas 4
* Individuell teknik
* Skott
  + 9 m stämskott
  + löpskott
  + hoppskott
  + metodisk träning av 9 m skott
  + kantskott för kantspelare (K6)
  + metodisk träning av kantskott
  + skott från linjen (M6)
* Passningar
  + stämpassningar
  + hoppassningar
  + forehand och backhandspassningar
  + löppassningar
  + växlingar
  + okonventionella passningar
* Genombrott
  + personliga finter
  + enkelfinter
* Grunder anfall
  + utspel
  + lång inspringning med och utan boll
  + uppbackning och vändningar
  + samarbete m6/9m-spelare (inspel)
  + samarbete 9 m spelare
  + växlingar

**Försvarsspel**

* Försvarets fyra olika faser (5-8)
* Försvarsformer
* Försvarsspel Fas 5, 6, och 7
* Försvarsspel Fas 8 efter ett visst försvarssystem
* Försvarsuppställning inom "man-man" försvar
* Försvarsuppställningar inom "zonförsvar"
  + 3-3, 3-2-1, 4-2, 5-1, 6-0
* Försvarsuppställning inom "kombinerat" försvar
* Försvarsuppställning vid 6-5 resp. 5-6
* Grundprincipen för ett försvarsspel
* Individuell teknik
* Indelning av individuella försvarsuppgifter
* Utgångspositioner/beredskapsställning
* Rörelse i försvaret
* Försvarsspelarens hopp
* Överlämna/överta/överblick
* Stöta
* Säkra
* Täcka
* Ta bollen i studsen
* Grunder försvar
* Man-man försvar
* Zonförsvar 3-3 (Grunder)
* Zonförsvar 3-2-1 (Grunder)