**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)