

17-18 pro	17-18 Advance	17-18 Beginners	15-16 pro	15-16 Advance	15-16 Beginners	13-14 Advance	13-14 Beginners	11-12 Advance	11-12 Beginners	פרוט	נושא	מהר	
1/1 הגנה												D1	
					P	P	P	D	L	1	במקום בלי לזוז	A	
					P	P	P	D	L	2	לאחר תנועה	A	
P	P	P	P	P	P	P	P	D	L	1	רגילים / דחיפת הרגל האחורית	B	
P	P	P	P	P	P	P	D	L	2	שינוי כיוון תנועה	B		
P	P	P	P	P	D	D	L			1	על שחקן לא מכדרר	C	
P	P	P	P	P	D	D	L			2	על שחקן מכדרר	C	
P	P	P	P	P	D	D	L			1	לכיוון הקו	D	
P	P	P	P	P	D	D	L			2	לכיוון היד החלשה	D	
P	P	P	P	P	D	D	L				סגירת קו	E	
P	P	P	P	P	D	D	L			1	קצר - הצלבת רגליים	F	
P	P	P	P	P	D	D	L			2	ארוך	F	
*P	*P	*D	*P	*D	*L	*L				1	בגלישה	G	
*P	*P	*D	*P	*D	*L	*L				2	בגיגום	G	
P	P	P	P	P	P	P	D				סגירה ולקיחת ריבאונד	H	
D	D	D	D	D	L	L					סחיטת עבירת תוקף	I	
P	P	P	P	P	P	P	D	L		1	חמש - שלי - שוט	J	
2/2 הגנה												D2	
		P		P	D	D	L	D	L		קו מסירה ראשון - צד חזק	A	
		P		P	D	D	L				קו מסירה שני - צד חלש	A	
P	P	P	P	P	P	P	D	D	L		קו מסירה ראשון - צד חזק	B	
P	P	P	P	P	D	D	L				קו מסירה שני - צד חלש	B	
P	P	P	P	P	D	D	L				מיקום - קו טבעת / קו טרפז	C	
P	P	P	P	P	D	D	L				שחקן חוזר	C	
P	D	D	D	D	L	L					רוטציה קצרה	D	
*P	P	D	P	D	L	L	L				חילוף	E	
*P	*D	*L	*L	*L							חילוף תוקפני	E	
*P	*D	D	D	D	L	L					חילון	E	
*P	*D	*L	*D	*L							UNDER	E	
*P	*D		*D								OVER THE TOP	E	
*P	*D	*L	*D	*L							מעבר בכוח	E	
*P	*D	*L	*D	*L							עזרה וחזרה	E	
*P	*D	*L	*D	*L							Double Up	E	
*P	*D	*L	*D	*L							כניסה לקו מסירה	E	
P	P	P	P	P	D	D	L				בעזרה	F	
P	P	P	P	P	D	D	L				ביציאה אל שחקן	F	
P	P	P	P	P	D	D	L				בחסימות	F	
*D	D	D	D	D	L	L	L				מאחור	G	
*D	D	D	D	D	L	L					חצי פרונט	G	
*D	*L		*L								פרונט מלא - מעבר לפני	G	
*D	*L		*L								פרונט מלא - מעבר מאחורי	G	
*D	D	D	D	D	L	L	L				מאחור	H	
*D	D	D	D	D	L	L					חצי פרונט	H	
*D	*L		*L								פרונט מלא - מעבר לפני	H	
*D	*L		*L								פרונט מלא - מעבר מאחורי	H	
P	P	D	P	D	L	L					מוביל	I	
P	P	D	P	D	L	L					משלים	I	
											מוסתר	3/3 הגנה	D3
											מוסתר	4/4 הגנה	D4
											מוסתר	5/5 הגנה	D5
מקרא:													
שלב הלימוד - חלוקה למרכיבי היסוד - חלוקה לשלבי הלימוד סטאטי - דינאמי. בשלב זה יש להקפיד ללמד יסוד חדש ללא שילוב אלמנטים נוספים תוך הקפדה יתירה על פרטי היסוד הנלמד												L	
שלב התרגול - תרגול היסוד הנלמד במצבי מהירות והתחלת שילוב הגנה בסיסית ומלווה. ניתן לשלב מספר יסודות אשר כבר נלמדו עלמנת לצור תרגילים שוטפים ומאתגרים												D	
שלב האימון - שילוב מספר יסודות אשר תורגלו ברמות שונות תוך שילוב מצבי לחץ כגון הגנות, זמן, מיקום ואף הכנסת הגנות אגרסיביות יותר ממה שנתקלים במשחק למשל 3 שחקנים על שחקן אחד או 6 שחקני הגנה.												P	
יש לבחור מתוך כלל הפתרונות 1-3 פתרונות רלוונטיים ולא ללמד את כל הפתרונות												*	