

Har gennemført øvelserne i DBBF's teknikmærke

Sølvbolden



Jesper

For DBBF, Jesper Nielsen

For klubben

Dato



Danmarks Basketball Forbunds Teknikmærke

Afslutninger	Driblinger	Afleveringer	Standsninger	Sammenspil	Fysik/koordination
Hopskud efter dribling og 1-2 stop ☐	8-taller mellem ben uden at kigge på bolden ☐	En-hånds aflevering med både venstre og højre hånd ☐	1-2 stop inkl. modtagelse af bold på begge sider af kurven ☐	Backdoor efter aflevering (fra wing) ☐	Kan slide over 3 meter frem og tilbage 25 gange ☐
Lay-up fra begge sider I god fart ☐	Drible mellem benene forfra ☐	Afleverer over hovedet efter finte ☐	Jumpstop I fart inkl. modtagelse af bold ☐	Kan lave et v-cut for at blive fri ☐	Kan springe på samlede ben (mindst over en halv banelængde) ☐
Grib og skyd (ingen dribling) ☐	Drible bag om ryggen eller roll ☐	Afleverer forbi modstander efter finte ☐	"Create-a-lead": blive fri og modtage en bold (uden forsvar) ☐		Løbe hurtigt medens en bold føres rundt om maven (en banelængde) ☐
Kan score på 4 ud af 10 skud (fra fri position) ☐	Kan udføre ovenstående øvelser I mindst 25 sekunder ☐	Ovenstående øvelser skal kunne udføres i mindst 25 sekunder ☐	Krav: 10 "rigtige" af hver ☐		Kan udføre mindst 10 (drengene) eller fem (piger) armstrækninger ☐

