

Har gennemført øvelserne i DBBF's teknikmærke

Guldbolden



Jesper Nielsen

For DBBF, Jesper Nielsen

For klubben

Dato





Danmarks Basketball Forbunds Teknikmærke

Afslutninger	Driblinger	Afleveringer	Standsnings	Sammenspil	Fysik/koordination
Lay-up i fart efter modtagelse af aflevering (ingen dribling) ☐	Bag om ryggen dribling ☐	Aflevere "bag-om-ryggen" ☐	Fronte kurven efter 1-2 stop inkl. modtagelse af bold på begge sider af kurven ☐	Give and go ☐	Tip bolden på pladen mindst 25 gange ☐
Mellemdistance hop-skud efter standsning og dribling ☐	Drible mellem benene med saksning (på stedet) ☐	Baseball-aflevering (en hånd—fri hånd) ☐	Jumpstop i fart inkl. modtagelse af bold efterfulgt af pivotering og afslutning eller aflevering ☐		Mave og rygøvelser mindst 25 af hver ☐
Skud efter retnings-skift og dribling med skift af hånd (valgfri dribling—min. to) ☐	Kan udføre ovenstående øvelser i mindst 60 sekunder ☐	Aflevere tværs over feltet (skip-pass) ☐	"Lave finte indad (jap-step) og drive udad afsluttende med lay-up eller skud ☐		Kan udføre mindst 15 (dreng) eller 10 (piger) armstrækninger ☐
Krav: kan score på 5 ud af 10 skud (fra fri position) ☐		Ovenstående øvelser skal kunne udføres med mindst 10 vellykkede på 60 sekunder ☐	Krav til ovenstående: 15 "rigtige" af hver ☐		

Guldbolden

