

## Street Games – Streetball: Freestyle – Lay Up Grab

Cette variante du tir en course se termine par un contact de la planche avec la main. L'emploi d'un support pour mieux s'élever est possible durant cet exercice.



Après le tir en course, le joueur frappe la planche avec la main.

**Remarque:** Si le planche ne peut pas être touchée, on peut placer un support (caisse robuste, etc.) sur le sol pour s'élever plus haut.

---

Source: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO