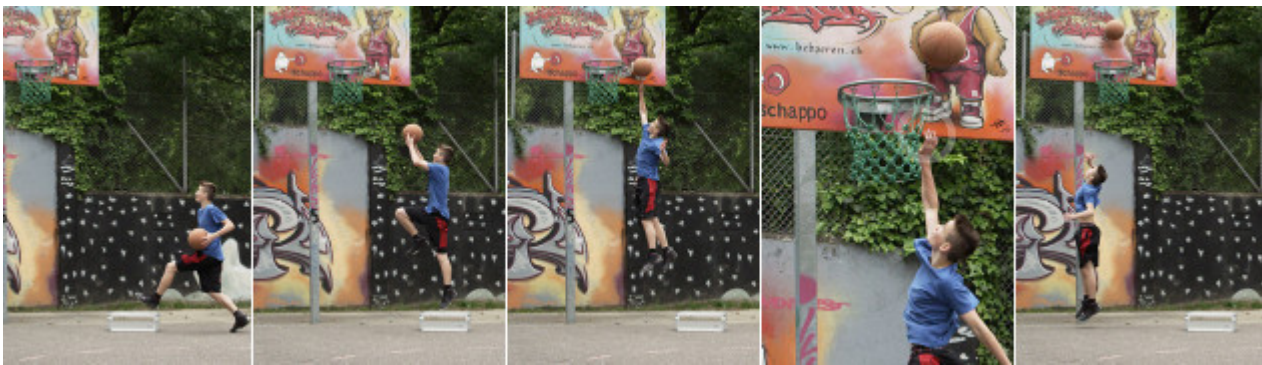


## Street Games – Streetball: Figure freestyle – Layup grab

In questo esercizio si allena una variante del layup, che prevede di colpire il canestro con la mano. Un rialzo può aiutare a darsi lo slancio!



Dopo il layup si colpisce il tabellone con la mano che ha effettuato il tiro (mano piatta).

**Osservazione:** se il canestro è troppo alto si può prevedere un rialzo (cassetta resistente, ecc.) per darsi lo slancio.

---

Fonte: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO