

# Street Games – Streetball: Freestyle – Layup Grab

Eine Layup-Variante mit Berühren des Brettes wird in dieser Übung trainiert. Immer daran denken: Style und Kreativität sind gefragt.



Nach dem Layup wird mit der flachen Wurfhand gegen das Brett geschlagen.

**Bemerkung:** Falls das Brett zu hoch ist, kann beim Absprungpunkt eine Erhöhung (robuste Kiste, etc.) unterlegt werden.

Quelle: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**