

# Si, pendant les vacances, tu veux travailler ton tir en course (1)

Essaie de travailler ton lay-up...

Mais attention: il faut toujours **travailler en priorité ta main faible...**

Mets de la vitesse et du « jump »

## Le lay-up:



## Différentes finitions:

**Lay-up dans l'axe:  
face au panier**



**Tir crochet: la main est  
décalée sur le coté pour  
éviter un contre**



**Push up ou tir main haute**



**Amuse-toi bien...**