

“TUNEL CESTO”.

Material: Canastas y un balón por grupo.

Organización: Equipos de a 5 ó 6 jugadores.

Desarrollo:

El equipo se dispone en fila india, cogidos por los hombros y con las piernas abiertas y frente a una canasta. El primer jugador tiene la pelota y el último se prepara para recogerla.

A la señal el primer jugador de cada fila lanza la pelota por entre las piernas de sus compañeros hasta el último. Éste la coge e inicia una carrera con bote hacia la canasta que tiene enfrente, lanza el balón a canasta, lo recoge, haya o no encestado, y vuelve botándolo para colocarse el primero y volver a la situación inicial. A medida que los jugadores van realizando el ejercicio la fila va avanzando. Gana el equipo que primero llegue a una zona determinada.

Los jugadores deben de estar siempre cogidos por los hombros.

Podemos aplicar algunas variantes:

- ✓ Pasar el balón por encima de la cabeza.
- ✓ Pasar el balón con pases laterales.
- ✓ Hacer uno contra uno.
- ✓ Avanzar en parejas mediante pases.
- ✓ **Cambiando los materiales podemos aplicarlo a balonmano, hokey...**

