Treinador pede a bola e atira a bola ao primeiro da fila ou atira a bola para qualquer lado do campo, que tem de chegar o mais rápido possível ao cesto contrário.

De jogador para jogador deve variar a zona do campo para onde lança a bola, e observa como é que a criança reage. Só deve intervir quando a criança não escolhe o caminho mais rápido para chegar ao cesto do lado oposto, ou seja não ocupa o corredor central. No regresso os jogadores não podem nunca vir pelo corredor central.

Pode ver os exercícios aqui .