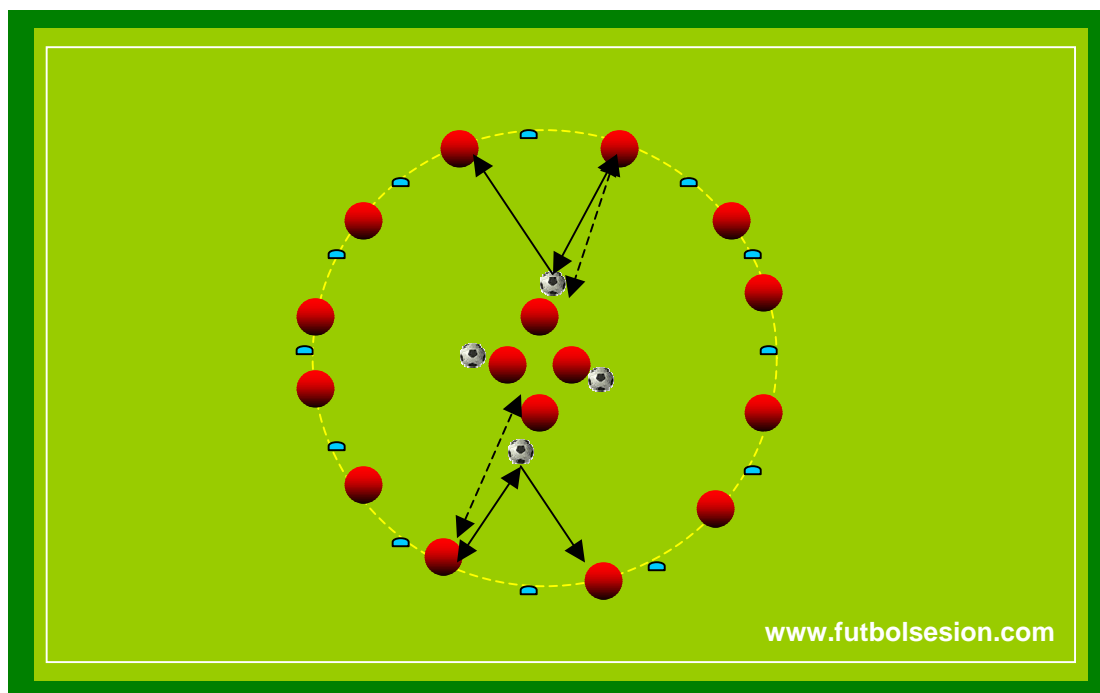


Rondo estrella



Descripción

Establecemos un rondo de un diámetro de aproximadamente 18 pasos y distribuimos el equipo como esta en la imagen con tres o cuatro jugadores en la zona central.
 Los jugadores del centro del rondo inician jugando con uno de los jugadores de fuera este le devuelve de primeras y el jugador central juega hacia su izquierda sobre el siguiente jugador e intercambia su posición con el jugador sobre el que ha iniciado y así correlativamente. Podemos iniciar con uno o dos jugadores en el centro hasta llegar a un máximo de cuatro.

Aspectos Importantes

- Ejercicio exige concentración y calidad en los pases para que la secuencia no se rompa y el ejercicio vaya con ritmo.

Objetivos

- **Condicionales:** Activación, capacidad aeróbica.
- **Coordinativos:** A nivel de pase.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: se puede trabajar todo el grupo junto.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Activación, umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** 10'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 10'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)