

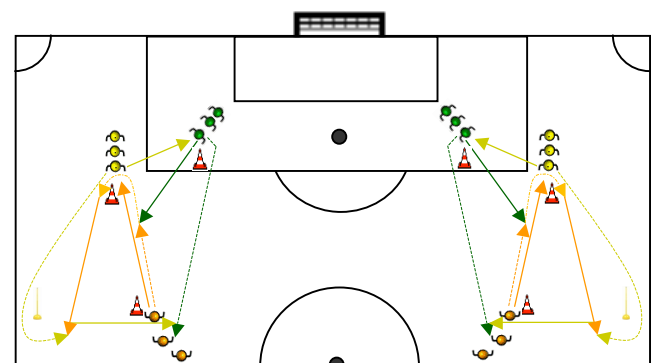
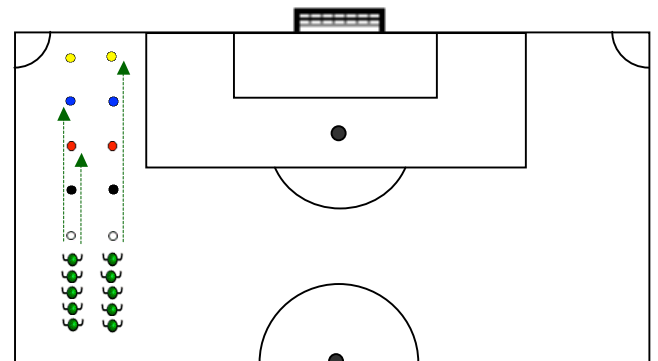
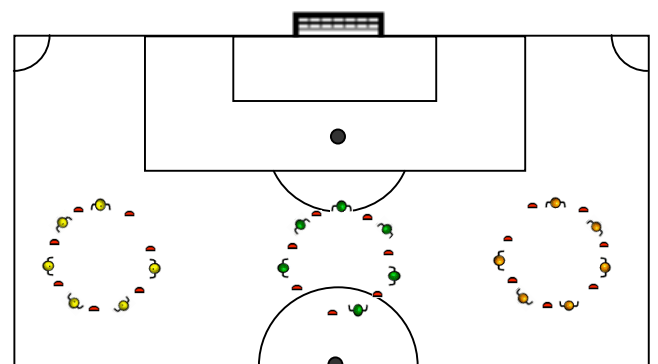


Guinea Ecuatorial – Selección Nacional Femenina “NZALANG Sub20”

Sesión	Fecha	Hora	Campo	Periodo	Microciclo	Nº Jug/ Les /Otr
45	X 08/01/14	16:00h	E. Malabo	Competitivo	Transformación	18 + 1 + 1
Jugadores ausentes (enfermos, lesionados, otros)					Tiempo Entto	Tiempo P.F.
Francisca (aduc izq) dif. Emiliana (esg tob der) realizo algunas act.					110´	20´ + 12´
Valoración sesión		Gran rendimiento en evolución cognitiva, velocidad y presión.				

Objetivo	Velocidad de aceleración y reacción.
Descripción	1) En tres heptágonos, 3 grupos de 6, pases a un toque y act x fuera del heptágono. 1´+30"x 4 = 6´
	2) Por parejas. Excéntricos + cr de 25m, 20m, 15m, 10m, 5m. 2 repeticiones de cada distancia. 3´
	3) Velocidad de aceleración y reacción. Visión periférica. Temporización. Por trios. A pasa a B, B controla y pasa a C, C controla y pasa a A que conduce rodea la pica y da un pase a B que luego de pasar a C realiza un cr pasa por detrás de la pica, controla y pasa a C que realizo un cr por fuera después de dar el pase a A. 4´+ 1´ + 4´. 9´
	Francisca (aduc izq) trabajo dif con PF. Emiliana (esg tob der) no realizo todas las act.
	* La actividad no tiene una realización perfecta por falta de espacio ya que se realiza detrás de una portería.
Duración	

Jugadores disponibles					Otros
Chinasa	Aimee	Emilie	Olivia	Emiliana	Francisca
Jacinta	Igwe	Susan			
	Okadike	Vero	Christine		
	Oban	Cristel	Ibi		
Reche	E.Messi	Patricia	Sabina	Salome	



Vuelta a la Calma	Dos grupos de flex por ejecución de tiros a puerta. Ccs, flex individual dirig. Isquio, Aductores, Cuadriceps, Gluteos, Gemelos y Espalda.	Valoración:	Bien
--------------------------	--	--------------------	------