

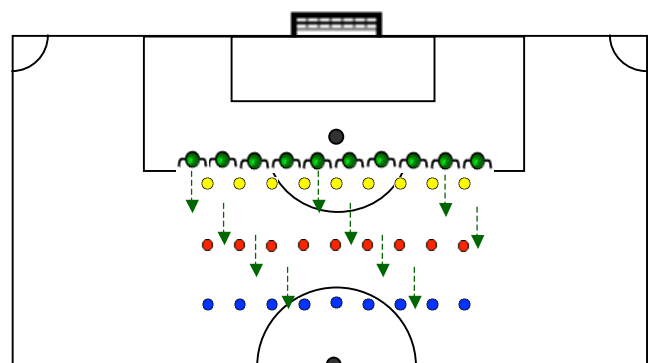
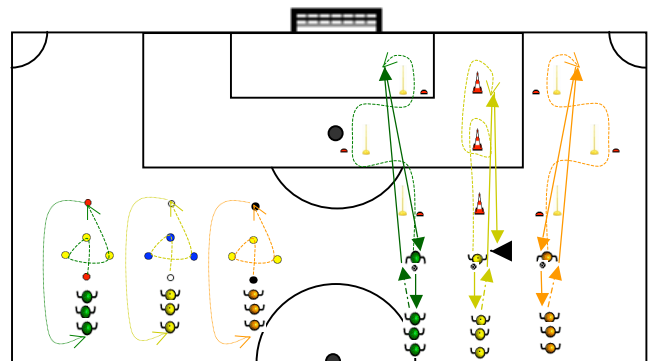
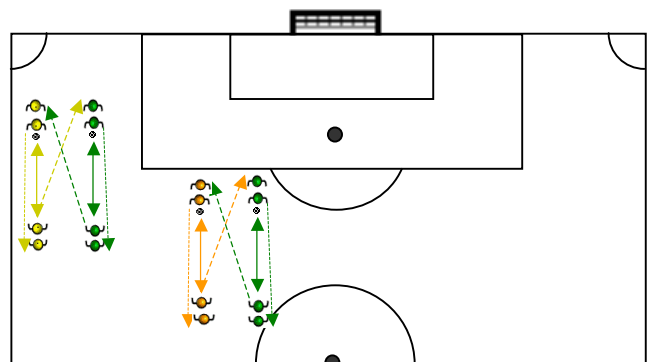


Guinea Ecuatorial – Selección Nacional Femenina “NZALANG Sub20”

Sesión	Fecha	Hora	Campo	Periodo	Microciclo	Nº Jug/ Les /Otr
46	J 09/01/14	16:00h	E. Malabo	Competitivo	Transformación	19 + 0 + 1
Jugadores ausentes (enfermos, lesionados, otros)					Tiempo Entto	Tiempo P.F.
					110´	20´ + 12´
Valoración sesión		Sesión divertida y con grandes componentes de velocidad y técnica.				

Objetivo	Velocidad de reacción.
Descripción	1) Act en dos grupos. Cuatro filas, control pase y act lateral. 1´+1´flex. 5´.
	2) En tres grupos, dos cr diagonal y otro cr lineal. Los 3 primeros inician con un pase hacia atrás de 5m que los compañeros controlan y avanzan hasta su posición. Luego del pase realizan el cr hasta llegar al final para recibir un pase y devolución de los que le pasaron el balón al inicio. 2 repeticiones en cada posición. 8´
	3) Por tríos, en una cruz. Cr 3m, crl 2m, crl 2m y cr 3m.
	4) En una fila todo el grupo. Tres líneas a 3m. Al bote del balón al lado una “seta” del color de una línea, deben cr hasta esa línea. Siempre de frente al PF.
	* 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	Vero	Susan		
	Okadike	Cristel	Christine		
	Oban	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
--------------------------	--	--------------------	------