

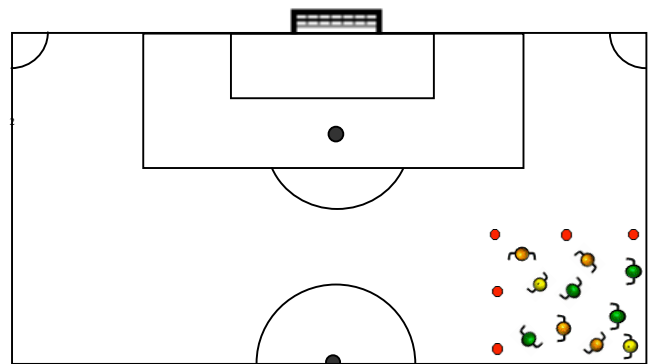
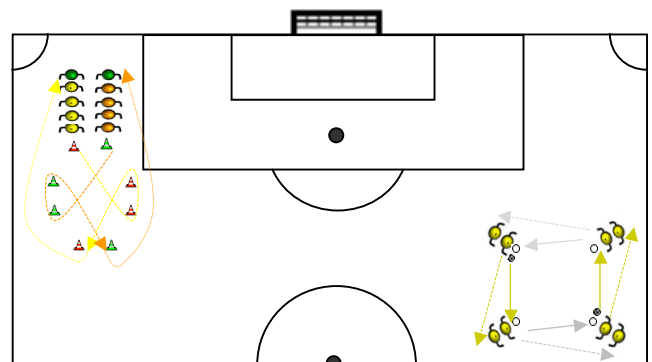
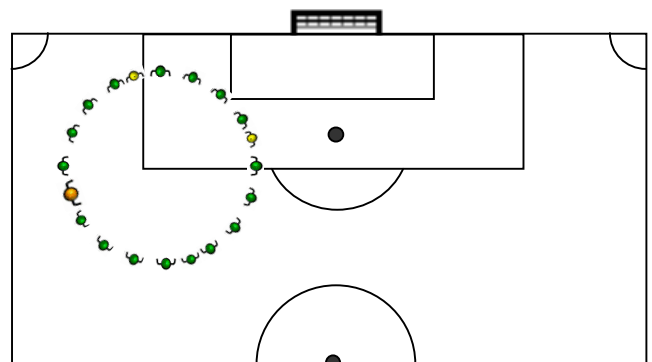


Guinea Ecuatorial – Selección Nacional Femenina “NZALANG Sub20”

Sesión	Fecha	Hora	Campo	Periodo	Microciclo	Nº Jug/ Les /Otr
47	V 10/01/14	10:00h	E. de Malabo	Competitivo	Transformación	18 + 1 + 0
Jugadores ausentes (enfermos, lesionados, otros)					Tiempo Entto	Tiempo P.F.
Francisca (aduc izq)					90´	20´ + 12´
Valoración sesión		El calentamiento bien.				

Objetivo	Calentamiento de Partido
Descripción	1) Activación libre 1'. Todo el equipo.
	2) En círculo act + flex. 3´
	3) Activación en 2 grupos. act en diagonal + cra + cr en diagonal. En 4+6+5m. 3´
	4) Rueda de pases: 1 a 2, 2 a 3, 3 a 4, 4 a 1, 2 a 4, 4 a 3, 3 a 1, 1 a 4, 4 a 2 y vuelve para realizar un nuevo ciclo con 1. Con dos balones. Realizándolo de los dos lados. Cambio de sentido. 1´+1´.4´
	5) Rueda de pases: 1 a 2, 2 a 1, 1 a 3, 3 a 2, 2 a 4, 4 a 3, 3 a 1, 1 a 4, 4 a 2 y vuelve para realizar un nuevo ciclo con 1. Con dos balones. Realizándolo de los dos lados. Cambio de sentido. 1´+1´. 4´
	6) Posesión 4x4+2. 2´+1´+2´.5´
Duración	

Jugadores disponibles					Otros
Chinasa	Aimee	Camila	Susan	Luz	Kheinde
Jacinta	Igwe	Emilie	Olivia	Emiliana	Ibi
	Okadike	Vero	Christine		
	Oban	Cristel	Giovana		
	E.Messi	Francisca	Sabina		



Vuelta a la Calma	Ccs, flex ind dirigida. En suelo isquio, cuádriceps, aductores, Glúteos, gemelos, espalda.	Valoración:	Muy Bien
--------------------------	--	--------------------	----------