

<b>DRUŻYNA: U11</b>			<b>LEGIA WARSZAWA</b>			<b>2017/2018</b>		
Jedn. Treningowa		Data:	9/15/17	Czas:	90'	Godzina		
OBECNI					NIEOBECNI			
Faza gry:	<b>ATAK</b>		PRZEJŚCIE DO OBRONY		Element:	<b>SZYBKI</b>		PRESSING
Technika:	<b>Ruch bez piłki</b>	Przyjęcie piłki	Utrzymanie piłki	Zwroty	Drybling	Podania	Wykończenie	Akcje defensywne
Social Skills:	Zaangażowanie			Psychologia:	Zachowanie			
Rozgrzewka	SAQ - rywalizacja 3 drużyn							
<b>Ćwiczenie/Gra I</b>								
Organizacja: gra na utrzymanie 4x4+2+2								
Przebieg: gra od 1 do 2 obwodowego, punkt za podanie bez przyjęcia od 1 z 2 obwodowych (przy bramkach), zewnętrzni obrońcy mogą wbiegać do 1 kwadratu i tam zabierać piłkę, po odbiorze atak na dużą bramkę								
Progresja/Regresja:								
<b>Ćwiczenie/Gra II</b>								
Organizacja: gra 1x1								
Przebieg: obrońcy uwięzieni w swoich strefach: pierwsi grają przed napastnikiem, trzeci ustawiony za napastnikiem; grę rozpoczyna zawodnik za linią (może wprowadzić do kwadratu obrońców i może być wtedy atakowany); napastnik po otrzymaniu podania gra 1x1 z obrońcą								
Progresja/Regresja: obrońca ustawiony za napastnikiem może go atakować w momencie wykonania podania, 1 z 2 obrońców wspomaga								
<b>Ćwiczenie/Gra III</b>								
Organizacja: gra falowa 3x3+2B								
Przebieg: drużyna wygrana zostaje na placu								
Progresja/Regresja:								
<b>Ćwiczenie/Gra IV</b>					gra dowolna 6x6			
<b>Co dobrze wyszło w treningu?</b>					<b>Co zrobisz inaczej w następnym treningu?</b>			