



B DIPLOMA COACHING COURSE CERTIFICATE

practical Manual

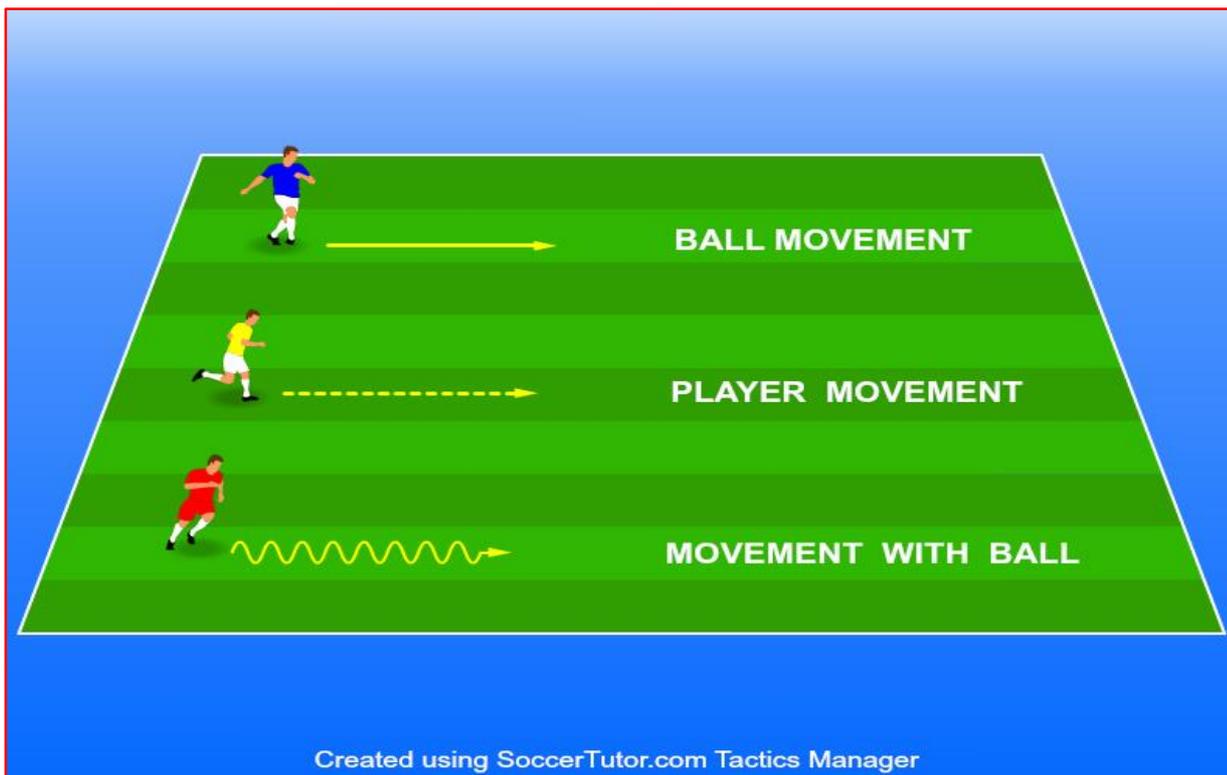
2019



| Tidak | Tema | Halaman Jumlah |
|----------------|--|-------------------|
| MODUL 1 | | 4 |
| 1 | Pengembangan passing dan keterampilan pendukung Pengembangan | 5 |
| 2 | dan penggunaan kepemilikan | 8 |
| 3 | Organisasi tim Termasuk (permainan sisi kecil) Keterampilan | 11 |
| 4 | individu | 14 |
| 5 | Coaching Individu Dan Kelompok Latihan | 17 |
| 6 | (menembak) | 23 |
| MODUL 2 | | 33 |
| 7 | Dua bek tengah bagaimana bertahan sebagai satu kesatuan - Marking bertahan dan penutup | 34 |
| 8 | Tanggung jawab pertahanan gelandang tengah yang bertahan | 37 |
| 9 | di area sayap | 39 |
| 10 | bertahan dari umpan silang | 41 |
| 11 | Bertahan di babak penyerangan | 43 |
| 12 | Bertahan di dalam dan sekitar Area Penalti Menekan | 45 |
| 13 | sebagai tim di babak Menyerang 1 v 1 Dalam serangan | 47 |
| 14 | | 49 |
| 15 | Pelatihan posisi | 53 |
| 16 | Mengembangkan permainan setelah Memperoleh penguasaan bola Permainan | 55 |
| 17 | menyerang di area tengah | 58 |
| 18 | Tingkatkan penyeberangan dan Finishing | 61 |
| 19 | Tingkatkan permainan kombinasi Di sepertiga akhir | 65 |
| MODUL 3 | | 72 |
| 20 | Mainkan (4 - 3 - 3) bentuk | 73 |
| 21 | Putar (4 - 4 - 2) bentuk | 79 |
| 22 | Variasi permainan sisi kecil Counter | 85 |
| 23 | menyerang | 91 |
| 24 | meningkatkan permainan sayap | 97 |
| 25 | striker untuk menggabungkan permainan | 103 |
| 26 | switching yang efektif | 107 |
| 27 | mencetak gol | 114 |



KUNCI DIAGRAM



MODULE 1



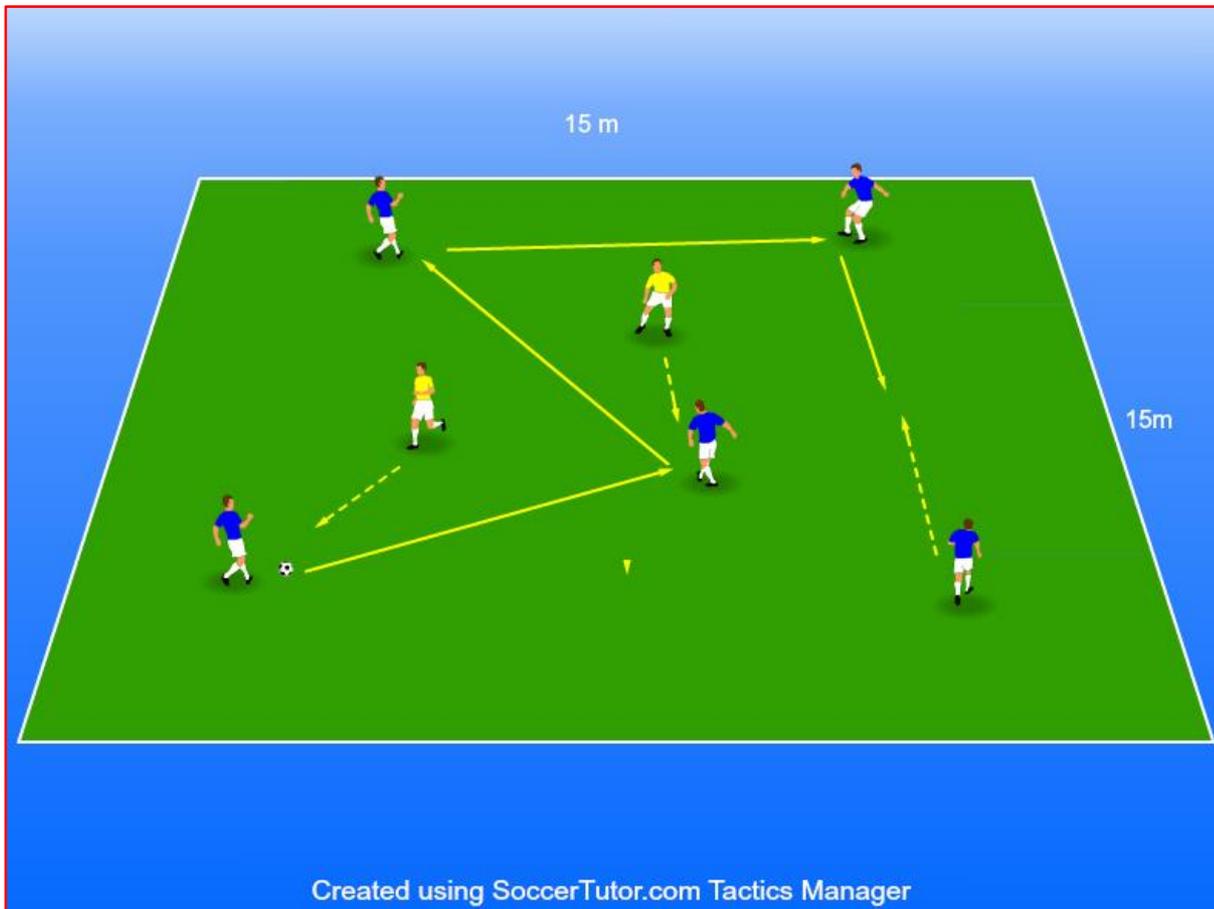


MODUL 1

Itu pengembangan keterampilan passing dan pendukung

Praktek: 1

Mainkan 5 X 2



Organisasi :

- Area bermain: (15 x 15).
- Nomor pemain: (7 pemain).
- 5 penyerang mencoba mencatat 10 operan.
- Gunakan 2 sentuhan.
- Pembela untuk memenangkan penguasaan bola sebanyak 2 kali dan digantikan oleh 2 penyerang.

faktor utama :

- Kesadaran yang dimiliki.
- Pilihan operan (antara - menyeberang - di depan bek).
- Kualitas operan (bobot - akurasi - waktu).
- Dukung rekan satu tim dengan gerakan kanan (sudut).
- Amati bagaimana bek menandai rekan setim Anda saat mengoper.
- Ke kaki rekan setimnya yang mahir



Modul 1

Pengembangan Keterampilan Passing dan Supporting

Latihan: 2

Mainkan 4 + 4 pendukung x 4



Organisasi :

- Area bermain: (40 x 40).
- Nomor pemain: (12 pemain).
- Fase permainan: (4 + 4 pemain pendukung x 4).
- Gunakan 2 sentuhan di dalam kotak dan pendukung memiliki satu sentuhan.
- Pemain pendukung harus pindah ke zona mereka.
- Setiap 3 menit harus mengubah pemain dari luar ke dalam.
- Bek untuk memenangkan kepemilikan dan transfer untuk menyerang.

faktor utama :

- Kesadaran yang dimiliki.
- Komunikasi.
- Kualitas operan (bobot - akurasi - waktu).
- Pemain pendukung memiliki bola dengan gerakan kanan.
- Ke kaki rekan setimnya yang mahir.

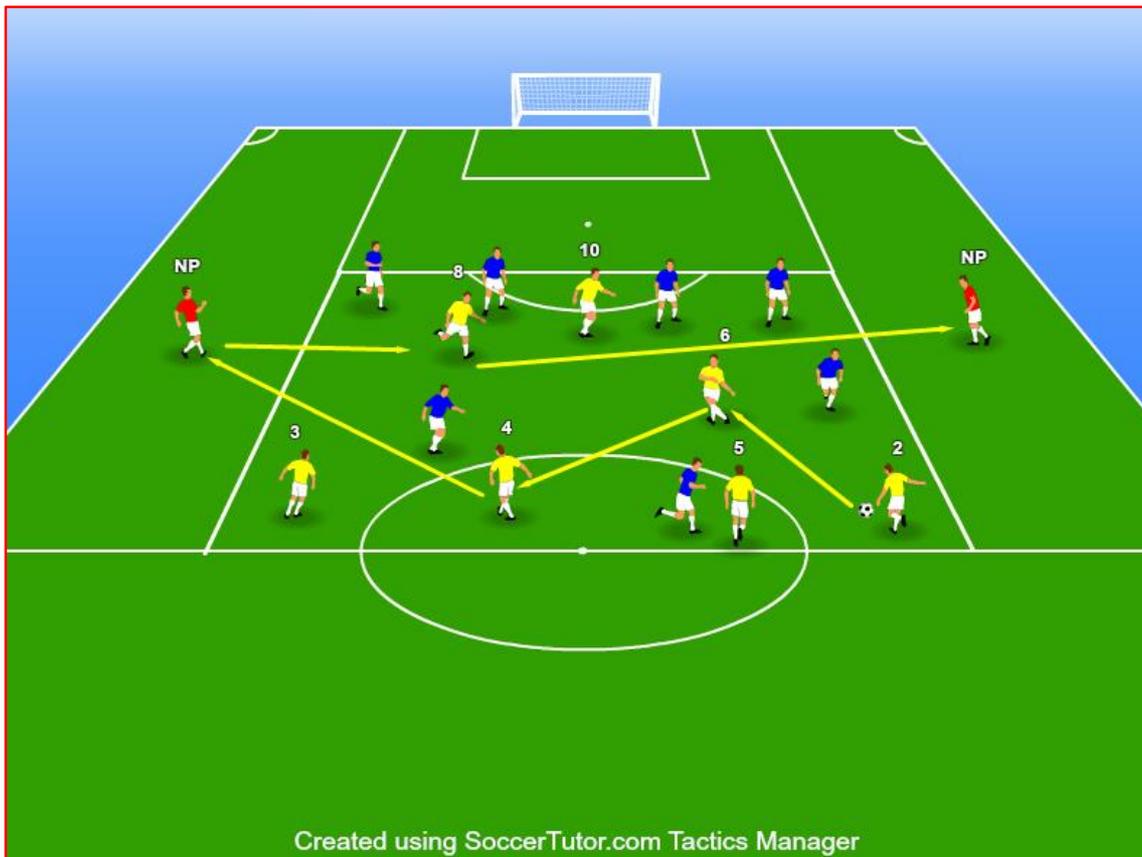


Modul 1

Pengembangan Keterampilan Passing dan Supporting

Latihan: 3

Mendukung permainan di setengah nada



Organisasi :

- Area bermain: (setengah lapangan).
- Jumlah pemain: 14 pemain + 2 pemain NP.
- Mainkan 7 x 7 plus 2 tim pendukung pemain netral dalam kepemilikan.
- Rekor tim 10 operan termasuk 3 operan yang didapat pemain NP (1 poin). Kemajuan

Tambahkan (2 GK untuk bermain dan dukungan dari belakang). Mainkan

- normal (8 x 8) plus GK.

faktor utama :

- Kesadaran dalam kepemilikan dan saat mendukung.
- Penyebaran.
- Posisi tubuh saat menerima bola.
- Gerakan menjauh dari lawan.
- Dukungan ditawarkan dari pemain lain. Saat menerima:
- Kesadaran.
- Perisai - penyaringan.

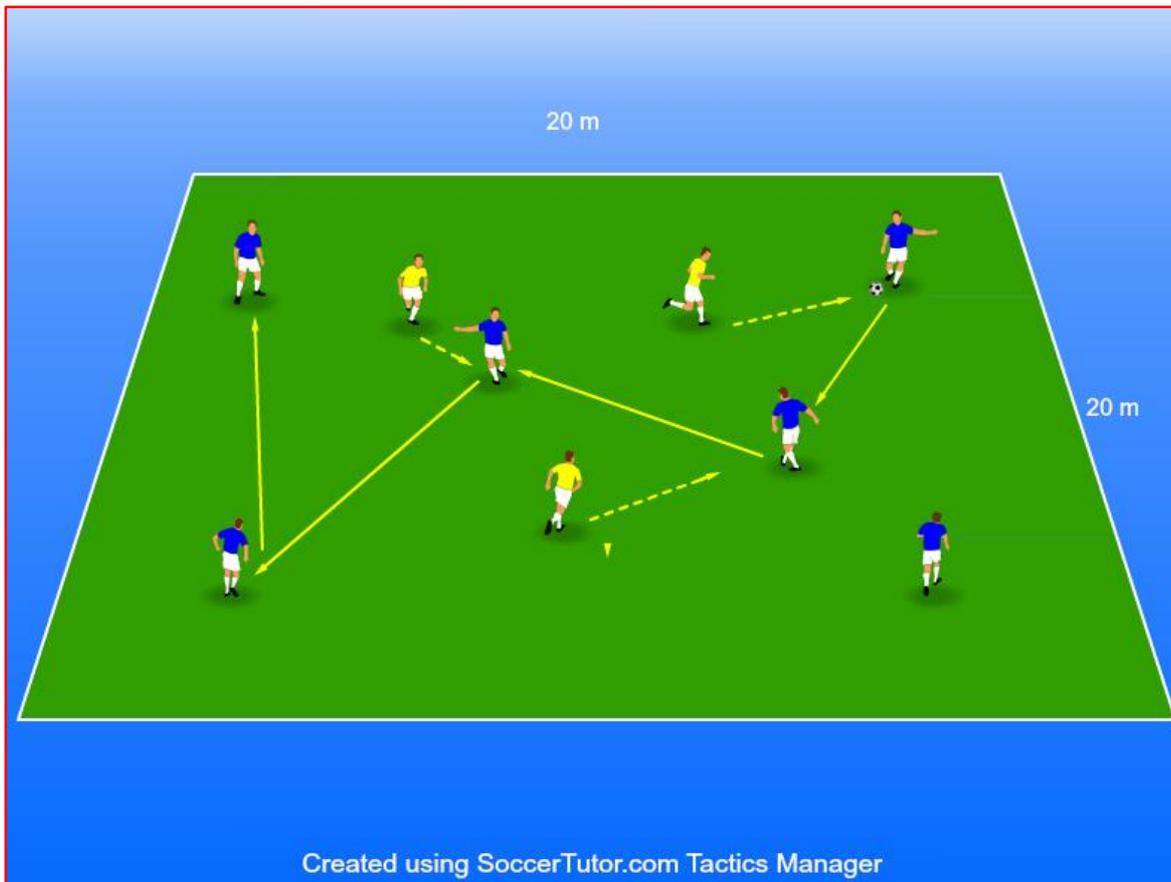


Modul 1

Pengembangan dan Penggunaan Kepemilikan

Latihan: 1

Mainkan 6 x 3



Organisasi :

- Area bermain: (30 x 20).
- Jumlah pemain: 9 pemain.
- 6 pemain mencoba mempertahankan penguasaan bola.
- Pembela untuk memenangkan penguasaan bola 2 kali dan mengganti dengan kelompok yang kehilangan bola dari penyerang.

faktor utama :

- Rekan tim untuk mendukung pemain memiliki kepemilikan dengan gerakan yang benar.
- Penyebaran.
- Gunakan ruang (dukungan).
- Timing (kualitas).
- Pengambilan keputusan.



Modul 1

Pengembangan dan Penggunaan Kepemilikan

Latihan: 2

Permainan kepemilikan 8 x 8



Organisasi :

- Area bermain: (dari kotak ke kotak).
- Jumlah pemain: 14 pemain ditambah 2 GK.
- Tim penyerang bermain dalam formasi (3 - 3 - 1).
- Tim bertahan bermain dalam formasi (3 - 3 -1).
- tim penyerang mulai membangun dari GK.
- Situasi tim di setengah bertahan menjadi (7 X 4) dan di paruh menyerang adalah (7 X 3).
- harus menyelesaikan serangan setelah 6 operan di babak penyerangan.

faktor utama :

- membangun serangan.
- Rekan tim untuk menyebarkan penguasaan bola.
- Pentingnya umpan berkualitas dengan kecepatan dan akurasi.
- Bola harus bergerak cepat.
- Kesadaran akan situasi dan peralihan permainan.



Modul 1

Pengembangan dan Penggunaan Kepemilikan Mengembangkan

Latihan: 3

kepemilikan untuk melakukan perjalanan ke depan



Organisasi :

- Area bermain: (dari kotak ke kotak).
- Nomor pemain: (SSG 8 x 8).
- Kedua tim bermain dalam (formasi 3 - 3 - 1). Mulailah
- A 1 melakukan intersepsi lemparan bola oleh gelandang bertahan 1, A 1 kemudian berusaha mengoper bola ke rekan setim di posisi terbaik.
- Lanjutkan permainan tetapi kembali ke posisi awal bila perlu.

faktor utama :

- Dukungan di depan, belakang dan samping, ditambah waktu lari.
- Pemain harus mencoba untuk menguasai bola di lini tengah atau pertahanan untuk mencoba bermain ke depan ke striker.
- Lewati dan pindah.
- Kenali gerakan yang benar untuk memainkan bola ke depan. Beralih permainan.
- Teknik melindungi bola dan menjaga penguasaan bola.
- Kualitas passing.

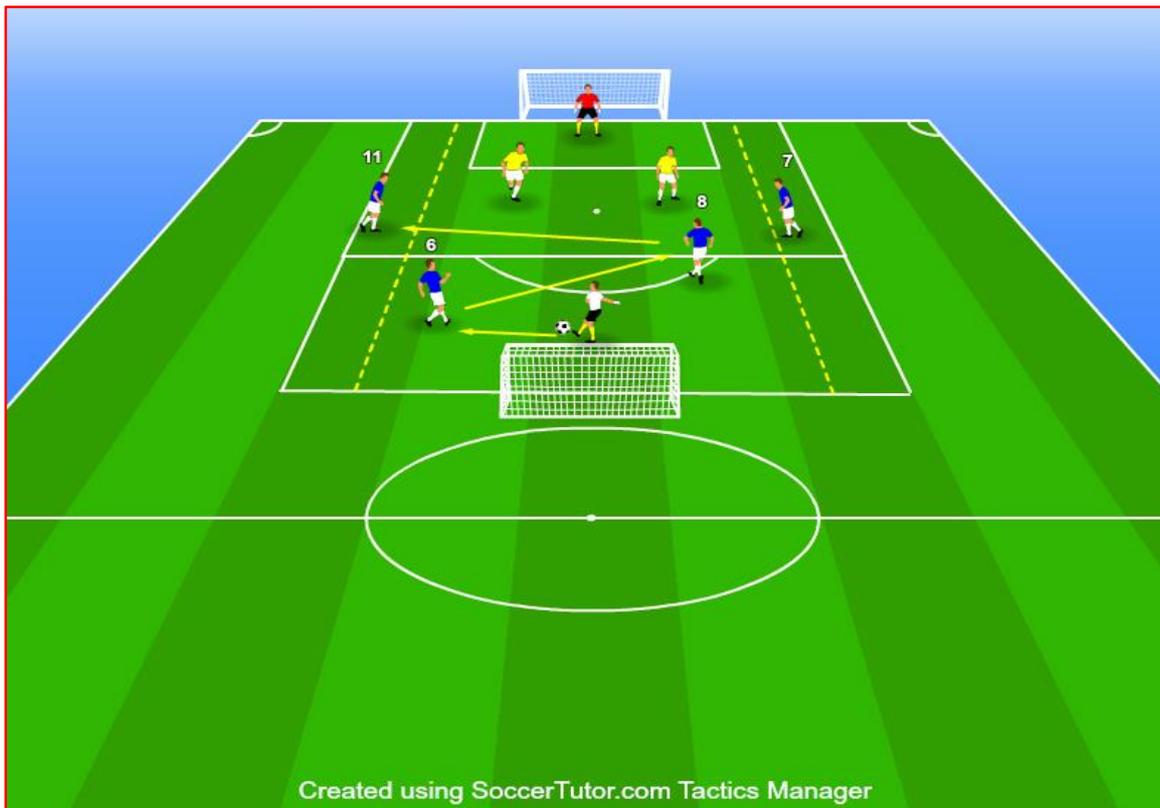


Modul 1

Organisasi Tim Termasuk Game Sisi Kecil

Latihan: 1

Mendukung dari lebar



Organisasi :

- Area bermain: (2 kotak).
 - Nomor pemain: (6 pemain ditambah 2 GK)
 - Menyerang tim dengan (4 pemain).
 - Bertahan dengan tim (2 pemain).
 - Fase permainan (2 plus 2 x 2).
- pemain di sayap hanya mereka mendukung tim penyerang.
- tim bertahan jika mereka memenangkan permainan penguasaan bola (2 x 2).

Kemajuan

Salah satu pemain sayap memasuki area untuk mendukung.

faktor utama :

- Kesadaran.
- Gunakan passing sederhana.
- Gunakan keterampilan dalam situasi 1 x 1.
- Bermain kombinasi.



Modul 1

Organisasi Tim Termasuk Game Sisi Kecil

Latihan: 2

Permainan kombinasi



Organisasi :

- Area bermain: (45 x 40).
- Nomor pemain: (16 pemain ditambah 2 GK).
- Mainkan (4 x 4) ditambah 4 pemain dukungan dari luar untuk setiap tim.
- Fase permainan (8 x 4 plus GK).
- Pemain di dalam permainan (2 sentuhan).
- Pemain bermain di luar (1 sentuhan).

faktor utama :

- Pentingnya kualitas umpan dengan kecepatan dan akurasi (menjaga penguasaan bola).
- Gunakan umpan pendek.
- Mainkan.
- Ganti permainan.
- Komunikasi.
- Selesai.



Modul 1

Organisasi Tim Termasuk Game Sisi Kecil

Latihan: 3

Mengembangkan tumpang tindih di area sayap



Organisasi :

- Area bermain: (70 x 60).
- Nomor pemain: (14 pemain ditambah 2 GK).
Bek bermain dalam formasi (3 - 2 - 2) dan penyerang bermain dalam (3 - 3 - 1). Mulailah
- D 1 memberikan bola kepada A 1 yang kemudian mencoba untuk bermain ke A 2 dan bergabung untuk menghasilkan dan overlap di sayap kanan.

Kemajuan:

Bawa salah satu dari dua pemain depan dari tim bertahan kembali ke lini tengah untuk mempersulit tumpang tindih.

faktor utama :

- 1 - Pemain sayap A 2 untuk menarik bek D2 melebar ke garis sentuh dan kemudian memeriksa kembali ke dalam dengan cepat untuk menerima bola dari pemain 1.
- 2 - Waktu operan dari A1 ke A2 dan teknik - peluang untuk film dan operan yang jelas (hati-hati untuk tidak kehilangan penguasaan bola).
- 3 - A1 kemudian terlihat menyilang atau menembak.
- 4 - Jangan memaksakan overlap jika tidak aktif, kita dapat mempertahankan penguasaan bola, mengoper ke dalam pemain A 3 dan keluar di sayap lain.
- 5 - A 3 cover dan A 5 mencoba untuk maju dan masuk ke dalam kotak jika terjadi silang.



Modul 1

Keterampilan Individu

Latihan: 1 Mengoper dan menerima dan berlari dengan bola dan dribbling



Organisasi :

- Area bermain: (35 x 25).
- Nomor pemain: (10 pemain dalam persegi panjang).
- pemain (No 1) dari setiap grup Mulai mengoper bola kepada pemain di tengah dari grup yang sama sehingga dia mengembalikan bola kepadanya.
- Pemain (No 1) memainkan operan diagonal ke pemain lawan dari grup lain.
- Pemain yang menerima bola dapat melakukan dribbling dengan bola atau melakukan umpan panjang kepada pemain pertama di grupnya.
- Pemain di tengah stabil (bisa berubah setelah 4 kali).

Faktor faktor kunci

- kualitas operan.
- Waktu dukungan.
- Gunakan keterampilan.
- Sentuh menjadi positif.
- Komunikasi.
- Dukung rekan satu tim.
- ubah posisi.



Modul 1

Keterampilan Individu

Latihan: 2

Berlari Dengan Bola Dan Tembok Tembok



Organisasi :

- Area bermain: (40 x 30).
- Nomor pemain: (10 pemain dalam persegi panjang).
- Pemain (No 1) dari masing-masing grup mulai berlari dengan bola dan memainkan wall pass dengan rekan satu tim di tengah, setelah memainkan operan diagonal ke pemain lawan di grup lain. pemain yang menerima bola harus berlari membawa bola ke grupnya.
-
- pemain di tengah menjadi stabil.

Faktor faktor kunci

- kualitas operan.
- Waktu dukungan.
- Gunakan keterampilan.
- Sentuh menjadi positif.
- Komunikasi.
- Dukung rekan satu tim.
- ubah posisi.

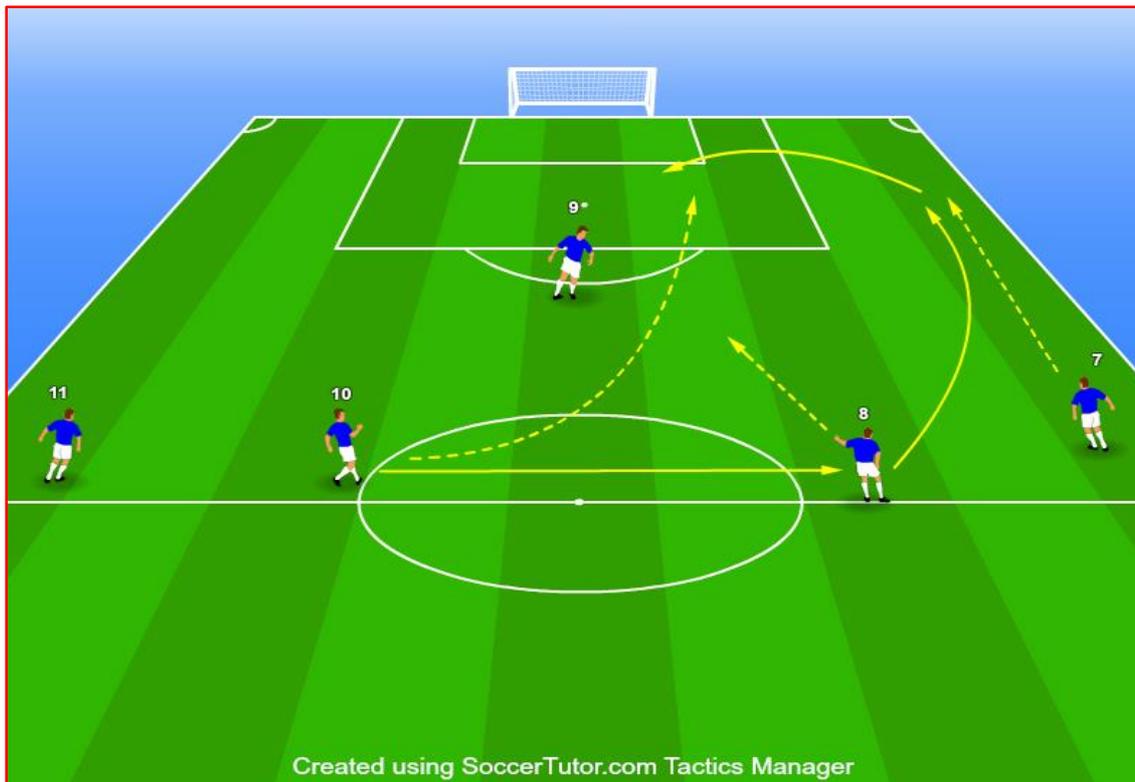


Modul 1

Pembinaan Individu dan Kelompok

Latihan: 1

Tingkatkan pemain sayap dan gelandang



Organisasi

- area bermain (setengah lapangan).
- pemain Tidak (5 pemain ditambah GK).
- Mulailah bermain dengan operan dari pemain tengah (No 10 sampai 8) yang dia operasikan ke sayap kanan (No 7).
- Pemain (No 7) menerima bola dari berlari dan dia harus melihat ke gelandang No 10 bahwa dia datang dari belakang dan memberikan umpan silang ke arahnya dengan akurat di tiang dekat untuk menyelesaikannya.

Faktor faktor kunci

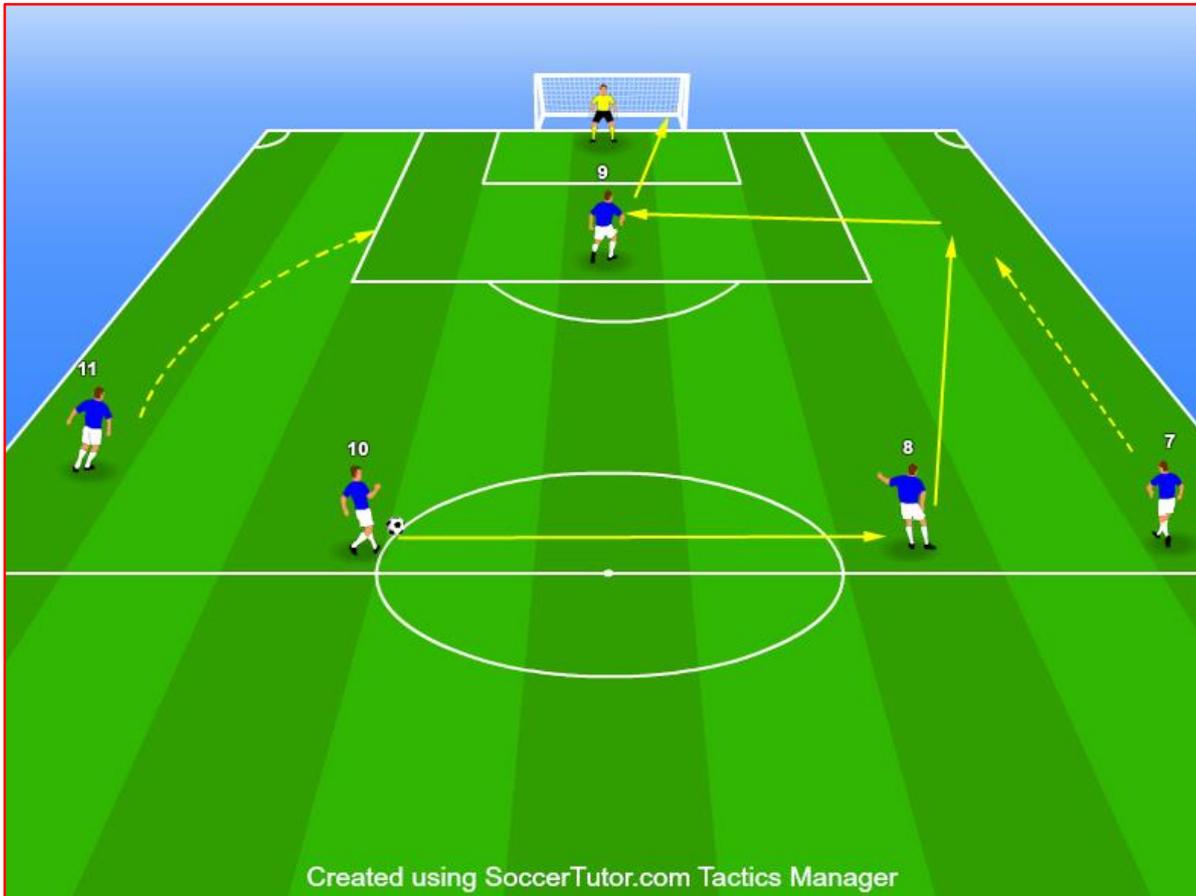
- kualitas umpan dan umpan silang.
- Waktu lari (pemain sayap).
- Gunakan keterampilan.
- Eksploitasi ruang.
- Sentuh menjadi positif.
- Komunikasi.
- Konsentrasi.
- Pengambilan keputusan.
- Kualitas finishing.
- Ulangi melakukan hal yang sama pada sisi berlawanan (sayap kiri).



Modul 1

Melatih Individu dan Grup Meningkatkan

Latihan: 2 pemain sayap dan striker



Organisasi

- area bermain (setengah lapangan).
- pemain Tidak (5 pemain ditambah GK).
- Mulailah bermain dengan operan dari pemain tengah (No 10) ke pemain No 8 yang dia operasikan ke sayap kanan (No 7).
- Pemain (No 7) menerima bola dari berlari dan harus melihat ke striker No 9 dan mengoper ke arahnya dengan akurat di tiang tengah untuk menyelesaikan.

Faktor faktor kunci

- kualitas umpan dan umpan silang.
- Waktu lari (pemain sayap).
- Gunakan keterampilan.
- Eksploitasi ruang.
- Sentuh menjadi positif.
- Komunikasi.
- Konsentrasi.
- Pengambilan keputusan.
- Kualitas finishing.
- Ulangi yang sama di sisi berlawanan (sayap kiri).

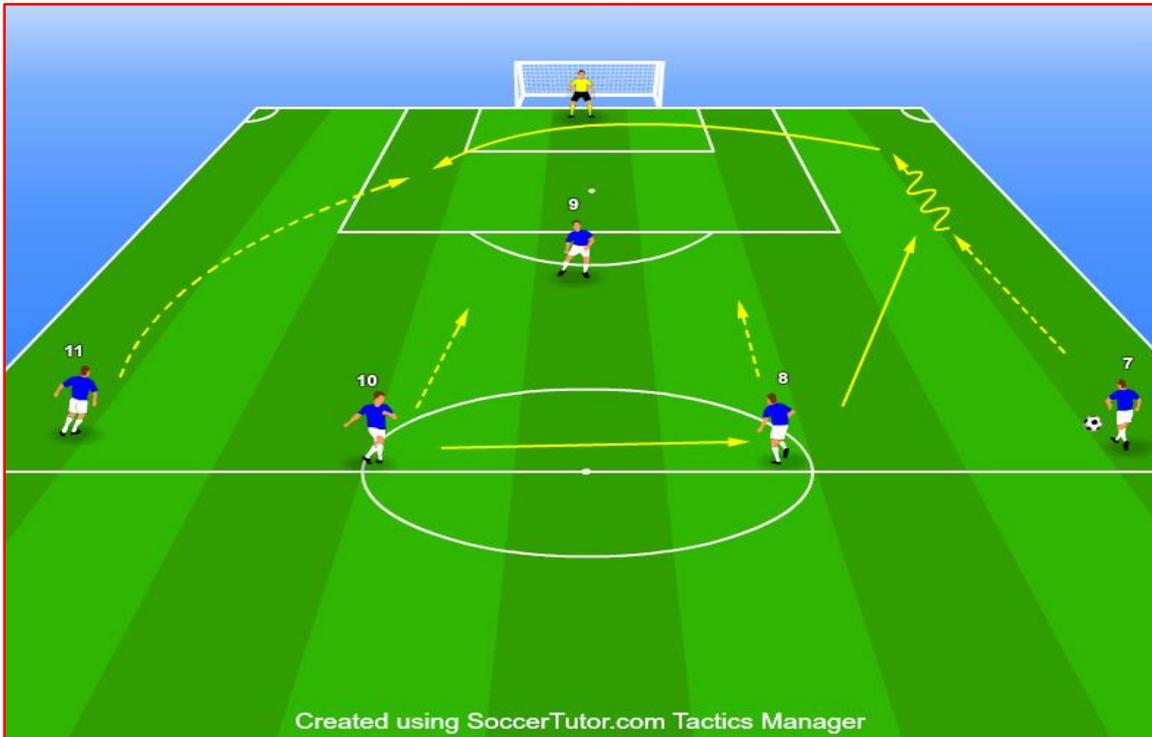


Modul 1

Pembinaan Individu dan Kelompok

Latihan: 3

Tingkatkan pemain sayap



Organisasi

- area bermain (setengah lapangan).
- pemain Tidak (5 pemain ditambah GK).
- Mulailah bermain dengan operan dari pemain tengah (No 10) ke pemain (No 8) yang ia oper ke sayap kanan No 7.
- Pemain (No 7) menerima bola dari berlari dan dia harus melihat ke sayap kiri No 11 dan memberikan umpan silang ke arahnya dengan akurat di tiang jauh untuk menyelesaikannya.

Faktor faktor kunci

- kualitas umpan dan umpan silang.
- Waktu lari (pemain sayap).
- Gunakan keterampilan.
- Eksploitasi ruang.
- Sentuh menjadi positif.
- Komunikasi.
- Konsentrasi.
- Pengambilan keputusan.
- Kualitas finishing.
- Ulangi yang sama di sisi berlawanan (sayap kiri).



Modul 1

Melatih Individu dan Grup Meningkatkan pemain

Latihan: 4

sayap untuk bermain cut back



Organisasi

- area bermain (setengah lapangan).
- pemain Tidak (5 pemain ditambah GK).
- Mulailah bermain dengan operan dari pemain tengah (No 10) ke pemain (No 8) yang dia operasikan ke sayap kanan (No 7).
- Pemain (No 7) menerima bola dari berlari dan harus melihat ke pemain lini tengah (No 10 dan No 8) untuk memberikan umpan silang kepada mereka dengan akurasi memotong back pass untuk menyelesaikan.

Faktor faktor kunci

- kualitas umpan dan umpan silang.
- Waktu lari (pemain sayap).
- Gunakan keterampilan.
- Eksploitasi ruang.
- Sentuh menjadi positif.
- Komunikasi.
- Konsentrasi.
- Ruang peti (striker No 9).
- Pengambilan keputusan.
- Kualitas finishing.
- Ulangi yang sama di sisi berlawanan (sayap kiri).



Modul 1

Pembinaan Individu dan Kelompok

Latihan: 5

Tingkatkan pemain sayap untuk bermain dengan lini tengah



Organisasi

- area bermain (setengah lapangan).
- pemain Tidak (5 pemain ditambah GK).
- Mulailah bermain dengan operan dari gelandang (No 10) ke striker (No 9) sehingga ia mengembalikan bola ke gelandang lain (No 8).
- Pemain (No 8) menerima bola dan memainkannya di ruang sayap kanan, dia mulai berlari dan mengopernya ke pemain (No 9, 11, 10) untuk menyelesaikannya.

Faktor faktor kunci

- kualitas umpan dan umpan silang.
- Waktu lari (pemain sayap).
- Gunakan keterampilan.
- Eksploitasi ruang.
- Sentuh menjadi positif.
- Komunikasi.
- Konsentrasi.
- Gerakan yang bagus.
- Pengambilan keputusan.
- Kualitas finishing.
- Ulangi yang sama di sisi berlawanan (sayap kiri).



Modul 1

Pembinaan Individu dan Kelompok

Latihan: 6

Tingkatkan pemain sayap untuk bermain dengan lini tengah



Organisasi

- area bermain (setengah lapangan).
- pemain Tidak (5 pemain ditambah GK).
- Mulai bermain oleh pemain sayap kanan (No 7) ke striker (No 9) yang ia kembalikan bola ke gelandang (No 8) yang ia mainkan di ruang sayap yang ia mulai berlari untuk menyeberanginya.
- Pemain (No 7) melakukan umpan silang ke pemain (No 9, 11, 10) untuk menyelesaikan.

Faktor faktor kunci

- kualitas umpan dan umpan silang.
- Waktu lari (pemain sayap).
- Gunakan keterampilan.
- Eksploitasi ruang.
- Sentuh menjadi positif.
- Komunikasi.
- Konsentrasi.
- Gerakan yang bagus.
- Pengambilan keputusan.
- Kualitas finishing.
- Ulangi yang sama di sisi berlawanan (sayap kiri).

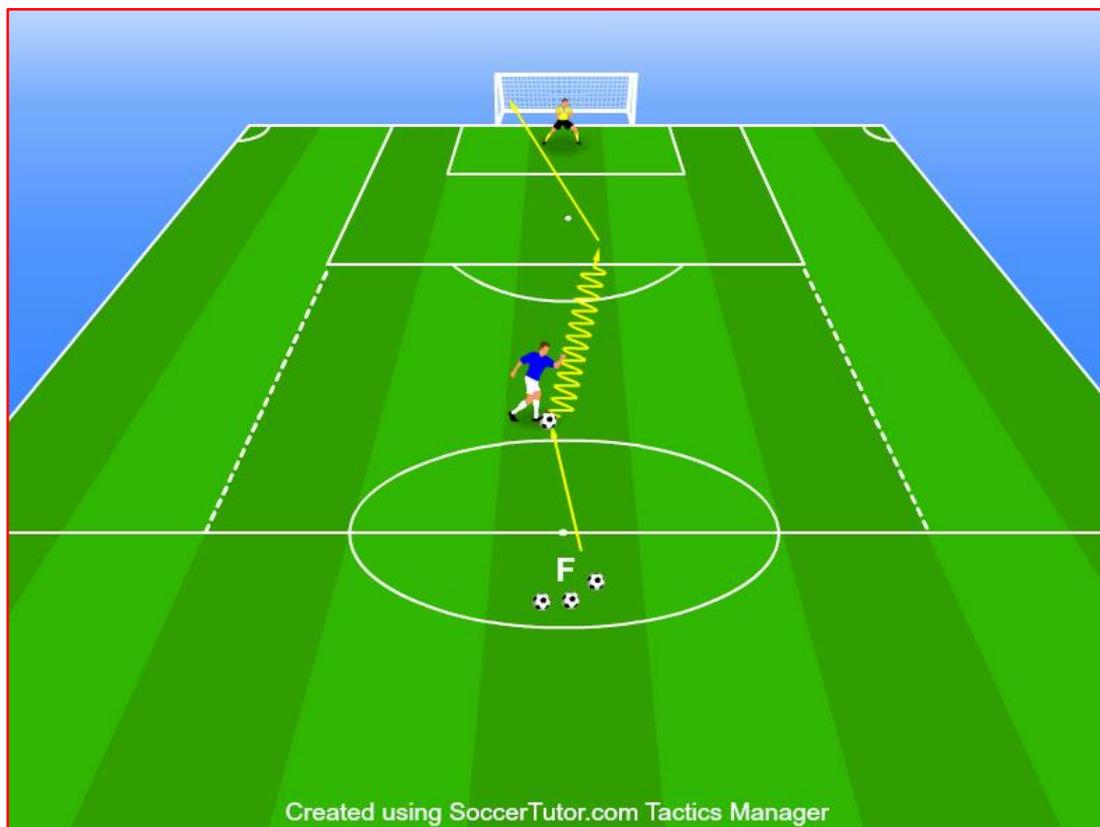


Modul 1

Individual - Menembak

Latihan: 1

Tingkatkan tembakan ke gawang



Organisasi

- Area bermain: (50 x 40).
- Nomor Pemain: (3 pemain - striker, GK dan pengumpan).
- feeder Memulai permainan dengan mengoper bola ke striker.
- striker harus berbalik dan menembak ke gawang.

Faktor faktor kunci

- kesadaran sebelum menerima bola. lihat
- ke posisi GK.
- gerakan cepat.
- gunakan keahlianmu.
- Sebuah teknik menembak.
- Rebound.



Modul 1

Individual - Menembak

Latihan: 2

Tingkatkan tembakan ke gawang



Organisasi

- Area bermain: (50 x 40).
- Nomor Pemain: (3 pemain - striker, GK dan pengumpan).
- feeder Memulai permainan dengan mengoper bola ke striker.
- striker harus berbalik dan melakukan zig zag antara kerucut dan menembak ke gawang.

Faktor faktor kunci

- kesadaran sebelum menerima bola. lihat
- ke posisi GK.
- gunakan keahlianmu.
- Sebuah teknik menembak.
- Rebound.

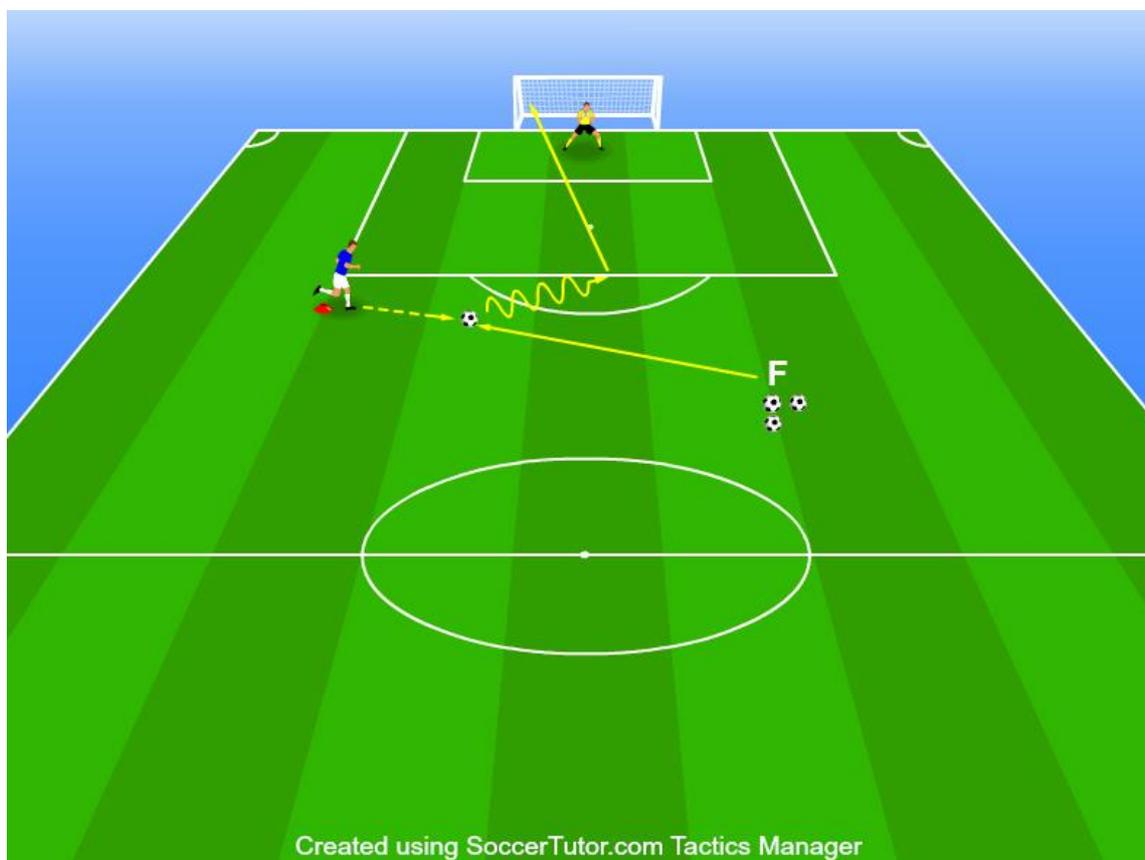


Modul 1

Individual - Menembak

Latihan: 3

Tingkatkan tembakan ke gawang



Organisasi

- Area bermain: (50 x 60).
- Nomor Pemain: (3 pemain - striker, GK dan pengumpan).
- feeder Memulai permainan dengan mengoper bola ke striker.
- Striker harus berlari untuk menerima dan menembak ke gawang.
- Ulangi dari sisi lain.

Faktor faktor kunci

- kesadaran sebelum menerima bola. lihat
- ke posisi GK.
- gunakan keahlianmu.
- Sebuah teknik menembak.
- Rebound.

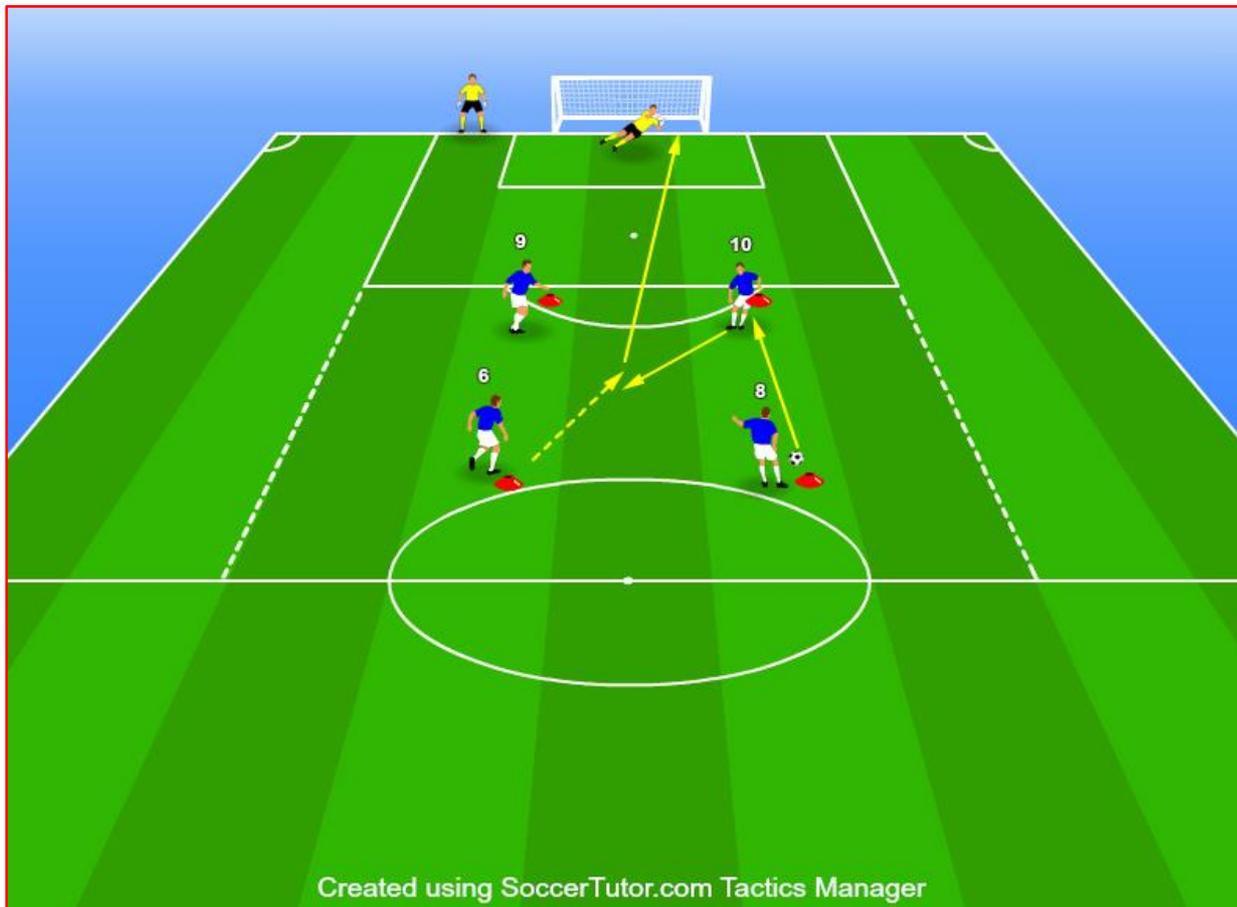


Modul 1

Penembakan

Latihan: 4

Tingkatkan tembakan ke gawang



Organisasi

- Area bermain (50 x 40).
- Pemain Tidak (4 pemain ditambah 2 GB)
- Ada 4 pemain di dalam kotak (No 9, 10, 8, 6).
- Mulailah :
 - Pertama: (pemain No 8) memainkan operan ke depan ke pemain (No 10) bahwa dia mempersiapkan bola ke pemain No 6 untuk ditembak ke gawang).
 - Kedua: (pemain No 6) memainkan forward to player (No 9) bahwa ia mempersiapkan bola untuk pemain No 8 untuk ditembakkan).

Faktor faktor kunci

- teknik dan keterampilan.
- kualitas operan.
- gerakan penyerang (timing).
- Komunikasi.
- Kualitas finishing.
- Ulangi dari sisi lain.



Modul 1

Penembakan

Latihan: 5

Tingkatkan tembakan ke gawang



Organisasi

- Area bermain (50 x 40).
- Pemain Tidak (4 pemain ditambah 2 GB)
- Ada 4 pemain di dalam kotak (No 9, 10, 8, 6).
- Mulailah :
 - pertama: (pemain No 6) memainkan operan diagonal ke pemain (No10) kemudian dia mengoper ke pemain (No 9) yang dia persiapkan di belakang garis pertahanan ke pemain yang datang dari belakang No 8 untuk menembak ke gawang.
 - Kedua: (pemain No 8) memainkan operan diagonal ke 9 kemudian dia mengembalikannya ke pemain support No 10 yang dia persiapkan di belakang garis pertahanan untuk pemain yang datang dari belakang No 6 untuk menembak ke gawang.

Faktor faktor kunci

- teknik dan keterampilan.
- kualitas umpan.
- gerakan penyerang (timing).
- Pergerakan pemain lini tengah ke posisi lanjutan untuk memainkan bola. Komunikasi.
-
- Gunakan ruang.
- waktu menjalankan kepentingan (pemain No. 8 dan 6). kualitas
- finishing.



Modul 1

Penembakan

Latihan: 6

Tingkatkan tembakan ke gawang



Organisasi

- Area bermain (50 x 40).
- Pemain Tidak (4 pemain ditambah 2 GB)
- Ada 4 pemain di dalam kotak (No 9, 10, 8, 6).
- Mulailah :
 - Pertama: (pemain No 6) memainkan operan ke pemain (No 8) bahwa ia memainkan operan diagonal ke pemain (No 9) yang ia persiapkan untuk pemain (No 10) dengan satu sentuhan untuk menembak ke gawang
 - Kedua: (pemain No 8) memainkan operan ke pemain No 6 yang ia mainkan operan diagonal ke pemain (No 10) yang ia persiapkan untuk pemain No 9 dengan satu sentuhan untuk menembak ke gawang.

Faktor faktor kunci

- teknik dan keterampilan.
- kualitas operan.
- gerakan penyerang (timing).
- Komunikasi.
- Waktu pergerakan (pemain No 9, 10).
- kualitas finishing.

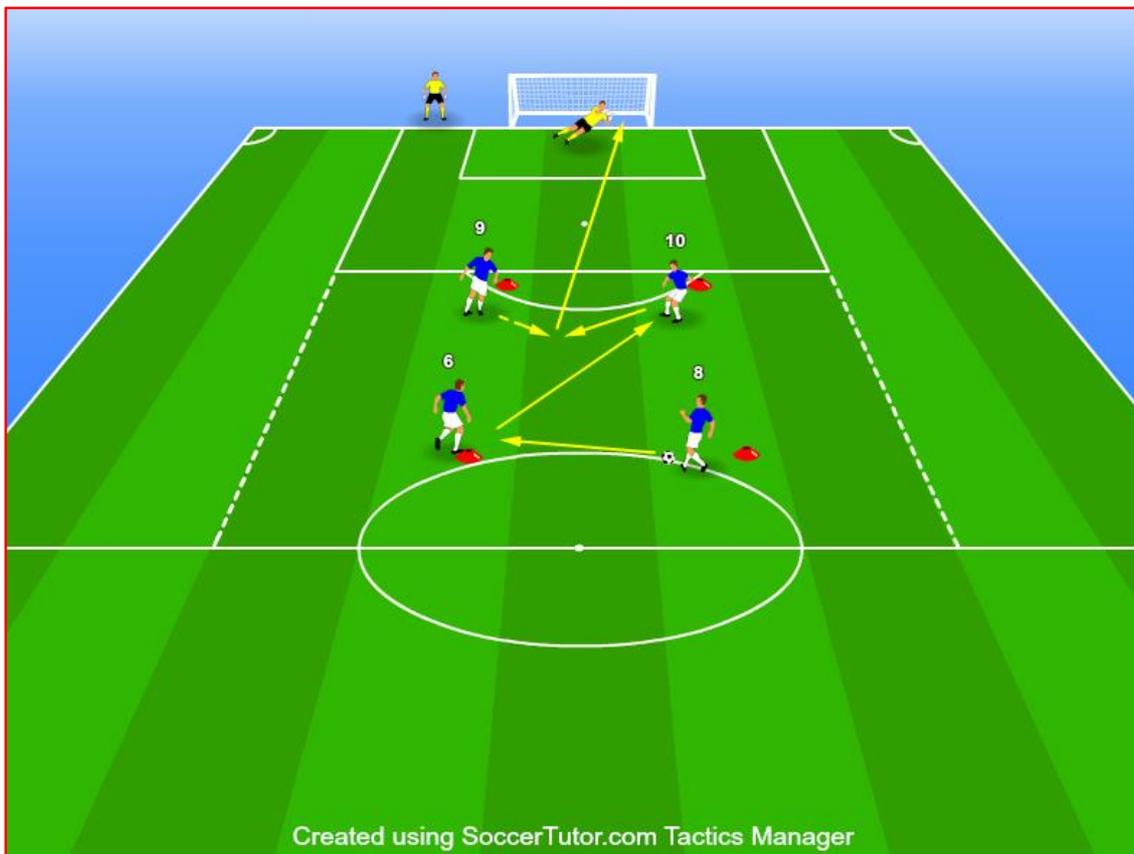


Modul 1

Penembakan

Latihan: 7

Tingkatkan tembakan ke gawang



Organisasi

- Area bermain (50 x 40).
- Pemain Tidak Ada (4 pemain ditambah 2 GB).
- Ada 4 pemain di dalam kotak (No 9, 10, 8, 6).
- Mulailah :
 - Pertama : (pemain No 8) mengoper bola ke pemain (No 6) bahwa ia melakukan operan diagonal ke pemain (No 10) yang ia persiapkan untuk pemain (No 9) untuk menembak ke gawang. Kedua: (pemain No 6) mengoper bola ke pemain (No 8) bahwa ia melakukan operan diagonal ke pemain (No 9) yang ia persiapkan untuk pemain (No 10) untuk menembak ke gawang.

Faktor faktor kunci

- teknik dan keterampilan.
- kualitas operan.
- gerakan penyerang (timing).
- gunakan ruang.
- Komunikasi.
- Waktu pergerakan (pemain No 9, 10).
- kualitas finishing.



Modul 1

Penembakan

Latihan: 8

Tingkatkan tembakan ke gawang



Organisasi

- Area bermain (50 x 40).
- Pemain Tidak Ada (4 pemain ditambah 2 GB).
- Ada 4 pemain dalam persegi panjang (No 9, 10, 8, 6).
- Mulailah :
 - Pertama: (pemain No 8) memainkan operan ke depan kepada pemain (No 10) bahwa dia mengembalikan bola kepadanya, kemudian dia mengganti dengan operan diagonal ke pemain (No 9) yang dia kembalikan ke pemain yang berlawanan (No 6)).
 - Pemain (nomor 6) mengoper bola di ruang belakang garis pertahanan ke pemain (nomor 8) yang ia datangi dari belakang untuk menembak ke gawang.
 - Kedua: (pemain No 6) memainkan operan ke depan kepada pemain (No 9) bahwa dia mengembalikan bola kepadanya, kemudian dia mengganti dengan operan diagonal ke pemain (No 10) yang dia kembalikan ke pemain yang berlawanan (No 8)).
 - Pemain (no 8) mengoper bola di ruang belakang garis pertahanan ke pemain (No 6) yang ia datangi dari belakang untuk menembak ke gawang.

Faktor faktor kunci

- teknik dan keterampilan.
- kualitas operan.



- gerakan penyerang (timing).

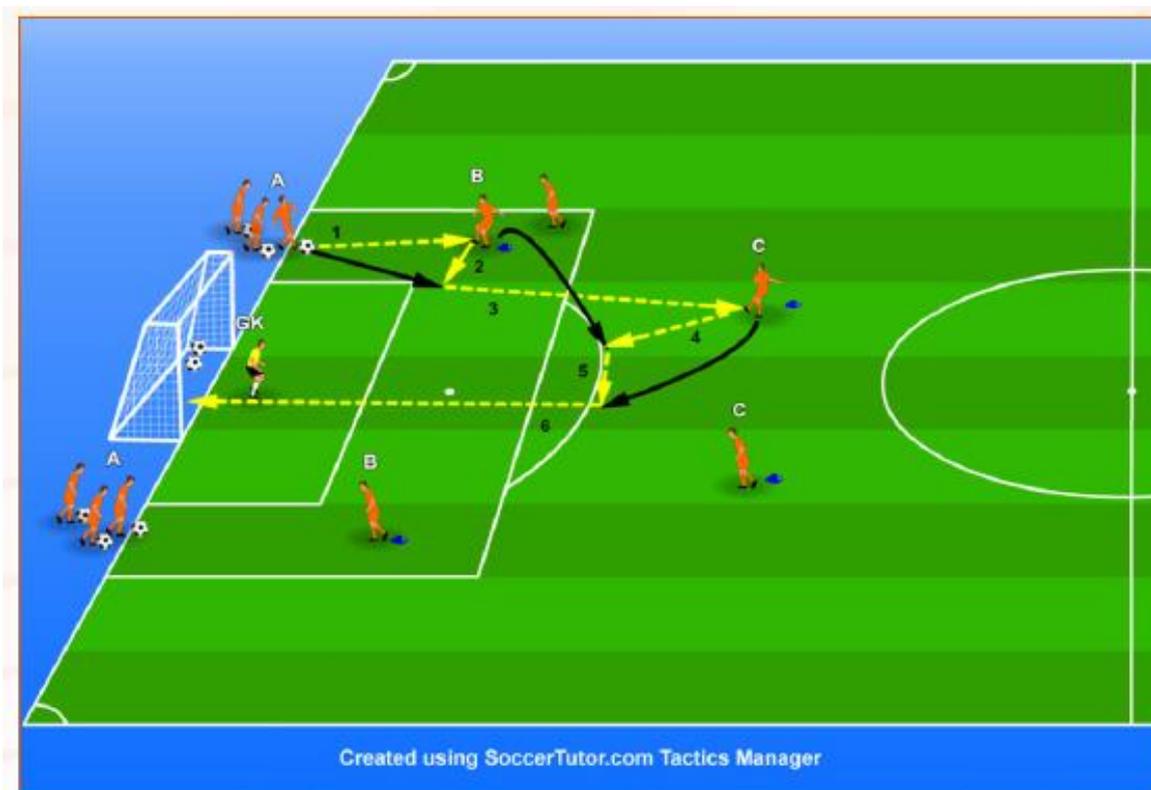
- Pergerakan pemain lini tengah ke posisi lanjutan untuk memainkan bola. Komunikasi.
-
- Gunakan ruang.
- Waktu pergerakan (pemain No 6, 8).
- kualitas pemain finishing ke depan mengikuti tembakan.



Modul 1

Penembakan

Latihan: 9 Latihan Menembak Dengan Satu-Dua Kombinasi



Organisasi :

- area bermain: (40 x 40).
- pemain Tidak: (10 pemain + GK).
- pemain A memainkan kombinasi 1 - 2 dengan pemain B (operan empuk) dan kemudian mengoper ke pemain C.
- pemain B kemudian berlari ke tepi kotak di mana pemain c memberikan umpan kepadanya.
- pemain B pingsan di depan pemain C ke tepi area penalti. urutan selesai saat pemain C
- menembak ke gawang.

Faktor faktor kunci

- Akurasi dan bobot operan harus benar.
- Waktu lari.
- Sudut pendekatan.
- Teknik menembak.
- Rebound.

MODULE 2





Modul: 2

Latihan: 1

Dua Pembela Tengah Yang Harus Dibela sebagai Satu Unit



Organisasi :

- Area bermain: (35 x 20).
- Nomor Pemain: (5 pemain) (2 penyerang plus pengumpan x 2 bek).
- Pengumpan bermain untuk penyerang (As) yang harus mencoba untuk berbalik dan mencetak gol di mini goal.
- Pembela bekerja sama untuk mencegah (As) mencetak gol.
- Jika pemain bertahan mencegat bola, mereka dapat mengalihkannya ke feeder setelah 3 operan.

Kemajuan:

- Biarkan pengumpan menjadi penyerang (3 x 2) dan kemudian pergi ke (3 x 3).
- Perpanjang area sejauh 5 - 10 yard untuk mempersulit bek.

Faktor faktor kunci :

- Posisi awal GK di tepi kotak 6 yard untuk bertindak sebagai penyapu.
- Unit pertahanan
- Menyediakan dukungan
- Pembela (D2) melacak jalannya penyerang (A2).
- Konsentrasi.



Modul: 2

Latihan: 2

Bertahan di Area Tengah - Menandai dan Meliputi



Organisasi :

- Area bermain: (setengah lapangan).
- Nomor Pemain: 6 pemain (main 4 x 2 plus Gk).
- Mulailah bermain dari tim penyerang yang mereka operasikan dan coba berikan umpan kepada penyerang mereka. (No 9) dengan bola yang berbeda di tengah pertahanan ketiga.
- Salah satu gelandang bisa bergabung dengan striker di lini serang (situasi menjadi 2 x 2). Bek tengah (no 4, 5) mencoba
- mencegat bola dan mengopernya bersama untuk mencetak gol dengan umpan panjang di salah satu gol mini.

Kemajuan

- Kirim pemain No 10 untuk bermain sebagai pemain depan kedua.
- Situasi di area tengah menjadi 2 x 2 dan setelah 3 x 2.

Faktor faktor kunci

- Pembela harus dalam posisi seimbang.
- Menanggapi gerakan dan mengubah peran (menandai dan menutupi).
- Mengantisipasi pergerakan lawan.
- Teknik clearance harus divariasikan tergantung pada lokasi bola.
- Gunakan keterampilan saat mengontrol bola.



Modul: 2

Latihan: 3

Bertahan di Area Tengah



Organization

- Area bermain: (70 x 50).
- Nomor Pemain: (14 pemain) (mainkan 7 x 6 plus GK).
- Pembela berbaris (formasi 3 - 2 - 1 plus GK).
- Penyerang berbaris (formasi 3 - 2 - 2) termasuk pengumpan.
- Start feeder memberikan bola ke (A1) atau (A2) yang memulai fase off untuk tim penyerang.
- Jika bek memenangkan bola memiliki 5 sentuhan untuk mencetak gol melalui 2 gol.

Faktor faktor kunci :

- Tekanan - pemain terdekat dengan bola.
- (D 5) menutup bek sayap menyerang.
- Dukungan ditawarkan oleh (D1 dan D 3) tergantung di sisi mana bola dimainkan.
- Bentuk tubuh - tampilkan di luar untuk melindungi area tengah di lini tengah.
- Jika tidak dicegat dengan aman, bersabarlah.
- Sampul sebagai tim (segitiga bertahan) untuk memberi dukungan di depan belakang.
- Komunikasi.
- Pengambilan keputusan.
- Bertahan sebagai satu kesatuan untuk menutupi area tengah.
- Pelacakan - lawan.
- Mainkan sistem offside - jangan terlalu dalam.



Modul: 2

Latihan: 1 Tanggung Jawab Defensif Gelandang Tengah



Organisasi :

- Area bermain: (60 x 60).
- Nomor Pemain: (10 pemain + GK).
- Fase permainan (5 x 4 plus Gk)
- Pengumpan harus memberi makan penyerang mid fielders dengan bola yang berbeda (bola pendek dan panjang) dan bergabung dengan mereka.
- Jika pemain bertahan memenangkan bola, mereka harus memberikannya ke pengumpan dengan 5 sentuhan.

Kemajuan

- Tambahkan pemain striker (No 9) ke tim penyerang dan 2 full back (No 2 dan 3) ke tim bertahan dan bermain normal.

Faktor faktor kunci

- Gelandang (6 dan 8) bekerja sama sebagai satu kesatuan di lini tengah untuk mengontrol area.
- Waspada apa yang ada di sekitarnya dan posisinya.
- Pengambilan keputusan.
- Penutup dan dukungan.
- menantang
- disiplin
- Komunikasi.
- Melacak bola.
- Buat kompak.



Modul: 2

Latihan: 2 Tanggung Jawab Defensif Gelandang Tengah



Organisasi :

- Area bermain: (60 x 50) dengan 3 zona.
- Nomor Pemain: (14 pemain ditambah 2 GK).
- Fase permainan (7 x 7 plus Gks)
- Pelatih harus memberi makan penyerang mid fielders dengan bola yang berbeda (bola pendek dan panjang).
- pemain bertahan mencoba untuk memenangkan bola mereka harus menyerang dan menyelesaikannya.
- semua pemain bermain di zonanya

Kemajuan

- satu pemain dari setiap zona dapat pergi ke zona lanjutan dalam serangan.

Faktor faktor kunci

- Gelandang (6, 8 dan 10) bekerja sama sebagai satu kesatuan di lini tengah untuk mengontrol area.
- Rebut kembali bola di area lini tengah
- Pengambilan keputusan.
- Penutup dan dukungan.
- disiplin
- Komunikasi.
- Melacak bola.
- Buat kompak.
- Bermain sebagai satu kesatuan.



Modul: 2

Latihan: 1

Bertahan di Area Flank



Organisasi :

- Area bermain: (setengah lapangan) dengan 2 gol mini di garis tengah dan 2 saluran di sisi.
- Nomor Pemain: 10 pemain (mainkan 6 x 5 plus Gk)
- Pembentukan tim bertahan (4 - 1).
- Formasi tim penyerang (3 - 3).
- Pemain tim yang menyerang mengoper bola di antara mereka sendiri dan beralih permainan dari sisi ke sisi.

- Garis pertahanan harus bergerak dengan benar sesuai dengan lokasi bola. Buat perlindungan untuk pemain fullback.
- Dorong tim penyerang menggunakan sayap untuk menciptakan peluang sebanyak-banyaknya bagi tim bertahan.

- Jika tim bertahan memenangkan bola, mereka memiliki 5 operan untuk menyelesaikan serangan dalam 2 gol mini.

Kemajuan

- Tambahkan 1 gelandang tengah (No 8) ke tim bertahan dan mainkan (formasi 4 - 2).

Faktor faktor kunci

- Kecepatan untuk mendekat.
- Tunjukkan dia di luar.
- Konsentrasi.
- Cobalah untuk mencegah skor.
- Tutup posisi pemain terdekat.
- Tutup celahnya .
- Buat situasi (2 x 1) di sayap.
- Pertahanan kompak.



Modul: 2

Latihan: 2

Bertahan di Area Flank



Organisasi :

- Area bermain: (setengah lapangan) dengan 2 saluran di sisi.
- Nomor Pemain: (16 pemain ditambah 2 Gk).
- Fase permainan (8 x 8).
- Kedua tim berbaris (formasi 4 - 4).
- Mulai bermain dari tim penyerang, mereka mencoba menggunakan sayap untuk menyerang dan mencoba mencetak gol di salah satu dari 3 gol.
- Tim bertahan mencoba mencegat bola dan pergi menyerang.
- Hanya pemain sayap dari masing-masing tim yang diizinkan masuk ke sayap.

Kemajuan

- Satu pemain lagi dari tim bertahan dapat masuk untuk mendukung pemain di sayap untuk membuat pemain dengan keunggulan numerik.

Faktor faktor kunci

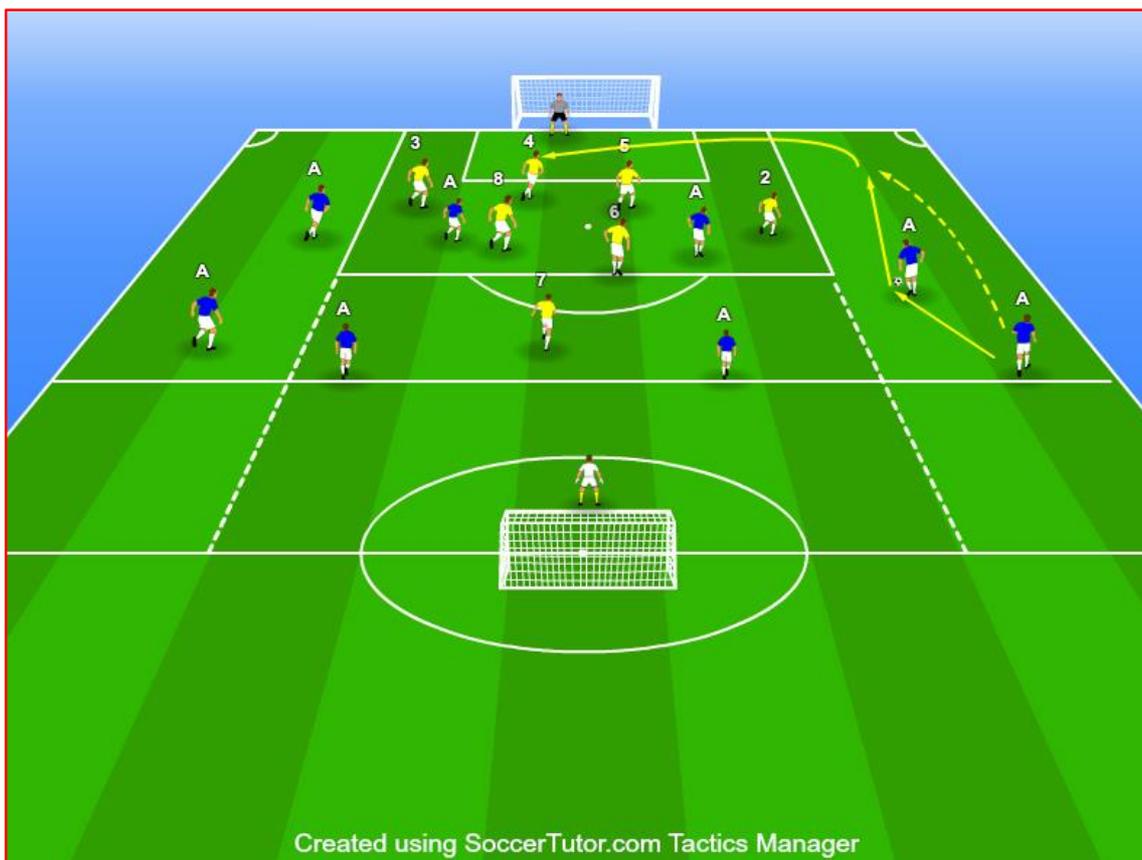
- Pindah sebagai satu unit.
- Konsentrasi.
- Buat pemain keunggulan numerik di sayap.
- disiplin
- Tutupi rekan satu tim.
- cegah salib.
- menantang .
- kontak dengan GK.



Modul: 2

Latihan: 2

Bertahan dari Persilangan



Organisasi :

- Area bermain: (setengah lapangan) dengan 2 saluran di sisi.
- Nomor Pemain: (17 pemain).
- Fase lay (8 x 7 ditambah 2 GK).
- Formasi tim penyerang (4 - 4).
- Pembentukan tim bertahan (3 - 2 - 1).
- Area sayap gunakan saja oleh penyerang flankers pemain.

Kemajuan

- Tambahkan satu pemain ke tim bek dan bermain normal (8 x 8).

Faktor faktor kunci

- Berkonsentrasi pada bola.
- Jadilah yang pertama menguasai bola.
- Jelas (panjang - lebar).
- Disiplin.
- Menantang .
- Posisi penutup.
- Buat kompak.
- Komunikasi.
- Cobalah untuk mencegah persilangan.



Modul: 2

Latihan: 1

Bertahan di Half Attacking



Organisasi :

- Area bermain: (60 x 50) dengan 2 gerbang besar.
- Nomor Pemain: (10 pemain ditambah GK).
- Formasi tim penyerang (4 - 1).
- Pembentukan tim bertahan (2 -3).
- Tim bertahan harus maju untuk memenangkan bola dan mencoba untuk mencetak gol besar.
- Tim penyerang ketika mereka melewati garis pertama yang mereka dapatkan (1 poin).
- Tim penyerang ketika mereka melewati gerbang besar di garis tengah yang mereka dapatkan (2 poin).

Faktor faktor kunci

- Dekat pemain ke bola (pemain depan) menuju bola.
- Pemain No 6 harus menutup.
- Mencegah lawan berbalik (gelandang).
- Menangkan 1 x 1.
- Menantang .
- Melacak bola.
- disiplin
- Menandai.



Modul: 2

Latihan: 2

Bertahan di Half Attacking



Organisasi :

- Area bermain: (60 x 60).
- Nomor Pemain: (14 pemain).
- Formasi tim penyerang (4 -2 -1).
- Pembentukan tim bertahan (3 - 1 - 2).
- Tim penyerang harus memasuki gerbang besar untuk mencetak gol.
- Tim bertahan harus maju untuk memenangkan bola dan mencoba mencetak gol besar.

Kemajuan

- Tambahkan satu pemain ke tim penyerang maka formasi akan menjadi (4 - 2 - 2).
- Tambahkan 2 pemain ke tim bertahan maka formasi akan menjadi (2 - 3 - 3).
- Perluas area bermain hingga ujung lapangan.

Faktor faktor kunci

- Dekat pemain ke bola (pemain depan) menuju bola.
- Pemain No 6 harus menutup.
- Mencegah lawan berbelok (No 6, 4, 5).
- Melacak bola.
- Mendukung bek pertama (menutup bek kedua menawarkan dukungan dan perlindungan 9, 10)
- Jika bola dimainkan lama, cobalah untuk memenangkan bola dan cegah lawan keluar dari bagiannya.



Modul: 2

Latihan: 1

Bertahan di dalam dan Sekitar Area Penalti



Organisasi

- Area bermain: (50 x 50).
- Pemain Tidak Ada (12 pemain).
- Tim bertahan bermain dengan (formasi 4 - 2) plus Gk.
- Permainan tim penyerang dengan (2 - 3 formasi) plus pengumpan.
- Pemain pengumpan mulai bermain dapat bergabung dengan pemain.
- Jika pemain bertahan memenangkan bola, mereka mencoba menyelesaikannya dengan 4 operan di mini goal.

Kemajuan

- Tambahkan satu pemain ke setiap tim, jadi tim bertahan harus menggunakan (formasi 4 - 2 plus GK).
- Tim penyerang harus dengan (formasi 3 - 3 plus pengumpan).

Faktor faktor kunci

- Pertahankan dalam untuk melindungi area penalti.
- Pemain terdekat dengan bola (N o 2, 3) ditutup oleh (No 6, 8).
- Menantang .
- Tetap berdiri.
- Jangan mengakui kesalahan.
- Disiplin.
- Tunjukkan pemain di luar jauh dari area penalti.
- Penutup dan dukungan.
- Dukungan dari GK.
- Komunikasi.



Modul: 2

Latihan: 2

Bertahan di Sekitar Area Penalti



Organisasi

- Area bermain: (60 x 60).
- Pemain No (16 pemain).
- Fase permainan (8 x 7 plus Gk).
- Tim bertahan bermain dengan (formasi 4 - 3 plus Gk).
- Permainan tim penyerang dengan (formasi 4 - 4).
- Pembela saat memenangkan bola mencoba menyelesaikannya dengan 5 operan.

Kemajuan

- Tambahkan satu pemain ke setiap tim, jadi tim bertahan harus menggunakan (formasi 4 - 2 plus GK).
- Tim penyerang harus dengan (formasi 3 - 3 plus pengumpan).

Faktor faktor kunci

- Pertahankan dalam untuk melindungi area penalti.
- Teknik bertahan.
- Menandai pemain.
- Tetap berdiri.
- Jangan mengakui kesalahan.
- Tunjukkan pemain di luar jauh dari area penalti.
- Penutup dan dukungan.
- Dukungan dari GK.
- Komunikasi.



Modul: 2

Latihan: 1

Menekan Game sebagai Tim dalam Menyerang Ketiga



Organisasi

- Area bermain: (35 x 40).
- Pemain Tidak Ada (8 pemain plus pengumpan).
- Kedua tim bermain dengan (1 - 2 - 1 formasi).
- Pengumpan tidak diizinkan untuk bergabung dengan tim.
- Mulai bermain dari feeder yang memberi makan tim penyerang dengan bola.
- Penyerang harus mencetak 2 gol mini.
- Pembela mencoba untuk memenangkan bola dan mencetak gol dalam 2 gol mini.

Faktor faktor kunci

- Pemain terdekat pergi ke bola dan pendukung lainnya.
- Lapisan terdekat menekan bola.
- 1 x 1 di pertahanan.
- Menantang .
- Mencegah lawan berbelok.
- Melacak bola.
- Jika bola dimainkan di lini tengah dan forward drop dan mencoba untuk berada di belakang bola.
- Bermain agresif.
- Pindah sebagai satu unit.



Modul: 2

Latihan: 2

Menekan Game sebagai Tim dalam Menyerang Ketiga



Organisasi

- Area bermain: (45 x 60) dengan 3 gol kecil di garis kotak dan satu gol besar di ujung area.
- Pemain No (14 pemain). Fase permainan
- (6 ditambah GK x 7).
- Permainan tim bertahan (formasi 3 - 3 plus GK).
- Permainan tim penyerang dengan (formasi 4 - 2 - 1) plus pengumpan. Pengumpan tidak diizinkan untuk bergabung dengan tim.
- Mulai bermain dari feeder yang dia pilih dari salah satu fullback untuk dimainkan. Pemain bertahan mulai menyerang bola sebagai sebuah kelompok, ketika mereka memenangkan bola, cobalah untuk mencetak gol dalam salah satu dari tiga gol kecil.

Faktor faktor kunci

- Pemain terdekat pergi ke bola (No 11 atau 7) dan pendukung lainnya.
- Menutup bola lebih awal (No 10, 8, 6).
- Mencegah lawan berbelok.
- Menantang .
- Melacak bola.
- Jika bola dimainkan di lini tengah dan forward drop dan mencoba untuk berada di belakang bola.
- Bermain agresif.
- Pindah sebagai satu unit.



Modul: 2

Latihan: 1

1 x 1 serangan



Organisasi

- Area bermain: (setengah lapangan).
- Pemain No (4 pemain) (1 bek 1 penyerang 1 GK 1 feeder).
- Memulai permainan dari feeder yang dia beri makan (No 9) dengan (operan yang berbeda) dari posisi gelandang.
- Pemain penyerang menerima bola dengan giliran dan menghadapi gawang dan mencoba untuk mengalahkan pemain bertahan dan mencetak gol.

Faktor faktor kunci :

- Kesadaran.
- Menerima frommovement.
- Kualitas penerimaan dan pemalikan.
- Melindungi bola.
- Harus melihat posisi bek untuk mengatur bola.
- Sentuhan pertama harus positif.
- Cobalah untuk mengalahkan lawan dengan cepat.
- Gunakan keahlian Anda untuk mengatasi bek dengan menggiring bola.
- Finishing yang bagus.



Modul: 2

Latihan: 2

1 x 1 serangan



Organisasi

- Area bermain: (setengah lapangan).
 Pemain No (4 pemain) (1 bek 1 penyerang 1 GK 1 feeder).
- Mulai bermain dari feeder, dia memainkan bola ke pemain (No 9) dari sisi kanan dan kiri dan juga dari depan.
- Pemain penyerang menerima bola dengan giliran dan menghadapi gawang dan mencoba untuk mengalahkan pemain bertahan dan mencetak gol.

Faktor faktor kunci :

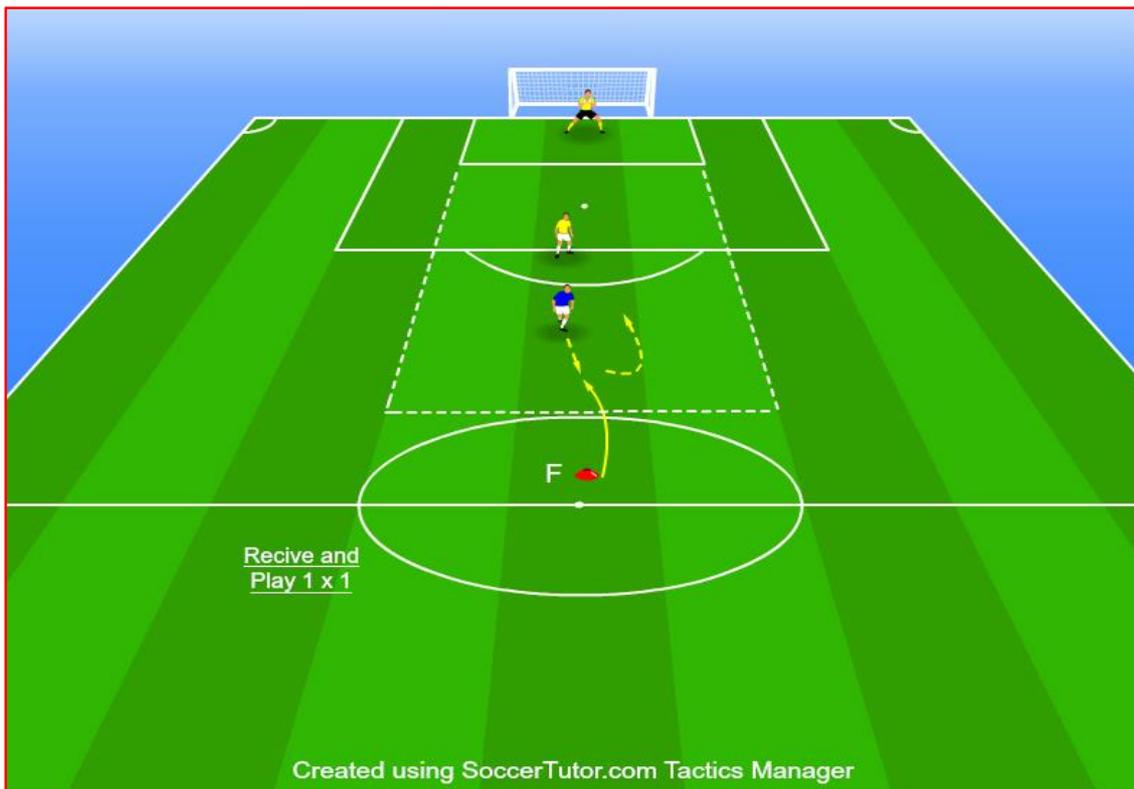
- Kesadaran.
- Menerima frommovement.
- Kualitas penerimaan dan pemalikan.
- Melindungi bola.
- Harus melihat posisi bek untuk mengatur bola.
- Sentuhan pertama harus positif.
- Gunakan ruangnya.
- Cobalah untuk mengalahkan lawan dengan cepat.
- Gunakan keahlian Anda untuk mengatasi bek dengan menggiring bola.
- Finishing yang bagus.



Modul: 2

Latihan: 3

1 x 1 serangan



Organisasi

- Area bermain: (50 x 20).
- Pemain No (4 pemain) (1 bek 1 penyerang 1 GK 1 feeder). Bek harus menandai striker.
- Mulai bermain dari feeder hingga dia memainkan bola ke pemain (No 9).
- Striker mencoba untuk kehilangan marking sebelum menerima bola dengan cara curang atau berlari dan mengubah arah untuk menerima bola.
- setelah menerima bola ia harus berbalik dan menghadapi gawang dan mencoba untuk mengalahkan bek untuk mencetak gol.

Faktor faktor kunci :

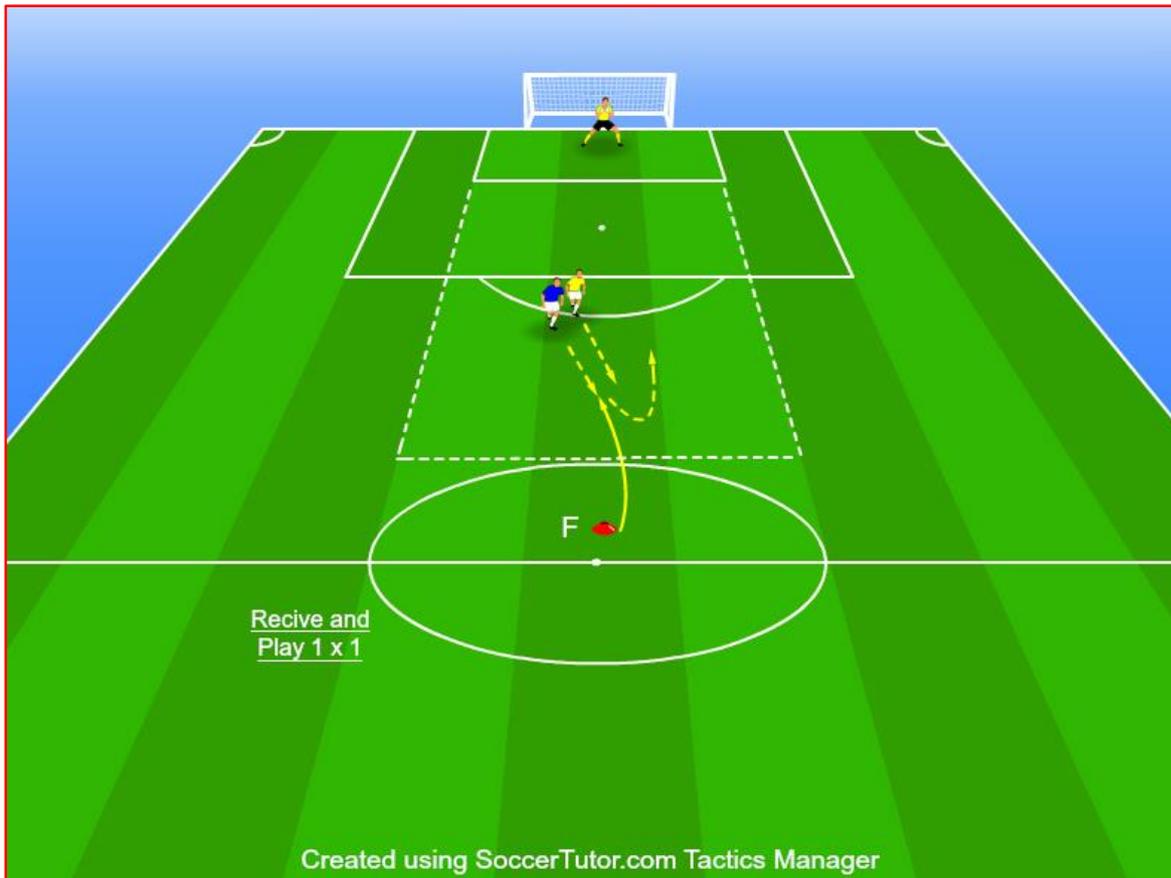
- Kesadaran.
- Gerakan.
- Menerima dari gerakan.
- Kualitas penerimaan dan pembalikan.
- Melindungi bola.
- Harus melihat posisi bek untuk mengatur bola. Sentuhan pertama harus positif.
- Gunakan ruang.
- Cobalah untuk mengalahkan lawan dengan cepat.
- Gunakan keahlian Anda untuk mengatasi bek dengan menggiring bola. Finishing yang bagus.



Modul: 2

Latihan: 4

1 x 1 serangan



Organisasi

- Area bermain: (50 x 20).
- Pemain No (4 pemain) (1 bek 1 penyerang 1 GK 1 feeder). Bek harus menandai striker.
- Mulai bermain dari feeder yang dia mainkan kepada pemain (No 9).
- Striker mencoba menerima bola dan berbelok di bawah marka tanpa kehilangan bola. Pemain penyerang menerima bola dengan giliran dan menghadapi gawang dan mencoba untuk mengalahkan bek dan penyelesaian akhir.

Faktor faktor kunci :

- Gerakan.
- Menerima frommovement.
- Kualitas penerimaan dan pembalikan.
- Melindungi bola.
- Lindungi bolanya.
- Harus melihat posisi bek untuk mengatur bola.
- Sentuhan pertama harus positif.
- Gunakan ruangnya.
- Cobalah untuk mengalahkan lawan dengan cepat.
- Gunakan keahlian Anda untuk mengatasi bek dengan menggiring bola.
- Finishing yang bagus.



Modul: 2

Latihan: 1

Pelatihan Posisi



Organisasi :

- Area bermain: (40 x 60).
- pemain Tidak: (12 pemain ditambah GK).
- fase permainan (6 ditambah GK x 6).
- Latihan: dimulai dengan kiper yang mengoper ke bek tengah (No 4).
- Permainan tim penyerang (4 - 1 - 1) dan mencoba mencetak gol pada 3 gol mini.
- bermain tim bertahan (4 - 2) dan mencoba mencetak gol besar.

Faktor faktor kunci :

- Mempertahankan posisi.
- Tim menyebar.
- Membangun.
- Penyesuaian gerakan.
- Gunakan spasi untuk menerima bola.
- Berikan lebar.
- Jaga kepemilikan.
- Bermain kombinasi.
- Selesai.



Modul: 2

Latihan: 2

Pelatihan Posisi - Game Tumpang Tindih



Organisasi :

- Area bermain: (50 x 60).
- pemain No: (6 + 2NP x 6) (situasi menjadi 8 x 6).
- Latihan: dimulai dengan kiper yang mengoper ke rekan setimnya (No 10).
- Satu pemain dari masing-masing tim diizinkan masuk ke sayap.
- Juga salah satu Np yang terdekat bisa masuk sayap dan melakukan overlap.
- Tim bertahan saat memenangkan bola harus bermain (6 x 6), tidak diperbolehkan NP untuk terlibat.

- Penyerang ketika mereka mencetak gol setelah tumpang tindih mereka mendapatkan (2 poin), ketika mereka mencetak langsung mereka mendapatkan (1 poin).

Faktor faktor kunci :

- Tim menyebar.
- Ciptakan ruang untuk menerima bola.
- Berikan lebar.
- Pertahankan kepemilikan jika tidak bisa terus tumpang tindih dan coba pergi ke sisi lain.
- Permainan kombinasi di sayap
- Kualitas penyeberangan dari TN (dekat pos tengah - pos tengah - pos jauh).
- Selesai.



Modul: 2

Latihan: 1 Mengembangkan Permainan setelah Memperoleh Kepemilikan Bola



Organisasi :

- Area bermain: (sepertiga pertengahan).
- pemain Tidak (11 pemain ditambah GK).
- fase permainan (6 x 5 plus GK).
- permainan tim menyerang dengan (formasi 4-1) dan mereka mencetak gol pada 3 gol mini.
- permainan tim bertahan (formasi 3 - 3) dan mereka mencetak gol di tujuan besar.

Faktor faktor kunci :

- pada saat merebut kembali bola (tim menyebar).
- gerakan maju.
- bermain maju.
- mendukung rekan satu tim.
- jaga kepemilikan.
- ubah posisi.
- menciptakan keunggulan numerik.
- gunakan secara individual.
- lewati kecepatan.
- finishing.



Modul: 2

Latihan: 2 Mengembangkan Permainan setelah Memperoleh Kepemilikan Bola





Organisasi

Area bermain: 45 x 45 yard.

Nomor Pemain: 10 pemain (5 x 5 plus GK).

Saluran kanan lapangan (area yang diarsir) dikecilkan. (diagram 1).

MULAI- Pemain bertahan mengoper bola kembali ke GK yang harus dibagikan ke pemain penyerang. Latih tim bertahan (D).

Sertakan dua gol mini di ujung lapangan untuk dicetak oleh penyerang.

PROGRESI- Perluas nada ke area teduh. Ini bisa menjadi perkembangan bertahap (diagram 2).

Faktor faktor kunci

- Pembela kembali untuk menutupi GK karena bola awalnya dimainkan ke GK.
- Pergerakan pemain D- bek sayap bertahan untuk melebar dan menerima bola dari GK.

- Attacking D mencoba untuk maju dan mencetak gol melalui gol mini. Posisi tubuh- punggung
- penuh membuka tubuh dan mencoba bermain ke depan.
- Teknik distribusi GK.

- lemparan di bawah lengan.

- melempar lengan.

- menendang- tinggi dan jarak.

- akurasi passing.

- dan tiga bek.
- Pertahanan untuk menyerang.
- GK bergerak maju keluar dari kotak 6 yard saat permainan bergerak maju dalam penyerangan untuk menyapu belakang tiga bek.

- salah satu fokus utama dalam sesi ini adalah GK. Namun, yang tak kalah pentingnya adalah mendukung permainan dari sisa pemain outfield Defensive.



Modul: 2

Bermain Menyerang di Area Tengah

Latihan: 1



Organisasi :

- Area bermain (30 x 40).
- Pemain No (8 pemain ditambah GK dan 2 feeder). Fase permainan (4 + 2F x 4 plus GK).
- Skor tim menyerang pada gol besar.
- Skor tim bertahan pada salah satu dari 2 gol mini.
- Kami mulai dengan lawan pasif setelah bermain normal. Pengumpan bermain dengan tim penyerang dari luar zona.

Faktor faktor kunci :

- Ciptakan ruang dan gunakan.
- Gerakan pemain.
- Mainkan lebih dalam.
- Ubah posisi.
- Pertahankan posisi.
- Penyelesaian.
- Ikuti bidikan Anda.



Modul: 2

Latihan: 2

Central Attacking Play



Organisasi

Area bermain: (20 x 45 yard) Pemain No

(12 pemain).

Fase Permainan (6 penyerang x 5 bek ditambah GK)

MULAILAH :

- Pemain no (4) memainkan bola ke pemain no (5) dari garis tengah (atau sebaliknya). Kedua pemain kemudian dapat bergabung untuk mendukung tim penyerang.
- Tidak (4) dapat bermain untuk pemain menyerang manapun dalam posisi yang baik.

Faktor faktor kunci

- Kesadaran akan pemain luar angkasa dan lini tengah yang berada dalam posisi bagus.
- Menembak- tembakan awal, produk akhir- mencapai target.

Teknik Bagus- jenis giliran, tembakan, atau operan.

- Jadilah dinamis- pemain harus dinamis.
- terus bergerak untuk menyeret pemain bertahan keluar dari posisi, .. Umpan memberi dan pergi yang cepat.
- Sikap positif .

berharap untuk bergerak maju jika memungkinkan



- mengantisipasi rebound.
- gerakkan bolanya dengan cepat.
- membuat keputusan awal (misalnya umpan satu-dua cepat).

Mendukung permainan- misalnya pemain berlari dari area yang dalam (waktu dan sudut lari).

Variasi serangan- dalam ruang terbatas seperti itu, menekankan pentingnya passing pendek di sepanjang lantai dan permainan kombinasi cepat. Namun, bola loft panjang yang waktunya tepat untuk pemain yang melakukan lari yang baik dari dalam membantu menjaga pertahanan tetap menebak.



Modul: 2

Latihan: 1

Tingkatkan Crossing dan Finishing



Organisasi

- Area bermain: (45 x 50).
- Pemain Tidak Ada (10 pemain).
- 2 grup penyerang dengan 4 pemain ditambah 2GK.
- Memulai permainan dari (grup No1) A1 ke A2 yang ia kembalikan ke A1 bahwa ia memainkan bola panjang ke A4 sebagai pemain sayap kanan yang ia umpan ke A1 dan A2.
- Grup No 2 dimulai sama dengan sayap kiri.
- Kedua kelompok berganti dan menyerang dari sayap kanan.

Faktor faktor kunci :

- Kualitas passing dan penerimaan.
- Waktu berlari ke depan.
- Waktu berlari dan menyeberang.
- Penting dari sentuhan pertama.
- Pengambilan keputusan.
- Gerakan penyerang.
- Persilangan yang sulit di Gk.
- Kualitas persilangan di PTA.
- Jaga kontak dengan penyerang (winger).
- Kualitas finishing.
- Bekerja dari kedua sisi.



Modul: 2

Tingkatkan Crossing dan Finishing

Latihan: 2 Formasi Serangan (2-3-2) V Defense Crossing dan Finishing Practice



Organisasi :

- Nomor Pemain: (13 pemain ditambah GK)
- Area bermain: (setengah lapangan dengan 2 gol mini di garis tengah jalan dan 2 sayap di samping)
- Fase permainan: (7 x 6 plus GK).
- Tim penyerang dalam formasi 2 - 3 - 2 dan tim bertahan dalam formasi 4 - 2.
- Bola dimulai dengan pelatih di garis tengah jalan kami menilai anggota tim penyerang.

- Striker bekerja sama dan tidak diizinkan masuk ke sayap.
- Bek ketika mereka memenangkan bola mencoba mencetak gol di salah satu gol mini.

Kemajuan:

Mainkan normal (7 X 7) dan gunakan umpan silang.

Faktor faktor kunci :

- Waktu lari. Kontak
- pemain.
- Pemain pendukung memiliki bola. Jenis
- persilangan.
- Penyelesaian.



Modul: 2

Latihan: 3

Tingkatkan penyeberangan dan Finishing

main game



Organisasi

- Area bermain: (50 x 50).
- Pemain Tidak Ada (13 pemain).
- Mainkan (7 x 5 plus Gk).
- Latihan: dimulai dengan pengumpan yang lolos ke (A 4).
- Formasi tim penyerang (2 - 2 - 3). Formasi
- tim bertahan (2 - 2 - 1).
- Bermain normal dan kirim bola ke salah satu sayap (kanan atau kiri) untuk menyeberang. Pemain sayap harus
- bermain dari 2 sentuhan di sayap.
- Tim bertahan memiliki lima operan untuk dicetak dalam gol mini saat mereka memenangkan bola.

Kemajuan

- Pemain terdekat dari pemain sayap dapat melakukan permainan kombinasi dan umpan silang.

Faktor faktor kunci :

- Kualitas passing dan penerimaan.
- Waktu berlari ke depan.
- Pengaturan waktu berlari dan melintasi sayap.
- Penting dari sentuhan pertama.
- Tutupi tanah dengan cepat.



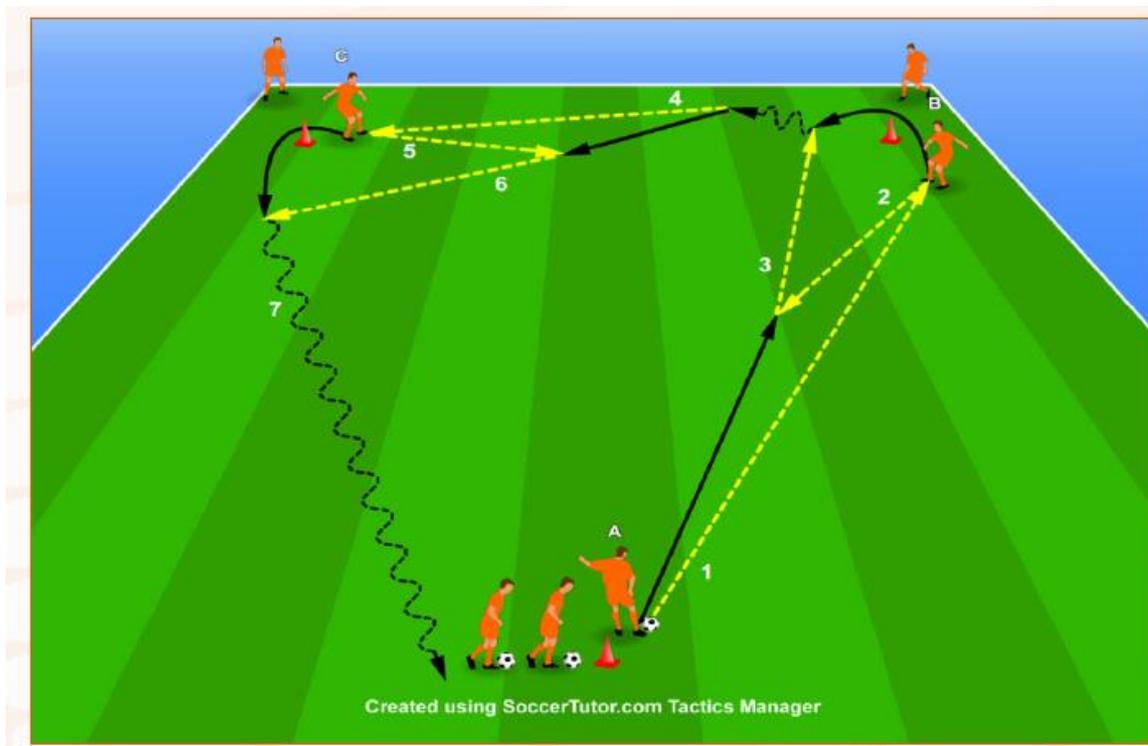
- Sikap positif .
 - Pengambilan keputusan.
 - Gerakan penyerang.
 - Keragaman salib. Persilangan
 - yang sulit di Gk.
-
- kualitas persilangan di PTA.
 - Jaga kontak dengan penyerang (winger).
 - Kualitas finishing.
 - Bekerja dari kedua sisi.



Modul: 2

Tingkatkan Permainan Kombinasi

Latihan: 1 Perkembangan Segitiga Kombinasi Dua Satu-Dua



Organisasi

- Area bermain: (25 x 15). Pemain
- No (9 pemain).
- Pemain A memainkan kombinasi 1 - 2 dengan pemain B yang berlari mengelilingi kerucut untuk menerima umpan balik
- Pemain B kemudian memainkan 1 - 2 kombinasi dengan pemain C yang menjalankan putaran kerucut untuk menerima umpan balik dan menyelesaikan urutan dengan menggiring bola ke posisi awal.

Faktor faktor kunci

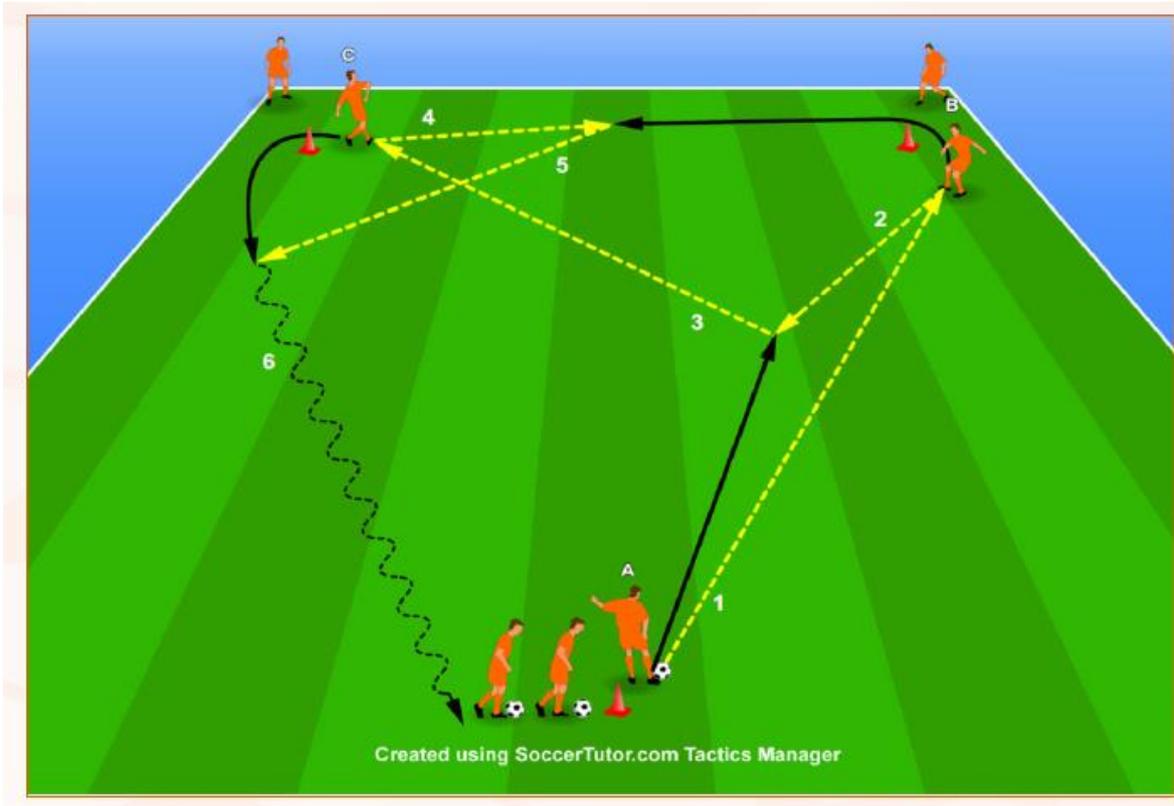
- Kualitas operan.
- Pengambilan keputusan.
- Pass back harus berada di depan pemain.
- Kaki yang cepat dan ringan untuk berlari mengitari kerucut dan memenuhi celah.
- Pemain C harus menyesuaikan kecepatan di sekitar kerucut kedua karena pengaturan waktunya sangat penting.



Modul: 2

Tingkatkan Permainan Kombinasi

Latihan: 2 Variasi Ganda Satu-Dua Kombinasi Segitiga



Organisasi

- Pemain A memainkan kombinasi 1 - 2 dengan pemain B dan melakukan operan ke pemain c.
- Pemain B berlari sepanjang jalan dan pemain C kemudian memainkan kombinasi 1 - 2 dengan pemain B.
- Pemain C bergerak di sekitar kerucut untuk menerima operan kembali dalam pelarian dan menyelesaikan urutan dengan menggiring bola ke posisi awal

Faktor faktor kunci

- Kualitas passing.
- Komunikasi.
- Pengambilan keputusan.
- Pengaturan waktu.
- Kontak pemain.
- Gerakan pemain.



Modul: 2

Tingkatkan Permainan Kombinasi di Ketiga Final

Latihan: 4

Posisi Khusus Kombinasi Pindah & Pindah



Organisasi :

- Area bermain: (setengah lapangan, kami membelahnya menjadi 2 bagian yang sama dan menandai 5 kerucut di setiap setengah).
- Nomor Pemain: (14 lapisan ditambah 2 GK)
- Kedua GK membentangi urutan pada saat yang sama dengan mengoper ke posisi bek tengah (CB) lalu ke (CM) dan ke (FB) dan ke (AM) dan ke (W) untuk menyelesaikan.

Faktor utama :

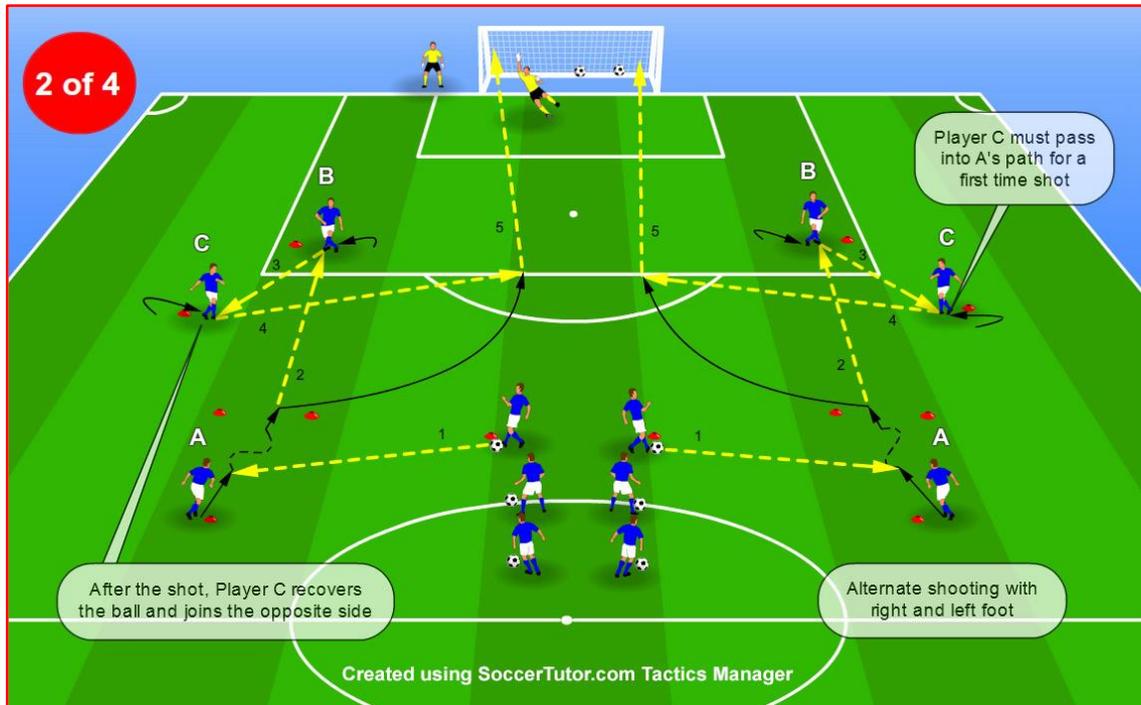
- Lakukan gerakan tepat waktu untuk menciptakan ruang.
- Memberi tanda di mana Anda menginginkan izin.
- Menggunakan komunikasi yang jelas
- Penyelesaian.



Modul: 2

Tingkatkan Permainan Kombinasi di Ketiga Final

Latihan: 5 Permainan Kombinasi Cepat hingga Akhiri dengan "Lari Orang Ketiga



Organisasi

- Area bermain: (setengah lapangan).
- Nomor Pemain: (12 pemain ditambah GK). Kami
- memiliki 2 kelompok penyerang.
- Pemain A, B, dan C bergabung untuk mengatur pemotretan.
- Pemain pertama lolos ke jalur pemain A. A yang menyentuh dan pas ke B.
- B mengembalikannya ke C sehingga dia mempersiapkannya ke A untuk menyelesaikannya.

Faktor utama :

- Menggunakan 1 sentuhan untuk menciptakan peluang mencetak gol yang jelas. Pengaturan waktu.
- Ciptakan ruang.
- Lihat posisi GK Finishing.
-



Modul: 2

Tingkatkan permainan kombinasi di Final Third

Latihan: 6



Organisasi :

- Area bermain: (setengah lapangan).
- Pemain Tidak Ada (11 pemain ditambah GK dan pengumpan).
- Fase permainan (6 x 5 plus GK).
- Permainan tim penyerang dengan (formasi 3 - 3).
- Tim bertahan bermain dengan (formasi 4 - 1).
- Lawan mulai pasif, setelah bermain normal.

Mulailah

- Pengumpan mulai bermain ke tim penyerang yang mereka coba ciptakan peluang untuk mencetak gol.
- Tim bertahan ketika mereka mencegat bola, mereka harus memainkan 4 operan dan menempatkan bola di zona berlawanan untuk mencetak gol.

Faktor faktor kunci :

- Jaga kepemilikan.
- Kecepatan operan.
- Ubah posisi.
- Gunakan lebar dan dalam.
- Kualitas operan.
- Gunakan keahlian Anda.
- Gunakan tembakan jarak jauh.
- Selesai.



Modul: 2

Tingkatkan Permainan Kombinasi di Ketiga Final

Latihan: 7



Organisasi

- Area bermain: (2 ketiga).
- Nomor Pemain: (15 pemain).
- Fase permainan (8 V 7).

- tim penyerang dalam 3 - 3 -2

formasi (A1 bertindak sebagai pengumpan).

- Tim bertahan memulai dengan formasi 3-2-1 plus GK.

MULAILAH:

- A1 memainkan bola ke A2 atau A3 yang kemudian harus mencoba untuk bermain maju ke lini tengah atau pemain depan untuk mencapai sepertiga terakhir.

- Jika tim bertahan memenangkan bola kembali, mereka memiliki lima sentuhan sebagai tim untuk mencoba mencetak gol melalui gol mini.



Faktor faktor kunci

- Pergerakan gelandang dan pusatkan ke depan untuk menciptakan pertukaran ruang dari posisi.
- Sikap positif A2 dan A3 untuk meneruskan bola ke pemain lebih jauh di lapangan.
- Berbagai opsi passing - bola pendek hingga kaki pemain depan yang telah menjatuhkan diri terlalu dalam.
 - Bola panjang melewati atas untuk diteruskan ke depan
 - kepada pemain sayap yang harus mencoba menyilang atau bergabung dengan penyerang.
 - Jenis operan- bola tinggi untuk menyundul atau bola rendah ke kaki- permainan berdasarkan kekuatan / atribut penyerang yang Anda miliki. Kualitas passing- mengenali momen untuk lulus berdasarkan gerakan ke depan.
 - Permainan kombinasi yang cerdas- penggunaan film, boneka, dan belokan.
 - Jangan memaksa bermain- pegang bola sampai peluang muncul memanfaatkan ruang.

Kemajuan

Memperkenalkan bek lebih lanjut untuk mempersulit tim penyerang

Tim penyerang harus melakukan sejumlah operan sebelum diizinkan untuk menembak

MODULE 3



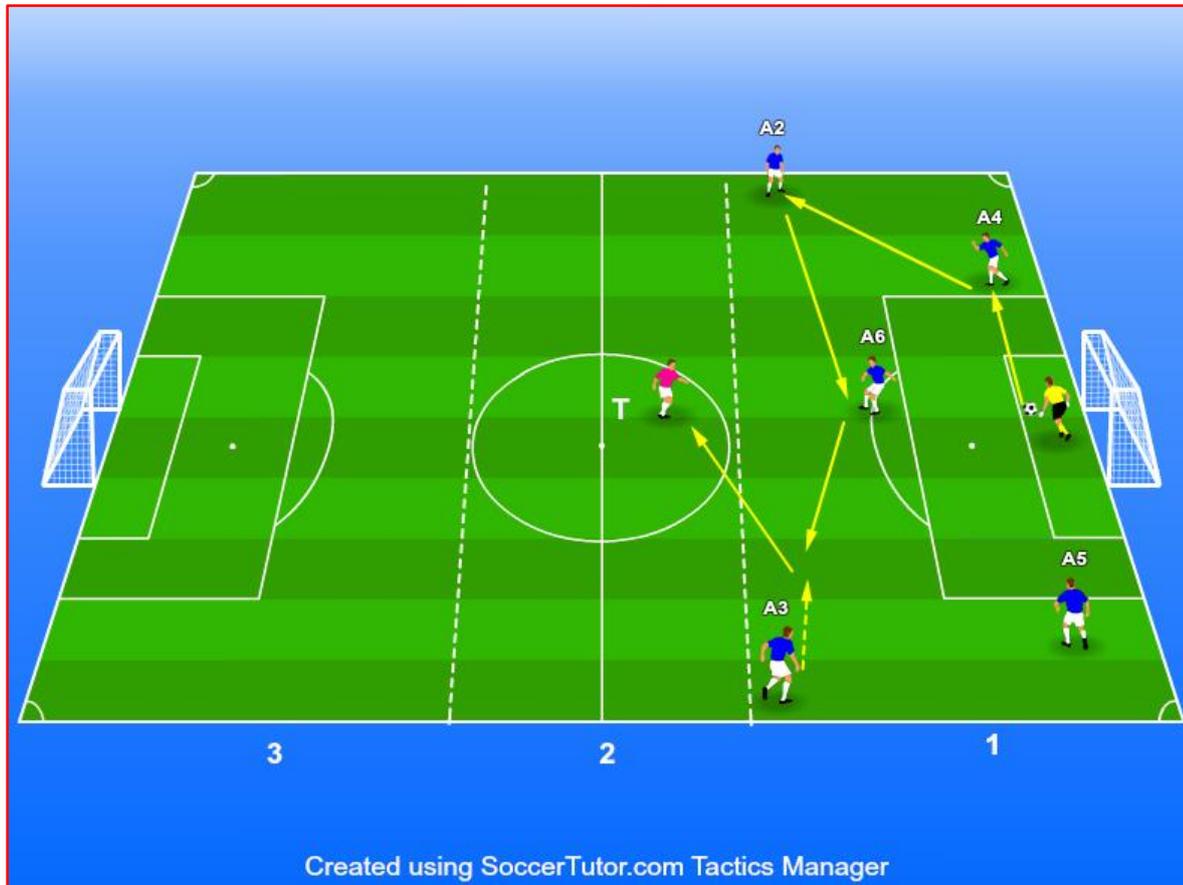


Modul: 3

Mainkan 4 - 3 - 3 Shape

Latihan: 1

Di pertahanan ketiga



Organisasi :

- Area bermain: bertahan ketiga
- Nomor Pemain: (5 pemain plus GK dan satu pemain target).
- Mulai bermain dari GK yang dia pilih salah satu pemain bek tengah (No 4 atau 5) dan mengoper kepadanya.
- Setelah 6 operan harus memberikan bola ke pemain target oleh salah satu bek sayap.

perkembangan:

- Tambahkan (3 pemain bertahan) untuk bermain melawan tim penyerang
- Formasi tim penyerang menjadi (3 - 2).
- Pembentukan tim bertahan menjadi (2 - 1)
- Fase permainan menjadi (5 plus GK X 3).

Faktor faktor kunci :

- menyebar.
- Dukungan GK.
- Bentuk tubuh .
- Bola beredar.
- Mainkan dari belakang dengan menggunakan umpan yang bagus.



- Dukung pemain yang memiliki. Ubah bola
- dari sisi ke sisi. Kualitas passing.
-
- Pertahankan kepemilikan.
- Pergerakan garis ke posisi maju.
- Jika ini tidak terjadi, gunakan bola panjang ke depan.



Modul: 3

Mainkan 4 - 3 - 3 Bentuk Di lini

Latihan: 2

tengah ketiga



Organisasi :

- Area bermain: area ketiga lini tengah.
- Nomor Pemain: (11 pemain plus pengumpan).
- Fase permainan (6 x 5).
- Permainan tim penyerang dengan (2 - 3 - 1 formasi).
- Bermain bertahan dengan (2 - 3 formasi).
- Mulai bermain dari pengumpan yang dia beri makan tim penyerang, dia memilih salah satu bek tengah

(No 4 dan 5) atau gelandang bertahan (No 6) dan berikan padanya. Lawan

- mulai pasif, setelah bermain normal.
- Tim penyerang bisa mencetak gol setelah 6 operan di salah satu dari (3 gol mini).
- Tim bertahan ketika mereka memenangkan bola, mereka mencetak gol dengan mengalihkan bola ke feeder.

perkembangan:

- Tambahkan (1 bek) untuk bermain dengan tim bertahan (formasi menjadi (2 - 3 - 1)
- Fase permainan menjadi (6 x 6).



Faktor faktor kunci :

- Kesadaran.
- menyebarkan.
- Mendukung pemain yang memiliki.
- Pergeseran bola.
- Kualitas passing.
- Berbalik.
- Berlari dengan bola.
- Dribbling.
- Ubah posisi.
- Jaga kepemilikan.
- Pergerakan garis ke posisi maju.



Modul: 3

Mainkan 4 - 3 - 3 Shape

Latihan: 3

Dalam menyerang setengah



- Area bermain: (70 x 60).
- Nomor Pemain: (18 pemain) + plus feeder.
- Formasi tim penyerang (4 - 3 - 3). Formasi tim bertahan (4 - 3).
- Mulai bermain dari feeder yang dia pilih salah satu bek tengah (No 4 atau 5) dan berikan kepadanya
- Tim penyerang mencoba untuk mencetak gol besar
- Tim bertahan ketika mereka memenangkan bola mereka mencoba untuk mencetak gol mini.

Kemajuan:

Tambahkan 3 pemain ke tim bertahan dan mainkan (11 x 11).

Faktor faktor kunci :

- menyebar
- Mendukung pemain yang memiliki
- Gerakan garis ke posisi maju
- Pergeseran bola
- Kualitas passing
- Berlari dengan bola



- Rotasi gelandang
- Dribbling
- Secara individual
- Penetrasi
- Gunakan ruang
- Ubah posisi
- Pertahankan kepemilikan
- Penyelesaian



Modul: 3

Mainkan 4 - 4 - 2 Shape

Latihan: 1

Building up attack



Organisasi :

- Area bermain: (bertahan dan sepertiga lini tengah).
- Nomor Pemain: (10 pemain ditambah GK dan).
- Memulai permainan dari GK yang dia pilih salah satu pemain bek tengah (No 4 atau 5) dan mengoper kepadanya
- Setelah 8 - 10 operan harus mencetak skor dengan memasuki gerbang besar.

perkembangan:

- Tambahkan (6 pemain bertahan dengan bentuk 3 - 3) untuk bermain melawan tim penyerang
- Fase permainannya adalah (10 x 6).

Faktor faktor kunci :

- menyebar
- rotasi bola
- Dukungan GK
- Mainkan dari belakang dengan umpan yang bagus.
- Bentuk tubuh



- Bola beredar
- Mendukung pemain yang menguasai
- Mengganti bola dari sisi ke sisi Kualitas
- passing
- Secara individual
- Pertahankan kepemilikan
- Gerakan garis ke Penyesuaian posisi lanjutan
-
- Membangun kembali.



Modul: 3

Mainkan 4 - 4 - 2 Shape

Latihan: 2

Menggabungkan skor dari umpan silang dalam 4 - 4 - 2



Organisasi :

area bermain: (setengah lapangan).

pemain Tidak: (6 pemain ditambah pengumpan x Gk).

- Formasi tim penyerang (4 - 2).
- Memulai permainan dari feeder yang dia operasikan ke salah satu gelandang tengah (No. 6 atau 8).
- Pemain No 6 bermain di sayap kanan, dia bermain untuk striker no 10 dan mengembalikan bola ke gelandang tengah (bermain sebagai segitiga).
- Gelandang tengah mengganti bola ke sayap kiri N o 11.
- Gelandang tengah kiri (No 8) melakukan overlap di sekitar pemain sayap kiri dan menerima bola dan umpan silang.
- Pemain (No. 9 & 10 & 7 & 8) menangani umpan silang dan penyelesaian.

Faktor utama

- menyebar
- Mendukung pemain yang memiliki
- Ubah bola dari sisi ke sisi



- Ubah posisi
- Kualitas passing
- Gunakan keterampilan
- Penyelesaian
- Melambung



Modul: 3

Mainkan bentuk 4 - 4 - 2. Bermain

Latihan: 3

di babak penyerangan



Organisasi :

- Area bermain: (3 kuartal).
- Nomor Pemain: (22 pemain).
- Fase permainan (11 x 11)
- Formasi tim penyerang (4 - 4 - 2).
- Pembentukan tim bertahan (4 - 3 - 3).
- Mulailah
- dari GK mulai bermain ke salah satu pemain bek tengah (No 4 atau 5) dan dukungan
- Tim mulai menyerang dan mempertahankan bentuk tim

Faktor faktor kunci

- Kesadaran
- menyebar
- Gerakan garis ke posisi maju
- Dukungan GK
- Bentuk tubuh
- Bola beredar
- Mendukung pemain yang memiliki



- Ubah bola dari sisi ke sisi Ubah posisi
-
- Kualitas passing
- Secara individual
- Penetrasi
- Pertahankan kepemilikan
- Membangun kembali.
- finishing



Modul: 3

Variasi Kepemilikan Game Sisi Kecil dari

Latihan: 1

permainan dan penilaian



Organisasi :

- Area bermain: (45 x 40)
- Nomor Pemain: (12 pemain ditambah 2 GK).
- Fase permainan: (4 + 4 pemain suporter x 4).
- Pemain pendukung bermain di kotak kecil (5 kali 5).
- The Practice: dimulai dengan penjaga yang mengoper ke pemain di zona.
- Tim yang menguasai bola menggunakan pemain di kotak
- Pemain dalam kotak diizinkan untuk memainkan 1 operan kepada rekan setimnya di setiap zona.
- Pemain dalam permainan persegi dengan satu sentuhan.
- Tim mana pun ketika skor dapat memulai kembali serangan dari gawangnya.
- Setiap (4 menit) dapat mengubah pemain di luar dengan pemain di dalam x (3 kali).

Kemajuan:

Mainkan satu dan dua sentuhan

Faktor faktor kunci

- Kualitas passing.
- Perubahan posisi
- Gunakan jenis passing



- Menciptakan pemain keunggulan numerik. Permainan
- kombinasi
- Sentuhan pertama yang penting
- Pengambilan keputusan
- Penyelesaian



Modul: 3

Variasi Game Sisi Kecil

Latihan: 2

Mainkan 3 + 3 x 3



Organisasi :

- Area bermain: (50 x 30)
- Nomor Pemain: (9 pemain ditambah 2 GK).
- Fase permainan: (3 + 3 pemain suporter x 3).
- Tim yang menguasai menggunakan pemain di garis akhir (pemain netral).
- Pemain netral menggunakan satu sentuhan.
- Tim yang memiliki skor dapat memulai kembali serangan dari skor gol yang sama di dalamnya.
- Tim bertahan tidak diperbolehkan masuk ke area tembak.

Faktor faktor kunci

- Kualitas passing.
- Perubahan posisi
- Membuat pemain keunggulan numerik.
- Serangan balik .
- Sentuhan pertama yang penting
- Pengambilan keputusan
- Selesai



Modul: 3

Variasi Game Sisi Kecil

Latihan: 3

4 x 4 membuat ruang dan menyelesaikan permainan sisi kecil



Organisasi :

Area bermain: (40 X 40). Nomor

Pemain: (10 pemain).

Fase permainan (5 x 5) (menyerang dan bertahan 3 gol).

Kemajuan:

- Mainkan dengan 2 sentuhan
- Tambahkan pemain netral (bermain dengan tim yang menguasai bola).

Faktor faktor kunci :

- penglihatan
- Pertahankan kepemilikan
- Gunakan umpan pendek
- Ubah posisi
- Ganti permainan
- Gunakan keahlian Anda
- Selesai



Modul: 3

Variasi Game Sisi Kecil

Latihan: 4

formasi spesifik 6 x 6 permainan sisi kecil



Organisasi :

- Area bermain: (50x50).
- Nomor Pemain: (12 pemain).
- Fase permainan (5 x 5 plus 2 GK)
- Latihan: dimulai dengan penjaga yang mengoper ke pemain (No 10, Latihan: dimulai dengan penjaga yang mengoper ke bek tengah (No 4).).
- Mainkan permainan sisi kecil normal (6 x 6) dengan 2 gol besar. Kedua tim
- bermain dengan (formasi 3 - 2).
- Latihan: dimulai dengan penjaga yang memberikan umpan kepada rekan satu timnya. Para pemain
- bermain di posisi tertentu.
- Menyelesaikan tujuan dan secara kolektif bertahan sebagai sebuah tim.

Kemajuan

- Tambahkan 2 bek tengah (No 5, 6) ke tim penyerang dan 2 fullback (NO 2, 3) ke tim bertahan dan bermain (7 x 7 plus GK).

- Mainkan 2 sentuhan

Faktor faktor kunci :

- Pertahankan posisi pemain
- Kembangkan membangun
- Pemain pendukung memiliki bola
- Mainkan
- Penyelesaian



Modul: 3

Variasi Game Sisi Kecil

Latihan: 5 Serangan balik cepat dengan permainan dukungan lebar dalam permainan sisi kecil 4 gol



Organisasi :

- Area bermain: (50 X 60).
- Nomor Pemain: (14 pemain).
- Fase permainan (5 x 5) menyerang bertahan 2 gol.
- Ada 2 pemain tambahan untuk setiap tim yang berada di 4 zona samping (5 x 30 yard).

- Satu tim mulai menguasai dan menyerang 2 gol (dengan menggunakan pemain mereka).
- Jika tim bertahan memenangkan bola, mereka harus melakukan operan melebar ke salah satu rekan satu tim mereka di zona samping dan melakukan serangan balik cepat.

Faktor faktor kunci :

- Transisi cepat
- Ubah posisi
- Membuat pemain yang melakukan intersep ke tepian bola tidak menggantung di atasnya tetapi melepaskan bola dengan cepat
- Pemain menembak dengan cepat



Modul: 3

Serangan balik

Latihan: 1



Organisasi :

- Area bermain: (50 x 40)
- Nomor Pemain: (6 pemain ditambah 2 GK).
- Fase permainan: (3 x 3 ditambah 2 GK).
- Tim penyerang memulai serangan dari garis tengah area setelah menerima bola dari pelatih.
- Jika mereka mencetak gol mereka harus mengulangi serangan mereka
- Tim penyerang hanya memiliki waktu 20 detik untuk menyelesaikan serangan mereka, jika tidak bisa GK harus memulai serangan balik.
- Jika pemain bertahan mencegat bola, mereka harus melakukan serangan balik dan menyelesaikannya.

Faktor faktor kunci :

- Berpikir cepat
- Bertindak cepat
- Bermain cepat
- Bergerak maju



- Gunakan keahlian Anda (berlari dengan bola - dribbling - penetrasi). Gunakan bola panjang
-
- Ubah posisi
- Pemain pendukung memiliki
- penyelesaian bola



Modul: 3

Serangan balik

Latihan: 2



Organisasi :

- Area bermain: (75 x 40)
- Nomor Pemain: (12 pemain ditambah satu pemain target dan 2 GK).
- Fase permainan: (4 x 4 ditambah pemain target dan 2 GK).
- Tim penyerang dimulai dari garis tengah area setelah menerima bola dari pelatih.
- Jika mereka mencetak gol, mereka harus mengulangi serangan mereka melawan grup ketiga
- Tim penyerang hanya memiliki waktu 20 detik untuk menyelesaikan serangannya, jika tidak bisa, GK harus memulai serangan balik.

- Jika tim bertahan mengintersep bola mereka harus melakukan serangan balik dengan menggunakan pemain target (situasi permainan akan menjadi 5 x 2) dan menyelesaikan serangan balik mereka. Pemain target menjadi stabil.
-
- 2 pemain dari grup ketiga harus masuk, mereka harus melakukan peran bek (mereka bertahan melawan tim yang menerapkan serangan balik).

Faktor faktor kunci :

- Berpikir cepat
- Bertindak cepat
- Bermain cepat
- Mulai serangan dari (pemain target).



- Berhati-hatilah saat
- bergerak offside
- Gunakan keahlian Anda (berlari dengan bola - dribbling - penetrasi). Gunakan bola panjang
-
- Ubah posisi
- Pemain pendukung memiliki
- permainan kombinasi bola.
- Penyelesaian



Modul: 3

Serangan balik

Latihan: 3



Organisasi :

- Area bermain: (60 x 60)
- Nomor Pemain: (12 pemain ditambah 2 GK).
- Fase permainan: (bermain 6 x 6 ditambah 2 GK).
- Tim bertahan mulai bertahan dari tengah zona ketiga
- tim bertahan mencoba mencegah bola dan melakukan serangan balik dan menyelesaikan (situasi ini akan menjadi 6 x 3 kuartal menyerang)
- Jika tim penyerang mencetak gol, mereka harus mengulangi serangan mereka
- Tim penyerang hanya memiliki waktu 15 detik untuk menyelesaikan serangan mereka, jika tidak bisa GK harus memulai serangan balik.

Faktor faktor kunci :

- Berpikir cepat
- Bertindak cepat
- Bermain cepat
- gunakan (pemain tingkat lanjut).
- Jaga offside.



- Bergerak maju
- Gunakan keahlian Anda (berlari dengan bola - dribbling - penetrasi). Gunakan bola panjang
-
- Ubah posisi
- Secara individual
- Pemain pendukung memiliki
- permainan kombinasi bola.
- Penyelesaian



Modul: 3

Tingkatkan Flank Play

Latihan: 1



Organisasi :

- Area bermain: (setengah lapangan)
- Nomor Pemain: (5 pemain plus GK).

Mulailah

- Pembentukan tim adalah (2 - 3).
- Memulai permainan dari pemain tengah No 6 yang dia operasikan bola jauh ke striker No 9 yang dia kembalikan bola ke pemain No 6.
- Pemain No 6 mengubah arah bola ke sayap kanan ke sayap kanan No 7 dimana ia menerima bola dan bermain dengan pemain gelandang no 8 melakukan wall pass dan cross. 3 pemain harus menyelesaikan (No 9, 11, dan 8)
-
- Pemain no 6 harus mendukung dari belakang.

faktor faktor kunci :

- Kualitas passing dan penerimaan
- Bentuk tubuh untuk menerima (tubuh terbuka untuk maju pada sentuhan pertama).
- Winger - pergerakan gelandang ke posisiantisipasi.
- Kualitas penyeberangan.



- Ubah posisi
- Jaga kontak dengan penyerang (pemain sayap). Pilih momen yang tepat untuk menyeberang.
- Variasi persilangan (tiang dekat, tiang tengah dan tiang jauh). Bekerja dari kedua sisi.
- Penyelesaian



Modul: 3

Tingkatkan Flank Play

Latihan: 2



Organisasi :

- Area bermain: (setengah lapangan)
- Nomor Pemain: (5 pemain plus GK).

Mulailah

- Pembentukan tim adalah (3 - 2).
- Mulailah permainan dari pemain tengah No 6 yang mengoper bola jauh ke striker No 9 yang ia ubah arah permainan ke sisi sayap ke pemain No 7.
- Pemain gelandang No 8 pergi untuk mendukung pemain sayap dengan melakukan overlap atau underlap 3 pemain pergi untuk
- menangani umpan silang (No 9, 11 dan 7)
- Pemain no 6 harus mendukung dari belakang.

faktor faktor kunci :

- Kualitas passing dan penerimaan
- Bentuk tubuh untuk menerima (tubuh terbuka untuk maju pada sentuhan pertama).
- Winger - pergerakan gelandang ke posisiantisipasi.
- Waktu pemain tumpang tindih atau tumpang tindih.
- Kualitas penyeberangan.



- Ubah posisi
- Jaga kontak dengan penyerang (pemain sayap). Pilih momen yang tepat untuk menyeberang.
- Variasi persilangan (tiang dekat, tiang tengah dan tiang jauh). Bekerja dari kedua sisi.
- Penyelesaian



- Tetap berhubungan dengan penyerang (pemain sayap).
- Pilih momen yang tepat untuk menyeberang.
- Variasi persilangan (tiang dekat, tiang tengah dan tiang jauh).
- Bekerja dari kedua sisi.



Modul: 3

Striker untuk Menggabungkan Secara Efektif

Latihan: 1



Organisasi :

- Area bermain: (40 x 40)
- Nomor Pemain: (6 pemain ditambah GK).

Mulailah

- Fase permainan: (3 x 3 ditambah GK).
- Tim penyerang mulai dengan umpan pertama dari pengumpan dan mereka mencoba untuk mencetak gol
- Tim bertahan, ketika mereka memenangkan bola untuk mencetak gol mini.

Kemajuan

Lakukan overlap sebuah underlap (2 pemain masuk sayap).

faktor faktor kunci :

- Kualitas passing dan penerimaan
- Bentuk tubuh untuk menerima (tubuh terbuka untuk maju pada sentuhan pertama).
- Winger - pergerakan gelandang ke posisiantisipasi.
- Kualitas penyeberangan
- Waktu pemain untuk melakukan overlap atau underlap.
- Ubah posisi.



- Tetap berhubungan dengan penyerang (pemain sayap).
- Pilihan saat yang tepat untuk menyeberang.
- Variasi persilangan (tiang dekat, tiang tengah dan tiang jauh).
- Bekerja dari kedua sisi.



Modul: 3

Striker untuk Menggabungkan Secara Efektif

Latihan: 2



Organisasi :

- Area bermain: (2 ketiga)
- Nomor Pemain: (14 pemain ditambah GK).
- Fase permainan: (8 x 6 plus GK).

Mulailah

- A1 memainkan bola ke A2 atau A3 yang kemudian harus mencoba untuk bermain maju ke lini tengah atau pemain depan untuk mendapatkan sepertiga akhir
- Jika bertahan sebagai tim memenangkan bola, mereka memiliki lima sentuhan sebagai tim untuk mencoba mencetak gol melalui gol mini.

Kemajuan

- Tim penyerang harus melakukan serangkaian operan sebelum diizinkan untuk menembak.

Faktor faktor kunci

- Gerakan pusat ke depan ke luar angkasa
- Berlari diagonal untuk menciptakan ruang
- Komunikasi



- Sikap positif
- Rentang passing:
 - . bola pendek
 - . untuk pemain yang luas
 - . panjang
- Kualitas operan



Modul: 3

Mengalihkan Putar

Latihan: 1



Organisasi :

- Area bermain: (ukuran setengah lapangan penuh) dibagi menjadi 2 bagian antara saluran kecil dengan 4 gol mini 2 di ujung garis dan 2 di setengah garis lapangan.
- Nomor Pemain: (8 pemain + 2 pemain netral bermain dengan tim penyerang). Fase permainan: (4 ditambah 2 pemain NP x 4).
- Situasi menjadi 4 x 2 di setiap kuartal
- Hanya salah satu pemain NP yang bisa masuk ke area bermain, yang lain bisa mendukung dari channel.
- Tim penyerang harus bertukar permainan sebelum mereka mencetak gol.

Kemajuan

Mainkan 2 sentuhan untuk semua pemain dan 1 sentuhan untuk pemain NP.

faktor faktor kunci :

- Kesadaran
- Visi
- Positif sentuhan pertama
- Kualitas passing dan penerimaan
- Gunakan bola panjang



- Gunakan keahlian Anda
- Mendukung pemain yang memiliki
- Komunikasi
- Gunakan ruang
- Permainan kombinasi
- Penyelesaian



Modul: 3

Mengalihkan Putar

Latihan: 3

Beralih permainan melalui penjaga gawang



Organisasi :

- Area bermain: (ukuran setengah lapangan penuh) dengan 4 gerbang kecil di garis tengah lapangan.
- Nomor Pemain: (14 pemain).
- Fase permainan: (7 ditambah GK x 6 pemain).
- Permainan tim penyerang dengan (4 - 3 ditambah formasi GK) mencoba mengalihkan bola dari sisi ke sisi dan mencetak gol di gerbang kecil
- Permainan tim bertahan dengan (formasi 4 - 2) harus bertindak menekan lawan dan mencetak gol. Mulailah dengan menekan pasif kemudian ubah ke tekanan penuh juga gunakan (man marking).

faktor faktor kunci :

- Kesadaran
- Visi
- Positif sentuhan pertama jauh dari tekanan lawan
- Kualitas passing dan penerimaan
- GK terlibat penuh dalam membantu tim mengganti permainan.
- Gunakan bola panjang
- Mendukung pemain yang memiliki
- Komunikasi GK untuk mendukung rekan satu tim.



- Gunakan keahlian Anda
- Komunikasi
- Gunakan ruang
- Permainan kombinasi
- Penyelesaian

Modul: 3

Mengalihkan Putar

Latihan: 4

Beralih permainan untuk menciptakan peluang gol dalam 7 x 7 (+ 2)

Game sisi kecil



Organisasi :

- Area bermain: (60 x 40).
- Nomor Pemain: (16 pemain).
- Fase permainan: (6 x 6 pemain ditambah 2 GK dan 2 pemain ekstra netral).
- Formasi kedua tim (3 - 2 - 1).
- Latihan dimulai dengan salah satu kiper.
- Pemain netral dibatasi hingga 3 sentuhan dan tidak diizinkan meninggalkan zona sisi yang ditandai.

- Tujuan kedua tim adalah untuk beralih permainan dari satu zona sisi (sayap) ke zona lain. Kedua pemain netral harus menyentuh bola sebelum tim diizinkan menembak ke gawang.

faktor faktor kunci :

- Kelola tim bertahan untuk memastikan mereka bertahan secara terorganisir, menjaga tekanan, perlindungan dan keseimbangan sebagai unit yang kompak.
- Positif dari sentuhan pertama jauh dari tekanan lawan.
-
- GK terlibat penuh dalam membantu tim mengalihkan permainan.



- Gunakan bola panjang
- Dukung pemain yang memiliki
- Komunikasi GK untuk mendukung rekan satu tim. Permainan
- kombinasi
- Penyelesaian



Modul: 3

Skor Gol

Latihan: 1

Kombinasi menyerang untuk menyelesaikan satu - dua dan menembak



Organisasi :

Area Bermain: (Area 50 x 40 dengan 2 gol besar dan 2 kelompok pemain yang sama. Nomor Pemain: (8 pemain ditambah 2 Gk).

- Pemain A Memainkan wall pass dengan pemain B, menerima dan menembak ke gawang.
- Pemain yang menembak dapat bergabung dengan kelompok lawan.
- Pemain B stabil, dan dia berubah setelah 5 - 10 kali percobaan.
- Kami bermain di kedua arah.

Faktor utama :

- Gunakan sinyal verbal atau visual yang jelas
- Posisi tubuh yang bagus untuk menerima bola (setter).
- Seorang setter mengalihkan operannya ke jalur penembak.
- Gunakan verbal atau visual yang jelas
- Bidik dari pertama kali (gunakan teknik).
- Ikuti bidikanmu
- Selesai.



Modul: 3

Skor Gol

Latihan: 2

Kombinasi menyerang untuk menyelesaikan (set & spin)



Organisasi :

Area bermain: (50 x 40 dengan 2 gol). Nomor

Pemain: (8 pemain ditambah 2 GK).

- Saat pemain A menerima kembali bola kali ini, dia kemudian melakukan passing depan untuk pemain B.
- Segera setelah pemain B mengembalikan bola ke pemain A, dia melakukan putaran melengkung di sekitar kerucut (mengatur dan memutar gerakan) untuk menerima ruang dan menembak ke gawang.
- Pemain A kemudian pindah ke posisi B dan pemain berikutnya A memulai serangan baru.
- Pemain B memulihkan bolanya dan berlari untuk bergabung dengan grup di sisi berlawanan.

Faktor utama :

- Kualitas operan
 - Pengaturan waktu
 - Pemain depan mengoper di belakang ke jalur lari penembak demi putaran. Sebuah teknik
 - menembak
 - Ikuti bidikan Anda
- Selesai



Modul: 3

Skor Gol

Latihan: 3

Kombinasi menyerang untuk menyelesaikan (run - man ketiga)



Organisasi :

Area bermain: (50 x 40 dengan 2 gol besar). Pemain Tidak

Ada (8 pemain ditambah 2 GK).

- Pemain A mulai dengan bermain satu - dua dengan sisi berlawanan B1 segera setelah pemain B1 mengembalikan bola ke pemain A, pemain B2 melakukan lari melengkung (berputar) untuk menerima operan berikutnya (operan 3) di ruang angkasa dan menembak ke arah tujuan.
- Ubah lokasi pemain (pemain A pindah ke pemain B2, posisi s dan B2 berlari untuk bergabung dengan grup di sisi berlawanan).

Faktor utama :

- Gunakan sinyal verbal atau visual yang jelas
- Pemain harus mengadopsi posisi tubuh yang baik
- Umpan ke depan dimainkan di jalur run of shooter
- Mainkan umpan akurat dengan momentum ke depan yang bagus
- Teknik mengoper dan menerima serta menembak
- Ikuti tembakan Anda
- Mencari kesempatan kedua

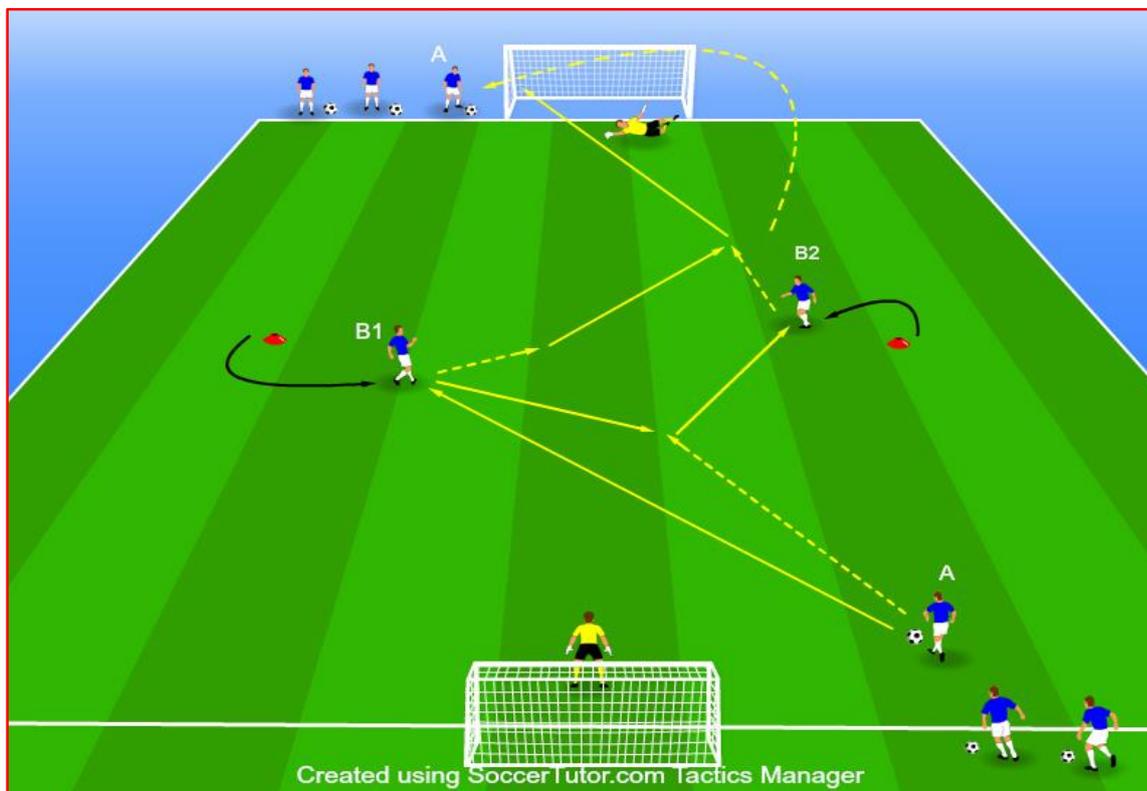


Modul: 3

Skor Gol

Latihan: 4

Kombinasi menyerang untuk menyelesaikan (set & satu - dua)



Organisasi :

Area bermain: (50 x 40 dengan 2 gol besar). Pemain Tidak

Ada (8 pemain ditambah 2 GK).

- Pemain A mulai dengan memainkan satu - dua dengan setter di sisi berlawanan (B1).
- Pemain A kemudian memantulkan operan berikutnya ke B2 yang telah check out dari cone.
- B2 kemudian memainkan permainan satu - dua dengan B1, mengambil bola kembali ke ruang angkasa dan menembak ke gawang.
- B2 kemudian berlari untuk bergabung dengan grup di sisi berlawanan dan pemain A mengambil (posisi penyetel).

Faktor utama :

- Gunakan sinyal verbal atau visual yang jelas
- Pemain harus mengadopsi posisi tubuh yang baik
- Umpan ke depan dimainkan di jalur run of shooter
- Mainkan umpan akurat dengan momentum ke depan yang bagus
- Waktu pergerakan
- Teknik mengoper dan menerima serta menembak
- Ikuti tembakan Anda
- Mencari kesempatan kedua



MODUL: 3

Game Menembak

Latihan: 5



Organisasi :

- Area bermain: (40 x 40).
- Nomor Pemain: (9 pemain).
- Fase permainan: (3 + NP x 3 + feeder).
- Tim yang menguasai bola memiliki 4 operan untuk dicetak.
- Jika tidak kami ganti bola ke tim lawan.
- NP bermain dengan tim yang menguasai bola.

Kemajuan:

- Tim yang menguasai permainan dengan satu sentuhan.

Faktor utama :

- Pemain harus mengadopsi posisi tubuh yang baik
- Pergerakan pemain NP yang bagus sesuai dengan posisi bola.
- Mainkan umpan akurat dengan momentum ke depan yang bagus
- Waktu pergerakan
- Teknik mengoper dan menerima serta menembak
- Bermain kombinasi.
- finishing
- Ikuti tembakan Anda
- Mencari kesempatan kedua



2019