

M1 - Passing dan Control Dasar

Materi program latihan ini disusun sebagai panduan latihan sepak bola berbasis Soccer Training.

Pemain	10-14
Area	25 x 25 meter
Bola	5-7 bola
Rompi	2 warna
Markers	10
Cones	14
Portable	-

Practice Objective

Melatih pergerakan tanpa bola

Pemanasan (15 Menit)

- Dynamic movement
- Passing bergerak

Latihan Inti (65 Menit)

- Rondo 4v1 (20 menit)
- Passing kombinasi segitiga (20 menit)
- SSG 3v3 possession game (25 menit)

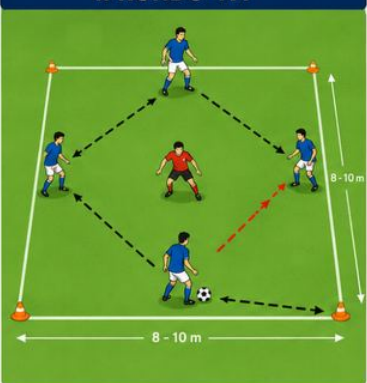
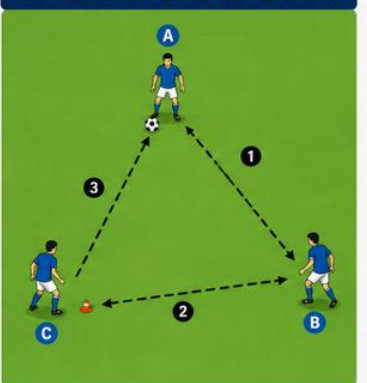
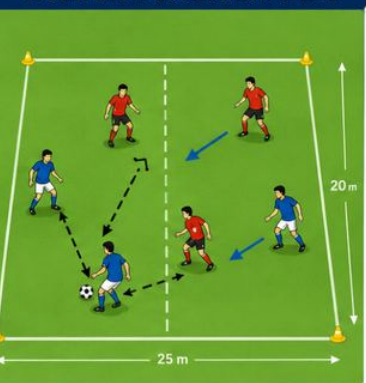
Coaching Points

- Posisi badan menghadap target
- Gunakan kaki bagian dalam saat passing
- Kontrol bola sentuhan pertama ke arah ruang
- Kepala terangkat sebelum mengoper
- Timing passing tepat
- Komunikasi antar pemain
- Bergerak setelah melakukan passing

Pendinginan (10 Menit)

- Jogging ringan
- Static stretching

Area Latihan

1. RONDO 4v1		2. PASSING KOMBINASI SEGITIGA		3. SSG 3v3 POSSESSION GAME	
					
COACHING POINT - Sirkulasi bola cepat - Kontrol orientasi badan terbuka - Gunakan 1-2 sentuhan - Komunikasi antar pemain - Gerak setelah mengoper - Defender menekan dengan timing tepat	VARIASI - Batasi sentuhan (1-2 touch) - Defender rotate tiap 1 menit - Poin jika berhasil 10 pass - Perbesar / perkecil area	COACHING POINT - Body position terbuka - Passing akurat dan tepat waktu - Kontrol bola sebelum passing - Komunikasi (nama, angka) - Gerakan setelah mengoper - Timing pergerakan ke ruang	VARIASI - Tambah pemain di tiap titik - Kombinasi one-two pass - Gunakan 1-2 sentuhan - Ubah arah (searah jarum jam atau berlawanan) - Tambah intensitas tempo	COACHING POINT - Pertahankan penguasaan bola - Buka ruang dan support - Passing pendek dan akurat - Gerak tanpa bola - Komunikasi terus menerus - Reaksi cepat saat kehilangan bola - Pressing setelah kehilangan bola	VARIASI - Batasi sentuhan (maks 2) - Poin jika 10 pass beruntun - Tambah / kurangi ukuran area - Tambah joker / netral player - Ubah target (oper ke cone garis)
TUJUAN Meningkatkan kontrol, passing cepat, pergerakan tanpa bola, dan pressing.		TUJUAN Meningkatkan passing akurat, kombinasi, timing, dan pergerakan tanpa bola.		TUJUAN Meningkatkan penguasaan bola, support play, transisi, dan pengambilan keputusan.	