

M2 - Support Play dan Pergerakan

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

Pemain	8-12
Area	20 x 20 meter
Bola	4-6 bola
Rompi	2 warna
Markers	8
Cones	12
Portable	-

Practice Objective

Meningkatkan Passing Kontrol bola

Pemanasan (15 Menit)

- Jogging ringan
- Dynamic stretching
- Passing berpasangan

Latihan Inti (65 Menit)

- Rondo 5 v 2 (20 menit)
- Support play game (20 menit)
- SSG Zona permainan (25 menit)

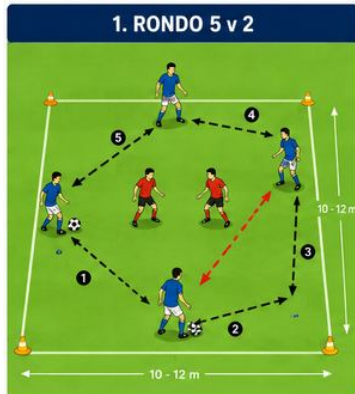
Coaching Points

- Selalu membuka ruang
- Bergerak mencari sudut dukungan
- Jarak antar pemain ideal
- Memberikan opsi passing
- Bergerak setelah memberi umpan
- Komunikasi aktif
- Scanning sebelum menerima bola

Pendinginan (10 Menit)

- Stretching
- Evaluasi singkat

Area Latihan


COACHING POINT

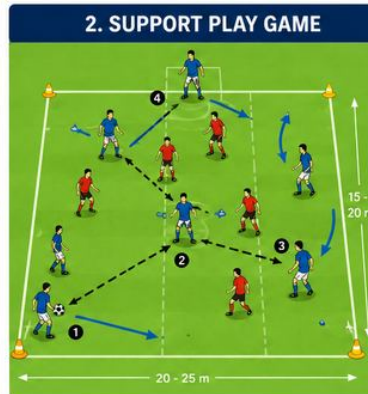
- Kontrol orientasi badan terbuka
- Passing cepat dan akurat
- Komunikasi antar pemain
- Gerak setelah mengoper
- Jaga jarak dan lebar area
- Defender menekan dengan timing tepat

VARIASI

- Batasi sentuhan (1-2 touch)
- Ganti peran setelah 5-10 kali operan berhasil
- Tambah 1 defender (5v3)
- Perkecil area

KETERANGAN

- = Pemain Penyerang
- = Pemain Bertahan
- = Passing
- = Tekanan / Intercept
- = Pergerakan Tanpa Bola
- = Cone / Marker


COACHING POINT

- Selalu buka ruang dan jadi opsi
- Gerak tanpa bola (create angle)
- Support dekat & jauh
- Passing sesuai kebutuhan
- Timing pergerakan tepat
- Komunikasi aktif

VARIASI

- Batasi sentuhan (maks 2)
- Poin untuk 10 passing beruntun
- Tambah / kurangi pemain
- Ganti posisi joker / neutral
- Main bebas dalam area

KETERANGAN

- = Tim Penyerang / Penguasaan
- = Tim Bertahan
- = Passing
- = Pergerakan Tanpa Bola
- = Cone / Marker


COACHING POINT

- Kuasai bola di tiap zona
- Transisi cepat antar zona
- Manfaatkan ruang yang kosong
- Support play di zona yang sama
- Penetrasi dari tengah ke zona serang
- Bertahan sesuai zona (jaga area)

VARIASI

- Batasi waktu penguasaan
- Poin jika bola berpindah zona
- Ganti jumlah pemain
- Tambah pemain joker di zona tengah
- Main bebas / target score

KETERANGAN

- = Tim A (Menguasai Bola)
- = Tim B (Bertahan)
- = Joker / Neutral (Optional)
- = Gawang
- = Passing
- = Pergerakan Tanpa Bola
- = Tekanan / Pressing