

M3 - Build Up Attack

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

Pemain	12-16
Area	35 x 40 meter
Bola	1 bola
Rompi	2 warna
Markers	12
Cones	16
Portable	-

Practice Objective

Membangun serangan dari bawah.

Pemanasan (15 Menit)

- Dynamic movement
- Passing bergerak

Latihan Inti (65 Menit)

- Rondo build up (20 menit)
- SSG 4v4 + 2 netral (20 menit)
- Build up ke mini goal (25 menit)

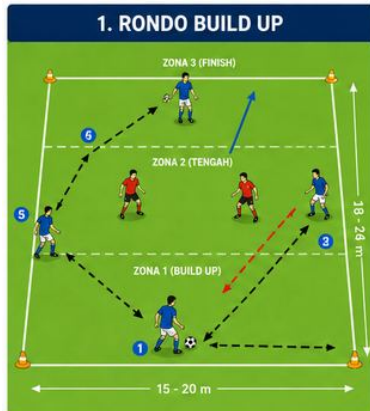
Coaching Points

- Bangun serangan dari belakang dengan tenang
- Pergerakan melebar untuk membuka ruang
- Passing cepat dan akurat
- Rotasi posisi pemain
- Gunakan support play
- Hindari panik saat ditekan lawan
- Switching play bila ruang tertutup

Pendinginan (10 Menit)

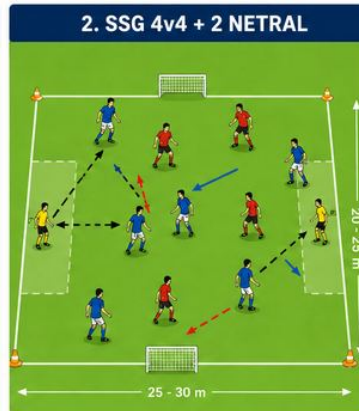
- Stretching otot kaki

Area Latihan



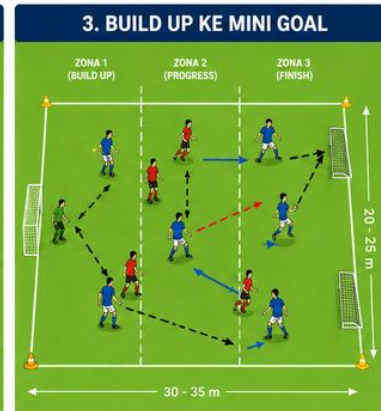
COACHING POINT	VARIASI
- Bangun serangan dari zona 1 - Sirkulasi bola sabar dan akurat - Manfaatkan lebar dan kedalaman - Pindahkan bola ke zona yang lebih tinggi - Komunikasi antar pemain - Timing pergerakan ke zona atas	- Batasi sentuhan (maks 2) - Tambah 1 defender (Rondo 5v3) - Gol hanya sah jika bola berhasil masuk zona 3 - Defender hanya boleh di zona tengah

KETERANGAN	
 = Pemain Penyerang	 = Passing
 = Defender	 = Pergerakan Pemain
	 = Tekanan / Intercept
	 = Cone / Marker
	 = Batas Zona



COACHING POINT	VARIASI
- Kuasai bola dan pertahankan penguasaan - Manfaatkan pemain netral untuk buka ruang - Pergerakan tanpa bola aktif dan cerdas - Passing pendek dan cepat - Ciptakan opsi passing (support angle) - Komunikasi dan kerja sama tim	- Batasi sentuhan (1-2 touch) - Ganti posisi netral - Tambah 1 pemain (5v5 + 2) - Poin jika 10 passing beruntun

KETERANGAN	
 = Tim A (Penyerang)	 = Passing
 = Tim B (Bertahan)	 = Pergerakan Pemain
 = Pemain Netral	 = Tekanan / Pressing
	 = Cone / Marker
	 = Gawang Mini



COACHING POINT	VARIASI
- Bangun serangan dari belakang dengan tenang - Manfaatkan lebar dan kedalaman - Pindahkan bola antar zona - Pergerakan tanpa bola untuk membuka ruang - Temukan pemain bebas di zona akhir - Selesaikan ke mini goal dengan akurat	- Batasi waktu build up (maks 10 detik) - Wajib melewati semua zona - Tambah defender di zona 2 - Poin ganda jika build up selesai dengan passing

KETERANGAN	
 = Tim Penyerang	 = Passing
 = Tim Bertahan	 = Pergerakan Pemain
 = Kiper	 = Tekanan / Pressing
	 = Cone / Marker
	 = Mini Goal