

M4 - Final Third Entry

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

Pemain	12-18
Area	40 x 45 meter
Bola	6-8 bola
Rompi	2 warna
Markers	12
Cones	18
Portable	-

Practice Objective

Masuk ke area pertahanan lawan bawah.

Pemanasan (15 Menit)

- Dribbling ringan
- Dynamic stretching

Latihan Inti (65 Menit)

- Rondo switching play
- Penetrasi area permainan
- SSG final third

Coaching Points

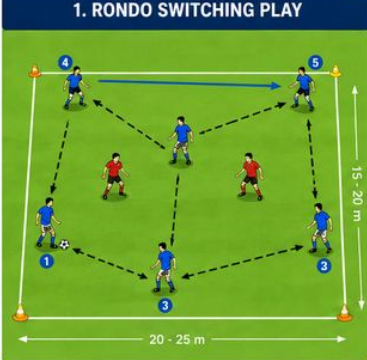
- Cari celah pertahanan lawan
- Percepat tempo serangan
- Kombinasi passing pendek
- Pergerakan tanpa bola aktif
- Pemain menyerang masuk ke area final third
- Ambil keputusan cepat
- Crossing dan through pass tepat waktu

Pendinginan (10 Menit)

- Stretching otot kaki

Area Latihan

1. RONDO SWITCHING PLAY

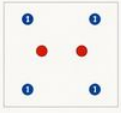


15 - 20 m
20 - 25 m

COACHING POINT	VARIASI
- Sirkulasi bola cepat dan akurat - Buka ruang dan jaga lebar - Lakukan switching play - Komunikasi antar pemain - Kontrol orientasi badan terbuka - Gerak setelah passing - Satu sentuhan / dua sentuhan	- Batasi sentuhan (1-2 touch) - Tambah 1 defender (Rondo 5v2) - Pindah zona setelah 5-10 pass - Wajib switching setiap 4 pass - Ganti posisi pemain setelah keberhasilan switching

KETERANGAN

- = Pemain Penyerang
- = Defender
- = Passing
- = Switching Play
- = Cone/Marker
- = Posisi Pemain



2. PENETRASI AREA PERMAINAN



15 - 30 m
30 - 35 m

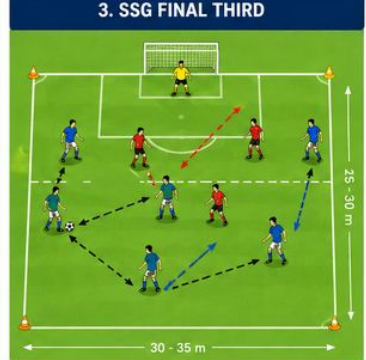
COACHING POINT	VARIASI
- Bangun serangan dari belakang - Temukan celah di zona 2 - Penetrasi dengan passing / dribbling - Pergerakan tanpa bola untuk membuka ruang - Kombinasi 1-2 dan overlapping - Keputusan cepat dan tepat - Selesaikan di zona akhir (finishing)	- Wajib minimal 1 penetrasi sebelum finish - Batasi waktu menyerang (10-15 detik) - Point jika berhasil penetrasi + finish - Tambah defender di zona 2 - Bebas / terarah penetrasinya

KETERANGAN

- = Tim Penyerang
- = Tim Bertahan
- = Kiper/Target
- = Passing
- = Penetrasi (Dribbling/Run)
- = Pergerakan Pemain
- = Cone/Marker
- = Mini Goal



3. SSG FINAL THIRD



25 - 30 m
30 - 35 m

COACHING POINT	VARIASI
- Masuk ke final third dengan percaya diri - Cari ruang di antara lini pertahanan - Support play dan pergerakan tanpa bola - Kombinasi passing cepat - Crossing / through pass tepat sasaran - Finishing ke arah gawang - Rebound dan second ball	- Point jika tercipta peluang tembakan - Batasi sentuhan (2-3 touch) - Pindah bola minimal 3 pemain sebelum tembakan - Ganti peran setelah 5 menit

KETERANGAN

- = Tim Penyerang
- = Tim Bertahan
- = Kiper
- = Passing
- = Pergerakan Pemain
- = Penetrasi / Through Pass
- = Cone/Marker
- = Gawang
- = Area Final Third

