

## M5 - Finishing Attack

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

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| <b>Pemain</b>   | 10-16         |
| <b>Area</b>     | 30 x 40 meter |
| <b>Bola</b>     | 8-10 bola     |
| <b>Rompi</b>    | 2 warna       |
| <b>Markers</b>  | 8             |
| <b>Cones</b>    | 14            |
| <b>Portable</b> | -             |

### Practice Objective

Penyelesaian akhir serangan lawan bawah.

### Pemanasan (15 Menit)

- Dribbling ringan
- Dynamic stretching

### Latihan Inti (65 Menit)

- Shooting combination
- Crossing finishing
- SSG target goal

### Coaching Points

- Fokus ke target gawang
- Shooting menggunakan teknik yang benar
- Sentuhan pertama mengarah ke shooting
- Timing finishing tepat
- Reaksi cepat terhadap rebound
- Percaya diri saat menembak
- Akurasi lebih penting dari kekuatan

### Pendinginan (10 Menit)

- Pendinginan aktif

### Area Latihan

### 1. SHOOTING COMBINATION



20 - 25 m

| COACHING POINT                                                                                                                                                                                                                                                                                | VARIASI                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Kombinasi passing cepat dan tepat</li> <li>Pergerakan tanpa bola (mencari ruang)</li> <li>One-two pass dan wall pass</li> <li>Timing lari untuk receive dan shooting</li> <li>Fokus pada kualitas shooting</li> <li>Komunikasi antar pemain</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ganti posisi pemain</li> <li>Tambah defender pasif/aktif</li> <li>Batasi waktu kombinasi</li> <li>Gunakan target kecil (sudut gawang)</li> </ul> |

**KETERANGAN**

- ⬆️ Pemain Penyerang
- ⬆️ Cone / Marker
- ⬆️ Gawang
- ➡️ Passing
- ➡️ Dribbling
- ➡️ Shooting
- ➡️ Urutan Gerakan



### 2. CROSSING FINISHING



25 - 30 m

| COACHING POINT                                                                                                                                                                                                                                                                                             | VARIASI                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuasai bola di sisi lapangan</li> <li>Lihat posisi rekan sebelum crossing</li> <li>Crossing akurat ke area berbahaya</li> <li>Penyerang bergerak ke target area</li> <li>Timing lari dan timing crossing tepat</li> <li>Finishing dengan tenaga dan arah</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crossing dari sisi kiri &amp; kanan</li> <li>Ganti jenis crossing (mendatar, lambung)</li> <li>Tambah defender</li> <li>Batasi jumlah sentuhan sebelum crossing</li> </ul> |

**KETERANGAN**

- ⬆️ Pemain Penyerang
- ⬆️ Pemain Bertahan
- ⬆️ Kiper
- ⬆️ Cone / Marker
- ➡️ Passing
- ➡️ Crossing
- ➡️ Pergerakan Lari
- ➡️ Dribbling



### 3. SSG TARGET GOAL



35 - 40 m

| COACHING POINT                                                                                                                                                                                                                                                                             | VARIASI                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Bangun serangan dari belakang</li> <li>Pertahankan penguasaan bola</li> <li>Manfaatkan ruang dan lebar lapangan</li> <li>Switching play untuk buka ruang</li> <li>Serangan cepat ke target goal</li> <li>Ambil keputusan cepat dan tepat</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Batasi sentuhan (maks 2/3)</li> <li>Tambah jumlah pemain netral</li> <li>Ganti posisi target goal</li> <li>Tentukan jumlah gol di target goal</li> </ul> |

**KETERANGAN**

- ⬆️ Tim Penyerang
- ⬆️ Tim Bertahan
- ⬆️ Kiper
- ⬆️ Cone / Marker
- ➡️ Passing
- ➡️ Pergerakan Pemain
- ➡️ Target Goal

