

M6 - Transition Attack

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

Pemain	12-18
Area	40 x 40 meter
Bola	6-8 bola
Rompi	2 warna
Markers	10
Cones	16
Portable	-

Practice Objective

Transisi cepat menyerang. lawan bawah.

Pemanasan (15 Menit)

- Dynamic movement
- Sprint ringan

Latihan Inti (65 Menit)

- Rondo transition
- Counter attack game
- SSG transisi cepat

Coaching Points

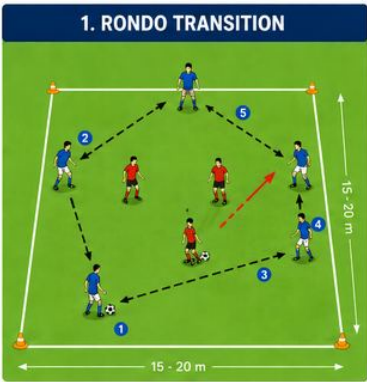
- Reaksi cepat setelah merebut bola
- Serangan dilakukan secepat mungkin
- Manfaatkan ruang kosong
- Forward pass lebih diprioritaskan
- Support pemain kedua dan ketiga
- Keputusan cepat
- Sprint menuju area menyerang

Pendinginan (10 Menit)

- Stretching seluruh tubuh

Area Latihan

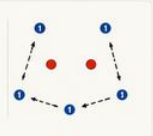
1. RONDO TRANSITION



COACHING POINT	VARIASI
- Jaga sirkulasi bola cepat dan akurat - Buat ruang dan dukung pemain yang membawa bola - Jika kehilangan bola, lakukan tekanan cepat (counter press) - Transisi dari bertahan ke menyerang secepat mungkin - Komunikasi dan fokus tinggi	5v2, 6v2 atau 6v3 - Batasi jumlah sentuhan (1-2 touch) - Tim yang merebut bola harus melakukan 5 pass untuk poin

KETERANGAN

- = Pemain Penyerang (Keepers)
- = Pemain Bertahan (Pressers)
- = Passing
- = Transisi setelah merebut bola
- = Pergerakan pemain
- = Cone / Marker



2. COUNTER ATTACK GAME



COACHING POINT	VARIASI
- Rebut bola dan segera cari peluang menyerang - Main cepat, 2-3 sentuhan pertama - Manfaatkan ruang kosong di belakang lawan - Pergerakan tanpa bola sangat penting - Selesaikan dengan finishing yang tepat	7v5, 8v6, 9v7 - Batasi waktu menyerang (8-10 detik) - Tambah pemain joker/netral di zona tengah - Ganti arah serangan (switch play) sebelum maju

KETERANGAN

- = Tim Penyerang
- = Tim Bertahan
- = Kiper
- = Passing
- = Pergerakan pemain
- = Pergerakan bertahan
- = Gawang



3. SSG TRANSISI CEPAT



COACHING POINT	VARIASI
- Begitu rebut bola, transisi dengan cepat - Serangan langsung ke area target - Manfaatkan lebar dan kedalaman lapangan - Pemain depan bergerak cepat menuju ruang kosong - Komunikasi dan keputusan cepat	8v8 + 2 netral atau 9v9 - Batasi waktu untuk mencetak gol setelah transisi (6-10 detik) - Netral hanya membantu tim yang menguasai bola - Ganti target goal (2 gawang berbeda)

KETERANGAN

- = Tim Penyerang
- = Tim Bertahan
- = Pemain Netral (Joker)
- = Kiper
- = Passing
- = Pergerakan pemain
- = Pergerakan bertahan
- = Gawang (Target)
- = Zona Netral

