

M7 - Pressing Bertahan

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

Pemain	12-18
Area	35 x 35 meter
Bola	5-7 bola
Rompi	2 warna
Markers	10
Cones	16
Portable	-

Practice Objective

Melatih pressing dan merebut bola menyerang. lawan bawah.

Pemanasan (15 Menit)

- Agility movement
- Passing cepat

Latihan Inti (65 Menit)

- Rondo pressing
- Pressing zone game
- SSG high pressing

Coaching Points

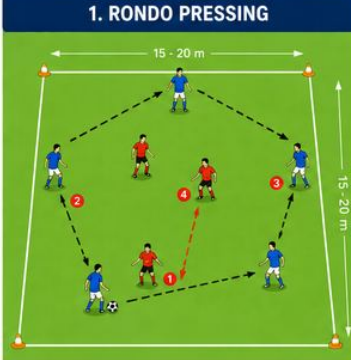
- Tekan lawan secara bersama
- Tutup jalur passing
- Komunikasi antar pemain bertahan
- Body position mengarahkan lawan
- Pressing pada waktu yang tepat
- Jarak antar lini rapat
- Agresif namun tetap disiplin

Pendinginan (10 Menit)

- Jogging ringan

Area Latihan

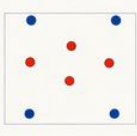
1. RONDO PRESSING



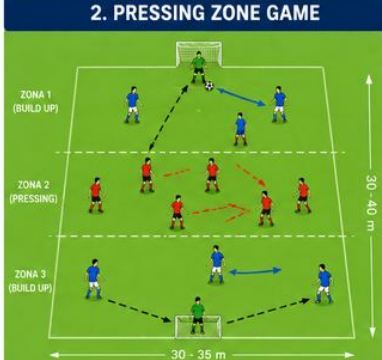
COACHING POINT	VARIASI
- Pressing secara kolektif - Dekatkan jarak antar pemain - Tutup passing line ke depan - Paksa lawan bermain ke satu sisi - Komunikasi dan trigger press - Rebut bola secepat mungkin - Transisi cepat setelah menang bola	4v2, 5v2, 5v3 - Batasi sentuhan (1-2 touch) - Tambah 1 pemain bertahan - Pindah posisi setelah berhasil merebut bola

KETERANGAN

- = Pemain Penguasaan
- = Pemain Pressing
- = Passing
- = Gerakan Pressing
- = Cone / Marker
- = Urutan Pressing



2. PRESSING ZONE GAME



COACHING POINT	VARIASI
- Tekanan di zona tengah (zona pressing) - Tutup akses ke zona 1 dan 3 - Main compact dan rapat - Pressing trigger: passing ke belakang atau sentuhan buruk - Rebut bola dan transisi cepat - Komunikasi antar lini	6v4 + 2 GK - Batasi waktu melewati zona (5-8 detik) - Tambah pemain netral di zona 1 & 3 - Ganti ukuran dan lebar zona - Point jika berhasil merebut bola di zona 2

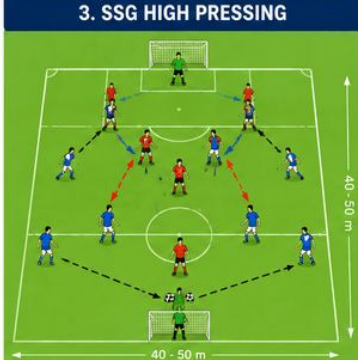
KETERANGAN

- = Tim Penguasaan
- = Tim Pressing
- = Goalkeeper
- = Passing
- = Gerakan Pressing
- = Pergerakan Pemain
- = Gawang

Z1
 Z2
 Z3



3. SSG HIGH PRESSING



COACHING POINT	VARIASI
- Pressing tinggi sejak lawan build up - Tutup passing lane dan ruang di belakang - Paksa lawan bermain ke samping - Koordinasi antar lini (depan, tengah, belakang) - Pressing trigger: back pass, touch jauh, kontrol buruk - Rebut bola dan serang cepat ke gawang	8v8, 9v9, 10v10 - Batasi waktu untuk menyerang (10 detik) - Point jika mencetak gol setelah melakukan pressing - Tambah target kecil di sisi untuk transisi cepat

KETERANGAN

- = Tim Pressing
- = Tim Bertahan
- = Goalkeeper
- = Passing
- = Gerakan Pressing
- = Pergerakan Pemain

