

M8 - Marking dan Intercept

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

Pemain	10-14
Area	25 x 30 meter
Bola	4-6 bola
Rompi	2 warna
Markers	8
Cones	12
Portable	-

Practice Objective

Menjaga lawan dan membaca operan.

Pemanasan (15 Menit)

- Reaction movement
- Passing bergerak

Latihan Inti (65 Menit)

- 1v1 defending
- Intercept passing drill
- SSG bertahan zona

Coaching Points

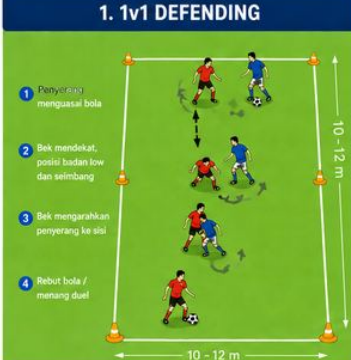
- Fokus pada pergerakan lawan
- Jaga jarak marking ideal
- Posisi badan siap memotong bola
- Antisipasi arah passing lawan
- Komunikasi dengan rekan
- Jangan mudah kehilangan fokus
- Intercept dengan timing tepat

Pendinginan (10 Menit)

- Stretching statis

Area Latihan

1. 1v1 DEFENDING



10 - 12 m

10 - 12 m

1. Penyerang menguasai bola
2. Bek mendekat, posisi badan low dan seimbang
3. Bek mengarahkan penyerang ke sisi
4. Rebut bola / menang dueli

10 - 12 m

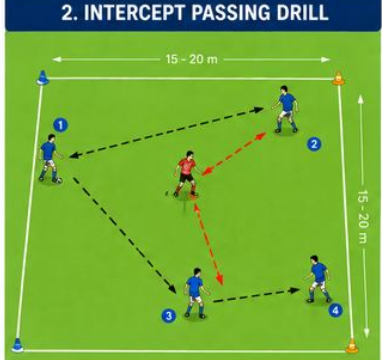
COACHING POINT	VARIASI
- Jaga jarak 1-2 meter - Posisi badan low dan seimbang - Sampingkan lawan ke area yang diinginkan - Timing yang tepat untuk tackle - Fokus pada bola, bukan pada pemain	- Ganti peran setelah 1 repetisi - Tambah target kecil di belakang untuk dribble keluar - Batasi jumlah sentuhan 2v2 setelah 1v1 selesai

KETERANGAN

- Penyerang
- Bek
- Bola
- Pergerakan pemain
- Tekanan / arah gerakan
- Cone / marker



2. INTERCEPT PASSING DRILL



15 - 20 m

15 - 20 m

COACHING POINT	VARIASI
- Baca arah dan niat operan - Posisi tubuh menghadap bola dan lawan - Langkah pertama eksplosif - Intercept saat bola melambung atau lambat - Segera serang setelah intercept	- Tambah 1 pemain netral untuk operan lebih variatif - Batasi waktu intercept (5-8 detik) - Ubah jarak lebih jauh / dekat - Intersep = poin, operan berhasil = pindah posisi

KETERANGAN

- Pemain Passer
- Pemain Interceptor
- Passing
- Intercept / Gerakan Intercept
- Cone Passer
- Cone Target



3. SSG BERTAHAN ZONA



25 - 35 m

30 - 40 m

ZONA 1 (DEPAN)
ZONA 2 (TENGAH)
ZONA 3 (BELAKANG)

COACHING POINT	VARIASI
- Bertahan menurut prinsip zona - Jaga jarak antar pemain - Kompak dan geser bersama - Tutup ruang antar lini - Tekanan pada bola, lindungi area berbahaya - Rebut bola dan transisi cepat	8v6, 9v7, 10v8 - Batasi jumlah sentuhan lawan - Tambah target kecil sebagai tujuan bertahan - Tim bertahan mendapat poin jika berhasil merebut bola

KETERANGAN

- Tim Penyerang
- Tim Bertahan
- Kiper
- Passing
- Pergerakan Bertahan (Zona)
- Gawang
- Batas Zona

