

M10 - Transition Defense

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

Pemain	12-18
Area	35 x 40 meter
Bola	6-8 bola
Rompi	2 warna
Markers	10
Cones	16
Portable	-

Practice Objective

Practice Objective Reaksi setelah kehilangan bola

Pemanasan (15 Menit)

- Dynamic warm up
- Movement defense

Latihan Inti (65 Menit)

- Defensive shape
- Delay dan cover
- SSG compact defense

Coaching Points

- Segera kembali bertahan setelah kehilangan bola
- Counter press cepat
- Tutup ruang berbahaya
- Organisasi lini pertahanan
- Komunikasi aktif
- Sprint recovery
- Fokus pada pemain dan bola

Pendinginan (10 Menit)

- Pendinginan ringan

Area Latihan

1. DEFENSIVE SHAPE

LINE 1 FORWARD
LINE 2 MIDFIELDER
LINE 3 DEFENDER
LINE 4 GOALKEEPER

30 - 40 m

COACHING POINT	VARIASI
- Jaga jarak antar lini - Bentuk segitiga dan berlian - Semua pemain berada di belakang bola - Fokus, komunikasi, dan disiplin posisi - Tutup ruang di tengah - Compact secara vertikal dan horizontal	4-4-2 4-1-4-1 4-3-3 5-3-2

KETERANGAN

- = Pemain Bertahan
- = Pemain Penyerang
- = Goalkeeper
- - - = Garis Lini (Jarak Ideal)

2. DELAY DAN COVER

1 DELAY
Tahan lawan, arahkan keluar atau ke area yang aman

2 COVER
Cover rekan, tutup ruang di belakang

25 - 35 m

COACHING POINT	VARIASI
- Pemain 1 (Delay) menahan lawan - Arahkan lawan ke area yang aman - Pemain 2 (Cover) jaga ruang di belakang dan siap membantu - Komunikasi antara Delay dan Cover - Jaga jarak 5-8 meter antar pemain - Jangan terpancing keluar dari posisi	1v1 + 1 Cover 2v2 + 1 Cover 3v2 + 2 Cover - Ganti posisi secara bergantian

KETERANGAN

- = Pemain Bertahan (Delay)
- = Pemain Bertahan (Cover)
- = Pemain Penyerang
- - - = Arah Tekanan (Delay)
- = Area Cover

3. SSG COMPACT DEFENSE

45 - 55 m
35 - 45 m

COACHING POINT	VARIASI
- Bertahan dalam zona - Jarak antar pemain rapat dan seimbang - Geser bersama (slide) mengikuti bola - Tutup ruang di tengah - Tekan saat bola masuk zona tekanan - Kompak, komunikasi, dan disiplin	6v6 + 2 GK 7v7 + 2 GK 8v8 + 2 GK - Batasi sentuhan lawan - Tambah target kecil (mini goal)

KETERANGAN

- = Tim Bertahan
- = Tim Penyerang
- = Goalkeeper
- = Geser (Slide)
- = Tekanan ke Bola
- - - = Batas Zona