

M11 - Tactical Game

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 football movement

Latihan Inti (65 Menit)

- Tactical rondo
- SSG 6v6
- Tactical game half field

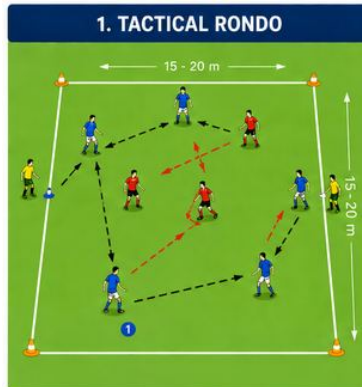
Coaching Points

- Pengambilan keputusan
- Akurasi passing
- Support play
- Pergerakan tanpa bola
- Komunikasi tim
- Transisi menyerang dan bertahan
- Disiplin taktik

Pendinginan (10 Menit)

- Evaluasi latihan

Area Latihan



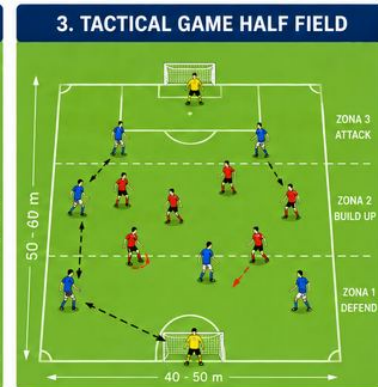
COACHING POINT	VARIASI
- Sirkulasi bola cepat dan akurat - Gunakan pemain netral untuk membantu mempertahankan bola - Tekanan terorganisir dari pemain bertahan - Tutup passing lane ke pemain netral - Komunikasi dan fokus tinggi	4v2 + 2 Neutral 5v3 + 2 Neutral - Batasi jumlah sentuhan - Ganti posisi setelah kehilangan bola

KETERANGAN
- Pemain Penyerang - Pemain Bertahan - Pemain Netral - Passing - Tekanan / Gerakan Bertahan - Cone / Marker



COACHING POINT	VARIASI
- Transisi cepat saat kehilangan atau merebut bola - Jaga lebar dan kedalaman - Ciptakan overload di area tertentu - Kompak saat bertahan - Komunikasi dan dukungan antar pemain	6v6 + 2 Jokers - Batasi jumlah sentuhan - Point jika gol setelah 3 operan - Ganti target pemain netral

KETERANGAN
- Tim A - Tim B - Goalkeeper - Passing - Dribble - Pergerakan Bertahan - Gawang



COACHING POINT	VARIASI
- Bangun serangan dari belakang - Manfaatkan lebar dan kedalaman - Penyerangan dengan tujuan dan timing - Bertahan secara kompak dan terorganisir - Transisi cepat (attack to defense dan sebaliknya)	- Ganti jumlah pemain (8v6, 9v7, dll) - Point sistem berbeda - Batasi waktu untuk menyerang - Tambah target di zona attack dan sebaliknya

KETERANGAN
- Tim Penyerang - Tim Bertahan - Goalkeeper - Passing - Dribble - Pergerakan Bertahan - Gawang - Batas Zona