

M12 - Game Performance Evaluation

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

Pemain	14-22
Area	50 x 60 meter
Bola	8-10 bola
Rompi	2 warna
Markers	12
Cones	20
Portable	-

Practice Objective

Passing dan movement

Pemanasan (15 Menit)

- Dynamic football movement

Latihan Inti (65 Menit)

- Rondo kompetitif
- Mini game 7v7
- Full tactical SSG

Coaching Points

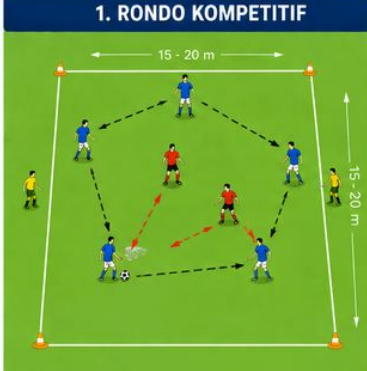
- Pengambilan keputusan
- Akurasi passing
- Support play
- Pergerakan tanpa bola
- Komunikasi tim
- Transisi menyerang dan bertahan
- Disiplin taktik
- Intensitas permainan
- Kerja sama tim
- Efektivitas finishing dan defending

Pendinginan (10 Menit)

- Stretching
- Refleksi dan evaluasi pemain

Area Latihan

1. RONDO KOMPETITIF



COACHING POINT	VARIASI
- Sirkulasi bola cepat - Gunakan pemain netral secara efektif - Tekanan terorganisir dari pemain bertahan - Komunikasi dan fokus tinggi - Lindungi area tengah - Transisi cepat saat merebut bola	4v2 + 2 Netral 5v2 + 2 Netral - Batasi sentuhan (1-2 touch) - Poin untuk operan berhasil - Ganti pemain bertahan setelah kehilangan bola

KETERANGAN

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



2. MINI GAME 7v7



COACHING POINT	VARIASI
- Transisi cepat menyerang dan bertahan - Manfaatkan lebar dan kedalaman - Jaga bentuk dan keseimbangan tim - Tekan saat kehilangan bola - Bangun serangan dari belakang - Komunikasi dan rotasi posisi	7v7 + 2 GK - Batasi jumlah sentuhan - Tambah target kecil di sisi untuk poin bonus - Poin jika gol setelah 5 operan

KETERANGAN

- = Tim A
- = Tim B
- = Goalkeeper
- = Passing
- = Dribble
- = Gawang
- = Batas Zone



3. FULL TACTICAL SSG



COACHING POINT	VARIASI
- Terapkan prinsip permainan tim - Keseimbangan menyerang dan bertahan - Tekanan terorganisir - Rotasi dan cover antar pemain - Manfaatkan ruang dan pergerakan tanpa bola - Selesaikan peluang dengan efektif	9v9, 10v10, atau 11v11 - Batasi waktu untuk menyerang - Ganti sistem/taktik - Tambah kondisi khusus (misal: harus dari sisi) - Poin untuk gol dari pola tertentu

KETERANGAN

- = Tim Penyerang
- = Tim Bertahan
- = Goalkeeper
- = Passing
- = Pergerakan Bertahan
- = Gawang

