



KURIKULUM PEMBINAAN SEPAKBOLA INDONESIA



KURIKULUM PEMBINAAN SEPAKBOLA INDONESIA

**High Performance Unit
Football Association of Indonesia**

Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia

Disusun Oleh:

High Performance Unit PSSI:

Danurwindo

Ganesha Putera

Barry Sidik

Jaka Luka Prahara

(c) 2017

Diterbitkan Oleh:

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia

Menara Mandiri II Lantai 19,

Jalan Jend. Sudirman No.54-55

Jakarta Selatan 12190

Desain Buku

Edy SR

Ahmad Arifin

Ilustrator

Dhanan Arditya

Fotografer

Hary Sudewo

Untuk Kalangan Sendiri

Hak Cipta Dilindungi oleh Undang-undang.

Dilarang meniru atau memperbanyak sebagian atau keseluruhan dari isi buku ini dalam bentuk apapun, dengan bentuk apapun tanpa seijin Penerbit.

75 BAB 6: BERSIAPLAH MENJADI PELATIH HANDAL

- 76 6.1 Kompetensi Inti
- 77 6.2 Proses Melatih
- 82 6.3 Pelatih adalah Teladan dan Panutan

85 CONTOH MODEL SESI LATIHAN

86 Fase Kegembiraan Sepakbola 6-9 tahun.

- 86 - Model Sesi 1: Kelincahan, ball feeling, dribble.
- 88 - Model Sesi 2: Koordinasi, dribbling, passing.
- 90 - Model Sesi 3: Passing, receiving, shooting.
- 92 - Model Sesi 4: Receiving, dribble, shooting.

95 Fase Pengembangan Skill Sepakbola 10-13 tahun.

- 96 - Model Sesi 1: Skill Sentuhan Pertama
- 98 - Model Sesi 2: Skill Sentuhan Pertama
- 100 - Model Sesi 3: Skill Dribbling
- 102 - Model Sesi 4: Skill Dribbling
- 104 - Model Sesi 5: Skill 1v1
- 106 - Model Sesi 6: Skill 1v1
- 108 - Model Sesi 7: Passing
- 112 - Model Sesi 8: Passing
- 114 - Model Sesi 9: Shooting
- 116 - Model Sesi 10: Shooting

118 - Model Sesi 11: Heading

120 - Model Sesi 12: Heading

125 Fase Pengembangan Permainan Sepakbola 14-17 tahun.

- 126 - Model Sesi 1: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Belakang ke Tengah
- 130 - Model Sesi 2: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Belakang ke Tengah.
- 134 - Model Sesi 3: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Tengah ke Depan.
- 138 - Model Sesi 4: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Tengah ke Depan
- 142 - Model Sesi 5: Permainan Scoring – Selesaikan Serangan dari Tengah
- 146 - Model Sesi 6: Permainan Scoring – Selesaikan Serangan dari Pinggir
- 150 - Model Sesi 7: Permainan Press Build Up – Cegah Lawan Konstruksi
- 154 - Model Sesi 8: Permainan Press Build Up – Cegah Lawan Konstruksi
- 158 - Model Sesi 9: Permainan Prevent Goal – Cegah Lawan Cetak Gol.
- 162 - Model Sesi 10: Permainan Prevent Goal – Cegah Lawan Cetak Gol.

166 DAFTAR PUSTAKA





Sepakbola Indonesia Menuju ke Level Dunia

Pepatah mengatakan “banyak jalan menuju ke Roma”, hal demikian juga berlaku di sepakbola. Ada banyak cara bermain sepakbola untuk menuju prestasi tinggi. Selama ini muncul pertanyaan besar yang melingkupi seluruh insan pelaku sepakbola Indonesia. Baik di jajaran top profesional maupun akar rumput. Yakni pertanyaan “Cara bermain seperti apa yang dianggap paling cocok untuk kondisi Indonesia, tetapi juga mampu mengangkat level prestasi sepakbola Indonesia ke tingkat dunia?”

PSSI melalui High Performance Unit mewakili seluruh insan pelaku sepakbola Indonesia berusaha memotret kondisi sepakbola Indonesia, kemudian meriset kelebihan dan kelemahan sebagai titik awal untuk merumuskan suatu Filosofi Sepakbola Indonesia. Perumusan ini mempertimbangkan kelebihan-kelebihan pemain Indonesia, kultur-geografis-sosiologis masyarakat Indonesia dan tentunya tuntutan sepakbola top level dunia.

Kami bersyukur Buku Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia ini akhirnya lahir. Kurikulum ini adalah jawaban awal atas kerinduan bangsa Indonesia akan prestasi sepakbola dunia. Di kurikulum ini akan tergambar dengan jelas filosofi permainan sepakbola yang Indonesia anggap

cocok untuk menuju pentas dunia. Kurikulum ini juga memberikan penjelasan mendalam tentang karakteristik pesepakbola usia muda sesuai dengan kelompok usianya.

Berdasarkan karakteristik pengelompokan usia, Kurikulum kemudian menjabarkan tahap-tahap pembinaan sepakbola usia muda yang harus dilalui pemain. Dimana pada setiap tahapan tersebut, terdapat sistematika dan metode latihan yang spesifik sesuai kebutuhan tiap kelompok umur. Tahapan pembinaan ini akan mencetak pemain yang mencintai permainan sepakbola, memiliki skill aksi sepakbola mumpuni, dan kompetensi dalam permainan.

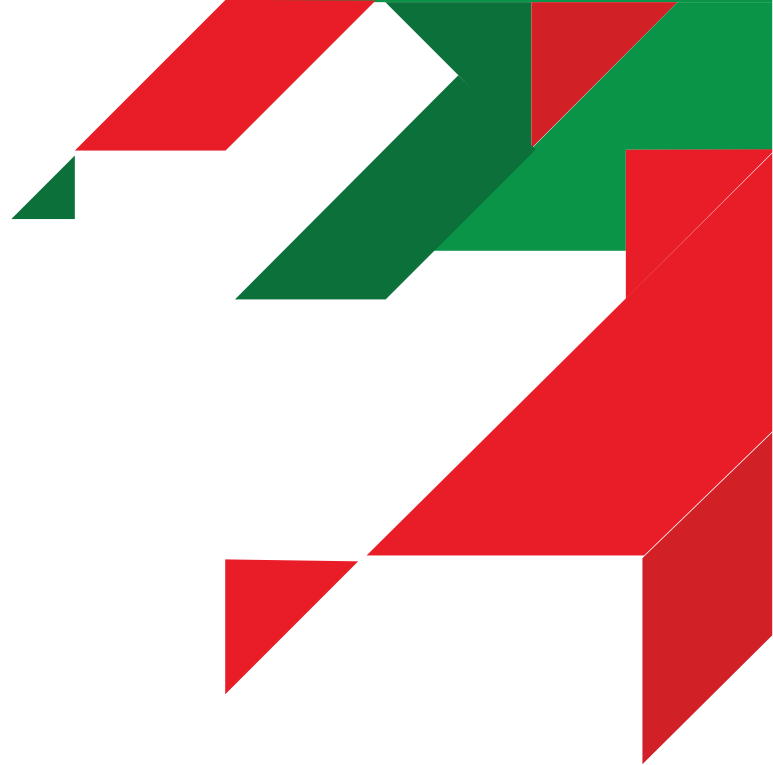
Semuanya dapat menjadi panduan bagi para pelatih usia muda tentang cara mengorganisasi latihan yang baik dan benar. Juga, panduan untuk memberi materi latihan yang cocok dan tepat sesuai usia dan level pemain yang dilatih. Harapannya, standar kualitas latihan sepakbola di negeri ini akan meningkat tajam. Sehingga tercipta pemain masa depan berkualitas yang akan membawa tim nasional berjaya di level dunia.

Akhirnya, buku ini harus diwujudkan dalam karya nyata kerja pembinaan. Buku ini harus betul-betul

“hidup” dan menjadi napas pembinaan sepakbola usia muda Indonesia. Sebab pembinaan sepakbola usia muda bukan sekedar membalikkan telapak tangan. Perlu proses panjang yang sistematis, berjenjang dan berkesinambungan. Mari memulainya detik ini juga, demi kejayaan sepakbola Indonesia di masa mendatang. Selamat berkarya! Bravo sepakbola Indonesia.

Danurwindo
Direktur Teknik PSSI





BAB 1

APA ITU SEPAKBOLA?

Apa Itu Sepakbola?

1.1 Merumuskan Bahasa Sepakbola yang Objektif

Saat melakukan suatu kegiatan apapun, tentu hal yang paling penting adalah memahami sepenuhnya definisi objektif dari kegiatan tersebut. Tak salah bila sebelum berkegiatan sepakbola, kita berusaha mempelajari serta memahami definisi dan konsep dasar sepakbola. Muncullah pertanyaan paling dasar dari segala dasar, yakni: Apa itu Sepakbola?

Jawabannya begitu mudah, tapi beragam. Ada yang dengan sederhana mengatakan permainan 11v11 dengan 1 bola. Lalu ada yang mengatakan sepakbola adalah permainan yang digemari banyak

orang. Pihak lain menjabarkan sepakbola sebagai olahraga yang terdiri dari teknik-taktik-fisik-mental. Bahkan Bill Shankley dengan garang katakan bahwa "sepakbola adalah permainan yang lebih penting daripada soal hidup dan mati".

Semua jawaban di atas tidaklah salah. Tetapi untuk mulai mempelajari sepakbola tentu dibutuhkan suatu jawaban yang objektif, faktual dan universal. Bukan suatu jawaban yang subjektif, opini dan lokal. Artinya jawaban yang berdasarkan fakta bukan pendapat, serta berlaku di segala tempat. Jawaban yang objektif mewakili sepakbola di segala level, usia dan tempat.

1.1.1 Teori Aksi

Bahasa yang subjektif membuat proses analisa latihan dan pertandingan seringkali kontraproduktif. Perumusan masalah juga gagal terdefiniskan dengan baik. Persoalannya adalah bahasa subjektif selalu menjadi superfisial.

Masalah sepakbolapun tak terdefinisi dengan tegas. Kalimat "pemain tidak main dengan hati", "tim habis

bensin" atau "si A bermain terlalu salon," sangat populer diucapkan pelatih, apalagi pengurus. Jika pendefinisian masalahnya seperti itu, maka pelatih perlu membuat latihan dengan topik: "Peningkatan Kualitas Hati", "Efisiensi Penggunaan Bensin" atau "Pengkerasan Individu". Ya solusi abstrak untuk masalah yang abstrak pula.



Tentu, saat pelatih mengatakan Si A terlalu salon, ia memiliki maksud lain. Si A sebenarnya memiliki persoalan sepakbola tertentu. Hanya saja, sang pelatih tidak mampu menjelaskannya dengan bahasa sepakbola objektif. Ketidakmampuan seorang pelatih menstrukturkan persoalan sepakbola dengan bahasa sepakbola merupakan problem besar. Einstein mengatakan, "kalau anda tidak bisa menjelaskan dengan sederhana, berarti anda tidak terlalu mengerti".

Beruntunglah Jan Tamboer, seorang filsuf dalam bukunya "Football Theory" membuat semua lebih mudah. Ia menjelaskan bahwa sepakbola perlu dipandang dalam kacamata teori aksi. Dimana aksi sepakbola yang dimaksud bukanlah kata sifat atau kata benda, melainkan kata kerja. Dimana kata kerja di sini adalah aksi bukanlah gerakan. Aksi adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan konteks dan interaksi dengan sekitarnya. Sedangkan gerakan adalah mekanika gerak yang independen.

Di dalam kehidupan, mengangkat tangan di depan cermin adalah gerakan, tetapi mengangkat tangan menyapa kawan adalah aksi. Keduanya memiliki mekanika gerak sama. Hanya, angkat tangan menyapa kawan memiliki interaksi dengan sekitar. Itulah juga yang bedakan kicking dengan passing. Di sepakbola: kawan, lawan, bola adalah sekitar. Ya, dribble, passing, control, support, pressing, covering, squeeze in, dll adalah aksi-aksi sepakbola.

1.1.2 Bahasa Sepakbola yang Operatif

Dari pendefinisian di atas, mungkin maksud pelatih katakan "tim bensin habis" itu berarti "hanya mampu melakukan pressing di daerah lawan selama 30 menit". Lalu "pemain salon" adalah "jalan kaki saat tim kehilangan bola." Alih-alih menggunakan kata

sifat yang superfisial dan subjektif, kini pendefinisian masalah menjadi kata kerja yang konkret dan objektif.

Definisi masalah konkret akan berujung pada solusi konkret pula. Kini pelatih perlu tingkatkan kemampuan pelihara pressing di area lawan dari 30 menit, jadi 45-60-90 menit. Bagaimana latihannya? Bermain game pressing tinggi di area lawan dengan durasi lebih panjang. Pemain salon? Pelatih perlu ajarkan posisi, timing, arah dan kecepatan transisi saat hilang bola. Caranya? Selalu lakukan coaching saat transisi negatif terjadi dalam game.

Yes, bahasa sepakbola berbasis aksi sepakbola membuat operasi sepakbola menjadi sederhana dan mudah!

1.2 Mendefinisikan Struktur Sepakbola

Bahasa sepakbola berbasis aksi sepakbola membuat perumusan masalah sepakbola dalam suatu latihan dan pertandingan lebih jelas. Kini langkah selanjutnya adalah menempatkan ragam terminologi aksi sepakbola ini pada struktur sepakbola yang logis. Struktur permainan yang logis ini penting untuk diketahui agar tercipta suatu referensi dan definisi sepakbola yang objektif dan universal.

Pengertian struktur sepakbola objektif dan universal ini adalah dapat berlaku di segala level dan di segala tempat. Struktur yang sama siapapun yang memainkan sepakbola. Entah di junior atau senior. Juga, struktur yang sama dimanapun sepakbola dimainkan. Baik di Liga Spanyol, Liga Jerman, Liga Indonesia dan di belahan dunia manapun.



1.2.1 Tujuan Permainan Sepakbola

Dalam buku *Football Theory*, Jan Tamboer jelaskan untuk menyusun struktur sepakbola yang logis, ada pertanyaan utama yang harus dijawab. Yakni, Apa itu Sepakbola? Sederhana, sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan. Dimana menurut FIFA *Laws of the Game*, kemenangan ditentukan dengan cara cetak gol lebih banyak daripada kebobolan.

Pengertian tujuan permainan sepakbola untuk mencari kemenangan jangan dicampur adukkan dengan pameo sepakbola usia muda yang tidak mementingkan kemenangan. Betul, pertandingan sepakbola usia muda lebih mengedepankan proses

belajar. Meski demikian, secara filosofis hakekat permainan sepakbola usia muda tetap untuk mencari kemenangan.

Ini berlaku bagi Barcelona atau FC Bayern maupun tim SSB U8 Anda. Sebab saat bermain, seluruh pemain akan menyerang ke arah gawang lawan, bukan gawang sendiri. Tidak mungkin pemain U8 sekalipun akan melakukan tendangan ke arah gawang sendiri. Artinya pemain U8 sekalipun akan tetap bermain untuk mencari kemenangan. Memang tujuan PERTANDINGAN sepakbola usia muda adalah belajar, tetapi tujuan PERMAINAN tetaplah mencari kemenangan.

Kini, tujuan permainan sepakbola (what?) telah terdefinisi secara kongkret. Yakni mencari kemenangan dengan cara cetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Langkah selanjutnya adalah mendeskripsikan cara untuk mencapai tujuan permainan tersebut (how?). Ya bagaimana caranya bisa mencetak gol dan mencegah lawan cetak gol?

1.2.2 Struktur Permainan Sepakbola

Pertama, bagaimana cara mencetak gol? Sekali lagi sesuai FIFA Laws of the Game, gol hanya bisa tercipta bila tim berhasil memasukkan bola ke gawang lawan. Artinya tim harus menguasai bola untuk bisa mencetak gol. Tanpa bola, omong kosong tim bisa mencetak gol. Inilah momen pertama di dalam sepakbola yang sering disebut dengan MENYERANG.

Kedua, bagaimana cara mencegah lawan mencetak gol? Satu-satunya cara adalah memaksa lawan tidak mampu memasukkan bola ke gawang kita. Artinya tim harus berusaha merebut bola agar lawan tidak dapat mencetak gol. Sama juga, tanpa bola lawan takkan bisa mencetak gol. Inilah momen kedua di dalam sepakbola yang sering disebut dengan BERTAHAN.

Sepanjang permainan berlangsung, akan selalu terjadi perpindahan momen dari MENYERANG ke BERTAHAN atau BERTAHAN ke MENYERANG. Perpindahan momen ini ditandai dengan TRANSISI. Dimana penanda di dalam permainan adalah merebut bola (transisi positif) atau kehilangan bola (transisi negatif). TRANSISI ibarat bel sekolah berbunyi sebagai penanda perpindahan momen dari satu pelajaran ke pelajaran lainnya.

Pada permainan sepakbola, momen MENYERANG dibagi lagi ke dalam dua fase:

(1) FASE MEMBANGUN SERANGAN

Fase ini seringkali disebut build up. Pengertian build up acapkali disalahartikan sebagai playing style atau taktik. Yaitu sebuah taktik bangun serangan dari bawah secara konstruktif lini ke lini. Sebaliknya tim yang memainkan tendangan jauh ke depan dari kiper dianggap BUKAN melakukan build up.

Padahal BANGUN SERANGAN (build up) merupakan fase yang PASTI terjadi pada momen MENYERANG. Apapun taktiknya, tim pasti akan melakukan build up. Ada build up yang dilakukan secara konstruktif dari lini ke lini. Ada juga build up yang dilakukan secara direct. Itu merupakan pilihan subjektif tentang cara melakukan build up. Pastinya, tim harus BANGUN SERANGAN (build up) jika ingin mencetak gol.

Tujuan dari BANGUN SERANGAN adalah untuk memprogresi bola ke depan dan menciptakan peluang mencetak gol. Untuk itu indicator kesuksesan BANGUN SERANGAN dideskripsikan dalam tiga kategori:

- Bangunan serangan berujung pada penciptaan peluang = SUKSES.
- Bangunan serangan berujung hanya pada penguasaan bola = NETRAL.
- Bangunan serangan berujung pada kehilangan bola = GAGAL.

(2) FASE MENYELESAIKAN SERANGAN

Fase ini populer dengan istilah goalscoring. Setelah tim SUKSES dalam BANGUN SERANGAN, langkah selanjutnya tentu saja SELESAIKAN SERANGAN. Jika build up bertujuan untuk menciptakan peluang, maka goalscoring punya tujuan untuk mengkonversi peluang menjadi gol. Indikator penilaian fase SELESAIKAN SERANGAN juga dibagi menjadi tiga kategori:

- Penyelesaian serangan berujung pada gol = SUKSES.
- Penyelesaian serangan berujung pada penguasaan bola kembali = NETRAL.
- Penyelesaian serangan berujung pada kehilangan bola = GAGAL.

Momen berikutnya adalah BERTAHAN. Adapun tujuan dari momen BERTAHAN adalah mencegah lawan mencetak gol. Mengingat sepakbola itu selalu respirok, maka momen BERTAHAN juga dibagi ke dalam dua fase.

(1) FASE MENGGANGGU LAWAN BANGUN SERANGAN

Pada fase ini, tim meladeni lawan yang sedang MEMBANGUN SERANGAN. Tujuan dari gangguan ini tentu saja adalah untuk mencegah lawan lakukan progresi dan penciptaan peluang. Untuk itu indicator penilaian fase GANGGU LAWAN BANGUN SERANGAN dibagi menjadi tiga kategori:

- Gangguan pada lawan bangun serangan berujung pada rebut bola = SUKSES.
- Gangguan pada lawan bangun serangan berujung lawan hanya kuasai bola = NETRAL.
- Gangguan pada lawan bangun serangan berujung lawan dapat progresi dan ciptakan peluang = GAGAL.

(2) FASE MENCEGAH LAWAN SELESAIKAN SERANGAN

Pada fase ini, tim telah gagal mengganggu lawan bangun serangan. Sehingga tim harus mencegah lawan selesaikan serangan. Dalam hal ini tujuan fase ini adalah menetralsisir peluang lawan. Misal dengan block, tackle atau tangkap, tip (kiper). Indicator penilaian fase CEGAH LAWAN SELESAIKAN SERANGAN dibagi juga menjadi tiga kategori:

- Cegah lawan selesaikan serangan berujung pada rebut bola = SUKSES.
- Cegah lawan selesaikan serangan berujung pada lawan kembali kuasai bola = NETRAL.
- Cegah lawan selesaikan serangan berujung pada lawan cetak gol = GAGAL.



1.2.3 Alur dalam Permainan

Penjelasan tentang struktur permainan sepakbola di atas menunjukkan kesederhanaan sepakbola. Tidak ada cara menjelaskan struktur sepakbola yang lebih sederhana dan terstruktur selain penjelasan di atas. Ya sepakbola cuma terdiri dari MENYERANG-BERTAHAN-TRANSISI.

Bagan di atas membuatnya menjadi lebih sederhana. Proses menyerang (membangun-selesaikan) dan bertahan (ganggu-cegah) merupakan siklus yang terus terjadi secara bergantian sepanjang permainan. Saat tim menyerang, ia akan mulai membangun serangan. Jika sukses, ia bisa menyelesaikannya. Jika gagal, ia bisa terus membangun atau kehilangan bola. Saat hilang bola, maka ia akan masuk pada fase mengganggu lawan bangun serangan.

Jika berhasil dalam mengganggu lawan bangun serangan, tim bisa rebut bola dan kembali bangun serangan. Jika gagal, maka tim harus masuki fase cegah lawan selesaikan serangan. Jika berhasil, tim akan rebut bola dan kembali bangun serangan. Jika gagal juga, maka berarti tim kebobolan gol. Sepakbola itu sederhana!

1.3 Aksi-aksi dalam Sepakbola

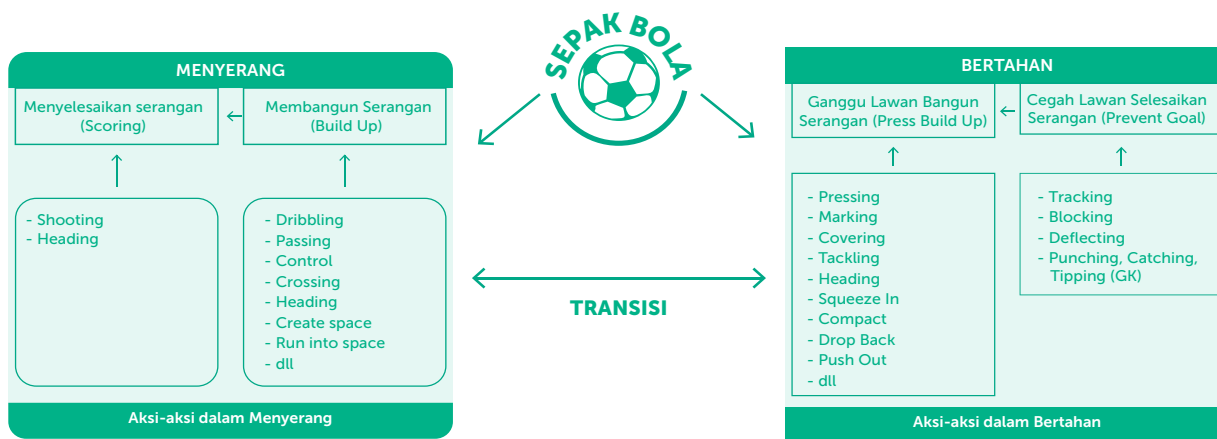
Dengan referensi bahasa sepakbola, serta struktur permainan sepakbola yang objektif, permainan sepakbola tak lain adalah soal menyerang, bertahan dan transisi. Tidak ada yang lain. Itulah sebabnya di kepelatihan sepakbola, tiga momen tersebut sering disebut "three main moments". Nah di dalam setiap

momen sepakbola, diperlukan aksi-aksi sepakbola yang mendukungnya.

Momen penyerangan selalu dimulai dengan fase membangun serangan. Untuk bisa membangun serangan, tim perlu melakukan berbagai aksi sepakbola. Baik aksi menggunakan bola seperti dribble, passing, heading, control, dll. Juga aksi tanpa bola seperti menciptakan ruang, berlari ke ruang, support, dll. Setelah tim membangun, maka tim perlu menyelesaikannya. Untuk menyelesaikan serangan, terdapat aksi sepakbola seperti shooting dan heading.

Pada momen bertahan, dimulai dari fase ganggu lawan bangun serangan. Aksi sepakbola yang dilakukan pada fase ini misal: pressing, marking, covering, tackling, squeeze space, dll. Lalu pada fase cegah lawan selesaikan serangan, aksi sepakbola yang dilakukan diantaranya blocking, deflecting, catching-punching-tipping (kiper).

Klasifikasi ini membuat segalanya sederhana dan mudah. Ya passing dan dribbling misalnya. Kedua aksi sepakbola tersebut merupakan aksi yang terjadi pada momen menyerang fase build up. Sudah suratan takdir, bahwa passing dan dribbling tidak akan dilakukan pada momen bertahan. Sebaliknya aksi marking dan covering juga tidak akan dilakukan saat tim sedang menyerang. Setiap momen dan fase permainan sepakbola memiliki aksi sepakbolanya masing-masing.



1.3.1 Mekanisme Produksi Aksi Sepakbola

Setiap kali pemain melakukan aksi sepakbola apapun, terdapat mekanisme produksi yang harus dilalui. Sekali lagi mekanisme produksi ini adalah sesuatu yang objektif dan universal. Artinya berlaku untuk sepakbola junior-senior di segala penjuru dunia manapun. Lionel Messi melakukannya, tetapi pemain U10 SSB Anda juga harus melakukannya.

Bayangkanlah pada suatu momen pertandingan, Febri Hariyadi menguasai bola di sayap kanan. Putu Gede melihat Febri kuasai bola dan sedikit ruang di belakang fullback kiri lawan. Ia memutuskan untuk lakukan overlapping run ke ruang tersebut. Febri melihat Putu melakukan overlapping run, ia lalu putuskan untuk melakukan passing ke Putu.

Dari momen tersebut, bisa disimpulkan bahwa dua pemain tersebut melakukan dua aksi sepakbola yang berbeda. Febri lakukan passing dan Putu lakukan running into space. Masing-masing menjalankan ritual mekanisme produksi aksi yang sama. Pertama,

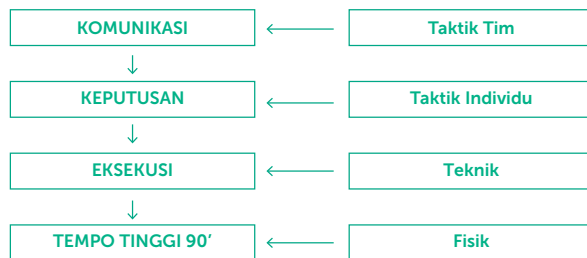
Putu ber-KOMUNIKASI dengan melihat Febri menguasai bola. Lalu, ia mengambil KEPUTUSAN untuk berlari ke ruang tersebut. Tentu keputusan di otak perlu di-EKSEKUSI dengan gerak berlari.

Hal yang sama dilakukan Febri. Pertama, ia ber-KOMUNIKASI dengan melihat Putu berlari ke suatu ruang. Berdasarkan komunikasi tersebut, ia MEMUTUSKAN untuk melakukan passing. Sekali lagi, keputusan di otak Febri berlanjut dengan suatu EKSEKUSI berupa passing.

Kesimpulannya, mekanisme produksi aksi sepakbola adalah suatu rangkaian KOMUNIKASI-KEPUTUSAN-EKSEKUSI. Rangkaian komunikasi-keputusan-eksekusi ini perlu dilakukan dalam TEMPO TINGGI sepanjang pertandingan. Proses komunikasi membutuhkan referensi taktik tim. Proses keputusan membutuhkan wawasan taktik individu. Eksekusi ditentukan oleh kemampuan teknik sepakbola. Sedangkan tempo tinggi sepanjang pertandingan membutuhkan fisik sepakbola.



Mekanisme Produksi Aksi Sepakbola



Ini merupakan fakta sepakbola yang tak terbantahkan. Sebab tidak mungkin Febri melakukan passing, tanpa berkomunikasi sebelumnya dengan Putu. Mustahil pula Febri melakukan eksekusi passing, sebelum memutuskannya. Mekanisme produksi aksi sepakbola: komunikasi-keputusan-eksekusi adalah takdir di sepakbola. Layaknya takdir bahwa bumi itu bulat.

1.3.2 Menolak Pendekatan Terisolir.

Teori sepakbola yang ditulis Jan Tamboer menyadarkan kita semua bahwa ada fakta yang tak terbantahkan di sepakbola. Fakta sepakbola yang menggugurkan pendekatan sepakbola terisolir. Kita memang hidup di dunia yang selalu beranggapan bahwa sepakbola dibagi menjadi teknik-taktik-fisik-mental.

Klasifikasi tersebut tidak sepenuhnya keliru, karena memang di dalam sepakbola terdapat keempat element tersebut. Hanya saja, perumusan elemen tersebutlah yang keliru besar. Selama ini yang disebut teknik sepakbola adalah seluruh aksi dengan bola. Misal: passing, dribbling, control, shooting, dll.

Sedangkan taktik adalah aksi tanpa bola seperti creating space, pressing, marking, covering. Atau aksi sepakbola grup/tim seperti: wall pass, switching play, compact, spreading out, dll. Lalu fisik tidak berbicara soal aksi tetapi soal daya tahan, kekuatan, kecepatan, dst. Filosofi klasifikasi yang tumpang tindih bukan?!

Pendekatan Terisolasi pada Sepakbola



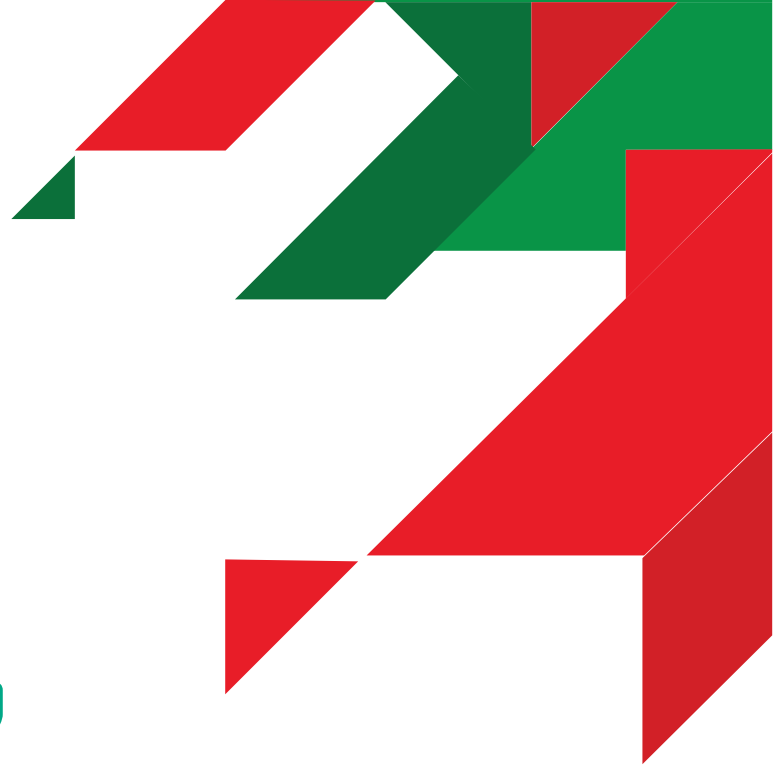
Kenyataannya, seseorang tidak mungkin lakukan passing, tanpa komunikasi (taktik) dengan rekannya. Ia juga harus mengambil keputusan (taktik) tentang posisi badannya saat passing, kapan ia harus passing, ke arah mana ia harus passing dan seberapa keras passingnya. Lalu keputusannya perlu dieksekusi (teknik) dengan teknik passing prima. Juga harus dilakukan dengan tempo tinggi sepanjang permainan (fisik).

Mengkerdikan passing sekedar sebagai teknik sepakbola adalah salah kaprah bak mengatakan bumi itu kotak. Hal ini juga berlaku untuk aksi lainnya dalam momen dan fase sepakbola lainnya. Ya, aksi creating space juga membutuhkan kualitas elemen taktik-teknik-fisik. Demikian pula dengan aksi pressing, covering, dst. Kesimpulannya setiap aksi sepakbola selalu terkandung tuntutan unsur taktik-teknik-fisik.

Berdasarkan fakta teoritis objektif di atas, maka jelas bahwa setiap aksi sepakbola adalah alat untuk capai tujuan, bukan tujuan itu sendiri. Aksi passing bukanlah bertujuan untuk passing. Sebagai aksi dalam fase bangun serangan, passing punya tujuan untuk menciptakan peluang gol. Dalam hal ini passing adalah alat untuk bisa memprogresi bola ke depan dengan cara melewati lawan atau menggerakkan lawan.

Ini berlaku untuk semua aksi lainnya. Bukan dribble untuk dribble, bukan pula pressing untuk pressing, ataupun covering untuk covering. Seluruh aksi sepakbola haruslah fungsional sesuai momen dan fase permainan sepakbola. Semua aksi sepakbola dalam defending harus berkontribusi pada rebut bola. Sebaliknya semua aksi sepakbola dalam menyerang harus berkontribusi pada penciptaan gol.





BAB 2

Berkenalan dengan Filosofi Sepakbola Indonesia

Berkenalan dengan Filosofi Sepakbola Indonesia

2.1 Apa Itu Filosofi Sepakbola Indonesia?

Pada bagian buku ini sebelumnya, telah dijelaskan fakta objektif dalam sepakbola. Fakta tersebut ditentukan oleh FIFA Laws of The Game. Dimana peraturan permainan FIFA membuat sepakbola menjadi permainan universal. Fakta bahwa sepakbola harus dimenangkan dengan cetak gol lebih banyak dari kebobolan adalah sesuatu yang tak terbantahkan. Itulah yang kemudian sepakbola mengenal momen menyerang, bertahan dan transisi.

Pada kerangka objektif untuk capai kemenangan dengan cetak gol lebih banyak dari kebobolan, di dalamnya terdapat pilihan-pilihan subjektif. Suatu pilihan subjektif tentang cara menyerang, bertahan dan transisi. Nah, Filosofi Sepakbola Indonesia adalah suatu rumusan cara bermain yang dipilih oleh Indonesia untuk menuju ke level prestasi sepakbola tertinggi.





Tentu cara bermain yang dipilih untuk bisa membawa sepakbola kita ke level yang lebih tinggi harus mempertimbangkan beberapa hal kunci. Pertama, kondisi kultur-geografis dan sosiologis masyarakat Indonesia. Kondisi geografis Indonesia yang terletak di khatulistiwa menjadikan negara kita beriklim tropis. Untuk itu, diperlukan cara bermain yang dikembangkan sesuai kondisi tersebut.

Lalu secara kultur dan sosiologis, masyarakat Indonesia sangat menjunjung tinggi hirarki. Keberadaan role model yang bisa dijadikan teladan dan patron di dalam tim sepakbola amatlah penting. Di samping itu, masyarakat kita juga sangat menghargai nilai-nilai kebersamaan. Sebuah refleksi tentang pentingnya suatu cara bermain yang berorientasi pada kerja sama tim.

Pertimbangan berikutnya adalah kelebihan-kelebihan pemain Indonesia. Dengan rata-rata postur sedang, pemain kita dianugerahi dengan kecepatan dan kelincahan mumpuni. Pemain memiliki keunggulan pada sprint jarak pendek. Pada aksi sepakbola, kelebihan ini terwujud dalam keunggulan pemain Indonesia saat melakukan aksi penyerangan solo 1v1.

Pertimbangan terakhir adalah tuntutan sepakbola top level. Tren sepakbola modern menuntut permainan proaktif saat bertahan dan menyerang. Proaktif berarti keinginan tim untuk dominasi penguasaan bola dan menciptakan peluang saat menyerang. Juga proaktif dalam pressing saat bertahan untuk dapat kembali menguasai bola. Di samping itu transisi diantara kedua momen tersebut, merupakan momen magis yang menentukan terjadinya gol.

2.2 Sepakbola Proaktif Sebagai Pilihan

Di dalam sepakbola, ada banyak cara bermain untuk sukses. Beberapa tim memilih untuk jadikan pertahanan solid sebagai titik awal permainannya. Mereka biarkan lawan kuasai bola, sambil menunggu kesempatan untuk rebut bola. Pertahanan dan pressing tersebut memaksa lawan salah dan tim dapat merebut bola. Setelah rebut bola, tim bisa lancarkan counter attack cepat. Style seperti ini sering disebut dengan Reactive Play.

Banyak tim lain memilih untuk menjadikan penguasaan bola sebagai basis cara bermainnya. Tim secara proaktif terus menguasai bola untuk mencari cara progresi bola ke depan dengan tujuan utama ciptakan peluang gol. Bila kehilangan bola, tim secara proaktif lakukan pressing untuk secepat mungkin kembali rebut dan kuasai bola. Pendekatan style ini disebut dengan Proactive Play.

Melihat kesuksesan tim-tim top level pada ajang Piala Dunia, Piala Eropa dan Liga Champions Eropa dalam satu dekade terakhir menunjukkan tren sepakbola modern mengarah pada sepakbola proaktif. Barcelona, Real Madrid, FC Bayern dan timnas Jerman adalah gambaran tim yang sukses memainkan sepakbola proaktif. Selalu proaktif mendominasi penguasaan bola untuk menciptakan peluang gol. Juga proaktif lakukan pressing untuk merebut bola.

Model sepakbola proaktif juga cocok dengan melihat kelebihan-kelebihan pemain Indonesia yang memiliki kecepatan dan kelincahan. Keunggulan permainan menyerang solo 1v1 akan menjadi pelengkap tingkat efektivitas sepakbola proaktif ini. Secara kultural, sepakbola proaktif juga pas dengan agresivitas pemain Indonesia.

2.3 Goal Oriented Possession

Dalam sepakbola proaktif terdapat dua pendekatan penguasaan bola yang bisa dilakukan. Yaitu, bermain langsung ke depan (direct play) ala Roger Schmidt atau Tony Pulis. Juga permainan konstruktif dari belakang, lini ke lini hingga ke depan (constructive play) layaknya Pep Guardiola atau Thomas Tuchel.

Dari data statistik secara umum pada beberapa kompetisi besar tingkat dunia, permainan direct play, 2-3 passing ke depan dan berharap second ball hasil duel udara kebanyakan berakhir pada tim kehilangan bola. Permainan konstruktif dari lini ke lini dengan jumlah passing lebih banyak terbukti lebih efektif untuk menciptakan peluang mencetak gol.

DIRECT PLAY	CONSTRUCTIVE PLAY
<ul style="list-style-type: none"> Menekan lawan dengan langsung mengirim bola ke striker secepat mungkin. 	<ul style="list-style-type: none"> Membangun serangan dengan sabar dari lini ke lini.
<ul style="list-style-type: none"> Mendominasi permainan dengan adu duel bola udara dan kontak fisik untuk cetak gol. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendominasi permainan dengan basis penguasaan bola berorientasi untuk cetak gol.
<ul style="list-style-type: none"> Permainan bola panjang dan perebutan bola kedua untuk bongkar pertahanan lawan 	<ul style="list-style-type: none"> Pergerakan, permainan kombinasi, permainan solo untuk bongkar pertahanan lawan.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, Indonesia memilih permainan berbasis possession konstruktif dari lini ke lini. Di samping possession konstruktif amat positif dalam penciptaan peluang gol, model ini juga bermanfaat untuk pengembangan skill individu pemain usia muda.

Dengan bermain konstruktif dari lini ke lini, rute serangan akan lebih melibatkan banyak pemain. Alur bola akan mengalir dari kiper, ke pemain belakang, pemain tengah hingga pemain depan. Bandingkan dengan permainan possession berbasis direct play yang cenderung melompati lini tengah. Dimana permainan seringkali hanya melibatkan kiper atau bek dengan striker.

Perlu dipahami penguasaan bola bukanlah tujuan, melainkan alat. Tujuan possession adalah untuk ciptakan peluang cetak gol. Untuk itu, meski mengandalkan possession berbasis konstruktif dari lini ke lini, orientasi serangan haruslah progresif ke depan, mengarah ke gawang lawan. Sehingga progresi serangan dengan passing atau dribbling ke depan harus menjadi prioritas tertinggi jika memungkinkan.

Jika tim kehilangan bola, style transisi negatif yang dipilih adalah sesegera mungkin langsung melakukan pressing di lokasi tempat hilang bola (immediate pressing). Prioritas untuk langsung lakukan pressing dilakukan dengan tujuan agar tim





dapat merebut bola kembali secepat mungkin. Jika immediate pressing tidak dapat dilakukan, tim harus lakukan re-organisasi untuk masuk pada fase Press Build Up.

**Filosofi Sepakbola Indonesia dalam MENYERANG:
“Menyerang secara PROAKTIF dengan penguasaan
bola KONSTRUKTIF dari lini ke lini berorientasi
PROGRESIF ke depan untuk mencetak gol.”**

2.4 Smart Zonal Pressing

Pendekatan sepakbola proaktif memberikan preferensi lebih pada penguasaan bola. Dimana saat tim kita menguasai bola, secara otomatis lawan tidak akan dapat mencetak gol. Untuk itu pendekatan proaktif juga harus dilakukan saat tim bertahan. Yaitu dengan orientasi pressing untuk secepat mungkin merebut bola. Sehingga dapat kembali menguasai bola.

Orientasi pressing untuk secepat mungkin merebut bola jangan disalahartikan perwujudannya sebagai high pressing sepanjang permainan. Tinggi rendahnya garis pressing tim amat tergantung pada situasi. Pada banyak situasi, tim bisa lebih cepat merebut bola justru dengan garis pressing sedang atau bahkan rendah.

Dalam hal ini dibutuhkan intelegensia tim untuk secara kolektif membaca situasi permainan. Kemudian menentukan tinggi rendahnya garis pressing untuk dapat merebut bola secepat mungkin. Tim harus memahami situasi manakah yang harus direspon dengan high pressing line. Tetapi juga situasi lain yang harus direspon dengan low atau medium pressing line.

Pada saat melakukan pressing, penjagaan yang dilakukan tim tidak berbasis orang per orang (man

to man marking). Melainkan tim secara kolektif lakukan pressing dengan basis penjagaan ruang (zonal marking). Semua pemain bersama-sama harus menjaga ruang dengan cara memperkecil ruang lawan (make the pitch small and squeeze the space). Dimana ruang yang dijaga berorientasi pada lokasi bola. Smart Zonal Pressing!

Segera setelah merebut bola, prioritas pertama adalah melakukan serangan balik cepat (quick counter attack). Ini dilakukan dengan mengeksploitasi ruang di depan dan di belakang lini bek lawan. Jika quick counter tidak dapat dilakukan, maka tim harus kembali lakukan Build Up.

Filosofi Sepakbola Indonesia dalam BERTAHAN
"Bertahan PROAKTIF dengan melakukan PRESSING
secara SITUASIONAL berbasis penjagaan ZONAL.







BAB 3

1-4-3-3 Sebagai Formasi Belajar

1-4-3-3 Sebagai Formasi Belajar

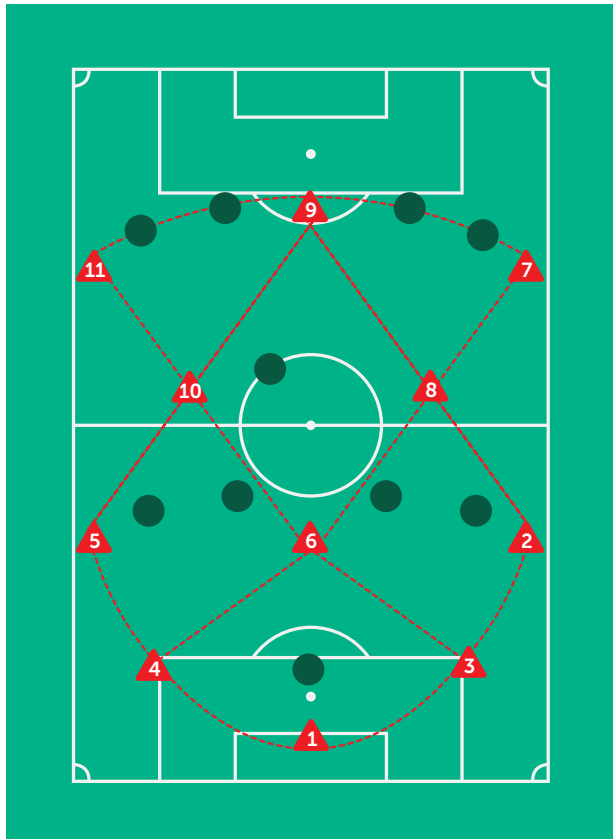
3.1 Mengapa 1-4-3-3?

Filosofi Sepakbola Indonesia bisa diwujudkan dengan berbagai varian formasi bermain. Sebenarnya dengan formasi apapun, permainan proaktif dalam menyerang-bertahan dan transisi dapat diwujudkan. Hanya saja pada proses belajar, dibutuhkan suatu formasi bermain yang standard dan seragam. Ini dilakukan untuk memudahkan proses belajar bagi pemain muda.

PSSI memilih formasi bermain 1-4-3-3 sebagai formasi belajar untuk mewujudkan Filosofi Sepakbola Indonesia. Pilihan subjektif PSSI ini didasari pemikiran bahwa 1-4-3-3 adalah formasi bermain termudah untuk pemain muda belajar.

Pertama, formasi 1-4-3-3 menyajikan 3 lini (belakang, tengah, depan) dengan penyebaran jumlah pemain merata. Logika sederhana mengatakan bila 10 pemain di luar kiper dibagi disebar ke 3 lini, maka pada setiap lini akan diisi oleh 3 orang. 1 pemain tersisa kemudian ditempatkan di belakang, sehingga terciptalah formasi 1-4-3-3.

Kedua, secara natural posisi berdiri 11 pemain di lapangan banyak menciptakan segitiga (triangle) dan ketupat (diamond). Kondisi ideal ini bahkan bisa dicapai tanpa pemain harus melakukan banyak pergerakan. Ini merupakan kondisi ideal yang memberikan efek positif untuk permainan.



Ilustrasi "Diamond Shape dalam 1-4-3-3"

Setiap pemain dengan bola akan memiliki banyak opsi passing (minimal 4-5 opsi). Situasi yang bukan hanya memudahkan tim menguasai bola, tetapi bermain penguasaan bola progresif berorientasi ke depan. Struktur posisi natural 1-4-3-3 juga memudahkan tim untuk melakukan pressing sejak lawan membangun serangan dari bawah.

Ketiga, formasi 1-4-3-3 dalam format permainan 11v11 juga secara terstruktur dapat disederhanakan menjadi formasi 1-3-3 pada format permainan 7v7. Dimana format permainan 7v7 amat baik untuk pemain usia 10-13 tahun belajar sepakbola. Kemudian dari format 7v7, permainan makin disederhanakan ke format 4v4 dengan formasi 1-2-1. Dimana format 4v4 adalah permainan terbaik untuk pemain usia 9 tahun ke bawah.

Pada akhirnya saat pemain sejak kecil katakanlah usia 8 tahun belajar sepakbola, ia akan mendapatkan pelatihan yang metodis, terstruktur dan sistematis. Pemain sedikit demi sedikit mulai belajar belajar sepakbola dari yang paling sederhana (4v4), hingga yang paling kompleks (11v11).

3.2 Nomor Posisi dalam Formasi 1-4-3-3 ala Indonesia

Sebelum mulai menjabarkan model permainan 1-4-3-3 ala Indonesia, ada baiknya kita menyepakati Nomor Posisi dalam formasi tersebut. Nomor posisi yang dimaksud di sini bukanlah Nomor Punggung. Dimana setiap pemain di dalam suatu kompetisi resmi memiliki nomor yang permanen.

Maksud nomor posisi adalah semacam kode yang disepakati bersama sesuai dengan posisi bermain pemain. Dalam hal ini penomoran posisi yang dipilih PSSI untuk formasi 1-4-3-3 ala Indonesia adalah seperti yang tertera pada diagram di bawah ini



Nomor Posisi dalam 1-4-3-3 Ala Indonesia.

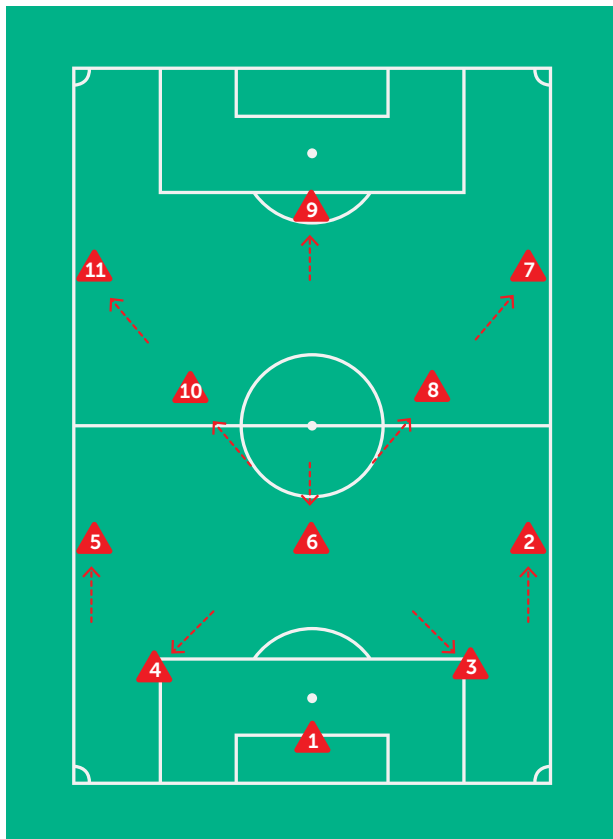
Kesepakatan tentang keseragaman sistim penomoran ini kelihatannya sepele, tetapi punya dampak dahsyat. Buat praktisi sepakbola di Eropa misalnya, sistim penomoran ini telah menjadi bahasa yang dimengerti semua orang. Di ruang ganti, pelatih dan pemain terbiasa berdiskusi dengan nomor ini. Kalimat "Hati-hati dengan No. 7 dan 11 lawan, mereka sering masuk ke dalam," atau "Saya mau kamu (No.9) turun untuk pressing No.6 lawan" adalah bahasa sehari-hari yang tak asing lagi.

Penggunaan sistim penomoran ini juga amat berguna dalam pendidikan pelatih. Di setiap kursus, workshop dan seminar pelatih, bahasa nomor posisi memperlancar komunikasi antar sesama pelatih. Bahasa ini digunakan secara lisan, tetapi juga akan secara tulisan dalam manual dan diktat kursus pelatih PSSI. Nantinya, papan taktik pelatih di Indonesia akan selalu menggunakan biji-biji bernomor 1 sampai 11.

Keberadaan nomor ini juga bermanfaat terkait latihan posisi. Dalam bahasa Inggris disebut "*positional play*", dalam bahasa Spanyol "*juego de posicion*" dan bahasa Belanda "*positiespiel*". Filosofi latihan posisi ini adalah "berlatih seperti kita bermain". Artinya posisi berdiri dalam bentuk latihan apapun harus selalu mencerminkan posisi berdiri saat bermain (Lihat Fase Pengembangan Permainan Sepakbola – Hal 126). Pada aplikasi model latihan ini, penomoran posisi menjadi krusial.

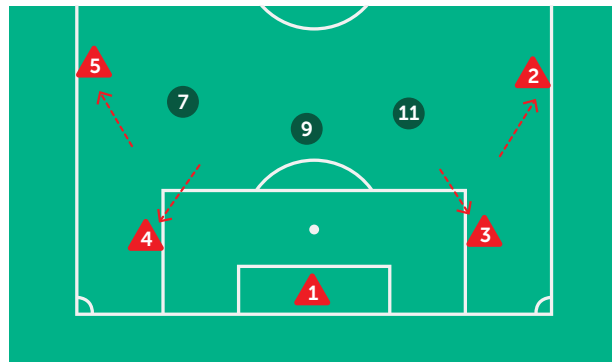
3.3 Cara Menyerang 1-4-3-3 ala Indonesia

Filosofi Sepakbola Indonesia menginginkan penguasaan bola konstruktif dari lini ke lini secara progresif berorientasi ke gawang lawan. Untuk itu, saat tim memulai serangan dari tendangan gawang kiper, maka tim segera melakukan spreading out (menyebarkan) menggunakan panjang dan lebar lapangan. Dari formasi dasar 1-4-3-3 membentuk formasi menyerang 1-2-3-2-3.



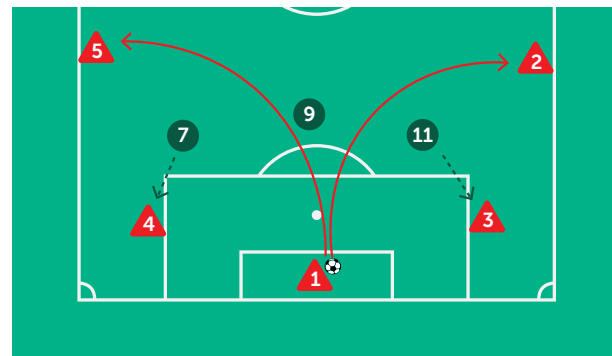
Dari 1433 ke 12323

Pada kondisi misal lawan gunakan 1-4-3-3, maka di bawah tercipta situasi 4 (+1 GK) vs 3. Pemain No. 3 dan 4 melebar dan turun ke kedalaman. Lalu pemain No. 2 dan 5 naik tinggi ke depan. Posisi empat pemain belakang seperti ini penting agar tim bisa membangun serangan konstruktif dari lini bawah.



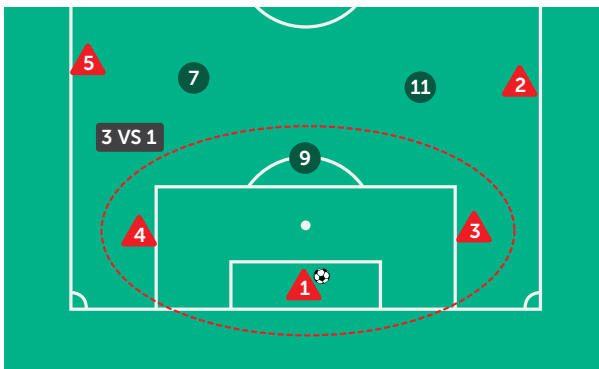
Membangun serangan dari bawah (1)

Naiknya pemain No.2 dan 5 tinggi ke depan memberi dilemma bagi No.7 dan 11 lawan. Jika kedua sayap lawan tidak turun, maka berarti di tengah tim kita akan tercipta situasi 5 (2,5,6,8,10) vs 3 (6,8,10 lawan). Kiper bisa memainkan bola ke No.2 dan 5 kita yang tak terjaga atau ke gelandang tengah yang free.



Membangun serangan dari bawah (2)

Sebaliknya, jika No. 7 dan 11 lawan ikut turun untuk menjaga No. 2 dan 5, memang situasi di lini tengah tetap 5v5. Akan tetapi, di bawah berarti ada ruang besar untuk kiper, No. 3 dan 4 melawan No. 9 lawan (situasi 3v1). Pada kedua situasi ini kiper memiliki banyak pilihan untuk progresi ke depan. Inilah contoh cara membangun serangan secara konstruktif dari bawah, lini ke lini.



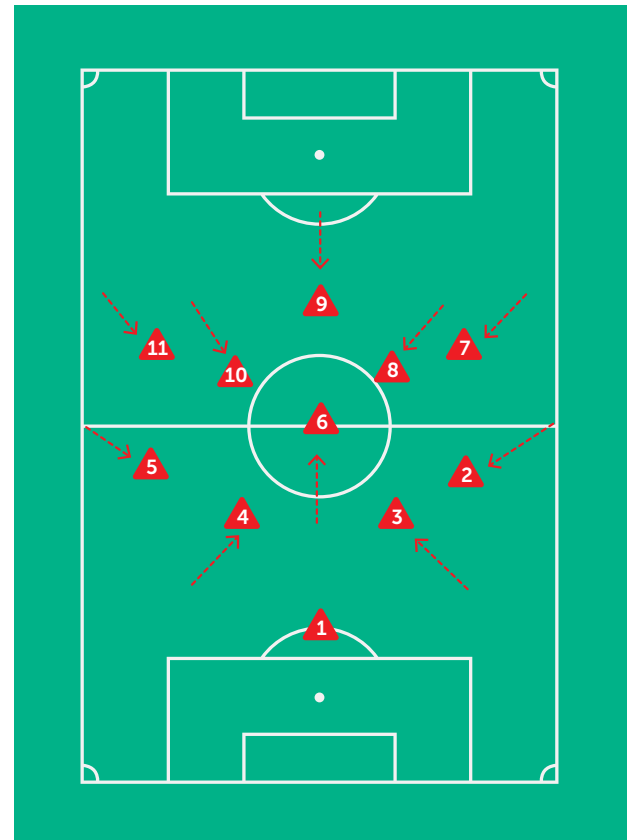
Membangun serangan dari bawah (3)

3.4 Cara Bertahan 1-4-3-3 ala Indonesia

Pada saat tim tidak menguasai bola, Filosofi Sepakbola Indonesia menegaskan bahwa tim harus secara proaktif untuk secepat mungkin merebut bola dengan Smart Zonal Pressing. Tinggi rendahnya pressing sangat situasional tergantung seberapa menguntungkan pressing untuk cepat rebut bola.

Tim harus mengecil (*compact*) dengan jarak vertical dan horizontal antar pemain saling berdekatan satu sama lain. Jarak vertical dekat bertujuan untuk mempersempit ruang antar lini. Sedangkan jarak horizontal dekat bertujuan untuk mencegah lawan passing bola ke depan. Formasi yang disarankan

adalah transformasi dari 1-4-3-3 menjadi 1-4-1-4-1. Di dalam formasi tersebut, tim bergerak ke segala arah dengan pertahankan jarak dekat satu sama lain berorientasi pada bola.



Dari 1433 ke 14141

Pada saat lawan mulai bangun serangan dari bawah, No. 7, 9, 11 tim kita harus menjaga jarak tetap dekat. Dengan timing yang tepat saat No. 3 atau 4 lawan menguasai bola, No. 9 harus lakukan pressing

dengan lari melingkar. Tujuan lari melingkar ini agar lawan No.3 misalnya, tidak dapat melakukan passing ke No. 1 atau 4. Proses ini disebut disturbing.

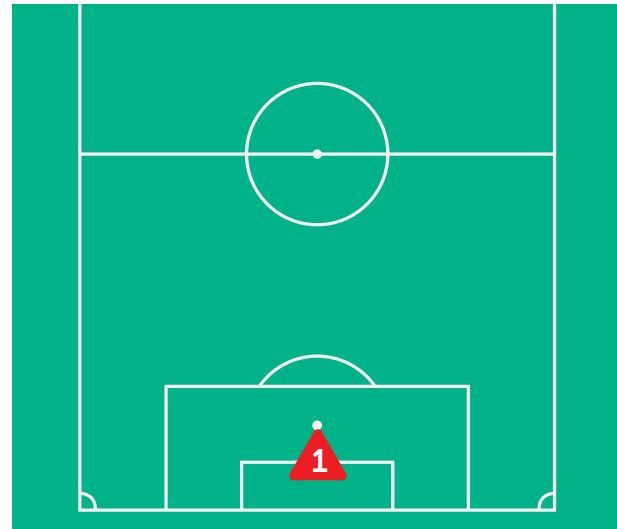


Mengganggu lawan bangun serangan.

Gerakan pressing No.9 ini merangsang pemain No. 3 untuk passing melebar ke No.2. Bila ini yang terjadi, maka tim akan lebih mudah untuk menjebak lawan di pinggir. Disinilah pressing bermula. Permainan di pinggir lebih mudah diantisipasi dan terprediksi, sebab garis pinggir adalah kawan tim kita. Saat semua pemain mengecil mengarah ke bola di pinggir, maka lawan akan tertekan, buat kesalahan dan kehilangan bola.

Penting saat melakukan proses disturbing dan pressing ini, semua pemain tidak melakukan penjagaan berorientasi pada lawan. Tetapi tim melakukan penjagaan berorientasi pada zona. Di samping melakukan penjagaan zonal, saat melakukan pressing, selalu tersedia pemain yang lakukan marking, cover dan balance.

3.5 Tugas Pemain per Posisi dalam Formasi 1-4-3-3.



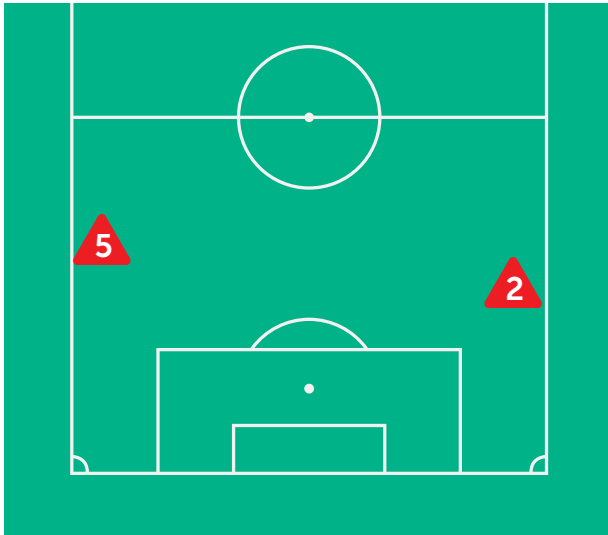
#1 Kiper

Menyerang

- Memulai serangan tim (kaki-tangan).
- Menjadi opsi backpass saat sirkulasi bola.
- Outlet perpindahan arah serangan dan passing ke depan.

Bertahan

- Dengan komunikasi, organisir tim agar lawan kuasai bola jauh dari gawang.
- Pastikan tim COMPACT, selalu terjadi proses marking, cover, balance.
- Cegah terjadinya gol (blok, tip, punch).

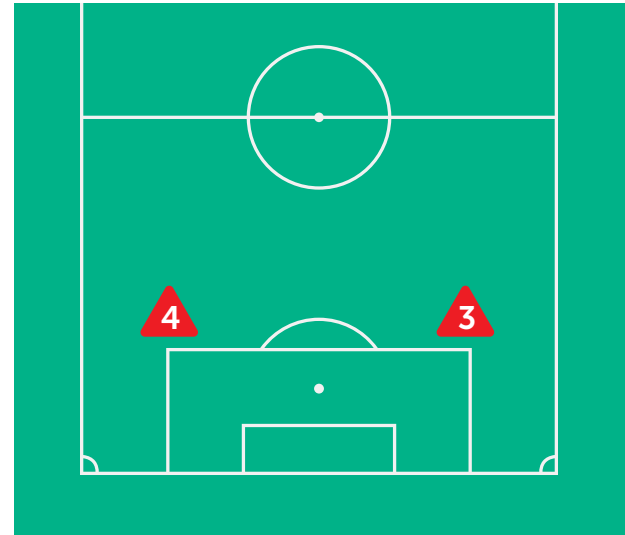


#2 dan #5 Bek Kanan dan Bek Kiri Menyerang

- Up dan lebar saat tim mulai serangan.
- Menjadi opsi passing diagonal untuk renggangkan 7/11 lawan.
- Outlet passing ke depan hasil dari menang jumlah/perpindahan serangan..

Bertahan

- COMPACT, lakukan proses marking, cover, balance.
- Dengan komunikasi, organisir lini tengah agar lawan tidak bisa progresi bola ke depan.
- Mengatasi situasi 1v1 dengan 7/11 lawan atau 9 lawan yang melebar.
- Cegah lawan cross.
- Antisipasi umpan lawan ke tiang jauh.



#3 dan #4 Bek Tengah Kanan dan Bek Tengah Kiri Menyerang

- Drop dan lebar saat tim mulai serangan.
- Menjadi opsi passing diagonal untuk kiper, untuk menggerakkan striker.
- Outlet passing ke depan hasil dari perpindahan serangan.

Bertahan

- COMPACT, lakukan proses marking, cover, balance.
- Dengan komunikasi, organisir lini tengah agar lawan tidak bisa progresi bola ke depan.
- Mengatasi situasi 1v1 dengan 9/10 lawan.
- Antisipasi striker lawan drop (marking), antisipasi space behind (drop back).



#6 Gelandang Bertahan

Menyerang

- Menjadi outlet awal progresi serangan dari lini belakang ke lini tengah.
- Open up untuk menjadi opsi passing No. 3 & 4.
- Open up untuk menarik lawan keluar dari defensive line, sehingga tercipta jalur passing ke depan.

Bertahan

- Dengan komunikasi, mengorganisir 8,10,7,11,9 agar mencegah lawan passing ke depan.
- Menjadi pelapis dan pengeroyok back four saat lawan sudah penetrasi ke depan.
- Mengisi lubang yang ditinggalkan pemain posisi lain saat transisi dari ATT -> DEF



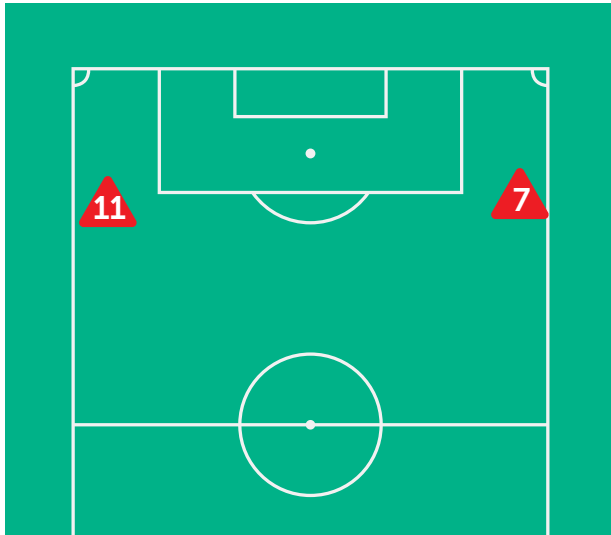
#8 dan #10 Gelandang Serang

Menyerang

- Sebagai outlet untuk progresi bola ke depan.
- Sebagai opsi progresi bola ke depan dengan berdiri di ruang antar lini.
- Kombinasi dengan 7,11,9 untuk lakukan penetrasi dan finishing.

Bertahan

- Dengan komunikasi, organisir 7,9,11 agar cegah lawan passing ke depan.
- Mengecil COMPACT, melakukan kerja marking, cover balance di tengah agar lawan tidak dapat passing ke depan.

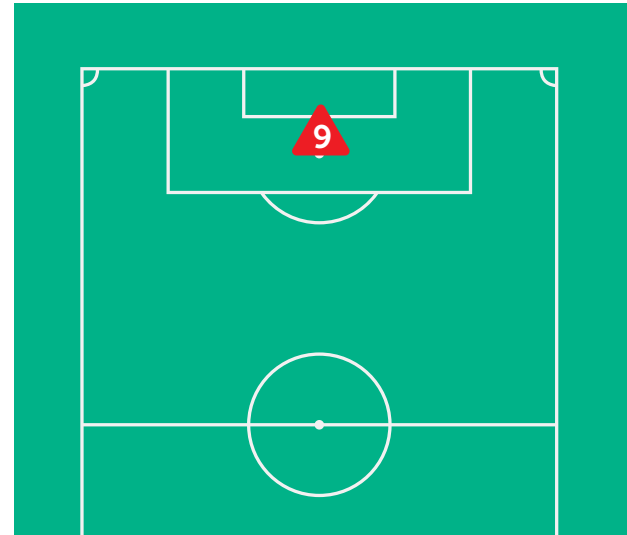


#7 dan #11 Sayap Kanan dan Sayap Kiri Menyerang

- Sebagai outlet untuk progresi bola ke depan.
- Sebagai opsi progresi bola ke depan dengan berdiri di ruang antar lini.
- Kombinasi dengan 8,10,9 untuk lakukan penetrasi dan finishing.
- Kombinasi dan solo play di pinggir, diakhiri crossing, shooting.

Bertahan

- Dengan komunikasi, organisir 9 agar mengarahkan 3 & 4 lawan bermain ke pinggir.
- Mengecil COMPACT, melakukan kerja marking, cover balance di tengah agar lawan tidak dapat passing ke depan.
- Turun dan masuk ke dalam untuk antisipasi perpindahan arah serangan.



#9 Striker Menyerang

- Menjaga panjang lapangan.
- Sebagai opsi passing ke depan dengan berdiri di ruang antar lini.
- Membuat pergerakan drop/melebar untuk menarik keluar lawan dari backline-nya.
- Melakukan lari ke belakang backline lawan.
- Kombinasi dengan 8,10,7,11 untuk penetrasi dan finishing.

Bertahan

- Menjadi pertahanan pertama untuk press build up lawan.
- Mengarahkan 3&4 lawan agar tidak dapat pindah arah serangan dan bermain ke pinggir.
- Melakukan backward pressing untuk menjepit lawan dari belakang saat lawan sudah progresi.

3.6 Penyederhanaan dari 11v11 ke 7v7 ke 4v4

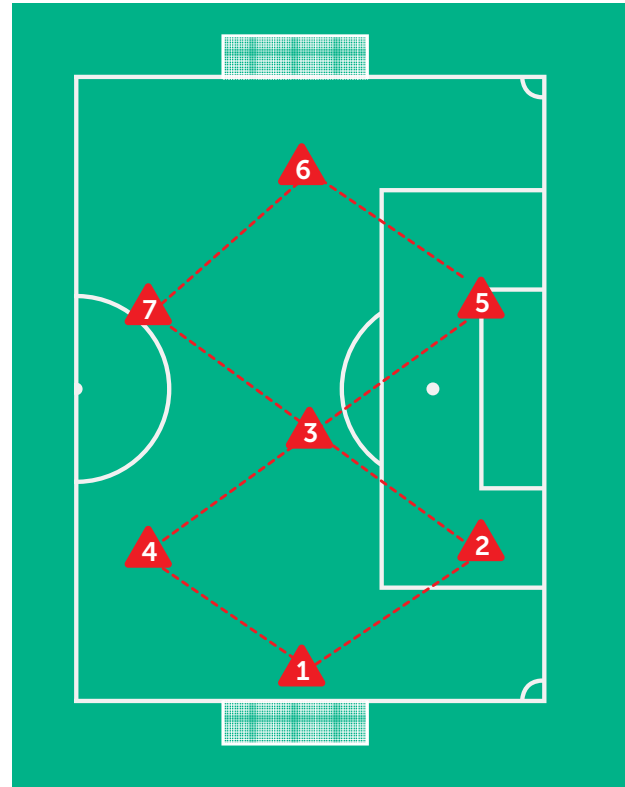


Pada prakteknya, Filosofi Sepakbola Indonesia dengan formasi belajar 1-4-3-3 tidak bisa langsung dipelajari oleh pemain usia muda. Format 11 orang bermain bersama terlalu kompleks untuk langsung dipelajari. Di samping itu, dengan format 11 orang bermain melawan 11 orang, maka aksi dengan bola yang dilakukan amatlah minim. Sungguh situasi permainan yang tidak kondusif untuk pemain belajar.

Untuk itu, format 11v11 pun disederhanakan menjadi format 7v7 untuk pemain usia 10-13 tahun belajar (lihat Fase Pengembangan Skill Sepakbola – hal 65).

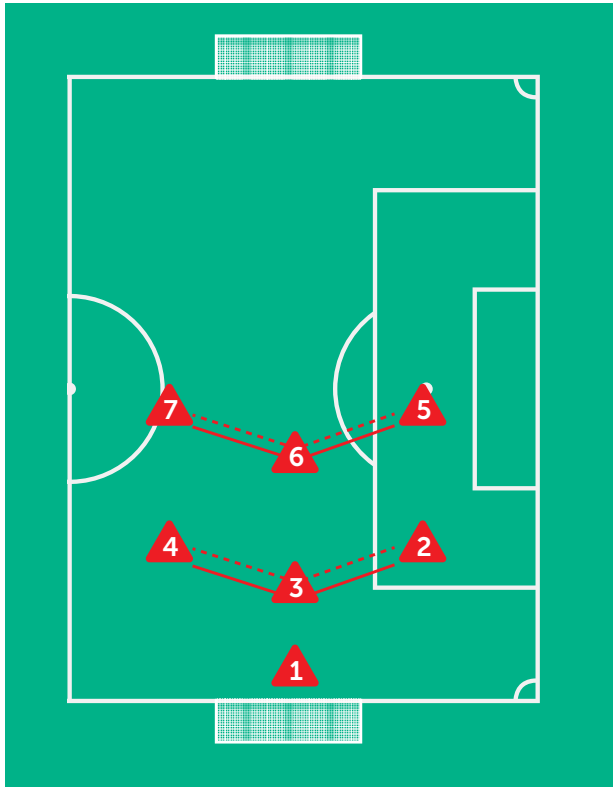
Mengapa 7v7? Sebab dengan format 7v7, pemain secara otomatis menciptakan segitiga dan ketupat tanpa harus banyak bergerak.

Formasi yang digunakan saat menyerang adalah 1-2-1-2-1. Formasi ini tanpa disadari adalah berbentuk dua ketupat (double diamond). Dengan bentuk dua ketupat, tim tetap mudah belajar menguasai bola secara proaktif, konstruktif dan progresif ke depan untuk cetak gol. Selalu terdapat pemain yang menjaga panjang dan lebar lapangan, sehingga lapangan menjadi besar saat tim kuasai bola.

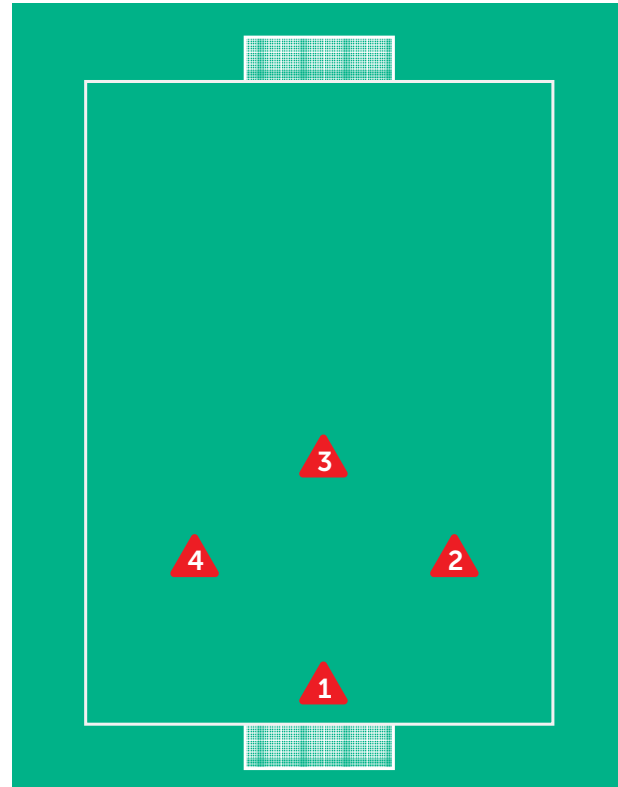


Formasi menyerang 7v7 (12121)

Saat bertahan, formasi yang digunakan adalah 1-3-3. Dimana seluruh fungsi dan prinsip yang digunakan di format 11v11, tersaji dan lebih mudah terapkan di format 7v7. Seluruh pemain mengecil, menjaga jarak vertical dan horizontal tetap dekat satu sama lain. Bersama melakukan penjagaan zonal untuk secepat mungkin merebut bola.



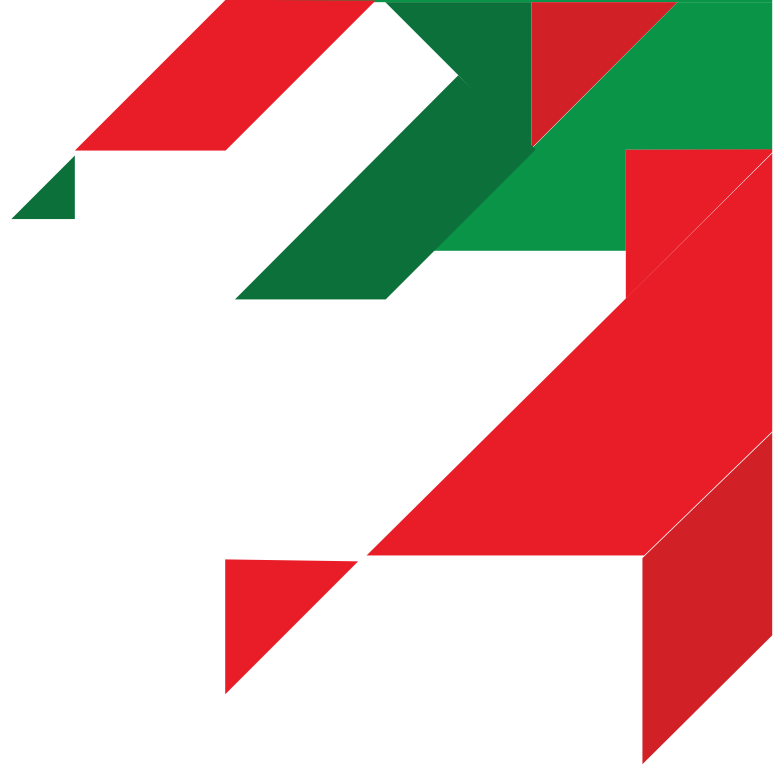
Formasi bertahan 7v7 (133)



Formasi 4v4

Pada kasus pemain muda pemula, format 7v7 pun masih terlalu rumit untuk dipelajari. Jumlah aksi yang bersentuhan dengan bola pun belum cukup banyak. Untuk itu format 7v7 perlu disederhanakan menjadi format 4v4. Alasan format 4v4 dipilih adalah karena masih menyajikan bentuk satu ketupat (diamond). Dengan formasi 1-2-1, 4v4 adalah bentuk permainan terkecil yang merupakan replikasi dari 11v11.





BAB 4

Prinsip-prinsip Permainan

Prinsip-prinsip Permainan

4.1 Apa Itu Prinsip Permainan?

Setelah kita memiliki cara bermain Sepakbola Ala Indonesia, serta menetapkan 1-4-3-3 sebagai formasi belajar, hal penting yang perlu diketahui pelatih adalah prinsip-prinsip permainan. Pengertian prinsip permainan adalah suatu asas yang menjadi panduan berpikir dan bertindak dalam bermain sepakbola.

Prinsip permainan jangan dikaburkan dengan playing style, formasi dan taktik bermain. Playing style, formasi dan taktik bermain bersifat lebih subjektif. Sangat bergantung pada pilihan federasi, pilihan pelatih, pemain, lawan dan berbagai faktor eksternal yang mengiringi. Ketiganya juga lebih dinamis, bisa berganti sesuai kebutuhan dan tuntutan permainan itu sendiri.

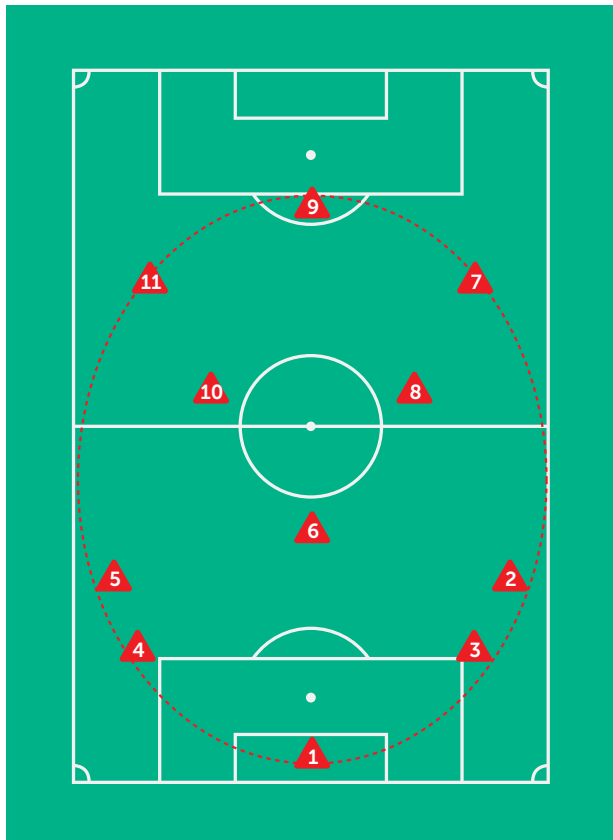
Sedangkan prinsip permainan adalah suatu panduan yang lebih objektif dan universal. Dimana prinsip ini berlaku di permainan sepakbola siapapun pelatihnya, siapapun pemain, lawan dan apapun faktor eksternal yang mengiringi. Prinsip ini misal berlaku untuk timnas Jerman, tetapi berlaku juga untuk timnas Indonesia dan apapun tim yang bermain sepakbola.

Berangkat dari momen utama sepakbola, maka prinsip permainan terbagi menjadi prinsip penyerangan (Attacking) dan pertahanan (Defending). Prinsip attacking menjadi panduan bagi pelatih dan pemain tentang apa yang harus dilakukan saat tim menguasai bola. Sebaliknya prinsip defending menjadi panduan bagi pelatih dan pemain saat tim sedang tidak menguasai bola.

4.2 Prinsip-prinsip dasar Attacking

Spread Out

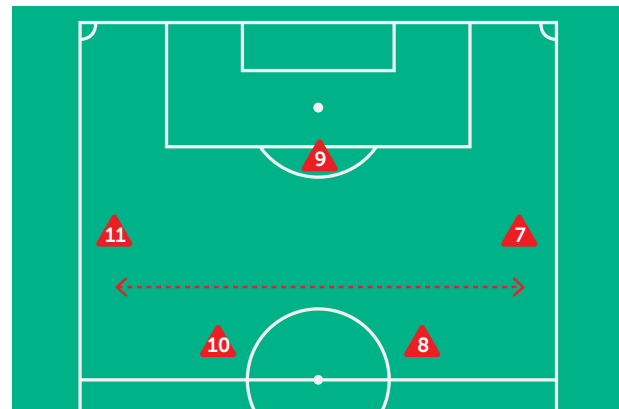
- Pengertian spread out adalah kondisi team shape menyebar seluas-luasnya, membuat lapangan permainan menjadi besar.
- Penyebaran pemain harus dilakukan secara horizontal dari satu sisi lapangan ke sisi lapangan (side to side). Juga secara vertical dari satu ujung awal ke ujung akhir lapangan (end to end).



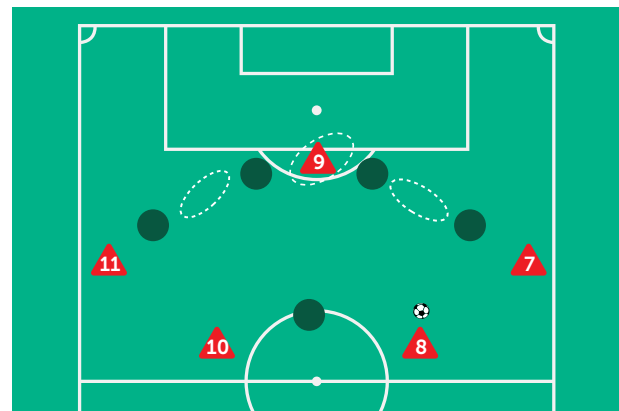
Spread Out

Width

- Pengertian width adalah kondisi tim dimana ada pemain yang mengambil posisi maksimal di sisi kiri dan sisi kanan lapangan untuk menciptakan kelebaran.
- Tujuan kelebaran adalah untuk merenggangkan lawan secara horizontal. Sehingga tercipta lobang untuk memprogresi bola ke depan.



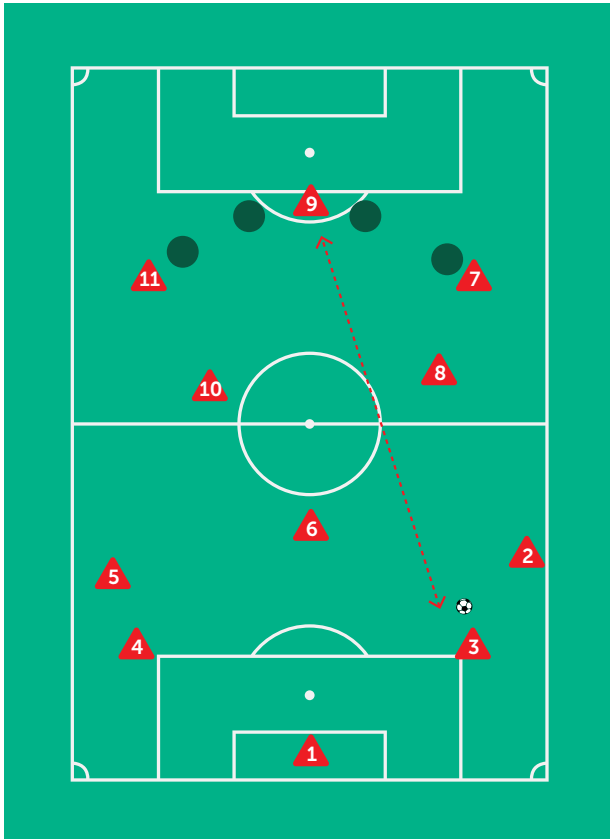
Width.



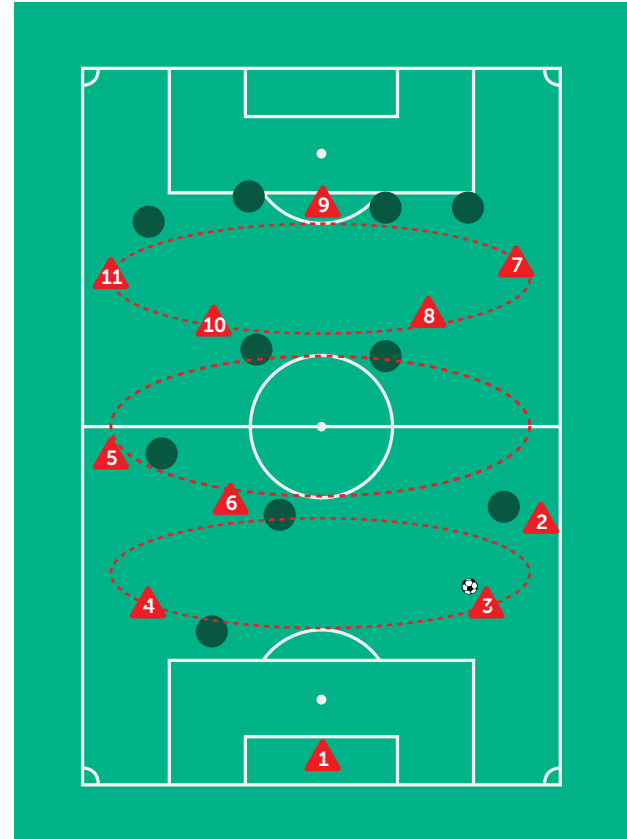
Lawan terenggang secara horizontal.

Depth

- Pengertian depth adalah kondisi tim dimana ada pemain yang mengambil posisi maksimal jauh di belakang dan jauh di depan lapangan untuk menciptakan kedalaman.
- Tujuan kedalaman adalah untuk merenggangkan lawan secara vertikal. Sehingga tercipta ruang antar lini untuk pemain berdiri dan menerima umpan vertical ke depan.



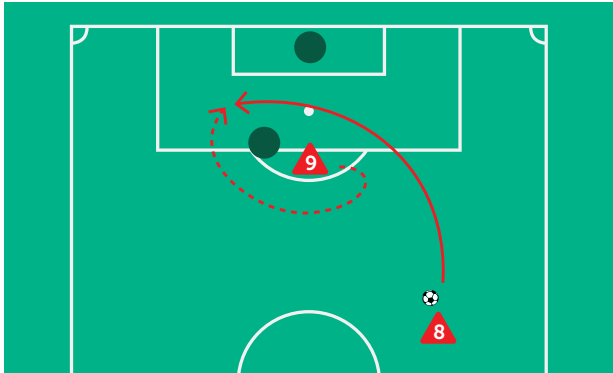
Depth



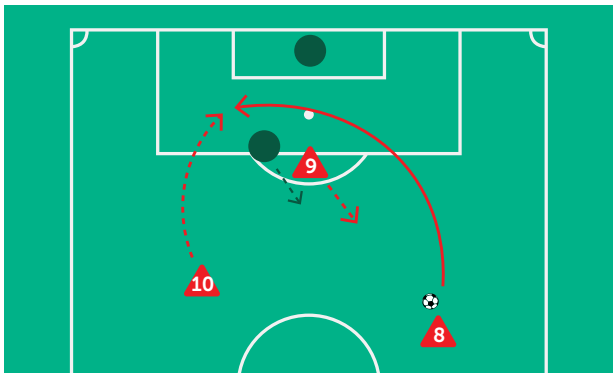
Lawan terenggang secara vertical.

Mobility

- Pengertian mobility adalah pergerakan pemain tanpa bola untuk mendukung pemain yang punya bola.
- Tujuan dari pergerakan tanpa bola ini adalah:
 - o Menggerakkan lawan.
 - o Menciptakan ruang.
 - o Memanfaatkan ruang.



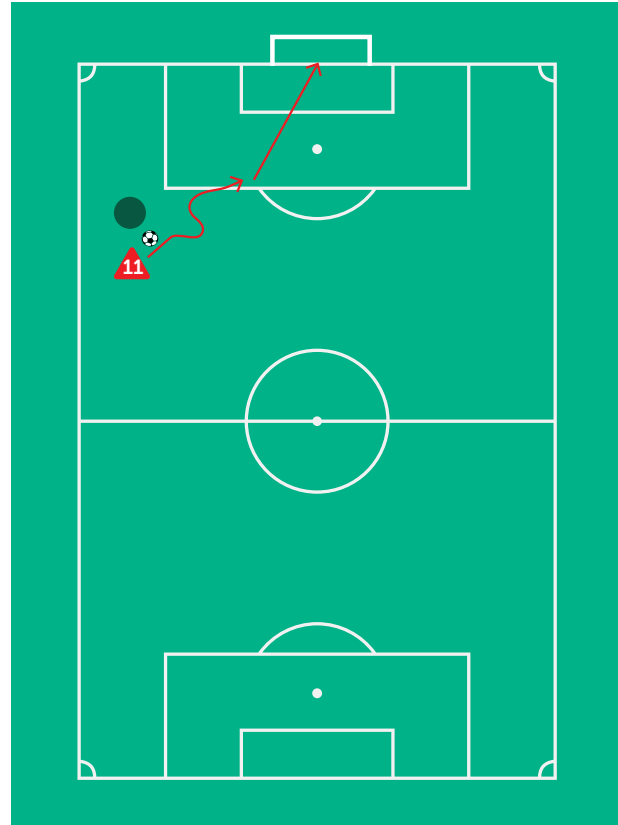
Mobility 1



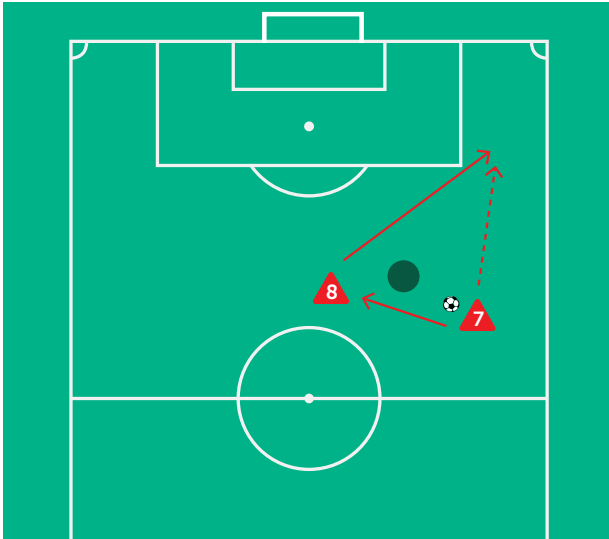
Mobility 2

Penetration

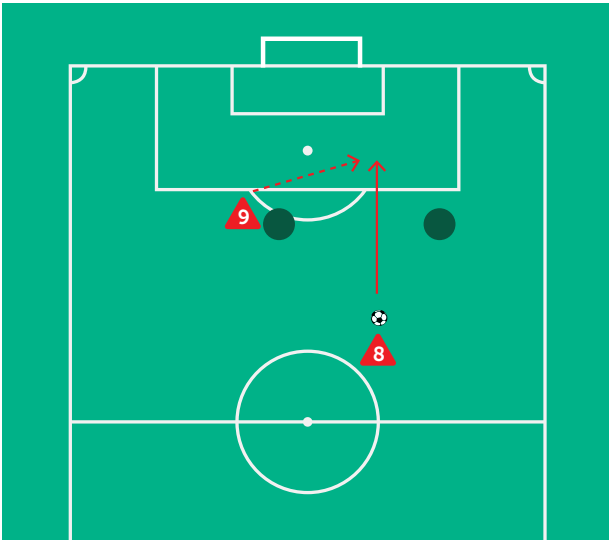
- Pengertian penetration adalah progresi bola penetrasi ke depan demi terciptanya gol.
- Penetrasi ini bukan cuma sekedar ke depan tetapi harus melewati minimal satu lini pressing lawan.
- Penetrasi dapat dilakukan dengan passing, dribbling atau permainan kombinasi.



Penetration - dribbling



Penetration - Wall pass

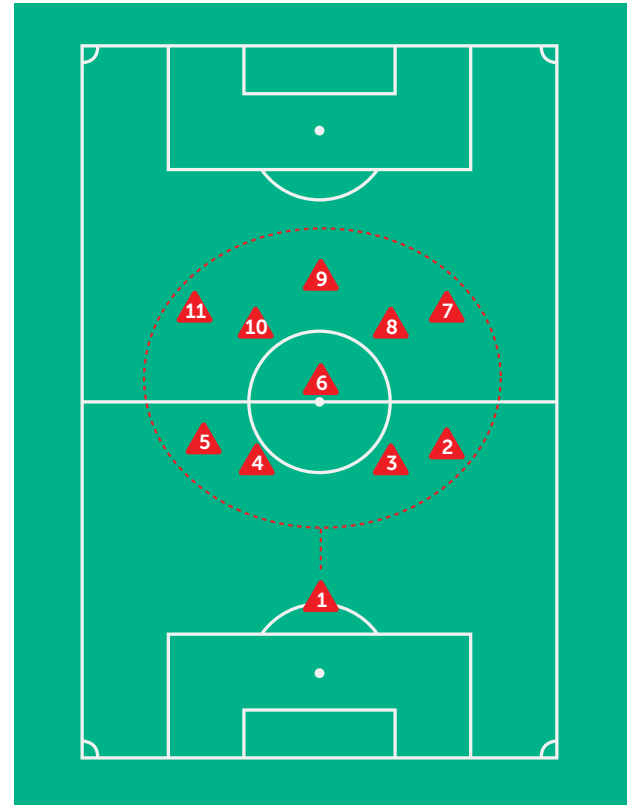


Penetration - Through pass

4.3 Prinsip-prinsip dasar Defending

Compactness

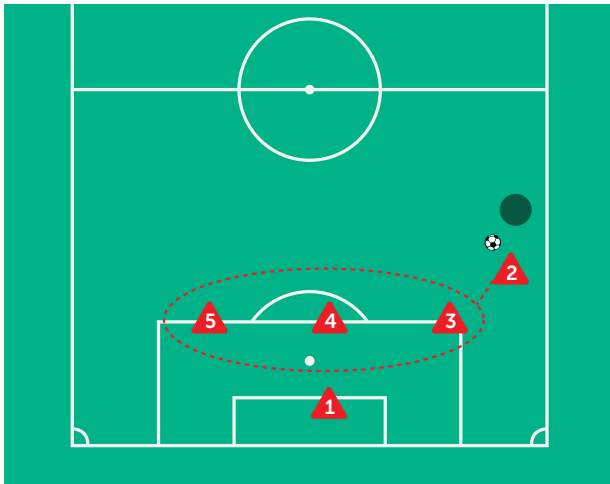
- Pengertian compactness adalah kondisi team shape merapat sesempit-sempitnya, membuat lapangan permainan menjadi kecil.
- Kerapatan pemain harus dilakukan secara horizontal dari satu sisi lapangan ke sisi lapangan (side to side). Juga secara vertical dari satu ujung awal ke ujung akhir lapangan (end to end).



Compactness

Cover

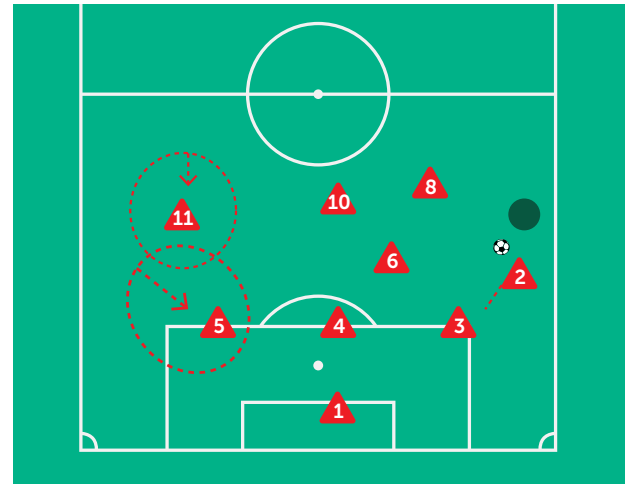
- Pengertian cover adalah melakukan lapisan penjagaan melalui berdiri dengan sudut sekitar 45 derajat di belakang pemain yang melakukan pressure kepada lawan dengan bola.
- Tujuan cover adalah: 1) menutup jalur forward pass, through pass, wall pass; 2) menjadi pelapis bila kawan kita dilewati; 3) menciptakan situasi 2v1 bila kawan mengarahkan lawan dengan bola ke pemain cover.



Cover.

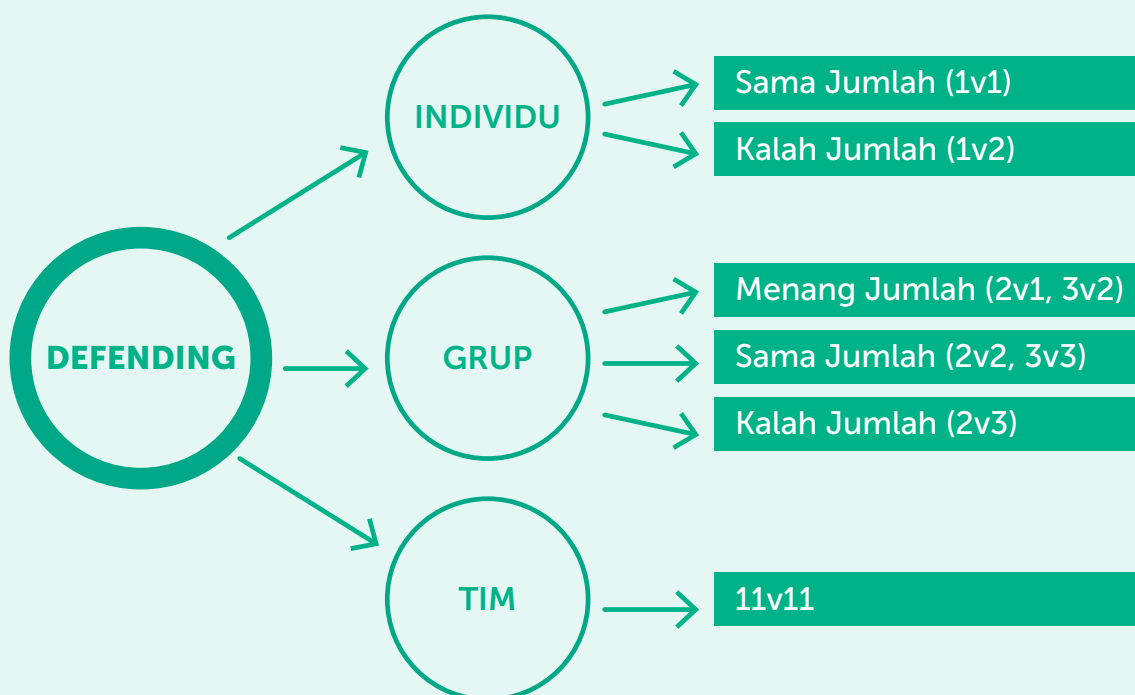
Balance

- Pengertian balance adalah pengambilan posisi keseimbangan untuk mengisi ruang yang kosong.
- Tujuan balance adalah: 1) mengambil posisi yang lowong, 2) mengantisipasi lawan mengubah arah serangan, 3) mengantisipasi serangan ke tiang jauh.



Balance.

PRINSIP SPECIFIC DEFENDING

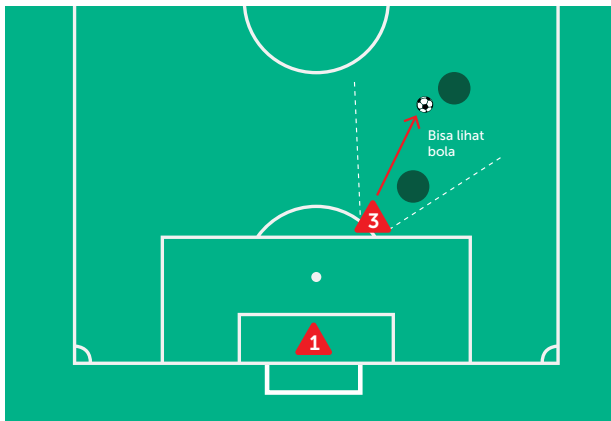


4.4 Prinsip-prinsip specific Defending

Prinsip Individu-Jaga lawan sama jumlah (1v1)

Skenario 1: 1v1 sebelum lawan menerima bola

Pada skenario ini pemain harus memperhatikan lawan dengan bola, sekaligus lawan tanpa bola yang berada di zona penjagaannya. Untuk itu posisi berdiri (positioning) dan posisi tubuh (body position) harus mengakomodir pandangan pada kedua lawan tersebut. Pandangan ini penting untuk melihat mata dan gesture tubuh pemain dengan bola yang akan passing. Dengan timing yang tepat saat bola diumpan, pemain harus bergerak untuk intersep memotong bola.



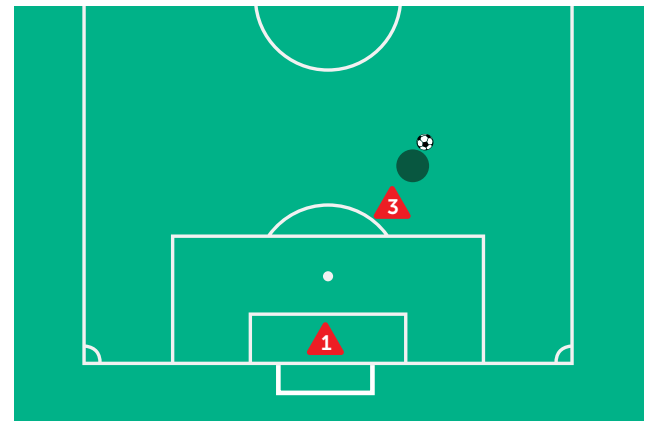
Jaga lawan 1v1 sebelum lawan terima bola

Skenario 2: 1v1 lawan menguasai bola – masih membelakangi

Skenario berikutnya terjadi apabila intersep gagal dilakukan. Pada saat bola jalan dan pemain hendak bergerak intersep, ia harus berhitung apakah intersep mungkin dilakukan. Jika tidak cukup waktu untuk intersep, paling tidak bisa memaksa lawan menerima bola sambil tetap membelakangi gawang kita.

Pada situasi ini sekali lagi penting, pemain memiliki pandangan terhadap bola. Posisi tubuh harus membantu pemain bisa tetap melihat bola. Hal berikutnya adalah jarak jaga. Jarak terlalu jauh membuat lawan bisa berputar. Jarak terlalu dekat membuat lawan bisa mengunci gerakan dan pandangan. Lawan juga bisa bersender dan memutar lebih mudah.

Sebaliknya lawan juga harus ditekan dengan kontak tubuh, supaya lawan harus terus menunduk ke bawah melihat bola. Pada kondisi ini, pemain bisa mulai mencari peluang untuk mencocor bola. Jika tidak memungkinkan, pemain juga bisa mengulur waktu sambil menunggu pemain ke-2 datang mengkeroyok.

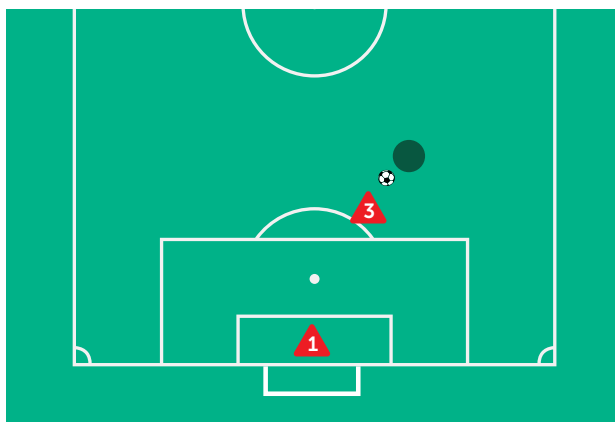


Jaga lawan 1v1 membelakangi gawang

Skenario 3: 1v1 lawan menguasai bola – menghadap depan

Skenario berikutnya terjadi apabila lawan dengan bola bisa atau sudah menghadap ke depan. Hal pertama yang harus dilakukan adalah cepat datang dan menekan (closing down). Penting saat datang menekan, pemain harus mengurangi kecepatan saat dekat (deselerasi tidak ambil sekali).

Saat datang menekan, pemain harus berdiri satu kaki di depan, satu di belakang (side on). Kemudian ia juga harus memilih kaki lawan mana yang ingin ditutup. Tentunya pilihan terbaik adalah menutup kaki lawan yang kuat dan memaksa lawan menggunakan kakinya yang lemah. Di samping itu, ia juga harus memutuskan kemana lawan akan diarahkan. Ke pinggir atau ke dalam bergantung pada situasi spesifik yang berkembang.

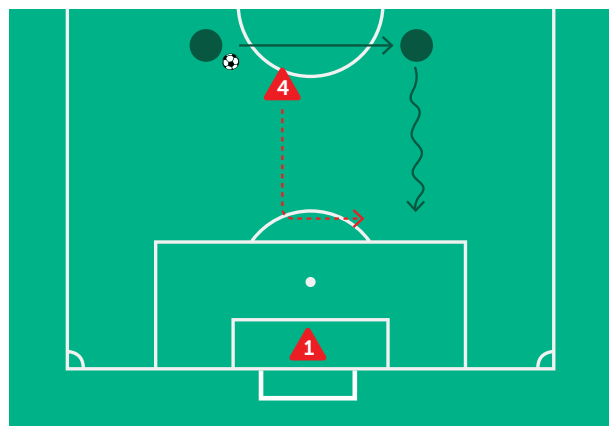


Jaga lawan 1v1 menghadap ke gawang

Prinsip Individu-Jaga lawan kalah jumlah (1v2)

Pada situasi kalah jumlah, penting pemain untuk memahami bahwa ia perlu untuk mengulur waktu. Situasi ini tidaklah abadi, sehingga bila ia sukses mengulur waktu, maka kawan akan kembali dan menyamakan jumlah. Untuk itu, pemain harus melakukan delay. Sebisa mungkin turun, sambil berdiri melindungi gawang di tengah.

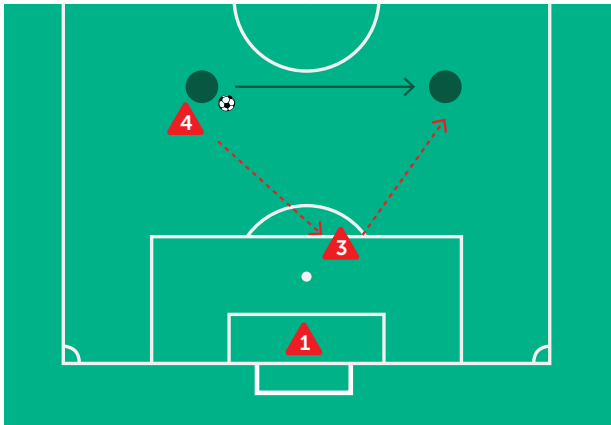
Tentu delay tidak bisa terus dilakukan bila lawan telah memasuki area tembak. Pada situasi ini, pemain harus mendatangi lawan dengan bola sambil menutup jalur passing ke pemain lain. Lawan harus diarahkan keluar agar situasi 1v2 dapat menjadi 1v1. Selain itu, situasi ini juga akan menguntungkan kiper. Bila lawan dapat menembak, maka hanya bisa dilakukan di sudut yang sempit.



Jaga lawan: Kalah jumlah

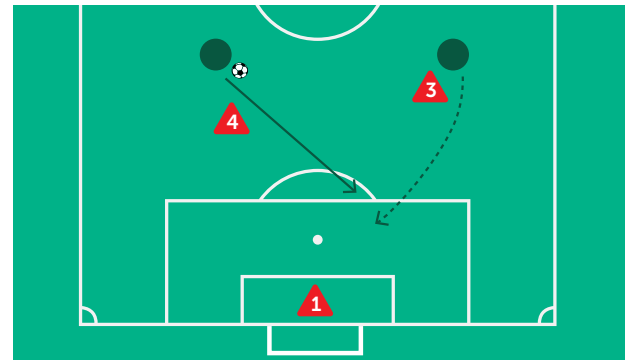
Prinsip Grup-Jaga lawan sama jumlah (2v2, 3v3, dst)

Indonesian Way memilih zonal pressing sebagai cara dalam bertahan. Pada situasi katakanlah 2v2, maka hal terpenting yang harus dilakukan adalah marking-cover. Dalam hal ini marking dilakukan pada pemain yang pegang bola. Sedangkan cover dilakukan untuk melapis pemain tersebut. Bila bola berpindah, maka terjadi juga pertukaran marking cover.

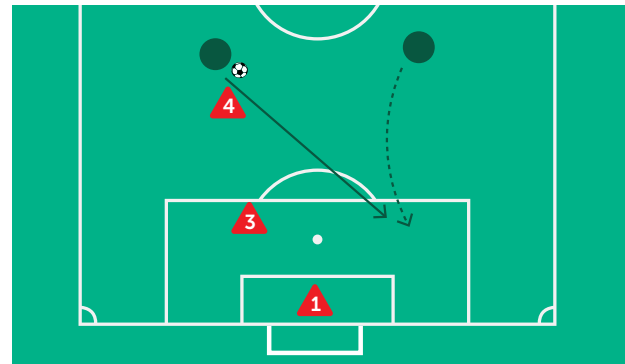


2v2

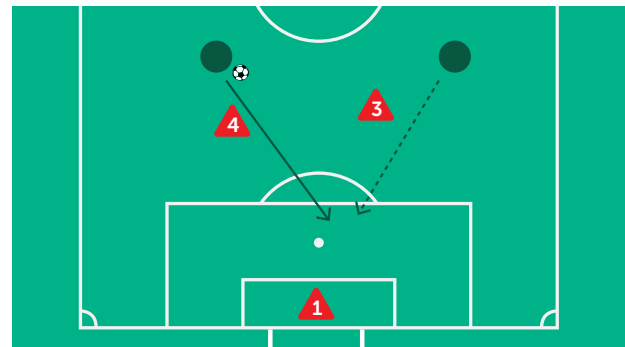
Problem terbesar pada situasi ini adalah posisi pemain cover. Pemain cover harus mengambil posisi yang tepat. Terlalu dekat ke lawan tanpa bola berisiko kena through pass. Terlalu dekat ke pemain marking, meninggalkan ruang besar di belakang. Hal lain yang perlu diperhatikan pemain cover adalah kemana pemain marking mengarahkan lawannya. Posisi cover haruslah menyesuaikan arah marking kawan.



Kesalahan 2v2: Jaga orang



Kesalahan 2v2: Cover terlalu luar

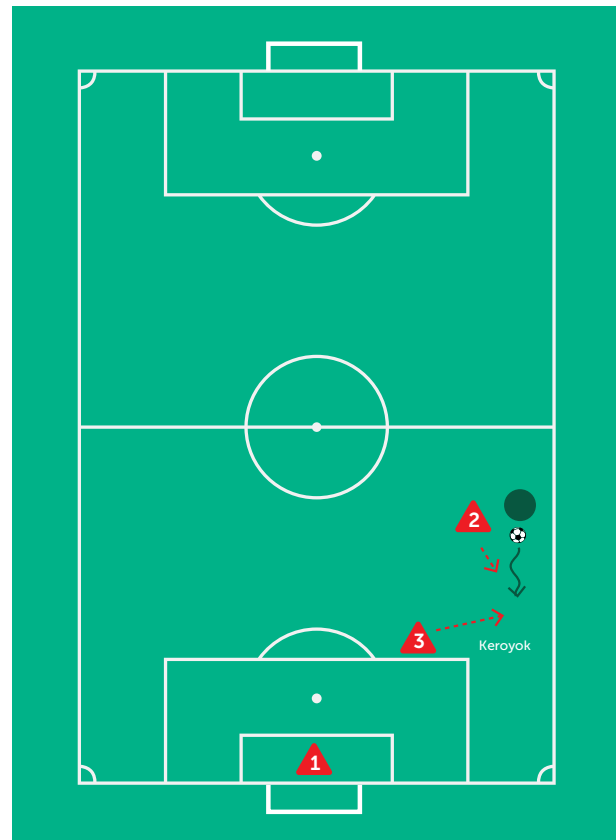


Kesalahan 2v2: Tidak ada cover

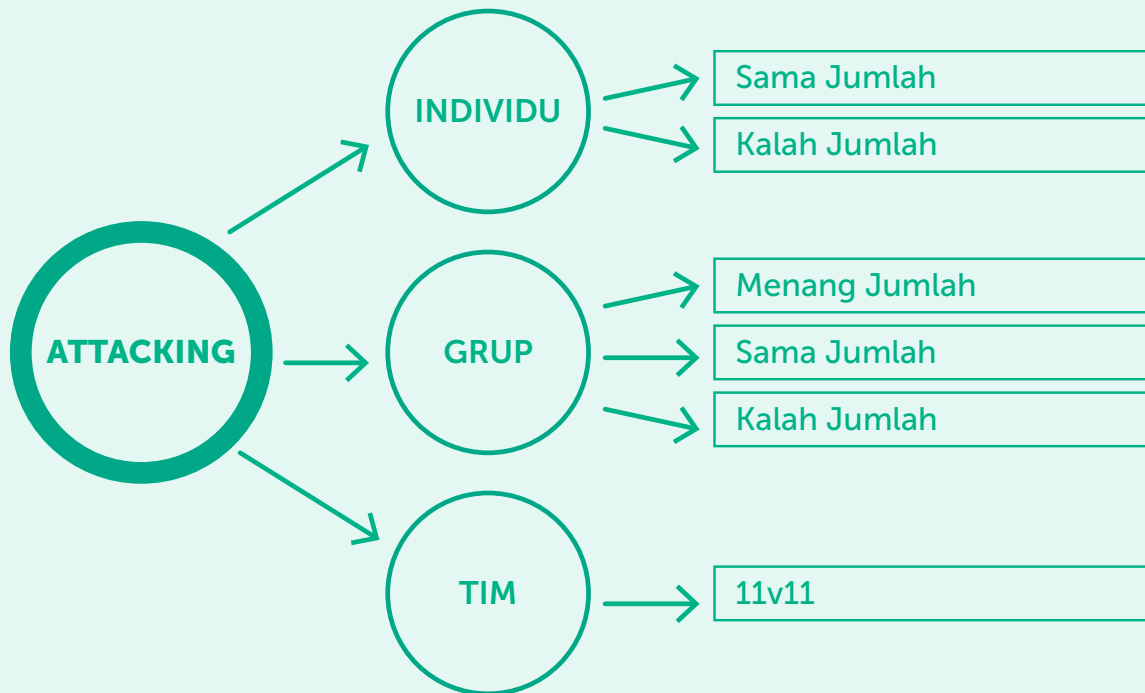
Prinsip Grup-Jaga lawan menang jumlah (2v1, 3v2)

Pada situasi menang jumlah, penting sekali pemain yang dekat dengan bola melakukan pressing, sambil mengarahkan ke kawannya yang melakukan cover. Ini dilakukan dengan tujuan untuk menciptakan situasi 2v1. Sehingga pemain dengan bola terkeroyok dan bola dapat dirampas.

Situasi menang jumlah ini sangat menguntungkan bila dimanfaatkan secara cermat. Dalam hal ini pemain cover harus mengkeroyok dengan akurat. Pertama, pemain yang melakukan pressing harus melakukan kontak tubuh dan memaksa lawan dengan bola tidak dapat head up. Kedua, saat pemain menunduk melihat bola itulah, pemain pengkeroyok bisa masuk dan ikut lakukan pressing. Terakhir, saat pemain pengkeroyok lakukan pressing, pastikan ia tidak melakukan foul.



PRINSIP SPECIFIC ATTACKING



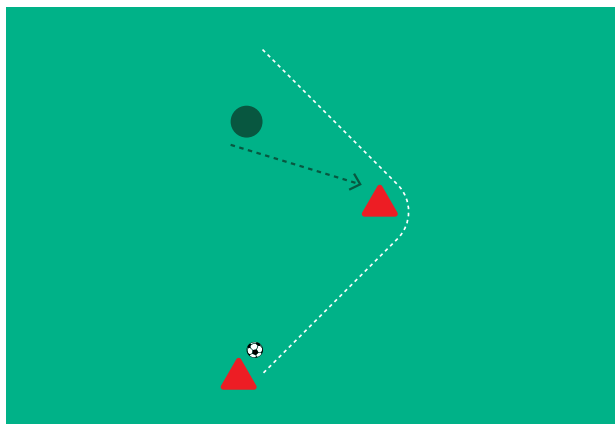
4.5 Prinsip-prinsip specific Attacking

Prinsip Individu- Menyerang sama jumlah (1v1)

Skenario 1: 1v1 sebelum menerima bola

Tingkat kesuksesan pemain saat memegang bola sangat ditentukan oleh apa yang dilakukan pemain sebelum menerima bola. Dalam hal ini pemain yang ingin menerima bola harus memiliki ruang yang besar. Dengan ruang yang besar, pemain akan memiliki waktu lebih saat nantinya menerima bola. Ia punya waktu untuk melihat, berpikir, ambil keputusan dan mengeksekusi.

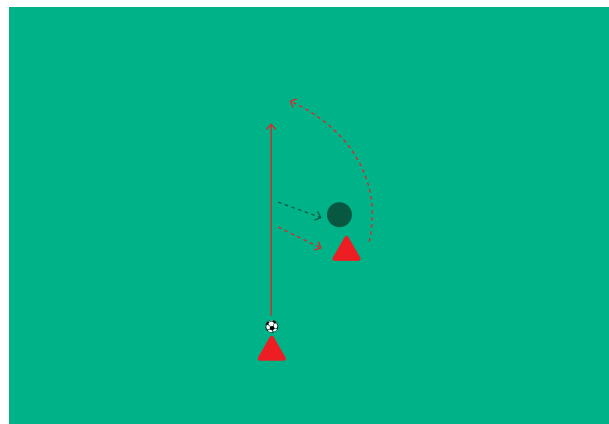
Untuk mendapat ruang yang besar, pemain perlu melepaskan diri dari lawan (dismarking). Caranya dengan memperhitungkan posisi badan, timing-arahan-kecepatan melepaskan diri. Posisi badan yang diambil haruslah memudahkan pemain untuk melihat kawan dengan bola, lawan dan gawang di depan. Makin banyak pemain melihat, makin banyak informasi yang didapat dan makin akurat keputusan-eksekusi diambil.



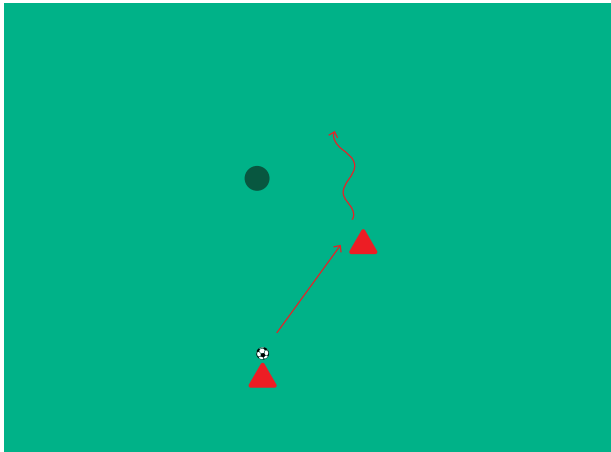
Body position 90°

Timing melepaskan diri meminta bola dilakukan berdasarkan komunikasi dengan kawan yang sedang pegang bola. Saat melepaskan diri paling tepat adalah saat kawan yang pegang bola telah bebas. Ketika bebas, ia memiliki waktu untuk head up dan melihat sekitar. Pada saat head up, pemain yang ingin melepaskan diri dapat melakukan kontak mata. Saat kontak mata telah terjadi, itulah timing terbaik untuk pergi melepaskan diri. Tentunya kecepatan melepaskan diri harus dilakukan dengan kecepatan penuh.

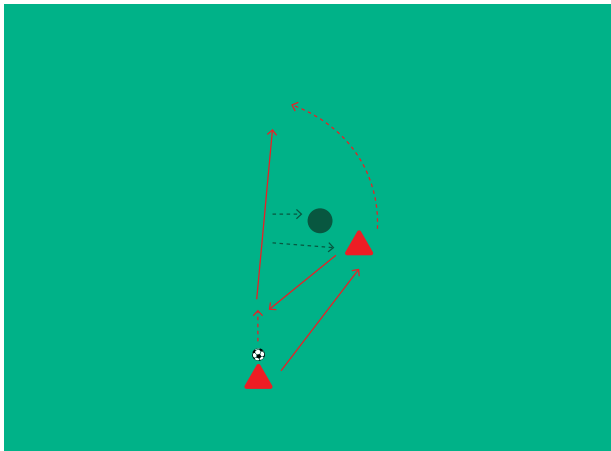
Arah melepaskan diri haruslah membentuk sudut ideal. Tujuan sudut ini adalah untuk membingungkan lawan. Jika lawan tidak ikut, maka pemain dapat menerima bola langsung menghadap ke depan. Jika lawan ikut, maka terbuka ruang di belakang lawan. Bisa dimanfaatkan oleh pemain yang melepaskan diri atau kawan yang lain.



Kemungkinan 1: Lawan Press



Kemungkinan 2: Lawan tidak Press

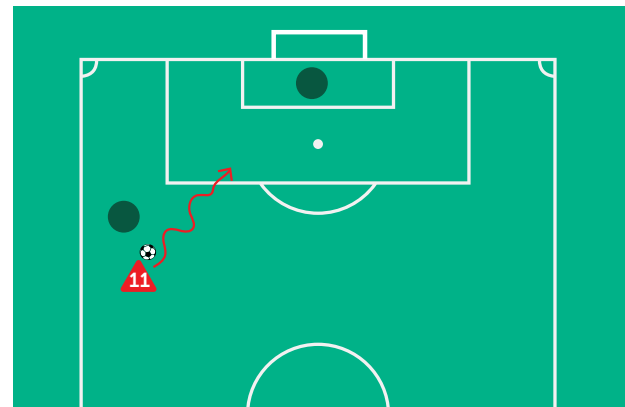


Kemungkinan 3: Lawan Press setelah bola jalan

Skenario 2: 1v1 saat memegang bola

Pada saat pemain sudah menguasai bola, yang harus dilakukan adalah adalah menaklukkan lawan 1v1. Pengertian menaklukkan lawan 1v1 tidak boleh dikerdilkan menjadi melewati lawan dengan dribble saja. Menaklukkan lawan di sini harus diartikan sebagai membuat lawan menjadi tidak berguna. Bisa dengan dribbling, passing ataupun shooting.

Langkah pertama yang harus dilakukan adalah melakukan sentuhan pertama yang efektif untuk aksi berikutnya. Sentuhan pertama untuk dribble, passing ataupun shooting. Bila ternyata lawan mengantisipasi sentuhan pertama kita dengan baik, maka pemain harus melakukan dribble dengan mengubah-ubah arah dan kecepatan. Varian gerak tipu bisa dilakukan untuk menaklukkan lawan 1v1 sehingga bisa melakukan aksi berikutnya.

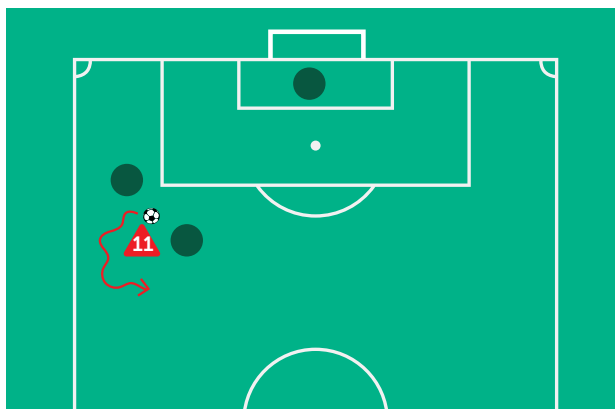


1v1 saat pegang bola.

Prinsip Individu- Menyerang kalah jumlah (1v2)

Saat menguasai bola menghadapi lawan lebih banyak, tujuan utamanya adalah tidak kehilangan bola. Ini bisa dilakukan dengan melakukan dribbling atau shielding sambil menunggu bantuan kawan datang, tanpa harus kehilangan bola.

Meski demikian, tidak menutup kemungkinan lawan melakukan penjagaan yang buruk. Dengan timing yang tepat, pemain dengan bola dapat memanfaatkan situasi ini dengan melakukan penetrasi dribbling ke depan. Situasi 1v2 dapat diubah menjadi 1v1.

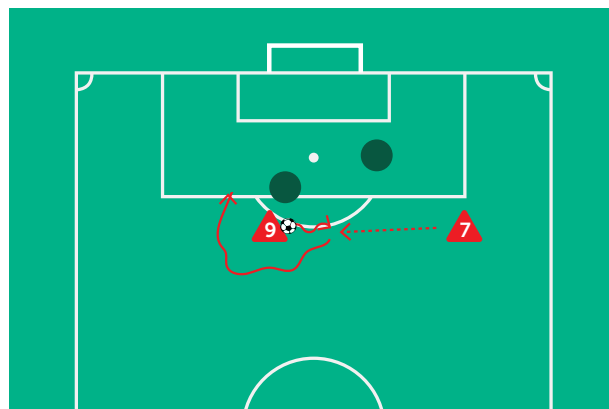


1v2: Menyerang kalah jumlah.

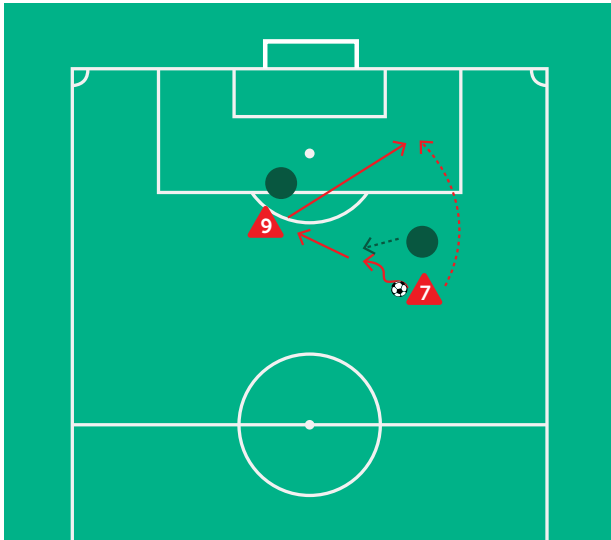
Prinsip Grup - Menyerang sama jumlah (2v2, 3v3)

Dalam situasi menyerang dengan lawan jumlah sama, hal terpenting yang harus dilakukan adalah memelihara kelebaran. Dimana kedua pemain bisa terus melakukan sirkulasi bola dengan passing cepat. Tujuan sirkulasi bola cepat adalah untuk menggerakkan lawan terus menerus.

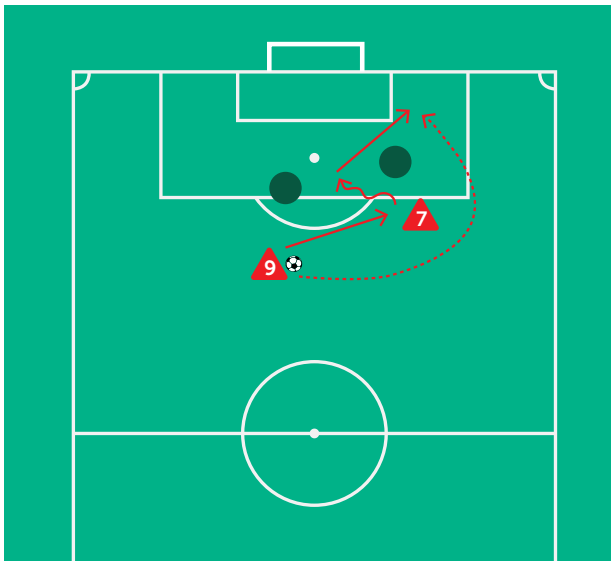
Dengan lawan terus menerus bergerak, lawan akan lebih sulit untuk mengantisipasi serangan. Di saat yang tepat, tim yang pegang bola harus melakukan aksi untuk menyobek pertahanan lawan. Bisa dilakukan dengan overlapping, take over, wall pass atau lari di belakang lawan.



2v2: Takeover



2v2: Wall pass



2v2: Overlapping

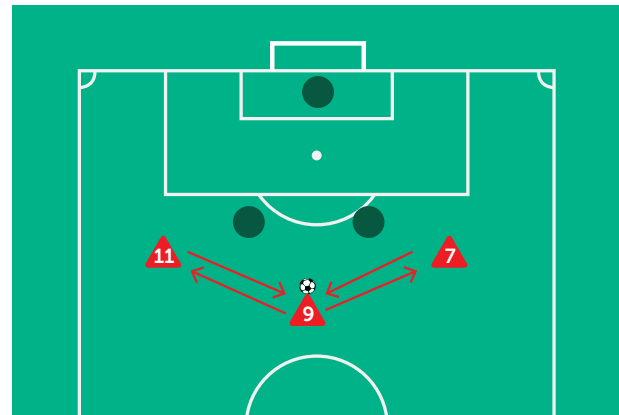
Prinsip Grup - Menyerang menang jumlah (2v1, 3v2)

Pada situasi menyerang menang jumlah, hal utama yang harus dikedepankan adalah kecepatan dalam menyerang. Sebab situasi penyerangan menang jumlah adalah situasi yang sementara, tidaklah abadi. Lambat dalam menyerang menang jumlah bisa mengakibatkan lawan turun kembali dan menyamakan jumlah.

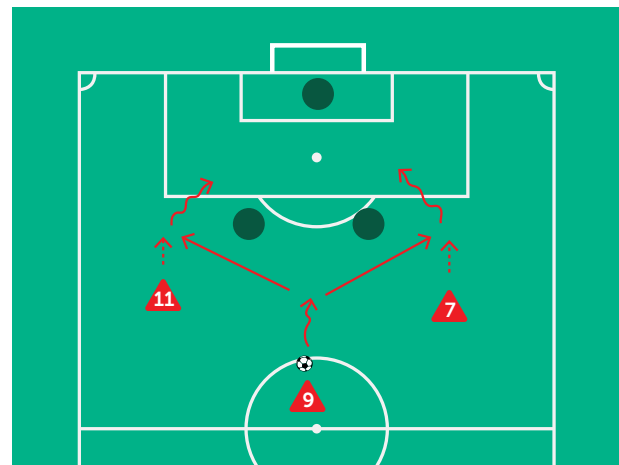
Kesalahan terbesar yang sering terjadi adalah menganggap penyerangan menang jumlah sebagai situasi ideal untuk terus menguasai bola. Sehingga pemain hanya melakukan passing ke kiri-kanan tanpa progresi ke depan. Hal yang tentu saja bila terbawa dalam pertandingan menjadi sangat merugikan.

Untuk itu dalam situasi ini, pemain dengan bola harus melakukan dribbling menusuk ke arah gawang sambil datangi lawan. Ini dilakukan agar lawan harus memilih apakah harus datang pressing atau biarkan kawan kita tak terjaga. Pada situasi inilah kemudian pemain yang melakukan dribbling memutuskan apakah ingin melewati, passing ke kawan yang kosong atau lakukan shooting.

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah saat pemain yang kosong telah menerima umpan. Sentuhan pertama pemain tersebut haruslah positif ke depan. Ini demi memudahkannya untuk melakukan aksi selanjutnya. Bisa untuk dribbling, bisa untuk passing atau bahkan shooting.

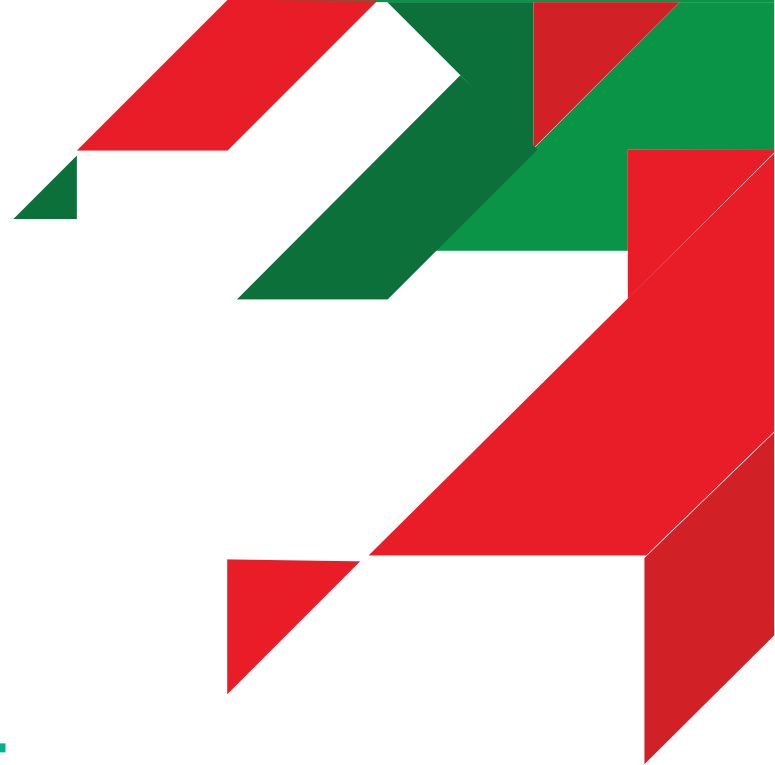


Kesalahan 3v2: Penguasaan bola



3v2: Penetrasi





BAB 5

Metode dan Fase Latihan

Metode dan Fase Latihan

5.1 Mewujudkan Filosofi Sepakbola Indonesia

Di bab-bab sebelumnya telah dideskripsikan secara gamblang fakta objektif sepakbola dan cara bermain yang Indonesia pilih. Rumusan Filosofi Sepakbola Indonesia tersebut adalah sebuah impian untuk menaikkan level sepakbola Indonesia ke tingkat Asia dan Dunia. Mewujudkan impian tersebut tidak dilakukan semudah membalik telapak tangan. Dibutuhkan proses pembinaan panjang yang sistematis, berjenjang dan berkesinambungan.

Untuk itu dibutuhkan suatu metode dan strategi tahapan latihan demi mencapai impian tersebut. Metode latihan dan metode melatih adalah suatu cara yang dipakai untuk bisa menyampaikan ide sepakbola ke pemain yang dididik. Dimana cara ini mempertimbangkan efektifitas penyampaian pesan, serta tuntutan pembelajaran sepakbola pada setiap kelompok usia.

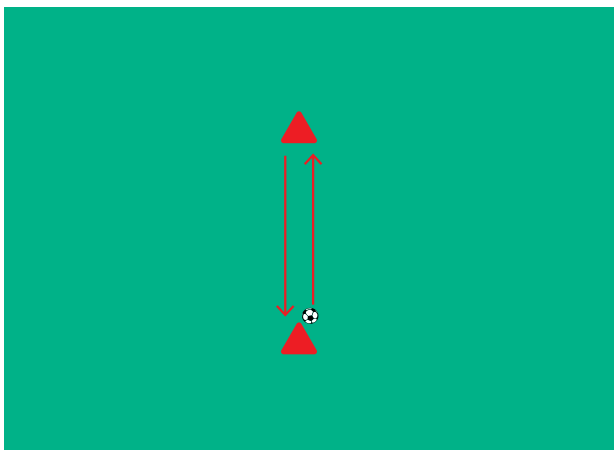
Sedangkan tahapan latihan adalah strategi klasifikasi fase pengelompokan usia dan fokus pembinaannya. Adapun strategi ini dipilih dengan memperhitungkan usia pertumbuhan serta perkembangan fisiologis manusia secara umum. Dari fakta tersebut kemudian ditentukanlah materi-materi sepakbola apa sajakah yang tepat diberikan pada usia-usia tertentu. Semua dilakukan agar di usia dewasa, pemain telah siap memainkan Filosofi Sepakbola Indonesia.

5.2 Metode Latihan: Terisolasi vs Holistik.

Secara tradisional, mayoritas pelaku sepakbola telah bertahun-tahun lekat dengan fakta bahwa sepakbola terdiri dari 4 komponen. Yaitu teknik, taktik, fisik dan mental. Kelekatan pada fakta inilah yang kemudian dimispersepsikan ke dalam pendekatan latihan yang terisolir. Dimana latihan sepakbola dipecah menjadi latihan teknik, latihan taktik, latihan fisik dan latihan mental.

Seperti diketahui setiap aksi sepakbola selalu diawali dengan komunikasi, keputusan dan eksekusi (Lihat Bab 1). Konsekuensi negatif dari pendekatan latihan terisolasi adalah rangkaian proses pemain berkomunikasi, ambil keputusan dan eksekusi menjadi terpisah. Eksekusi teknik yang seharusnya merupakan eksekusi keputusan hasil komunikasi, kemudian dikerdilkan menjadi sekedar eksekusi gerakan.

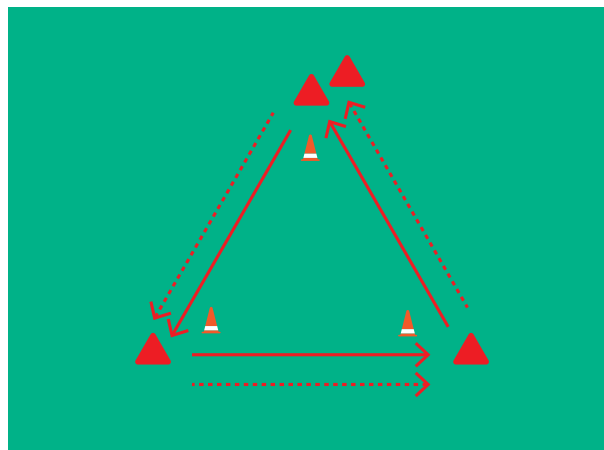
Misal seorang pelatih mengajarkan "suatu gerakan" dengan bola. Padahal "suatu gerakan" tersebut amat bergantung pada situasi sepakbola yang spesifik. Misal: seberapa besar ruang tersedia, seberapa banyak waktu tersedia, posisi lawan, kawan dan apa yang mereka lakukan. Artinya proses komunikasi-keputusan-eksekusi adalah suatu rangkaian absolut yang tidak dapat dipisahkan. Pendekatan latihan terisolasi tentu bertentangan dengan fakta objektif sepakbola.



Latihan passing berpasangan.

Pada gambar latihan di bawah, pemain berlatih passing secara terisolir. Latihan di bawah mungkin akan meningkatkan kemampuan passing berpasangan. Akan tetapi, apakah latihan di bawah akan meningkatkan kemampuan passing dalam permainan? Tentu tidak. Di contoh tersebut jelas rangkaian komunikasi-keputusan-eksekusi telah hilang.

Pemain tak perlu melakukan komunikasi saat lakukan latihan passing berpasangan. Celaknya pengambilan keputusan juga tidak terjadi. Pemain tak perlu memutuskan posisi badannya. Tak perlu putuskan timing passing, dilakukan terlalu cepat atau lambat 1 detik bukanlah masalah. Pemain juga tak perlu putuskan arah passing. Passing ke arah kaki kiri atau kanan tidaklah signifikan.



Latihan passing segitiga

Bandingkanlah dengan latihan passing segitiga dengan pendekatan holistik di atas. Keberadaan cone sudah mulai menjadi bayangan lawan. Seketika rangkaian komunikasi-keputusan-eksekusi tercipta. Pemain harus melakukan komunikasi antara pemain yang ingin melakukan passing dan pemain yang membuka ruang untuk menerima passing.

Di samping itu pemain harus putus timing passing dan timing minta bola. Terlambat atau terlalu cepat sepersekian detik antara passer dan receiver akan menjadi masalah besar. Pemain juga perlu ambil keputusan terkait arah passing dan minta bola. Passing ke kaki yang dekat menyulitkan kawan arahkan sentuhan pertama untuk aksi berikut. Minta bola mendekati kawan juga berarti mempersempit ruang untuk sentuhan pertama.

Dari perbandingan pendekatan latihan terisolasi dan holistik, PSSI memilih untuk menggunakan metode latihan yang holistik. Dimana latihan tidak diisolasi menjadi latihan teknik-taktik-fisik-mental, tetapi holistik saling terintegrasi satu sama lain. Dimana setiap latihan sepakbola selalu tercipta rangkaian komunikasi-ambil keputusan-eksekusi. Bentuk latihan terisolasi harus ditinggalkan untuk dapat mencetak pemain sepakbola cerdas.

Pilihan ini bukanlah sekedar pilihan subjektif. Melainkan pilihan yang juga dilandasi oleh argument teoritis yang valid. Dalam bukunya "The Talent

Code", Daniel Coyle menjelaskan perbandingan proses otak bekerja saat melakukan aktivitas golf dengan aktivitas sepakbola.

Aktivitas golf membutuhkan consistent circuit skill, dimana kemampuan mere-konstruksi gerakan teknik menjadi fondasi performa ideal. Sedangkan sepakbola membutuhkan flexible circuit skill dimana kemampuan mempersepsi perubahan situasi dan kecepatan ambil keputusan menjadi fondasi performa ideal.

Untuk itu pemain golf membutuhkan latihan dalam situasi konsisten secara berulang-ulang. Repetisi statis adalah kunci sukses. Sebaliknya pemain sepakbola membutuhkan latihan dalam situasi dinamis secara berulang-ulang. Repetisi dinamis kompleks adalah kunci sukses.

Meski PSSI telah memilih pendekatan latihan holistik untuk melatih sepakbola, tetapi bukan berarti tidak ada tempat untuk latihan terisolasi. Latihan terisolasi bisa tetap dilakukan pada berbagai kasus khusus. Kasus misalnya untuk pemain pemula. Dimana ia terlalu sulit bila harus berkomunikasi dan ambil keputusan. Pada kasus ini pemain bisa dikenalkan pada eksekusi gerakan saja. Tentunya setelah beberapa waktu, latihan harus diprogresi menjadi holistik dengan komunikasi dan ambil keputusan.



5.3 Fase Latihan Sepakbola

	AGE	PHASE	METODE	GAME	FOKUS
	18+	Fase Penampilan	P-3-M Passing - Posisi - Phase - Main	11 v 11	Belajar untuk Menang
	17	Fase Pengembangan Permainan Sepakbola			Belajar Bermain Sepakbola 11v11
	16				
	15	Fase Pengembangan Skill Sepakbola	b-B-M belajar - Belajar - Main	7 v 7 Tanpa Offside	Belajar Aksi-aksi Sepakbola
	14				
	13				
	12				
	11	Fase Kegembiraan Sepakbola	m-B-M main - Belajar - Main	4v 4 Tanpa Kiper	Belajar Bersahabat dengan Bola
	10				
	9				
	8				
	7				
	6				

Strategi tahapan latihan yang dipilih PSSI adalah membagi kelompok usia menjadi 4 fase. Fase Pertama adalah untuk kelompok usia 6-9 tahun yang dinamakan Fase Kegembiraan Sepakbola. Fase Kedua adalah kelompok usia 10-13 tahun yang dinamakan Fase Pengembangan Skill Sepakbola. Fase Ketiga adalah kelompok usia 14-17 tahun yang dinamakan Fase Pengembangan Permainan Sepakbola. Sedang, fase terakhir adalah kelompok usia 18 tahun ke atas (senior) yang dinamakan Fase Penampilan.

Dasar penentuan strategi pentahapan latihan ini adalah berangkat dari kelemahan-kelemahan sepakbola Indonesia dihubungkan dengan tuntutan sepakbola top level. Dasar awal adalah target untuk mencetak pemain Indonesia usia 18 tahun yang telah memiliki performa maksimal. Dimana pemain memiliki kemampuan menyerang-transisi-bertahan sesuai tuntutan Filosofi Sepakbola Indonesia.

Untuk mencapai itu, empat tahun sebelum usia Fase Penampilan, pemain perlu diajarkan kemampuan menyerang-transisi-bertahan dalam permainan 11v11. Oleh karena itu ditetapkanlah usia 14-17 tahun sebagai fase untuk pemain belajar bermain 11v11. Sesuai tujuannya, fase ini kemudian dinamakan Fase Pengembangan Permainan Sepakbola.

Akan tetapi, pemain akan kesulitan belajar bermain sepakbola 11v11, jika tidak memiliki skill aksi-aksi sepakbola. Empat tahun sebelum belajar bermain sepakbola 11v11, pemain perlu disiapkan dengan mempelajari skill aksi-aksi sepakbola. Oleh sebab itu dijadikanlah usia 10-13 tahun sebagai fase pemain belajar skill aksi-aksi sepakbola. Sesuai tujuannya, fase ini dinamakan Fase Pengembangan Skill Sepakbola.

Pembelajaran aksi-aksi sepakbola membutuhkan keseriusan dalam belajar dan gerak motorik prima. Empat tahun sebelum pemain belajar skill aksi-aksi sepakbola, pemain perlu ditanamkan kecintaan pada sepakbola. Selain itu, pemain juga perlu diajarkan kekayaan khasanah gerak, sehingga ia mudah belajar skill aksi-aksi sepakbola. Untuk itu usia 6-9 tahun dijadikan fase pemain bergembira dan belajar khasanah gerak. Fase ini dinamakan Fase Kegembiraan Sepakbola.

5.3.1 Fase Kegembiraan Sepakbola (6-9 tahun)

Fase usia 6-9 tahun merupakan fase pertumbuhan pesat pertama. Dimana tungkai kaki dan tangan bertumbuh menjadi lebih panjang ketimbang batang tubuhnya. Pada saat yang bersamaan, organ pada sistem pernapasan jantung juga semakin membesar ukurannya. Konsekuensinya adalah:

- Pemain banyak bergerak.
- Koordinasi gerak cenderung kasar.
- Otot-otot tidak terlatih.
- Rendahnya tingkat konsentrasi.
- Sikap sensitive yang dominan.
- Mempunyai idola tokoh dewasa sebagai panutan

Awal masa ini juga adalah masa dimana anak-anak memulai sekolah. Dengan lingkungan baru di luar rumah, anak berada dalam fase transisi untuk mengenal lingkungan pergaulan baru. Dalam hal ini SSB menjadi lingkungan baru ketiga setelah rumah dan sekolah. SSB harus jadi tempat yang serupa dengan sekolah, dimana anak akan belajar bersosialisasi. Saling menerima kehadiran pelatih dan teman-temannya.

Fokus latihan Fase Kegembiraan Sepakbola 6-9 tahun adalah:

- Menanamkan kecintaan pada permainan sepakbola.
- Mengenalkan khasanah gerak untuk peningkatan kemampuan motorik.
- Mengenalkan konsep dasar permainan sepakbola: menang dengan cetak gol lebih banyak daripada lawan.

Metode latihan yang digunakan adalah main-Belajar-Main (m-B-M). Pengertian m-B-M ini terkait pada struktur latihan harian yang dibuat untuk pemain usia tersebut. Dimana latihan diawali dengan pemanasan gembira yang singkat. Setelah itu latihan langsung dimulai dengan permainan, misal 2v2, 3v3 hingga 4v4. Tujuan main (m) di awal ini adalah pemain gembira dan dapat menangkap konsep besar dari permainan sepakbola itu sendiri.

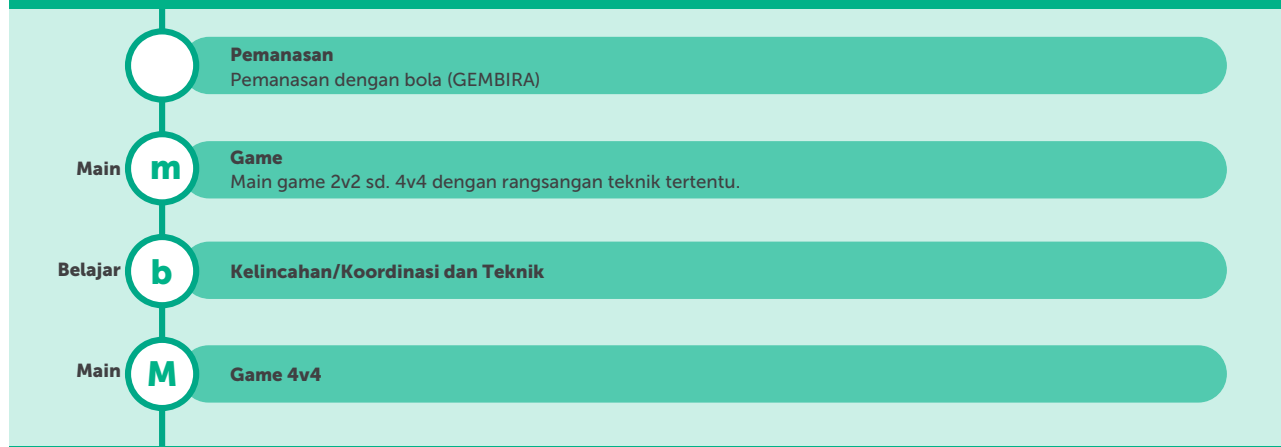
Setelah pemain menangkap gambar besar permainan sepakbola, saatnya pemain belajar (B). Di sini pemain akan dikenalkan berbagai aksi sepakbola yang akan berguna bila diaplikasi dengan baik di permainan. Sebagai puncaknya, aksi sepakbola yang telah dipelajari tadi bisa dicoba kembali dalam permainan (M). Permainan yang disarankan adalah 4v4 tanpa kiper.

Dalam metode m-B-M ini, pemberian topik sebaiknya tidak tunggal. Secara psikologis topik tunggal akan membosankan bagi pemain usia ini. Topik yang diberikan bisa terdiri dari 2-3 macam. Contoh: latihan kelincahan-ball feeling-dribbling; koordinasi-passing-receiving; receiving-dribbling-shooting, passing-receiving-shooting, dll.

STRUKTUR LATIHAN MINGGUAN FASE KEGEMBIRAAN SEPAKBOLA 6-9 TAHUN.

	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
Pekan ke-1	Latihan kelincuhan, ball feeling, dribbling.	Latihan koordinasi, dribbling, passing.	GAME
Pekan ke-2	Latihan passing, receiving, dribbling.	Latihan dribbling, passing, shooting.	GAME
Pekan ke-3	dan seterusnya		

STRUKTUR LATIHAN HARIAN FASE KEGEMBIRAAN SEPAKBOLA 6-9 TAHUN.



Hal lain yang penting dilaksanakan adalah latihan fase ini haruslah gembira. Jadikan latihan ke dalam format perlombaan. Suasana perlombaan akan menambah kegembiraan dan antusiasme anak-anak dalam belajar. Pelatih juga harus tampil penuh antusiasme dan semangat. Energi positif yang ditunjukkan pelatih akan membuat pemain bergairah.

Khusus untuk Game 4v4 (M), secara natural pemain akan bermain tanpa struktur dan berkumpul ramai di sekitar bola. Sebagai awalan ini adalah hal yang wajar dan bisa dibiarkan. Setelah beberapa waktu,

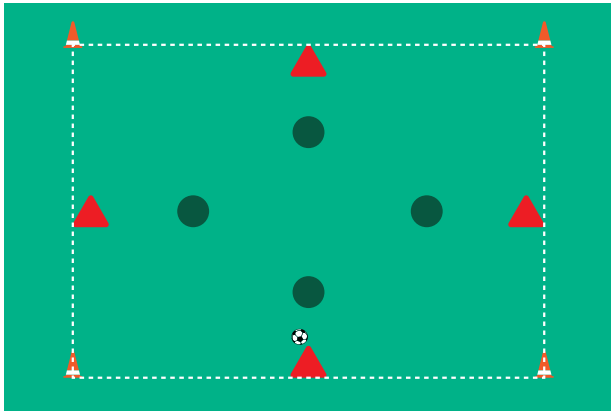
pelatih bisa mulai mengenalkan formasi dan struktur sederhana. Misal meminta pemain bermain formasi 1-2-1 (ketupat). Lalu meminta pemain membuat lapangan besar saat pegang bola dan lapangan kecil saat lawan pegang bola.

Penggunaan bahasa yang tepat menjadi kunci sukses pengenalan struktur bermain. Istilah formasi diamond, spread out dan compact harus dihindari. Pelatih bisa gunakan bahasa metafora yang dikenali anak. Misal "ketupat besar" saat tim pegang bola dan "ketupat kecil" saat lawan pegang bola.

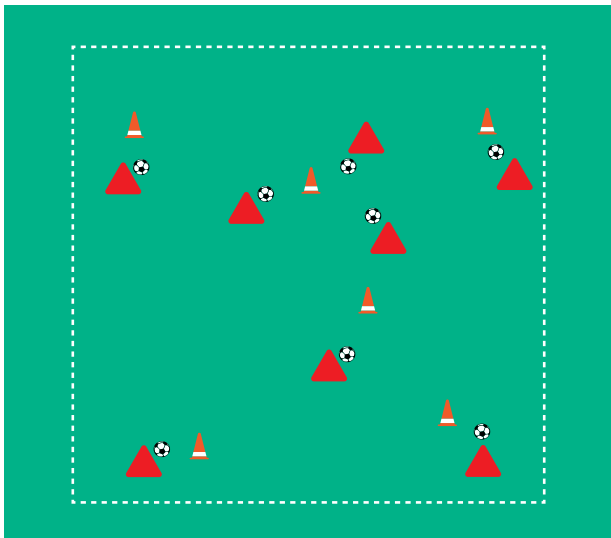


Contoh Model Sesi 6-9 tahun.

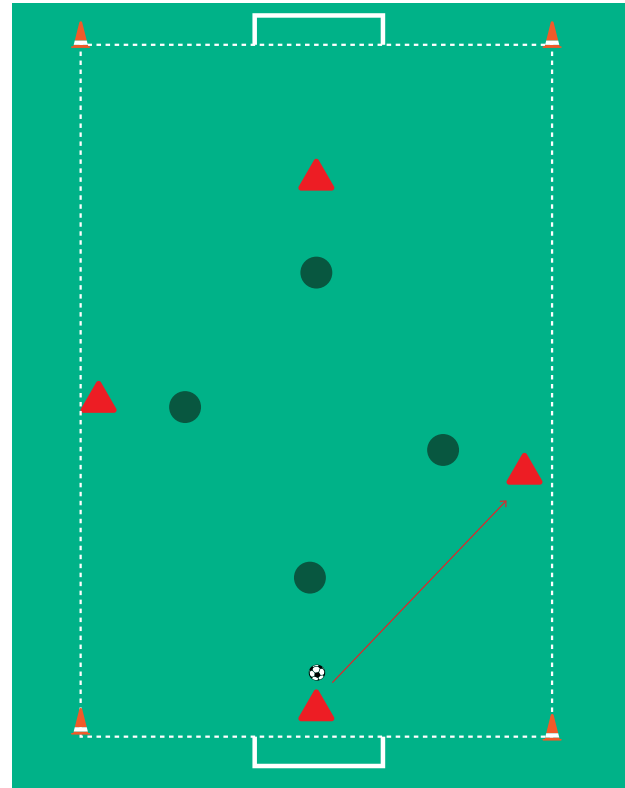
Latihan Kelincahan, Ball Feeling & Dribbling
Pemain Usia 6-9 Tahun



m | Game 4v4 -Injak garis



b | Latihan Kelincahan Dribbling



M | Game 4v4-normal



5.3.2 Fase Pengembangan Skill Sepakbola (10-13 tahun)

Fase usia 10-13 tahun sering disebut sebagai usia emas untuk belajar (golden age of learning). Dimana hal-hal sepakbola penting yang diajarkan di usia ini akan cepat diserap oleh pemain. Koordinasi gerak yang membaik membuat pemain mudah mempelajari berbagai aksi sepakbola. Konsekuensinya adalah:

- Tubuh lebih proporsional, ada keseimbangan jasmani dan biologis.
- Semangat berkompetisi meningkat, tidak mau kalah.
- Koordinasi gerak prima.
- Antusias pada hal-hal baru, semangat belajar tinggi.
- Konsentrasi dan kemampuan mengobservasi situasi meningkat tajam.

Fase ini sangat efektif untuk pemain belajar skill aksi-aksi sepakbola baru. Pengertian skill aksi-aksi sepakbola disini sekali lagi tidak boleh dikedirikan

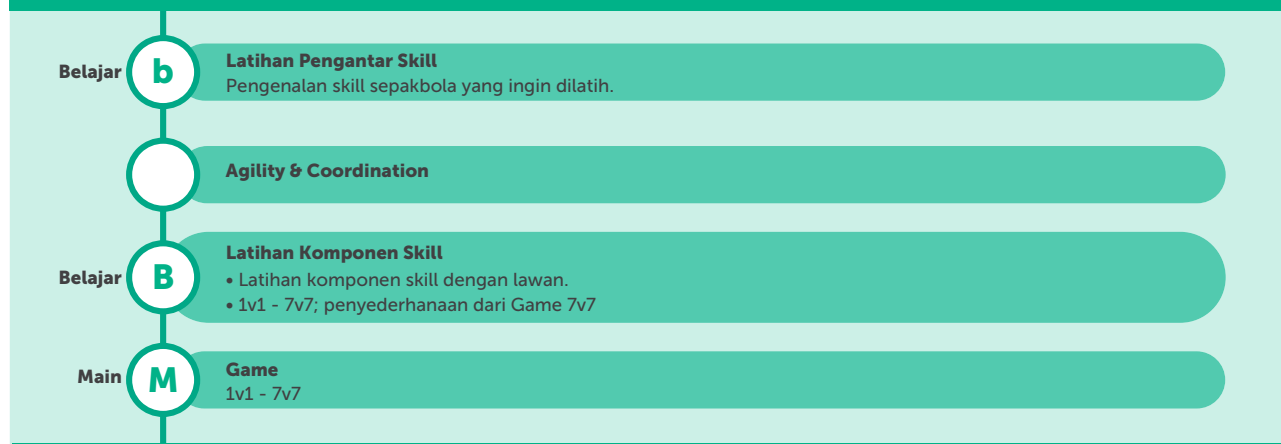
sebagai eksekusi gerakan semata. Melainkan skill aksi sepakbola yang fungsional. Artinya setiap eksekusi aksi yang dibuat memiliki manfaat terhadap pencapaian game. Yaitu mencetak gol sebanyak mungkin dan kebobolan gol seminim mungkin.

Fokus Latihan Fase Pengembangan Skill Sepakbola 10-13 tahun adalah:

- Skill aksi-aksi sepakbola dalam menyerang-transisi-bertahan.
- Dari banyak aksi-aksi sepakbola, PSSI focus pada 4 skill inti, yaitu:
 - Strike the ball (passing, shooting, heading).
 - Dribbling.
 - First Touch.
 - 1v1.
- Menyempurnakan gerak motoric, kelincahan dan koordinasi.

STRUKTUR LATIHAN MINGGUAN FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN.

	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
Pekan ke-1	Latihan skill dribbling	Latihan skill 1v1	GAME
Pekan ke-2	Latihan skill sentuhan pertama	Latihan skill passing	GAME
Pekan ke-3	Latihan skill shooting	Latihan skill heading	GAME
Pekan ke-4	Latihan skill dribbling	dan seterusnya...	

STRUKTUR LATIHAN HARIAN FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN.




Metode latihan yang digunakan adalah belajar-Belajar-Main (b-B-M). Dimana isi dari belajar (b) adalah Latihan Pengantar Skill. Latihan ini juga dapat berfungsi sebagai pemanasan untuk mengantar pemain ke latihan berikutnya. Meski merupakan sesi pembuka dan berfungsi untuk pemanasan, materi latihan pengantar skill haruslah mengandung proses komunikasi-ambil keputusan-eksekusi. Di dalam materi harus tersedia multi opsi, sehingga pemain selalu harus berkomunikasi dan ambil keputusan.

Isi dari Belajar (B) adalah Latihan Komponen Skill. Dimana latihan ini makin mendekati situasi permainan. Ada kawan, ada lawan dan tentunya terkandung rangkaian komunikasi-ambil keputusan-eksekusi. Latihan dibuat berbasis permainan dengan aturan dan format tertentu. Supaya permainan tersebut tanpa sadar merangsang skill aksi sepakbola yang ingin dilatih menjadi sering keluar.

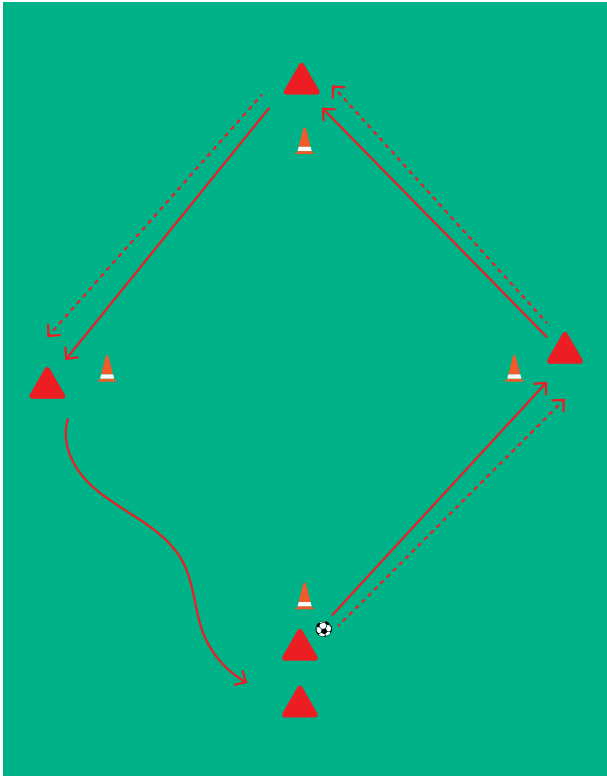
Sebagai penutup sesi latihan, dilakukanlah Main (M) dengan format Game 7v7 (tanpa offside). Format

permainan 7v7 (1 kiper-6 pemain lapangan per tim) dilakukan di lapangan ukuran 60x40m. Pada bagian akhir sesi latihan ini, pemain telah bermain layaknya pertandingan. Aksi skill yang dilatih sebelumnya diharapkan dapat diaplikasikan pada permainan yang sebenarnya.

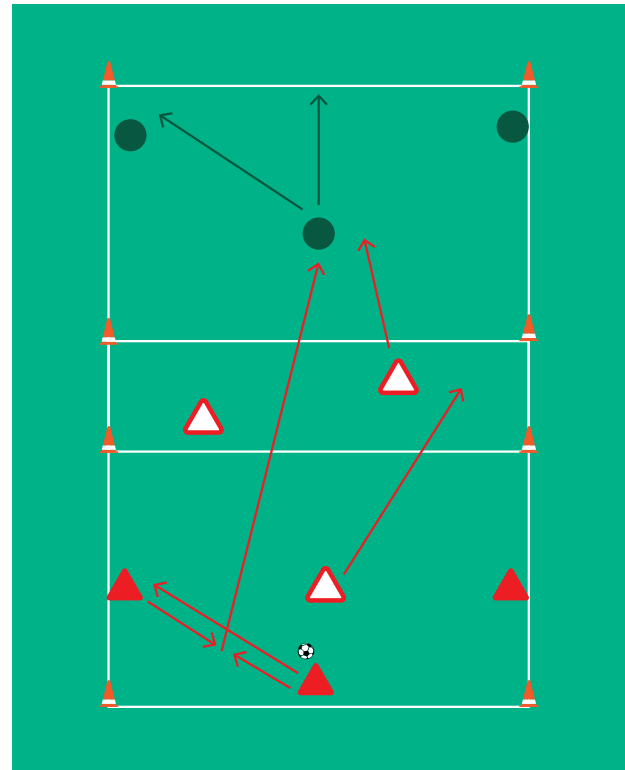
Meski setiap latihan selalu dibalut oleh satu topik tertentu, tetapi aplikasi topik tersebut harus realistis dan fungsional untuk permainan. Topik skill dribbling, passing, shooting, dll adalah alat untuk menyerang, bukanlah tujuan. Oleh karena itu, pelatih tidak boleh terjebak pada topik.

Ingat tujuan Main (M) Game 7v7 adalah untuk menang dengan cara cetak gol lebih banyak daripada lawan. Tujuan Game bukanlah untuk mengaplikasikan topik skill tertentu, tetapi untuk mencari kemenangan. Topik skill tertentu hanyalah alat untuk mencapai kemenangan tersebut.

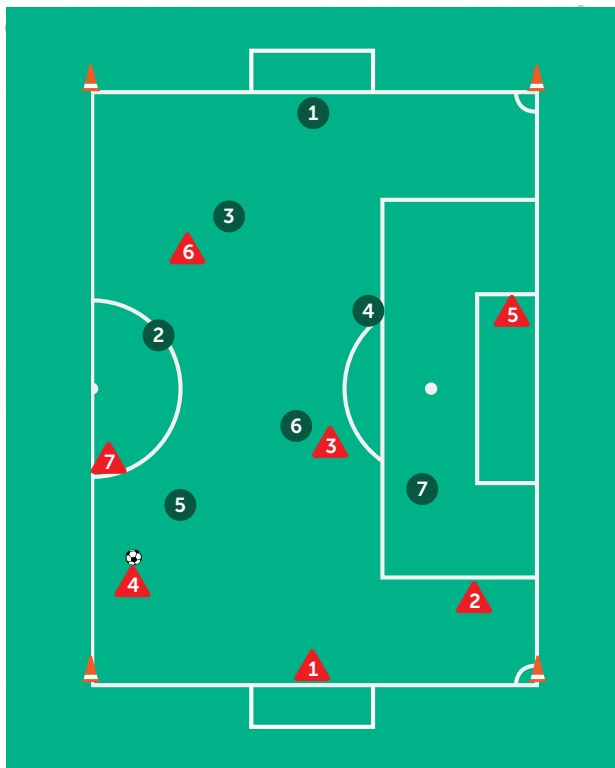
Contoh Model Sesi 10-13 tahun.



b | Passing exercise



B | 3v1 (+2)



M | Game 7v7

5.3.3 Fase Pengembangan Permainan Sepakbola (14-17 tahun)

Fase usia 14-17 tahun sering disebut sebagai usia pubertas (growth spurt). Dimana secara alami pemain mengalami era pertumbuhan pesat yang kedua. Hal yang jelas tampak adalah tinggi badan pemain mengalami kenaikan pesat. Kondisi ini membuat pemain merasa asing dengan tubuhnya sendiri.

Meski demikian, secara alami pula pemain beranjak semakin dewasa. Ia makin memiliki konsep diri yang kuat. Kebutuhan akan pengembangan diri menjadi makin besar. Pemain mulai berpikiri rasional dan selalu ingin tahu alasan di balik setiap tindakan. Secara umum, konsekuensi yang terjadi adalah:

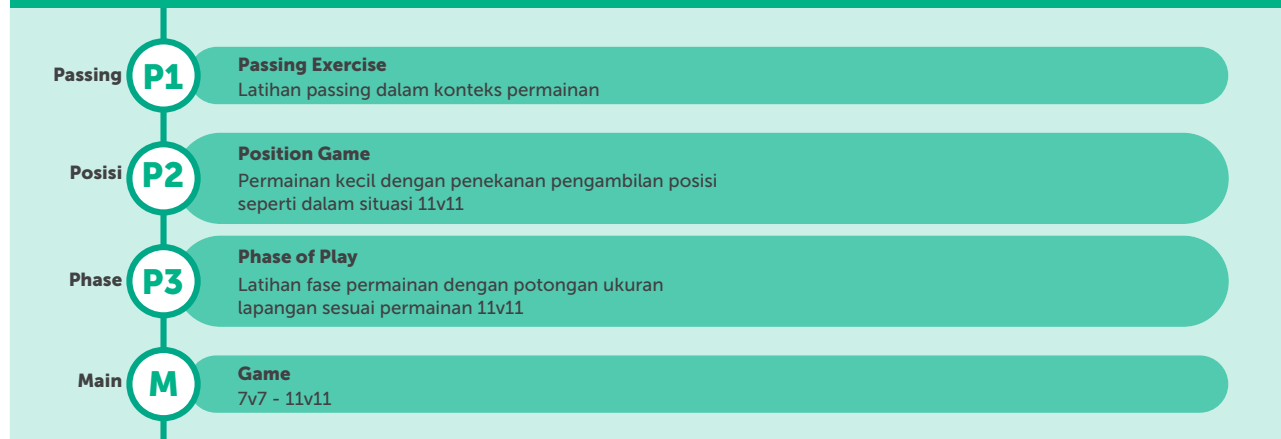
- Tubuh tidak proporsional, koordinasi dan kelincihan menurun.
- Otot semakin terlatih, kekuatan dan daya tahan meningkat.
- Konsep diri semakin menguat, ada keinginan tinggi untuk eksis.
- Peningkatan logika berpikir dan pemikiran yang kritis.
- Memiliki kebutuhan akan konsep sepakbola yang logis.

Berangkat dari karakteristik fisiologis rentang usia ini, serta pengajaran yang telah diberikan pada fase pembinaan sebelumnya, maka inilah saat tepat untuk mulai mengajarkan pemain bermain sepakbola 11v11. Setelah memiliki kecintaan tinggi, kekayaan gerak, serta skill aksi-aksi sepakbola, saatnya pemain belajar menggunakan semua itu dalam permainan sepakbola 11v11.

Untuk itu pada fase ini, focus latihan adalah mengajarkan kemampuan bermain sepakbola 11v11 dalam posisi spesifik pada formasi 1-4-3-3. Di konteks tersebut, pemain juga diajarkan cara bermain secara grup dan tim saat menyerang (build up-scoring), bertahan (press build up-prevent goal) dan transisi diantara kedua momen tersebut.

STRUKTUR LATIHAN MINGGUAN FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN.

	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4
Pekan ke-1	Membangun serangan (Build Up)	Membangun serangan (Build Up)	Menyelesaikan serangan (Scoring)	GAME
Pekan ke-2	Ganggu lawan bangun serangan (Press Build Up)	Ganggu lawan bangun serangan (Press Build Up)	Cegah lawan selesaikan serangan (Prevent Goal)	GAME
Pekan ke-3	Membangun serangan (Build Up)	dan seterusnya		

STRUKTUR LATIHAN HARIAN FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN.




Metode latihan yang digunakan adalah P3-M (Passing, Posisi, Phase – Main). Dimana struktur latihan diawali selalu dengan passing exercise (P1). Inti dari passing exercise adalah mempersiapkan pemain untuk berkomunikasi dengan kawan (dan/ atau lawan) untuk melakukan passing, pressing, first touch, dll.

Setelah itu, sesi berlanjut ke Position Game (P2). Position Game adalah suatu bentuk permainan yang menampilkan posisi bermain yang sebenarnya. Dimana permainan tersebut telah disederhanakan ruang dan jumlah pemainnya untuk kepentingan topik spesifik tertentu. Tujuan utama dari position game adalah mengajarkan pemain soal efektivitas pengambilan posisi.

Sesi kemudian berlanjut ke Phase of Play (P3). Pengertian phase of play adalah permainan yang dilakukan di lokasi lapangan sebenarnya, tetapi diberikan batasan kondisi agar situasi yang ingin dilatih dapat terus-menerus keluar. Dari segi

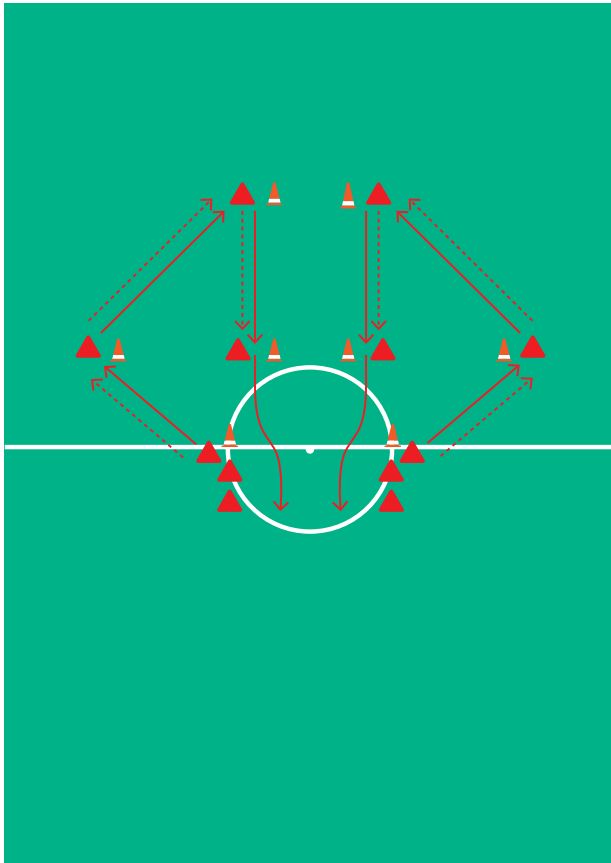
realisme, Phase of Play adalah bentuk latihan yang paling mendekati permainan yang sebenarnya. Bukan sekedar posisi seperti main, tetapi juga dilakukan dengan ukuran dan di lokasi lapangan yang sama.

Sebagai penutup latihan ditutup dengan Main Game (M). Disini pemain berlatih semua aspek-aspek yang telah diajarkan di tiga sesi sebelumnya. Tugas pelatih dapat memberikan coaching di awal, tetapi di bagian akhir Game, pemain akan dilepas. Tujuan sesi Game ini adalah untuk pelatih menilai. Sejauh mana daya serap pemain terhadap yang diajarkan.

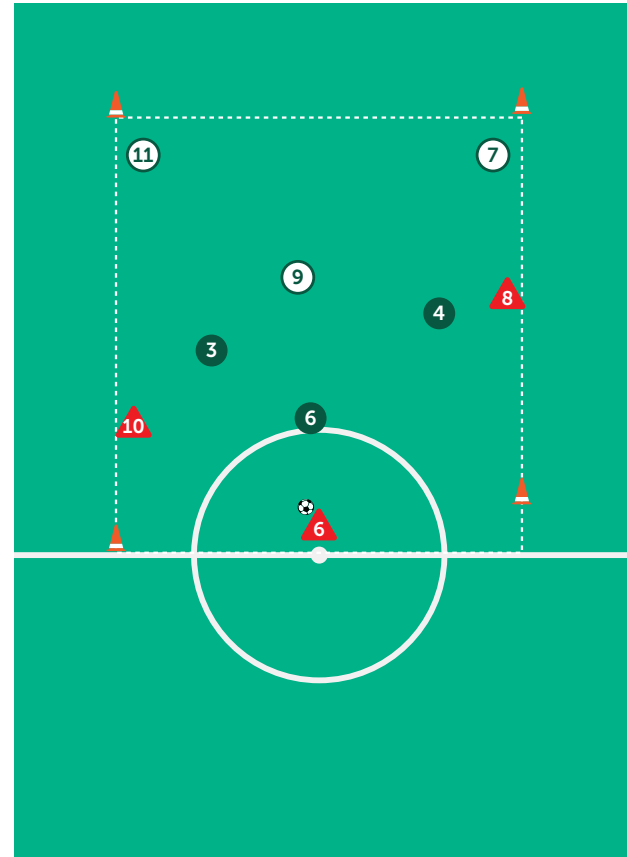
Fase ini ingin mengajarkan pemain bermain 11v11 dengan formasi belajar yang dipilih PSSI, yakni 1-4-3-3. Untuk itu setiap latihan di fase ini merupakan potongan kecil dari 11v11 dan formasi 1-4-3-3. Tidak ada satu bentuk latihanpun yang keluar dari format tersebut. Itulah sebabnya seluruh perencanaan latihan yang dibuat harus menggunakan nomor posisi.

Contoh Model Sesi 14-17 tahun.

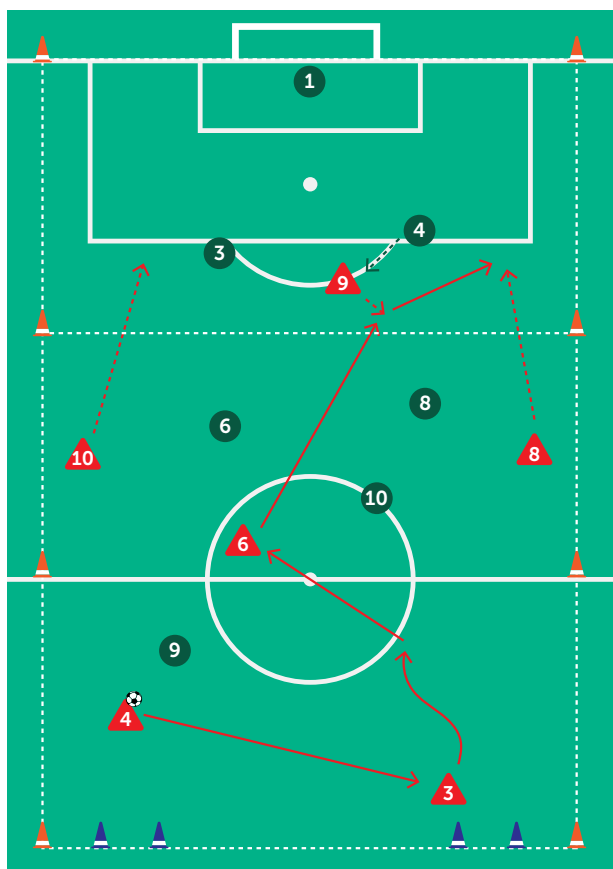
Latihan Bangun Serangan Menuju ke Striker (9)
Pemain usia 14-17 tahun.



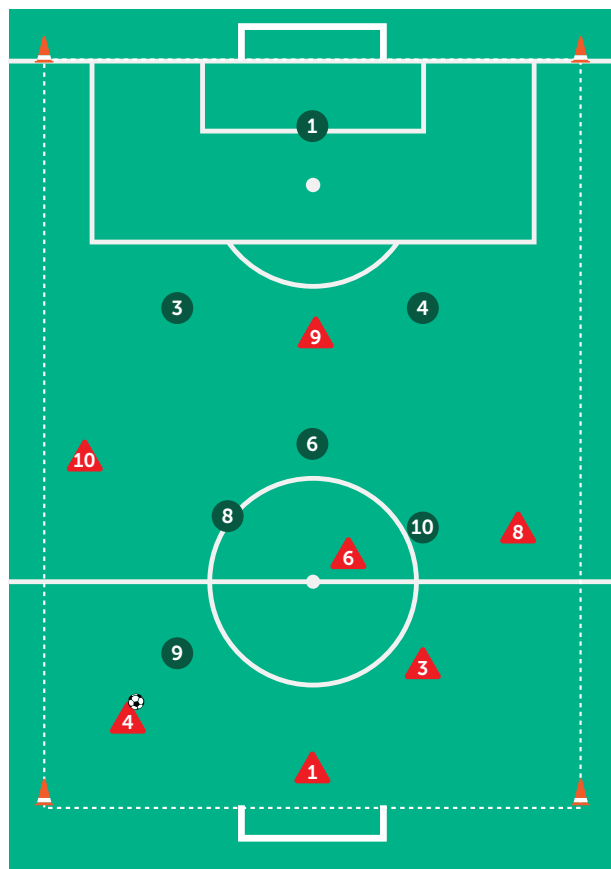
P1 | Passing exercise



P2 | Position game

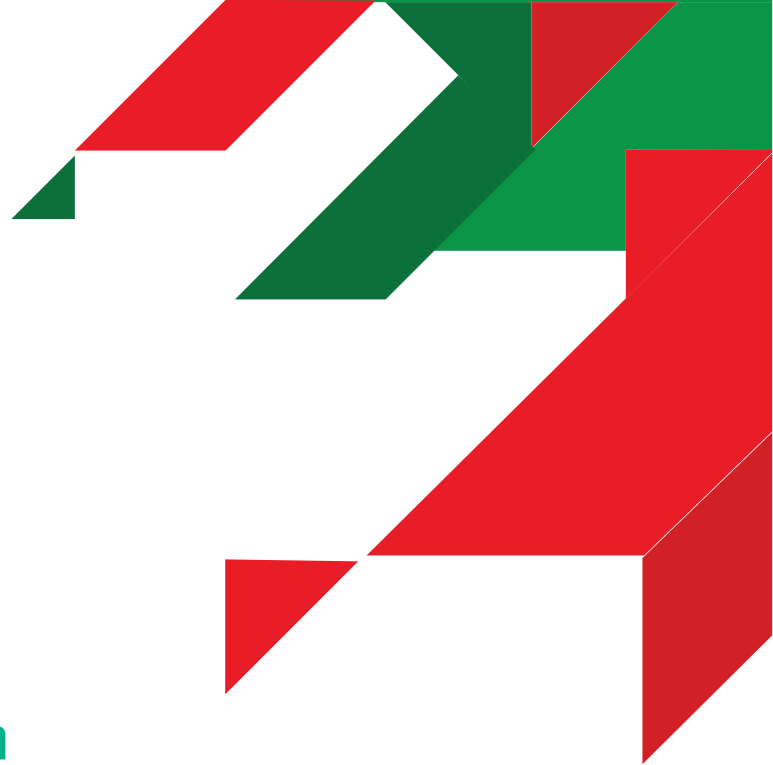


P3 | Phase of play 2v1 + 3v3 + 1v2



Game 7v7



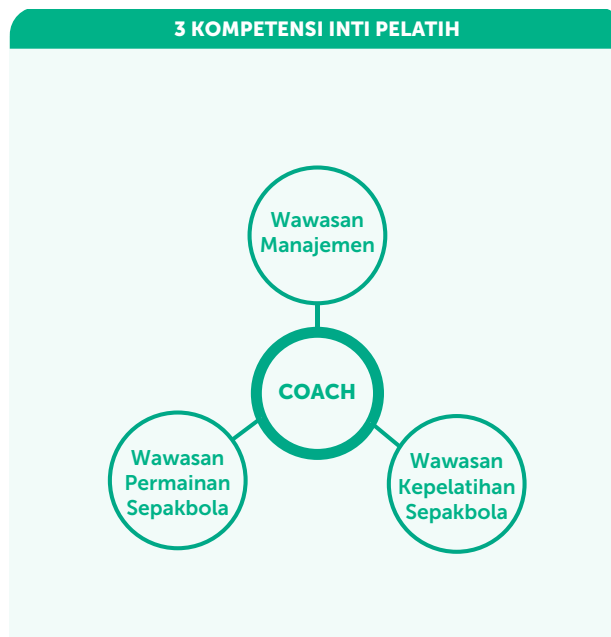


BAB 6

Menjadi Pelatih Pembelajaran

Menjadi Pelatih Pembelajaran

6.1 Kompetensi Inti



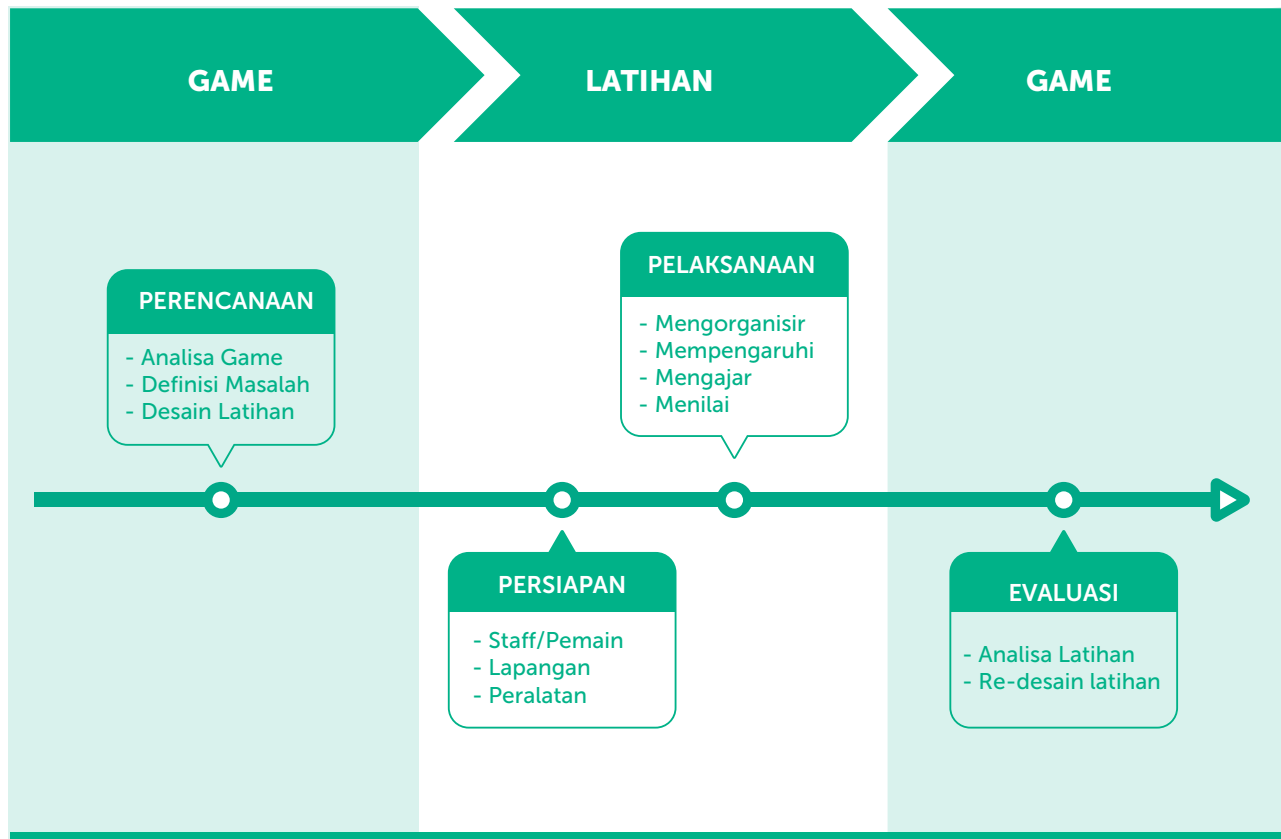
Seorang pelatih memiliki tanggung jawab yang besar. Maju mundurnya sepakbola Indonesia ditentukan oleh kualitas pemain yang dihasilkan oleh pembinaan sepakbola usia muda. Tinggi rendahnya kualitas pemain tentu sangat ditentukan oleh kualitas pelatih. Filosofi Sepakbola Indonesia ini menjadi sia-sia apabila pelatih tidak menjalankan tanggung jawabnya dengan baik.

Pelatih wajib memiliki 3 kompetensi inti. Pertama, kompetensi wawasan sepakbola. Ya, pelatih wajib memiliki pemahaman mendalam tentang permainan sepakbola dan cara memainkannya. Pemahaman terhadap cara menyerang-transisi-bertahan, serta prinsip-prinsip permainan yang terkandung di dalamnya.

Kedua, kompetensi wawasan kepelatihan. Setelah memiliki pengetahuan sepakbola, pelatih harus mengerti cara mentransfer pengetahuan tersebut ke pemainnya. Pelatih wajib mempunyai kemampuan didaktika dan metodologi latihan. Sehingga latihan dan pertandingan (proses pembelajaran) dapat terjadi secara sistematis.

Terakhir adalah kompetensi manajemen. Pengertian manajemen disini adalah terkait pengelolaan administrasi, juga pengelolaan manusia. Pengelolaan administrasi meliputi pencatatan dan dokumentasi. Sedangkan pengelolaan manusia terkait pada jalinan hubungan dengan pemain, staf, pengurus, dll.

6.2 Proses Melatih yang Benar



Proses Melatih

Kesuksesan tim dalam pertandingan ditentukan oleh kesuksesan tim dalam latihan. Nah, kesuksesan tim dalam latihan sangat ditentukan oleh sejauh mana pelatih melakukan proses melatih yang benar. Secara garis besar, proses melatih dibagi menjadi tahapan: Perencanaan, Persiapan, Pelaksanaan dan Evaluasi. Proses ini merupakan siklus yang terus berputar.

6.2.1 Perencanaan

Perencanaan adalah langkah pertama. Hal terpenting dalam membuat perencanaan adalah menjadikan Game sebagai titik awal. Dari game pertandingan atau latihan, pelatih kemudian harus mendefinisikan masalah. Lalu berdasarkan masalah yang telah terdefiniskan, pelatih mendesain latihan.

Khusus untuk sepakbola usia muda, analisa game haruslah dihubungkan dengan rencana latihan mingguan/bulanan. Katakanlah pelatih usia 10-13 tahun, topik minggu ini adalah dribbling, lalu minggu depan adalah 1v1. Tentu analisa game latihan dan pertandingan pelatih difokuskan pada dribbling dan 1v1.

Analisa dribbling dalam game untuk melihat kesuksesan latihan minggu ini. Serta permasalahan bisa menjadi catatan untuk latihan dribbling berikutnya. Sedang analisa 1v1 dalam game berguna untuk membuat program latihan minggu depan. Pelatih bisa mencermati problem-problem pada 1v1 dari game.

Setelah analisa game, kemudian pelatih mendefinisikan masalah yang terjadi. Alat bantu untuk pelatih mendefinisikan masalah adalah menjawab pertanyaan 5W.

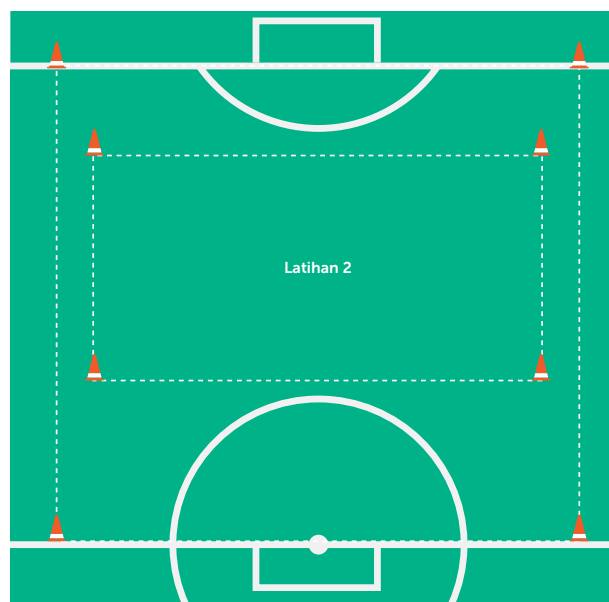
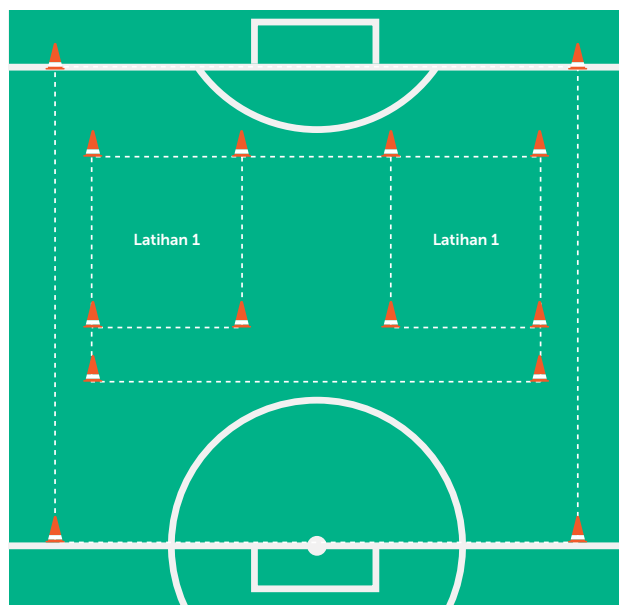
1. **"What?"**
Apa permasalahan sepakbola yang terjadi?
2. **"Who?"**
Siapa yang terlibat pada permasalahan sepakbola tersebut?
3. **"Where?"**
Dimana permasalahan sepakbola tersebut terjadi?
4. **"When?"**
Kapan permasalahan sepakbola tersebut terjadi?
5. **"Why?"**
Mengapa permasalahan sepakbola tersebut terjadi?

Setelah masalah sepakbola terdefiniskan, potret tersebut kemudian yang menjadi dasar pelatih untuk mendesain latihan. Prinsip yang digunakan adalah "berlatih seperti bermain, bermain seperti berlatih!". Dengan kata lain, desain latihan yang dibuat haruslah menyerupai game. Dimana tujuan latihan harus difokuskan untuk menyelesaikan masalah.

6.2.2 Persiapan dan Pelaksanaan

Setelah rencana latihan selesai dibuat, pelatih bisa masuk ke lapangan dengan suatu referensi terarah. Langkah selanjutnya adalah mempersiapkan latihan. Persiapan latihan terkait pada pemain, lapangan dan peralatan latihan. Pelatih harus mempertimbangkan jumlah pemain. Pada kasus SSB yang kehadiran pemainnya fluktuatif, pastikan pelatih membuat aturan agar pemain yang berhalangan wajib memberi tahu pelatih.

Hal lain yang harus dipertimbangkan adalah lapangan dan peralatan latihan yang tersedia. Pastikan pelatih membuat grid latihan yang efisien. Dimana pelatih telah membuat grid latihan dari awal hingga sesi selesai. Juga dengan memanfaatkan lokasi lapangan yang efisien.



Pembuatan Organisasi Grid Latihan.

Saat grid latihan dan peralatan latihan telah semua siap, pelatih bisa memulai latihan dengan tenang. Pelatih membuka latihan dengan doa dan ucapan pembukaan singkat tentang tujuan latihan hari tersebut. Setelah itu, pelatih tanpa banyak basa-basi harus segera memulai latihan.



Pelatih menjelaskan regulasi dan cara kerja latihan sambil mendemokannya. Setelah didemokan, pemain mencoba. Jika pemain telah mencoba dengan benar tanda mengerti, latihan bisa segera dimulai. Tugas pelatih selanjutnya adalah mengobservasi jalannya bentuk latihan, lalu mengidentifikasi kesalahan-kesalahan yang terjadi.





Saat kesalahan terjadi, pelatih harus berteriak “STOP”! Tujuan dari teriakan ini adalah untuk membekukan situasi. Seluruh pemain harus berhenti seketika dan tidak boleh bergerak. Setelah situasi beku, pelatih bisa mendatangi pemain yang melakukan kesalahan.

Saat memperbaiki kesalahan, penting pelatih tidak langsung lakukan direct coaching. Yaitu langsung memvonis kesalahan dan jelaskan solusi. Pelatih harus lakukan tanya-jawab untuk memandu pemain menemukan solusi (guided discovery). Ini dilakukan agar pemain senantiasa berpikir dan menganalisa.

Jika pemain mampu menemukan solusinya sendiri, solusi tersebut juga akan lebih tertanam di memori otaknya.

Langkah selanjutnya adalah pelatih men-demokan solusi yang telah ditemukan. Setelah demo, pelatih lakukan gladi (rehearse). Pemain diminta untuk mengulangi situasi yang sama, tetapi kini dengan cara yang benar. Latihan kembali dapat berjalan dan pelatih kembali mengobservasi latihan.

6.2.3 Evaluasi

Evaluasi langsung bermula saat latihan akan ditutup. Saat pelatih akan menutup latihan, pastikan ia mengajukan beberapa pertanyaan pada pemain. Dari jawaban pemain atas pertanyaan pelatih, bisa diukur tingkat kesuksesan latihan. Jika pemain bisa menjawab dengan tepat berarti pemain memahami latihan yang diberikan.

DAFTAR PERTANYAAN UNTUK PEMAIN:

1. "Apa yang kita pelajari hari ini?" "(topik)".
2. "Apa yang harus dilakukan supaya (topik) bisa berjalan maksimal?" "(coaching points)".
3. "Apakah kalian sudah melakukannya dengan baik?" "(Ya/Tidak!)".
4. "Kesalahan apa yang masih sering terjadi?" "Mengapa?"

Selain pertanyaan pada pemain, pelatih juga perlu melakukan refleksi. Ini dilakukan dengan mengajukan pertanyaan pada diri sendiri. Jawaban jujur pada pertanyaan ini akan menjadi bahan evaluasi terpenting bagi pelatih. Dengan referensi evaluasi dari pemain, diri sendiri dan juga game, pelatih kemudian bisa kembali melakukan perencanaan latihan.

DAFTAR PERTANYAAN UNTUK DIRI SENDIRI:

1. "Apakah latihan dimulai tepat waktu dengan organisasi yang baik?"
2. "Apakah instruksi dapat diikuti pemain dengan lancar?"
3. "Apakah pemain gembira dan antusias dengan latihan yang diberikan?"
4. "Apakah topik latihan mampu diaplikasikan dengan baik dalam permainan?"

6.3 Pelatih adalah Teladan dan Panutan

Selain kompetensi inti dan penguasaan terhadap proses melatih, hal lain yang tak kalah penting adalah menjadi pelatih yang memiliki integritas. Pelatih adalah duta utama permainan sepakbola. Apa yang dilakukan pelatih di dalam dan di luar lapangan akan menjadi contoh bagi pemain, pengurus, orang tua dan masyarakat.

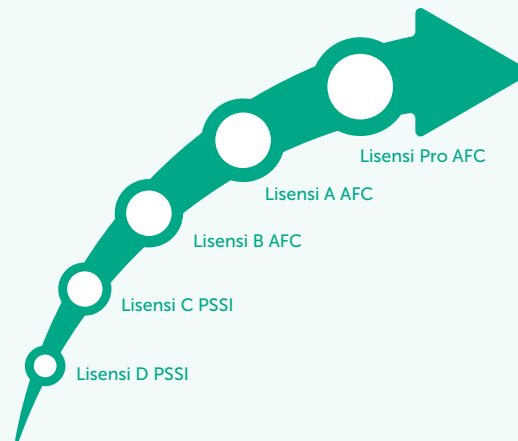
Untuk itu pelatih harus seiya sekata dan seperbuatan. Sebelum ia menuntut suatu hal pada pemain, ia harus menuntut hal tersebut pada dirinya sendiri. Jika pelatih menginginkan pemain disiplin tepat waktu, maka pelatih harus terlebih dahulu menunjukkan kedisiplinan tepat waktu. Jika pelatih ingin pemain aktif berkomunikasi di lapangan, tentu pelatih harus juga menjadi komunikatif di luar lapangan.

Hanya dengan integritas dan sikap profesional tersebut, respek pemain pada pelatihnya akan tumbuh. Pemain respek dan menghargai pelatih bukan karena hirarki atau takut. Pemain respek karena melihat pelatih sebagai panutan yang selalu memberikan yang terbaik.

Memberikan yang terbaik dalam menjalani profesi pelatih adalah menjadi manusia pembelajar permainan sepakbola. Pepatah mengatakan: "jika Anda berhenti belajar, maka Anda berhenti mengajar!" Oleh karenanya, pelatih harus selalu belajar, baik secara formal, maupun informal.

Belajar secara formal adalah dengan mengikuti kursus kepelatihan lisensi D, C, B, A, Pro. Apapun latar belakang Anda, kursus pelatih merupakan sesuatu yang wajib. Pengalaman sebagai mantan pemain ataupun Sarjana Olahraga akan menjadi bekal berharga, tetapi ilmu utama melatih sepakbola ada di kursus kepelatihan formal.

JENJANG PENDIDIKAN PELATIH DI INDONESIA



Pembelajaran menjadi pelatih handal juga harus dilakukan secara informal. Wahana belajar paling efektif adalah permainan itu sendiri. Pelatih sepakbola harus menyempatkan diri menonton sebanyak mungkin pertandingan sepakbola. Nonton pertandingan sepakbola sambil corat-coret hal positif/negatif dari permainan adalah proses belajar yang mutakhir.

Penajaman bisa dilakukan dengan referensi penunjang lainnya. Seperti buku dan artikel-artikel kepelatihan lainnya. Dari membaca, pelatih akan membuka cakrawala berpikir dan menambah wawasan kepelatihannya. Kehadiran teknologi internet akan memudahkan pelatih untuk bisa mencari sebanyak mungkin informasi kepelatihan terbaru.

Kompetensi penunjang seperti bahasa Inggris dan computer mutlak dikuasai pelatih. Bukan rahasia lagi, kebanyakan referensi informasi kepelatihan yang tersedia menggunakan bahasa Inggris dan tersaji di internet. Tak menguasai bahasa Inggris dan komputer ibarat katak dalam tempurung yang tak ingin berkembang.

Jadi, kuasai wawasan permainan, wawasan melatih dan manajemen. Lalu, pelajari bahasa Inggris dan computer hingga fasih. Terakhir, jadilah pelatih sebagai panutan yang selalu seiya-sekata-seperbuatan. Selamat sukses menjadi pelatih dan bawalah sepakbola Indonesia ke level dunia!





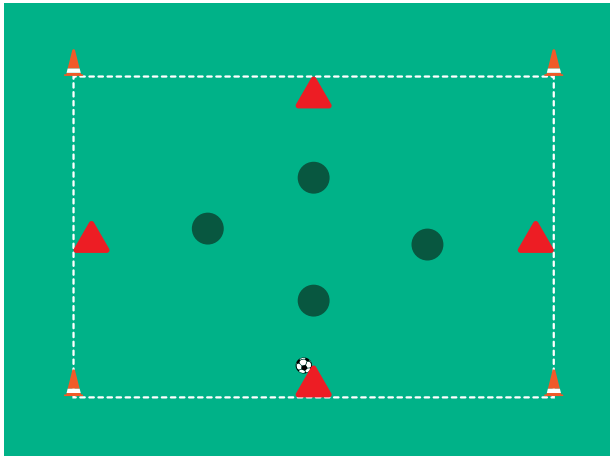
CONTOH MODEL SESI LATIHAN

FASE KEGEMBIRAAN SEPAKBOLA 6-9 TAHUN

FASE KESEMBIRAN SEPAKBOLA 6-9 TAHUN

Model Sesi 1: Kelincahan, Ball Feeling, Dribble.

m | Game 4v4 – injak bola di garis.



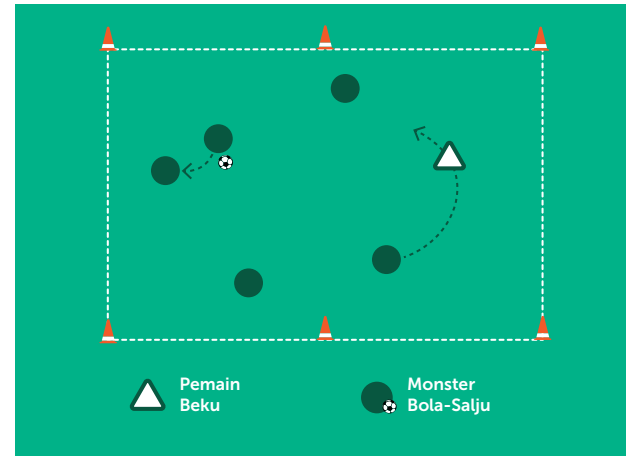
Organisasi:

- Buat grid ukuran 30x20m (sesuaikan level).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 4 orang.

Pelaksanaan:

- Main 4v4 dengan target mencetak gol menginjak bola di garis 30m.

b | Kelincahan bola salju



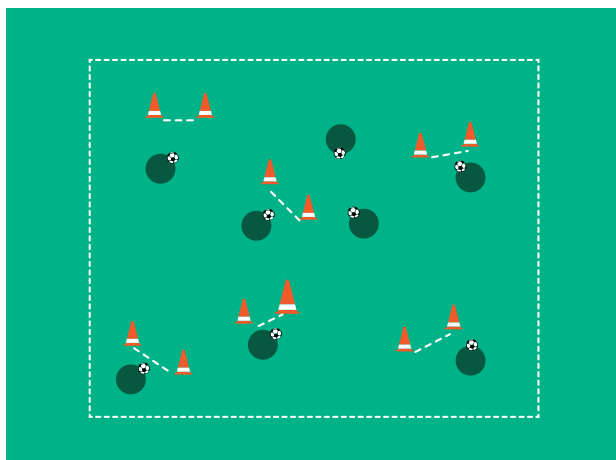
Organisasi:

- Buat grid ukuran 15x15m (sesuaikan level).
- Dalam grup 8 pemain, jadikan 2 orang sebagai "Monster Bola Salju" pembawa bola ("salju")

Pelaksanaan:

- Di dalam grid, 2 pemain "Monster Bola Salju" berusaha mengejar dan menempelkan bola ke tubuh pemain lain.
- Pemain yang tubuhnya terkena bola, harus berhenti membuka kakinya lebar-lebar dan membeku.
- Pemain beku hanya bisa dicairkan apabila ada temannya yang merayap masuk diantara dua kaki pemain beku.
- Tukar pemain "Monster Bola Salju" setelah beberapa saat.

b | Pintu Kerajaan: ball feeling dan dribbling.



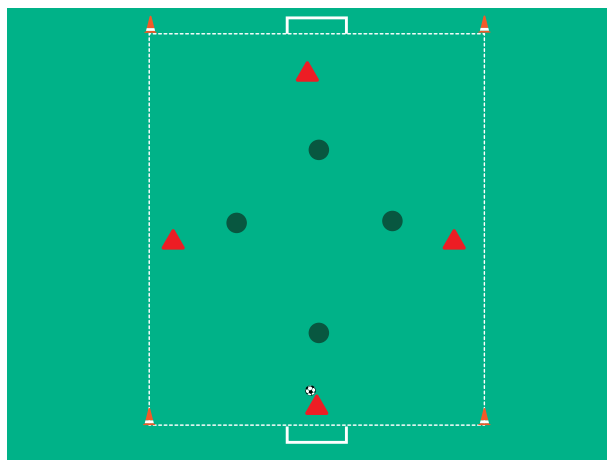
Organisasi:

- Buat grid ukuran 30x20m (sesuaikan level).
- 1 orang 1 bola, pasang 6 buah gawang (lebar 2m) secara acak.

Pelaksanaan:

- Pemain melakukan dribbling bebas di area.
- Setiap ada kesempatan, pemain harus dribbling masuk ke pintu kerajaan.
- Di pintu kerajaan, pemain bisa diminta melakukan:
 - o stop injak bola, lalu dribble kembali.
 - o variasi ball feeling: dorong-tarik dengan sol, geser kiri-kanan dengan sol, tampar kiri-kanan dengan kaki dalam.
 - o variasi turning: kaki dalam, kaki luar.
- Buat jadi kompetisi dengan minta pemain masuk ke sebanyak mungkin pintu dalam waktu 10 detik.
- Pemain yang masuk ke pintu terbanyak jadi pemenang.

M | Game 4v4



Organisasi:

- Buat grid ukuran 40x20m (sesuaikan level).
- Pasang 2 gawang ukuran 2x5m (sesuaikan level).
- Bagi pemain jadi 2 tim @ 4 orang.

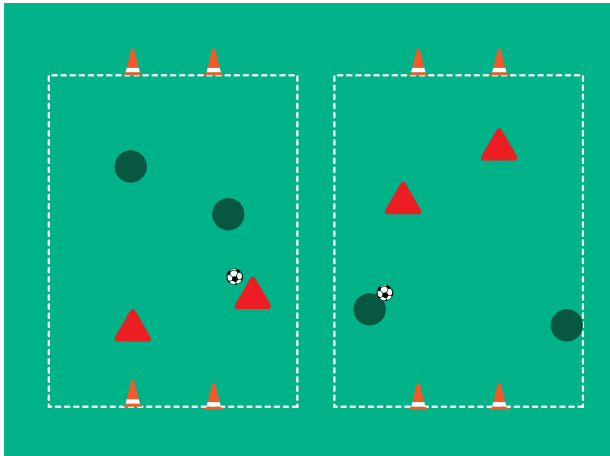
Pelaksanaan:

- Main 4v4 tanpa kiper, semua ikut bermain.
- Hitung skor untuk memotivasi pemain.
- Tukar komposisi dan posisi agar pemain terus rasakan suasana baru
- Bila pemain sudah mulai terbiasa, mulai ajarkan prinsip sederhana:
 - o formasi ketupat.
 - o ketupat besar saat kuasai bola.
 - o ketupat kecil saat lawan kuasai bola.

FASE KESEMBIRAAN SEPAKBOLA 6-9 TAHUN

Model Sesi 2: Koordinasi, Dribbling dan Passing.

m | Game 2v2 – passing ke gawang kecil.



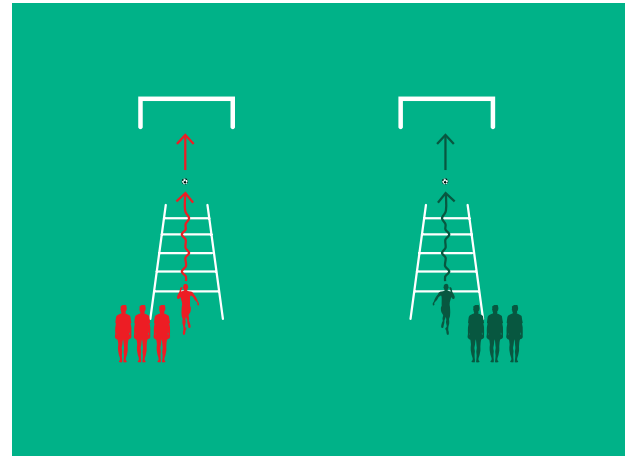
Organisasi:

- Buat 2 grid ukuran 20x15m (sesuaikan level), tempatkan 2 gawang kecil di tiap grid.
- Bagi pemain menjadi 4 tim @ 2 orang.

Pelaksanaan:

- Main 2v2 di tiap grid.
- Tim cetak gol dengan cara passing bola ke gawang kecil di depan.

b | Estafet: koordinasi-dribbling-passing.



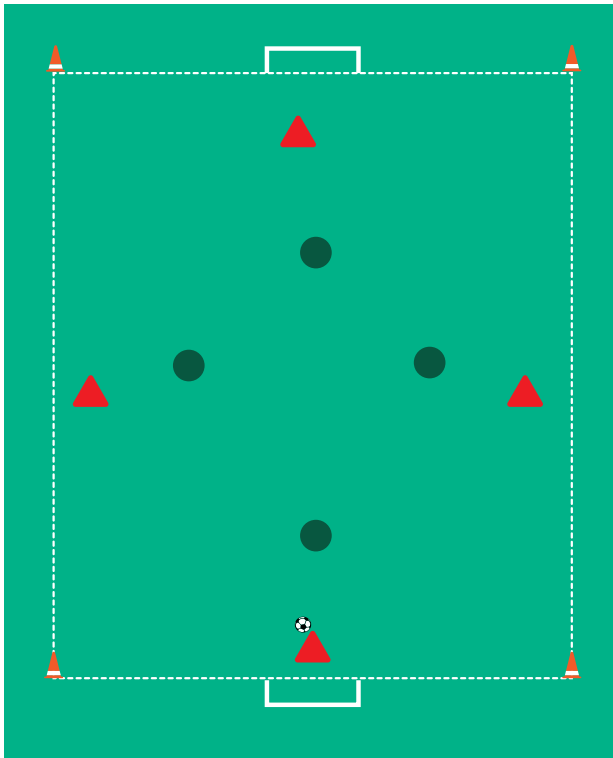
Organisasi:

- Buat 2 jalur dengan tangga, marka dan gawang kecil seperti di gambar.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 4 orang.

Pelaksanaan:

- Pemain melakukan variasi gerakan koordinasi dengan rintangan tangga.
- Setelah itu pemain mendribble bola sejauh 3-4 m, lalu passing ke gawang kecil.
- Segera setelah passing, pemain berbalik lari ke regunya. Lakukan tos agar pemain berikut bisa masuk dan melakukan hal yang sama.
- Tim yang paling cepat menyelesaikan lomba menang.

M | Game 4v4



Organisasi:

- Buat grid ukuran 40x20m (sesuaikan level).
- Pasang 2 gawang ukuran 2x5m (sesuaikan level).
- Bagi pemain jadi 2 tim @ 4 orang.

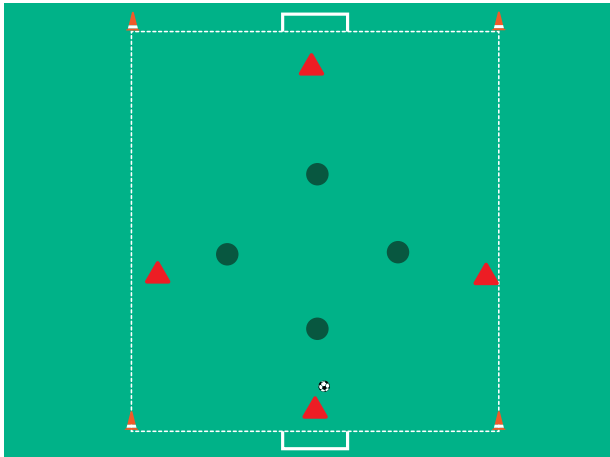
Pelaksanaan:

- Main 4v4 tanpa kiper, semua ikut bermain.
- Hitung skor untuk memotivasi pemain.
- Tukar komposisi dan posisi agar pemain terus rasakan suasana baru
- Bila pemain sudah mulai terbiasa, mulai ajarkan prinsip sederhana:
 - o formasi ketupat.
 - o ketupat besar saat kuasai bola.
 - o ketupat kecil saat lawan kuasai bola.

FASE KESEMBIRAAN SEPAKBOLA 6-9 TAHUN

Model Sesi 3: Passing, Receiving, Shooting.

m | Game 4v4 – Shooting dengan Gawang Besar.



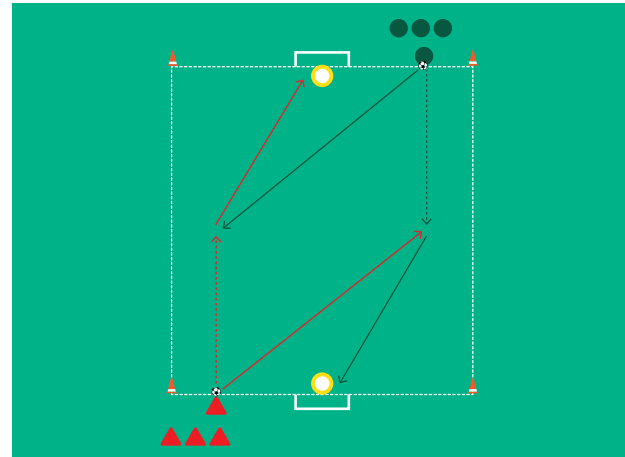
Organisasi:

- Buat grid ukuran 25x20m (sesuaikan level), tempatkan 2 gawang normal pemain dewasa.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 4 orang.

Pelaksanaan:

- Main 4v4 tanpa kiper.
- Buat gol dengan cara shooting ke gawang besar di depan.

b | Passing, receiving, shooting.



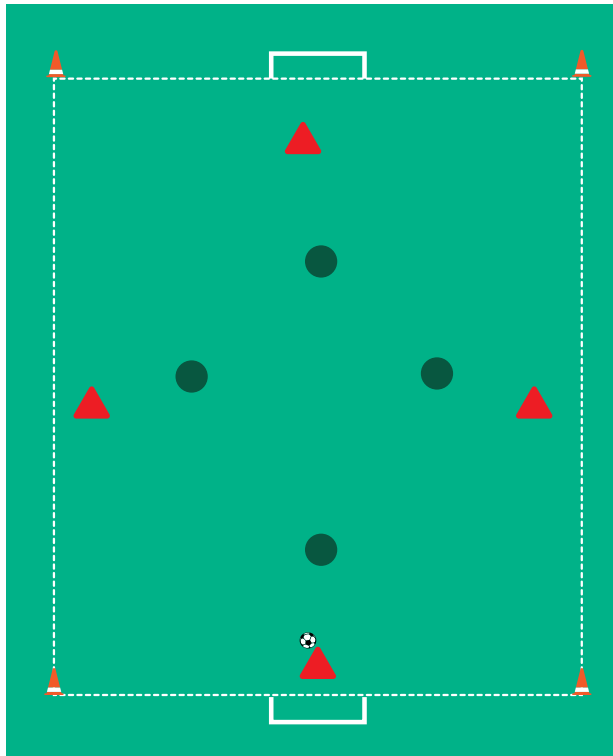
Organisasi:

- Buat grid ukuran 25x20m (sesuaikan level), tempatkan 2 gawang normal pemain dewasa.
- Bagi pemain jadi 2 tim, tempatkan 2 kiper di gawang.

Pelaksanaan:

- Pemain bersamaan lakukan passing diagonal untuk kawannya di seberang.
- Pemain berlari ke bola, lakukan sentuhan pertama ke depan, lalu shooting.
- Hitung jumlah gol kedua tim agar bersemangat.
- Tukar kiper setelah beberapa waktu. Setiap pemain rasakan jadi kiper.

M | Game 4v4



Organisasi:

- Buat grid ukuran 40x20m (sesuaikan level).
- Pasang 2 gawang ukuran 2x5m (sesuaikan level).
- Bagi pemain jadi 2 tim @ 4 orang.

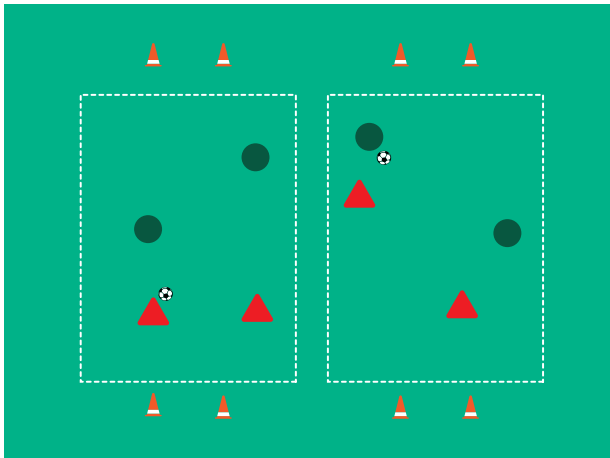
Pelaksanaan:

- Main 4v4 tanpa kiper, semua ikut bermain.
- Hitung skor untuk memotivasi pemain.
- Tukar komposisi dan posisi agar pemain terus rasakan suasana baru
- Bila pemain sudah mulai terbiasa, mulai ajarkan prinsip sederhana:
 - o formasi ketupat.
 - o ketupat besar saat kuasai bola.
 - o ketupat kecil saat lawan kuasai bola.

FASE KESEMBIRAAN SEPAKBOLA 6-9 TAHUN

Model Sesi 4: Receiving, Dribbling, Shooting.

m | Game 2v2 – Shooting ke gawang.



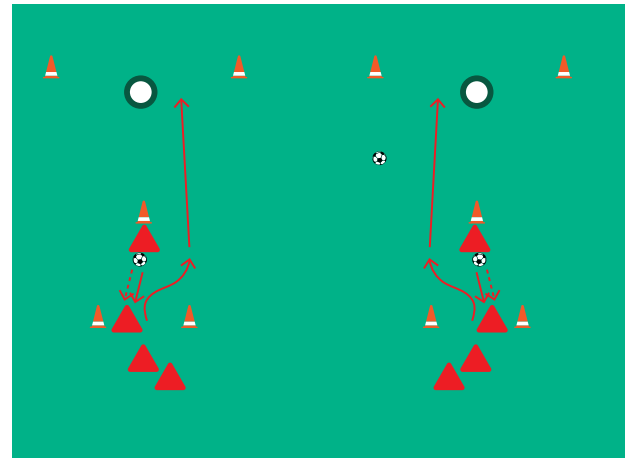
Organisasi:

- Buat 2 grid ukuran 20x15m (sesuaikan level), tempatkan 2 gawang selebar 5m berjarak 3 m di luar grid.
- Bagi pemain menjadi 4 tim @ 2 orang.

Pelaksanaan:

- Di 2 grid, main 2v2 tanpa kiper.
- Buat gol dengan cara shooting ke gawang dari dalam grid.

b | Receiving, dribbling, shooting.



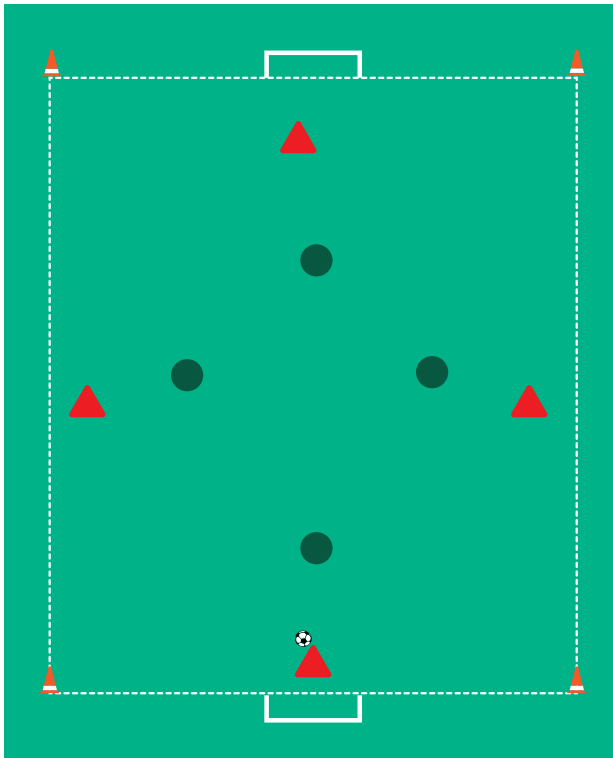
Organisasi:

- Buat 2 area seperti di gambar.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 2-3 orang. Gunakan 2 kiper

Pelaksanaan:

- Pemain melakukan passing ke pemain di antrian, kemudian pemain tersebut berlari mendatangnya.
- Pemain di antrian harus melakukan sentuhan pertama menjauhi lawan, siap untuk dribble, kemudian shooting ke gawang.
- Tukar kiper setelah beberapa waktu, semua pemain rasakan jadi kiper.

M | Game 4v4



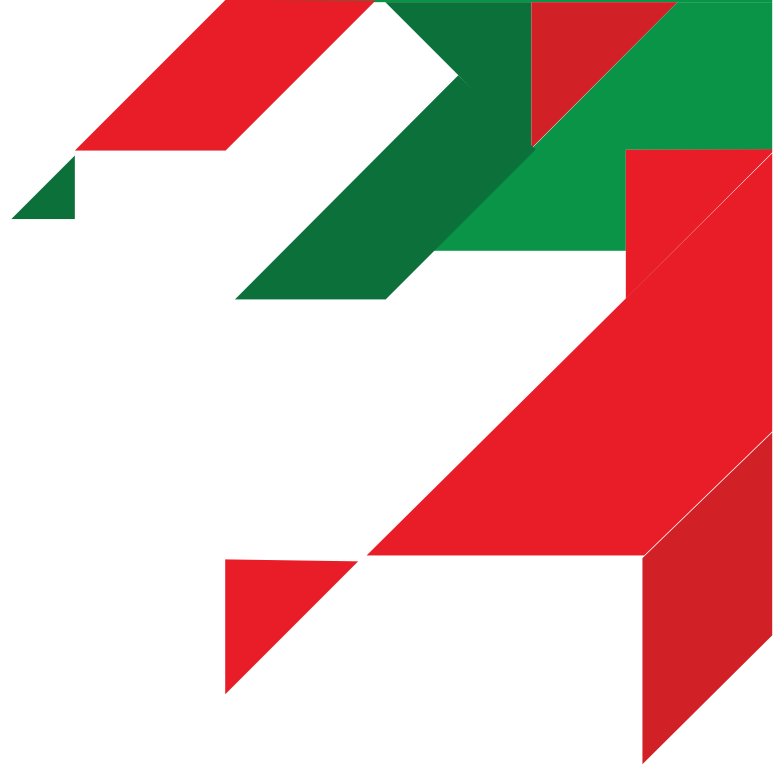
Organisasi:

- Buat grid ukuran 40x20m (sesuaikan level).
- Pasang 2 gawang ukuran 2x5m (sesuaikan level).
- Bagi pemain jadi 2 tim @ 4 orang.

Pelaksanaan:

- Main 4v4 tanpa kiper, semua ikut bermain.
- Hitung skor untuk memotivasi pemain.
- Tukar komposisi dan posisi agar pemain terus rasakan suasana baru
- Bila pemain sudah mulai terbiasa, mulai ajarkan prinsip sederhana:
 - o formasi ketupat.
 - o ketupat besar saat kuasai bola.
 - o ketupat kecil saat lawan kuasai bola.





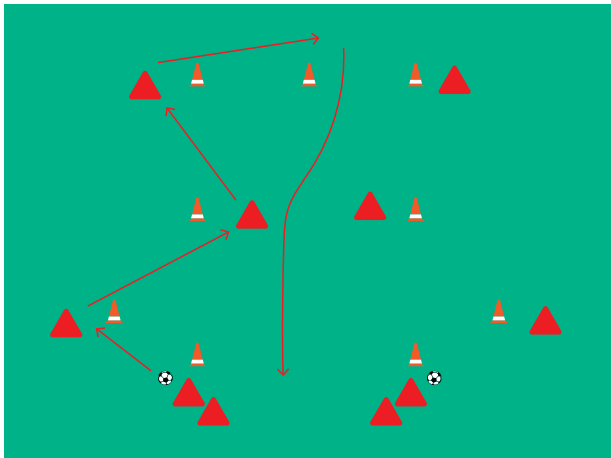
CONTOH MODEL SESI LATIHAN

**FASE PENGEMBANGAN
SKILL SEPAKBOLA
10-13 TAHUN**

FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

Model Sesi 1: Skill Sentuhan Pertama.

b | Pengantar Skill – Body position and first touch



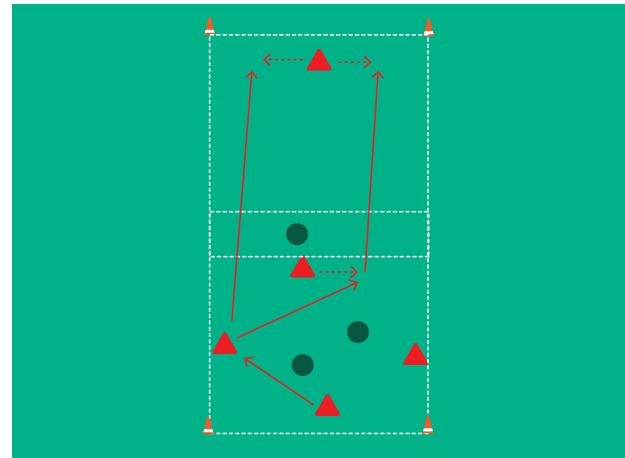
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar. Atur jarak sesuai level.

Pelaksanaan:

- Pemain passing ke pemain di pos berikut untuk memudahkan sentuhan pertama ke depan
- Pemain di pos berikut melepaskan diri dari cone, ambil body position bisa lihat kawan dengan bola, bisa lihat target selanjutnya.
- Sentuhan pertama saat menerima bola haruslah ke target selanjutnya. Begitu seterusnya.
- Pemain di pos ke 4 melakukan dribbling kembali ke pos pertama.

B | Komponen Skill – 4v2 + 1



Organisasi:

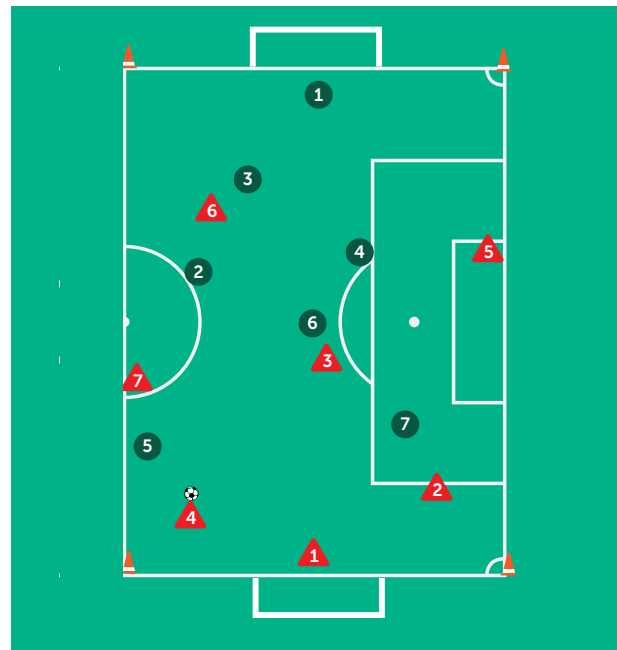
- Buat grid 35x15m (sesuaikan level). Buat zona di tengah sekitar 3-5m.
- Bagi pemain jadi 5 pemain Merah dan 3 pemain Putih.

Pelaksanaan:

- Main 4v2 (+1) di satu area, dengan target Tim Merah menyeberangkan bola ke pemain di area lainnya.
- 2 pemain Tim putih di dalam dan 1 pemain di zona tengah berusaha mencegah Tim Merah seberangkan bola ke area lain.

- Bila rebut bola, tim putih berusaha dribble ke luar grid, tim merah langsung press untuk cegah hal tersebut.
- Bila Tim Merah seberangkan bola ke area lain, 3 pemain pindah ke area tersebut. Sedangkan 2 pemain Tim Putih juga pindah ke area tersebut, 1 berdiri di zona tengah. Permainan 4v2(+1) kembali terjadi.
- Tukar pemain Tim Merah dan Putih setelah beberapa waktu.

M | Game 7v7



Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

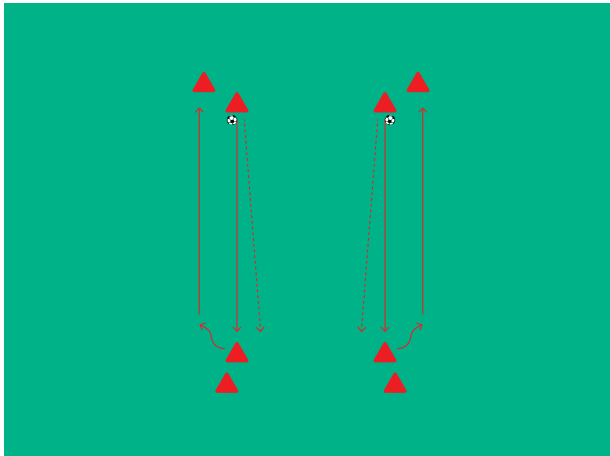
Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

Model Sesi 2: Skill Sentuhan Pertama

b | Pengantar Skill – first touch to dribble/passing



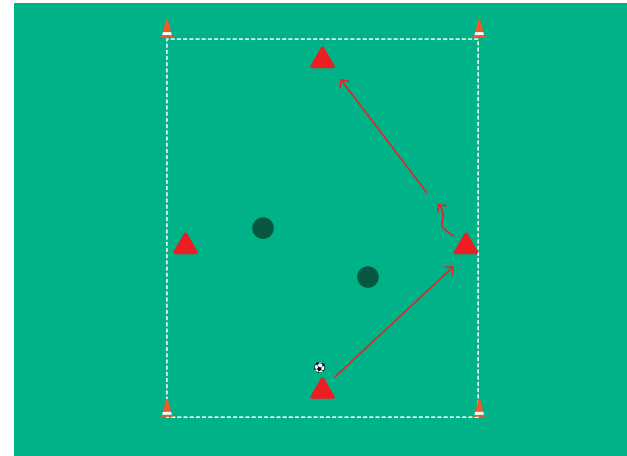
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar. Atur jarak sesuai level.

Pelaksanaan:

- Pemain passing ke pemain di seberang, lalu berlari seolah ingin lakukan pressing.
- Pemain penerima lakukan sentuhan pertama yang paling efisien untuk aksi berikutnya sesuai situasi.
- Sentuhan pertama untuk langsung passing, atau sentuhan pertama untuk dribble lalu passing.
- Begitu seterusnya.

B | First touch dalam 4v2



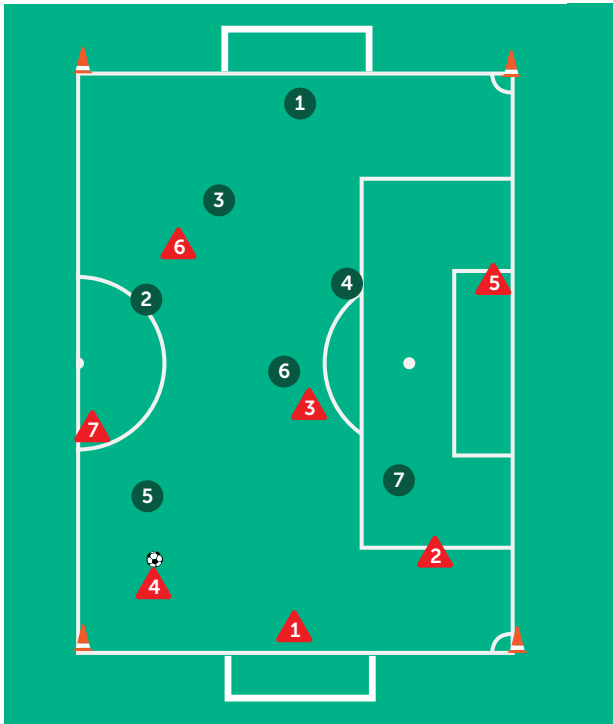
Organisasi:

- Buat grid 20x15m (sesuaikan level).
- Bagi 6 pemain menjadi 4 pemain Tim Kuning dan 2 pemain Tim Merah.

Pelaksanaan:

- Main 4v2. Pemain tim kuning berusaha mencari sebanyak mungkin forward passing dari end to end.
- Bila tim merah rebut bola, berusaha dribble keluar grid.

M | Game 7v7



Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

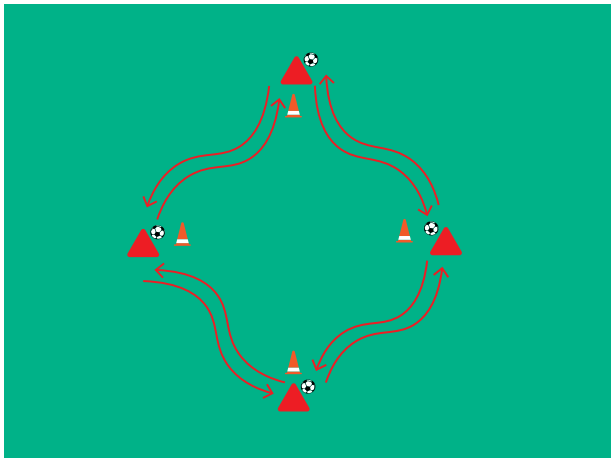
Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

Model Sesi 3: Skill Dribbling

b | Pengantar Skill – dribbling dan turning



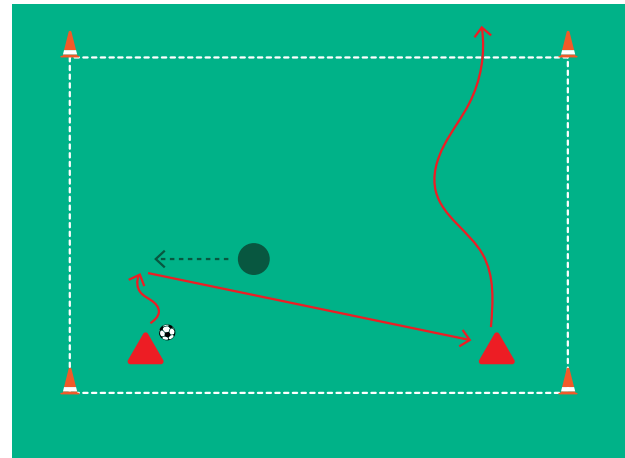
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar. Atur jarak sesuai level.
- 1 orang 1 bola.

Pelaksanaan:

- Pemain dribble dari cone ke cone, kemudian di cone berikut lakukan turning untuk kembali lakukan dribble.
- Begitu seterusnya.
- Pastikan pemain selalu dribble dengan bayangan lawan di dalam grid.
- Dribble gunakan kaki yang jauh dari bayangan lawan.

B | Komponen Skill – 2v1 untuk dribbling.



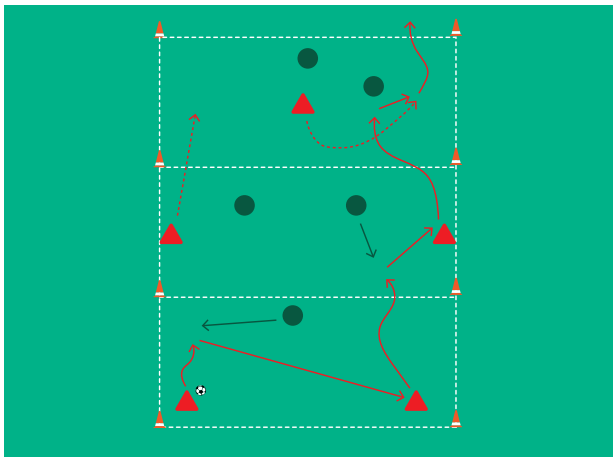
Organisasi:

- Buat grid 20x15m (sesuaikan level).

Pelaksanaan:

- Pemain bermain 2v1 dengan target cetak gol injak bola di garis.
- Pemain Tim Merah harus dribble datangi lawan. Saat dekat, pilih untuk pass ke kawan atau lewati.
- Bila dipass, penerima bola harus lakukan sentuhan pertama untuk dribbling ke depan cetak gol.

B | Komponen Skill – 2v1 + 3v2 + 2v1



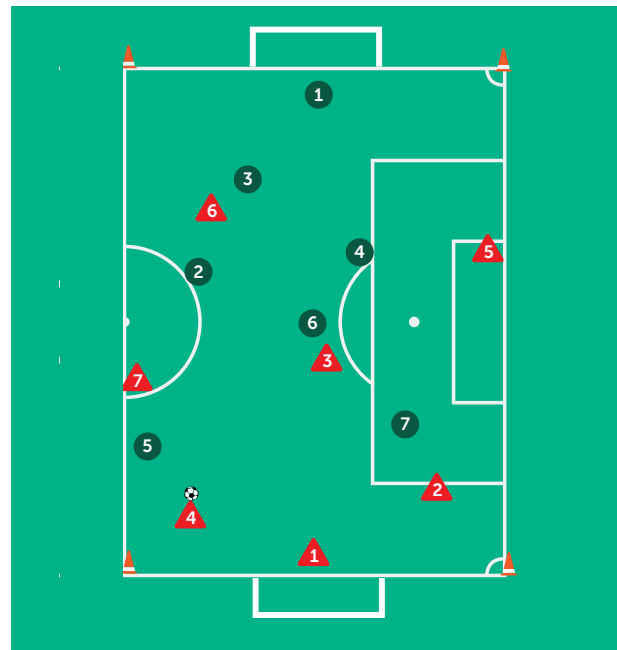
Organisasi:

- Buat grid 30x20m (sesuaikan level). Bagi menjadi 3 zona sama besar.
- Tempatkan pemain seperti di gambar.

Pelaksanaan:

- Tim bermain 2v1 di bawah. Tim merah berusaha masuk ke zona tengah dengan dribbling (passing antar zona tidak diperkenankan) untuk ciptakan situasi 3v2.
- Di zona tengah, tim merah kembali berusaha masuk ke zona depan dengan dribbling (passing antar zona tidak diperkenankan) sehingga tercipta situasi 2v2. Saat bola sudah di zona depan, pemain merah lainnya boleh masuk ke zona depan untuk ciptakan 3v2. Tim cetak gol dengan injak bola di garis akhir zona depan.
- Tim kuning bermain melalui cara cetak gol yang sama dengan arah berlawanan.

M | Game 7v7



Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

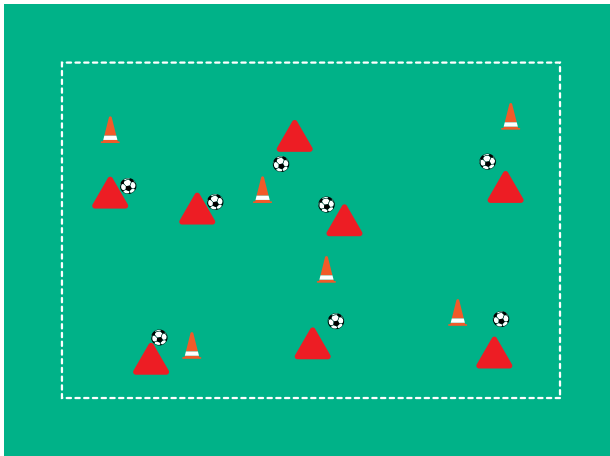
Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

Model Sesi 4: Skill Dribbling

b | Pengantar Skill – dribbling, capping, feinting.



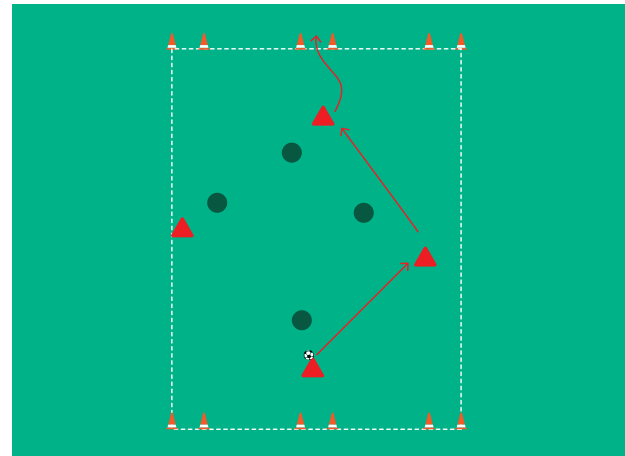
Organisasi:

- Grid 20x30m (sesuaikan level).

Pelaksanaan:

- Dribble 1 orang 1 bola.
- Saat bertemu cone, lakukan variasi capping, turning, feinting.
- Dribble dengan kaki kura.
- Pandangan ke bola dan sekitar (head up).
- Bayangkan cone adalah lawan, dekati cone baru buat gerakan.
- Tinggalkan cone eksplosif setelah gerakan.

B | Komponen Skill – 4v4 dribbling ke 3 gawang kecil.



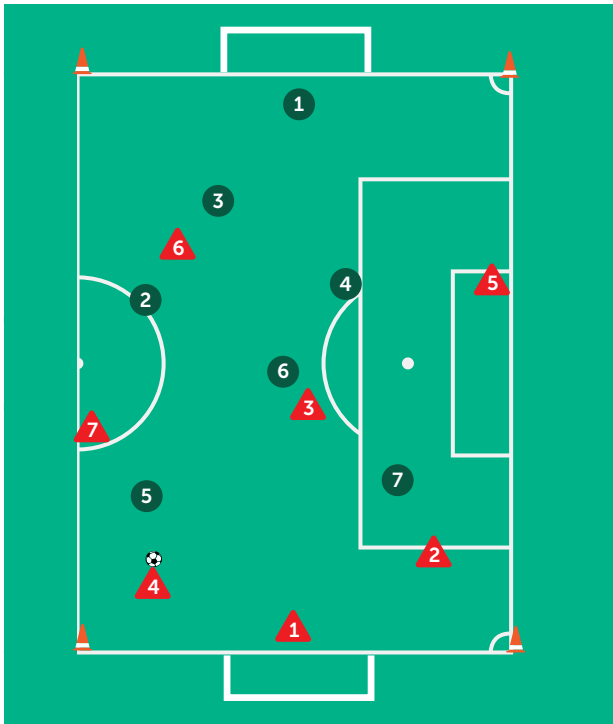
Organisasi:

- Grid 20x30m (sesuaikan level).

Pelaksanaan:

- Main 4v4, cetak gol dribble ke 3 gawang.
- Struktur: 1-2-1 ketupat besar (ada panjang, ada lebar).
- Sirkulasi bola untuk mencari peluang untuk progresi ke depan.
- Dribbling untuk menarik lawan, membebaskan kawan.
- Dribbling untuk melewati lawan.
- Dribbling untuk progresi ke depan.

M | Game 7v7



Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

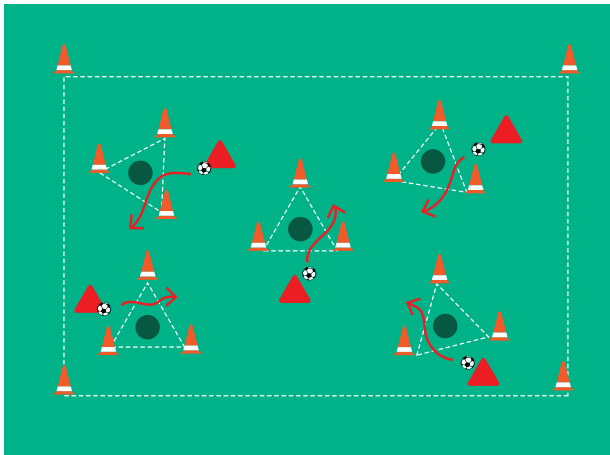
Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

Model Sesi 5: Skill 1v1

b | Pengantar Skill – 1v1 lewati lawan.



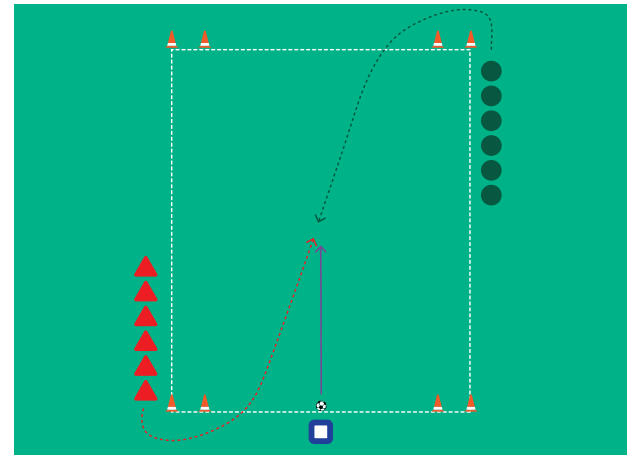
Organisasi:

- Grid 40x30m (sesuaikan level).
- Buat gawang segitiga, sisi 3m.

Pelaksanaan:

- Merah dribble, masuk ke gawang untuk melewati Kuning (pasif).
- Setelah beberapa saat tukar merah dan kuning.
- Variasi: Bek di dalam boleh rebut, pemain hilang bola jadi bek.

B | Komponen Skill – 1v1 dengan 2 gawang kecil.



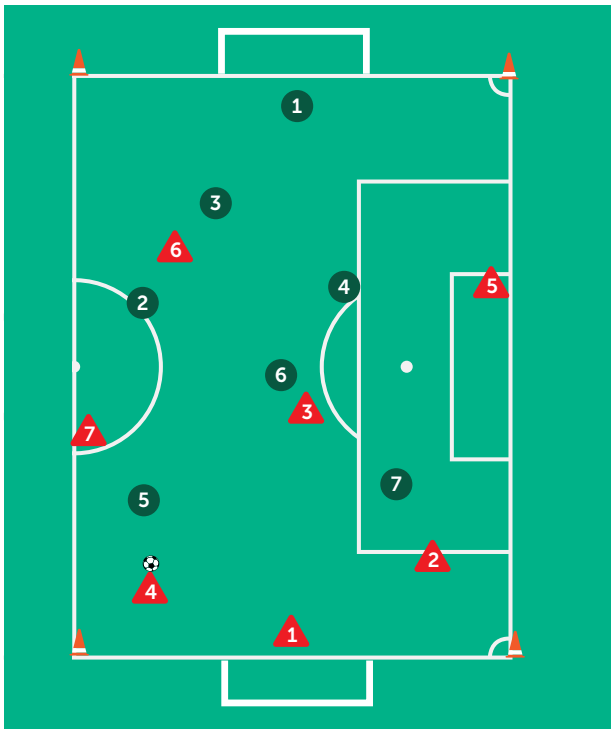
Organisasi:

- Grid 25x20m (sesuaikan level).

Pelaksanaan:

- Pelatih kirim bola 50-50, pemain bermain 1v1 untuk skor dengan passing ke 2 gawang kecil
- Penekanan Pemain Menyerang:
 - Datangi lawan dengan kecepatan.
 - Buat gerak tipu agar lawan hilang keseimbangan.
 - Terus ubah arah, ubah kecepatan.
- Penekanan Pemain Bertahan:
 - Tutup kaki kuat lawan.
 - Arahkan lawan ke satu arah.
 - Berdiri rendah dan menyamping untuk mudah ubah arah.

M | Game 7v7



Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

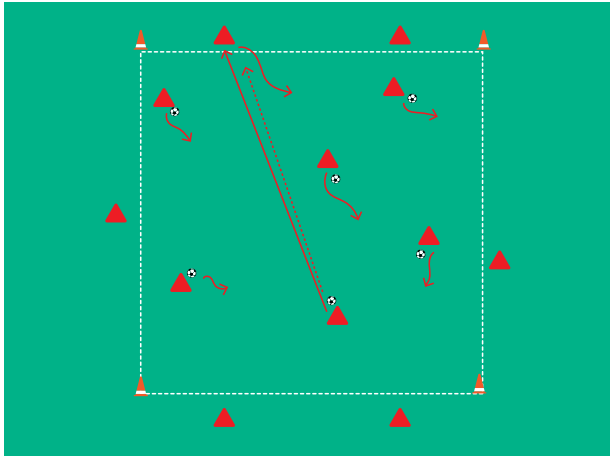
Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

Model Sesi 6: Skill 1v1

b | Pengantar Skill – 1v1 lewati lawan dan passing



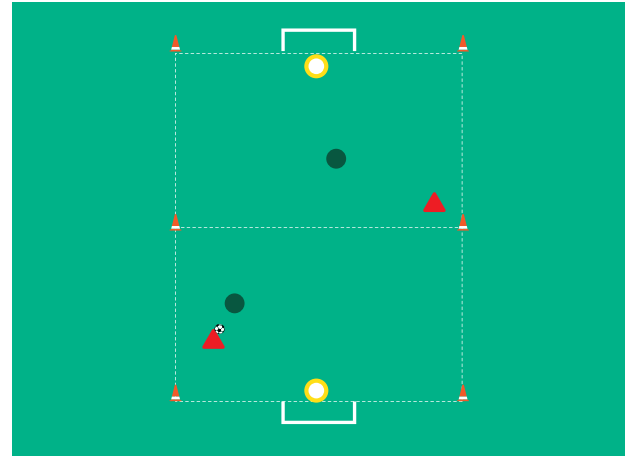
Organisasi:

- Grid 30x30m (sesuaikan level).

Pelaksanaan:

- Separuh pemain dribble bebas di dalam, separuh berdiri di luar.
- Pemain di dalam passing ke luar, sprint datang (pressing). Pemain di luar datang 1v1 dan buat gerak tipu melewati lawan.

B | Komponen Skill – 1v1 + 1v1

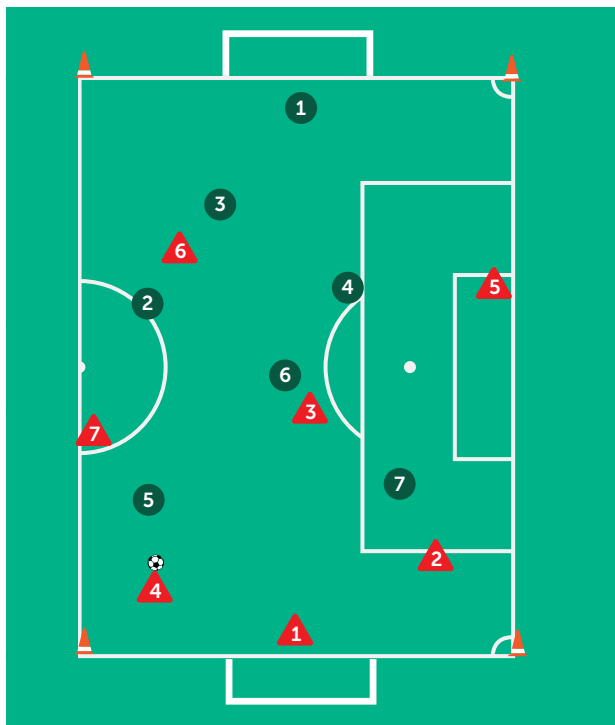


Organisasi:

- Grid 40x30m (sesuaikan level).
- Buat garis tengah untuk membagi jadi 2 area. 1v1 (+2GK) di tiap area.

Pelaksanaan:

- Bek (+GK) bermain 1 (+1) v 1 untuk dapat progresi bola ke area depan.
- Striker berusaha lepaskan diri 1v1 dari kawalan bek untuk terima bola dan cetak gol. Begitu sebaliknya.

M | Game 7v7**Organisasi:**

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

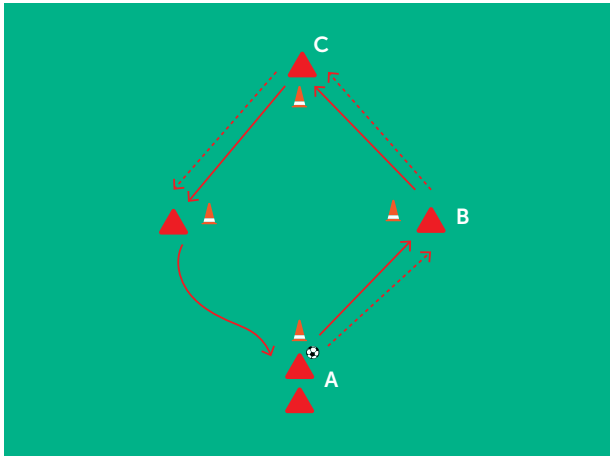
Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

Model Sesi 7: Passing

b | Pengantar Skill – killer pass

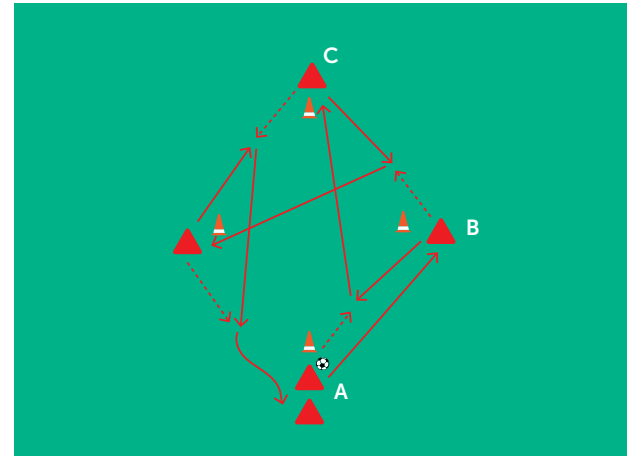


Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).

Pelaksanaan (1):

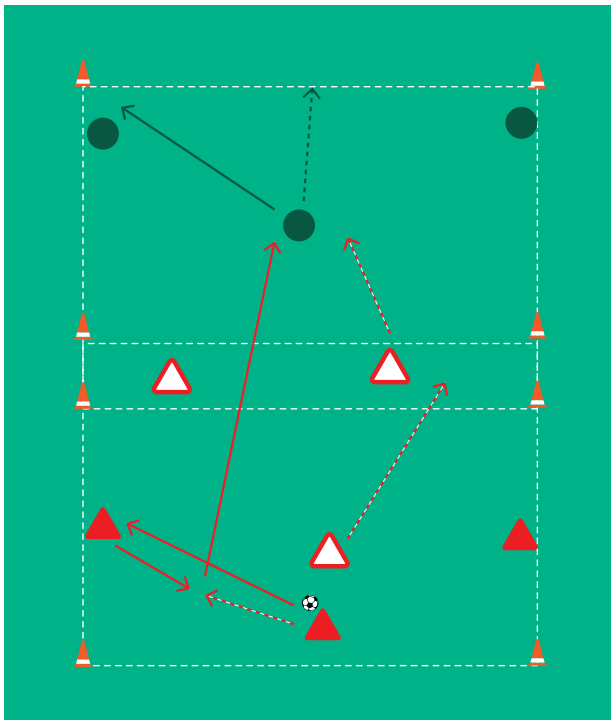
- A passing ke B, lalu A pindah ke pos B.
- B sentuhan pertama mengarah ke C, passing ke C, lalu pindah ke pos C.
- Begitu seterusnya.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
 - Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
 - Kontak mata terjadi, A pass ke kaki kanan B.
 - B kontrol mengarah ke C. C membuka dengan posisi yang sama.
 - Kontak mata terjadi, B pass ke kaki kanan C.
 - Begitu seterusnya.



Pelaksanaan (2):

- A passing ke B, lalu B backpass ke A, kemudian A lakukan killer pass ke C.
- B memutar dan menerima backpass dari C.
- Begitu seterusnya.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
 - Semua penekanan sebelumnya.
 - Setelah B backpass, ia harus menjauh dari cone dan bersabar tidak membunuh ruang.
 - Setelah passing A hampir tiba ke C, B baru sprint ke bola, agar posisi bola ada di depan, mudah untuk dipassing.

B | Komponen Skill – 3 v 1 (+2)



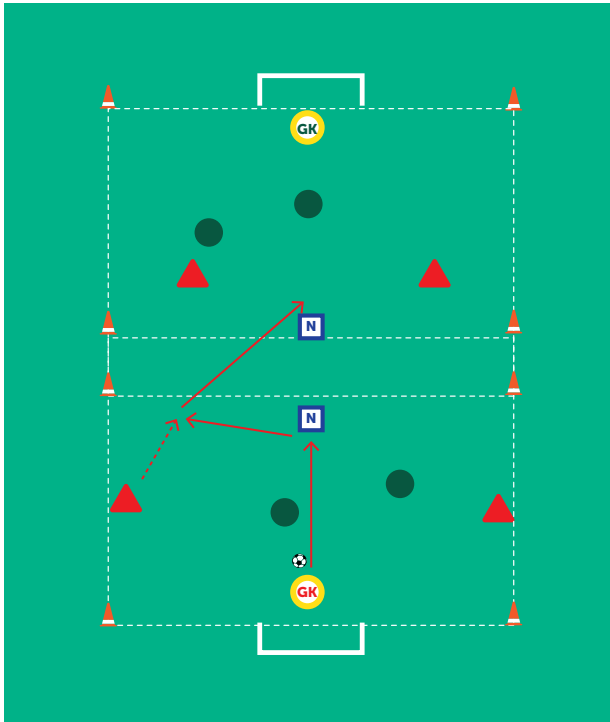
Organisasi:

- Grid 33x20m (sesuaikan level).
- Buat area tengah 3m.

Pelaksanaan:

- Main 3v1 berusaha cari passing ke 3 pemain di area seberang.
- Jika tim putih rebut bola, cetak gol dengan dribble ke luar grid.
- Tukar pemain bertahan setelah beberapa waktu.
- Pastikan struktur: 1-2-1-2 (6 orang) vs 3 tetap terpelihara.
- Prioritas passing ke area seberang, jika tak memungkinkan, passing melebar untuk cari ke depan.
- Posisi badan dan sentuhan pertama memudahkan untuk passing ke depan.

B | Komponen Skill – 3 v 1 (+2)



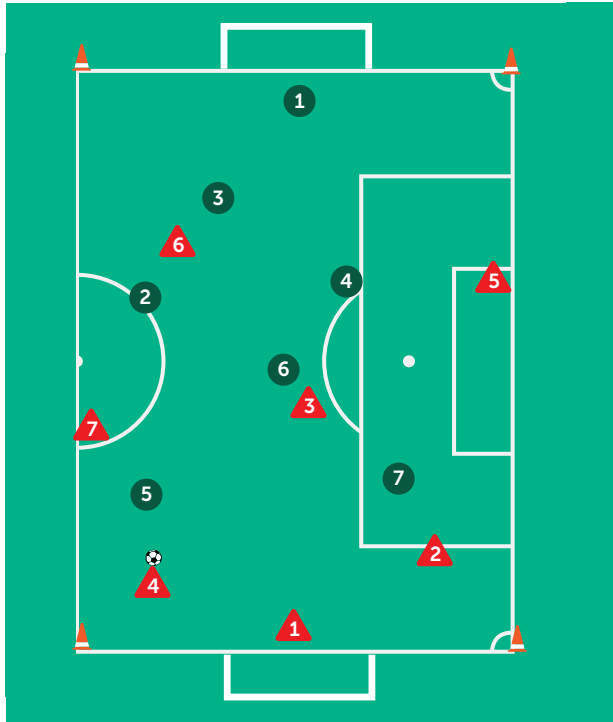
Organisasi:

- Grid 45x30m (sesuaikan level). Buat area tengah 5m. Tempatkan 2 gawang.
- Bagi pemain menjadi 4 tim merah, 4 tim biru, 2 kiper dan 2 pemain netral.

Pelaksanaan:

- Main 3 (+1N) v 2 berusaha cari passing ke 3 pemain di area seberang.
- Bila berhasil passing ke seberang, selesaikan 3v2.
- Begitu sebaliknya.
- Pastikan struktur: 1-2-1 vs 2 di belakang dan 3v2 di depan terpelihara.
- Prioritas passing ke area seberang, jika tak memungkinkan, passing melebar untuk cari ke depan.
- Posisi badan dan sentuhan pertama memudahkan untuk passing ke depan.
- Saat situasi 3v2, selesaikan dengan cepat. Lakukan dribble membelah dua bek lawan. Di saat akhir putuskan untuk shoot atau passing ke 2 pemain free di kiri kanan.

M | Game 7v7



Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

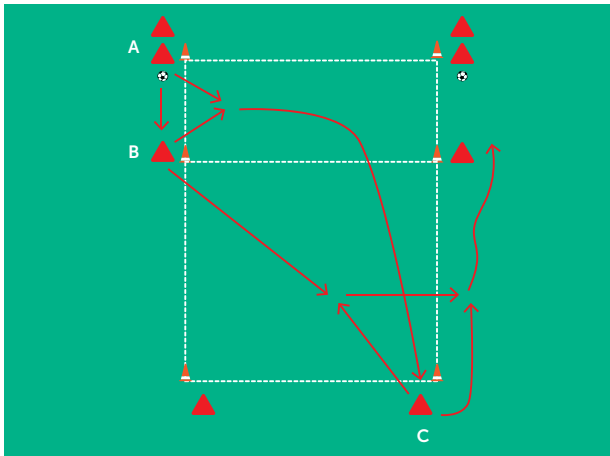
Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

Model Sesi 8: Passing

b | Pengantar Skill – kombinasi passing pendek dan panjang



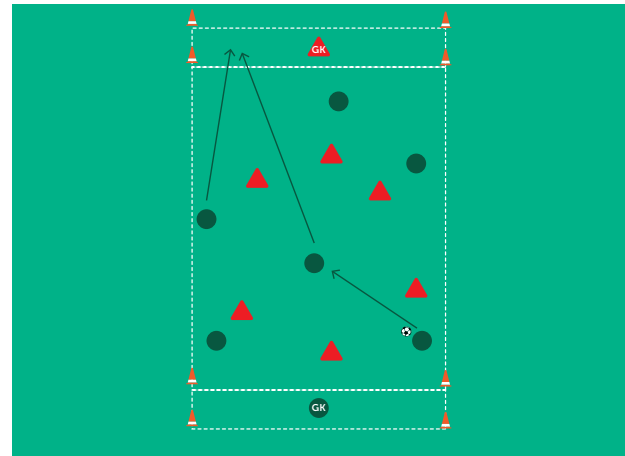
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).

Pelaksanaan:

- B bergerak membuka minta bola, A passing ke B.
- B backpass ke A, lalu A long pass ke C.
- C langsung menerima long pass A dengan backpass ke B.
- B lakukan return pass ke C yang berlari ke depan. C lalu dribble ke pos awal.
- Pastikan komunikasi terjadi antara passer dan receiver:
 - Passer (A) kontak mata dengan receiver (B).
 - Setelah passing, A buat sudut untuk terima return pass.
 - A kontak mata dengan C, A long pass ke C.
 - Timing B jangan sampai bola return pass dari C jatuh di belakang (sudah lari duluan).
 - dan seterusnya.

B | Komponen Skill – 6 (+1) v 6(+1)



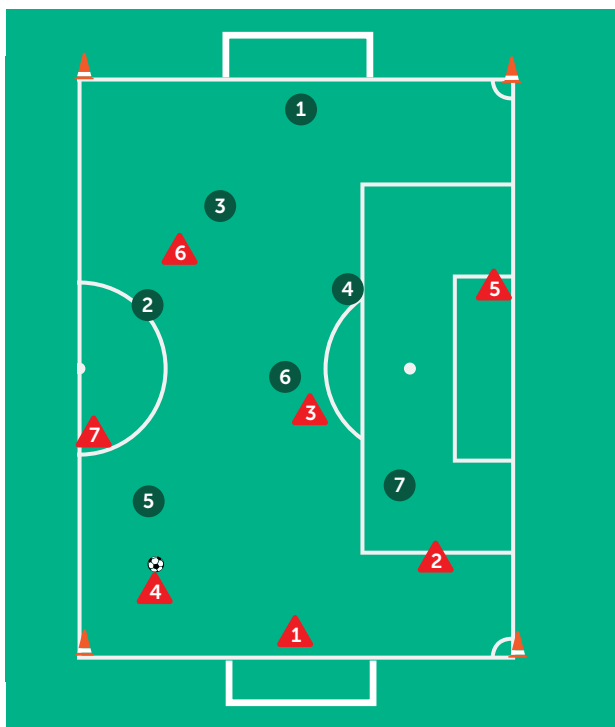
Organisasi:

- Grid 40x30m (sesuaikan level)

Pelaksanaan:

- Bermain 6v6, dengan masing-masing tim memiliki 1 pemain bantuan di bawah (GK).
- Prioritas passing ke depan, pemain kedalaman.
- Jika tidak mungkin, passing melebar/mundur untuk mencari ke depan.
- Pastikan struktur 12121 terpelihara dengan baik.

M | Game 7v7



Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

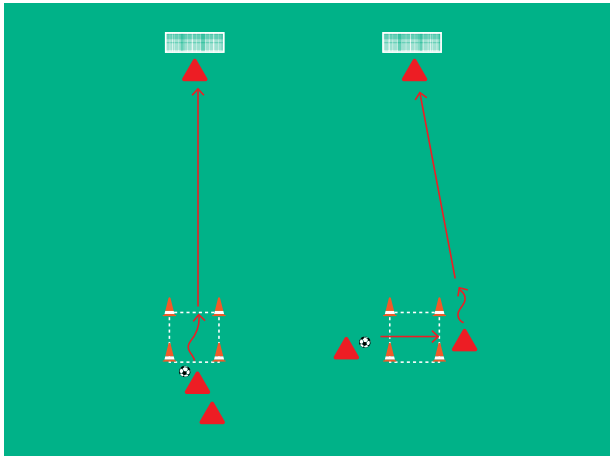
Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

Model Sesi 9: Shooting

b | Pengantar Skill – shooting.



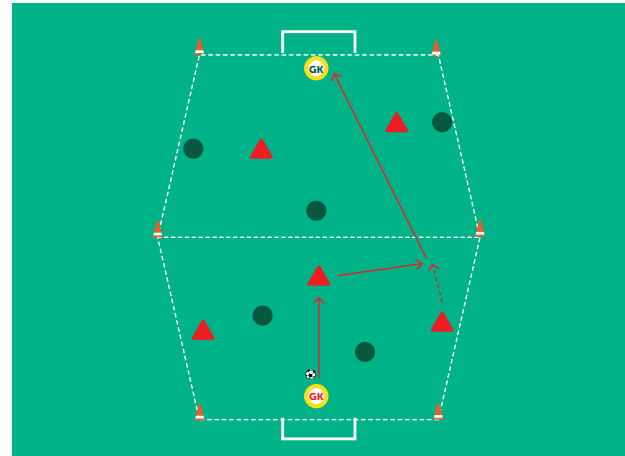
Organisasi:

- Buat kotak 2x2 m, dan gawang kecil berjarak 15m (jarak sesuaikan level).

Pelaksanaan:

- Latihan 1 = Pemain dribble dan lakukan pra shooting.
- Latihan 2 = Pemain menerima pass dari samping, kontrol dan pra shooting.
- Pastikan pemain melakukan shooting dengan teknik:
 - Posisi badan rendah, membungkuk.
 - Kaki tumpu di samping bola.
 - Perkenaan kura tepat di tengah bola.
 - Seluruh badan mengikuti ke arah shooting.

B | Komponen Skill – Shooting 4v2 – 2v3



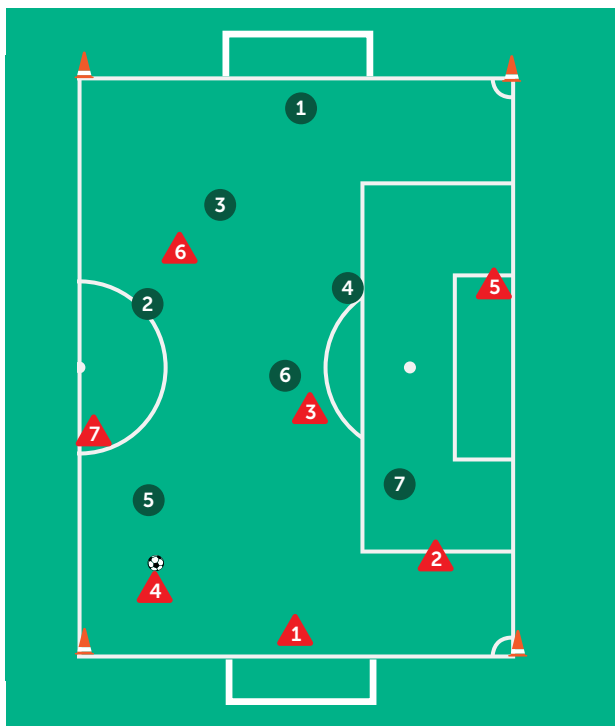
Organisasi:

- Grid segi enam. 30x30m (sesuaikan level). Bagi 2 area seperti gambar.

Pelaksanaan:

- Main (1GK) + 3 vs 2 di tiap area.
- Pemain dilarang pindah area. Skor dari shooting di area sendiri.
- Pastikan struktur ketupat 1-2-1 selalu terpelihara di area bawah.
- Progresi bola ke depan untuk cari shooting.
- Sentuhan pertama memudahkan terjadinya shooting.

M | Game 7v7



Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

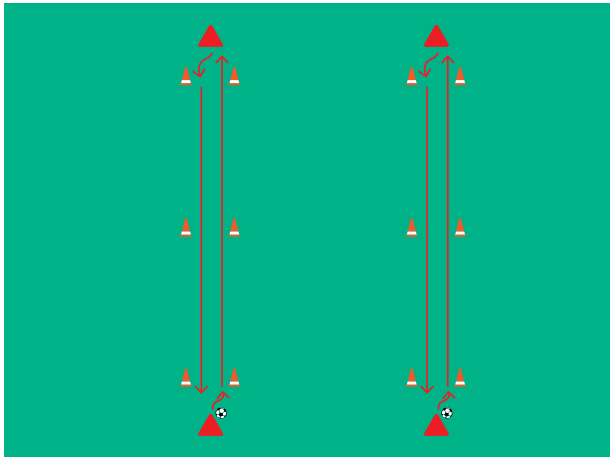
Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

Model Sesi 10: Shooting

b | Pengantar Skill – shooting.



Organisasi:

- Buat 3 gawang kecil 3m, atur jarak 10m (jarak sesuaikan level) seperti di gambar.

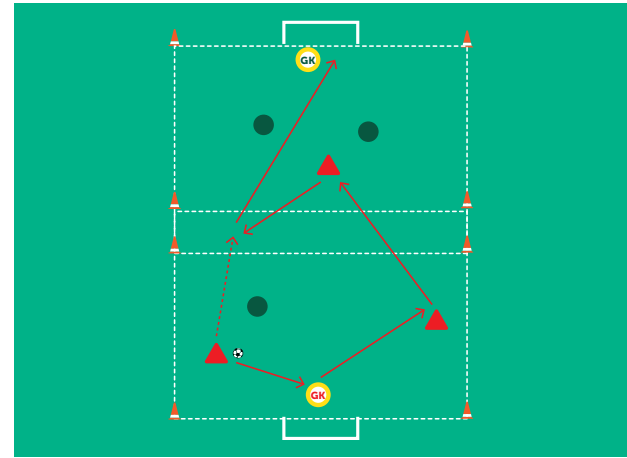
Pelaksanaan:

- Pemain dribble diakhiri shooting.
- Pemain kontrol siap untuk shooting, lalu lakukan

Shooting.

- Pastikan pemain lakukan shooting dengan teknik:
 - Posisi badan rendah, membungkuk.
 - Kaki tumpu di samping bola.
 - Perkenaan kura tepat di tengah bola, dst.
 - Seluruh badan mengikuti ke arah shooting.

B | Komponen Skill – 3v1 + 1v2 Shooting



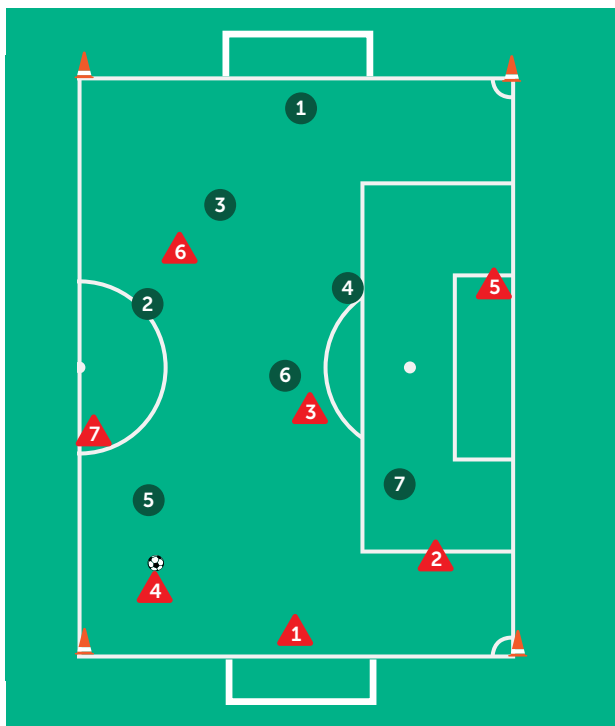
Organisasi:

- Grid 25x20m (sesuaikan level).
- Buat area tengah 3 m.

Pelaksanaan:

- Main (1GK) + 2 vs 1 di tiap area.
- Pemain bisa dribble/terima passing ke area tengah untuk shooting tanpa dijaga.
- Pelihara terus struktur = ketupat 1-2 (+1 striker di seberang).
- Pastikan pemain lakukan shooting dengan teknik:
 - Sentuhan pertama menguntungkan untuk shooting.
 - Posisi badan rendah, membungkuk.
 - Kaki tumpu di samping bola.
 - Perkenaan kura tepat di tengah bola, dst.
 - Rebound.

M | Game 7v7



Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

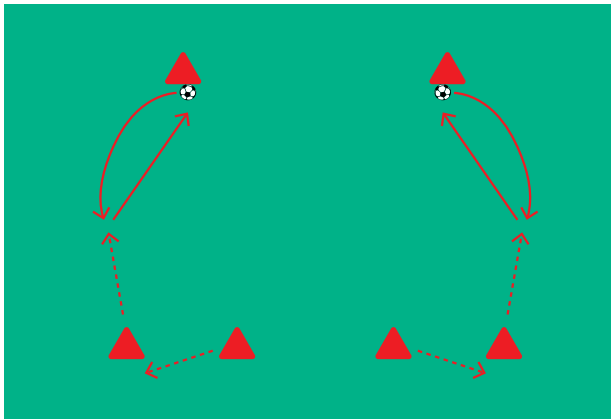
Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

Model Sesi 11: Heading

b | Pengantar Skill – heading



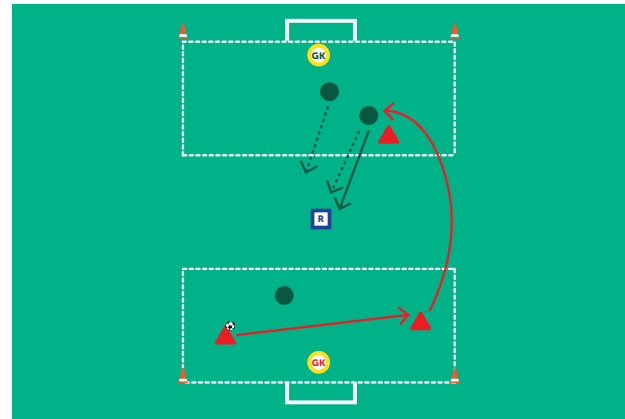
Organisasi:

- Buat barisan @ 3 pemain. 1 pemain memegang bola (server), 2 pemain berbaris berbanjar.

Pelaksanaan:

- Server melempar bola ke salah satu pemain. Pemain terdekat lakukan heading, sedangkan pemain lain lakukan cover di belakangnya.
- Tukar server setelah beberapa waktu.
- Pastikan pemain lakukan heading dengan teknik:
 - Posisi badan sebelum terima bola, bisa lihat bola, bisa lihat ke depan.
 - Sebelum terima bola, lihat bola dan sasaran berikut.
 - Kunci leher, kaki selebar bahu, rentangkan siku tangan untuk keseimbangan.
 - Pukul bola tepat di dahi, pukul ke atas, datang ke arah bola.

B | Komponen Skill – Duel Heading 2v1 dan 1v2



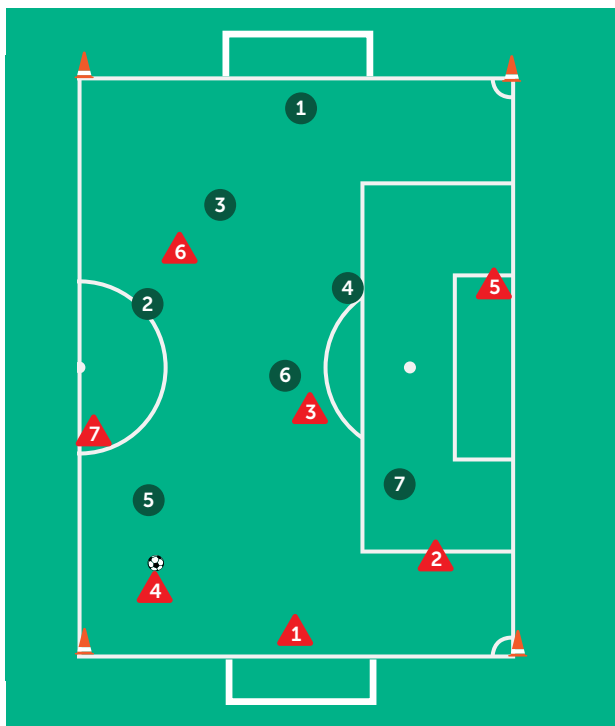
Organisasi:

- Buat 2 Grid 25x15m (sesuaikan level) diberi jarak 15-20m.

Pelaksanaan:

- Main 2 (+1 GK) v1, cari long pass ke striker.
- Duel heading, bola kedua diambil rebounder (R) untuk shooting. Pemain bek harus naik untuk cegah rebounder shooting.
- Saat bertahan pelihara struktur 1 duel, 1 cover.
- Saat menyerang, striker pergi menjauh berlawanan dengan arah bola.
- Pastikan pemain lakukan Heading dengan teknik:
 - Posisi badan sebelum terima bola, bisa lihat bola, bisa lihat ke depan.
 - Sebelum terima bola, lihat bola dan sasaran berikut.
 - Kunci leher, kaki selebar bahu, rentangkan siku tangan untuk keseimbangan.
 - Pukul bola tepat di dahi, pukul ke atas, datang ke arah bola.

M | Game 7v7

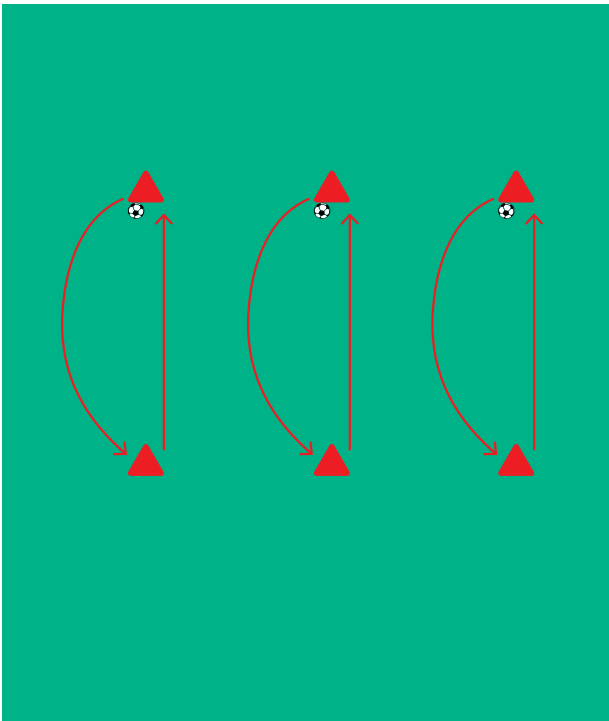


Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

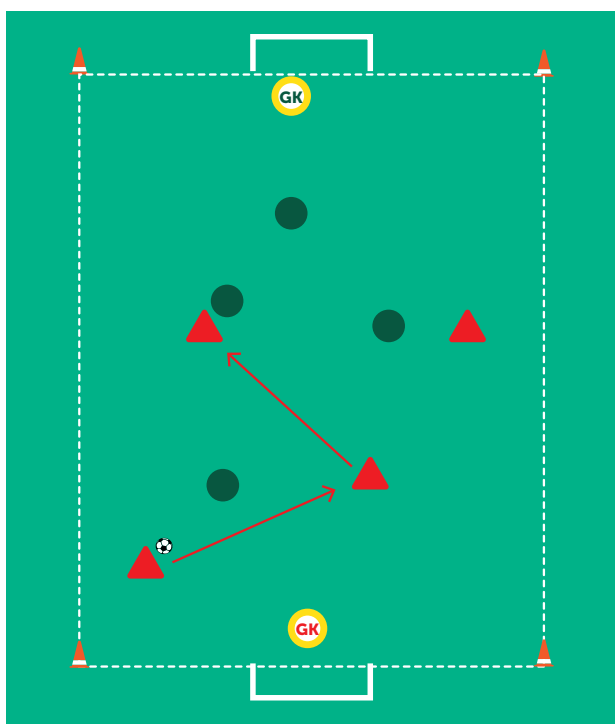
FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN**Model Sesi 12: Heading****b | Pengantar Skill – shooting.****Organisasi:**

- Buat barisan @ 2 pemain. 1 pemain memegang bola (server).

Pelaksanaan:

- Server melempar bola ke pemain. Pemain tersebut lakukan heading.
- Lakukan bergantian setelah beberapa waktu.
- Pastikan pemain lakukan Heading dengan teknik:
 - Posisi badan sebelum terima bola, bisa lihat bola, bisa lihat ke depan.
 - Sebelum terima bola, lihat bola dan sasaran berikut.
 - Kunci leher, kaki selebar bahu, rentangkan siku tangan untuk keseimbangan.
 - Pukul bola tepat di dahi, pukul ke atas, datang ke arah bola.

B | Komponen Skill – Bola tangan: lempar, heading, tangkap.



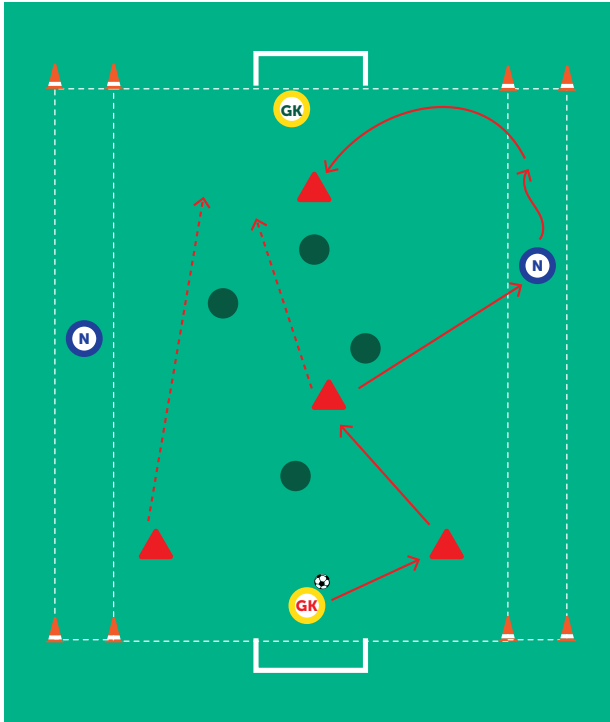
Organisasi:

- Buat Grid 30x20m (sesuaikan level). Tempatkan 2 gawang.
- Bagi pemain jadi 2 tim @ 5 orang.

Pelaksanaan:

- Main 5v5, bola tangan, dengan cara lempar, heading tangkap. Skor dengan heading.
- Pastikan pemain lakukan heading dengan teknik:
 - o Posisi badan sebelum terima bola, bisa lihat bola, bisa lihat ke depan.
 - o Sebelum terima bola, lihat bola dan sasaran berikut.
 - o Kunci leher, kaki selebar bahu, rentangkan siku tangan untuk keseimbangan.
 - o Pukul bola tepat di dahi.

B | Komponen Skill – 4v4 dengan Crosser Netral



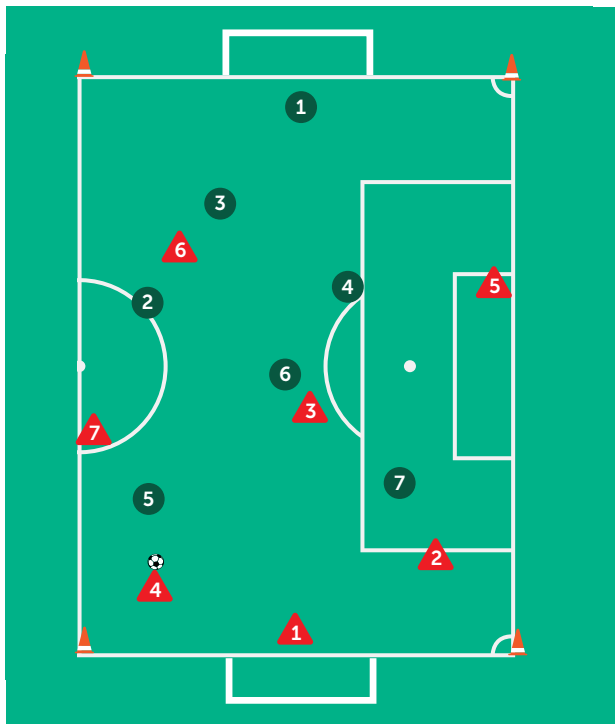
Organisasi:

- Buat Grid 30x20m (sesuaikan level). Tempatkan 2 gawang.
- Buat kanal di kiri kanan grid sepanjang lapangan dengan lebar 5m.
- Bagi pemain jadi 2 tim @ 5 orang dan tambahkan 2 crosser netral.

Pelaksanaan:

- Main 5v5 +2 crosser netral. Saat ada kesempatan, tim bisa mengirimkan ke crosser netral. Untuk selanjutnya lakukan crossing dan heading.
- Jaga struktur 7 orang (5 pemain + 2 crosser) = 1-2-1-2-1 (dua ketupat).
- Pastikan pemain lakukan heading dengan teknik:
 - Posisi badan sebelum terima bola, bisa lihat bola, bisa lihat ke depan.
 - Sebelum terima bola, lihat bola dan sasaran berikut.
 - Kunci leher, kaki selebar bahu, rentangkan siku tangan untuk keseimbangan.
 - Pukul bola tepat di dahi.

M | Game 7v7



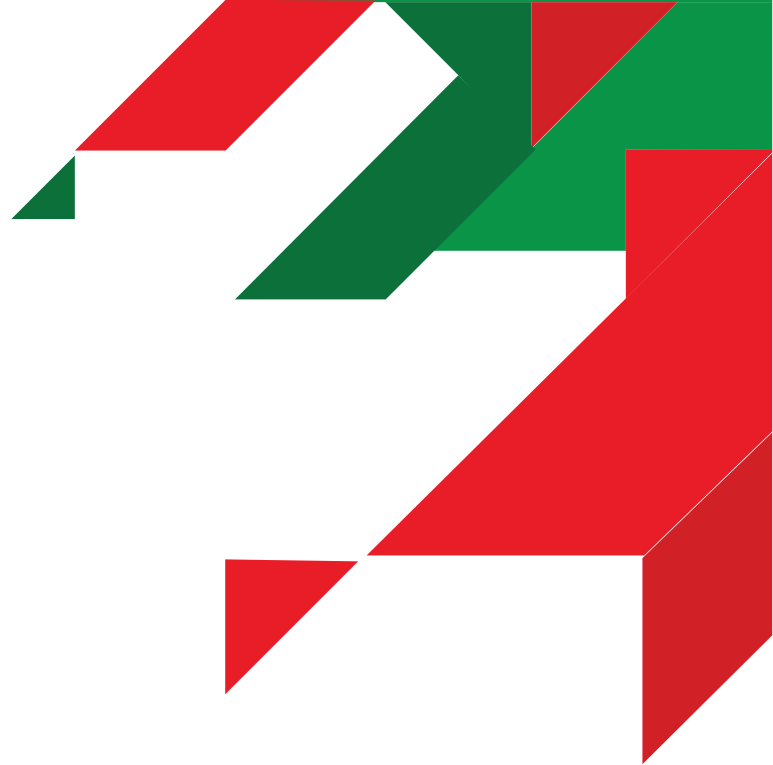
Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level).
Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.





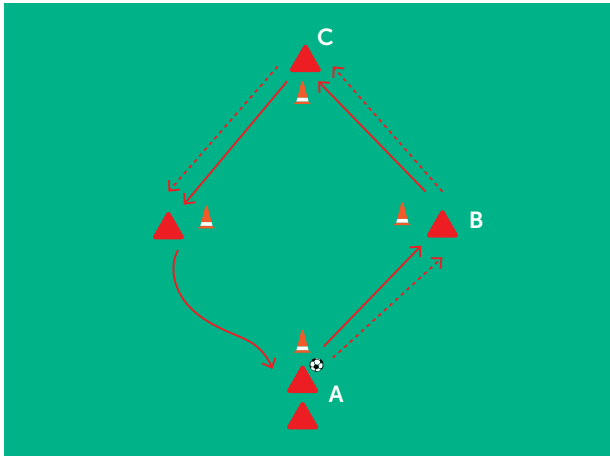
CONTOH MODEL SESI LATIHAN

FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

Model Sesi 1: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Belakang ke Tengah

P1| Passing Exercise

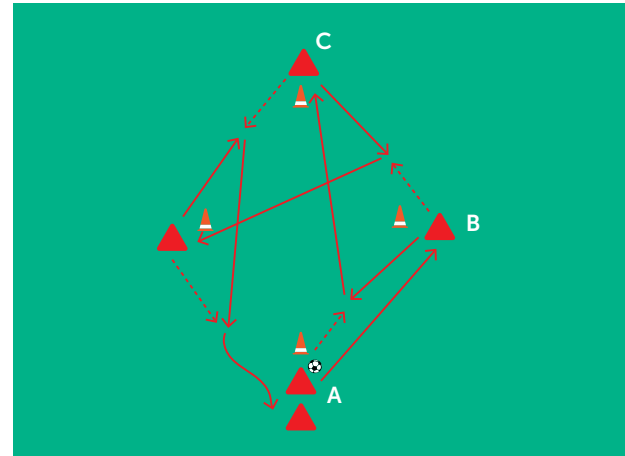


Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak disesuaikan level).

Pelaksanaan (1):

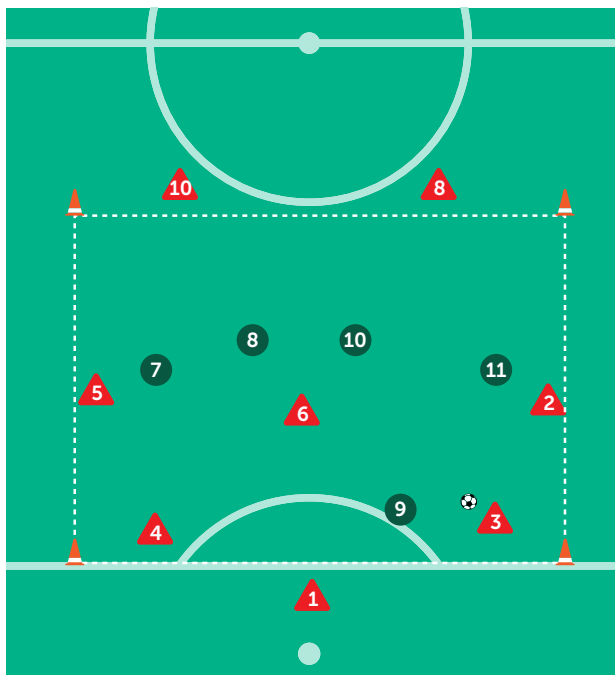
- A passing ke B, lalu A pindah ke pos B.
- B sentuhan pertama mengarah ke C, passing ke C, lalu pindah ke pos C.
- Begitu seterusnya.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
 - Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
 - Kontak mata terjadi, A pass ke kaki kanan B.
 - B kontrol mengarah ke C. C membuka dengan posisi yang sama.
 - Kontak mata terjadi, B pass ke kaki kanan C.
 - Begitu seterusnya



Pelaksanaan (2):

- A passing ke B, lalu B backpass ke A, kemudian A lakukan killer pass ke C.
- B memutar dan menerima backpass dari C.
- Begitu seterusnya.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
 - Semua penekanan sebelumnya.
 - Setelah B backpass, ia harus menjauh dari cone dan bersabar tidak membunuh ruang.
 - Setelah passing A hampir tiba ke C, B baru sprint ke bola, agar posisi bola ada di depan, mudah untuk dipassing.

P2| Position Game 5 (+3) v 5



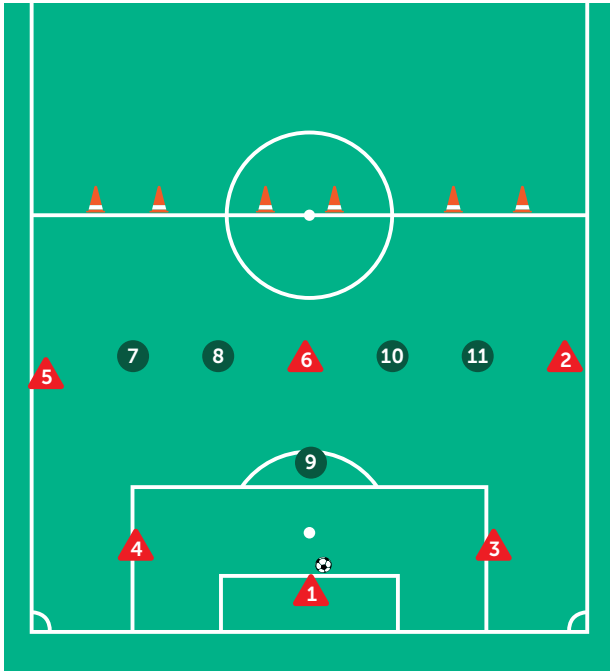
Organisasi:

- Buat grid 40x30m seperti di gambar (jarak sesuaikan level).
- Bagi pemain jadi 2 tim. Tim Merah bermain 5 orang di dalam (2,3,4,5,6) dan 3 orang di luar (1,8,10). Tim Putih 5 orang di dalam (7,8,9,10,11).

Pelaksanaan:

- Main 5v5. Merah punya 3 pemain tembok. Penguasaan bola untuk cari ke 8, 10.
- Setelah tim merah capai target ke 8/10, pemain 8/10 melakukan long pass kembali ke 1 untuk terus bermain.
- Putih rebut bola, dribble keluar grid, semua merah pressing.
- Buat lapangan besar.
- Pelihara terus struktur 1-2-3-2.
- Ketupat di bawah, kiri dan kanan.
- Prioritas pertama adalah passing ke 8,10.
- Jika tidak mungkin, passing ke samping dan belakang untuk cari passing ke 8,10.

P3| Phase of Play 6v5



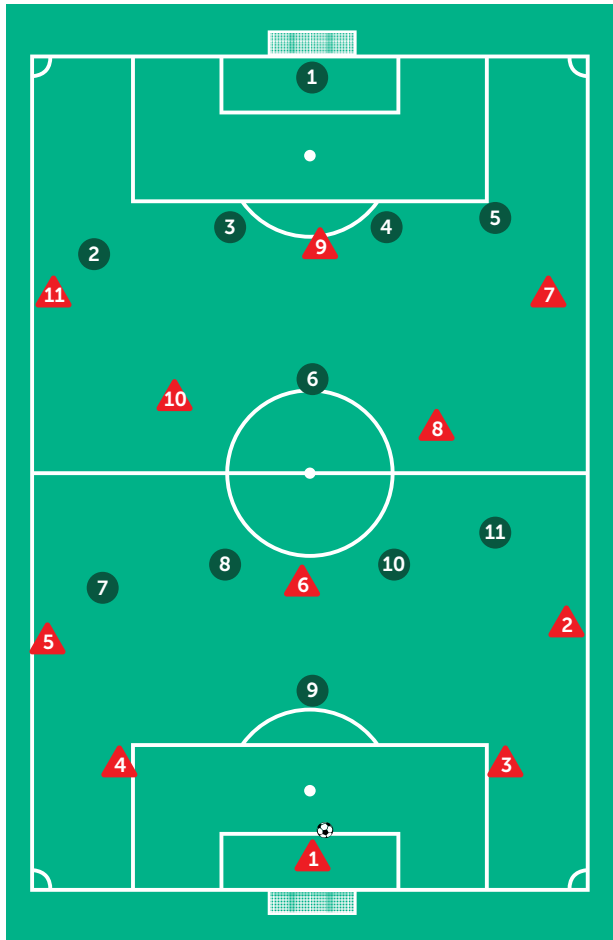
Organisasi:

- Buat organisasi setengah lapangan seperti di gambar.
- Tempatkan 3 gawang kecil di garis tengah.

Pelaksanaan:

- Main 6v5, merah cetak gol ke 3 gawang kecil, putih ke gawang normal.
- Bola start selalu dari tim merah.
- Buat lapangan besar.
- Pelihara terus struktur 1-2-3.
- Ketupat di bawah, kiri dan kanan.
- Bayangkan gawang kecil adalah 8,9,10.
- Prioritas passing ke gawang kecil.
- Jika tidak bisa melebar untuk cari passing ke gawang kecil.

M| Game 11v11



Organisasi:

- Gunakan 1 lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 pemain.
- Gunakan formasi dasar 1433.

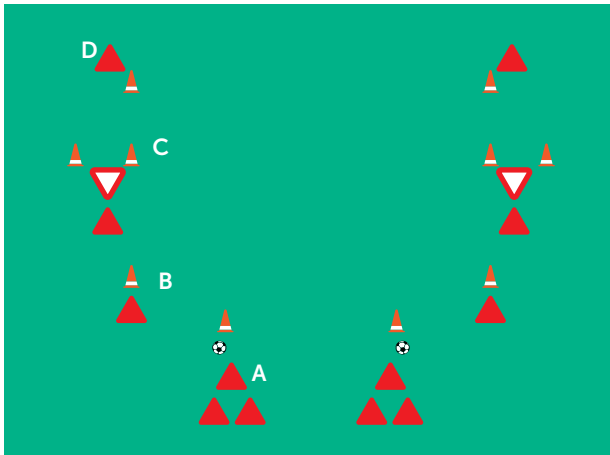
Pelaksanaan:

- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
 - Spread out menjadi formasi 12323.
 - Pertahankan ketupat dan segitiga.
 - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
 - Compact menjadi formasi 14141.
 - Rapat secara vertical dan horizontal.
 - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
 - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

Model Sesi 2: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Belakang ke Tengah

P1| Passing Exercise



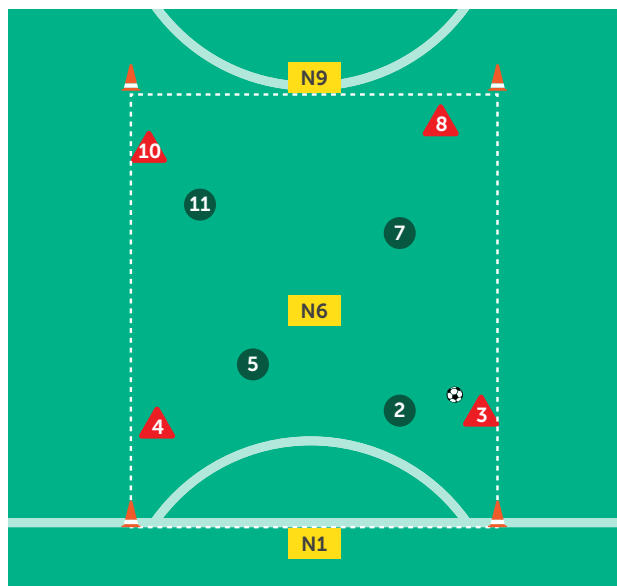
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).

Pelaksanaan:

- A pass ke B, lalu B pass ke C kalau C free. Atau langsung ke D kalau C dijaga.
- A pindah ke B, C jadi lawan, lawan pindah ke D.
- D dribble kembali ke pos.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
 - Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
 - Kontak mata terjadi.
 - Pastikan B melakukan passing ke pemain free yang terjauh.

P2| Position Game 4v4 + 3N



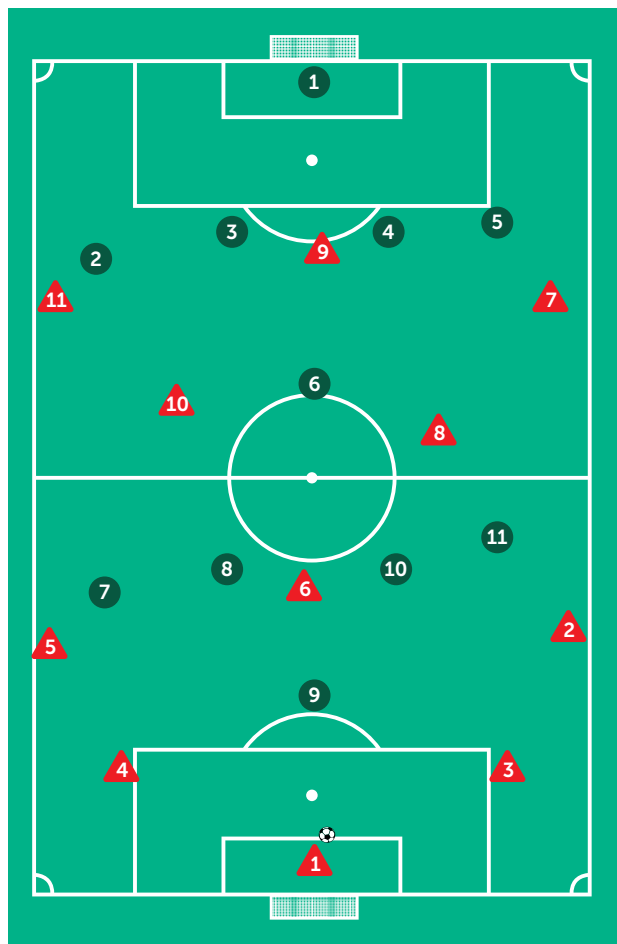
Organisasi:

- Buat grid 30x20m (sesuaikan level).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 4 orang. Tim Merah (3,4,8,10) dan Putih (2,5,7,11). Lalu tempatkan 3 pemain netral (1,6,9).

Pelaksanaan:

- Main 4v4+3N
- Kedua tim berusaha kuasai bola selama mungkin, sambil terus mencari passing vertical ke depan ulang alik dari dari N1 ke N9.
- Semakin sering banyak passing ulang alik ke depan dari N1 ke N9 semakin baik.
- Buat lapangan besar.
- Pelihara terus struktur 1-2-1-2-1 (dua ketupat).
- Ketupat di bawah dan atas.
- Prioritas pertama adalah passing ke depan.
- Jika tidak mungkin passing ke samping/belakang untuk cari ke depan.

M| Game 11v11



Organisasi:

- Gunakan 1 lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 pemain.
- Gunakan formasi dasar 1433.

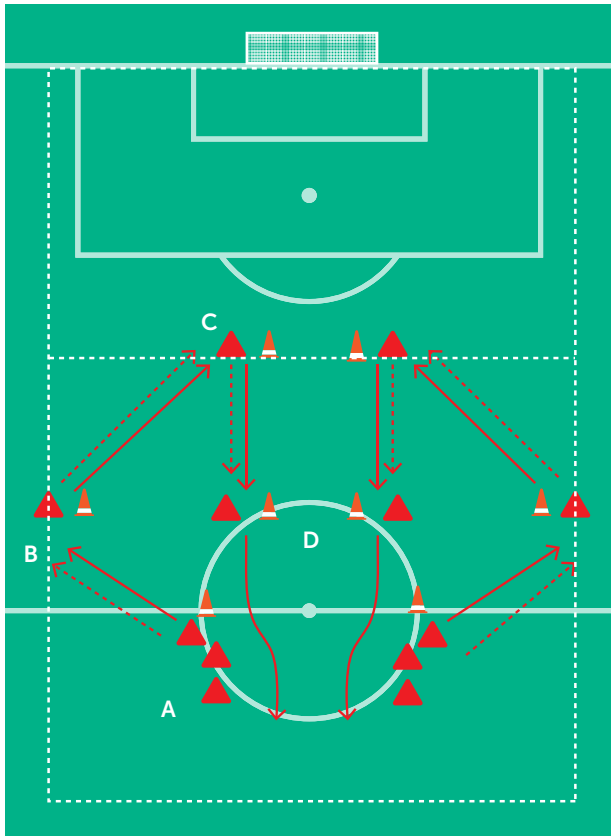
Pelaksanaan:

- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
 - Spread out menjadi formasi 12323.
 - Pertahankan ketupat dan segitiga.
 - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
 - Compact menjadi formasi 14141.
 - Rapat secara vertical dan horizontal.
 - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
 - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

Model Sesi 3: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Tengah ke Depan

P1| Passing Exercise



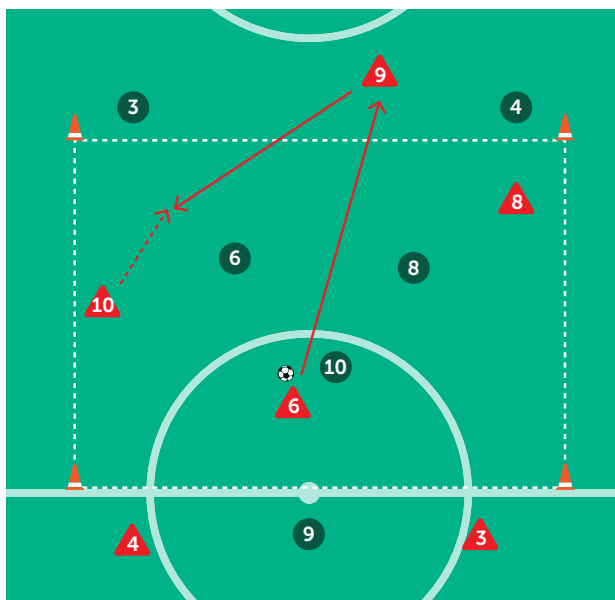
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).

Pelaksanaan:

- A pass ke B, B pass ke C, C pass ke D, lalu D dribble ke pos awal.
- A pindah ke B, B pindah ke C, C pindah ke D.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
 - Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
 - Kontak mata terjadi.
 - Receiver melakukan sentuhan pertama ke target passing selanjutnya.

P2| Position Game 3 (+3) v 3 (+3)



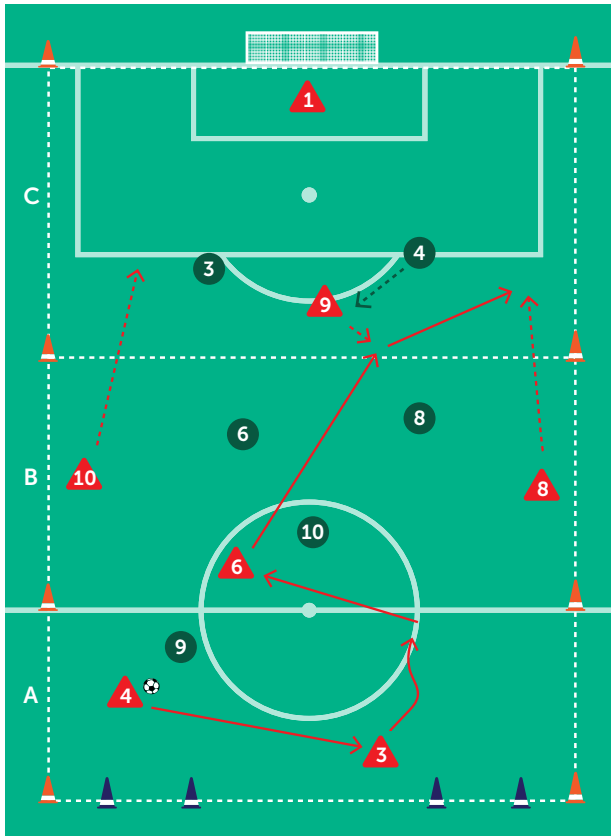
Organisasi:

- Buat grid 35x25m (sesuaikan level).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 5 orang. Tim Merah 3 orang (6,8,10) di dalam dan 3 orang (3,4,9) di luar. Tim Kuning juga 3 orang (6,8,10) di dalam dan 3 orang (3,4,9) di luar.

Pelaksanaan:

- Main 3v3. Kedua tim punya 3 pemain tembok. Penguasaan bola untuk cari ke 9.
- Setiap salah satu tim capai 9, pemain 9 langsung long pass ke 3-. Pemain kembali bermula.
- Buat lapangan besar.
- Pelihara terus struktur 2-1-2-1.
- Ketupat di atas, segitiga di bawah, kiri dan kanan.
- Prioritas pertama adalah passing ke 9.
- Jika tidak mungkin ke melebar atau ke belakang untuk cari 9.

P3| Phase of Play 2v1 – 3v3 – 1 (+2) v 2.



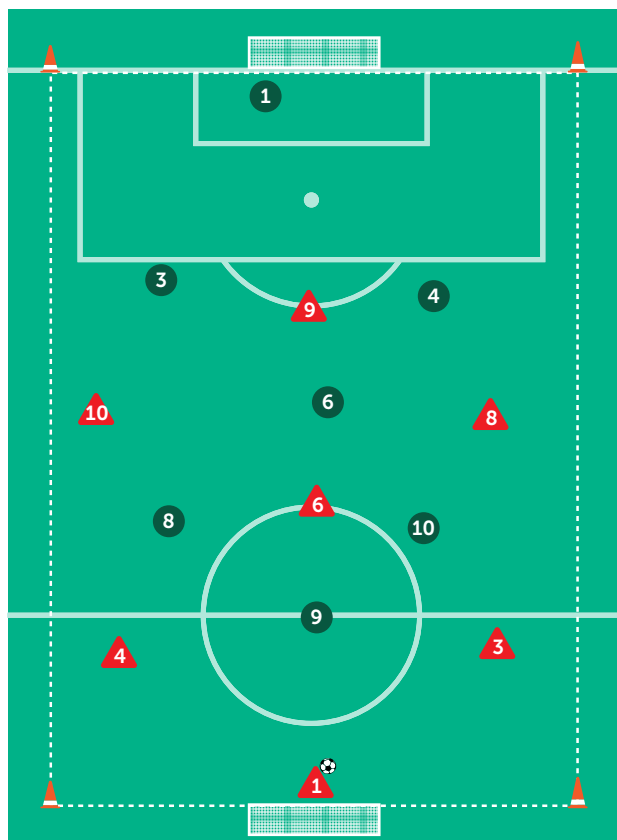
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar.
- Bagi 3 zona. A = 2v1; B = 3v3; C = 1 (+2) v 2.
- Pemain tidak pindah zone kecuali 2 pemain di B boleh gabung ke Zona C bila bola sampai ke 9.
- Merah cetak gol ke gawang normal. Kuning cetak gol ke gawang kecil.

Pelaksanaan:

- Main 2v1 di zona A, 3v3 di zona B, 1 (+2) v 2 di zona C.
- Saat bola di passing ke No. 9, segera 8 dan 10 bergabung ke zona C untuk ciptakan situasi 3v2.
- Bola start selalu dari tim merah.
- Buat lapangan besar.
- Pelihara terus struktur 2-1-2-1.
- Ketupat di bawah, kiri dan kanan.
- Prioritas passing ke 9.
- Jika tidak bisa melebar/ke belakang untuk cari 9

M| Game 7v7



Organisasi:

- Gunakan lapangan yang sama untuk latihan sebelumnya.
- Angkat garis batas zona.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 pemain.
- Gunakan formasi dasar 12121/133.

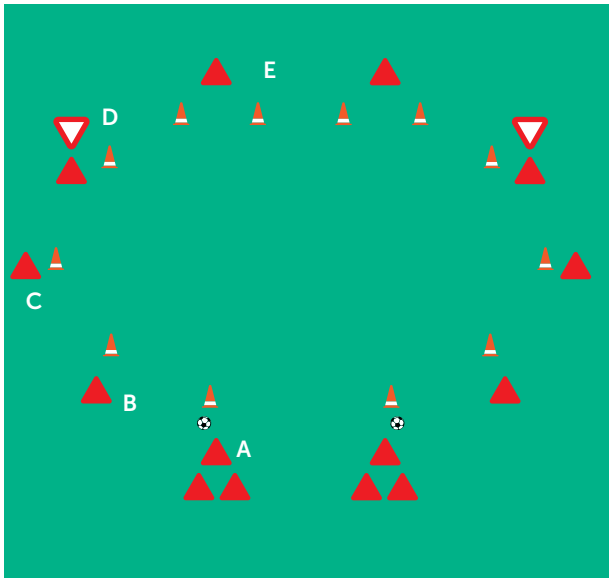
Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal.
- Menyerang:
 - Spread out menjadi formasi 12121.
 - Pertahankan ketupat dan segitiga.
 - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
 - Compact menjadi formasi 133.
 - Rapat secara vertical dan horizontal.
 - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
 - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

Model Sesi 4: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Tengah ke Depan

P1| Passing Exercise



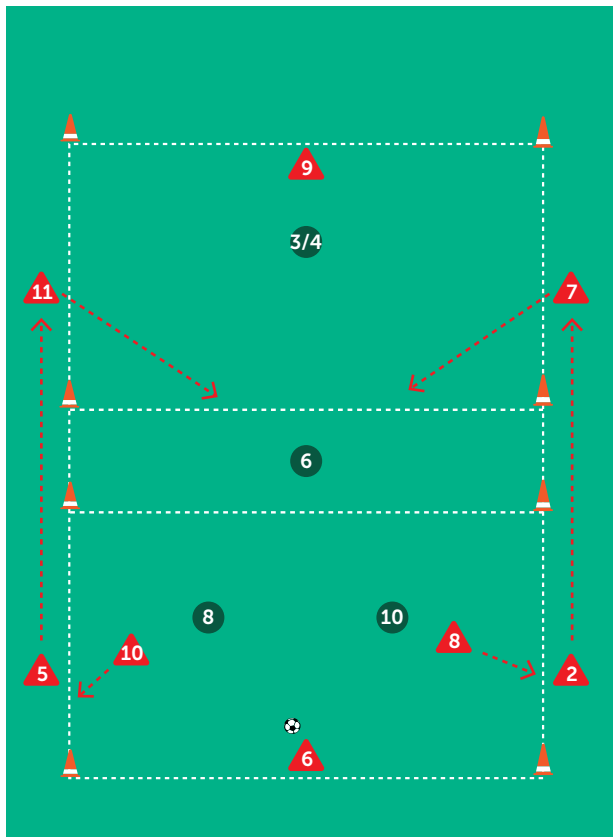
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak disesuaikan level).

Pelaksanaan:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak disesuaikan).
- A pass ke B, lalu B bisa memilih pass ke C atau D tergantung situasi lawan.
- C atau D passing ke E
- E dribble kembali ke pos.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
 - Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
 - Kontak mata terjadi.
 - Pastikan pemain melakukan passing ke pemain yang paling memungkinkan (terjauh) bergantung dari penjagaan lawan.

P2| Position Game 5 v 2 (+1) – 5 v 2 (+1).



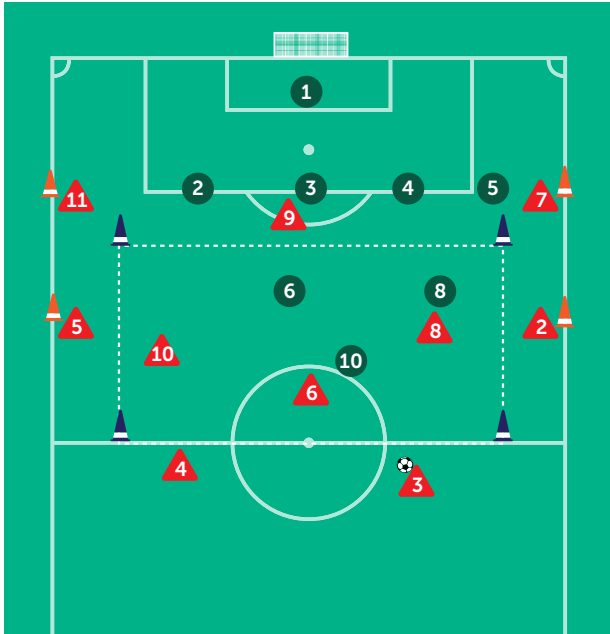
Organisasi:

- Buat grid 20x30m, buat area 3m di tengah (sesuaikan level) seperti di gambar.
- Bagi pemain menjadi tim merah 8 orang (2,5,6,8,10,7,11,9) dan tim putih 4 orang (3/4,6,8,10).

Pelaksanaan:

- Main 5v2 (+1) berusaha untuk passing ke depan ke area seberang.
- Saat bola ke grid seberang, 1 pemain putih masuk ke grid dan 1 defend di area tengah.
- Bila tim putih rebut bola, tim putih cetak gol dengan mendribble bola ke luar grid.
- Buat lapangan besar.
- Prioritas adalah passing ke depan.
- Jika tidak bisa, passing ke samping atau belakang untuk cari ke depan.
- Buat rotasi antara 7/11, 2/5 dan 8/10.

P3| Phase of Play 8v6



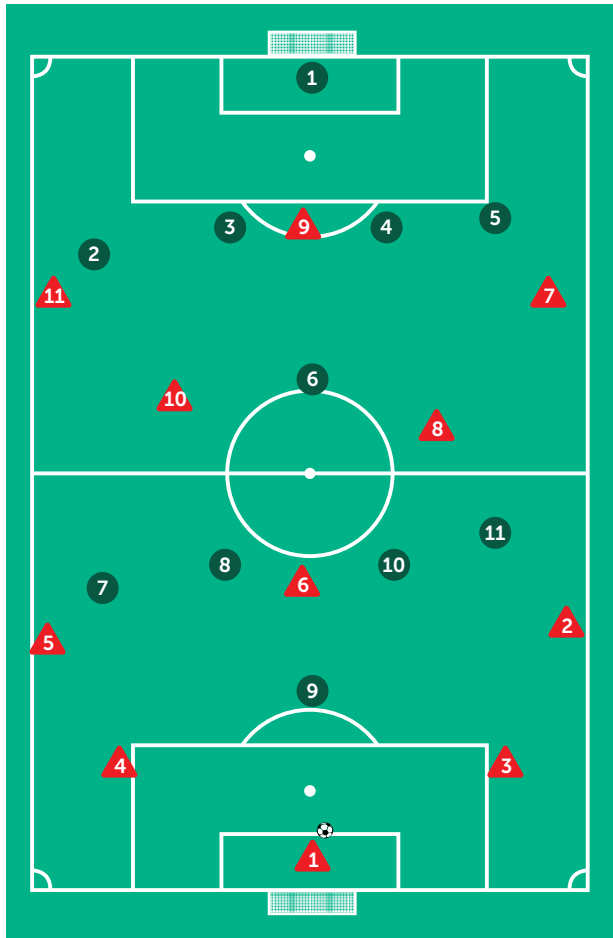
Organisasi:

- Gunakan ½ lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim Merah 3 orang di dalam grid (6,8,10). 2 orang menjadi tembok di kedalaman (3,4). 4 orang berdiri di cone kuning (2,5,7,11). 1 orang berdiri di depan kotak penalty. Tim putih terdiri dari 3 orang di dalam grid (6,8,10). Lalu 4 orang lakukan defend di depan boks (2,3,4,5).

Pelaksanaan:

- Main 3v3 di tengah. Tim merah memiliki bantuan di bawah (3&4).
- Di saat yang tepat 7/11 merah masuk ke tengah untuk ciptakan situasi 4v3 untuk progresi bola ke depan. Di saat bersamaan 2 dan 5 naik.
- Progresi masuk ke kotak penalty dengan menyerang 5v4 di depan.
- Merah No. 2/5 hanya bermain naik ke depan saat winger 7/11 sudah masuk ke tengah.
- Merah buat gol ke gawang normal. Putih buat gol, injak bola di garis tengah.
- Buat lapangan besar.
- Buat rotasi misal 8 melebar, 2 naik tinggi, 7 masuk ke tengah.
- Prioritas ke pemain free di depan, tergantung lawan.
- Progresi bola ke keluar dari grid dengan passing atau dribbling.

M| Game 11v11



Organisasi:

- Gunakan 1 lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 pemain.
- Gunakan formasi dasar 1433.

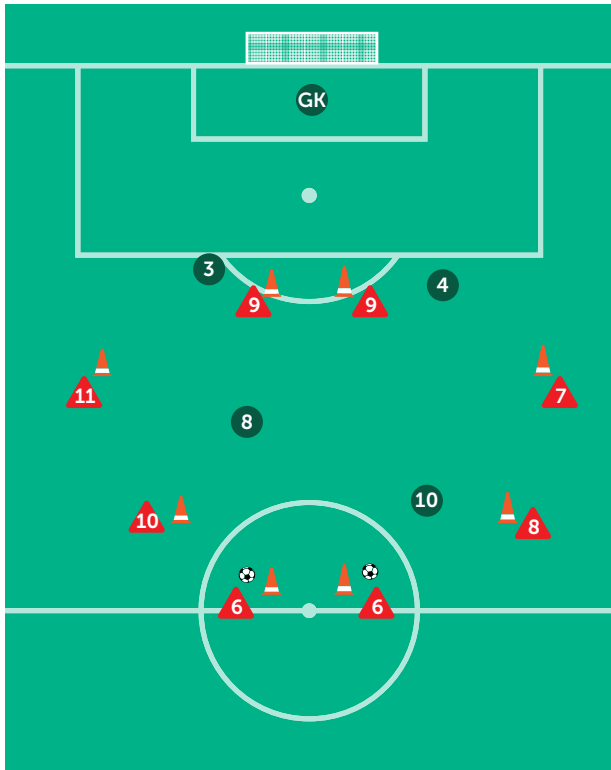
Pelaksanaan:

- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
 - Spread out menjadi formasi 12323.
 - Pertahankan ketupat dan segitiga.
 - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
 - Compact menjadi formasi 14141.
 - Rapat secara vertical dan horizontal.
 - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
 - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

Model Sesi 5: Permainan Scoring - Selesaikan Serangan dari Tengah

P1| Passing Exercise



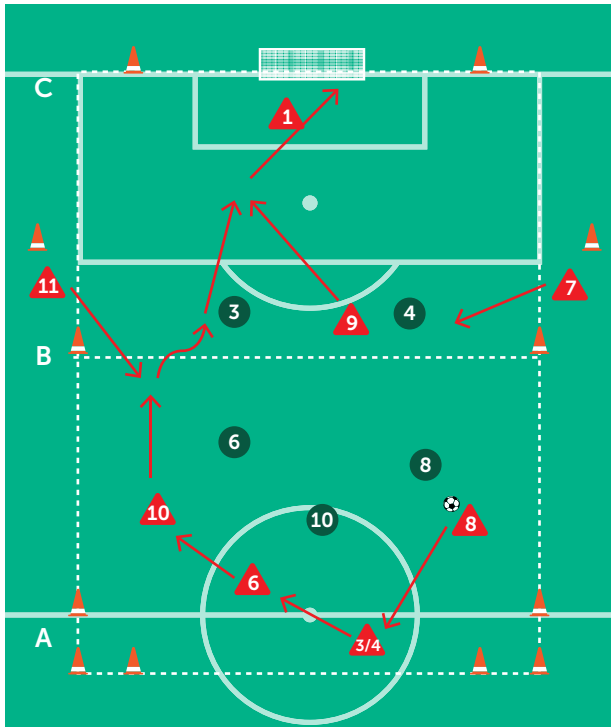
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).
- Lakukan passing dan scoring bergantian grup kiri dan kanan.

Pelaksanaan:

- 6 geser bola. Bersamaan dengan itu 8/10,7/11,9 bergerak sesuai respon lawan (8/10 kuning).
- Skenario 1:
- Bila 8/10 diam, maka 6 pass ke 8/10. Saat bola jalan ke 8/10, 7/11 masuk ke tengah.
- Bila 7/11 diikuti 3/4 lawan, maka 8/10 bisa chip pass langsung ke 9, lalu 9 skor.
- Bila 7/11 bebas, maka 8/10 passing ke 7/11, lalu dribble ke 3/4 lawan untuk ciptakan 2v1 dengan 9 untuk skor ke gawang.
- Skenario 2:
- Bila 8/10 dipress 8/10 lawan, maka 9 drop turun. Bila 9 tidak diikuti, maka 6 passing ke 9. Lalu 9 dribble ke 3/4 lawan, ciptakan 2v1 dengan 7/11 untuk skor ke gawang.
- Bila 9 diikuti, maka 6 passing ke belakang 3/4 lawan. 7 muncul dan skor.

P3| Phase of Play 8v6



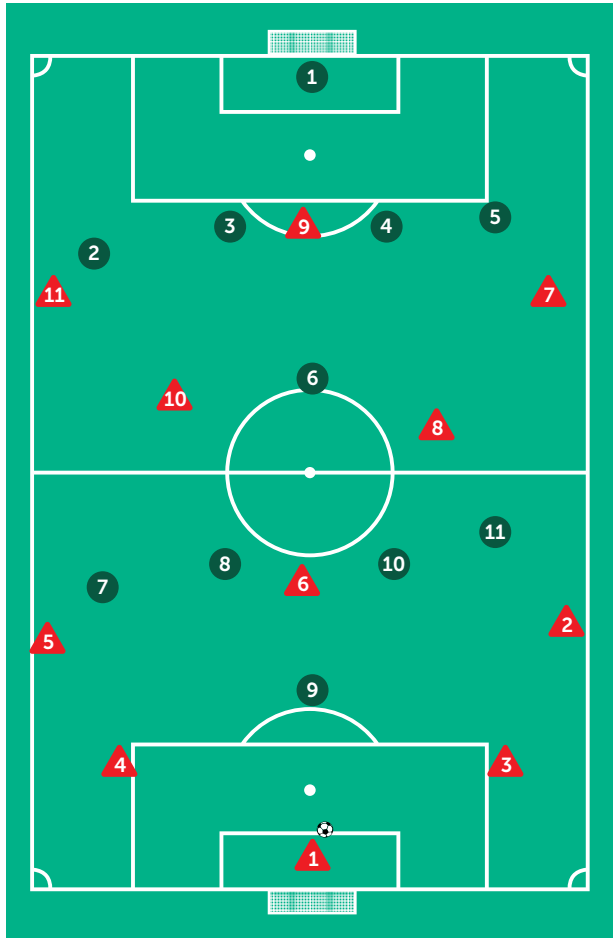
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar.

Pelaksanaan:

- Main 3v3 di zona B. Tim merah punya bantuan pemain di zona A. Merah berusaha ke depan dan cetak gol.
- Kuning cetak gol ke gawang kecil.
- Buat lapangan besar.
- Prioritas passing ke depan.
- Jika tidak bisa melebar/ke belakang untuk cari ke depan.
- Di saat yang tepat, 7/9/11 bisa masuk untuk ciptakan 4v3 di zona B. Jika Lawan ikut, maka bisa direct ke zona C, manfaatkan 2v1.

M| Game 11v11



Organisasi:

- Gunakan 1 lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 pemain.
- Gunakan formasi dasar 1433.

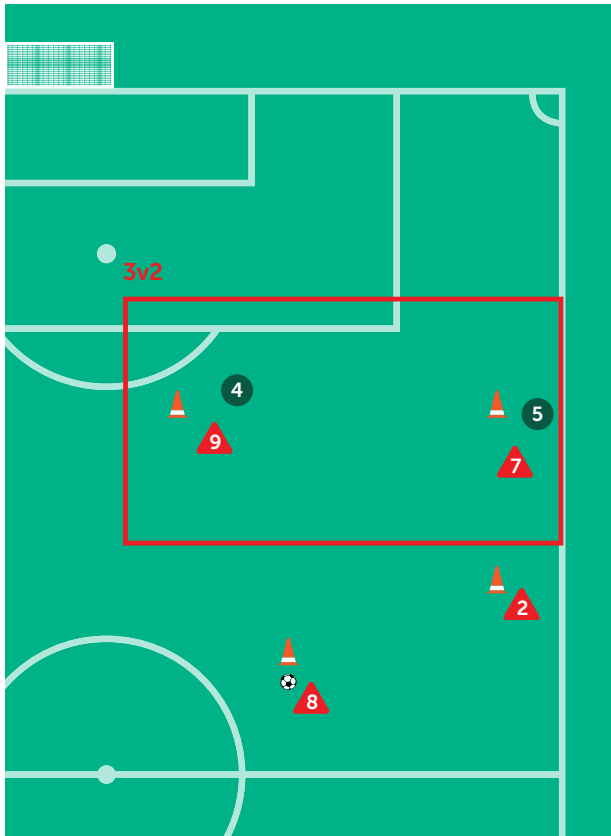
Pelaksanaan:

- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
 - Spread out menjadi formasi 12323.
 - Pertahankan ketupat dan segitiga.
 - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
 - Compact menjadi formasi 14141.
 - Rapat secara vertical dan horizontal.
 - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
 - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

Model Sesi 6: Permainan Scoring - Selesaikan Serangan dari Pinggir

P1| Passing Exercise



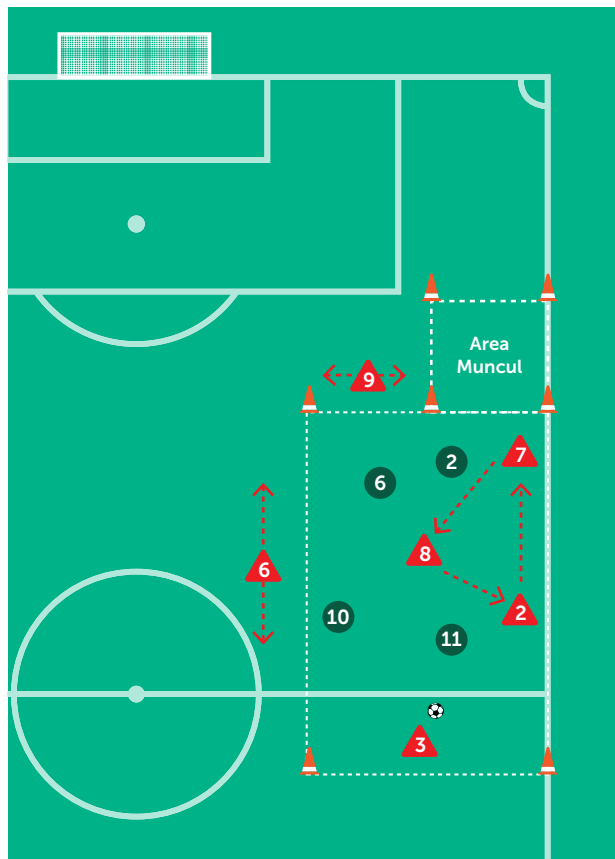
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).
- Lakukan bergantian grup kiri dan kanan.

Pelaksanaan:

- 8 geser bola, 7 masuk ke tengah, 2 naik tinggi. 8 pass ke pemain yang free. Lalu, tim merah main 3v2 untuk cetak gol.
- Kualitas komunikasi, kontak mata dan head up.
- Posisi, timing, arah, kecepatan passing.
- Posisi, timing, arah, kecepatan bergerak.

P2| Position Game 4v4 (+2)



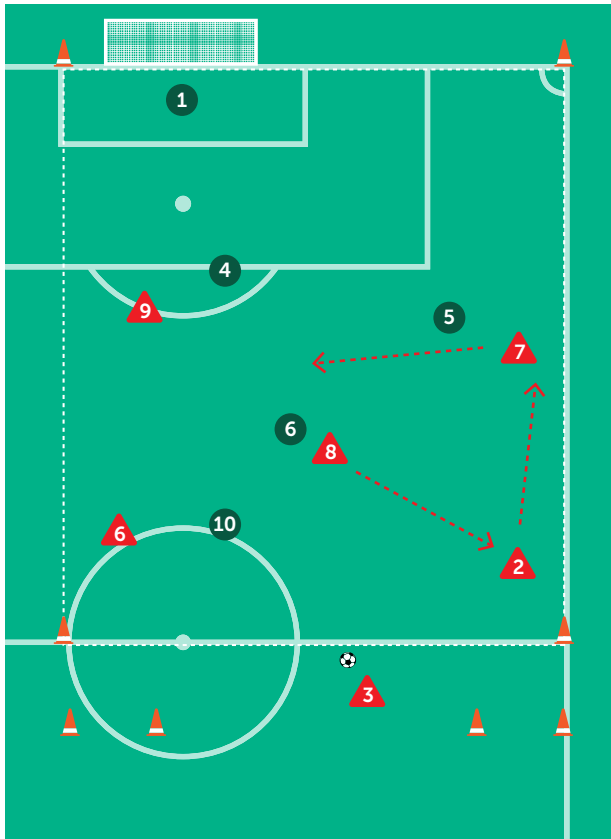
Organisasi:

- Buat grid 35x25m (sesuaikan level).
- Organisasikan yang sama untuk penyerangan dari sebelah kiri.
- Bagi pemain jadi 2 tim. Tim Merah 4 orang di dalam (3,2,7,8 atau 4,5,11,10), 2 orang di luar (6 di samping,9 di depan). Tim kuning 4 orang di dalam (2,6, 10,11), 2 orang di luar (2,5 di depan).

Pelaksanaan:

- Main 3 (+3) v 4. Tim Merah cetak gol dengan passing ke 9 atau passing ke 2 yang lari ke area muncul. Tim kuning cetak gol dribble injak bola di garis grid.
- Buat lapangan besar.
- Rotasi 8,7,2.
- Berusaha main ke depan (7,9,2) di belakang 6 .
- Ciptakan 3v2 di depan.
- Komunikasi, kontak mata dan head up.
- Posisi, timing, arah dan kecepatan bergerak dan passing.

P3| Phase of Play 6v5



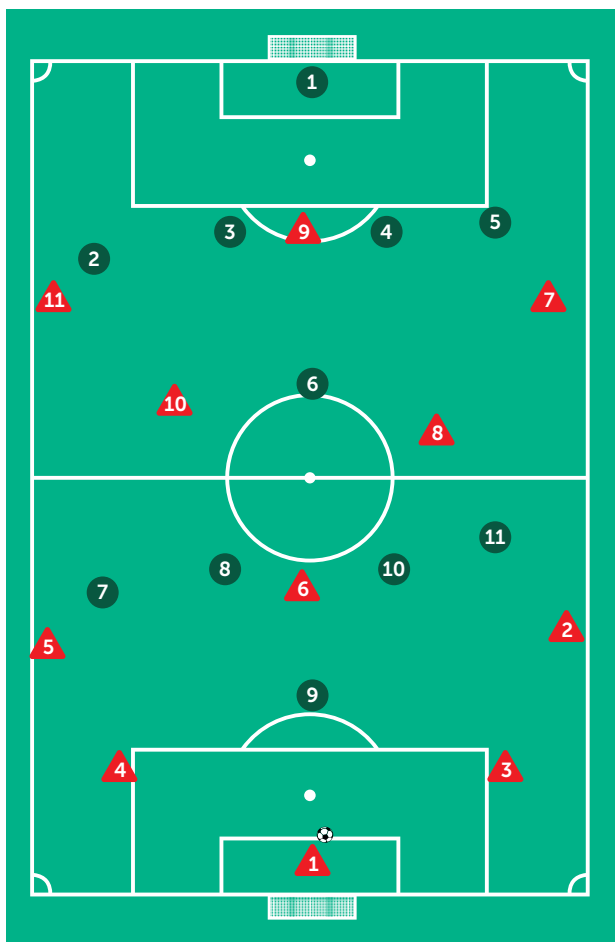
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar.
- Buat organisasi yang sama untuk penyerangan dari sebelah kiri.

Pelaksanaan:

- Main 5 (+1) v 5. Tim Merah cetak gol ke gawang normal. Tim Kuning, cetak gol ke 2 gawang kecil.
- Rotasi 8,7,2.
- Berusaha main ke depan (7,9) di belakang 6 lawan (ruang antar lini).
- Ciptakan 3v2 di depan.
- Komunikasi, kontak mata dan head up.
- Posisi, timing, arah dan kecepatan bergerak dan passing.

M| Game 11v11



Organisasi:

- Gunakan 1 lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 pemain.
- Gunakan formasi dasar 1433.

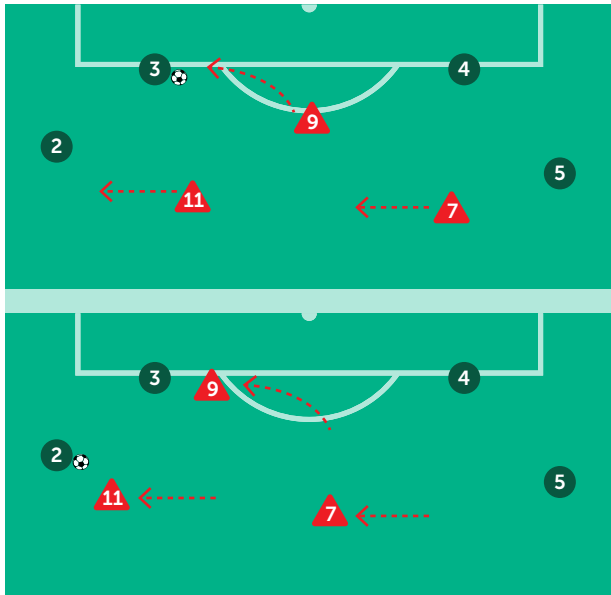
Pelaksanaan:

- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
 - Spread out menjadi formasi 12323.
 - Pertahankan ketupat dan segitiga.
 - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
 - Compact menjadi formasi 14141.
 - Rapat secara vertical dan horizontal.
 - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
 - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

Model Sesi 7: Permainan Press Build Up – Cegah Lawan Konstruksi

P1| Passing Exercise



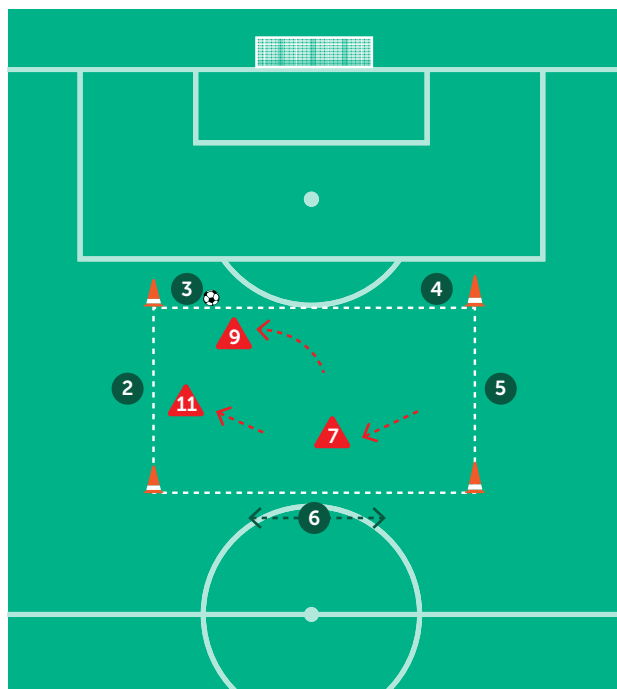
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak disesuaikan level).
- Lakukan di lini depan, lini tengah dan lini belakang.

Pelaksanaan:

- Tim putih berdiri seperti main di depan kotak penalty.
- Tim putih melakukan passing diantara mereka.
- Tim merah membayangi lakukan pressing ikuti bola (tidak rebut).
- Lakukan juga untuk pemain di lini lain.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

P2| Position Game 3 v 5.



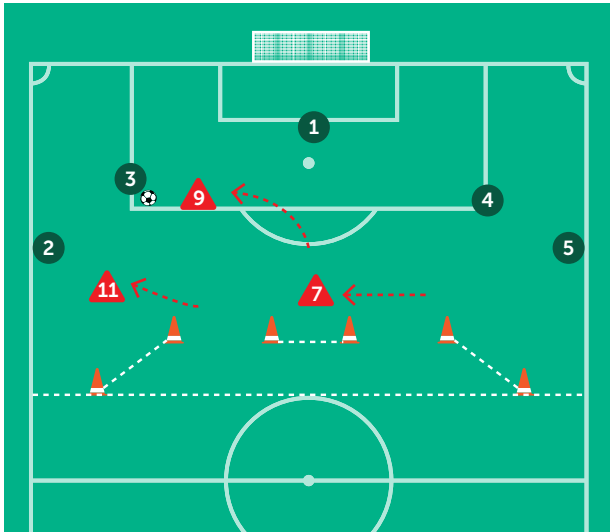
Organisasi:

- Buat grid 25x15m (sesuaikan level).
- Tim Merah 3 orang di dalam, tim putih 5 orang di luar.

Pelaksanaan:

- Main 3v5. Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke No.6.
- Tim merah cegah lawan passing ke No.6. Bila rebut, main ke luar grid dan cetak gol ke gawang kosong.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

P3| Phase of Play.



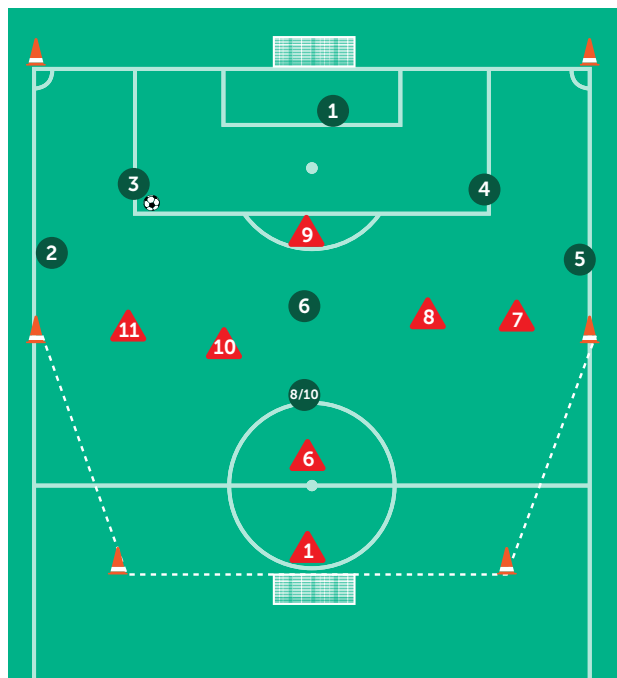
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim Merah 3 orang dan tim putih 5 orang.

Pelaksanaan:

- Main 3v5. Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke 3 gawang kecil.
- Tim merah cegah lawan passing ke 3 gawang kecil. Bila rebut, counter attack untuk cetak gol.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

M| Game 7v7.



Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @7 orang.

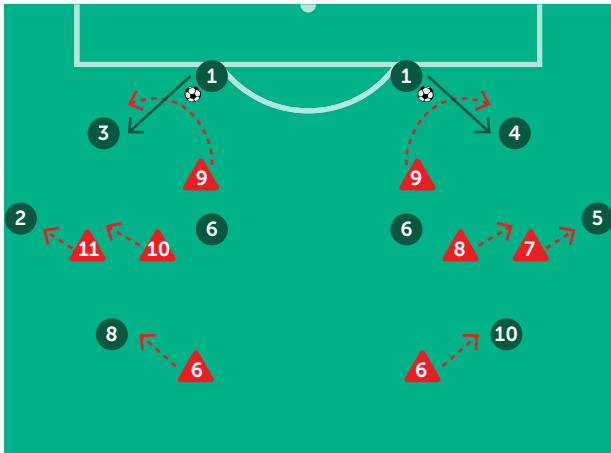
Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal.
- Menyerang:
 - Spread out.
 - Pertahankan ketupat dan segitiga.
 - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
 - Compact.
 - Rapat secara vertical dan horizontal.
 - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
 - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

Model Sesi 8: Permainan Press Build Up – Cegah Lawan Konstruksi

P1| Passing Exercise



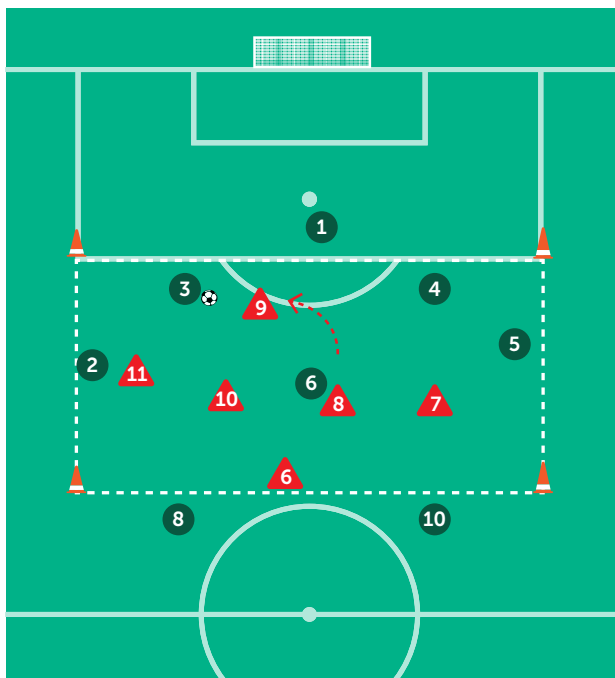
Organisasi:

- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Tim putih dan merah dibagi menjadi 2 grup: kiri dan kanan.

Pelaksanaan:

- Tim putih melakukan passing diantara mereka.
- Tim merah membayangi lakukan pressing ikuti bola (tidak rebut).
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

P2| Position Games 6v5 (+3)



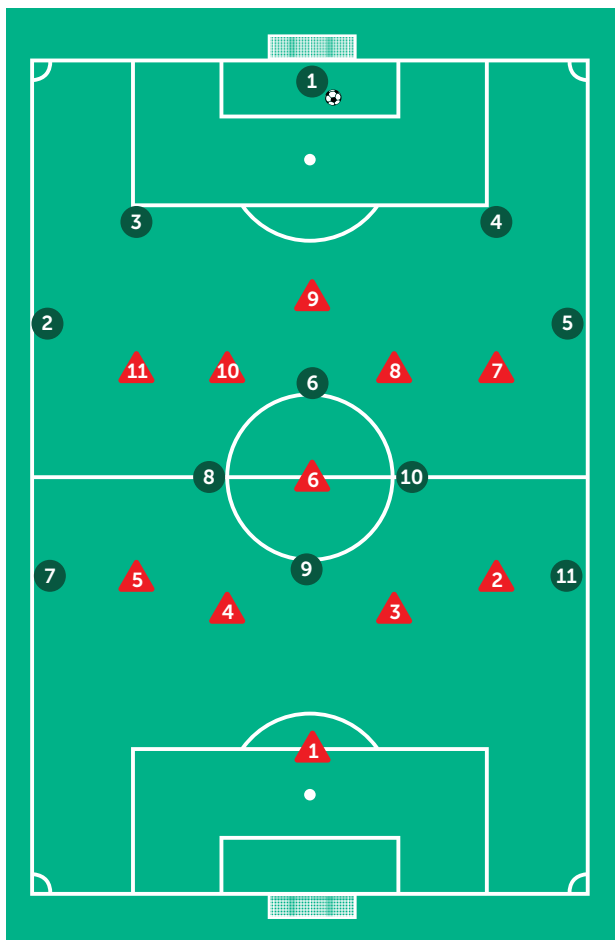
Organisasi:

- Buat grid 40x25m (sesuaikan level).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah 6 orang (6,8,10,7,11) berdiri di dalam. Tim Putih 5 orang (2,3,4,5,6) berdiri di dalam, sedangkan 3 orang (1,8,10) berdiri di luar.

Pelaksanaan:

- Main 6v5 (+3). Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke No.8&10.
- Tim merah cegah lawan passing ke No.8&10 lawan. Bila rebut, main cetak gol dengan injak bola di dalam kotak penalty.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

M| Game 11v11.



Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 orang.

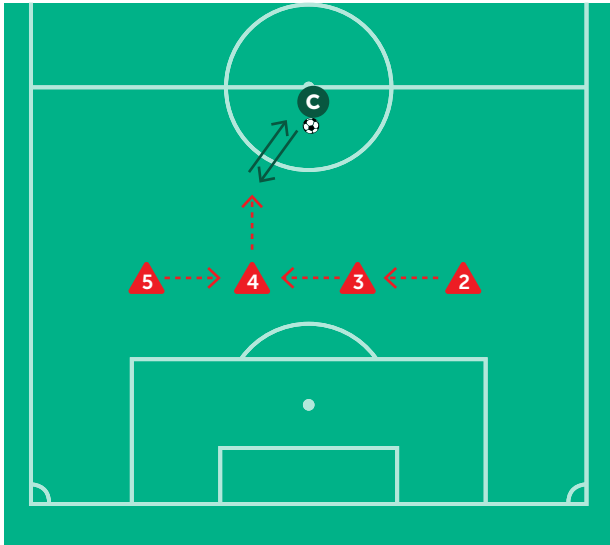
Pelaksanaan:

- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
 - Spread out menjadi 1-2-3-2-3.
 - Pertahankan ketupat dan segitiga.
 - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
 - Compact menjadi 1-4-1-4-1.
 - Rapat secara vertical dan horizontal.
 - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
 - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

Model Sesi 9: Permainan Prevent Goal – Cegah Lawan Cetak Gol.

P1| Passing Exercise



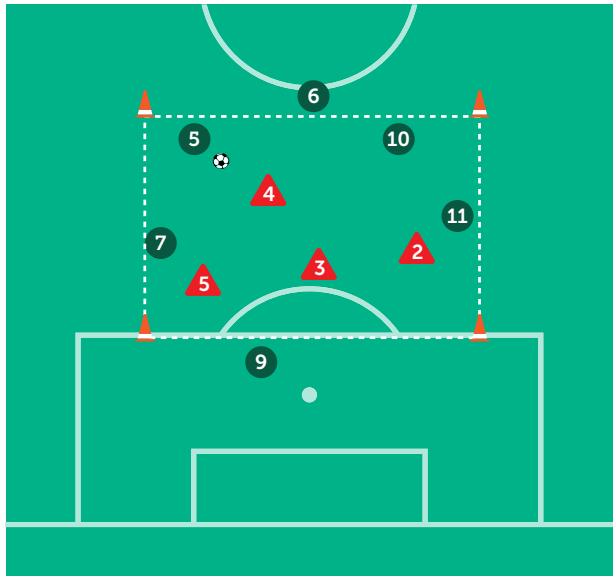
Organisasi:

- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Buat grup 4 orang (2,3,4,5).

Pelaksanaan:

- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Pelatih passing bola ke salah satu zona. Pemain merah yang bertanggung jawab di zona tersebut datang ke bola lakukan backpass. 3 pemain lain ambil posisi cover.
- Pelatih bisa variasikan dengan dribble, long pass, dll.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

P2| Position Game 4v4 (+2).



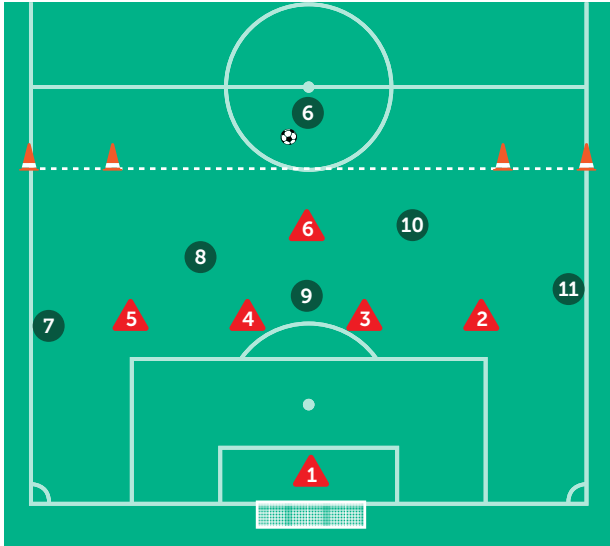
Organisasi:

- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah terdiri dari 4 orang (2,3,4,5). Tim putih terdiri dari 4 orang (7,8,10,11) di dalam dan 2 orang (6,9) di luar.

Pelaksanaan:

- Main 4v4 (+2). Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke No.9.
- Tim merah cegah lawan passing ke No.9. Bila rebut, main cetak gol dengan injak bola di garis grid.
- Pelatih bisa variasikan dengan dribble, long pass, dll.
- Komunikasi.
- Marking covering.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

P3| Phase of Play 6v5 (+1)



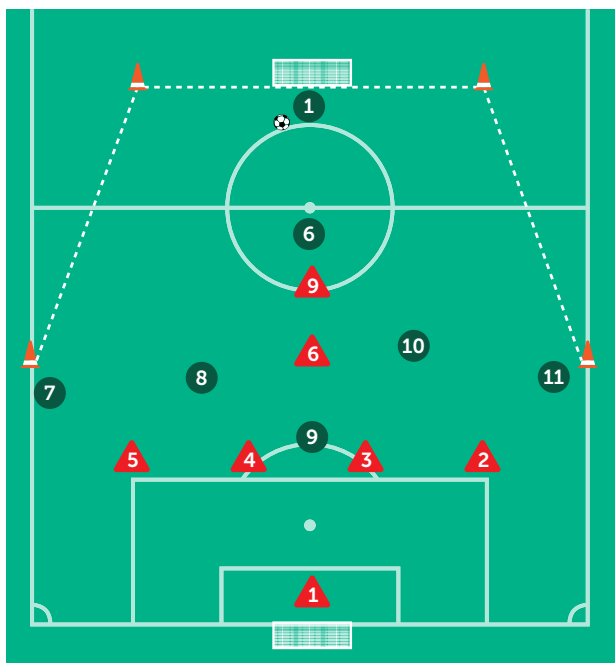
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah terdiri dari 6 orang (1,2,3,4,5,6). Tim putih terdiri dari 5 orang (7,8,10,11,9) di dalam dan 1 orang (6) di luar.

Pelaksanaan:

- Main 6v5 (+1). Tim Putih berusaha cetak gol dengan ke gawang tim merah. No. 6 putih bermain sebagai server yang dapat menjadi opsi backpass tim putih.
- Tim merah cegah lawan cetak gol. Bila rebut bola, berusaha cetak gol ke 2 gawang kecil.
- Komunikasi.
- Marking covering.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Gunakan No.6 merah sebagai pengeroyok (double teaming).
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

M| Game 7v7.



Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

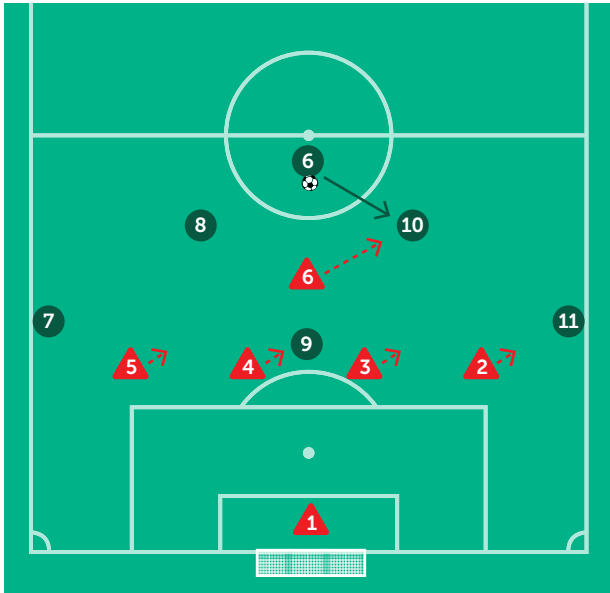
Pelaksanaan:

- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
 - Spread out menjadi 1-2-3-2-3.
 - Pertahankan ketupat dan segitiga.
 - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
 - Compact menjadi 1-4-1-4-1.
 - Rapat secara vertical dan horizontal.
 - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
 - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

Model Sesi 10: Permainan Prevent Goal – Cegah Lawan Cetak Gol.

P1| Passing Exercise



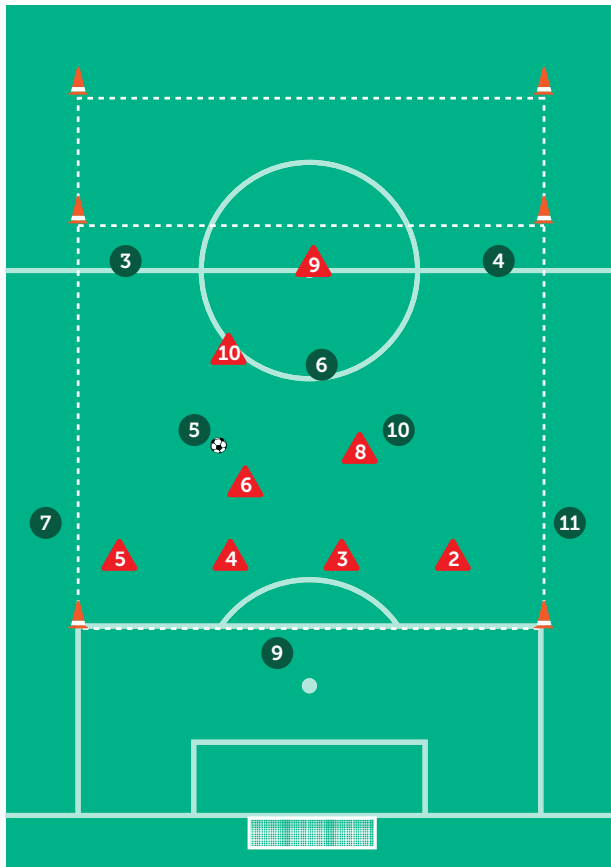
Organisasi:

- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah 6 orang (1,2,3,4,5,6). Tim putih 6 orang (6,7,8,9,10,11).

Pelaksanaan:

- Tim Putih lakukan passing diantara mereka. Tim Merah membayangi lakukan pressing.
- Pemain Tim Putih bisa variasikan dengan dribble, long pass, dll.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Marking – covering.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

P2| Position Game 8v5 (+3)



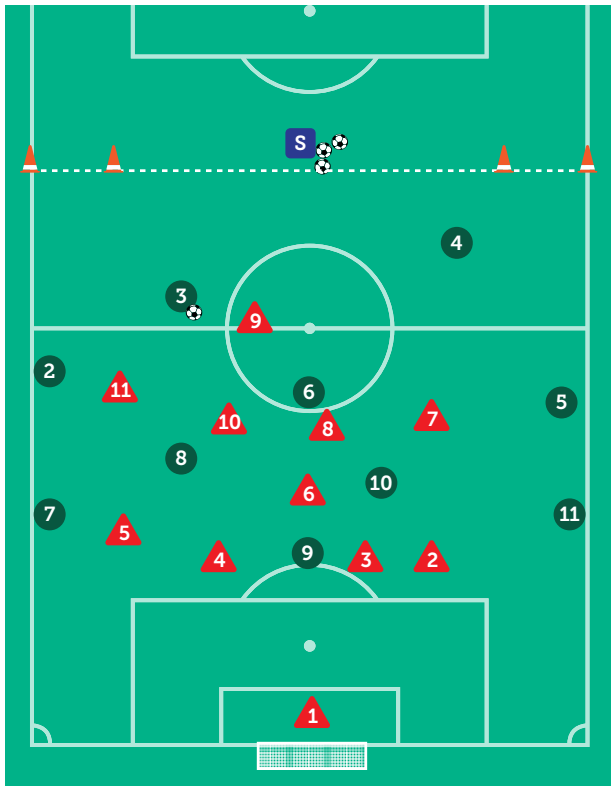
Organisasi:

- Buat grid 40x50m (sesuaikan level).
- Buat area muncul 5 m di depan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah 8 orang (1,2,3,4,5,6,8,9,10). Tim putih 5 orang (3,4,6,8,10) di dalam dan 3 orang (7,9,11) di luar.

Pelaksanaan:

- Main 8v5 (+3). Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke No.9.
- Tim merah cegah lawan passing ke No.9. Bila rebut, main cetak gol dengan menerima passing di area muncul.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Marking – covering.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

P3| Phase of Play 11v10 (+1 S)



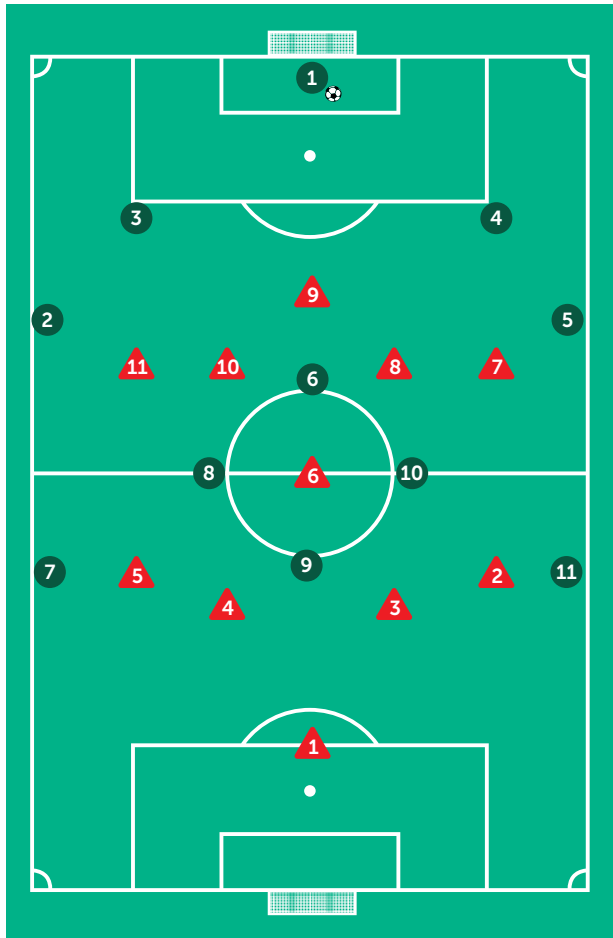
Organisasi:

- Buat grid 40x50m (sesuaikan level).
- Buat area muncul 5 m di depan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah 11 orang. Tim putih 10 orang (semua minus kiper).

Pelaksanaan:

- Main 11v10. Tim Putih berusaha cetak gol ke gawang merah.
- Tim merah cegah lawan buat gol. Bila rebut, main cetak gol dengan passing ke 2 gawang kecil.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Marking – covering.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

M| Game 11v11.



Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 orang.

Pelaksanaan:

- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
 - Spread out menjadi 1-2-3-2-3.
 - Pertahankan ketupat dan segitiga.
 - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
 - Compact menjadi 1-4-1-4-1.
 - Rapat secara vertical dan horizontal.
 - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
 - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

Daftar Pustaka

- Berger, Han. 2011. *National Football Curriculum: The Roadmap to International Football*. Sydney. Football Federation Australia.
- Bisans, Geero. 2000. *Success in Soccer: Advanced Training Vol. 2*. Frankfurt. SIS Publishing.
- Bisans, Geero. 2000. *Success in Soccer: Basic Training Vol. 1*. Frankfurt. SIS Publishing.
- Coyle, Daniel. 2009. *Talent Code. US*. Highbridge Company.
- Daniel, Jacob. 2004. *Coaching Soccer System and Tactics*. Spring City. Reedswain Inc.
- Darmawan, Rachmad. 2012. *Jadi Juara dengan Sepakbola Possession*. Jakarta. KickOff!.
- Davies, Jed. 2013. *Coaching The Tiki Taka Style of Play*. UK. Soccer Tutor.
- Davies, Jed. 2016. *The Philosophy of Football: In Shadows of Marcelo Bielsa*. London. RocketBird Publishing.
- Gladwell, Malcolm. 2008. *Outliers: The Story of Success*. US. Little, Brown and Company.
- Kelly, Cross. 2013. *The Coaching Process*. Sydney. Football Federation Australia.
- Memmert, Daniel. 2015. *Teaching Tactical Creativity in Sports*. UK. Routledge.
- Putera, Ganesha. 2010. *Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta. Villa 2000.
- Sainz, Javier Mallo. 2014. *Periodization Fitness Training*, UK. Soccer Tutor.
- Tamboer, Jan. 2015. *Football Theory*. Amsterdam. World Football Academy.
- Van Lingen, Bert. 2015. *Coaching Youth Soccer*. Amsterdam. World Football Academy.
- Verheijen, Raymond. 2014. *Football Periodisation*. Amsterdam. World Football Academy.
- Verheijen, Raymond. *The Complete Handbook Conditioning for Soccer*. Spring City. Reedswain Inc.



High Performance Unit
Football Association of Indonesia
Menara Mandiri II Lantai 19
Jalan Jend. Sudirman No.54-55
Jakarta Selatan 12190



**FILOSOFI
SEPAKBOLA
INDONESIA**