



F U N D A C I Ó N

Realmadrid

SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA Real Madrid Yogyakarta

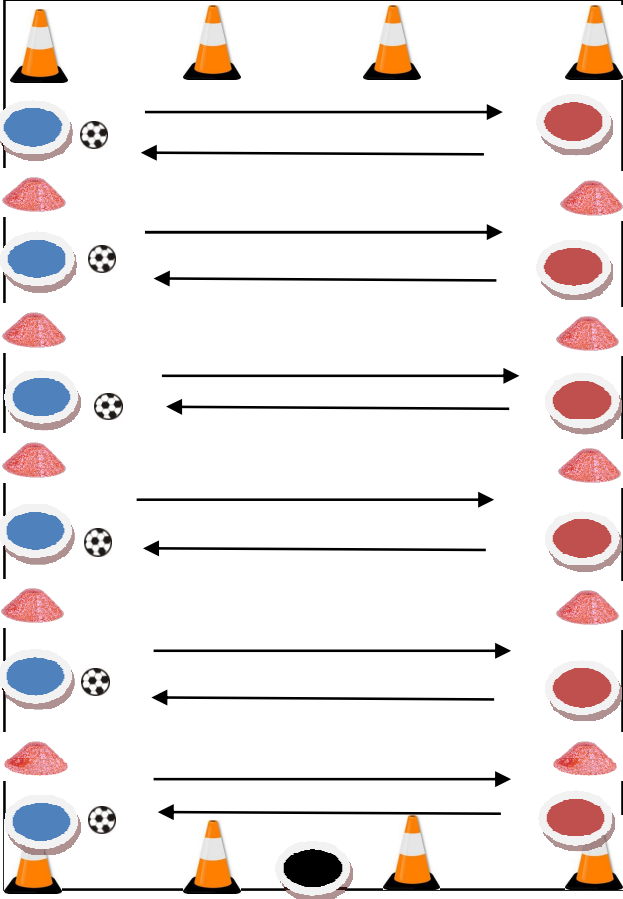
Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

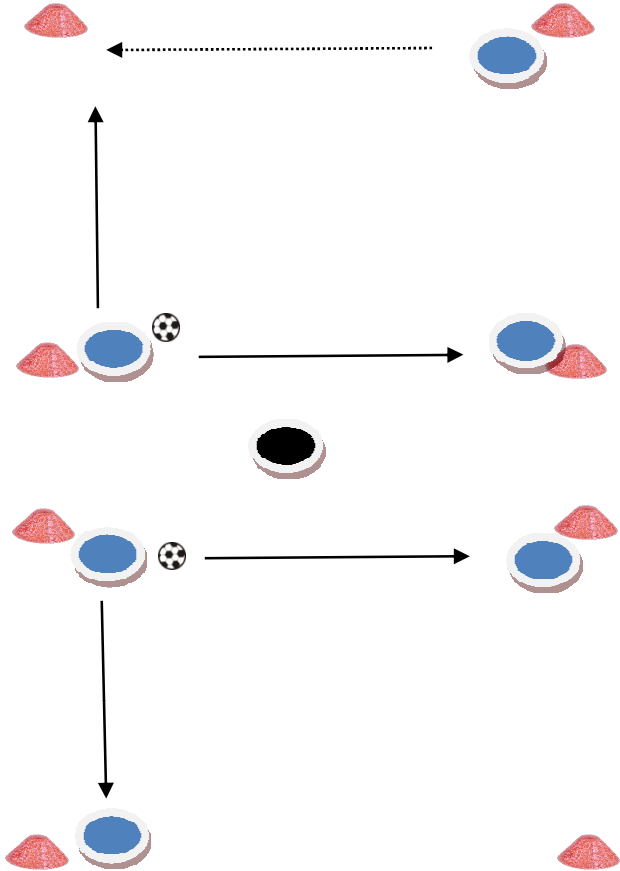
Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Senin / 02 Juli 2012
Pertemuan ke	: 1
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25
Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	
1. Teknik /Taktik	: PASSING
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: KETRAMPILAN GERAK
3. Rules/Peraturan	: PERATURAN UMUM
4. Social/Karakter	: PEDULI LINGKUNGAN
5. Education/Pendidikan	: BERHITUNG (MATEMATIKA)

KEGIATAN LATIHAN

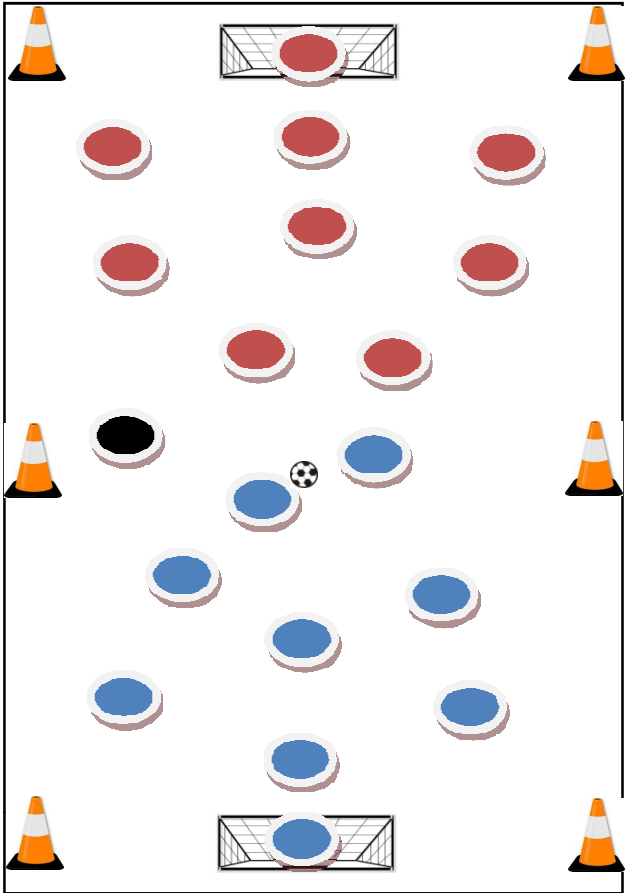
(LIHAT LAMPIRAN)

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 50 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 8 CONE BESAR 1 BOLA 2 PEMAIN 28 CONE KECIL</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN BERADA DI ANTARA CONE DENGAN JARAK 4 METER. 2. PEMAIN PASSING BERHADAPAN 3. JARAK 5 METER USAHAKAN TANPA MELAKUKAN KONTROL BOLA TERLEBIH DULU 4. DISELINGI GERAKAN DYNAMIC STRETCH 5. JARAK PASSING BISA BERUBAH MENURUT INSTRUKSI PELATIH (MAJU-MUNDUR) 	

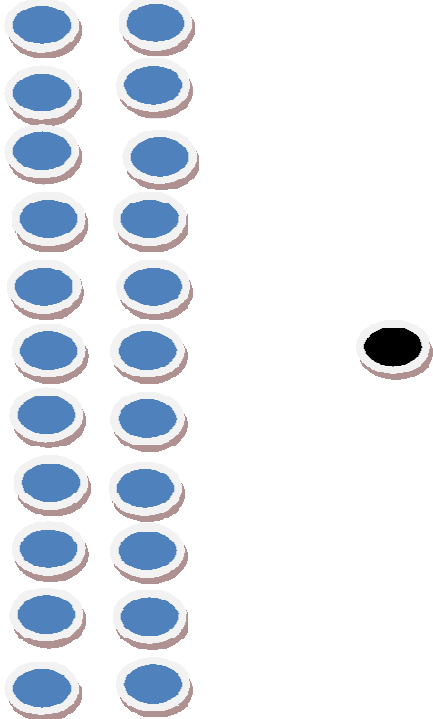
LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 M X 10 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 3 TIAP UNIT</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 BUAH CONE KECIL /UNIT 1 BOLA /UNIT</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SETIAP UNIT DITEMPATI OLEH 3 PEMAIN 2. PEMAIN YANG Menguasai bola harus passing ke sudut (cone) 3. JIKA DI SALAH SATU SUDUT BELUM ADA PEMAIN LAIN, MAKA PEMAIN LAIN HARUS MENGGISI SUDUT ITU SEHINGGA PERMAINAN BISA TERUS BERJALAN 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 M X 10 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 4 PER UNIT</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE 1 BOLA UNTUK 4 PEMAIN 1 ROMPI UNTUK PENANDA PEMAIN PENJAGA</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 PEMAIN TERDIRI DARI 3 PEMAIN DI LUAR YANG BERTUGAS MENJAGA BOLA SELAMA MUNGKIN DENGAN MELAKUKAN POSSESSION DAN 1 PEMAIN DI DALAM SEBAGAI PEREBUT BOLA 2. JIKA BERHASIL DIREBUT, MAKA TERJADI PERGANTIAN YANG JAGA 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
25'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 60 M X 50 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 18</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 CONE BESAR UNTUK PEMBATA 1 BOLA UNTUK 18 PEMAIN 2 BUAH GAWANG</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN DBAGI 2 KELOMPOK 2. BERMAIN BEBAS TUJUAN MENCETAK GOL UNTUK MENANG 	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
5'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u></p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> BERAGAI GERAKAN MENUJU KONDISI AWAL SEBELUM LATIHAN DI PANDU PELATIH</p>	



F U N D A C I Ó N

Realmadrid

**SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA
Real Madrid Yogyakarta**

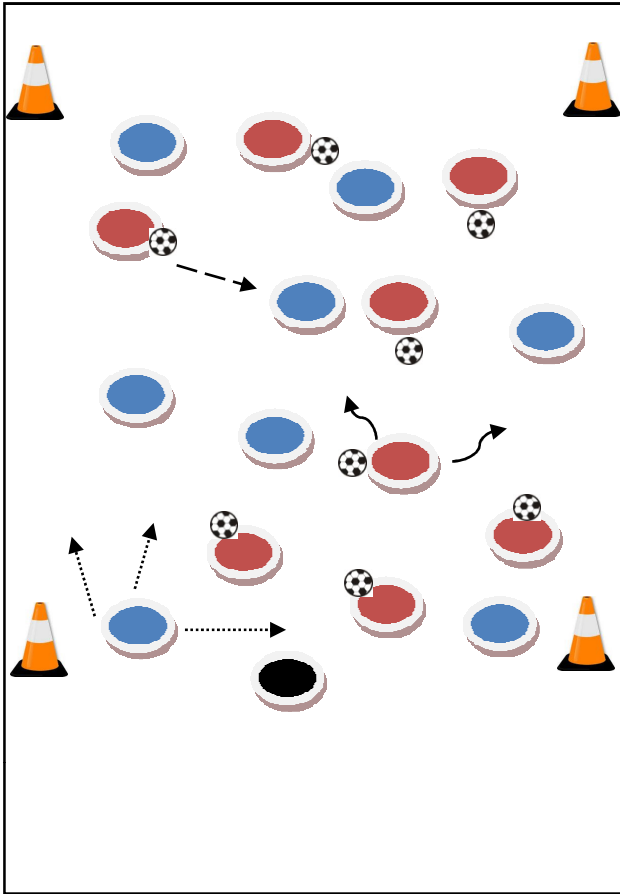
Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

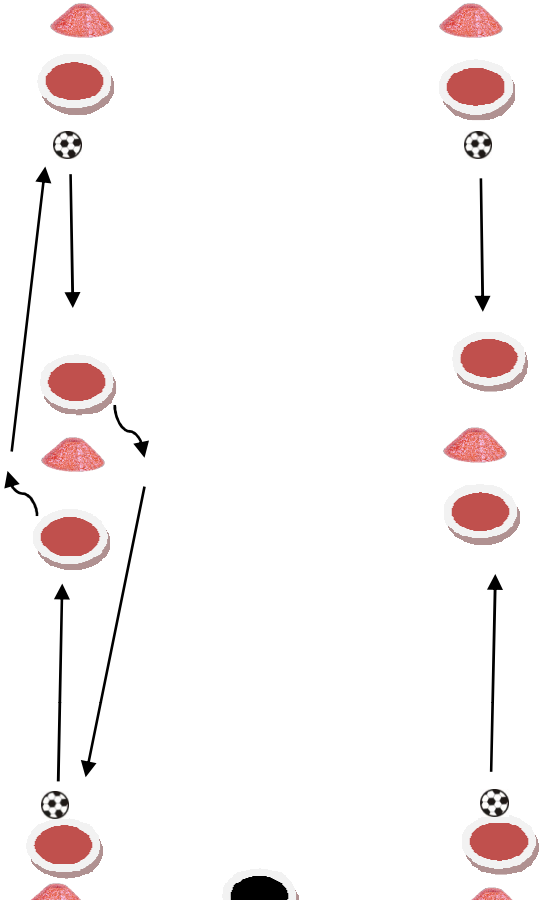
Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Kamis / 05 Juli 2012
Pertemuan ke	: 2
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25
Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	:
1. Teknik /Taktik	: PASSING - CONTROL
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: KOORDINASI
3. Rules/Peraturan	: PERATURAN UMUM
4. Social/Karakter	: TANGGUNG JAWAB
5. Education/Pendidikan	: GEOGRAFI

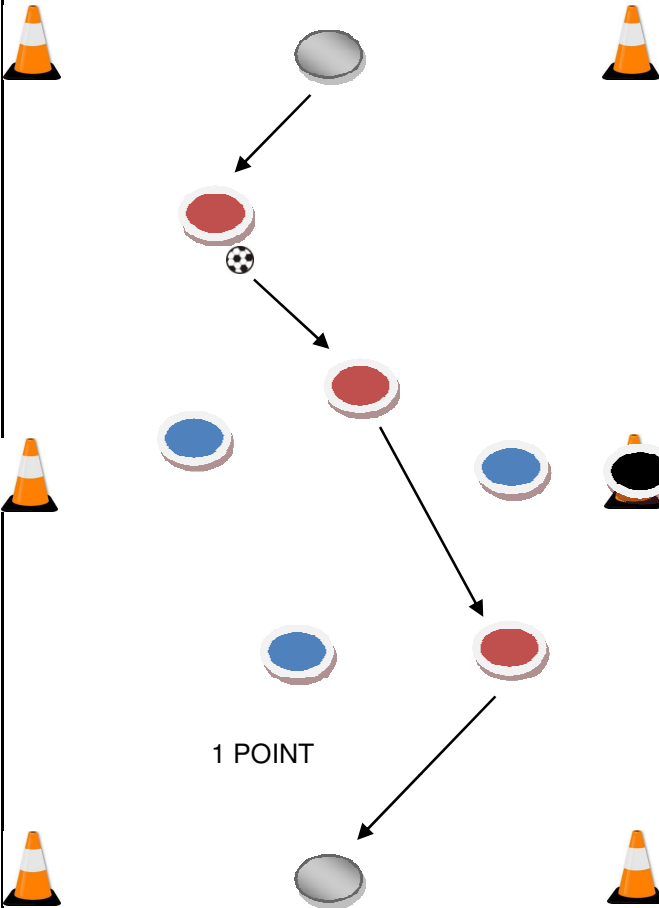
KEGIATAN LATIHAN

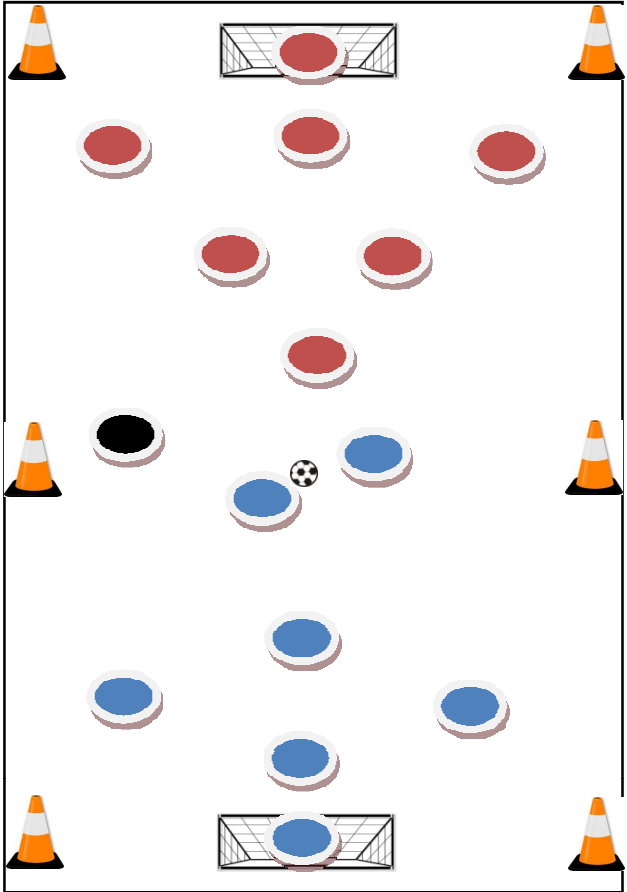
(LIHAT LAMPIRAN)

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 30 X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 BUAH CONE BESAR 13 BOLA (1 BOLA UNTUK 2 PEMAIN) 13 ROMPI</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TUJUAN UTAMA ADALAH MENGENALKAN ANAK DENGAN PASSING KAKI BAGIAN LUAR 2. TIM YANG MEMBAWA BOLA BERTUGAS MENEMBAK KAKI PEMAIN TIM YANG TIDAK MENGUASAI BOLA DENGAN KAKI BAGIAN LUAR 3. PEMAIN DARI TIM YANG TIDAK MENGUASAI BOLA BERTUGAS MENGHINDAR DARI TEMBAKAN 	

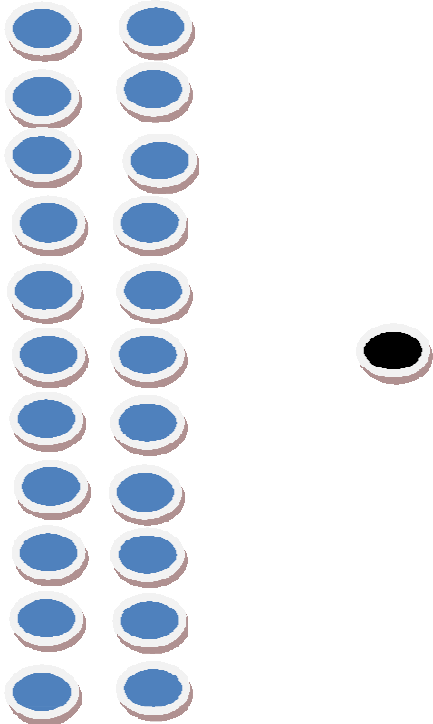
LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 X 40 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25 / UNIT 4</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 3 CONES KECIL / UNIT 2 BOLA / UNIT</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TUJUAN UTAMA ADALAH MELAKUKAN KONTROL BALIK BADAN 2. PELAKSANAANNYA, KETIKA YANG TENGAH MENDAPATKAN PASS DARI PEMAIN LUAR MAKA HARUS SEGERA MELAKUKAN KONTROL BALIK BADAN DAN SEGERA PASS KE TEMAN YANG ADA DI SEBERANG 3. BERGANTIAN SETIAP 2 MENIT 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'	 <p>1 POINT</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 X 10 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 8 PEMAIN / UNIT</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 CONE BESAR / UNIT 1 BOLA UNTUK 8 PEMAIN 2 WARNA ROMPI (LAWAN DAN NETRAL PLAYER)</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SMALL SIDED GAME DENGAN PERMAINAN MENYEBERANGKAN BOLA 2. CARA MAIN ADALAH DENGAN MENYEBERANGKAN BOLA ARI 1 NETRAL PLAYER KE NETRAL PLAYER YANG ADA DI SEBERANGNYA 3. SETIAP 4 MENIT SEKALI TUKAR PERAN 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
25'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 50 X 25 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 14</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 CONE 1 BOLA UNTUK 14 PEMAIN 2 BUAH GAWANG 1 SET ROMPI</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN DBAGI 2 KELOMPOK 2. BERMAIN BEBAS TUJUAN MENVCETAK GOL UNTUK MENANG 	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
5'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 24</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u></p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> BERAGAI GERAKAN MENUJU KONDISI AWAL SEBELUM LATIHAN DI PANDU PELATIH</p>	



F U N D A C I Ó N

Realmadrid

SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA Real Madrid Yogyakarta

Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

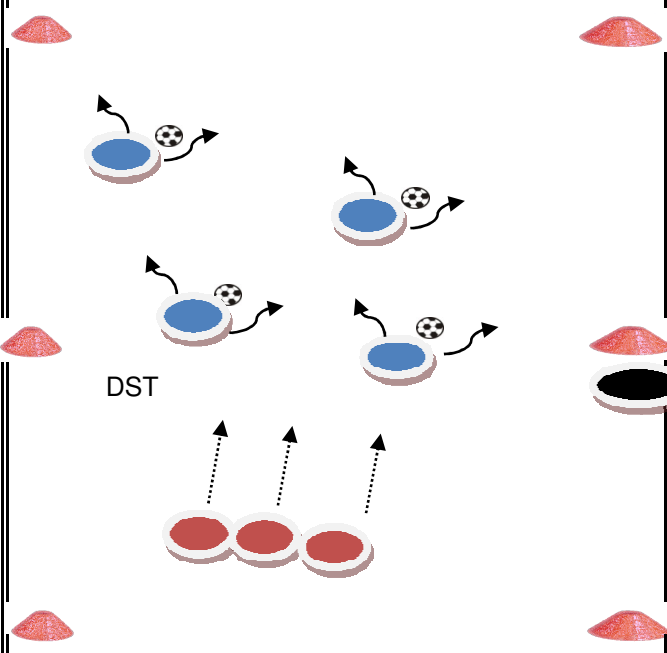
IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Sabtu / 07 Juli 2012
Pertemuan ke	: 3
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25
Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	:
1. Teknik /Taktik	: PASSING - CONTROL
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: KOORDINASI
3. Rules/Peraturan	: PENALTY KICK
4. Social/Karakter	: MANDIRI
5. Education/Pendidikan	: SEJARAH

KEGIATAN LATIHAN

(LIHAT LAMPIRAN)

PEMANASAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 30 X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PARA PEMAIN MEMAINKAN PERMAINAN MENJALA IKAN 2. SIAPA YANG KENA, MANJADI BAGIAN DARI JALA 3. DISELINGI GERAKAN-GERAKAN PENGULURAN 	



F U N D A C I Ó N

Real Madrid

**SEKOLAH SOSIAL OLAH RAGA
Real Madrid Yogyakarta**

Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

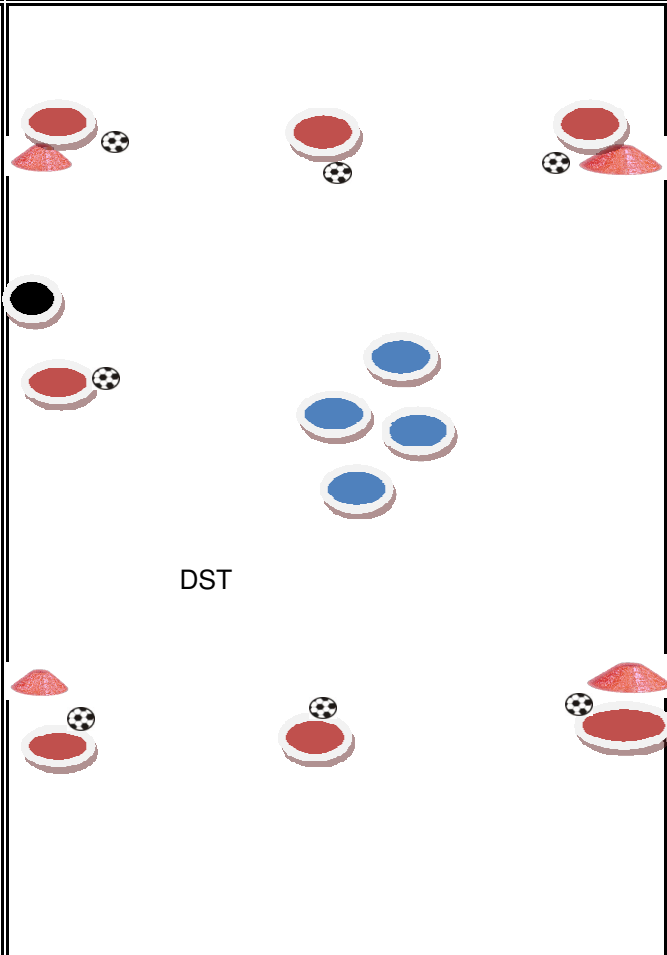
IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Senin / 09 Juli 2012
Pertemuan ke	4
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25
Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	:
1. Teknik /Taktik	: SHOOTING
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: KEKUATAN - POWER
3. Rules/Peraturan	: GOL
4. Social/Karakter	: BERSAHABAT
5. Education/Pendidikan	: MATEMATIKA

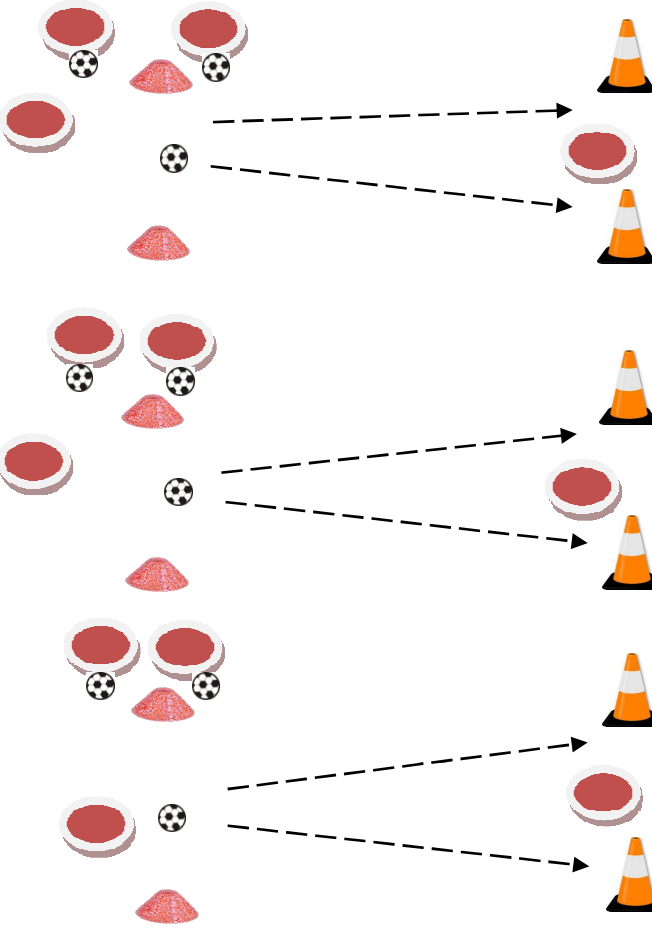
KEGIATAN LATIHAN

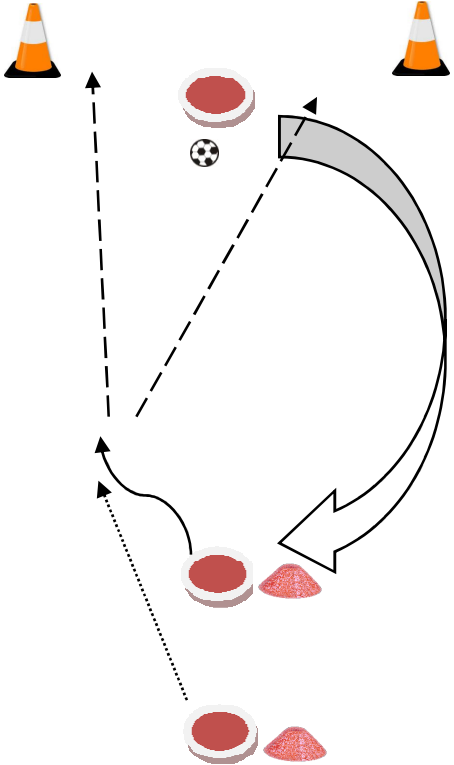
(LIHAT LAMPIRAN)

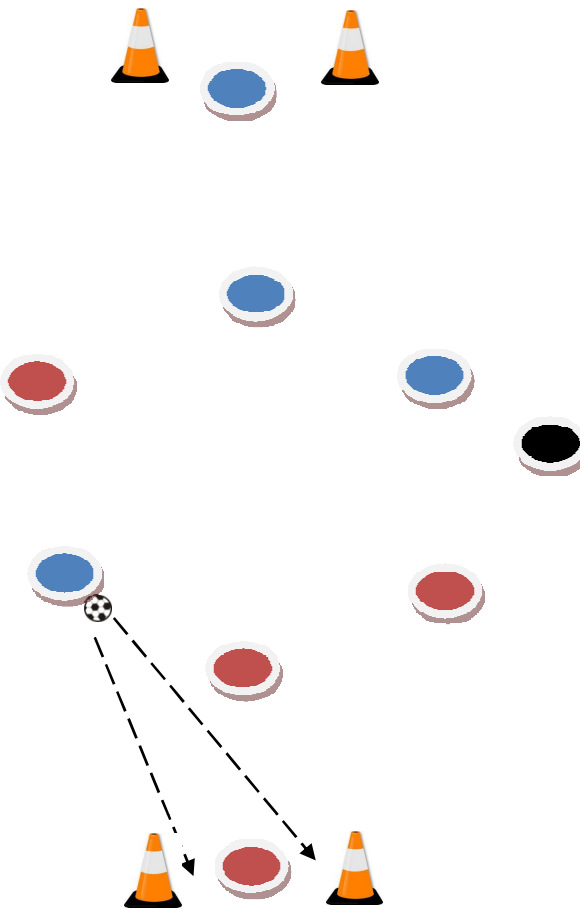
PEMANASAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'	 <p style="text-align: center;">DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 20 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 BUAH CONE 25 BOLA 1 SET ROMPI UNTUK MEMBEDAKAN TIM</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN DIBAGI MENJADI 2 KELOMPOK 2. BERMAIN TEMBAK DENGAN KAKI 3. SASARAN ATAU REGU YANG ADA DI DALAM BERUSAHA MENGHINDAR 4. DISELINGI GERAKAN KELENTURAN DAN KELENTUKAN 	

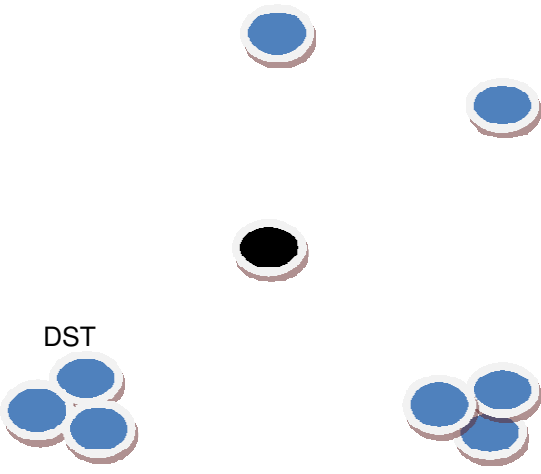
LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 M X 20 M / UNIT</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 5</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 BUAH CONE 24 BOLA (1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN) 1 BUAH GAWANG</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN DBAGI 6 ATAU 5 KELOMPOK 2. 1 KELOMPOK DI DALAM AREA LATIHAN MELAKUKAN SHOOT BOLA DIAM 3. 1 KELOMPOK MELAKUKAN TENDANGAN SHOT BOLA BERGERAK DENGAN AWALAN 1 X DORONGAN 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 X 15 M / UNIT	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 5 / UNIT	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 2 CONE BESAR / UNIT 2 CONE KECIL / UNIT 4 BOLA / UNIT	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> 1. SASARAN ADALAH MENGENALKAN ANAK PADA SHOOTING DALAM TEKANAN LAWAN 2. BOLA DIPASSING OLEH PENJAGA GAWANG (RENDAH ATAU TINGGI). SETELAH MENERIMA BOLA, MAKA SECEPAT MUNGKIN HARUS MELAKUKAN KONTROL DAN SHOOT 3. TUGAS PEMAIN DI BELAKANG ADALAH MENGGANGGU. SAAT PEMAIN DEPAN PERTAMA KALI MENYENTUH BOLA MAKA DIPERBOLEHKAN LANGSUNG BERGERAK UNTUK MENGGANGNGGU	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 30 X 15 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 8 / UNIT	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE BESAR / UNIT 6 CONE KECIL / UNIT 1 BOLA UNTUK 8 PEMAIN ROMPI	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> 1. BERMAIN 3 VS 3 2. TUJUAN ADALAH MEMENANGKAN PERTANDINGAN DENGAN MENCETAK GOL SEBANYAK MUNGKIN	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u></p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. MELAKUKAN PERMAINAN BERKELOMPOK 2. YANG TIDAK DAPAT KELOMPOK DIHUKUM 	



F U N D A C I Ó N

Realmadrid

**SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA
Real Madrid Yogyakarta**

Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

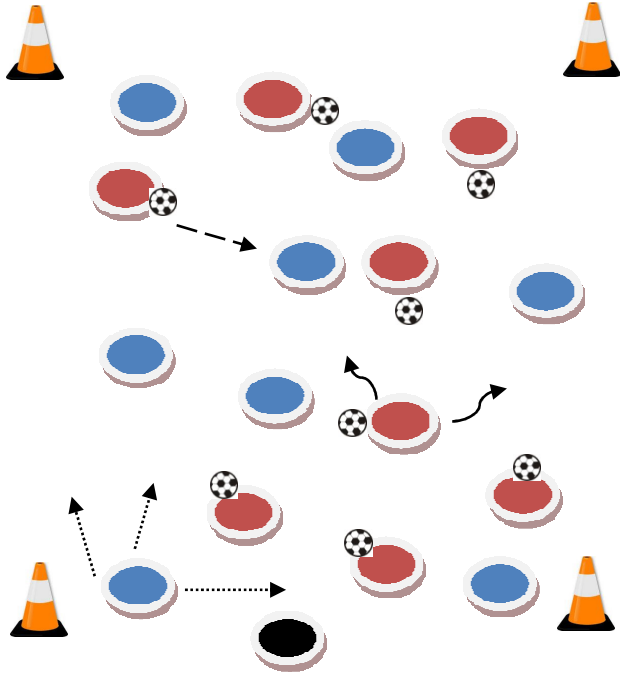
IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Kamis / 12 Juli 2012
Pertemuan ke	: 5
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25
Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	:
1. Teknik /Taktik	: SHOOTING
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: KEKUATAN - POWER
3. Rules/Peraturan	: ON SIDE DAN OFF SIDE
4. Social/Karakter	: JUJUR
5. Education/Pendidikan	: SEJARAH

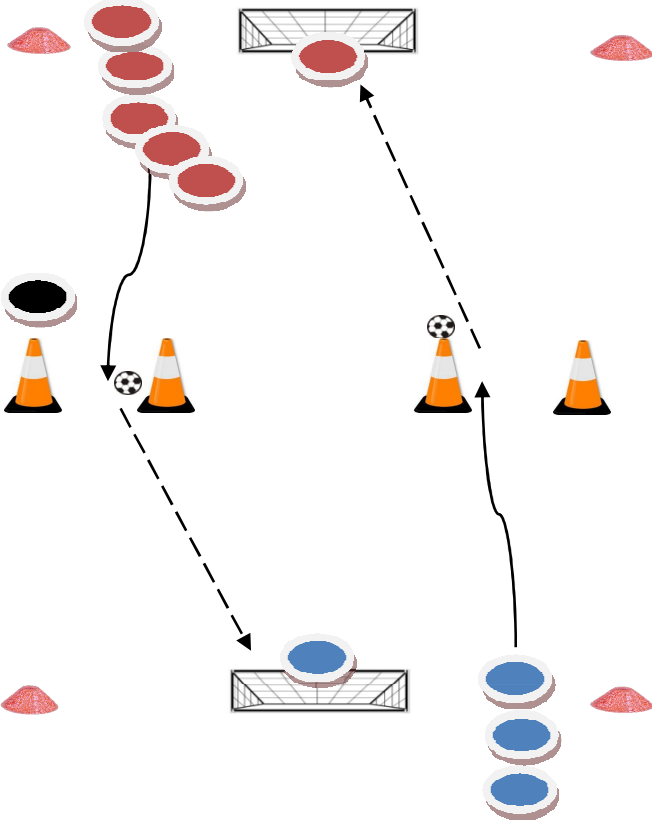
KEGIATAN LATIHAN

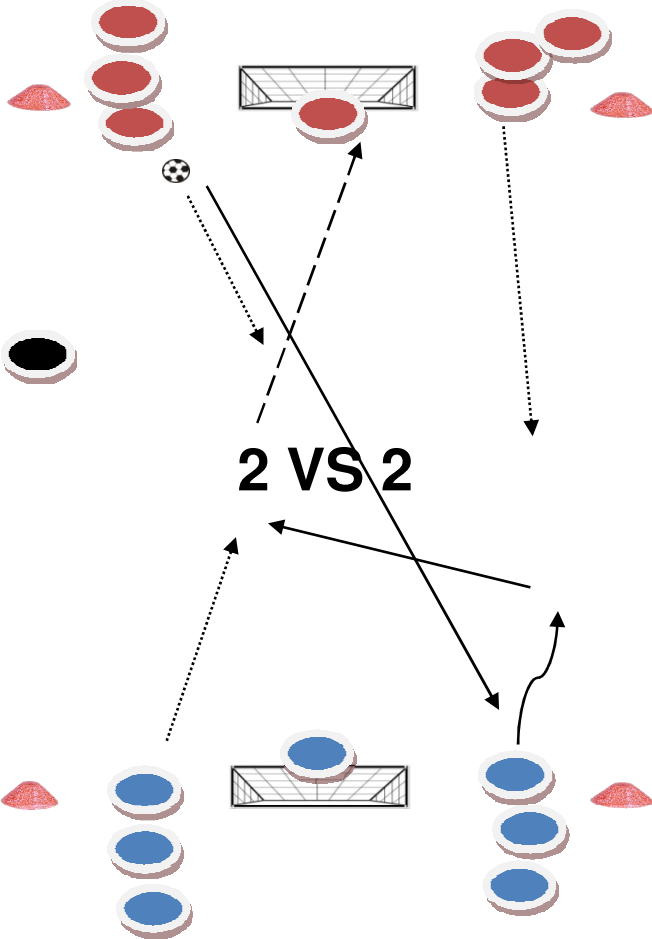
(LIHAT LAMPIRAN)

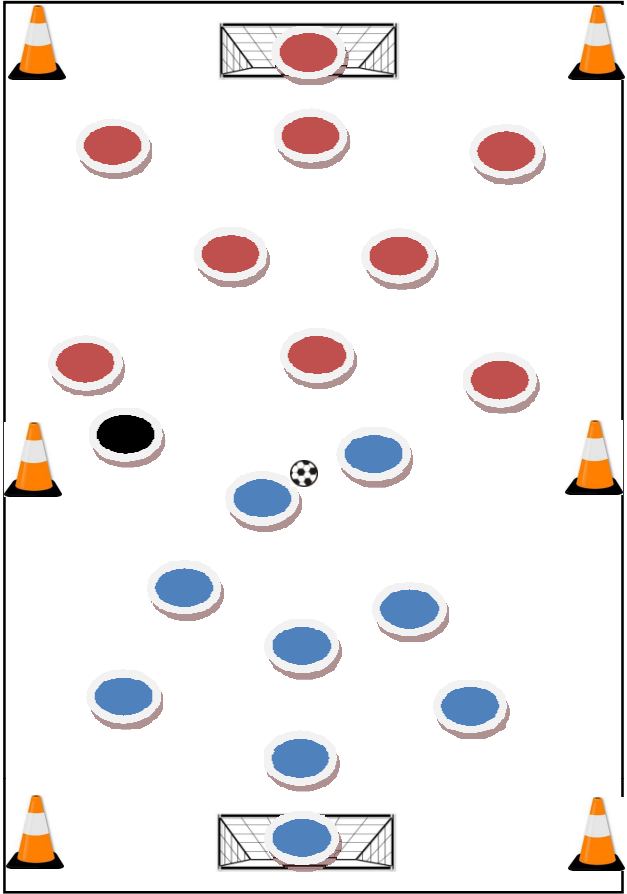
PEMANASAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 30 X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 BUAH CONE BESAR 1 BOLA UNTUK 2 PEMAIN 1 SET ROMPI</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PARA PEMAIN BERPASANGAN 2. SALAH SATU MENGUASAI BOLA 3. TUGAS PEMAIN YANG MENGUASAI BOLA MEMBURU DAN MENEMBAK PASANGANNYA DENGAN PUNGGUNG KAKI 4. DISELINGI GERAKAN STRETCH 	

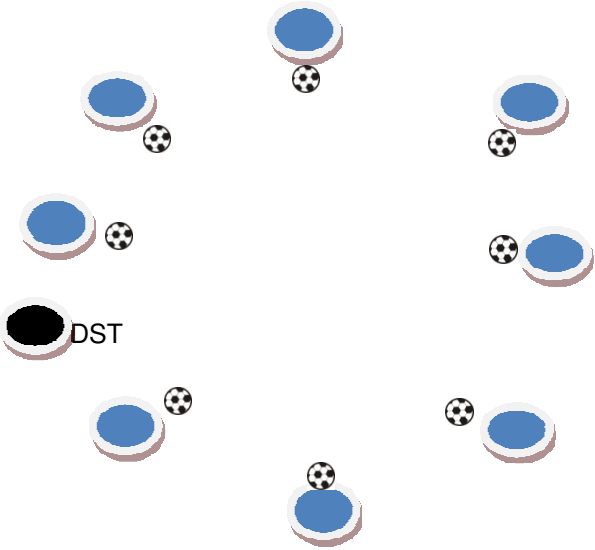
LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	20 X 30 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL 4 CONE BESAR 2 GAWANG 25 BOLA <u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> 1. PEMAIN DIBAGI MENJADI 2 BAGIAN DI SISI GAWANG 2. DIDAHULUI DENGAN MENDORONG BOLA SAMPAI BATAS ANTARA 2 CONE BESAR SETELAH ITU BARU MELAKUKAN SHOOTING	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'	 <p style="text-align: center;">2 VS 2</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 30 X 15 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 12 PEMAIN / UNIT</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 CONE KECIL 12 BOLA 2 GAWANG ROMPI</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. DIBAGI MENJADI 2 KELOMPOK YANG MASING MASING KELOMPOK DIBAGI 2 DI AREA SAMPING GAWANG 2. BOLA DIMULAI DENGAN PASSING DARI SALAH SATU KELOMPOK SEHINGGA TERJADI SITUASI 2 VS 2. 3. SASARAN ADALAH MENCETAK GOL KE GAWANG 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 60 X 40 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 18</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 8 CONE 5 BOLA (1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN) 2 BUAH GAWANG</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN DBAGI 2 KELOMPOK 2. BERMAIN BEBAS TUJUAN MENVCETAK GOL UNTUK MENANG 	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u></p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. JUGGLING BOLA 2. LOMBA, YANG PALING BANYAK BISA JUGGLING JUARA 	



F U N D A C I Ó N

Real Madrid

**SEKOLAH SOSIAL OLAH RAGA
Real Madrid Yogyakarta**

Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

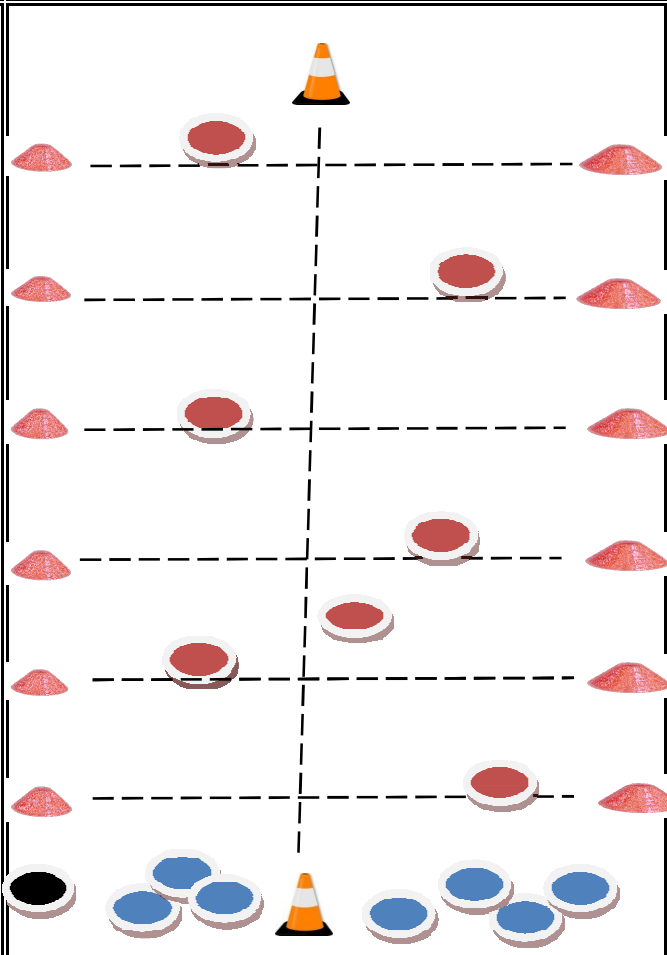
IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Sabtu / 14 Juli 2012
Pertemuan ke	: 6
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25
Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	:
1. Teknik /Taktik	: KEEPING - TURNING
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: KELINCAHAN
3. Rules/Peraturan	: PELANGGARAN
4. Social/Karakter	: DISIPLIN
5. Education/Pendidikan	: MATEMATIKA

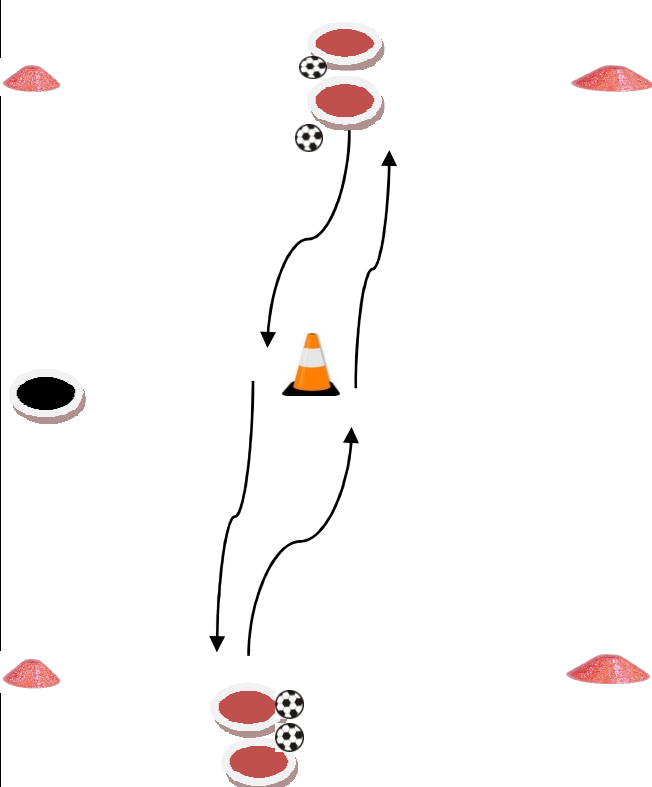
KEGIATAN LATIHAN

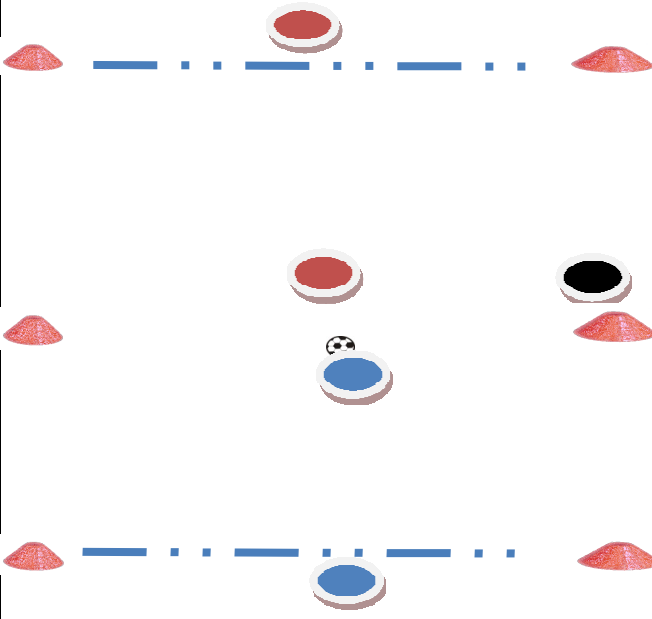
(LIHAT LAMPIRAN)

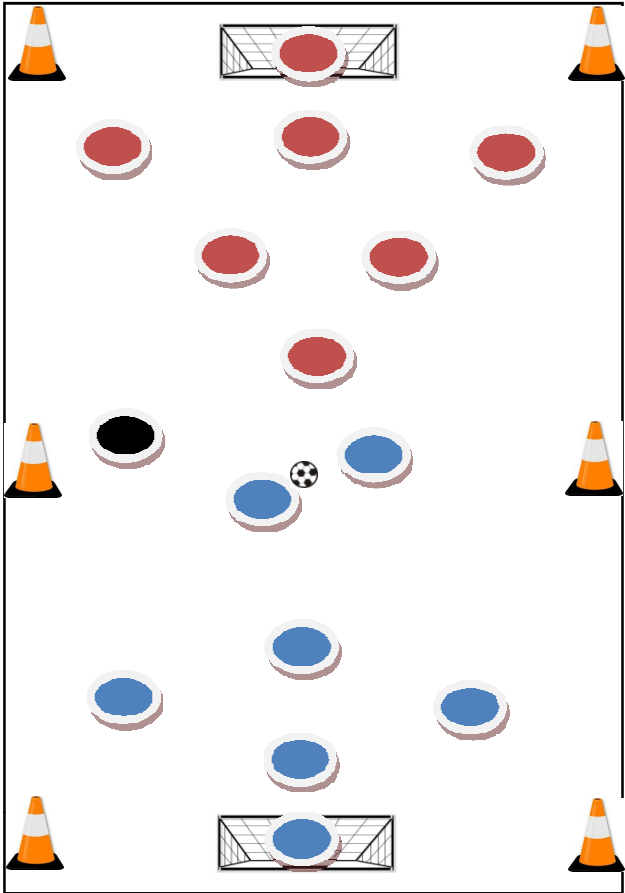
PEMANASAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 30 M X 20 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 12 CONE KECIL 2 CONE BESAR</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SISWA DIBAGI MENJADI BEBERAPA TIM 2. SISWA BERMAIN GO BACK SO DOOR 	

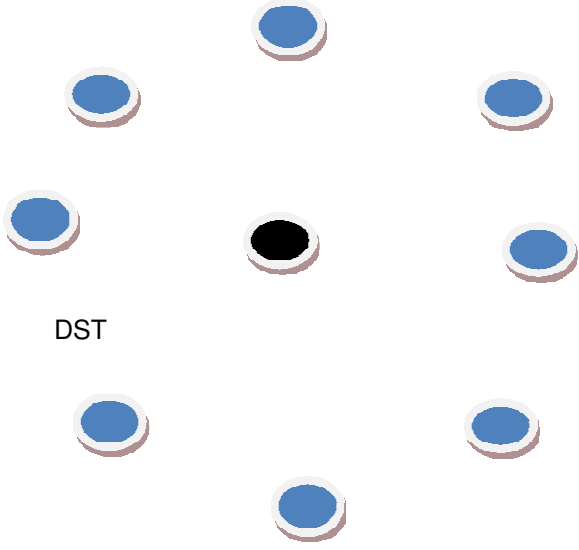
LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 X 10 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 4 / UNIT</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL 1 CONE BESAR 4 BOLA</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SISWA MELAKUKAN BERBAGAI GERAK TIPU 2. GERAKAN BERUSAHA BENAR 3. LUWES 4. GERAKAN EKSPLOSIF 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 X 10 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 4 / UNIT	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 4 PEMAIN <u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> 1. KOMPETISI 1 VS 1 DENGAN TUJUAN MELEWATI LAWAN DENGAN BERBAGAI GERAKAN FEINTING 2. VARIASI LATIHAN ADALAH 2 VS 2	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 50 X 25 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 14	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 CONE BESAR 1 BOLA UNTUK 14 PEMAIN 1 SET ROMPI 2 GAWANG <u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> 1. PEMAIN DBAGI 2 KELOMPOK 2. BERMAIN BEBAS TUJUAN MENVCETAK GOL UNTUK MENANG	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 24</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u></p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> BERAGAI GERAKAN MENUJU KONDISI AWAL SEBELUM LATIHAN DI PANDU PELATIH</p>	



F U N D A C I Ó N

Realmadrid

**SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA
Real Madrid Yogyakarta**

Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

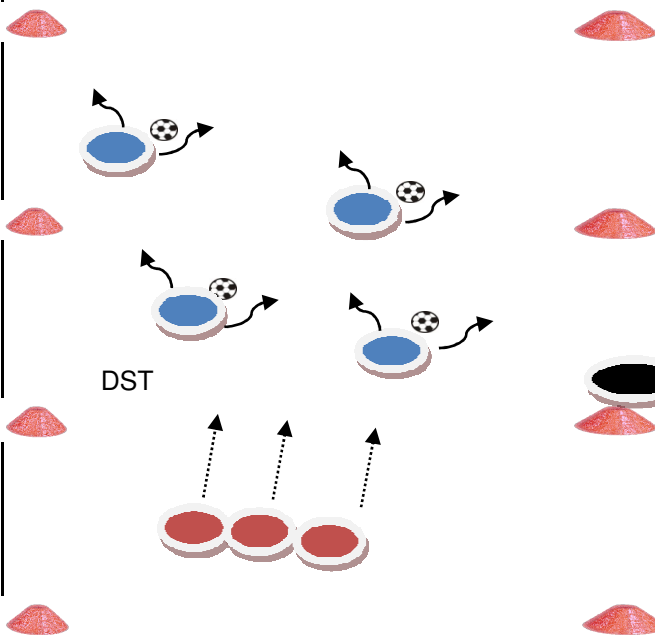
IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Senin / 16 Juli 2012
Pertemuan ke	: 7
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25
Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	:
1. Teknik /Taktik	: KEEPING - TURNING
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: KECEPATAN
3. Rules/Peraturan	: PELANGGARAN BERAT
4. Social/Karakter	: MANDIRI
5. Education/Pendidikan	: SUDUT

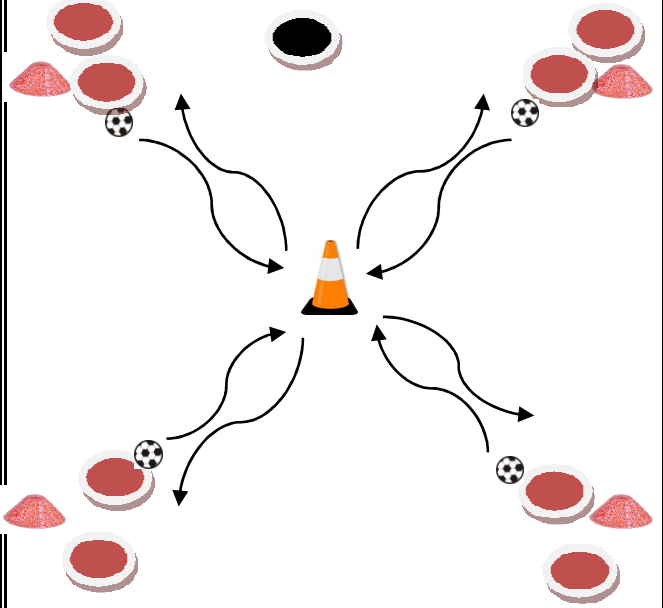
KEGIATAN LATIHAN

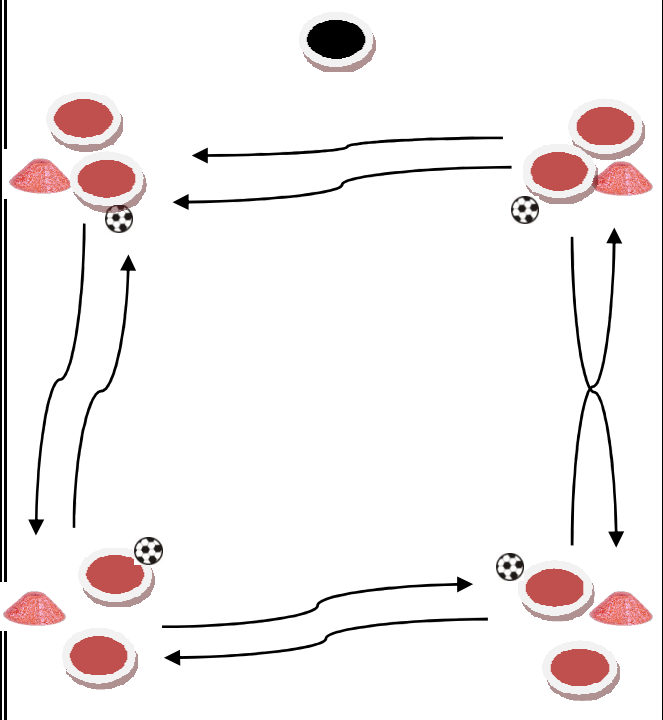
(LIHAT LAMPIRAN)

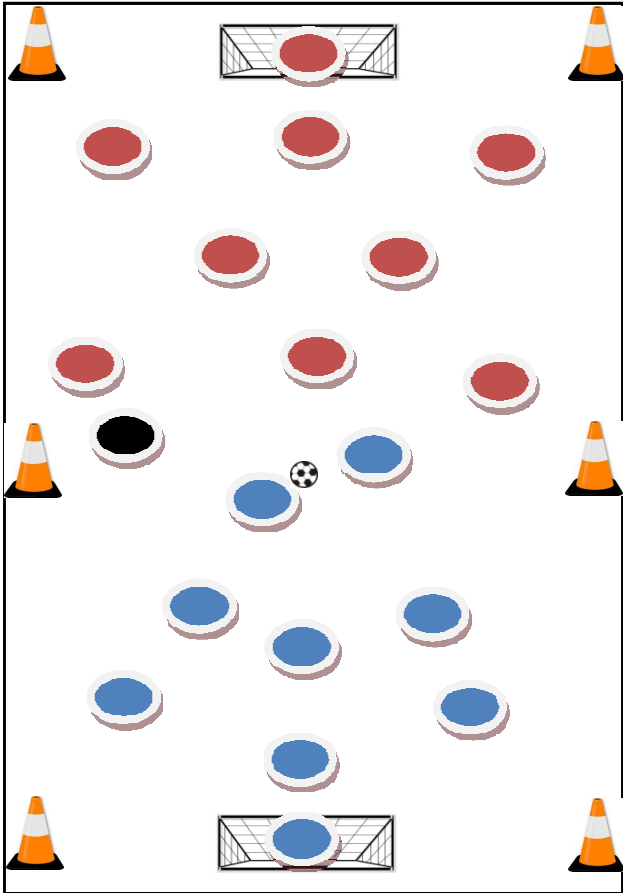
PEMANASAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 30 x 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 12 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1 JALA TERDAPAT 3 PEMAIN 2. SETIAP PEMAIN YANG TERTANGKAP MENJADI BAGIAN DARI JALA 3. DISELINGI BERBAGAI GERAKAN KELENTURAN SERTA KELENTUKAN 	

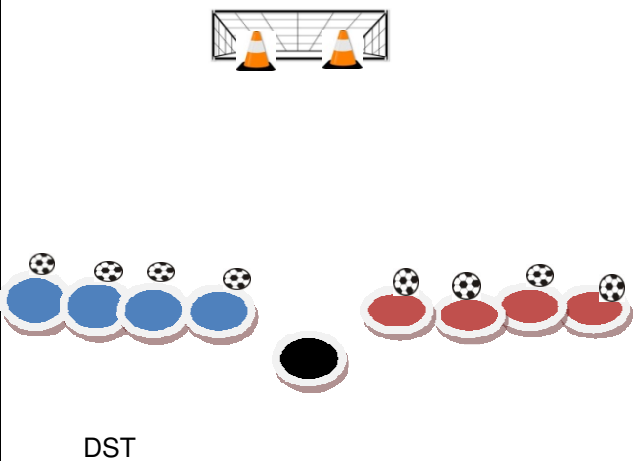
LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 X 20 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 8 / UNIT</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 BUAH CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN 1 CONE BESAR</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TUJUAN ADALAH GERAKAN BENAR DARI PARA PEMAIN 2. SETELAH ITU BARU KELUWESAN 3. BENTUK KEEPING : <ol style="list-style-type: none"> A. KAKI LUAR B. KAKI DALAM C. STEP OVER D. SOL SEPATU 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 X 20 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 8 / UNIT</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TUJUAN ADALAH GERAKAN BENAR DARI PARA PEMAIN 2. SETELAH ITU BARU KELUWESAN 3. BENTUK KEEPING : <ol style="list-style-type: none"> A. KAKI LUAR B. KAKI DALAM C. STEP OVER D. SOL SEPATU 4. PEMAIN DARI KELOMPOK LAIN SAMBIL MENGGANGGU 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 14</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 8 CONE 5 BOLA (1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN) 2 BUAH GAWANG</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN DBAGI 2 KELOMPOK 2. BERMAIN BEBAS TUJUAN MENVCETAK GOL UNTUK MENANG 	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 24</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u></p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SHOOTING KE GAWANG 2. BOLEH DENGAN PUNGGUNG KAKI 3. ATAU DENGAN KAKI BAGIAN DALAM 4. SASARAN ADALAH BAGIAN POJOK DARI GAWANG 	



F U N D A C I Ó N

Real Madrid

**SEKOLAH SOSIAL OLAH RAGA
Real Madrid Yogyakarta**

Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

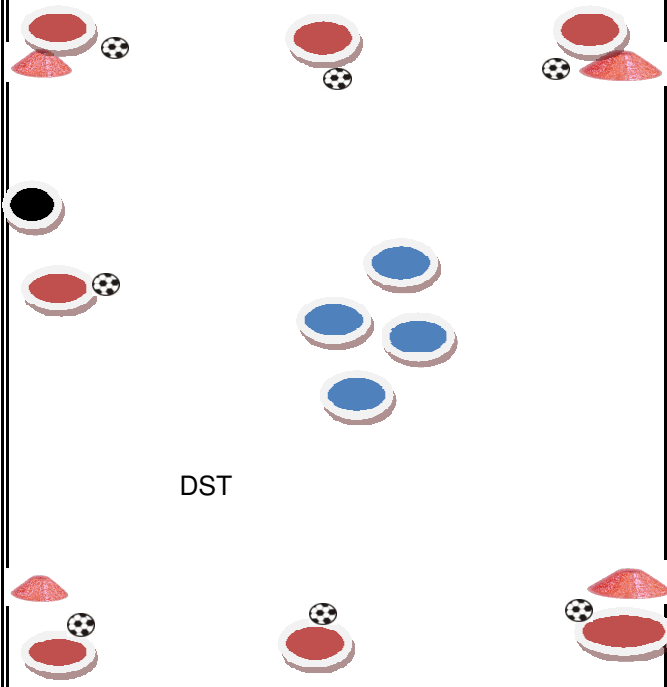
IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Kamis / 19 Juli 2012
Pertemuan ke	: 8
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25
Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	:
1. Teknik /Taktik	: FEINTING - SHOOTING
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: KEBERANIAN
3. Rules/Peraturan	: PERATURAN GOL
4. Social/Karakter	: DEMOKRATIS
5. Education/Pendidikan	: MATEMATIKA

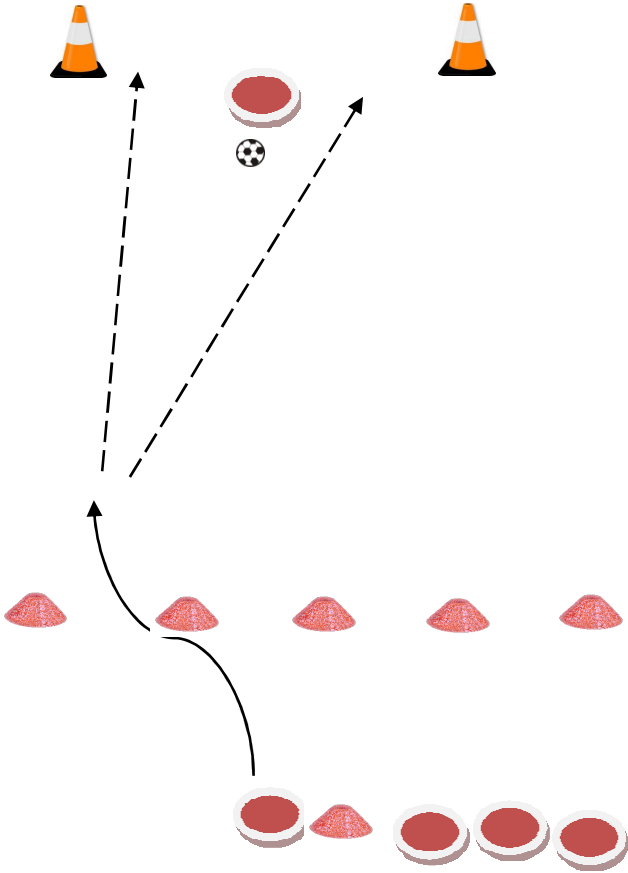
KEGIATAN LATIHAN

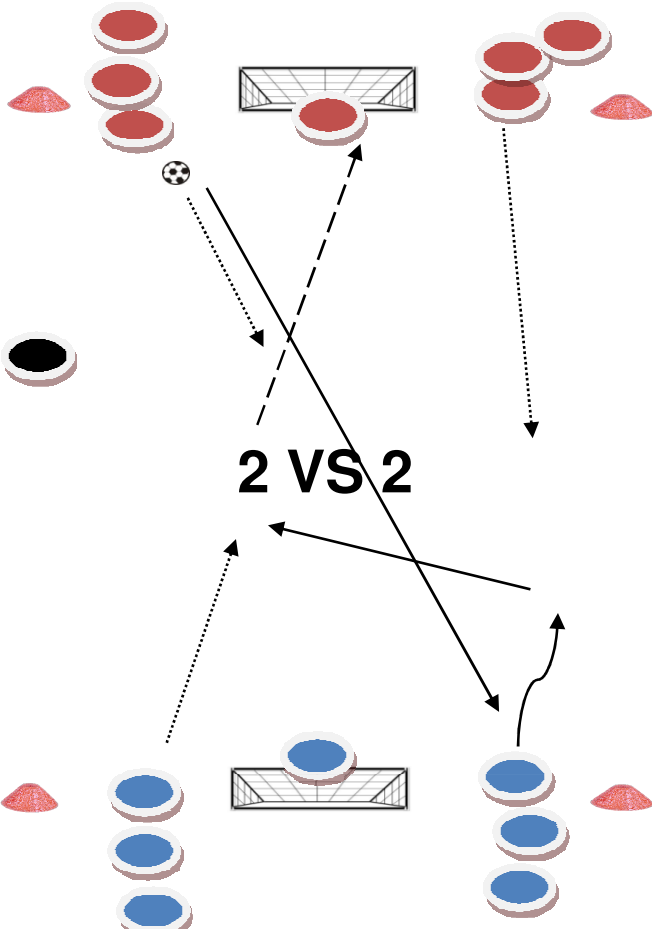
(LIHAT LAMPIRAN)

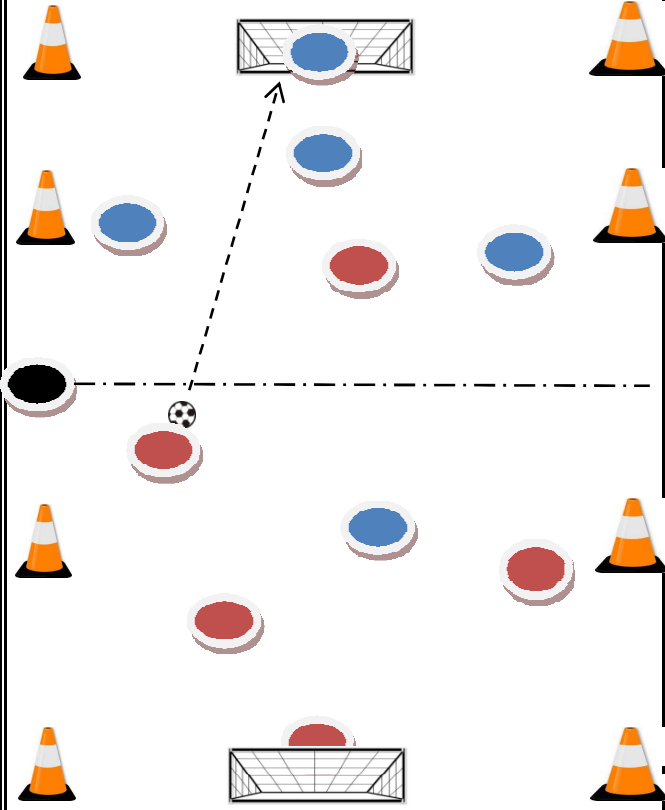
PEMANASAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'	 <p style="text-align: center;">DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 30 X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 8 CONE KECIL 25 BOLA 1 SET ROMPI</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN DIBAGI MENJADI 2 KELOMPOK 2. BERMAIN TEMBAK DENGAN KAKI 3. SASARAN ATAU REGU YANG ADA DI DALAM BERUSAHA MENGHINDAR 4. DISELINGI GERAKAN KELENTURAN DAN KELENTUKAN 	

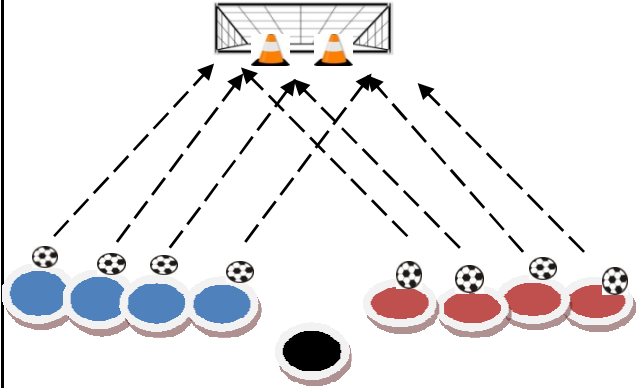
LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 X 10 M / UNIT</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 5 / UNIT</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 CONE KECIL / UNIT 2 CONE BESAR / UNIT 5 BOLA / UNIT</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>1. PEMAIN MELAKUKAN DRIBBLING BOLA DAN MEMILIH SALAH SATU CELAH UNTUK DILEWATI DAN UNTUK MELAKUKAN SHOOT</p> <p>VARIASI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. GANTI KAKI KIRI 2. BERBAGAI GERAK TIPU 3. DENGAN LAWAN (1 VS 1) 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'	 <p style="text-align: center;">2 VS 2</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 30 M X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 12 / UNIT</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 CONE KECIL 12 BOLA 2 GAWANG ROMPI</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. DIBAGI MENJADI 2 KELOMPOK YANG MASING MASING KELOMPOK DIBAGI 2 DI AREA SAMPING GAWANG 2. BOLA DIMULAI DENGAN PASSING DARI SALAH SATU KELOMPOK SEHINGGA TERJADI SITUASI 2 VS 2. 3. SASARAN ADALAH MENCETAK GOL KE GAWANG 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 10</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 10 PEMAIN ROMPI</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN DBAGI 2 KELOMPOK 2. 1 PEMAIN TIAP KELOMPOK BERADA DI AREA PENYERANGAN 3. SETIAP ADA PELUANG SHOTT PADA SETIAP PEMAIN BERUSAHA MELAKUKAN SHOOT 4. PEMAIN BERTAHAN BEUSAHA MELAKUKAN BLOCKING 	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 24</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u></p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. KOMPETISI MEMASUKKAN BOLA KE GAWANG NAMUN, KETENTUAN GOL ADALAH JIKA MASUK DALAM AREA LUAR CONE 2. BOLEH DENGAN PUNGGUNG KAKI ATAU KAKI BAGIAN DALAM 	



F U N D A C I Ó N

Real Madrid

**SEKOLAH SOSIAL OLAH RAGA
Real Madrid Yogyakarta**

Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

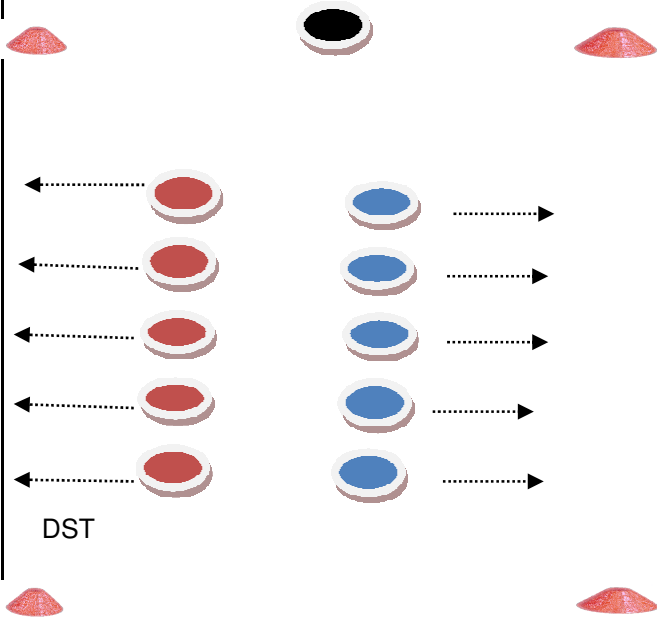
IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Kamis / 26 Juli 2012
Pertemuan ke	: 9
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25
Latihan	: 60 menit
Kompetensi Latihan	:
1. Teknik /Taktik	: PASSING
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: AKURASI
3. Rules/Peraturan	: PERATURAN UMUM
4. Social/Karakter	: BERSAHABAT
5. Education/Pendidikan	: BERHITUNG (MATEMATIKA)

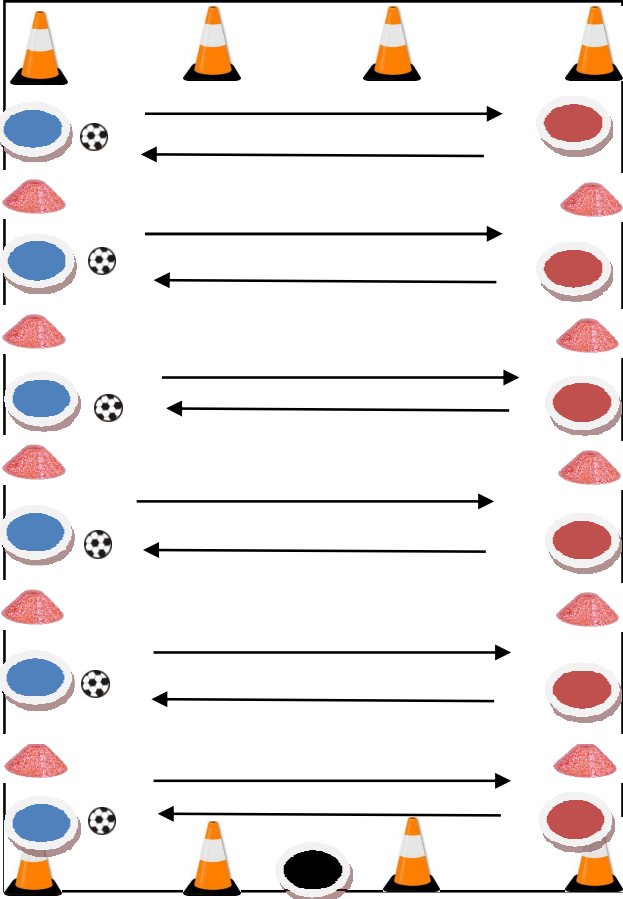
KEGIATAN LATIHAN

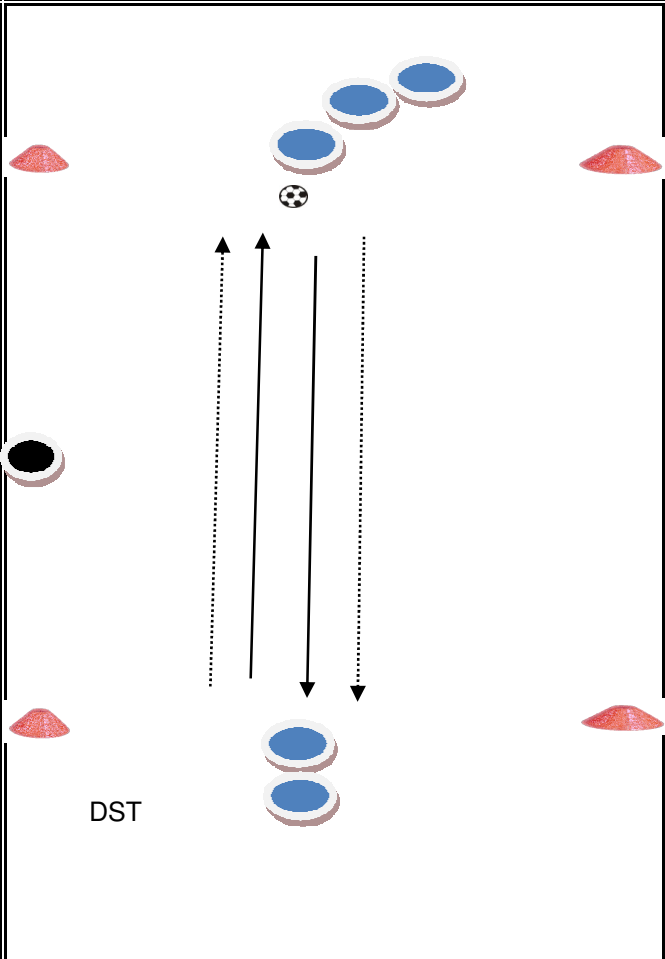
(LIHAT LAMPIRAN)

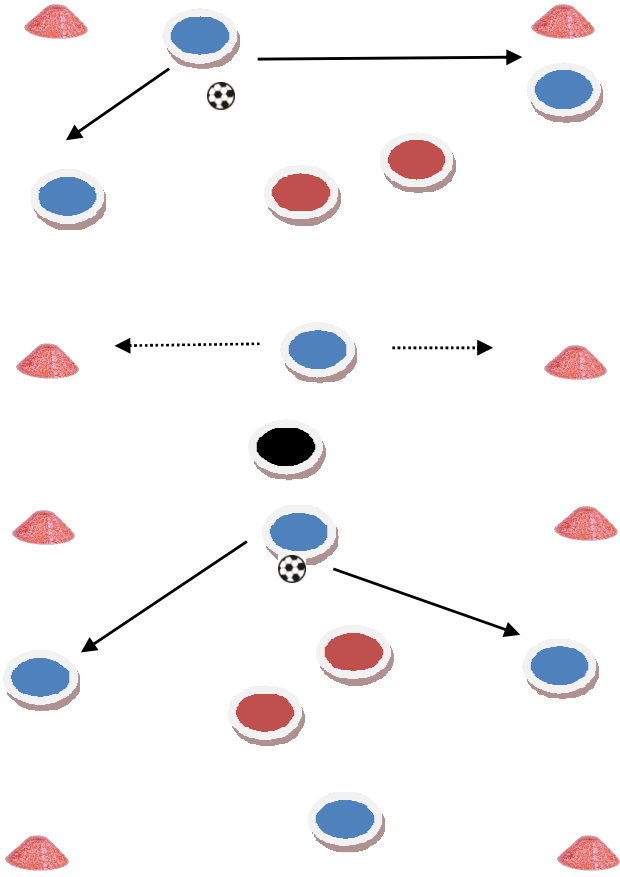
PEMANASAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 X 40 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 12 CONE KECIL</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PERMAINAN HITAM-HIJAU 2. DISELINGI GERAKAN KELENTURAN DAN KELENTUKAN 	

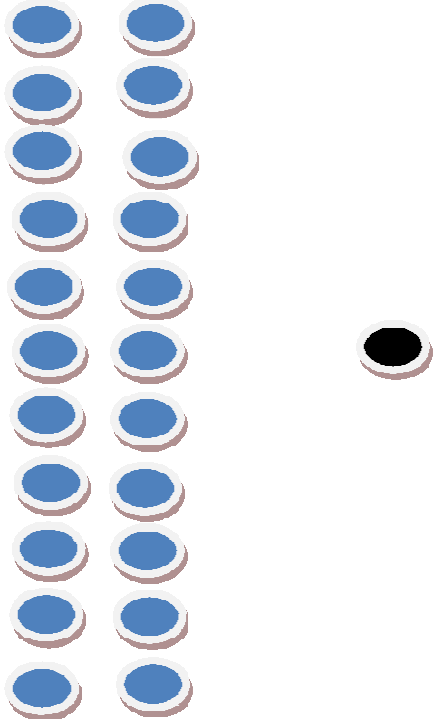
LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 X 50 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 8 BUAH CONE BESAR 26 CONE KECIL 13 BOLA (1 BOLA UNTUK 2 PEMAIN)</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN BERADA DI ANTARA CONE DENGAN JARAK 4 METER. 2. PEMAIN PASSING BERHADAPAN 3. JARAK 5 METER USAHAKAN TANPA MELAKUKAN KONTROL BOLA TERLEBIH DULU 4. DISELINGI GERAKAN DYNAMIC STRETCH 5. JARAK PASSING BISA BERUBAH MENURUT INSTRUKSI PELATIH (MAJU-MUNDUR) 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'	 <p>DST</p>	
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 5 X 10 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 6 / UNIT	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE 1 BOLA UNTUK 6 PEMAIN	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> 1. PEMAIN PASSING SEPERTI DENGAN GAMBAR 2. SETELAH PASSING, LANGSUNG BERGERAK UNTUK MENGGANTIKAN POSISI TEMAN DI HADAPAN	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 X 10 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 6 / UNIT	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 6 PEMAIN 2 ROMPI / UNIT <u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> 1. BERMAIN 4 VS 2 2. FOKUS ADALAH AKURASI PASSING DAN KEMAMPUAN SUPPORT 3. JIKA PENJAGA BISA MEREBut BOLA, MAKA PEMAIN TERAKHIR YANG MENGUASAI BOLA GANTI MENJADI PENJAGA	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
5'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 24</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u></p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> BERAGAI GERAKAN MENUJU KONDISI AWAL SEBELUM LATIHAN DI PANDU PELATIH</p>	



F U N D A C I Ó N

Real Madrid

**SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA
Real Madrid Yogyakarta**

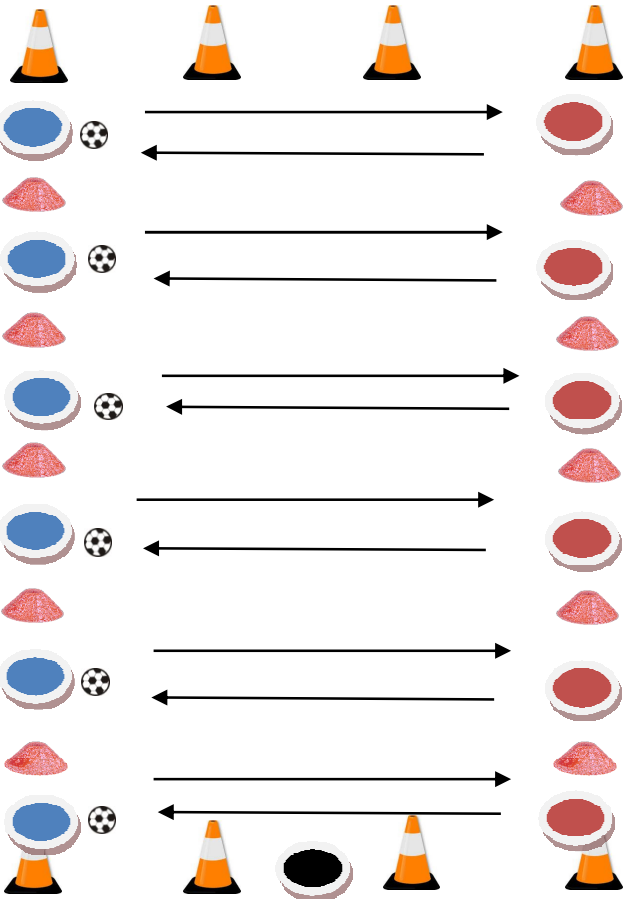
Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Senin / 23 Juli 2012
Pertemuan ke	: 10
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25
Latihan	: 60 Menit
Kompetensi Latihan	:
1. Teknik /Taktik	: PASSING
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: AKURASI
3. Rules/Peraturan	: CORNER KICK
4. Social/Karakter	: TOLERANSI
5. Education/Pendidikan	: SUDUT

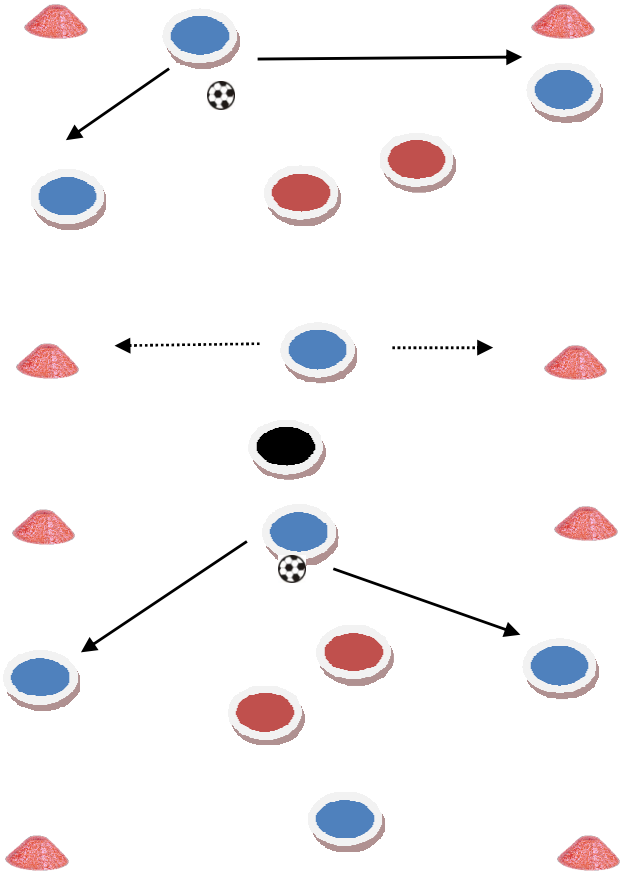
KEGIATAN LATIHAN

(LIHAT LAMPIRAN)

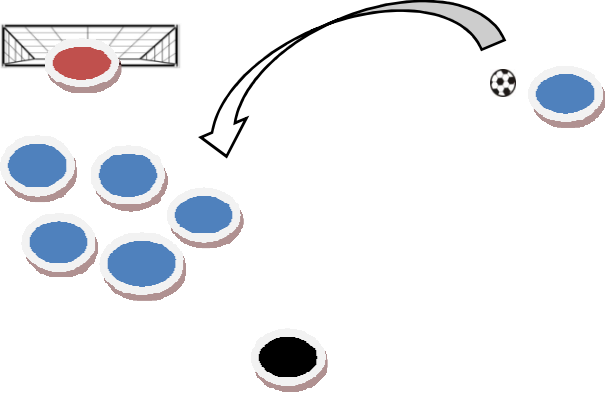
ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 50 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 8 BUAH CONE BESAR 26 CONE KECIL 13 BOLA (1 BOLA UNTUK 2 PEMAIN)</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN BERADA DI ANTARA CONE DENGAN JARAK 4 METER. 2. PEMAIN PASSING BERHADAPAN 3. JARAK 5 METER USAHAKAN TANPA MELAKUKAN KONTROL BOLA TERLEBIH DULU 4. DISELINGI GERAKAN DYNAMIC STRETCH 5. JARAK PASSING BISA BERUBAH MENURUT INSTRUKSI PELATIH (MAJU-MUNDUR) 	

LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 M X 20 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 10 / unit</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE BESAR</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANISASI LATIHAN SEPERTI PADA GAMBAR 2. YANG PALING PENTING ADALAH BAGAIMANA PARA PEMAIN MELAKUKAN PASSING DAN SUPPORT 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 X 10 M / UNIT	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 6 / UNIT	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 1 BOLA UNTUK 6 PEMAIN 4 CONE KECIL 2 ROMPI / UNIT	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> 1. BERMAIN 4 VS 2 2. FOKUS ADALAH AKURASI PASSING DAN KEMAMPUAN SUPPORT 3. JIKA PENJAGA BISA MEREBut BOLA, MAKA PEMAIN TERAKHIR YANG MENGUASAI BOLA GANTI MENJADI PENJAGA	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 24</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u></p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>1. MENGULANG KONSEP TENDANGAN SUDUT.</p>	



F U N D A C I Ó N

Realmadrid

**SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA
Real Madrid Yogyakarta**

Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

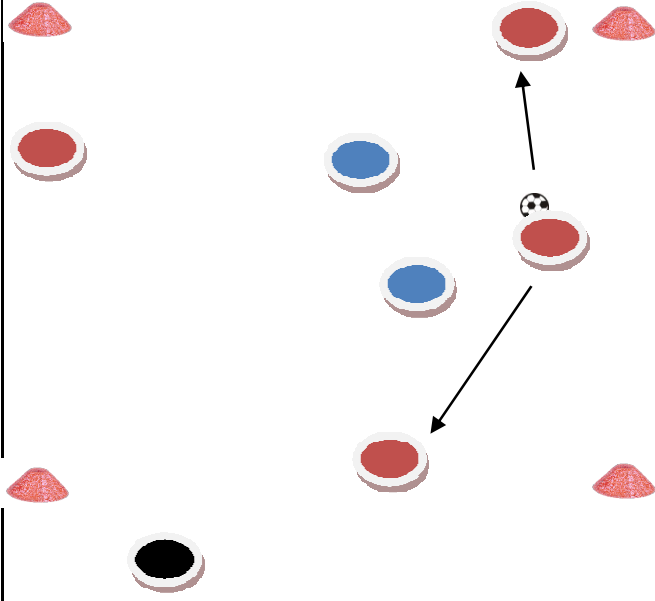
IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Senin / 30 Juli 2012
Pertemuan ke	: 11
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25
Latihan	: 60 menit
Kompetensi Latihan	:
1. Teknik /Taktik	: PASSING
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: FLEKSIBILITY
3. Rules/Peraturan	: CORNER KICK
4. Social/Karakter	: KREATIF
5. Education/Pendidikan	: MATEMATIKA

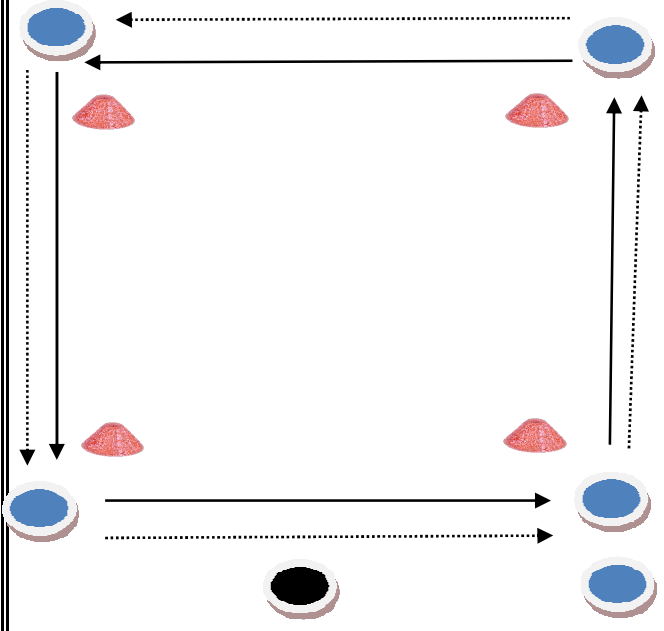
KEGIATAN LATIHAN

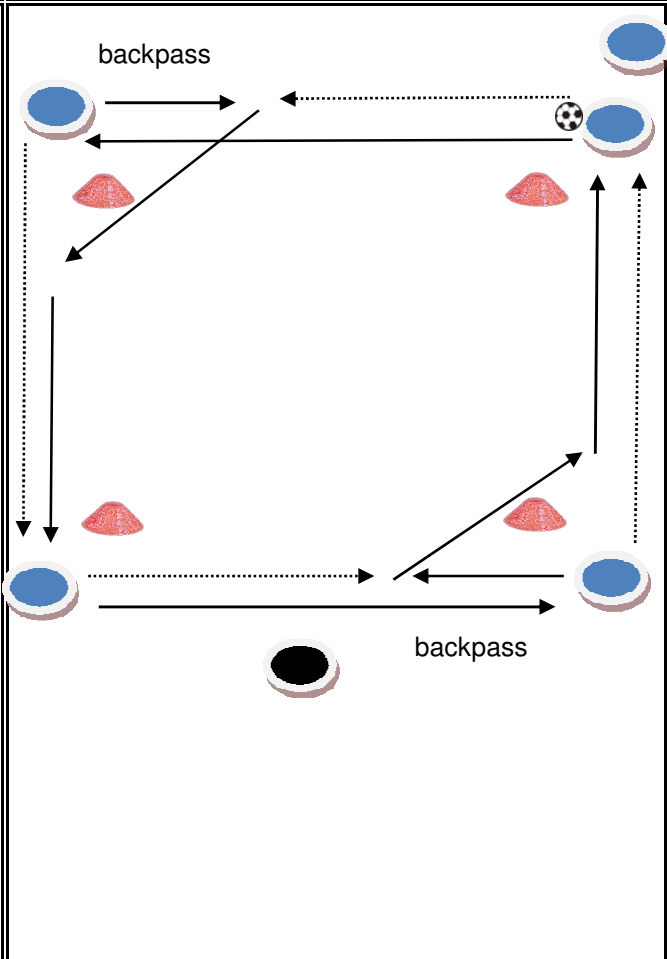
(LIHAT LAMPIRAN)

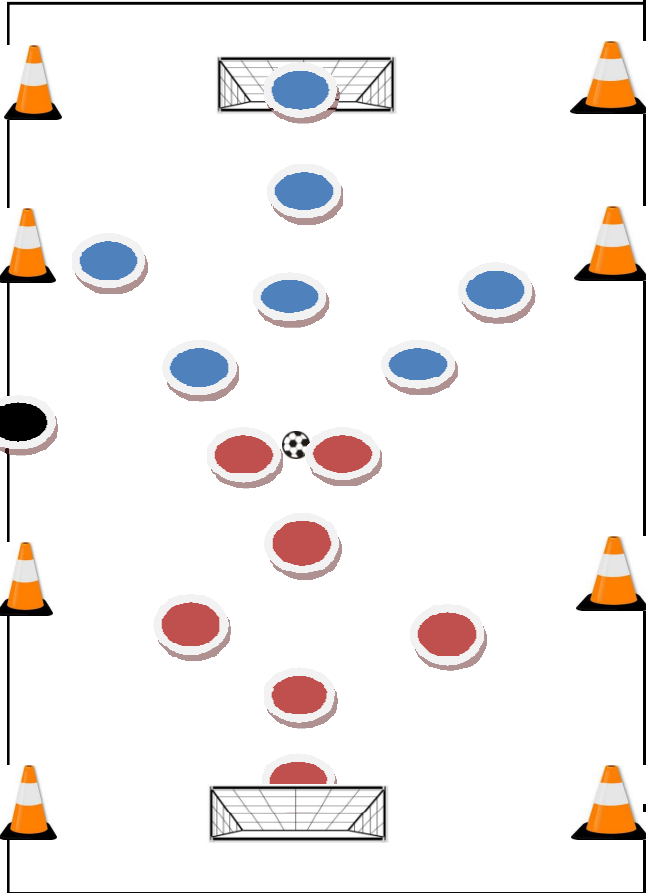
PEMANASAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 X 10 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 6 / UNIT</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 BUAH CONE KECIL / UNIT 1 BOLA / UNIT 2 ROMPI / UNIT</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PARA PEMAIN BERMAIN 4 VS 2 DALAM AREA 2. 4 PEMAIN BERTUGAS UNTUK MENJAGA PENGUASAAN BOLA SELAMA MUNGKIN 3. 2 PEMAIN DI DALAM BERTUGAS MENGGANGGU DAN MEREBut BOLA 4. SIAPA SAJA YANG BISA MEREBut MAKA BERGANTI PERAN SEBAGAI PEMAIN DI LUAR 	

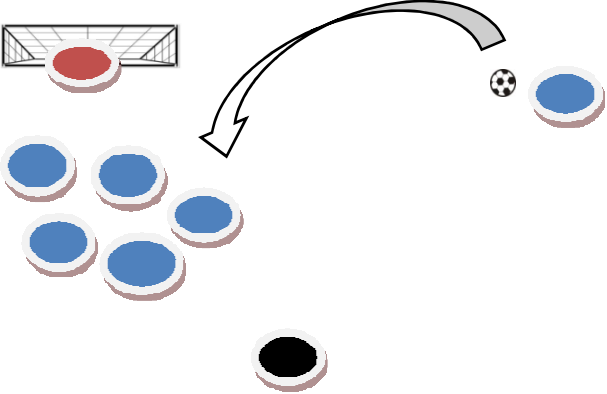
LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 15 X 15 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 5 / UNIT</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 BUAH CONE 1 BOLA UNTUK 5 PEMAIN</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN MELAKUKAN PASSING-MOVE SESUAI DENGAN PADA GAMBAR 2. KONTROL BOLA DI LUAR CONE 3. SESEKALI DIINSTRUKSIKAN UNTUK MEMINDAH ARAH PASSING 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 15 X 15 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 5 / UNIT	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE 1 BOLA UNTUK 5 PEMAIN	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> 1. HAMPIR SAMA DENGAN LATIHAN SEBELUMNYA 2. NAMUN LATIHAN KALI INI DIKOMBINASI DENGAN BACKPASS 3. SESEKALI DILAKUKAN PERPINDAHAN ARAH PASSING	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 50 X 25 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 14</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 8 CONE 1 BOLA UNTUK 14 PEMAIN 2 BUAH GAWANG 1 SET ROMPI</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN DBAGI 2 KELOMPOK 2. BERMAIN BEBAS TUJUAN MENVCETAK GOL UNTUK MENANG 	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
5'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 24</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u></p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. MENGENAL CARA CORNER KICK 2. DIAKHIRI GERAK PENDINGINAN DENGAN STRETCH 	