



F U N D A C I Ó N

Realmadrid

**SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA
Real Madrid Yogyakarta**

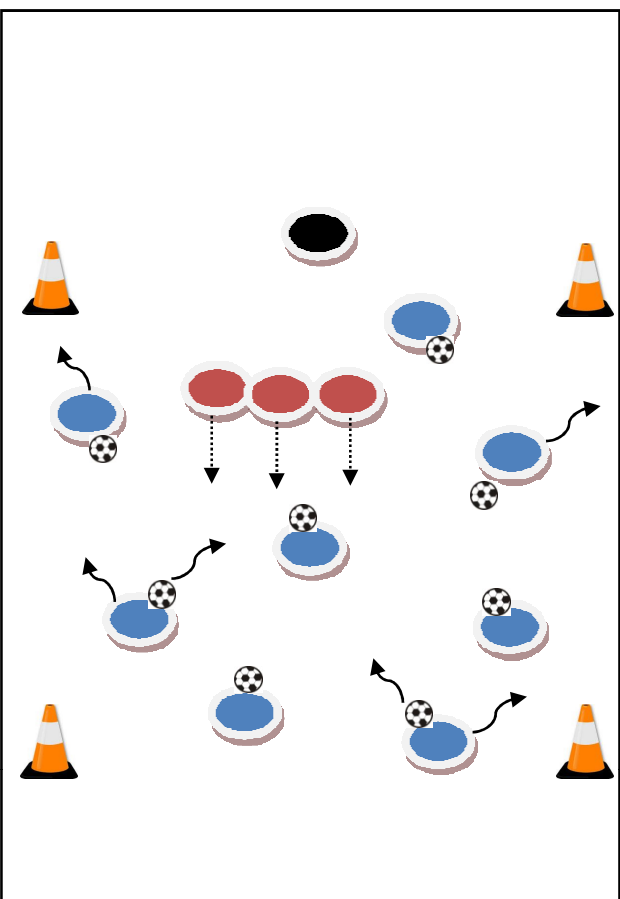
Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

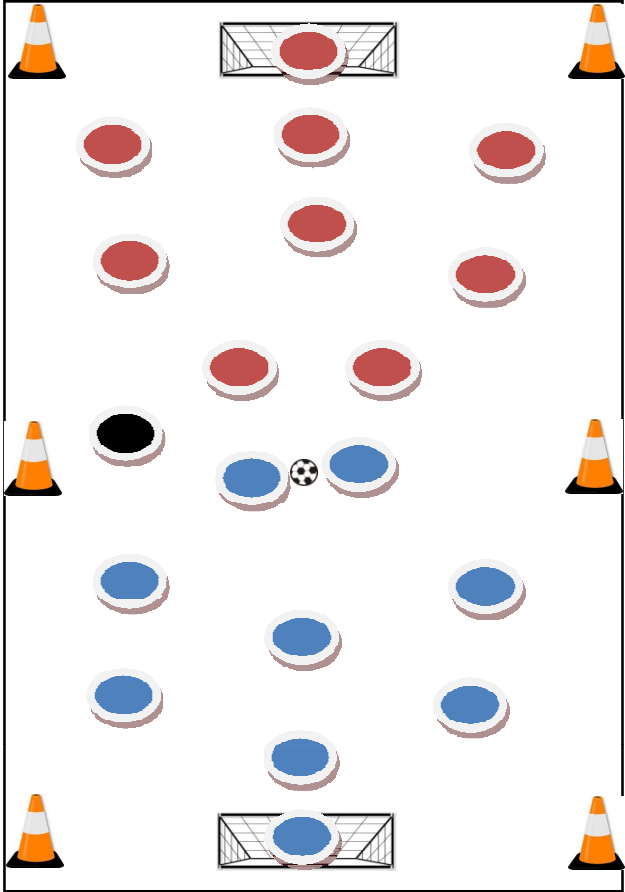
Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: 1 September 2012
Pertemuan ke	: 1
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 26 Siswa
Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	
1. Teknik /Taktik	: Tes Awal Keterampilan Bermain
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: Fisik Umum
3. Rules/Peraturan	: Peraturan Umum
4. Social/Karakter	: Kerjasama
5. Education/Pendidikan	: -

KEGIATAN LATIHAN

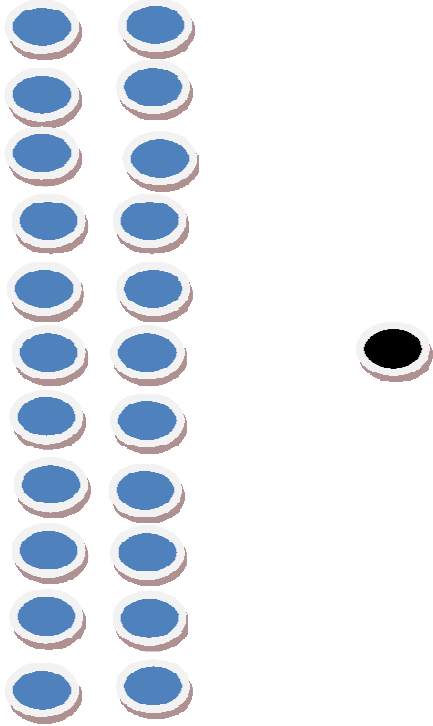
(LIHAT LAMPIRAN)

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 40 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 BUAH CONE PANJANG 25 BOLA (1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN)</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*WARM-UP :PERMAINAN MENJALA IKAN :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1 JALA, 3 PEMAIN BERGANDENGAN 2. SETIAP PEMAIN TERTANGKAP TAMBAH MENJADI JALA 3. DISELINGI BERBAGAI GERAKAN KELENTURAN DAN KELENTUKAN 	

LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
60'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 60 M X 40 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 18</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 BUAH CONE 1 BOLA (1 BOLA UNTUK 18 PEMAIN) 2 SET ROMPI</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*MAIN PART OF TRAINING :9 VS 9 1. 9 VS 9 UNTUK MELIHAT PERKEMBANGAN SKILL PEMAIN</p>	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15"		
	<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> <p>*COOL-DOWN 1. PELATIH MEMANDU UNTUK GERAKAN COOL KOREKSI LATIHAN SERTA EVALUASI</p>	



F U N D A C I Ó N

Real Madrid

**SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA
Real Madrid Yogyakarta**

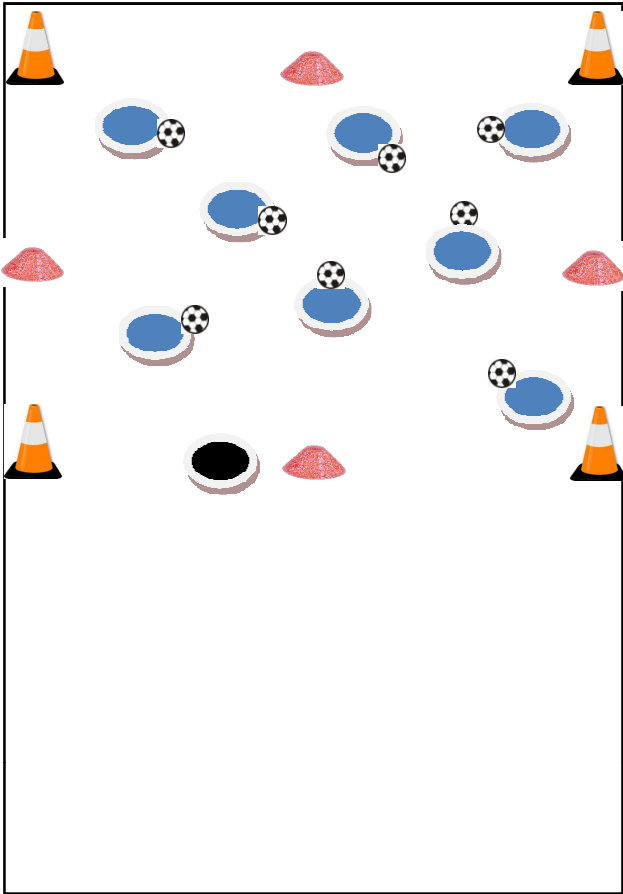
Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

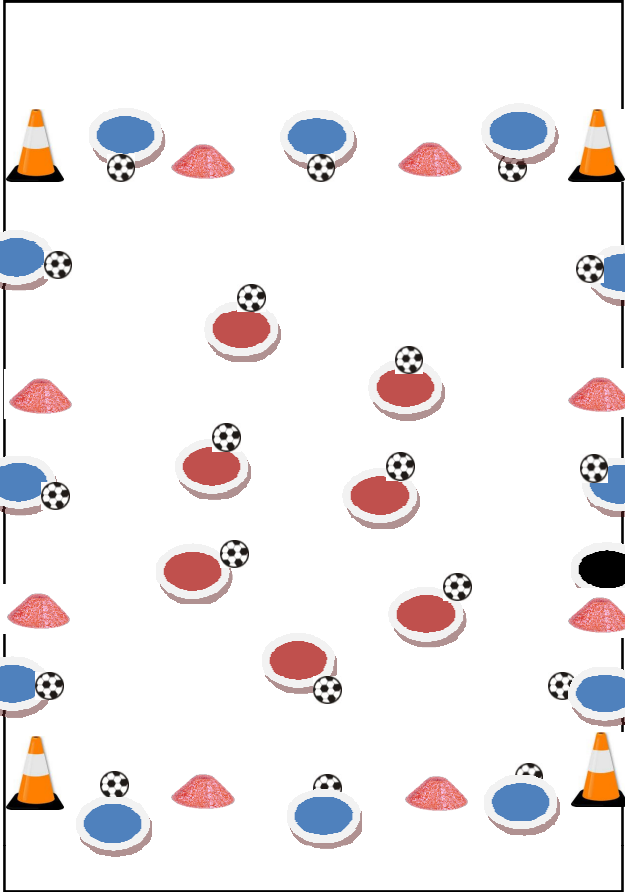
IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Senin, 3 September 2012
Pertemuan ke	: 2
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25 Siswa
Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	
1. Teknik /Taktik	: Shooting on Goal
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: Power
3. Rules/Peraturan	: Free Kick
4. Social/Karakter	: Kerja Sama
5. Education/Pendidikan	: Konsep Kecepatan

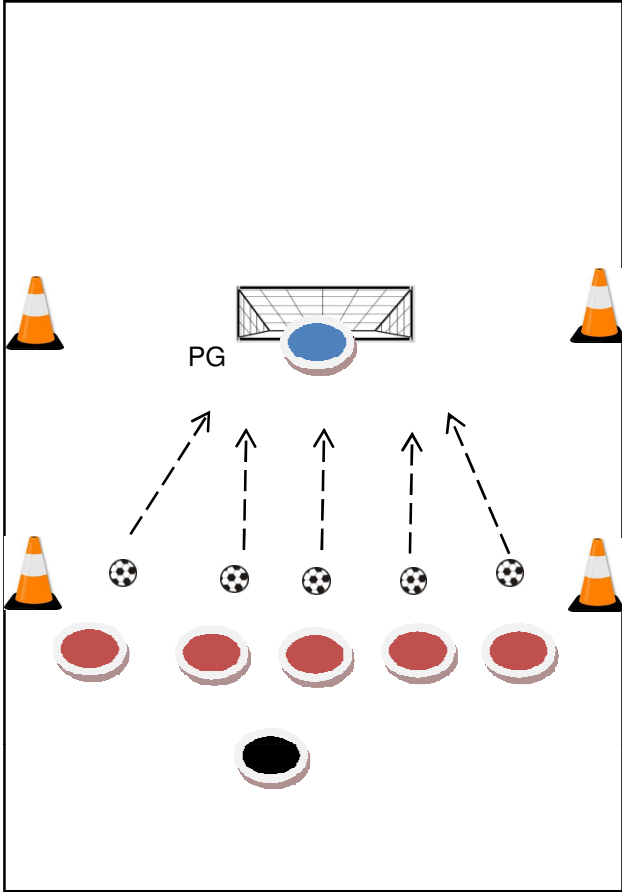
KEGIATAN LATIHAN

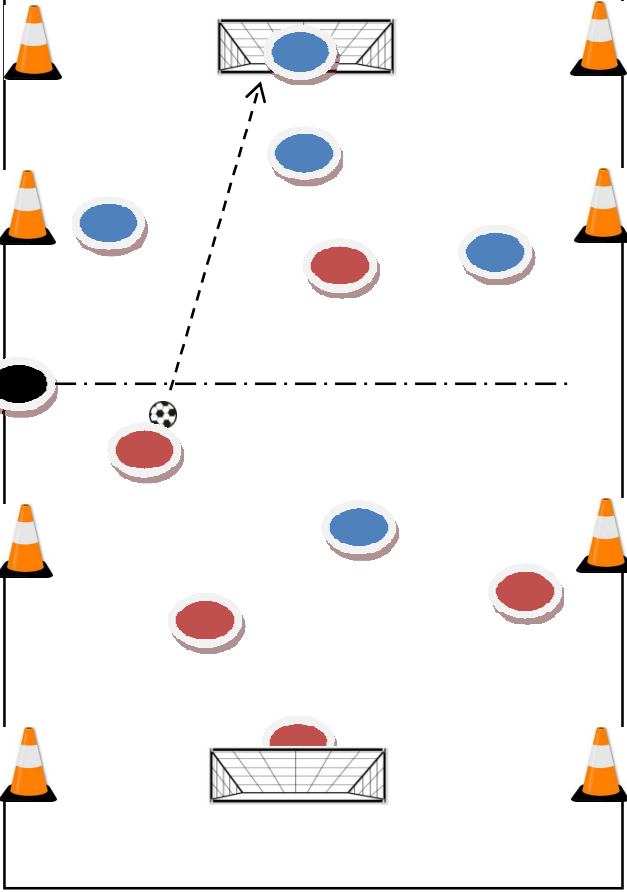
(LIHAT LAMPIRAN)

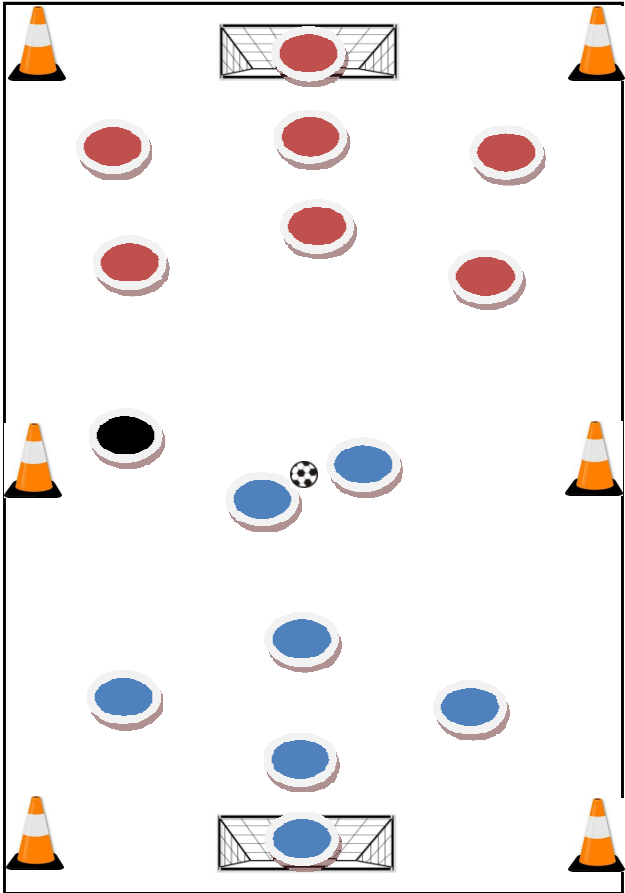
ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
7'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 20 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 BUAH CONE BESAR 4 BUAH CONE KECIL 25 BOLA (1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN)</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*WARM-UP I :PERMAINAN JUGGLING.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN MELAKUKAN JUGGLING 2. JUGGLING DARI CARA YANG MUDAH BOLA DI PEGANG TANGAN LALU JUGGLING 3. BOLA DI TANAH DIANGGKAT PAKAI KAKI 4. PANTULAN BOLA DIATAS PINGGANG ... 5. PANTULAN BOLA DIBAWAH PINGGANG 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
8'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 20 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 24</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 BUAH CONE BESAR 8 BUAH CONE KECIL 25 BOLA (1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN)</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*WARM-UP II :JUGGLING-SHOOT</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN DBAGI 2 KELOMPOK 2. 1 KELOMPOK DI DALAM AREA LATIHAN DI PEGANG TANGAN LALU JUGGLING 3. 1 KELOMPOK MELAKUKAN TENDANGAN SHOT VOLLY DENGAN SASARAN TUBUH PEMAIN YANG ADA DI DALAM AREA LATIHAN 4. DILAKUKAN BERGANTIAN 5. PEMAIN TERHEBAT ADALAH YANG TERAKHIR TERKENA TEMBAKAN DARI SHOTT LAWAN 	

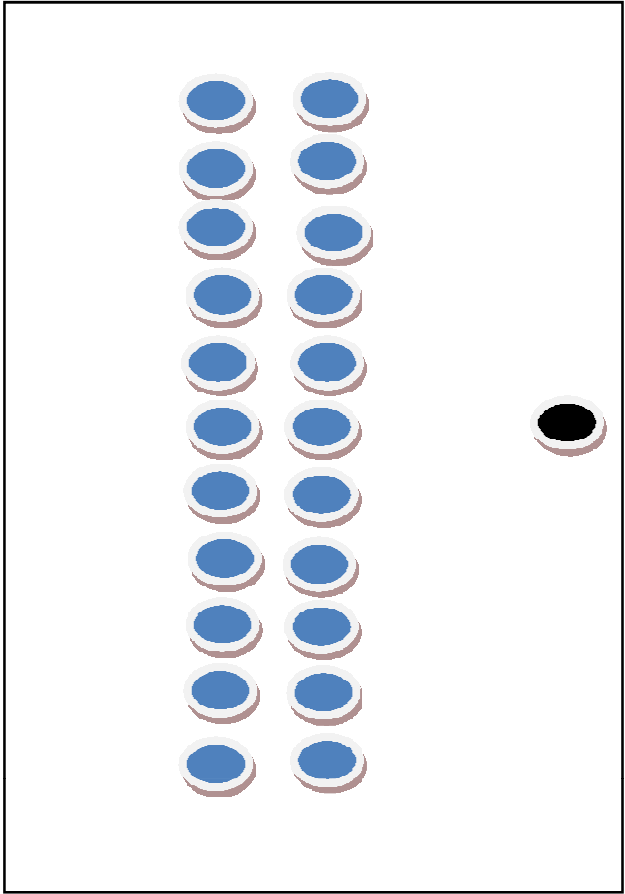
LATIHAN INTI / MAIN PART

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</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 5</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 BUAH CONE BESAR 25 BOLA (1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN) 1 BUAH GAWANG</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*MAIN PART OF TRAINING I :DRILL SHOOTING</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 4. 1 KELOMPOK MELAKUKAN TENDANGAN SHOT BOLA BERGERAK DENGAN AWALAN DRIBLING 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 30 M X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 10</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 8 CONE BESAR 1 BOLA UNTUK 10 PEMAIN 2 BUAH GAWANG 2 SET ROMPI</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*MAIN PART OF TRAINING II :SHOOTING GAME (SMALL SIDE GAME)</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 	

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> 6 CONE BESAR 1 BOLA UNTUK 14 PEMAIN 2 BUAH GAWANG 2 SET ROMPI</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*MAIN PART OF TRAINING 3 :7 VS 7</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> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u></p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*COOL-DOWN 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**

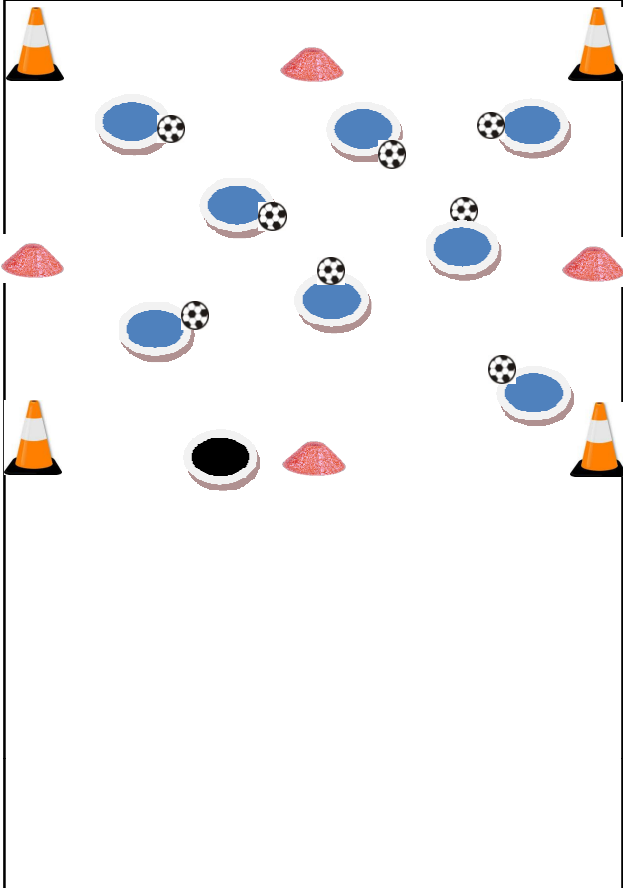
Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Kamis, 6 September 2012
Pertemuan ke	: 3
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25 Siswa
Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	
1. Teknik /Taktik	: Dribbling
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: Daya Tahan
3. Rules/Peraturan	: Lemparan ke Dalam
4. Social/Karakter	: Kerjasama
5. Education/Pendidikan	: Matematika

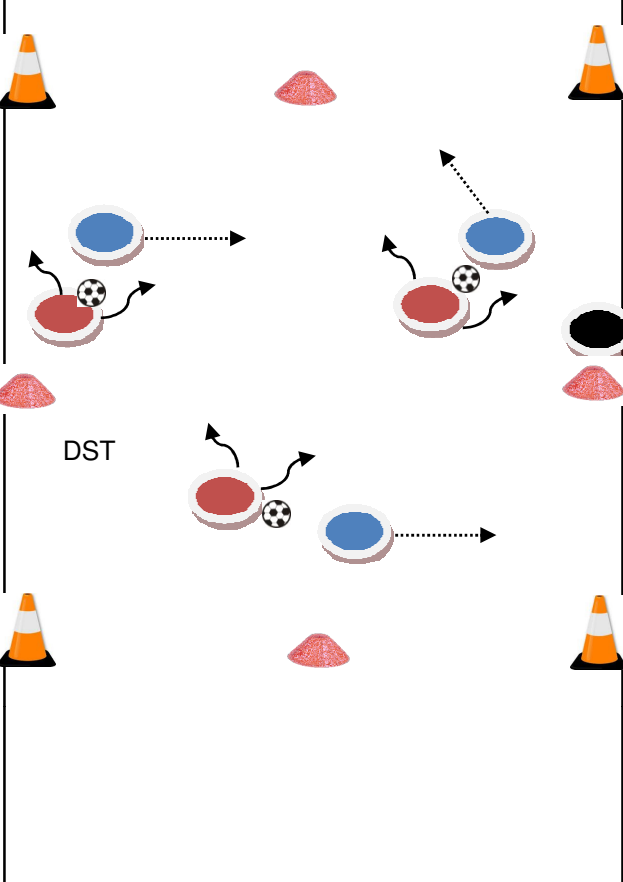
KEGIATAN LATIHAN

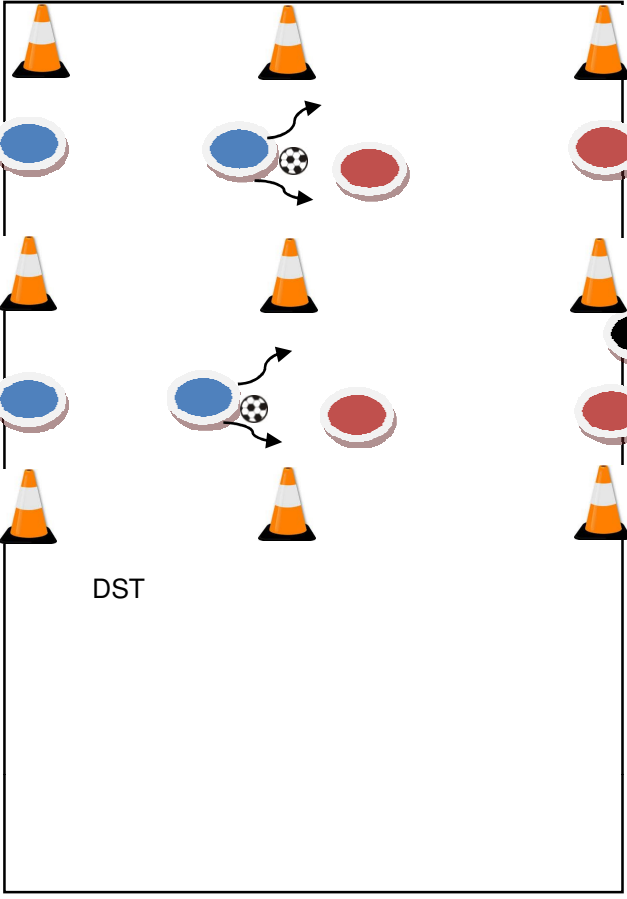
(LIHAT LAMPIRAN)

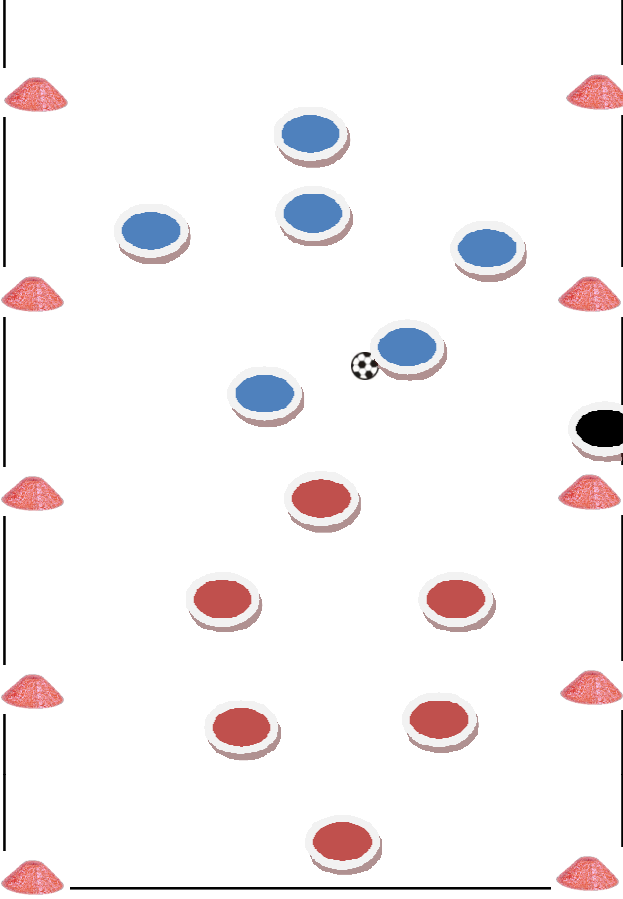
ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 20 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 BUAH CONE BESAR 25 BOLA (1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN) 4 BUAH CONE KECIL</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*WARM-UP I :DRIBBLING 1. PEMAIN MELAKUKAN DRIBBLING BEBAS DALAM AREA 2. DISELINGI BERBAGAI GERAKAN KELENTUKAN DAN KELENTURAN</p>	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
	<div style="border: 1px solid black; height: 100%; width: 100%;"></div>	
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> 	

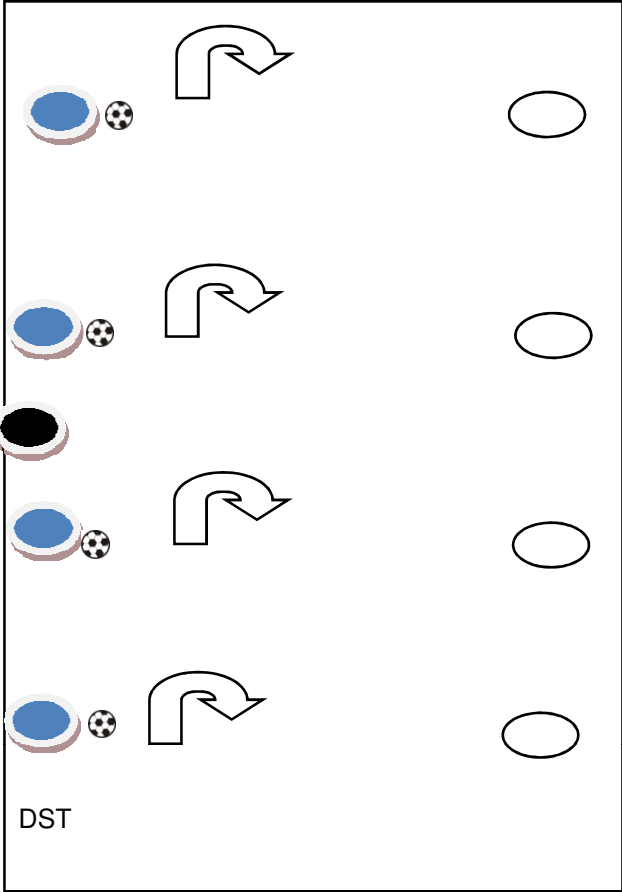
LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15"		
	<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 BESAR 24 BOLA (1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN) 4 BUAH CONE KECIL</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*MAIN PART OF TRAINING I :KERJAR PASANGAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN BERPASANGAN 2. PEMAIN DENGAN BOLA DRIBBLING MENGIKUTI GERAKAN PEMAIN TANPA BOLA <p>VARIASI :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN TANPA BOLA MENUNJUKKAN JARI-JARI KANAN DAN KIRI YANG BERARTI PEMAIN DRIBBLING HARUS MENGALIHKANNYA 2. SAMA DENGAN DI ATAS TAPI PENAMBAHAN 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
30"	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 10 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 21 CONE BESAR 6 BOLA (1 BOLA UNTUK 4 PEMAIN)</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*MAIN PART OF TRAINING II : 1 VS 1 1. PEMAIN SALING BERKOMPETISI 1 VS 1 2. CETAK GOL DENGAN CARA MENGNJAK BOLA DI AREA GARIS AKHIR LAWAN</p> <p>VARIASI : 1. PEMAIN BERKOMPETISI 3 VS 3</p>	

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> 12</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 10 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 12 PEMAIN 2 SET ROMPI</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*MAIN PART OF TRAINING III :6 VS 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN SALING BERKOMPETISI 6 VS 6 2. CARA CETAK GOL DENGAN MENGINJAK BOLA DI AREA 1 M DI PANJANG LAPANGAN 	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15"	 <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> RING ATAU HOLAHOP 1 BOLA, 1 PEMAIN</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*COOL-DOWN :LEMPARAN KE DALAM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PERATURAN LEMPARAN KE DALAM 2. MELEMPAR BOLA KE SASARAN HOP 3. LEMPARAN DENGAN ATURAN YANG BENAR 4. AJARKAN KEJUJURAN 5. LANJUTKAN DENGAN COOL-DOWN 	



FUNDACIÓN

Real Madrid

SEKOLAH SOSIAL OLAH RAGA Real Madrid Yogyakarta

Şekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia

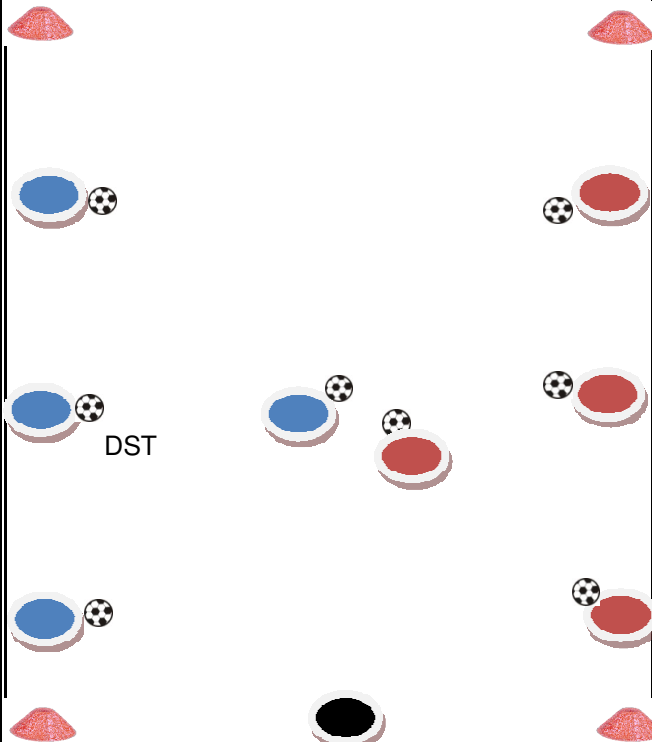
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

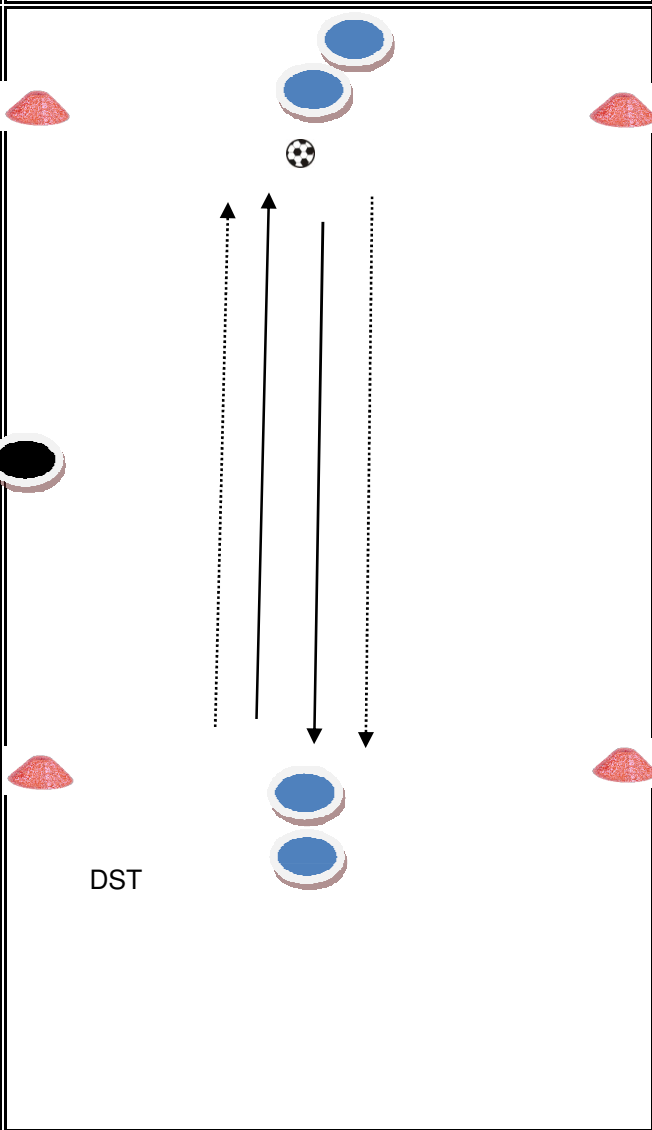
Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Sabtu, 8 September 2012
Pertemuan ke	: 4
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25 Siswa
Waktu	
Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	
1. Teknik /Taktik	: Pass dan Kontrol
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: Daya Tahan
3. Rules/Peraturan	: Hukuman Kartu Kuning dan Merah
4. Social/Karakter	: Peduli pada Lingkungan
5. Education/Pendidikan	: Geografi

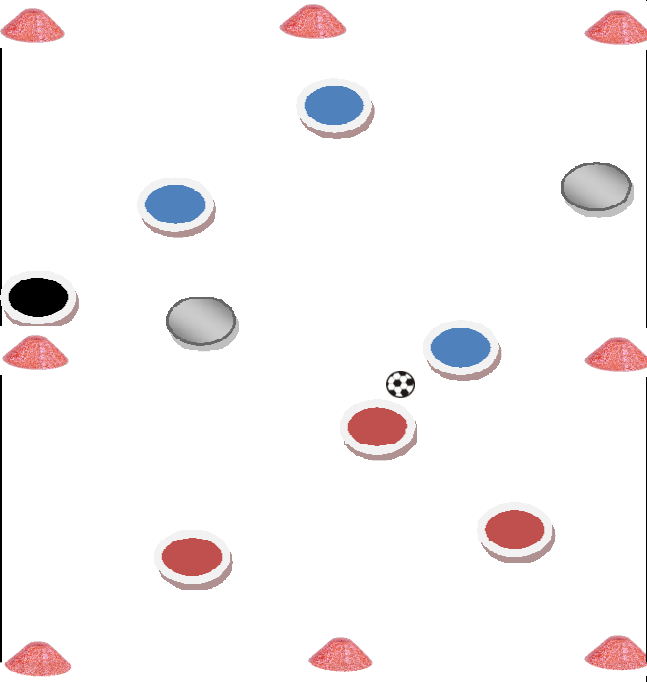
KEGIATAN LATIHAN
(LIHAT LAMPIRAN)

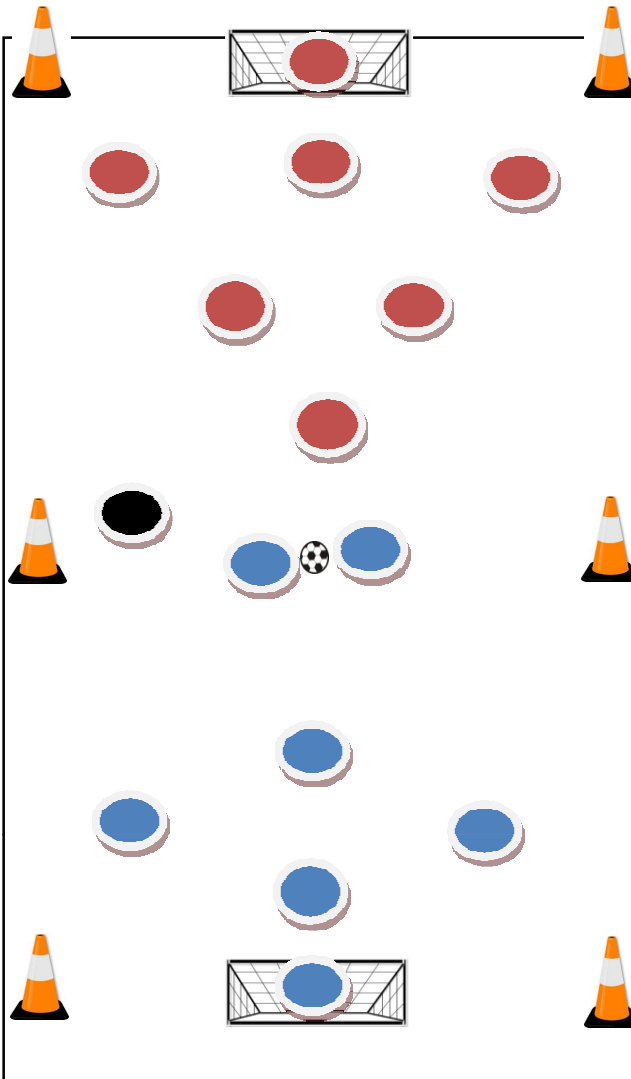
PEMANASAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
25'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M 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> <p>*WARM-UP I :PERMAINAN SONTENGAN 1. SISWA DIBAGI MENJADI 4 KELOMPOK 2. SETIAP KELOMPOK BERDISKUSI STRATEGI 3. SEMUA ANGGOTA BERTUJUAN MENYONTENG LAWAN 4. TIM YANG SEMUA ANGGOTANYA MATI ITU YANG KALAH</p>	

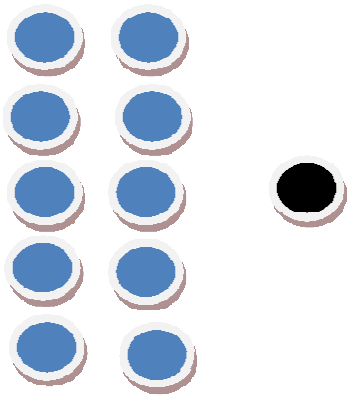
LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 M X 10 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 4</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 4 PEMAIN</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*MAIN PART OF TRAINING I :PASSING-MOVE 1. PEMAIN MELAKUKAN PASSING KE TEMAN SELANJUTNYA BERGERAK UNTUK MELAKUKAN SUPPORT (DEKAT) 2. PEMAIN MELAKUKAN PASSING SELANJUTNYA BERGERAK SUPPORT (MENJAUH)</p>	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 20 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 8	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL UNTUK 1 AREA 1 BOLA UNTUK 8 PEMAIN	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> *MAIN PART OF TRAINING II :3 VS 3 + 2 NETRAL 1. PEMAIN YANG MENGUASAI BOLA BERUSAHA MEMPERTAHANKAN SELAMA MUNGKIN 2. NETRAL PLAYER BERUSAHA SUPPORT KE TIM YANG SEDANG MENGUASAI BOLA	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 30 M X 40 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 14	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 CONE BESAR 2 GAWANG 1 BOLA UNTUK 14 PEMAIN 1 SET ROMPI	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> *MAIN PART OF TRAINING III: 7 VS 7 1. PEMAIN BERKOMPETISI 7 VS 7 2. SETIAP ADA PEMAIN MENGUASAI BOLA TEMAN DALAM SATU TIM WAJIB MELAKUKAN SUPPORT VARIASI 1. 2 KALI SENTUHAN	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
5"		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u></p> <hr/> <p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p> <hr/> <p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u></p> <hr/> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*COOL-DOWN 1. PELATIH MEMIMPIN GERAKAN COOL-DOWN</p>	



FUNDACIÓN
Real Madrid

SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA Real Madrid Yogyakarta

Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia

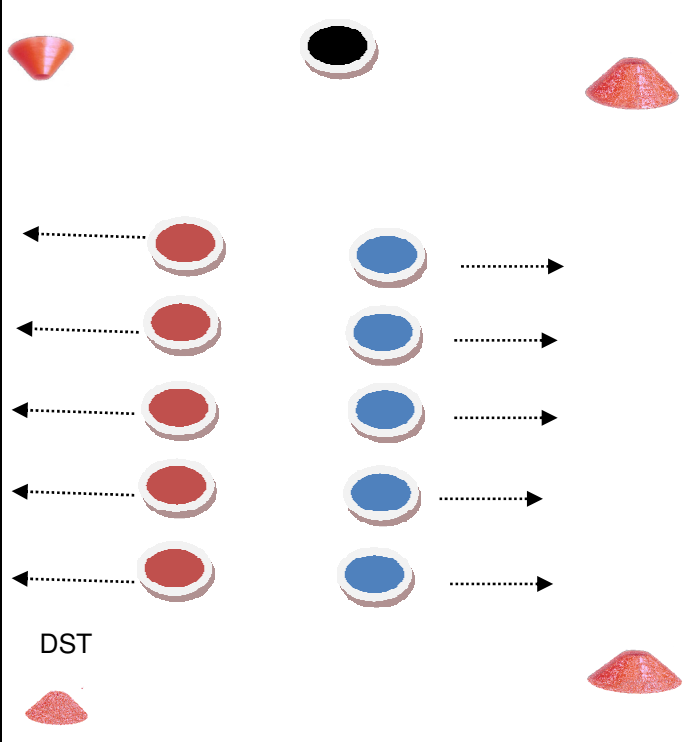
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

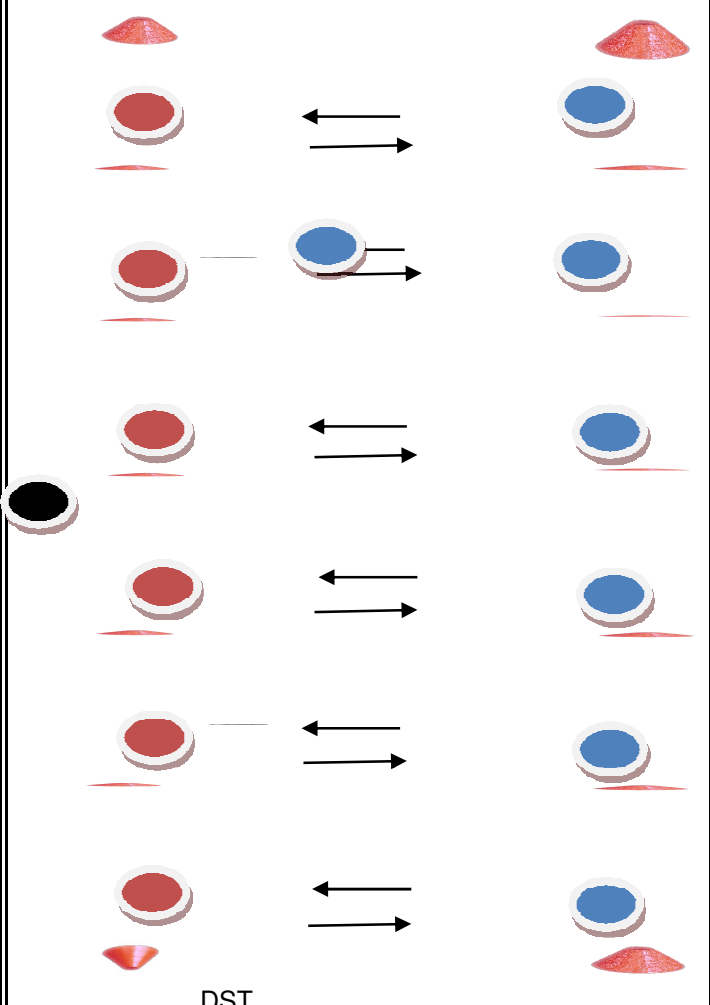
Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Senin, 10 September 2012
Pertemuan ke	: 5
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25 Siswa
Waktu Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	
1. Teknik /Taktik	: Pass Bawah
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: Reaksi (Time)
3. Rules/Peraturan	: Pelanggaran
4. Social/Karakter	: Respect
5. Education/Pendidikan	: IPA

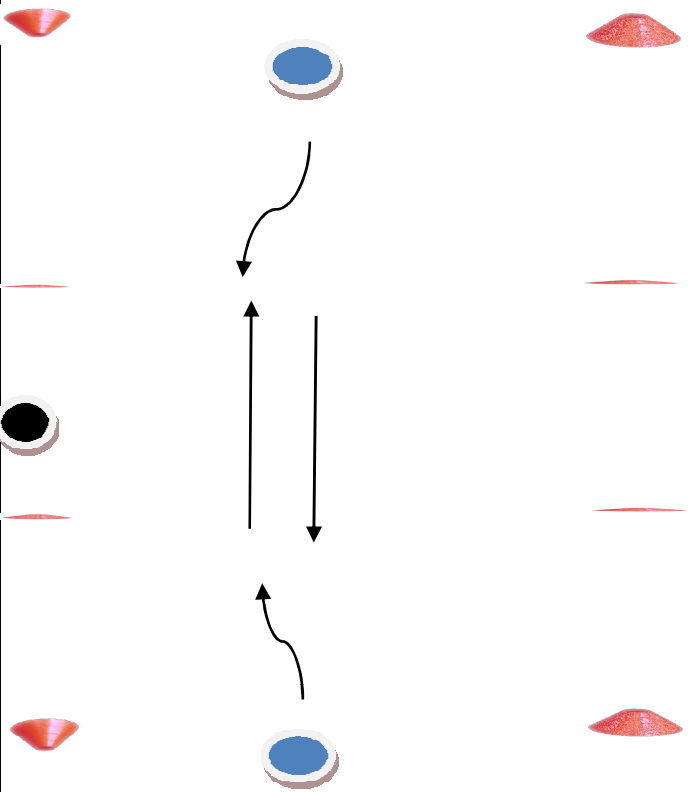
KEGIATAN LATIHAN
(LIHAT LAMPIRAN)

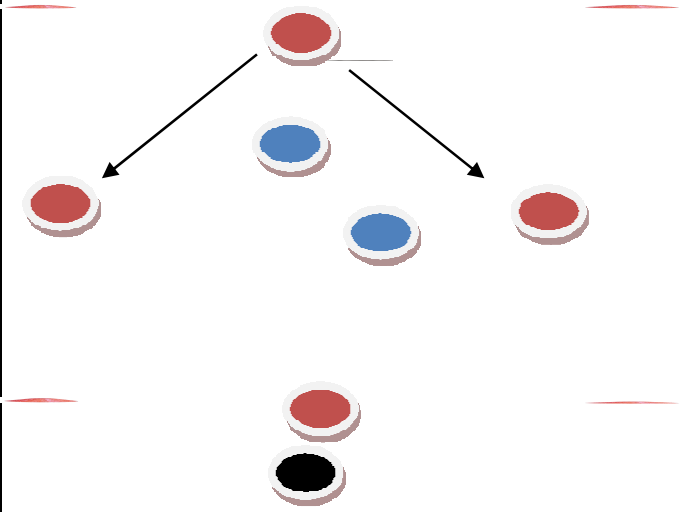
PEMANASAN

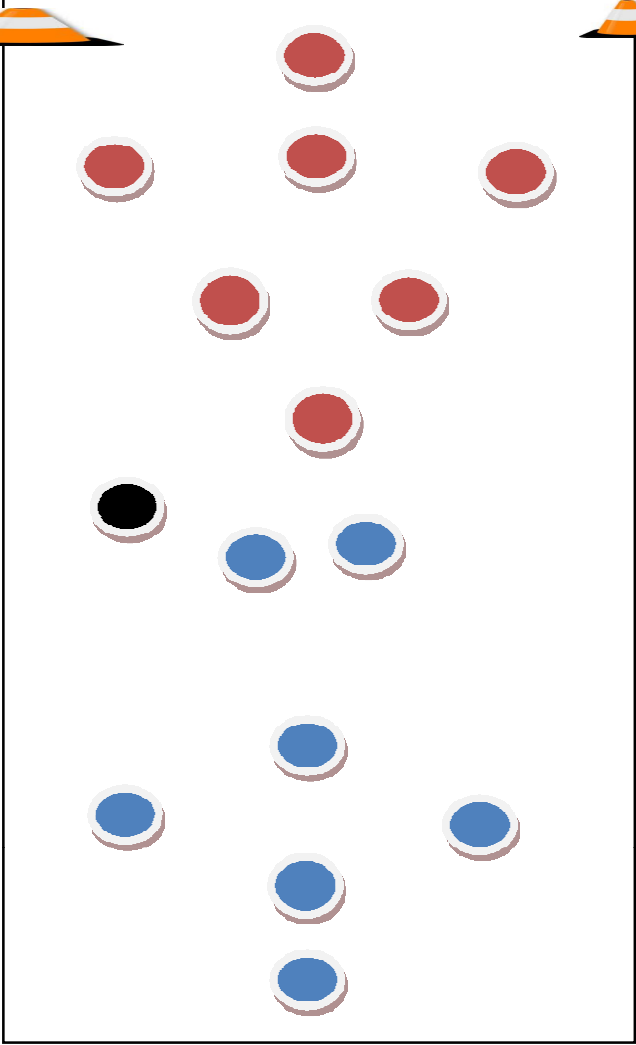
ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 40 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 12 CONE KECIL</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*WARM-UP I :REAKSI 1. PERMAINAN HITAM-HIJAU 2. DISELINGI GERAKAN KELENTURAN DAN KELENTUKAN</p>	

LATIHAN INTI / MAIN PART

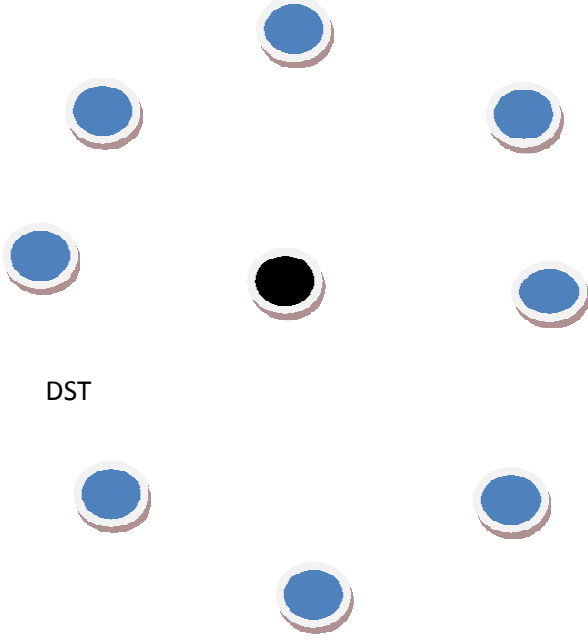
ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'	 <p>DST</p>	
PLAYING AREA / Area Permainan :	10 M X 30 M	
PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :	25	
EQUIPMENT / Peralatan :	14 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 2 PEMAIN	
PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan	<p>*MAIN PART OF TRAINING I :SHORT PASS</p> <p>1. PEMAIN BERPASANGAN MELAKUKAN PASSING BAWAH > TEKANKAN PADA PERASAAN PENEMPATAN YANG MENGUNTINGKAN TEMAN</p> <p>VARIASI :</p> <p>1. MAKSIMAL 2 SENTUHAN 2. TINGKAT KESULITAN DITINGKATKAN DENGAN BOLA BERGERAK HASIL DRIBBLING</p>	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'	 <p data-bbox="264 1151 320 1182">DST</p>	
	<p data-bbox="185 1272 632 1303"><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u></p> <p data-bbox="185 1308 331 1339">10 M x 40 M</p>	
	<p data-bbox="185 1429 654 1460"><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u></p> <p data-bbox="185 1464 201 1496">2</p>	
	<p data-bbox="185 1585 485 1617"><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u></p> <p data-bbox="185 1621 571 1653">8 CONE KECIL UNTUK 1 AREA</p> <p data-bbox="185 1657 510 1688">1 BOLA UNTUK 2 PEMAIN</p>	
	<p data-bbox="185 1787 724 1818"><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p data-bbox="185 1850 762 1881">*MAIN PART OF TRAINING II :PASSING GAME</p> <ol data-bbox="185 1886 651 2033" style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN BERPASANGAN 2. SALING PASSING BAWAH SAMBIL BERGERAK KE DEPAN 3. AKURASI MENJADI PERHATIAN 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'	 <p>DST</p>	
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 20 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 6	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL UNTUK 1 UNIT 1 BOLA UNTUK 6 PEMAIN <u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> *MAIN PART OF TRAINING 3 :4 VS 2 1. PEMAIN SALING BERKOMPETISI 4 VS 2 2. 4 PEMAIN MENGUASAI BOLA DENGAN PASSING SERTA MELAKUKAN SUPPORT	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
2		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 60 M X 40 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 10	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 CONE BESAR UNTUK PEMBATAS 1 BOLA UNTUK 14 PEMAIN 1 SET ROMPI	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> *MAIN PART OF TRAINING IV :4 VS 4+ 2 NETRAL 1. 7 VS 7 DENGAN FOKUS PASSING BAWAH 2. SEMUA PASSING HARUS BAWAH	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
5"	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u></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> <p>*COOL-DOWN 1. PELATIH MEMANDU GERAKAN COOL-DOWN</p>	



FUNDACIÓN
Real Madrid

SEKOLAH SOSIAL OLAH RAGA Real Madrid Yogyakarta

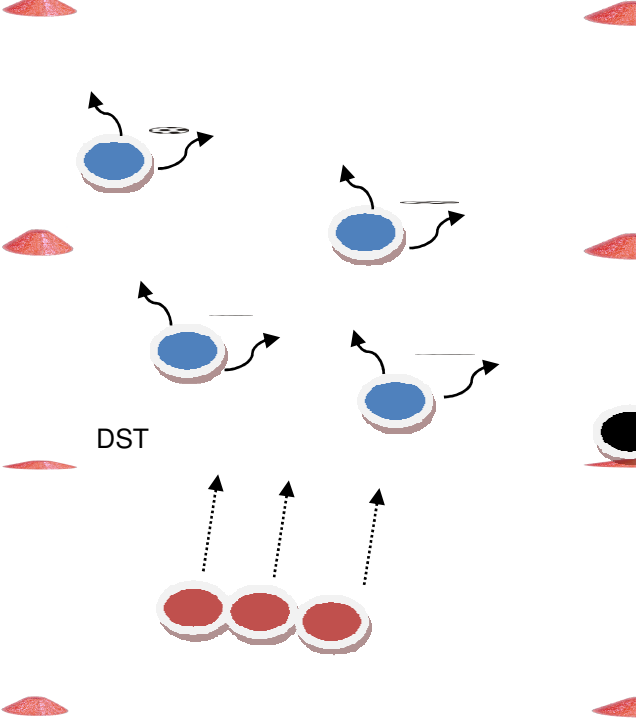
Şekretariat : Gedung Sport Şmart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

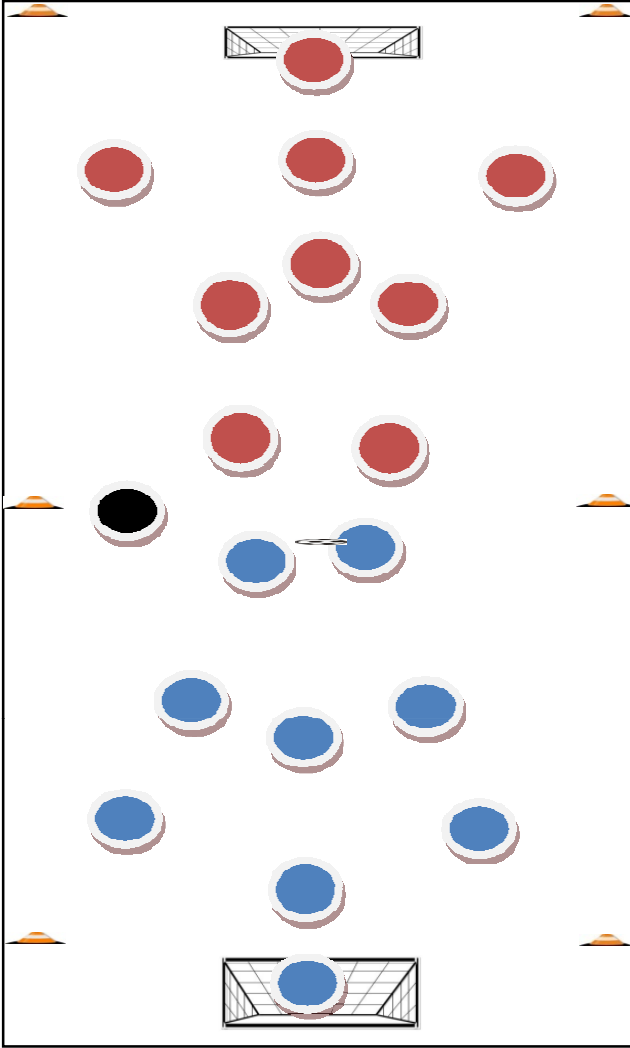
Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: 13 September 2012
Pertemuan ke	: 6
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25 Siswa
Waktu Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	
1. Teknik /Taktik	: Keterampilan Umum
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: Fisik Umum
3. Rules/Peraturan	: Peraturan Umum
4. Social/Karakter	: Fair
5. Education/Pendidikan	: Konsep Persegi Panjang

KEGIATAN LATIHAN
(LIHAT LAMPIRAN)

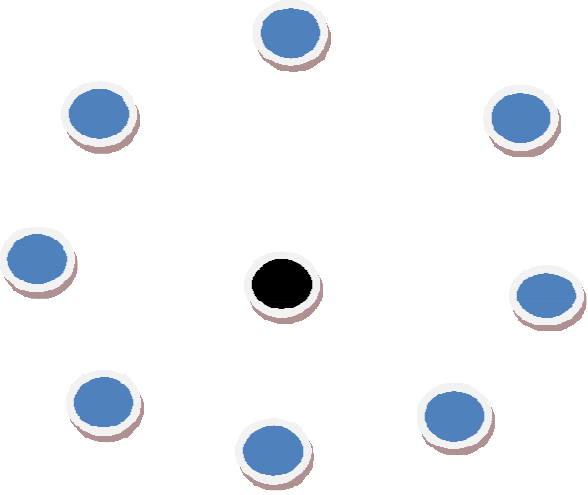
PEMANASAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M 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> *WARM-UP I :PERMAINAN MENJALA IKAN 1. 1 JALA TERDAPAT 3 PEMAIN 2. SETIAP PEMAIN YANG TERTANGKAP MENJADI BAGIAN DARI JALA 3. DISELINGI BERBAGAI GERAKAN</p>	

LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
60'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 60 M X 40</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 18 PEMAIN 1 SET ROMPI</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> *MAIN PART OF TRAINING I :9 VS 9 : MELAKUKAN PERKEMBANGAN PERMAINAN</p>	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15"	<p>DST</p> 	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u></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> <p>*COOL-DOWN 1. PELATIH MEMANDU GERAKAN COOL-DOWN</p>	



FUNDACIÓN

Real Madrid

SEKOLAH SOSIAL OLAH RAGA Real Madrid Yogyakarta

Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia

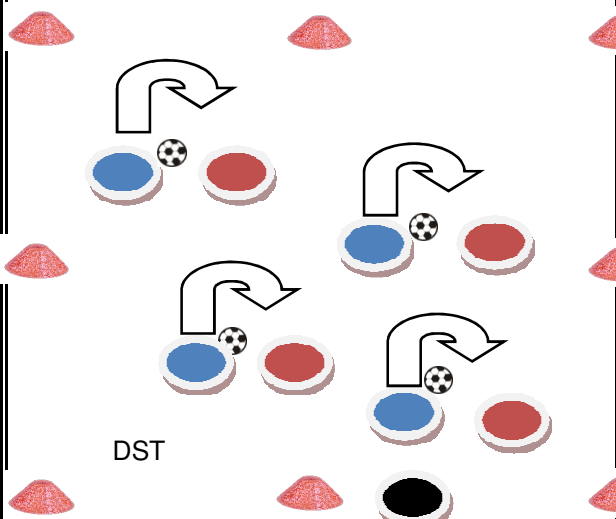
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

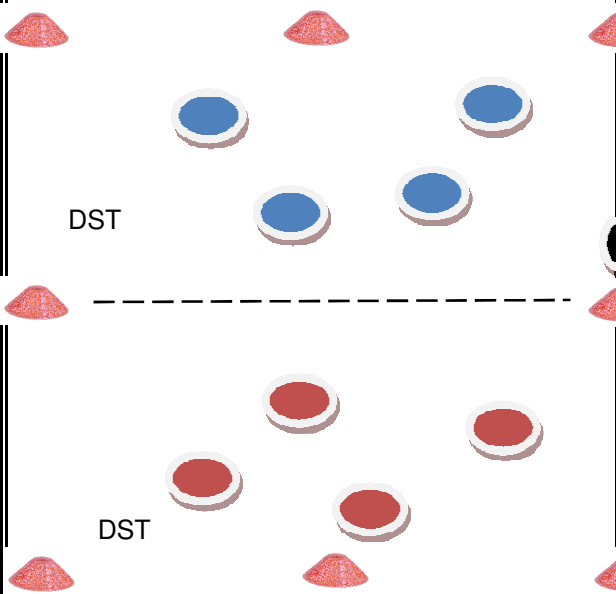
IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Sabtu, 15 September 2012
Pertemuan ke	: 7
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25 Siswa
Waktu	
Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	
1. Teknik /Taktik	: Controlling
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: Akurasi
3. Rules/Peraturan	: Pinalti kick
4. Social/Karakter	: Percaya Diri
5. Education/Pendidikan	: Konsep Gerak

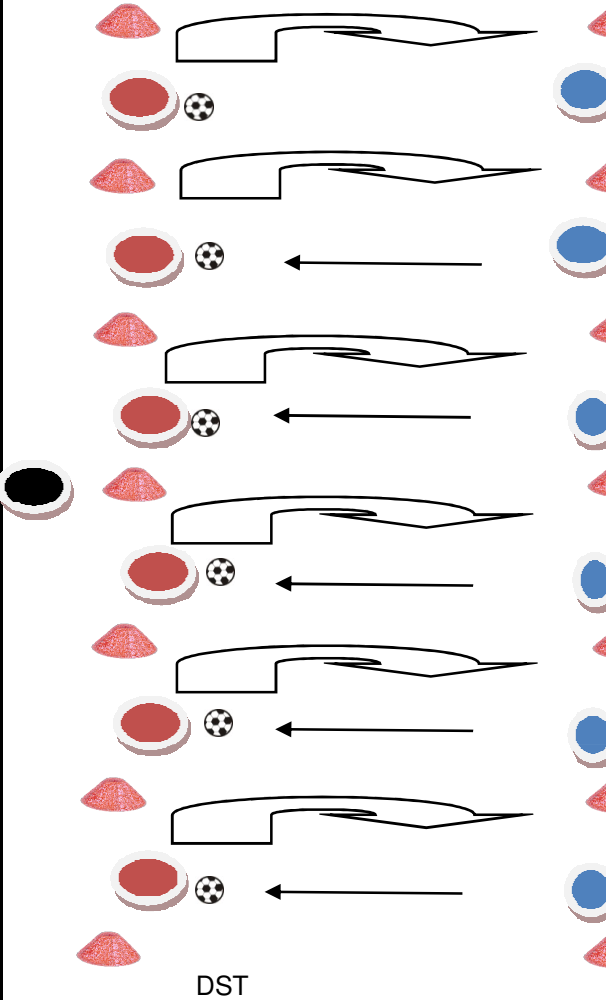
KEGIATAN LATIHAN
(LIHAT LAMPIRAN)

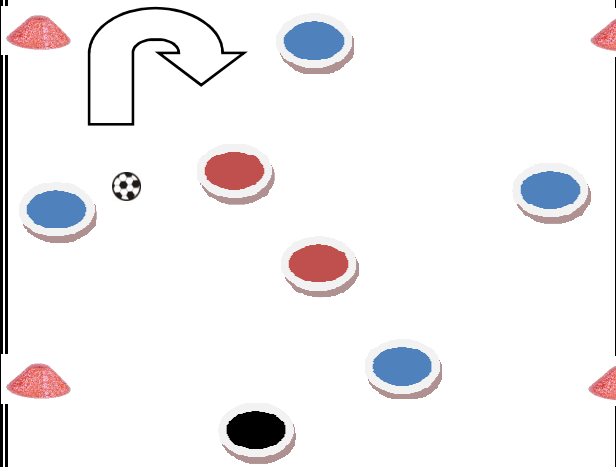
PEMANASAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 30 M X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 8 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 2 ORANG</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*WARM-UP I :PERMAINAN LEMPAR TANGKAP 1. PEMAIN BERPASANGAN 2. SALING LEMPAR TANGKAP BOLA DENGAN DISELINGI BERBAGAI GERAKAN KELENTUKAN DAN KELENTURAN</p>	

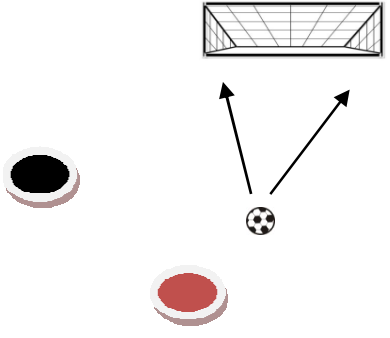
ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 30 M X 30 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 8 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 2 PEMAIN	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> *WARM-UP II :PERMAINAN BOLA TEMBAK 1. PEMAIN DIBAGI MENJADI 2 REGU 2. REGU PENEMBAK DI LUAR AREA, BERTUGAS MENEMBAK SASARAN SAMPAI SEMUA MATI 3. LAKUKAN BERGANTIAN	

LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
30'	 <p style="text-align: center;">DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 X 40</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 14 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 2 PEMAIN</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*MAIN PART OF TRAINING I :CONTROL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN BERPASANGAN 2. SALAH SATU MELEMPAR BOLA KE PEMAIN PASANGANNYA, LALU LAKUKAN CONTROL BOLA LAMBUNG <p>VARIASI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. KONTROL MENGGUNAKAN KEPALA 2. MENGGUNAKAN DADA 3. MENGGUNAKAN PAHA 3. MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI 4. MENGGUNAKAN TELAPAK KAKI 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
30'		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 M x 10 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 6	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL UNTUK 1 AREA 1 BOLA UNTUK 6 PEMAIN	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> *MAIN PART OF TRAINING II :4 VS 2 1. PEMAIN SALING BERKOMPETISI 4 VS 2 2. 4 PEMAIN SALING MENGUASAI BOLA DENGAN LEMPAR DAN KONTROL 3. BOLA HASIL LEMPARAN HARUS DIKONTROL VARIASI 1. 7 VS 7. DENGAN CARA MENCETAK GOL ADALAH HEADING BILA SUDAH DEKAT GAWANG	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 16 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN GAWANG</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*COOL-DOWN :PINALTI KICK 1. PINALTI KICK 2. COLL DOWN</p>	



FUNDACIÓN

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, 17 September 2012
Pertemuan ke : 8
Kelas/ Kelompok Umur : B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa : 25 Siswa

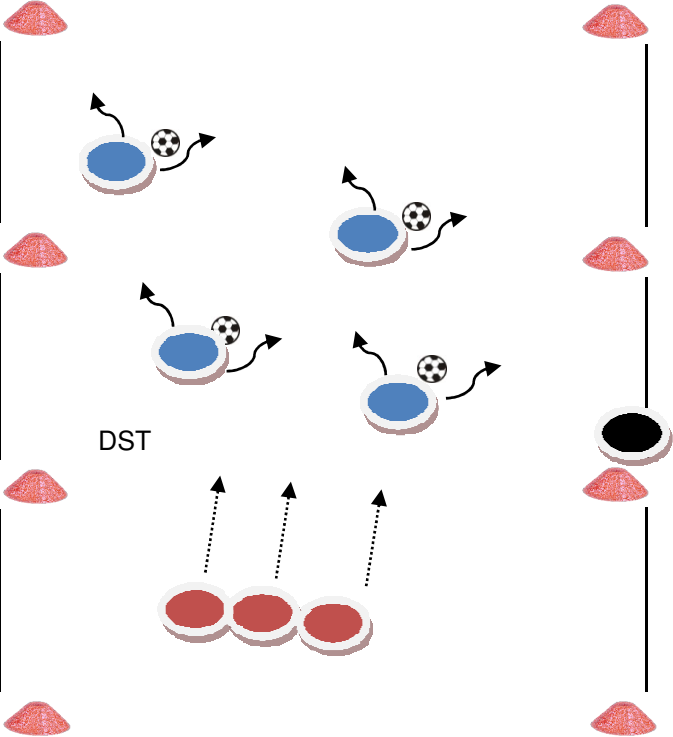
Waktu
Latihan : 90 Menit

Kompetensi Latihan

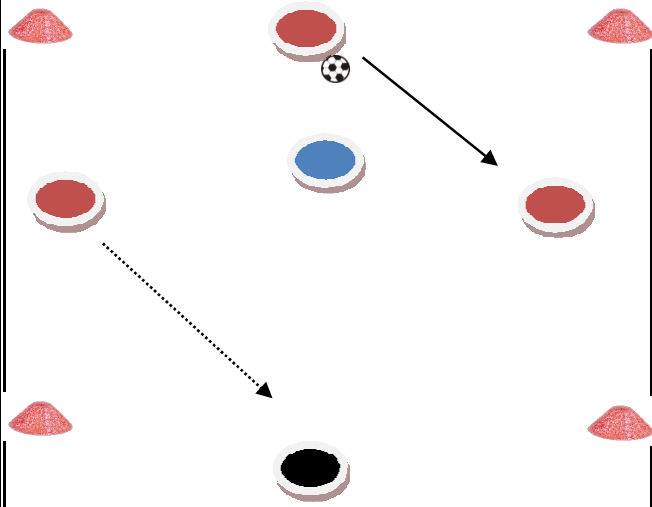
1. Teknik /Taktik : Pass dan Support
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik : Daya Tahan
3. Rules/Peraturan : On Side vs Off Side
4. Social/Karakter : Kerjasama
5. Education/Pendidikan : Geografi

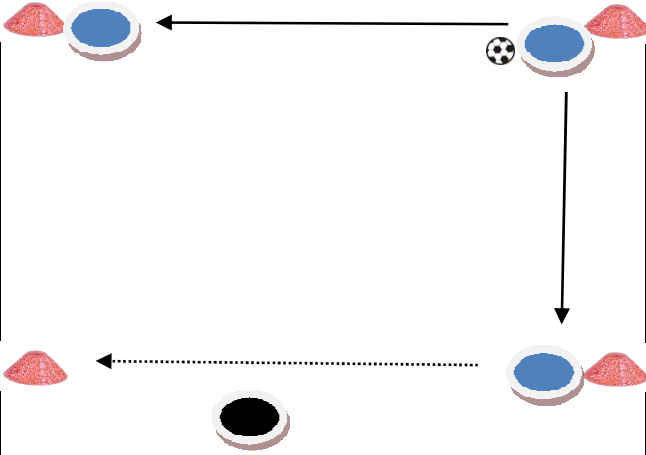
**KEGIATAN LATIHAN
(LIHAT LAMPIRAN)**

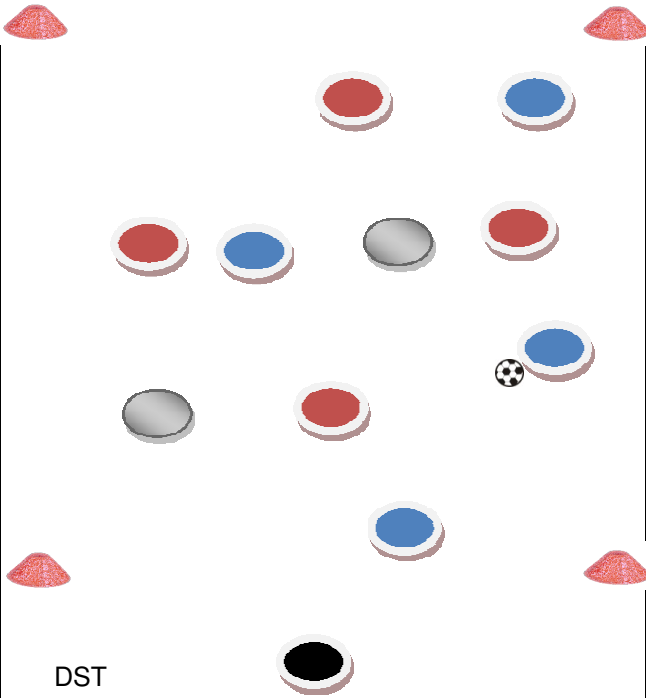
PEMANASAN

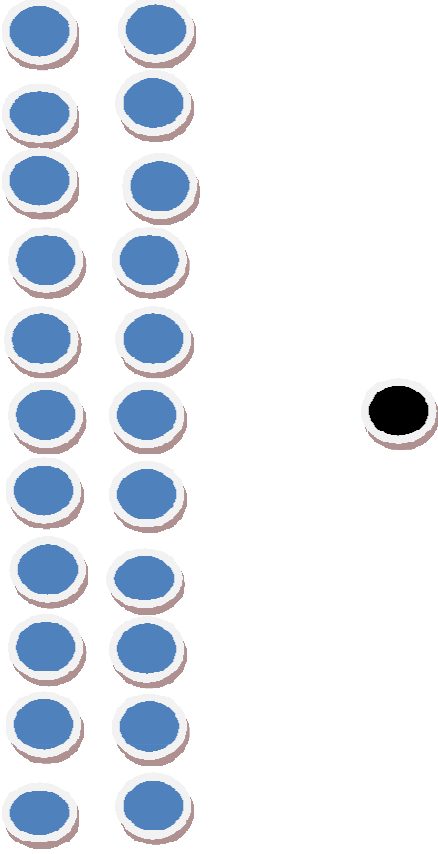
ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 40 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 10 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*WARM-UP I :PERMAINAN MENJALA IKAN 1. 1 JALA, 3 PEMAIN BERGANDENGAN 2. SETIAP PEMAIN TERTANGKAP MENJADI JALA 3. DISELINGI BERBAGAI GERAKAN KELENTURAN DAN KELENTUKAN</p>	

LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
30'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 M X 10 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 4</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL 1 ROMPI UNTUK YANG JAGA 1 BOLA UNTUK 4 PEMAIN</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*MAIN PART OF TRAINING :3 VS 1 1. 3 PEMAIN LAWAN 1 PEMAIN MERE BUT BOLA 2. SALING SUPPORT DAN PASS 3. BOLA DAPAT DIREBUT ATAU DISENTUH SAJA OLEH PENJAGA, MAKA TERJADI PERGANTIAN</p> <p>VARIASI : 1. MAKSIMAL 2 SENTUHAN (1 TERIMA, 2 PASS)</p>	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'	 <p>DST</p>	
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 M x 10 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 3	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL UNTUK 1 AREA 1 BOLA UNTUK 3 PEMAIN	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> *MAIN PART OF TRAINING II :PASS-SUPPORT 1. PEMAIN YANG DAPAT BOLA WAJIB PASSING KE SUDUT YANG KOSONG 2. PEMAIN TERDEKAT, WAJIB SUPPORT KE SUDUT YANG KOSONG	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 20 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 10</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL UNTUK 1 AREA 1 BOLA UNTUK 10 PEMAIN</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*MAIN PART OF TRAINING III :4 VS 4 + 2 NETRAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PEMAIN SALING BERKOMPETISI 4 VS 4 2. 4 PEMAIN DI SETIAP TIM SALING PASSING SERTA SUPPORT 3. 2 NETRAL PLAYER SUPPORT KE TIM YANG SEDANG MENGUASAI BOLA <p>VARIASI :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. MAKSIMAL 2 KALI SENTUHAN 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
5"		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u></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> <p>*COOL-DOWN 1. PELATIH MEMANDU GERAKAN COOL-DOWN</p>	



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

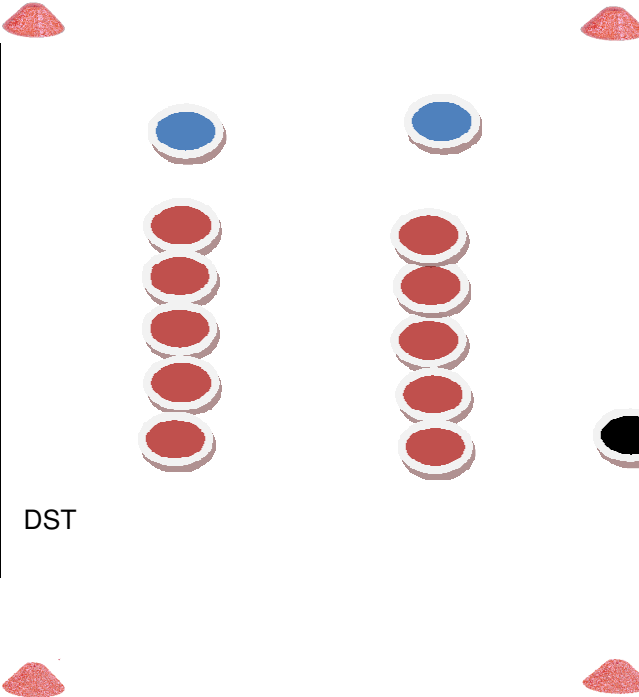
Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Kamis, 20 September 2012
Pertemuan ke	: 9
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25 Siswa
Waktu	
Latihan	: 90 Menit

Kompetensi Latihan

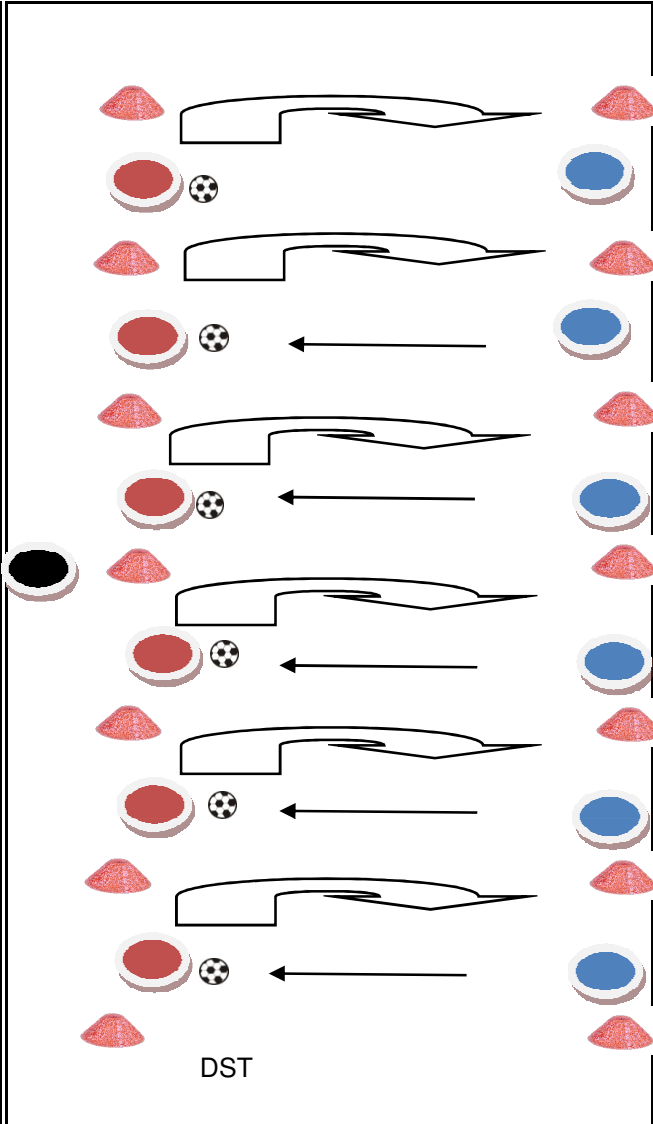
1. Teknik /Taktik	: Heading dan Long Pass
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: Kelincahan
3. Rules/Peraturan	: Free Kick
4. Social/Karakter	: Percaya pada Orang Lain
5. Education/Pendidikan	: Gaya Gravitasi

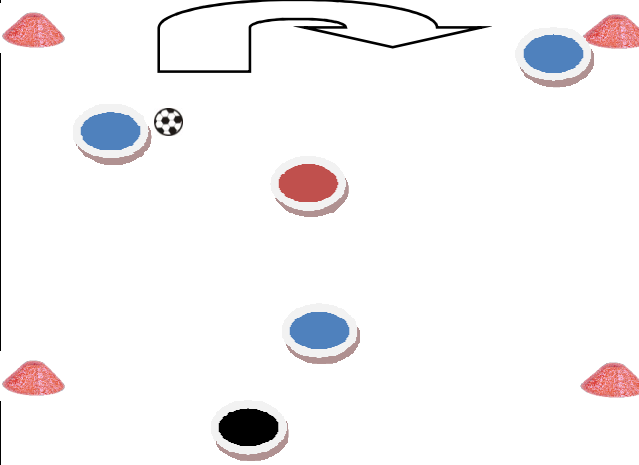
**KEGIATAN LATIHAN
(LIHAT LAMPIRAN)**

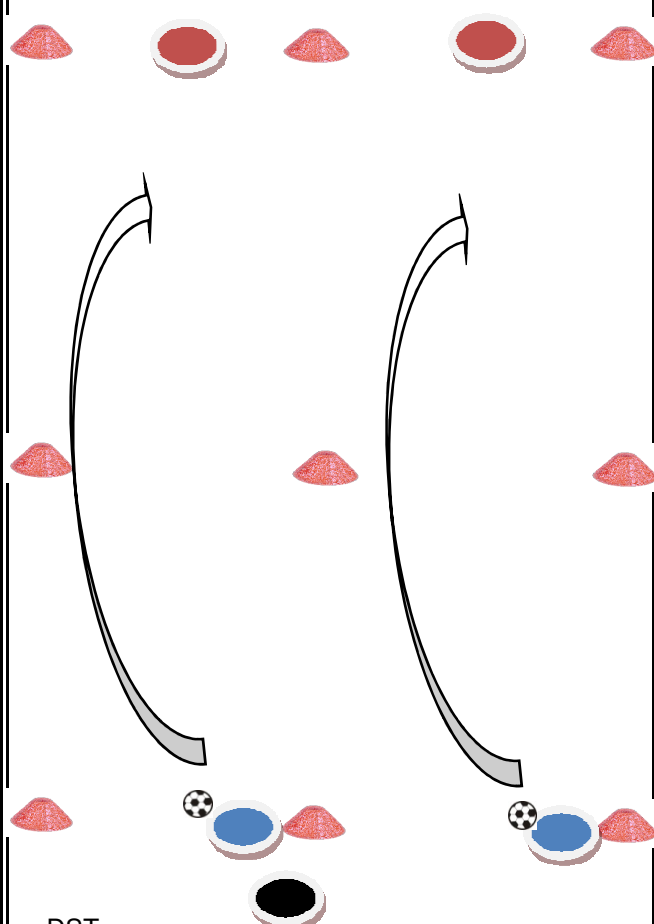
PEMANASAN

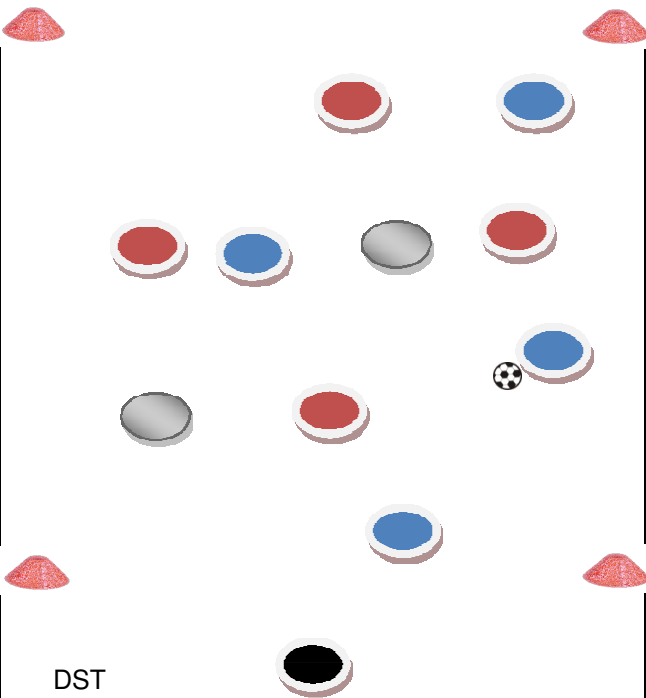
ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 40 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*WARM-UP I :PERMAINAN ELANG VS ANAK AYAM 1. 1 ELANG BERUSAHA MEMAKAN ANAK AYAM 2. INDUK AYAM BERUSAHA MELINDUNGI</p>	

LATIHAN INTI / MAIN PART

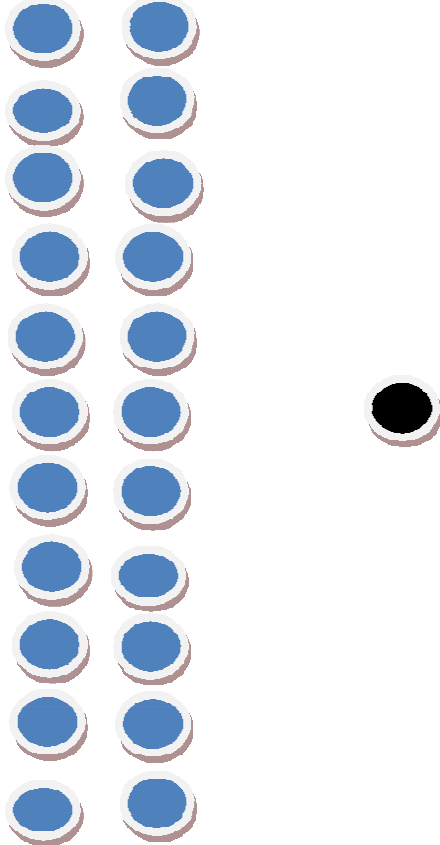
ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'	 <p style="text-align: center;">DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 M X 10 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 14 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 2 PEMAIN</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*MAIN PART OF TRAINING I :HEADING</p> <p>1. DRILL HEADING DENGAN BOLA DILEMPAR SENDIRI > SASARAN TANAH > SASARAN DADA</p> <p>2. DRILL HEADING DENGAN BOLA DILEMPAR TEMAN PASANGAN</p> <p>3. TINGKAT KESULITAN MENINGKAT DENGAN LOMPAT DI UDARA</p>	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'	 <p>DST</p>	
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 M x 10 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 4	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL UNTUK 1 AREA 1 BOLA UNTUK 4 PEMAIN 1 ROMPI UNTUK PENJAGA <u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> *MAIN PART OF TRAINING II :LEMPAR-HEADING 1. PEMAIN WAJIB HEADING KE TEMAN JIKA DAPAT LEMPARAN BOLA 2. PEMAIN PEREBUT ATAU PENJAGA BOLEH MEREBut HANYA DENGAN BAHUNYA	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'	 <p>DST</p>	
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 30 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 10	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 8 CONE KECIL UNTUK 1 AREA 5 BOLA (1 BOLA UNTUK 2 PEMAIN	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> *MAIN PART OF TRAINING 3 :LONG PASS 1. 2 PEMAIN SALING LONG PASS 2. BOLA HASIL LONG PASS MENGUNTINGKAN TEMAN 3. TEKNIK BENAR	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'	 <p>DST</p>	
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 40 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 10	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 16 CONE KECIL UNTUK 1 UNIT 1 BOLA UNTUK 10 PEMAIN	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> *MAIN PART OF TRAINING IV :4 VS 4+ 2 NETRAL 1. KOMPETISI ANTAR 2 TIM 2. MAKSIMAL 3 KALI PASSING BAWAH KEMUDIAN HARUS PASS ATAS 3. JIKA TIDAK MELAKUKAN PASS ATAS MAKA BOLA UNTUK REGU LAWAN	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
5"		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u></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> <p>*COOL-DOWN 1. PELATIH MEMANDU GERAKAN COOL-DOWN</p>	



FUNDACIÓN

Real Madrid

SEKOLAH SOSIAL OLAH RAGA Real Madrid Yogyakarta

Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia

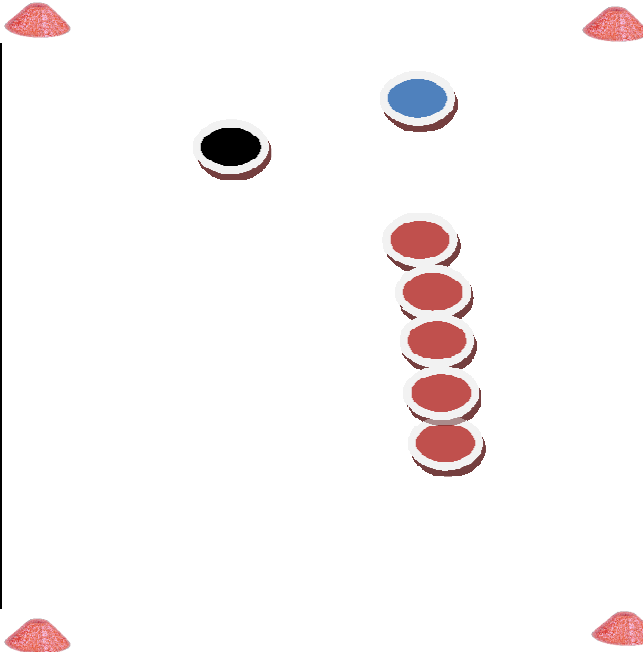
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

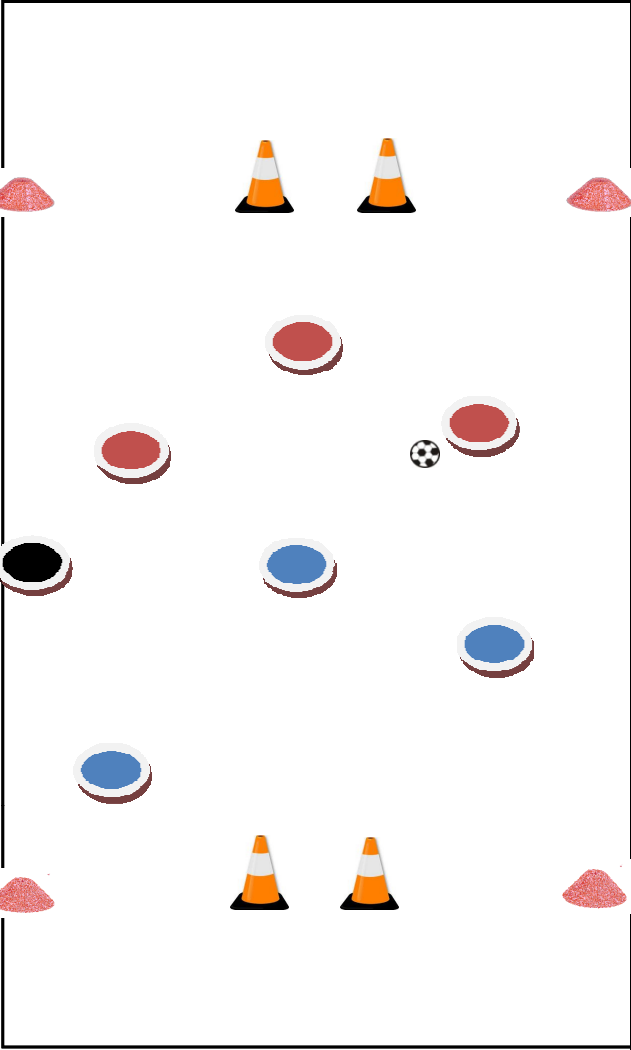
Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Kamis, 22 September 2012
Pertemuan ke	: 10
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25 Siswa
Waktu	
Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	
1. Teknik /Taktik	: Tackling
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: Kekuatan
3. Rules/Peraturan	: Tendangan Langsung dan Tidak
4. Social/Karakter	: Persahabatan
5. Education/Pendidikan	: Gerakan Berputar

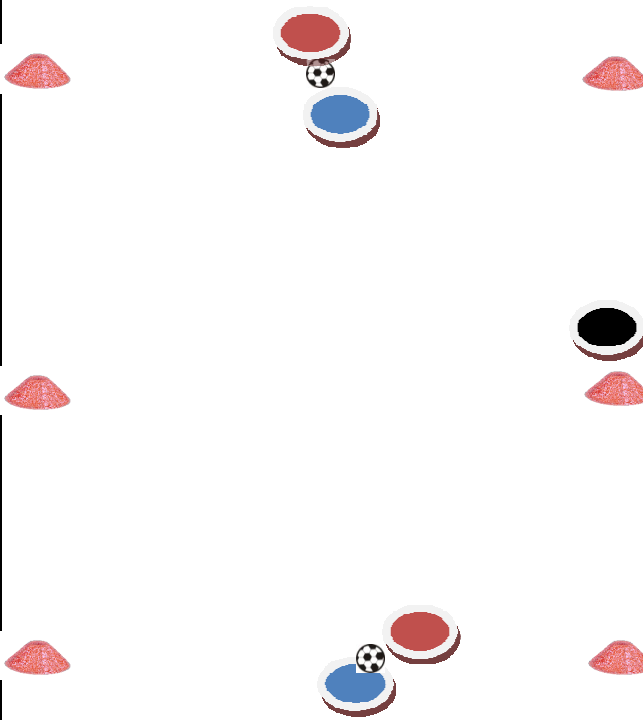
KEGIATAN LATIHAN
(LIHAT LAMPIRAN)

PEMANASAN

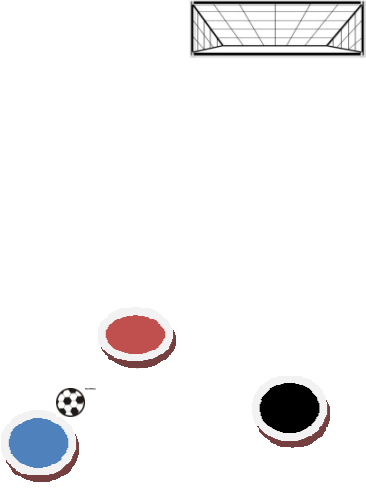
ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 20 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 6</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL SETIAP UNIT</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*WARM-UP I :ELANG VS ANAK AYAM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. BERMAIN HITAM-HIJAU 2. BERMAIN TRUST-FALL 3. BERMAIN ELANG VS ANAK AYAM 	

LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
30'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 30 M X 15 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 6</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL 4 CONE BESAR UNTUK GAWANG ROMPI 1 BOLA UNTUK 6 PEMAIN</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*MAIN PART OF TRAINING I :3 VS 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. BERMAIN 3 VS 3 4. PEMAIN DIMINTA MENGOREKSI KENAPA BISA KEBOBOLAN 5. JELASKAN TENTANG CARA TACKLING 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
30'		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 20 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 4	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 4 PEMAIN	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> *MAIN PART OF TRAINING II :DEFEND 1. SISWA MELAKUKAN 1 TAHAPAN YANG BENAR SAAT TIMNYA KEHILANGAN BOLA 2. SISWA BELAJAR MELAKUKAN INTERCEPT 3. SISWA BELAJAR MELAKUKAN DELAY 4. SISWA BELAJAR MELAKUKAN TACKLING	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'	 <p>The diagram shows a rectangular soccer field with a goal at the top center. A soccer ball is positioned in the lower-left quadrant of the field. There are three colored circles (red, blue, and black) scattered around the ball, likely representing player positions or equipment.</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u></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> <p>*COOL-DOWN :HUKUMAN PELANGGARAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. FREE KICK LANGSUNG. MENGAPA? 2. FREE KICK TIDAK LANGSUNG. MENGAPA? 3. DIAKHIRI COOL-DOWN 	



FUNDACIÓN

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, 24 September 2012
Pertemuan ke : 11
Kelas/ Kelompok Umur : B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa : 25 Siswa

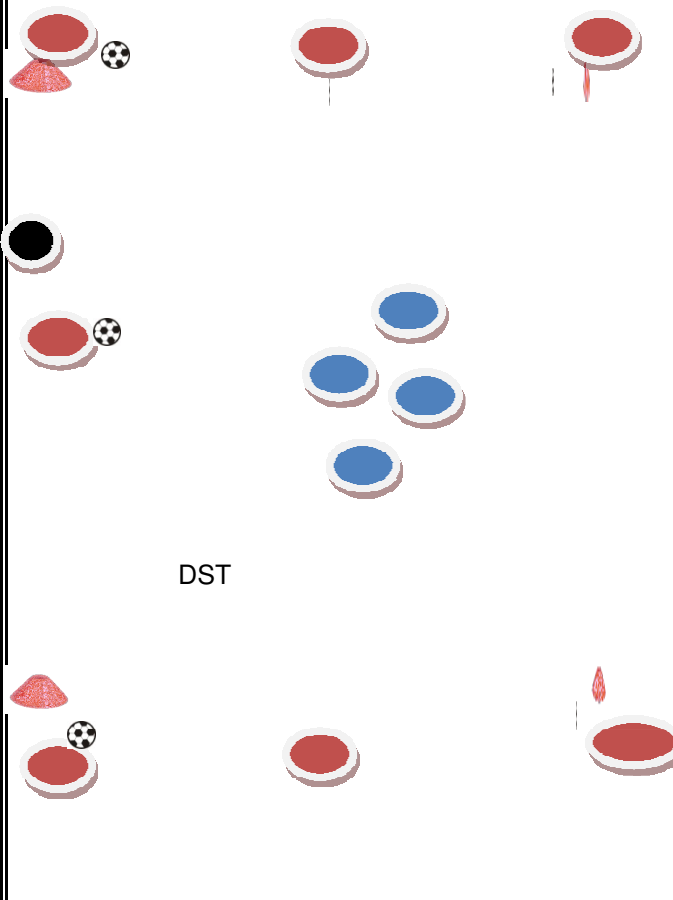
Waktu
Latihan : 90 Menit

Kompetensi Latihan

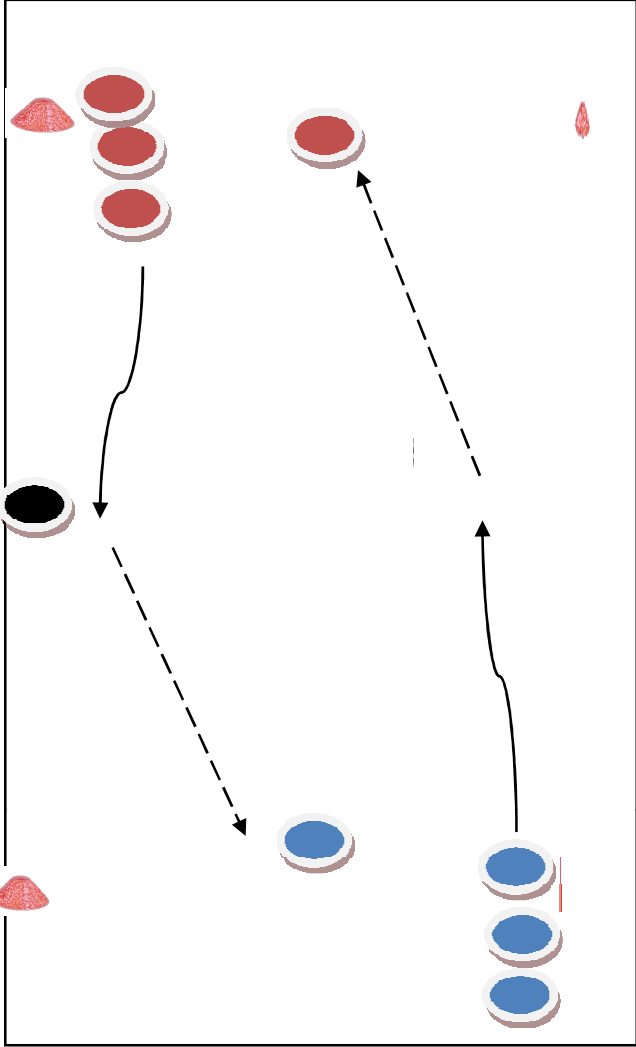
1. Teknik /Taktik : Shooting
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik : Power
3. Rules/Peraturan : Hukuman Pinalti
4. Social/Karakter : Respect
5. Education/Pendidikan : Perkalian (Matematika)

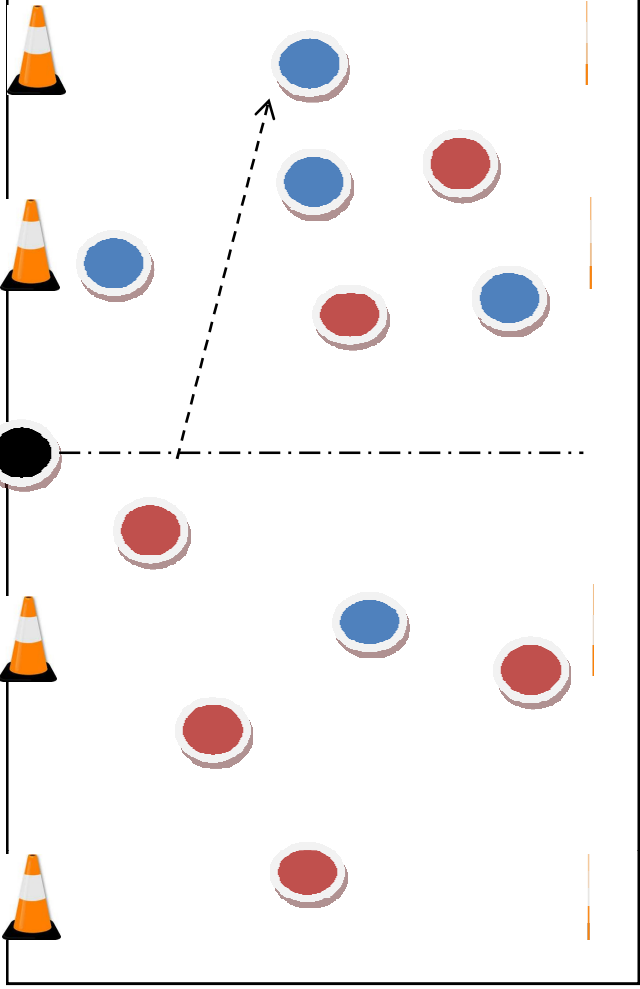
KEGIATAN LATIHAN
(LIHAT LAMPIRAN)

PEMANASAN

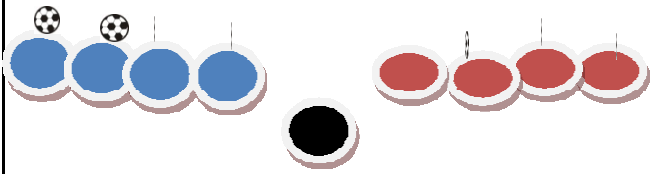
ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'	 <p style="text-align: center;">DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 20 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 13 BOLA (1 BOLA UNTUK 2 PEMAIN)</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*WARM-UP I :ELANG VS ANAK AYAM</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. DI SELINGI GERAKAN KELENTURAN DAN KELENTUKAN 	

LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
30'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 30 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL 2 GAWANG 1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*MAIN PART OF TRAINING I :SHOOTING GAME</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SETIAP PEMAIN MELAKUKAN SHOOTING DENGAN BOLA BERGERAK 2. SASARAN GAWANG TIANG JAUH 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 30 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 10	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 10 PEMAIN ROMPI	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> *MAIN PART OF TRAINING II :DEFEND 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)
15'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u></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> <p>*COOL-DOWN :HUKUMAN PINALTI 1. KOMPETISI PINALTI ANTAR 2 KELOMPOK 2. NILAI RESPECT SAAT SUDAH SELESAI PERTANDINGAN, BAIK TIMNYA KALAH ATAU MENANG</p>	



FUNDACIÓN
Real Madrid

SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA Real Madrid Yogyakarta

Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia

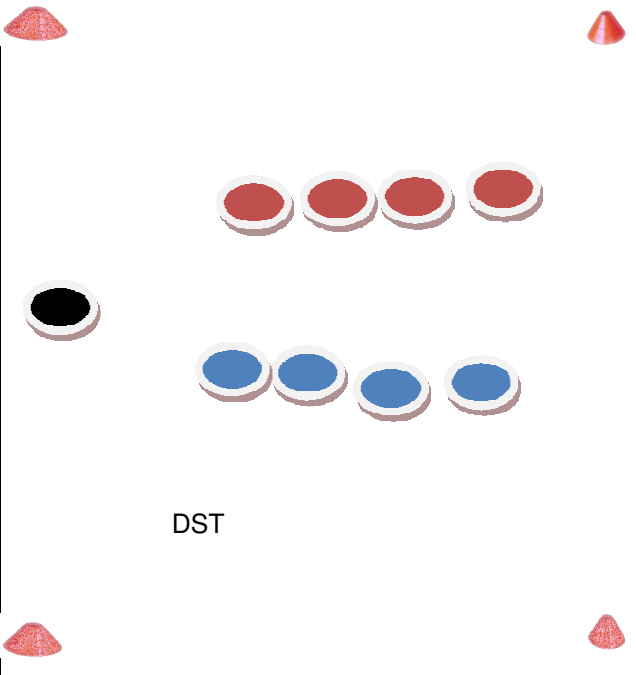
Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

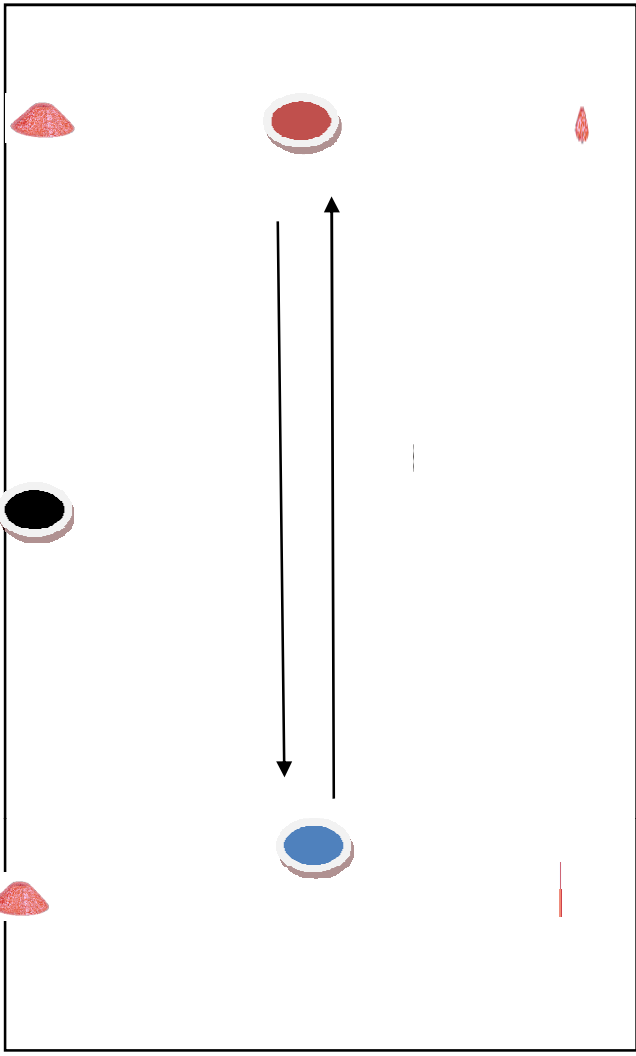
Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: Kamis, 27 September 2012
Pertemuan ke	: 12
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25 Siswa
Waktu	
Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	
1. Teknik /Taktik	: Pass dan Kontrol
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	: Kecepatan
3. Rules/Peraturan	: Sepak Pojok
4. Social/Karakter	: Kerja Keras
5. Education/Pendidikan	: IPA

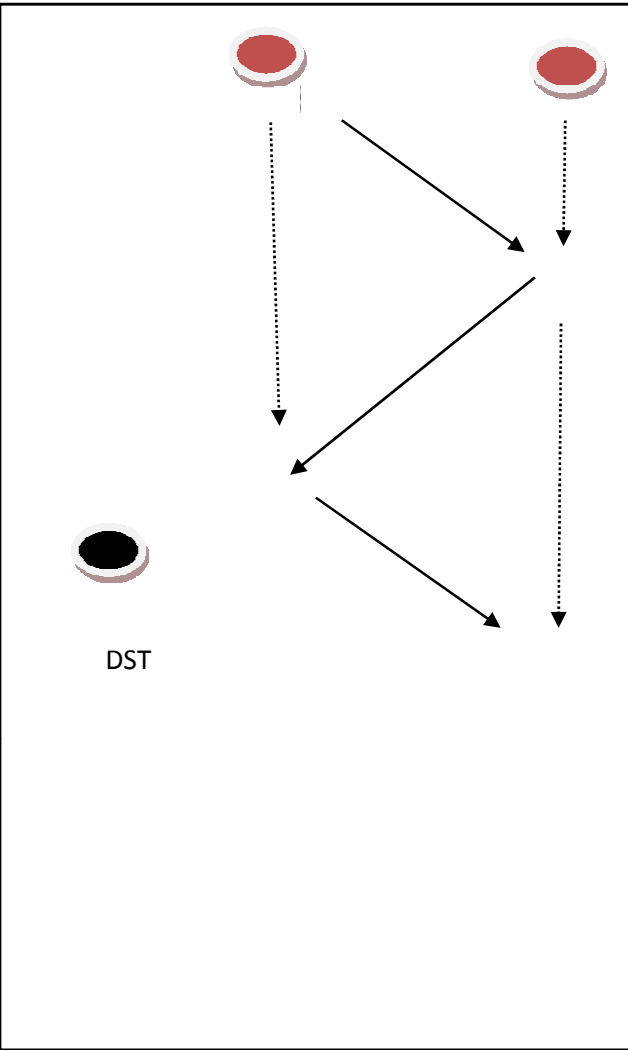
KEGIATAN LATIHAN
(LIHAT LAMPIRAN)

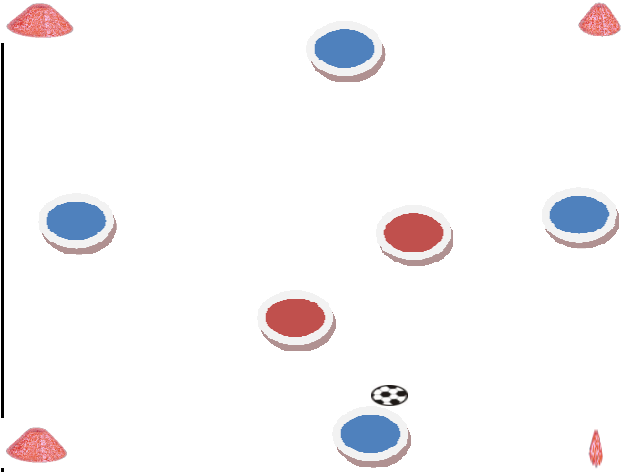
PEMANASAN

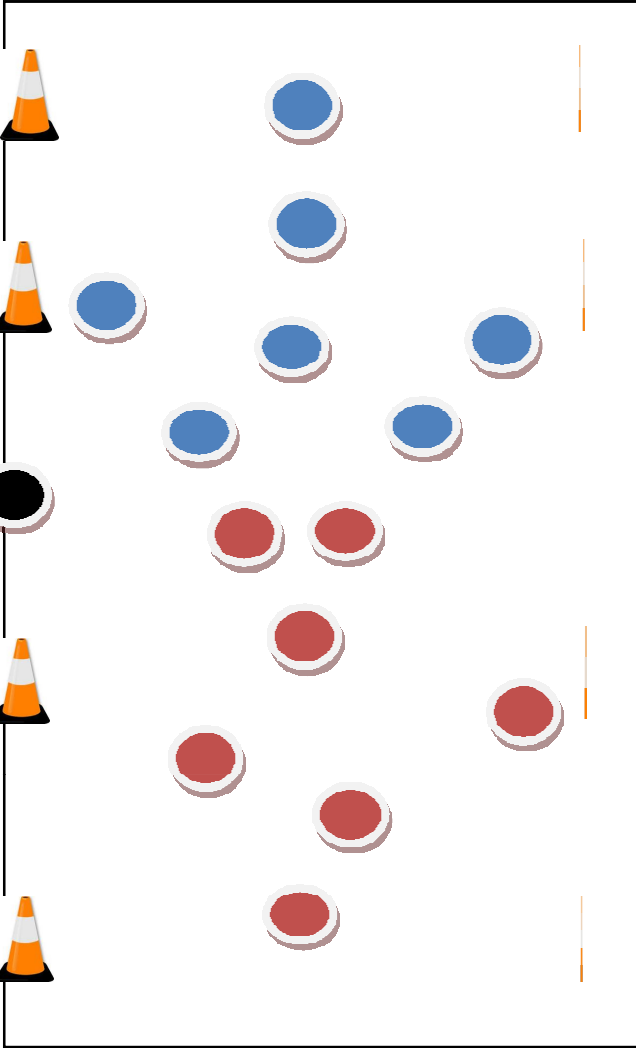
ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'	 <p>DST</p>	
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 60 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*WARM-UP I : HITAM-HIJAU 1. BERMAIN HITAM-HIJAU 2. YANG DISEBUT WARNA, LARI MENGEJAR PASANGANNYA</p>	

LATIHAN INTI / MAIN PART

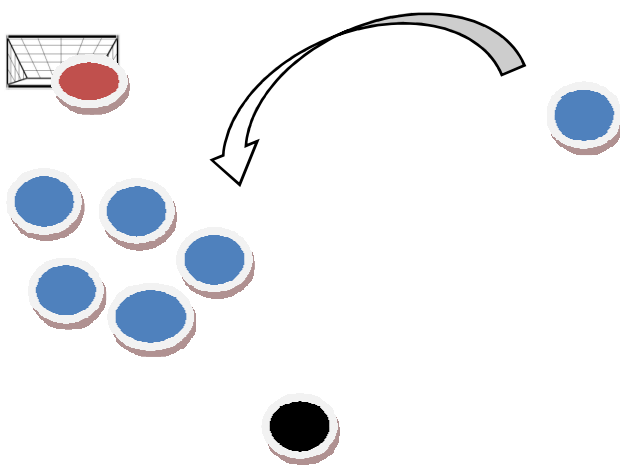
ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 10 M X 20 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 2</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL UNTUK SETIAP UNIT 1 BOLA UNTUK 2 PEMAIN</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*MAIN PART OF TRAINING I :PASS-CONTROL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. KEDUA PEMAIN SALING PASS 2. KONTROL DENGAN KAKI BAGIAN DALAM VARIASI LATIHAN <ol style="list-style-type: none"> 1. KONTROL DIARAHKAN UNTUK PASS KAKI KANAN 2. KONTROL DIARAHKAN UNTUK PASS KAKI KIRI 3. KONTROL DENGAN KAKI KIRI 	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'1		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 40	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 2	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 1 BOLA UNTUK 2 PEMAIN <u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> *MAIN PART OF TRAINING II :PASS-MOVE 1. PEMAIN MELAKUKAN PASSING SERTA BERGERAK 2. PEMAIN YANG MENERIMA BOLA MELAKUKAN KONTROL DENGAN BOLA BERGERAK 3. KONTROL BOLA DENGAN KAKI KIRI DAN KANAN	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
10'		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 20 M X 20 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 6	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 CONE KECIL 1 BOLA UNTUK 6 PEMAIN 2 ROMPI UNTUK PENJAGA <u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> *MAIN PART OF TRAINING III :4 VS 2 1. SISWA BERMAIN KUCING-KUCINGAN 2. 4 PEMAIN MENGUASAI BOLA DENGAN VARIASI > SENTUHAN BEBAS > MAKSIMAL 2 SENTUHAN	

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
20'		
	<u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 60 M	
	<u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 14	
	<u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 2 GAWANG 6 CONE BESAR 1 BOLA UNTUK 14 PEMAIN	
	<u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u> *MAIN PART OF TRAINING IV :7 VS 7 1. SISWA BERMAIN 7 VS 7 2. BOLA TIDAK BOLEH MELAMBUNG 3. VARIASI > SENTUHAN BEBAS > MAKSIMAL 2 KALI SENTUHAN	

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 20 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 1 GAWANG</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*COOL-DOWN :CORNER-KICK</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PENJELASAN MENGAPA TERJADI CORNER KICK 2. CARA-CARA MELAKUKAN CORNER-KICK 	



F U N D A C I Ó N

Realmadrid

SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA
Real Madrid Yogyakarta

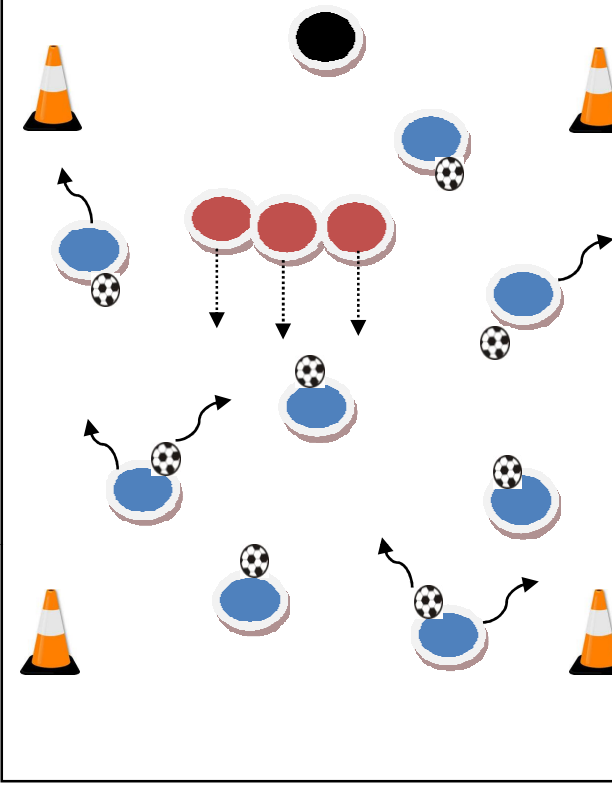
Sekretariat : Gedung Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No 1, Sleman DIY Indonesia

Telp : 085743720154, 085743719816, Email: sssrealmadrid_uny@yahoo.com

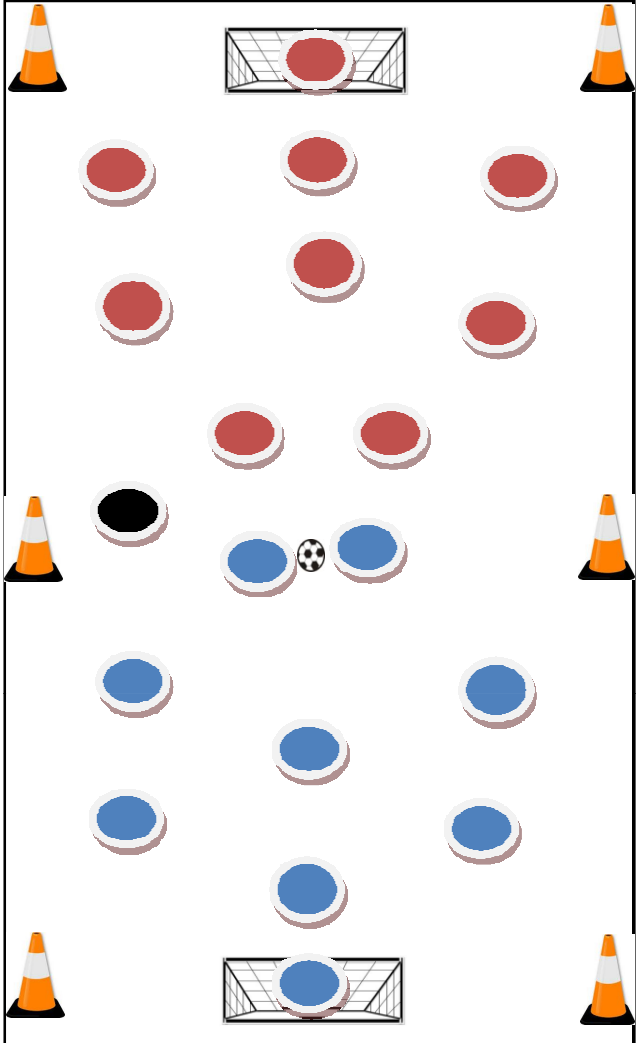
IDENTITAS PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola
Hari/Tanggal	: 29 September 2012
Pertemuan ke	: 13
Kelas/ Kelompok Umur	: B (1) / 10 - 12 Tahun
Jumlah Siswa	: 25 Siswa
Waktu	
Latihan	: 90 Menit
Kompetensi Latihan	
1. Teknik /Taktik	Ted Skill Bermain
2. Psiko/Bio Motorik/Fisik	Fisik Umum
3. Rules/Peraturan	Umum
4. Social/Karakter	Kerja Sama dan kerja keras
5. Education/Pendidikan	Probabilitis

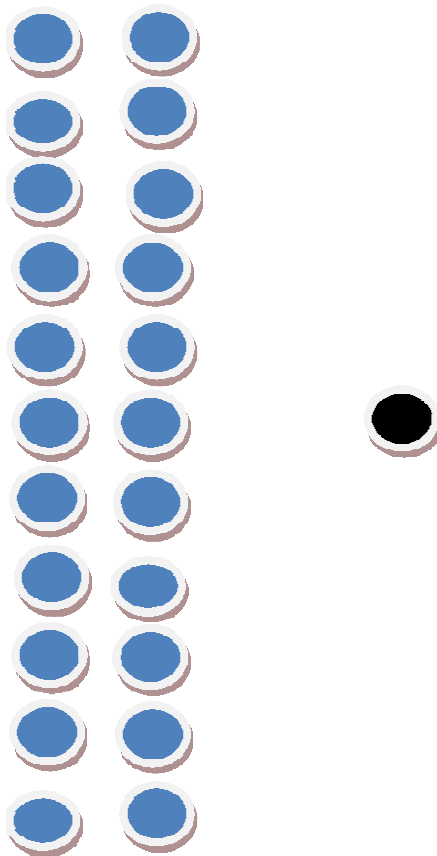
KEGIATAN LATIHAN
(LIHAT LAMPIRAN)

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 40 M X 40 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 25</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 4 BUAH CONE PANJANG 25 BOLA (1 BOLA UNTUK 1 PEMAIN)</p> <p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*WARM-UP :PERMAINAN MENJALA IKAN :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1 JALA, 3 PEMAIN BERGANDENGAN 2. SETIAP PEMAIN TERTANGKAP TAMBAH MENJADI JALA 3. DISELINGI BERBAGAI GERAKAN KELENTURAN DAN KELENTUKAN 	

LATIHAN INTI / MAIN PART

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
60'		
	<p><u>PLAYING AREA / Area Permainan :</u> 60 M X 40 M</p>	
	<p><u>PLAYER INVOLVED / Jumlah Pemain :</u> 18</p>	
	<p><u>EQUIPMENT / Peralatan :</u> 6 BUAH CONE 1 BOLA (1 BOLA UNTUK 18 PEMAIN) 2 SET ROMPI</p>	
	<p><u>PRACTICE AND OBJECTIVE/ Pelaksanaan Latihan</u></p> <p>*MAIN PART OF TRAINING :9 VS 9 1. 9 VS 9 UNTUK MELIHAT PERKEMBANGAN SKILL PEMAIN</p>	

PENDINGINAN

ALOKASI WAKTU	PRACTICE INFORMATION (INFORMASI LATIHAN)	MAJOR COACHING POINT (FAKTOR KUNCI UTAMA)
15"		
	<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> <p>*COOL-DOWN 1. PELATIH MEMANDU UNTUK GERAKAN COOL KOREKSI LATIHAN SERTA EVALUASI</p>	