

Lampiran 11. Kurikulum Sekolah Sepakbola Usia 13-14 tahun

KURIKULUM - U13 - RANCANGAN LATIHAN										
SASARAN			ORGANISASI				PEMBAGIAN MATERI LATIHAN			
<p>Latihan Tanding (Game) : Mengatur penguasaan bola, transisi dan penyelesaian akhir.</p> <p>Taktik : Meningkatkan gerakan penyerangan yang teratur di area pertahanan.</p> <p>Teknik: Fokus pada kualitas teknik <i>passing</i> dan menerima bola, kontrol bola dalam area kecil.</p> <p>Fisik : Pengembangan umum pada kecepatan, ketahanan, dan kekuatan. Perbanyak latihan koordinasi.</p> <p>Jiwa Kebersamaan (Psychosocial /Mental) : Komitmen pada tim dan fokus saat latihan.</p> <p>Di akhir musim pemain harus mampu untuk :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Passing</i> bola di dalam kecepatan dalam ruang yang sempit. 2. Menggabungkan permainan dan berkomunikasi dengan rekan tim. 3. Gabungkan antara daya tahan dan kecepatan selama permainan. 			Waktu per minggu	3	Waktu latihan	90'				
			Pemain per tim	16	Waktu pertandingan	70'				
			SUSUNAN LATIHAN		YG PERLU DIPERHATIKAN					
			Pemanasan	10'	- Luas lapangan - Waktu latihan - Intensitas latihan - Aturan - Jumlah pemain - Rekan tim - pemain lawan					
			Fisik	20'						
			Teknik	10'						
Taktik	20'									
Scrimmage (latihan game)	25'									
Cooling Down & bicara singkat	5'									
Keterangan :			> Gunakan lapangan kecil untuk latihan penguasaan bola dan lapangan besar untuk melatih perpindahan. > Permainan : Sangat dianjurkan permainan 11 V 11. > Formasi : 4-3-3.							
			Scrimmage	Taktik	Teknik	Fisik				
			30%	25%	20%	25%				
MATERI										
TAKTIK			TEKNIK			FISIK			JIWA KEBERSAMAAN (PSYCHOSOCIAL/MENTAL)	
PENYERANGAN	1. Prinsip-Prinsip Penyerangan	5	1. <i>Passing</i> dan Menerima umpan	5	KEKUATAN	Kekuatan Daya Tahan	1	DASAR	1. Motivasi	5
	2. Penguasaan Bola	5	2. <i>Speed Dribling</i>	2		Kekuatan Eksplosif	3		2. Keyakinan Diri	3
	3. Transisi/ Perpindahan	5	3. <i>Dribling</i>	2		Kekuatan Maksimal	1		3. Kerja Sama	4
	4. Kombinasi Permainan	5	4. Berbalik	4		Kemampuan gerak Tubuh	3		4. Keputusan/Ketetapan hati	3
	5. Pergantian Sisi Serangan	3	5. Menembak (<i>Shooting</i>)	5		Kekuatan Gerak Tubuh	3	5. Jiwa Kompetisi	4	
	6. Serangan Balik	2	6. Kontrol Bola	4		Tenaga otot tanpa O2 dengan laktat	1	6. Konsentrasi	1	
	7. Bermain dari Belakang	5	7. Menyundul (<i>Heading</i>)	4		Tenaga otot tanpa O2 tanpa laktat	3	7. Komitmen	5	
	8. Penyelesaian Akhir	5	8. Penyerangan 1 v 1	4		Reaksi	5	8. Kontrol Diri	3	
PERTAHANAN	1. Prinsip-prinsip Pertahanan	5	9. Melindungi Bola	2	KETAHANAN	Akselerasi	5	TINGKAT MAHIR	9. Komunikasi	3
	2. <i>Zona Marking</i>	4	10. Menerima & berputar	4		Kecepatan Maksimal	2		10. Menghormati & Disiplin	5
	3. Tekanan (<i>Pressing</i>)	3	11. Umpan Silang & Penyelesaian	3		Mempertahankan Kecepatan	3			
	4. Mundur ke Posisi Awal	4	12. Pertahanan 1 v 1	4		Kecepatan Berbagai Arah	5			
	5. Kepadatan Pertahanan (<i>Compact</i>)	2				4. Kelenturan & Mobilitas	4			
						5. Koordinasi & Keseimbangan	3			
						6. Kelincahan	4			
						7. Kemampuan Gerak Dasar (BMS)				
				8. Tanggap & Waspada	5					

Tambahan:

Untuk rancangan latihan untuk U-5 dan U-6, perhatikan ukuran:
 Bola 5, luas lapangan normal, gawang normal

KURIKULUM - U-14 - RANCANGAN LATIHAN

SASARAN		ORGANISASI				PEMBAGIAN MATERI LATIHAN				
<p>Latihan Tanding (Game) : Mengatur permainan mulai dari belakang, penguasaan bola, transisi permainan kombinasi, dan penyelesaian akhir.</p> <p>Taktik : Penggunaan prinsip-prinsip penyerangan guna menciptakan berbagai variasi kombinasi.</p> <p>Teknik: Fokus pada kualitas teknik <i>passing</i> dan kontrol bola serta penyelesaian akhir baik dalam area kecil maupun besar.</p> <p>Fisik : Pengembangan umum pada kecepatan, ketahanan, dan kekuatan. Perbanyak latihan Koordinasi yang digabungkan dengan teknik tertentu (contoh: koordinasi + <i>shooting</i>).</p> <p>Jiwa Kebersamaan (Psychosocial /Mental): Berkompetisi sebagai individu dan sebagai tim.</p> <p>Di akhir musim pemain harus mampu untuk:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>Passing</i> bola dengan kecepatan tinggi dan di dalam ruangan yang sempit. Mahir melakukan kombinasi dalam permainan dan berkomunikasi dengan rekan tim. Menggabungkan daya tahan dan kecepatan sepanjang pertandingan. 		Waktu per minggu	4	Waktu latihan	90'					
		Pemain per tim	16	Waktu pertandingan	70'					
		SUSUNAN LATIHAN		YG PERLU DIPERHATIKAN						
		Pemanasan	10'	<ul style="list-style-type: none"> - Luas lapangan - Waktu latihan - Intensitas latihan - Aturan - Jumlah pemain - Rekan tim-pemain lawan 						
		Fisik	20'							
		Teknik	10'							
Taktik	20'									
<i>Scrimmage</i> (latihan game)	25'									
<i>Cooling down</i> & bicara singkat	5'									
		<p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Bedakan penggunaan lapangan; kecil untuk latihan penguasaan bola dan besar untuk latihan perpindahan (transisi). > Permainan : Sangat dianjurkan permainan 11 vs. 11. > Formasi : 4-3-3. 								
		30%	25%	20%	25%					
		MATERI								
TAKTIK		TEKNIK		FISIK		JIWA KEBERSAMAAN (PSYCHOSOCIAL/MENTAL)				
PENYERANGAN	1. Prinsip-Prinsip Penyerangan	5	1. <i>Passing</i> dan Menerima Umpan	5	KETAHANAN	Kekuatan Daya Tahan	2	DASAR	1. Motivasi	5
	2. Penguasaan bola	5	2. <i>Speed Dribling</i>	1		Kekuatan Eksplosif	3		2. Keyakinan Diri	3
	3. Transisi/ Perpindahan	5	3. <i>Dribling</i>	2		Kekuatan Maksimal	1		3. Kerja Sama	4
	4. Kombinasi Permainan	5	4. Berbalik	4		Kemampuan gerak Tubuh	4		4. Keputusan/Ketetapan hati	3
	5. Pergantian Sisi Serangan	4	5. Menembak (<i>Shooting</i>)	5		Kekuatan Gerak Tubuh	4	5. Jiwa Kompetisi	4	
	6. Serangan Balik	3	6. Kontrol Bola	3		Tenaga otot tanpa O2 dengan laktat	1	6. Konsentrasi	2	
	7. Bermain dari Belakang	5	7. Menyundul (<i>Heading</i>)	5		Tenaga otot tanpa O2 tanpa laktat	3	7. Komitmen	5	
	8. Penyelesaian Akhir	5	8. Penyerangan 1 v 1	4		Reaksi	5	8. Kontrol Diri	3	
PERTAHANAN	1. Prinsip-Prinsip Pertahanan	5	9. Melindungi Bola	2	KECEPATAN	Akselerasi	5	SOSIAL	9. Komunikasi	4
	2. <i>Zona Marking</i>	4	10. Menerima & Berputar	5		Kecepatan Maksimal	2		10. Menghormati & Disiplin	5
	3. Tekanan (<i>Pressing</i>)	3	11. Umpan Silang & Penyelesaian	3		Mempertahankan Kecepatan	3			
	4. Mundur ke Posisi Awal	4	12. Pertahanan 1 v 1	5		Kecepatan berbagai arah	5			
	5. Kepadatan Pertahanan (<i>Compact</i>)	2				4. Kelenturan & Mobilitas	4			
				5. Koordinasi & Keseimbangan	3					
				6. Kelincahan	4					
				7. Kemampuan Gerak Dasar (BMS)	4					
				8. Tanggap & Waspada	5					