PROGRAM LATIHAN

MINGGU	UMPAN *PASSING* INDIVIDU	UMPAN TEMBOK	KETERANGAN
Minggu ke-1	Warming-up Inti : • Teknik dasar (5 menit semua teknik) • Latihan umpan dengan sepak sila kanan setinggi 3 meter selama 5 x 8 menit, rest 2 menit • Latihan umpan bola tinggi 3 meter terima paha umpan sepak sila kiri selama 5 x 8 menit, rest 2 menit Cooling-down	Warming-up Inti : • Teknik dasar (5 menit semua teknik) • Latihan umpan dengan tembok sepak sila kanan ketinggian 3 meter, 5 x 8 menit, rest 2 menit • Latihan umpan tembok 3 meter terima paha umpan sepak sila kiri selama 5 x 8 menit, rest 2 menit Cooling-down	Sebelum memulai latihan selalu berdoa Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan. Mengontrol ketepatan waktu istrahat.
Minggu ke-2	Warming-up Inti : • Teknik dasar (semua tekinik selama 200x dalam 1 teknik) • Latihan umpan dengan sepak sila kiri setinggi 3 meter selama 5 x 10 menit,rest 2 menit. • Latihan umpan tinggi 3 meter terima paha umpan sepak sila kanan selama 5 x 8 menit, rest 2 menit	Warming-up Inti : • Teknik dasar (semua tekinik selama 200x dalam 1 teknik) • Latihan umpan dengan tembok sepak sila kiri ketinggian 3 meter, 5 x 10 menit, rest 2 menit • Latihan umpan tembok 3 meter terima paha	Sebelum mulai selalu berdoa Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan. Mengontrol ketepatan waktu istrahat.

	Cooling-down	umpan sepak sila kanan selama 5 x 8 menit, rest 2 menit Cooling-down	
Minggu ke-3	Warming-up Inti : • Teknik dasar (maju, mundur semua teknik) • Latihan umpan dengan sepak sila kanan dan kiri setinggi 2,5 meter selama 5 menit x 10, rest 2 menit • Latihan umpan bola tinggi 2,5 meter terima kepala umpan sepak sila 6x 8 menit, rest 2 menit Cooling-down	Warming-up Inti : • Teknik dasar (maju, mundur semua teknik) • Latihan umpan dengan tembok sepak sila kanan dan kiri ketinggian 2,5 meter selama 5 menit x 10, rest 2 menit • Latihan umpan tembok setinggi 2,5 meter terima kepala umpan sepak sila 6x 8 menit, rest 2 menit Cooling-down	Sebelum mulai selalu berdoa Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan. Mengontrol ketepatan waktu istrahat.
Minggu ke-4	Warming-up Inti : • Teknik dasar (dengan rintangan). • Drill umpan pada tempat sesungguhnya 21 bola x 10 set Cooling-down	Warming-up Inti : • Teknik dasar (dengan rintangan). • Drill umpan pada tempat sesungguhnya 21 bola x 10 set Cooling-down	Sebelum mulai selalu berdoa Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan. Mengontrol ketepatan waktu istrahat.

Minggu ke-5	Warming-up Inti : • Teknik dasar (5 menit semua teknik) • Umpan latihan dengan sepak sila kanan dan kiri, ketinggian 3 meter, 2x10 menit, rest 2 menit. • Latihan umpan dengan satu langkah passing kaki kiri umpan tinggi dengan kaki kanan 5 x 5 menit Cooling-down	Warming-up Inti : • Teknik dasar(5 menit semua teknik) • Umpan latihan dengan tembok, ketinggian 3 meter, 2x10 menit, rest 2 menit. • Latihan umpan dengan satu langkah passing kaki kiri umpan tinggi dengan kaki kanan 5 x 5 menit Cooling-down	Sebelum mulai selalu berdoa Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan. Mengontrol ketepatan waktu istrahat.
Minggu ke-6	Warming-up Inti : • Teknik dasar (2 menit semua teknik) • Drill umpan pada tempat sesungguhnya 21 bola x 8 set Cooling-down	Warming-up Inti : • Teknik dasar (2 menit semua teknik) • Drill umpan pada tempat sesungguhnya 21 bola x 8 set Cooling-down	Sebelum mulai selalu berdoa Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan. Mengontrol ketepatan waktu istrahat.
Minggu ke-7	Warming-up Inti : • Teknik dasar (1 menit semua teknik) • Latihan umpan dengan sepak sila kanan dan kiri dengan dua	Warming-up Inti : • Teknik dasar 1 menit semua teknik) • Latihan umpan dengan tembok	Sebelum mulai selalu berdoa Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan.

	langkah ketinggian 2,5 meter terima kaki kanan umpan kaki kiri, terima kaki kiri umpan kaki kanan selama 5 menit x 6 set, rest 2 menit Cooling-down	ketinggian 2,5 meter terima kaki kanan umpan kaki kiri, terima kaki kiri umpan kaki kanan selama 5 menit x 6 set, rest 2 menit Cooling-down	Mengontrol ketepatan waktu istrahat.
Minggu ke-8	Warming-up • Teknik dasar (maju, mundur semua teknik) Inti : • Drill umpan pada tempat sesungguhnya 10 bola x 5 set rest 2 menit Cooling-down	Warming-up • Teknik dasar (maju, mundur semua teknik) Inti : • Drill umpan pada tempat sesungguhnya 10 bola x 5 set rest 2 menit Cooling-down	Sebelum mulai selalu berdoa Mengontrol ketepatan waktu kerja latihan. Mengontrol ketepatan waktu istrahat.