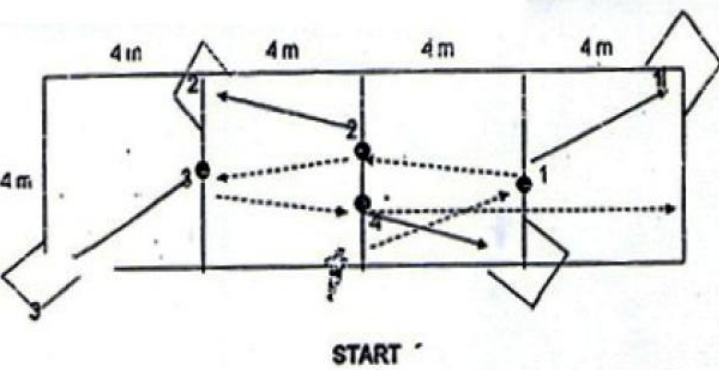

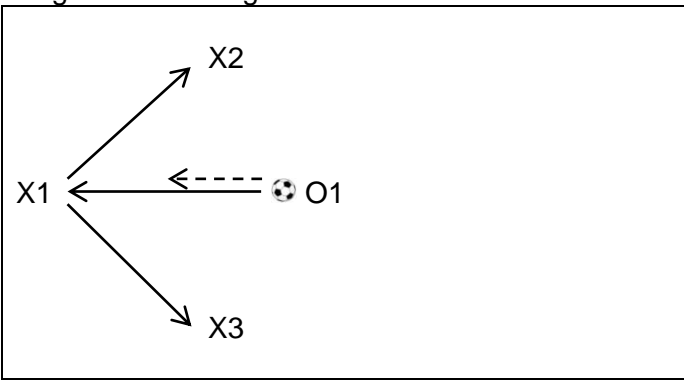
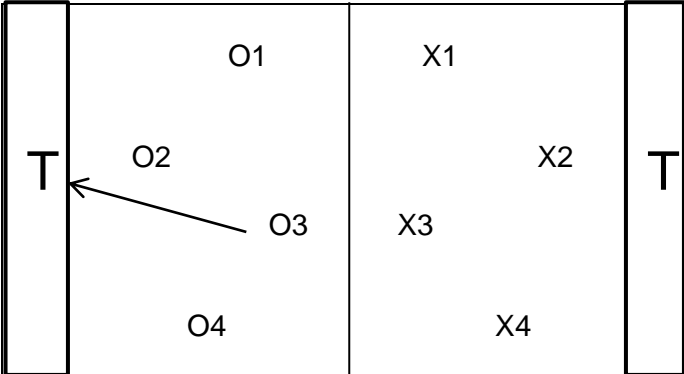


Program Latihan Penelitian Usia 10-12 Tahun

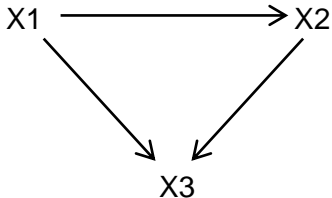
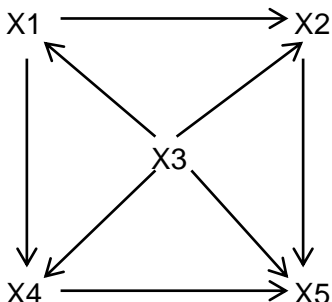
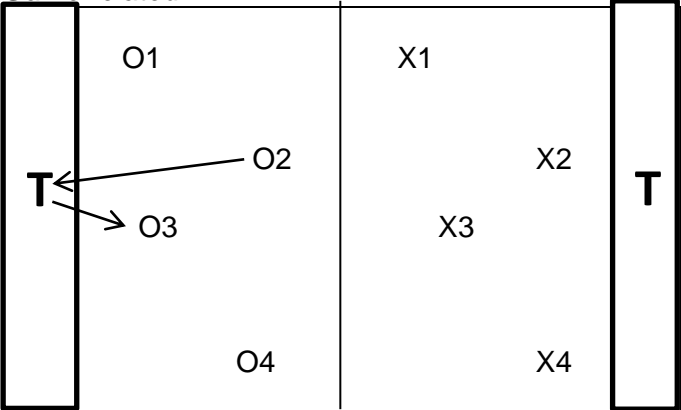
Pertemuan 1

	<p>Tanggal : 17 April 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : Short <i>Passing</i> Pemain : 30 Orang Perlengkapan : Bola, sasaran tendang/gawang, <i>pluit</i>, bola, meteran, <i>stopwach</i>, <i>cones</i>, <i>form test</i> dan pulpen.</p>
<p>Tes Awal</p> 	<p>Pelaksanaan : Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dinamic stretching</i> Tes Awal : (60 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta tes berada dibelakang garis start. 2) Pada aba-aba "ya" peserta tes lari ke arah bola 1 dan menendang ke sasaran 1, lari menuju bola 2 dan menendang ke sasaran 2, selanjutnya lari menuju bola 3 dan menendang sasaran 3, selanjutnya lari menuju bola 4 dan menendang sasaran 4, dan akhirnya lari menuju garis finish. <p>Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
	<p><i>Coaching point</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Awareness</i> • <i>Impact</i> • <i>Timing</i> • <i>Accuracy Passing</i> • <i>concentration</i>
	<p>Keterangan :</p> <p>● : Bola</p> <p>□ : Sasaran tendang</p> <p>→ : Arah tendangan</p> <p>- - - → : Arah lari</p>

Pertemuan 2

<p>Fundamel Training</p> 	<p>Tanggal : 19 April 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : <i>Passing</i> Pemain : 15 Orang Perlengkapan : Bola, <i>Cone/Marker</i>, <i>Stopwatch</i>, <i>Pluit</i></p>
<p>Fungsional Training</p> 	<p>Pelaksanaan :</p> <p>Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dinamic stretching</i></p> <p>Fundamel Training : (20 Menit) <i>Passing</i> berpasangan</p> <p>Fungsional Training : (20 Menit) O1 <i>passing</i> ke X1, O1 datang cepat ke arah X1 dan X1 <i>passing</i> ke X2 atau X3</p> <p>Game Related : (30 Menit) 4 v 4 membuat point dengan melakukan <i>passing</i> ke tembok</p> <p>Game : (30 Menit) 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak</p> <p>Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
<p>Game Related</p> 	<p>Coaching point</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Awareness</i> • <i>Impact</i> • <i>Timing</i> • <i>Accuracy Passing</i> • <i>Concentration</i> <p>Keterangan :</p> <p>X1 : <i>Attack</i> - - - - -> <i>Berlari</i> O1 : <i>Deffense</i> ⚽ : <i>Bola</i> —> : <i>passing</i></p>

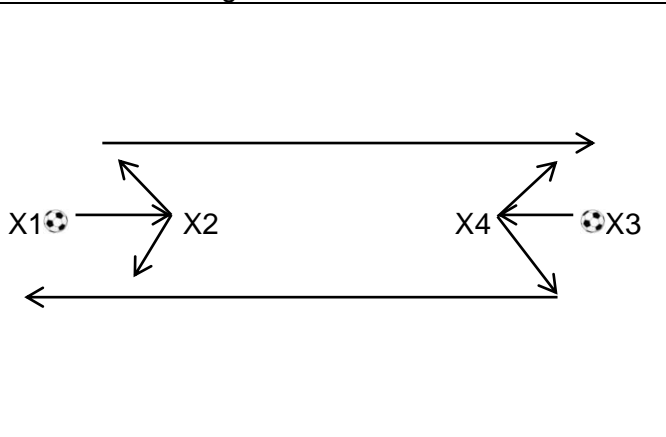
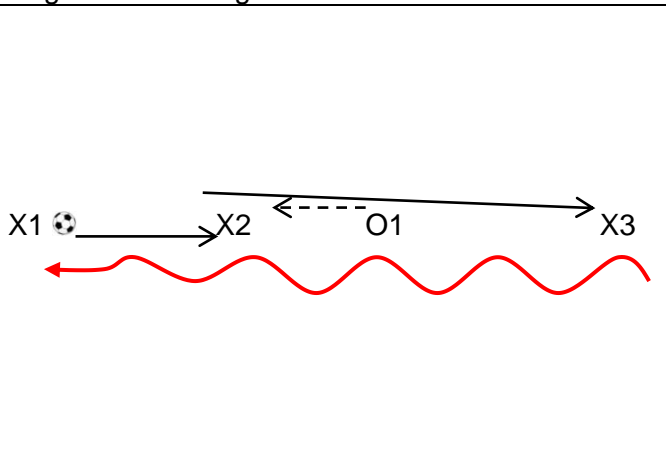
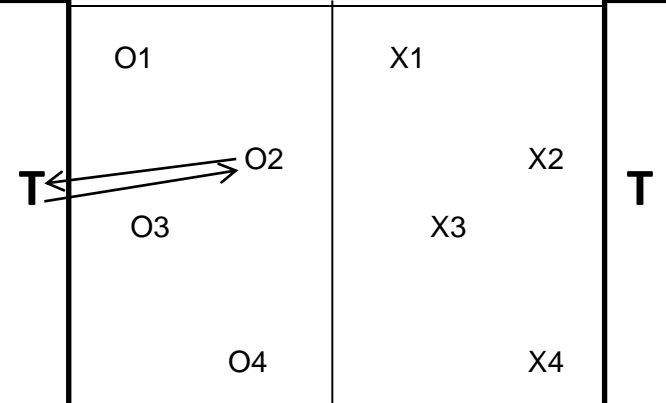
Pertemuan 3

<p>Fundamel Training</p> 	<p>Tanggal : 21 April 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : <i>Passing</i> Pemain : 15 Orang Perlengkapan : Bola, <i>Cone/Marker</i>, <i>Stopwatch</i>, Pluit</p>
<p>Fungsional Training</p> 	<p>Pelaksanaan :</p> <p>Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dinamic stretching</i></p> <p>Fundamel Training : (20 Menit) X1 <i>passing</i> ke X2 dan X2 <i>passing</i> ke X3. Begitu seterusnya.</p> <p>Fungsional Training : (20 Menit) Bermain 4 v 1, Maksimal 2 kali <i>passing</i>.</p> <p>Game Related : (30 Menit) 4 v 4 membuat point dengan melakukan <i>passing</i> ke tembok kemudian tembok <i>passing</i> ke teman yang lainnya.</p> <p>Game : (30 Menit) 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak</p> <p>Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
<p>Game related</p> 	<p>Coaching point</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Awareness</i> • <i>Impact</i> • <i>Timing</i> • <i>Accuracy Passing</i> • <i>Concentration</i>
	<p>Keterangan :</p> <p>X1 : <i>Attack</i> - - - - -> Berlari O1 : <i>Deffense</i> ⚽ : Bola ———> : <i>passing</i></p>

Pertemuan 4

<p>Fundamen Training</p>	<p>Tanggal : 23 April 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : <i>Passing</i> Pemain : 15 Orang Perlengkapan : Bola, <i>Cone/Marker</i>, <i>Stopwatch</i>, <i>Pluit</i></p>
<p>Fungsional Training</p>	<p>Pelaksanaan :</p> <p>Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dinamic stretching</i></p> <p>Fundamen Training : (20 Menit) X1 <i>passing</i> ke X2 dan X2 <i>passing</i> ke X3 atau X4 .</p> <p>Fungsional Training : (20 Menit) X1 <i>passing</i> ke X2 dan X2 <i>passing</i> ke X3 atau X4 , lalu X2 datang cepat ke arah bola, kemudian <i>passing</i> ke X1. Begitu seterusnya</p> <p>Game Related : (30 Menit) 4 v 4 membuat point dengan melakukan <i>passing</i> ke tembok kemudian tembok masuk untuk bermain dan yang <i>passing</i> menjadi tembok.</p> <p>Game : (30 Menit) 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak</p> <p>Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
<p>Game related</p>	<p>Coaching point</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Awareness</i> • <i>Impact</i> • <i>Timing</i> • <i>Accuracy Passing</i> • <i>concentration</i> <p>Keterangan :</p> <p>X1 : <i>Attack</i> - - - - -> : Berlari O1 : <i>Deffense</i> ⚽ : Bola —> : <i>passing</i></p>

Pertemuan 5

<p>Fundamel Training</p> 	<p>Tanggal : 24 April 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : <i>Passing</i> Pemain : 15 Orang Perlengkapan : Bola, <i>Cone/Marker</i>, <i>Stopwatch</i>, <i>Pluit</i></p>
<p>Fungsional Training</p> 	<p>Pelaksanaan : Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dinamic stretching</i> Fundamel Training : (20 Menit) X1 <i>passing</i> ke X2 dan X2 <i>wallpass</i> ke kanan atau ke kiri lalu X1 berlari dan melakukan <i>passing</i> Ke X3. Begitu seterusnya secara bergantian. Fungsional Training : (20 Menit) X1 <i>passing</i> ke X2, lalu O1 datang cepat kearah X2 dan X2 melewati O1 lalu X2 melakukan <i>passing</i> ke X3. Game Related : (30 Menit) 4 v 4 membuat point dengan melakukan <i>passing</i> ke tembok dan tembok <i>backpass</i> ke teman yang <i>passing</i>. Game : (30 Menit) 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
<p>Game related</p> 	<p>Coaching point</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Awareness</i> • <i>Impact</i> • <i>Timing</i> • <i>Accuracy Passing</i> • <i>concentration</i> <p>Keterangan : X1 : <i>Attack</i> - - - - -> : Berlari O1 : <i>Deffense</i> ⚽ : Bola —> : <i>passing</i> 🌊 : <i>Dribbling</i></p>

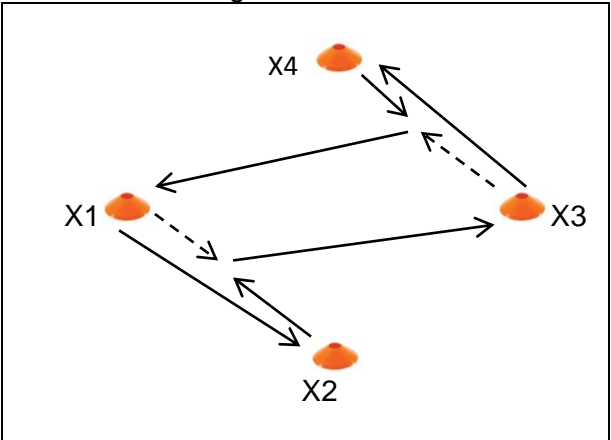
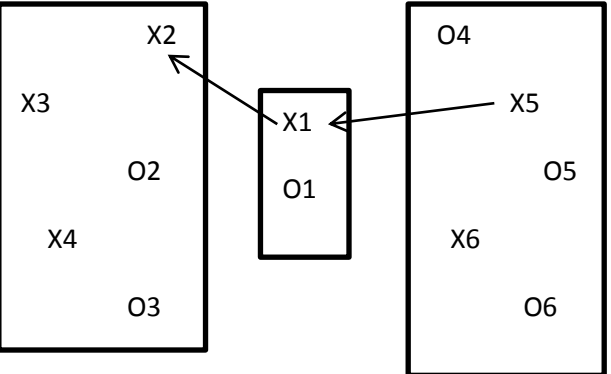
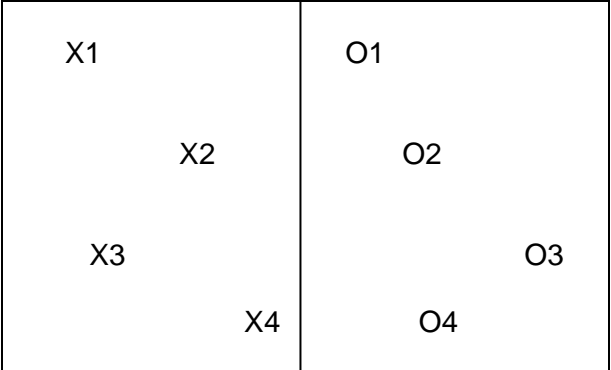
Pertemuan 6

<p>Fundamel Training</p>	<p>Tanggal : 26 April 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : <i>Passing</i> Pemain : 15 Orang Perlengkapan : Bola, <i>Cone/Marker</i>, <i>Stopwatch</i>, <i>Pluit</i></p>
<p>Fungsional Training</p>	<p>Pelaksanaan : Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dynamic stretching</i> Fundamel Training : (20 Menit) X1 <i>passing</i> ke X2, X2 <i>back pass</i> ke X1, X1 <i>passing</i> ke X6 kemudian X6 <i>dribbling</i> ke X4 begitu seterusnya secara bergantian.</p>
<p>Game Related</p>	<p>Fungsional Training : (20 Menit) X atau O bermain 4 v 2, jika berhasil 5 kali <i>passing</i> maka lakukan <i>passing</i> ke depan gawang dan satu pemain akan membuat gol. Game Related : (30 Menit) Bermain 4 v 3, bermain <i>ball position</i> O memasukan bola ke gawang warna merah sedangkan X memasukan bola ke gawang warna hitam.</p>
	<p>Game : (30 Menit) 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
	<p>Coaching point</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Awareness</i> • <i>Impact</i> • <i>Timing</i> • <i>Accuracy Passing</i> • <i>Concentration</i>
	<p>Keterangan : X1 : <i>Attack</i> - - - - -> : Berlari O1 : <i>Deffense</i> ⚽ : Bola —> : <i>passing</i> ~~~~~> : <i>Dribbling</i></p>

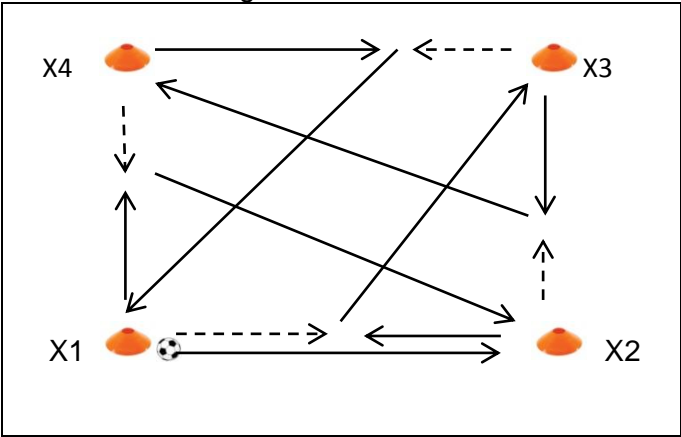
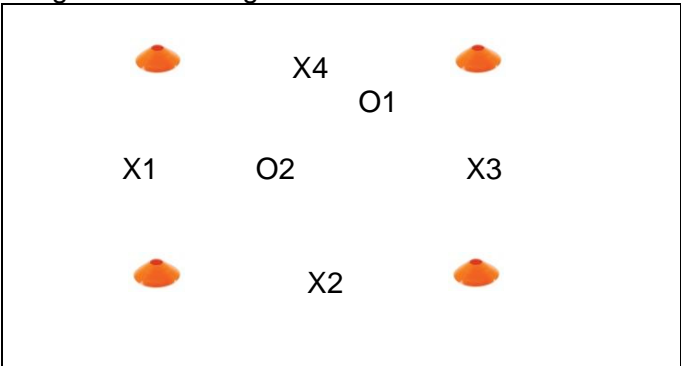
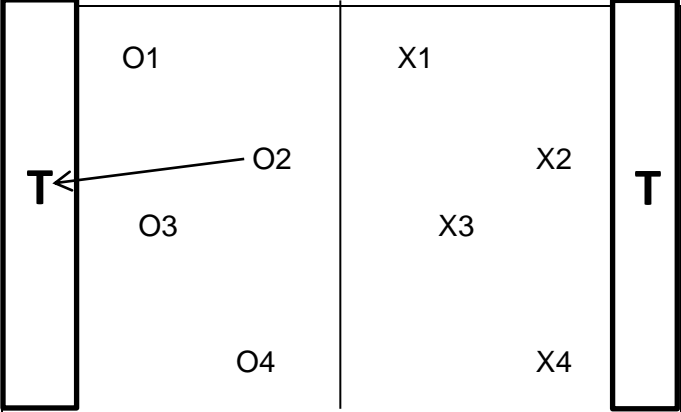
Pertemuan 7

<p>Fundamel Training</p>	<p>Tanggal : 28 April 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : <i>Passing</i> Pemain : 15 Orang Perlengkapan : Bola, <i>Cone/Marker</i>, <i>Stopwatch</i>, <i>Pluit</i></p>
<p>Fungsional Training</p>	<p>Pelaksanaan : Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dinamic stretching</i> Fundamel Training : (20 Menit) X1 <i>passing</i> ke X2 dan X2 <i>back pass</i> ke X1 kemudian X1 <i>passing</i> Ke X3, X3 <i>control ball</i> lalu <i>passing</i> ke X4 Begitu seterusnya dengan bergantian. Fungsional Training : (20 Menit) Bermain <i>ball position</i> 4 v 2, bola O berhasil merebut bola O langsung melakukan <i>passing</i> ke kotak dan kembali bermain 4 v 2. Game Related : (30 Menit) Bermain 4 v 3, satu pemain lawan menunggu di depan, lalu bila O berhasil merebut bola langsung melakukan <i>passing</i> ke satu pemain yang sudah menunggu lalu mencetak gol. Game : (30 Menit) 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
<p>Game Related</p>	<p><i>Coaching point</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Awareness</i> • <i>Impact</i> • <i>Timing</i> • <i>Accuracy Passing</i> <p><i>concentration</i></p> <p>Keterangan :</p> <p>X1 : <i>Attack</i> - - - - -> : Berlari O1 : <i>Deffense</i> ⚽ : Bola ———> : <i>passing</i></p>

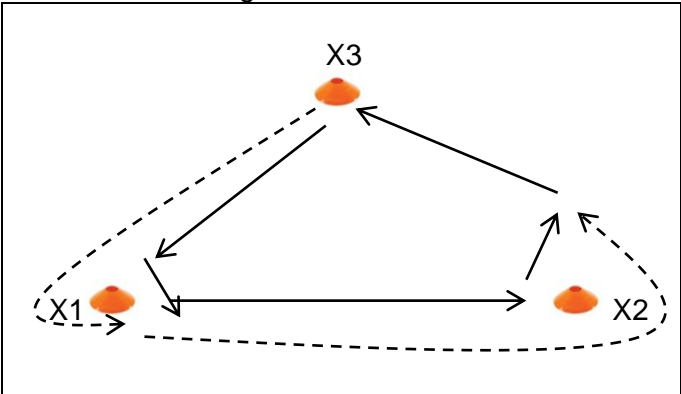
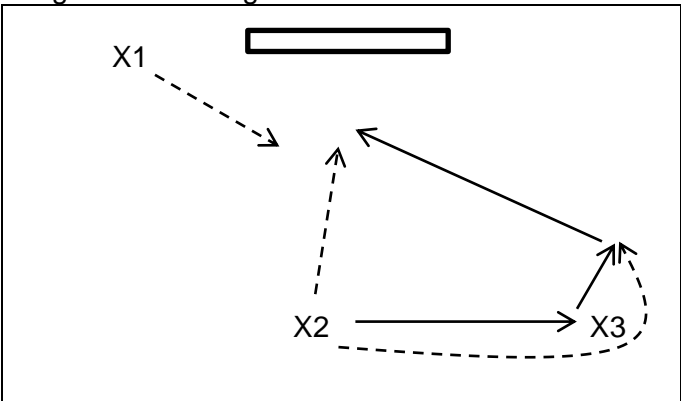
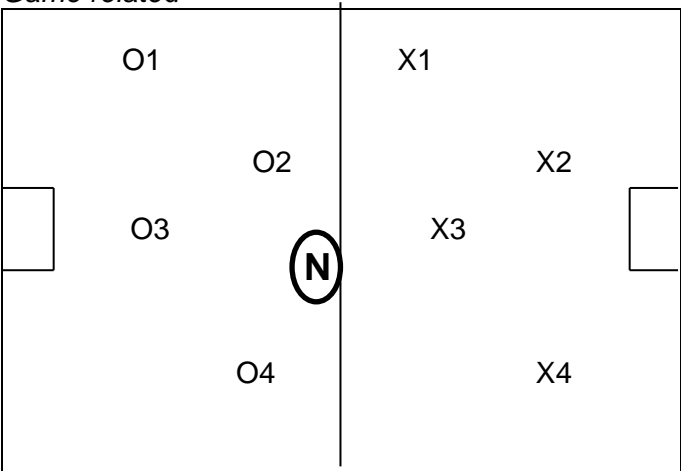
Pertemuan 8

<p>Fundamel Training</p> 	<p>Tanggal : 30 April 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : <i>Passing</i> Pemain : 15 Orang Perlengkapan : Bola, <i>Cone/Marker</i>, <i>Stopwatch</i>, <i>Pluit</i></p>
<p>Fungsional Training</p> 	<p>Pelaksanaan :</p> <p>Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dinamic stretching</i></p> <p>Fundamel Training : (20 Menit) X1 <i>passing</i> ke X2 dan X2 <i>back pass</i> ke X1 kemudian X1 <i>passing</i> Ke X3. Begitu seterusnya dengan bergantian.</p> <p>Fungsional Training : (20 Menit) Dibagi menjadi 2 kelompok, bermain <i>ball posision</i>, jika X berhasil merebut bola maka X yang bermain dan sebaliknya.</p> <p>Game Related : (30 Menit) 4 v 4 membuat point dengan melakukan <i>passing</i> di antara kedua pemain lawan.</p> <p>Game : (30 Menit) 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak</p> <p>Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
<p>Game Related</p> 	<p>Coaching point</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Awareness</i> • <i>Impact</i> • <i>Timing</i> • <i>Accuracy Passing</i> • <i>Concentration</i> <p>Keterangan :</p> <p>X1 : <i>Attack</i> - - - - -> : Berlari O1 : <i>Deffense</i> ⚽ : Bola ———> : <i>passing</i></p>

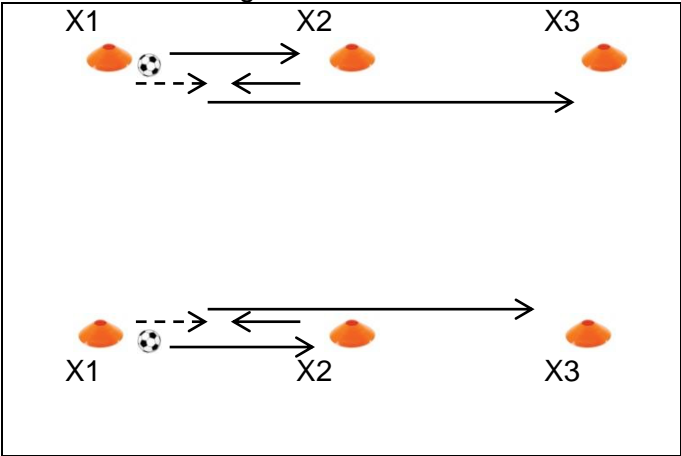
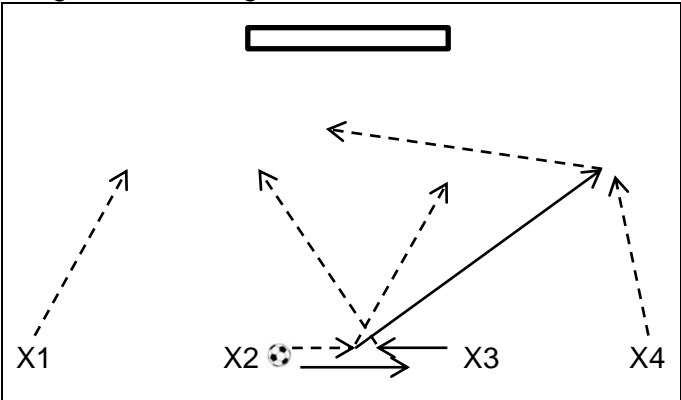
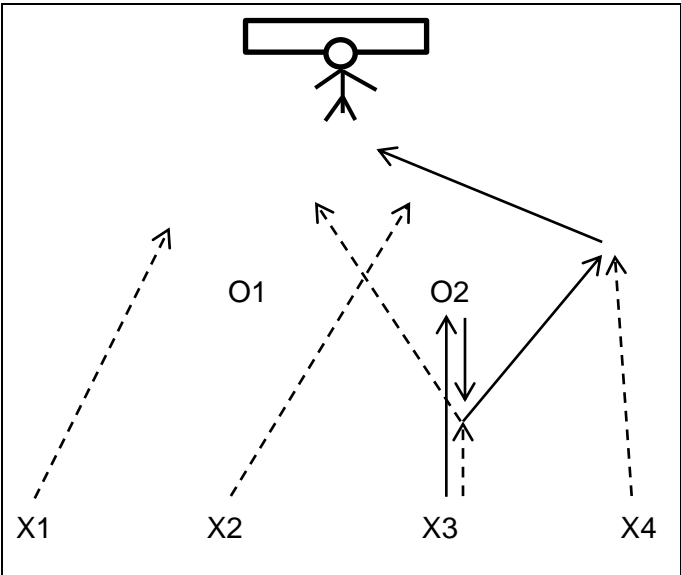
Pertemuan 9

<p>Fundamen Training</p> 	<p>Tanggal : 1 Mei 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : <i>Passing</i> Pemain : 15 Orang Perlengkapan : Bola, <i>Cone/Marker</i>, <i>Stopwatch</i>, <i>Pluit</i></p>
<p>Fungsional Training</p> 	<p>Pelaksanaan :</p> <p>Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dynamic stretching</i></p> <p>Fundamen Training : (20 Menit) X1 <i>passing</i> ke X2, X2 <i>back pass</i> ke X1, X1 <i>passing</i> ke X3 kemudian X3 <i>back pass</i> ke X2, X2 <i>passing</i> ke X4 begitu seterusnya.</p> <p>Fungsional Training : (20 Menit) Bermain 4 v 2</p> <p>Game Related : (30 Menit) 4 v 4 membuat point dengan melakukan <i>passing</i> ke tembok maksimal 3 sentuhan.</p> <p>Game : (30 Menit) 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak</p> <p>Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
<p><i>Game related</i></p> 	<p><i>Coaching point</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Awareness</i> • <i>Impact</i> • <i>Timing</i> • <i>Accuracy Passing</i> • <i>concentration</i> <p>Keterangan :</p> <p>X1 : <i>Attack</i> - - - - -> : Berlari O1 : <i>Deffense</i> ⚽ : Bola ———> : <i>passing</i></p>

Pertemuan 10

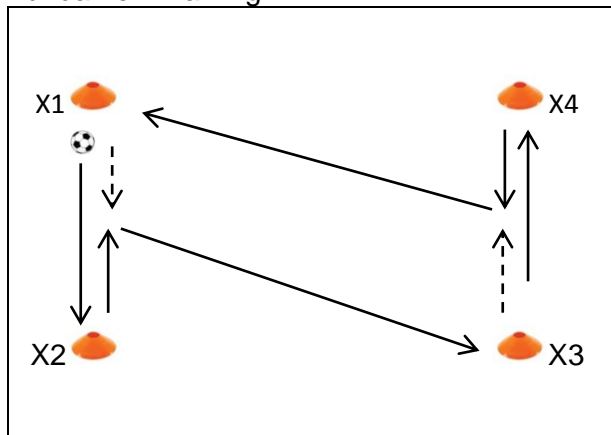
<p>Fundamen Training</p> 	<p>Tanggal : 3 Mei 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : <i>Passing</i> Pemain : 15 Orang Perlengkapan : Bola, <i>Cone/Marker</i>, <i>Stopwatch</i>, <i>Pluit</i></p>
<p>Fungsional Training</p> 	<p>Pelaksanaan :</p> <p>Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dynamic stretching</i></p> <p>Fundamen Training : (20 Menit) X1 <i>passing</i> ke X2, X1 melakukan <i>overlap</i>, X2 <i>passing</i> ke X1, X1 <i>passing</i> ke X3, begitu seterusnya.</p> <p>Fungsional Training : (20 Menit) X2 <i>passing</i> ke X3, X2 melakukan <i>overlap</i> lalu X3 <i>passing</i> ke X2, X2 <i>passing</i> ke daerah gawang, dan X1 menjadi lawannya. Begitu seterusnya secara bergantian.</p> <p>Game Related : (30 Menit) 5 v 4 netral satu, membuat point dengan melakukan membuat gol.</p> <p>Game : (30 Menit) 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak</p> <p>Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
<p>Game related</p> 	<p>Coaching point</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Awareness</i> • <i>Impact</i> • <i>Timing</i> • <i>Accuracy Passing</i> • <i>Concentration</i> <p>Keterangan :</p> <p>X1 : <i>Attack</i> - - - - -> : Berlari O1 : <i>Deffense</i> ⚽ : Bola —> : <i>passing</i></p>

Pertemuan 11

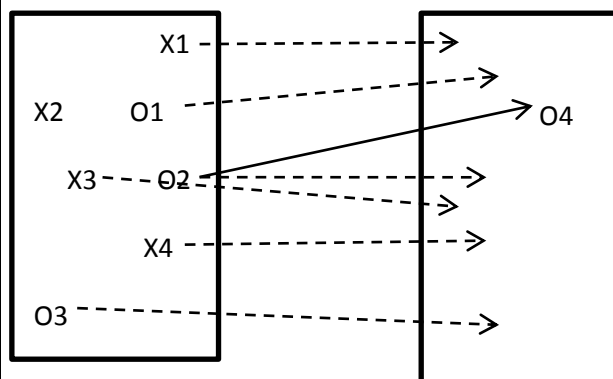
<p>Fundamen Training</p> 	<p>Tanggal : 5 Mei 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : <i>Passing</i> Pemain : 15 Orang Perlengkapan : Bola, <i>Cone/Marker</i>, <i>Stopwatch</i>, <i>Pluit</i></p>
<p>Fungsional Training</p> 	<p>Pelaksanaan :</p> <p>Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dynamic stretching</i></p> <p>Fundamen Training : (20 Menit) <i>X1 passing ke X2, X2 back pass ke X1, X1 passing ke X3.</i></p> <p>Fungsional Training : (20 Menit) <i>X2 passing ke X3, X3 back pass ke X2, kemudian X2 passing ke daerah X4, dan X4 passing ke daerah depan gawang, begitu seterusnya secara bergantian.</i></p> <p>Game Related : (30 Menit) Bermain 4 v 2. <i>X3 passing ke O2, O2 back pass ke X3, kemudian X3 passing ke daerah X4, lalu X4 passing ke depan gawang O1 dan O2 menjadi lawan.</i></p> <p>Game : (30 Menit) 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak</p> <p>Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
<p>Game Related</p> 	<p>Coaching point</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Awareness</i> • <i>Impact</i> • <i>Timing</i> • <i>Accuracy Passing</i> • <i>Concentration</i> <p>Keterangan :</p> <p>X1 : <i>Attack</i> - - - - -> : Berlari O1 : <i>Defense</i> ⚽ : Bola -> : <i>passing</i></p>

Pertemuan 12

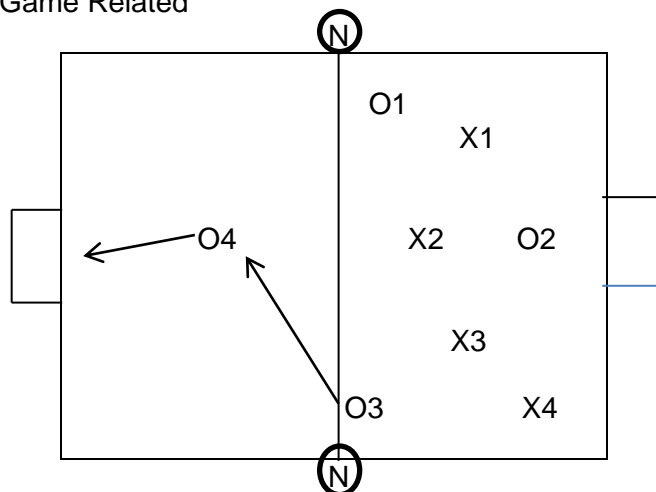
Fundamen Training



Fungsional Training



Game Related



Tanggal : 7 Mei 2017
 Waktu : 60-120 Menit
 Materi : *Passing*
 Pemain : 15 Orang
 Perlengkapan : Bola, *Cone/Marker*,
Stopwatch, *Pluit*

Pelaksanaan :
Pemanasan : (10 Menit)
Jogging dan dynamic stretching
Fundamen Training : (20 Menit)
 X1 *passing* ke X2 dan X2 *back pass* ke X1 kemudian X1 *passing* ke X3, X3 *control ball* lalu *passing* ke X4 Begitu seterusnya dengan bergantian.

Fungsional Training : (20 Menit)
 Bermain *ball position* 4 v 3, bola O berhasil merebut bola O langsung melakukan *passing* ke kotak dan kembali bermain 4 v 3.

Game Related : (30 Menit)
 Bermain 6 v 3, satu pemain lawan menunggu di depan, lalu bila O berhasil merebut bola langsung melakukan *passing* ke satu pemain yang sudah menunggu lalu mencetak gol.

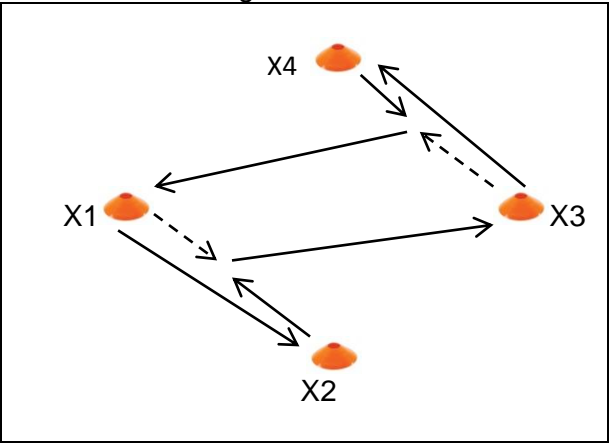
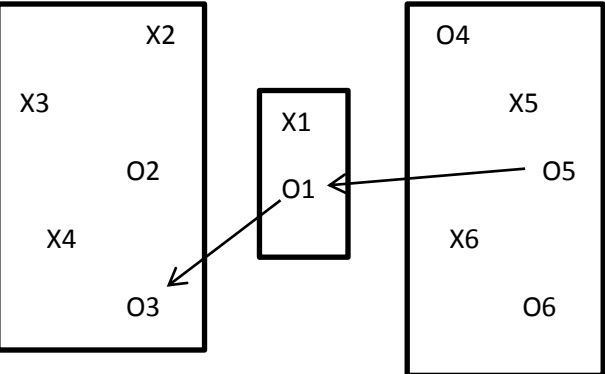
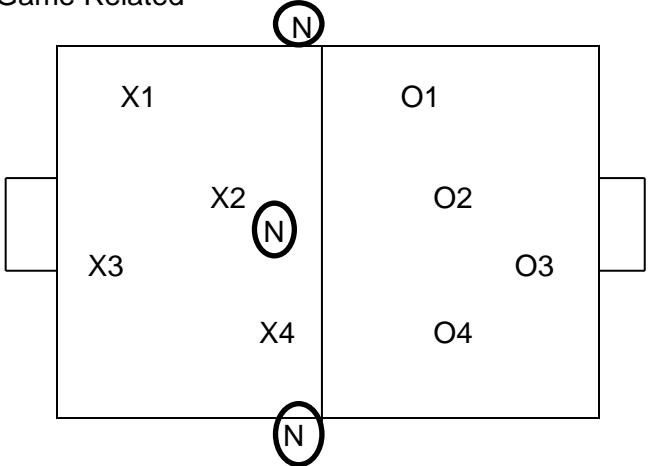
Game : (30 Menit)
 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak
Pendinginan : (10 Menit)

- Stretch static*
- Coaching point*
- *Awareness*
 - *Impact*
 - *Timing*
 - *Accuracy Passing*

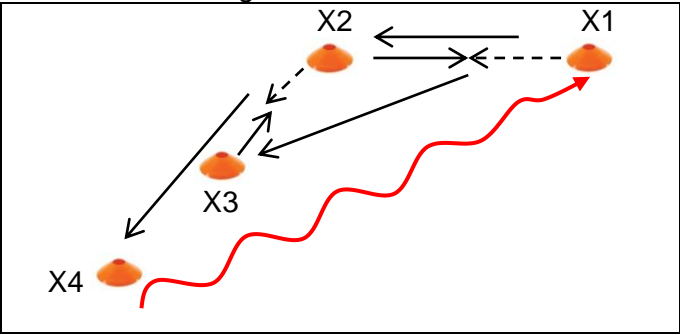
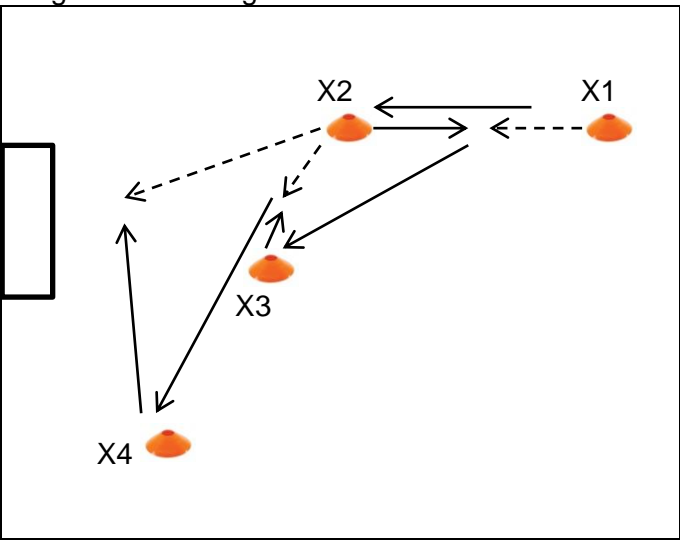
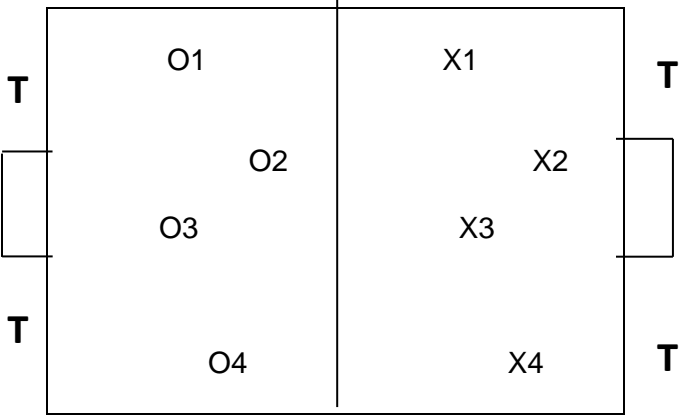
concentration

Keterangan :
 X1 : *Attack* - - - - -> : Berlari
 O1 : *Deffense* ⚽ : Bola
 ———> : *passing*

Pertemuan 13

<p>Fundamen Training</p> 	<p>Tanggal : 8 Mei 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : <i>Passing</i> Pemain : 15 Orang Perlengkapan : Bola, Cone/Marker, Stopwatch, Pluit</p>
<p>Fungsional Training</p> 	<p>Pelaksanaan :</p> <p>Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dynamic stretching</i></p> <p>Fundamen Training : (20 Menit) X1 <i>passing</i> ke X2 dan X2 <i>back pass</i> ke X1 kemudian X1 <i>passing</i> Ke X3. Begitu seterusnya dengan bergantian.</p> <p>Fungsional Training : (20 Menit) Dibagi menjadi 2 kelompok, bermain <i>ball position</i>, jika O berhasil merebut bola maka O yang bermain dan sebaliknya.</p> <p>Game Related : (30 Menit) 7 v 4 membuat point dengan membuat gol.</p> <p>Game : (30 Menit) 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak</p> <p>Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
<p>Game Related</p> 	<p><i>Coaching point</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Awareness • Impact • Timing • Accuracy Passing <p><i>concentration</i></p> <p>Keterangan :</p> <p>X1 : Attack -----> : Berlari O1 : Deffense ⚽ : Bola ———> : <i>passing</i></p>

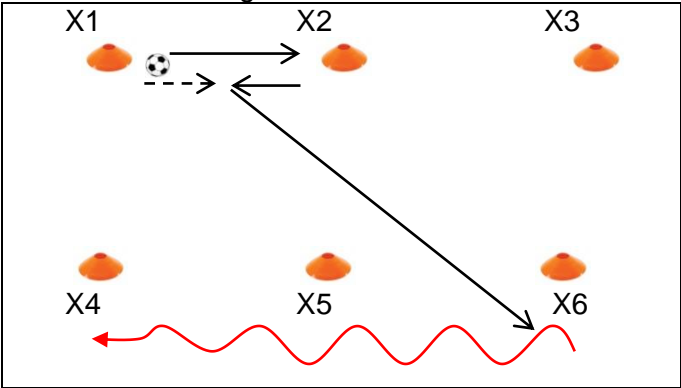
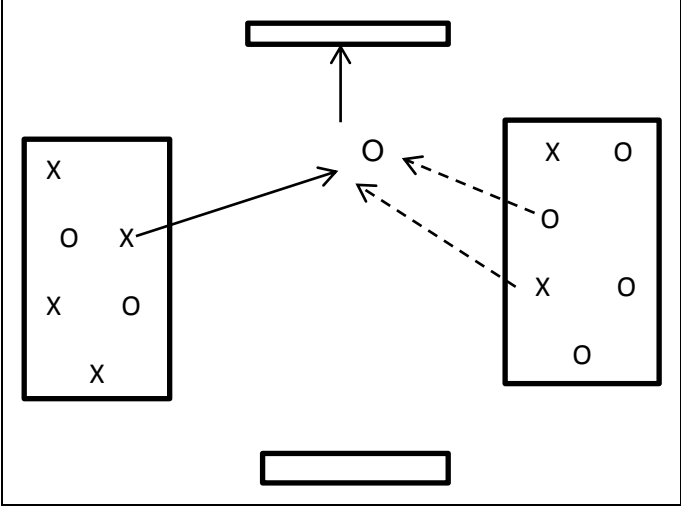
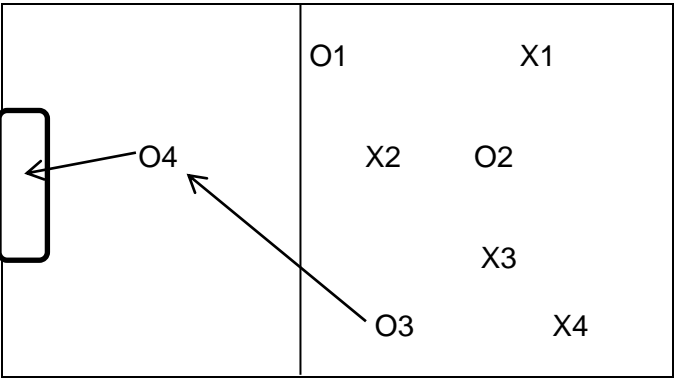
Pertemuan 14

<p>Fundamen Training</p> 	<p>Tanggal : 10 Mei 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : <i>Passing</i> Pemain : 15 Orang Perlengkapan : Bola, <i>Cone/Marker</i>, <i>Stopwatch</i>, <i>Pluit</i></p>
<p>Fungsional Training</p> 	<p>Pelaksanaan : Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dinamic stretching</i> Fundamen Training : (20 Menit) X1 <i>passing</i> ke X2 dan X2 <i>back pass</i> ke X1, kemudian X1 <i>passing</i> ke X3, X3 <i>back pass</i> ke X2, lalu X2 <i>passing</i> ke X4, dan X4 <i>dribbling</i> ke X1. Fungsional Training : (20 Menit) X1 <i>passing</i> ke X2 dan X2 <i>back pass</i> ke X1, kemudian X1 <i>passing</i> ke X3, X3 <i>back pass</i> ke X2, lalu X2 <i>passing</i> ke X4, dan X4 <i>passing</i> ke X2. Game Related : (30 Menit) 6 v 6 membuat point dengan membuat gol. Game : (30 Menit) 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
<p>Game related</p> 	<p><i>Coaching point</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Awareness</i> • <i>Impact</i> • <i>Timing</i> • <i>Accuracy Passing</i> • <i>concentration</i> <p>Keterangan :</p> <p>X1 : <i>Attack</i> - - - - -> : Berlari O1 : <i>Deffense</i> ⚽ : Bola —> : <i>passing</i> 📈 : <i>Dribbling</i></p>

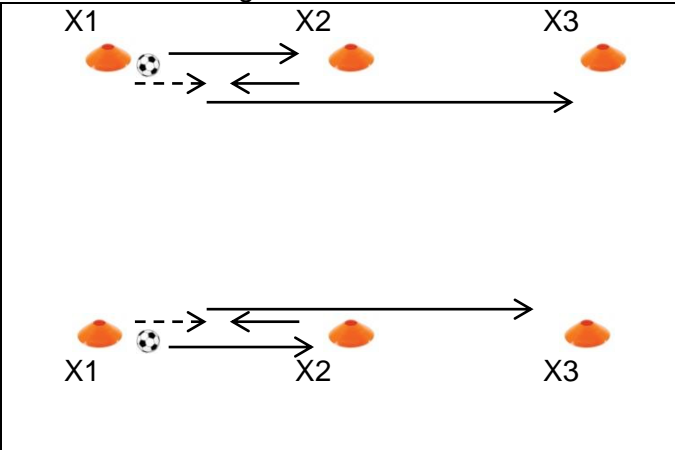
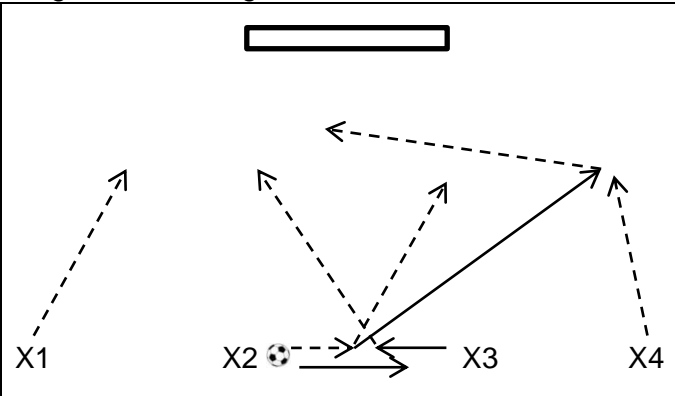
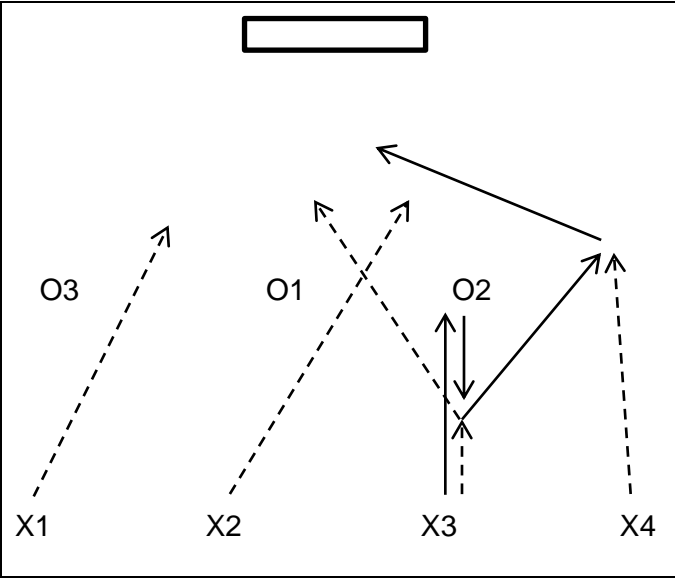
Pertemuan 15

<p>Fundamen Training</p>	<p>Tanggal : 12 Mei 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : <i>Passing</i> Pemain : 15 Orang Perlengkapan : Bola, <i>Cone/Marker</i>, <i>Stopwatch</i>, <i>Pluit</i></p>
<p>Fungsional Training</p>	<p>Pelaksanaan :</p> <p>Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dynamic stretching</i></p> <p>Fundamen Training : (20 Menit) X1 <i>passing</i> ke X2, X2 <i>back pass</i> ke X1, X1 <i>passing</i> ke X3 kemudian X3 <i>back pass</i> ke X2, X2 <i>passing</i> ke X4 begitu seterusnya.</p> <p>Fungsional Training : (20 Menit) Bermain 4 v 2, jika bola terambil di Z maka Z jadi, Begitu seterusnya.</p> <p>Game Related : (30 Menit) 4 v 4 membuat point dengan melakukan <i>passing</i> ke tembok.</p> <p>Game : (30 Menit) 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak</p> <p>Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
<p>Game related</p>	<p>Coaching point</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Awareness</i> • <i>Impact</i> • <i>Timing</i> • <i>Accuracy Passing</i> • <i>concentration</i>
<p>Keterangan :</p> <p>X1 : <i>Attack</i> -----> : Berlari O1 : <i>Deffense</i> ⚽ : Bola ———> : <i>passing</i></p>	

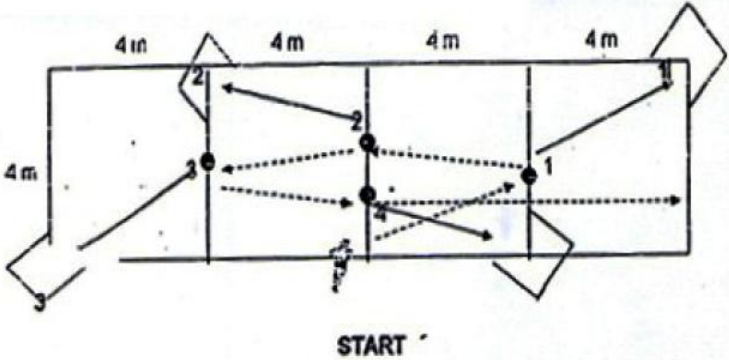
Pertemuan 16

<p>Fundamen Training</p> 	<p>Tanggal : 14 Mei 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : <i>Passing</i> Pemain : 15 Orang Perlengkapan : Bola, <i>Cone/Marker</i>, <i>Stopwatch</i>, <i>Pluit</i></p>
<p>Fungsional Training</p> 	<p>Pelaksanaan :</p> <p>Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dynamic stretching</i></p> <p>Fundamen Training : (20 Menit) X1 <i>passing</i> ke X2, X2 <i>back pass</i> ke X1, X1 <i>passing</i> ke X6 kemudian X6 <i>dribbling</i> ke X4 begitu seterusnya secara bergantian.</p> <p>Fungsional Training : (20 Menit) X atau O bermain 4 v 2, jika berhasil 5 kali <i>passing</i> maka lakukan <i>passing</i> ke depan gawang dan satu pemain akan membuat gol.</p> <p>Game Related : (30 Menit) Bermain 4 v 3, satu pemain lawan menunggu di depan, lalu bila O berhasil merebut bola langsung melakukan <i>passing</i> ke satu pemain yang sudah menunggu lalu mencetak gol.</p> <p>Game : (30 Menit) 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak</p> <p>Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
<p>Game Related</p> 	<p>Coaching point</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Awareness</i> • <i>Impact</i> • <i>Timing</i> • <i>Accuracy Passing</i> • <i>Concentration</i> <p>Keterangan :</p> <p>X1 : <i>Attack</i> - - - - -> : Berlari O1 : <i>Deffense</i> ⚽ : Bola —> : <i>passing</i> 📄 : <i>Dribbling</i></p>

Pertemuan 17

<p>Fundamen Training</p> 	<p>Tanggal : 15 Mei 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : <i>Passing</i> Pemain : 15 Orang Perlengkapan : Bola, <i>Cone/Marker</i>, <i>Stopwatch</i>, <i>Pluit</i></p>
<p>Fungsional Training</p> 	<p>Pelaksanaan :</p> <p>Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dynamic stretching</i></p> <p>Fundamen Training : (20 Menit) <i>X1 passing ke X2, X2 back pass ke X1, X1 passing ke X3.</i></p> <p>Fungsional Training : (20 Menit) <i>X2 passing ke X3, X3 back pass ke X2, kemudian X2 passing ke daerah X4, dan X4 passing ke daerah depan gawang, begitu seterusnya secara bergantian.</i></p> <p>Game Related : (30 Menit) Bermain 4 v 3. <i>X3 passing ke O2, O2 back pass ke X3, kemudian X3 passing ke daerah X4, lalu X4 passing ke depan gawang O1, O2 dan O3 menjadi lawan.</i></p> <p>Game : (30 Menit) 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak</p> <p>Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
<p>Game Related</p> 	<p>Coaching point</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Awareness</i> • <i>Impact</i> • <i>Timing</i> • <i>Accuracy Passing</i> • <i>Concentration</i> <p>Keterangan :</p> <p>X1 : <i>Attack</i> - - - - -> : Berlari O1 : <i>Deffense</i> ⚽ : Bola -> : <i>passing</i></p>

Pertemuan 18

	<p>Tanggal : 17 Mei 2017 Waktu : 60-120 Menit Materi : Short <i>Passing</i> Pemain : 30 Orang Perlengkapan : Bola, sasaran tendang/gawang, <i>pluit</i>, bola, meteran, <i>stopwach</i>, <i>cones</i>, <i>form test</i> dan pulpen.</p>
<p>Tes Akhir</p> 	<p>Pelaksanaan : Pemanasan : (10 Menit) <i>Jogging dan dinamic stretching</i> Tes Akhir : (60 Menit)</p> <p>3) Peserta tes berada dibelakang garis start. 4) Pada aba-aba "ya" peserta tes lari ke arah bola 1 dan menendang ke sasaran 1, lari menuju bola 2 dan menendang ke sasaran 2, selanjutnya lari menuju bola 3 dan menendang sasaran 3, selanjutnya lari menuju bola 4 dan menendang sasaran 4, dan akhirnya lari menuju garis finish.</p> <p>Pendinginan : (10 Menit) <i>Stretch static</i></p>
	<p><i>Coaching point</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Awareness</i> • <i>Impact</i> • <i>Timing</i> • <i>Accuracy Passing</i> • <i>concentration</i>
	<p>Keterangan :</p> <p>● : Bola</p> <p>□ : Sasaran tendang</p> <p>→ : Arah tendangan</p> <p>- - - → : Arah lari</p>