

Model Awal

1. *Shooting target*

Tujuan:

- Meningkatkan teknik dasar shooting.
- Melatih akurasi tendangan.

Alat:

- Peluit
- Cone
- Bola futsal

Durasi: 5 menit

Cara bermain:

Cone dibuat gawang kecil, lalu dibagi menjadi dua tim dengan sama rata orangnya, kemudian mereka menendang bola dengan sekuat tenaga secara bergantian dan harus masuk ke gawang kecil atau diantara cone. Tim yang paling banyak memasukan dia yang menang.



Gambar 1. *Shooting Target*

2. *controlling* putar

Tujuan:

- Melatih teknik dasar *controlling*.
- Melatih konsentrasi dan kefokusasan.

Alat yang digunakan:

- Bola
- Peluit
- Cone

Durasi: 5-10 menit

Cara bermain:

4 pemain dibuat menjadi 4 sudut dan ditengah ada satu pemain. Setiap pemain yang memegang bola mengoper ke pemain tengah dengan secara bergantian. Dan kemudian pemain tengah menahan bola sebanyak-banyaknya dengan menggunakan teknik dasar *controlling*. Dan yang paling banyak mengontrol dia yang menang.



Gambar 2. *Controlling Putar*

3. *Shooting Hoop*

Tujuan:

- Melatih teknik shooting futsal.
- Melatih gerak dasar.

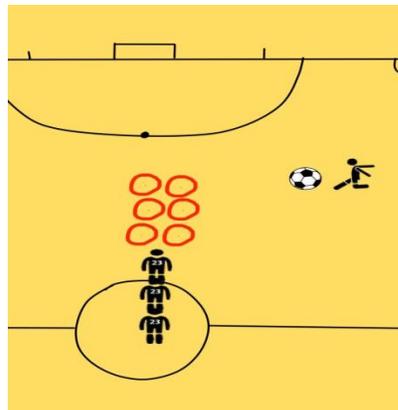
Alat :

- Hula Hoop
- Bola Futsal

Durasi : 5 - 10 menit

Cara bermain :

Hula hoop dibuat berjajar, kemudian pemain melangkah melewati tengah lingkaran setiap hula hoop. Setelah pemain melewati hula hoop pelatih mengoper bola kepada pemain yang kemudian ditendang langsung ke gawang.



Gambar 3. *Shooting Hoop*

4. *Shooting Atas*

Tujuan:

- Melatih teknik dasar shooting.
- Melatih ketepatan dalam menendang.

Alat :

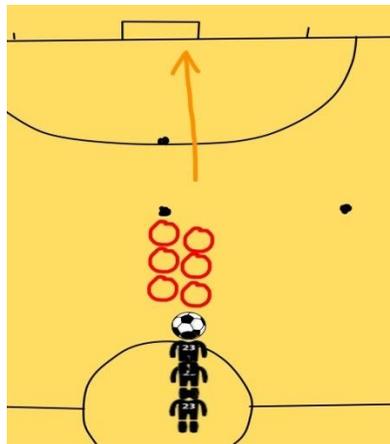
- Hula Hop
- Bola Futsal

Durasi:

- 5-10 menit

Cara bermain :

Hula hoop dibuat berjajar, lalu setiap pemain memegang bola ditangan. Setiap pemain harus melewati tengah lingkaran hula hoop. Kemudian setelah melewati hula hoop pemain melempar bolanya keatas dan kemudian langsung menendang bola ke gawang.



Gambar 4. *Shooting Atas*

5. Shooting Zig-Zag

Tujuan:

- Melatih teknik dasar shooting futsal.
- Meningkatkan gerak dasar anak.
- Meningkatkan akurasi dalam menendang.

Alat :

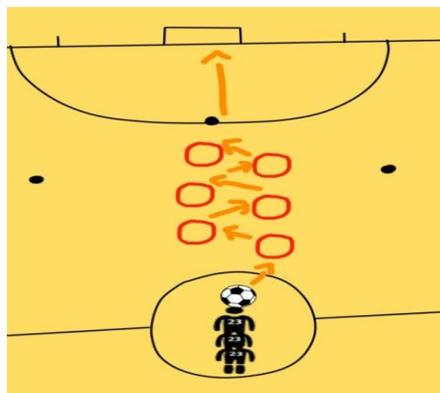
- Hula Hop
- Bola Futsal

Durasi :

- 5 sampai 10 menit

Cara bermain :

Pemain melewati hula hoop dengan pijakan lingkaran dalam hula hoop yang telah dijajarkan dengan cara zig-zag. Setelah pemain melewati hula hoop pelatih memberika bola kepada pemain yang kemudian langsung ditendang ke gawang.



Gambar 5. *Shooting Zig-zag*

6. *Shooting* balap

Tujuan:

- Meningkatkan teknik dasar shooting.
- Melatih kecepatan pemain atau anak.

Alat:

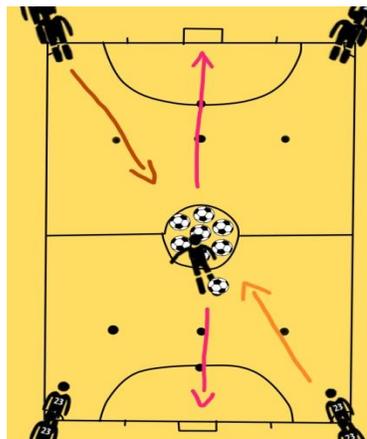
- Bola Futsal

Durasi:

- 5 menit

Cara bermain:

Pemain dibagi menjadi 4 tim secara merata, kemudian setiap tim menempati setiap sudut lapangan futsal dan bola futsal dikumpulkan ditengah. Jika pluit dibunyikan maka setiap tim harus berlomba mengambil bola ketengah kemudian menendang kearah gawang. Tim yang paling cepat memasukan bola kegawang itulah pemenangnya.



Gambar 6. *Shooting* Balap

7. *Passing* Bolong

Tujuan:

- Melatih teknik dasar passing futsal.
- Meningkatkan akurasi dalam mengoper bola.

Alat :

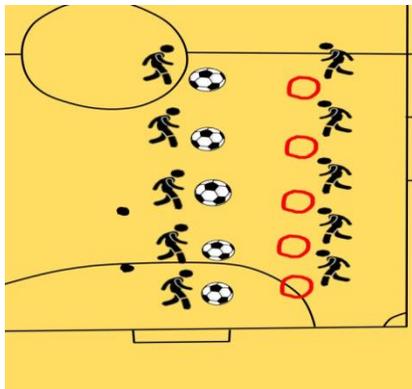
- Hula Hop
- Bola Futsal

Durasi :

- 5 sampai 10 menit

Cara bermain :

Pemain dibagi menjadi dua tim dengan anggota sama banyak. Satu tim memegang hula hoop dan satu tim lagi menendang kearah tengah lingkaran hula hoop. Pemain harus memasukan bola ke dalam lingkaran hula hoop dengan cara mengoper dan waktu yang telah ditentukan. Jika waktu habis maka tim yang memegang bergantian menjadi mengoper..



Gambar 7. *Passing* Bolong

8. *Passing Narrow*

Tujuan:

- Melatih teknik dasar passing futsal.
- Meningkatkan ketepatan dalam mengoper bola.

Alat:

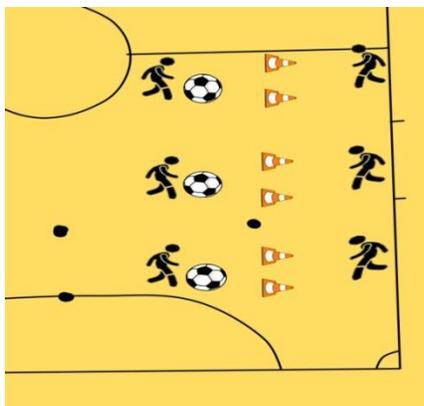
- Marker
- Bola futsal

Durasi:

- 5 menit

Cara Bermain:

Pemain dibagi menjadi dua tim dengan anggota sama banyak. Kemudian pemain dibariskan dengan saling berhadapan dan antara tim A dengan tim B diberikan marker atau sebagai gawang kecil. Jika pluit dibunyikan maka tim A harus mengoper bola ke tim B dengan target marker kemudian bergantian. Dan setiap satu menit marker semakin kecil.



Gambar 8. *Passing Narrow*

9. *Controlling* Jalan

Tujuan:

- Meningkatkan teknik dasar controlling.
- Melatih kefokusannya pemain.

Alat :

- Bola Futsal

Durasi : 5 - 10 menit

Cara bermain :

Setiap pemain memegang bola ditangan, kemudian bola dilempar keatas dan pemain menahan atau mengontrol bola sambil berjalan dan bola tidak boleh jatuh. Jika jatuh, maka bola diambil kemudian diulang kembali sampai garis *finish*.



Gambar 9. *Controlling* Jalan

10. *Controlling* Bola Kecil

Tujuan:

- Meningkatkan teknik dasar controlling
- Melatih kuda-kuda dalam mengontrol bola.

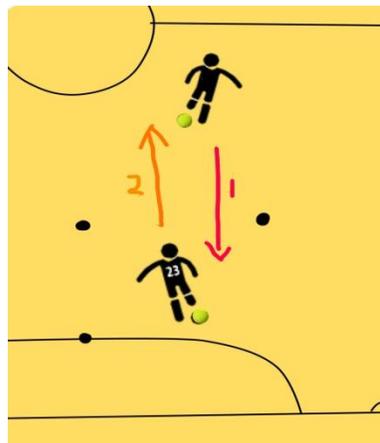
Alat :

- Bola Tenis

Durasi : 5 sampai 10 menit

Cara bermain :

Setiap anak atau pemain memegang bola kasti. Jika mendengar suara pluit pertama, anak atau pemain mengontrol bola mundur atau ke belakang. Jika mendengar suara pluit kedua, anak atau pemain mengontrol bola ke depan.



Gambar 10. *Controlling* Bola Kecil

11. *Controlling* Injak

Tujuan:

- Melatih teknik dasar controlling

- Melatih ketepatan dalam mengontrol bola.

Alat :

- Bola Tennis

Durasi : 5 - 10 menit

Cara bermain :

Setiap anak atau pemain memegang bola tenis. Jika mendengar suara pluit, anak atau pemain melempar bola ke atas. Jika bola sudah memantul sekali, anak atau pemain mengontrol bola dengan menginjak bola tersebut. Kemudian diulangi kembali.



Gambar 11. *Controlling Injak*

12. *Dribbling Race*

Tujuan:

- Melatih teknik dasar dribbling.
- Melatih kecepatan dalam bermain futsal.

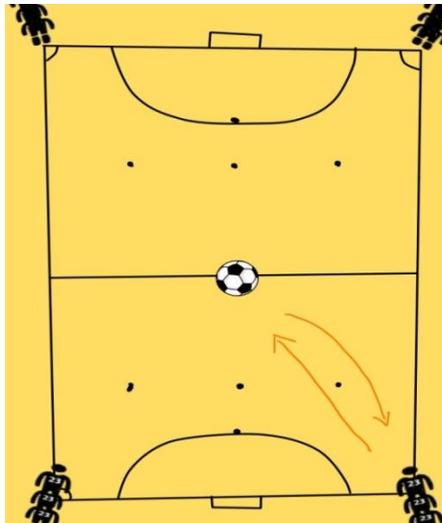
Alat:

- Bola Futsal

Durasi: 5 menit

Cara Bermain:

Pemain dibagi menjadi 4 tim secara merata, kemudian setiap tim menempati setiap sudut lapangan futsal dan bola futsal dikumpulkan ditengah. Jika pluit dibunyikan maka setiap tim harus berlomba mengambil bola ketengah kemudian menggiring kearah dimana dia start. Tim yang paling cepat menggiring bola ke tempat start itulah pemenangnya.



Gambar 12. *Dribbling Race*

13. *Shooting Pemburu*

Tujuan:

- Anak dapat mengembangkan kemampuan teknik dasar menendang.
- Anak dapat melatih akurasi dalam menendang dan mengenai

sasaran.

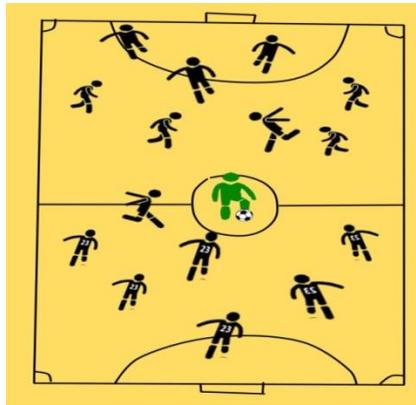
Alat:

- Bola Futsal
- Lapangan futsal

Durasi: 5-10 menit

Cara bermain:

Ada satu pemain yang menjadi pemburu dan sisanya menjadi rusa. Semua rusa ada didalam lapangan dan tidak boleh keluar dari garis. Sang pemburu diberikan bola dan sang pemburu harus menendang mengenai rusa. Jika salah satu rusa terkena bola maka dia harus menjadi pemburu.



Gambar 13. *Shooting Pemburu*

14. *Dribbling Stole*

Tujuan:

- Anak dapat meningkatkan teknik menggiring bola dengan cepat.

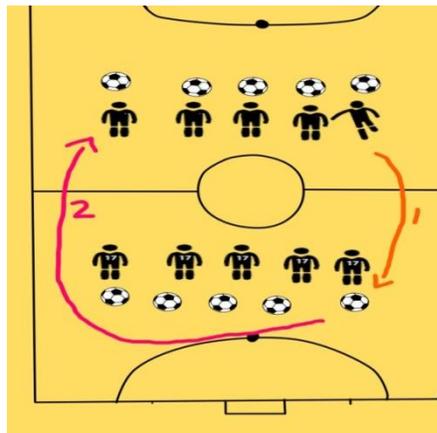
Alat:

- Bola Futsal

Durasi: 5 menit

Cara bermain:

Setiap tim membentuk barisan lurus dengan 5 orang pertimnya. Kemudian tim A dan tim B diberi jarak 5 meter dan mereka saling berhadapan. Jika pluit dibunyikan tim A dan B harus saling berebut bola yang ada dibelakang tim masing masing. Tim yang tercepat mengambil bola dialah yang keluar sebagai pemenang.



Gambar 14. *Dribbling Stole*

15. *Shooting Kelinci*

Tujuan:

- Anak dapat mengembangkan teknik menendang.
- Anak bisa melatih kekuatan kaki pada saat melompat dan mendarat.

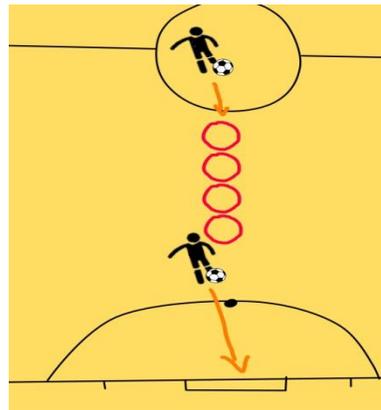
Alat:

- Hula Hoop
- Bola futsal

Durasi: 5-10 menit

Cara bermain:

Anak atau pemain harus melompati melewati tengah lingkaran hula hoop yang telah dipasang sambil memegang bola ditangan. Kemudian setelah semua telah dilompati maka bola dilempar kebawah dan langsung ditendang ke gawang.



Gambar 15. *Shooting Kelinci*

16. *Controlling Takraw*

Tujuan:

- Anak dapat mengembangkan teknik controlling atas maupun bawah.

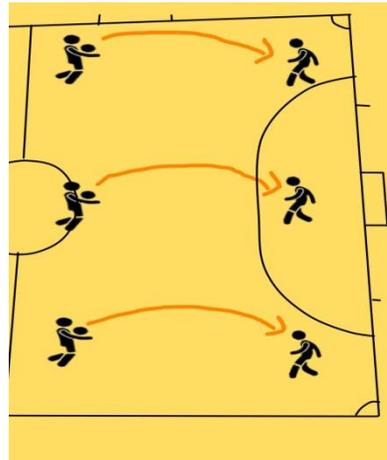
Alat:

- Bola sepak takraw

Durasi: 3-5 menit

Cara bermain:

Anak dibagi menjadi dua tim dengan sama banyak anggotanya. Kemudian anak atau pemain diberi jarak 3-5 meter. Tim A yang pertama melempar ke tim B yang kemudian tim B harus mengontrol bola takraw yang sudah dilempar oleh tim A. dan kemudian bergantian hingga waktu habis.



Gambar 16. *Controlling Takraw*

17. *Shooting Kecil*

Tujuan:

- Anak dapat meningkatkan teknik menendang dengan baik.
- Dapat melatih kekuatan kaki pada saat melompat dan mendarat.

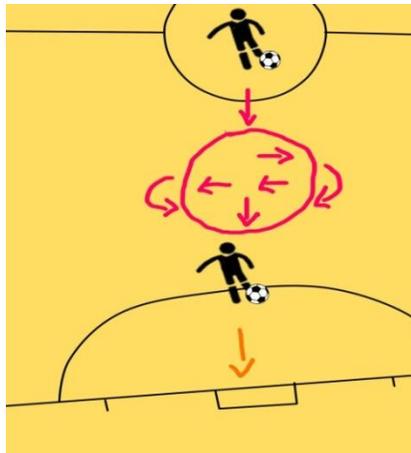
Alat:

- Hula Hoop
- Bola Takraw

Durasi: 5 menit

Cara bermain:

Anak atau pemain harus melompati hula hoop yang telah dipasang sambil memegang bola di tangan kemudian setelah melompati hula hoop anak atau pemain melempar bola kebawah kemudian menendang kearah gawang.



Gambar 17. *Shooting* Kecil

18. *Controlling* putar

Tujuan:

- Dapat menguasai teknik control dengan memutarakan badan.
- Dapat melatih teknik menggiring bola.

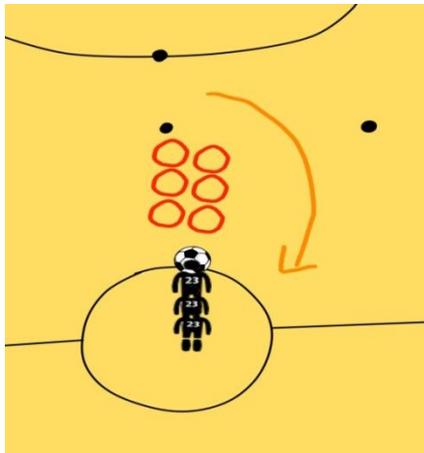
Alat:

- Hula hoop
- Bola futsal

Durasi:5-10 menit

Cara bermain:

Setiap anak memegang bola ditangan kemudian melewati tengah lingkaran hula hoop. Setelah melewati hula hoop kemudian anak melempar bola keatas dan mengontrol nya sambil membalikan badannya kemudian menggiring bola kebelakang lagi.



Gambar 18. *Controlling Putar*