

METODE LATIHAN

FISIK DAN MENTAL

SEPAKBOLA USIA MUDA

KOMARUDIN

**UIN**
PRESS

***METODE LATIHAN
FISIK DAN MENTAL
USIA DINI***

KOMARUDIN

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG HAK CIPTA**

Pasal 2

Undang-Undang ini berlaku terhadap:

- a. semua Ciptaan dan produk Hak Terkait warga negara, penduduk, dan badan hukum Indonesia;
- b. semua Ciptaan dan produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia yang untuk pertama kali dilakukan Pengumuman di Indonesia;
- c. semua Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dan pengguna Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia dengan ketentuan:
 1. negaranya mempunyai perjanjian bilateral dengan negara Republik Indonesia mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait; atau
 2. negaranya dan negara Republik Indonesia merupakan pihak atau peserta dalam perjanjian multilateral yang sama mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait.

BAB XVII KETENTUAN PIDANA

Pasal 112

Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 7 ayat (3) dan/atau Pasal 52 untuk Penggunaan Secara Komersial, dipidana dengan pidana penjara paling lama 2 (dua) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah).

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

***METODE LATIHAN
FISIK DAN MENTAL
USIA DINI***

KOMARUDIN



METODE LATIHAN FISIK DAN MENTAL USIA DINI

Oleh:
Dr. Komarudin, M.A

ISBN:978-602-498-012-2

Edisi Pertama

**Diterbitkan dan dicetak oleh:
UNY Press**

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274–589346

Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

Editor: Dinar Uji

Desain Sampul: Geovani

METODE LATIHAN FISIK DAN MENTAL USIA DINI

-Ed. 1, Cet. 1.- Yogyakarta: UNY Press 2018

xvi + 114 hlm; 16 x 23 cm

ISBN: **978-602-498-012-2**

1. Metode Latihan Fisik Dan Mental Usia Dini

Isi di luar tanggung jawab percetakan

DAFTAR ISI

Persiapan Kondisi Fisik

<i>Pengantar</i>	1
<i>Persiapan Kondisi Fisik Modern</i>	2
<i>Latihan Koordinasi</i>	11
<i>Latihan Daya Tahan</i>	23
<i>Latihan Kekuatan</i>	45
<i>Latihan Kecepatan dan Kelincahan</i>	57

Latihan Mental 81

<i>Nilai-nilai pendidikan dari sepakbola</i>	82
<i>Faktor Penting Kekuatan Mental</i>	84
<i>Melatih Kekuatan Mental</i>	85
<i>Latihan Mental</i>	90

Stretching

<i>Pemanasan Dinamis</i>	98
<i>Pendinginan</i>	106

<i>Daftar Pustaka</i>	114
------------------------------	-----

Persiapan Kondisi Fisik

PENGANTAR

Persiapan kondisi fisik semakin penting dalam permainan sepakbola, bukan hanya terjadi dan terbukti di tingkat profesional saja, tapi juga di tingkat sepak bola usia dini. Tidak hanya di level internasional, tapi juga di tingkat nasional di sebagian besar negara yang melakukan pembinaan sepakbola. sebagai catatan penting, bahwa ada peningkatan jumlah Pemain muda berusia 18 sampai 20 tahun yang bermain di tim utama pada kompetisi level profesional, seperti Bundesliga, premier league, dan La liga. Sebutlah Marcus Rashford di Manchester United, Leroi Sane di Manchester City, Assensio di Real Madrid, dan masih banyak pemain muda yang bermain di level teratas liga top Eropa

Situasi ini muncul karena kualitas latihan untuk mempersiapkan para pemain muda ini semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Peningkatan ini terjadi dikarenakan persiapan untuk pengembangan kondisi fisik pemain muda dilakukan lebih awal berdasarkan pada penelitian ilmiah dan pendekatan metodologis yang disesuaikan berbagai tahap perkembangan pemain usia muda. Salah satu negara yang sudah memperoleh hasilnya adalah Tim Nasional Jerman, yang mampu meraih Trophy World Cup tahun 2014 di Brasil dengan rata-rata umur pemain 24 tahun. Kemudian menjadi juara di Piala Konfederasi Tahun 2017 di Rusia dengan rata-rata umur pemain 21 tahun. Hal inilah salah satu kunci sukses Jerman dalam menguasai semua agenda turnamen yang diselenggarakan oleh FIFA

Persiapan Kondisi Fisik Sepakbola Modern

Telah diakui bahwa periode ideal untuk membentuk kualitas kemampuan teknik, taktik, koordinasi dan kapasitas kognitif, adalah di antara lonjakan periode pertumbuhan pertama dan kedua (antara 9-10 dan 13-14), sering disebut dengan "zaman keemasan untuk belajar". Ini adalah periode di mana pelatihan dasar untuk anak-anak dimulai. Usia ini, perkembangan kemampuan dan keterampilan psikomotor sangat cepat, juga merupakan periode di mana pemain muda merasakan pengalaman untuk pertama kali melakukan aktivitas yang menuntut kapasitas fisik individu, terutama dalam hal fleksibilitas, kecepatan reaksi dan metabolisme aerobik untuk daya tahan tubuh. Namun, metodologi latihan di level usia ini ditekankan kepada hubungan antara pemain dan bola, dan pada pertandingan lebih kepada pengalaman untuk menghadapi sebuah pertandingan. Program latihan yang terintegrasi atau terpadu sangat menentukan di periode usia ini.

Setelah siap dari fase kedua pubertas, pembentukan pondasi kemampuan fisik mulai dilatihkan sesuai dengan komponen fisik dalam menunjang performa, yaitu kecepatan, daya tahan dan bahkan kekuatan otot. Fokus gerakan yang dilatihkan adalah latihan kekuatan tubuh bagian atas dan bawah serta kecepatan reaksi.

Latihan Kondisi fisik pada tahap ini merupakan pelatihan dasar yang pada dasarnya terpusat sekitar latihan kapasitas fisik, yang berarti menanamkan pada anak-anak kunci pentingnya jenis latihan ini bahwa untuk menghadapi momen menyerang dan bertahan itu bergantung kepada kualitas fisik yang dimiliki oleh pemain.

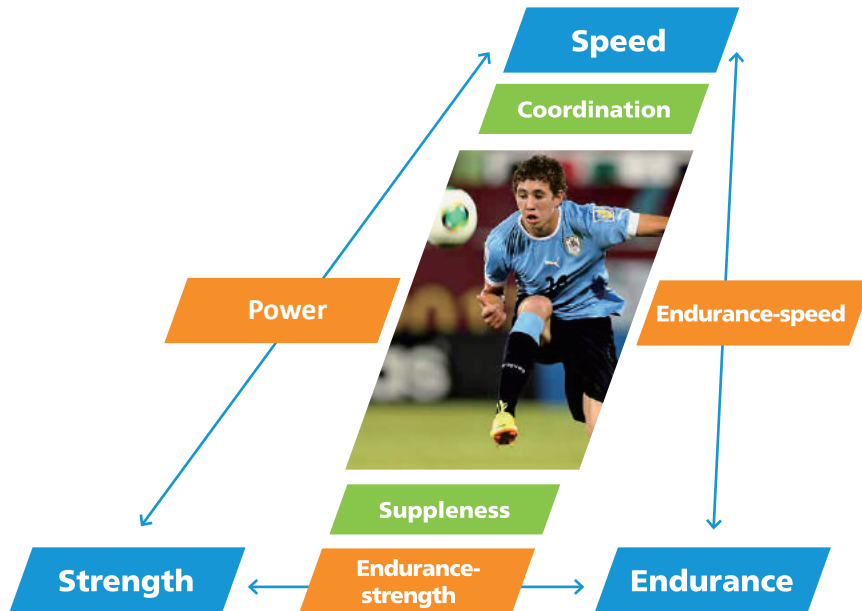
Usia Ini juga usia di mana untuk mulaimelatih sikap mental, khususnya berkaitan dengan kondisi fisik yaitu semangat, ketekunan, keberanian, kepercayaan diri, fokus, tidak menyerah, dll.

Selama tahap pelatihan ini, dikenal sebagai "*Performance Training*", itu adalah fase yang Penting agar semua pemain tidak dikelompokkan bersama di tingkat yang sama secara fisik pada sesi latihan, melainkan bahwa perkembangan fisik masing-masing Pemain harus dicermati. Dalam hal pengembangan sistem muskuloskeletal (tulang, tulang rawan, tendon, ligamen dan otot), *cardio-vascular*, sistem pernapasan (jalur energi) dan koordinasi, serta dalam hal Kekuatan psikologis. Pelatih diharapkan untuk mengamati perbedaan besar pemain dari usia yang sama sehingga mampu memberikan porsi latihan yang pas

Dari tahap ini dan seterusnya, perencanaan program latihan menjadi penting sebagai sebuah proses metodologis untuk panduan siklus latihan yaitu :
Durasi - Intensitas - *recovery*

Pada pembentukan kondisi fisik di sepakbola modern, Metode dan bentuk latihan harus disesuaikan untuk berbagai tipe pemain. Latihan bisa dibuat dengan kombinasi aspek teknik dan taktik dengan gabungan variasi latihan yang lebih kompleks Namun, isi dan metode latihan harus disesuaikan untuk usia pemain dan pribadi mereka sesuai dengan tingkat perkembangan anak.

Kapasitas Fisik Yang Harus Dibangun



Sumber : FIFA Youth Football

Koordinasi yaitu kemampuan dalam melakukankontrol tubuh, yang menunjukkan interaksi antara sistem sarafdan otot selama eksekusi sebuah gerakan.Latihan koordinasi yang baik memungkinkan pembelajaran yang lebih cepat dan efektif dari keterampilan psikomotorik. Koordinasi adalah dasar untuk latihan teknik. latihan koordinasi harus diterapkan di dalam latihan sejak usia dini dan paling baik diajarkan antara usia 8 dan 13 tahun. Latihan koordinasipenting untuk keseimbangan gerakan yang cepat pada pertumbuhan anak.

Kecepatan (*speed*) sebuah komponen yang identik dengan sepakbola modern, kecepatan merupakan faktor genetik yang dipengaruhi oleh sistem saraf dan serat otot. harus dikenalkan sejak dini kepada anak, disaat sistem syarafnya mudah beradaptasi. Periode pertama untuk latihan kecepatan dapat dimulai pada usia 7-9 tahun, antara 13 - 16 tahun.

Kekuatan (*streght*), latihan kekuatan telah menjadi bagian integral dari sepakbola modern, namun dengan Karakteristik kekuatan yang di disesuaikan dengan karakteristik sepakbola. Bahkan di latihan usia dini, ketegangan pada otot merupakan hal yang ter-integrasi dengan latihan, terutama dengan tujuan mencapai keseimbangan dalam pembentukan kondisi fisik.

Usia yang dianjurkan untuk latihan kekuatan khusus adalah sekitar 12 sampai 20 bulan setelah pertumbuhan puncak (yaitu sekitar 15-16 tahun untuk anak laki-laki dan 13-14 untuk anak perempuan, yang cenderung bertepatan dengan awal menstruasi), dimulai dengan beban yang ringan .

Kekuatan otot bisa mulai dikenalkan kepada anak mulai usia 9 - 10 tahun sebagai fondasi dasar latihan kekuatan, yang tentunya beban sangat ringan disesuaikan dengan kondisi anak. Fokus latihan pada usia ini pada otot perut dan otot punggung dengan menggunakan beban sendiri. Untuk kekuatan kaki dikembangkan secara reguler aktivitas dalam berlari, berlari, melompat dan menendang bola saat latihan dan permainan.

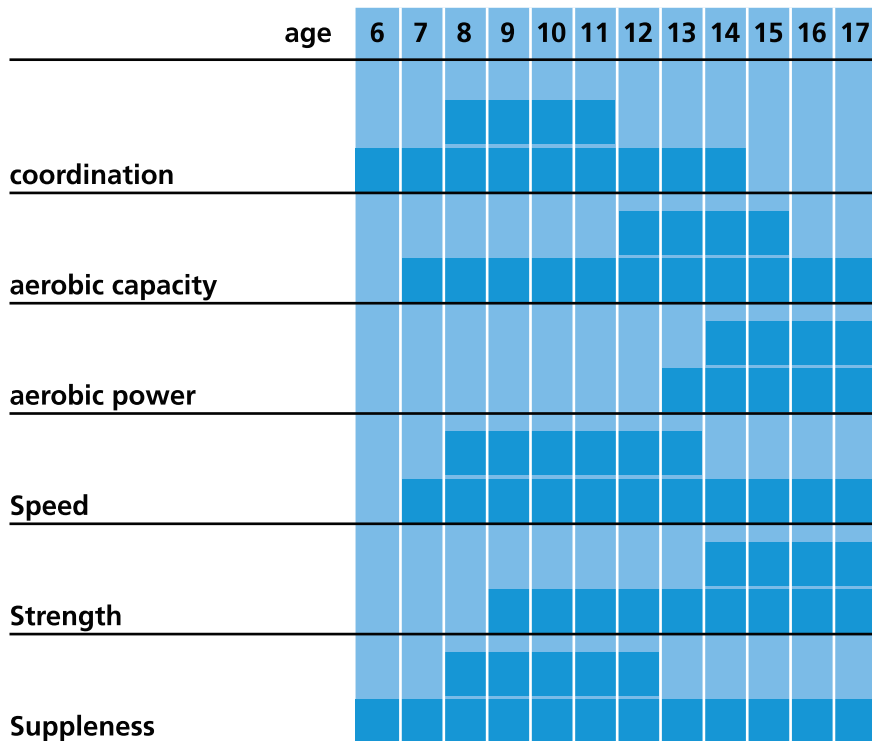
Daya tahan (endurance), perkembangan optimal untuk membentuk fondasi dasar daya tahan yang sering disebut kapasitas aerobik dapat dimulai dari usia 11-12 tahun. Untuk latihan daya tahan kekuatan (strength-endurance) pemain sepak bola bisa dilatihkan mulai usia 14-15 tahun. Sedangkan periode ideal untuk latihan daya tahan untuk laki-laki adalah antara 14 dan 22 tahun, dan untuk wanita adalah antara 12 dan 18 tahun.

Suppleness kapasitas alami yang bisa dikembangkan sangat cepat dari awal tahun lonjakan pertumbuhan pertama, sekitar 5-6 tahun, dan selama periode ideal Untuk membangun komponen ini, antara 12 dan 14 tahun.

Ini adalah usia yang tepat untuk latihan kelenturan, terutama di tulang belakang, dengan mobilitas yang signifikan saat latihan akan mendukung bagian ini dan memberikan rangsangan pada sistem saraf dan gerakan koordinasi.

Tahap kedua pubertas, sekitar 15-16 tahun, juga merupakan fase penting dalam pelatihan kelenturan dan juga koordinasi, khususnya pada anak muda yang pertumbuhannya cepat. ketika tidak dilakukan latihan kelenturan pada periode ini akan menyebabkan ketidakseimbangan dalam perkembangan sendi dan otot yang akan menjadi salah satu faktor penghambat pada persiapan kondisi fisik pemain muda. Meskipun bukan faktor fisik yang penting pada sepak bola, namun latihan kelenturan membantu untuk mencegah cedera.

the importance of factors according to age

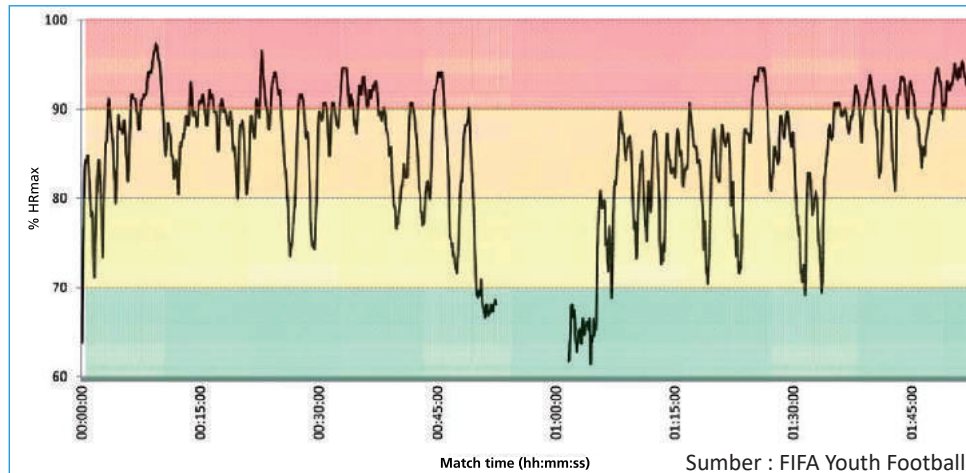


Sumber : FIFA Youth Football

Jarak rata-rata yang ditempuh pada saat pertandingan tim u-18

	Speed	Distance
Walk	0-6 km/h	3.1km
trot	6-10 km/h	3.5km
Low-speed run	11-14 km/h	1.5km
Moderate run	14-16 km/h	1.2km
Fast run	16-20 km/h	0.4km
high-speed run	21-24km/h	0.2km
Sprint (100%)	30-31km/h	0.250km
running backwards		0.8km
running with ball	(varied pace)	1.9km
total distance	7.850km + 3.100km	1.950km

Grafik Denyut Jantung yang ditempuh pada saat pertandingan tim u-18



Durasi dari intensitas denyut jantung yang tercatat pada saat pertandingan

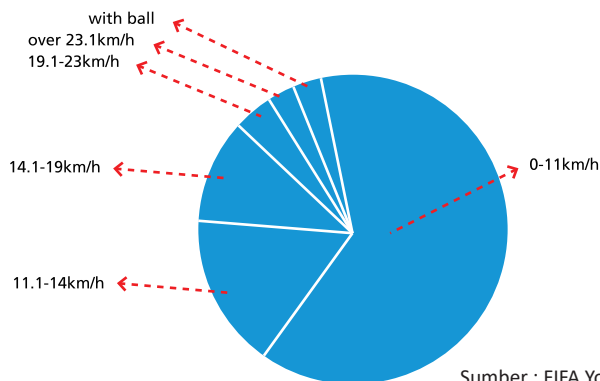
28'-30' aktivitas pada 85%-90% dari Denyut Jantung maksimal

18'-20' aktivitas pada 90%-95% dari Denyut Jantung maksimal

8'-12' aktifitas pada 95-100% dari Denyut Jantung maksimal

Diantara 60 -70 menit, pemain mengalami 85% dari Denyut Jantung maksimal (rata-rata 175-180 denyut per detik)

Pembagian jarak yang ditempuh dengan kecepatan berlari



Sumber : FIFA Youth Football

Sepak bola merupakan olahraga dengan intensitas terputus-putus, aktivitas yang senantiasa membutuhkan semua aspek penting dari permainan, apakah fisik, taktik, teknik atau mental. Tuntutan fisik selama pertandingan yang bervariasi dengan dan tanpa bola telah meningkat dengan pesat, termasuk pada level usia dini.

Berlari berkecepatan sedang (19-23km / jam) dan tinggi (lebih dari 24-25km / jam) pengulangannya meningkat di setiap permainan dan menjadi lebih dinamis. Hal ini berdasar pada pengamatan yang dilakukan pada sepak bola dengan level tingkat tinggi dengan kebanyakan tim yang memilih mempertahankan penguasaan bola saat pertandingan berlangsung.

Power dan kecepatan tidak diragukan lagi sebagai kapasitas fisik yang paling penting dan bahkan menentukan di sepakbola modern.

Namun demikian, untuk dinamisasi gerakan yang muncul selama pertandingan, perubahan kecepatan selama pertandingan, kapasitas daya taha aerobik, anerobik, juga muncul menjadi faktor kunci dalam performa, sama seperti Kekuatan otot yang membentuk dasar untuk kecepatan dan kekuatan.

Power dan kecepatan tidak diragukan lagi sebagai kapasitas fisik yang paling penting dan bahkan menentukan di sepakbola modern.

Namun demikian, untuk dinamisasi gerakan yang muncul selama pertandingan, perubahan kecepatan selama pertandingan, kapasitas daya taha aerobic, anerobik, juga muncul menjadi faktor kunci dalam performa, sama seperti Kekuatan otot yang membentuk dasar untuk kecepatan dan kekuatan.

Namun, analisis pertandingan telah menunjukkan bahwa kemampuan fisik bervariasi dari satu pemain ke lain sesuai dengan posisi pemain. Hal ini memperkuat tuntutan latihan individual, yaitu pelatihan yang disesuaikan dengan potensi dan individu. Pelatihan individual yang disesuaikan menjadi sangat diperlukan dalam pengembangan optimal pemain muda.

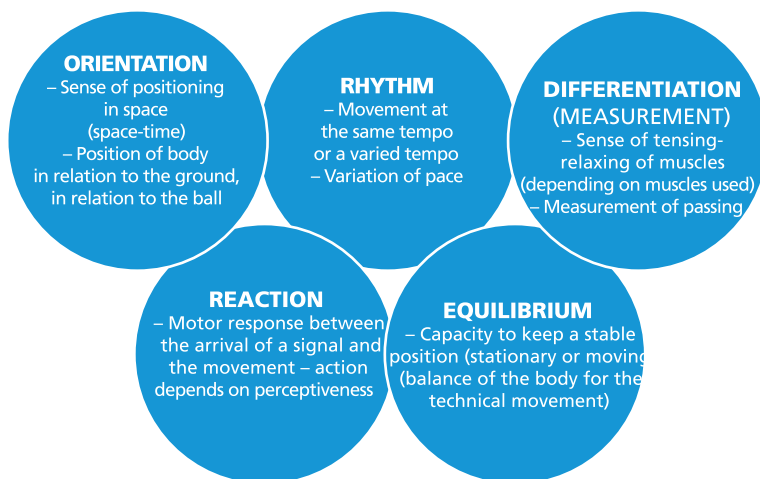
Selanjutnya, dalam pelatihan modern, Persiapan fisik harus seperti persiapan teknik dan taktik, dengan kondisi semirip mungkin dengan situasi permainan. Mengingat pengamatan ini, latihan fisik untuk pemain selama berbeda tahap perkembangan sangat diperlukan untuk memastikan bahwa pemain usia dini akan siap untuk bermain di level tertinggi. Mempersiapkan pondasi fisik yang tepat pada usia ini juga memastikan tingkat kebugaran yang baik dan memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Latihan Koordinasi

Latihan koordinasi akan meningkatkan kemampuan psikomotor dan menyiapkan anak untuk melakukan respon terhadap gerakan yang direncanakan atau gerakan yang muncul secara tiba-tiba dengan tepat dan efisien sesuai dengan kebutuhan energi yang digunakan untuk merespon gerakan tersebut. Latihan koordinasi adalah dasar gerak untuk melakukan latihan teknik dasar permainan sepakbola.

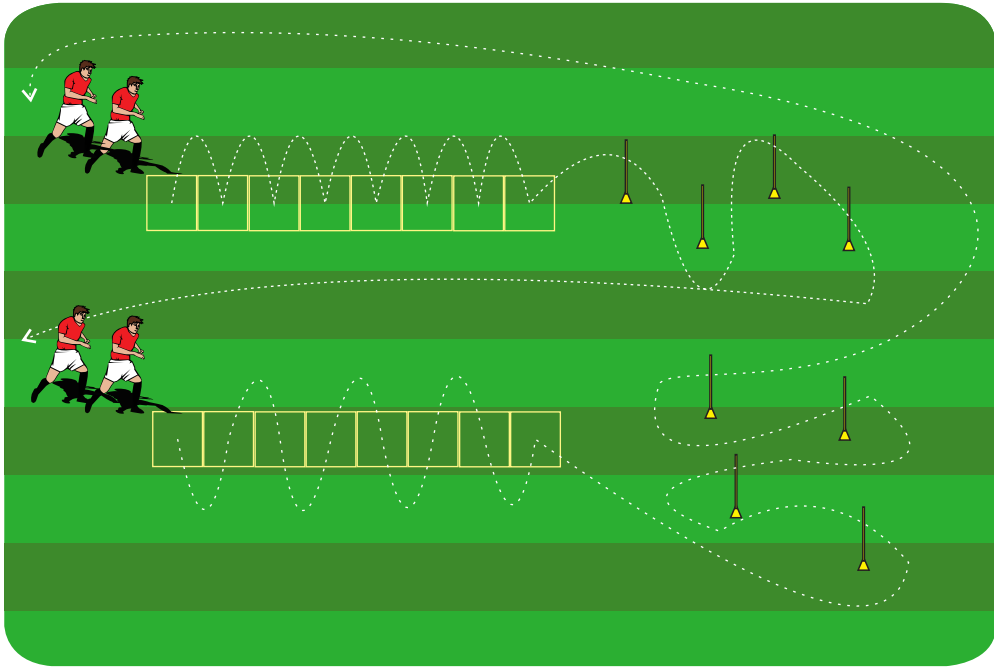
Keuntungan dari latihan koordinasi

- Untuk memfasilitasi proses mengendalikan dan mengarahkan gerakan
- Membangun kemampuan gerak motorik dan variasi dari gerakan
- Beradaptasi dengan perubahan gerakan yang cepat untuk merespon situasi yang muncul secara tiba-tiba



Sumber : FIFA Youth Football

Bentuk Latihan Koordinasi



menggunakan ladder sebagai alat bantu latihan koordinasi
menggunakan pool untuk mengatur langkah dalam merubah kecepatan

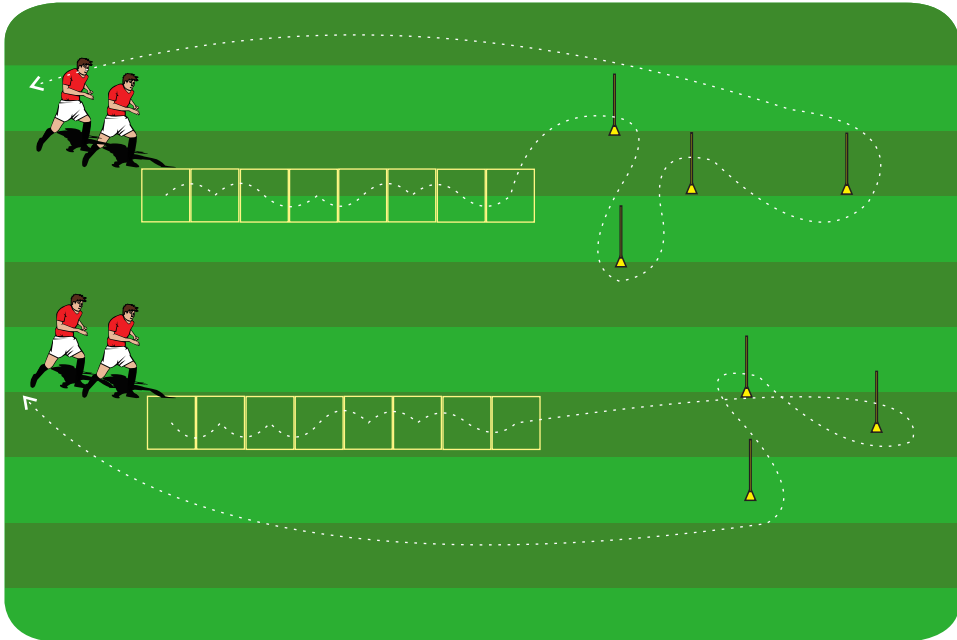
anak dibagi di dua spot latihan

- spot pertama, anak melakukan koordinasi kaki dengan langkah kaki maju bergantian kanan dan kiri, kemudian lari zig-zag melewati pool dan menuju spt ke dua
- spot ke dua, anak melakukan koordinasi kaki menyamping, bergantian kanan dan kiri, kemudian lari maju dan mundur melewati pool, setelah pool terakhir kemudian berlari menuju ke spot pertama
- lakukan 2 set, dengan 1 set 10 repetisi
- lakukan improvisasi gerak di ladder supaya anak tidak bosan

Coaching point :

1. langkah kaki di spot pertama dan spot kedua
2. arah lari saat melakukan sprint di pool

Bentuk Latihan Koordinasi



menggunakan ledder sebagai alat bantu latihan koordinasi
menggunakan pool untuk mengatur langkah dalam merubah kecepatan

anak dibagi di dua spot latihan

- spot pertama, anak melakukan koordinasi kaki dengan kaki kanan di dua kotak awal kaki kiri di dua kotak berikutnya kemudian bergantian sampai di ujung ledder melakukan lari menyamping menuju pool terakhir, di ujung pool kemudian lari menuju spot pertama

- spot ke dua, anak melakukan koordinasi kaki menyamping, bergantian dua kanan dan dua kaki kiri, kemudian lari maju menuju pool terjauh kemudian berbalik menuju pool terdekat dan berakhir di barisan spot ke dua.

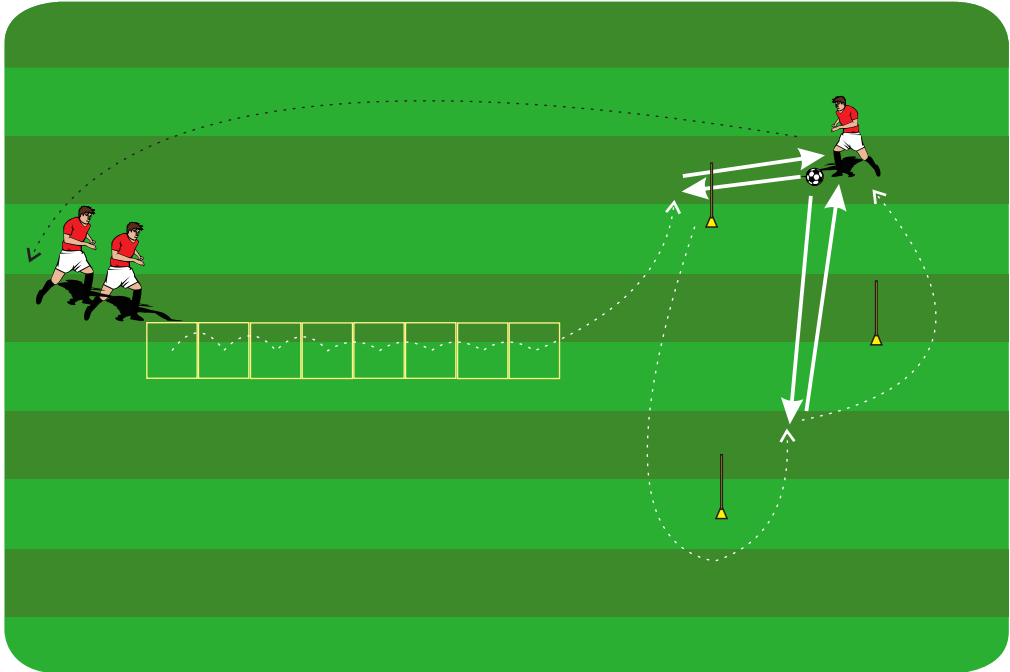
- lakukan 2 set di masing-masing spot, dengan 1 set 10 repetisi

- lakukan improvisasi gerak di ledder supaya anak tidak bosan

Coaching point :

1. langkah kaki di spot pertama dan spot kedua
2. arah lari saat melakukan sprint di pool

Bentuk Latihan Koordinasi



latihan koordinasi integrasi dengan teknik ball control dan passing

menggunakan ledder sebagai alat bantu latihan koordinasi

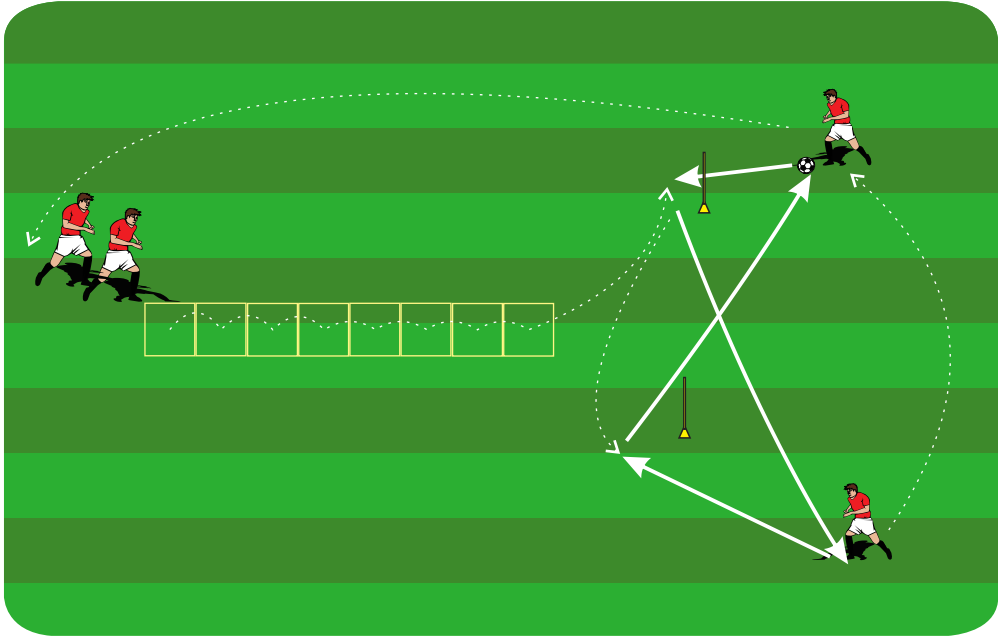
menggunakan pool untuk mengatur langkah dalam merubah kecepatan

- anak melakukan koordinasi kaki dengan langkah kaki maju bergantian kanan dan kiri, kemudian lari menuju pool untuk menerima bola dan melakukan back pass, kemudian lari ke pool berikutnya.
- di pool berikutnya anak menerima bola kemudian melakukan back pass dan berlari menuju server
- setelah menyelesaikan tugas, server berlari menuju ke barisan
- buat 3 - 4 spot untuk menghindari antrian
- lakukan 3 x 5 menit. setiap 5 menit ganti gerakan koordinasi kaki

Coaching point :

1. langkah kaki di spot pertama dan spot kedua
2. arah lari saat melakukan sprint di pool
3. perkenaan kaki dengan bola saat melakukan control dan passing.

Bentuk Latihan Koordinasi



latihan koordinasi integrasi dengan teknik ball control dan passing

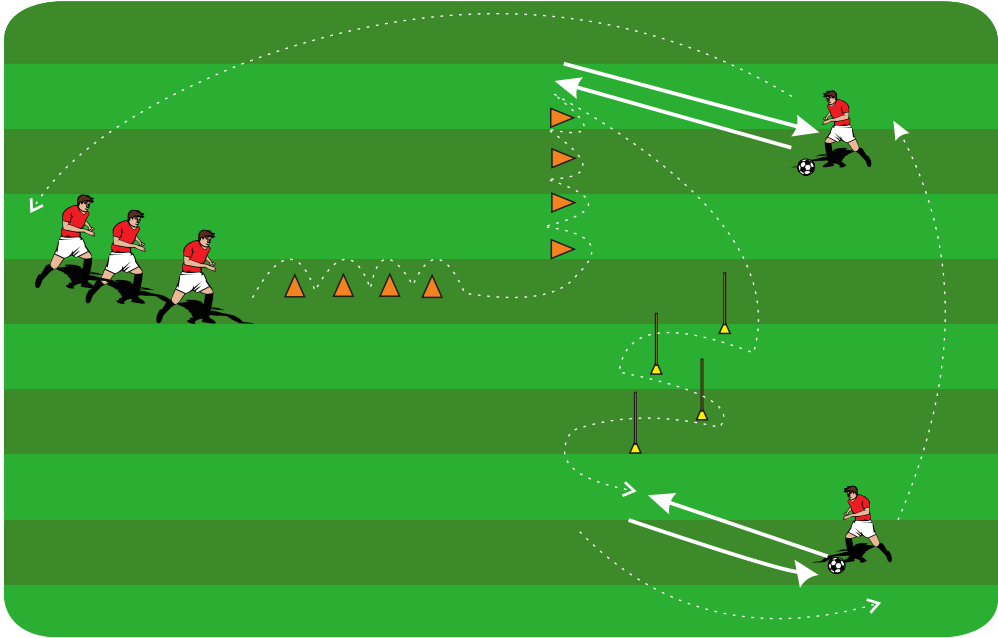
menggunakan ledder sebagai alat bantu latihan koordinasi
menggunakan pool untuk mengatur langkah dalam merubah kecepatan

- anak melakukan koordinasi kaki dengan langkah kaki maju bergantian kanan dan kiri, kemudian lari menuju pool untuk menerima bola dan memindahkan bola ke server 2
- di pool berikutnya anak menerima bola dari server 2 kemudian melakukan passing ke server 1
- perpindahan posisi, server 1 ke barisan, server 2 ke server 1, dan pemain yang latihan koordinasi ke server 2
- buat 3 - 4 spot untuk menghindari antrian
- lakukan 3 x 5 menit. setiap 5 menit ganti gerakan koordinasi kaki

Coaching point :

1. langkah kaki di spot pertama dan spot kedua
2. arah lari saat melakukan sprint di pool
3. perkenaan kaki dengan bola saat melakukan control dan passing.

Bentuk Latihan Koordinasi



Latihan koordinasi integrasi dengan teknik ball control dan passing

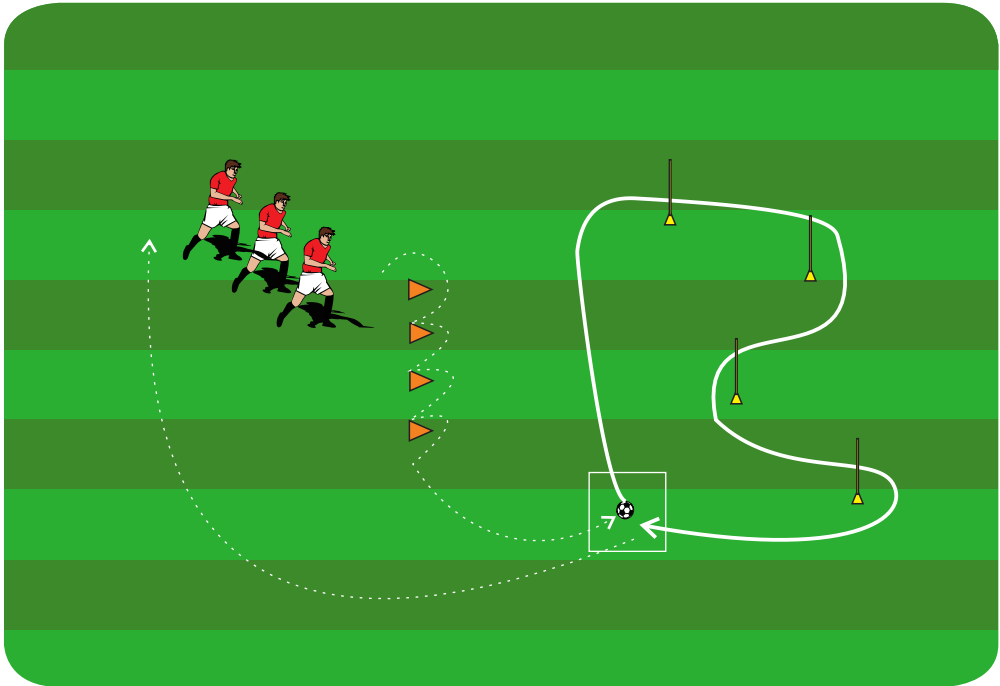
menggunakan cones sebagai alat bantu latihan koordinasi
menggunakan pool untuk mengatur langkah dalam merubah kecepatan

- anak melakukan koordinasi kaki melompati cones dengan langkah kaki kanan dan kiri bergantian, kemudian lari menuju pool untuk menerima bola dan back pass ke server 1
- kemudian lari menuju pool untuk melakukan zig-zag dan menerima bola kemudian mengembalikan bola ke server 2
- perpindahan posisi, server 1 ke barisan, server 2 ke server 1, dan pemain yang latihan koordinasi ke server 2
- buat 3 - 4 spot untuk menghindari antrian
- lakukan 3 x 5 menit. setiap 5 menit ganti gerakan koordinasi kaki

Coaching point :

1. langkah kaki di spot pertama dan spot kedua
2. arah lari saat melakukan sprint di pool
3. perkenaan kaki dengan bola saat melakukan control dan passing.

Bentuk Latihan Koordinasi



Latihan koordinasi integrasi dengan teknik dribbling

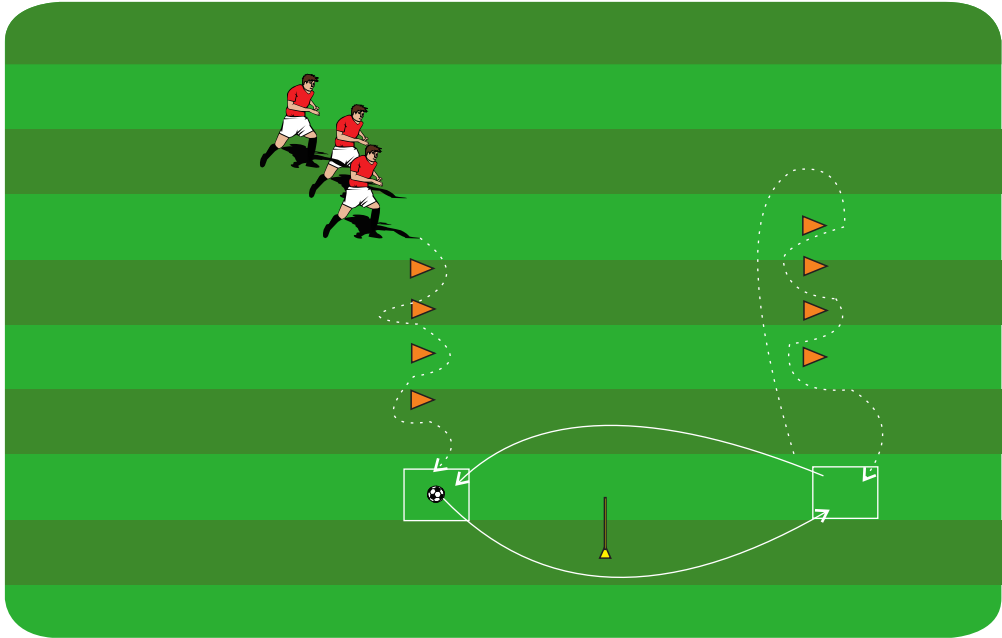
menggunakan cones sebagai alat bantu latihan koordinasi
menggunakan pool sebagai alat untuk tantangan dribbling

- anak melakukan koordinasi kaki melompati cones dengan langkah kaki kanan dan kiri bergantian, kemudian lari menuju kotak yang berisi bola
- kemudian mendribbling bola melewati pool dan kembali ke kotak, kemudian lari ke barisan
- buat 3 - 4 spot untuk menghindari antrian
- lakukan 3 x 5 menit. setiap 5 menit ganti gerakan koordinasi kaki

Coaching point :

1. langkah kaki di spot pertama dan spot kedua
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan dribbling

Bentuk Latihan Koordinasi



Latihan koordinasi integrasi dengan teknik dribbling

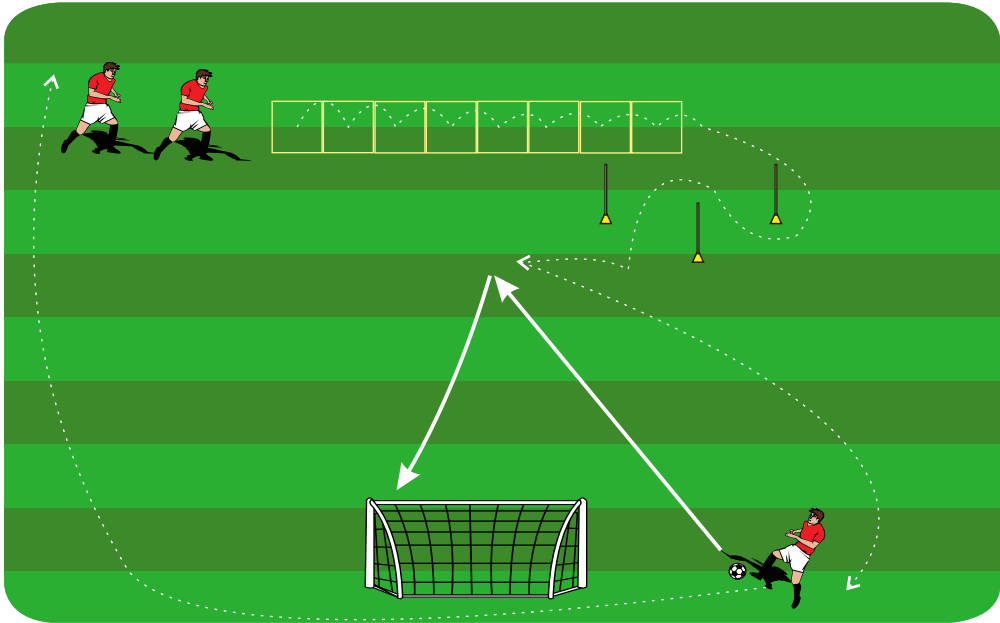
menggunakan cones sebagai alat bantu latihan koordinasi
menggunakan pool sebagai alat untuk tantangan dribbling

- anak melakukan koordinasi kaki melompati cones dengan langkah kaki kanan dan kiri bergantian, kemudian lari menuju kotak yang berisi bola
- kemudian mendribbling bola melewati pool dan menuju kotak berikutnya, kemudian melakukan koordinasi kaki di stage berikutnya dan kembali ke kotak untuk melakukan dribbling ke kotak di stage 1
- buat 3 - 4 spot untuk menghindari antrian
- lakukan 3 x 5 menit. setiap 5 menit ganti gerakan koordinasi kaki

Coaching point :

1. langkah kaki di spot pertama dan spot kedua
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan dribbling

Bentuk Latihan Koordinasi



Latihan koordinasi integrasi dengan teknik shooting

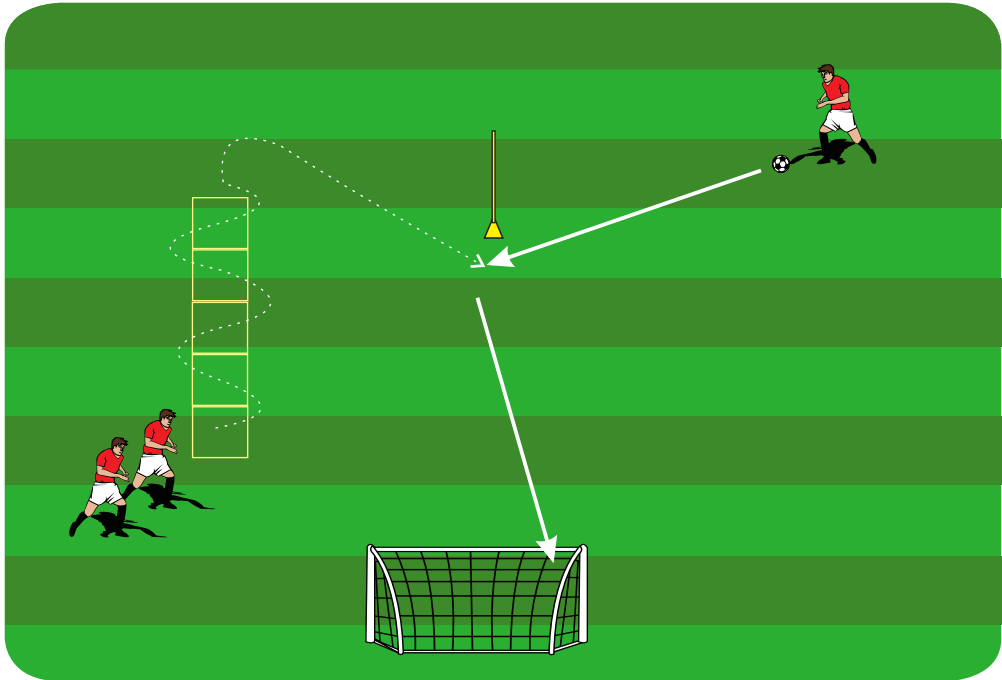
menggunakan ledder sebagai alat bantu latihan koordinasi
menggunakan pool sebagai alat untuk melakukan kontrol kecepatan

- anak melakukan koordinasi kaki melewati ledder ke pool untuk mengundari rintangan
- kemudian menerima bola dari server dan melakukan shooting bola ke gawang tanpa penjaga gawang
- buat 3 - 4 spot untuk menghindari antrian
- lakukan 3 x 5 menit. setiap 5 menit ganti gerakan koordinasi kaki

Coaching point :

1. langkah kaki di spot
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan control
3. perkenaan punggung kaki saat melakukan shooting

Bentuk Latihan Koordinasi



Latihan koordinasi integrasi dengan teknik shooting

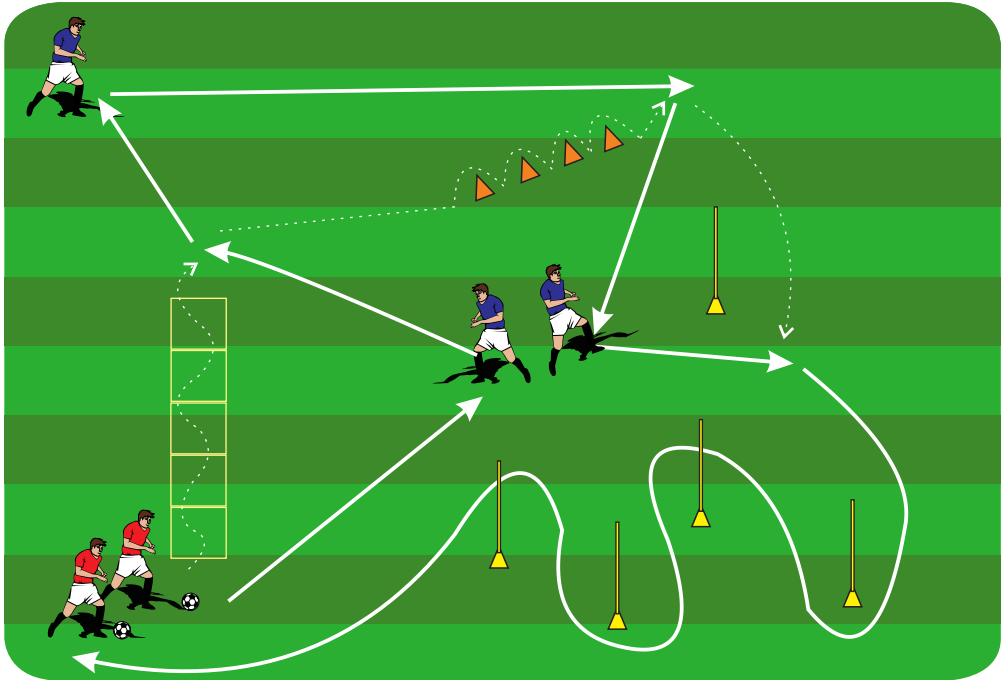
menggunakan ladder sebagai alat bantu latihan koordinasi
menggunakan pool sebagai alat untuk melakukan kontrol kecepatan

- anak melakukan koordinasi kaki melewati ladder ke pool untuk mengundari rintangan
- kemudian menerima bola dari server dan melakukan teknik balik badan dan melakukan shooting ke gawang
- buat 3 - 4 spot untuk menghindari antrian
- lakukan 3 x 5 menit. setiap 5 menit ganti gerakan koordinasi kaki

Coaching point :

1. langkah kaki di spot
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan turning
3. perkenaan punggung kaki saat melakukan shooting

Bentuk Latihan Koordinasi



Latihan koordinasi dengan sistem sirkuit

6 anak dibagi menjadi dua kelompok, kelompok melakukan dan kelompok server

- anak melakukan passing ke server 1, kemudian melakukan koordinasi kaki dan menerima bola untuk memindahkan bola ke server 2
- setelah passing ke server 2, pemain melakukan lompatan dengan dua kaki, kemudian menerima bola untuk melakukan umpan 1-2 dengan server 3, kemudian melakukan slalom dribbling melewati pool menuju ke barisan lagi
- masing- masing kelompok 2 set bergantian.satu set 10 repetisi

Coaching point :

1. langkah kaki di spot
2. sentuhan kaki dengan bola

Latihan Daya Tahan

Daya tahan adalah faktor fisik utama atlet dan untuk kebugaran manusia secara umum. Tingkat daya tahan yang baik akan menjamin kinerja optimal sepanjang musim kompetisi dan memungkinkan individu untuk lebih mengelola diri untuk menjaganya baik dalam pertandingan atau dalam latihan secara fisik, mental, atau emosional dan juga untuk pemulihan kebugaran secara efektif.

Unsur Daya Tahan adalah:

Daya tahan umum

Kapasitas aerobik untuk kinerja yang memanfaatkan sistem aerobik untuk aktivitas dengan intensitas sedang dalam periode yang lama. Sistem Aerobik menggunakan oksigen untuk memecah karbohidrat dan mengubahnya menjadi energi yang tahan lama. Kapasitas aerobik ini menjadi fondasi bagi pengembangan Daya Tahan umum dan seluruh kardio-vaskular dan pernafasan sistem dan, lebih pada anak-anak, pertumbuhannya

Daya tahan khusus (intensif)

Kemampuan tubuh untuk menahan kelelahan, di bawah tekanan intensif permainan sepak bola. Daya tahan ini melibatkan aerobik dan anaerobik yang berlangsung dinamis dan intens selama pertandingan. Upaya seperti itu sering berlangsung antara dua dan sepuluh menit di *aerobik power* (AP) dan *maximum aerobic power* (MAP), tergantung intensitasnya pengerahan tenaga.

Daya Tahan Kecepatan

Kapasitas yang spesifik untuk sepak bola menggunakan tenaga kerja secara maksimal dengan kecepatan (80-90% dari kecepatan maksimum) untuk selama mungkin.

Tingkat ketahanan yang sangat baik (kapasitas dan *aerobic power*) akan memungkinkan pengulangan jenis usaha ini beberapa kali dalam pertandingan

Daya tahan terlokalisasi

Kapasitas ini, yang memakan waktu kurang dari 1-6% dari total massa otot, memungkinkan seseorang untuk menahan kelelahan. Upaya semacam ini untuk memudahkan pasokan oksigen ke otot juga melibatkan *cardiovascular* dan sistem pernafasan.

Tujuan Umum Latihan Daya Tahan

Tujuan umum daya tahan sepakbola adalah untuk mempertahankan usaha intensif sampai akhir pertandingan, dan melakukan kerja aerobik dan anaerobik. Yang memungkinkan untuk peningkatan kualitas fisik di atas melibatkan dua kriteria berikut:

1. Membangun cadangan oksigen pemain (bahan bakar):

- Daya tahan dasar dan alami
- Daya tahan tubuh melalui kapasitas aerobik (AC)

2. Mengembangkan "engine" pemain dan "turbo":

- Daya tahan khusus - *intensif endurance*
- Daya tahan melalui *aerobik power* (AP) dan daya *maksimum aerobic power* (MAP)



- Mengembangkan VO2 max atau daya aerobik dengan meningkatkan kapasitas oksidatif

Volume oksigen maksimum (VO_{2max}) selama Upaya terus menerus dan progresif yang intens, terutama menggunakan proses aerobik dihitung dalam ml / kg / menit. berdasarkan tes di laboratorium atau di lapangan. Massa tubuh juga bisa mempengaruhi kemampuan VO_{2max} . Secara sederhana, elemen ini sering terjadi disebut sebagai "cadangan atlet", yang dikembangkan dan ditingkatkan melalui Latihan yang menggunakan aerobik dan sistem energi anaerobik. Semakin besar cadangan dan semakin banyak Pemain mampu menggunakan sumber daya cadangan itu, semakin baik kinerjanya di pertandingan dan sepanjang kompetisi.

Di sepakbola, pemain terbaik bisa mencapainya maks. Tingkat VO_2 65-70ml / kg / menit, tergantung pada usia mereka, tingkat individu kinerja dan posisi di lapangan. Maks. VO_2 60-62ml / kg / menit sudah dianggap sebagai cadangan yang layak untuk atlet sepakbola untuk pemain berusia 16-17 tahun. Usia adalah faktor signifikan dalam VO_{2max} , pemain tumbuh dengan bervariasi, dan bisa berbeda dari satu pemain yang lain. Pemain muda usia 13-14 tahun bisa memilikinya variasi dalam maks. VO_2 antara 49 dan 65ml / kg / menit Tingkat ini meningkat menjadi stabil setelah 20 tahun. Antara usia 13 tahun dan 16 tahun, anak di tempat latihan cenderung memiliki kenaikan rata-rata + 3,5-5ml / kg / menit Pemain elit U-15 bahkan bisa mencapai VO_{2max} 58-62ml / kg / menit dan pemain U-18 meraih 60-66ml / kg / menit, terutama gelandang.

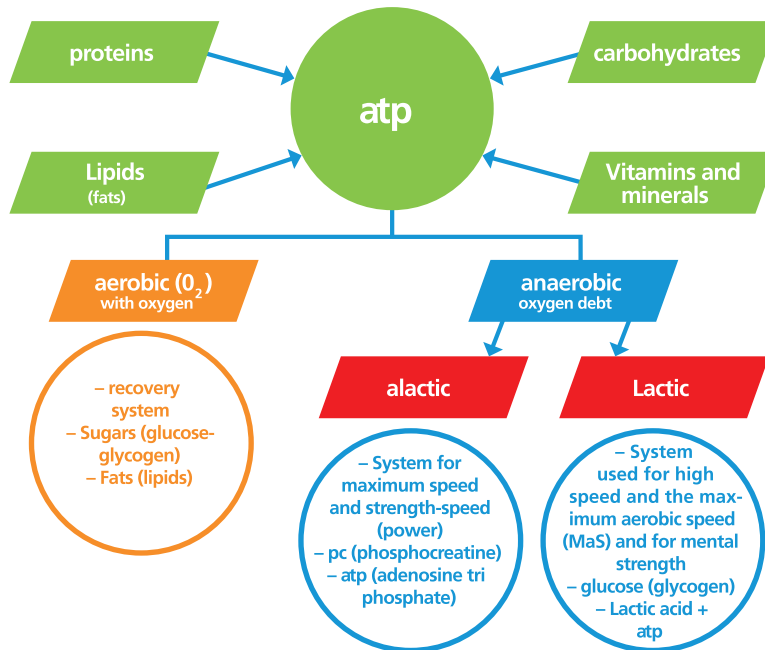
Keuntungan memiliki kapasitas Daya Tahan:

memiliki level ketahanan yang baik :

- Mampu menjaga performa dalam kompetisi (*general and specific endurance*) dan mampu melalui latihan yang berat
- Membantu membakar energi yang sangat vital dalam metabolisme ATP
- Membantu menjaga ritme kerja dan menghadapi perubahan kecepatan dalam latihan atau pertandingan
- Membantu untuk menghilangkan asam laktat yang disebabkan dari gerak yang cepat
- Membantu mengurangi kesalahan teknik dan taktik yang disebabkan dari kelelahan yang muncul
- Membantu sistem *neuromuscular* yang membantu dalam kecepatan, persepsi, dan pengambilan keputusan
- Menjaga ketajaman mental
- Meminimalisir cedera dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh

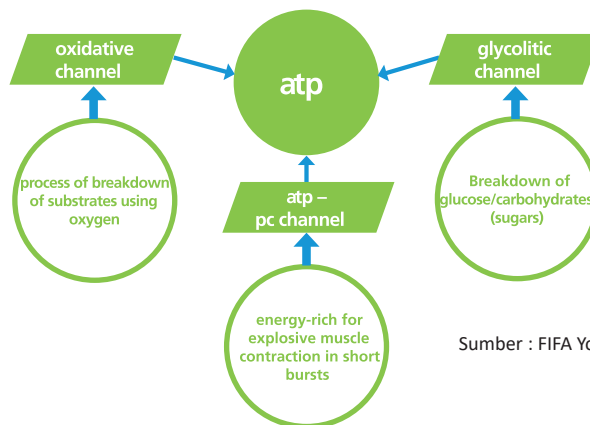


Grafis Sistem energi aerobik dan anaerobic



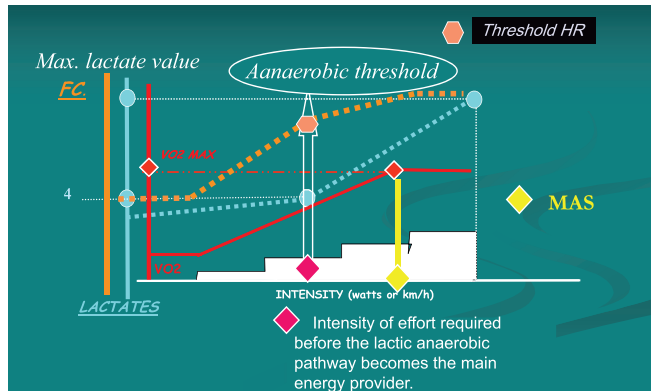
Diatas adalah bagaimana sistem energi bekerja dalam sebuah pertandingan, sistem ini akan selalu berulang dan menjadi sistem yang dominan sesuai permintaan dari kebutuhan gerak pemain sepakbola.

Grafis Energi untuk kapasitas Daya Tahan



Sumber : FIFA Youth Football

Faktor yang mempengaruhi latihan aerobic dan anaerobic



Sumber : FIFA Youth Football

Denyut jantung:

Kesadaran akan detak jantung maksimal (HRmax), seperti ambang anaerobik atau istirahat, memberikan pengetahuan yang lebih baik tentang melatih detak jantung (THR) di mana pemain harus melatih kemampuan ini.

Tingkat detak jantung ini bisa dideteksi dari Tes spesifik yang dilakukan di laboratorium dan di lapangan, khususnya HRmax, yang akan menjadi ukuran kunci untuk menentukan intensitas dan kualitas latihan daya tahan. Sebagai individu, pemain memiliki nilai yang berbeda beda itu juga menunjukkan bahwa Batas konsentrasi laktat (asam laktat) yang ditemukan di dalam darah di intensitas tenaga tertentu. ketika konsentrasi asam laktat mencapai $4\text{mmol} / \text{l}$ dalam Darah tercapai, energi dihasilkan terutama aerobik dengan oksigen. Atas ambang itu, proses anaerobik laktat mengambil alih. Tubuh kemudian masuk zona kritis resistensi anaerobik, disebut "zona merah".

Dalam beberapa tahun terakhir, latihan di anaerobik ambang batas (yang menggunakan sebagai acuan nilai laktat, detak jantung atau kecepatan) adalah sebuah metode yang masih banyak digunakan dalam olahraga umumnya dan sepak bola pada khususnya.

Gagasan tentang pelatihan menurut Ambang batas membantu menentukan intensitasnya pelatihan sambil menghindari produksi dari laktat. Kecepatan pada anaerobik ambang batas adalah parameter lain yang memungkinkan pemain dalam mengendalikan kecepatannya. Namun, untuk menentukan kecepatan ini, Pemain harus menjalani tes khusus.

Kecepatan aerobik maksimum:

Kecepatan dengan konsumsi oksigen maksimal (Vo_{2max}). Telah digunakan selama beberapa tahun dalam pengukuran dan menetapkan tingkat intensitas, terutama di *interval training*. Nilai yang dapat dicapai melalui tes tertentu yang bisa dilakukan laboratorium atau di lapangan, memungkinkan untuk kualitas latihan yang dengan presisi yang lebih baik, terutama dalam mengembangkan daya tahan anaerobik.

Dengan mengetahui kemampuan yang dimiliki, latihan Bisa dioptimalkan dengan *group training* mengikuti hasil tes MAS individual pemain, latihan dapat dilakukan secara kontinu dan intensif. MAS optimal dalam sepakbola adalah antara 17km / jam dan 19km / jam. Pemain muda di Akademi berusia 13-15 tahun mampu memiliki MAS 16-17km / jam, dan Mereka yang berusia 16-18 tahun bisa memiliki MAS 17-18km / jam. Berbagai tes bisa digunakan untuk mendeteksi MAS: yo-yo, Vameval, Gacon, di atas treadmill

Perhitungan MAS menggunakan Cooper test, memberikan MAS sekitar 16,7 km/h hingga 17 km/h. Asam laktat, adalah hasil dari pemecahan glikogen dan glukosa melalui glikolisis. Oleh karena itu sebuah hiperasidifikasi darah di Otot saat beraktivitas dibuat sangat tinggi Tingkat intensitas dan otot hanya menggunakan sistem anaerobik. Namun, sistem energi laktat dapat digunakan sebagai media untuk produksi energi hanya untuk jangka pendek (1-2 'tergantungan pemainnya).

Kalaupun kadar asam laktatnya tidak terlalu Tinggi saat pertandingan, kita sekarang tahu itu laktat adalah musuh tubuh, yang menyebabkan kram atau kekakuan, tapi itu sebenarnya membantu dalam pembaharuan energi glikolitik melalui transformasi asal anaerobic-lactic. Laktat normal dalam fisiologi adalah sekitar 4mmol / l dan, selama pertandingan, bisa naik ke 8-10mmol / l tapi turun kembali ke nya tingkat dasar - dan bahkan kurang dari 4mmol / l - dalam waktu kurang dari dua jam.

Atlet yang sangat terlatih mampu menghilangkan laktat ini secepatnya dalam 45 '. Dalam sepak bola, oleh karena itu mungkin untuk Secara teratur melatih sistem anaerobic-lactic ini tidak hanya untuk tujuan toleransi laktat tetapi juga untuk menyesuaikan diri dengan tubuh memproduksinya dan mengubahnya menjadi energi.

Serat otot (ST / FT)

Proporsi serat otot merah yang lambat (ST, atau *slow twitch*) dan otot putih kencang Serat (FT, atau *fast twitch*) juga mempengaruhi kualitas dan pelatihan kapasitas daya tahan tubuh. Sebuah metode latihan yang cocok dapat membuat Serat FT menjadi serat ST begitu sebaliknya,

Dalam latihan *aerobic*, hal mendasar dalam latihan daya tahan (daya tahan dasar dan aerobik kapasitas) dimana otot yang tidak terpakai (FT) bisa "tertidur" atau tidak dilatih, oleh karena itu sering dianjurkan untuk digabungkan latihan kecepatan dan latihan koordinasi di akhir sesi pelatihan.

Untuk tujuan kualitatif tapi juga teratur Untuk mencegah cedera, itu sangat penting untuk melakukan latihan adaptasi sebelum pindah ke latihan berikutnya, khususnya *small sided games* (SSG) dengan tekanan mendadak pada otot, melalui perubahan arah, dari berhenti dan berlari. Oleh karena itu Dianjurkan, dalam pelatihan, untuk membentuk Serabut otot cepat sebelum beralih ke latihan berikutnya, dan untuk meningkatkan kualitas koordinasi intermuscular dan otot sendi otot. Latihan Interval dan *aerobik power* dengan berlari atau bahkan dalam permainan, dapat meningkatkan serabut otot cepat tergantung pada intensitas beban kerja.

Melatih *basic* dan *specific endurance*

Basic Aerobic = Kapasitas Aerobik
Kapasitas aerobik mewakili total jumlah energi potensial yang dipasok oleh Saluran oksidatif tergantung totalnya cadangan bahan bakar tubuh. Latihan Kapasitas aerobik paling sering disebut sebagai dasar latihan daya tahan.

Dari segi intensitas latihannya, dianjurkan untuk melatih di:
- Zona intensitas 1 dan 2 (60-80 sampai 85% dari H_{rmax})

Specific Endurance = Aerobik Power (AP) + Maksimum Aerobic Power (MAP)

latihan *aerobik power* mewakili Jumlah maksimum oksigen tubuh dapat menggunakan per unit waktu dengan tenaga intens menggunakan elemen *aerobik perifer* (cardio-vascular) serta otot utamanya melakukan kedut dengan cepat dan kuat. Maksimum Aerobic Power adalah tingkat kekuatan maksimal.

Variasinya direkomendasikan disini AP dan MAP adalah perbedaan intensitas di latihan pengembangan daya tahan pemain. Pengerjaan yang dilakukan di AP sama tentang intensitas rata-rata pertandingan (HR 175-178). Intensitas latihan maksimal di bawah ini mampu meningkatkan kapasitas aerobik menjadi optimal optimal. Pembangunan daya tahan spesifik pemain dengan beban kerja sebesar 85-90% dari HRmax itu.

Sementara itu, pelatihan MAP menuntut Tingkat maksimum intensitas latihan, sama ke maks. VO2 dengan denyut jantung tinggi (90-96% sampai hampir 100% dari HRmax), yang membantu untuk lebih meningkatkan pemain, untuk menaikkan ambang anaerobik dan untuk memiliki toleransi dan penggunaan laktat yang lebih baik. Beban kerja ini akan meningkat mode "turbo" pemain dan pada gilirannya dia akan bisa mengubah kecepatan pertandingan dengan intensitas yang lebih besar dan juga mengoptimalkan kemampuan VO2max dan MAS. Dari segi intensitas latihannya, itu dianjurkan untuk melatih di:

Zona intensitas 3 dan khususnya, 4 (85-97% dari HRmax)

Latihan kapasitas daya tahan dapat dimulai sangat awal untuk pemain muda, dari umur 12-13 tahun. unsur ini bisa dibangun bersama aspek teknik dan taktik di sesi latihan. Perbedaan antara anak muda di usia dini dan latihan di usia remaja sangat penting.

Dalam latihan dasar, game adalah aspek penting, terutama *small sided games*, dengan latihan menggunakan bola di lapangan, menjadi pendekatan latihan yang menyenangkan. Karena itu, sebuah bentuk pelatihan terpadu (dengan bola) merupakan prioritas pada usia ini, khususnya dalam pelatihan dasar. Namun, itu bukan a Gagasan buruk untuk secara bertahap mengenalkan bentuk pelatihan terisolasi (tanpa bola) melalui fartlek atau latihan intermitten untuk meningkatkan beban latihan. Bentuk terisolasi ini juga bisa dilakukan dengan bola (ball control, dribbling atau lewat teknik perpindahan dua atau bertiga)

Dari akhir pertumbuhan kedua usia 13-14 tahun, dengan bertambahnya beban latihan, bentuk terisolasi dari latihan menjadi lebih penting. Mengembangkan kapasitas pelatihan dan terutama untuk daya tahan aerobik maksimal melalui pelatihan interval. Pelatihan melalui permainan sisi kecil adalah, dari Tentu saja, tetap ideal untuk jenis pelatihan ini dan terutama selama periode kompetisi. Pelatih harus mencari keseimbangan yang layak antara bentuk dan metode latihan

Mulai dari prinsip itu Kapasitas daya tahan bervariasi dari satu pemain yang lain, nilai denyut jantung juga akan berbeda. tidak tepat apabila membuat semua pemain mengikuti kecepatan yang sama. Pemain yang secara alami memiliki potensi lebih kuat akan tumbuh lebih cepat maka pemain harus diizinkan berjalan dengan kecepatan mereka sendiri.

latihan daya tahan dikenalkan ke anak untuk meningkatkan kapasitas aerobik dengan beban kerja sedang 70-85% HRmax itu. Penekanan untuk latihan ini harus di volume beban kerja bukan intensitas. Anak muda yang rutin bermain sepak bola dan yang mempraktikkan aktivitas olahraga lainnya dengan mudah meningkatkan kapasitas ini. Semua terus Latihan dilakukan dengan bola, interval permainan permainan dan permainan latihan semuanya efektif dalam memberikan kontribusi terhadap peningkatan kapasitas ini:

Daya tahan aerobik (AP) bisa jadi berfungsi secara khusus dari usia pubertas (14-15 tahun) dengan intensitas yang lebih tinggi pada 85-90% HRmax meningkatkan potensi aerobik dan membangun "mesin" dari pemain. *Small sided games* diakui membantu pengembangan AP, sambil juga menekankan pelatihan teknik, taktik dan kemampuan kognitif. Pelatihan fartlek dengan perubahan kecepatan, dan pelatihan intermiten berdasarkan MAS pemain adalah alternatif yang bisa dilakukan untuk latihan daya tahan aerobik.

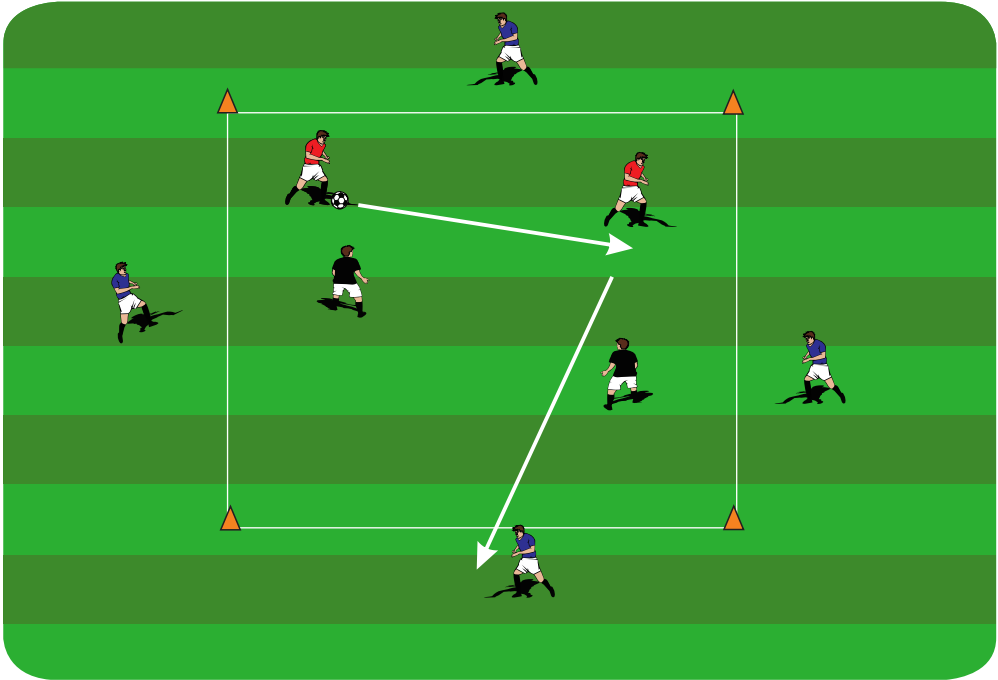
Latihan aerobik maksimal, dengan beban kerja yang tinggi dan intens, menjadi prioritas utama dalam latihan untuk pengembangan daya ledak aerobik.

Jika latihan menggunakan permainan dengan bola, dengan tingkat intensitas 90-100% dari HRmax, dan *small sided games* (1v1, 2v2, 5v3), maka metode intermiten (MAS 100-130%), latihan interval berjalan atau fartlek juga dianjurkan untuk berprestasi intensitas maksimum yang diproyeksikan. Meski begitu, jenis ini latihan intensif tidak bisa dilakukan tanpa menghormati perkembangan individu dari para pemain Selama periode pertumbuhan. Saat anak muda melewatinya perubahan ukuran, berat, aerobik yang berbeda dan kapasitas anaerobik serta massa otot, ada perbedaan besar dari satu pemain ke pemain berikutnya, dimana beberapa mencapai perkembangan yang optimal, sementara yang lain berkembang lambat.

Artinya, untuk kelompok usia ini, itu Sebaiknya gunakan jenis latihan intensif dengan hati-hati dan sampai batas tertentu, sesuai dengan tingkat perkembangan pemain, bervariasi bentuk pelatihan dan, terutama, beban kerja. Hanya di akhir masa remaja (18-19 tahun), atas dasar Akuisisi potensi kinerja, itu mungkin untuk meningkatkan intensitas dari beban kerja dan volume latihan, yang semakin mendekati dengan latihan orang dewasa.



Bentuk Latihan Daya Tahan



Small sided games 2 v 2 + 4 (aerobic endurance)

2 v 2 di dalam area 20 x 20m dengan bantuan 4 pemain sebagai netral player level awal tidak dibatasi sentuhan

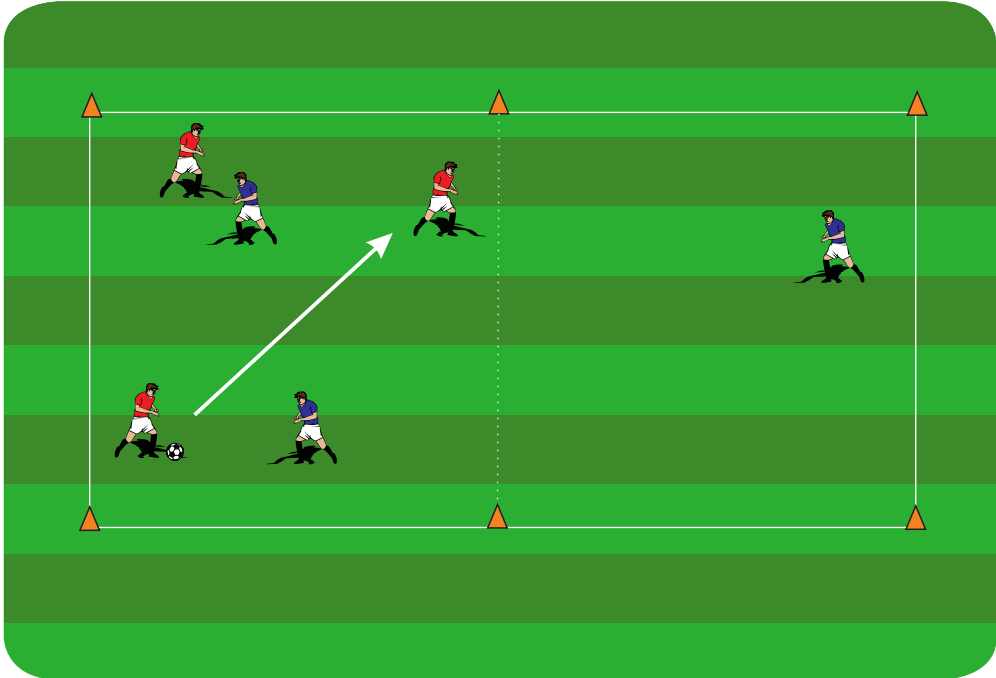
Melakukan sebanyak 6 set, dengan durasi antar set 4 menit istirahat antar set 1 menit

pembatasan sentuhan dilakukan untuk meningkatkan intensitas latihan

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan passing
3. positioning dalam menerima bola

Bentuk Latihan Daya Tahan



Small sided games 3 v 2 + 1 (transition games aerobic)

lapangan 30 x 10m, dibagi menjadi dua area possession

situasi awal 3 v 2 di area 15 x 10m, dari gambar di atas, apabila pemain biru mampu merebut penguasaan bola pemain merah, mereka memindahkan bola untuk berpindah ke area penguasaan dan menciptakan situasi 3 v 2 di daerahnya

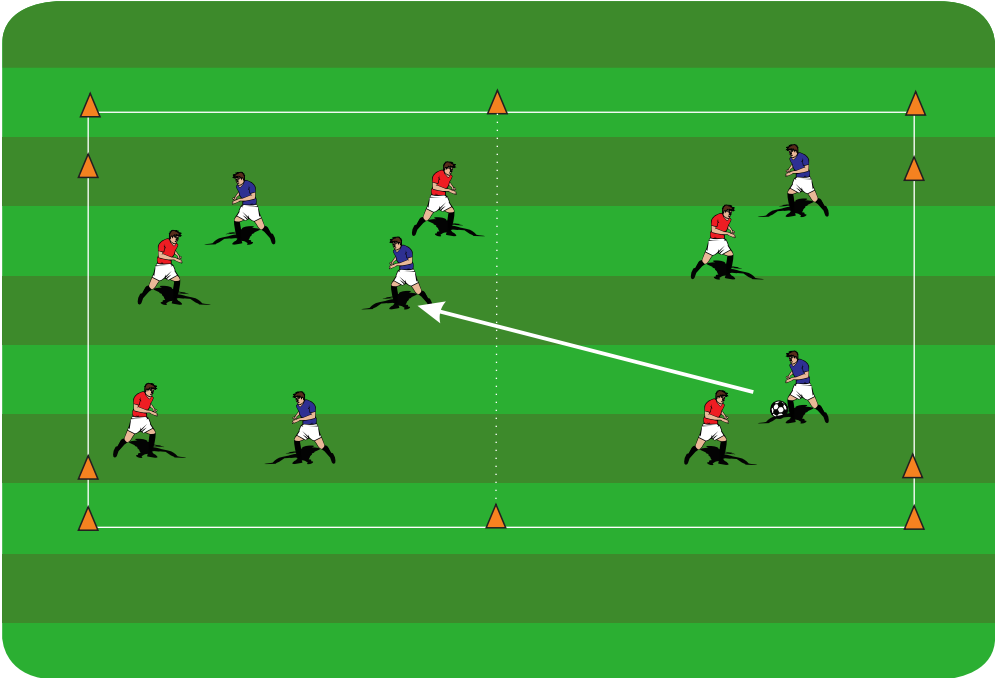
Melakukan sebanyak 4 set, dengan durasi antar set 5 menit
istirahat antar set 1 menit

pembatasan sentuhan dilakukan untuk meningkatkan intensitas latihan

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan passing
3. positioning dalam menerima bola

Bentuk Latihan Daya Tahan



Small sided games 3 v 3 + 2v2 (transition games aerobic)

lapangan 40 x 20m, dibagi menjadi dua area possession

bermain 5 v 5 dibagi menjadi 3v3 dan 2v2 dengan masing-masing memiliki 2 gawang sebagai target gol

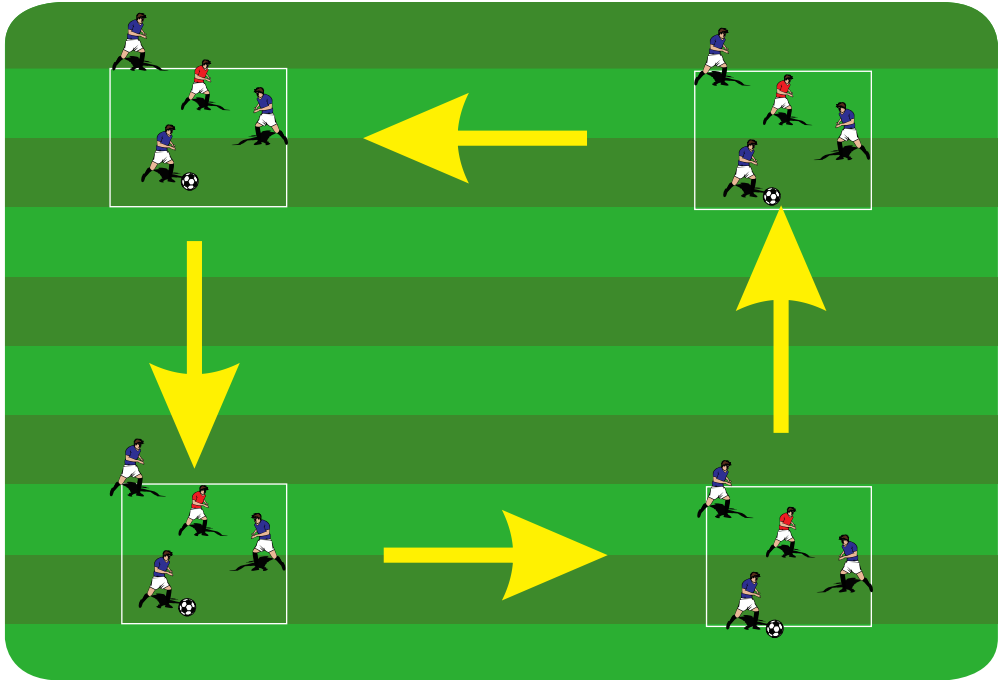
Melakukan sebanyak 4 set, dengan durasi antar set 5 menit istirahat antar set 1 menit

pembatasan sentuhan dilakukan untuk meningkatkan intensitas latihan

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan passing
3. positioning dalam menerima bola

Bentuk Latihan Daya Tahan



Small sided games 3 v 1, transition games aerobic

bermain 3 v 1 di empat lapangan dengan ukuran kotak 10 x 10m
jarak antar lapangan 20m

anak bermain 3v1, saat mendengar sinyal dari pelatih anak segera berpindah untuk melakukan 3v1, anak yang terlambat sampai ke kotak menjadi pemain bertahan,

Melakukan sebanyak 5 set, dengan durasi antar set 4 menit
istirahat antar set 1 menit

pembatasan sentuhan dilakukan untuk meningkatkan intensitas latihan

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan passing
3. positioning dalam menerima bola

Bentuk Latihan Daya Tahan



Small sided games 7 v 7, dengan tiga target score

bermain 7v7 dengan 2 gawang ditambah dengan satu target di tengah sebagai target score.

anak bermain 7v7 dengan intensitas tinggi berusaha untuk mencetak score sebanyak mungkin dengan tiga target score.

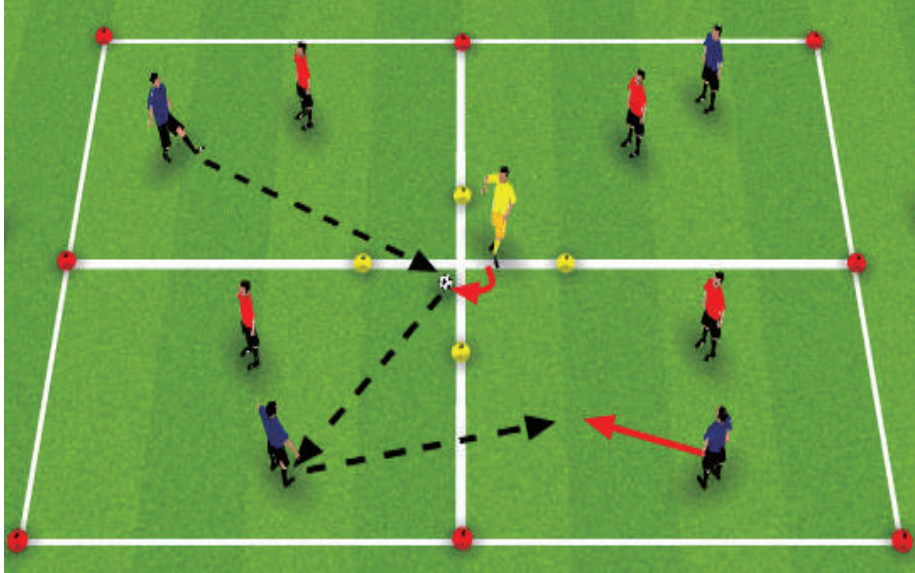
Melakukan sebanyak 3 set, dengan durasi antar set 7 menit
istirahat antar set 1 menit

pembatasan sentuhan dilakukan untuk meningkatkan intensitas latihan

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan passing
3. positioning dalam menerima bola

Bentuk Latihan Daya Tahan



Small sided games 4 v 4, dengan 1 netral player

nnak bermain 4 v 4 tetapi hanya boleh berada di area 1v1, tugasnya mempertahankan penguasaan bola dengan dibantu 1 netral palyer

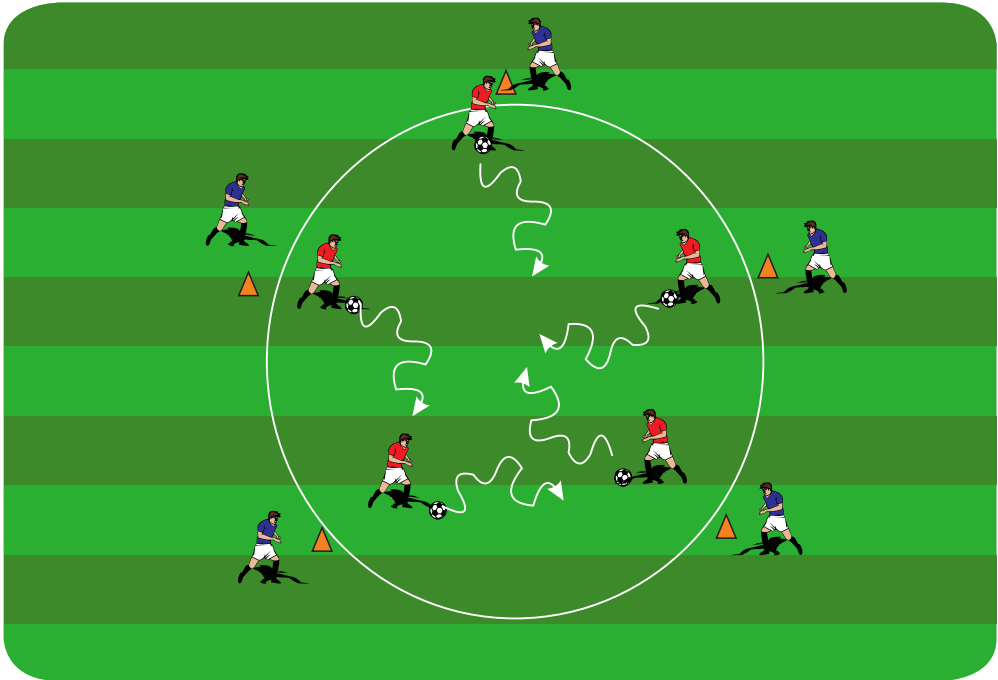
Melakukan sebanyak 3 set, dengan durasi antar set 7 menit
istirahat antar set 1 menit

pembatasan sentuhan dilakukan untuk meningkatkan intensitas latihan

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan passing
3. positioning dalam menerima bola

Bentuk Latihan Daya Tahan



dribbling games integrasi dengan kapasitas aerobik

lingkaran dengan diameter 10m

anak dibagi menjadi dua kelompok, separuh membawa bola di dalam lingkaran, separuh di luar untuk menunggu datangnya bola dan membawa masuk ke lingkaran anak melakukan dribbling menuju ke target yang tidak membawa bola bergantian.

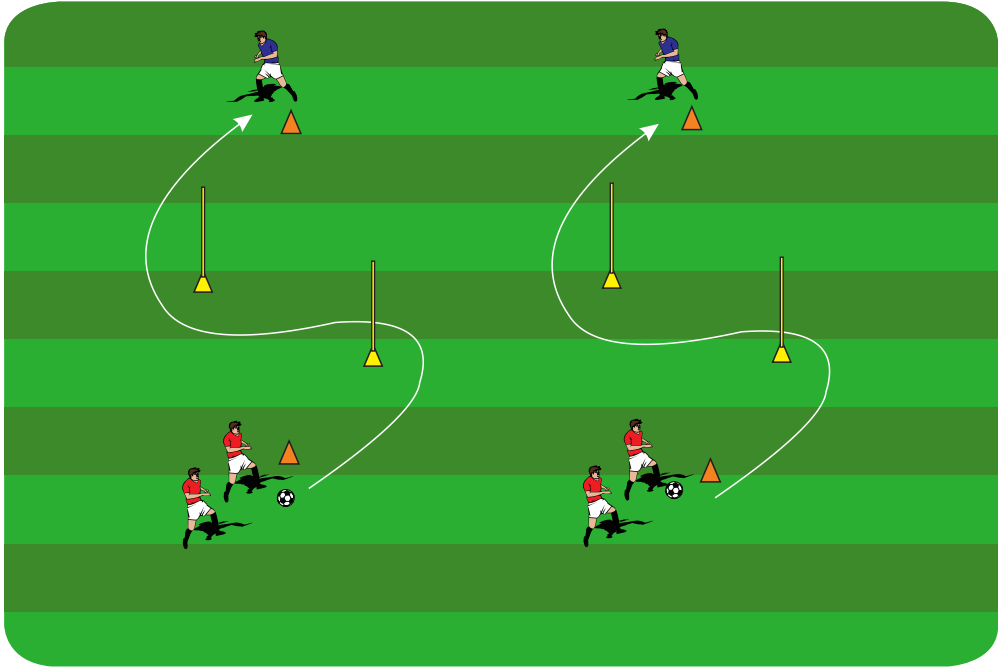
Melakukan sebanyak 4 set, dengan durasi antar set 5 menit istirahat antar set 1 menit

pembatasan sentuhan dilakukan untuk meningkatkan intensitas latihan

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan dribbling
3. positioning dalam menerima bola
4. pengaturan tempo latihan

Bentuk Latihan Daya Tahan



dribbling games integrasi dengan aerobik

Idalam satu station terdapat 3 anak, bergantian melakukan slalom dribbling melewati pool dengan intensitas tinggi

Melakukan sebanyak 4 set, dengan durasi antar set 5 menit istirahat antar set 1 menit

arah slalom boleh dirubah sesuai kebutuhan teknik

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan dribbling
3. positioning dalam menerima bola
4. pengaturan tempo latihan

Bentuk Latihan Daya Tahan



1 v 1, 2 v 2 untuk latihan aerobik

ada 8 station, untuk berlatih dengan ukuran 7v7m untuk 1v1 dan 15 x 10m untuk 2v2

anak di beri tantangan untuk mencetak score sebanyak mungkin ke gawang lawan dengan tujuan untuk menciptakan latihan dengan intensitas tinggi

anak melakukan 10 set, waktu dalam 1 set adalah 2 menit.
istirahat antar set 30 detik

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan dribbling
3. keberanian dalam mengambil keputusan

Latihan Kekuatan dalam Sepakbola

Kekuatan merupakan faktor penting dalam sepak bola dan selalu menjadi faktor penentu keadaan. Otot atau kelompok otot mengerahkan beban yang semakin meningkat signifikan dalam permainan modern. Dengan demikian, kekuatan sangat terlibat dalam sebuah proses pembangunan permainan sepakbola yang terdiri dari fase yang berbeda:

- Membangun dasar masa otot yang atletis dan solid secara individu yang memiliki keuntungan dalam pencegahan mencegah cedera.
- Mampu mengembangkan potensi kinerja yang dinamis dan eksplosif dengan latihan intra dan intermuscular koordinasi.
- Meningkatkan kinerja otot. Dengan penyesuaian tingkat energi sesuai kebutuhan pemain
- Adaptasi fungsional dan saraf.
- Mengembangkan potensi kinerja yang dinamis dan eksplosif
- Memfasilitasi pengembangan kebugaran yang lebih baik

Mengembangkan kekuatan pemain dengan cara ini akan menghasilkan kualitas tinggi, perkembangan holistik, dan akan membantu memperbaiki semua pergerakan pemain. Kebugaran terlihat pada pemain, yang membuat pemain merasa percaya diri,

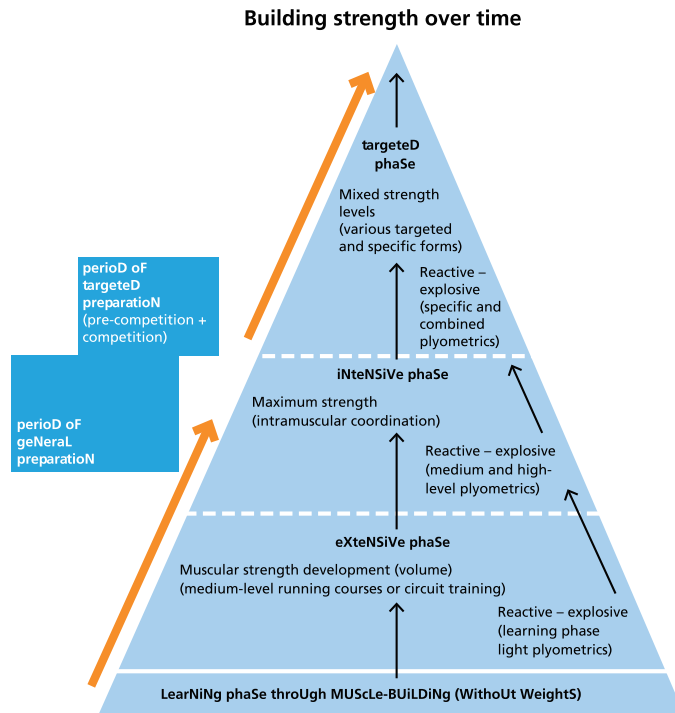
lebih cepat dan bertenaga dalam melakukan gerakan. peningkatan kekuatan akan terlihat dari kemampuan saat berlari cepat dan menendang bola, atau saat terdapat situasi satu lawan satu pada usaha untuk memenangkan perebutan bola.

Tempo permainan dari sepakbola modern terus meningkat tajam. Posisi pemain juga menentukan tingkat kebutuhan di lapangan. pemain akan melakukan pengulangan lari cepat dan hal tersebut sangat dipengaruhi oleh kemampuan kekuatan otot pemain. Berikut adalah jumlah rata-rata lari pemain di lapangan sesuai dengan posisinya.

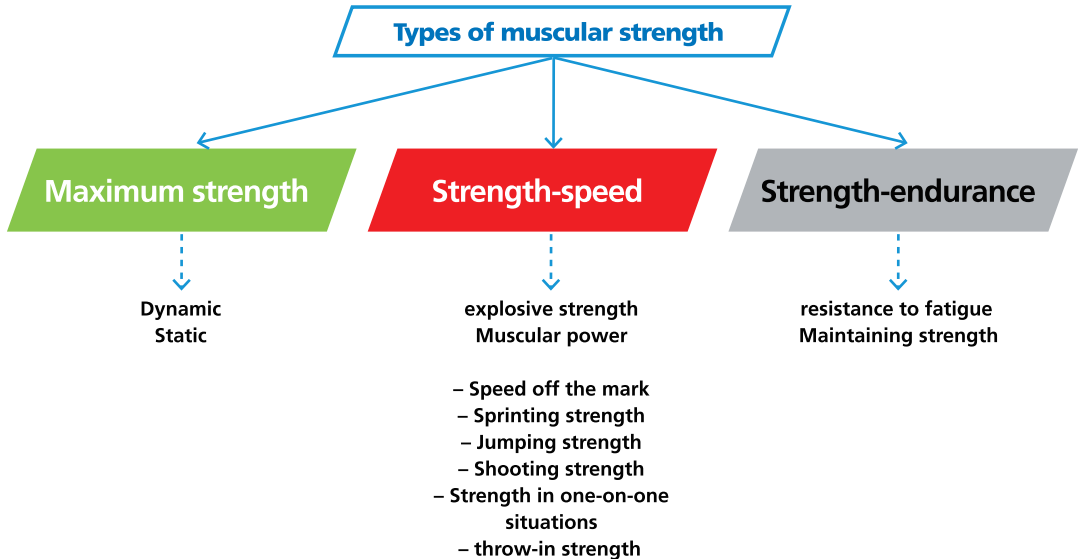
Pemain belakang : 130 - 150 kali sprint (10-30m)

Pemain tengah : 100-120 kali sprint (10-40m)

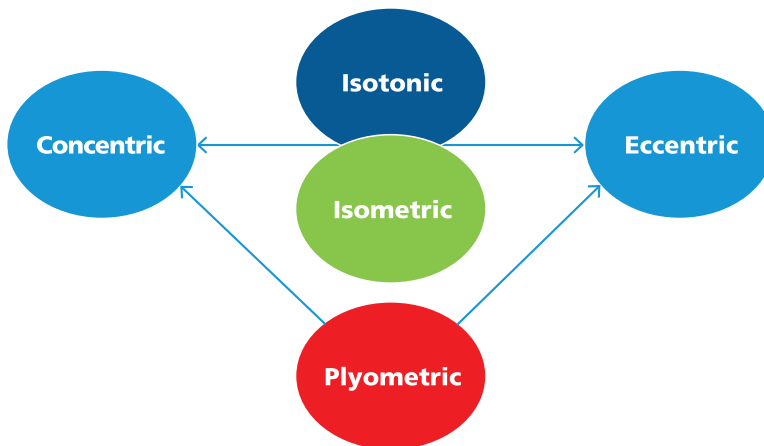
Pemain depan : 140-170 kali sprint (10-25m)



Jenis kekuatan Otot



the contraction of muscles is different



Sumber : FIFA Youth Football

Bagian Otot penting pemain sepakbola

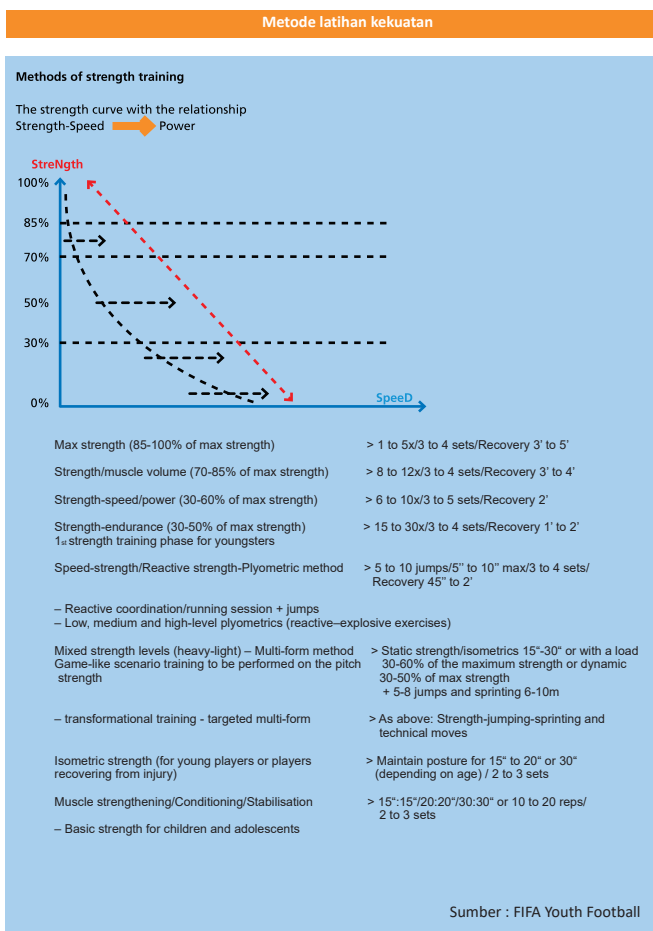
Upper limbs	torso/trunk	Legs
<p>Pectoralis major</p> <ul style="list-style-type: none"> – Shoulder depressor – Shoulder adduction 	<p>Trapezius</p> <ul style="list-style-type: none"> – Elevation and adduction of the shoulder blade – Stabilisation of the head and neck 	<p>Gluteal muscles</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thigh extensor (Gluteus maximus) – Thigh abductor (Gluteus medius)
<p>Latissimus dorsi</p> <ul style="list-style-type: none"> – Adduction and internal rotation of the shoulder – Shoulder adduction 	<p>Abdominals</p> <ul style="list-style-type: none"> – Stabilisation of the trunk – Flexion of the trunk (Rectus abdominis) – Rotation of the trunk (obliques and transversus abdominis) 	<p>Adductors</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hip adduction <p>Psoas</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hip flexion
<p>Deltoid</p> <ul style="list-style-type: none"> – Shoulder abduction – Arm raises 	<p>Dorsals</p> <ul style="list-style-type: none"> – Stabilisation of the trunk – Extension of the spine (neck, back, lower back) 	<p>Quadriceps</p> <ul style="list-style-type: none"> – Knee extension – Hip flexion
<p>Biceps</p> <ul style="list-style-type: none"> – Shoulder flexion – Arm flexion 		<p>Hamstrings</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hip extension – Knee flexion and rotation
<p>Triceps</p> <ul style="list-style-type: none"> – Elbow extension – Shoulder extension 		<p>Gemellus muscles + soleus (calf muscle)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Plantar flexion of the foot – Stabilisation of the knee
		<p>Tibialis anterior</p> <ul style="list-style-type: none"> – Extension (or dorsal flexion) of the foot

Sumber : FIFA Youth Football

Saat mengeksekusi sebuah gerakan, kita kontraksikan satu atau beberapa otot agonis dan otot antagonis istirahat. Untuk melenturkan kaki, kita kontraksikan hamstring dan kita istirahatkan otot paha depan. Selama latihan, kita harus selalu ingat untuk mengatur latihan otot agonis tanpa lupa melakukan yang lain latihan untuk otot antagonis di kelompok otot yang sama.

Pengembangan Fase kekuatan yang berbeda:

- Untuk pesepakbola, pengembangan kekuatan membutuhkan kombinasi otot tubuh yang baik. kondisi berdasarkan bangunan otot agonis dan antagonis secara berurutan untuk memastikan keseimbangan otot yang sempurna.
- selama fase yang luas: tujuan utamanya adalah perkembangan umum dari otot mempengaruhi sistem muskuloskeletal pasif dan memastikan kesimbangan yang layak. Tahap penguatan dasar di fase ini sangat ideal untuk menyediakan pondasi untuk penguatan spesifik yang terkait dengan pengembangan keterampilan gerakan.



Plyometrics

Metode yang sangat efektif dalam hal meningkatkan kemampuan kecepatan dan kekuatan. Fiturnya adalah bahwa hal itu didasarkan pada pra-peregangan Sebelum kontraksi cepat otot.

Plyometrics Ringan:

- Melompat (melompat dan melewati sesi)
- Melompati tali, lompat jauh, melompat pada kaki tunggal, crossover jump, melompat ke samping satu kaki
- volume: 150 sampai 250 lompatan per sesi (tergantung umur)
- 6 sampai 7 latihan dengan 6 sampai 12 pengulangan tergantung tingkat dan umurnya
- 2 sampai 4 set
- 45 "sampai 1' istirahat antara pengulangan
- 2 'sampai 3' istirahat antar set

Plyometrics moderat:

(tinggi hurdle 30 sampai 50cm)

- Beragam lompatan
- volume: 60 sampai 120 lompatan per sesi (tergantung umur)
- 3 sampai 5 latihan dengan 4 sampai 6 pengulangan tergantung pada tingkat dan usia (6 sampai 10 melompat untuk melompat lateral)
- 3 sampai 5 pengulangan per latihan
- 1'15 "sampai 1'30" terputus antara pengulangan
- 3 'to 5' break antar set
- ideal untuk melakukan 16 sampai 20 pengulangan.

Plyometrics berat:

- Jongkok melompat, rintangan tinggi (kotak, tangga)
- volume: 40 sampai 70 lompatan per sesi (tergantung umur)
- 2 sampai 3 latihan dengan 4 sampai 6 lompatan tergantung tingkat dan umurnya
- 2 sampai 4 pengulangan per latihan
- 2 'sampai 3' istirahat antara pengulangan
- 5 'sampai 7' istirahat antar set
- Peringatan: metode ini tidak direkomendasikan untuk digunakan dalam sepak bola dikarenakan sangat menguras tenaga

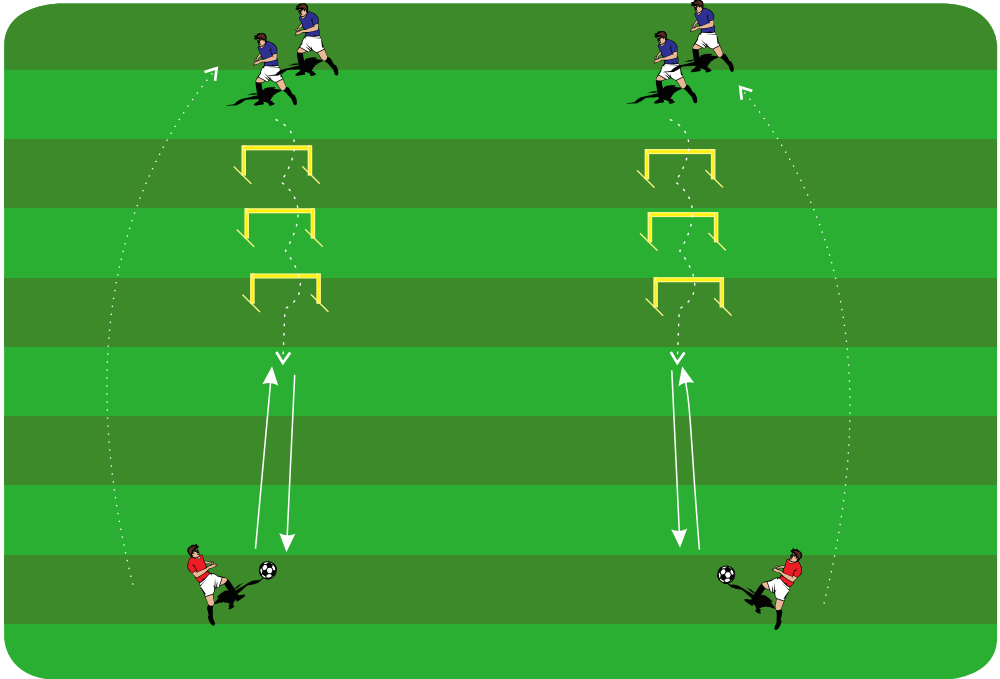
Contoh untuk kekuatan kaki dengan metode kontras ringan:

- Squats (6x 40% dari kekuatan maksimal)
- diikuti oleh 5 rintangan, lalu tembakan pada target atau sprint 12m.
- 3 sampai 5 latihan
- 2 sampai 5 pengulangan per latihan
- 2 'sampai 3' istirahat antara pengulangan
- 3 'to 5' break antar set

Contoh untuk kekuatan kaki selama berjalan menanjak:

- Metode Sprint dengan resistansi tambahan untuk menekankan kekuatan yang dibutuhkan mulai berlari dan beraksi
 - durasi: 2 "sampai 3"
 - 3 sampai 5 pengulangan
 - 2 sampai 4 set
 - 1 'istirahat antara pengulangan (20 kali waktu pelatihan)
 - 4 'sampai 5' istirahat antar set
- Aktivitas alternatif: berlari menaiki tangga

Bentuk Latihan Kekuatan



Hurdle leg training

latihan kekuatan dengan bantuan hurdle untuk melatih kekuatan otot kaki

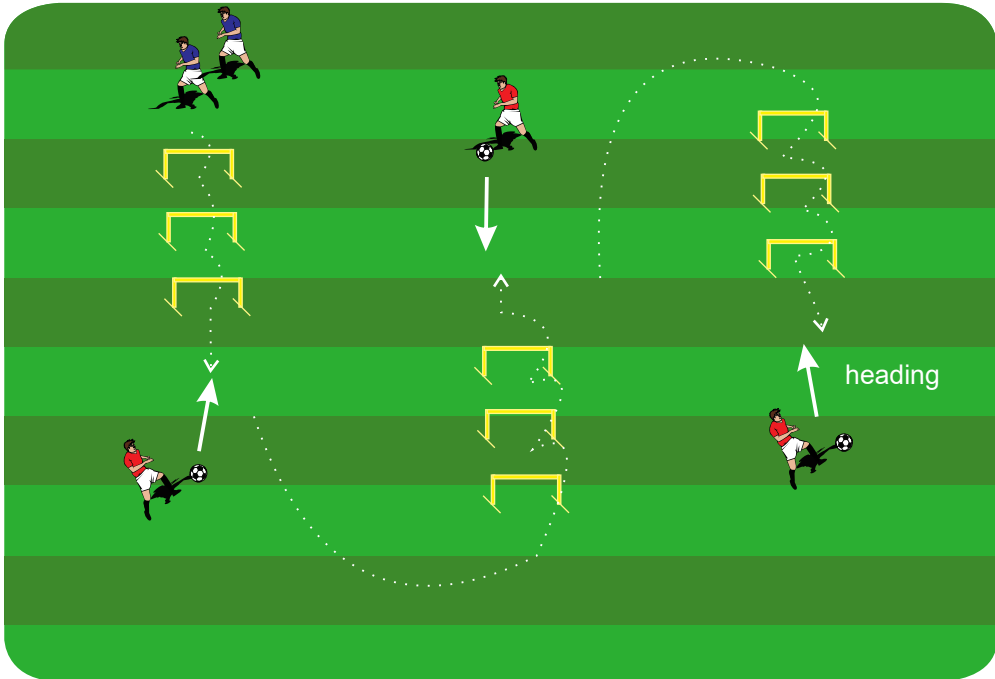
melompati hurdle dengan dua kaki kemudian menerima bola dan mengembalikan bola ke server, dan bergantian menjadi server.

anak melakukan 3 set, masing-masing set 7 repetisi

Coaching point :

1. teknik melompat
2. sentuhan kaki dengan bola saat passing

Bentuk Latihan Kekuatan



Hurdle leg training

latihan kekuatan dengan bantuan hurdle
untuk melatih kekuatan otot kaki

ada 3 station untuk latihan hurdle, yang pertama untuk melompat 2 kaki, yang kedua melompat satu kaki kanan sebagai tumpuan, yang ketiga kaki kiri saja sebagai tumpuan

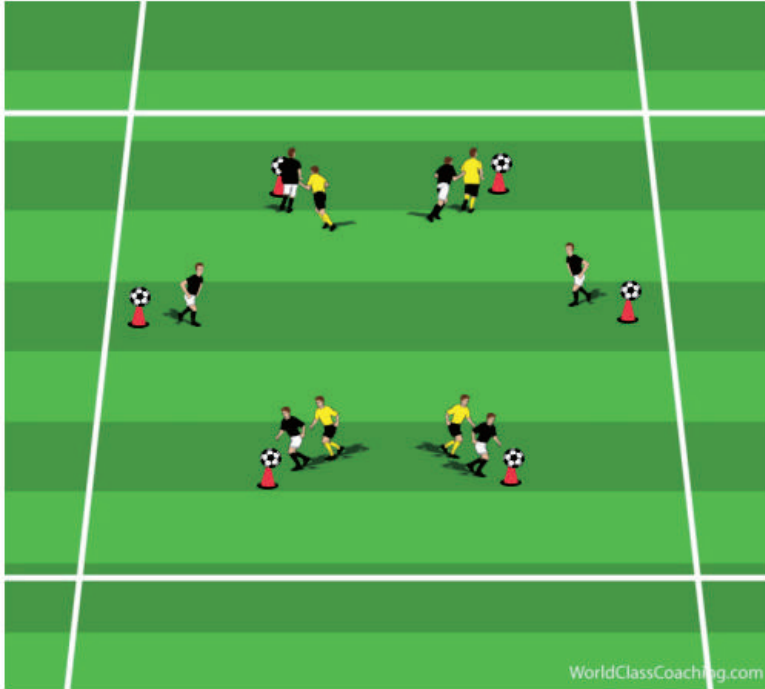
server pertama memberikan 2 kali passing untuk kaki kanan dan kiri
server 2 memberikan bola melambung untuk kaki kanan dan kiri
server 3 memberikan bola untuk heading

1 set 7 repetisi, sebanyak 4 set

Coaching point :

1. teknik melompat
2. sentuhan kaki dengan bola saat passing

Bentuk Latihan Kekuatan



leg Stregth game

bola di taruh di luar lingkaran

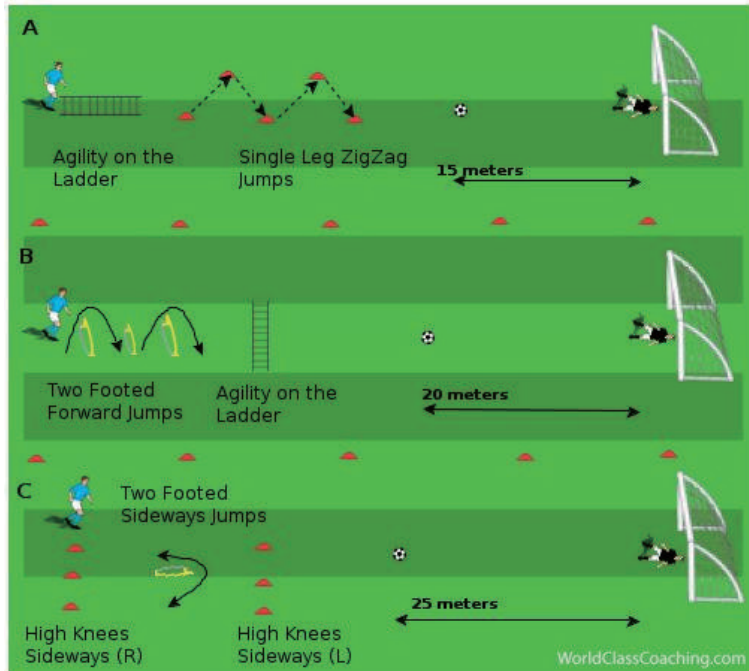
anak berpasangan, satu anak berlari dan pasangannya memegang “menahan” perut anak yang berlari.

anak berlari sambil di tahan memegang semua bola yang ada di luar lingkaran
anak melakukan sebanyak empat putaran bergantian

Coaching point :

1. teknik berlari
2. teknik menahan lari pasangan.

Bentuk Latihan Kekuatan



Latihan kekuatan dengan sirkuit, integrasi dengan teknik shooting

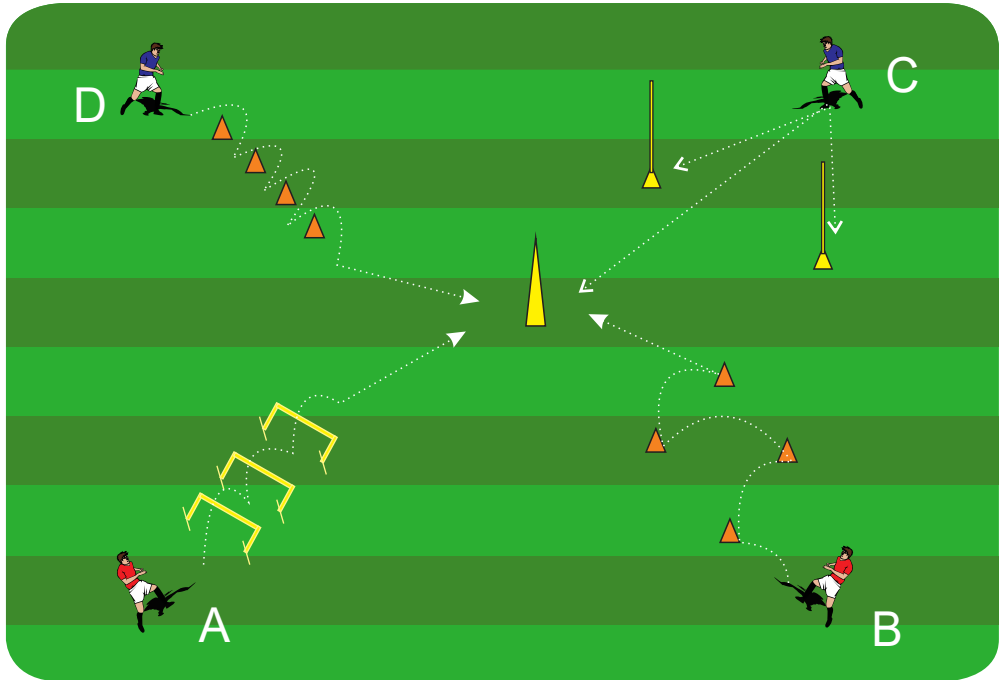
- langkah kecil di ladder, kemudian lompat satu kaki ke marker di akhiri dengan shooting ke gawang
- lompat dua kaki di hurdle kemudian lari samping di ladder dan di akhiri dengan shooting
- Angkat paha tinggi kemudian lompat kanan dan kiri diakhiri dengan shooting

masing- masing station 7 pengulangan
kemudian berpindah tempat ke station berikutnya.

Coaching point :

1. teknik berlari
2. teknik melompat
3. teknik menendang bola
4. disiplin pengulangan

Bentuk Latihan Kekuatan



Sirkuit training tanpa bola

- A. lompat dua kaki di hurdle dilanjutkan sprint ke cones tengah
- B. lompat satu kaki bergantian kanan dan kiri dilanjutkan sprint ke cones tengah
- C. berlari ke pool dan heading dilanjutkan sprint ke cones tengah
- D. angkat paha kaki bergantian dilanjutkan sprint ke tengah

masing- masing station 7 pengulangan
kemudian berpindah tempat ke station berikutnya.

Coaching point :

- 1. teknik berlari
- 2. teknik melompat
- 3. disiplin pengulangan

Latihan Kecepatan dalam Sepakbola

Kecepatan terutama ditentukan oleh kemampuan untuk menutupi jarak tertentu secepatnya mungkin dengan tenaga maksimal (100%) dan juga dengan kecepatan maksimal di mana sebuah gerakan atau serangkaian gerakan dilakukan. Kualitas dasar sepak bola adalah kemampuan kinerja sistem neuromuskular. Pemain dengan level permainan tinggi memiliki kesadaran taktik dan takti di atas rata-rata pemain lain. kesadaran tersebut yang memungkinkan pemain tersebut memanfaatkannya kualitas lainnya. Dengan demikian, berbagai jenis kecepatan pemain yang dinilai berdasarkan kondisi fisik ini:

Kecepatan reaksi:

- Kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin ke a sinyal yang diberikan:
 - di sepak bola, sinyal ini paling sering visual: permainan permainan, kompleks situasi, perilaku pemain, dll.
- Hal ini sering dipengaruhi oleh kecepatan respon (persepsi, antisipasi, keputusan).

Speed off the mark:

- Kapasitas ini, begitu sering menentukan sepak bola, didasarkan pada reaksi, tapi membutuhkan kecepatan-kekuatan (kekuatan otot) dan sikap mental (konsentrasi + agresivitas).

Kecepatan percepatan:

- Kapasitas yang membutuhkan peningkatan kecepatan dari waktu ke waktu
- dipengaruhi oleh kekuatan otot (konsentris dan kekuatan eksentrik).

Unsur dan bentuk latihan kecepatan

Cyclic speed:

- Kecepatan di bawah siklus tindakan yang sama, gerakan dan frekuensi tindakan (frekuensi langkah)
- kecepatan dasar murni

Acyclic speed:

- Kecepatan yang bukan bagian dari siklus yang sama Saat beraktivitas, berlari, beraksi
- Kecepatan aktivitas motorik sederhana (lompatan, menembak ke gawang).

Isolated speed:

- Murni kerja atletik (berangkat, berlari tanpa bola)
- Latihan khusus untuk melihat berlari, bekerja pada langkah dan mencapai maksimal murni kecepatan

Integrated speed:

- Pelatihan untuk berbagai jenis kecepatan atau aksi permainan, tapi dengan bola:
 - sprinting dan ball control + link-up, satu lawan satu di atas 20-30m, melakukan transisi serangan
 - berlari dengan bola.
- Transformasi kecepatan atletik ke kecepatan permainan ("kecepatan optimal")
- permainan mencerminkan realitas pertandingan dengan berbagai jenis kecepatan dan terutama kecepatan respon dan tindakan
- Namun, mempertahankan kontrol dari Kecepatan yang dilatih sulit dalam permainan

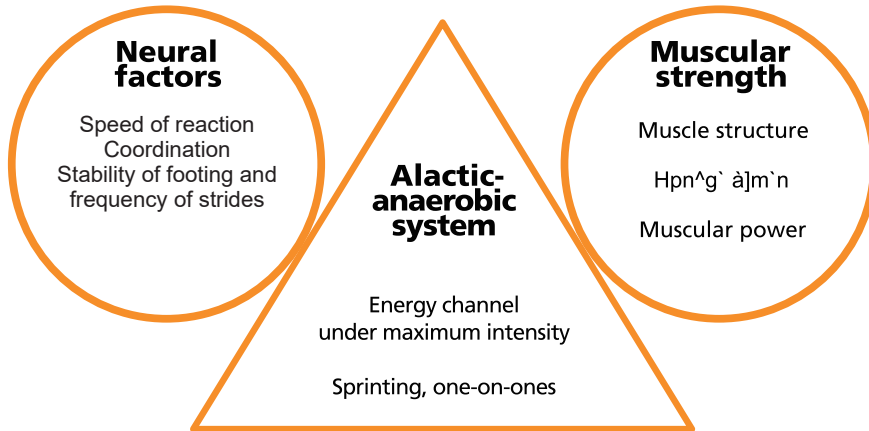
Kecepatan maksimum:

- Kecepatan sprint murni pada tingkat yang paling tinggi intensitas (100%) yang tidak tercapai sebelum 40m pada anak muda dan dilatih tanpa bola

Optimal speed:

- Kecepatan pesepakbola
- kecepatan lari cepat atau kecepatan eksekusi

Faktor yang mempengaruhi kecepatan



Sumber : FIFA Youth Football

Sifat sebagian besar serat otot berbeda diwariskan secara genetis, tapi kecepatannya dapat ditargetkan dalam latihan. Latihan dapat mengembangkan diameter serat berkedut cepat - tanpa kehilangan Elastisitas otot yang penting untuk kemampuan koordinasi. Pengembangan kekuatan meningkatkan kecepatan, dan dorongan teknis adalah faktor penentu. Dengan demikian, hubungan antara otot agonis dan antagonis adalah fundamental, dan unsur - unsur koordinasi (seperti kecepatan atau keseimbangan)

sangat dibutuhkan untuk meningkatkan margin dalam kecepatan. Tentu saja, sumber energi di phosphocreatine (PC) tetap menjadi sumber pergerakan. Energi dari adenosin trifosfat (ATP) untuk latihan pasti murni di sepak bola berasal dari alactic-anaerobic sistem. Perlu juga catatan kecepatan lari meningkat selama masa pubertas Berkat perkembangan otot.

Metode yang disukai untuk latihan dan kecepatan optimal dari pesepakbola dengan semua unsur-unsur lain kecepatan dan alacticaerobic sistem (ATP-PC). Sprint harus selalu dilakukan pada 100% dengan durasi 3-5 detik, sampai maksimal 8-10 detik. Untuk bekerja dan mencapai kecepatan maksimal (pelatihan frekuensi), sedikit tenaga kerja sekitar 6 detik diperlukan (45-55 / 60m).

Untuk bekerja pada kecepatan spesifik sepakbola, sprint 20-40m diperlukan. Bekerja pada kecepatan reaksi pendek (2-3m ke 10m) dengan menggunakan metode pengulangan memungkinkan jumlah pengulangan yang lebih tinggi dari pada kecepatan akselerasi atau kecepatan gerak. Pemulihan antara setiap sprint seharusnya selalu lengkap (1: 10/1: 15 sampai 1:20 dari waktu tenaga kerja), sesuai dengan jarak tertutup Untuk set maksimal

kecepatan (50-60m), diperlukan pemulihan total dan bisa bertahan hingga 2-3 menit. Pemulihan antara pengulangan umumnya semi aktif (berjalan) atau pasif. Antara set, yang bisa bertahan 3 sampai 6-7 menit tergantung pada volume sprint, pemulihan umumnya semi aktif (berjalan, jogging, atau bahkan pengkondisian / stabilisasi kerja otot bagian atas, atau bahkan kelenturan dinamis):

- Tidak ada peregangan antara latihan cepat set. Untuk latihan cepat pada lactic-anaerobic sistem, waktu pengerjaan adalah 10-15 detik hingga maksimal 30 detik.

Bagi anak muda, set pengulangan lebih sedikit (2-4) direkomendasikan, meski ada lebih banyak set Bisa dilakukan (3-5) sesuai dengan volume latihan.

Volume kecepatan yang disarankan dalam sesi latihan untuk pemain muda:

- Dalam latihan dasar: 200 sampai 250m
- Dalam pelatihan menengah: 280 sampai 400m

Untuk sesi kecepatan reaktif-eksplosif Malam pertandingan dengan jarak 10 sampai 20m:

- Volume 100 sampai 180m (tergantung pada usia)

Metode lain untuk kecepatan pengembangan:

Kelincahan:

- Kecepatan maksimal tapi dengan perubahan arah 90 ° sampai 180 °

Contoh:

- shuttle sprint 10m, diikuti dengan shuttle sprint 20m, dll.
- berlari berkelok, dengan dan tanpa bola

- Kecepatan seharusnya tidak dilatih dengan Garis lurus saja, tapi juga dengan variasi berlari (berubah arah, berlari dengan percepatan, perhentian dan perubahan kecepatan).

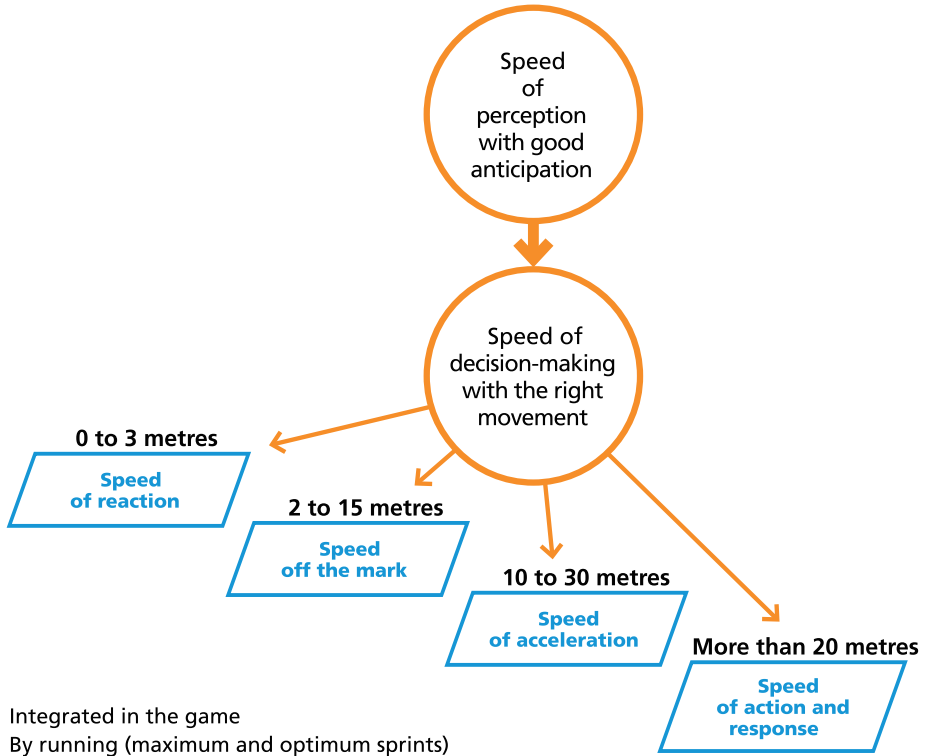
Uphill running:

- Lari langkah panjang dengan jarak maksimal 10-20m, kembali berjalan kecepatan; pemulihan 1: 15/1: 20. Sama tapi dengan kembalinya langsung dengan berlari cepat
- Berjalan dengan beban di belakangnya, dimanfaatkan beban (kekuatan otot)
- Tali skipping cepat (20-30 kali) diikuti dengan sprint di atas 15-20m
- shuttle run (relay) secara one-on-one situasi sebagai tim, juga dengan bola (disahkan dengan melempar atau menendang).

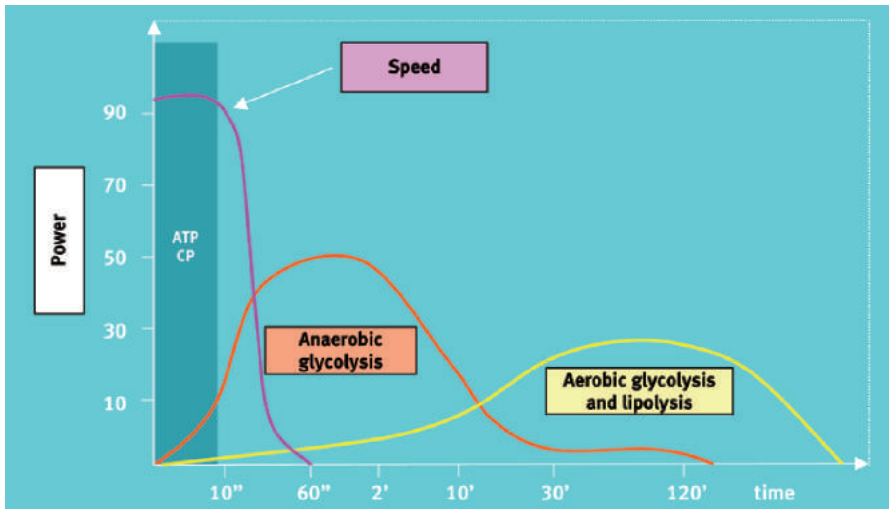
Pelatihan khusus posisi:

- Pelatihan disesuaikan sesuai posisi (jarak, jenis lari dan kecepatan)
- Pelatihan berbasis set dan station.

Evolusi dari speed/power sesuai dengan sistem energi



Sistem energi speed dan power



Sumber : FIFA Youth Football

Selalu awali dengan pemanasan yang baik:

- Angkat suhu tubuh dan otot dengan mengaktifkan sistem kardio-vaskular:
 - memperkuat kerja pada bagasi (abdominals, dorsals) bermanfaat untuk pengencangan otot inti dan postur stabil panggul. Kelenturan dan mobilitas juga faktor yang akan diaktifkan selama pemanasan.

Kecepatan selalu di awal sesi pelatihan

Latihan dengan kecepatan maksimal dan optimal (kecepatan disesuaikan untuk sepak bola)

Menghitung Istirahat (recovery) dengan tepat

Mengonversi kecepatan atletik menjadi kecepatan permainan sepak bola

Metode daya tahan kecepatan (laktat-anaerobik):

Latihan mengadaptasi kecepatan maksimal Kecepatan yang bisa diulang dalam satu pertandingan. Latihan bekerja maksimal jangka waktu pengerjaan yang lebih lama (9-10 sampai 15 detik) yang membutuhkan sistem energi laktat-anaerobik

Mendekati lebih personal atau program pelatihan khusus posisi bermain:

- Penyerang untuk bersiap melakukan serangan balik
- Pemain tengah dan bertahan lari masuk dari posposisi pemain sayap, sering dengan Reposisi defensif yang menuntut kecepatan optimal.

Dalam latihan ini, *recovery di* antara repetisi sering aktif (*gentle running*) membantu meningkatkan kemampuan cadangan fosfat pemain, yang berguna untuk melawan pembentukan asam laktat dan untuk pemulihan yang lebih baik, sebelum melakukan tindakan baru atau sprint baru.

lari bolak balik (4-6 x 10m) menggunakan cadangan ini, seperti situasi pertandingan nyata, pemain sayap (sprint: 50m dan kembali untuk reposisi defensif 30-40m). Karena aktivitas ini bisa membangun asam laktat dan limbah metabolik lainnya (tergantung pada volume pelatihan), pemulihan penuh bisa memakan waktu hingga 72 jam. Latihan ini membantu toleransi asam laktat dan di konversi menjadi energi, meskipun energi jangka pendek

Kecepatan reaksi:

- Latihan khusus untuk menandai:
 - Mulai sederhana: respon motor stereotip
 - Awal yang kompleks: situasi yang melibatkan keputusan (akustik, taktil atau visual sinyal).

Variasikan berbagai jenis instruksi

Posisi awal harus bervariasi, seperti seharusnya jenis sinyal agar mencerminkan kenyataan pada pertandingan.

Awal gerakan seharusnya tidak selalu ditandai oleh pelatih, tapi juga oleh pemain lain, sehingga menyebabkan pemain lain reaksi.

Beragam arah saat memulai dari sasaran dan juga jarak dalam satu set.

Latihan bisa dimulai dengan kecepatan tanpa bola sebelum bergerak ke kecepatan dengan bola, mengakhiri start off-the-mark dengan a kontrol bola dan dribble-pass, atau dengan tembakan ke gawang.

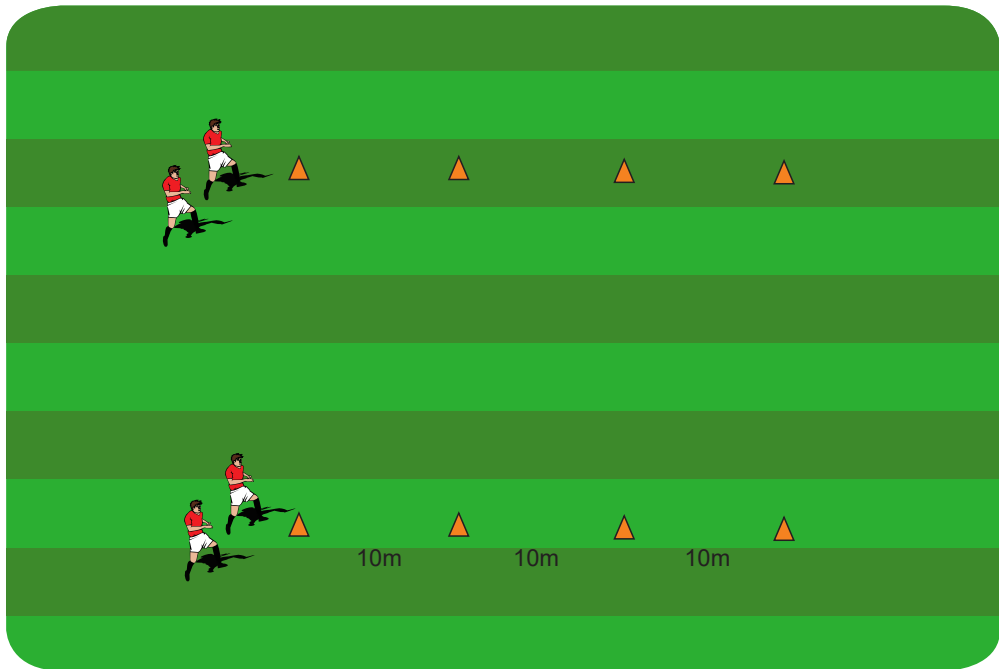
Saran untuk mengajari pemain muda masuk Latihan dasar

Bagi atlet muda, terutama sebelum tubuh mereka berhenti tumbuh, Proses pemulihan antara periode pengerahan tenaga seringkali lebih cepat daripada pada orang dewasa. Namun, yang terbaik, masuk periode awal, untuk menghormati perencanaan intensitas volume beban kerja dan durasi waktu pemulihan yang dibutuhkan.

Juga memperhitungkan bahwa Beban kerja dalam latihan dan dalam pertandingan adalah berbeda pada usia yang berbeda, sama seperti Struktur latihan berbeda di klub yang tidak memiliki semua sarana yang diperlukan Untuk pemulihan, pentingnya edukasi kepada anak muda tentang pentingnya pemulihan. Oleh karena itu penting menanamkan prinsip sebagai berikut:

- Untuk melakukan *stretching* setelah pengerahan tenaga
 - Untuk selalu mandi panas dan dingin setelah sesi latihan dan pertandingan. Jika fasilitas tersebut tidak tersedia di klub, pemain harus melakukannya di rumah
 - Makan dan minum dengan baik dengan diet sehat
 - Tidur cukup
 - Untuk menjalani gaya hidup sehat
 - Untuk mengisi waktu luang dan relaksasi
- Cara fisik seperti peregangan atau jogging di lingkungan alam, adalah kebiasaan yang secara bertahap harus ditanamkan masuk anak muda selama latihan dasar mereka. Pelatihan "Invisible", yaitu segala sesuatu yang a pemain lakukan untuk memperbaiki penampilannya Di luar latihan dengan timnya, sangat penting bagi tubuh, terutama saat bermain pada pertandingan reguler

Bentuk Latihan Kecepatan



Interval training

latihan kecepatan dengan variasi jarak, 10, 20, 30m

Lari 10m 8 repetisi

Lari 20m 6 repetisi

Lari 30m 4 repetisi

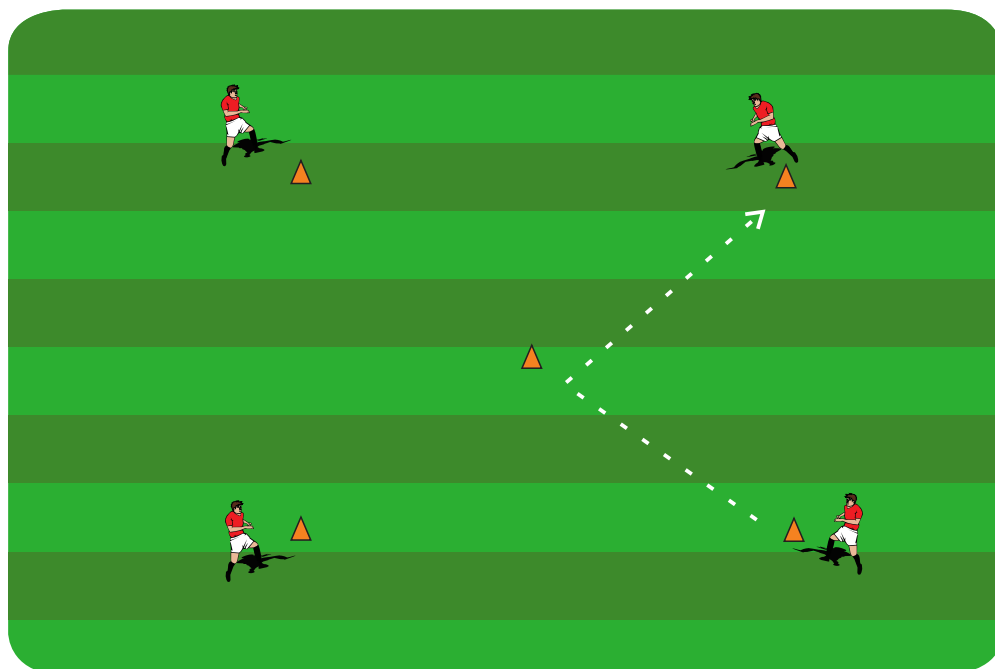
istirahat antar set 2 menit

80-100%

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus dalam pelaksanaan

Bentuk Latihan Kecepatan



speed reaction

latihan kecepatan reaksi dengan jarak 10m antar cones

empat anak berlari cepat 10 meter dan berbelok ke kanan 10 meter

1 set = 2 putaran

lakukan 4 set

istirahat antar set 2 menit

2 set awal belok kanan

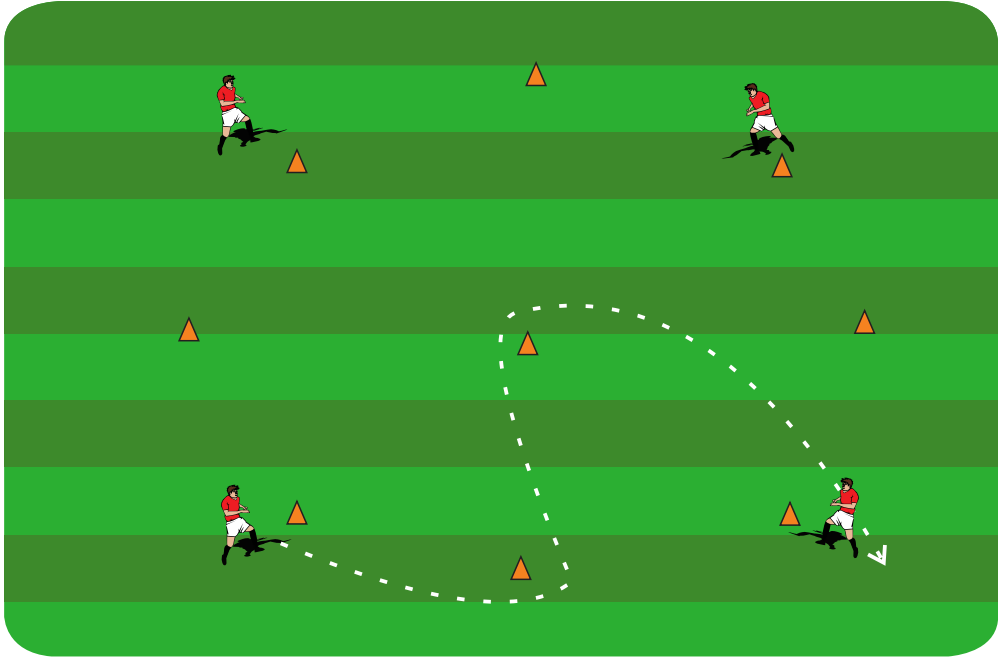
2 set akhir belok kiri

80-100%

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus dalam pelaksanaan

Bentuk Latihan Kecepatan



speed reaction

latihan kecepatan reaksi dengan jarak 10m antar cones

total anak akan berlari 30m ketika berpindah tempat

1 set = 2 putaran

lakukan 4 set

istirahat antar station 1 menit

istirahat antar set 2 menit

2 set awal belok kanan

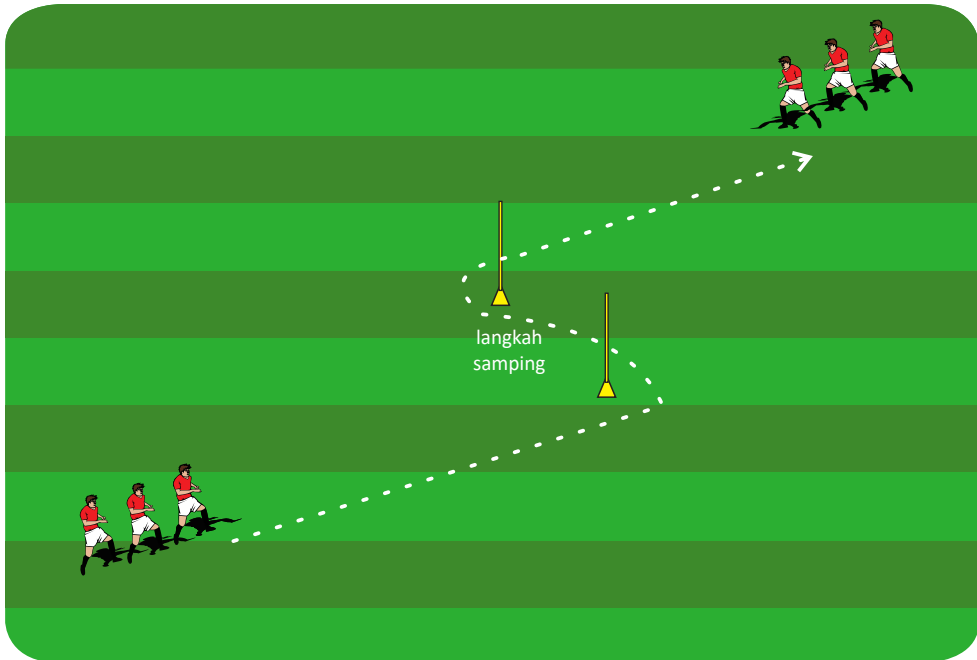
2 set akhir belok kiri

80-100%

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus dalam pelaksanaan

Bentuk Latihan Kecepatan



speed reaction

latihan kecepatan reaksi dengan jarak 10m antar pool

total anak akan berlari 23m ketika berpindah tempat

1 set = 10 repetisi

lakukan 4 set

istirahat antar repetisi 1 menit

istirahat antar set 2 menit

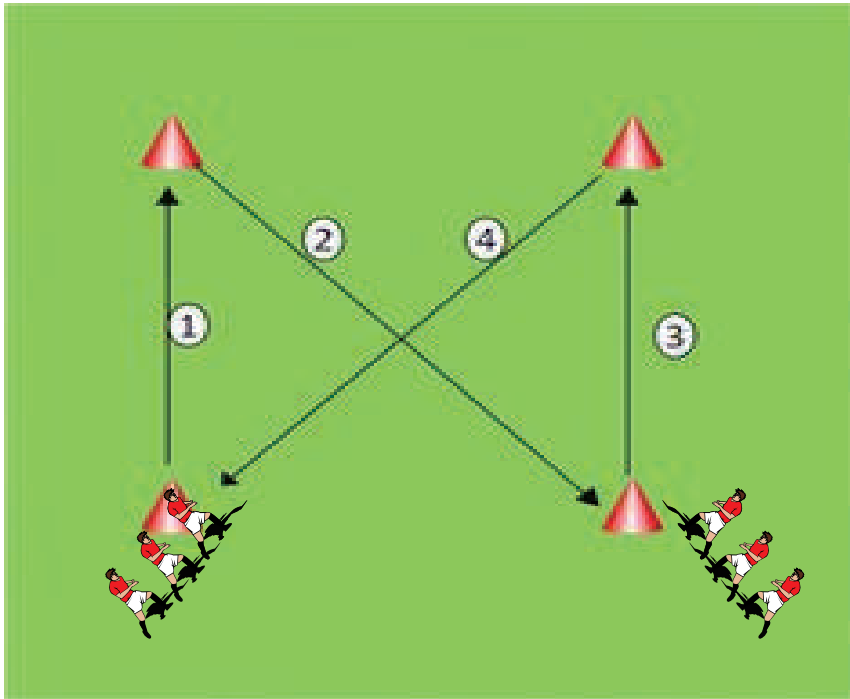
ada fase lari samping untuk melatih momentum kecepatan

80-100% kecepatan maksimal

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus dalam pelaksanaan

Bentuk Latihan Kecepatan



agility reaction

latihan kecepatan reaksi dengan jarak 10m antar cones
anak berlatih merubah kecepatan untuk mendapatkan momentum berbalik

total anak akan berlari 20 m ketika berpindah tempat

1 set = 10 repetisi

lakukan 4 set

istirahat antar repetisi 1 menit

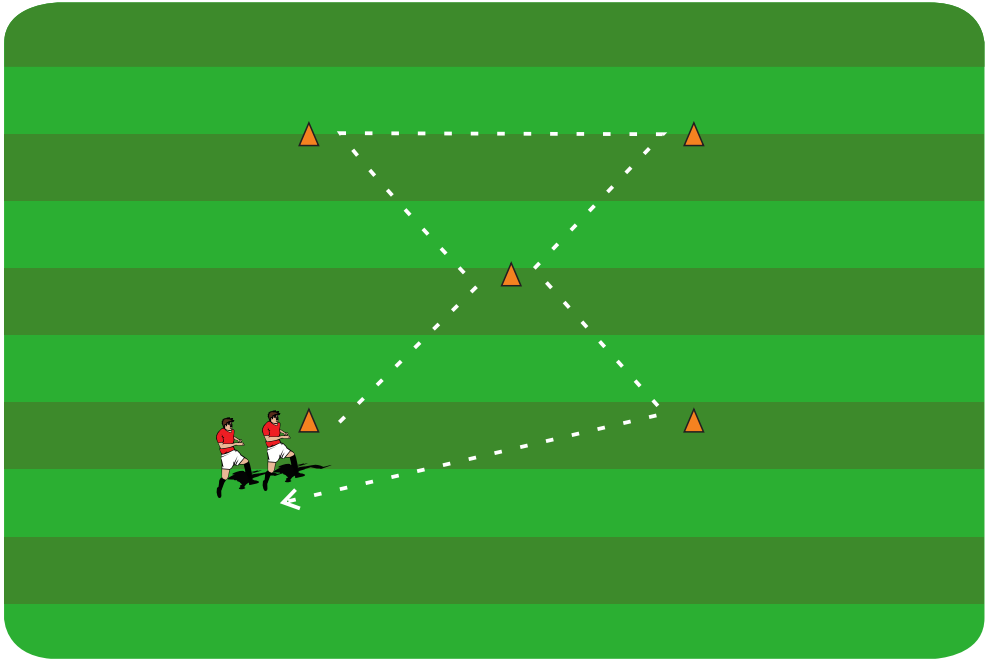
istirahat antar set 2 menit

80-100% kecepatan maksimal

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus dalam pelaksanaan

Bentuk Latihan Kelincahan



Agility reaction

latihan kecepatan reaksi dengan jarak 3m antar cones
anak berlatih merubah kecepatan untuk mendapatkan momentum kelincahan

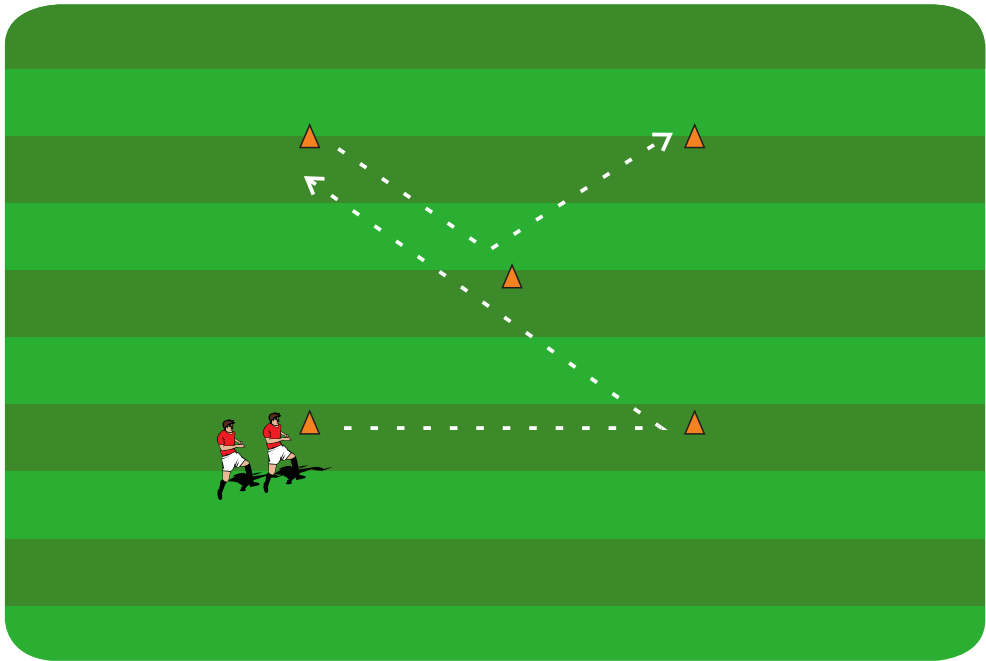
1 set = 10 repetisi
lakukan 4 set
istirahat antar repetisi 1 menit
istirahat antar set 2 menit

80-100% kecepatan maksimal

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus dalam perubahan arah gerak

Bentuk Latihan Kelincahan



agility reaction

latihan kecepatan reaksi dengan jarak 5m antar cones
anak berlatih merubah kecepatan untuk mendapatkan momentum perubahan arah

1 set = 10 repetisi
lakukan 4 set
istirahat antar repetisi 1 menit
istirahat antar set 2 menit

80-100% kecepatan maksimal

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus dalam pelaksanaan

Bentuk Latihan Kelincahan



agility reaction

latihan kecepatan reaksi dengan jarak 5m antar cones
anak berlatih merubah kecepatan untuk mendapatkan momentum perubahan arah

1 set = 10 repetisi

lakukan 4 set

istirahat antar repetisi 1 menit

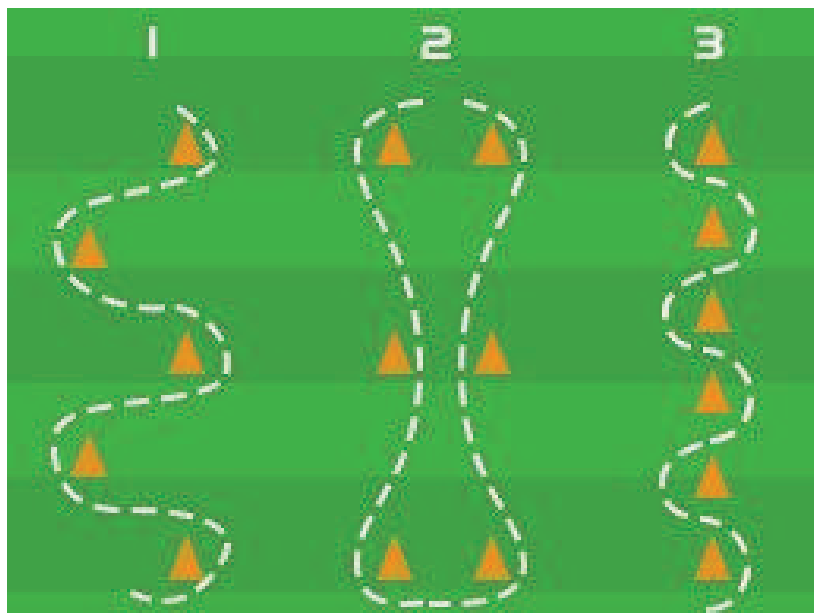
istirahat antar set 2 menit

80-100% kecepatan maksimal

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus dalam pelaksanaan

Bentuk Latihan Kelincahan



agility circuit reaction

ada tiga stage sirkuit untuk agility
anak melakukan A ke B ke C

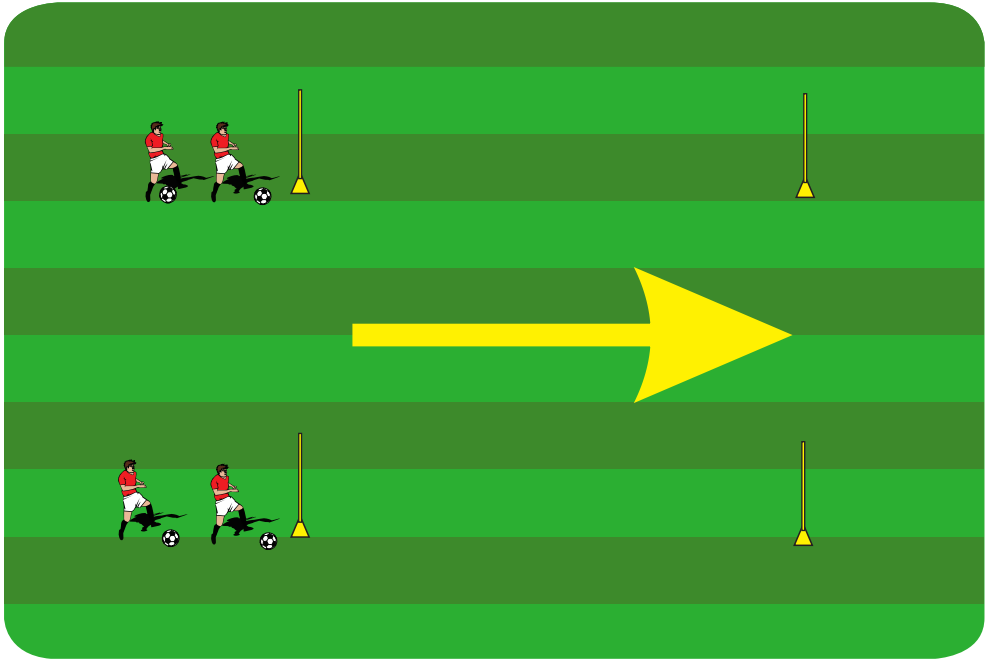
1 set = 5 repetisi dari masing-masing stage
lakukan 4 set
istirahat antar repetisi 1 menit
istirahat antar set 2 menit

80-100% kecepatan maksimal

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus dalam pelaksanaan

Bentuk Latihan Kelincahan



Run with the ball

latihan kecepatan reaksi dengan jarak 20m dengan bola
anak berlatih menggunakan kecepatannya untuk membawa bola menuju target tujuan

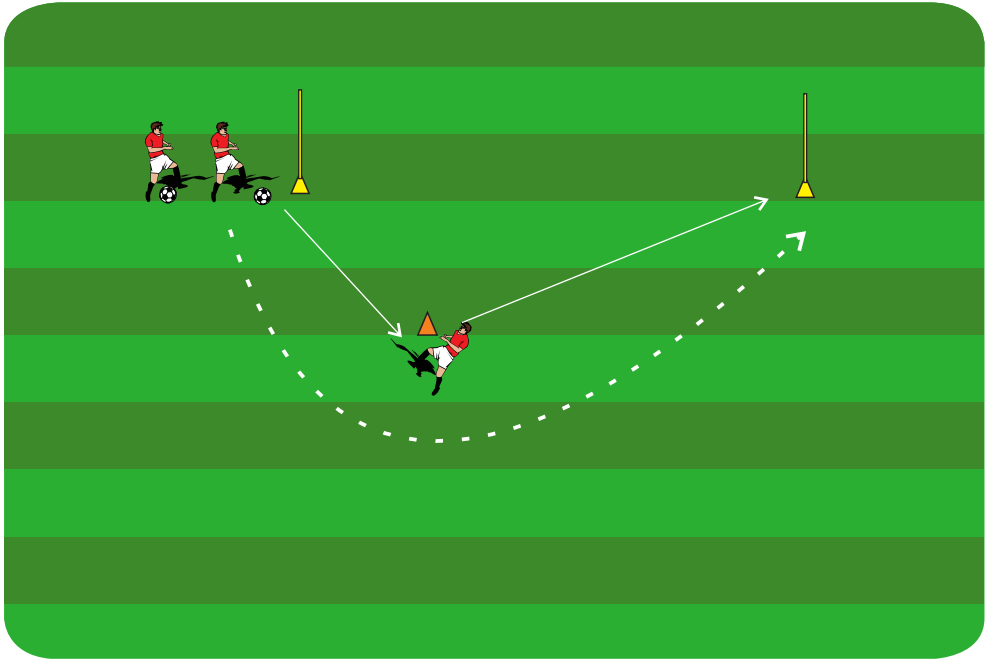
1 set = 10 repetisi
lakukan 3 set
istirahat antar repetisi 1 menit
istirahat antar set 2 menit

80-100% kecepatan maksimal

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus perkenaan bola dan langkah kaki

Bentuk Latihan Kelincahan



coming from behind sprint

latihan kecepatan menggunakan bola

diawali passing ke server, kemudian server memindahkan bola ke target pool, pemain yang di awal melakukan passing berlari untuk mendapatkan bola.

1 set = 8 repetisi

lakukan 4 set

istirahat antar repetisi 1 menit

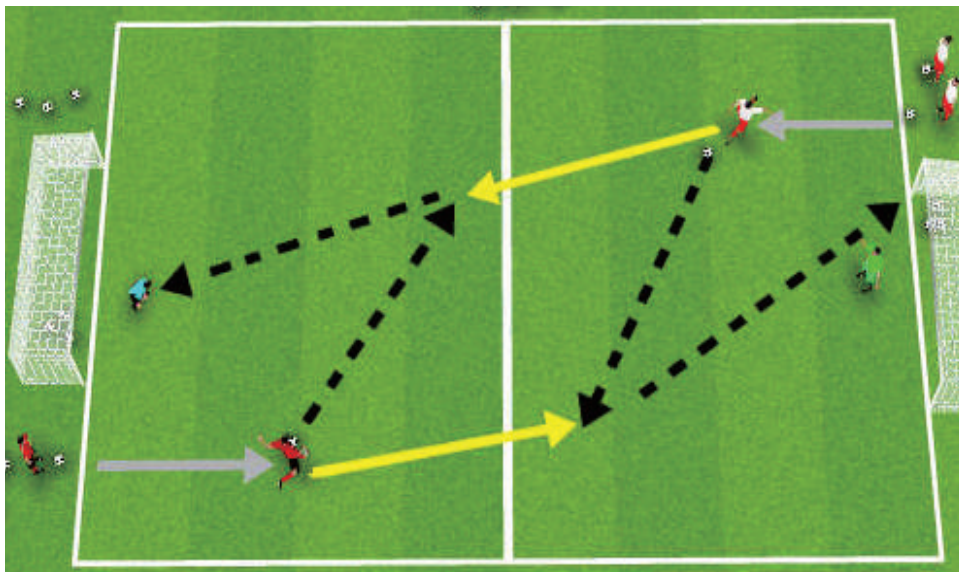
istirahat antar set 2 menit

80-100% kecepatan maksimal

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus pengambilan keputusan
3. reaksi gerakan

Bentuk Latihan Kelincahan



passing and sprinting to finish

latihan kecepatan menggunakan bola
anak melakukan passing lurus, kemudian berlari untuk menyambut bola operan dari pasangannya kemudian melakukan shooting ke gawang

1 set = 12 repetisi

lakukan 3 set

istirahat antar repetisi 1 menit

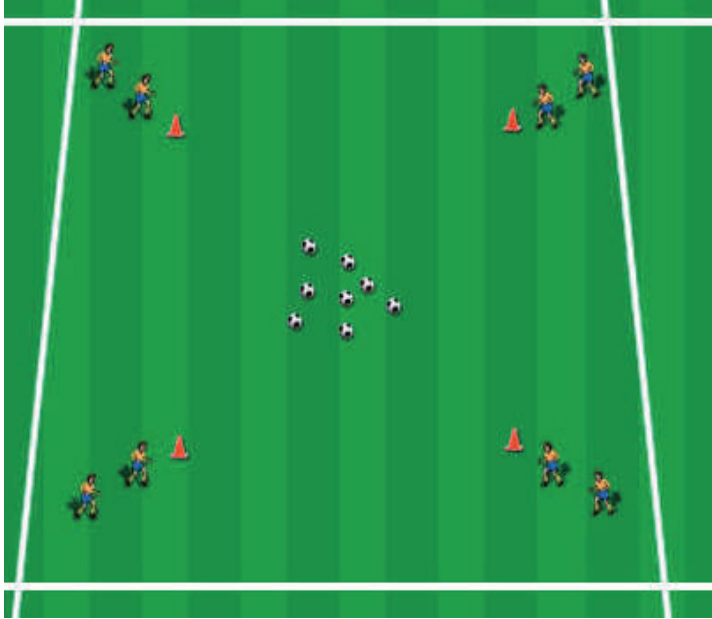
istirahat antar set 2 menit

80-100% kecepatan maksimal

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus pengambilan keputusan
3. reaksi gerakan

Bentuk Latihan Kelincahan



Fun Sprint dribbling

latihan kecepatan menggunakan bola
anak dibagi menjadi 4 kelompok
bola di taruh di tengah kotak, dan ketika sinyal diberikan, anak berusaha untuk mengambil bola sebanyak mungkin

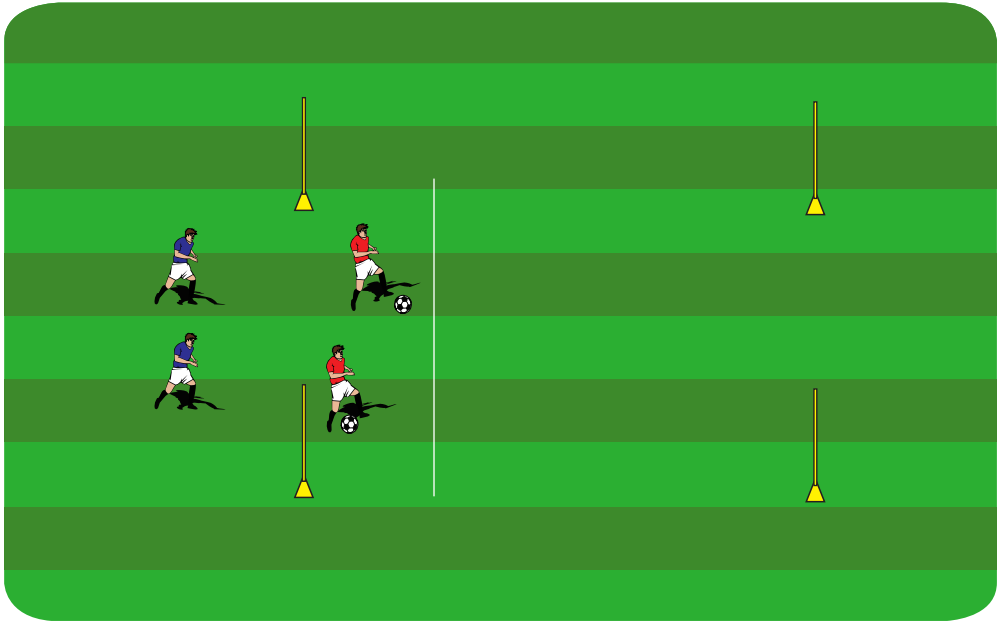
1 set = 8 repetisi
lakukan 4 set
istirahat antar repetisi 1 menit
istirahat antar set 2 menit

80-100% kecepatan maksimal

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus pengambilan keputusan
3. reaksi gerakan

Bentuk Latihan Kelincahan



Fun Sprint dribbling

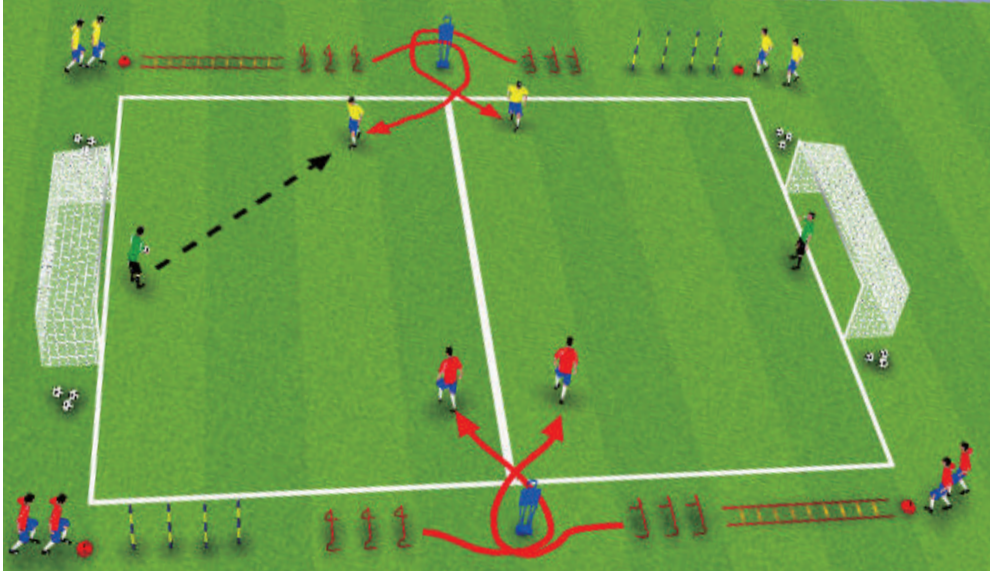
latihan kecepatan menggunakan bola
anak dibagi menjadi 2 kelompok
anak yang menguasai bola diberikan kesempatan untuk melewati garis putih,
setelah melewati anak dibelakangnya mengejar dan apabila tersusul, maka bola untuk anak
yang mengejar

1 set = 8 repetisi
lakukan 4 set
istirahat antar repetisi 1 menit
istirahat antar set 2 menit
80-100% kecepatan maksimal

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus pengambilan keputusan
3. reaksi gerakan

Bentuk Latihan Kelincahan



2 v 2 goal scoring

latihan kecepatan menggunakan bola, anak dibagi menjadi 2 kelompok diawali dengan koordinasi dan kelincahan kaki, saat bola diberikan langsung berusaha untuk mencetak gol.

1 set = 8 repetisi

lakukan 6 set

istirahat antar repetisi 1 menit

istirahat antar set 2 menit

80-100% kecepatan maksimal

Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus pengambilan keputusan
3. reaksi gerakan

Latihan Mental dan Karakter

Tren sepak bola modern telah menunjukkan bahwa Kekuatan mental menjadi faktor penentu untuk menjadi pemain di level tertinggi dan aspek mental tidak bisa dipisahkan dari proses latihan.

Namun, latihan dasar pemain berlangsung lebih dari itu. Sepak bola seharusnya menjadi sekolah kehidupan karena di dalam sepakbola tujuannya tidak hanya untuk melatih pemain profesional dan kapasitas kinerjanya, tapi juga untuk berkontribusi pada perkembangan holistik anak muda. Yang mulia dan mendidik.

Peran instruktur adalah mengajar anak muda untuk aktif dalam pembentukan karakter mereka sendiri, dan memelihara bakat laten mereka sehingga mereka dapat melakukan apa yang mereka inginkan dengan keinginan dan kualitas yang mereka miliki.



Nilai-nilai pendidikan dari sepakbola

Sepak bola dan latihan sepak bola sering terhubung dengan tujuan pendidikan (disiplin, mengenal dan menguasai kendali tubuh sendiri, membangun persahabatan, semangat tim, integrasi, kemandirian dan perilaku tanggung jawab sosial), yaitu Tujuan yang sering digunakan untuk menyoroti nilai olahraga. Untuk penalaran yang logis, kita butuh analisis lebih dekat. Kita harus tanyakan pada diri sendiri, di mana potensi sebenarnya untuk pendidikan tertentu di dan melalui sepak bola? Ini adalah pertanyaan untuk mengetahui apa yang bisa diperoleh anak - anak dalam perkembangan mereka melalui keindahan permainan ini, dengan diinstruksikan secara khusus oleh pendidik, secara teratur dan dalam jangka waktu yang panjang. Posisi ini menuntut agar kita tidak kehilangan perspektif daya tarik yang esensial dan daya tarik sepakbola.

Pemain menikmati sepak bola karena alasan yang berbeda, Tapi kegembiraan bermain selalu datang lebih dulu. Oleh karena itu, jika kita mengharapkan hasil dari sebuah pendidikan melalui sepak bola, tanpa menghancurkan kekuatan murni permainan ini dengan menggunakan atau memanipulasi anak muda, maka kita harus merevisi pendidikan Tujuan olahraga. Dalam hal ini, potensi pendidikan dari permainan yang luar biasa ini adalah dalam pendidikan fair play dan kinerja. Instruktur adalah siapa menyadari tanggung jawab pendidikannya dan memberikan dukungan yang bermakna umpan balik, berkontribusi besar, dengan tujuan ini, untuk pengembangan kepribadian anak-anak.

Pendidikan dalam fair play (respect/rasa hormat)

Sepak bola melibatkan kontak fisik yang intensif dengan atau melawan orang lain, dan para pemain, dalam panasnya permainan, datang bersama dengan atau tanpa rasa hormat. Saat-saat intens ini adalah kesempatan untuk mengenalkan respect sejak masih anak-anak. Instruktur harus mengenali situasi dan situasi potensial ini dan mengambil tanggung jawab untuk secara bertahap menanamkan ke anak didiknya.

Pendidikan dalam kinerja

(percaya diri)

Tujuan utama pelatihan kedua adalah menumbuhkan rasa percaya diri. Dari aspek pedagogis tujuan utamanya bukan melihat kapasitas anak untuk menang, tapi rasa percaya dirinya. Siapapun dapat belajar dan mencapai sesuatu untuk mendapatkan kepercayaan diri. Ada situasi pembelajaran yang tiada henti di sepak bola. Rasa percaya diri adalah sesuatu yang kita inginkan untuk semua anak-anak, tidak semata-mata hanya menjadi pemain. Tidak ada yang bisa dicapai tanpa usaha di sepak bola. Komitmen dan keinginan adalah bagian kinerja, bukan dalam hal hasil, tapi dalam arti tenaga dan keterlibatan untuk permainan yang indah. Namun, tidak sulit untuk melihat kebalikannya sisi ini, yang merupakan inferioritas kompleks dan dasar untuk banyak kegagalan. Sebuah Kompleks inferioritas diperkuat oleh reaksi negatif dari pelatih dan rekan tim. Pendidikan dalam kinerja memungkinkan pemain untuk membangun kepercayaan diri. Hasil dari, Pelatih memiliki tugas pendidikanmendidik yang serius dan harus menunjukkan sensitivitas yang besar. Dengan cara ini para pemain bisa ditunjukkan setiap prestasi hasil dari usaha dan keterlibatan mereka. Para pemain Bisa didorong untuk selalu tampil lebih baik dan membangun kepercayaan diri mereka.

Dampak pendidikan melalui sepak bola

Proses mendidik lewat sepak bola selalu tindakan yang halus. Pendidikan jelas selalu mengandung risiko kegagalan. Hal ini lebih sering terjadi dan kita harus menghadapi kenyataan: Sayangnya, sepak bola juga bisa memiliki Dampak negatif pada kepribadian pemain. latihan drill individu mampu memunculkan sisi egois seorang pemain, hal tersebut yang sering di antisipasi dengan menggunakan metode latihan *group training*.

Faktor Penting Kekuatan Mental



Sumber : FIFA Youth Football

Melatih Kekuatan Mental

kekuatan mental telah diamati pada pemain muda berbakat. Kekurangan itu sering terjadi dalam aspek mental. Dengan latihan rutin dan berulang Dalam latihan, pemain memiliki harapan untuk maju dalam hal ini. Faktanya, kekurangan mental tertentu (kekurangan dari agresivitas, misalnya) sering muncul melekat pada kepribadian dari individu dan tidak bisa benar-benar bekerja dalam konteks pembinaan yang biasa. Dengan demikian, Psikologi olahraga dibutuhkan. masuk di dalam sesi latihan, tergantung siklus dan Jenis sesi latihan, pelatih bisa memberi prioritas terhadap sikap mental, atau berhubungan dengan tujuan mental untuk latihan lainnya

Contoh:

a) 9v9 game dengan dua gol dan dua kiper. Durasi 30 '. Sepuluh Menit dari akhir, skornya adalah 3-2 ke tim biru Tim kuning bisa diprovokasi secara mental (daya saing, kontrol diri, solidaritas) dengan bermain dengan 10 pemain melawan 8 dan memberi semuanya untuk menyamakan kedudukan Tim biru harus melawan stres, mengelola tekanan, dan bermain bahkan lebih sebagai tim untuk melestarikannya keuntungan.

b) Latihan pengkondisian fisik intensif sering melibatkan aspek mental yang jelas: keinginan, agresivitas, perlawanan terhadap kelelahan, melampaui batasnya (daya tahan psikologis), dll.

Sumber tujuan lainnya:

- Latihan teknik: konsentrasi, kejernihan, percaya diri
- Latihan Taktik: keinginan untuk belajar, bermain untuk tim, aturan kedisiplinan
- Situasi satu lawan satu plus: agresivitas, kenikmatan bertempur, keinginan
- Latihan permainan untuk konsentrasi: pengambilan risiko, penentuan, pengendalian diri, kreativitas

Oleh karena itu bukan permainan atau Latihan itu yang paling penting Tapi instruksinya, siapa tahu waktu yang tepat untuk mengidentifikasi Sumber "mental" dari aktivitas yang tidak berhasil atau motivasi rendah.

Teknik latihan mental

Untuk mengoptimalkan keterlibatan pemain, Pelatih juga bisa menggunakan teknik latihan mental langsung, seperti kata kunci yang kuat, atau pilihan yang lebih realistis dan tujuan lebih konkrit atau dia bisa menggunakan Metode yang lain, seperti relaksasi, visualisasi kreatif, evaluasi kinerja, dll.

Kata kunci

Kata-kata memiliki dampak emosional yang kuat (lebih banyak efektif daripada berbicara).

Contoh: agresif, dinamis, berdampak, berisiko, tenang, terkendali, disiplin

Visualisasi mental

Teknik pelatihan virtual. Mengambil inspirasi dari teknik visualisasi kreatif. Kembangkan kapasitas untuk menciptakan Gambar yang jelas, tepat dan terkendali.

Visualisasi mental:

- Gambar untuk pemain yang ingin mengembangkan keaktifan dan kelenturan teknik dasar
- Gambar tentang pemain hebat yang membuat pemain muda itu ingin meniru

Menetapkan tujuan

Agar efektif, tujuan harus jelas, tepat, realistis dan terukur. Kejelasan tujuan membantu kesuksesan dalam semua kegiatan belajar dan pelatihan.

- Tujuan yang ditetapkan oleh pelatih, tapi didiskusikan dengan pemain
Contoh: skor 15 gol dalam satu musim

Penegasan positif

Otak bisa mengingat sensorik dan pengalaman motorik. Negatif hanya berfungsi memperkuat kemungkinan yang coba kita hadapi.

Contoh:

- Kita tidak bisa kalah malam ini!
- Kita harus menang malam ini!

Evaluasi kinerja

Penting untuk mengetahui bagaimana menganalisis permainan, untuk menilai keterampilan yang dimilikinya telah dikuasai atau kejadian yang terus menimbulkan masalah:

- Evaluasi oleh umpan balik eksternal (oleh pelatih)
- Evaluasi dengan umpan balik internal (selfevaluation)

Contoh: analisa kinerja di Pertandingan sebelumnya di video untuk diambil pelajaran darinya dengan pelatih.

Misi Mental

Peran yang diberikan pelatih kepada pemain untuk memperbaiki tim sebagai sebuah tim:

- Sebuah kegiatan di dalam dan di luar lapangan
- Libatkan para pemain, berikan mereka tanggung jawab.

Teknik relaksasi dan pemberian energi

Hal ini memungkinkan penyesuaian tingkat intensitas:

- Relaksasi:
 - mengurangi tingkat intensitas
 - memungkinkan pemulihan fisik dan mental
 - kondusif untuk menenangkan, visualisasi, perhatian
- Pemberian energi:
 - meningkatkan tingkat intensitas
 - sangat berguna dalam pelatihan

Latihan pengaturan diri, terapi relaksasi dan yoga juga dikenal relaksasi metode dalam olahraga tingkat tinggi dan direkomendasikan untuk individu

Kesimpulan

Pengembangan dan penyempurnaan Sikap mental bisa dimulai sejak usia dini dalam Latihan dasar. Dengan mengatur aturan bermain dan instruksi dalam latihan, kita bisa mendongkrak perkembangan aspek mental.

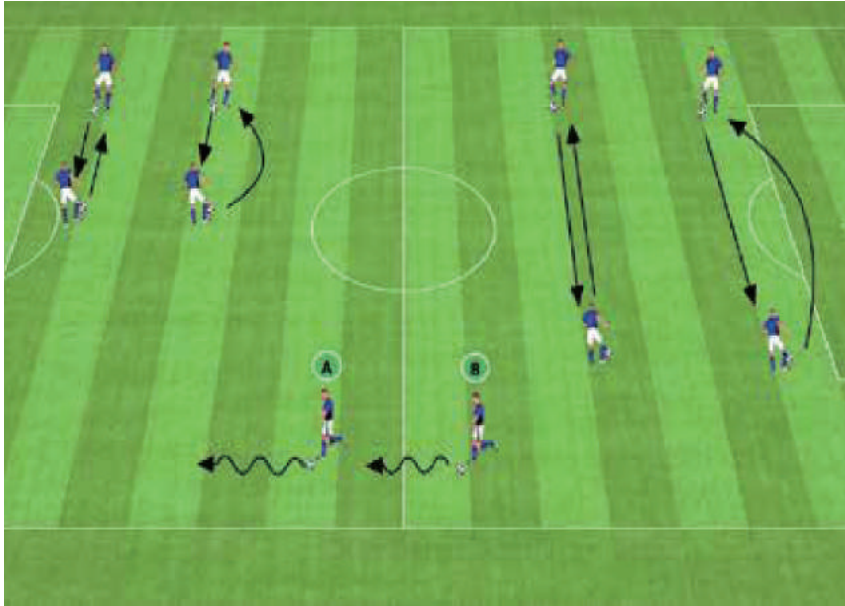
Masalah mental sering bersifat pribadi, yaitu mengapa kemajuan hanya bisa dilakukan melalui pekerjaan individu tertentu dalam jangka panjang

Pendidikan melalui sepak bola dan pengembangan kekuatan mental, di dalam dan di luar lapangan, tidak otomatis. Pelatih harus sadar bahwa tidak satu pun atau yang lainnya hanya berasal dari beberapa teori atau sesi pelatihan. Sama seperti taktik, teknik dan fisik butuh persiapan untuk kompetisi tingkat tinggi, sikap mental dan aspek kepribadian juga harus menjadi bagian integral dari perencanaan, organisasi dan kemajuan dari pelatihan selama bertahun-tahun, dan selalu menjadi bagian dari latihan di lapangan.

Pelatih harus siap secara sadar mendukung perkembangan anak muda dalam situasi nyata dan tetap bertahan serta bertanggung jawab, dalam kegiatannya, sesuai dengan target yang diberikan. Di sini, Pelatih harus menjadi pendidik dan berperilaku sama. Selama beraneka ragam tahapan pelatihan, pendidikan harus diberikan di saat latihan, terutama dalam latihan dasar, tapi pengembangan kekuatan mental dibutuhkan tempatkan lebih banyak di level umur menengah dan tinggi.



Bentuk Latihan Mental



Latihan konsentrasi

satu grup berisi dua pemain .

grup pertama melakukan passing bawah dengan jarak pendek, divariasikan sentuhannya

grup kedua passing dengan jarak menengah, kombinasi antara passing bawah dan passing atas.

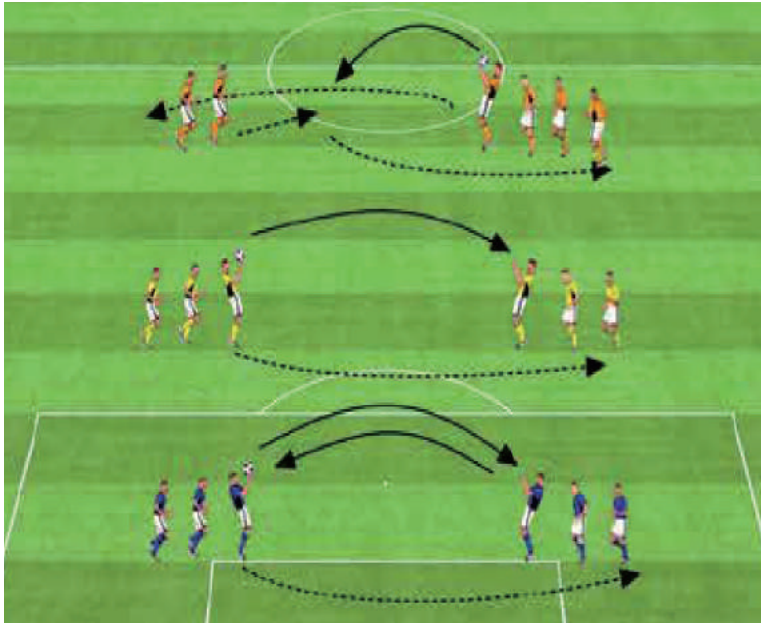
grup ketiga pemain a sebagai kaca pemain b, a bergerak melakukan dribbling, dan pemain b mengikuti

ketika sinyal ari pelatih dibunyikan, pemain bertukar grup.

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan

Bentuk Latihan Mental



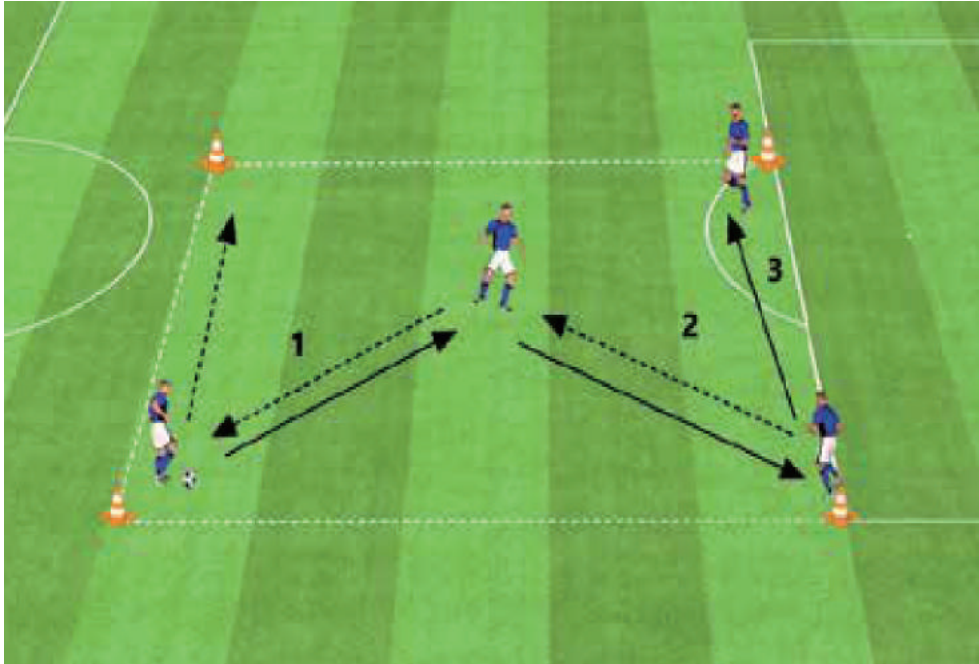
Latihan konsentrasi

dua grup berhadapan, diawali dengan gerakan melempar menggunakan tangan untuk level lebih sulit menggunakan kepala untuk memindahkan bola. setelah melakukan gerakan, pemain berlari menuju grup yang berada di depannya

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan

Bentuk Latihan Mental



Latihan kombinasi passing untuk konsentrasi dan kesadaran posisi

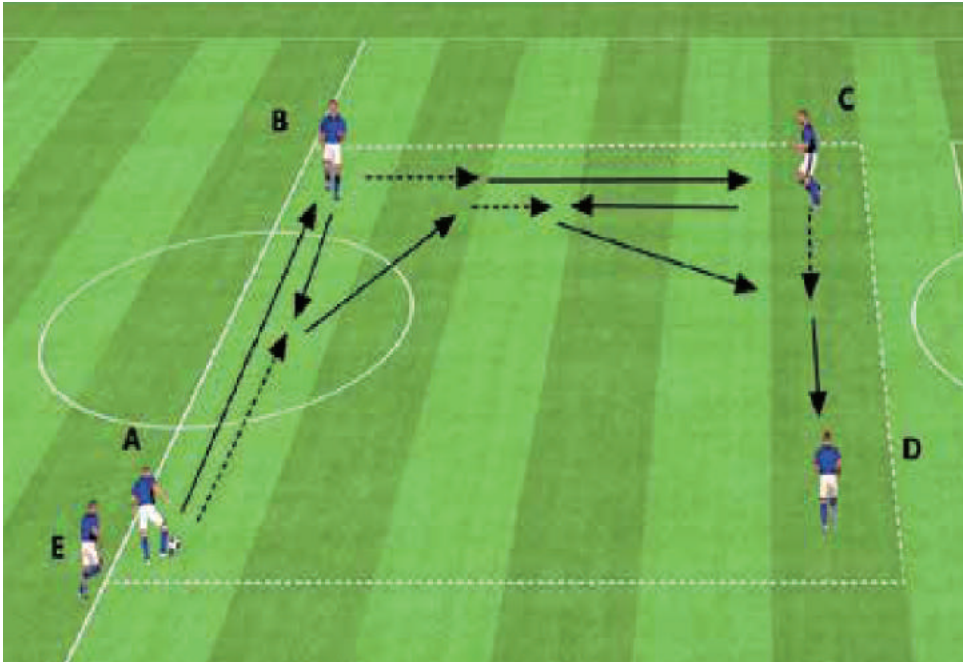
Pemain dalam satu grup melakukan kombinasi passing yang dapat dilihat pada gambar di atas.

konsentrasi dibutuhkan untuk mendapatkan akurasi passing
kesadaran posisi dibutuhkan agar mampu memberikan support ke teman yang menguasai bola.

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus perpindahan gerakan
3. akurasi

Bentuk Latihan Mental



Latihan kombinasi passing untuk menjaga konsentrasi

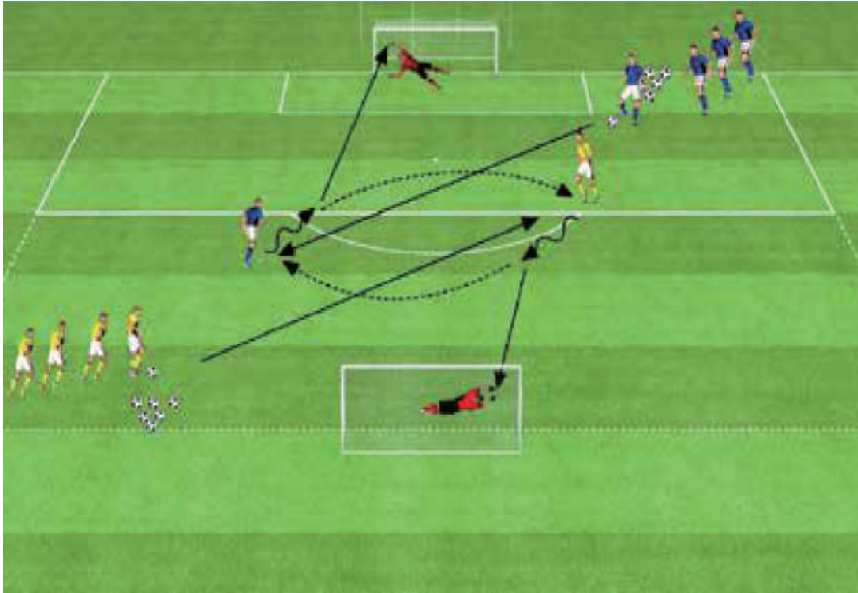
Pemain dalam satu grup melakukan kombinasi passing yang dapat dilihat pada gambar di atas.

kombinasi passing yang dimunculkan untuk melatih anak menjaga konsentrasi dalam permainan.

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus perpindahan gerakan
3. akurasi

Bentuk Latihan Mental



Latihan kombinasi teknik shooting untuk menghadapi tekanan

Pemain di bagi menjadi dua grup dengan dua penjaga gawang
pemain belajar menerima bola dan mendapatkan tekanan dari penjaga gawang untuk
mencetak gol

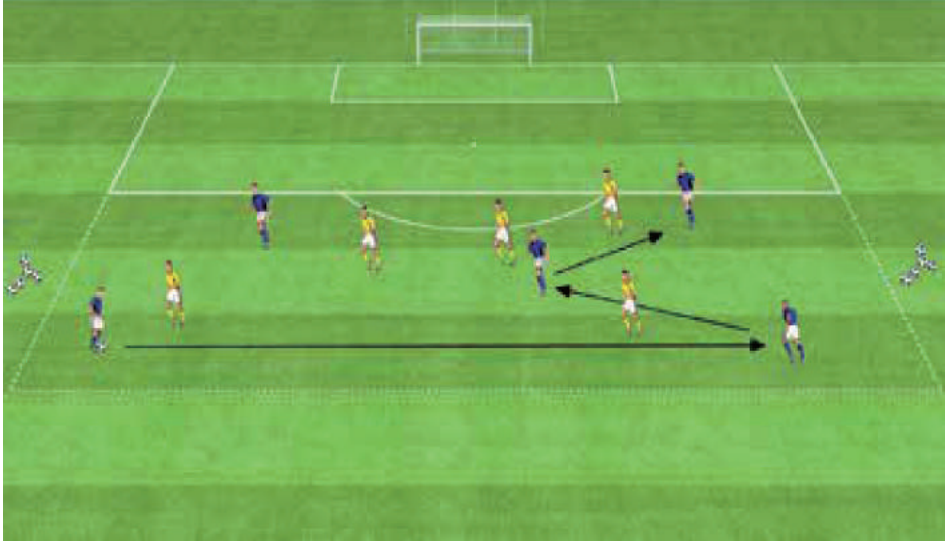
kombinasi passing yang dimunculkan untuk melatih anak menjaga
konsentrasi dalam permainan.

mencetak gol bertujuan untuk mengalahkan tekanan atau beban yang muncul dalam permainan

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus perpindahan gerakan
3. akurasi

Bentuk Latihan Mental



Latihan penguasaan bola untuk elatih kepercayaan diri

latihan 5 v s dengan ukuran lapangan 20 x 10m

satu grup berusaha menguasai bola, 5 menit awal lawan hanya membayangi tanpa memberikan tekanan agar pemain yang menguasai bola mampu percaya diri, kemudian bergantian

kemudian intensitas lawan yang aktif merebut bol ditambah, sampai level 5 v 5 aktif

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan teman
3. teknik dasar
4. pengambilan keputusan

Bentuk Latihan Mental



Skenario permainan untuk agresifitas, kontrol diri, dan kepercayaan diri

bermain 11 v 7, 11 menyerang dan 8 bertahan

pelatih memberikan waktu 5 menit untuk menyerang, apabila tidak berhasil mencetak gol pemain menyerang akan dikurangi satu

pemain bertahan apabila kebobolan, akan dikurangi satu pemain apabila mampu mencetak gol ditambah satu pemain

rencana tim, kerjasama, serta kemauan untuk berbuat yang terbaik muncul dalam latihan ini

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus aturan permainan
3. kerjasama

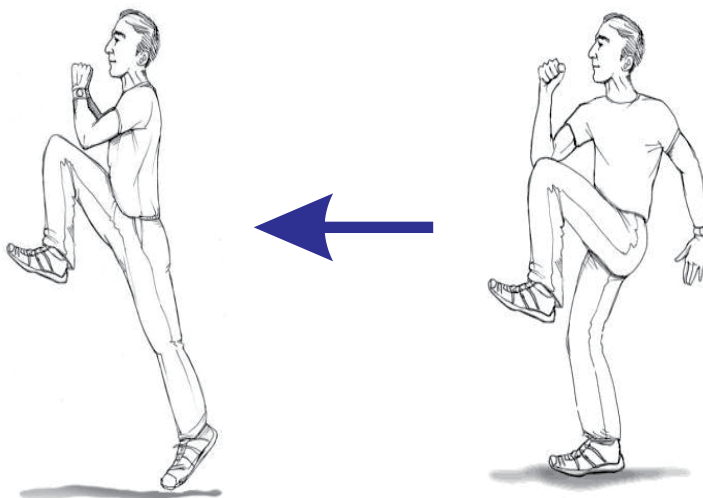
Pemanasan Dinamis

Pemanasan dinamis adalah bentuk rentang otot dengan gerak aktif yang direkomendasikan sebelum latihan dan pertandingan. Gerakan ini telah terbukti mengurangi kekentalan otot sambil meningkatkan aktivasi sistem saraf. Latihan pemanasan dinamis melibatkan bagian tubuh yang bergerak dan secara bertahap meningkatkan jangkauan, kecepatan gerakan, atau keduanya.

Peregangan dinamis terdiri dari gerakan kaki terkontrol dan lengan yang secara perlahan dan progresif menggerakkan otot dalam batas rentang gerak Anda. Peregangan dinamis menghindari gerakan tersentak-sentak dan memantul dan cenderung menggabungkan gerakan khusus olahraga, seperti lingkaran lengan, rotasi batang tubuh, tendangan layu, angkat lutut tinggi dan *lunges* (tanpa beban). Apabila dilakukan secara rutin pemanasan jenis ini akan membantu mempersiapkan otot Anda untuk berolahraga.



Gerakan Stretching Dinamis



Heep Knees

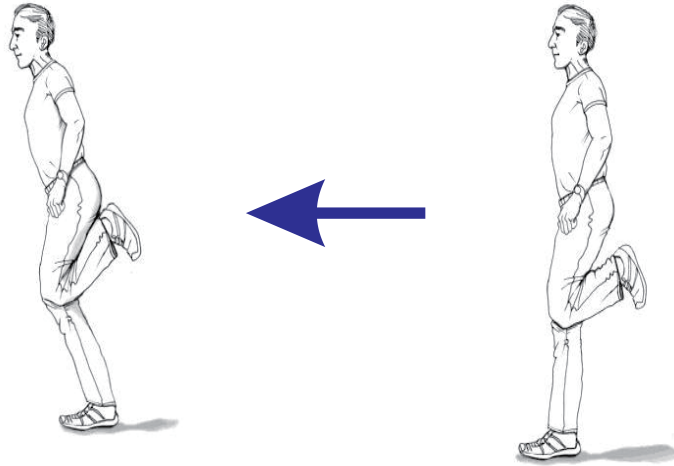
Gerakan pertama mengangkat paha rata dengan perut berjalan dua langkah kemudian angkat paha seperti gambar

gerakan ini akan melenturkan quadriceps dan otot punggung

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan tarikan pada otot

Gerakan Stretching Dinamis



Butt Kicks

Gerakan pertama mengangkat paha ke belakang berjalan dua langkah kemudian angkat paha seperti gambar sampai menyentuh pantat

gerakan ini akan melenturkan quadriceps, core, dan punggung

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan tarikan pada otot

Gerakan Stretching Dinamis



Lateral Lunges

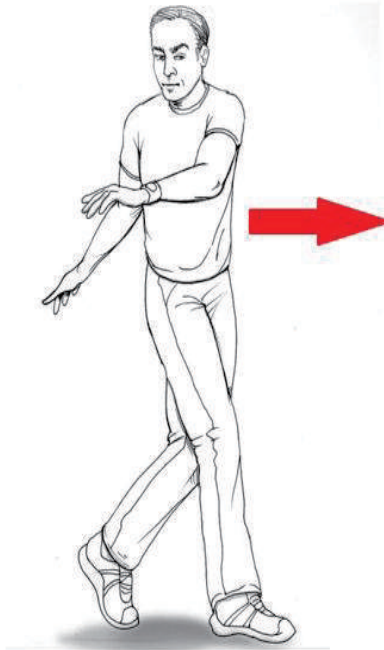
gerakan menurunkan paha hingga lurus dengan lutut, kemudian ditahan selama 5 detik dan bergeser ke samping.

gerakan ini akan menarik otot hamstring, quadriceps, core, dan punggung

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan tarikan pada otot

Gerakan Stretching Dinamis



Grapevine

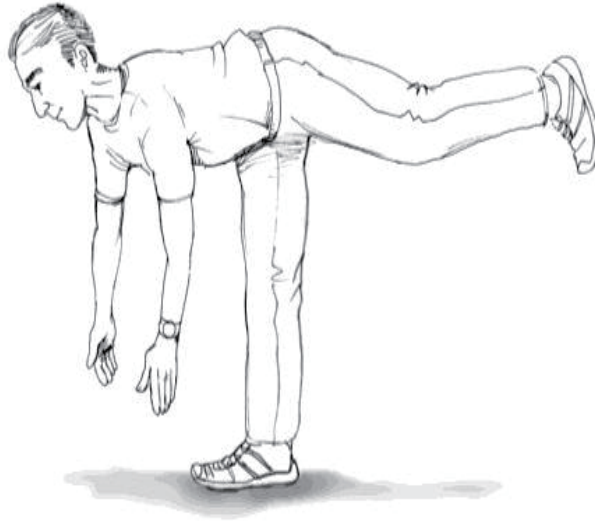
gerakan memutar pinggul dan di tahan 5 detik dan bergeser ke samping.

gerakan ini akan menarik otot core, dan punggung.

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan tarikan pada otot

Gerakan Stretching Dinamis



Deathlift walk

gerakan membungkuk untuk menarik kaki ke belakang lurus dengan posisi punggung dan di tahan 3 detik

gerakan ini akan menarik otot hamstring, core, dan gluteus.

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan tarikan pada otot

Gerakan Stretching Dinamis



Straight leg swing

gerakan membungkuk untuk mengayun kaki ke depan lurus dengan posisi erut dan di tahan 3 detik

gerakan ini akan menarik otot hamstring, dan perputaran sendi tungkai.

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan tarikan pada otot

Gerakan Stretching Dinamis



Lunges

gerakan menekuk lutut tetapi tidak menyentuh tanah kemudian posisi badan tegap menghadap kedepan, ditahan 3 detik kemudian bergantian kaki yang ditekuk.

gerakan ini akan menarik otot hamstring, quadriceps, dan kesetabilan core.

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan tarikan pada otot

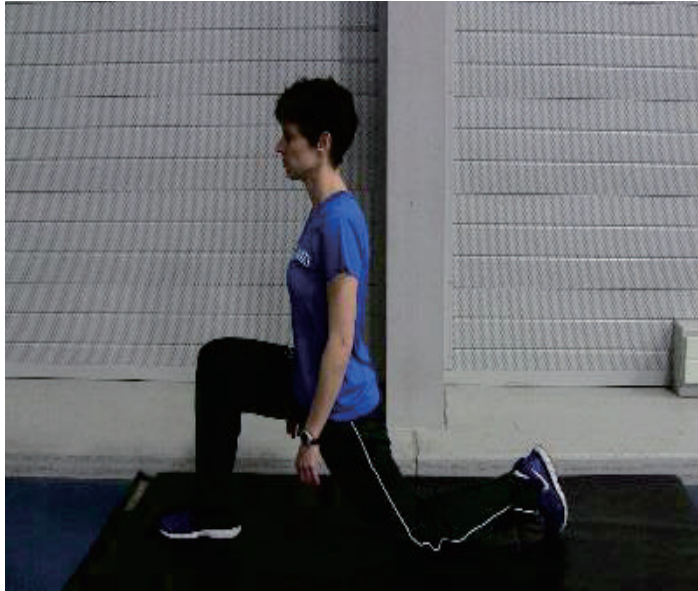
Pendinginan (*cooling down*)

Pendinginan adalah gerakan yang dianjurkan untuk dilakukan setelah melakukan kerja otot. di saat pemanasan menggunakan pemanasan dinamis, untuk pendinginan akan menggunakan gerakan statis. Peregangan yang maksimal di fase pendinginan dibutuhkan untuk melakukan tarikan otot maksimal setelah otot melakukan kedutan yang berulang kali. Dengan harapan kelenturan otot dapat tetap terjaga dan mampu meminimalisir resiko cedera otot.

Peregangan yang dilakukan dalam pendinginan akan berlangsung sekitar 20-30 detik di setiap gerakan. intensitas akan berlangsung lambat, dan penekanan lebih kepada tingkat kelenturan otot. pendinginan juga akan membantu proses *recovery* atlet. penekanan pendinginan harus dilakukan sejak usia dini agar anak-anak memiliki kelenturan otot yang baik. dengan kelenturan otot yang dimiliki, maka akan menentukan kemampuan atlet dalam menjalani sebuah kompetisi. Berikut adalah beberapa contoh gerakan dalam pendinginan sesuai target regangan otot.



Gerakan Pendinginan



Front Hip

gerakan menekuk lutut hingga menyentuh lantai dan mendorong badan untuk ke depan
20 hitungan
lakukan bergantian dengan kaki berikutnya.

gerakan ini akan menarik otot hamstring, dan quadriceps.

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan tarikan pada otot

Gerakan Pendinginan



Hamstring

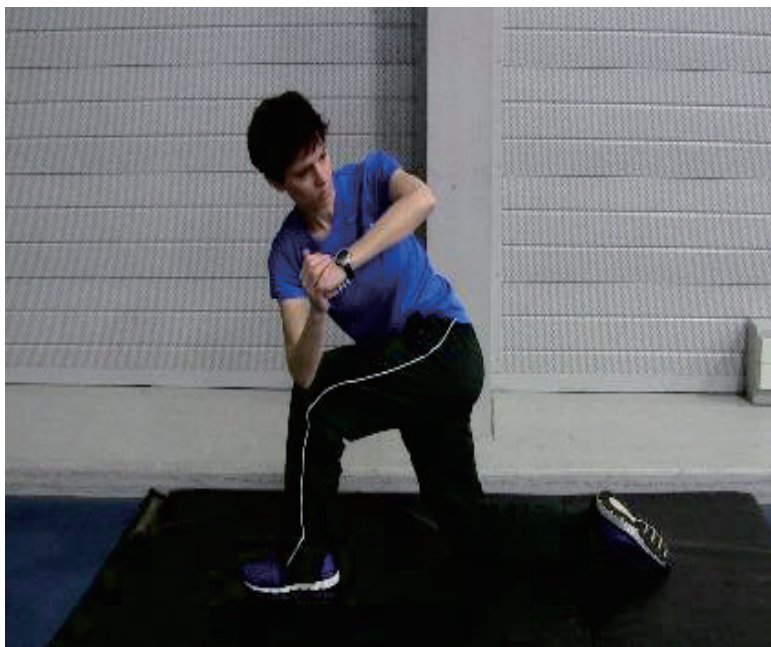
gerakan menekuk lutut hingga menyentuh lantai dan mendorong badan untuk ke depan

gerakan ini akan menarik otot hamstring.

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan tarikan pada otot

Gerakan Pendinginan



Trunk Hip

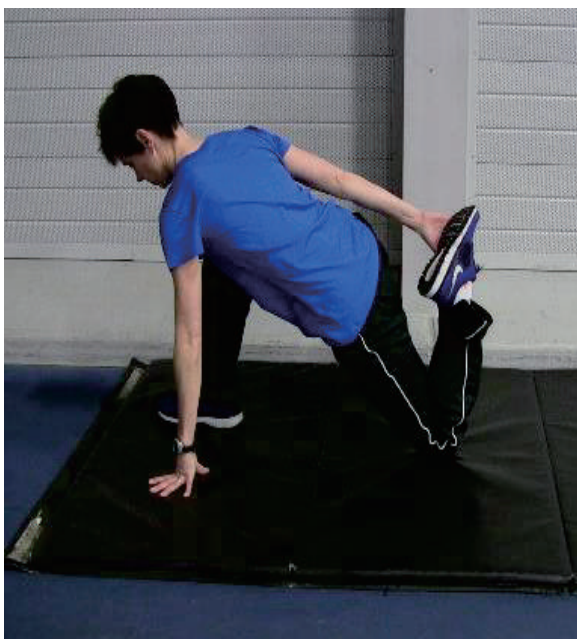
gerakan menekuk lutut hingga menyentuh lantai dan mendorong badan untuk ke samping ditahan selama 10-20 detik

gerakan ini akan menarik otot hamsdring dalam dan punggung.

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan tarikan pada otot

Gerakan Pendinginan



Quadriceps stretch

gerakan menekuk lutut hingga menyentuh lantai dan mendorong badan untuk menarik lutut sampai menyentuh pantat dan ditahan selama 10-20 detik

gerakan ini akan menarik otot quadricep dan core.

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan tarikan pada otot

Gerakan Pendinginan



Lying Quadriceps stretch

gerakan menekuk lutut hingga menyentuh lantai dan mendorong badan untuk menarik lutut sampai menyentuh pantat dan ditahan selama 10-20 detik

gerakan ini akan menarik otot quadricep dan core samping.

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan tarikan pada otot

Gerakan Pendinginan



Groin stretch

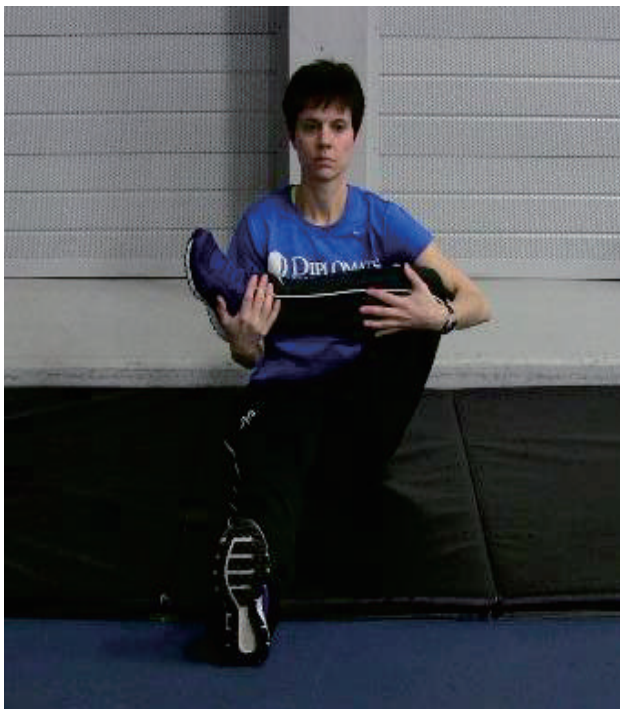
gerakan menekuk lutut hingga posisi pantat lurus dengan paha dengan posisi membuka siku di lutut ditahan selama 10-20 detik

gerakan ini akan menarik otot quadriceps dalam dan core.

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan tarikan pada otot

Gerakan Pendinginan



Seated Hip stretch

gerakan menekuk lutut ke depan dan diangkat menuju perut
siku di lutut ditahan selama 10-20 detik

gerakan ini akan menarik otot hamstring dan punggung.

Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan tarikan pada otot

Daftar Pustaka

Bangsbo. J (2007). *Aerobic and Anaerobic Training in Soccer* :
Institute of exercise and Sport Science
University of Copenhagen. Denmark

Hawwet. J (2010).
Dynamic Warm-up for Better Soccer Performance :
www.soccerathletics.com

Verheijn. R (1998). *Conditioning For Soccer* : Redswain. Netherland

____ (2016). *FIFA Youth Football*: FIFA. Swisterland

BIOGRAFI



Komarudin lahir di Cirebon pada tanggal 28 September 1974. Penulis menyelesaikan program Sarjana Pendidikan (S1) tahun 2000 pada Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, pada tahun 2011 telah menyelesaikan program Master of Arts (S2) pada Program Studi Psikologi Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Penulis menyelesaikan pendidikan Doktorat (S3) dari Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Saat ini penulis mengabdikan diri di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta sebagai dosen pengampu mata kuliah Psikologi Olahraga dan Permainan Sepakbola dengan pangkat Lektor Kepala. Penulis juga pernah berkarir sebagai Asisten Pelatih di Klub PERSIBA Bantul dan PSIM Yogyakarta dari tahun 2008 sampai dengan tahun 2012 sebelum akhirnya bertugas sebagai Pelatih Fisik Timnas Senior Indonesia pada Piala AFF 2012 dan Pra Piala Asia 2013. Pada tahun 2015 pernah berkarir sebagai pelatih fisik Persiram Raja Ampat dan pada tahun 2018 saat ini menjadi pelatih fisik PSS Sleman.

Beberapa course terkait sertifikasi pelatih fisik dan sepakbola yang pernah diikuti diantaranya adalah Strength and Conditioning course level 1 dan 2 dari Australian Strength and Conditioning Association (ASCA) dan C AFC Coaching Course dari PSSI. Karya ilmiah dan penelitian yang pernah dilakukan penulis diantaranya adalah Pengaruh Metode Small Sided Games dalam Penguasaan Keterampilan Sepakbola, Model Statistik Regresi dengan Variabel Non-Latihan sebagai Prediktor Kapasitas Aerobik (VO₂ Max), Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola, dan Interaksi Sosial Antar Pemain Sepakbola (Suatu Pendekatan Ethno-Fenomenology), serta Agresivitas Pemain Sepakbola (Studi Fenomenologi Kekerasan Dalam Sepakbola di Indonesia Super League). Selain mengajar dan meneliti, penulis juga aktif dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat.

METODE LATIHAN FISIK DAN MENTAL SEPAKBOLA USIA MUDA

Persiapan kondisi fisik semakin penting dalam permainan sepakbola, bukan hanya terjadi dan terbukti di tingkat profesional saja, tetapi juga terjadi di tingkat usia muda. Tidak hanya di level Internasional, tapi juga di tingkat Nasional di sebagian besar negara yang melakukan pembinaan sepakbola meningkat dalam beberapa tahun terakhir.

Peningkatan ini terjadi dikarenakan persiapan untuk pengembangan kondisi fisik pemain muda dilakukan lebih awal berdasarkan pada penelitian ilmiah dan pendekatan metodologis yang disesuaikan berbagai tahap perkembangan pemain usia muda.



UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY

Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Tlp : 0274-589346

Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)