BUNDESLIGA

COMMON GROUND

BUNDESLIGA COMMON GROUND PLAYBOOK

EDITION **2024/25**

EA SPORTS FC

EA SPORTS FC FUTURES

BUNDESLIGA
DERBYSTAR
COMMON GROUND

DAFTAR ISI

1 **KATA PENGANTAR** Halaman 04

2 **TENTANG COMMON GROUND / TENTANG EA FC FUTURES** Halaman 05

3 **PENDEKATAN UMUM** Halaman 06

4 **FORMAT UMUM LATIHAN** Halaman 07

5 **ISI PLAYBOOK** Halaman 08

6 **PANDUAN MINGGUAN** Halaman 09

KATA PENGANTAR

Dengan visi bersama untuk menghidupkan kembali lapangan sepakbola di seluruh dunia dan menciptakan klinik edukasi rutin bagi anak-anak, dua nama besar di dunia olahraga telah bergabung untuk menciptakan dampak yang berkelanjutan. BUNDESLIGA dan EA SPORTS FC bekerja sama mengembangkan siklus klinik selama 8 minggu, yang dirancang untuk membekali anak-anak dengan keterampilan sepakbola yang berharga sekaligus mendorong pertumbuhan pribadi di luar lapangan.

Melalui inisiatif ini, kami bertujuan untuk menyatukan komunitas, mempromosikan aktivitas fisik, serta menumbuhkan rasa memiliki yang kuat di lingkungan setempat. Dengan menghadirkan kegembiraan dan peluang yang bermakna bagi anak-anak di seluruh dunia, lapangan yang telah direnovasi ini akan menjadi tidak hanya ruang yang aman bagi para atlet muda, tetapi juga pusat yang hidup untuk keterlibatan komunitas dan berbagai kegiatan.

Playbook ini merangkum kerangka kerja untuk siklus klinik 8 minggu, yang berfungsi sebagai cetak biru untuk proyek-proyek di masa depan. Namun, kami mendorong Anda untuk menyesuaikannya agar selaras dengan pendekatan latihan Anda, kebutuhan unik anak-anak, infrastruktur lokal, dan semangat komunitas. Mari bersama-sama menjadikan setiap siklus klinik sebagai pengalaman yang menyenangkan, dinamis, dan tak terlupakan, yang merayakan keindahan dan kekuatan sepakbola yang mampu menyatukan.

"Kami di Bundesliga International percaya bahwa sepakbola lebih dari sekadar permainan—ini adalah alat yang kuat untuk pertumbuhan, pembelajaran, dan menyatukan orang-orang. Itulah sebabnya kami sangat senang dapat menemukan mitra hebat dalam EA SPORTS FC, untuk memperluas jangkauan dan peluang yang telah dimulai oleh proyek Bundesliga Common Ground. Bersama-sama, kita dapat menawarkan kepada anak-anak dan komunitas di seluruh dunia kesempatan untuk tumbuh melalui olahraga dan mengembangkan keterampilan hidup, yang akan menciptakan perubahan positif dalam kehidupan mereka sendiri dan di luar itu."

Peer Naubert
CMO of Bundesliga International

"Kami sangat bangga dapat bekerja sama dengan Bundesliga dalam proyek Common Ground, dan melihat latihan online kami terintegrasi dalam klinik 8 minggu yang dilaksanakan di lapangan baru yang indah ini. Sepakbola membawa begitu banyak kegembiraan, tetapi juga memiliki manfaat tak terbatas yang berkaitan dengan pengembangan keterampilan hidup yang dapat diterapkan di berbagai aspek—seperti kerja sama tim, disiplin, dan rasa hormat—serta dampak positif bagi kesehatan mental dan fisik. Kami berharap anak-anak muda yang mengikuti klinik ini dapat belajar, berkembang, dan yang paling penting, bersenang-senang."

James Salmon
Senior Director of Franchise Activation, EA SPORTS FC

TENTANG COMMON GROUND

Inisiatif BUNDESLIGA COMMON GROUND bertujuan untuk mengembangkan talenta muda dan memperkuat ikatan antara para penggemar Bundesliga, khususnya di komunitas yang kurang mendapatkan perhatian. Melalui Common Ground, budaya sepakbola unik milik Bundesliga dihidupkan, menciptakan dan mendukung ruang-ruang aman di mana penggemar dari berbagai latar belakang dapat berkumpul, terhubung, dan menikmati sepakbola dalam bentuknya yang paling murni.

Proyek ini diluncurkan pada musim 2022-23, dengan merenovasi dan merevitalisasi lapangan sepakbola di berbagai belahan dunia. Bekerja sama dengan mitra lokal dan komunitas setempat, lapangan-lapangan telah direvitalisasi di Lagos (Nigeria), Mexico City (Meksiko), Rio de Janeiro (Brasil), Buenos Aires (Argentina), New York (Amerika Serikat), Jakarta (Indonesia), Berlin (Jerman), dan Zabrze (Polandia).
Tujuan jangka panjangnya adalah memastikan tersedianya ruang aman bagi komunitas lokal, yang berfungsi sebagai pusat kegiatan komunitas, sekaligus menjadi titik kontak nyata bagi basis penggemar Bundesliga terbesar di seluruh dunia. Setiap lapangan akan diserahkan kepada otoritas lokal terkait, agar dapat digunakan oleh klub olahraga dan organisasi setempat.

Selain itu, klub-klub Bundesliga akan terus berinvestasi di sepakbola akar rumput, menyelenggarakan sesi pelatihan serta acara nonton bareng Bundesliga, dengan tujuan menginspirasi generasi muda untuk aktif dan menikmati olahraga.

TENTANG EA FC FUTURES

Ketika kami meluncurkan merek EA SPORTS FC pada tahun 2023, kami ingin memastikan bahwa ini benar-benar menjadi simbol perubahan, bukan sekadar pergantian simbol. Kami menyadari bahwa kami memiliki peluang luar biasa—sekaligus tanggung jawab—untuk memanfaatkan kekuatan platform kami, inovasi produk kami, serta jaringan mitra kami yang luas untuk membantu menginspirasi partisipasi dan kecintaan terhadap permainan ini bagi generasi berikutnya. Dari sinilah lahir FC FUTURES, sebuah inisiatif jangka panjang kami untuk berinvestasi di sepakbola tingkat komunitas secara global.

Hingga saat ini, program ini telah mengembangkan 12 lapangan di berbagai belahan dunia, mulai dari South London hingga Sydney, untuk memastikan komunitas memiliki ruang yang aman untuk bermain, berinvestasi dalam 15 program mitra dengan tujuan bersama untuk memberikan kembali kepada ‘The World’s Game’, serta menyumbangkan peralatan bermain agar anak-anak dan remaja memiliki sarana yang dibutuhkan untuk mengakses sepakbola, yang telah memberikan manfaat bagi lebih dari 170.000 orang dalam tahun pertama inisiatif ini.

Kami juga telah mengembangkan ‘FC FUTURES Academy’, sebuah perpustakaan daring latihan sepakbola yang dapat diakses secara gratis untuk para pelatih gunakan dalam sesi latihan sehari-hari mereka. Latihan-latihan ini menggabungkan cuplikan dari permainan dengan panduan pelatihan dari para ahli, sehingga mengaburkan batas antara sepakbola fisik dan digital, menciptakan cara inovatif untuk melibatkan generasi muda dan meningkatkan kualitas latihan sepakbola.

PENDEKATAN UMUM

DENGAN SEPAKBOLA SEBAGAI INTI, KAMI MEMBANGUN JEMBATAN MENUJU NILAI-NILAI KEHIDUPAN UMUM YANG BERLAKU DI DALAM DAN DI LUAR LAPANGAN.

Dengan menggabungkan nilai-nilai kehidupan tersebut ke dalam latihan sepakbola, anak-anak dapat mengalaminya dalam konteks permainan, sehingga lebih mudah dan menyenangkan untuk memahami serta menerapkan nilai-nilai tersebut, baik di dalam maupun di luar lapangan. Karena nilai-nilai ini juga penting bagi perkembangan umum mereka, maka nilai-nilai ini telah didefinisikan berdasarkan kebutuhan anak-anak dan diintegrasikan ke dalam siklus klinik 8 minggu.
Setiap minggu akan menyoroti salah satu dari 8 nilai kehidupan ini, yang menjadi dasar kerangka kerja pelatihan.

KERJA SAMA TIM
RASA KEBERSAMAAN

Kekuatan dari tindakan bersama dalam sebuah tim, melampaui keberhasilan individu.

KETEKUNAN
TETAP KUAT, TERUS MAJU

Berusaha mencapai tujuan, bahkan ketika menghadapi kesulitan.

(PERCAYA DIRI) & KEPERCAYAAN DIRI
INI AKU, AKU BISA MELAKUKANNYA

Perasaan percaya, baik pada diri sendiri, tim, maupun hasil yang positif.

KREATIVITAS
PERSPEKTIF BARU, IDE BARU

Kemampuan untuk menciptakan atau menggunakan ide-ide orisinal dan tidak biasa dalam bermain.

TANGGUNG JAWAB
AMBIL PERANMU

Memiliki peran, baik dalam tim maupun di atas lapangan.

RASA HORMAT & FAIR PLAY
SIKAP YANG TEPAT

Memperlakukan orang lain seperti kita ingin diperlakukan.

DISIPLIN
LATIH DIRIMU SENDIRI

Mengendalikan perilaku diri dengan hati-hati.

PENETAPAN TUJUAN
TITIK FOKUS

Mengetahui apa yang ingin dicapai dan langkah-langkah yang harus diambil untuk mencapainya.

FORMAT UMUM LATIHAN

SETIAP MINGGU AKAN DIADAKAN SESI LATIHAN SELAMA 90 MENIT, MENGIKUTI FORMAT YANG SAMA, DENGAN MENYOROTI NILAI KEHIDUPAN YANG BERBEDA SETIAP MINGGUNYA MELALUI LATIHAN KHUSUS DARI EA FC FUTURES.

Setelah sesi latihan, akan dilanjutkan dengan sesi dampak (impact session). Sesi ini diorganisir bersama mitra lokal untuk memastikan nilai-nilai kehidupan tersebut diterapkan dalam konteks komunitas setempat.

BAGIAN 1

PENGENALAN NILAI KEHIDUPAN MELALUI KEGIATAN PEMANASAN

Pengenalan nilai kehidupan oleh pelatih.
Permainan atau latihan singkat yang disesuaikan dengan nilai kehidupan yang ingin dikenalkan, agar anak-anak memahami makna dari nilai tersebut.

Dilakukan selama 5 - 10 menit di awal setiap sesi latihan.

BAGIAN 2

LATIHAN DRILL EA FUTURES

Setiap minggu, latihan drill yang berbeda dari EA FUTURES ACADEMY untuk menerapkan nilai kehidupan tersebut di dalam permainan.

BAGIAN 3

SESI LATIHAN UNTUK MENERAPKAN DRILL DI LAPANGAN

Elemen latihan yang membantu anak-anak menerapkan keterampilan yang telah dipelajari ke dalam permainan di lapangan.
Sesi ini dapat disesuaikan secara individual dan dirancang untuk meningkatkan keterampilan sepakbola.

BAGIAN 4

SESI DAMPAK UNTUK MENERAPKAN NILAI KEHIDUPAN DI LUAR LAPANGAN

Sesi workshop yang dilakukan setelah latihan, diorganisir oleh mitra lokal untuk menyoroti pertumbuhan pribadi melalui berbagai format kegiatan.

ISI PLAYBOOK

Di dalam playbook ini, Anda dapat menemukan pendekatan umum siklus klinik beserta panduan yang lebih rinci untuk mengaktifkan setiap minggunya.

MINGGU 1
KERJA SAMA TIM
PERTAHANAN BERLEBIH

MINGGU 2
KETEKUNAN
SERANGAN CEPAT BERUNTUN

MINGGU 3
(PERCAYA DIRI) & KEPERCAYAAN DIRI
TERUS BERGERAK

MINGGU 4
KREATIVITAS
BERMAIN UMPAN TEROBOSAN

MINGGU 5
TANGGUNG JAWAB
MENGALAHKAN LAWAN & UMPAN SILANG

MINGGU 6
RASA HORMAT & FAIR PLAY
GELOMBANG 2 LAWAN 1

MINGGU 7
DISIPLIN
TANTANGAN DRIBEL

MINGGU 8
PENETAPAN TUJUAN
TENDANGAN BEBAS

BUNDESLIGA

COMMON GROUND

AYO BERMAIN BERSAMA

EA SPORTS FC

EA SPORTS FC FUTURES

MINGGU 1

KERJA SAMA TIM

KEGIATAN PEMANASAN 1

SIMPUL GORDIAN

Tantang para peserta untuk menyelesaikan tugas yang kompleks secara bersama-sama. Kegiatan ini membutuhkan komunikasi yang baik, kesabaran, dan partisipasi aktif dari semua peserta.

PERSIAPAN

Semua peserta menutup mata dan berjalan menuju tengah lingkaran dengan tangan terulur ke depan.

Setiap peserta memegang tangan peserta lain dengan tangan kanan mereka (tidak boleh memegang tangan orang yang berdiri di sebelahnya).

Kemudian, setiap peserta memegang tangan orang yang berbeda dengan tangan kiri mereka (juga bukan orang di sebelahnya).

Setelah semua peserta saling terhubung, kelompok mulai mencoba melepaskan simpul tersebut tanpa melepaskan tangan.

Setiap peserta harus berkontribusi secara aktif, mengoordinasikan gerakan mereka dengan seluruh kelompok — kesabaran dan kerja sama adalah kunci.

Simpul dianggap terurai ketika semua peserta kembali dalam formasi lingkaran atau garis yang teratur, dengan tangan kembali pada posisi semula.

REFLEKSI

Diskusikan dengan kelompok bagaimana perasaan mereka selama aktivitas dan tantangan apa saja yang mereka hadapi.

KEGIATAN PEMANASAN 2

MEMBALIK KAIN

Untuk memperkuat kerja sama tim dan komunikasi, kelompok harus bekerja sama untuk membalikkan kain besar tanpa kehilangan kontak dengannya. Latihan ini menekankan kepercayaan, koordinasi, dan kolaborasi.

PERSIAPAN

Letakkan kain besar di atas tanah, cukup besar untuk menampung semua peserta berdiri di atasnya secara bersamaan.

PROCEDURE AND RULES

Kelompok berdiri bersama di atas kain, memastikan semua peserta memiliki ruang yang cukup untuk bergerak.

Tugasnya adalah membalik kain sepenuhnya tanpa ada yang melangkah keluar dari kain atau menyentuh tanah.

Peserta harus tetap dalam kontak langsung dengan kain sepanjang kegiatan.

Untuk menambah elemen tantangan, tetapkan batas waktu untuk menyelesaikan tugas.

Kegiatan dianggap selesai ketika kain berhasil dibalik sepenuhnya, dan semua peserta masih berdiri di atas kain tanpa ada yang menyentuh tanah.

REFLEKSI

Diskusikan bersama kelompok bagaimana mereka menemukan solusi dan bagaimana mereka bekerja sama dalam menyelesaikan tugas.

KEGIATAN PEMANASAN 3

BOLA PENOLONG

Mendorong kerja sama tim melalui permainan kejar-kejaran, dengan menekankan pentingnya saling membantu dalam situasi yang menantang.

PERSIAPAN

Tandai area bermain, siapkan dua atau tiga bola, dan tunjuk 1-2 orang sebagai pengejar.

PROSEDUR DAN ATURAN

Pengejar yang ditunjuk mencoba menangkap pemain lain yang bebas bergerak di dalam area bermain untuk menghindari disentuh.

Jika seorang pemain yang dikejar dalam kesulitan, pemain lain dapat menendang atau mengoper bola kepadanya. Begitu pemain yang dikejar memiliki bola di kakinya, mereka tidak dapat disentuh.

Tujuan permainan adalah agar para pemain saling mendukung dan membantu rekan satu tim keluar dari situasi sulit.

Permainan berakhir ketika semua pemain telah disentuh atau ketika batas waktu yang ditentukan tercapai.

REFLEKSI

Diskusikan bersama kelompok tentang apa artinya saling mendukung dalam situasi yang menantang.

MINGGU 1 KERJA SAMA TIM

LATIHAN EA FUTURES

PERTAHANAN MELAWAN

TUJUAN

Kami akan menunjukkan cara bekerja sama dengan rekan satu tim untuk menunda pergerakan lawan, menciptakan tekanan, dan pada akhirnya merebut kembali bola untuk melancarkan serangan balik.

Kita mulai dengan dua penyerang yang mencoba mencetak gol melawan satu bek. Seiring latihan berlangsung, kita akan menambah jumlah pemain di kedua sisi.

PERALATAN

4 penyerang
3 bek
2 penjaga gawang
2 gawang
1 bola

TIP 1

Kunci dari latihan ini adalah bentuk dan organisasi tim. Segera dekati bola untuk menciptakan tekanan tinggi (high press), menunda pergerakan lawan, dan membuat mereka berada di bawah tekanan.

TIP 2

Sekarang kamu sudah berada dalam posisi yang benar dan telah menciptakan tekanan, jangan merusaknya dengan terlalu agresif atau terburu-buru. Bersabarlah, antisipasi umpan berikutnya, dan selalu siap bereaksi.

TIP 3

Dengan pilihan yang terbatas, pemain lawan yang menguasai bola lebih mungkin melakukan kesalahan. Inilah momen di mana kamu bisa memaksa mereka melakukan kesalahan dan mengambil kesempatan untuk merebut bola.

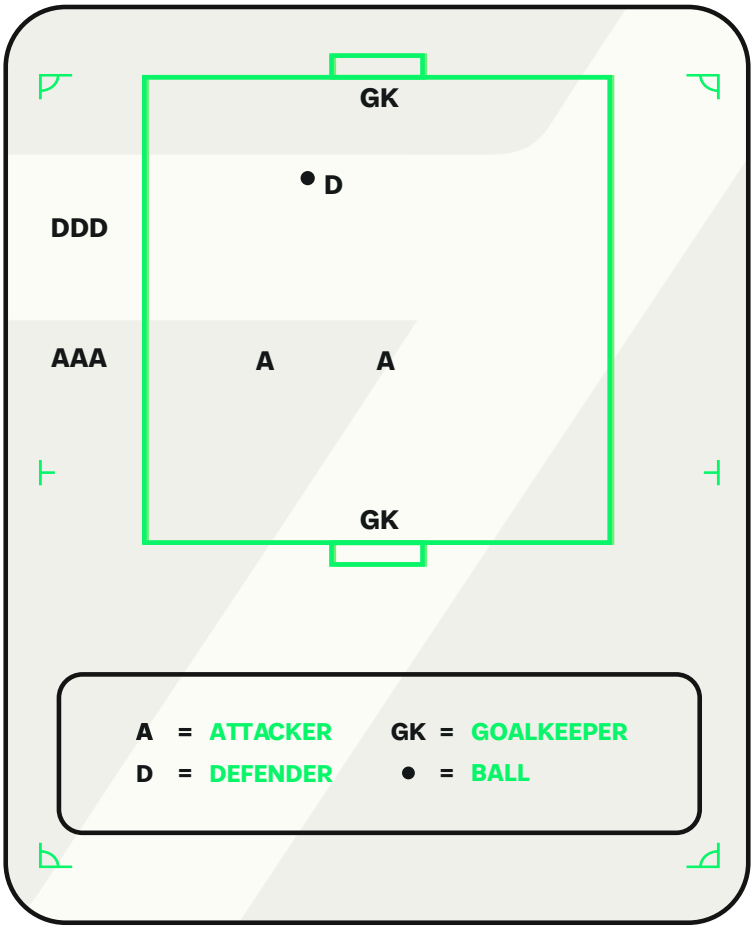
TIP 4

Setelah berhasil merebut bola, saatnya melancarkan serangan balik. Bermainlah dengan percaya diri, ambil peluang untuk menembak langsung ke gawang atau oper ke rekan tim yang berada di posisi lebih baik untuk mencetak gol.

MINGGU 1 KERJA SAMA TIM

LATIHAN EA FUTURES

PERTAHANAN MELAWAN



PENGEMBANGAN LATIHAN

- Tambahkan jumlah pemain.
- Ingat untuk melakukan rotasi pemain.
- Kembangkan latihan menjadi permainan dengan jumlah pemain kecil (small-sided game).

MINGGU 2
KETEKUNAN

KEGIATAN PEMANASAN 1

LOMBA LARI ESTAFET

Aktivitas ini menunjukkan kepada peserta bahwa ketekunan sangat penting untuk mengatasi berbagai rintangan.

PERSIAPAN

Susun lintasan lari dengan beberapa rintangan (hurdles).

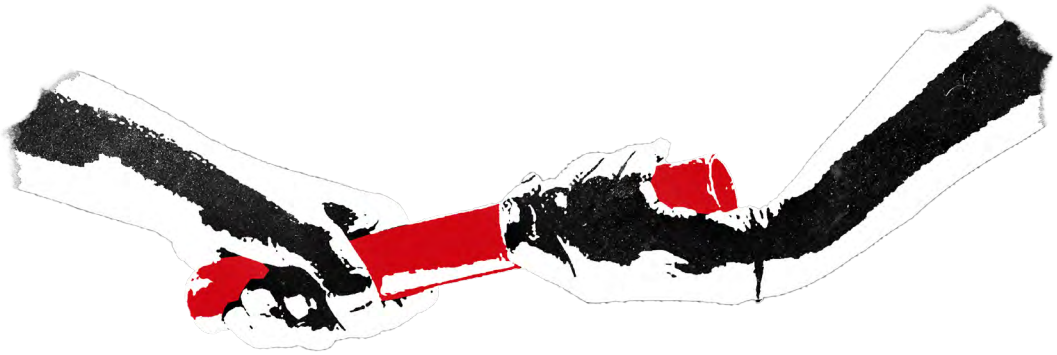
Bagi kelompok menjadi beberapa tim, dan berikan masing-masing tim sebuah tongkat estafet.

ABLAUF UND REGELN

Peserta secara bergantian melewati lintasan rintangan dan memberikan tongkat estafet kepada rekan tim berikutnya.

Setelah tongkat estafet diberikan, peserta berikutnya juga menyelesaikan lintasan yang sama.

Aktivitas berakhir ketika seluruh anggota tim berhasil mencapai garis finis.



REFLEKSI

Diskusikan bersama kelompok mengenai arti mengatasi rintangan dan pentingnya ketekunan dalam proses tersebut.

KEGIATAN PEMANASAN 2

TANTANGAN KESEIMBANGAN

Aktivitas ini memberikan pengalaman langsung kepada peserta tentang bagaimana ketekunan memberikan hasil, menekankan prinsip bahwa "latihan membuat sempurna."

PERSIAPAN

Pilih permukaan atau objek yang stabil dan aman untuk digunakan peserta menjaga keseimbangan.

ABLAUF UND REGELN

Setiap peserta berdiri dengan satu kaki dan berusaha menjaga keseimbangan.

Jika kehilangan keseimbangan atau jatuh, peserta harus memulai kembali.

Pelatih dapat menambahkan tantangan tambahan, seperti tepukan tangan atau suara ketukan, untuk meningkatkan tingkat kesulitan.

Aktivitas berakhir ketika peserta berhasil menjaga keseimbangan selama durasi yang ditentukan (sekitar 1 menit).

REFLEKSI

Diskusikan bersama peserta mengenai perasaan mereka selama aktivitas ini serta pengalaman mereka dalam mempertahankan ketekunan.

LATIHAN EA FUTURES

PENYELESAIAN CEPAT

TUJUAN

Kamu akan melakukan berbagai tembakan dari sudut yang berbeda secara berurutan dengan cepat.

Latihan ini akan mengembangkan kesadaran situasional, kemampuan antisipasi, dan tentu saja, kemampuan penyelesaian akhir (finishing) kamu.

PERALATAN

5 pemain penyerang
5 pemain bertahan
4 cone
1 manekin
1 gawang
1 bola

TIP 1

Jenis tembakan pertama yang akan kita lakukan adalah menembak sambil berlari. Dribble dengan kecepatan tinggi melewati manekin ke area yang sudah ditandai, lalu lakukan tembakan ke gawang dengan tenaga. Pastikan tembakanmu tepat sasaran, dan usahakan mengincar salah satu sudut gawang.

TIP 2

Selanjutnya, bola akan diberikan dari sisi kanan. Tetap waspada, siaga, dan atur posisi tubuhmu agar siap menerima umpan dan membuka ruang ke arah gawang. Lakukan penyelesaian (finishing) langsung tanpa kontrol, atau ambil satu sentuhan untuk mengatur posisi jika diperlukan.

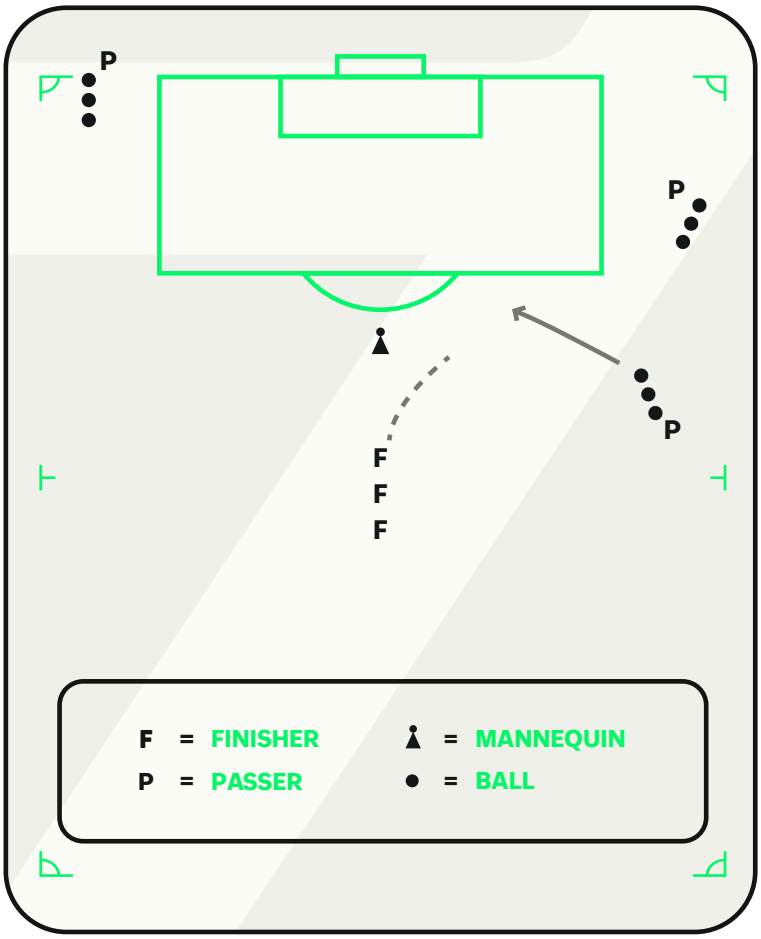
TIP 3

Umpan berikutnya akan datang dari sisi kiri, jadi kembali atur posisi tubuhmu agar bisa membuka sudut ke arah gawang saat bola datang. Bidik sudut yang berbeda dari tembakan sebelumnya dan variasikan jenis finishing-mu. Jika sebelumnya kamu mengambil sentuhan kontrol, kali ini coba tembak langsung tanpa sentuhan tambahan.

MINGGU 2 KETEKUNAN

LATIHAN EA FUTURES

PENYELESAIAN CEPAT



PENGEMBANGAN LATIHAN

- Tambahkan penjaga gawang dan ganti manekin dengan pemain bertahan.
- Ubah sudut umpan dengan menggunakan sisi kiri dan kanan lapangan.
- Ingat untuk memutar giliran penembak dan pemain pengumpan.
- Tambahkan jumlah penyerang dan pemain bertahan.

MINGGU 3
(KEPERCAYAAN DIRI)

KEGIATAN PEMANASAN 1

BANDUL MANUSIA

Aktivitas ini dirancang untuk membangun kepercayaan di dalam kelompok.

PERSIAPAN

Kelompok membentuk lingkaran, dengan satu orang berdiri di tengah.

Peserta lainnya membentuk lingkaran mengelilingi orang di tengah.

PROSEDUR DAN ATURAN

Orang yang berada di tengah menutup mata, menyilangkan tangan di dada, dan merilekskan tubuhnya.

Peserta lain memposisikan diri untuk menangkap orang di tengah dengan aman.

Orang di tengah perlahan dan hati-hati menjatuhkan tubuhnya ke belakang, ke depan, atau ke samping, mempercayai kelompok untuk menangkapnya dengan aman.

Setelah setiap putaran, orang di tengah berganti dengan peserta lain.

Tekankan bahwa bercanda atau tidak serius dalam aktivitas ini tidak diperbolehkan, karena dapat menyebabkan cedera dan merusak kepercayaan orang yang berada di tengah.

Aktivitas berakhir setelah semua peserta mendapat giliran di tengah.

REFLEKSI

Diskusikan dengan kelompok bagaimana perasaan mereka selama aktivitas berlangsung.

KEGIATAN PEMANASAN 2

LARI TEROWONGAN

Aktivitas ini membangun kepercayaan dalam kelompok dan mendorong kerja sama tim.

PERSIAPAN

Kelompok membentuk dua barisan yang saling berhadapan, menciptakan “terowongan” dengan tangan mereka yang terulur ke depan.

Satu orang dipilih untuk berlari melewati terowongan.

PROSEDUR DAN ATURAN

Orang yang dipilih berlari menuju terowongan. Saat mereka mendekat, kelompok menciptakan “gelombang” dengan mengangkat tangan ke atas secara berurutan, memungkinkan pelari melewati terowongan dengan aman.

Pelari harus mempercayai kelompok untuk mengangkat tangan tepat waktu agar tidak terjadi tabrakan atau cedera.

Setelah setiap putaran, pelari diganti sehingga semua peserta mendapat giliran.

Aktivitas berakhir setelah setiap peserta telah berlari melalui terowongan.

REFLEKSI

Diskusikan dengan kelompok bagaimana perasaan mereka selama aktivitas ini, baik sebagai pelari maupun sebagai bagian dari kelompok yang membuat terowongan.

KEGIATAN PEMANASAN 3

BATU, GUNTING, KERTAS — DENGAN SORAKAN

Aktivitas ini membangun kepercayaan dalam kelompok dan mendorong kerja sama tim.

PERSIAPAN

Pasangkan peserta untuk memainkan beberapa ronde “Batu, Gunting, Kertas”.
Tidak ada tim tetap yang dibentuk; semua peserta awalnya bersaing satu lawan satu.

PROSEDUR DAN ATURAN

Dua peserta saling berhadapan dalam ronde “Batu, Gunting, Kertas”, bermain hingga salah satu meraih tiga poin kemenangan.

Peserta yang kalah menjadi pendukung (fans) peserta yang menang, menyemangati mereka saat mencari lawan baru.

Proses ini terus berlanjut hingga hanya tersisa dua peserta.

Dua peserta terakhir bertanding di babak final, masing-masing didukung oleh kelompok pendukung mereka.

Permainan berakhir saat satu pemenang akhir dinyatakan.

REFLEKSI

Diskusikan dengan kelompok bagaimana perasaan mereka saat memberikan atau menerima sorakan. Apakah dukungan dari teman-teman meningkatkan kepercayaan diri mereka?

LATIHAN EA FUTURES

JAGA BOLA BERGERAK

TUJUAN

Tujuan dari latihan ini adalah berhasil mengoper bola ke rekan setim, sambil menjaga bola tetap jauh dari pemain bertahan.

Latihan ini dirancang untuk meningkatkan akurasi passing, kontrol bola, dan kesadaran ruang.

PERALATAN

5 pemain penyerang
4 cone
2 pemain bertahan

TIP 1

Kontrol bola menjauh dari pemain bertahan dengan sentuhan pertama Anda untuk menciptakan sudut passing antara Anda dan rekan setim. Ini membantu memastikan akurasi dan menentukan arah yang tepat untuk mengoper bola.

TIP 2

Cari ruang terbuka dan posisikan diri Anda di saluran yang terlihat agar menjadi opsi passing bagirekansetim.Inimembantumempertahankan penguasaan bola dan menciptakan peluang menyerang dalam pertandingan.

TIP 3

Kontrol bola dan temukan ruang untuk menciptakan sudut passing ke rekan setim Anda. Mengambil sentuhan sebelum mengoper bola akan menciptakan ruang dan memaksimalkan akurasi serta efisiensi passing. Atau jika ruang dan sudut memungkinkan, Anda bisa melakukan no touch turn.

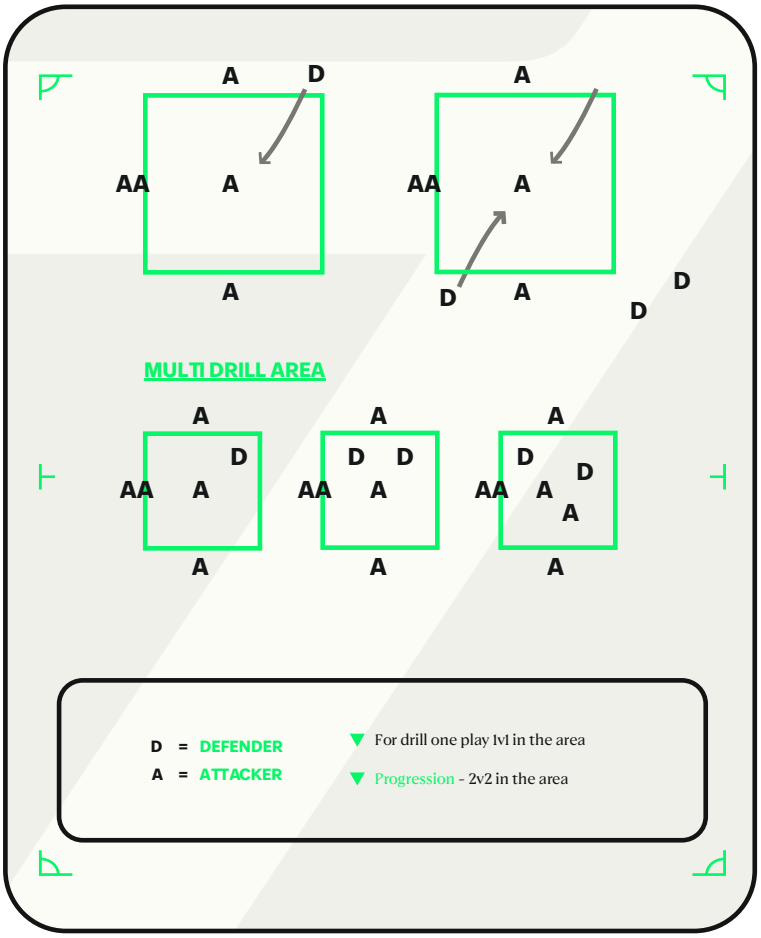
TIP 4

Minimalkan sentuhan Anda saat ditekan oleh pemain bertahan. Cobalah melepaskan bola dengan cepat untuk menghindari kehilangan bola dan membuka peluang serangan balik bagi lawan.

MINGGU 3 (KEPERCAYAAN DIRI)

LATIHAN EA FUTURES

JAGA BOLA BERGERAK



PENGEMBANGAN LATIHAN

- Fokus utama adalah mempertahankan penguasaan bola dengan menciptakan ruang untuk memungkinkan pergerakan maju dengan bola, serta mengembangkan peluang mencetak gol.
- Semua pemain dalam sesi ini harus bersikap positif, menciptakan sudut (angle) untuk menerima bola, dan memiliki sentuhan pertama (first touch) yang baik untuk membantu menciptakan sudut umpan.
- Pemain bekerja untuk bergerak mencari ruang agar bisa menerima bola, dengan fokus pada kecepatan bola dan fase permainan berikutnya.
- Bek (defender) dapat memberikan tekanan, sehingga kesadaran ruang (spatial awareness) dan pengambilan keputusan menjadi lebih penting.
- Dalam sesi latihan tim, Anda bisa menggunakan lebih dari satu area latihan agar semua pemain terlibat. Jika menggunakan lebih dari satu area, Anda bisa mengubah tantangan di setiap area agar sesuai dengan kebutuhan pemain.
- Anda juga bisa menambah jumlah penyerang untuk bermain 2v2 di dalam area latihan.

MINGGU 4

KREATIVITAS

KEGIATAN PEMANASAN 1

MENGANGKUT TANPA TANGAN

Permainan ini mendorong kreativitas dan kerja sama tim karena peserta harus bekerja sama untuk memindahkan berbagai benda tanpa menggunakan tangan. Ini mendorong tim untuk berpikir kreatif dan menerapkan solusi yang inovatif agar berhasil.

PERSIAPAN

Tandai garis start dan finish, lalu bagi kelompok menjadi dua tim

Berikan masing-masing tim beberapa benda (misalnya bola, cone, tongkat, dll.)

PROSEDUR DAN ATURAN

Pada aba-aba dari pelatih, setiap tim harus memindahkan benda-benda mereka dari garis start ke garis finish tanpa menggunakan tangan. Bagian tubuh lain dan alat bantu diperbolehkan

Jika sebuah benda jatuh atau disentuh dengan tangan, tim harus memulai kembali

Permainan berakhir ketika tim pertama berhasil memindahkan semua benda mereka ke garis finish

REFLEKSI

Diskusikan bersama kelompok solusi kreatif apa yang mereka temukan selama aktivitas

KEGIATAN PEMANASAN 2

RINTANGAN BOLA

Permainan ini menantang tim untuk berkolaborasi secara kreatif dalam menggerakkan bola melewati lintasan rintangan. Aktivitas ini mendorong kerja sama tim dan pemecahan masalah.

PERSIAPAN

Buat lintasan rintangan menggunakan cone, tongkat, atau penghalang lainnya

Tandai garis start dan finish, lalu bagi kelompok menjadi dua tim

Berikan masing-masing tim sebuah bola

PROSEDUR DAN ATURAN

Setiap tim harus menggerakkan bola melewati lintasan rintangan tanpa membiarkannya menyentuh tanah

Setiap anggota tim harus memegang atau menangani bola setidaknya sekali sebelum bola mencapai garis finish

Jika bola menyentuh tanah, tim harus mengulang dari awal lintasan

Aktivitas berakhir ketika tim pertama berhasil menyelesaikan lintasan dengan bola

REFLEKSI

Diskusikan bersama kelompok pendekatan kreatif apa yang mereka gunakan untuk menyelesaikan tantangan ini

LATIHAN EA FUTURES

MENGIRIM UMPAN TEROBOSAN

TUJUAN

Latihan ini disebut Mengirim Umpan Terobosan, dan tujuannya adalah menciptakan peluang bagi rekan setim Anda melalui umpan terobosan yang terukur dengan tepat.

Latihan ini akan membantu mengembangkan kemampuan Anda dalam: Pengambilan Keputusan, Timing atau waktu yang tepat, Kekuatan dan akurasi umpan

PERALATAN

11 cone
1 manekin
2 penyerang
2 bek
1 penjaga gawang
1 gawang
1 bola

TIP 1

Mulailah dengan memindai lapangan untuk mengetahui posisi rekan setim dan lawan, serta ruang yang tersedia. Antisipasi pergerakan striker Anda.

TIP 2

Lepaskan bola tepat saat striker mulai berlari ke depan, arahkan beberapa meter di depan mereka sehingga mereka bisa mengejar bola tanpa harus mengurangi kecepatan lari.

TIP 3

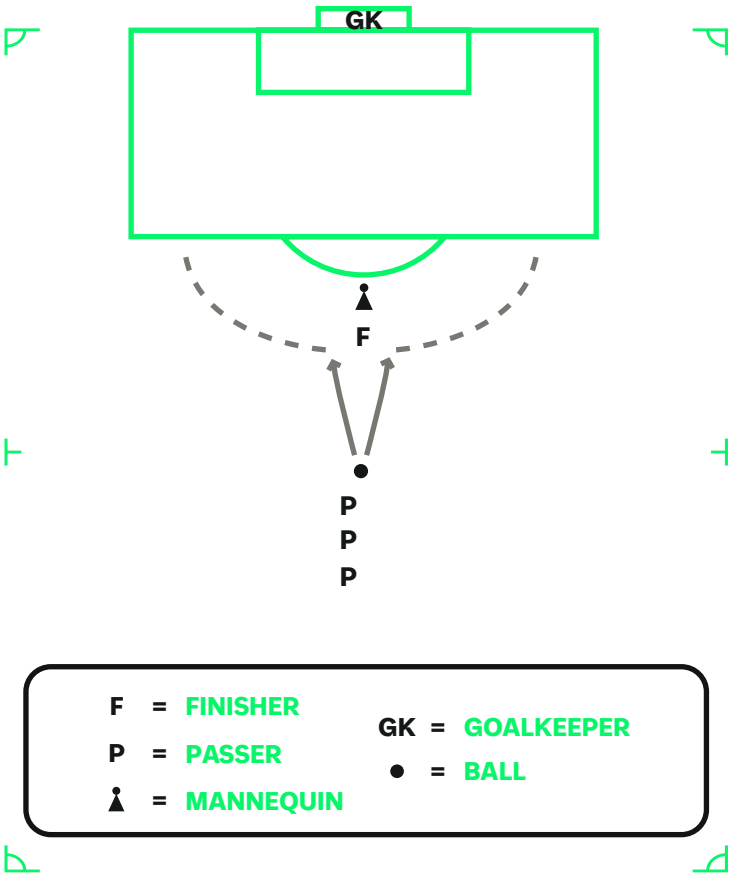
Kekuatan umpan sangat penting. Jika terlalu pelan, bek bisa memotong umpan, jika terlalu keras, kiper bisa lebih dulu mendapatkannya. Berikan umpan dengan kecepatan yang cukup kuat agar striker bisa mengejar bola di antara bek dan kiper.

TIP 4

Akhiri latihan dengan melakukan tembakan ke gawang. Usahakan menembak melewati penjaga gawang ke arah sisi yang berlawanan untuk meningkatkan peluang mencetak gol atau menciptakan rebound.

LATIHAN EA FUTURES

MENGIRIM UMPAN TEROBOSAN



PENGEMBANGAN LATIHAN

- Tambahkan pemain bertahan dan ingat untuk merotasi pemain.
- Ubah jarak area bermain – buat lebih kecil untuk meningkatkan tingkat kesulitan.
- Pemain bertahan pertama bertugas mengikuti pergerakan pemain yang melakukan umpan awal.
- Tambahkan jumlah pemain untuk menciptakan situasi 4 lawan 3 (overload)

MINGGU 5
TANGGUNG JAWAB

KEGIATAN PEMANASAN 1

PIGGY IN THE MIDDLE

Aktivitas ini merupakan variasi dari permainan rondo klasik yang mendorong pemain untuk mengambil tanggung jawab terhadap rekan satu timnya dan saling mendukung.

PERSIAPAN

Bagi pemain menjadi kelompok yang terdiri dari lima orang.

Empat pemain membentuk lingkaran luar, dan satu pemain berdiri di tengah.

Setiap kelompok menggunakan satu bola.

PROSEDUR DAN ATURAN

Pemain di bagian luar mengoper bola satu sama lain, sementara pemain di tengah berusaha untuk memotong operan.

Jika pemain di luar kehilangan bola, bukan dia yang masuk ke tengah, melainkan tetangganya yang berada di sebelah kiri.

Permainan berakhir setelah waktu yang ditentukan atau ketika semua pemain sudah pernah berada di tengah.

REFLEKSI

Diskusikan dengan kelompok bagaimana rasanya mengambil tanggung jawab untuk rekan satu tim dan masuk ke tengah atas nama mereka.

KEGIATAN PEMANASAN 2

LARI HALANG RINTANG DENGAN MATA TERTUTUP

Aktivitas ini menekankan pentingnya mengambil tanggung jawab atas keselamatan orang lain, sekaligus membangun kepercayaan antar peserta.

PERSIAPAN

Siapkan lintasan halang rintang dengan rintangan dan jalur slalom.

Bagi peserta menjadi pasangan-pasangan.

PROSEDUR DAN ATURAN

Salah satu peserta dalam pasangan menutup mata dan melewati lintasan halang rintang dengan panduan instruksi verbal dari pasangannya.

Orang yang ditutup matanya harus sepenuhnya bergantung pada arahan pasangannya untuk menyelesaikan lintasan.

Setelah orang yang ditutup matanya menyelesaikan lintasan, peran ditukar, dan pasangan yang tadi memandu kini yang menutup mata sambil dipandu.

Aktivitas berakhir ketika setiap peserta telah bergantian menjadi “pemandu” dan “yang ditutup matanya”.

REFLEKSI

Diskusikan dengan kelompok bagaimana perasaan mereka dalam masing-masing peran, terutama saat menjadi pemandu.
Bagaimana mereka mengelola tanggung jawab untuk memimpin seseorang dengan aman?

LATIHAN EA FUTURES

MENGALAHKAN LAWAN DAN MENGIRIM UMPAN SILANG

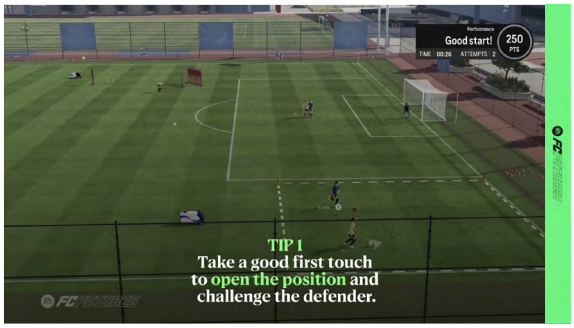
TUJUAN

Latihan ini disebut Mengalahkan Lawan dan Mengirim Umpan Silang dan berfokus pada permainan dari sisi sayap.

Bisakah kamu menciptakan ruang, lalu mengirimkan umpan silang berbahaya untuk menciptakan peluang mencetak gol?

PERALATAN

4 cone
3 pemain penyerang
2 pemain bertahan
1 penjaga gawang
1 gawang
1 bola

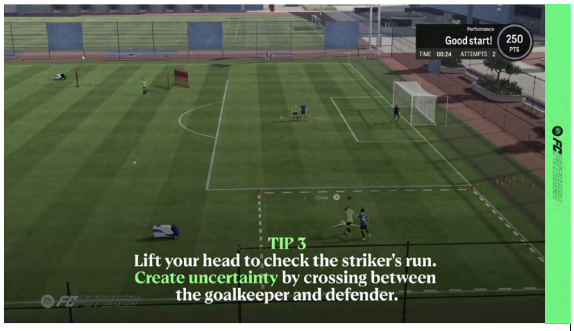


TIP 1

Lakukan kontrol pertama yang baik untuk membuka ruang. Ini sangat penting. Kontrol pertama yang tepat memungkinkan kamu menyesuaikan posisi tubuh agar siap menghadapi bek lawan.

TIP 2

Amati posisi bek, lalu tentukan apakah kamu bisa melewatinya dengan skill atau kecepatan. Cobalah berbagai gerakan teknik dan/atau perubahan kecepatan untuk menciptakan ruang agar bisa mengirim umpan silang. Variasi adalah kunci agar bek lawan terus waspada.



TIP 3

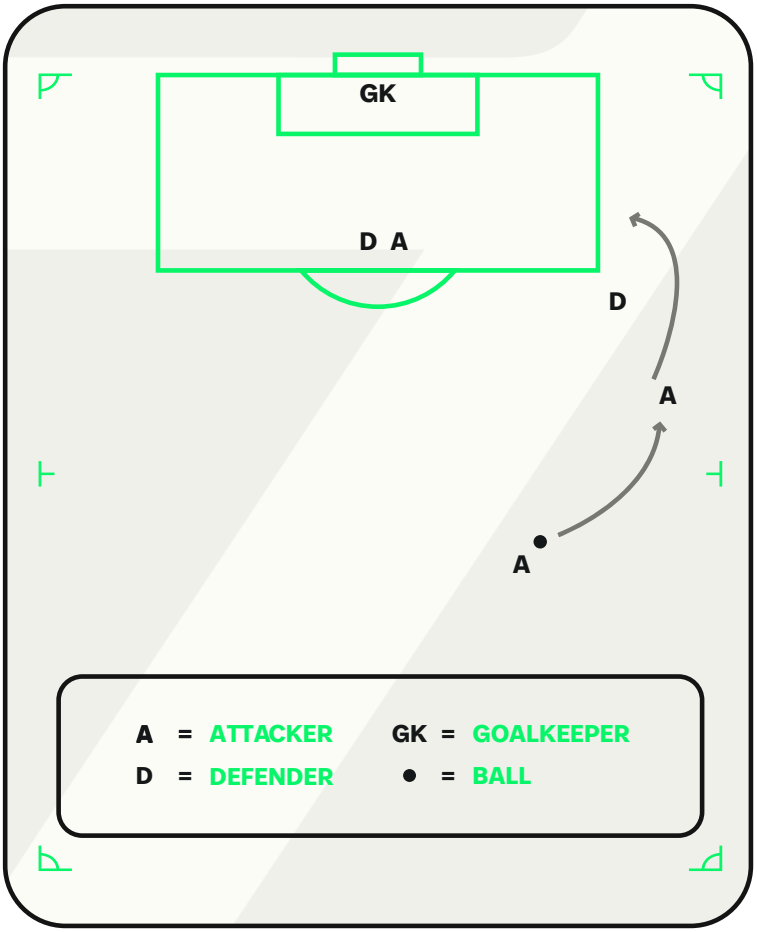
Angkat kepala untuk melihat pergerakan penyerang. Buat situasi yang membingungkan antara bek dan kiper dengan mengirim umpan silang ke area di antara mereka.

TIP 4

Penyerang harus terus-menerus memantau posisi bek untuk mencari celah. Inilah saatnya melakukan pergerakan untuk menyambut bola dan menyerangnya dengan kekuatan. Sesuaikan dengan ketinggian bola untuk menyelesaikan peluang dengan sundulan, tendangan voli, atau kontrol terlebih dahulu sebelum mengeksekusi.

LATIHAN EA FUTURES

MENGALAHKAN LAWAN DAN MENGIRIM UMPAN SILANG



PENGEMBANGAN LATIHAN

- Gunakan kedua sisi lapangan dan variasikan jenis umpan yang dikirim ke dalam kotak penalti.
- Tambahkan pemain bertahan atau penyerang, lalu lakukan rotasi pemain.
- Kembangkan menjadi situasi menyerang 3 lawan 3.
- Tambahkan target area bagi pemain bertahan untuk mengalirkan bola keluar dari tekanan.

PEKAN KE-6

RESPEK & FAIR PLAY

KEGIATAN PEMANASAN 1

PERMAINAN TAG PUJIAN

Aktivitas ini dirancang untuk mengajarkan kepada anak-anak pentingnya sikap saling menghormati. Dengan memberikan pujian, anak-anak belajar untuk saling menghargai dan menghormati satu sama lain.

PERSIAPAN

Tandai area bermain

Pilih 1–2 orang sebagai pengejar (tagger)

PROSEDUR DAN ATURAN

Pengejar berusaha menangkap pemain lain dengan menyentuh mereka

Pemain yang tersentuh harus berdiri diam dan hanya bisa bebas jika ada pemain lain yang memberinya pujian (misalnya, “Kamu larinya cepat banget!”)

Setelah diberi pujian, pemain tersebut boleh kembali berlari dan bermain

Permainan berakhir ketika semua pemain tertangkap atau waktu yang ditentukan habis

REFLEKSI

Diskusikan bersama kelompok bagaimana perasaan mereka saat memberikan dan menerima pujian

KEGIATAN PEMANASAN 2

SEPAKBOLA DENGAN ATURAN KHUSUS

Aktivitas ini mendorong pemahaman tentang aturan, keadilan, dan rasa saling menghormati. Dengan memberi kesempatan kepada anak-anak untuk membuat aturan sendiri, konsep fair play atau permainan yang sportif dapat dikembangkan.

PERSIAPAN

Tandai area bermain dengan dua gawang

Bagi kelompok menjadi dua tim

PROSEDUR DAN ATURAN

Permainan dimulai seperti pertandingan sepak bola biasa

Setiap kali sebuah tim mencetak gol, mereka boleh membuat satu aturan untuk tim lawan (misalnya: “Kamu hanya boleh mencetak gol dengan kaki kiri.”)

Aturan tersebut berlaku untuk tim lawan hingga gol berikutnya tercipta

Ketika tim lawan mencetak gol, mereka juga akan menetapkan aturan baru untuk lawannya

Aturan yang sudah ditetapkan untuk tim yang mencetak gol sebelumnya tetap berlaku

Setiap kali gol tercipta, aturan untuk tim lawan diganti dengan aturan baru

Aturan yang dibuat harus adil dan dapat dijalankan, guna mendorong sikap saling menghormati dan menjunjung fair play

Permainan berakhir setelah waktu yang ditentukan habis atau skor tertentu tercapai

REFLEKSI

Setelah permainan, diskusikan bersama kelompok bagaimana perasaan mereka saat membuat dan mengikuti aturan.

LATIHAN EA FUTURES

2v1 SERANGAN BERGELOMBANG

TUJUAN

Ini adalah latihan 2v1 Serangan Bergelombang — sebuah latihan yang berfokus pada bagaimana memanfaatkan situasi unggul 2 lawan 1 dalam menyerang untuk menciptakan peluang mencetak gol.

Latihan ini mengajarkan bagaimana tetap tenang dan membuat keputusan yang tepat untuk mencetak gol.

PERALATAN

2 pemain penyerang
1 pemain bertahan
1 penjaga gawang
1 gawang
1 bola

TIP 1

Para penyerang sebaiknya menjaga jarak yang lebar satu sama lain agar bek harus menutup area yang lebih luas. Penyerang yang tidak membawa bola harus selalu siap menerima umpan dalam posisi onside (tidak offside).

TIP 2

Paksa bek untuk berkomitmen dan mengambil keputusan. Jika mereka bergerak terlalu cepat untuk merebut bola, kamu bisa mengoper ke rekanmu yang berada di ruang kosong, atau menggiring bola melewatinya menuju gawang.

TIP 3

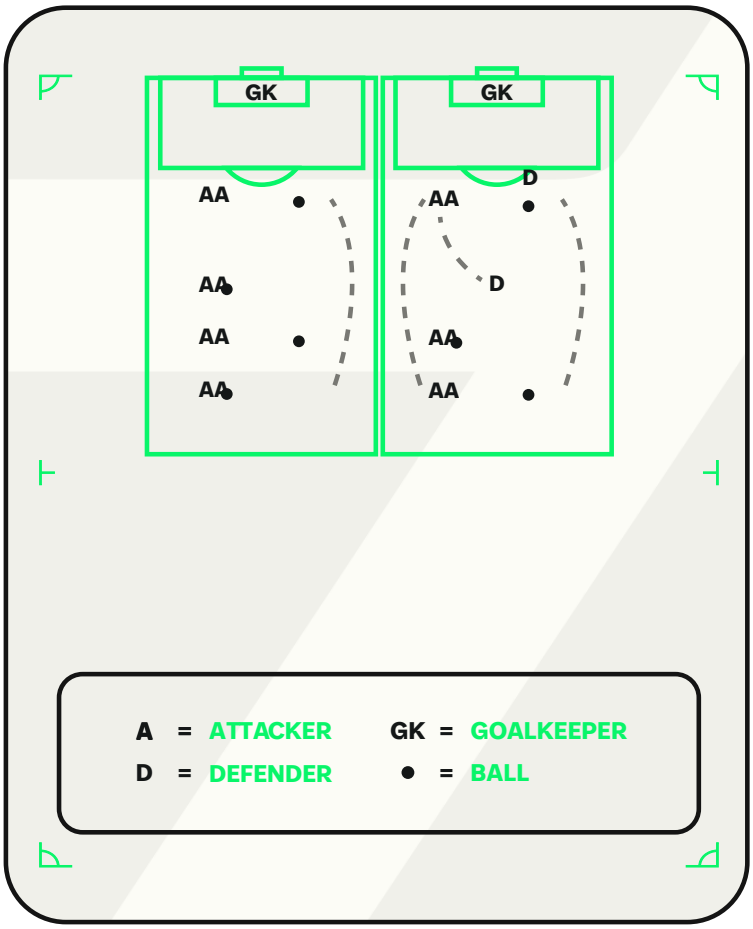
Buat keputusan yang tepat kapan harus menembak dan kapan harus mengoper.
Jika sudut tembak terlalu sempit atau bek siap memblok tembakanmu, cobalah mengoper ke rekanmu dan manfaatkan keunggulan jumlah pemain. Bersabarlah, tetap tenang, dan pilih jalur paling sederhana untuk mencetak gol.

TIP 4

Tembaklah ke arah sudut gawang, menyilang melewati kiper. Cara ini memberi peluang lebih besar untuk mencetak gol atau menciptakan pantulan (rebound) yang bisa dimanfaatkan oleh rekan setimmu.

LATIHAN EA FUTURES

2v1 SERANGAN BERGELOMBANG



PENGEMBANGAN LATIHAN

- Lakukan rotasi pemain dan bergantian peran sebagai penyerang untuk menciptakan gelombang serangan secara terus-menerus.
- Tambahkan satu bek, lalu tambahkan juga satu bek tambahan yang datang dari belakang untuk meningkatkan tekanan.
- Tambahkan jumlah pemain, misalnya menjadi 3 lawan 2 dengan satu bek tambahan yang mengejar dari belakang, sehingga berkembang menjadi situasi 3 lawan 3.
- Tambahkan target area bagi pemain bertahan untuk mengalirkan bola keluar setelah berhasil merebutnya.

PEKAN KE-7
DISIPLIN

KEGIATAN PEMANASAN 1

TARI BEKU

Aktivitas ini membantu peserta belajar disiplin melalui latihan pengendalian diri dan kepatuhan terhadap aturan.

PERSIAPAN

Pastikan tersedia ruang yang cukup agar peserta dapat bergerak bebas

Singkirkan segala rintangan yang berpotensi membahayakan keselamatan

Siapkan alat untuk memutar musik (misalnya speaker, ponsel, dan sebagainya)

PROSEDUR DAN ATURAN

Saat musik diputar, peserta bebas bergerak dan menari sesuka hati

Begitu musik berhenti, semua peserta harus langsung diam dan “membeku” dalam posisi terakhir mereka

Peserta harus tetap diam hingga musik diputar kembali

Ketika musik kembali dimainkan, peserta boleh melanjutkan menari

Siapa pun yang bergerak saat musik berhenti akan dianggap gugur

Permainan dapat diakhiri setelah waktu tertentu atau ketika semua peserta telah “membeku” beberapa kali

REFLEKSI

Diskusikan dengan kelompok bagaimana rasanya menahan diri untuk tidak bergerak saat musik berhenti.

KEGIATAN PEMANASAN 2

BERBARIS TANPA SUARA

Aktivitas ini berfokus pada pengembangan disiplin melalui penyelesaian tugas tanpa komunikasi verbal.

PERSIAPAN

Pastikan tersedia ruang yang cukup agar seluruh peserta dapat bergerak dan berbaris dengan nyaman

Siapkan tali besar untuk variasi kegiatan

PROSEDUR DAN ATURAN

Kelompok harus berbaris dalam urutan tertentu tanpa berbicara. Misalnya, mereka diminta untuk berbaris berdasarkan tinggi badan (dari yang terpendek ke tertinggi)

Tidak diperbolehkan berbicara selama proses berlangsung. Komunikasi harus dilakukan secara nonverbal (misalnya melalui gerakan tangan, ekspresi wajah, atau kontak mata)

Setelah formasi barisan selesai, periksa apakah urutannya sudah benar

Tugas dinyatakan selesai ketika kelompok berhasil membentuk barisan dalam urutan yang tepat

VARIASI UNTUK PESERTA YANG LEBIH TUA

Kelompok diminta menggunakan tali untuk membentuk berbagai bentuk geometri (misalnya lingkaran, persegi, atau belah ketupat) tanpa berbicara

Peserta harus memosisikan diri mereka sedemikian rupa sehingga tali tetap kencang dan membentuk bentuk yang diminta

Tugas dianggap selesai ketika kelompok berhasil membentuk bentuk geometri dengan akurat

REFLEKSI

Diskusikan bersama kelompok bagaimana perasaan mereka saat menyelesaikan tugas tanpa berbicara.

LATIHAN EA FUTURES

TANTANGAN MENGGIRING BOLA

TUJUAN
Giring bola melewati rintangan secepat mungkin, kalahkan bek, dan lakukan tembakan di dalam kotak penalti.

Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola jarak dekat, sekaligus melatih penyelesaian akhir (finishing).

PERALATAN
3 cone / manekin / tiang slalom
1 pemain penyerang
1 penjaga gawang
1 bola

TIP 1
Giring bola dengan kecepatan menuju rintangan pertama, lalu gunakan gerakan teknik (skill move) atau perubahan arah untuk melewatinya.

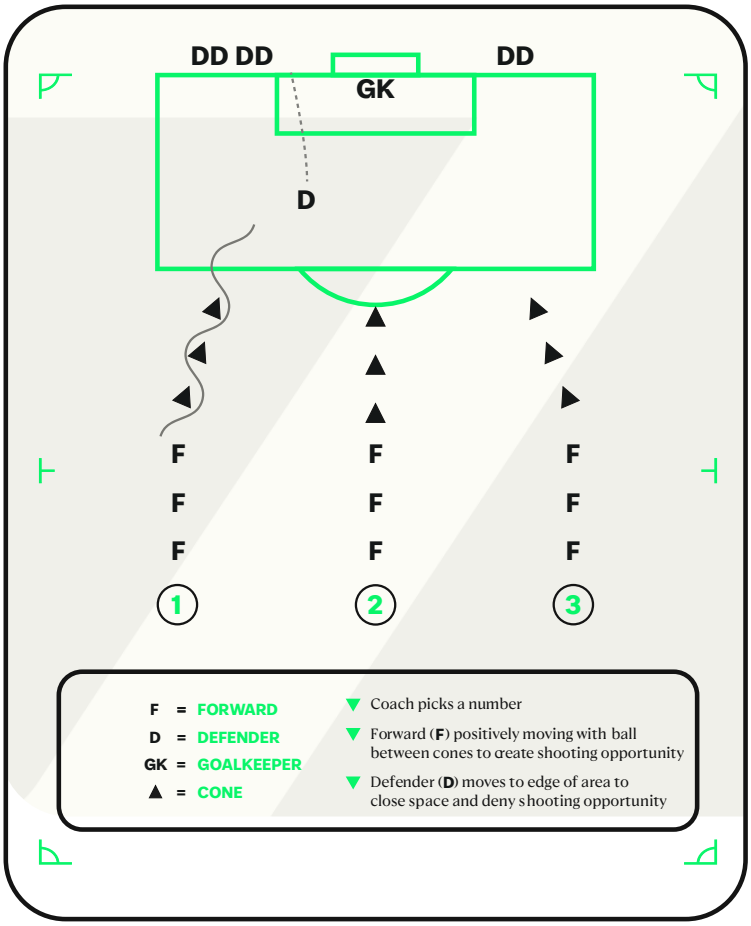
TIP 2
Gunakan berbagai bagian dari kedua kaki untuk meningkatkan kecepatan dan kontrol bola saat melewati rintangan. Perbedaan kecil seperti ini bisa sangat menentukan dalam situasi menyerang.

TIP 3
Cobalah menciptakan sudut serangan terhadap bek yang tidak sejajar langsung dengan posisi mereka dan gawang. Ini akan memberi kamu lebih banyak ruang dan keleluasaan untuk melewati pemain bertahan, serta membuka lebih banyak opsi serangan.

TIP 4
Tendang bola menyilang melewati penjaga gawang dan arahkan ke sudut gawang.
Sudut-sudut tersebut lebih sulit dijangkau kiper, dan dalam situasi pertandingan sebenarnya, tembakan menyilang seperti ini juga menciptakan peluang pantulan (rebound) yang bisa dimanfaatkan oleh rekan setim.

LATIHAN EA FUTURES

TANTANGAN MENGGIRING BOLA



PENGEMBANGAN LATIHAN

- Saat melakukan latihan ini bersama kelas atau rekan setim, kamu bisa menyiapkan lebih dari satu area latihan. Pemain juga bisa memulai dari sisi kiri dan kanan gawang, tidak hanya dari tengah, untuk menciptakan variasi sudut dan tingkat kesulitan.
- Idealnya, susunan cone ditempatkan dalam area sepanjang 8–10 meter. Panjang area bisa disesuaikan tergantung usia dan tingkat kemampuan pemain.
- Jangan lupa untuk merotasi posisi penjaga gawang dan titik awal pemain. Begitu juga dengan rotasi antara pemain bertahan dan penyerang, agar semua pemain mendapat kesempatan melatih setiap elemen dalam latihan ini.

PEKAN KE-8

MENETAPKAN TUJUAN

KEGIATAN PEMANASAN 1

SELANGKAH DEMI SELANGKAH

Aktivitas yang menyenangkan ini membantu anak-anak belajar menetapkan dan memperkirakan tujuan mereka secara efektif.

PERSIAPAN

Tandai titik awal dan garis akhir. Jarak antara keduanya sebaiknya cukup menantang namun masih dapat dicapai, agar anak-anak bisa memperkirakan jumlah langkah dengan tepat.

PROSEDUR DAN ATURAN

Setiap anak memperkirakan berapa jumlah langkah yang dibutuhkan untuk mencapai garis akhir. Mereka boleh mendiskusikan tebakan bersama kelompok atau membuat perkiraan masing-masing

Anak-anak memulai dari titik awal dan berjalan sesuai jumlah langkah yang mereka perkirakan, dengan tujuan mencocokkan jumlah tersebut secara tepat

Setelah sampai di garis akhir, mereka memeriksa apakah jumlah langkah nyata sesuai dengan perkiraan awal mereka

Aktivitas berakhir setelah semua anak mencapai garis akhir

REFLEKSI

Diskusikan bersama kelompok: Strategi apa yang mereka gunakan untuk memperkirakan langkah? Apakah perkiraan mereka terlalu banyak atau terlalu sedikit?

KEGIATAN PEMANASAN 2

SELANGKAH DEMI SELANGKAH

Aktivitas ini mendorong anak-anak untuk menilai kemampuan mereka secara realistis dan menetapkan tujuan yang dapat dicapai. Kegiatan ini membangun kepercayaan diri terhadap performa mereka serta mengajarkan cara menetapkan sasaran yang realistis dan terukur.

PERSIAPAN

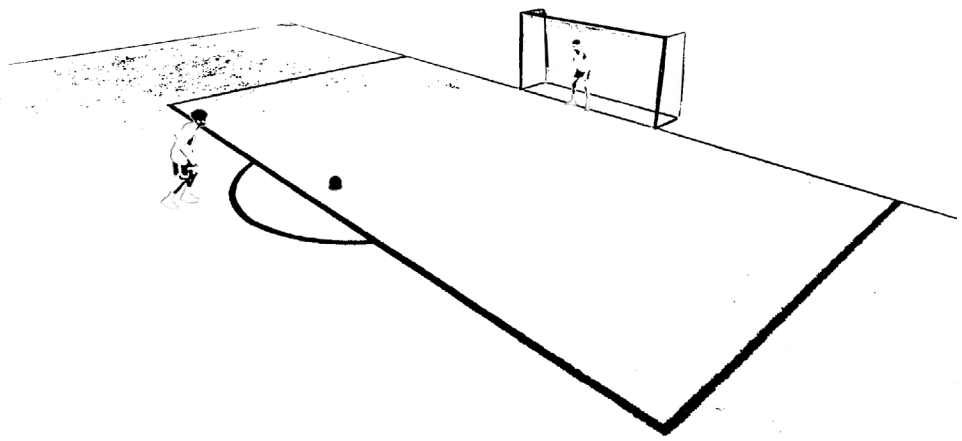
Siapkan sebuah gawang, satu bola, sebuah cone untuk menandai titik penalti, dan seorang penjaga gawang (bisa dari pemain atau pelatih).

PROSEDUR DAN ATURAN

Di awal, setiap anak memprediksi berapa gol yang akan mereka cetak dari lima tendangan penalti

Setiap anak melakukan lima tendangan penalti secara berurutan

Aktivitas berakhir setelah semua anak menyelesaikan lima tendangan mereka



REFLEKSI

Diskusikan bersama anak-anak apakah mereka mencapai, melebihi, atau belum memenuhi target yang mereka tetapkan.

LATIHAN EA FUTURES

TENDANGAN BEBAS

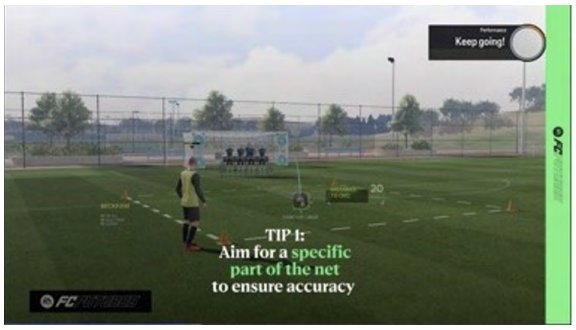
TUJUAN

Tujuan dari latihan ini adalah mencetak sebanyak mungkin gol dari berbagai situasi bola mati.

Latihan ini dirancang untuk mengajarkan cara mencetak gol dari berbagai sudut, meningkatkan akurasi, kekuatan tendangan, serta efek putaran pada bola.

PERALATAN

4 manekin atau pemain
1 penendang tendangan bebas
1 penjaga gawang
1 bola



TIP 1

Saat mengambil tendangan bebas, bidik bagian tertentu dari gawang, seperti sudut atas atau bawah. Fokus pada penempatan bola menjauh dari jangkauan kiper akan meningkatkan peluangmu untuk mencetak gol.

TIP 2

Untuk menghasilkan putaran pada bola saat menendang tendangan bebas, gunakan bagian dalam kaki. Bagian ini memiliki permukaan yang lebih luas sehingga memungkinkan rotasi bola yang lebih baik saat menembak.

TIP 3

Untuk mendapatkan daya angkat yang lebih baik pada bola, tendang bagian bawah bola. Teknik ini akan menciptakan tinggi dan efek menukik pada bola, sehingga memudahkanmu untuk menembus pagar betis lawan.

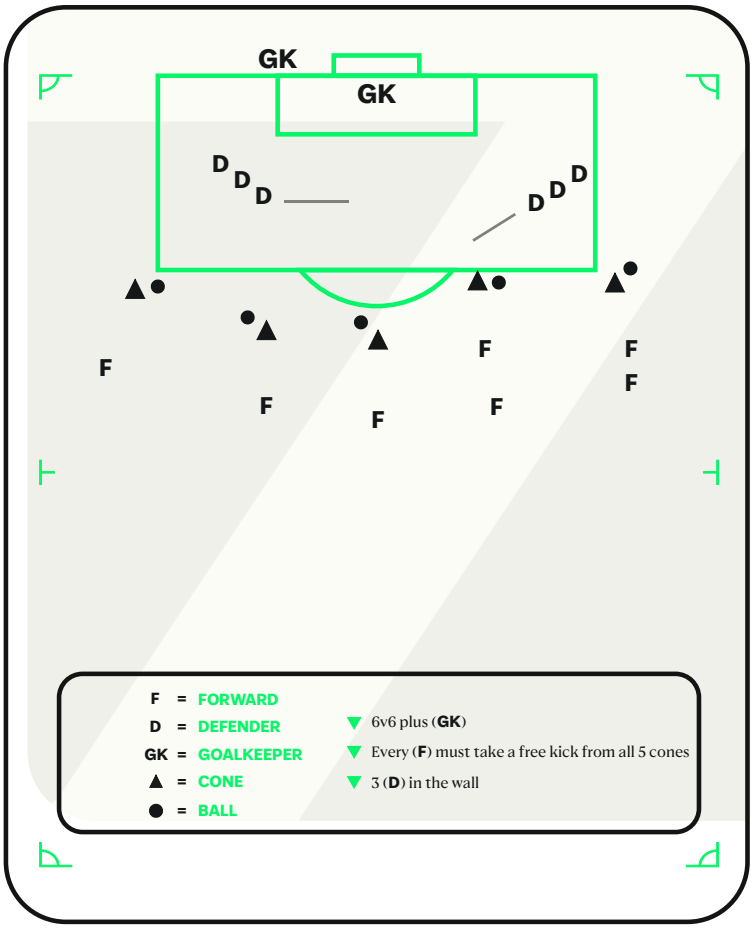
TIP 4

Cara lain untuk melewati pagar betis adalah dengan melakukan tendangan mendatar yang kuat. Teknik ini efektif karena bola meluncur di bawah pagar betis dan seringkali lebih sulit dihentikan oleh penjaga gawang.

PEKAN KE-8 MENETAPKAN TUJUAN

LATIHAN EA FUTURES

TENDANGAN BEBAS



PENGEMBANGAN LATIHAN

- Saat melakukan latihan ini bersama kelas atau rekan satu tim, kamu bisa menyiapkan dua area gawang atau beberapa titik awal untuk melakukan tendangan.
- Kamu juga bisa menambahkan elemen kompetisi dengan membagi tim menjadi dua dan melihat tim mana yang mencetak gol terbanyak.
- Jangan lupa untuk melakukan rotasi peran, seperti penjaga gawang, pemain di pagar betis (jika tidak menggunakan manekin), dan penendang tendangan bebas.

BUNDESLIGA

COMMON GROUND

BERSENANG-SENANGLAH DAN TERUSLAH BERMAIN

BERSAMA!

EA SPORTS FC

EA SPORTS FC FUTURES