

## PROGRAM LATIHAN PEMBELAJARAN DENGAN MEDIA VISUAL

Minggu	1			2			3			4			5			6			Keterangan
Sesi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
PASSING BAWAH	X	X					X	X					X		X	X	X	X	➤ Untuk usia 10-12 tahun latihan teknik menggunakan intensitas ringan ke sedang.
DРИBBLING			X	X					X	X			X	X		X	X	X	
CONTROLLING				X	X					X	X			X	X	X	X	X	
Set / Repetisi	5SET 10REPETISI		5SET 10 REPETISI		4 SET 11 REPETISI		4SET 11 REPETISI		4 SET 12 REPETISI		6 SET 12 REPETISI								
t.r dan t.i	1:3 dan 1:4		1:3 dan 1:4		1:3 dan 1:4		1:3 dan 1:4		1:3 dan 1:4		1:3 dan 1:4								