

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Hal
1. Lapangan Sepak bola	18
2. Bola yang digunakan dalam permainan sepak bola	19
3. Jersey tim nasional Indonesia.....	20
4. Wasit sepak bola.....	21
5. Gol yang sah	22
6. Posisi offside	23
7. Tendangan bebas	24
8. Tendangan pinalti	24
9. Operan <i>inside of the foot</i>	26
10. Operan <i>outside of the foot</i>	27
11. Operan instep	28
12. Peningkatan beban latihan untuk 4 minggu	34
13. Peningkatan beban latihan jangka panjang	34
14. Langkah-langkah penggunaan metode R&D.....	43/66
15. Central Rotation Pass	43/72/105
16. Right Fake Passing	45/75/107
17. Left Fake Passing	48/77/110
18. Move the Ball	50/80
19. Back and Attack	52/82/112
20. Right Zig-zag Pass	54/84/114
21. Ceklis Pass	56/86/116
22. Left Zig-zag Pass	58/88/119
23. Agility Left Croos	60/90
24. Agility Right Croos	62/92
25. One Two Left Croos	121
26. One Two Right Croos	123