

PERMAINAN SEPAK BOLA



A. Sejarah Permainan Sepak bola.

Sejarah sepak bola secara resmi diidentifikasi oleh FIFA berasal dari negeri tirai bambu / china pada masa dinasti Han, yaitu sekitar abad ke-2 atau ke-3 sebelum masehi. Permainan sepak bola pada zaman tersebut berbeda jauh dengan sepak bola saat ini. Permainan yang disebut tsu chu tersebut merupakan permainan menggiring bola kulit dan memasukkannya kedalam jaring kecil. Kegiatan ini dilakukan rutin sebagai bentuk pelatihan fisik para tentara dan sebagai hiburan pada acara ulang tahun sang kaisar.

Selain tenar di China, Sepak bola juga menjadi bagian dari warga Jepang yang menyebut permainan menggiring bola dari kulit kijang dengan sebutan “kemari”. Permainan semacam inipun juga ditemukan dinegara-negara seperti Mesir Kuno, Romawi, Inggris, Meksiko hingga ke Amerika Tengah yang mulai membuat bola dari karet. Sejarah penting terjadi di Inggris, Raja Edward II sempat melarang olahraga ini karena banyaknya tindakan kekerasan dan mengarah pada aksi brutal tanpa aturan yang jelas, hingga pada tahun 1369 Raja Edward III mencabut larangan tersebut dan mengizinkan permainan sepak bola namun lambat laun permainan ini kembali dilarang oleh Ratu Elizabeth I pada tahun 1572. Tidak tanggung-tanggung, sang ratu bahkan memberi sanksi berupa penjara bagi rakyatnya yang nekat bermain sepak bola. Pada akhirnya tahun 1680 Raja Charles II mencabut larangan tersebut dan memberikan perlindungan bagi siapapun yang ingin bermain sepak bola di tanah Inggris.

SEJARAH SEPAK BOLA DUNIA

Perkembangan sepak bola dunia semakin meningkat dari tahun ke tahun, sepak bola modern sudah mulai dimainkan di area kampus ternama seperti Havard, Cambrigde, Amherst, dll pada tahun 1820. Peraturan sepak bola sendiri mulai di diskusikan pertama kali pada tahun 1848 di Universitas Cambridge. Tercatat beberapa peristiwa penting sebelum terbentuknya badan yang menanungi sepak bola dunia, diantaranya :

- Tahun 1863 : Asosiasi sepak bola Inggris (FA) dibentuk
- Tahun 1885 : Adanya pertandingan di luar Inggris yaitu Kanada vs Amerika
- Tahun 1886 : Diadakan rapat pertama untuk membahas pembentukan asosiasi sepak bola dunia
- Tahun 1888 : Mulai ada wasit yang memegang penuh kendali suatu pertandingan
- Tahun 1888 : Tendangan pinalti mulai berlaku
- Tahun 1904 : FIFA dibentuk dengan anggota Prancis, Belgia, Belanda, Spanyol, Swiss dan Swedia

FIFA (Fédération Internationale de Football Association) akhirnya lahir pada tahun 1904 untuk memajukan sepak bola di dunia. FIFA memiliki slogan “for the Game, for the World”, yang pada intinya permainan ini akan menjadi pemersatu antar bangsa setelah terjadi perang dunia. Markas FIFA berada di Zurich, Swiss tempat dimana teman-teman menyaksikan kegiatan yang dilakukan oleh FIFA seperti pengundian Liga Champion, penobatan pemain terbaik, dll. Tugas yang diemban oleh FIFA diantaranya mempromosikan sepak bola, mengatur transfer pemain antar tim, memberikan gelar pemain terbaik dunia, dan menerbitkan daftar Peringkat Dunia FIFA setiap bulannya.

Sejarah sepak bola dunia berlanjut ketika pada tahun 1908 sepak bola mulai menjadi olahraga dalam Olimpiade dan mengadakan Kejuaraan Dunia pertama / piala dunia di Uruguay pada tahun 1930. Ada hal unik diluar teknis permainan sepak bola yang perlu dicatat, yaitu keberhasilan BBC menjadi televisi pertama yang menayangkan sepak bola pada tahun 1938 dan adanya fitur replay gol/ siaran ulang ketika terjadi gol pada tahun 1966. Ini merupakan bagian dari keberhasilan sepak bola sebagai hiburan rakyat yang akhirnya menjadi sebuah olahraga paling digemari di dunia. FIFA sendiri saat ini menaungi beberapa badan asosiasi regional yang terdiri dari beberapa negara, berikut ini daftarnya :

- UEFA (Union of European Football Associations) : merupakan asosiasi sepak bola untuk negara-negara eropa
- CONCACAF (The Confederation of North, Central American and Caribbean Association Football) : merupakan asosiasi sepak bola untuk negara Amerika Utara, Amerika Tengah dan Karibia

- CONMEBOL (Confederación Sudamericana de Fútbol) : merupakan asosiasi sepak bola untuk negara-negara Amerika Selatan
- AFC (The Asian Football Confederation) : merupakan asosiasi sepak bola untuk negara-negara Asia
- CAF (Confederation of African Football) : merupakan asosiasi sepak bola untuk negara Afrika
- OFC (Oceania Football Confederation) : merupakan asosiasi sepak bola untuk negara oceania



Turnamen pria antar negara

- ♣ Piala Dunia
- ♣ Cabang olahraga sepak bola pria pada Olimpiade
- ♣ Piala Dunia U-17
- ♣ Piala Dunia Wanita
- ♣ Piala Dunia Wanita U-20
- ♣ Turnamen pria antar klub
- ♣ Turnamen wanita antar klub
- ♣ Turnamen futsal pria antar negara
- ♣ Piala Konfederasi Futsal Al-Fateh
- ♣ Turnamen sepak bola pantai pria antar negara
- ♣ Tur Pro Sepak Bola Pantai

- ♣ Piala Konfederasi
- ♣ Piala Dunia U-20
- ♣ Turnamen wanita antar negara
- ♣ Cabang olahraga sepak bola wanita pada Olimpiade
- ♣ Piala Dunia Wanita U-17
- ♣ Piala Dunia Antarklub
- ♣ Piala Dunia Antarklub Wanita
- ♣ Piala Dunia Futsal
- ♣ Piala Futsal Interkontinental
- ♣ Piala Dunia Sepak Bola Pantai
- ♣ Piala Sepak Bola Pantai

SEJARAH SEPAK BOLA INDONESIA

Setelah membahas mengenai sejarah sepak bola dunia, tidak lengkap rasanya jika tidak membahas sejarah sepak bola Indonesia, anda tau bagaimana sepak bola masuk ke Indonesia?

Masuknya sepak bola di Indonesia tidak lepas dari bangsa lain yang melakukan perdagangan maupun penjajahan di Indonesia. Cina datang ke nusantara

pada saat itu mengenalkan permainan sepak bola untuk membuktikan bahwa negeri tirai bambu tersebut tidak kalah superior dibandingkan negara-negara eropa seperti Belanda. Selain berkeinginan untuk berdagang, Cina mempunyai andil yang cukup besar untuk sejarah sepak bola Indonesia. Tercatat pada tahun 1915 banyak terbentuk perkumpulan / klub sepak bola yang didirikan warga Tionghoa, bahkan pada tahun 1920 Tionghoa Surabaya dan UMS Jakarta menjadi raja persepakbolaan Hinda Belanda(Nama Indonesia jaman dulu)yang pernah masuk ke piala dunia tahun 1938. Keren ternyata Indonesia yang dulu pernah ikut piala dunia, semoga di jaman modern prestasi itu dapat diraih kembali.

Balik kesejarah, dari beberapa peristiwa penting diatas, kita juga perlu mencatat peristiwa berdirinya badan yang menaungi sepak bola se-Indonesia, apalagi kalau bukan PSSI. PSSI atau Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia didirikan di Yogyakarta pada tanggal 19 April 1930 (berdiri sebelum keikutsertaannya di piala dunia 1938 di Perancis). Sebagai Informasi saja Tim yang dikirimkan ke Perancis merupakan tim NIVU (Nederlandsche Indische Voetbal Unie) yaitu badan kerjasama antara PSSI dan NIVB yang telah diakui oleh FIFA, kejadian ini sempat menimbulkan ketegangan antara PSSI dan NIVU karena Soeratin Sosrosoegondo sebenarnya menginginkan pertandingan antara PSSI dengan NIVU terlebih dahulu sebelum memutuskan siapa yang berangkat ke piala dunia. Coba dulu yang maju PSSI, mungkin nama yang tercatat bukan Hinda Belanda, melainkan Indonesia !.

Sosok penting dibalik berdirinya PSSI adalah Soeratin Sosrosoegondo, anak pribumi yang telah mengenyam pendidikan di Sekolah Teknik Tinggi Heckelenburg, Jerman. Beliaulah yang berkeinginan mewujudkan Sumpah Pemuda sebagaimana terjadi pada tanggal 28 Oktober 1928, menurut beliau sepak bola merupakan cara yang tepat untuk menyemangati rasa nasionalisme pemuda terhadap penjajahan Belanda. Soeratin Sosrosoegondo juga yang memutuskan hubungan dengan NIVU secara sepihak pada kongres PSSI 1938 di Solo, ini sebenarnya buah kekesalan beliau karena setiap keikutsertaan pertandingan sepak bola kita selalu menggunakan bendera NIVU (Belanda). Sepak bola Indonesia sepihak beberapa tahun karena kedatangan Jepang yang berhasil mengusir Belanda dari tanah Indonesia. Jepang memaksa PSSI masuk menjadi bagian dari Tai Iku Kai (Badan olahraganya Jepang).

Sejarah sepak bola baik dunia maupun Indonesia merupakan sejarah panjang dari sebuah permainan sepak bola yang melegenda hingga saat inipun merupakan olahraga yang banyak digemari di segala usia. Permainan inipun melahirkan

peraturan-peraturan yang digunakan untuk melindungi para pemainnya dari cedera. Indonesia pun juga harus berbenah mulai dari sekarang, prestasi jaman dahulu merupakan semangat pejuang yang perlu di contoh, semoga semua dapat meningkatkan rasa pejuang dan nasionalisme bangsa. Latihan teknik-teknik sepak bola supaya ditingkatkan lagi, tidak perlu ragu mempelajari teknik dasar sepak bola, karena memang itu cikal bakal permainan sepak bola.

B. Passing



Kemampuan passing sangat penting dalam permainan sepak bola, dengan teknik yang benar akan menghasilkan permainan yang baik. Dalam posisi menyerang dan berada di daerah lawan, teknik passing yang benar sangat krusial. Seluruh pemain bertahan lawan akan berusaha menutup ruang gerak pemain dan bola. Mencari rekan setim yang tepat, mendapatkan ruang passing yang benar dan keputusan yang cepat harus dilakukan dalam posisi menyerang, passing beresiko harus dibuat supaya dapat melakukan penetrasi ke daerah pertahanan lawan.

Untuk menciptakan sebuah passing yang baik perlu sebuah teknik yang benar juga, ada beberapa teknik passing dalam sepak bola antara lain:

1. Inside of the foot or push pass (Kaki bagian dalam)



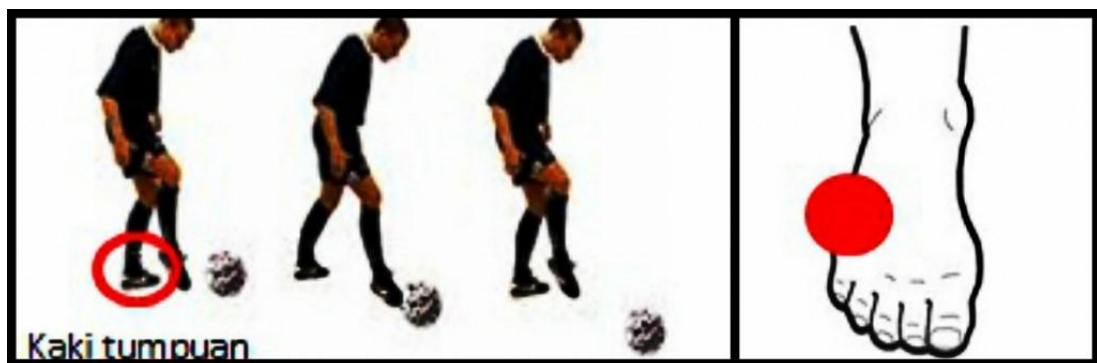
Cara paling efektif untuk menciptakan sebuah passing yang akurat adalah dengan menggunakan kaki bagian dalam. Passing dengan Inside foot digunakan untuk passing jarak pendek. Setiap pemain yang melakukan passing harus melakukan eye contact dengan rekan setim untuk menjaga akurasi dan koordinasi.

Pada passing dengan kaki bagian dalam, bagian engkel pada kaki yang digunakan untuk menendang bola harus terkunci dan kaki dipukulkan ke bola dengan tegas sehingga bola tidak terlalu pelan dan cepat, memperhatikan posisi bola dan posisi rekan setim yang akan di passing sangat penting, sehingga bola dapat menuju target dengan tepat.

Bagian bola yang ditendang adalah bagian tengah bola, jika bola dipukul pada bagian bawah maka bola akan melambung ke udara.

- <http://youtube.com/watch?v=SSc01f8dSJQ> → Push Pass and Backspin Kick
- <http://youtube.com/watch?v=XIWAudNVooI> → Christie Rampone Soccer Tip #4 - Push Pass
- <http://youtube.com/watch?v=mQAckPIdq20> → Passing Technique - Soccer Tips - Soccer Drills

2. Outside of the foot. (Kaki bagian dalam)



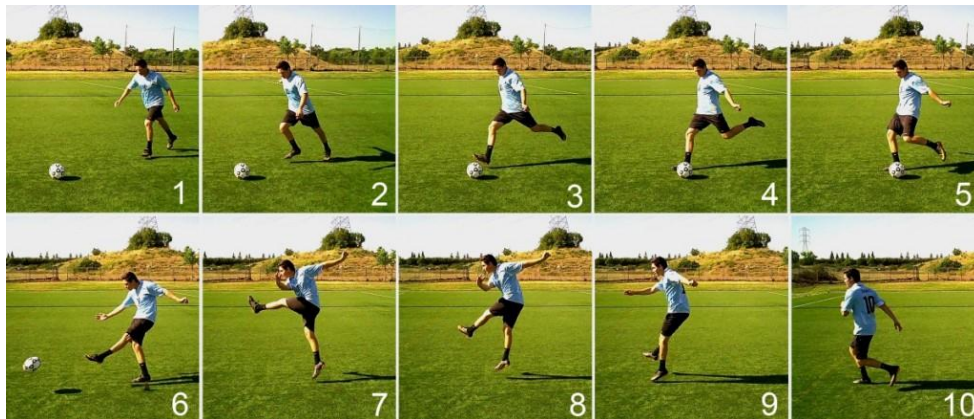
Passing dengan kaki bagian luar di gunakan untuk passing jarak pendek, Passing ini kebanyakan digunakan sebagai umpan tipuan, sehingga pengumpan tidak perlu melihat ke target yang akan di umpan, pemain hanya ‘melirik’ dan menggunakan sedikit insting untuk melakukan umpan ini.

Umpan ini kebanyakan digunakan dalam 1-2 sentuhan. Kaki tumpuan harus berada agak jauh dari bola sehingga kaki yang akan digunakan untuk menendang dapat melakukan ayunan dan memukul bola dengan tepat.

- <http://youtube.com/watch?v=YhaM6sAgRBk> → Passing- Outside of the Foot

- http://youtube.com/watch?v=WZthasLct_w → How to Bend a Soccer ball with the Outside of Your foot - Tutorial

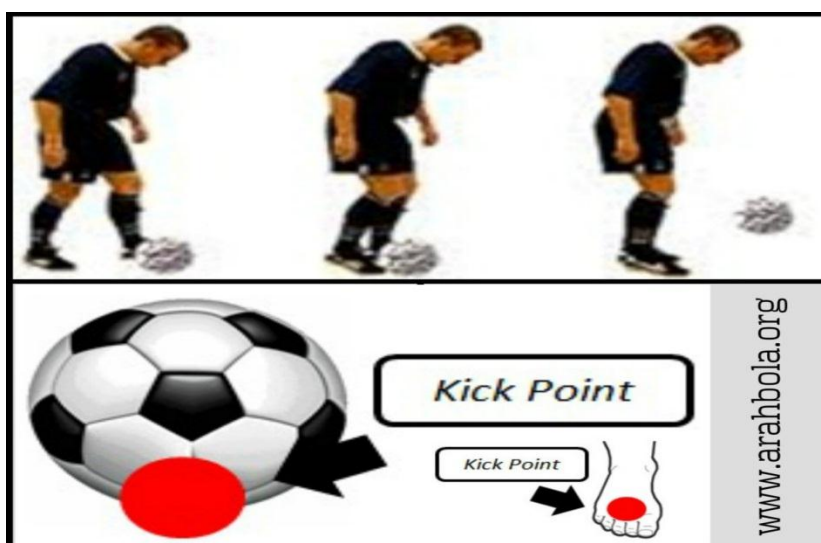
3. Instep drive



Untuk umpan jarak jauh, teknik yang digunakan adalah dengan instep drive. Posisi kaki tumpuan berada 6 inch di samping bola, dan kaki yang digunakan untuk menendang dapat memukul bagian tengah agak kebawah bola, sehingga bola dapat mencapai target yang berada pada titik jauh. Sebagai titik fokus, pemain harus memperhatikan titik bola. Pemain dapat memperhatikan posisi kedua tangan ketika melakukan umpan, tangan harus mengayun sehingga dapat menjaga keseimbangan tubuh pemain.

- http://youtube.com/watch?v=pRr9YFE13OQ&list=PLjeV-HjTa9xEGnuo6uT44q6n8B_XNAGSm&index=3 → Christie Rampone Soccer Tip #5 - Instep Pass
- <http://youtube.com/watch?v=jL0Kh318gws> → Soccer Instep Pass

4. Chip pass



Teknik chip pass merupakan teknik mengumpan dengan tujuan dapat mencapai titik umpan yang terhadang oleh lawan. Teknik ini dapat digunakan untuk

umpan jarak pendek dan umpan jarak jauh, sedikitnya membutuhkan jarak 20 meter untuk mengumpan pada jarak pendek, sehingga bola dapat melewati lawan dengan baik. Kaki tumpuan harus berada dekat dengan bola, dan kaki yang digunakan untuk menendang menganyun kebelakang dan tepat memukul bagian bawah bola. Kekuatan engkel kaki sangat penting, Engkel dari kaki yang digunakan untuk menendang harus 'rigid' sehingga bola dapat dengan tegas menuju target, Untuk teknik chip jarak jauh, posisi kaki tumpuan dapat berada dekat dengan bola maupun sedikit dari bola. Titik fokus pemain adalah bola yang akan ditendang.

- <http://youtube.com/watch?v=ieA4asLGoYk> → How to Chip like Messi
- <http://youtube.com/watch?v=YKIadGH9gRY> → Soccer Players learn Passing Chip Pass Volley
- <http://youtube.com/watch?v=lDjof0QyKhg> → Soccer Techniques - Chip Wedge Pass
- http://youtube.com/watch?v=obl_c_gTNbM0 → How to Chip Pass
- <http://youtube.com/watch?v=8RTEtFeDOds> → Soccer Techniques - Chip Slice Pass
- <http://youtube.com/watch?v=bEDVttOUY48> → Chip Pass Technique

C. Teknik Dasar Menghentikan Bola

Menghentikan bola merupakan bagian dari komponen permainan sepak bola yang harus di kuasai oleh seorang pemain, supaya bisa bermain dengan baik maka perlu di kuasai teknik menahan bola yang terdiri dari :

1. Menahan Bola dengan Telapak Kaki



Dapat di lakukan dengan cara sebagai berikut :

- Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan kearah datangnya bola.
- Sikap kedua lengan di samping badan, dan sikap badan agak condong ke depan. - Pada saat bola datang sambut dengan telapak kaki

menghadap kedepan, pergelangan kaki di kunci, hingga posisi tumit ada di bawah.

- Akhir gerakan, posisi kaki terangkat dan tanah dengan lutut agak tertekuk dan gerakan bola tertahan oleh telapak kaki.
 - <http://youtube.com/watch?v=bci3v7fs7xA> → How to improve ball control, touch and weak foot in less then three minutes
 - <http://youtube.com/watch?v=Gru9aqnjSOw> → Juan Mata & Ronaldinho Incredible 1st Touch Tutorial - Control A Football Tutorial
 - <http://youtube.com/watch?v=ck-TEsXoEVE> → TOP 16 Fast Footwork Soccer Drills To Improve Ball Control, Touch and Speed

2. Menahan bola dengan Kaki Bagian Dalam.



- Putar pergelangan kaki yang akan di gunakan menahan bola ke arah luar dan di kunci.
- Julurkan kaki yang di gunakan menahan bola kearah datangnya bola.
- Tarik kembali kebelakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan.
 - http://youtube.com/watch?v=RisUK1_UBUQ → How to Control the Ball After a Pass-Cross – Fo
 - <http://youtube.com/watch?v=5SMdjGFiL8> → Ball Control- Aerial- Inside of the Foot
 - <http://youtube.com/watch?v=XVGtgRqTtFk> → Ball Control- Rolling Ball- Inside of the Foot

3. Menahan Bola dengan Kaki Bagian Luar



Dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- Kaki belakang merupakan kaki tumpu dan lututnya di tekuk.
- Kaki depan sebagai kaki untuk menghentikan bola, lutut di tekuk dan punggung kaki di miringkan ke bawah.
- Kedua lengan mengimbangi gerakan kaki.
 - <http://youtube.com/watch?v=IJB5b3gxXKc> → Soccer Ball Control- First touch, outside of foot
 - <http://youtube.com/watch?v=qheXVPCAFSE> → Essential Soccer Skills - Outside of foot control
 - <http://youtube.com/watch?v=o8QQJCqzuSw> → Ball Control- Rolling Ball- Outside of the Foot

Dan masih banyak lagi teknik-teknik dasar untuk menghentikan bola, dan adapun tekniknya yang lain yaitu sebagai berikut :

4. Menahan bola dengan punggung kaki.
5. Menahan bola dengan paha.
6. Menahan bola dengan dada.
7. Menahan bola dengan kepala.
8. Menahan bola dengan perut.

D. Dribble

Salah satu teknik dasar yang memiliki kedudukan penting dalam permainan sepakbola adalah teknik dribbling pada dasarnya menggiring bola dengan kaki. Banyak pemain sepakbola yang mempunyai kemampuan dribbling di atas rata-rata. Bahkan dengan kemampuan dribbling yang sangat bagus mereka menjadi lebih mudah melewati lawan saat membawa bola

Menggiring bola (dribbling) adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola

Tujuan dribbling adalah untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka”. Dalam melakukan teknik dribbling terbagi dalam beberapa bentuk gerakan, berdasarkan perkenaan kaki dengan bola.

Dribbling salah satu keterampilan individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Karena sangat erat hubungannya dengan penguasaan bola dilapangan, karena bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Menggiring bola harus mampu dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan berbagai teknik penguasaan bola.

Teknik dasar dribbling dibagi beberapa bentuk. Ada dribbling menggunakan kaki bagian luar, ada dribbling dengan menggunakan kaki bagian dalam, ada pula dribbling menggunakan kaki bagian punggung kaki. Dalam kesempatan ini akan dijelaskan tentang macam-macam dribbling, yaitu :

1. Dribbling dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam

Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola.

2. Dribbling dengan sisi kaki bagian luar

Dribbling dengan kaki bagian luar adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa memperahankan bola dengan tersebut tetap berada di sisi luar kaki.

3. Dribbling menggunakan kura-kura kaki

Kura-kura kaki bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan dan mengontrol. kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki.

Kemampuan dribbling yang sangat bagus pernah dimiliki oleh bintang lapangan Maradona menggiring bola dari tengah lapangan sektor pertahanan kanan dengan menaklukkan 6 pemain tengah dan penjaga gawang dan berhasil menciptakan gol ke gawang Inggris dalam pertandingan Piala Dunia Mexico tahun 1986. Maradona telah membuktikan bahwa menggiring bola sangat penting dikuasai oleh setiap pemain sepakbola.

Namun dari masing- masing cara menggiring bola seperti tersebut di atas semua memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing. Berikut ini kelebihan dan kelemahan dribbling:

1. Kelebihan dribbling menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan

kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.

2. Kelebihan dribbling menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.
3. Kelebihan dribbling menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

KEPUSTAKAAN

- ❖ <http://haryadideni.blogspot.com/2014/04/pengertian-dribbling-dalam-sepak-bola>
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=oXh-TOuAwX4> → Internet Soccer Club Pass, Drive and Bend The ball
- ❖ <http://www.kompasiana.com/taufanajwadal/cara-dan-teknik-bermain-sepak-bola>
- ❖ <http://www.anggaputra.com/ini-dia-sejarah-sepak-bola-yang-perlu-kamu-ketahui>
- ❖ <http://www.aak-share.com/2014/05/teknik-dasar-passing-bagian-dalam-luar>
- ❖ <https://segulungperkamen.wordpress.com/tag/sejarah-sepak-bola-dunia>
- ❖ <http://arahbola.org/1203-teknik-mengumpan-passing-bagian-2-push-pass-instep-drive-chip-pass>
- ❖ LA84, 2012, “Foundation Soccer Coaching Manual”
- ❖ MF, 2012, “Kurikulum Metafootball 2012”
- ❖ Timo Scheunemann (PSSI), 2012, “Kurikulum dan pedoman dasar sepak bola Indonesia”
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=IJB5b3gxXKc> → Soccer Ball Control- First touch, outside of foot
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=qheXVPCAFSE> → Essential Soccer Skills - Outside of foot control
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=o8QQJCqzuSw> → Ball Control- Rolling Ball- Outside of the Foot
- ❖ http://youtube.com/watch?v=RisUK1_UBUQ → How to Control the Ball After a Pass-Cross – Fo
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=5SMdjGFiL8> → Ball Control- Aerial- Inside of the Foot
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=XVGtgRqTtFk> → Ball Control- Rolling Ball- Inside of the Foot
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=bci3v7fs7xA> → How to improve ball control, touch and weak foot in less then three minutes
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=Gru9aqnjSOW> → Juan Mata & Ronaldinho Incredible 1st Touch Tutorial - Control A Football Tutorial
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=ck-TEsXoEVE> → TOP 16 Fast Footwork Soccer Drills To Improve Ball Control, Touch and Speed

- ❖ <http://youtube.com/watch?v=ieA4asLGoYk> → How to Chip like Messi
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=YKIadGH9gRY> → Soccer Players learn Passing Chip Pass Volley
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=IDjof0QyKhg> → Soccer Techniques - Chip Wedge Pass
- ❖ http://youtube.com/watch?v=oblc_gTNbM0 → How to Chip Pass
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=8RTetFeDOds> → Soccer Techniques - Chip Slice Pass
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=bEDVttOUY48> → Chip Pass Technique
- ❖ http://youtube.com/watch?v=pRr9YFE13OQ&list=PLjeV-HjTa9xEGnuo6uT44q6n8B_XNAGSm&index=3 → Christie Rampone Soccer Tip #5 - Instep Pass
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=jL0Kh318gws> → Soccer Instep Pass
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=YhaM6sAgRBk> → Passing- Outside of the Foot
- ❖ http://youtube.com/watch?v=WZthasLct_w → How to Bend a Soccer ball with the Outside of Your foot - Tutorial
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=SSc01f8dSJQ> → Push Pass and Backspin Kick
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=XIWAudNVooI> → Christie Rampone Soccer Tip #4 - Push Pass
- ❖ <http://youtube.com/watch?v=mQAckPIdq20> → Passing Technique - Soccer Tips - Soccer Drills
- ❖ <http://www.olahragakesehatanjasmani.com/2015/02/pengertian-dribbling-dalam-permainan>.