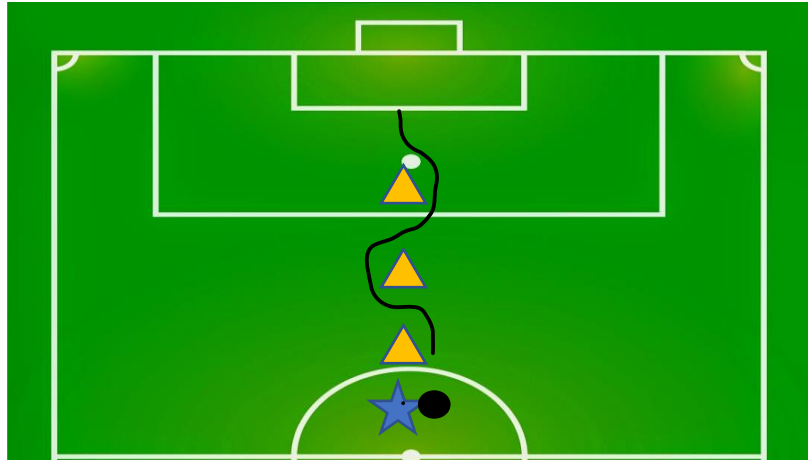


## 10 Variasi Dribbling dalam Sepak Bola

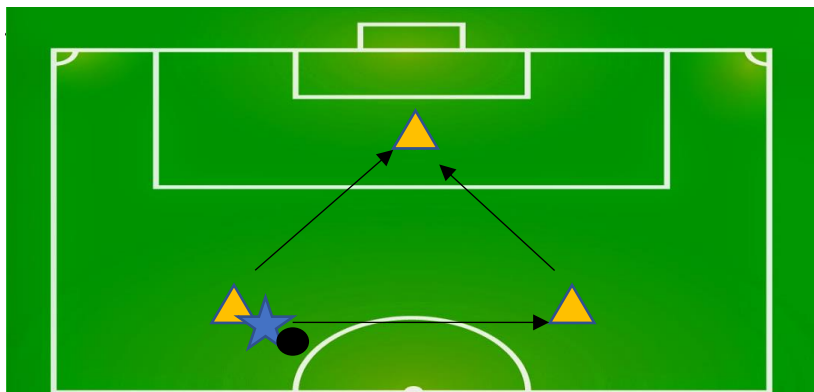
- Variasi Latihan 1

- Pemain berdiri didepan kun yang tersusun
- Setelah itu pemain melewati kun dengan zig zag dengan membawa bola



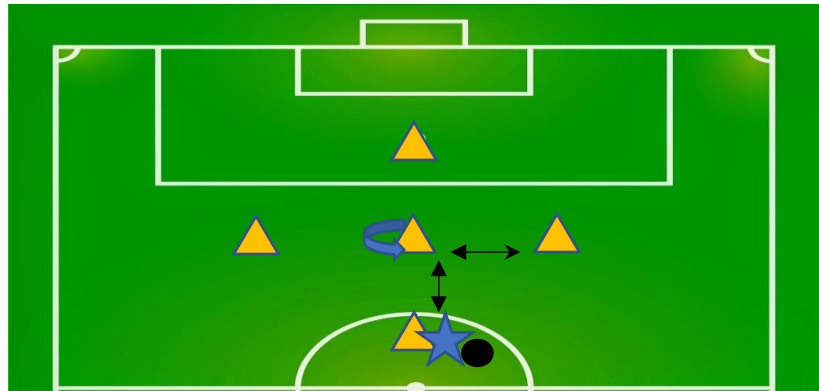
- Variasi 2

- Salah satu pemain berdiri didepan kun
- Setelah itu pemain menggiring bola mengikuti titik kun yang berbentuk segitga



- Variasi 3

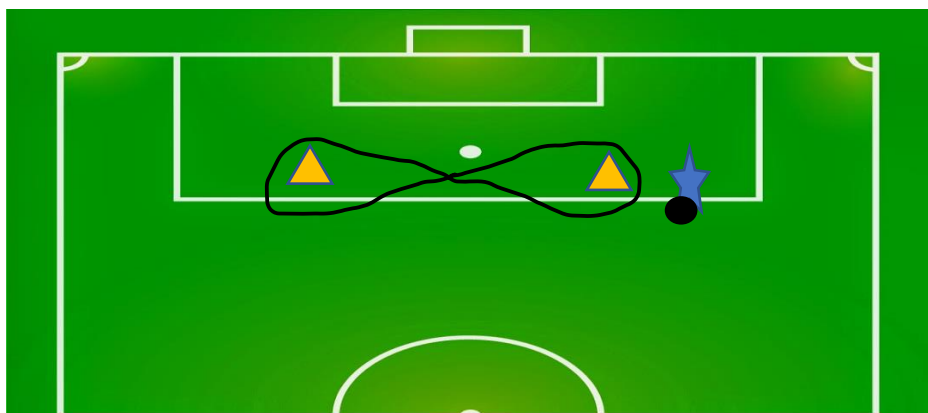
- Salah satu pemain berdiri didepan kun
- Setelah itu pemain menggiring bola ke titik kun yang berada ditengah
- Lalu memutar kun dari depan tersebut dan kembali lagi titik kun sebelumnya
- Setelah itu berlari ke titik kun yang berada di sampingnya dan menggiring bola ketengah kun dan memturinya lagi begitu seterusnya sampai titik akhir kun.



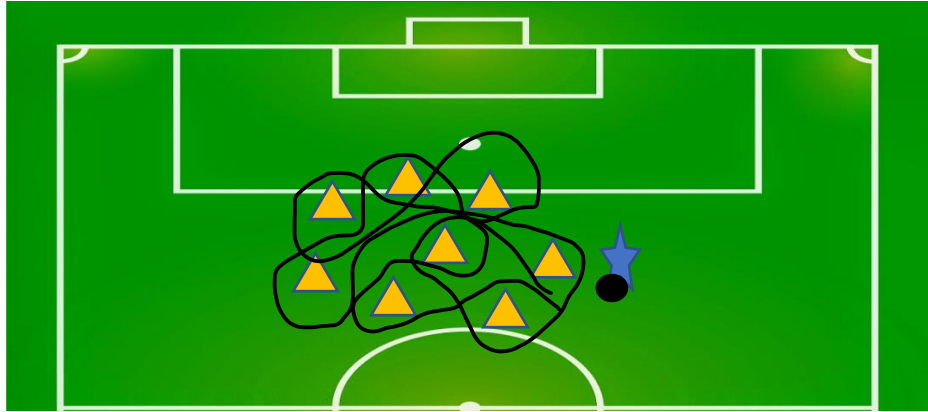
- Variasi 4
  - Pemain berdiri didepan kun
  - Setelah itu pemain berlari ketengah dititik kun lalu memutari kun dengan membelakangi kun tersebut.
  - Lalu menggiring bola kedepan pada titik kun yang sudah tersedia



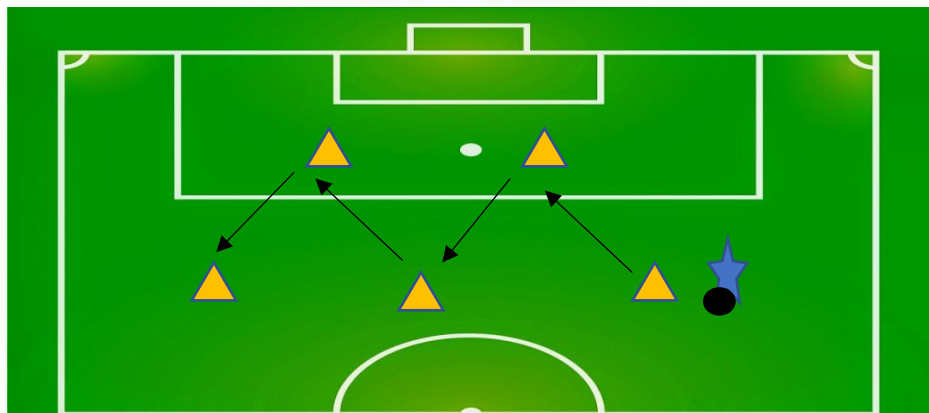
- Variasi 5
  - pemain berdiri didepan kun
  - Setelah itu pemain menggiring bola dengan bentuk angka delapan dengan melewati kun tersebut.



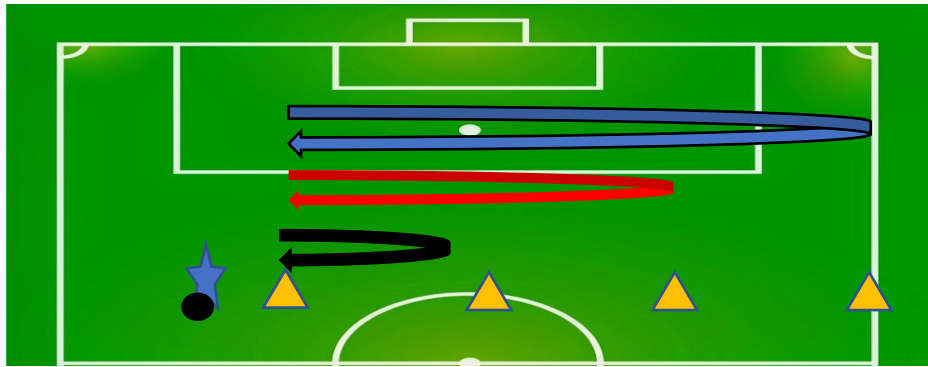
- Variasi 6
  - Pemain berdiri didepan kun
  - Setelah itu pemain menggiring bola melewati beberapa kun dengan lincah seperti orang menari.
  -



- Variasi 7
  - Latihan ini bernama zig zag weave
  - Pemain berdiri didepan kun
  - Setelah itu pemain menggiring bola dari titik kun satu ke titik kun selanjutnya.



- Variasi 8
  - Pemain berdiri didepan kun
  - Setelah itu pemain menggiring bola ke kun 1 dan balik lagi di kun awal
  - Setelah itu menggiring bola ke kun 2 dan balik lagi ke awal
  - Dan pemain menggiring bola ke kun tiga lalu balik lagi ke awal
  - Latihan ini dinamakan shuttle run dribbling



- Variasi 9

- Pemain berhadapan 1 vs 1
- Pemain 1 harus menahan bola selama mungkin jangan sampai bola tersebut direbut, pemain 2 harus merebut bola dari pemain 1



- Variasi 10

- Pemain berhadapan 2 vs 2 dengan tujuan mencetak gol dengan cara menggiring bola
- Setelah itu pemain biru menggiring bola untuk mencetak gol dan temannya berusaha menghalangi pemain merah

