

PROGRAM LATIHAN DRIBBLE CROSOVER

Pertemuan	Model Latihan	Waktu/Repetisi
1	Pre-Test = Shuttle Run Dribble Test	60 Menit
2	Pendahuluan : - Berdoa - Warming Up Inti : Latihan Zig-Zag Run, Shuttle Run, Dan Sprint 3 X 6 Repetisi Pendinginan : - Cooling Down - Evaluasi - Doa	50%
3	Pendahuluan : - Berdoa - Warming Up Inti : Latihan Zig-Zag Run, Shuttle Run, Dan Sprint 3 X 6 Repetisi Pendinginan : - Cooling Down - Evaluasi - Doa	50%
4	Pendahuluan : - Berdoa - Warming Up Inti : Latihan Zig-Zag Run 3 X 8 Repetisi Latihan Boomerang Run 3 X 8 Repetisi Pendinginan : - Cooling Down - Evaluasi - Doa	60%