

PROFILE

TRIADNJANAADI LOKATANAYA

Singaraja, 3 Oktober 1971



RIWAYAT PEMAIN :

- ✓ POPSI BALI TAHUN 1986
- ✓ ASEAN SCHOOL GAMES 1989,
- ✓ ASEAN SCHOOL GAMES 1990,
- ✓ FIBA ASIA SENIOR 1989,
- ✓ FIBA ASIA SENIOR 1991,
- ✓ FIBA ASIA SENIOR 1993,
- ✓ FIBA ASIA SENIOR 1995,
- ✓ FIBA ASIA SENIOR 1997,
- ✓ FIBA ASIA SENIOR 1999,
- ✓ FIBA ASIA SENIOR 2001,
- ✓ SEA GAMES 1991,
- ✓ SEA GAMES 1993,
- ✓ SEA GAMES 1995,
- ✓ SEA GAMES 1997,
- ✓ SEA GAMES 1999,
- ✓ SEA GAMES 2001
- ✓ POM ASEAN 1991,
- ✓ POM ASEAN 1993,
- ✓ POM ASEAN 1995
- ✓ ASPAC BASKET BALL CLUB 1989 sd 2004
- ✓ MITRA KALILA PELITA 2005

RIWAYAT KEPELATIHAN :

- ✓ Headcoach brithis international school Jakarta 1998
- ✓ Headcoach PraPON Putri Bali 2002
- ✓ Headcoach tim Kompas Komet Gramedia Jakarta 1997
- ✓ Coaching staff Citra Satria Jakarta 2005-2006
- ✓ Coaching staff Indonesia Muda Texmaco 2007-2008
- ✓ Coaching staff Garuda Bandung 2008-2010
- ✓ Coaching staff Satria Muda Britama 2010-2011.
- ✓ Headcoach Nsh GMC 2011-2013.
- ✓ Coaching staff stadium Jakarta 2014
- ✓ Headcoach Stadium Jakarta 2015.
- ✓ Coaching staff SeaGames Putri 2011.
- ✓ Coaching staff Sea Games Putri 2017
- ✓ Head coach Sahabat Semarang 2016
- ✓ Head coach Kejurmas Ku 18 Putra Jawa Barat 2017.
- ✓ Head coach univ. Multimedia Nusantara Tangerang 2019-2022
- ✓ Direktur Teknis Adiloka Basketball 2017-2022.
- ✓ Direktur Teknis BESTIES Academy Bali 2022.

RIWAYAT ORGANISASI :

- ✓ KOMISI KEPELATIHAN PEPROF PERBASI DKI
- ✓ BINPRES PERBASI BALI
- ✓ KORDINATOR WILAYAH 4 PP PERBASI
- ✓ CEO EVENT ORGANIZER ASEO INDONESIA




ART OF COACHES

PERISAPAN UNTUK MENJADI SEORANG PELATIH ADALAH HARUS MEMILIKI PENGETAHUAN TENTANG BIDANG YANG AKAN DI LIATIHNYA, MEMILIKI KARAKTER YANG KUAT DENGAN KEPERIBADIAN YANG POSITIF, SIFAT LEADERSIP, SELALU Mencari SOLUSI BUKAN YANG MEMPERMASALAHKAN SESUATU DAN MEMILIKI FILOSOFI YANG AKAN MENJADI ROH/JIWA DALAM SEGALA TINDAKANNYA.



TEKNIK



INDIVIDUAL SKILL

- **DRIBBLING**
- **SHOOTING**
- **PASSING**
- **REBOUND DEFENSE**
- **REBOUND OFFENSE**
- **DEFENSIVE FOOTWORK**
- **OFFENSIVE FOOT WORK**



TEAM SKILL

- **UNIT 2 -> PERGERAKAN DUA ORANG**
- **UNIT 3-> PERGERAKAN TIGA ORANG**
- **UNIT 4-> PERGERAKAN EMPAT ORANG**
- **UNIT 5->PERGERAKAN YANG LEBIH
MENGARAH KEPADA SISTEM**

TAKTIK



PART OF THE GAMES

DEFENSE



DEFENSE

```
graph TD; D(DEFENSE) --> M2M(MAN TO MAN DEFENSE); D --> ZONE(ZONE DEFENSE); D --> MIX(MIX DEFENSE); D --> FREAK(FREAK DEFENSE); D --> MULT(MULTIPLR DEFENSE);
```

**MAN TO MAN
DEFENSE**

ZONE DEFENSE

MULTIPLR DEFENSE

FREAK DEFENSE

MIX DEFENSE

MAN TO MAN DEFENSE

MAN TO MAN ADALAH PENJAGAAN
YANG DILAKUKAN ORANG PER
ORANG.



MAN TO MAN DEFENSE

PRINSIP DALAM DEFENSE

D VS BALL POTITION

BOLA SAMPAI, ORANG SAMPAI DIPOSISINYA

D VS BALL
STAY IN FRONT SQUARE UP / IN LINE

D VS STRONG SIDE
SMALL MAN -> DENY / SAGGING
BIG MAN -> FRONTING

D VS WEAK SIDE
HELP SIDE / SAGGING

D VS CUT

CUTTING TIDAK BOLEH LEWAT DEPAN
(SEARAH DENGAN POSISI BOLA)

D VS FRONT CUT
BUMP,PUSH OUT

D VS BACK CUT
FOLLOW

D VS SCREEN

ADA 4 MACAM CARA UNTUK
MENGHADAPI SCREEN LAWAN :

SHOW UP, FIGHT THOUGH
OR
SHOW UP, GO OVER

OPEN UP, GO THOUGH

SQUEZEE, GO UNDER

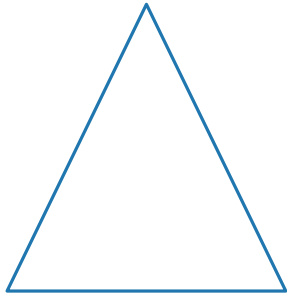
SWITCH

ZONE DEFENSE

PENJAGAAN WILAYAH ATAU ZONA



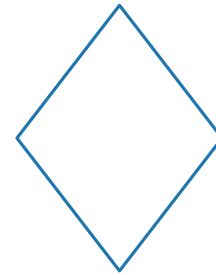
POLA DASAR PEMBUATAN ZONE DEFENSE



TRIANGLE



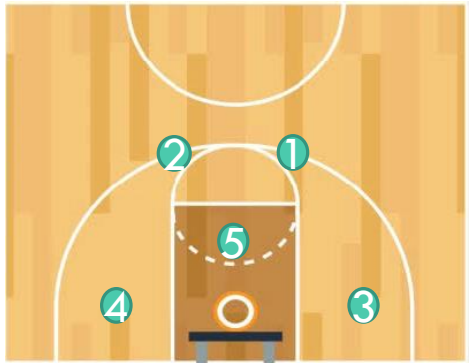
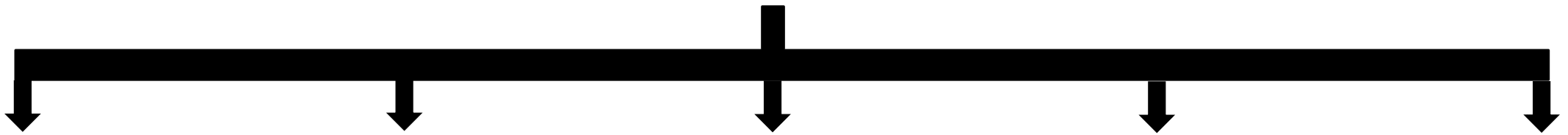
BOX



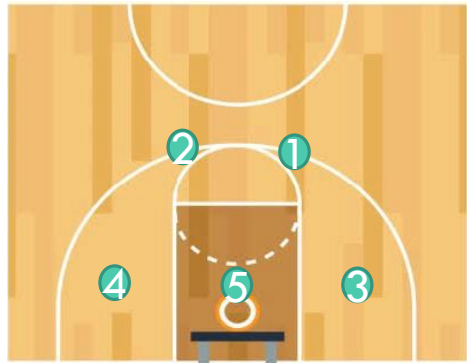
DIAMOND

ZONE DEFENSE

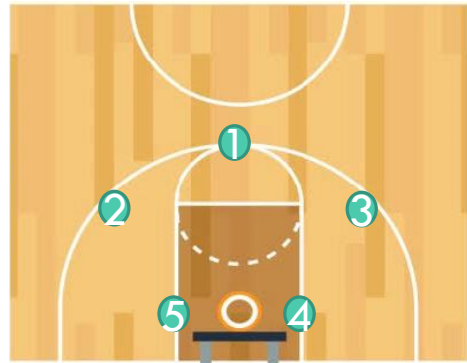
MACAM-MACAM ZONE DEFENSE



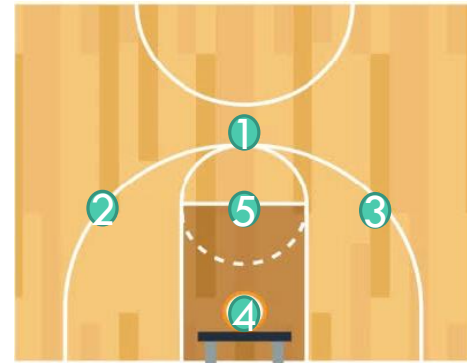
2-1-2



2-3



1-2-2



1-3-1



1-1-2-1

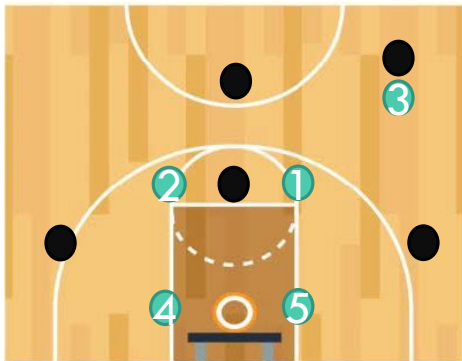
MIX DEFENSE

GABUNGAN PENJAGAAN ZONE DAN MAN
TO MAN DALAM WAKTU YANG BERSAMAAN

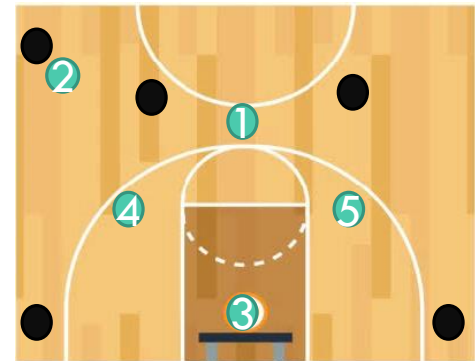


MIX DEFENSE

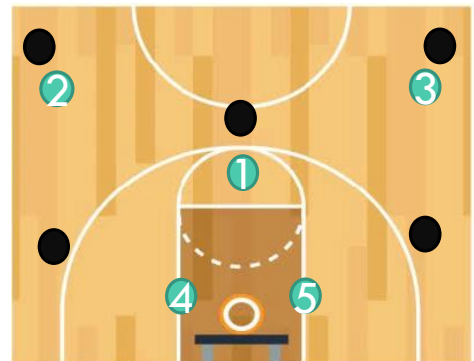
MACAM-MACAM MIX DEFENSE



BOX & ONE



DIAMOND & ONE



TRIANGLE TWO

FREAK DEFENSE

- PERUBAHAN PENJAGAAN ZONE TO MAN TO MAN / MAN TO MAN TO ZONE DALAM SITUASI YANG DITENTUKAN TIM DEFENSE
- DILAKUKAN DI HALF COURT DEFENSE



FREAK DEFENSE

MAN TO ZONE

ZONE TO MAN

- ❖ POSISI BOLA
- ❖ ORANG YANG PEGANG BOLA
- ❖ ETC

MULTIPLE DEFENSE



MULTIPLE DEFENSE

PERGERAKAN TRANSISI OFFENSE TO DEFENSE DENGAN BERBAGAI MACAM BENTUK DEFENSE



MAN TO ZONE



ZONE TO ZONE



ZONE TO MAN

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE



TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE (TDO)

PRIMARY BREAK (FAST BREAK)



SERANGAN BALIK YANG CEPAT SEBELUM LAWAN SIAP DEFENSE

SECONDARY BREAK



SERANGAN BALIK CEPAT NAMUN BEBERAPA
LAWAN SUDAH BALIK KE POSISI DEFENSE

EARLY OFFENSE



PERGERAKAN SERANGAN CEPAT SEBELUM LAWAN DALAM
POSISI BALANCE ATAU SIAP

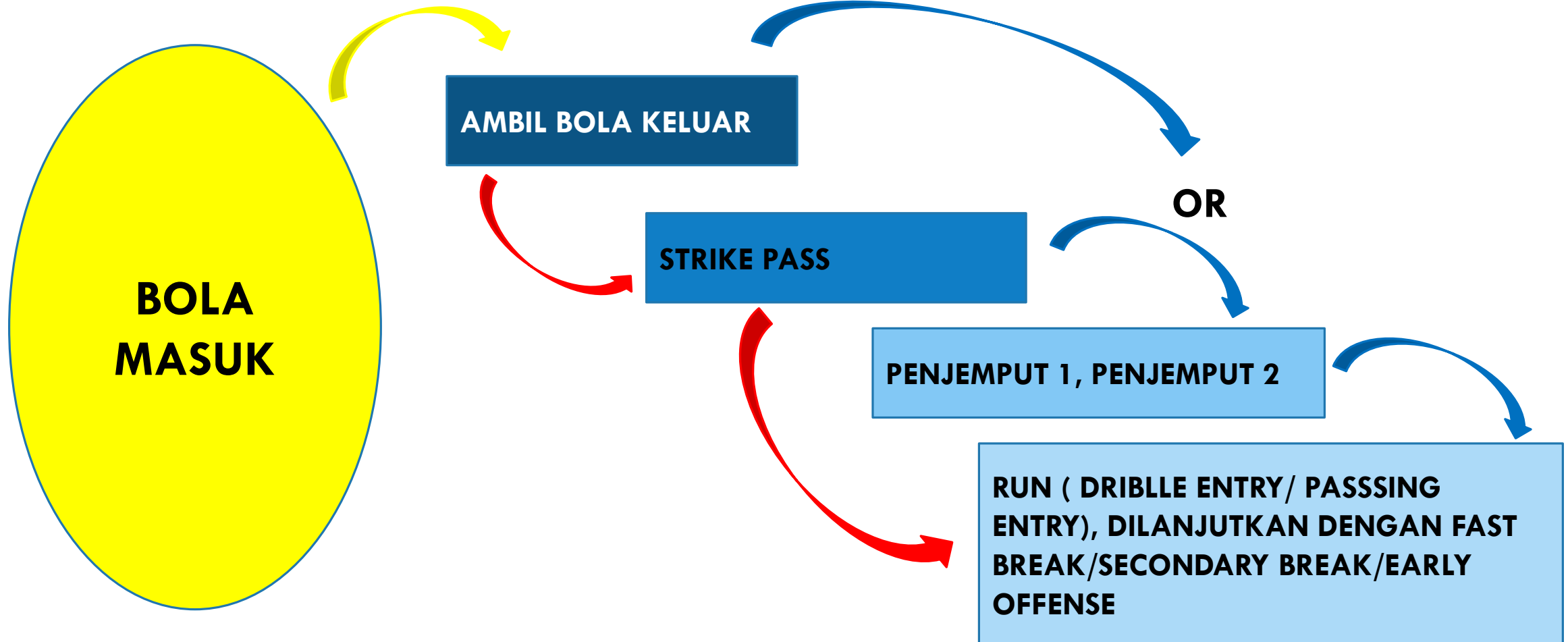
TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

SISTEM

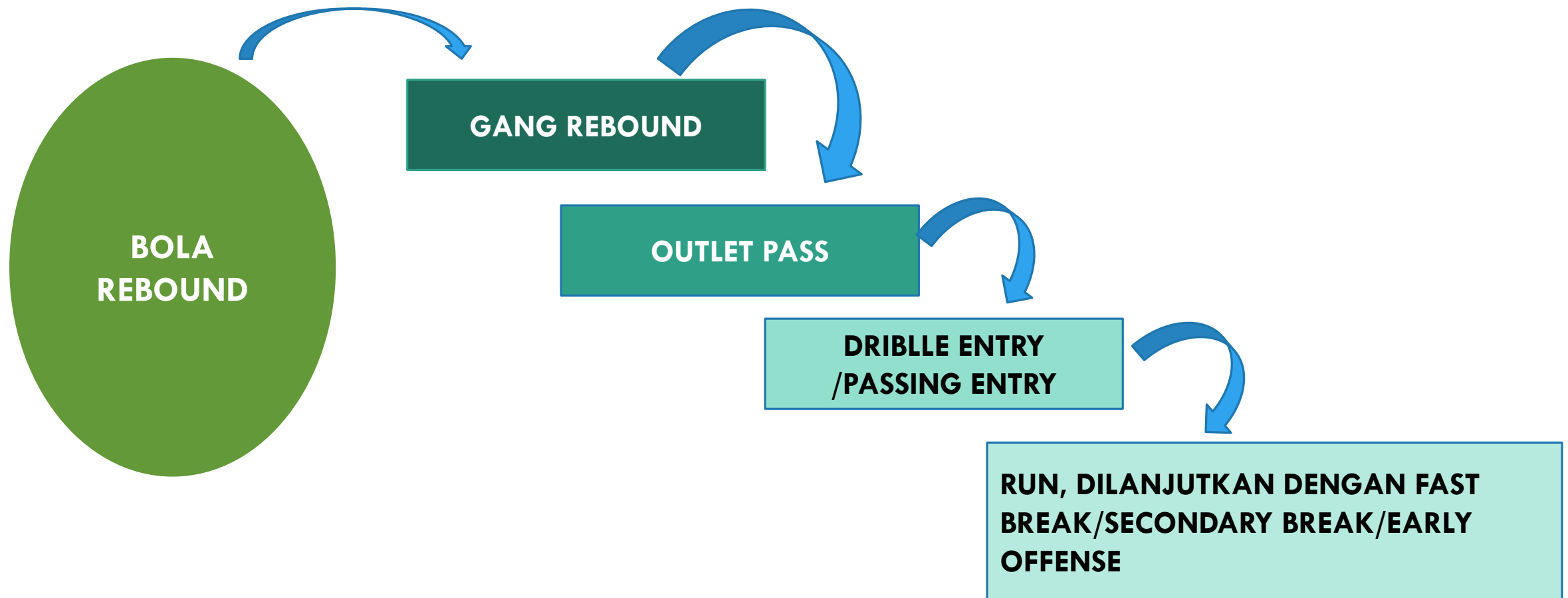


- ❖ **BOLA MASUK**
- ❖ **BOLA REBOUND**
- ❖ **STEAL/INTERCEPT**
- ❖ **PRESS BREAKERS**

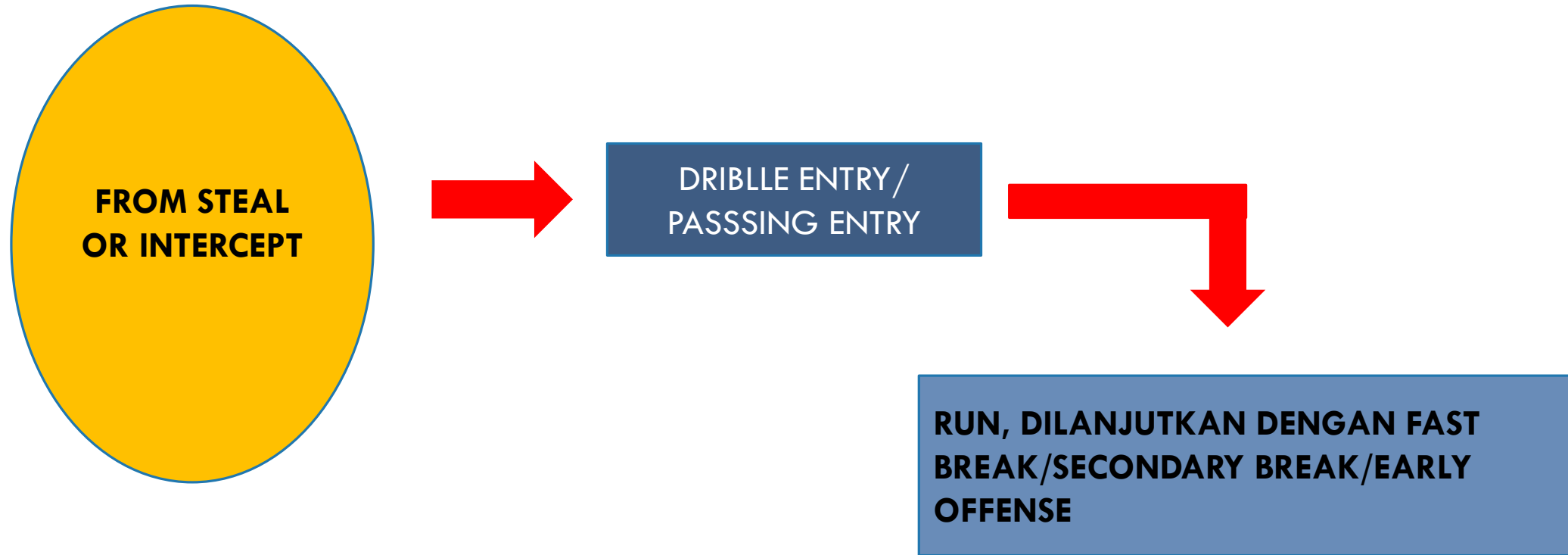
TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE (TDO)



TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE (TDO)



TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE (TDO)



TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE (TDO)

BACA SISTEM APA YANG DIGUNAKAN

DELAY
OR
TRAPP

**PRESS
BREAKERS**

VS MAN TO MAN PRESS
GUNAKAN 122, 14, 131, ETC

VS PRESS 1211
GUNAKAN 122, 14, 131, ETC

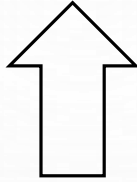
VS PRESS 221
GUNAKAN 14, 131, ETC

VS PRESS 131
GUNAKAN 122, 14, ETC

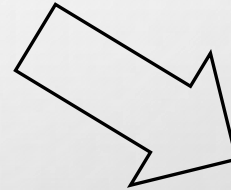
OFFENSE



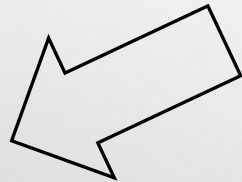
SET



OFFENSE



**BASELINE IN BOUND
(BIB)**



**SIDE IN BOUND
(SIB)**



SET OFFENSE

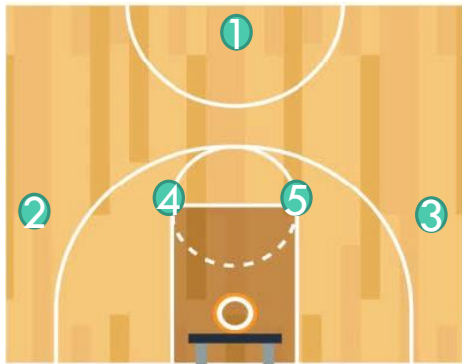
POLA YANG DIBUAT UNTUK MENGHADAPI
PENJAGAAN LAWAN DI WILAYAH SERANG



SET

- UNTUK POLA ZONE DOMINAN MENGGUNAKAN QUICK PASS DAN SITUASI OVERLOAD
- UNTUK MAN TO MAN DOMINAN MENGGUNAKAN ONE ON ONE, CUTTING DAN SCREEN

CONTOH POLA YANG DAPAT DIGUNAKAN UNTUK MENGHADAPI ZONE DEFENSE MAUPUN MAN TO MAN DEFENSE



SATU - EMPAT



SATU – TIGA-SATU



DUA-TIGA

OUT OF BOUND



SIDE IN BOUND

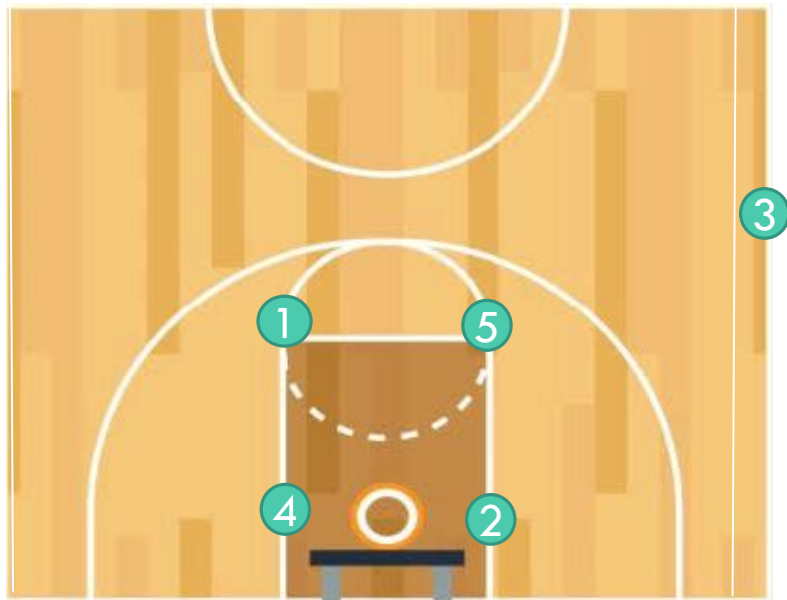
PENYERANGAN YANG DIMULAI DARI BOLA
SAMPING DI LUAR GARIS LAPANGAN

BASELINE IN BOUND

PENYERANGAN YANG DIMULAI DARI BOLA
BAWAH DI LUAR GARIS LAPANGAN

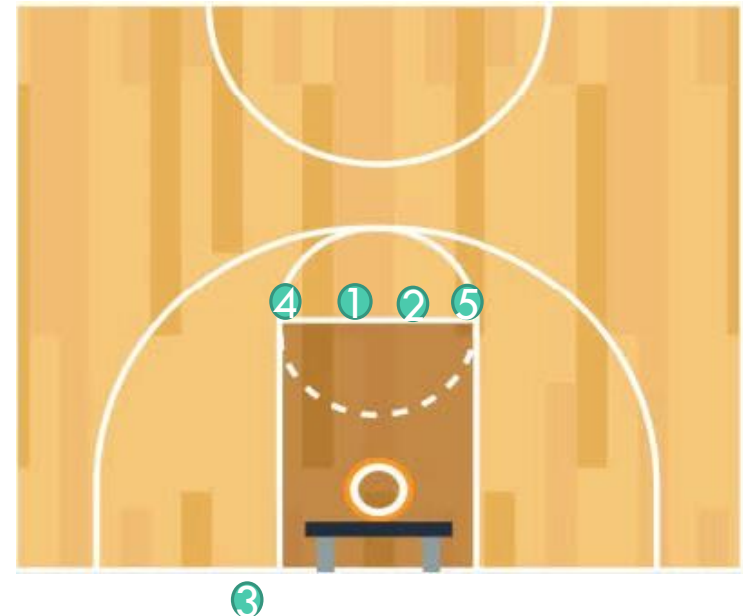
OUT OF BOUND

CONTOH POLA SIB



BOX

CONTOH POLA BIB



LINE

TRANSISI OFFENCE TO DEFENSE



TRANSISI OFFENSE TO DEFENSE

TRANSISI OFFENSE TO DEFENSE ADALAH PERUBAHAN DARI MENYERANNG MENJADI PENJAGA DAN BIASANYA DILAKUKAN DENGAN MEMBERI PENEKANAN DI DEPAN DAERAH PENJAGAAN

MACAM-MACAM SISTEM PRESS

FULL COURT PRESS

$\frac{3}{4}$ COURT PRESS

HALF COURT PRESS

MAN TO MAN PRESS, ZONE PRESS : 1211, 221,212,1121

SITUATIONAL GAME



SITUATIONAL GAME

JUMP BALL SITUATION

- SITUASI JUMP BALL DALAM PREDIKSI KALAH ATAU MENANG,
- JIKA POSISI JUMP BALL MENANG STRATEGI LEBIH UNTUK PENYERANGAN CEPAT.
- JIKA POSISI JUMP BALL KALAH STRATEGI LEBIH UNTUK PERSIAPAN BERTAHAN

LAST MINUTE SITUATION

- SITUASI DIMANA DUA ATAU TIGA MENIT TERAKHIR MENGALAMI MENANG/ KALAH DALAM SCORE MASIH DIMUNGKINKAN UNTUK BISA TERKEJAR.
- DIMANA PERANAN COACH UNTUK MENYIKAPI SITUASI INI (TIDAK MENYERAH KALAH)
- SITUASI MENANG DELAY THE TIME
- SITUASI KALAH MEMBERIKAN PREASURE TERHADAP LAWAN LEBH TINGGI

LAST SECOND SITUATION

- SITUASI DIMANA DIBAWAH SATU MENIT MENGALAMI KEADAAN MENANG / KALAH YANG TIPIS.
- PERANAN PELATIH DIPERLUKAN UNTUK MENYIKAPI SITUASI ITU.
- DALAM SITUASI KALAH DENGAN POSISI MENYERANG BIASANYA DIBUAT TARGET MAN
- BILA DALAM SITUASI KALAH DAN POSISI MENJAGA BIASANYA DILAKUKAN SAKRIFICE FOUL.

FREE THROW SITUATION

- SITUASI YANG DILAKUKAN SETELAH MELAKUKAN TEMBAKAN HUKUMAN
- BIASANYA DILAKUKAN UNTUK MEMBERIKAN TEKANAN TERHADAP LAWAN DAN MENAHAN IRAMA/RITME PERMAIANAN LAWAN/ SREANGAN CEPAT LAWAN

PERENCANAAN LATIHAN

STRUKTUR SIKLUS MIKRO

MAKRO NO :

MIKRO NO :

SESI LATIHAN	SELASA	JUMAT	MINGGU
PAGI	-	-	L
SORE	L	L	-
BERAT			
SEDANG			
RINGAN			
ISTIRAHAT			

L : LATIHAN

- : OFF

TRAINING UNIT

MAKRO/MIKRO : 1/3

PERTEMUAN : 2

DATE : 16/01/2022

GOALS : Agresive Defense

Training Unit	Exercise	Time	KET
<u>Pemanasan</u>	1. Dynamic <u>Strech</u>	10	
	2. Starter Step	5	
	3. Slide Step	5	
Inti	1. D vs Cut	10	
	2. D vs Pick & Roll	15	
	3. Shell Drill Defense	15	
	4. 4X4 Game Like	10 X 2	
	5. 5X5 Game	10 X 2	
<u>Pendinginan</u>	1. Core Abdominal	10	
	2. Static Strait	5	

Note :

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered around the edges. A large, bright yellow rounded rectangle is centered on the slide, containing the main text.

**CONTOH-CONTOH PATTERN
PART OF THE GAMES**

ZONE DEFENSE

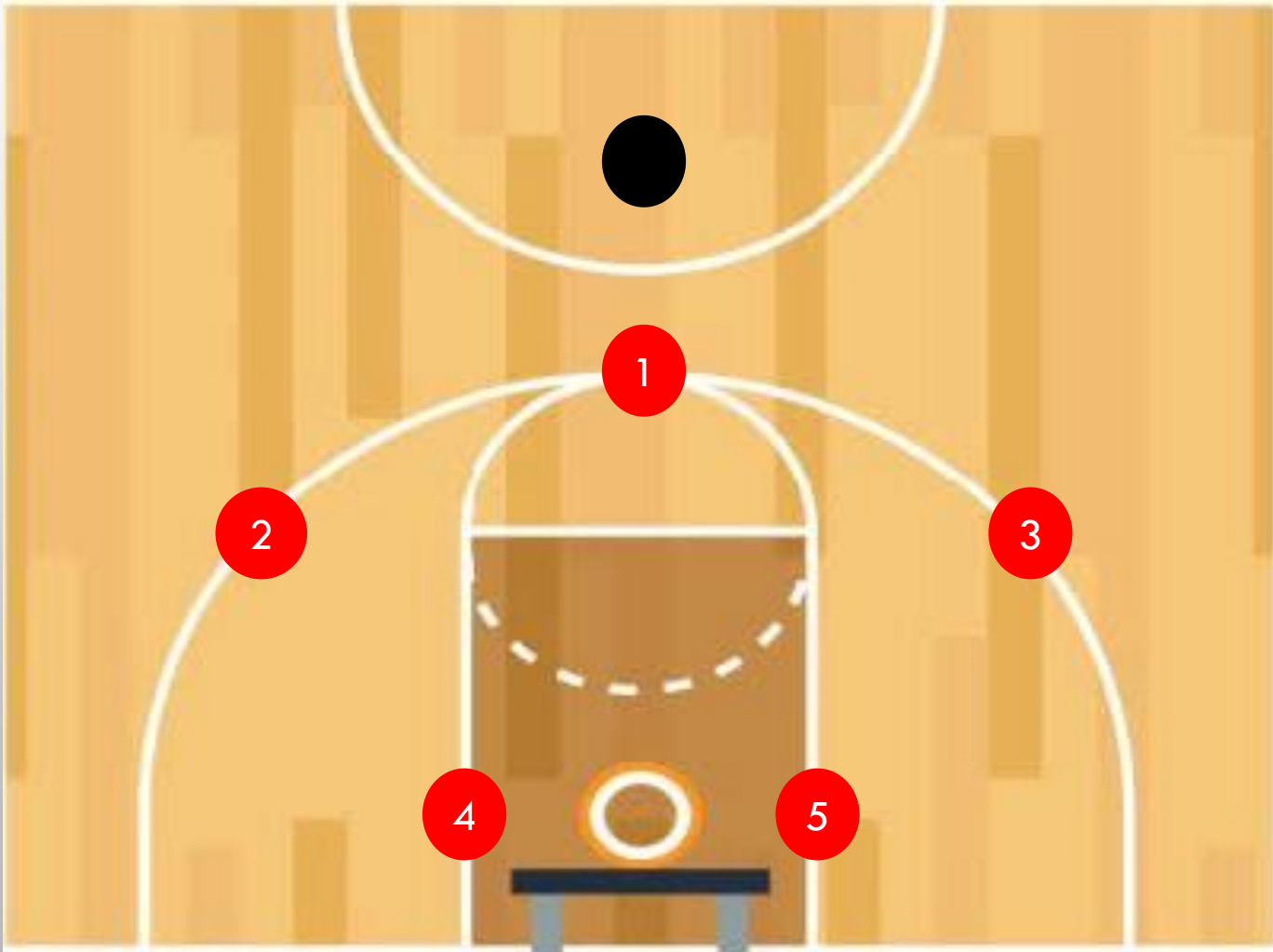
ZONE DEFENSE ANALYSIS

- KENALI KELEMAHAN ZONE DEFENSE YANG KITA GUNAKAN
- BOLA SAMPAI ORANG SAMPAI DI POSISINYA
- NO STUPID FOUL
- PERTAHANAN BERLAPIS
- INTERCEPT/STEAL
- BOX OUT TO REBORN

ZONE DEFENSE 1-2-2

BALL POSITION CONCEPT

BOLA ON TOP

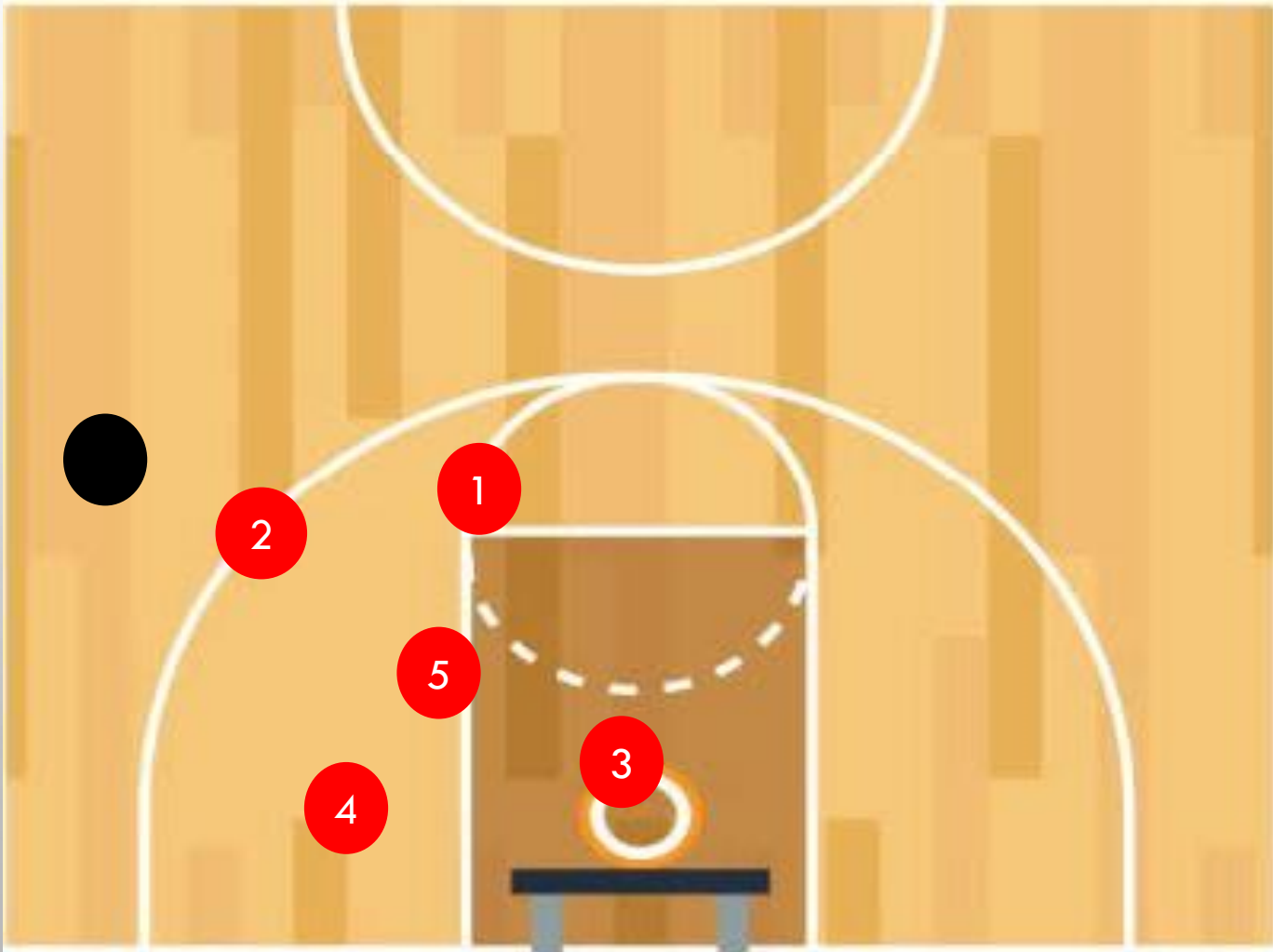


- X1 → JAGA YANG PEGANG BOLA
(TIDAK BOLEH LEWAT SATU
LANGKAH KIRI, SATU
LANGKAH KANAN)
- X2&X3 → STRONG SIDE WING
(DENY/SAGGING)
- X4&X5 → WEAKSIDE
(HELPING POSITION)

ZONE DEFENSE 1-2-2

BALL POSITION CONCEPT

BOLA DI WING



X2 → JAGA YANG PEGANG BOLA
(TIDAK BOLEH LEWAT SATU
LANGKAH KIRI, SATU LANGKAH
KANAN)

X1 → TUTUP HIGHPOST AREA

X3 → DROPDOWN

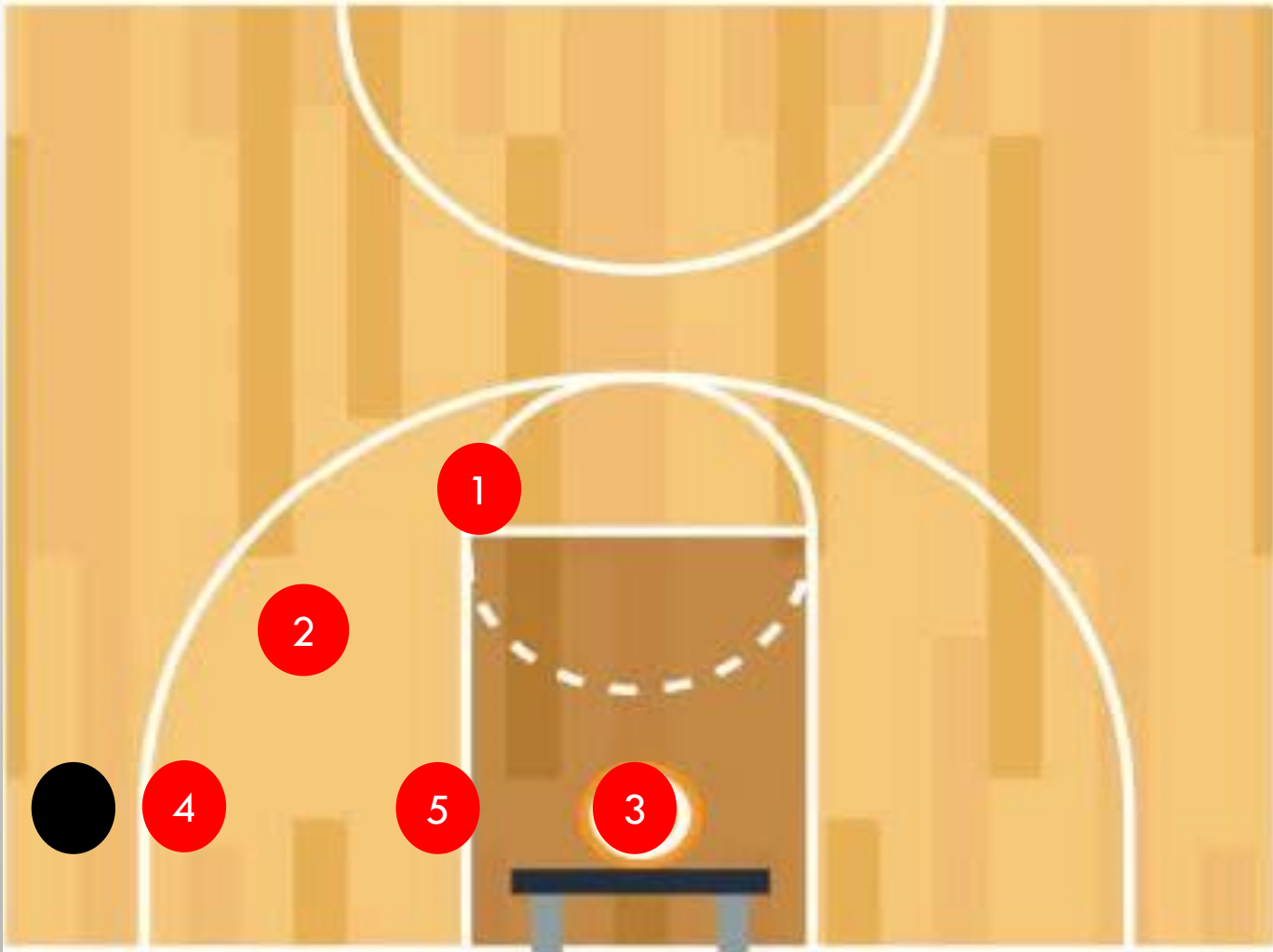
X4 → GESER KELUAR MENGAWASI
SUDUT KORNER

X5 → MELAPISI X2 PENGAWASAN
HIGHPOST & LOWPOST

ZONE DEFENSE 1-2-2

BALL POSITION CONCEPT

BOLA DI CORNER

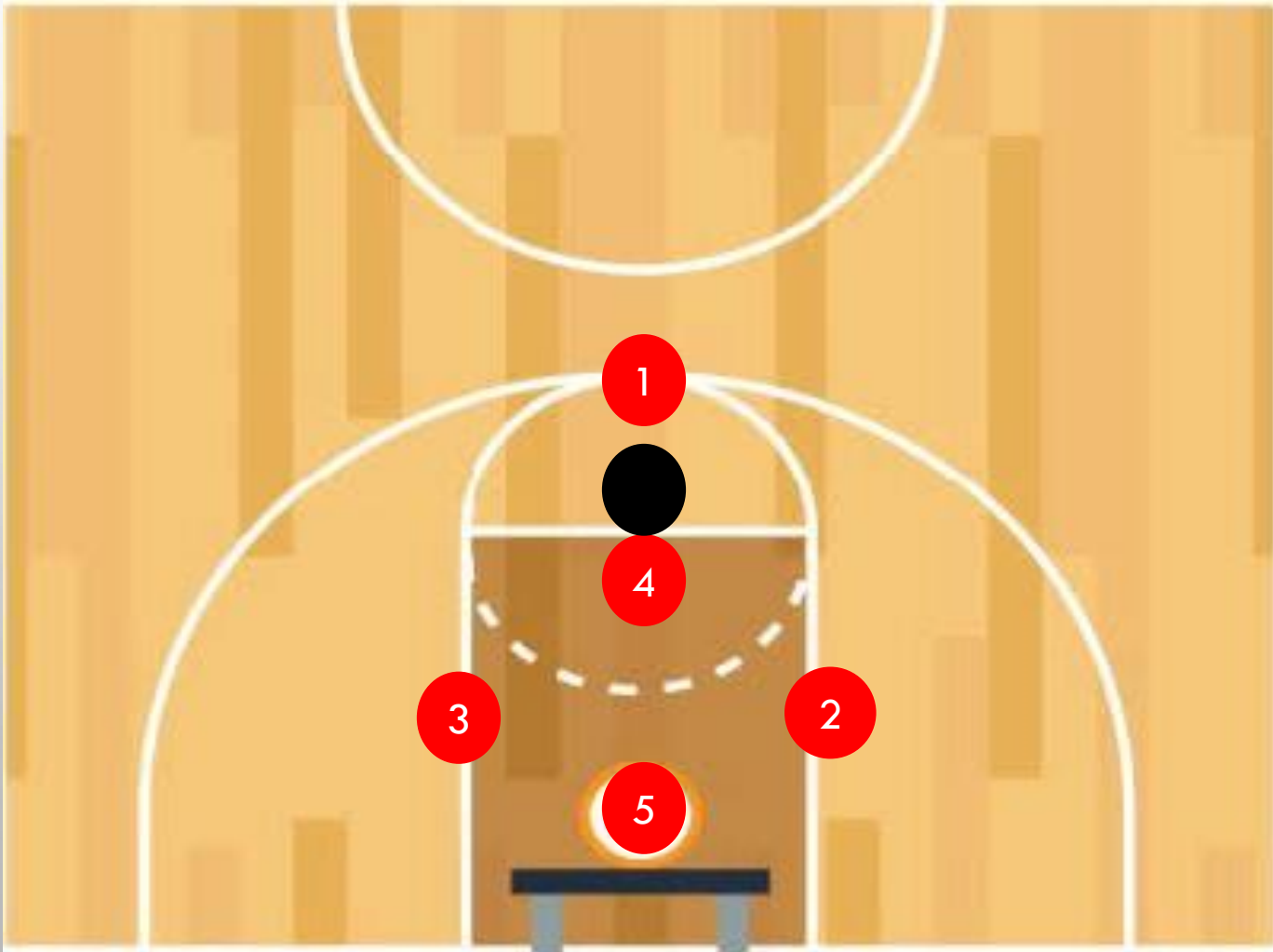


- X4 → JAGA YANG PEGANG BOLA
(TIDAK BOLEH LEWAT SATU
LANGKAH KIRI, SATU LANGKAH
KANAN)
- X5 → TUTUP LOWPOST AREA
- X3 → LAST MAN POSITION
- X2 → HELPSIDE POSITION &
PENGAWASAN TERHADAP LOWPOST
DAN WING
- X1 → TUTUP HIGHPOST

ZONE DEFENSE 1-2-2

BALL POSITION CONCEPT

BOLA DI FREETHROW LINE

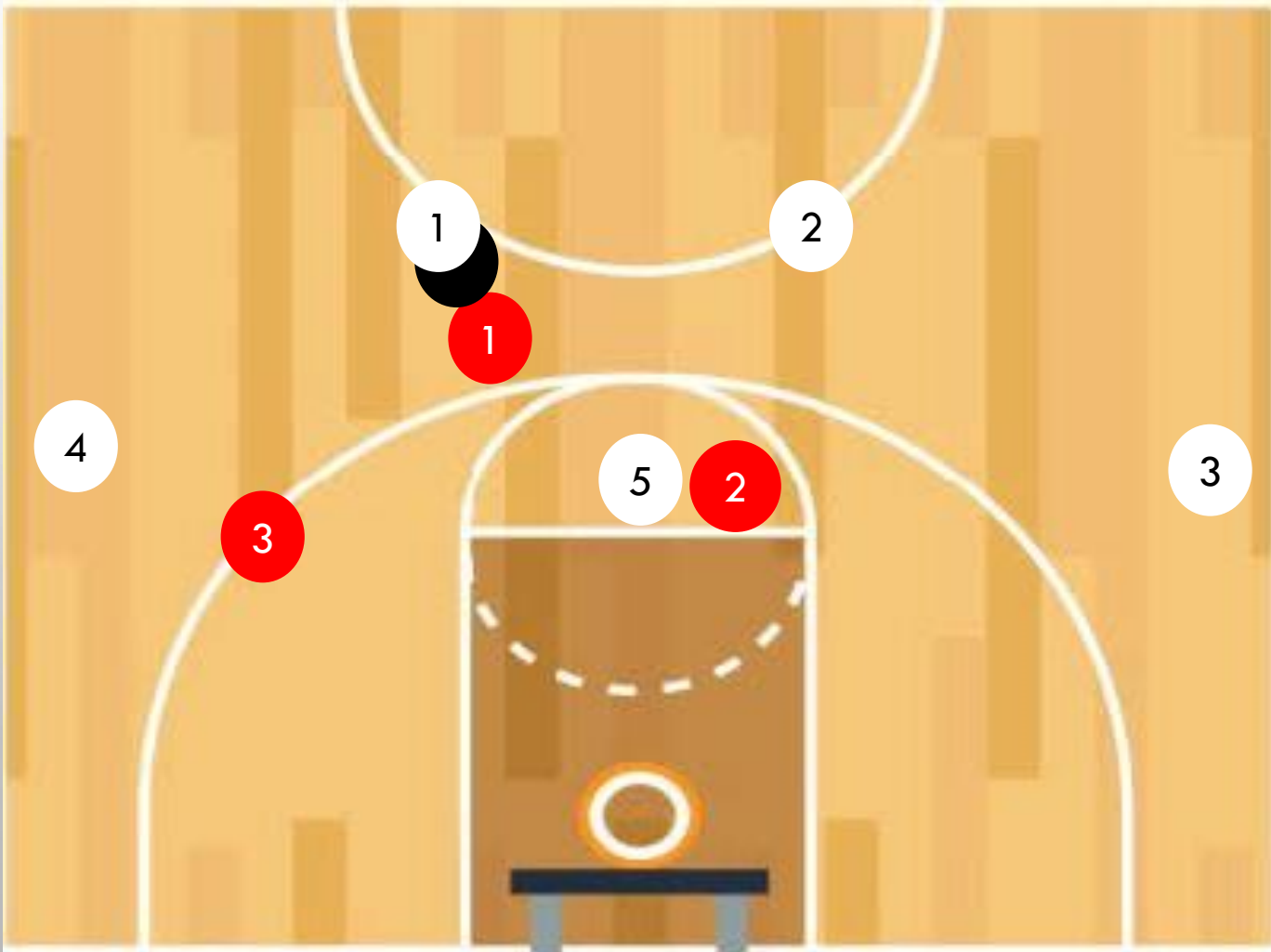


X4 → JAGA YANG PEGANG BOLA
(TIDAK BOLEH LEWAT SATU LANGKAH
KIRI, SATU LANGKAH KANAN)
X5 → COVER X4
X3 & X2 → TUTUP AREA LOWPOST
X1 → MENGANGGU BOLA

BREAKDOWN 1-2-2

BALL POSITION CONCEPT

PERGERAKAN 3 ORANG



BOLA ON TOP DENGAN 2 POINT GUARD

O1 PASS O2

X2 JAGA O2 LALU TURUN KE WING

X1 KE HIGHPOST LALU AMBIL O2

X3 COVER HIGHPOST

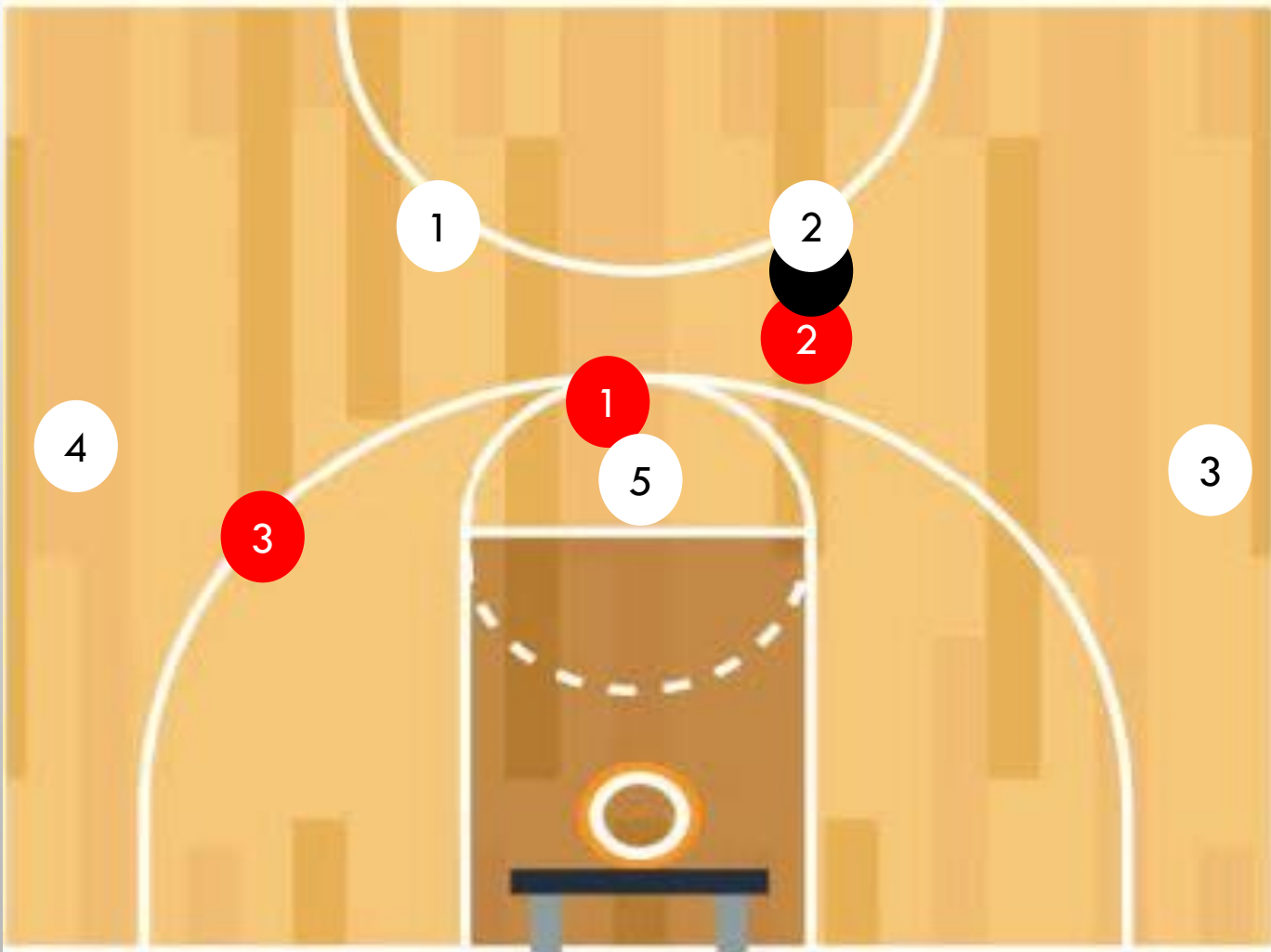
NOTE :

MENGGUNAKAN PISTON MOVE,
BOLA SAMPAI ORANG SAMPAI DI
POSISI

BREAKDOWN 1-2-2

BALL POSITION CONCEPT

PERGERAKAN 3 ORANG



BOLA ON TOP DENGAN 2 POINT GUARD

O1 PASS O2

X2 JAGA O2 LALU TURUN KE WING

X1 KE HIGHPOST LALU AMBIL O2

X3 COVER HIGHPOST

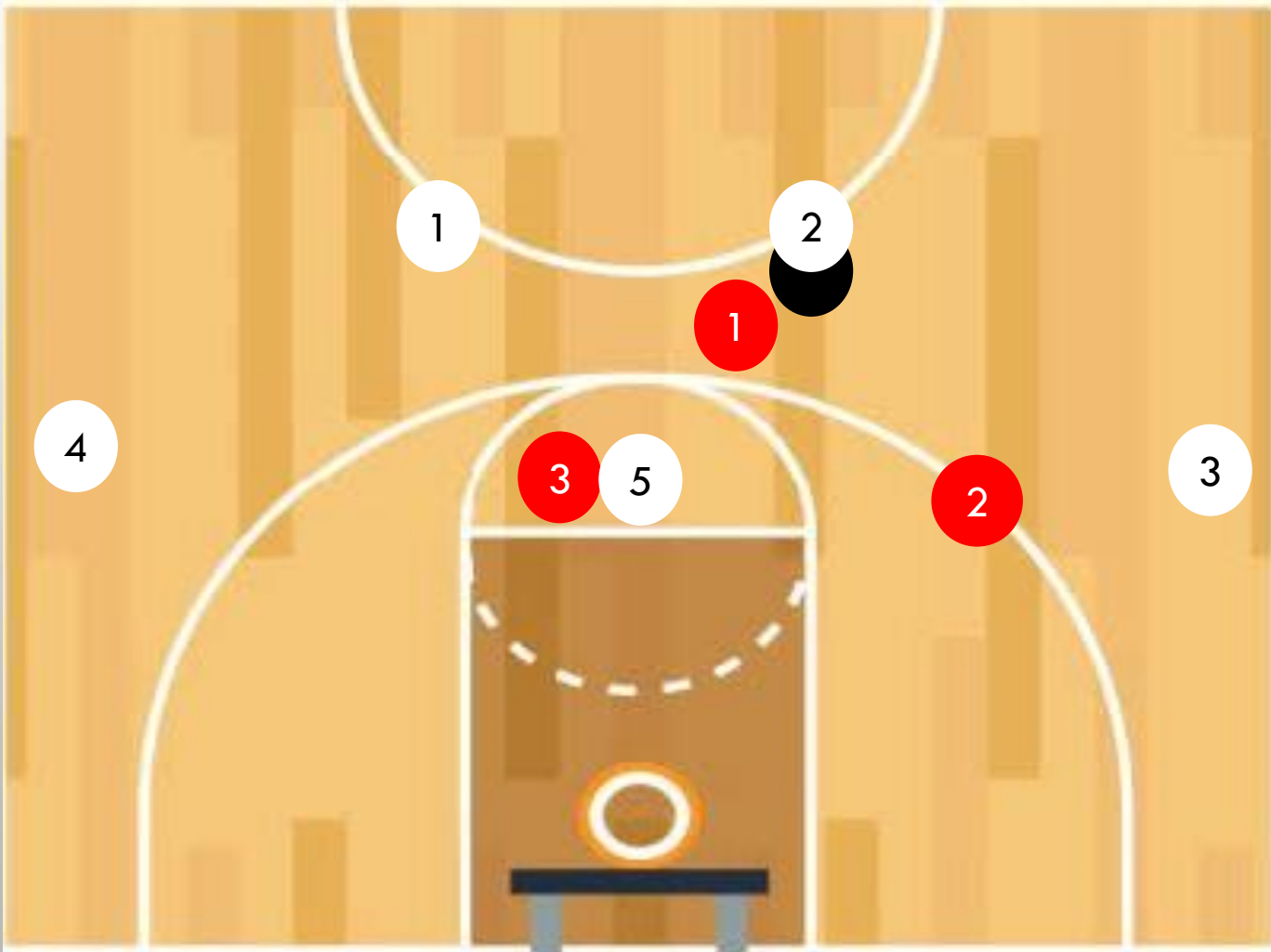
NOTE :

MENGGUNAKAN PISTON MOVE,
BOLA SAMPAI ORANG SAMPAI DI
POSISI

BREAKDOWN 1-2-2

BALL POSITION CONCEPT

PERGERAKAN 3 ORANG



BOLA ON TOP DENGAN 2 POINT GUARD

O2 PASS O3

X2 JAGA BOLA

X1 KE HIGHPOST

X3 COVERDOWN (LAST MAN)

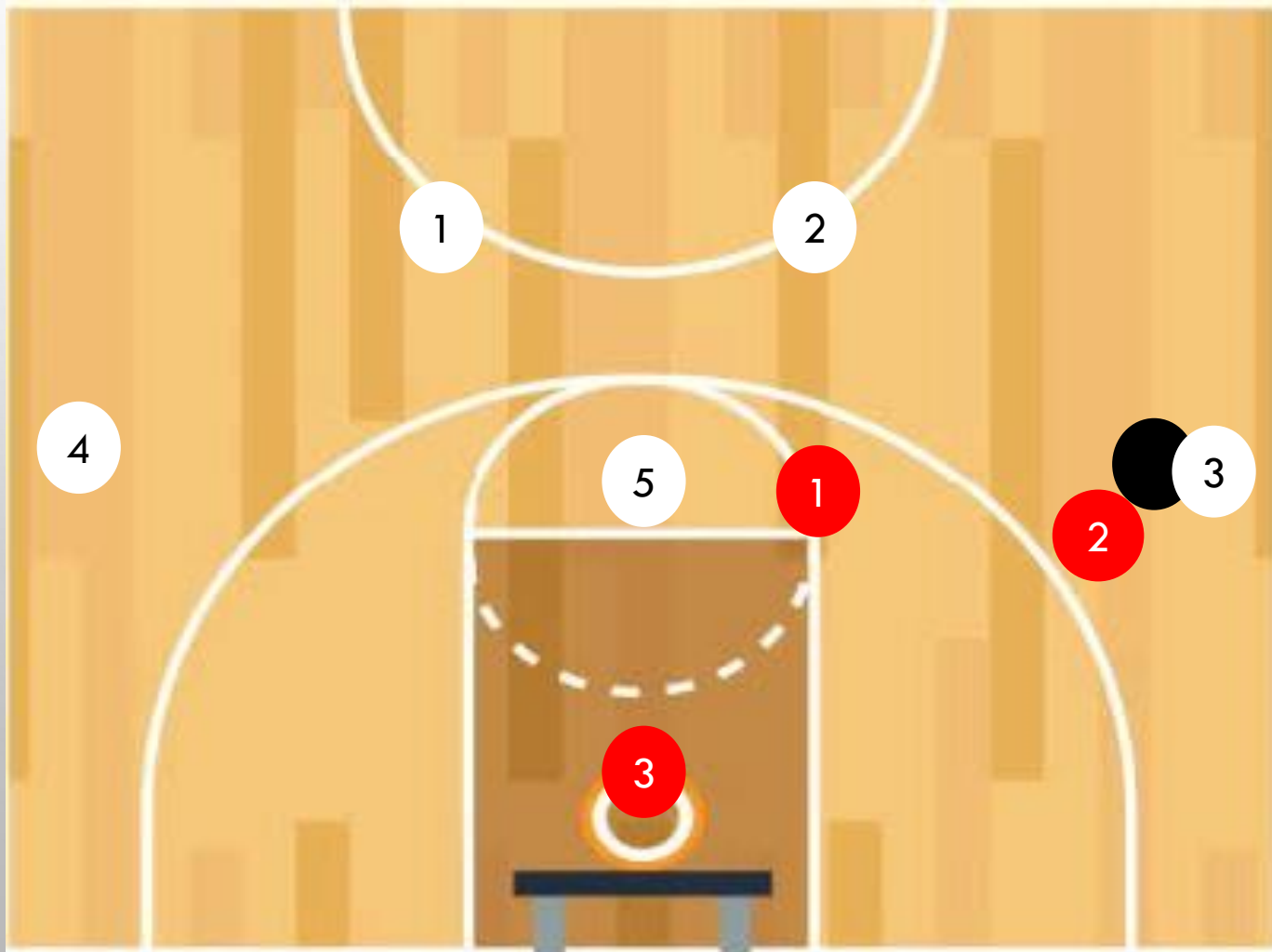
NOTE :

MENGGUNAKAN PISTON MOVE,
BOLA SAMPAI ORANG SAMPAI DI
POSISI

BREAKDOWN 1-2-2

BALL POSITION CONCEPT

PERGERAKAN 3 ORANG



BOLA ON TOP DENGAN 2 POINT GUARD

POSISI BOLA DI O3 (WING)
X2 JAGA O2 LALU TURUN KE WING
X1 TUTUP HIGHPOST
X3 LAST MAN POSITION (TAIL)

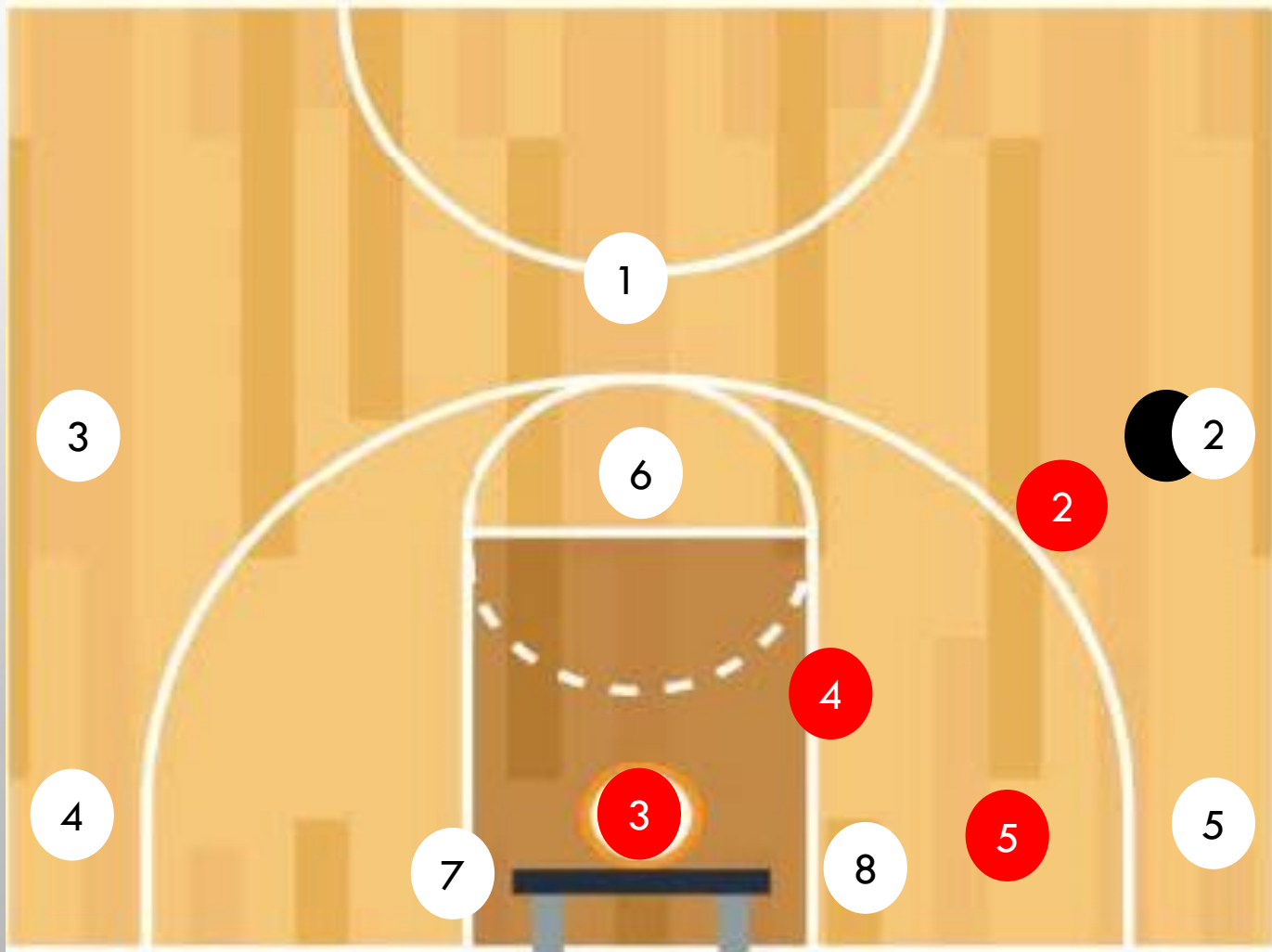
NOTE :

MENGGUNAKAN PISTON MOVE,
BOLA SAMPAI ORANG SAMPAI DI
POSISI

BREAKDOWN 1-2-2

BALL POSITION CONCEPT

PERGERAKAN 4 ORANG



BOLA ON TOP /O1

O1 PASS O2

X2 JAGA BOLA

X5 COVER CORNER DAN LOWPOST

X4 COVER MIDLEPOST

X3 COVER DOWN

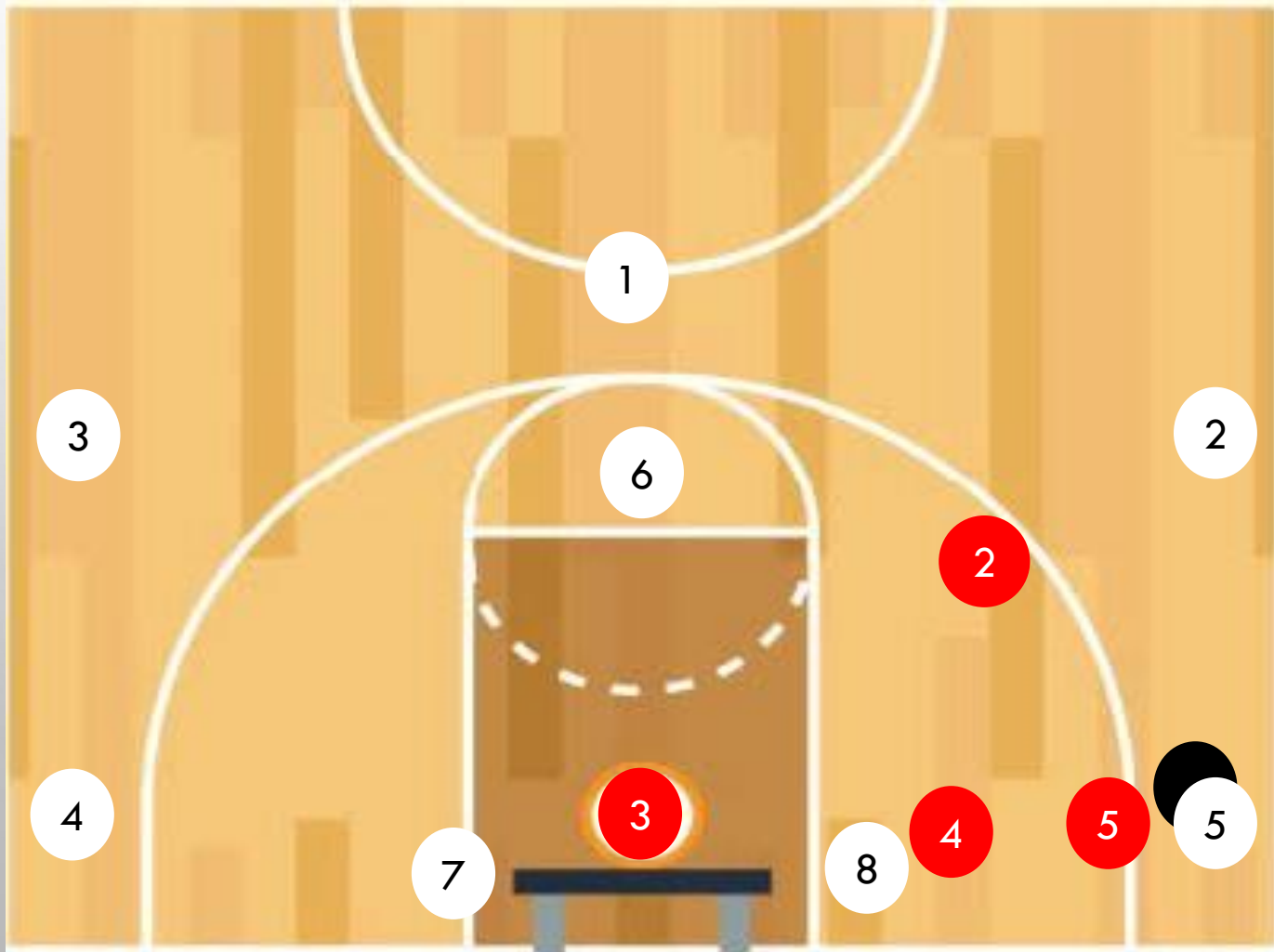
NOTE :

POSISI BOLA DI WING DAN CORNER
PENJAGAAN 3 LAPIS

BREAKDOWN 1-2-2

BALL POSITION CONCEPT

PERGERAKAN 4 ORANG



BOLA ON TOP /O1

O2 PASS O5

X5 JAGA BOLA

X4 COVER DOWN LOWPOST

X2 COVER WING & HIGHPOST

X3 LAST MAN (TAIL)

NOTE :

POSISI BOLA DI WING DAN CORNER
PENJAGAAN 3 LAPIS



TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

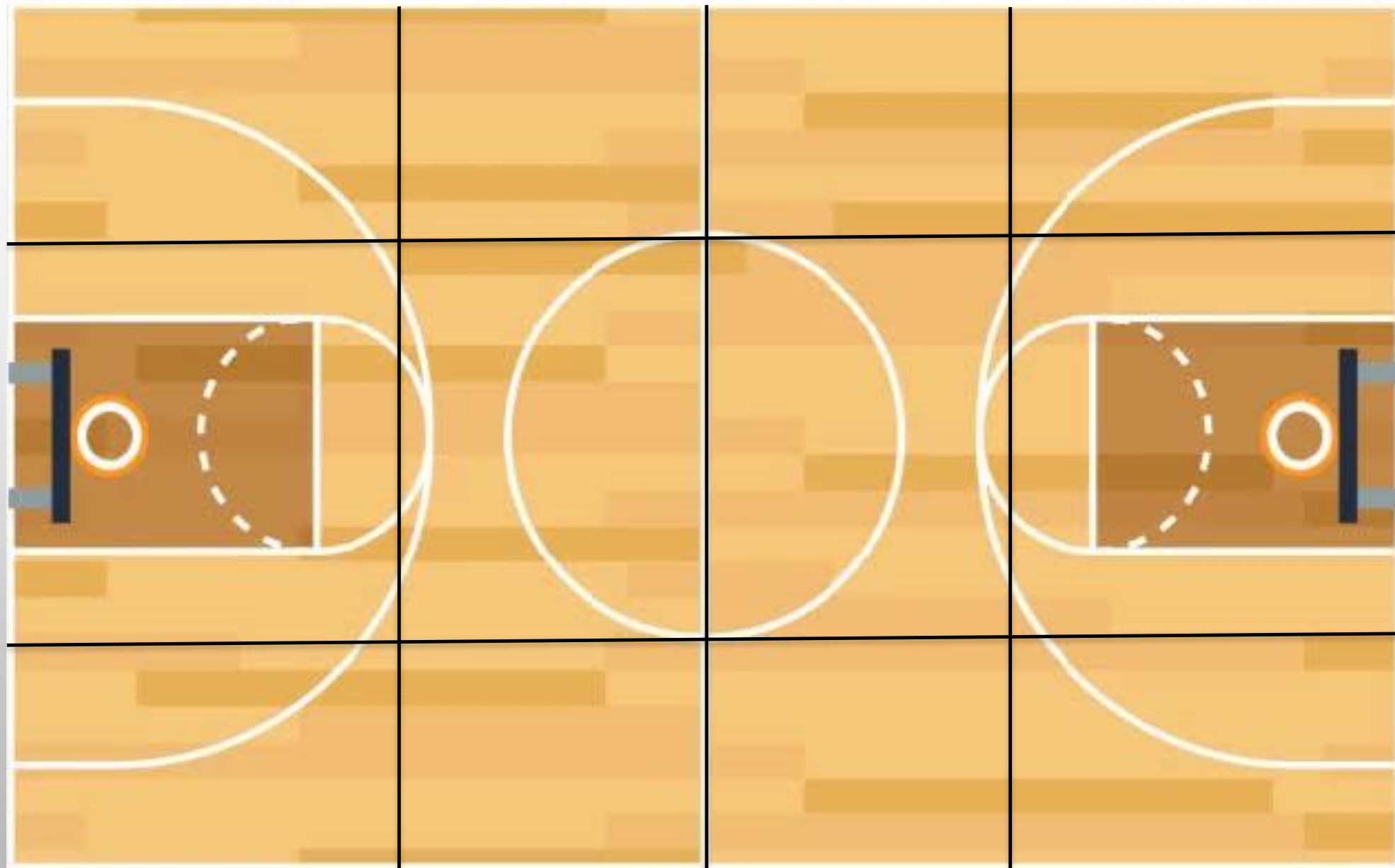
TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

LINE 1

LINE 2

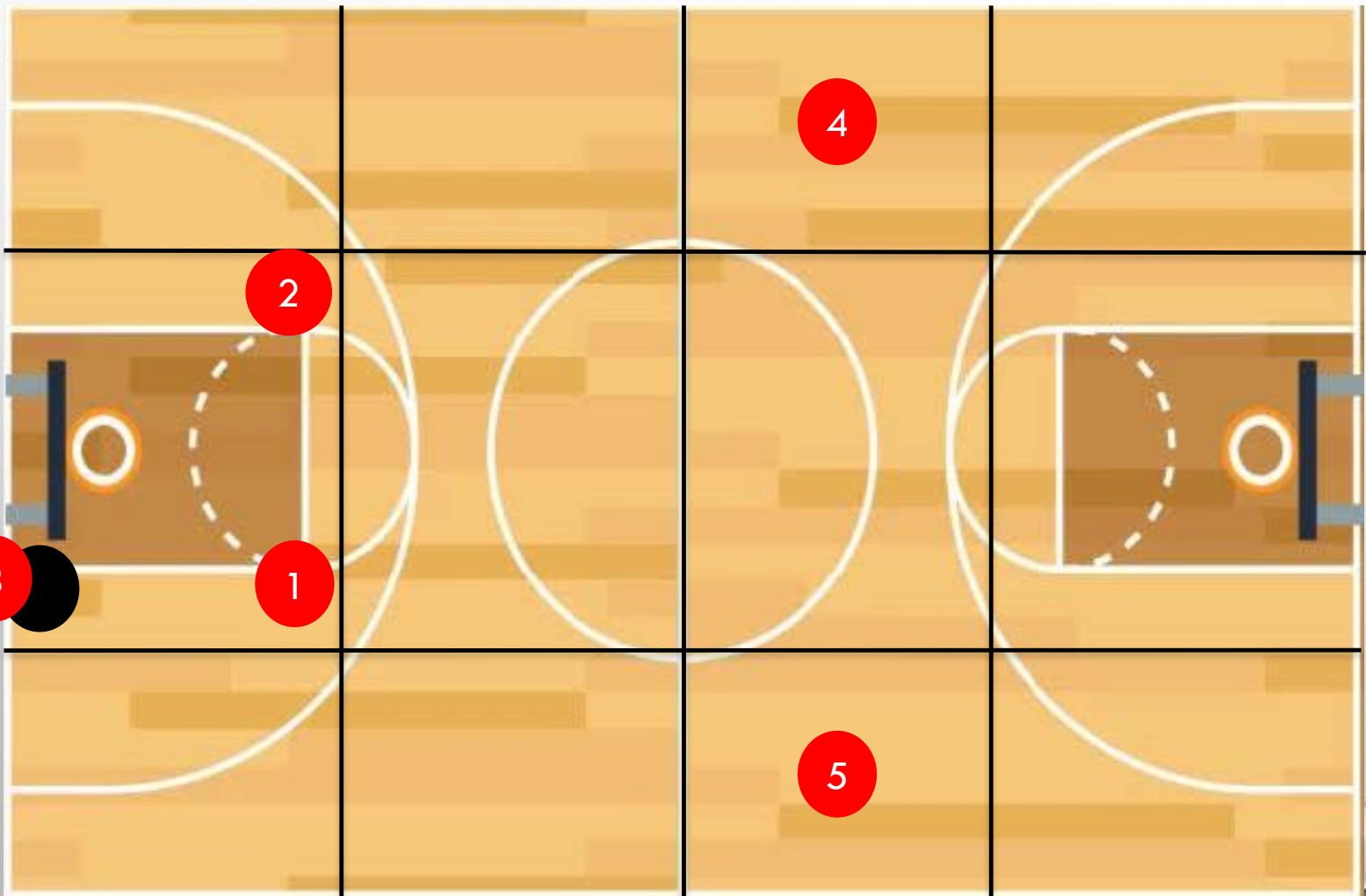
LINE 3

LINE 4



TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

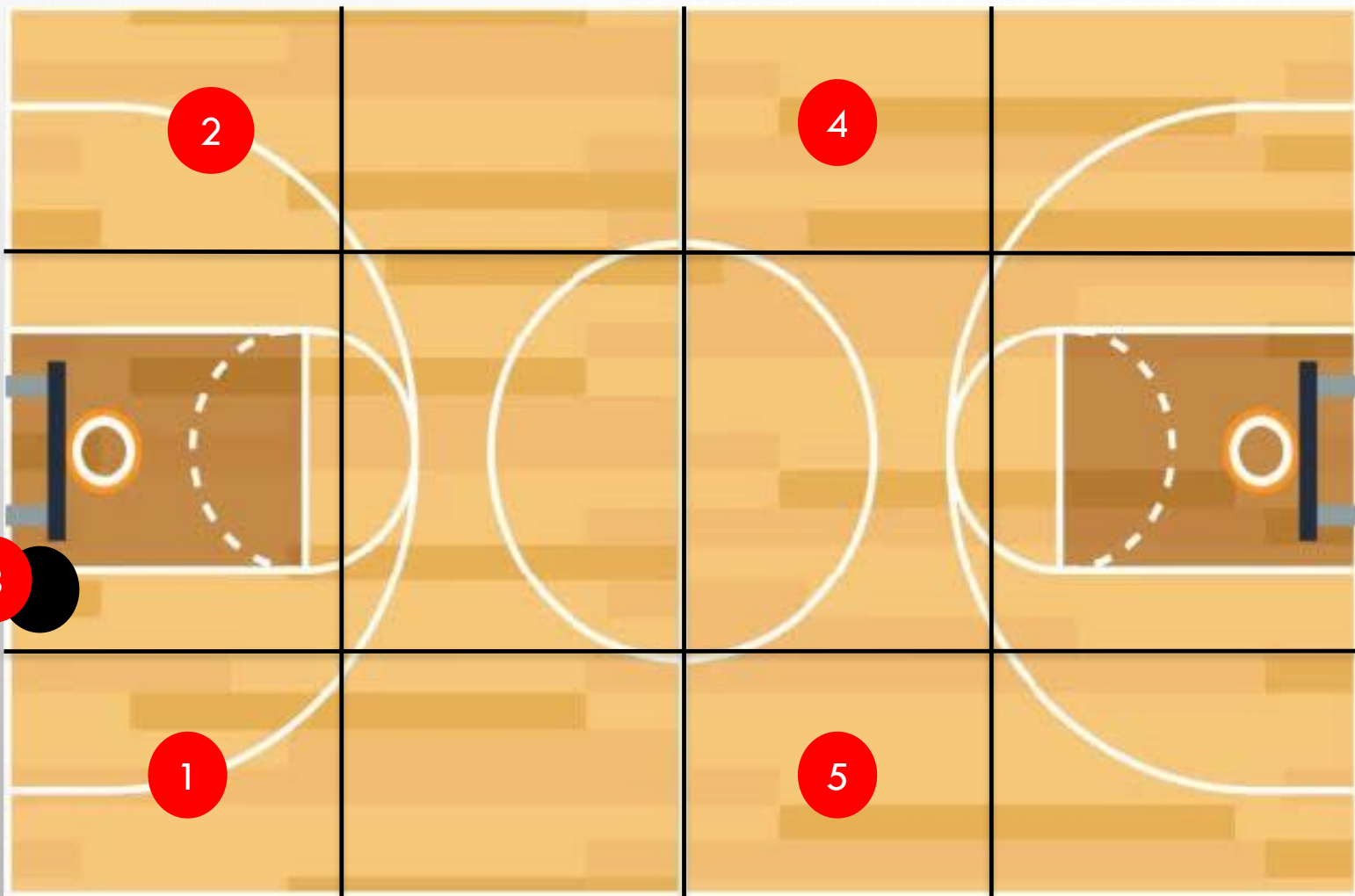
POLA 122



MENGGUNAKAN 2 PENJEMPUT

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



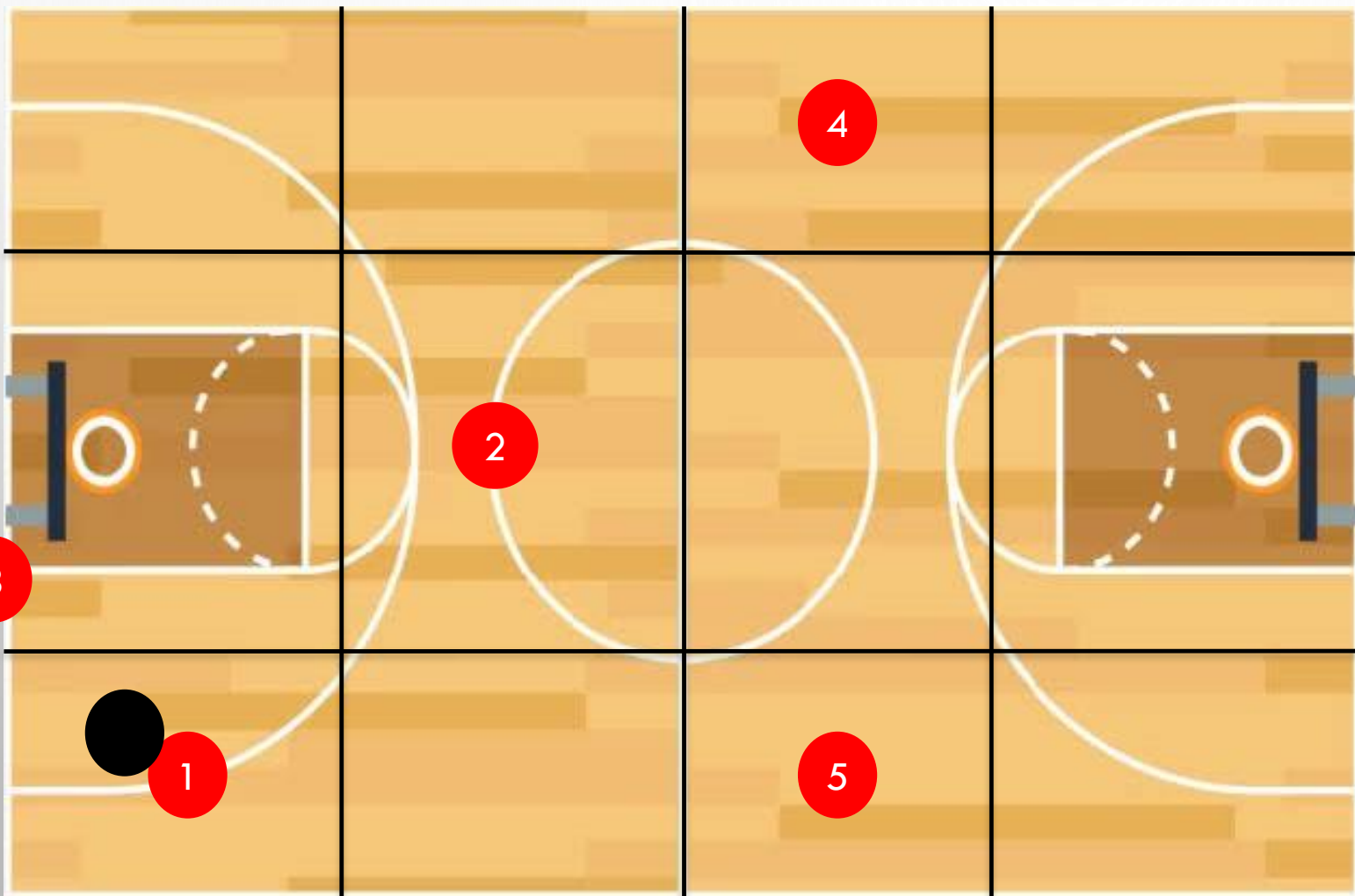
BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



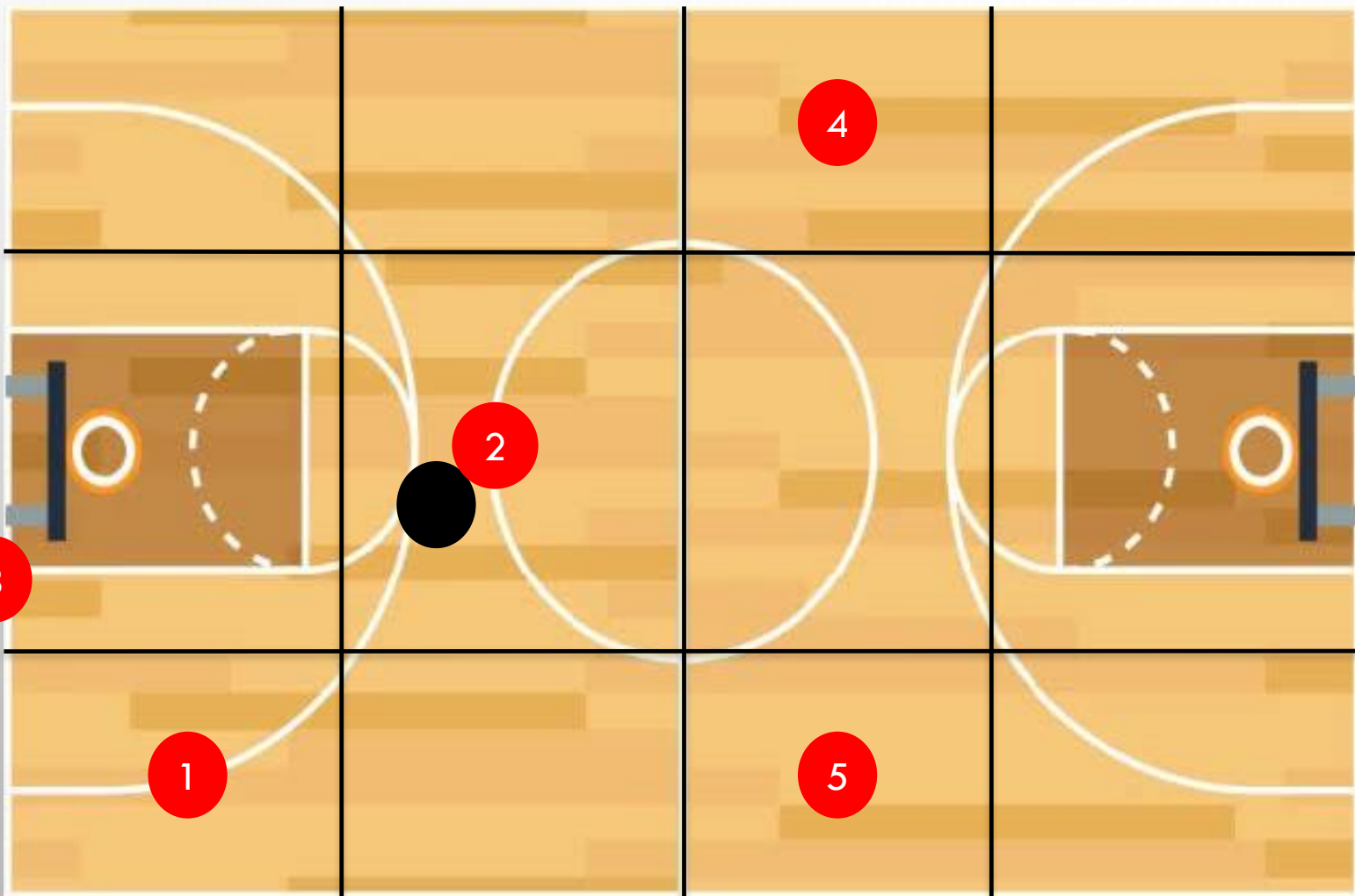
BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



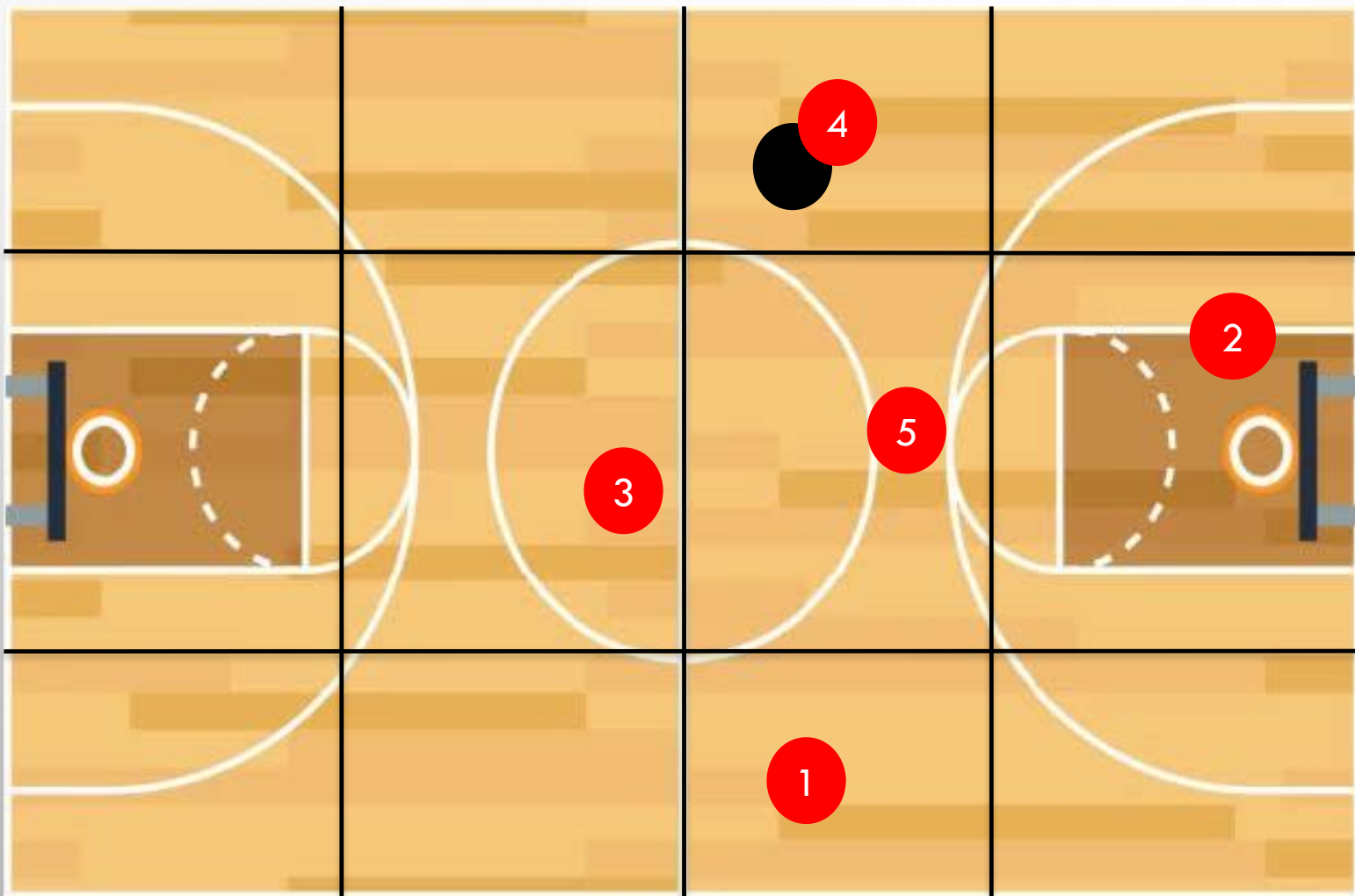
BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



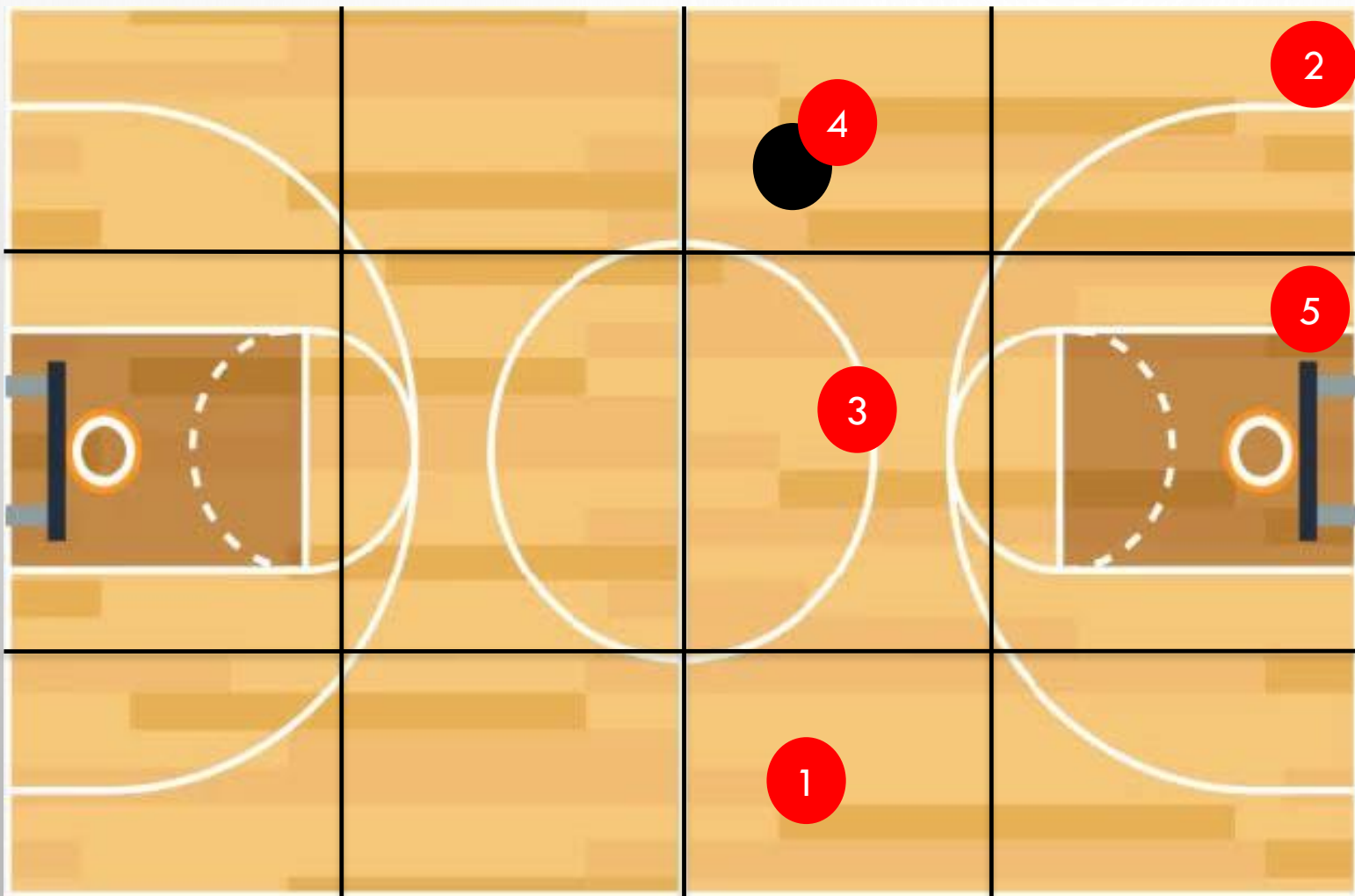
BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



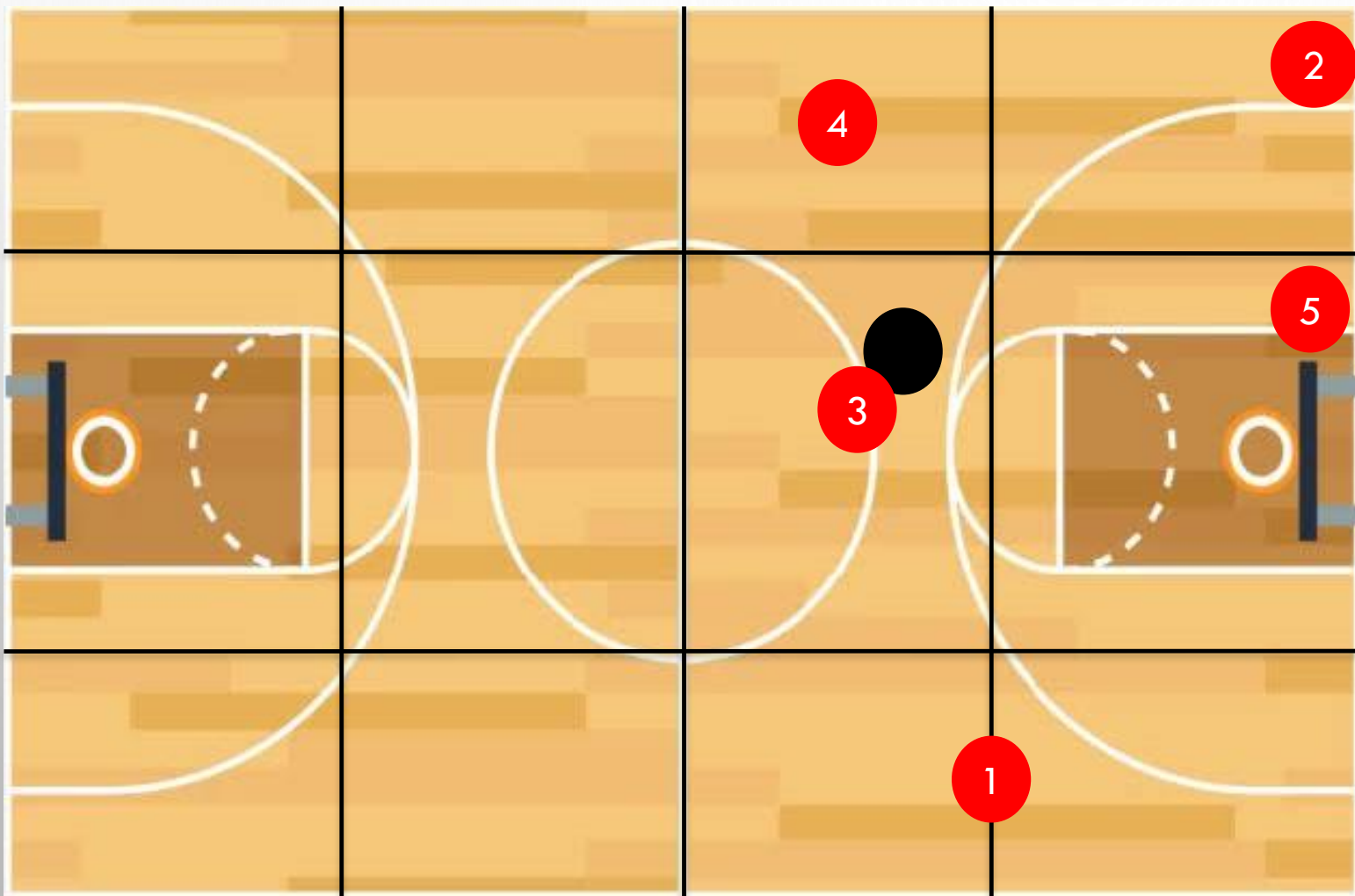
BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



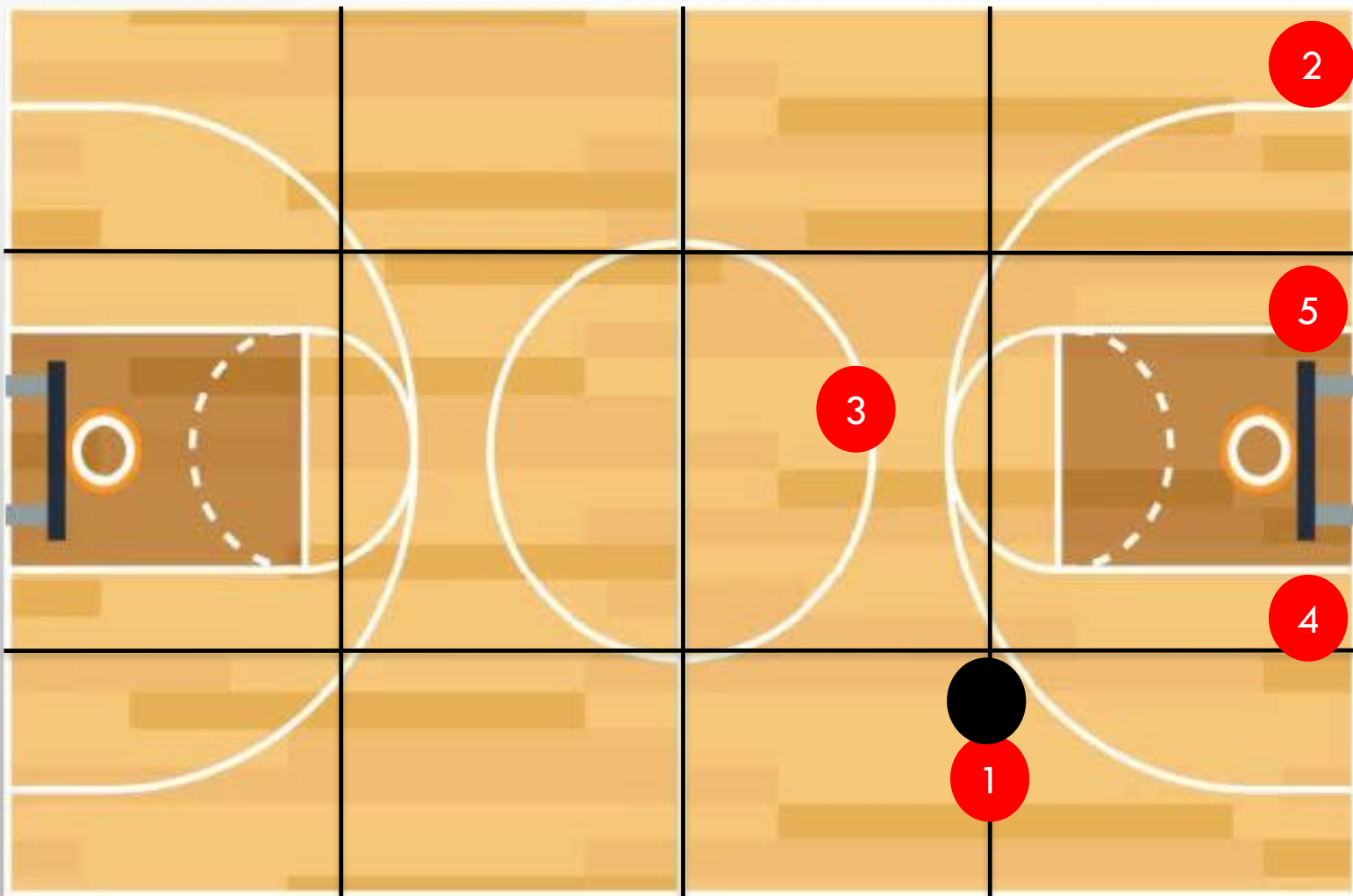
BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



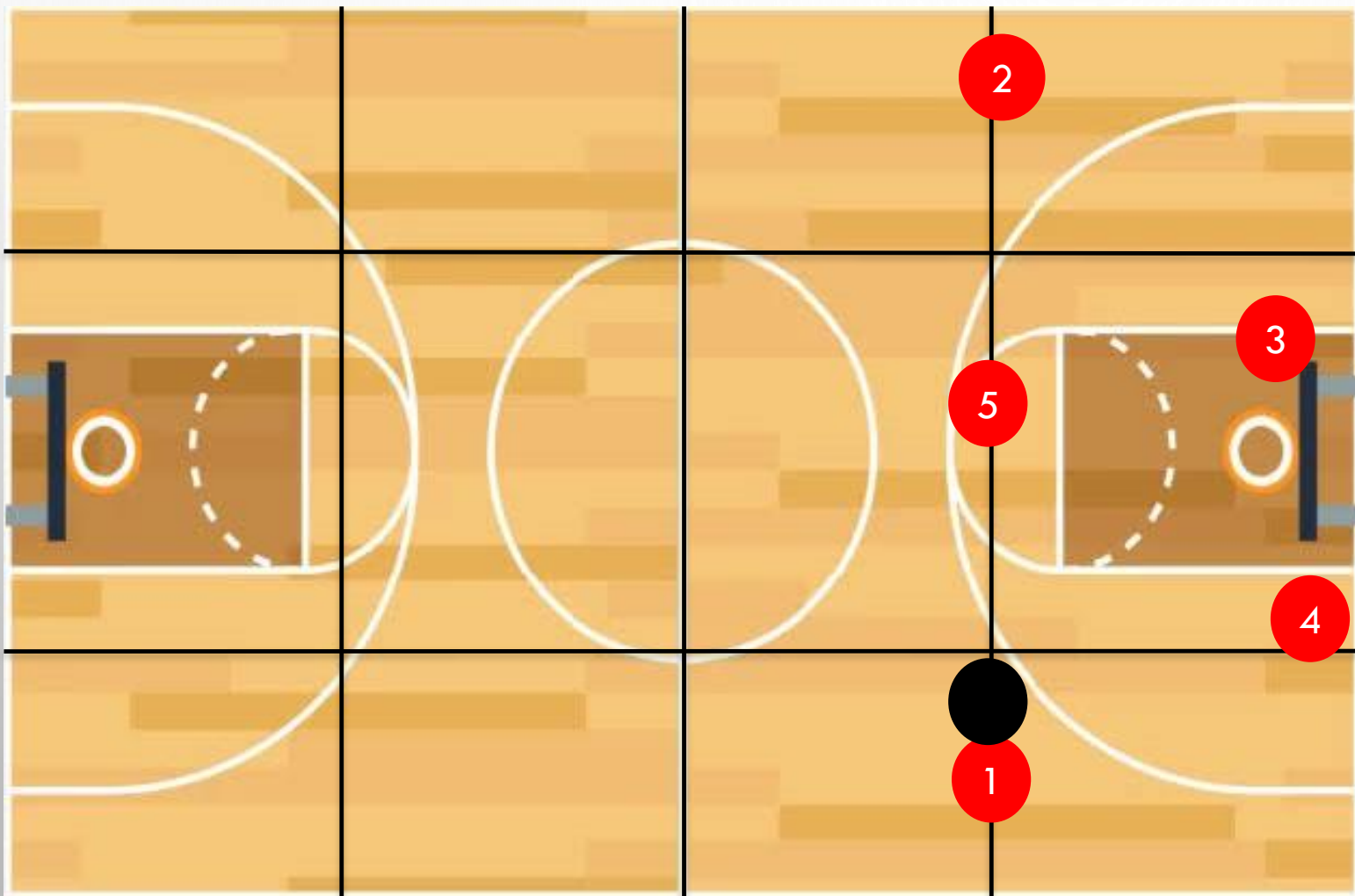
BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



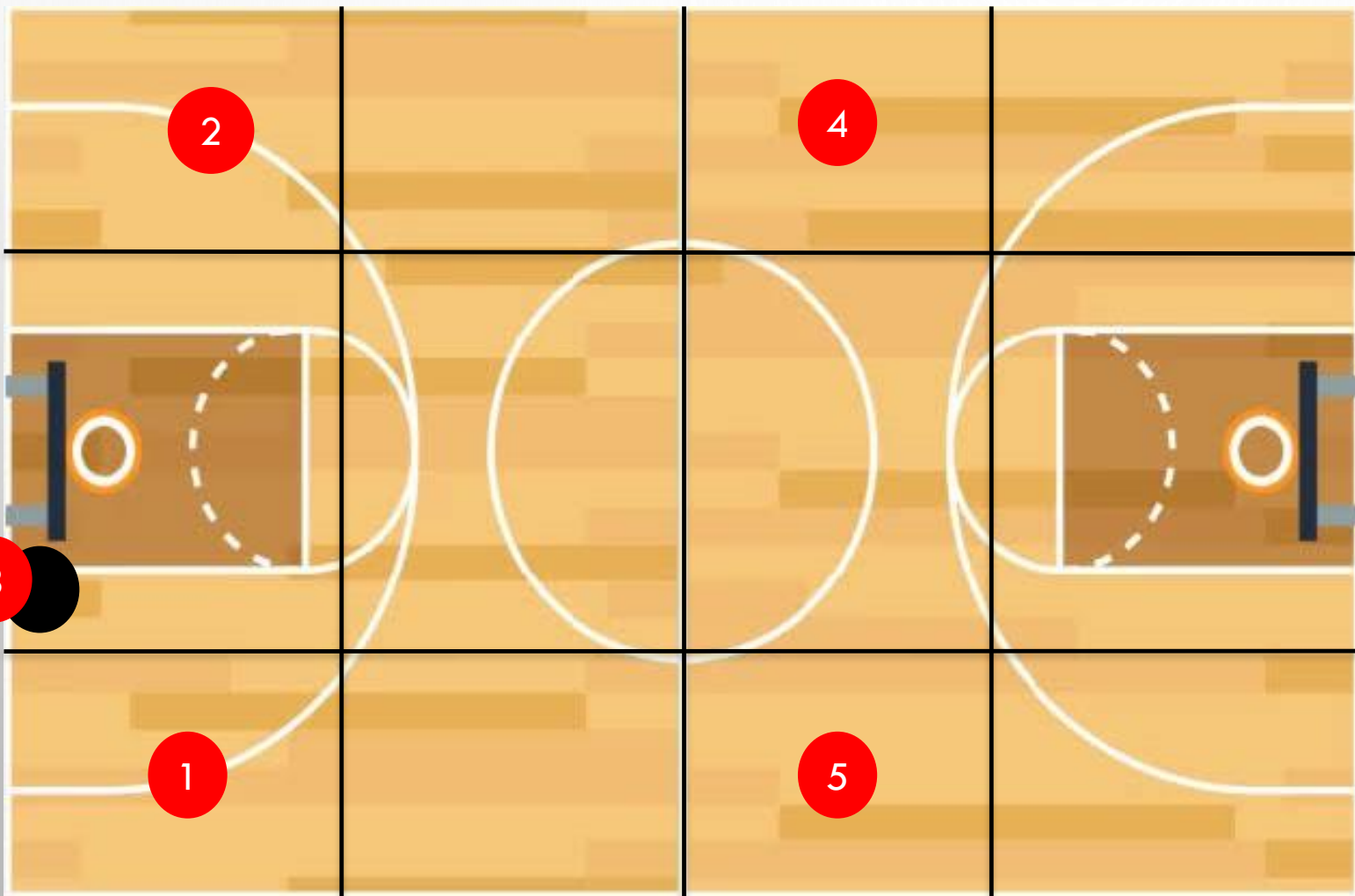
BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



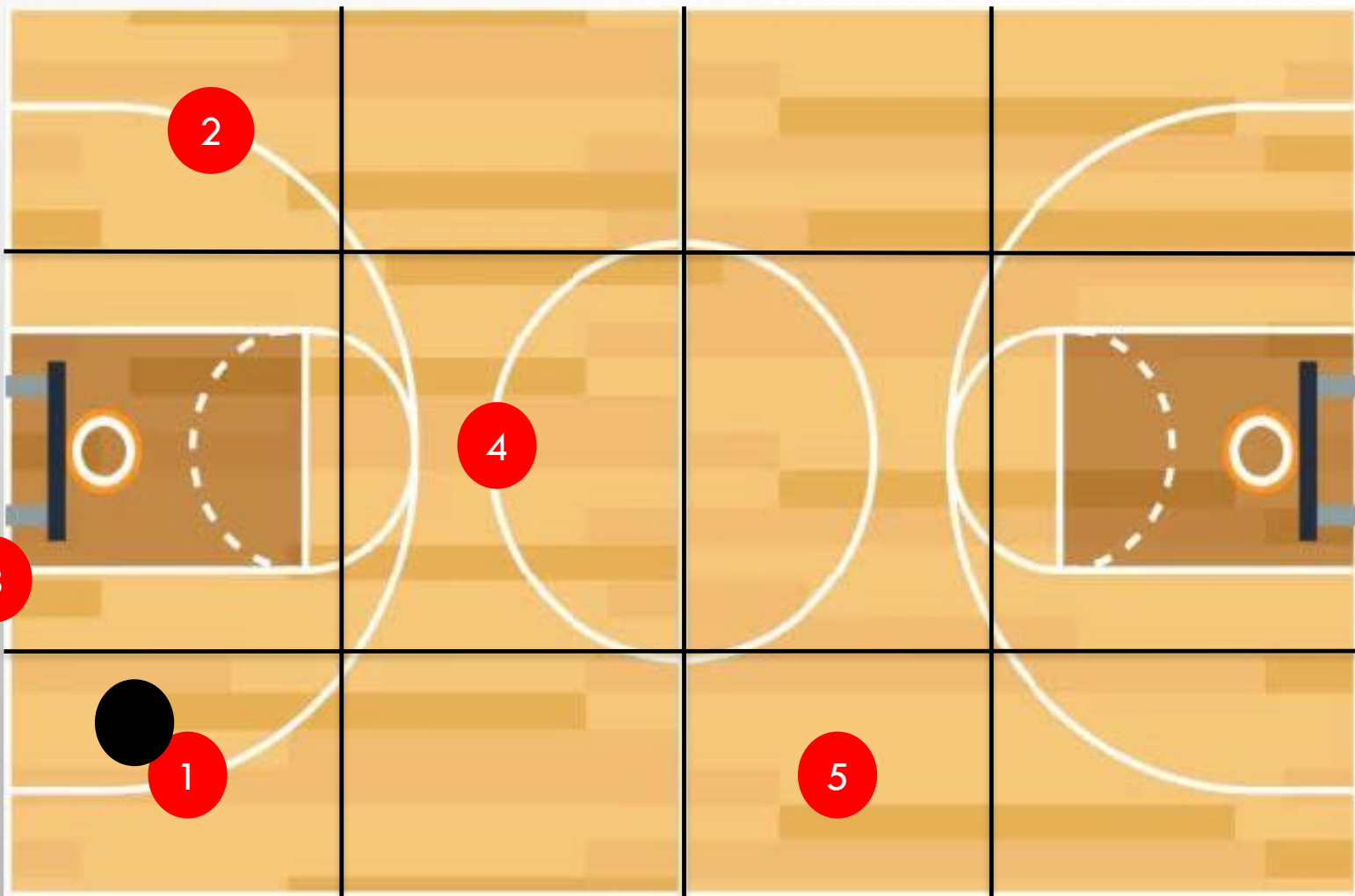
BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



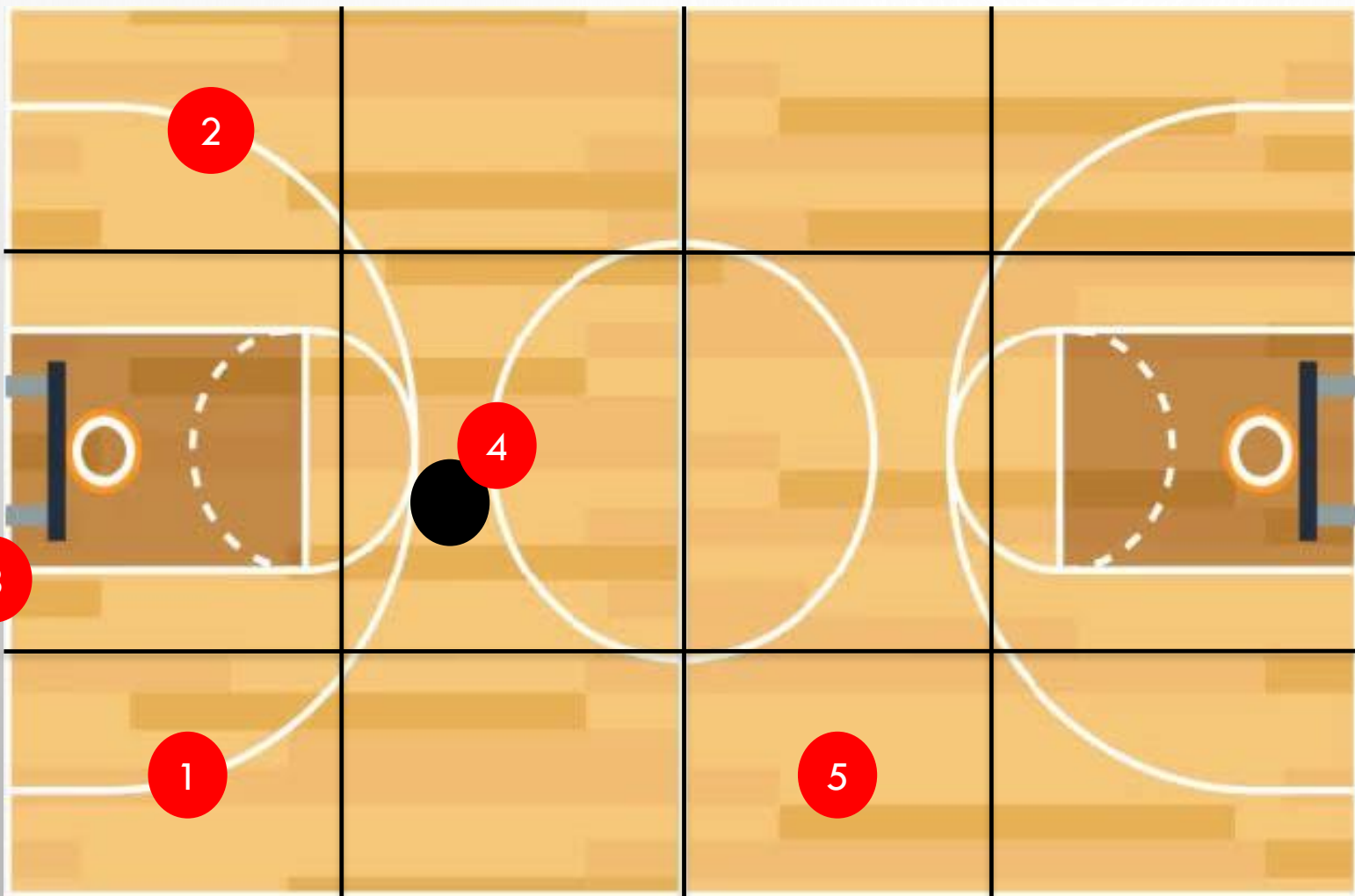
BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



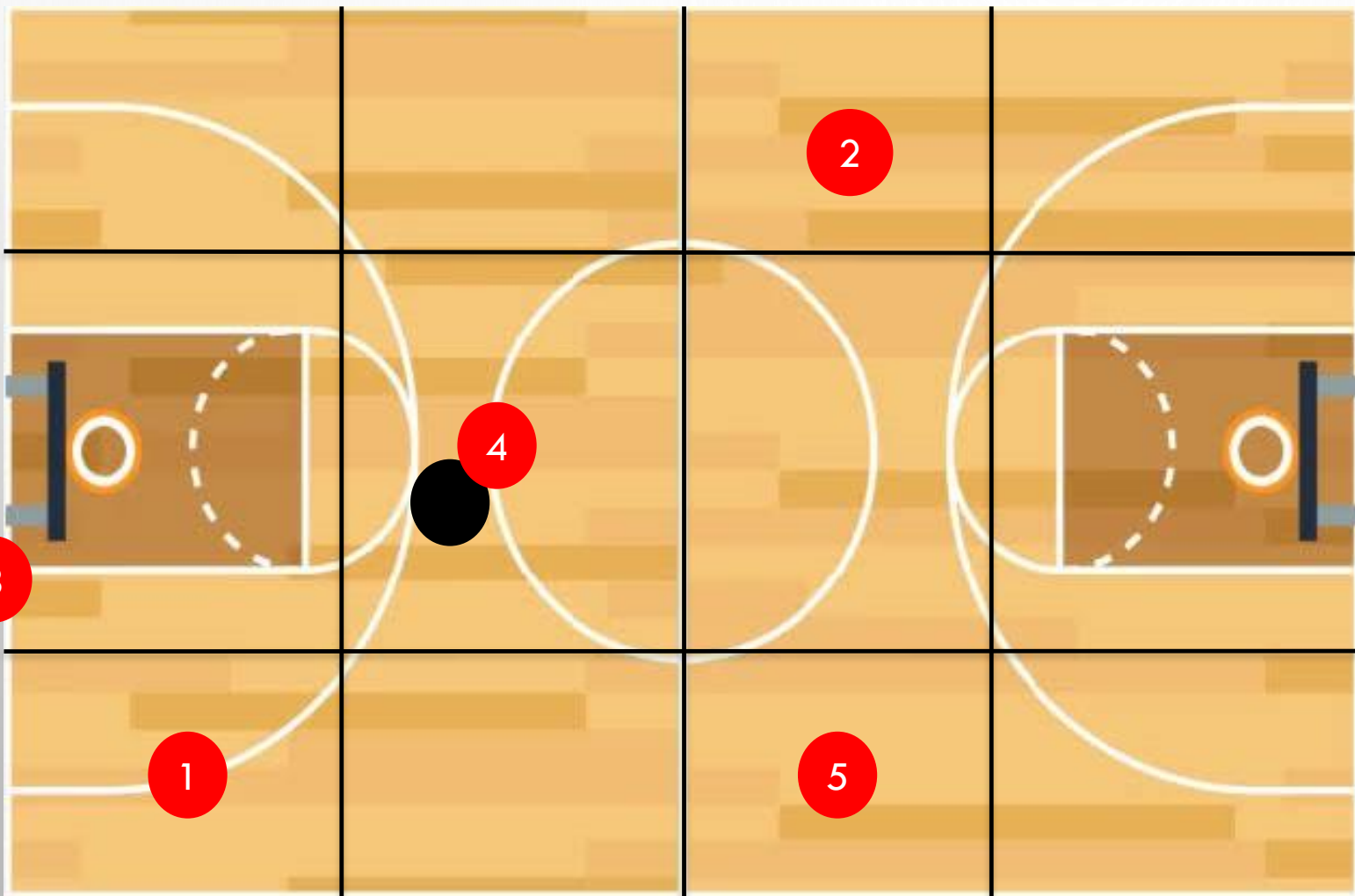
BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



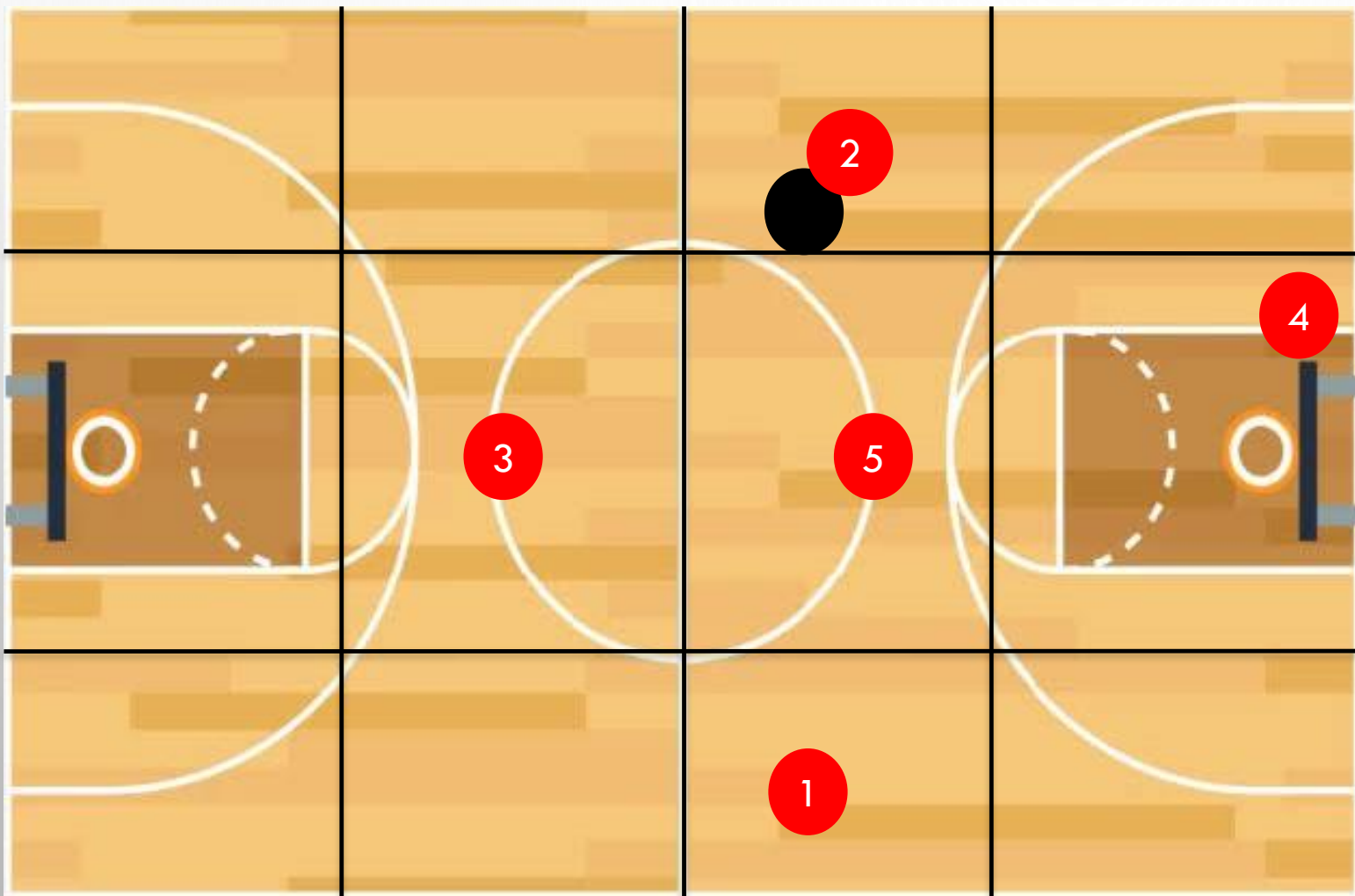
BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



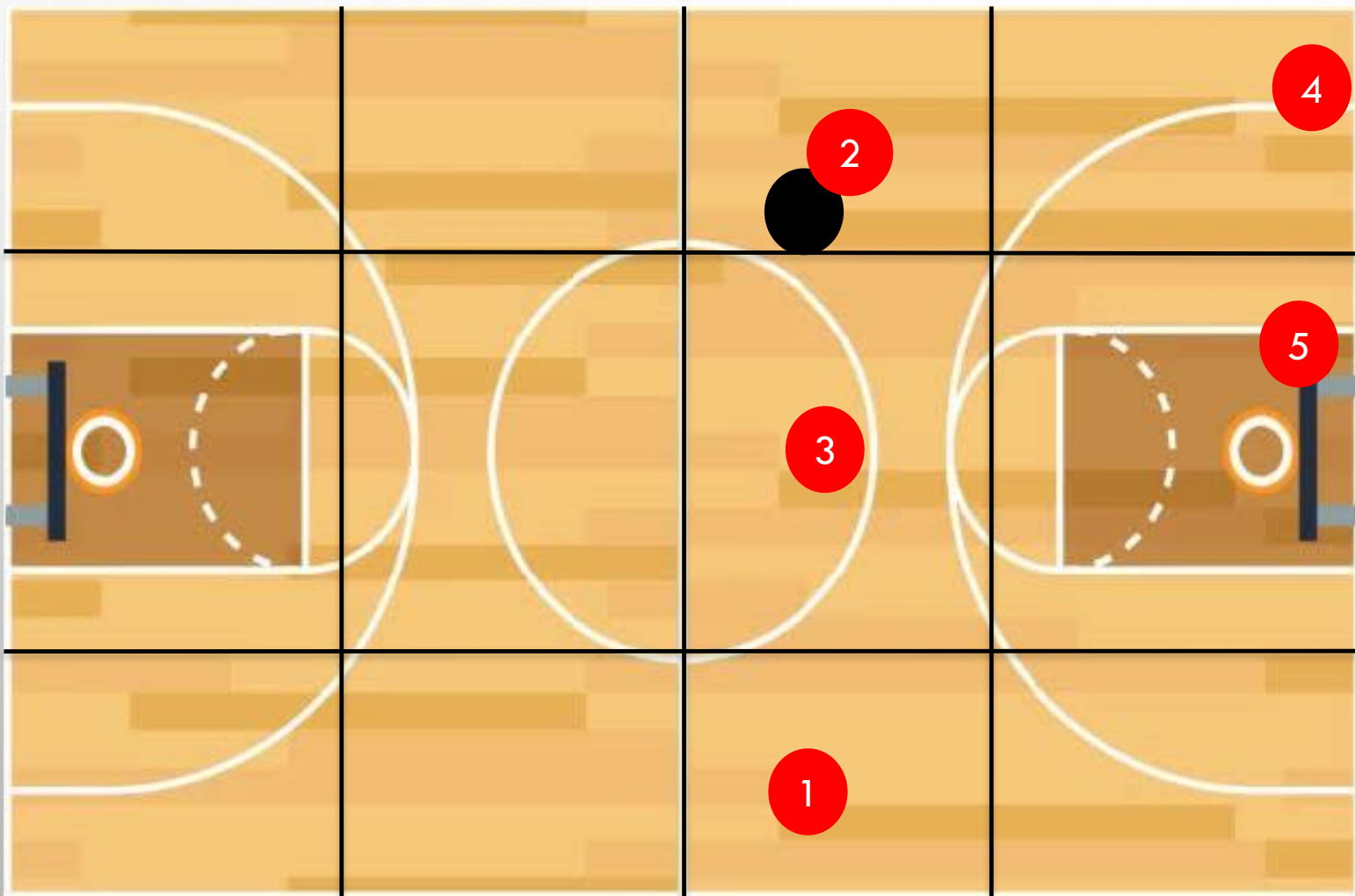
BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



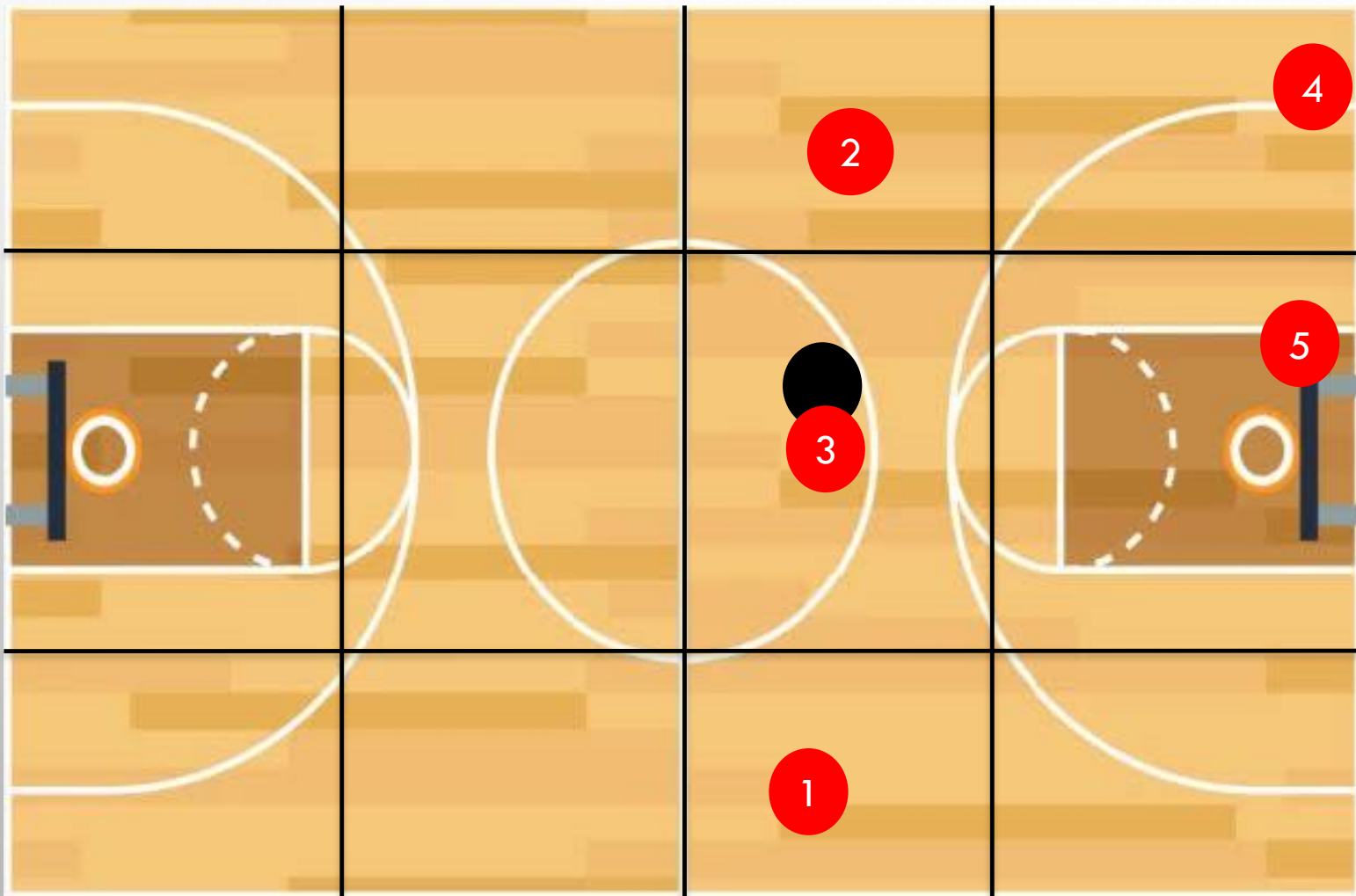
BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



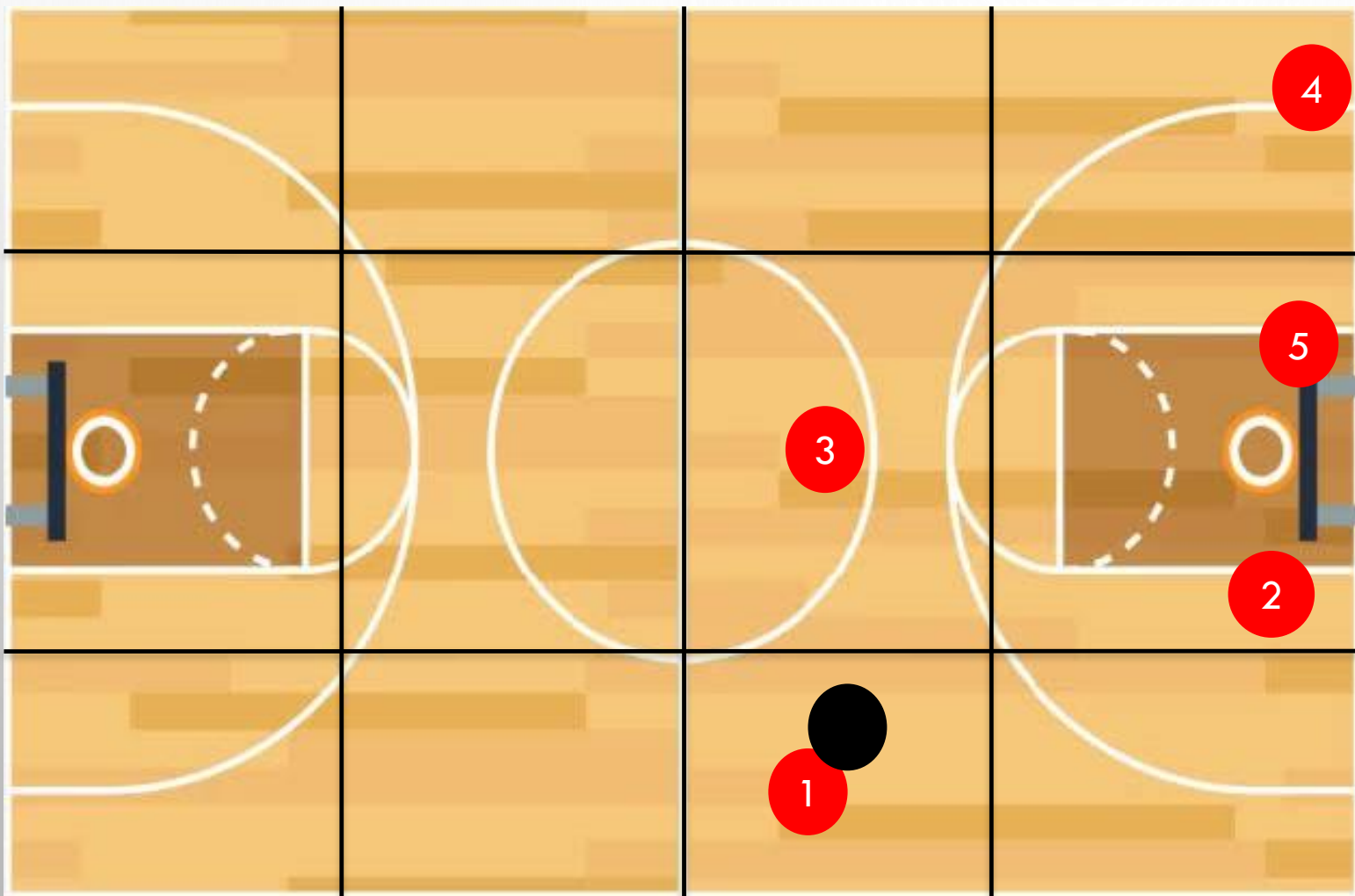
BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



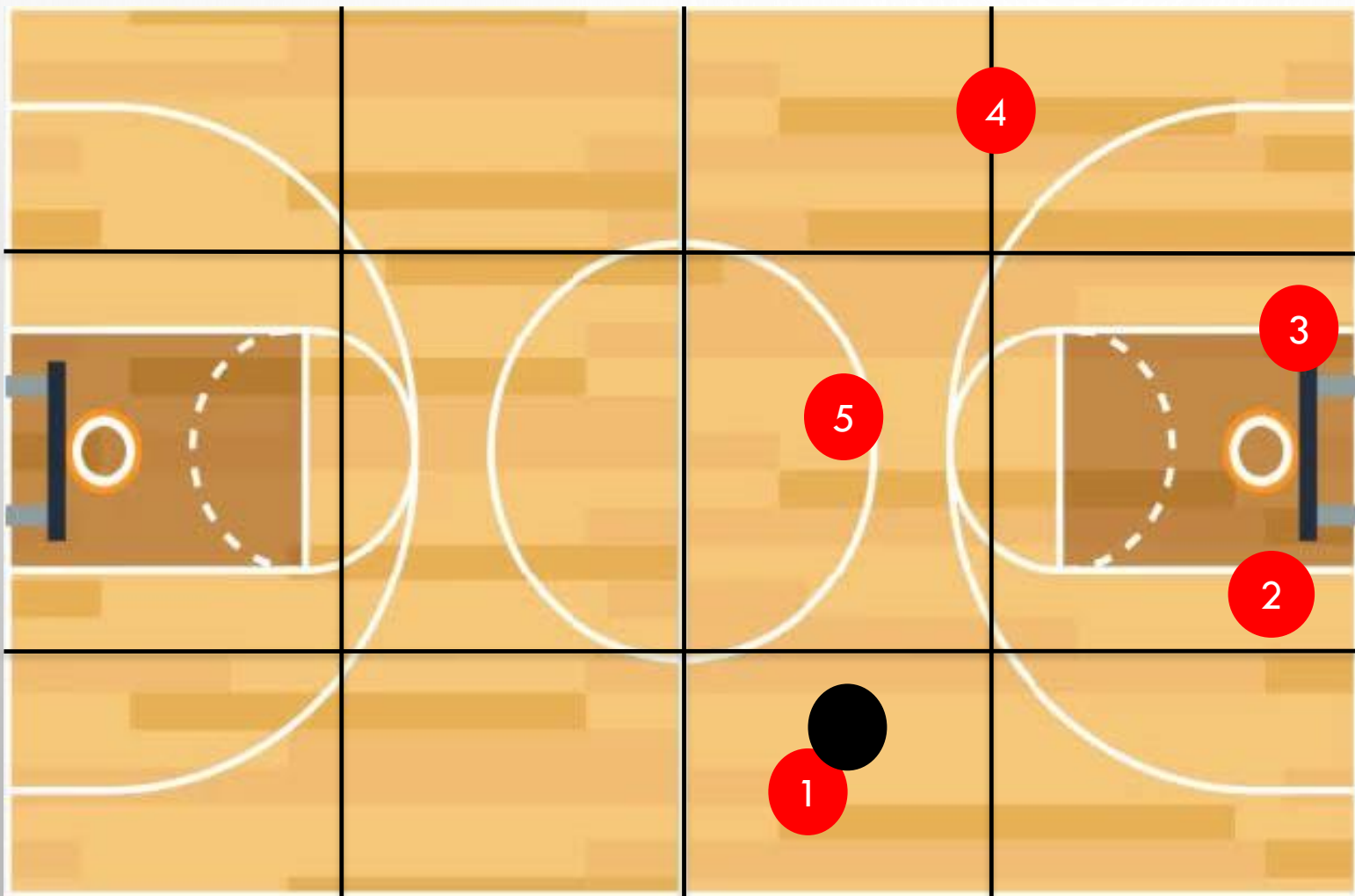
BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH

TRANSISI DEFENSE TO OFFENSE

POLA 122



BOLA MASUK/PRESS BREAKERS
MENGUNAKAN 2 PENJEMPUT

O3 AMBIL BOLA MASUK
O1 DAN O2 JEMPUT BOLA KIRI KANAN
O3 PASS O1

OPSI 1 :
O2 JEMPUT KE TENGAH
OPSI 2 :
O4 JEMPUT KE TENGAH



OFFENSE

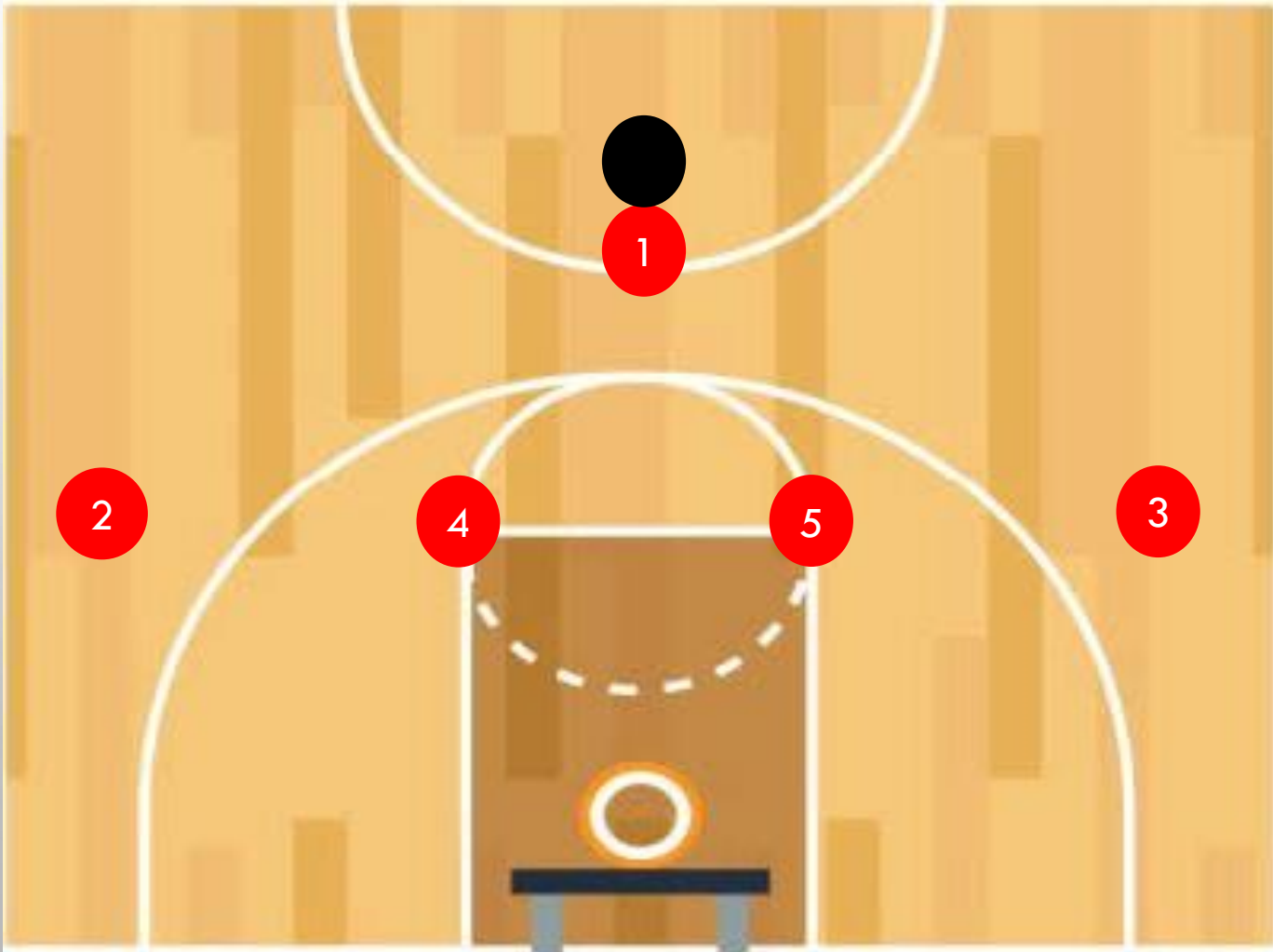
ZONE OFFENSE ANALYSIS

- KENALI SPLIT ZONENYA
- BERDIRI DIANTARA DUA PENJAGAAN
- LIMIT DRIBBLE
- GUNAKAN KECEPATAN PASSING DAN KETEPATAN BERGERAK
- UNTUK AREA POST SELALU AMBIL POSISI DI DEPAN PENJAGAAN
- TENTUKAN TENDENSI SERANGAN
- BUAT BERGERAK MENJADI OVERLOAD POSITION

ZONE OFFENSE 1-4

BALL POSITION CONCEPT

OPSI PERGERAKAN 1



O1 DRIBBLE KE KIRI LALU PASS KE O2
O4 TURUN KE LOWPASS
O5 MENGGANTI POSISI O4
O3 CROSSING KE CORNER

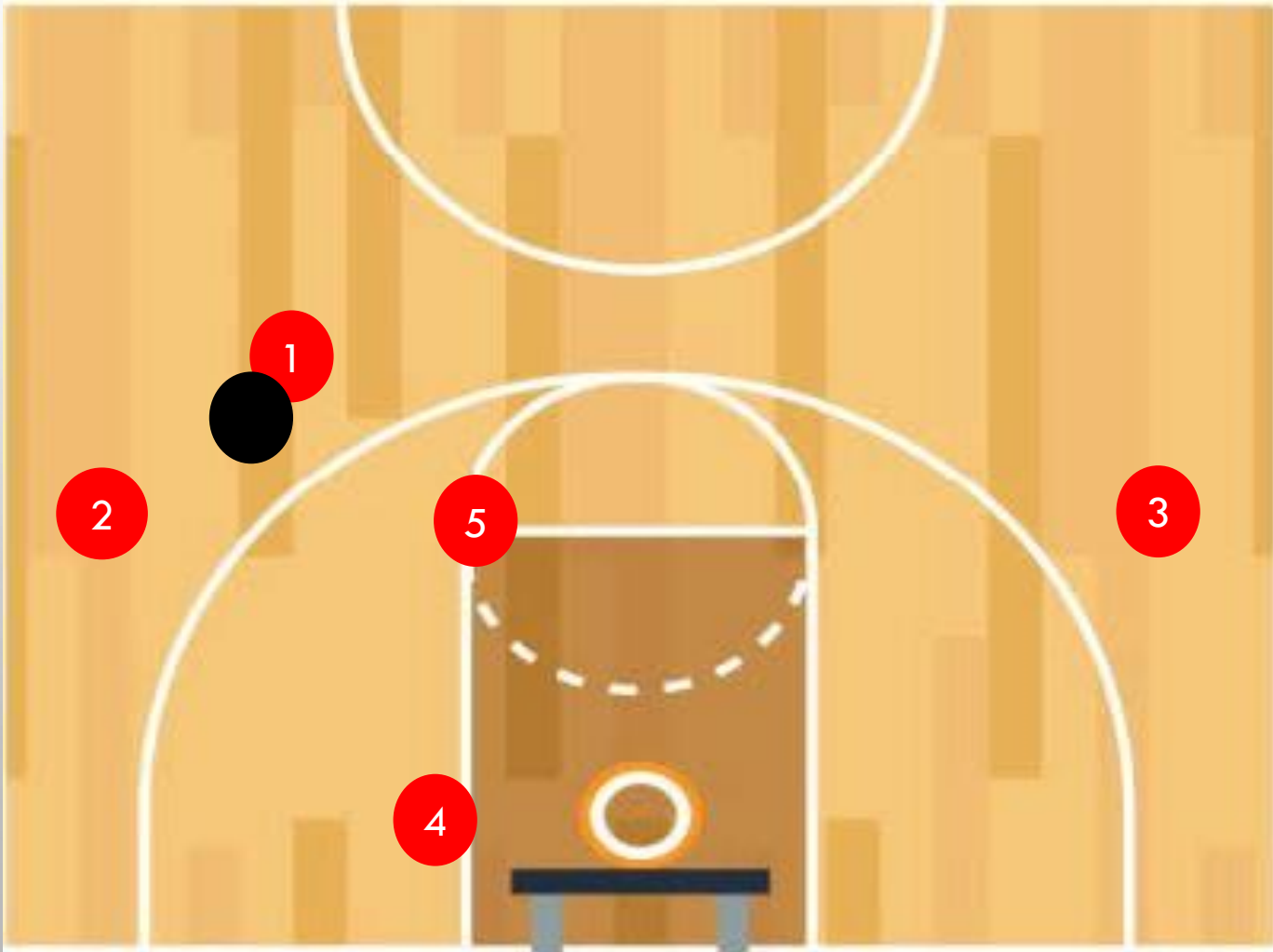
ANCAMAN SERANGAN

CORNER (O3) YANG DARI CROSSING
O4 YANG DI DROPDOWN
O5 YANG MENGGANTI POSISI O4

ZONE OFFENSE 1-4

BALL POSITION CONCEPT

OPSI PERGERAKAN 1



O1 DRIBBLE KE KIRI LALU PASS KE O2
O4 TURUN KE LOWPASS
O5 MENGGANTI POSISI O4
O3 CROSSING KE CORNER

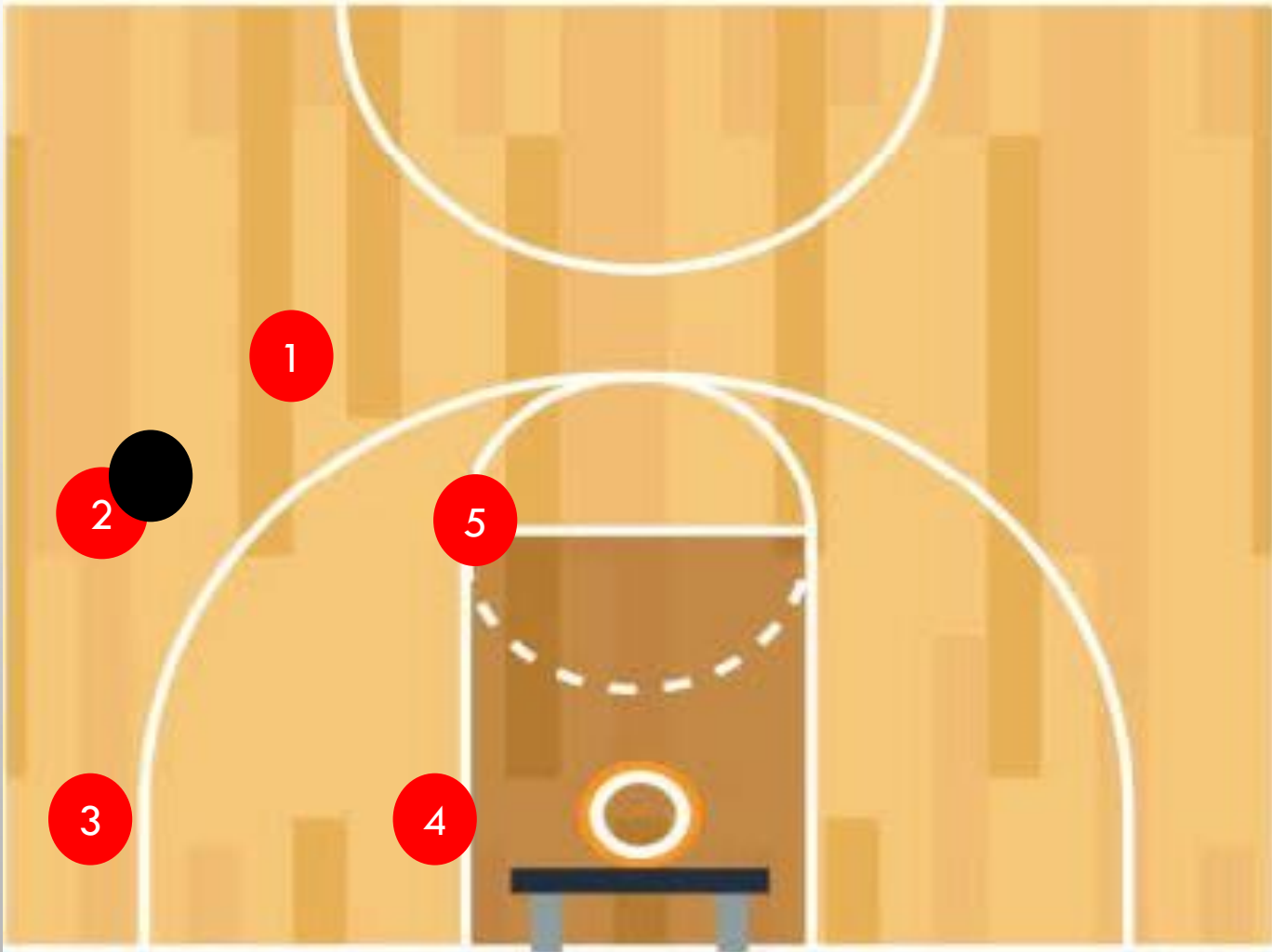
ANCAMAN SERANGAN

CORNER (O3) YANG DARI CROSSING
O4 YANG DI DROPDOWN
O5 YANG MENGGANTI POSISI O4

ZONE OFFENSE 1-4

BALL POSITION CONCEPT

OPSI PERGERAKAN 1

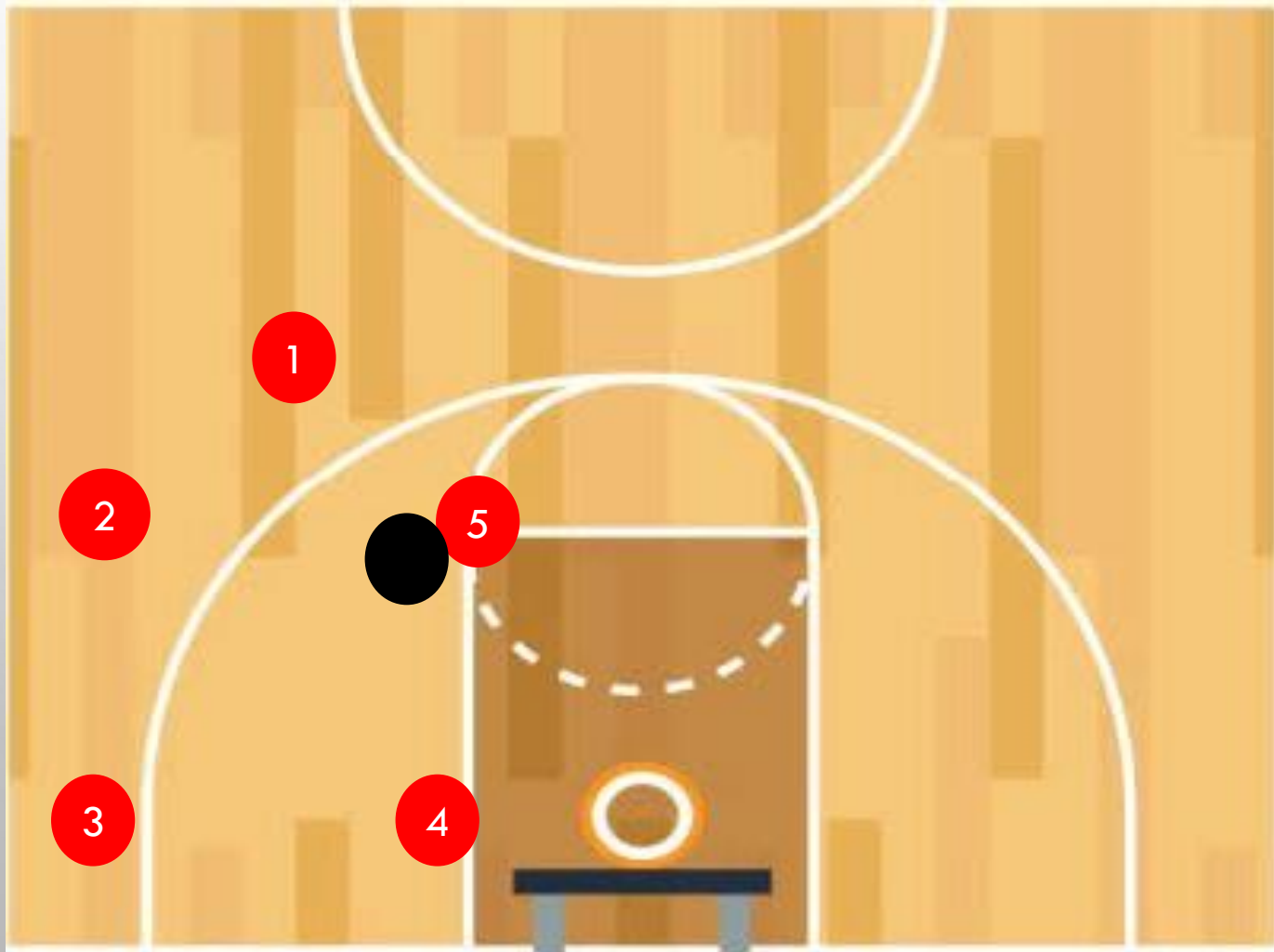


O2 PASS O5

ZONE OFFENSE 1-4

BALL POSITION CONCEPT

OPSI PERGERAKAN 1

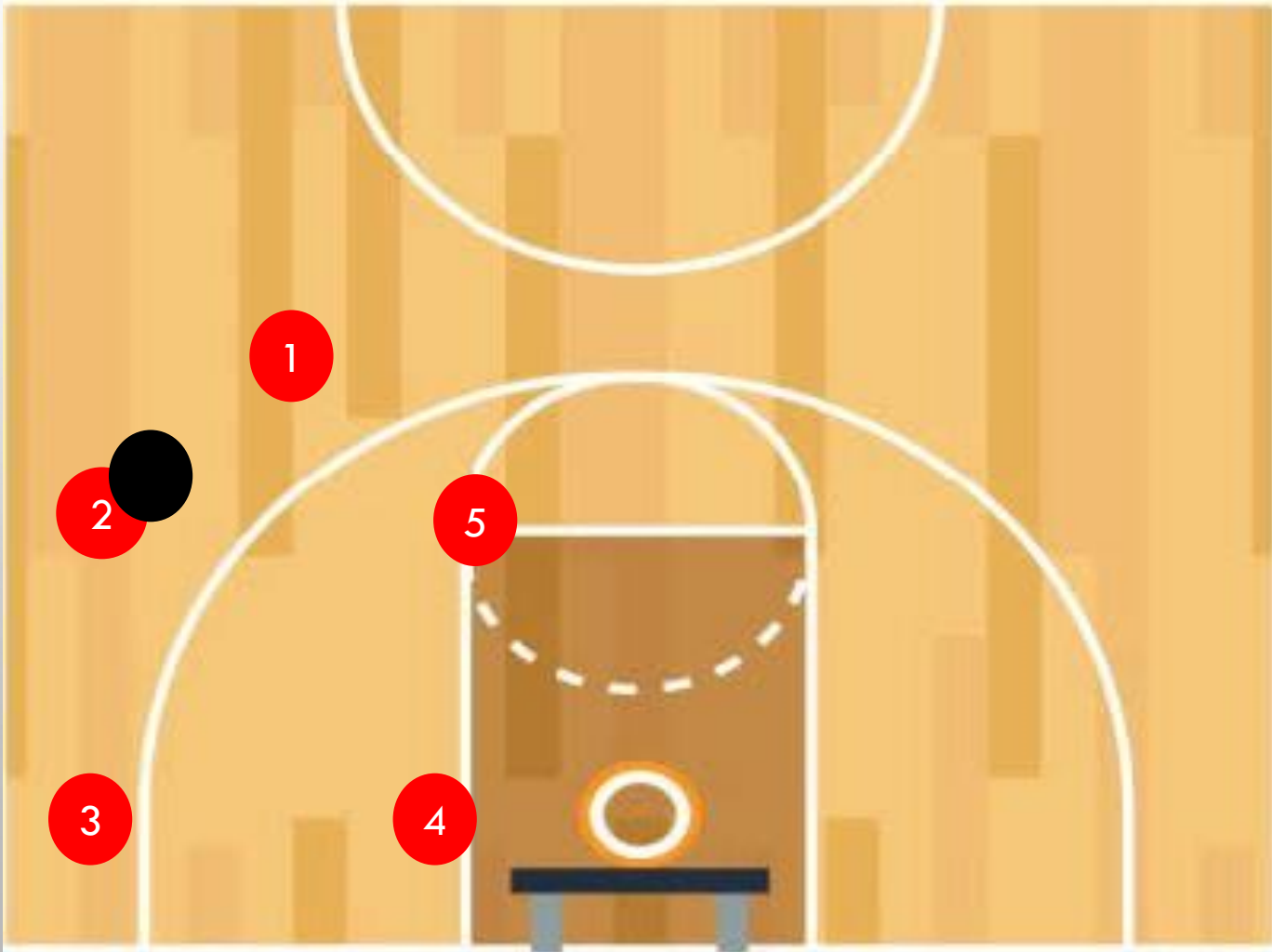


O2 PASS O5

ZONE OFFENSE 1-4

BALL POSITION CONCEPT

OPSI PERGERAKAN 1

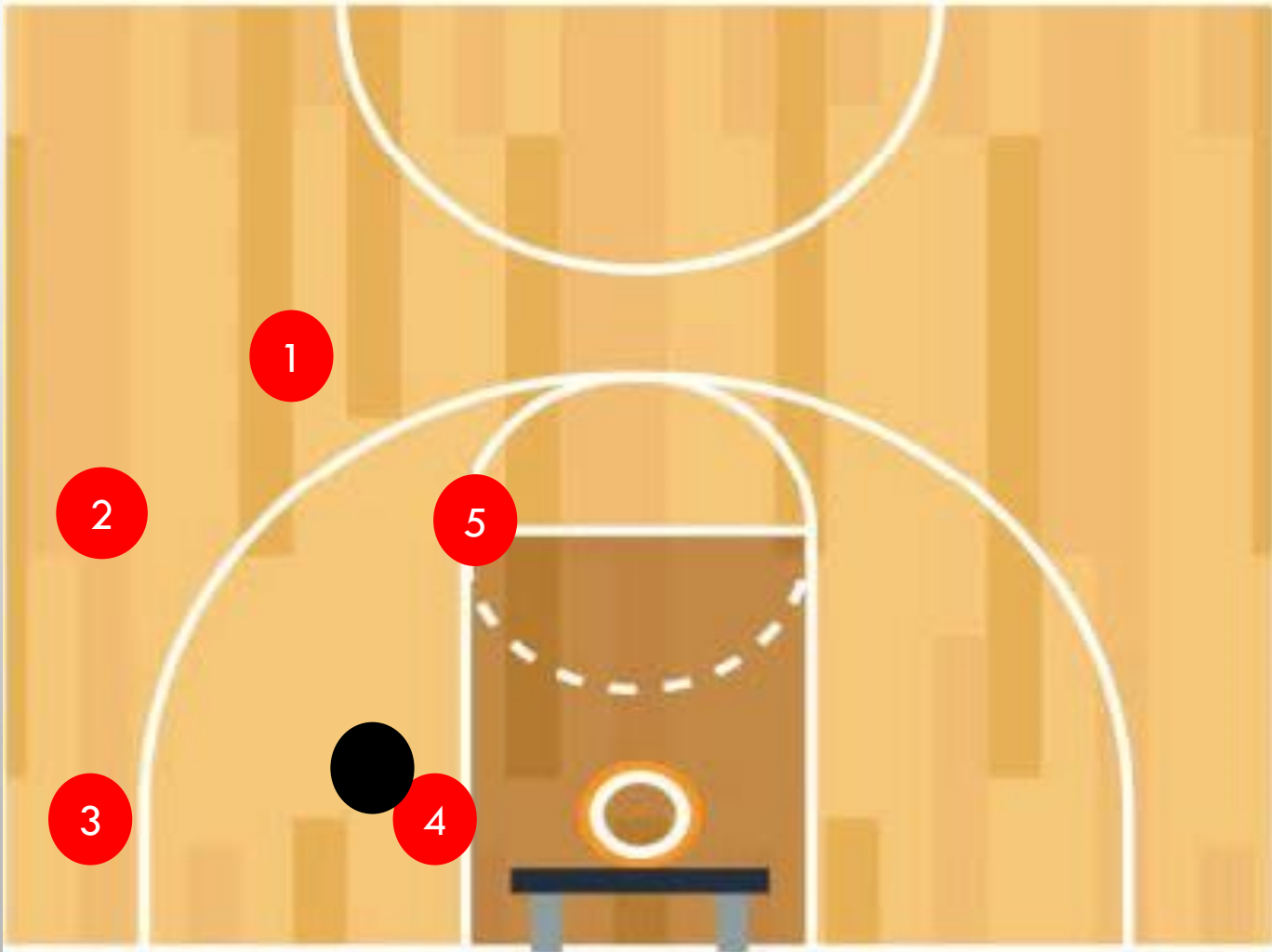


O2 PASS O4

ZONE OFFENSE 1-4

BALL POSITION CONCEPT

OPSI PERGERAKAN 1

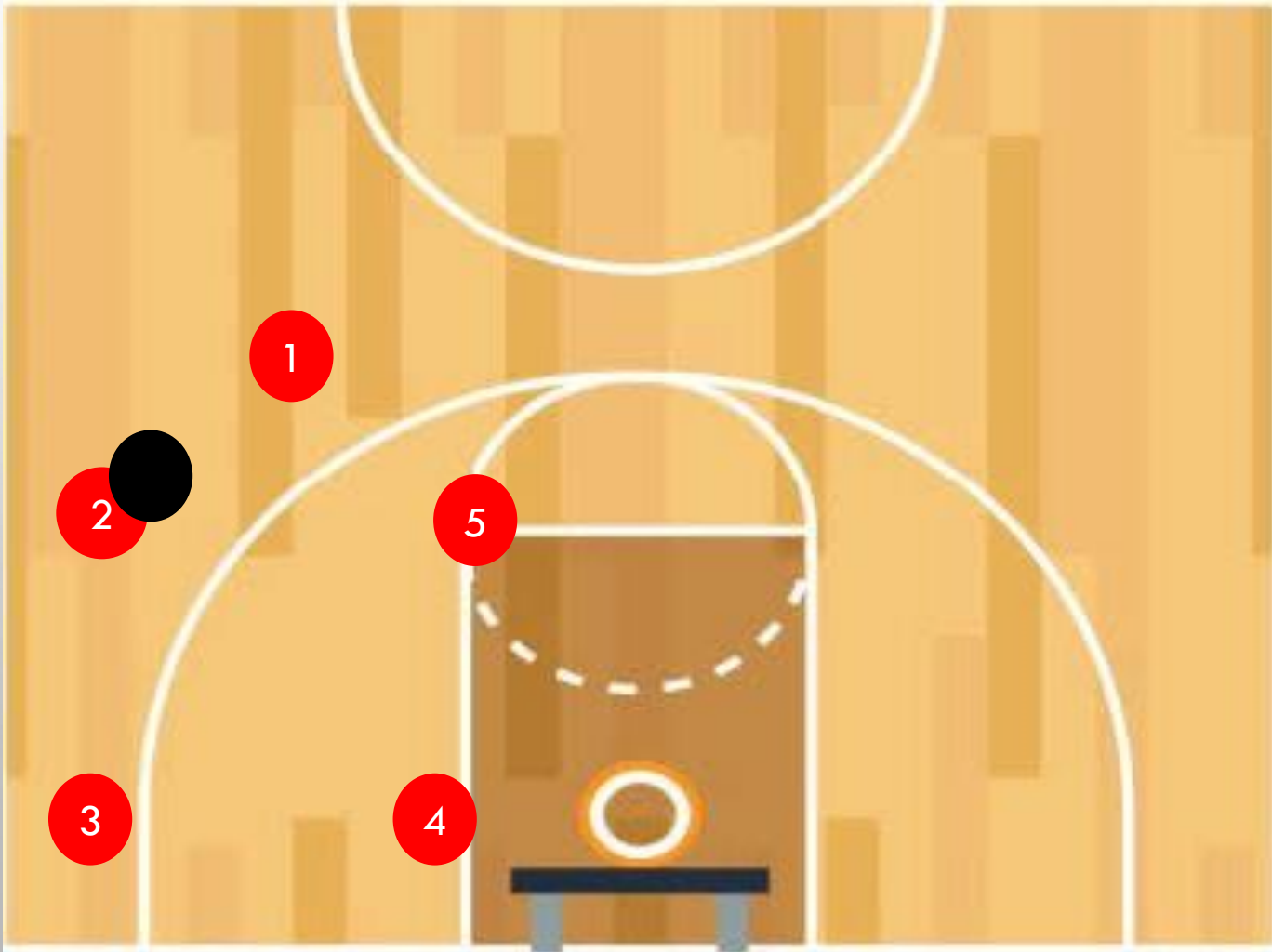


O2 PASS O4

ZONE OFFENSE 1-4

BALL POSITION CONCEPT

OPSI PERGERAKAN 1

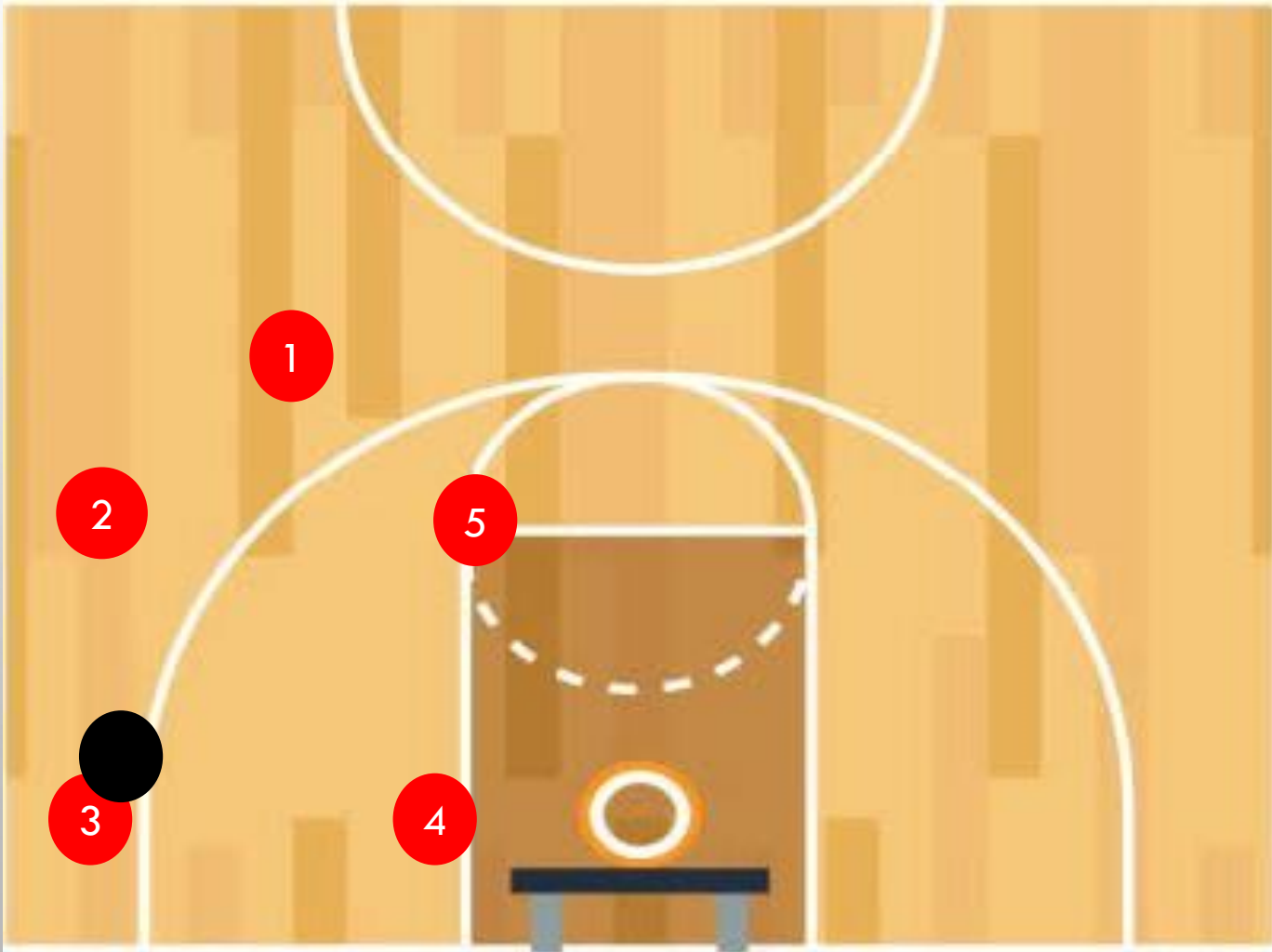


O2 PASS O3

ZONE OFFENSE 1-4

BALL POSITION CONCEPT

OPSI PERGERAKAN 1

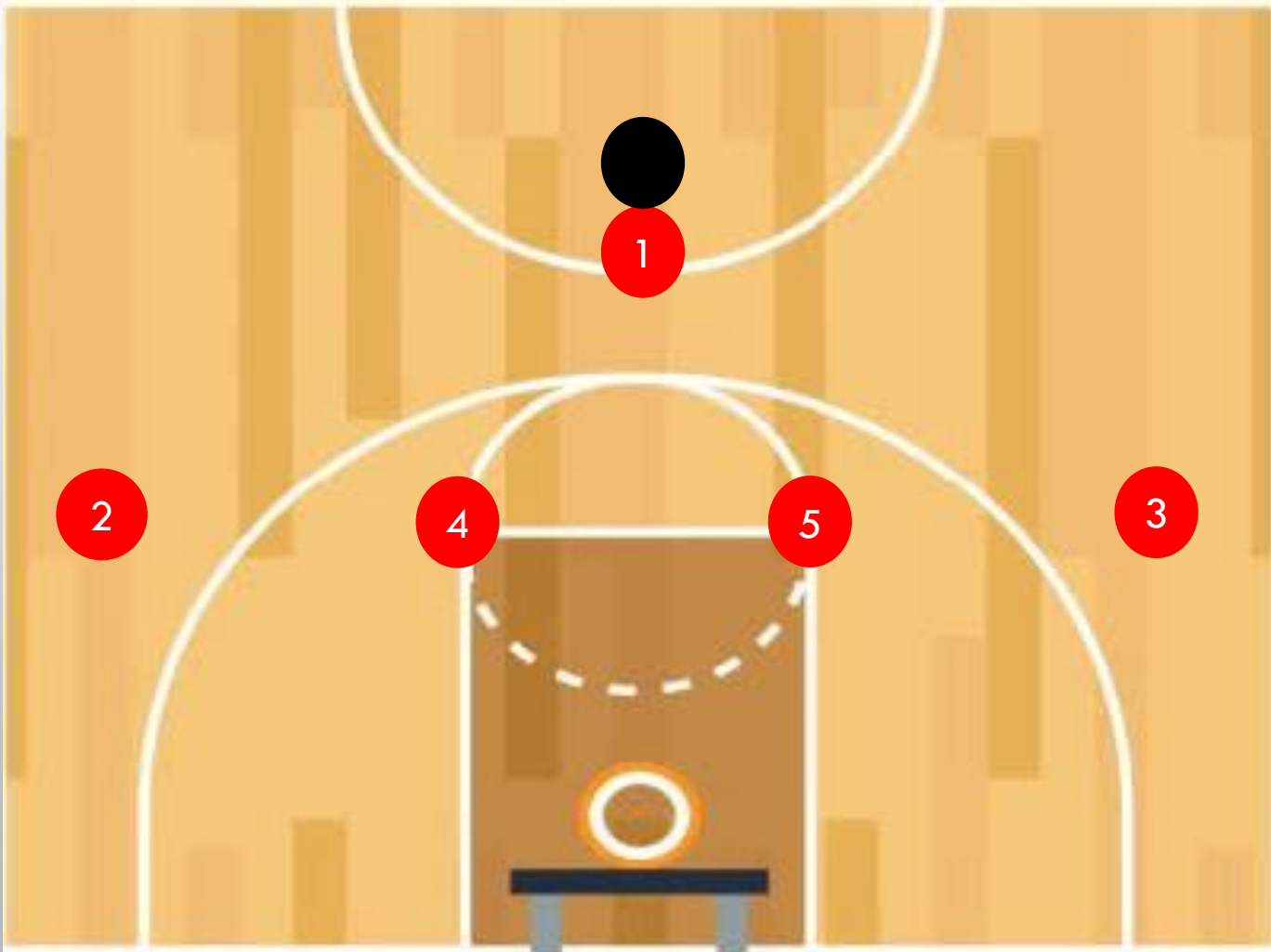


O2 PASS O3

ZONE OFFENSE 1-4

BALL POSITION CONCEPT

OPSI PERGERAKAN 2

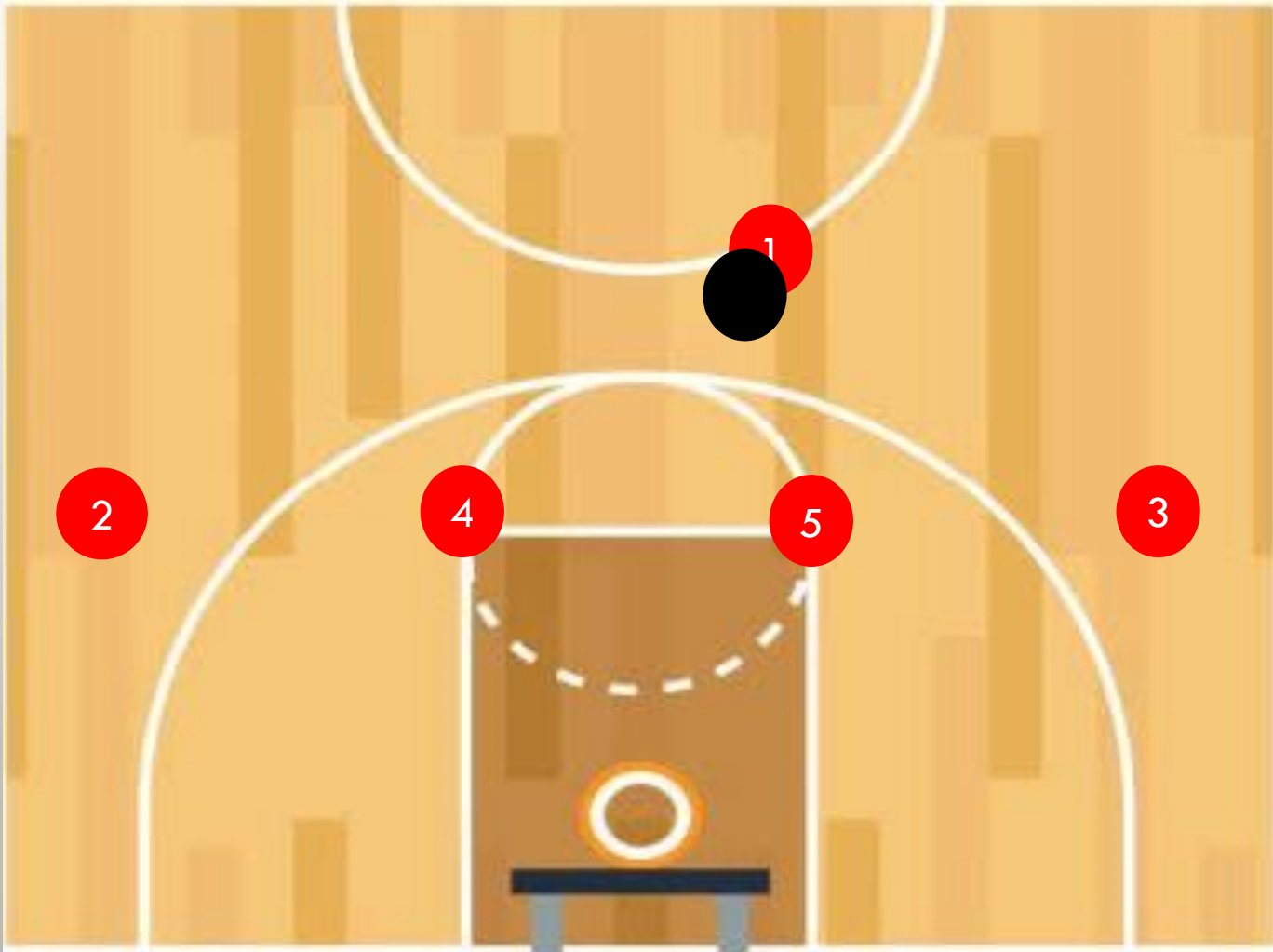


O1 DRIBBLE KE KANAN, O4 NAIK KE TOP
O1 PASS O4, O3 CROSSING
O4 PASS O2, O5 KE ELBOW HIGHPOST
O2 PASS KE O3, O5 KE LOWPOST, O4 KE
ELBOW HIGH POST

ZONE OFFENSE 1-4

BALL POSITION CONCEPT

OPSI PERGERAKAN 2

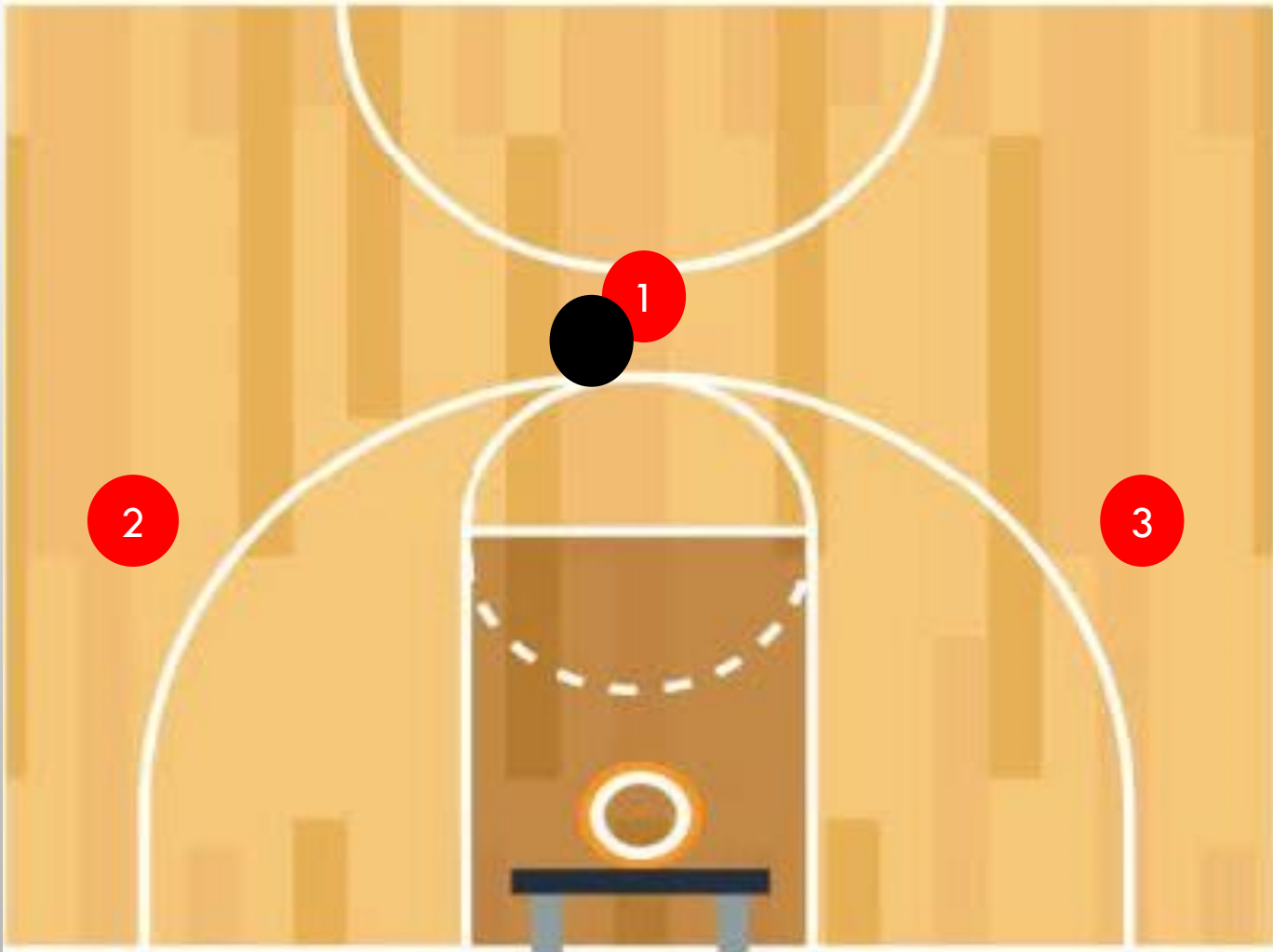


O1 DRIBBLE KE KANAN, O4 NAIK KE TOP
O1 PASS O4, O3 CROSSING
O4 PASS O2, O5 KE ELBOW HIGHPOST
O2 PASS KE O3, O5 KE LOWPOST, O4 KE
ELBOW HIGH POST

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 1

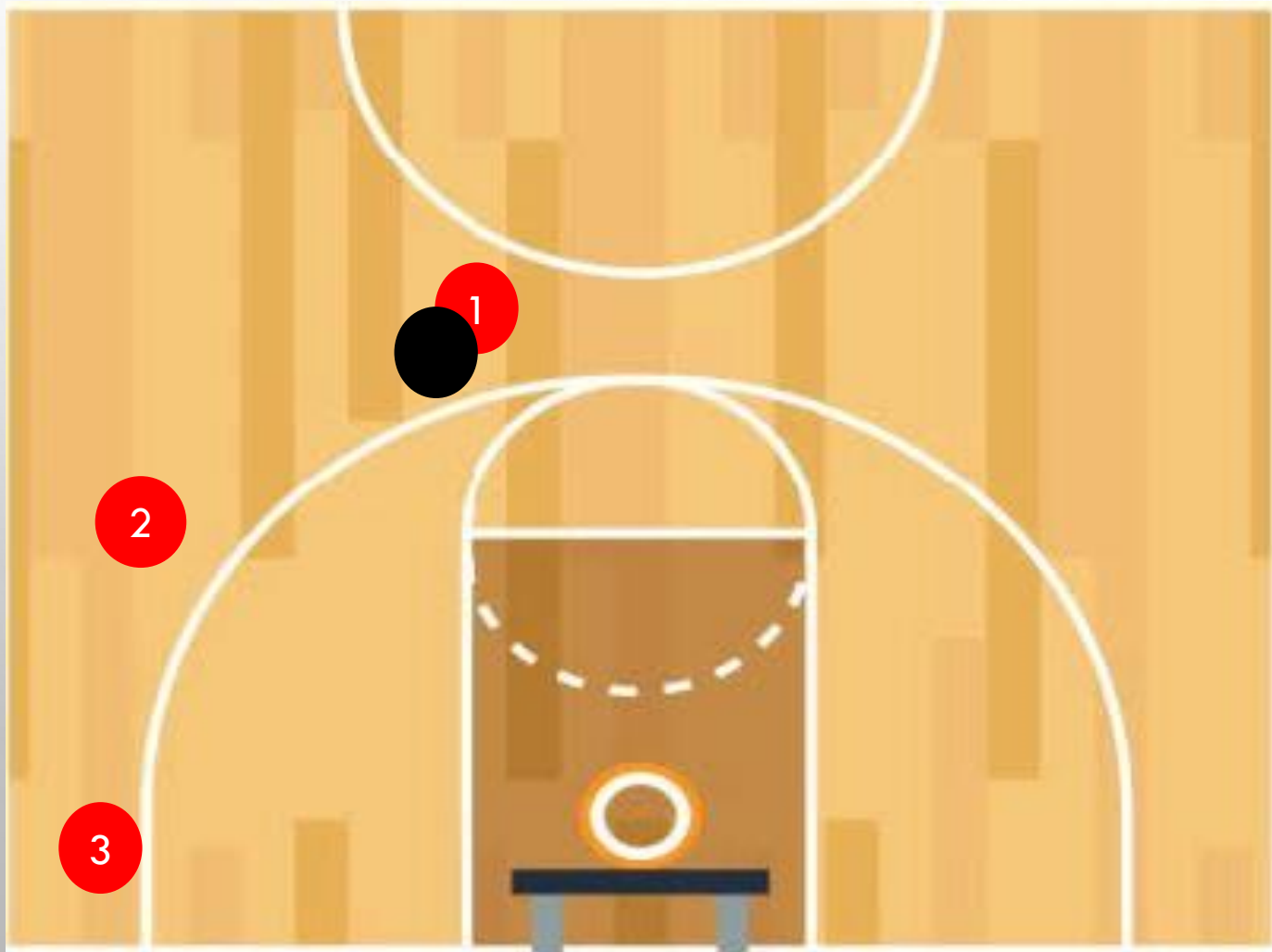


- O1 DRIBBLE KE KIRI, O3 CROSSING
- O1 PASS O2
- O2 PASS O3
- O3 SHOOT

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 1

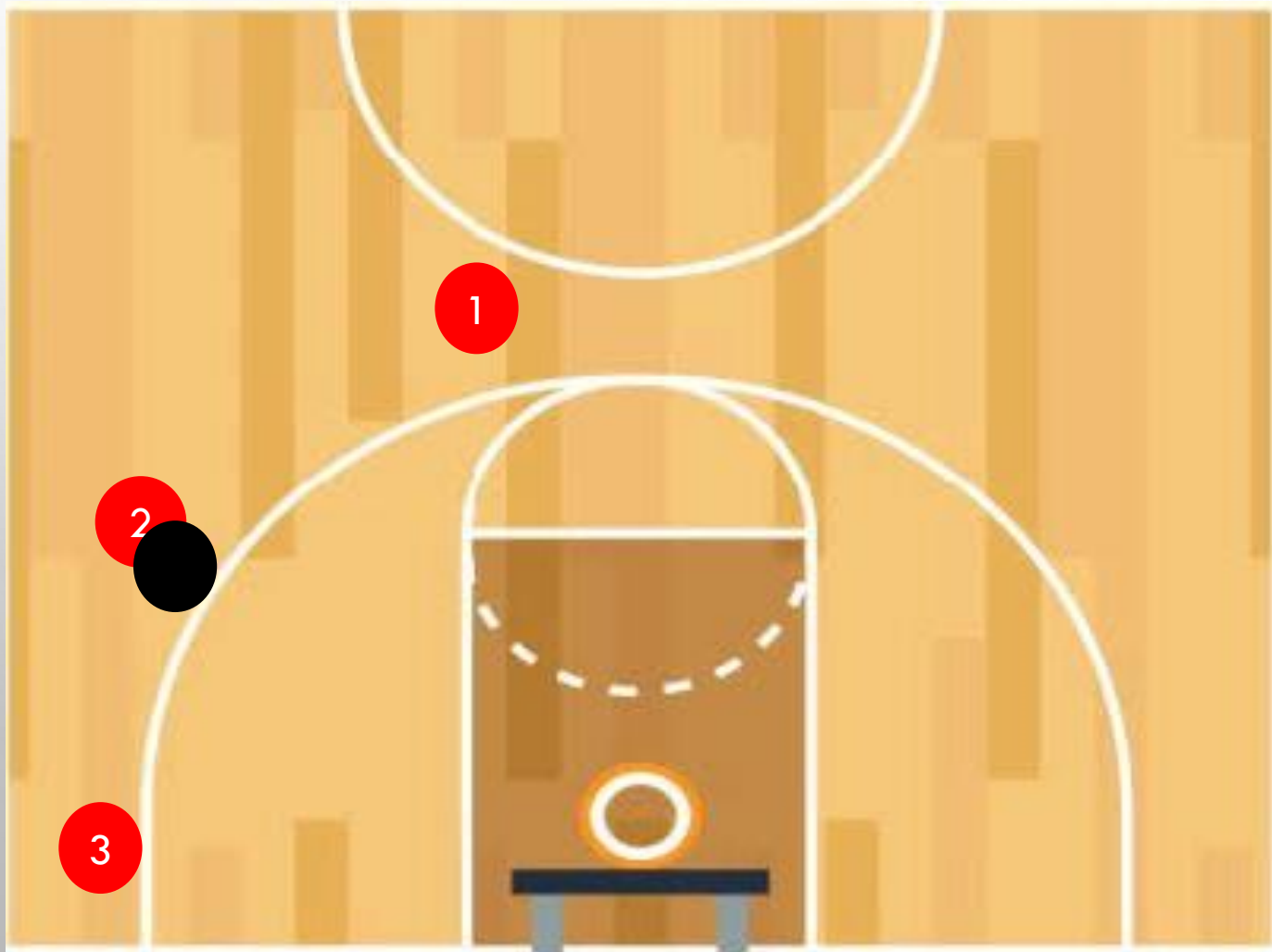


- O1 DRIBBLE KE KIRI, O3 CROSSING
- O1 PASS O2
- O2 PASS O3
- O3 SHOOT

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 1

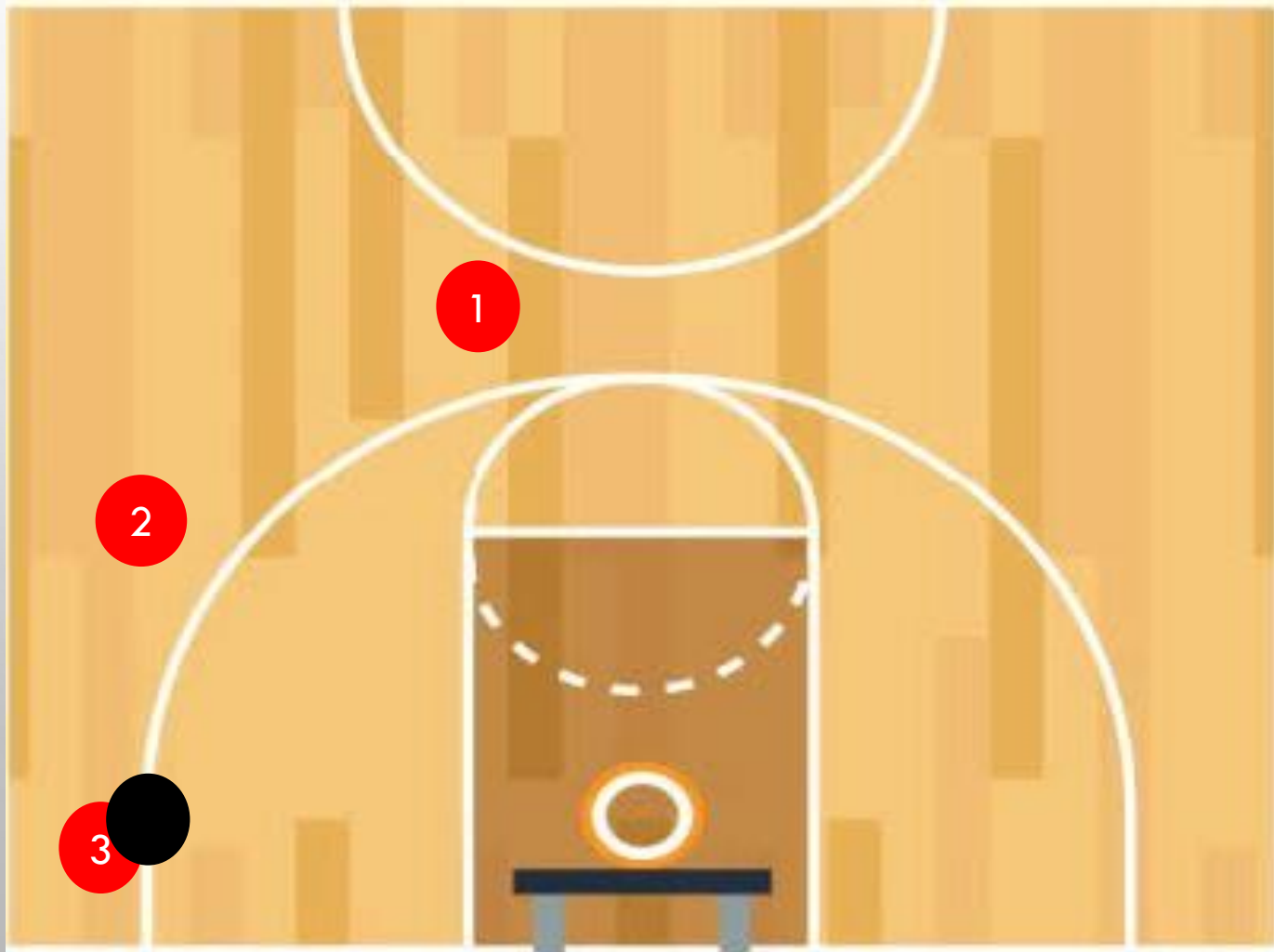


- O1 DRIBBLE KE KIRI, O3 CROSSING
- O1 PASS O2
- O2 PASS O3
- O3 SHOOT

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 1

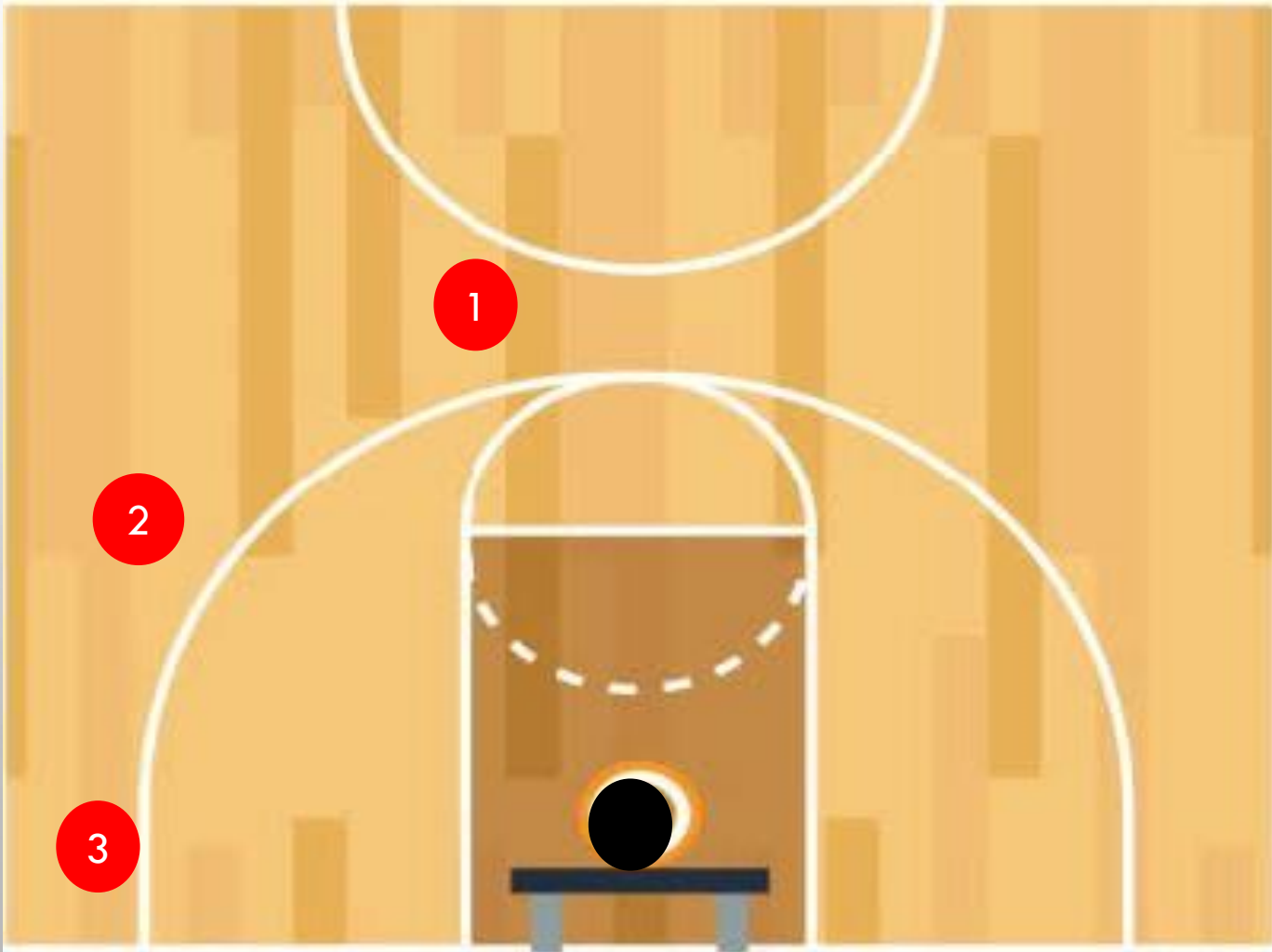


- O1 DRIBBLE KE KIRI, O3 CROSSING
- O1 PASS O2
- O2 PASS O3
- O3 SHOOT

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 1

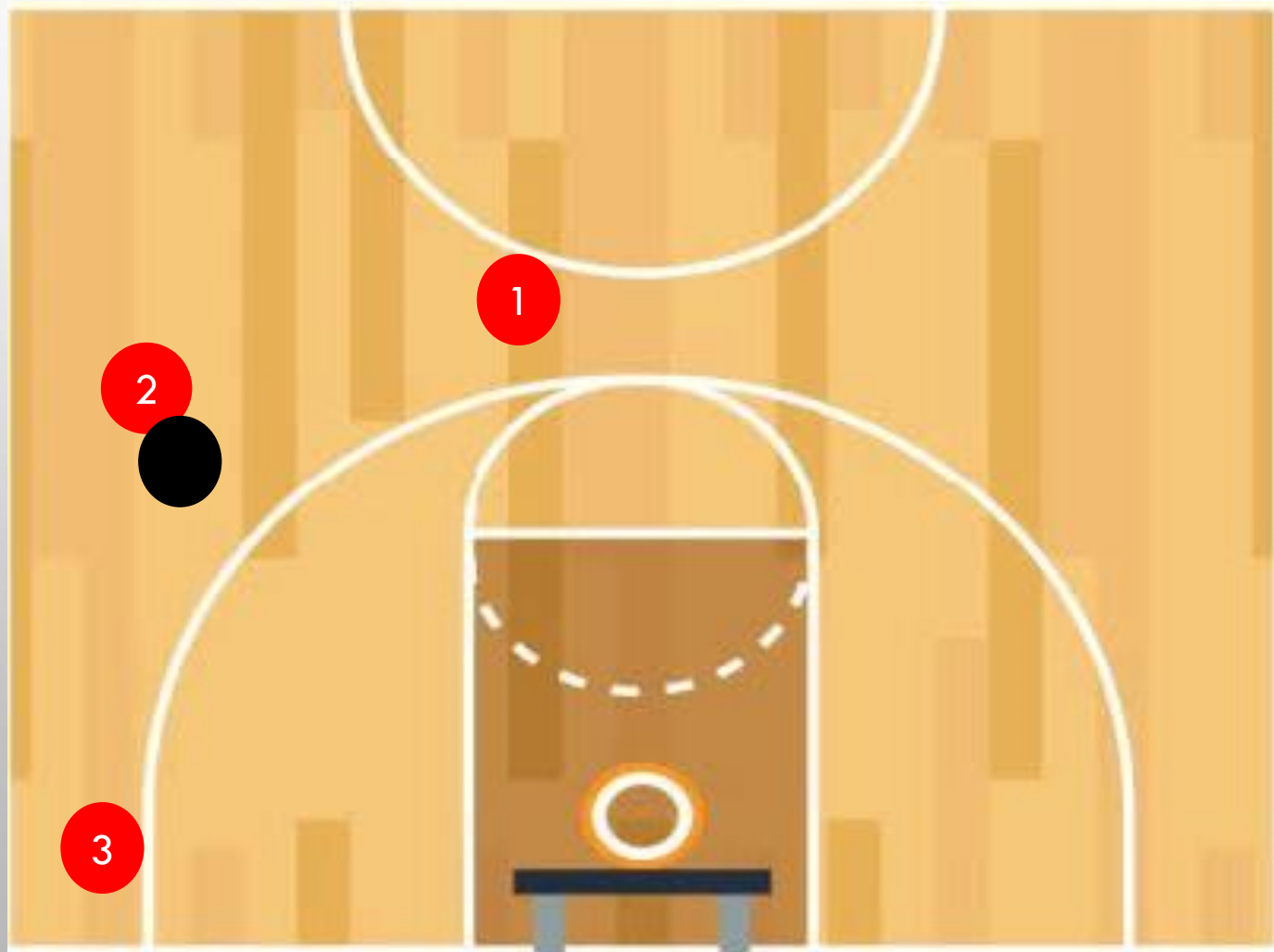


- O1 DRIBBLE KE KIRI, O3 CROSSING
- O1 PASS O2
- O2 PASS O3
- O3 SHOOT

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 2



O2 PASS O3

O2 CROSSING KE WING KANAN

O1 KE WING KIRI

O3 PASS O1

O1 DRIBBLE KE TOP

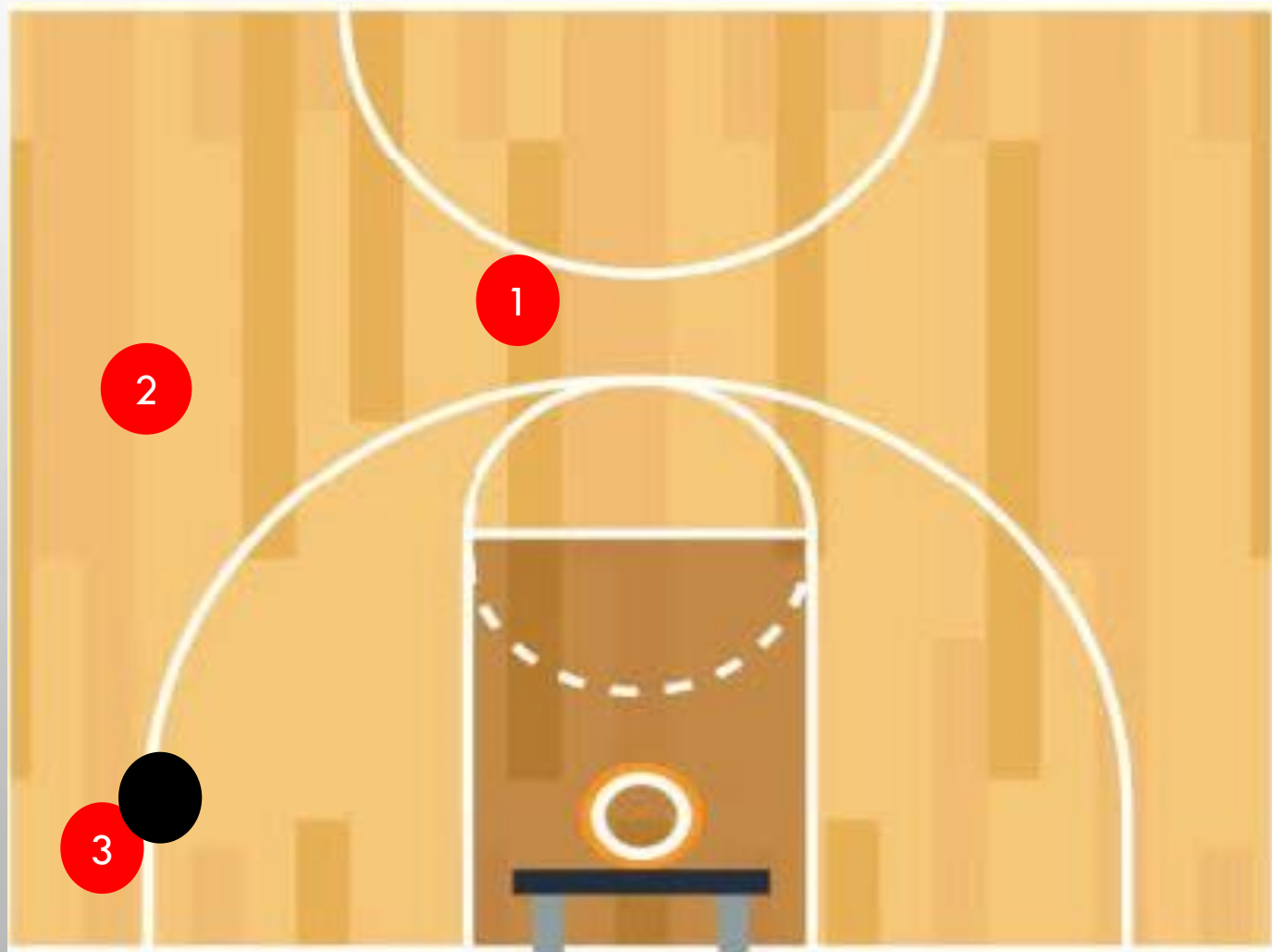
O1 PASS O2

O3 CROSSING KE CORNER KANAN

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 2



O2 PASS O3

O2 CROSSING KE WING KANAN

O1 KE WING KIRI

O3 PASS O1

O1 DRIBBLE KE TOP

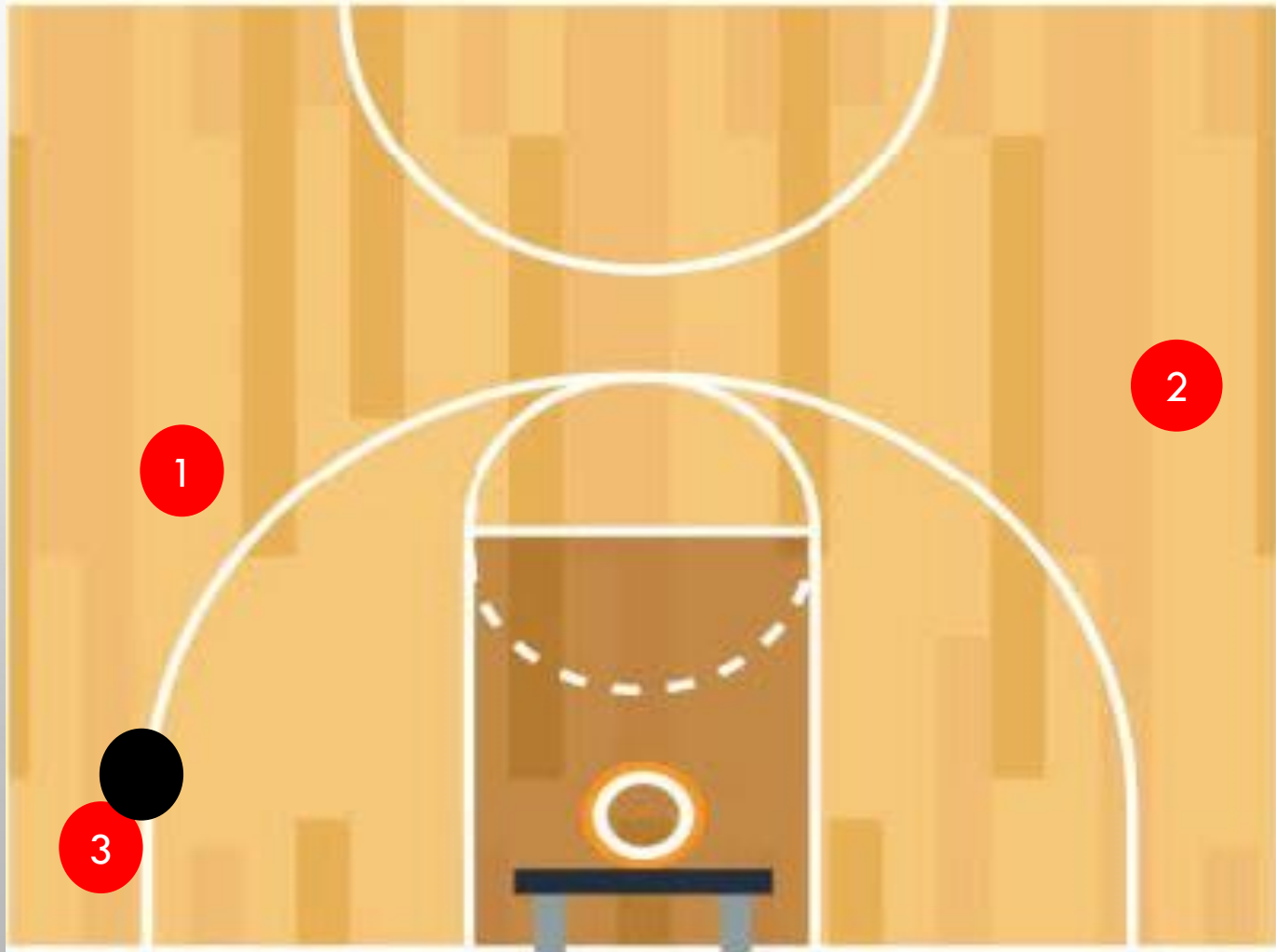
O1 PASS O2

O3 CROSSING KE CORNER KANAN

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 2



O2 PASS O3

O2 CROSSING KE WING KANAN

O1 KE WING KIRI

O3 PASS O1

O1 DRIBBLE KE TOP

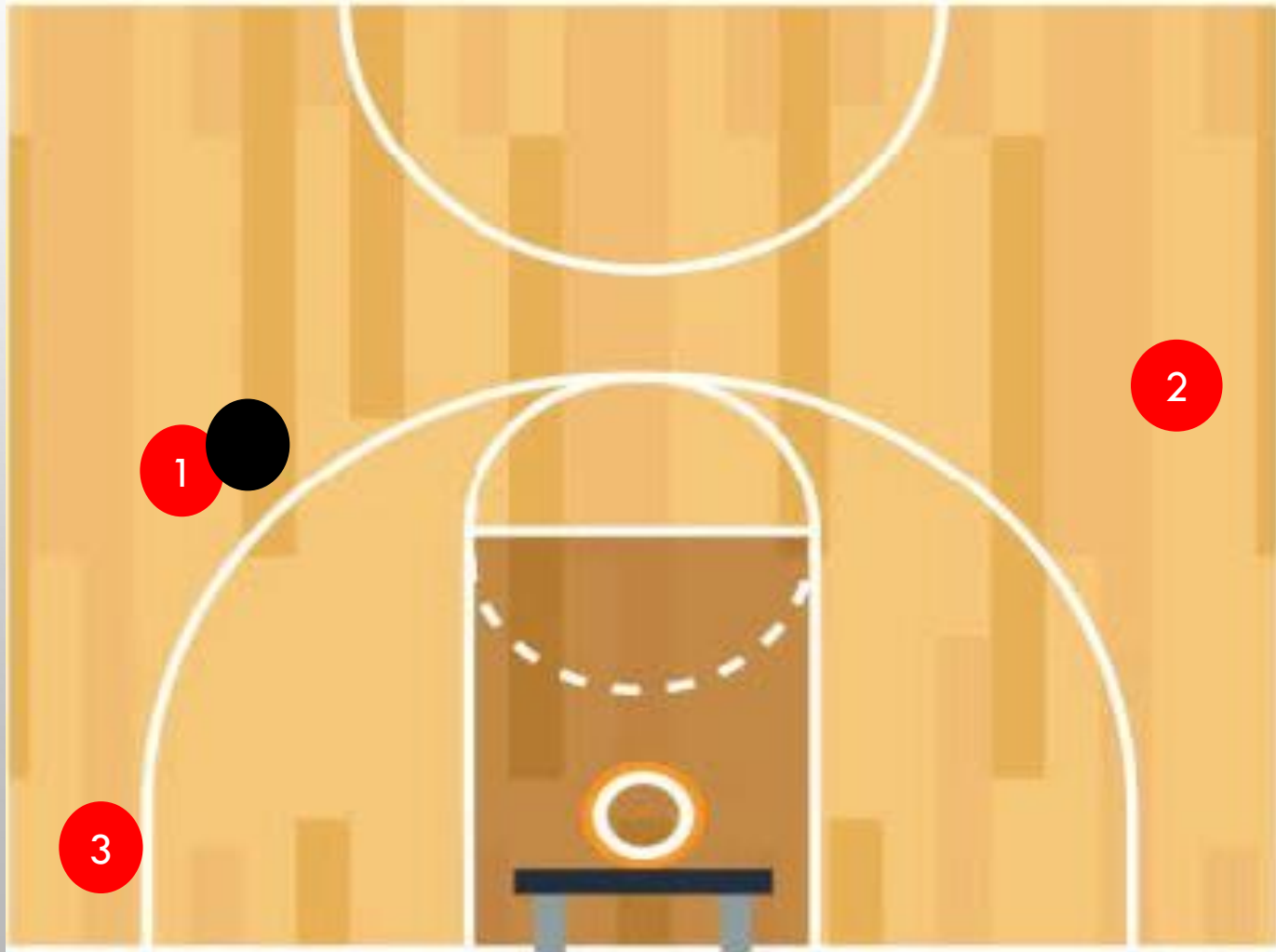
O1 PASS O2

O3 CROSSING KE CORNER KANAN

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 2



O2 PASS O3

O2 CROSSING KE WING KANAN

O1 KE WING KIRI

O3 PASS O1

O1 DRIBBLE KE TOP

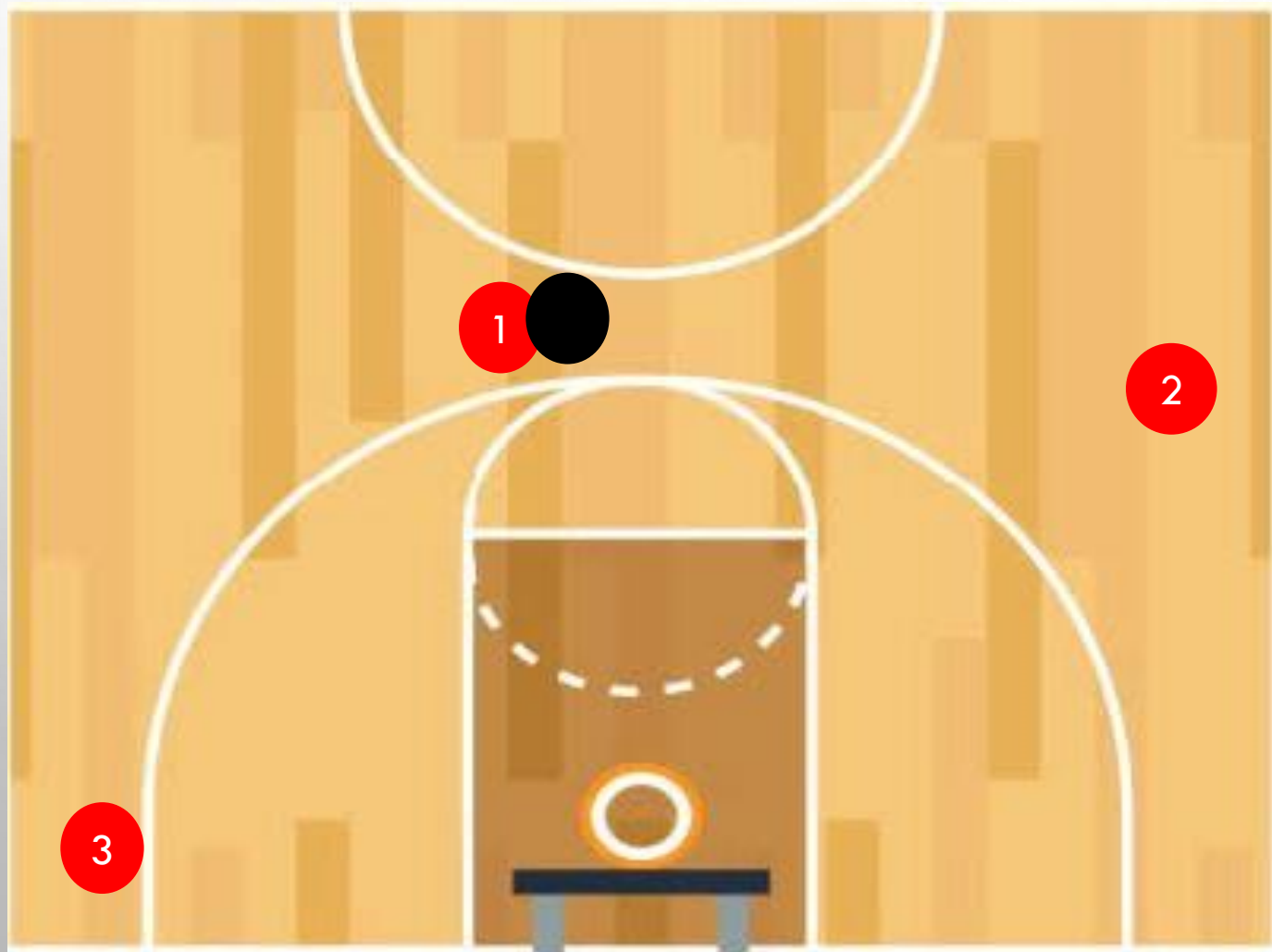
O1 PASS O2

O3 CROSSING KE CORNER KANAN

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 2



O2 PASS O3

O2 CROSSING KE WING KANAN

O1 KE WING KIRI

O3 PASS O1

O1 DRIBBLE KE TOP

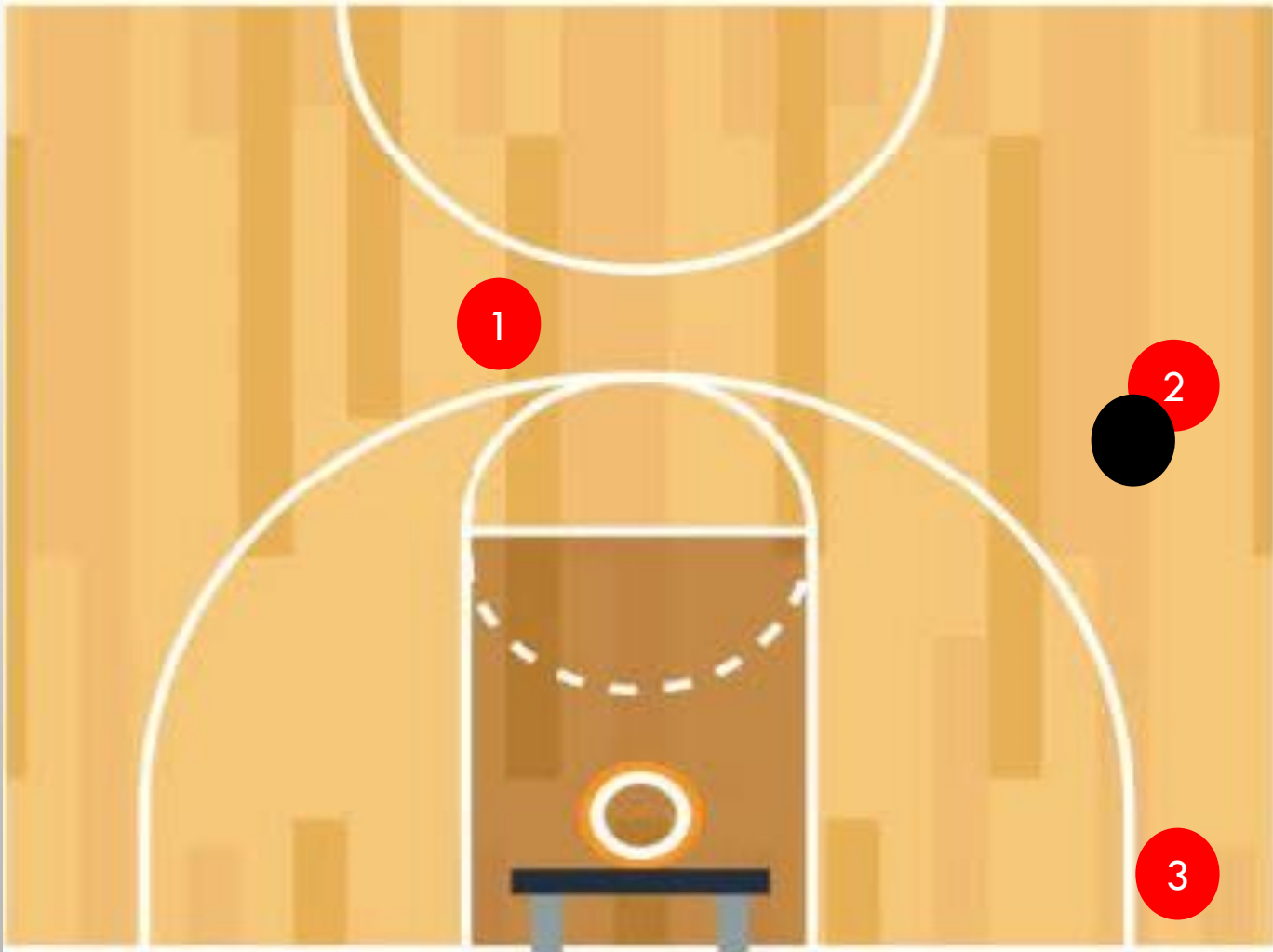
O1 PASS O2

O3 CROSSING KE CORNER KANAN

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 2



O2 PASS O3

O2 CROSSING KE WING KANAN

O1 KE WING KIRI

O3 PASS O1

O1 DRIBBLE KE TOP

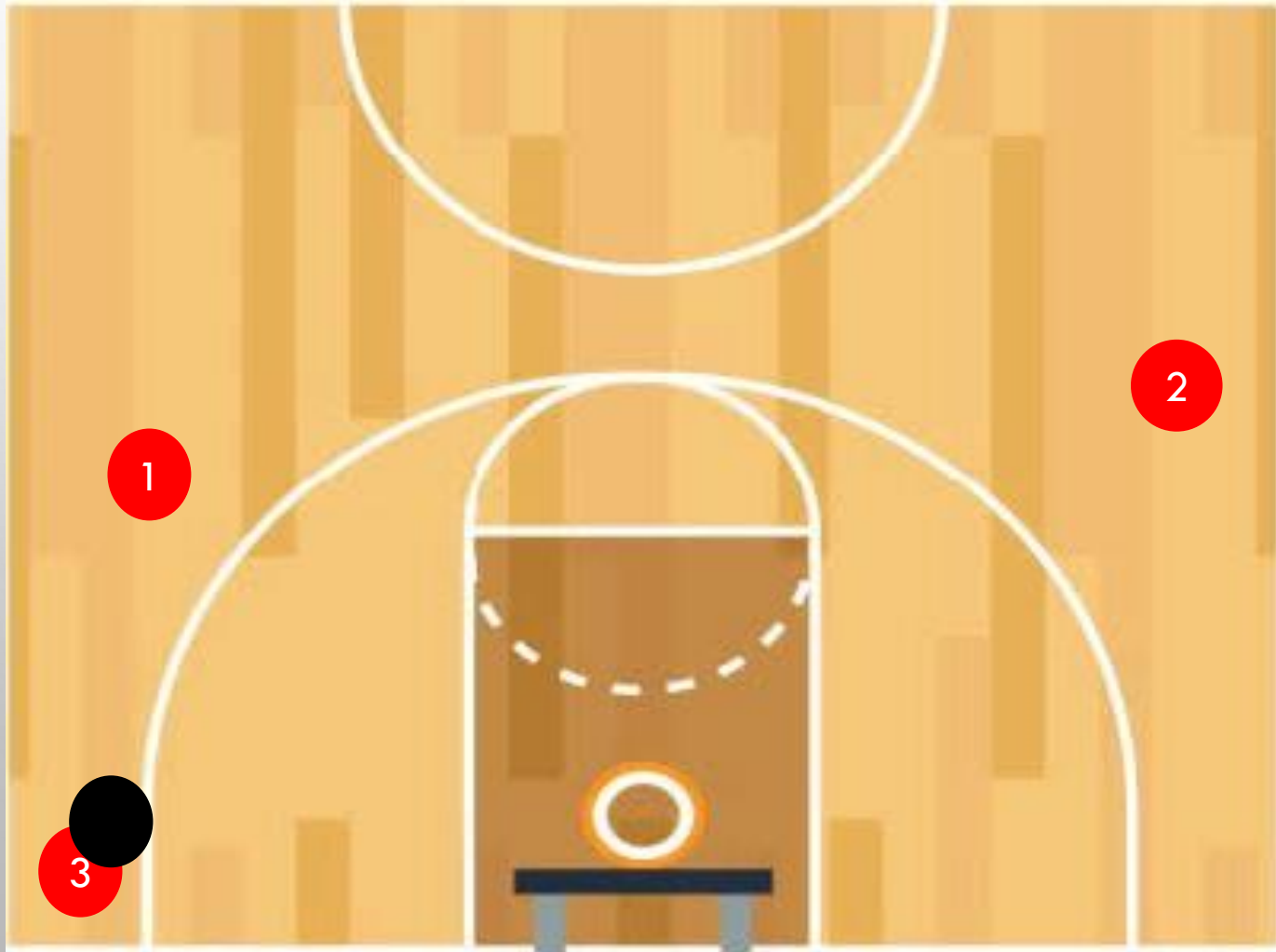
O1 PASS O2

O3 CROSSING KE CORNER KANAN

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 3



O3 PASS O1

O3 CROSSING KE CORNER KANAN

O1 DRIBBLE KE TOP

O1 PASS O2

O2 PASS O3 DI CORNER

O3 SHOOT

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 3



O3 PASS O1

O3 CROSSING KE CORNER KANAN

O1 DRIBBLE KE TOP

O1 PASS O2

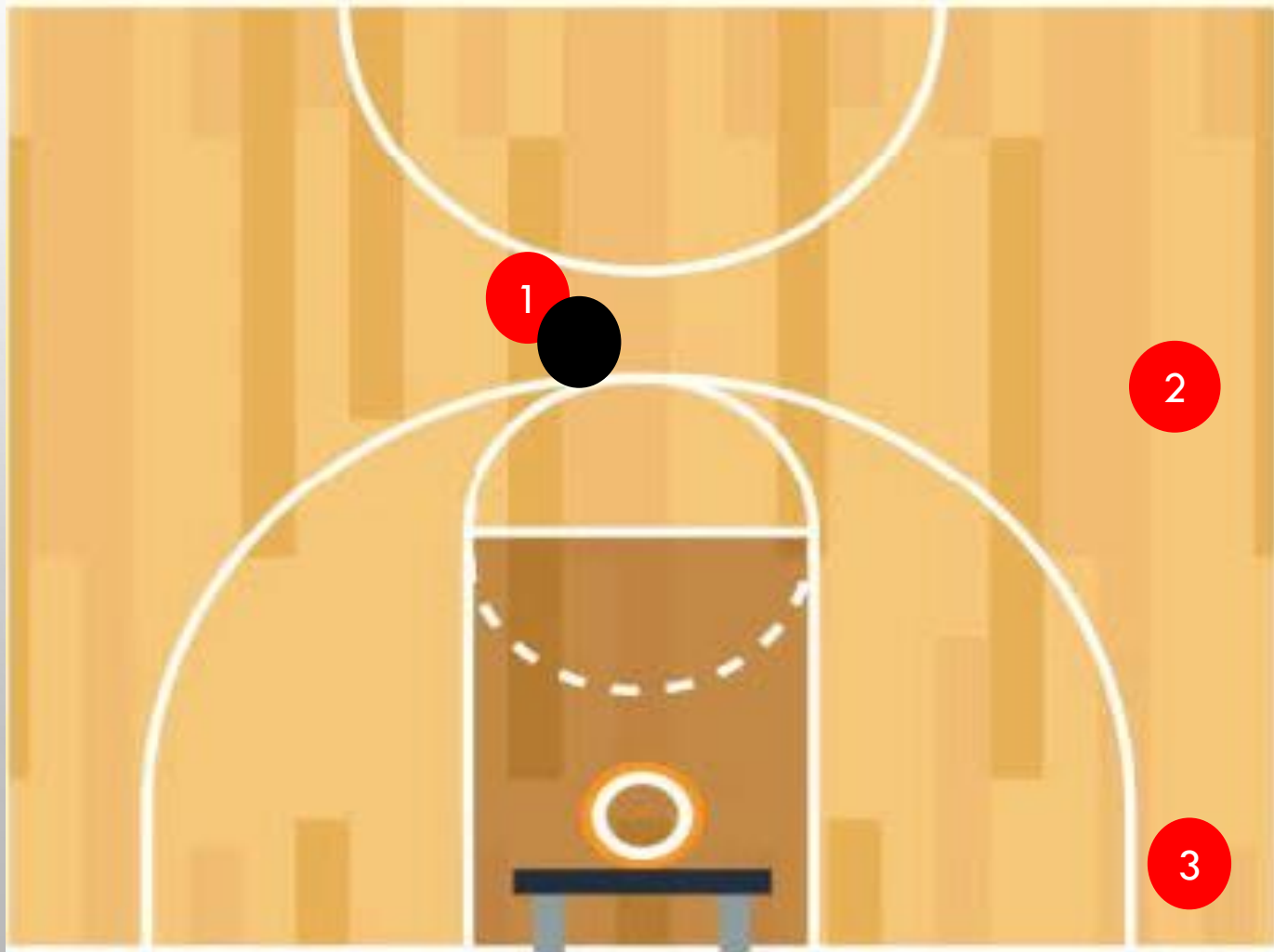
O2 PASS O3 DI CORNER

O3 SHOOT

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 3



O3 PASS O1

O3 CROSSING KE CORNER KANAN

O1 DRIBBLE KE TOP

O1 PASS O2

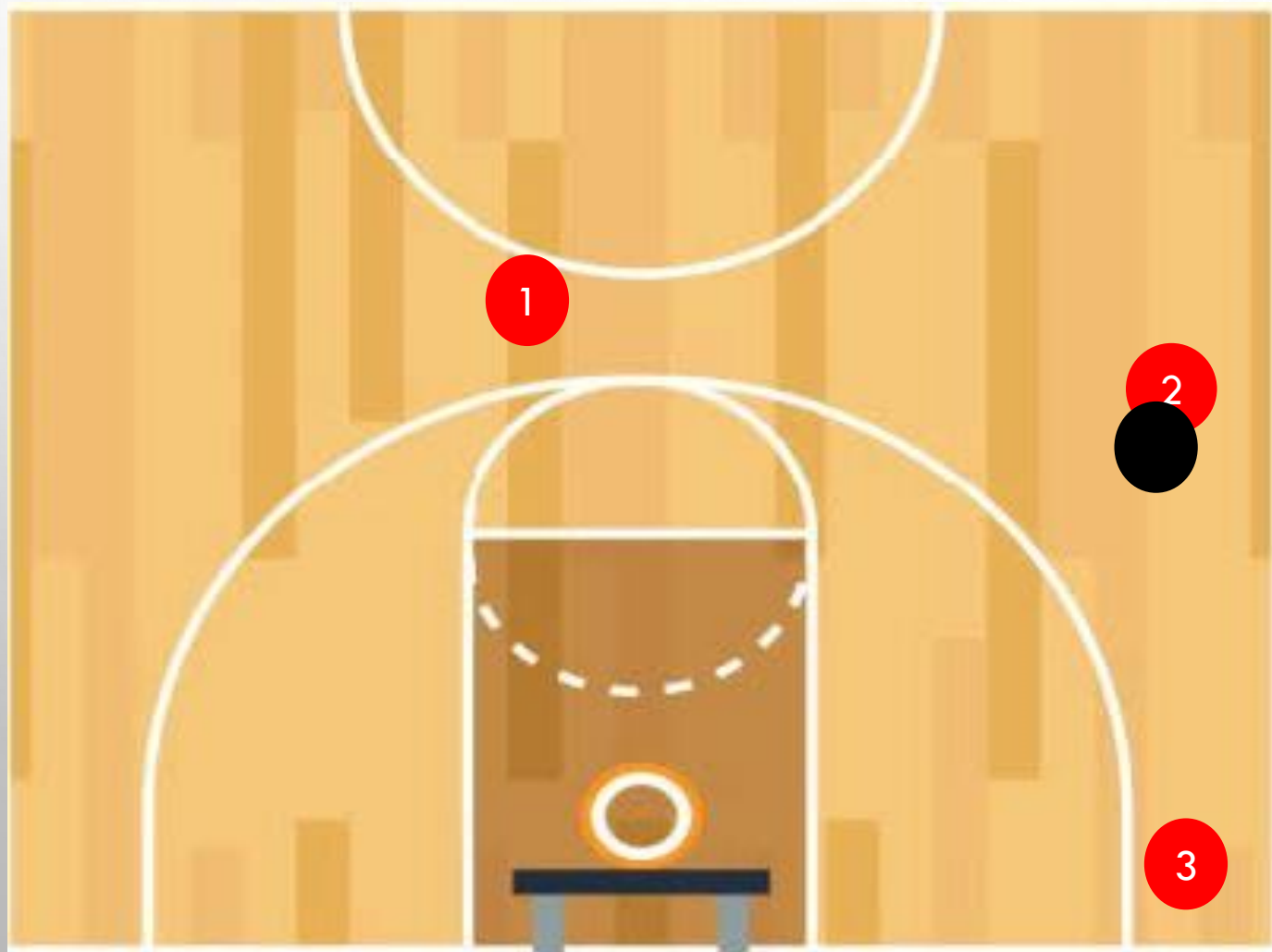
O2 PASS O3 DI CORNER

O3 SHOOT

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 3

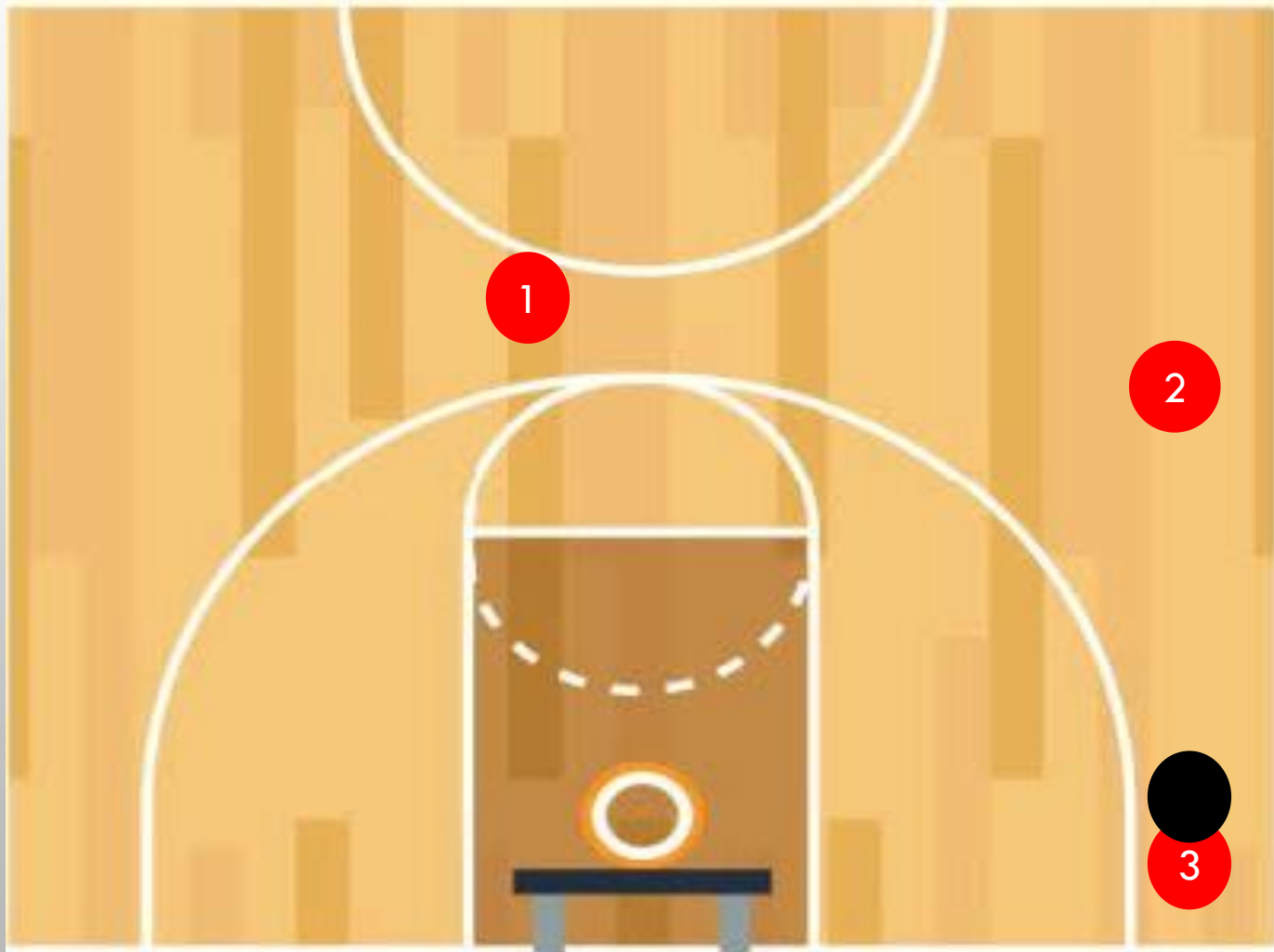


- O3 PASS O1
- O3 CROSSING KE CORNER KANAN
- O1 DRIBBLE KE TOP
- O1 PASS O2
- O2 PASS O3 DI CORNER
- O3 SHOOT

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 3

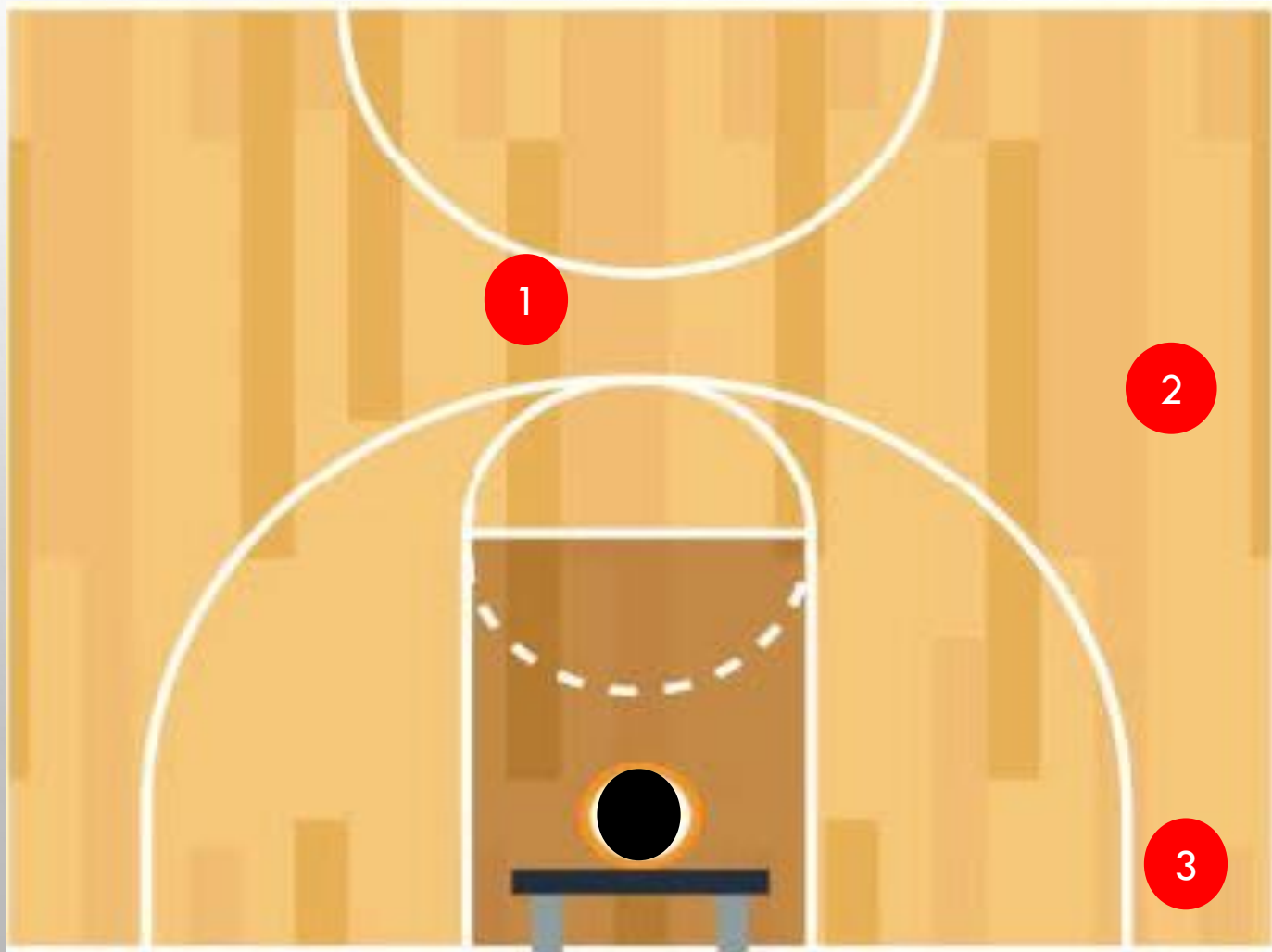


- O3 PASS O1
- O3 CROSSING KE CORNER KANAN
- O1 DRIBBLE KE TOP
- O1 PASS O2
- O2 PASS O3 DI CORNER
- O3 SHOOT

BREAKDOWN SMALL MAN

CORNER SHOOT

OPSI PERGERAKAN 3



O3 PASS O1

O3 CROSSING KE CORNER KANAN

O1 DRIBBLE KE TOP

O1 PASS O2

O2 PASS O3 DI CORNER

O3 SHOOT

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered around the edges. The main content is contained within a green rounded rectangle.

TRANSISI OFFENSE TO DEFENSE

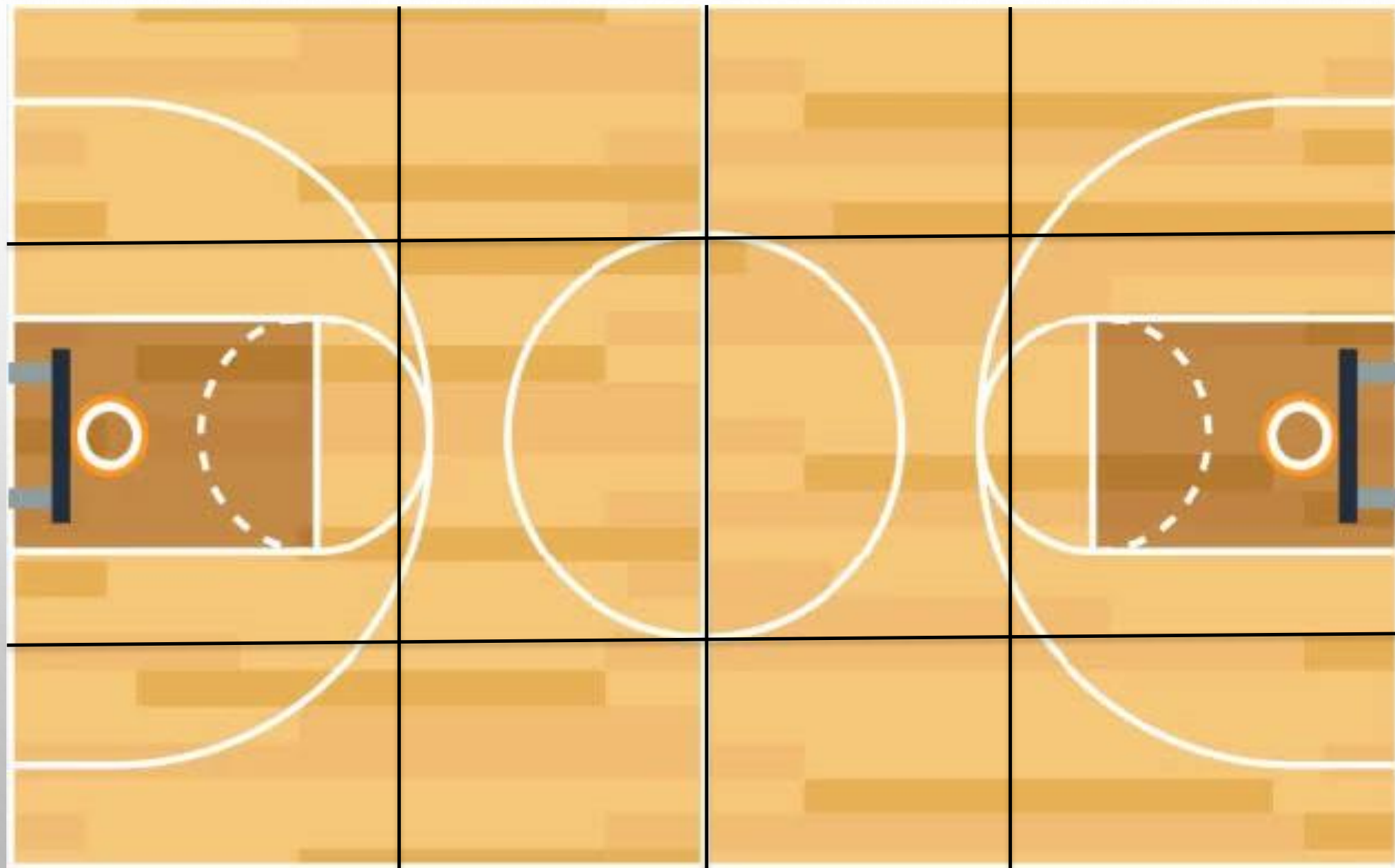
TRANSISI OFFENSE TO DEFENSE

LINE 1

LINE 2

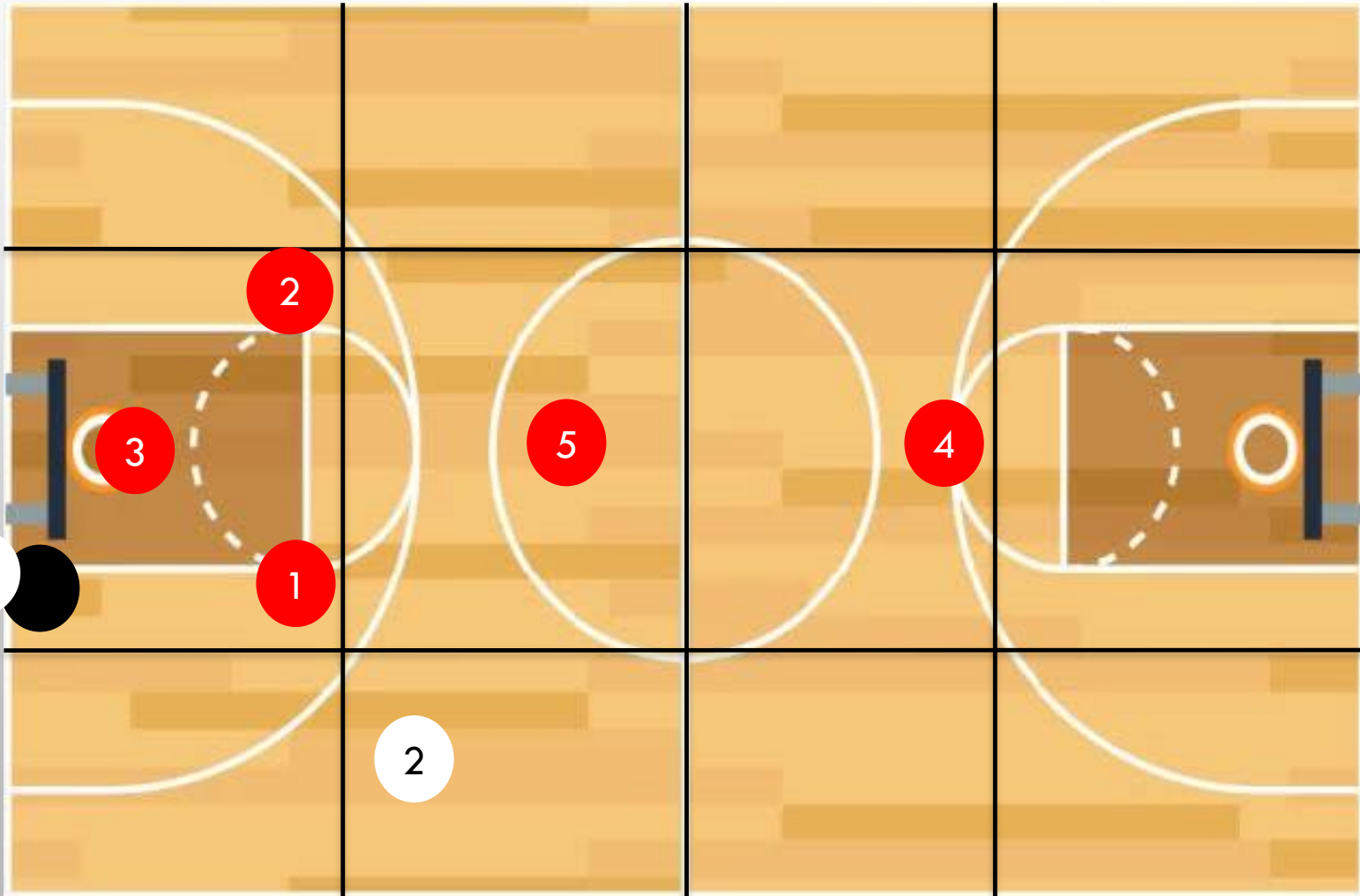
LINE 3

LINE 4



TRANSISI OFFENSE TO DEFENSE

ZONE PRESS 1211 LINE 1



O1 PASS

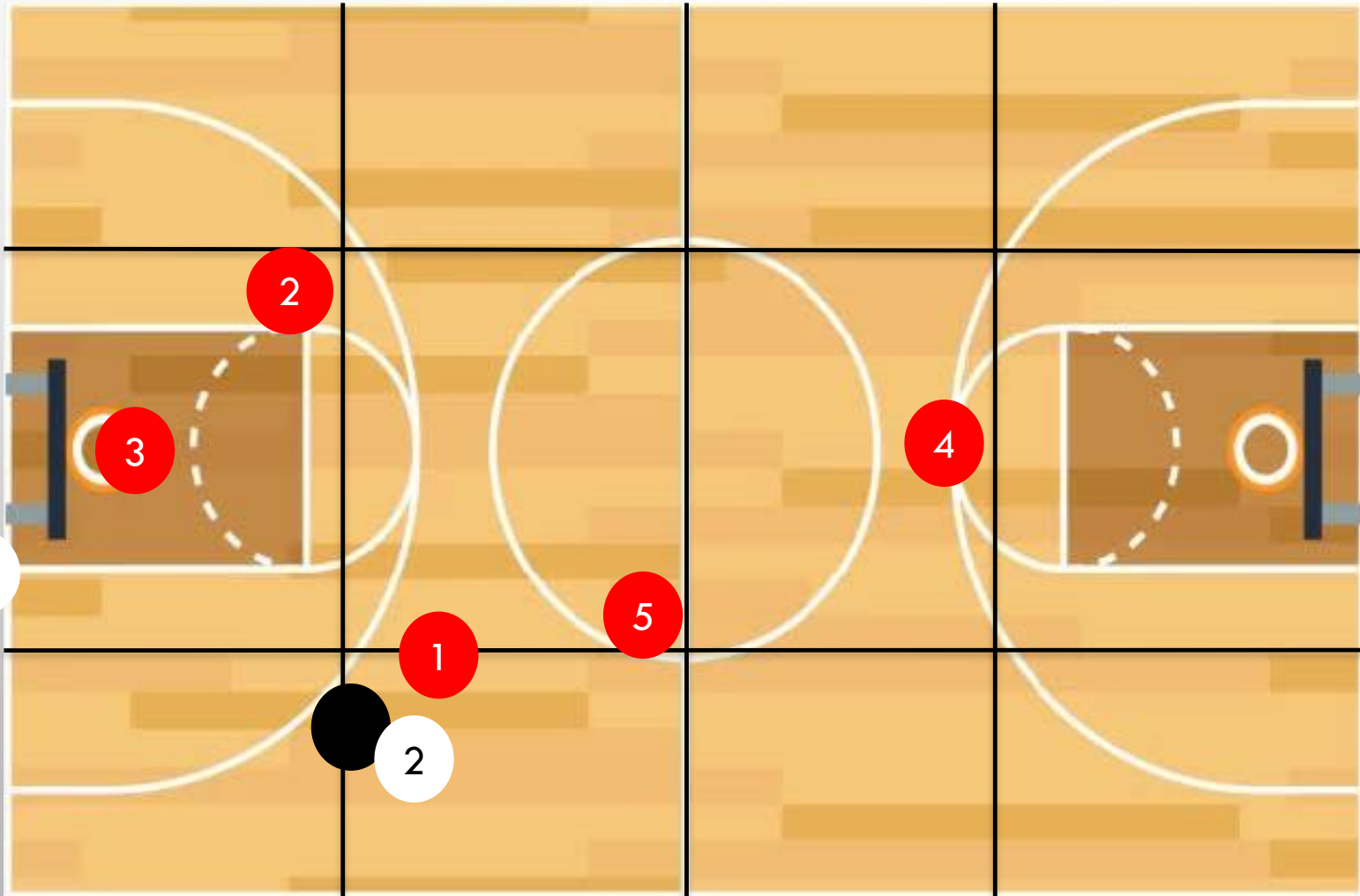
X1 PRESURE BALL
X1 & X2 DI SAYAP
X5 DI MIDLE
X4 LAST MAN

O1 PASS O2 (OUTLET)

X1 PRESURE BOLA SEND/FANEL TO
THE SIDE
X5 BERGESER KE STRONGSIDE BOLA
X2 KE POSISI YANG DITINGGAL X5
X3 BALL LINE
X4 TAIL PENGAWAS KESELURUHAN
BAGIAN BELAKANG

TRANSISI OFFENSE TO DEFENSE

ZONE PRESS 1211 LINE 1



O1 PASS

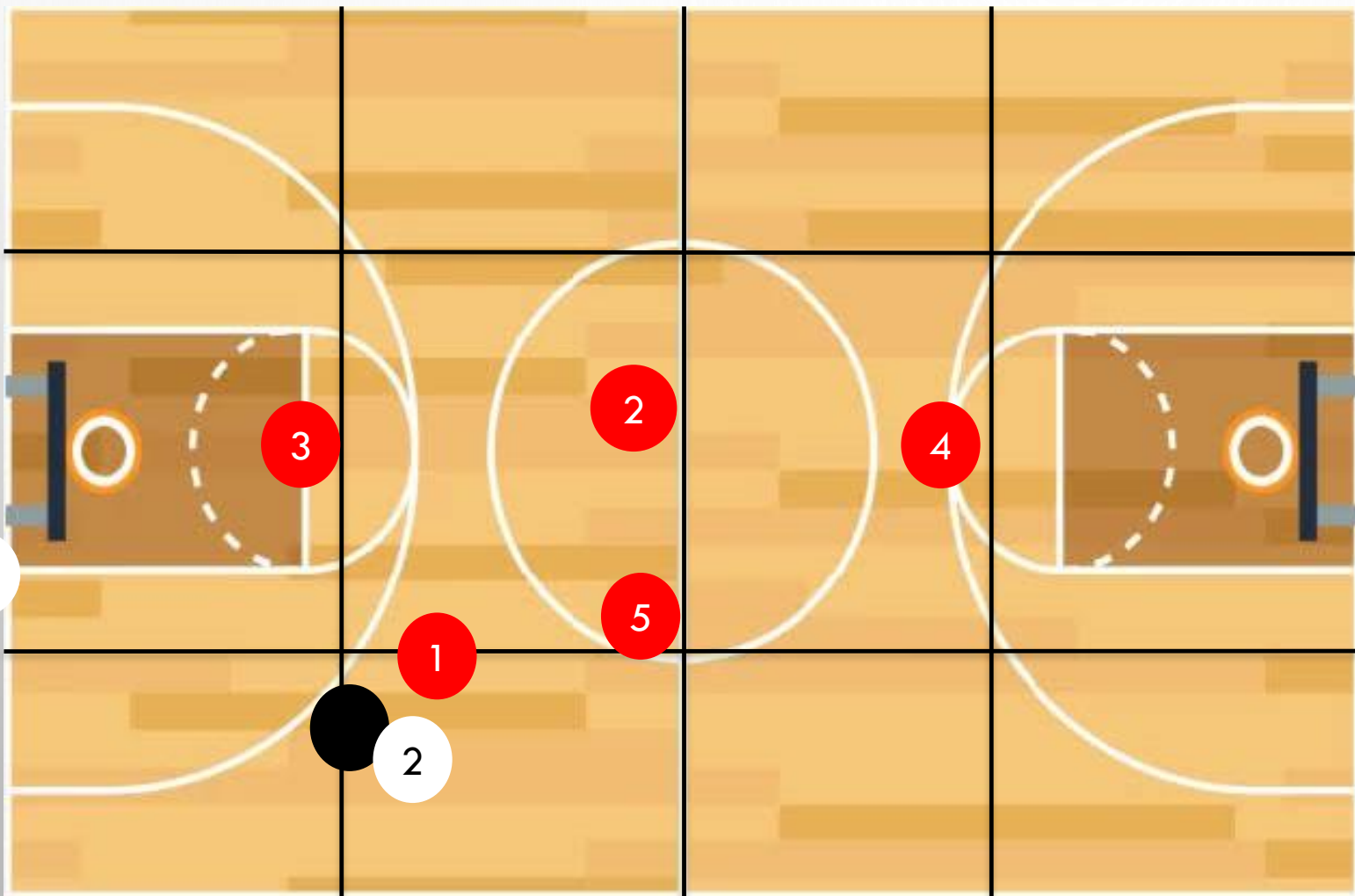
X1 PRESURE BALL
X1 & X2 DI SAYAP
X5 DI MIDLE
X4 LAST MAN

O1 PASS O2 (OUTLET)

X1 PRESURE BOLA SEND/FANEL TO
THE SIDE
X5 BERGESER KE STRONGSIDE BOLA
X2 KE POSISI YANG DITINGGAL X5
X3 BALL LINE
X4 TAIL PENGAWAS KESELURUHAN
BAGIAN BELAKANG

TRANSISI OFFENSE TO DEFENSE

ZONE PRESS 1211 LINE 1



O1 PASS

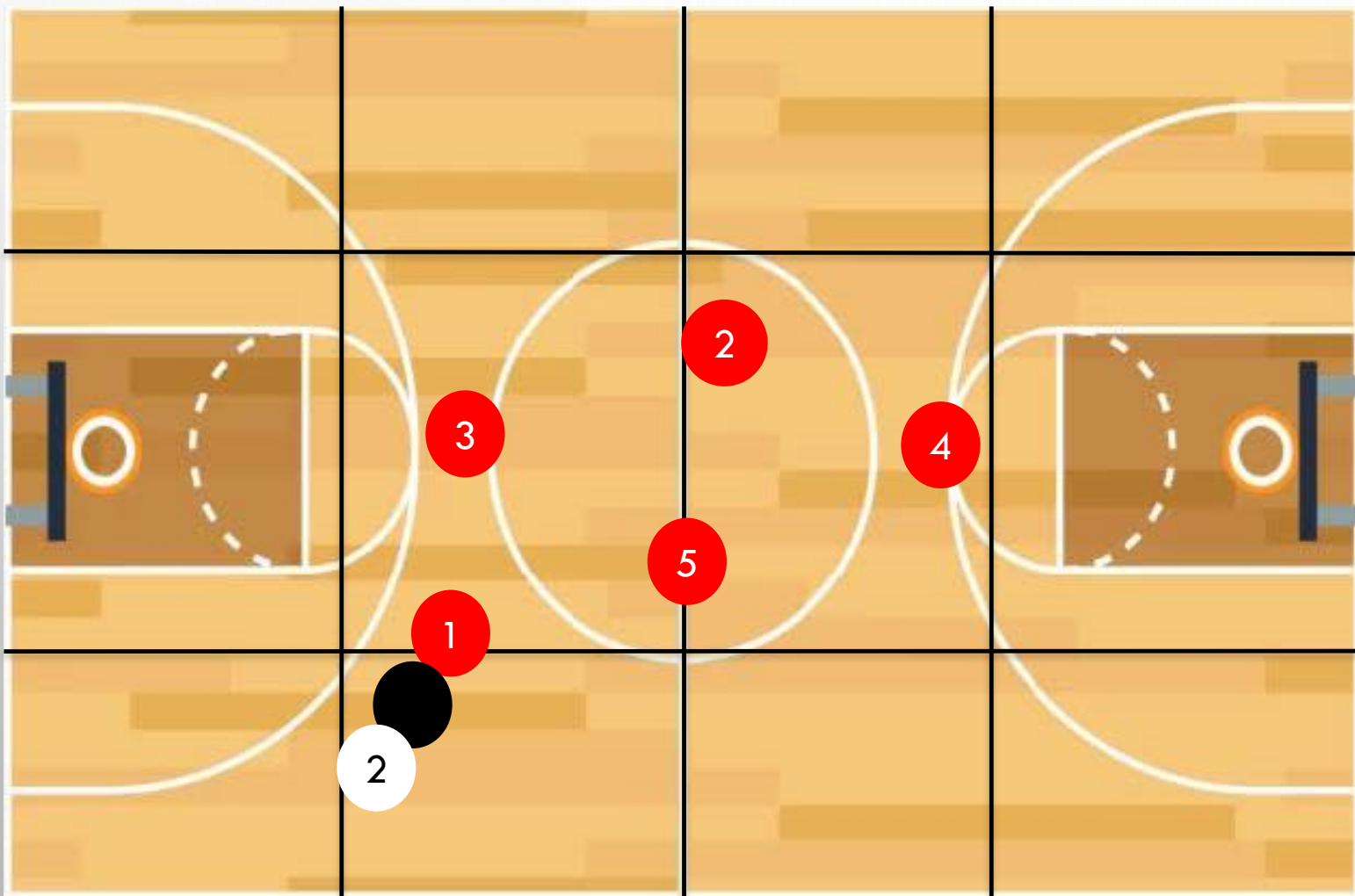
X1 PRESURE BALL
X1 & X2 DI SAYAP
X5 DI MIDLE
X4 LAST MAN

O1 PASS O2 (OUTLET)

X1 PRESURE BOLA SEND/FANEL TO
THE SIDE
X5 BERGESER KE STRONGSIDE BOLA
X2 KE POSISI YANG DITINGGAL X5
X3 BALL LINE
X4 TAIL PENGAWAS KESELURUHAN
BAGIAN BELAKANG

TRANSISI OFFENSE TO DEFENSE

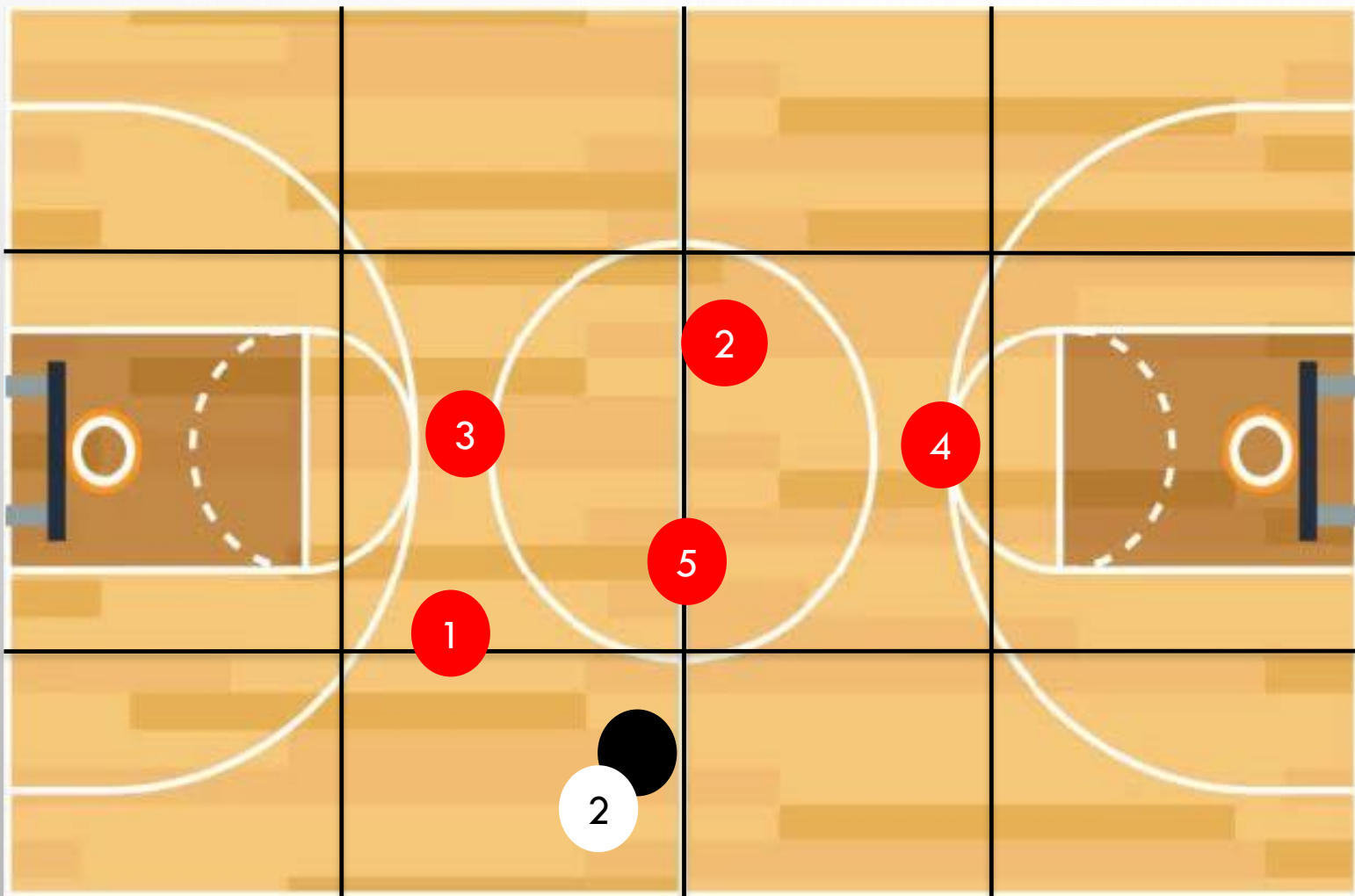
ZONE PRESS 1211 LINE 2



X1 PRESS BALL FANET TO THE SIDE
O2 DRIBBLE ARAH SIDE LINE
X5 & X1 TRAPP
X3, X2 & X4 MEMBUAT RECTEANGLE DI
BELAKANG TRAPP

TRANSISI OFFENSE TO DEFENSE

ZONE PRESS 1211 LINE 2



X1 PRESS BALL FANET TO THE SIDE
O2 DRIBBLE ARAH SIDE LINE
X5 & X1 TRAPP
X3, X2 & X4 MEMBUAT RECTEANGLE DI
BELAKANG TRAPP

THANK YOU



BESTIES 
BASKETBALL ACADEMY