



วังนาย  
WANGKANA



## โครงการสร้างเสริมและสนับสนุนทักษะด้านกีฬาฟุตบอลแก่เยาวชนไทยอย่างยั่งยืน

### หลักการและเหตุผล

เมื่อพูดถึงสโมสรบาเยิร์น มิวนิค เราจะนึกถึงสโมสรฟุตบอลของเยอรมนีที่ได้รับความนิยมสูงสุด และประสบความสำเร็จมากที่สุด ในประวัติศาสตร์ของประเทศเยอรมนี ในศึกฟุตบอลบุนเดสลีกา ปี 2017 สโมสรบาเยิร์น มิวนิค สามารถคว้าแชมป์ได้เป็นสมัยที่ ๕ ติดต่อกัน ซึ่งไม่เคยมีทีมใดในประวัติศาสตร์สามารถทำได้มาก่อน และเมื่อมหกรรมฟุตบอล 2014 ที่บราซิล ทีมชาติเยอรมนีได้คว้าแชมป์โลกอีกสมัย โดยมีนักฟุตบอลที่มาจากสโมสรบาเยิร์น มิวนิค เป็นแกนหลักในทุกตำแหน่งของทีม จึงเป็นที่ประจักษ์แล้วว่าระบบของการฝึกซ้อมเพื่อสร้างสรรคักกีฬาที่มีคุณภาพของสโมสรฯ นั้นมีประสิทธิภาพมากเพียงใด และด้วยมาตรฐานการฝึกในแบบ "บาเยิร์น เวย์" ซึ่งได้รับการพัฒนาอย่างยาวนานจากรุ่นสู่รุ่น ร่วมกับการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ และการเข้าถึงศักยภาพของนักกีฬาทันทีอย่างแท้จริง ทำให้แนวทางการฝึกนี้เป็นที่ยอมรับจากสโมสรทั่วโลก ในขณะที่วงการฟุตบอลไทยกำลังอยู่ในช่วงการพัฒนาไปสู่ระดับอาชีพ การพัฒนานักกีฬาฟุตบอลจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การแข่งขันระดับลีกอาชีพของไทยมีความแข็งแกร่งทัดเทียมกับระดับโลก

ด้วยเหตุนี้ กลุ่มวังนายเล็งเห็นถึงศักยภาพ และวิธีการสอนฟุตบอลอย่างเป็นระบบของสโมสรบาเยิร์น มิวนิค ผสานกับแนวทางการสอนฟุตบอลในประเทศไทยยังขาดแนวทางที่ถูกต้อง จึงตั้งใจนำเอาแนวทางการสอนฟุตบอลของสโมสรบาเยิร์น มิวนิค มาเผยแพร่ให้แก่ักกีฬาฟุตบอลไทยตามสถาบันศึกษาทั่วประเทศ โดยต้องการบ่มเพาะความเป็นระบบในการเล่นฟุตบอลตั้งแต่วัยเยาว์ เพื่อเป็นรากฐานในการผลักดันให้ฟุตบอลไทยมุ่งสู่ระดับโลกให้ได้

สำหรับการเผยแพร่ไปยังสถาบันการศึกษาต่างๆ กลุ่มวังนาย โดยบริษัทสปอร์ต ไทย-บาวาเรีย จำกัด Official Strategic Partnership สโมสรฟุตบอลบาเยิร์น มิวนิค ในประเทศไทย ได้ร่วมกันจัดทำบันทึกข้อตกลงความร่วมมือระหว่างกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย และสถาบันการศึกษา เรื่อง การพัฒนาและนำหลักสูตรการเรียนการสอนด้านกีฬาฟุตบอลมาสู่เยาวชนไทย และได้จัดทำหลักสูตรพัฒนาศักยภาพนักกีฬาฟุตบอล "FC Bayern 12 Level Kurs" ขึ้น ซึ่งเป็นการนำหลักการและวิธีการฝึกฟุตบอลของสโมสร บาเยิร์น มิวนิค ประเทศเยอรมนี นำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับการเรียนการสอนด้านกีฬาฟุตบอลของนักเรียน ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ จนถึง มัธยมศึกษาปีที่ ๖ ในวิชาพลศึกษาตามหลักสูตรสามัญ และในช่วงเวลาของการเรียนรู้นอกห้องเรียน ตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ (เวลา ๑๔.๓๐ -๑๖.๐๐ น.) รวมทั้งยังเปิดอบรม "FC Bayern 12 Level Kurs" เพื่อเพิ่มเติมและพัฒนาทักษะ ให้แก่ครูพลศึกษาและผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลอีกด้วย

หลักสูตร "FC Bayern 12 Level Kurs" นี้ได้ถูกพัฒนาโดยโค้ชระดับ UEFA A-License จากประเทศเยอรมนีร่วมกับเจ้าหน้าที่ระดับ Head Coach ของสโมสรบาเยิร์น มิวนิค ประกอบด้วยระดับการฝึก 12 ระดับ เพื่อความเหมาะสมสำหรับเยาวชนในแต่ละช่วงอายุ (ตั้งแต่อายุ ๗ ปี ไปจนถึงรุ่นอายุไม่เกิน ๑๘ ปี) มีรูปแบบการฝึกซ้อมที่ง่ายต่อการเข้าใจ และสามารถนำกลับไป



วังนาย  
WANGKAWI



ฝึกฝนเพิ่มเติมด้วยตนเอง รวมไปถึงมุ่งเน้นในการปลูกฝังความรู้และความเข้าใจพื้นฐานในการเตรียมตัวเพื่อเป็นนักกีฬาอาชีพ ซึ่งการปลูกฝังสิ่งเหล่านี้จะนำมาซึ่งความมุ่งมั่นและเป็นแรงผลักดันในการพัฒนาเยาวชนไทยเพื่อสู่ความเป็นมืออาชีพต่อไป

ดังนั้น ผู้ที่จะนำหลักสูตร “FC Bayern 12 Level Kurs” ไปเผยแพร่และฝึกสอน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องผ่านการอบรมจากบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ เพื่อให้ผู้ฝึกสอนหรือครูพลศึกษา นำหลักสูตรไปสอนนักเรียนอย่างถูกต้องตามวิธีการฝึกของสโมสรบาเยิร์น มิวนิค ซึ่งเชื่อได้ว่า จะเป็นการเพิ่มจำนวนนักฟุตบอลไทย ที่มีความสามารถและมีทัศนคติเดียวกับนักฟุตบอลในระดับสากลมากขึ้นต่อไป

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อประสานความร่วมมือ ระหว่างภาครัฐและเอกชนในการสร้างคุณค่าทางสังคมทางด้านการกีฬาร่วมกัน โดยผ่านนักเรียนและเยาวชนในสังคมภาคการศึกษาของประเทศไทย
๒. เพื่อร่วมกันพัฒนาและนำหลักสูตรการเรียนการสอนกีฬาฟุตบอลที่เป็นมาตรฐานระดับโลกมาใช้กับเยาวชนในสถานศึกษาทั่วประเทศ
๓. เพื่อแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ และพัฒนาทักษะ และเทคโนโลยีด้านกีฬาฟุตบอล ระหว่างการเรียนการสอนตามหลักสูตรวิชาสามัญปกติ กับหลักสูตรของสโมสรบาเยิร์น มิวนิค โดยการสนับสนุนจากภาคเอกชน

#### สถานที่ดำเนินการ

- ๒.๑ สถานศึกษาในระดับ ประถมศึกษา ถึง มัธยมศึกษา ที่มีความพร้อมและผ่านการคัดเลือกร่วมกัน
- ๒.๒ สถานที่อื่น ๆ ทั้งในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดต่าง ๆ ในภูมิภาคที่จะได้มีการกำหนดร่วมกัน เป็นแผนปฏิบัติการอย่างต่อเนื่อง

#### ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนกรกฎาคม – สิงหาคม ๒๕๖๐	สื่อประชาสัมพันธ์ และรับสมัครผู้ฝึกสอน
เดือนสิงหาคม – พฤศจิกายน ๒๕๖๐	ดำเนินการอบรมผู้ฝึกสอนจากทั่วประเทศ
เดือนธันวาคม ๒๕๖๐ – กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑	ทีมงานประเมินผลและติดตามผล

#### กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ฝึกสอน ครูสอนวิชาพละ และผู้ที่สนใจ มีใจรักในกีฬาฟุตบอล ประจำโรงเรียนทั่วประเทศ



วังนาย  
WANGKAWI



#### ขอบเขตการดำเนินงาน

กิจกรรมนี้ เป็นการเพิ่มคุณค่าและความรู้ให้แก่ผู้ฝึกสอน รวมถึงผู้ที่สนใจเรื่องกีฬาฟุตบอลในโรงเรียนทั่วประเทศ โดยมีโค้ชระดับ UEFA A-License จากประเทศเยอรมนีเป็นผู้สอน หลักสูตรที่นำมาใช้เป็นหลักสูตรที่ทางบริษัทฯ ได้ร่วมพัฒนา กับสโมสรบาเยิร์น มิวนิคโดยตรง โดยก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับนักเรียนไทย เพื่อเป็นรากฐานให้การเล่นฟุตบอลของเยาวชนไทย สามารถพัฒนาไปสู่ระดับสากลได้

การอบรมผู้ฝึกสอน จะถูกจัดขึ้นเป็นระยะเวลา ๒ วัน โดยกลุ่มที่เข้าร่วมอบรมมีจำนวนไม่เกิน ๖๐ คน จะอบรมทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ โดยผลสำเร็จโดยรวมของการอบรม มีขั้นตอนดังนี้

๑. การจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกอบรม พร้อมทั้งเตรียมเอกสารสำหรับการอบรมผู้ฝึกสอนให้ชัดเจน
๒. การเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ไปยังโรงเรียน ต่างๆ ในสังกัด พร้อมแจ้งวันและเวลาในการตอบรับการเข้าฝึกอบรม เพื่อจัดกลุ่มในการสอนต่อไป
๓. การแจ้งนัดหมายและยืนยันการเข้าร่วมอบรมเป็นลายลักษณ์อักษร กับผู้เข้าร่วมอบรม
๔. การดำเนินการฝึกอบรมทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติตามแผนงานและกำหนดการที่ได้วางแผนไว้
๕. การส่งเจ้าหน้าที่เพื่อประเมินผลและติดตามผล การอบรม ณ สถานที่จริง (โรงเรียนของผู้ฝึกสอน)

#### งบประมาณ

คำดำเนินการในช่วงฝึกอบรม แบ่งความรับผิดชอบ ดังต่อไปนี้

#### บริษัท สपोर्ट ไทย-บาวาเรีย จำกัด รับผิดชอบค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับ

๑. วิทยากรและผู้ช่วย ๔ ท่าน
๒. ห้องฝึกอบรมตลอดการอบรม
๓. อุปกรณ์สำหรับฝึกอบรม อาทิ โปรเจคเตอร์ คอมพิวเตอร์
๔. สนามฟุตบอลและอุปกรณ์สำหรับฝึกอบรม
๕. ค่าอาหาร - เช้า ๑ มื้อ / กลางวัน ๒ มื้อ / เย็น ๑ มื้อ / อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ น. ๒ วัน
๖. เครื่องดื่มในช่วงฝึกภาคปฏิบัติ

#### โรงเรียน / โค้ชที่เข้าอบรม รับผิดชอบค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับ

๑. ค่าเดินทางมายังสถานที่ฝึกอบรม (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต)
๒. ค่าที่พัก จำนวน ๔๐๐ บาทต่อท่าน (พัก ๑ คืน)

#### หมายเหตุ

- ผู้เข้าอบรมพัก ๒ ท่านต่อ ๑ ห้อง โดยผู้จัดฝึกอบรมเป็นผู้เตรียมที่พักไว้ให้
- การส่งผู้เข้ารับการอบรมโรงเรียน / หน่วยงาน สามารถส่งผู้เข้าฝึกอบรมได้ไม่เกิน ๒ ท่าน



วังนาย  
WANGKHAJAI



#### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เพิ่มทักษะและพัฒนาศักยภาพด้านกีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น
๒. เพิ่มจำนวนผู้ฝึกสอนให้สามารถถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจหลักการฝึกซ้อมของบาเยิร์น มิวนิค ให้แก่นักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๓. นักกีฬาเยาวชนของไทย สามารถพัฒนาความรู้ ความสามารถ และขยายผลเพื่อนำไปสู่นักกีฬาอาชีพในสโมสรฟุตบอลทั้งในประเทศและต่างประเทศ
๔. หลักสูตรนี้จะเป็นส่วนหนึ่งในการยกระดับมาตรฐานความสามารถนักกีฬาระดับเยาวชนให้สูงขึ้นเพื่อพร้อมก้าวไปสู่ระดับอาชีพต่อไป



วังนาย  
WANGKANAI



ตารางการฝึกอบรม โดยที่แต่ละรุ่นเริ่มอบรมตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. ของทุกวัน

รุ่น	วันที่จัดอบรม	รายงานตัว เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.
รุ่นที่ ๑	วันที่ ๓๑ สิงหาคม - ๑ กันยายน ๒๕๖๐	วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๒	วันที่ ๔ - ๕ กันยายน ๒๕๖๐	วันที่ ๔ กันยายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๓	วันที่ ๖ - ๗ กันยายน ๒๕๖๐	วันที่ ๖ กันยายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๔	วันที่ ๑๑ - ๑๒ กันยายน ๒๕๖๐	วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๕	วันที่ ๑๓ - ๑๔ กันยายน ๒๕๖๐	วันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๖	วันที่ ๒๖ - ๒๗ กันยายน ๒๕๖๐	วันที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๗	วันที่ ๒๘ - ๒๙ กันยายน ๒๕๖๐	วันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๘	วันที่ ๒ - ๓ ตุลาคม ๒๕๖๐	วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๙	วันที่ ๔ - ๕ ตุลาคม ๒๕๖๐	วันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๑๐	วันที่ ๙ - ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๐	วันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๑๑	วันที่ ๑๑ - ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๐	วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๑๒	วันที่ ๑๖ - ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๐	วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๑๓	วันที่ ๑๘ - ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๐	วันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๑๔	วันที่ ๒๓ - ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๐	วันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๑๕	วันที่ ๒๕ - ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๐	วันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๐

สถานที่ในการจัดอบรมและที่พัก

1. สถานที่รายงานตัวและอบรมภาคทฤษฎี : ห้องอบรมของ อาคารที่พัก D - LUXX ภายใน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต รายงานตัวตามวันที่กำหนด เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.
2. สถานที่อบรมภาคปฏิบัติ : สนามฟุตบอลภายใน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
3. สถานที่พัก : อาคารที่พัก D - LUXX ภายใน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

**\*\*ติดต่อสอบถามประสานงาน : นายชาญวุฒิ ชื่นแผ้ว โทร. ๐๙ - ๗๑๙๒ - ๒๔๒๑**

**หรือ ๐๒ - ๗๑๖ - ๑๗๙๐ - ๒ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.**

**\*\*ส่งแบบตอบรับผู้เข้าอบรม มาที่ E-mail : [12levelkurs@sporttb.com](mailto:12levelkurs@sporttb.com)**

**\*\*หลังจากผู้จัดการอบรมได้รับและตรวจสอบข้อมูลแบบตอบรับเรียบร้อยแล้ว ทางทีมงานจัดการอบรม จะติดต่อยืนยันการเข้าอบรมกลับทาง E-mail เท่านั้น หากไม่ได้รับการติดกลับภายใน ๕ วันทำการ กรุณาติดต่อกลับที่ ๐๒ - ๗๑๖ - ๑๗๙๐ - ๒ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.**



วังนายน  
WANGKANAI



- หมายเหตุ**
- การตอบรับการเข้าร่วมอบรม ทางผู้จัดการอบรมจะแจ้งยืนยันกลับทาง E-mail เท่านั้น
  - ผู้เข้าอบรมพัก ๒ ท่านต่อ ๑ ห้อง โดยเจ้าหน้าที่ของสถานที่พักเป็นผู้จัดที่พักรับ
  - การส่งผู้เข้ารับการอบรม โรงเรียน / หน่วยงาน สามารถส่งผู้เข้าฝึกอบรมได้ไม่เกิน ๒ ท่าน
  - กรุณาแจ้งการเข้าพักในแบบตอบรับผู้เข้าอบรมก่อนวันเดินทางมาอบรม
  - กรุณาแจ้งขนาดเสื้อของผู้เข้าอบรมในแบบตอบรับผู้เข้าอบรม

สิ่งที่ผู้อบรมต้องเตรียมในวันฝึกอบรม

๑. กรุณานำใบรับรองแพทย์มาส่งในวันรายงานตัว / วันแรกของการอบรม
๒. กรุณาเตรียมชุดกีฬาที่เหมาะสมกับการฝึกภาคปฏิบัติ พร้อมรองเท้าสตั๊ดตลอดระยะเวลาฝึกอบรม

หลังจากการฝึกอบรมผู้เข้าอบรมจะได้รับ

๑. ประกาศนียบัตร
๒. ป้ายโลโก้ 12 LEVEL KURS
๓. เสื้อตราสัญลักษณ์ 12 LEVEL KURS

คำดำเนินการในการฝึกอบรม ๒ วัน

บริษัท สपोर्ट ไทย-บาวาเรีย จำกัด รับผิดชอบค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับ

๑. วิทยากรและผู้ช่วย ๔ ท่าน
๒. ห้องฝึกอบรมตลอดการอบรม
๓. อุปกรณ์สำหรับฝึกอบรม อาทิ โปรเจคเตอร์ คอมพิวเตอร์
๔. สนามฟุตบอลและอุปกรณ์สำหรับฝึกอบรม
๕. ค่าอาหาร – เช้า ๑ มื้อ / กลางวัน ๒ มื้อ / เย็น ๑ มื้อ / อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ น. ๒ วัน
๖. เครื่องดื่มในช่วงฝึกภาคปฏิบัติ

โรงเรียน / โค้ชที่เข้าอบรม รับผิดชอบค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับ

๑. ค่าเดินทางมายังสถานที่ฝึกอบรม (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต)
๒. ค่าที่พัก จำนวน ๔๐๐ บาทต่อท่าน (พัก ๑ คืน คืนละ ๔๐๐ บาท)

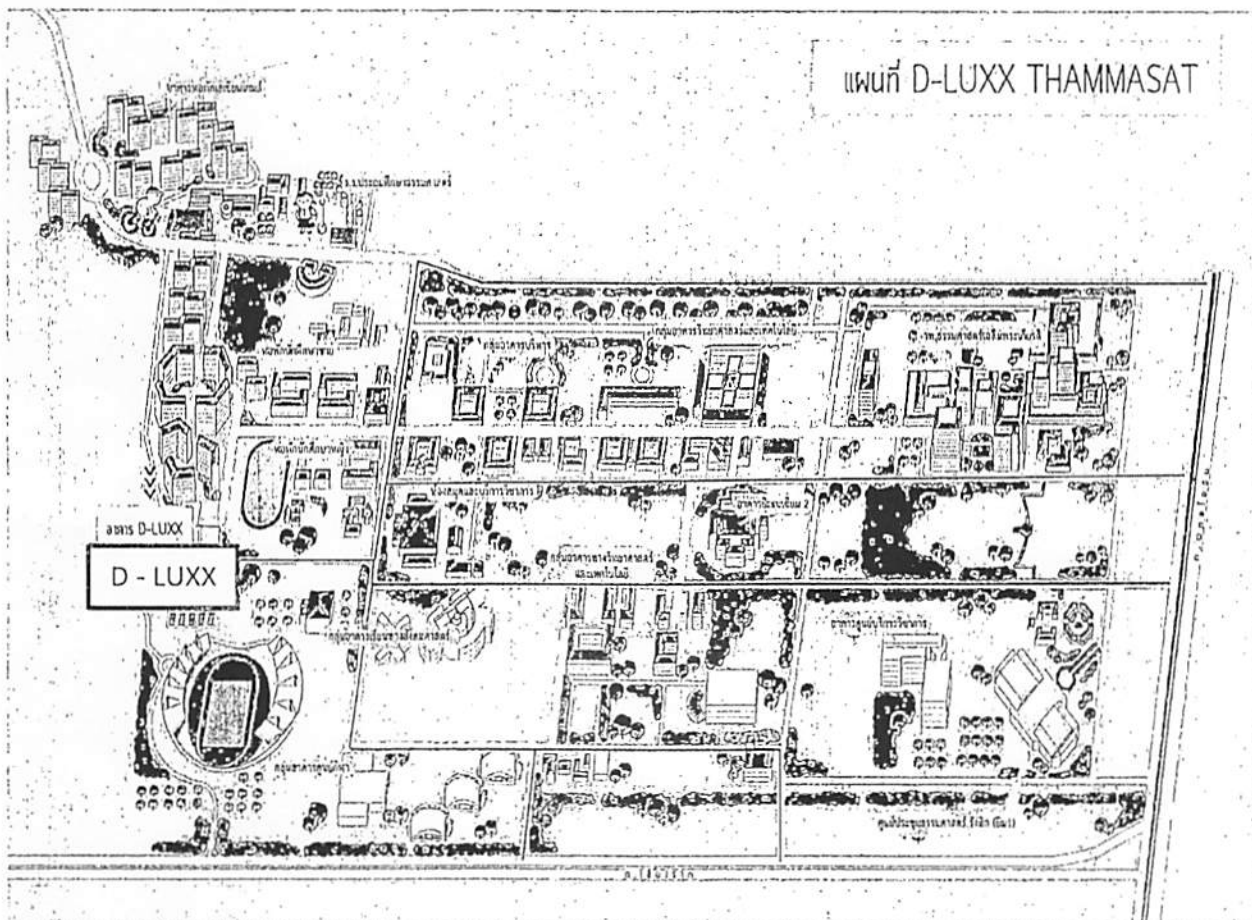


วังนาย  
WANGKANAI



## แผนที่สถานที่ในการจัดอบรมโครงการ FC Bayern 12 level kurs

อาคาร D – LUXX THAMMASART ภายใน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต



ติดต่อสอบถามที่פק 0-2151-4000 ได้ทุกวัน เวลา 08:30-16:30 น.

การเดินทางจากภายนอกเข้าอาคาร D – LUXX (ภายใน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต)

- คิวรถตู้ไป-กลับอนุสาวรีย์ชัย อยู่บริเวณหน้าตึกโดมบริหาร บริการทุก 15 นาที
- คิวรถตู้ไป-กลับห้างฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต อยู่บริเวณหน้าตึกโดมบริหาร บริการทุก 15 นาที
- คิวรถตู้ไป-กลับจตุจักร อยู่บริเวณวงเวียนสถาบันเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ บริการทุก 30 นาที
- คิวรถตู้ไป-กลับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ท่าพระจันทร์ อยู่บริเวณศูนย์หนังสือ มธ.รังสิต บริการทุก 30 นาที
- รถประจำทาง สาย 29 , 39, ปอ.29 ปอ.510 ปอ.39 ลงป้ายบริเวณสถาบันเอเชียตะวันออกเฉียงใต้



วังนาย  
WANGKANAI



ตารางกิจกรรมการฝึกอบรมประจำวัน

เวลา	วันที่ ๑	วันที่ ๒
๐๘.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	<p><b>ภาคทฤษฎี</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. กล่าวต้อนรับ / แนะนำผู้สอน / วัตถุประสงค์การอบรม</li> <li>๒. แนะนำเกี่ยวกับ 12 Level Kurs</li> <li>๓. การเรียนและการรับรองการเข้าอบรม</li> <li>๔. หลักการฝึกสอน</li> <li>๕. หลักการฝึกซ้อม</li> <li>๖. จุดประสงค์ในการฝึกสอนของระดับที่ ๑-๕</li> <li>๗. วิธีการสร้างแบบฝึกซ้อม               <ol style="list-style-type: none"> <li>ก.อบอุ่นร่างกาย</li> <li>ข.แบบฝึกซ้อมหลัก</li> <li>ค.แบบฝึกซ้อมสุดท้าย</li> </ol> </li> <li>๘. จัดกลุ่มเพื่อจัดแบบฝึก</li> </ol>	<p><b>ภาคทฤษฎี</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. วิธีการสร้างแบบฝึกซ้อม               <ol style="list-style-type: none"> <li>ก.อบอุ่นร่างกาย</li> <li>ข.แบบฝึกซ้อมหลัก</li> <li>ค.แบบฝึกซ้อมสุดท้าย</li> </ol> </li> <li>๒. หัวข้อในแบบฝึกหลัก</li> <li>๓. จุดประสงค์ในการฝึกสอนของ               <ol style="list-style-type: none"> <li>ก.ระดับที่ ๖-๘</li> <li>ข.ระดับที่ ๙-๑๒</li> </ol> </li> <li>๔. วิธีการสร้างแบบฝึกซ้อม               <ol style="list-style-type: none"> <li>ก.อบอุ่นร่างกาย</li> <li>ข.แบบฝึกซ้อมหลัก</li> <li>ค.แบบฝึกซ้อมสุดท้าย</li> </ol> </li> <li>๕. จัดกลุ่มเพื่อจัดแบบฝึก</li> </ol>
๑๑.๑๕ - ๑๓.๐๐ น.	<p><b>ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๑</b></p> <p>สาธิตการอบอุ่นร่างกายทุกระดับ</p>	<p><b>ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๓</b></p> <p>สาธิตแบบฝึกหลักทุกระดับ</p>
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	<p>รับประทานอาหารกลางวัน</p>	<p>รับประทานอาหารกลางวัน</p>
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	<p><b>ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๒</b></p> <p>ผู้เข้าอบรมสาธิตหัวข้ออบอุ่นร่างกายทุกระดับ (ฝึกเป็นกลุ่ม WG ๑ - ๕ กลุ่มละ ๕ คน)</p>	<p><b>ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๔</b></p> <p>ผู้เข้าอบรมสาธิตหัวข้อแบบฝึกหลักทุกระดับ (ฝึกเป็นกลุ่ม WG ๑ - ๕ กลุ่มละ ๕ คน)</p>
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.		<p><b>ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๕</b></p> <p>ผู้เข้าอบรมสาธิตหัวข้อแบบฝึกสุดท้ายทุกระดับ (ฝึกเป็นกลุ่ม WG ๑ - ๕ กลุ่มละ ๕ คน)</p>





วังนาย  
WANGKANAI



## เนื้อหาในการอบรม

### ภาคทฤษฎี

#### ๑. "หน้าที่ของผู้ฝึกสอน"

- บทบาทของผู้ฝึกสอน
- การจัดการกับผู้เล่น
  - ❖ สิ่งที่ควรปฏิบัติกับนักกีฬาและสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

#### ๒. หลักการฝึกสอน

#### ๓. วิธีการสร้างแบบฝึกซ้อม

##### ก. อบอุ่นร่างกาย

- ❖ การสร้างความมั่นคงให้กับแกนกลางของร่างกาย
- ❖ การอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด
- ❖ การฝึกซ้อมเทคนิคอย่างเข้มข้น

##### ข. แบบฝึกซ้อมหลัก

##### ค. แบบฝึกซ้อมสุดท้าย

#### ๔. แนวทางการจัดกลุ่ม

### ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๑

#### สาธิตหัวข้ออบอุ่นร่างกายทุกระดับ

- สาธิตการอบอุ่นร่างกายในทุกระดับ
  - ❖ การสร้างความมั่นคงให้กับแกนกลางของร่างกาย
  - ❖ การอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด
  - ❖ การฝึกซ้อมเทคนิคอย่างเข้มข้น

### ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๒

#### อบอุ่นร่างกายทุกระดับ

- Dribbling and fake move
- Passing
- Shooting
- Controlling the ball and first touch
- Coordination

(ฝึกเป็นกลุ่ม WG ๑ - ๕ กลุ่ม ๕ คน)



วังนาย  
WANGKANAI



### ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๓

อบอุ่นร่างกายทุกระดับ

- Dribbling and fake move
- Passing
- Shooting
- Controlling the ball and first touch
- Coordination

(ฝึกเป็นกลุ่ม WG ๑ - ๕ กลุ่มละ ๕ คน)

จุดประสงค์ในการฝึกสอนของ

ระดับที่ ๑-๕

- การสอนทักษะพื้นฐานโดยมีความสนุกสนานในการฝึก
- ธรรมชาติของเด็กในระดับชั้นนี้
- วิธีการฝึกสอนเด็กในระดับชั้นนี้
- สิ่งที่ควรฝึกสอน

#### ๑. วิธีการสร้างแบบฝึกซ้อม

ก. อบอุ่นร่างกาย

ข. แบบฝึกซ้อมหลัก

- ความตั้งใจในการฝึก
- ความเร็วและการทำงานร่วมกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
- Small size game
- ทุกการซ้อมต้องจบด้วยการทำประตู
- มีการฝึกที่หลากหลาย
- สอนให้นักกีฬาใช้ทั้ง 2 เท้าในการเล่นเสมอ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ให้นักกีฬาได้เล่นอย่างอิสระโดยไม่จำกัดตำแหน่ง

ค. แบบฝึกซ้อมสุดท้าย

#### ๒. จัดกลุ่มเพื่อจัดแบบฝึก

- Dribbling with shooting as a follow-up action
- Lead-in to One-Two/Basic to complex
- Shooting with opponent pressure
- Controlling and first touch with opponent in the back
- 1vs1 including call for the ball/move to open space



วังนาย  
WANGKANAI



### ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๔

สาริตแบบฝึกหลักทุกระดับ

### ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๕

ฝึกปฏิบัติตามแบบฝึกหลักทุกระดับ

- Dribbling with shooting as a follow-up action
- Lead-in to One-Two/Basic to complex
- Shooting with opponent pressure
- Controlling and first touch with opponent in the back
- 1vs1 including call for the ball/move to open space

(ฝึกเป็นกลุ่ม WG ๑ - ๕ กลุ่ม ๕ คน)

### ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๖

ฝึกปฏิบัติตามแบบฝึกหลักทุกระดับ

- Dribbling with shooting as a follow-up action
- Lead-in to One-Two/Basic to complex
- Shooting with opponent pressure
- Controlling and first touch with opponent in the back
- 1vs1 including call for the ball/move to open space

(ฝึกเป็นกลุ่ม WG ๑ - ๕ กลุ่มละ ๕ คน)

## ๑. จุดประสงค์ในการฝึกสอนของ

ระดับที่

ก. ระดับที่ ๖-๘

- ❖ สอนแทคติคและวิเคราะห์แทคติคในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน
- ❖ สอนให้นักกีฬาเข้าใจในเทคนิคต่างๆและสามารถนำเอาไปใช้ในสถานการณ์จริงได้
- ❖ สอนเทคนิคที่ยากขึ้นเพื่อให้สามารถนำแต่ละเทคนิคมาใช้ผสมผสานกันได้
- ❖ สอนเทคนิคเฉพาะตัวหรือความสามารถเฉพาะตัว

ข. ระดับที่ ๙-๑๒

- ❖ เตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจของนักกีฬาเพื่อทำการลงเล่นกับผู้เล่นที่มีอายุมากกว่า
- ❖ ฝึกรูปแบบตามสถานการณ์จริง
- ❖ สร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬา
- ❖ เพิ่มความกดดันในการฝึกซ้อม



วังนาย  
WANGKANAI



## ๒. วิธีการสร้างแบบฝึกซ้อม

ก. อบอุ่นร่างกาย

ข. แบบฝึกซ้อมหลัก

ค. แบบฝึกซ้อมสุดท้าย

❖ Small size game

❖ หยุดการฝึกซ้อมทุกครั้งเมื่อมีการทำผิดและแก้ไข

❖ เปิดโอกาสให้นักกีฬาแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง

❖ ให้นักกีฬาได้เรียนรู้เทคนิคและแทกติกใหม่ๆ

❖ สร้างเงื่อนไขให้ยากขึ้น

❖ เฝ้ามองความกดดันแบบต่างๆ

❖ มีลูกบอลให้เพียงพอลดการฝึกซ้อมเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง

❖ ถามความคิดเห็นของนักกีฬา

## ๓. จัดกลุ่มเพื่อจัดแบบฝึก

● 4vs4 with dribbling zone to finishing

● 3vs3 with main focus "One-two"

● 4vs4 with main focus finishing

● 4vs4 with main focus 1 on 1 "opponent in the back"

● 2vs2 including call for the ball/move in to the open space

## ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๗

สาริตแบบฝึกหัดสุดท้ายทุกระดับ

## ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๘

ฝึกปฏิบัติตามแบบฝึกหัดสุดท้ายทุกระดับ

● 4vs4 with dribbling zone to finishing

● 3vs3 with main focus "One-two"

● 4vs4 with main focus finishing

● 4vs4 with main focus 1 on 1 "opponent in the back"

● 2vs2 including call for the ball/move in to the open space

(ฝึกเป็นกลุ่ม WG ๑ - ๕ กลุ่ม ๕ คน)



วังนาย  
WANGKANAI



### ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๕

ฝึกปฏิบัติตามแบบฝึกหัดสุดท้ายทุกระดับ

- 4vs4 with dribbling zone to finishing
- 3vs3 with main focus "One-two"
- 4vs4 with main focus finishing
- 4vs4 with main focus 1 on 1 "opponent in the back"
- 2vs2 including call for the ball/move in to the open space

(ฝึกเป็นกลุ่ม WG ๑ - ๕ กลุ่มละ ๕ คน)