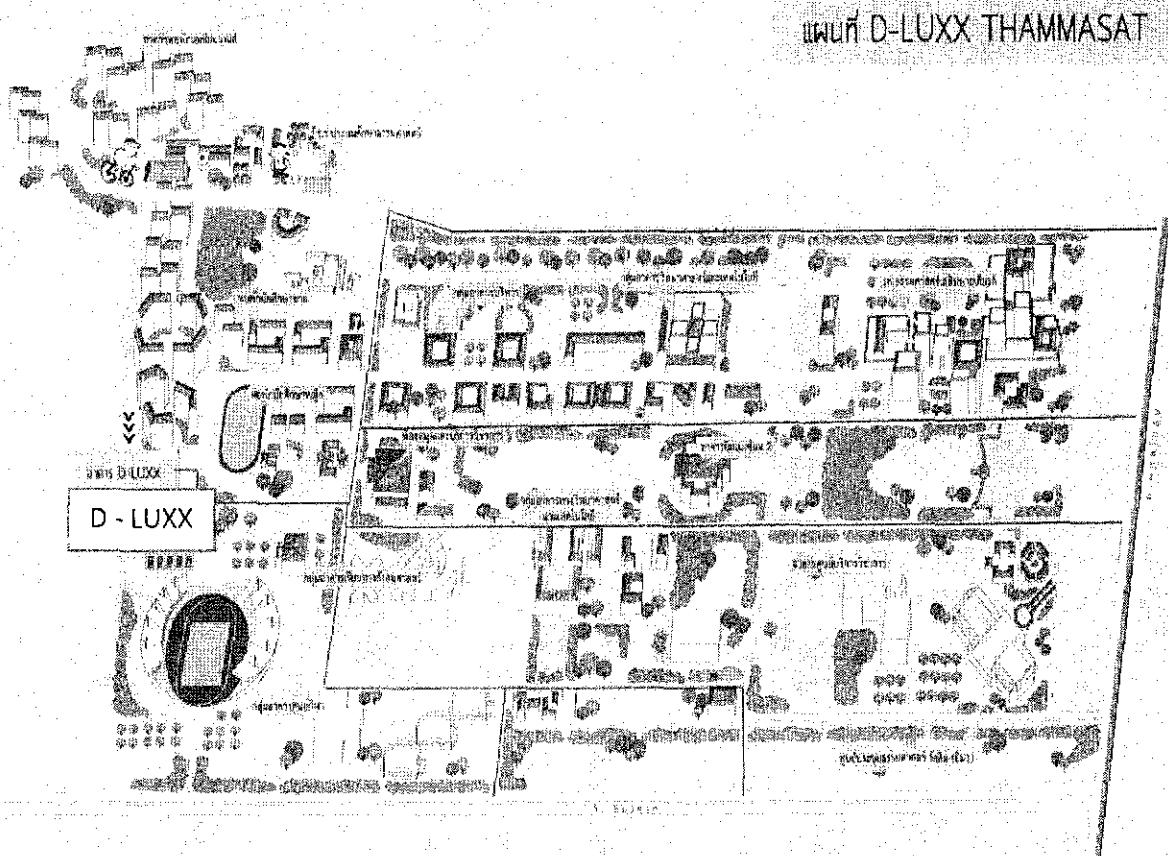


## แผนที่สถานที่ในการจัดอบรมโครงการ FC Bayern 12 level kurs

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 อยู่บริเวณหน้าตึกโคมบริหาร บริการทุก 15 นาที
- คิวรถตู้ไป-กลับห้างฟิวเจอร์พาร์ก รังสิต อยู่บริเวณหน้าตึกโคมบริหาร บริการทุก 15 นาที
- คิวรถตู้ไป-กลับจตุจักร อยู่บริเวณวงเวียนสถาบันเอเชียตะวันออกเฉียงใต้บริการทุก 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>กล่าวต้อนรับ / แนะนำผู้สอน / วัตถุประสงค์การอบรม</li> <li>แนะนำเกี่ยวกับ 12 Level Kurs</li> <li>การเรียนและการรับรองการเข้าอบรม</li> <li>หลักการฝึกสอน</li> <li>หลักการฝึกซ้อม</li> <li>จุดประสงค์ในการฝึกสอนของระดับที่ ๑-๕</li> <li>วิธีการสร้างแบบฝึกซ้อม               <ol style="list-style-type: none"> <li>อบอุ่นร่างกาย</li> <li>แบบฝึกซ้อมหลัก</li> <li>แบบฝึกซ้อมสุดท้าย</li> </ol> </li> <li>จัดกลุ่มเพื่อจัดแบบฝึก</li> </ol>	<p><b>ภาคทฤษฎี</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>วิธีการสร้างแบบฝึกซ้อม               <ol style="list-style-type: none"> <li>อบอุ่นร่างกาย</li> <li>แบบฝึกซ้อมหลัก</li> <li>แบบฝึกซ้อมสุดท้าย</li> </ol> </li> <li>หัวข้อในแบบฝึกหลัก</li> <li>จุดประสงค์ในการฝึกสอนของ               <ol style="list-style-type: none"> <li>ระดับที่ ๖-๘</li> <li>ระดับที่ ๙-๑๒</li> </ol> </li> <li>วิธีการสร้างแบบฝึกซ้อม               <ol style="list-style-type: none"> <li>อบอุ่นร่างกาย</li> <li>แบบฝึกซ้อมหลัก</li> <li>แบบฝึกซ้อมสุดท้าย</li> </ol> </li> <li>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>ผู้เข้าอบรมสาธิตหัวข้อแบบฝึกหัดสุดท้ายทุกระดับ (ฝึกเป็นกลุ่ม WG ๑ - ๕ กลุ่มละ ๕ คน)</p>



วังนาย  
WANGKANAI



## เนื้อหาในการอบรม

### ภาคทฤษฎี

#### ๑. “หน้าที่ของผู้ฝึกสอน”

- บทบาทของผู้ฝึกสอน
- การจัดการกับผู้เล่น
  - ❖ สิ่งที่ต้องปฏิบัติกับนักกีฬาและสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

#### 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



ภาคปฏิบัติครั้งที่ 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

- ❖ สอนแทคติกและวิเคราะห์แทคติกในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน
- ❖ สอนให้นักกีฬาเข้าใจในเทคนิคต่างๆและสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้
- ❖ 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

❖ มีลูกบอลให้เพียงพอตลอดการฝึกซ้อมเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง

❖ 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

สาธิตแบบฝึกหัดสุดท้ายทุกระดับ

### 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 ๔

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)