



วังนาย
WANGKANAI



โครงการสร้างเสริมและสนับสนุนทักษะด้านกีฬาฟุตบอลแก่เยาวชนไทยอย่างยั่งยืน

หลักการและเหตุผล

เมื่อพูดถึงสโมสรบาเยิร์น มิวนิค เราจะนึกถึงสโมสรฟุตบอลของเยอรมนีที่ได้รับความนิยมสูงสุด และประสบความสำเร็จมากที่สุด ในประวัติศาสตร์ของประเทศเยอรมนี ในศึกฟุตบอลบุนเดสลีกา ปี 2017 - 2018 สโมสรบาเยิร์น มิวนิค สามารถคว้าแชมป์ได้เป็นสมัยที่ ๖ ติดต่อกัน ซึ่งไม่เคยมีทีมใดในประวัติศาสตร์สามารถทำได้มาก่อน และเมื่อมหกรรมฟุตบอลโลกปี 2014 ที่บราซิล ทีมชาติเยอรมนีได้คว้าแชมป์โลกอีกสมัย โดยมีนักฟุตบอลที่มาจากสโมสรบาเยิร์น มิวนิค เป็นแกนหลักในทุกตำแหน่งของทีม จึงเป็นที่ประจักษ์แล้วว่าระบบของการฝึกซ้อมเพื่อสร้างสรรคนักกีฬาที่มีคุณภาพของสโมสรานั้นมีประสิทธิภาพมากเพียงใด และด้วยมาตรฐานการฝึกในแบบ “บาเยิร์น เวย์” ซึ่งได้รับการพัฒนามาอย่างยาวนานจากรุ่นสู่รุ่น ร่วมกับการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ และการเข้าถึงศักยภาพของนักกีฬาอย่างแท้จริง ทำให้แนวทางการฝึกนี้เป็นที่ยอมรับจากสโมสรทั่วโลก ในขณะที่วงการฟุตบอลไทยกำลังอยู่ในช่วงการพัฒนาลีกไปสู่ระดับอาชีพ การพัฒนานักกีฬาฟุตบอลจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การแข่งขันระดับลีกอาชีพของไทยมีความแข็งแกร่งทัดเทียมกับระดับโลก

ด้วยเหตุนี้ กลุ่มวังนายเล็งเห็นถึงศักยภาพ และวิธีการสอนฟุตบอลอย่างเป็นระบบของสโมสรบาเยิร์น มิวนิค ผสานกับแนวทางการสอนฟุตบอลในประเทศไทยยังขาดแนวทางที่ถูกต้อง จึงตั้งใจนำเอาแนวทางการสอนฟุตบอลของสโมสรบาเยิร์น มิวนิค มาเผยแพร่ให้แก่นักกีฬาฟุตบอลไทยตามสถาบันศึกษาทั่วประเทศ 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
WANGKANAI



ฝึกฝนเพิ่มเติมด้วยตนเอง รวมไปถึงมุ่งมั่นในการปลูกฝังความรู้และความเข้าใจพื้นฐานในการเตรียมตัวเพื่อเป็นนักกีฬาอาชีพ ซึ่งการปลูกฝังสิ่งเหล่านี้จะนำมาซึ่งความมุ่งมั่นและเป็นแรงผลักดันในการพัฒนาเยาวชนไทยเพื่อสู่ความเป็นมืออาชีพต่อไป

ดังนั้น ผู้ที่จะนำหลักสูตร “FC Bayern 12 Level Kurs” ไปเผยแพร่และฝึกสอน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องผ่านการอบรมจากบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ เพื่อให้ผู้ฝึกสอนหรือครูพลศึกษานำหลักสูตรไปสอนนักเรียนอย่างถูกต้องตามวิธีการฝึกของสโมสรบาเยิร์น มิวนิค ซึ่งเชื่อได้ว่า จะเป็นการเพิ่มจำนวนนักฟุตบอลไทย ที่มีความสามารถและมีมือทัดเทียมกับนักฟุตบอลในระดับสากลมากขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประสานความร่วมมือ ระหว่างภาครัฐและเอกชนในการสร้างคุณค่าทางสังคมทางด้านการศึกษา ร่วมกัน โดยผ่านนักเรียนและเยาวชนในสังคมภาคการศึกษาของประเทศไทย
2. เพื่อร่วมกันพัฒนาและนำหลักสูตรการเรียนการสอนกีฬาฟุตบอลที่เป็นมาตรฐานระดับโลกมาใช้กับเยาวชนในสถานศึกษาทั่วประเทศ
3. 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

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------------|
| เดือนสิงหาคม - กันยายน ๒๕๖๑ | สื่อประชาสัมพันธ์ และรับสมัครผู้ฝึกสอน |
| เดือนกันยายน - พฤศจิกายน ๒๕๖๑ | ดำเนินการอบรมผู้ฝึกสอนจากทั่วประเทศ |
| เดือนธันวาคม ๒๕๖๑ - พฤษภาคม ๒๕๖๒ | ทีมงานประเมินผลและติดตามผล |

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ฝึกสอน ครูสอนวิชาพล และผู้ที่สนใจ มีใจรักในกีฬาฟุตบอล ประจำโรงเรียนทั่วประเทศ



วังนาย
WANGKAMAI



ขอบเขตการดำเนินงาน

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

การอบรมผู้ฝึกสอน จะถูกจัดขึ้นเป็นระยะเวลา ๒ วัน โดยกลุ่มที่เข้าร่วมอบรมมีจำนวนไม่เกิน ๒๐ 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 สปอร์ต ไทย-บาวาเรีย จำกัด รับผิดชอบค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับ

๑. วิทยากรและผู้ช่วย
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 โดยเจ้าหน้าที่ของสถานที่พักเป็นผู้เตรียมที่พักไว้ให้
- การส่งผู้เข้ารับการอบรมโรงเรียน / หน่วยงาน สามารถส่งผู้เข้าฝึกอบรมได้ไม่เกิน ๒ ท่าน



วังนาย
WANGKAMAI



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 ๑๘ - ๑๙ กันยายน ๒๕๖๑	วันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๒	วันที่ ๒๐ - ๒๑ กันยายน ๒๕๖๑	วันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๓	วันที่ ๒๕ - ๒๖ กันยายน ๒๕๖๑	วันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๔	วันที่ ๒๗ - ๒๘ กันยายน ๒๕๖๑	วันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๕	วันที่ ๑๖ - ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๑	วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๖	วันที่ ๑๘ - ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑	วันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๗	วันที่ ๒๓ - ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๑	วันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๘	วันที่ ๒๕ - ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๑	วันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๙	วันที่ ๓๐ - ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๑	วันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๑๐	วันที่ ๑ - ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑	วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

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

*ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ : www.facebook.com/FCBayernMunichTH/

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



วังนาย
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. กรุณาเตรียมชุดกีฬาและรองเท้าสตั๊ด เพื่อใส่ในช่วงเวลาฝึกอบรมภาคปฏิบัติ

หลังจากการฝึกอบรมผู้เข้าอบรมจะได้รับ

๑. ประกาศนียบัตร โดยมีข้อกำหนด : ต้องเข้าร่วมอบรมครบทุกช่วงเวลาตามที่โครงการกำหนด
๒. ป้ายโลโก้ 12 LEVEL KURS
๓. เสื้อตราสัญลักษณ์ 12 LEVEL KURS ๑ ตัว

คำดำเนินการในการฝึกอบรม ๒ วัน

บริษัท สपोर्ट ไทย-บาวาเรีย จำกัด รับผิดชอบค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับ

๑. วิทยากรและผู้ช่วย
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



ตารางกิจกรรมการฝึกอบรมประจำวัน

เวลา	วันที่ ๑	วันที่ ๒
๐๘.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	ภาคทฤษฎี ๑. กล่าวต้อนรับ / แนะนำผู้สอน / วัตถุประสงค์การอบรม ๒. แนะนำเกี่ยวกับ 12 Level Kurs ๓. การเรียนและการรับรองการเข้าอบรม ๔. หลักการฝึกสอน ๕. หลักการฝึกซ้อม ๖. จุดประสงค์ในการฝึกสอนของ ระดับที่ ๑-๖ ๗. วิธีการสร้างแบบฝึกซ้อม ก.อบอุ่นร่างกาย ข.แบบฝึกซ้อมหลัก ค.แบบฝึกซ้อมสุดท้าย ๘. จัดกลุ่มเพื่อจัดแบบฝึก	ภาคทฤษฎี ๑. วิธีการสร้างแบบฝึกซ้อม ก.อบอุ่นร่างกาย ข.แบบฝึกซ้อมหลัก ค.แบบฝึกซ้อมสุดท้าย ๒. หัวข้อในแบบฝึกหลัก ๓. จุดประสงค์ในการฝึกสอนของ ก.ระดับที่ ๖-๘ ข.ระดับที่ ๙-๑๒ ๔. วิธีการสร้างแบบฝึกซ้อม ก.อบอุ่นร่างกาย ข.แบบฝึกซ้อมหลัก ค.แบบฝึกซ้อมสุดท้าย ๕. จัดกลุ่มเพื่อจัดแบบฝึก
๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๑ สาธิตการอบอุ่นร่างกายทุกระดับ	ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๓ สาธิตแบบฝึกหลักทุกระดับ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๒ ผู้เข้าอบรมสาธิตหัวข้ออบอุ่นร่างกายทุกระดับ (ฝึกเป็นกลุ่ม WG ๑ - ๖ กลุ่มละ ๔ คน)	ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๔ ผู้เข้าอบรมสาธิตหัวข้อแบบฝึกหลักทุกระดับ (ฝึกเป็นกลุ่ม WG ๑ - ๖ กลุ่มละ ๔ คน)
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.		ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๕ ผู้เข้าอบรมสาธิตหัวข้อแบบฝึกสุดท้ายทุกระดับ (ฝึกเป็นกลุ่ม WG ๑ - ๖ กลุ่มละ ๔ คน)



วังนาย
WANGKANAI



เนื้อหาในการอบรม

ภาคทฤษฎี วันที่ ๑

๑. “หน้าที่ของผู้ฝึกสอน”

- บทบาทของผู้ฝึกสอน
- การจัดการกับผู้เล่น
 - ❖ สิ่งที่ควรปฏิบัติกับนักกีฬาและสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

๒. หลักการฝึกสอน

๒.๑ วิธีการสร้างแบบฝึกซ้อม

ก.อบอุ่นร่างกาย

- ❖ การสร้างความมั่นคงให้กับแกนกลางของร่างกาย
- ❖ การอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด
- ❖ การฝึกซ้อมเทคนิคอย่างเข้มข้น

ข.แบบฝึกซ้อมหลัก

ค.แบบฝึกซ้อมสุดท้าย

๔. แนวทางการจัดกลุ่ม

ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๑

สาธิตหัวข้ออบอุ่นร่างกายทุกระดับ

- Shooting
- Ball Possession
- สาธิตการอบอุ่นร่างกายในทุกระดับ
 - ❖ การสร้างความมั่นคงให้กับแกนกลางของร่างกาย
 - ❖ การอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด
 - ❖ การฝึกซ้อมเทคนิคอย่างเข้มข้น



วังนาย
WANGKAI



ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๒

อบอุ่นร่างกายทุกระดับ

- Receiving / Passing
- Dribbling and fake move
- Controlling the ball and first touch
- Shooting
- One-Two
- Overlapping

(ฝึกเป็นกลุ่ม WG ๑ - ๖ กลุ่ม ๔ คน)

จุดประสงค์ในการฝึกสอนของ

ระดับที่ ๑-๕

- การสอนทักษะพื้นฐานโดยมีความสนุกสนานในการฝึก
- ธรรมชาติของเด็กในระดับชั้นนี้
- วิธีการฝึกสอนเด็กในระดับชั้นนี้
- สิ่งที่ควรฝึกสอน



วังนาย
WANGKANAI



ภาคทฤษฎี วันที่ ๒

๑. วิธีการสร้างแบบฝึกซ้อม

ก. ออบอุ่นร่างกาย

ข. แบบฝึกซ้อมหลัก

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

ค. แบบฝึกซ้อมสุดท้าย

๒. จัดกลุ่มเพื่อจัดแบบฝึก Main Part

- Ball Possession
- Dribbling with shooting as a follow-up action
- Controlling and first touch with opponent on the back
- Shooting with opponent pressure
- One-Two
- Overlapping

๓. จัดกลุ่มเพื่อจัดแบบฝึก Final Part

- 4vs4 + 2GK with focus on Ball Possession
- 4vs4 + 2GK with main focus on 1 on 1 (face to face)
- 4vs4 + 2GK with main focus on an opponent on the back
- 4vs4 + 2GK with main focus on finishing
- 4vs4 + 2GK with main focus on an one-two
- 4vs4 + 2GK with main focus on an overlapping



วังนาย
WANGKANAJ



ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๓

สาริตแบบฝึกหลักทุกระดับ Main Part

- Shooting
- 2vs2 transition game

ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๔

ฝึกปฏิบัติตามแบบฝึกหลักทุกระดับ Main Part

- Ball Possession
- Dribbling with shooting as a follow-up action
- Controlling and first touch with opponent on the back
- Shooting with opponent pressure
- One-Two
- Overlapping

(ฝึกเป็นกลุ่ม WG ๑ - ๖ กลุ่ม ๔ คน)

สาริตแบบฝึกหลักทุกระดับ Final Part

- 6vs6 with dribbling zone to finishing

ภาคปฏิบัติช่วงที่ ๕

ฝึกปฏิบัติตามแบบฝึกหลักทุกระดับ Final Part

- 4vs4 + 2GK with focus on Ball Possession
- 4vs4 + 2GK with main focus on 1 on 1 (face to face)
- 4vs4 + 2GK with main focus on an opponent on the back
- 4vs4 + 2GK with main focus on finishing
- 4vs4 + 2GK with main focus on an one-two
- 4vs4 + 2GK with main focus on an overlapping

(ฝึกเป็นกลุ่ม WG ๑ - ๖ กลุ่มละ ๔ คน)



วังนาย
WANGKANAI



๑. จุดประสงค์ในการฝึกสอนของแต่ละระดับ

ก. ระดับที่ ๖-๘

- ❖ สอนแทคติกและวิเคราะห์แทคติกในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน
- ❖ สอนให้นักกีฬาเข้าใจในเทคนิคต่างๆและสามารถนำเอาไปใช้ในสถานการณ์จริงได้
- ❖ สอนเทคนิคที่ยากขึ้นเพื่อให้สามารถนำแต่ละเทคนิคมาใช้ผสมผสานกันได้
- ❖ สอนเทคนิคเฉพาะตัวหรือความสามารถเฉพาะตัว

ข. ระดับที่ ๙-๑๒

- ❖ เตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจของนักกีฬาเพื่อทำการลงเล่นกับผู้เล่นที่มีอายุมากกว่า
- ❖ ฝึกรูปแบบตามสถานการณ์จริง
- ❖ สร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬา

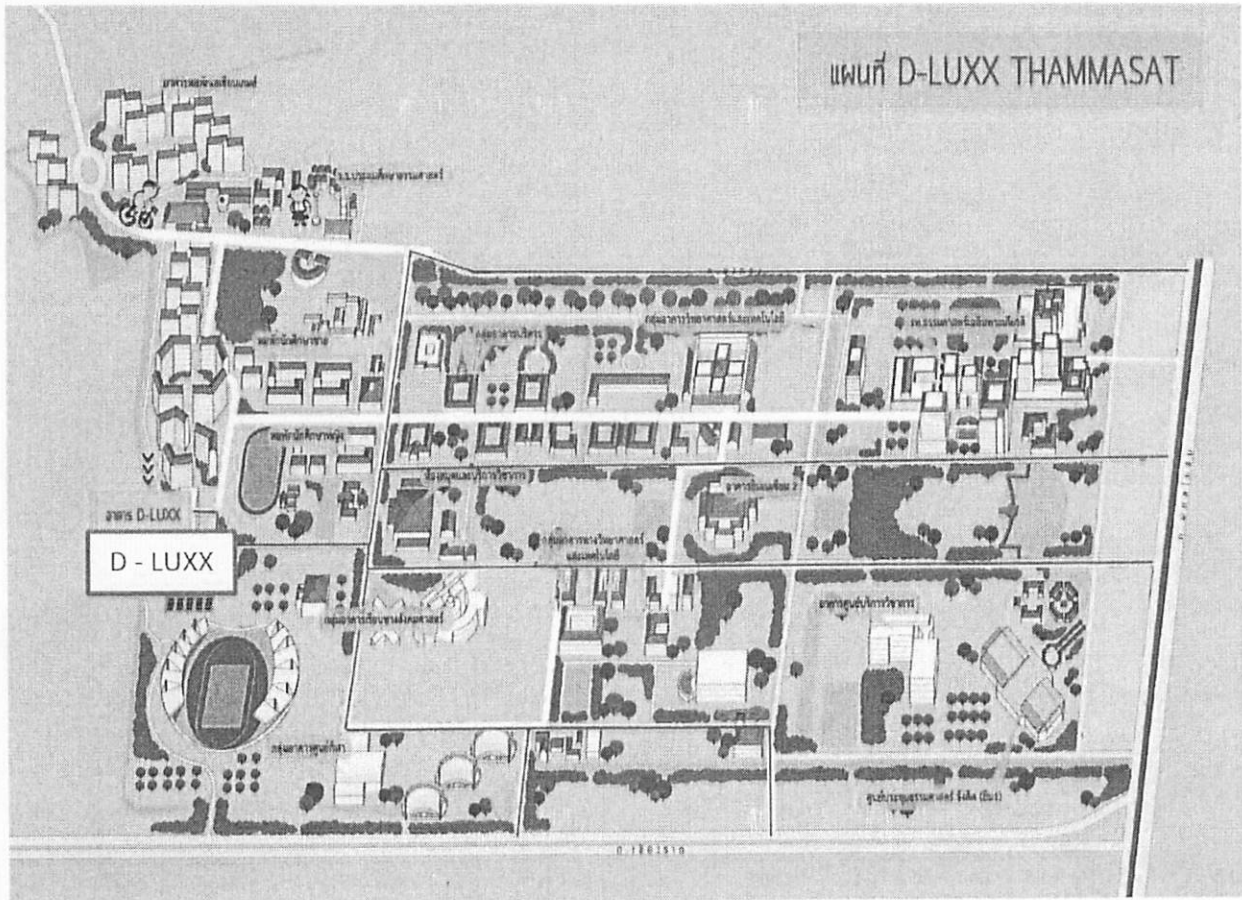


วังนาย
WANGKANAI



แผนที่สถานที่ในการจัดอบรมโครงการ FC Bayern 12 level kurs

อาคาร D – LUXX THAMMASART ภายใน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต



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

การเดินทางจากภายนอกเข้าอาคาร D – LUXX (ภายใน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต)

- คิวรถตู้ไป-กลับอนุสาวรีย์ชัย อยู่บริเวณหน้าตึกโคมบริหาร
- คิวรถตู้ไป-กลับห้างฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต อยู่บริเวณหน้าตึกโคมบริหาร
- คิวรถตู้ไป-กลับจตุจักร อยู่บริเวณวงเวียนสถาบันเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
- คิวรถตู้ไป-กลับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ท่าพระจันทร์ อยู่บริเวณศูนย์หนังสือ มธ.รังสิต
- รถประจำทาง สาย 29 , 39, ปอ.29 ปอ.510 ปอ.39 ลงป้ายบริเวณสถาบันเอเชียตะวันออกเฉียงใต้