

กำหนดการ

โครงการฝึกอบรมทักษะกีฬา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

ระหว่างวันที่ ๒๗ มีนาคม – ๑๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๓๐ น. – ๑๒.๐๐ น.

ณ สนามฟุตบอลบราเธอร์พลัส (สนามหญ้าเทียม) ซอยบ้านสวน – พระยาสุรจา ๒ หมู่ที่ ๓

ตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี

วันที่	เวลา	เนื้อหาการฝึกอบรม
๒๗ มี.ค. ๖๘	๐๘.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรม
	๐๙.๐๐ น. – ๑๐.๐๐ น.	การบรรยายให้ความรู้เรื่องกฎกติกา และหลักการฝึกทักษะขั้นพื้นฐานในกีฬาฟุตบอล
	๑๐.๐๐ น. – ๑๑.๐๐ น.	การอบอุ่นร่างกายและการจัดระเบียบร่างกาย
	๑๑.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน
๒๘ มี.ค. ๖๘	๐๘.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรม
	๐๙.๐๐ น. – ๑๐.๐๐ น.	การอบอุ่นร่างกายและการจัดระเบียบร่างกาย
	๑๐.๐๐ น. – ๑๑.๐๐ น.	การสัมผัสลูกบอลและสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล
	๑๑.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	ทักษะการส่งและรับบอลด้วยอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย
๓๑ มี.ค. ๖๘	๐๘.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรม
	๐๙.๐๐ น. – ๑๐.๐๐ น.	การอบอุ่นร่างกายและการสัมผัสบอลแบบต่างๆ
	๑๐.๐๐ น. – ๑๑.๐๐ น.	ทบทวนทักษะการส่งและรับบอลด้วยอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย
	๑๑.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	ทักษะการเลี้ยงและการควบคุมลูกบอล
๑ เม.ย. ๖๘	๐๘.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรม
	๐๙.๐๐ น. – ๑๐.๐๐ น.	การอบอุ่นร่างกายไปกับลูกฟุตบอล
	๑๐.๐๐ น. – ๑๑.๐๐ น.	ทบทวนทักษะการส่งและรับบอล และทักษะการเลี้ยงบอล
	๑๑.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	ทักษะการส่งบอลและการเคลื่อนที่
๒ เม.ย. ๖๘	๐๘.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรม
	๐๙.๐๐ น. – ๑๐.๐๐ น.	การอบอุ่นร่างกายและการจัดระเบียบร่างกาย
	๑๐.๐๐ น. – ๑๑.๐๐ น.	ทบทวนทักษะการส่งบอลและการเคลื่อนที่
	๑๑.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	ฝึกทักษะการเป็นผู้รักษาประตูเบื้องต้น
๓ เม.ย. ๖๘	๐๘.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรม
	๐๙.๐๐ น. – ๑๐.๐๐ น.	การอบอุ่นร่างกายและการสัมผัสบอลแบบต่างๆ
	๑๐.๐๐ น. – ๑๑.๐๐ น.	ทักษะการยิงประตู
	๑๑.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	ทักษะการเข้าทำประตู
๔ เม.ย. ๖๘	๐๘.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรม
	๐๙.๐๐ น. – ๑๐.๐๐ น.	การอบอุ่นร่างกายและการจัดระเบียบร่างกาย
	๑๐.๐๐ น. – ๑๑.๐๐ น.	ทักษะการเคลื่อนที่การเข้าทำประตู
	๑๑.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	เล่น small sided game เน้นการยิงประตูและการเข้าทำประตู
๘ เม.ย. ๖๘	๐๘.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรม
	๐๙.๐๐ น. – ๑๐.๐๐ น.	การอบอุ่นร่างกายไปกับลูกฟุตบอล
	๑๐.๐๐ น. – ๑๑.๐๐ น.	ทักษะการเล่นเกมรับ และการป้องกัน
	๑๑.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	เล่น small sided game เน้นการเล่นเกมรับ

วันที่	เวลา	เนื้อหาการฝึกอบรม
๙ เม.ย. ๖๘	๐๘.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรม
	๐๙.๐๐ น. – ๑๐.๐๐ น.	การอบอุ่นร่างกายและ การเล่นบอลเป็นกลุ่ม
	๑๐.๐๐ น. – ๑๑.๐๐ น.	ทักษะการเล่น Attacking
	๑๑.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	ทักษะการเล่นบอลรูปแบบทีม
๑๐ เม.ย. ๖๘	๐๘.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรม
	๐๙.๐๐ น. – ๑๐.๐๐ น.	การอบอุ่นร่างกายและ การเล่นบอลเป็นกลุ่ม
	๑๐.๐๐ น. – ๑๑.๓๐ น.	การแข่งขันแบบทีม
	๑๑.๓๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	พิธีปิด

หมายเหตุ - พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ น. – ๑๐.๔๕ น.

- การแต่งกาย ชุดกีฬา รองเท้าฟุตบอล หรือรองเท้าผ้าใบ