

ตารางการอบรมโครงการกีฬาฟุตบอลเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กและเยาวชน

วัน/เดือน/ปี	เวลา	เรื่อง
14 กรกฎาคม 2561	08.00 น. - 08.30 น.	- ลงทะเบียนผู้เข้ารับการอบรม
	08.30 น. - 10.30 น.	- ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล
	10.30 น. - 11.00 น.	- พักเบรก รับประทานอาหารว่าง
	11.00 น. - 12.00 น.	- กฎและกติกาการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ถูกต้อง
	12.00 น. - 13.00 น.	- รับประทานอาหารกลางวัน / ปฏิบัติศาสนกิจ
	13.00 น. - 14.30 น.	- จัดวิทยากรเล่นฟุตบอล
	14.30 น. - 15.00 น.	- พักเบรก รับประทานอาหารว่าง
	15.00 น. - 16.30 น.	- ระบบการเล่นฟุตบอลทีมรุกทีมรับ
15 กรกฎาคม 2561	08.30 น. - 10.30 น.	- วิธีการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬาฟุตบอล (กลุ่มที่ ๑)
	10.30 น. - 11.00 น.	- พักเบรก รับประทานอาหารว่าง
	11.00 น. - 12.00 น.	- เทคนิคการส่งบอลด้วยเท้าด้านในและด้านนอก (กลุ่มที่ ๒)
	12.00 น. - 13.00 น.	- รับประทานอาหารกลางวัน / ปฏิบัติศาสนกิจ
	13.00 น. - 14.30 น.	- เทคนิคการเล่นบอลด้วยเท้าข้างใต้ออล (กลุ่มที่ ๓)
	14.30 น. - 15.00 น.	- พักเบรก รับประทานอาหารว่าง
	15.00 น. - 16.00 น.	- เทคนิคการเล่นบอลทีมรุกทีมรับ (กลุ่มที่ 4)
	16.00 น. - 16.30 น.	- สรุปและให้คำแนะนำกับผู้เข้าอบรม