

กำหนดการฝึกอบรมทักษะกีฬาฟุตบอลเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กและเยาวชน
ระยะเวลา ๒ วัน/รุ่น
รุ่นที่ ๑ - ๒ ณ สนามกีฬาหญ้าเทียมบ้านทอนนาอิมสเตเดียม หมู่ที่ ๑๒ ตำบลโคกเคียน

วันที่ ๑

เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๓๐ น.

ลงทะเบียน

เวลา ๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.

พิธีเปิด โดย นายกองค้การบริหารส่วนตำบลโคกเคียน
และบรรยายพิเศษ เรื่อง การเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อสุขภาพ

เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.

ฝึกทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐาน
- สร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล
- ฝึกวิ่งหลบกรวยพลาสติก
- ฝึกการแปบอล
- ฝึกการเลี้ยงบอล
- ฝึกวิ่งซิกแซ็กหลบกรวยพลาสติก
- ฝึกการคลึงบอล
- ฝึกการเลี้ยงบอลไปตามอิสระ
- ฝึกการเลี้ยงบอลไปในทิศทางที่ต้องการ

เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.

รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.

ฝึกทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐาน
- ฝึกการแปบอลด้วยเท้าซ้าย - ขวา
- ฝึกการเตะบอลด้วยข้างเท้า
- ฝึกการเตะบอลด้วยหลังเท้า
- ฝึกการหยุดบอลด้วยเท้า
- ฝึกการหยุดบอลด้วยหน้าอก