

## How we Train ( PRINCIPAL OF TRAINING – CONCEPTUAL )

8 – 11 Years old : YOUTH DEVELOPMENT PHASE



### TRAINING TOPICS

- FUNGAME
- PHYSIOLOGIES
  - Flexibility Agility, Balance, Coordination, Flexibility, Speed, Power
- BALL MASTERY
  - Ball control
  - Dribbling
  - Change Direction, Finesse
- RECEIVING & PASSING
  - One touch
  - Two touch
  - Dribbling to passing
  - Passing Distance
  - Crossing
- TRANSITION 1 V 1 , 2 V 2 , 3 v 3
  - Attacking to defending
  - Defending to attacking
  - Learning Defending 1 v 1 , 2 v 2 , 3 v 3
- FINISHING
  - Shooting in Distance
  - Skill of the shooting
- SMALL SIDE GAME
  - Game strategy
    - Attacking to defending
    - Defending to attacking
    - Fast break

### IN POSSESSION

- การอยู่กับลูกบอล ( Ball Control), บอลแรก (First Touch) เพื่อรับบอลในทุกพื้นที่ของสนามและเตรียมพร้อมที่จะครองบอล
- ตื่นตัวกับลูกบอลและคิดสร้างสรรค์คิดทางเลือกที่สร้างสรรค์เพื่อสถานการณ์ในเกมโดยเฉพาะ
- เมื่อมีจำนวนมากกว่า หรือในพื้นที่บีบแคบ
- เชื่อมต่อและผสมผสานอย่างสร้างสรรค์ มีส่วนร่วมกับบอลและเพื่อนร่วมทีมของเพื่อรักษาครองบอลครองบอลแบบรัดกุมและทำประตู

### OUT OF POSSESSION

- การปกป้องเชิงบวกและความกระตือรือร้น มีความพร้อมที่จะเล่นเกมป้องกัน 1 ต่อ 1 และมั่นใจได้โดยไม่มีคนสนับสนุน
- มีความฉลาดในการป้องกัน
- มีความอดทนที่ดีที่สุดที่เขาจะฝ้ายตรงข้าม ความอดทน มีจังหวะและทักษะการสกัดกั้นที่ดี
- เรียนรู้เทคนิคและบทบาทในการเล่นเกมป้องกันที่หลากหลาย
- แย่งบอลมาครองอย่างถูกต้อง และรักษาการครองบอลต่อเพื่อเริ่มเกมรุก

### TRANSITION

- การตัดสินใจที่สร้างสรรค์ จัดการกับการเปลี่ยนสถานการณ์ : มีการตอบสนองอย่างรวดเร็วและได้เปรียบเมื่อต้องเล่นเกมรุกและเกมรับ
- ปฏิบัติที่ได้เปรียบและเล่นอย่างชาญฉลาดในการเล่นเกมนักมีปฏิริยาตอบสนองชาญฉลาดเมื่อครองบอลตระหนักถึงโอกาสที่จะทำลายเกมรับฝ้ายตรงข้าม และจัดการสถานการณ์ทำเกมนักที่มีจำกัด
- ปฏิบัติที่ได้เปรียบและเล่นอย่างชาญฉลาดในการเล่นเกมนัก ป้องกันไม่ให้เกิดการแย่งบอลและการทำลายโมเมนตัมของการครองบอล ไม่ทำให้เกิดข้อผิดพลาดและป้องกันการทำประตู

### หลักการสำคัญในการฝึกสอน

- สนุกสนามกับการฝึกซ้อม และมีความสุขในการเล่นฟุตบอล
- สร้างแรงจูงใจในการฝึกซ้อม
- การฝึกซ้อมที่ทำหายและรูปแบบใหม่ๆ
- กระชับและรวดเร็ว ไม่กดดันนักเตะ
- ยิ้มแย้มสนุกสนามกับการฝึกซ้อม
- ความเข้มข้นในการฝึกซ้อม
- ไม่ใช้อารมณ์ในการฝึกซ้อม
- ไม่ล้อเลียนบุคลิกของนักกีฬา อาทิ อ้วน เตี้ย ผอม ฯลฯ