

## กำหนดการพิธีการเปิด

โครงการ “ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยให้กับบุตรหลานสมาชิกสหกรณ์”

กิจกรรม เสริมทักษะกีฬาฟุตบอลอย่างถูกวิธีสำหรับเด็กและเยาวชน

ณ สนามฟุตบอล การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค สำนักงานใหญ่

วันจันทร์ที่ 29 เมษายน 2567

- |                  |   |
|------------------|---|
| 07.30 – 08.00 น. | ลงทะเบียนรับชุดกีฬา จำนวน 2 ชุด<br>(นักกีฬาที่เข้าร่วมโครงการฯ เปลี่ยนชุดที่ สอ.กฟภ. จัดเตรียมไว้ให้) |
| 08.20 น.         | นักกีฬาที่เข้าร่วมโครงการฯ ตั้งแถว 4 แถว เพื่อเตรียมพิธีเปิด  |
| 09.00 น.         | พิธีเปิดโครงการฯ  |
| 09.50 น.         | เข้าสู่การฝึกทักษะฟุตบอล โดย วิทยากร (ตามตารางฝึกสอนฟุตบอล)   |

สิ่งที่นักกีฬาเข้าร่วมต้องเตรียมมา ระหว่างวันที่ 29 -30 เมษายน, 2-3 พฤษภาคม และ 7-9 พฤษภาคม 2567 ดังนี้

1. ชุดฟุตบอลที่สหกรณ์จัดเตรียมให้
2. ถุงเท้า
3. รองเท้าฟุตบอล หรือ รองเท้าผ้าใบ
4. ผ้าเช็ดหน้า
5. ของใช้ส่วนตัว
6. ยาสามัญประจำตัว
7. กระบอกน้ำ/กระติกน้ำ

ตารางฝึกสอนฟุตบอล

โครงการ “ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยให้กับบุตรหลานสมาชิกสหกรณ์”

กิจกรรมเสริมทักษะกีฬาฟุตบอลอย่างถูกวิธีสำหรับเด็กและเยาวชน

ในช่วงปิดภาคเรียนฤดูร้อน ปี 2567

ระหว่างวันที่ 29 - 30 เมษายน , 2 - 3 พฤษภาคม และ 7 - 9 พฤษภาคม 2567

\*\*\*\*\*

| วัน/เดือน/ปี                     | เวลา 09.00 - 10.00 น.   | พักดูหนัง 15 นาที | เวลา 10.15 - 11.30 น.  |
|----------------------------------|---|-------------------|--|
| วันจันทร์ที่<br>29 เมษายน 2567   | พิธีเปิดรวบรวมผู้เข้าอบรม<br>แบ่งกลุ่ม อายุ 9-10,<br>11-14,15-18 ปี |                   | ยืดกล้ามเนื้อ<br>ทักษะพื้นฐาน<br>การคอลโทรลบอล               |
| วันอังคารที่<br>30 เมษายน 2567   | ยืดกล้ามเนื้อ<br>ทักษะพื้นฐาน                                       |                   | ทักษะ<br>การคอลโทรลบอล (เลี้ยงบอล)                           |
| วันพฤหัสบดีที่<br>2 พฤษภาคม 2567 | ยืดกล้ามเนื้อ<br>ทักษะพื้นฐาน                                       |                   | ทักษะ<br>การคอลโทรลบอล (ส่งบอล)                              |
| วันศุกร์ที่<br>3 พฤษภาคม 2567    | ยืดกล้ามเนื้อ<br>ทักษะพื้นฐาน                                       |                   | ทักษะ<br>การคอลโทรลบอล (โหม่งบอล)                            |
| วันอังคารที่<br>7 พฤษภาคม 2567   | ยืดกล้ามเนื้อ<br>ทักษะพื้นฐาน                                       |                   | ทักษะ<br>การคอลโทรลบอล (ยิงประตู)                            |
| วันพุธที่<br>8 พฤษภาคม 2567      | ยืดกล้ามเนื้อ<br>ทักษะพื้นฐาน                                       |                   | ทักษะการเล่นเป็นทีม<br>การคอลโทรลบอล (เลี้ยงบอล)             |
| วันพฤหัสบดีที่<br>9 พฤษภาคม 2567 | ยืดกล้ามเนื้อ<br>ทักษะพื้นฐาน                                       |                   | ทักษะความสามารถเฉพาะตัว<br>การคอลโทรลบอล (การเล่นบอลเป็นทีม) |