

## การกำหนดตารางการฝึกซ้อม

นอกจากผู้ฝึกสอนจะต้องยึดแนวในการฝึกตามที่ได้แบ่งระยะเวลาและจุดเน้น  
ดังกล่าวไว้แล้วนั้นยังไม่เป็นการเพียงพอ ผู้ฝึกสอนยังจะต้องวางตารางการฝึกในแต่ละวัน  
ในหนึ่งสัปดาห์ ตลอดจนเดือน หรือตลอดฤดูกาลแข่งขัน และต่อไปนี้เป็นเพียงข้อเสนอแนะเท่า  
นั้น ซึ่งผู้ฝึกก็หาวิธีที่ฟุตบอลอื่น ๆ อาจไม่จำเป็นต้องใช้ตารางในแต่ละวันดังที่ยกมาเป็นตัวอย่าง  
ก็ได้ แต่ควรจะมีบรรจุสิ่งต่าง ๆ เข้าไว้ดังต่อไปนี้ คือ

1. การสร้างสมรรถภาพทางกายโดยเฉพาะในระยะแรก ๆ และจะต้องให้  
มีการอบอุ่นร่างกาย (WARM UP) เสมอภายหลังที่ได้สร้างสภาพร่างกายส่วนต่าง ๆ  
ก่อนการฝึกทักษะในแต่ละวัน

2. ทบทวนและฝึกทักษะเฉพาะบุคคล เฉพาะตำแหน่ง แบบแผนวิธีการเล่น

3. สาขิตและทบทวนกติกาที่จำเป็นสำหรับผู้เล่นข้อได้เปรียบเสียเปรียบต่าง ๆ

4. ซ้อมเกมส์การเล่นอาจจะให้แบ่งข้างซ้อมกันเอง หรือซ้อมกับทีมอื่น ๆ แต่  
จะต้องคำนึงถึงสภาพร่างกายของนักกีฬาด้วยว่าพร้อมที่จะเล่นเกมส์หรือยัง ไม่เช่นนั้นแล้ว  
นักกีฬาอาจได้รับการบอบช้ำโดยไม่จำเป็น

5. ควรได้มีการประชุมสรุป และอบรมค่านิยมมารยาทและจิตใจของนักกีฬาด้วย  
ไม่ใช่คำนึงแต่ด้านฝีมืออย่างเดียว

6. ค่านิยมและกำลังใจของนักกีฬาคือผู้ฝึกสอนจะต้องรู้จักพูดให้กำลังใจ และ  
บำรุงขวัญนักกีฬาม้างแต่ให้อยู่ในขอบเขตซึ่งผู้ฝึกสอนสามารถทำได้ เช่นภายหลังการแข่งขัน  
อาจเลี้ยงข้าวสากมีอ เป็นต้น หรืออาจพาไปผ่อนคลายโดยการพาไปเที่ยวพักผ่อนชายทะเล  
บ้างก็ได้

## ตัวอย่างโปรแกรมการฝึกซ้อมในแต่ละวัน

### วันจันทร์

- 16.00 น. สร้างสมรรถภาพทางกาย
- 16.30 น. อบอุ่นร่างกาย
- 16.40 น. ฝึกทักษะ เฉพาะบุคคล
- 18.30 น. ประชุมแก้ไขข้อบกพร่อง

### วันอังคาร

- 16.00 น. สร้างความแข็งแรงแก้งของกล้ามเนื้อ (ยกน้ำหนัก)
- 16.30 น. อบอุ่นร่างกาย
- 16.40 น. ฝึกวิธีการ เต้นของกองหน้าและกองหลัง
- 18.30 น. ประชุมแก้ไข แนะนำกติกาการเล่น

### วันพุธ

- 16.00 น. สร้างสมรรถภาพทางกาย
- 16.30 น. อบอุ่นร่างกาย
- 16.40 น. แบบแผน วิธีการ เล่นเป็นทีม ซ้อมเกมส์การเล่นกับ  
ทีมอื่นในบางโอกาส
- 18.30 น. สรุป และทบทวนเทคนิควิธีการเล่น จุดบกพร่อง  
และข้อเสียต่าง ๆ

### วันพฤหัสบดี

- 16.00 น. สร้างความแข็งแรงแก้งของกล้ามเนื้อ (ยกน้ำหนัก)
- 16.30 น. อบอุ่นร่างกาย
- 16.40 น. ทักษะ เฉพาะบุคคลและเฉพาะตำแหน่ง
- 18.30 น. สร้างความทนทานของร่างกาย

วันศุกร์

16.00 น.

สร้างสมรรถภาพทางกาย

16.30 น.

อบอุ่นร่างกาย

16.40 น.

เทคนิคและวิธีการเล่นทีม

18.30 น.

อบรมด้านจิตใจ และข้อบกพร่องในแผนการเล่นต่าง ๆ

วันเสาร์

16.00 น.

อบอุ่นร่างกาย

16.20 น.

เล่นทีม

17.30 น.

แก้ไขข้อบกพร่องในการเล่น

วันอาทิตย์

พักผ่อน