

MINBURI

CITY FC ACADEMY

แนวทางการสอนของ มินบุรีซิตีอะคาเดมี่

ARE
YOU
READY?





NETHERLANDS



ENGLAND



SPAIN



FRANCE



JAPAN



ACADEMY

มีแนวทางการฝึกสอน ฟุตบอลมาจาก
หลากหลายประเทศชั้นนำของโลก
มาปรับให้เหมาะกับคนไทย

ช่วงอายุในการเรียน



STAGE 1 (6-10 ปี)

Individual Technique (เรียนรู้เทคนิค ความสามารถเฉพาะตัว)
Learning the Movement (เรียนรู้การเคลื่อนไหวต่างๆ)
Introductory Game (เรียนรู้เกมเบื้องต้น)
Enjoyment of the Game (มีความสุข และสนุกสนานกับเกม)



STAGE 2 (11-12 ปี)

Individual Technique (เรียนรู้เทคนิค ความสามารถเฉพาะตัว)
Team Technique (เรียนรู้เทคนิคในการเล่นเป็นทีม)
Learning Movements and Game Situations (เรียนรู้ การเคลื่อนไหว ในสถานการณ์เกมการเล่นต่าง ๆ)
Attack and Defensive Situations (เรียนรู้ เกมรุก และเกมรับ ในสถานการณ์ต่าง ๆ)
Enjoyment of the Game (มีความสุข และสนุกสนานกับเกม)



ช่วงอายุในการเรียน



STAGE 3-4

(13-14 ปี) และ (15-16 ปี)

Passing / Support / Move (เน้นพัฒนาการส่ง ช่วยเหลือ เคลื่อนที่)

Principle of Defense and Attack (หลักการเล่น เหนรับ / รุก)

Group Tactic (เน้นเกม 5v5, 7v7, 9v9)

Team Tactic (เรียนรู้กลยุทธ์การเล่นเป็นทีม)

Law of the Game (เรียนรู้กติกาการแข่งขัน)

Enjoyment of the Game (มีความสุข และสนุกสนานกับเกม)



STAGE 5

(17-18 ปี)

Performance Training (คุณภาพในการฝึกซ้อมแบบอาชีพ)

Advance Passing / Support / Move (ความเข้มข้นในการฝึก การส่ง ช่วยเหลือ เคลื่อนที่)

Principle of Defense and Attack (หลักการเล่น เทรนรับ / รุก)

Group Tactic (เน้นเกม 7v7, 9v9)

Full Team (ความสำคัญในการเล่นทีม 11v11)

Tactical (เรียนรู้กลยุทธ์ที่หลากหลาย)

Law of the Game (เรียนรู้กติกาการแข่งขันแบบอาชีพ)

Enjoyment of the Game (มีความสุข และสนุกสนานกับเกม)



ช่วงอายุในการเรียน

TECHNICAL
ด้านเทคนิค

TACTICAL
ด้านกลยุทธ์

PHYSICAL
ด้านกายภาพ

PSYCHOLOGICAL
ด้านจิตใจ

RELATIONSHIP
ความสัมพันธ์

MINBURI
CITY FC ACADEMY



รุ่นอายุไม่เกิน **10** ปี

เป้าหมาย

- 🏆 ให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ
- 🏆 สะสมความสามารถทางด้านเทคนิค



 **Ball Control** การควบคุมบอล

 **Dribbling** การเลี้ยงบอล

 **Passing** การผ่านบอล

 **Shooting** การยิงประตู

 **Tackling** การป้องกัน


รุ่นอายุไม่เกิน **10** ปี

TECHNICAL
ด้านเทคนิค



 Perception การรับรู้

 Support การสนับสนุน

 Situation สถานการณ์
1v1 , 2v2 , 3v3 , 4v4 , 5v5

รุ่นอายุไม่เกิน **10** ปี

TACTICAL
ด้านกลยุทธ์





Coordination ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาท และกล้ามเนื้อ



Reaction ปฏิกิริยาการตอบสนอง



Speed ความเร็ว



Agility ความคล่องตัว



Flexibility ความยืดหยุ่น

รุ่นอายุไม่เกิน **10** ปี

PHYSICAL
ด้านกายภาพ



Attitude *ทัศนคติ*



Communication *การสื่อสาร*



Confidence *ความมั่นใจ*



Creative *ความคิดสร้างสรรค์*



Enjoy *ความสุข ความสนุกสนาน*

รุ่นอายุไม่เกิน **10** ปี

PSYCHOLOGICAL
ด้านจิตใจ





Player and Ball Relationship

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นกับลูกบอล

- เทคนิคส่วนบุคคล
- เน้นการควบคุมลูกบอล และเล่นเกมรุก
- ใช้ลูกฟุตบอลขนาดเล็กเล่นในสนามเล็ก

Player and Group Relationship

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นกับผู้เล่นอื่น

- เรียนรู้ตำแหน่ง และเซนต์ฟุตบอล
- เรียนรู้การเล่นเป็นทีม ลูกฟุตบอลเป็นของทุกคน
- การแข่งขัน 5-7 คนเน้นความสนุกเป็นหลัก

รุ่นอายุไม่เกิน **10** ปี

RELATIONSHIP

ความสัมพันธ์



MINBURI
CITY FC ACADEMY



TECHNICAL
ด้านเทคนิค

TACTICAL
ด้านกลยุทธ์

PHYSICAL
ด้านกายภาพ

PSYCHOLOGICAL
ด้านจิตใจ

RELATIONSHIP
ความสัมพันธ์

รุ่นอายุไม่เกิน **12** ปี

เป้าหมาย

- 🏆 ซึมซับความรู้ และปรับตัว
- 🏆 เติมเต็มความสามารถทางเทคนิค และกลยุทธ์ในรูปแบบการฝึกซ้อม



 **Ball Control** การควบคุมบอล

 **Dribbling** การเลี้ยงบอล

 **Passing** การผ่านบอล

 **Shooting** การยิงประตู

 **Finishing** การสร้างชัยชนะ

 **Tackling** การป้องกัน

รุ่นอายุไม่เกิน **12** ปี

TECHNICAL
ด้านเทคนิค



Perception การรับรู้



Support การสนับสนุน






Situation สถานการณ์
1v1 , 2v2 , 3v3 , 4v4 , 5v5

รุ่นอายุไม่เกิน **12** ปี

TACTICAL
ด้านกลยุทธ์





-  **Coordination** *ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาท และกล้ามเนื้อ*
-  **Reaction** *ปฏิกิริยาการตอบสนอง*
-  **Speed** *ความเร็ว*
-  **Agility** *ความคล่องตัว*
-  **Flexibility** *ความยืดหยุ่น*

รุ่นอายุไม่เกิน **12** ปี

PHYSICAL
ด้านกายภาพ



Attitude *ทัศนคติ*



Communication *การสื่อสาร*



Confidence *ความมั่นใจ*



Creative *ความคิดสร้างสรรค์*



Enjoy *ความสุข ความสนุกสนาน*

รุ่นอายุไม่เกิน **12** ปี

PSYCHOLOGICAL
ด้านจิตใจ





Player and Ball Relationship

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นกับลูกบอล

- เทคนิคส่วนบุคคล
- เน้นการควบคุมลูกบอล และเล่นเกมรุก
- ใช้ลูกฟุตบอลขนาดเล็กเล่นในสนามเล็ก

Player and Group Relationship

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นกับผู้เล่นอื่น

- เรียนรู้ตำแหน่ง และเซตฟุตบอล
- เรียนรู้การเล่นเป็นทีม ลูกฟุตบอลเป็นของทุกคน
- การแข่งขัน 5-7 คนเน้นความสนุกเป็นหลัก

รุ่นอายุไม่เกิน **12** ปี

RELATIONSHIP

ความสัมพันธ์

TECHNICAL
ด้านเทคนิค

TACTICAL
ด้านกลยุทธ์

PHYSICAL
ด้านกายภาพ

PSYCHOLOGICAL
ด้านจิตใจ

RELATIONSHIP
ความสัมพันธ์

MINBURI
CITY FC ACADEMY



รุ่นอายุไม่เกิน **14 และ 16** ปี

เป้าหมาย

- 🏆 ให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ
- 🏆 สะสมความสามารถทางด้านเทคนิค
- 🏆 เติมความสัมพันธ์ในการเล่นเป็นกลุ่มย่อย



 **Ball Control** การควบคุมบอล

 **Dribbling** การเลี้ยงบอล

 **Passing** การผ่านบอล

 **Passing / Support / Move**
ความเข้มข้นในการฝึก การส่ง ช่วยเหลือ เคลื่อนที่

 **Shooting** การยิงประตู

 **Finishing** การสร้างชัยชนะ

 **Tackling** การป้องกัน

รุ่นอายุไม่เกิน **14** และ **16** ปี

TECHNICAL
ด้านเทคนิค



Perception การรับรู้มันเรื่อง เทคนิค
แก๊งค์ดึก และการตัดสินใจ



Possession การเล่นเกมครอบครองบอล
เน้นเกม 5v5, 7v7, 9v9 และ 11v11 เป็นหลัก



Combination play
ความสัมพันธ์ในการเล่น
พื้นฐานการเล่น เกมรับ / รุก



Defending การเล่นเกมรับ



Formation รูปแบบหรือระบบ
การเล่นหลากหลาย เน้นย้าระบบ
การเล่นที่เป็นพื้นฐานของทีม

รุ่นอายุไม่เกิน **14** และ **16** ปี

TACTICAL
ด้านกลยุทธ์





Coordination ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาท และกล้ามเนื้อ



Reaction ปฏิกิริยาการตอบสนอง



Speed ความเร็ว



Agility ความคล่องตัว



Flexibility ความยืดหยุ่น



Balance ความสมดุลการเสริมสร้างสรีระร่างกายด้วยกลวิธีทางวิทยาศาสตร์การกีฬา

รุ่นอายุไม่เกิน **14** และ **16** ปี

PHYSICAL
ด้านกายภาพ

-  **Attitude** *ทัศนคติ*
-  **Communication** *การสื่อสาร*
-  **Confidence** *ความมั่นใจ*
-  **Commitment** *ความมุ่งมั่น*
-  **Creative** *ความคิดสร้างสรรค์*
-  **Decision Making** *การตัดสินใจ*
-  **Teamwork** *การเล่นเป็นทีมเน้นย้ำเรื่อง กฎ กติกา ระเบียบ วินัย เน้นเรื่องกระบวนการคิด หลักการ และวิธีการในการนำไปใช้ในสนามเสริมสร้างภาวะผู้นำ การมีทัศนคติที่ดีเยี่ยม สำหรับพื้นฐานของ นักฟุตบอลสมัครเล่น มีความสุขในการเล่นฟุตบอล*

รุ่นอายุไม่เกิน **14** และ **16** ปี

PSYCHOLOGICAL
ด้านจิตใจ





Player and Ball Relationship

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นกับลูกบอล

- เทคนิคส่วนบุคคลเน้นการพัฒนา และปรับปรุงข้อผิดพลาด ด้วยการฝึกซ้ำๆ และเพิ่มความยากขึ้นเรื่อยๆ
- การเคลื่อนที่ เปลี่ยนตำแหน่ง โดยลูกบอลไม่หยุด
- ฝึกฝนการอ่านเกม และมองภาพรวมของการเล่นในสนาม

Player and Group Relationship

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นกับผู้เล่นอื่น

- เกมรุก : การร่วมมือกัน, การหลบหลีก, Counterattack
- เกมรับ : การประกบตัว, Covering

รุ่นอายุไม่เกิน **14** และ **16** ปี

RELATIONSHIP

ความสัมพันธ์



MINBURI
CITY FC ACADEMY



TECHNICAL
ด้านเทคนิค

TACTICAL
ด้านกลยุทธ์

PHYSICAL
ด้านกายภาพ

PSYCHOLOGICAL
ด้านจิตใจ

RELATIONSHIP
ความสัมพันธ์

รุ่นอายุไม่เกิน **18** ปี

เป้าหมาย

- 🏆 ให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ
- 🏆 สะสมความสามารถทางด้านเทคนิค แท็กติก ทีมเวิร์ค
- 🏆 เติบโตความสัมพันธ์ในการเล่นเป็นกลุ่มย่อย และทีม 11 คน



 **Ball Control** ความคุ้นเคยกับลูกบอล
เน้นในเรื่องการฝึกเทคนิคเป็นสิ่งสำคัญ

 **Dribbling** การเลี้ยงบอล

 **Passing** การผ่านบอล

 **Passing / Support / Move**
ความเข้มข้นในการฝึก การส่ง ช่วยเหลือ เคลื่อนที่

 **Shooting** การยิงประตู

 **Finishing** การสร้างชัยชนะ

 **Tackling** การป้องกัน

รุ่นอายุไม่เกิน **18** ปี

TECHNICAL
ด้านเทคนิค



Group Tactic กลยุทธ์การเล่นแบบกลุ่มย่อย



Full Team โครงสร้างการเล่นทีม 11 คน



Possession การเล่นเกมครอบครองบอล



Combination play

ความสัมพันธ์ในการเล่นเน้น
พัฒนาการรับรู้อ่างหน้า หรือการอ่านเกม



Tackling การเล่นเกมรับ



Formation รูปแบบหรือระบบ

การเล่นหลากหลาย เน้นย้ำระบบ
การเล่นที่เป็นพื้นฐานของทีม

รุ่นอายุไม่เกิน **18** ปี

TACTICAL
ด้านกลยุทธ์






 **Coordination** ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาท และกล้ามเนื้อ

 **Reaction** ปฏิกริยาการตอบสนอง

 **Speed** ความเร็ว

 **Agility** ความคล่องตัว

 **Flexibility** ความยืดหยุ่น

 **Balance** ความสมดุลการเสริมสร้างสรีระร่างกายด้วยกลวิธีทางวิทยาศาสตร์การกีฬา

 **Endurance** ความทนทาน

รุ่นอายุไม่เกิน **18** ปี

PHYSICAL
ด้านกายภาพ



Attitude *ทัศนคติ*
การมีทัศนคติที่ดีเยี่ยมสำหรับพื้นฐานของนักฟุตบอล



Communication *การสื่อสาร*



Confidence *ความมั่นใจ*



Commitment *ความมุ่งมั่น*



Creative *ความคิดสร้างสรรค์*



Decision Making *การตัดสินใจ*
เน้นเรื่องกระบวนการคิด หลักการ
และวิธีการในการนำไปใช้ในสนาม



Teamwork *การเล่นเป็นทีม*



Leader *ความเป็นผู้นำ*
เสริมสร้างภาวะผู้นำ

รุ่นอายุไม่เกิน **18** ปี

PSYCHOLOGICAL
ด้านจิตใจ





Player and Ball Relationship

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นกับลูกบอล

- เทคนิคส่วนบุคคลเน้นการพัฒนา และปรับปรุงข้อผิดพลาด ด้วยการฝึกซ้ำๆ และเพิ่มความยากขึ้นเรื่อยๆ
- การเคลื่อนที่ เปลี่ยนตำแหน่ง โดยลูกบอลไม่หยุด
- ฝึกฝนการอ่านเกม และมองภาพรวมของการเล่นในสนาม

Player and Group Relationship

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นกับผู้เล่นอื่น

เน้นพัฒนาการเล่น Transition Play

(จากรับเป็นรุก / จากรุกเป็นรับ)

เน้นพัฒนาการเล่น Attacking Play

ที่หลากหลาย และสนุก ไร้ใจ

- เกมรุก : การร่วมมือกัน, การหลบหลีก, Counterattack
- เกมรับ : การประกบตัว, Covering

รุ่นอายุไม่เกิน **18** ปี

RELATIONSHIP

ความสัมพันธ์



Leadership ความเป็นผู้นำ



Attitude ทัศนคติการเล่นฟุตบอล



Knowledge มีความรอบรู้ในการเล่นฟุตบอล



Skill เป็นผู้มีความทักษะที่ยอดเยี่ยม



Fun มีความสนุกสนานในทุกๆ การฝึกซ้อม



Safety การฝึกซ้อมทั้งในสนามและนอกสนามของเรา ควบคุมดูแลโดยโค้ชผู้เชี่ยวชาญ มีใบอนุญาตระดับสูง จากสมาคมฟุตบอลเอเชีย หรือ AFC รวมถึงทีมงานฟิตเนส โค้ช และ นักกายภาพ ที่ได้รับการศึกษามาอย่างถูกต้อง ตรงสาย อีกทั้งยังมีสนามและอุปกรณ์การฝึกซ้อมที่ครบถ้วน ได้มาตรฐานสากล



Experience เรามีการแข่งขันอุ่นเครื่องกับสโมสรต่างๆ และมีการส่งแข่งในรายการแข่งขันต่างๆ อยู่เสมอ



Opportunity ได้พัฒนาฝีเท้าเพื่อเตรียมตัวคัดเลือก เข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาที่มีชื่อเสียง และมีการแข่งขัน กับสโมสรระดับสูงกว่าและมีการส่งแข่งในรายการแข่งขันต่างๆ อยู่เสมอ จึงเป็นโอกาสให้น้องๆ ได้แสดงฝีเท้าให้ผ่านสายตา ของโค้ชทีมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง



สิ่งที่จะได้รับจากการมาฝึกซ้อมกับสโมสร

อุปกรณ์ฝึกซ้อม ไฮเทคระดับโลก

 BLAZEPOD



อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ช่วยพัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ ฝึกความว่องไวเพิ่มประสิทธิภาพการตอบสนอง
ให้ร่างกายทำงานประสานกันได้ดียิ่งขึ้น ช่วยฝึกความจำและไหวพริบ สามารถประยุกต์ใช้กับกีฬาประเภทต่างๆ ได้
เล่นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไปจนถึงนักกีฬาระดับมืออาชีพ



อุปกรณ์ฝึกซ้อม ไฮเทคระดับโลก



veo

อะคาเดมีของเรายังมีอุปกรณ์กล้องบันทึกการแข่งขัน พร้อมระบบ AI เพื่อบันทึกสถิติของการแข่งขัน
เพื่อวิเคราะห์อย่างละเอียด ทำให้การพัฒนาเป็นไปได้อย่างต่อเนื่องมั่นคงต่อด้าน และถูกจุด

อุปกรณ์ฝึกซ้อม ไฮเทคระดับโลก

 playerdata



เรามีการใช้อุปกรณ์ GPS ระดับโลก เพื่อวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของนักเตะทุกคนในสนาม
เพื่อพัฒนาการเล่น และสมรรถภาพร่างกายแบบทุกเม็ด

สโมสรเรา มีข้อตกลงร่วมกับ ฟิตเนสระดับโลก

jetts[®]
24 hour fitness

(สาขาอมรณี ก. สวนสยาม)

โดยนักฟุตบอลในสโมสรของเราสามารถไปทำการออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมตามตารางที่โค้ชกำหนด เพื่อการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายอย่างเต็มที่และปลอดภัย



ยิมฟิตเนสฝึกซ้อมมาตรฐานระดับโลก

รายการเข้าร่วมแข่งขันประจำปี



รายการอื่นๆ ที่มีมาตรฐานสูงระดับประเทศ

TUESDAY



Week 1

Fun Game

Technical Dribbling

Technical Game

Ball Control and Coordination

Small Size Game 2v2

Week 2

Fun Game

Technical Dribbling

Technical Game

Technical Mobility

Small Size Game 2v2

Week 3

Fun Game

Technical Dribbling

Technical Game

Ball control and coordinatio

Small size game 2v2

Week 4

Fun Game

Technical Dribbling

Technical Game

Technical Mobility

Small size game 2v2

รุ่นอายุไม่เกิน **10** ปี

โปรแกรมฝึกซ้อม

มินบุรี ซิตี้ อะคาเดมี่

THURSDAY



Week 1

Warm up with the ball

Technical Dribbling

Technical Game

Technical Mobility

Small size game 1v1

Week 2

Warm up with the ball

Technical Dribbling

Technical Game

Technical Mobility

Small size game 2v2

Week 3

Warm up with the ball

Technical Dribbling

Technical Game

Technical Mobility

Small size game 1v1

Week 4

Warm up with the ball

Technical Dribbling

Technical Game

Technical Mobility

Small size game 2v2



รุ่นอายุไม่เกิน **10** ปี

โปรแกรมฝึกซ้อม

มินบุรี ซิตี้ อะคาเดมี่

SATURDAY



Week 1

Warm up with the ball

Technical Dribbling

Technical Game

Technical Mobility

Small size game 2v2

Week 2

Warm up with the ball

Technical Dribbling

Technical Game

technical Shooting

Small size game 3v3

Week 3

Warm up with the ball

Technical Dribbling

Technical Game

Technical Mobility

Small size game 2v2

Week 4

Warm up with the ball

Technical Dribbling

Technical Game

technical Shooting

Small size game 3v3



รุ่นอายุไม่เกิน **10** ปี

โปรแกรมฝึกซ้อม

มินบุรี ซิตี้ อะคาเดมี่



รุ่นอายุไม่เกิน **12** ปี

โปรแกรมฝึกซ้อม

มีนบุรี ซิตี้ อะคาเดมี่

TUESDAY

Week 1

Warm up with the ball

Technical Mobility

Passing Receiving and Space Creating

Possession

Game Striation

Small Side Game 4v4 + 2GK

Week 2

Warm up coordination (Fun Game)

Acceleration Speed and Endurance

Technical Ball control

Technical Dribbling

1v1 + Shooting

Small size game 1v1

Week 3

Warm up with the ball

Technical Mobility

Passing Receiving and Space Creating

Possession

Game Striation

Small Side Game 4v4 + 2GK

Week 4

Warm up coordination (Fun Game)

Acceleration Speed and Endurance

Technical Ball control

Technical Dribbling

1v1 + shooting

Small size game 1v1



รุ่นอายุไม่เกิน **12** ปี

โปรแกรมฝึกซ้อม

มีนบุรี ซิตี้ อะคาเดมี่

THURSDAY

Week 1

Warm up Passing coordination

Speed Circuit

Possession 4v4

Possession 8v8

Small Side Game 4v4 + 1F

Small Side Game 7v7 + 2GK

Week 2

Warm up (Fun Game)

Acceleration, Speed , Agility

Game 1v1

Small size game 1v1

Shooting

Small size game 2v2

Week 3

Warm up Passing coordination

Speed Circuit

Possession 4v4

Possession 8v8

Small Side Game 4v4 + 1F

Small Side Game 7v7 + 2GK

Week 4

Warm up (Fun Game)

Acceleration, Speed and Agility

Game 1v1

Small size game 1v1

Shooting

Small size game 2v2



SATURDAY

Week 1

Warm up Dribble and pass

Speed and Strength

Game Striation

Small Side Game 4v4 + 2GK

Shooting

Small Side Game 8v8 + 2GK

Week 2

Warm up with the ball

Coordination ,Speed and Agility

Game Striation

Technical Ball control and Dribbling circuit

Shooting

Small size game

Week 3

Warm up Dribble and pass

Speed and Strngth

Game Striation

Small Sice Game 4v4 + 2GK

Shooting

Small Sice Game 8v8 + 2GK

Week 4

Warm up with the ball

Coordination ,Speed and Agility

Game Striation

Technical Ball control and Dribbling circuit

Shooting

Small size game

รุ่นอายุไม่เกิน **12** ปี

โปรแกรมฝึกซ้อม

มีนบุรี ซิตี้ อะคาเดมี่

TUESDAY



Week 1

Warming up with the ball

Technique

Small Side Game

Defensive Game

Game 5v5

Week 2

SAQ = Speed, Agility, Quickness

Skill

Small Side Game

Offensive Game

Game 5v5

Week 3

Warming up with the ball

Technique

Ball Possession

Group Defense

Game 7v7

Week 4

SAQ = Speed, Agility, Quickness

Skill

Ball Possession

Specific Training

Game 7v7



รุ่นอายุไม่เกิน **14** และ **16** ปี

โปรแกรมฝึกซ้อม

มินบุรี ซิตี้ อะคาเดมี่

THURSDAY



Week 1

SAQ = Speed, Agility, Quickness

Skill

Small Side Game

Defensive Game

Game 7v7

Week 2

Warming up with the ball

Technique

Small Side Game

Offensive Game

Game 7v7

Week 3

SAQ = Speed, Agility, Quickness

Skill

Ball Possession

Group Attacking

Game 7v7

Week 4

Warming up with the ball

Tactic

Ball Possession

Group Attacking

Game 9v9

รุ่นอายุไม่เกิน **14** และ **16** ปี

โปรแกรมฝึกซ้อม

มินบุรี ซิตี้ อะคาเดมี่

SATURDAY



Week 1

Warming up with the ball

Tactic

Small Side Game

Defensive Game

Game 9v9

Week 2

SAQ = Speed, Agility, Quickness

Tactic

Small Side Game

Offensive Game

Game 9v9

Week 3

Warming up with the ball

Tactic

Ball Possession

Specific Training

Game 9v9

Week 4

MATCH

รุ่นอายุไม่เกิน **14** และ **16** ปี

โปรแกรมฝึกซ้อม

มินบุรี ซิตี้ อคาเดมี



MONDAY

Week 1

Warming up with the ball

Technique

Small Side Game

Defensive Game

Game 7v7

Week 2

SAQ = Speed, Agility, Quickness

Skill

Small Side Game

Offensive Game

Game 7v7

Week 3

Warming up with the ball

Technique

Ball Possession

Group Defense

Game 7v7

Week 4

SAQ = Speed, Agility, Quickness

Skill

Ball Possession

Specific Training

Game 9v9

รุ่นอายุไม่เกิน **18** ปี

โปรแกรมฝึกซ้อม

มีนบุรี ซิตี้ อะคาเดมี่



รุ่นอายุไม่เกิน **18** ปี

โปรแกรมฝึกซ้อม

มีนบุรี ซิตี้ อะคาเดมี่

WEDNESDAY

Week 1

SAQ = Speed, Agility, Quickness

Skill

Small Side Game

Defensive Game

Game 9v9

Week 2

Warming up with the ball

Technique

Small Side Game

Offensive Game

Game 9v9

Week 3

SAQ = Speed, Agility, Quickness

Skill

Ball Possession

Specific Training

Game 9v9

Week 4

Warming up with the ball

Tactic

Ball Possession

D/F Game

Game 9v9



FRIDAY

Week 1

Warming up with the ball

Tactic

Small Side Game

Defensive Game

Full Game

Week 2

SAQ = Speed, Agility, Quickness

Tactic

Small Side Game

Offensive Game

Full Game

Week 3

Warming up with the ball

Tactic

Ball Possession

Group Attacking

Full Game

Week 4

MATCH

รุ่นอายุไม่เกิน

18 ปี

โปรแกรมฝึกซ้อม

มีนบุรี ซิตี้ อะคาเดมี่