

IDP

INDIVIDUAL DEVELOPMENT PLAN FOR YOUTH FOOTBALL

แผนพัฒนานักฟุตบอลเยาวชน แบบรายบุคคลรุ่น 6 -15 ปี



Created By Paul Chai

INTRODUCTION

ในยุคปัจจุบันการพัฒนานักฟุตบอลไม่ใช่เรื่องของพรสวรรค์เพียงอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องของการสร้าง “ระบบ” ที่สร้างให้พรสวรรค์เติบโตได้จริง

สมุดเล่มนี้ถูกออกแบบขึ้นเพื่อให้ผู้ปกครอง โค้ช และตัวน้องๆนักฟุตบอลเอง ได้มี เครื่องมือ สำหรับทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เห็นพัฒนาการของเด็กในทุกสัปดาห์อย่างชัดเจนและต่อเนื่อง

สมุด IDP เล่มนี้จึงไม่ได้เป็นเพียงแบบฟอร์ม แต่เป็นกระบวนการสร้างตัวตนของเด็กในฐานะนักกีฬา

เมื่อเด็กได้อ่าน เข้าใจ และมีส่วนร่วมกับเป้าหมายของตัวเอง เขาจะเริ่ม “เห็นภาพของเส้นทางฟุตบอลของตัวเอง” และนี่คือจุดเริ่มต้นของการเติบโตที่แท้จริง

ในฐานะผู้ปกครองคนหนึ่ง ที่มีลูกหลานเล่นฟุตบอล ผมเข้าใจดีว่าการเดินเส้นทางนี้ไม่ง่าย ทั้งกับตัวเด็กๆเอง ตัวผู้ปกครอง รวมไปถึงผู้ฝึกสอน

ซึ่งหลังจากที่ ผมได้เรียนรู้จากประสบการณ์ และ การศึกษาค้นคว้า องค์ความรู้ ทั้งจากประเทศไทยและทั่วโลกตลอด5ปีที่ผ่านมา และ จากการเข้ารับการอบรมหลักสูตรโค้ช Diploma ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย

จากที่ได้ศึกษาและพูดคุยกับทุกๆฝ่าย ความจริงประการหนึ่งที่ทุกคนค่อนข้างเห็นตรงกันคือ ฟุตบอลในบ้านเรา ยังต้องการ การสร้าง “ระบบเพื่อการพัฒนา” ซึ่งนี่คือหัวใจของการพัฒนางานวงการฟุตบอลในบ้านเราให้ไปได้ไกลกว่านี้

และมันอาจไม่ได้เริ่มจากใครที่ไหน มันอาจเริ่มจากตัวเราทันทีเลย... จากการตั้งใจติดตาม พัฒนา และ ให้ความสำคัญกับลูกหลานของเราอย่างถูกวิธี
หวังว่า สมุดวางแผนการพัฒนาเล่มนี้คือเครื่องมือเล็ก ๆ ที่หวังว่าจะช่วยให้เส้นทางนั้นชัดเจนและเป็นระบบมากขึ้น ซึ่งสิ่งนั้นจะเป็นความตั้งใจจริงๆของคณะผู้จัดทำ

ขอขอบคุณอย่างสูง
Paul Chai ผู้จัดทำ

IDP คืออะไร (What is an IDP?)

IDP (Individual Development Plan)

คือเครื่องมือวางแผนพัฒนานักฟุตบอลเด็กแบบรายบุคคล

เพื่อให้เด็กมีทิศทางที่ชัดเจนว่าต้องพัฒนาตรงไหน และติดตามความก้าวหน้าได้ต่อเนื่อง เพื่อให้รู้ว่า ควรพัฒนาอะไร, พัฒนามากแค่ไหน, และ จะไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร

ทำไมเด็กควรมี IDP?

- 1) ลดการซ้อมผิด — ผิดน้อยกว่าเดิม แต่ได้ผลมากกว่าเดิม เพราะเด็กจำนวนมากซ้อมหนัก แต่ซ้อม “ผิดจุด” IDP จะช่วยชี้ชัดว่าเด็กควรพัฒนา อะไร ก่อน-หลัง ทำให้ ซ้อมตรงจุดมากขึ้น และไม่เสียเวลา
- 2) เพิ่มความมั่นใจ — เด็กเห็นพัฒนาการของตัวเองจริง เมื่อได้บันทึกคะแนนทุกสัปดาห์ เด็กจะเห็นความก้าวหน้าแบบเป็นรูปธรรม
สิ่งนี้ทำให้: เด็กเชื่อว่าตัวเองเก่งขึ้น เด็กอยากซ้อมมากขึ้น สร้างให้เด็กมี Growth Mindset แบบนักกีฬาอาชีพ
- 3) มองเห็นทิศทาง — รู้ว่าตัวเองกำลังไปในทางที่ถูกต้อง
IDP ช่วยให้เด็กไม่หลงทางในเส้นทางฟุตบอล เด็กจะรู้ว่า: จุดแข็งของตัวเองคืออะไร จุดอ่อนอยู่ตรงไหน เป้าหมาย 12 สัปดาห์คืออะไร และ ต้องทำอะไรเพื่อไปถึงเป้าหมายนั้น ซึ่งจะสอนให้เด็กคิดแบบเป็นระบบที่มีประโยชน์นอกสนามด้วย

IDP เหมาะกับใคร?

IDP เหมาะกับเด็กที่อยากเก่งขึ้น เพราะจะเห็นจุดอ่อนจุดแข็งของตัวเองเพื่อพัฒนาได้ตรงจุด

เหมาะกับเด็กที่อยากเข้าทีมโรงเรียน/สโมสร เพื่อให้พร้อมตอนคัดตัว

เหมาะกับโค้ชที่อยากวางระบบรายบุคคล เพราะเด็กแต่ละคนแตกต่างกัน

เหมาะกับผู้ปกครองที่อยากสนับสนุนลูกแบบถูกวิธี เพราะจะเป็นผู้บันทึกพัฒนาการของลูกตั้งแต่เริ่มแรก

เพราะ นักฟุตบอลแต่ละคนแตกต่างกัน IDP จะเป็นเครื่องมือที่ทำให้การวางแผนพัฒนาที่เหมาะสมกับตัวของเด็กจริงๆ

Flow Diagram – ระบบพัฒนา IDP

การพัฒนาที่ดีเริ่มจากข้อมูลจริง แล้วแปลงเป็นเป้าหมายและการฝึกที่ชัดเจน เพราะเด็กๆไม่ควรซ้อมอย่างไรเป้าหมาย แต่ควรซ้อมเพื่อให้เก่งขึ้นจริงๆ Flow นี้จะช่วยให้เรารู้ว่า เด็กๆควรฝึกอะไร เมื่อไหร่ และเพื่ออะไร

Flow Diagram

[Match / Training]



[KPI – ข้อมูลจากการเล่นจริง]



[วิเคราะห์ & เลือกประเด็นสำคัญ]



[เป้าหมาย 12 สัปดาห์]



[Focus (1–2 เรื่องที่ต้องโฟกัส)]



[Weekly Training Plan]



[Weekly / Match Reflection]



[อัปเดต KPI รอบถัดไป] 🔄

(วนกลับไป Match / Training อีกครั้ง)

วิธีใช้สมุด IDPให้ได้ผลสูงสุด

1. บันทึกข้อมูลทุกๆสัปดาห์

การบันทึกข้อมูลใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที แต่ให้คุณค่ามหาศาล

2. ซื่อสัตย์กับตัวเอง

การประเมินต้องสะท้อนสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ไม่ใช่สิ่งที่อยากให้เป็น

3. ให้เด็กอ่านเองทุกสัปดาห์

นี่คือกุญแจให้เด็ก “เป็นเจ้าของการพัฒนา” แทนที่จะรอผู้ใหญ่บอก

4. ดูคลิปย้อนหลัง 1-2 คลิปต่อสัปดาห์

สมองจะจดจำเร็วขึ้นเมื่อได้เห็นข้อผิดพลาดและสิ่งที่ทำได้ดี

5. โฟกัสทีละ 1-2 ทักษะ

ไม่จำเป็นต้องฝึกทุกอย่างพร้อมกัน — ทำให้ดีทีละจุดจะพัฒนาเร็วกว่า

6. สรุปผลทุก 12 สัปดาห์

เพื่อทบทวนเส้นทางและตั้งเป้าหมายใหม่

ถ้าทำตามนี้ เด็กจะเปลี่ยนจาก การฝึกเพียงเพื่อให้ผ่านไปวัน ๆ”

→ เป็น “ฝึกเพื่อเก่งขึ้นจริง”

รูปภาพ ปัจจุบัน ของนักกีฬา

ชื่อ นามสกุล: _____

วันเกิด / อายุ: _____

ทีมปัจจุบัน: _____
(โรงเรียน / สโมสร / อคาเดมี่)

ตำแหน่งหลัก: _____

ตำแหน่งรอง: _____

เท้าที่ถนัด:

☐ ซ้าย ☐ ขวา ☐ ทั้งสองข้าง

จุดแข็งของฉัน

1. _____
2. _____
3. _____

สิ่งที่ต้องพัฒนา

1. _____
2. _____
3. _____

เป้าหมายส่วนตัว

ระยะสั้น (1-3 เดือน):

ระยะยาว (6-12 เดือน):

ข้อมูลร่างกาย

ส่วนสูง (Height)

วัดครั้งก่อน: _____ cm วันที่ (__ / __ / __)

วัดครั้งนี้: _____ cm วันที่ (__ / __ / __)

เปลี่ยนแปลง: _____ cm

น้ำหนัก (Weight)

วัดครั้งก่อน: _____ kg วันที่ (__ / __ / __)

วัดครั้งนี้: _____ kg วันที่ (__ / __ / __)

เปลี่ยนแปลง: _____ kg

ความเห็นเพิ่มเติม:

i หมายเหตุ

ในเด็กน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นตามการเจริญเติบโตถือเป็นเรื่องปกติ แต่หากน้ำหนักลดลงต่อเนื่อง อาจเป็นสัญญาณว่าร่างกายได้รับพลังงานไม่เพียงพอ หรือมีภาวะซอมหนักเกินไป

Player Archetype ของฉัน

Player Archetype คือ “ลักษณะตัวตน” ของผู้เล่น ซึ่งก็คล้ายๆ กับ บุคลิก หรือ นิสัยทั่วไปของคนเรา ซึ่งแต่ละคนก็จะมีบุคลิกแตกต่างกันไป ถ้าจะเปรียบกับฟุตบอลก็เหมือนบุคลิกหรือสไตล์การเล่นก็ได้ สำหรับหน้านี้ให้เลือก Archetype ที่ตรงกับสไตล์การเล่นของผู้เล่นมากที่สุด (เลือกได้มากกว่า 1)

1. ☐ **Creator** ผู้เล่นที่สร้างโอกาส เก่งเรื่องคีย์พาส มองเกมไว
เหมาะกับตำแหน่ง: AM, CM, Winger Playmaker
2. ☐ **Shooter** จบสกอร์ดี กล้ายิง กล้าเสี่ยงในกรอบเขตโทษ
เหมาะกับตำแหน่ง: ST, Winger Inside Forward
3. ☐ **Runner** สปีดเร็ว พลังงานเยอะ เก่งด้าน Transition
เหมาะกับตำแหน่ง: Wing, Full-back, Box-to-box
4. ☐ **Technician** สัมผัสแรกดี ควบคุมบอลเด่น
เล่นในพื้นที่แคบได้ดี เหมาะกับตำแหน่ง: AM, CM
5. ☐ **Destroyer** ตัดบอล อ่านเกม จังหวะปะทะดี
เหมาะกับตำแหน่ง: DM, CB

จาก Player Archetype ทั้ง 5 ข้อให้ตอบคำถาม 2 ข้อดังนี้

1.ฉันคิดว่าฉันเป็นผู้เล่นแบบไหน? _____

2.สิ่งที่ Archetype นี้ต้องพัฒนามากที่สุดคืออะไร?
