

2018厦门蓓蕾封闭式足球夏令营--特训提高班日程表（7月9日--7月16日，厦门工学院）

注：拟招生2007-2008年龄段（许彬彬主教练），2009-2010年龄段（赖世福主教练），2011-2012年龄段（郎建军主教练），精兵强教，每年龄段满10人开班

欲报名者7月6日-7日上午7:30可前来体育中心由带队教练选拔，在此基础上组建秋季特训班或相关年龄段代表队。报名客服/微信：18950180298

报名费：2380元/人，送足球鞋，球服两套，袜，背包，护腿板，保险

时间	上午				中午		下午		晚上					
	7:30	8:00	9:00	10:00	11:30	12:30	16:00	16:30	18:30	19:00	21:30	21:45		
第一天			入营（签到+房间分配）		午餐	午休，作业		熟悉球性训练		晚餐	动员会		就寝	巡视/查房
第二天	起早	早餐	协调/敏捷等身体训练		午餐	午休，作业		运传基本功训练			作业自习			
第三天			力量/速度等		午餐	农业实验园观光科普及水果采摘					足球常规常识			
第四天			二三人配合，跑位等		午餐	午休		对外交流比赛			赛后总结/作文			
第五天			足球理论学习			午休，作业		踢球/射门配合训练			足球电影			
第六天			方形游戏/抢控练习			体适能训练、攀岩体验					作业自习			
第七天			基本技战术配合			午休，作业		对外交流比赛			作文总结/自由活动			
第八天			结业典礼		返程									

以上安排仅作参考，如遇天气等不可抗力因素主办方有权对课程计划进行微调。