



足球俱乐部夏令营行程

行程参考

(此行程仅供参考，具体安排以各俱乐部确认的最终版本为准)

第1天 – 周日 2010年8月22日

- 1500 到达伦敦机场
- 1530 乘坐旅游大巴前往Cobham
- 1700 入住登记 (6晚)
- 1830 在酒店吃晚饭
- 1930 前往Guildford Spectrum
- 2000 保龄球活动
- 2200 回酒店下榻

第2天 – 周一 2010年8月23日

- 0800 早餐
- 0900 前往切尔西俱乐部的训练场
- 0930 切尔西俱乐部官方欢迎仪式及职员介绍
- 1000 切尔西俱乐部足球训练课
核心技术评估：传球, 控球
- 1200 回酒店
- 1230 午餐：西式盒餐
- 1330 切尔西俱乐部足球训练课
核心技术训练 – 传球

- 1700 回酒店
- 1900 在酒店吃晚饭
- 1930 前往 Guildford Spectrum
- 2000 保龄球活动
- 2200 回酒店下榻

第3天 – 周二 2010年8月24日

- 0800 早餐
- 0930 前往切尔西俱乐部
- 1000 切尔西俱乐部足球训练课
核心技术训练 – 控球
- 1300 午餐：西式盒餐
- 1400 切尔西俱乐部足球训练课
配合及射门
- 1700 回酒店
- 1730 英语课
- 1900 在酒店吃晚饭
- 1945 前往Esher ODEON电影院
- 2000 观看最新电影
- 2230 回酒店下榻

第4天 – 周三 2010年8月25日

- 0800 早餐
- 0930 前往切尔西俱乐部
- 1000 切尔西俱乐部足球训练：
传中, 射门以及禁区附近的任意球练习
- 1230 回酒店吃午餐
- 1400 前往斯坦福桥球场
- 1500 参观斯坦福桥球场及内部设施

- 1630 参观切尔西俱乐部商店
- 1730 回酒店
- 1900 步行前往Cobham小镇
- 2000 在镇里的Pizza Express吃晚饭
- 2130 步行回住处

第5天 – 周四 2010年8月26日

- 0900 早餐
- 0900 前往训练场
- 0930 切尔西俱乐部足球训练课
各种进攻技巧练习 – (1对1, 2对1)
- 1100 观看切尔西后备队以及青年队的训练 (视比赛赛程而定)
- 1230 午餐: 在训练场上吃西式盒餐
- 1330 切尔西俱乐部足球训练课
进攻练习 – (2对2, 3对2, 4对3) 以及打法套路
- 1700 回酒店
- 1730 英语课
- 1900 在酒店吃晚饭
- 1930 前往Guildford Spectrum
- 2000 保龄球活动
- 2200 回酒店下榻

第6天 – 周五 2010年8月27日

- 0800 早餐
- 0900 前往切尔西俱乐部训练场
- 1000 切尔西俱乐部足球训练课
防守练习 – (1对1, 2对1, 4对4 等)
- 1230 午餐: 在训练场上吃盒餐
- 1300 技术比赛及衡量挑战赛

- 1400 友谊赛1：与相同水平的当地球队比赛（11人制或7人制）
- 1600 颁奖仪式
颁发奖牌以及证书
- 1630 回酒店
- 1730 在酒店吃晚餐
- 1815 前往伦敦西区
- 1930 观看著名的西区剧院表演 (音乐剧)
- 2200 回酒店下榻

第7天 – 周六 2010年8月28日

- 0800 早餐
- 0900 乘车前往伦敦市中心
- 1000 在伦敦市内观光（有导游）
- 1230 午餐：盒餐
- 1300 乘车前往足球场
- 1500 现场观看英超联赛比赛 (视赛程而定)
- 1700 乘地铁回伦敦市中心
- 1830 在市内餐馆用餐
- 2000 饭后前往“伦敦眼”，后回酒店

第8天 – 周日 2010年8月29日

- 0800 早餐
- 0900 酒店退房
- 0930 乘车前往著名的主题公园：Thorpe Park
- 1000 在Thorpe Park自由活动
- 1230 在公园吃午餐
- 1500 前往机场
- 1545 乘机前往格拉斯哥
- 1900 航班到达格拉斯哥

- 1930 乘车前往酒店
- 2000 入住登记(6晚)
- 2030 在酒店吃晚餐

第8天 – 周一 2010年8月30日

- 0800 早餐
- 0900 前往凯尔特人俱乐部训练场
- 0930 凯尔特人俱乐部官方欢迎仪式及职员介绍
- 1000 凯尔特人俱乐部足球训练课
核心技术评估 – 护球能力
- 1200 前往酒店
- 1230 午餐：盒餐
- 1330 凯尔特人俱乐部足球训练课
- 1700 前往酒店
- 1730 英语课
- 1900 在酒店吃晚餐
- 2000 趣味测试

第9天 – 周二 2010年8月31日

- 0800 早餐
- 1000 凯尔特人俱乐部足球训练课
配合及前场练习
- 1300 午餐：盒餐
- 1400 凯尔特人俱乐部足球训练课
小场地对抗赛及友谊赛赛前准备
- 1700 回酒店
- 1900 在酒店吃晚餐
- 1945 前往Kevin Keegan 足球大帐篷(著名足球运动员及俱乐部经理凯文·基冈开设的足球主题游乐场)
- 2000 在Kevin Keegan 足球大帐篷活动
- 2230 回酒店下榻

第10天 – 周三 2010年9月1日

- 0800 早餐
- 0930 前往凯尔特人俱乐部
- 1000 凯尔特人俱乐部足球训练课
- 1230 回酒店吃午饭
- 1400 前往凯尔特公园球场
- 1500 参观凯尔特公园球场及内部设施
- 1630 参观俱乐部商店
- 1700 前往比赛场
- 1800 友谊赛2： 与相同水平的当地球队比赛（11人制或7人制）
- 2000 回酒店
- 2100 晚餐

第11天 – 周四 2010年9月2日

- 0900 早餐
- 0900 前往训练场
- 0930 凯尔特人俱乐部足球训练课
进攻技巧训练 – (1对1, 2对1)
- 1100 观看凯尔特人队的训练（视比赛赛程而定）
- 1200 与凯尔特人队队员见面，签名留念 (包括与中国队队长郑智见面合影)
- 1230 午餐：在训练场吃盒餐
- 1330 凯尔特人俱乐部足球训练课
进攻技巧练习 – (2对2, 3对2, 4对3) 及打法套路
- 1700 回酒店
- 1730 英语课
- 1900 在酒店吃晚餐
- 1930 前往保龄球馆
- 2030 保龄球活动
- 2200 回酒店下榻

第12天 – 周五 2010年9月3日

- 0800 早餐
- 0900 前往训练场
- 1000 凯尔特人俱乐部足球训练课
防守 – (1对1, 2对1, 4对4 等)
- 1230 午餐: 在训练场吃盒餐
- 1330 小场地对抗赛以及最后友谊赛的赛前准备
- 1500 友谊赛3: 与相同水平的当地球队比赛 (11人制或7人制)
- 1630 回酒店
- 1730 洗澡, 换衣服
- 1900 前往苏格兰当地的著名中餐馆
- 1930 晚宴及颁奖典礼
- 2200 回酒店下榻

第13天 – 周六 2010年9月4日

- 0700 早餐
- 0800 乘车前往爱丁堡
- 0930 在爱丁堡观光 (有导游)
- 1230 午餐: 盒餐
- 1330 前往足球场
- 1500 观看苏格兰足球联赛比赛 (视赛程而定)
- 1700 回酒店
- 1900 晚餐
- 2000 晚上自由活动 (待定)

第14天 – 周日 2010年9月5日

- 0800 早餐
- 0900 酒店退房
- 0930 前往罗梦湖

- 1000 在罗梦湖观光
- 1500 前往机场
- 1545 乘机回伦敦
- 1900 到达伦敦
- 1930 前往酒店
- 2000 在酒店登记入住1晚

第15天 – 周一 2010年9月6日

- 0800** 早餐
- 0900** 酒店退房
- 0930** 前往机场
- 1030** 乘机回中国

注意事项:

为确保您的旅程顺利，请务必按照行程计划准时参加各项活动。

请注意不要在人造橡胶场地上穿着钉鞋进行活动，我们建议橡胶鞋底的各类运动鞋

请在旅途过程中保持房间的整洁，并保管好您的房门钥匙/房卡。另请确保在前一晚就收拾好行装以避免第二天一早影响行程。

在最后一天，请务必检查清楚所有携带的物品没有遗留在住处。我们建议另外使用一个轻便的旅行包带上必要的物品，如：水瓶、毛巾、卫生洁具、换洗的衣服等，而大件行李就可以留在酒店保管于离开时再取回。