

活动主题：法国国际排球训练营

活动时间：2018年7月15日-2018年7月26日

活动地点：法国，瓦朗斯，尼斯

活动人数：100人（国际排球爱好者）

活动费用：30800元

时间	2018年7月15日	2018年7月16日	2018年7月17日	2018年7月18日	2018年7月19日	2018年7月20日
8:00-9:00	乘坐飞机，从北京飞往法国里昂，抵达里昂后乘坐大巴抵达法国瓦朗斯。参加为期5天的 ELITE VOLLEYBALL 夏令营。 介绍团队成员，队员相互介绍（配有翻译），技术初步分析，进行分组 晚上进行欢迎仪式。	早餐	早餐	早餐	早餐	早餐
10:00-11:00		传垫球训练，分组分站式教学，从单人自垫自传到组合型传垫训练，分组垫球游戏，循环式趣味传垫	发垫训练，分组巩固一传动作，每组积分式PK，发球的要领和技巧，发垫对抗	扣配合，徒手巩固助跑起跳动作，挥臂动作，教练分组抛扣，自抛自扣，三人组合传配，四对四对攻	拦网与团队配合，徒手拦网，高台跑动拦网，集体拦网，三对三前排攻防，分组对攻	根据级别分组比赛
12:00-13:00		午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
14:00-15:00		分组对抗	自由活动	分组对抗	自由活动	根据级别分组比赛 评选MVP MIP MPP
16:00-17:00						
18:00-19:00		晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
20:00-21:00		自由活动	自由活动	自由活动	自由活动	自由活动
22:00-23:00		休息	休息	休息	休息	休息
时间	2018年7月21日	2018年7月22日	2018年7月23日	2018年7月24日	2018年7月25日	2018年7月26日
8:00-9:00	早餐	早餐	早餐	早餐	早餐	早餐
10:00-11:00	前往普罗旺斯，欣赏法国薰衣草	抵达尼斯，参加为期4天的尼斯排球夏令营	传垫球训练，分组分站式教学，从单人自垫自传到组合型传垫训练，分组垫球游戏，循环式趣味传垫	扣配合，徒手巩固助跑起跳动作，挥臂动作，教练分组抛扣，自抛自扣，三人组合传配，四对四对攻	根据级别分组比赛，评选MVP MIP MPP	自由活动
12:00-13:00		午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
14:00-15:00		介绍团队成员，队员相互介绍（配有翻译），技术初步分析，进行分组 晚上进行欢迎仪式。	发垫训练，分组巩固一传动作，每组积分式PK，发球的要领和技巧，发垫对抗	根据级别分组比赛	自由活动	从尼斯机场出发抵达北京 晚餐 自由活动 休息
16:00-17:00						
18:00-19:00		晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	
20:00-21:00		自由活动	自由活动	自由活动	自由活动	
22:00-23:00		休息	休息	休息	休息	