

1. день (пятница)

Время

15:30	Регистрация, расселение по комнатам
16:00	знакомство, введение
16:30	первая тренировка (техника, техника ловли, техника падения, техника движения...)
18:00	ужин
19:00	теория - разговор с учениками
20:00	вторая тренировка – ворота - обучающее видео
21:30	свободное время
22:00	сон

2. день (суббота)

время

08:00	завтрак
09:00	теория или видео – анализ вчерашних игр
10:00	третья тренировка (техника, техника ловли, техника падения, техника движения...)
11:00	четвёртая тренировка (техника, тактика, техника падения – пол высоты, парирования удара в полёте – введение)
12:15	обед /обеденный перерыв до 13:30
13:30	видео – анализ – низкие+невысокие мячи, учебный курс №5 (снятый на камеру на 4-ой тренировке)
14:30	шестая тренировка (техника, тактика, техника падения- высокие мячи, парирования удара в полёте)
16:00	седьмая тренировка (парирования удара в полёте)
17:45	ужин
18:30	посещение закрытого бассейна, тренировка в воде, учебный курс №8
20:00	видео – анализ – высокие мячи, учебный курс №9 (снятый на камеру на 7-ой тренировке)
21:30	свободное время
22:00	сон

3. день (воскресенье)

время

08:00	завтрак
09:00	наведение порядка в комнатах
09:30	десятая тренировка (нападение)
11:00	одиннадцатая тренировка (Передавание мяча поперек поля в центр, техника движения, Матч положения)
12:00	обед
13:00	возвращение домой