



# 2019 年徐汇区校园足球精英训练营 U13 组暑期大连集训 ——执行手册

## 目 录

● 第一部分：出行基本信息 .....	2
- 航班、集合地点、工作人员信息	
● 第二部分：行程安排 .....	3
- 一览表及详细时间表	
● 第三部分：工作流程 .....	4
- 准备阶段	
- 执行阶段	
- 回程总结	
- 随行工作团队职责	
● 第四部分：社会考察.....	5
● 第五部分：出行指南.....	7
● 第六部分：安全预案.....	8
● 第七部分：必带物品清单.....	10
● 第八部分：通讯录.....	11

## 第一部分：出行基本信息

### 一、时间：

1. 7月11日-7月17日

### 二、航班：

1、去程 7月11日-CZ6522（上海浦东 10:45-12:40 大连）

2、回程 7月17日-CZ3685（大连 19:05-21:10 上海浦东）

### 三、集合要求：

1、发车：7月11日 8:00，地点：龙华中路200号南洋中学

2、返程：7月17日 22:30左右 地点：龙华中路200号南洋中学

### 四. 工作人员安排及联系方式：

领队：徐皓琛 189 1655 2209

团长：陈杰敏 136 0163 7635

主教练：维克托 Victor

中方教练：于唐 175 2162 0676

王海龙 137 6196 8282

助理教练及翻译：赵宇滨

后勤保障：霍翰卿 138 1755 5578

计兴盛

医务：侍金薇

摄影：陆豪

上海紧急联系人：洪凌云 137 6463 8990

## 第二部分：行程安排

## 1. U13 组

## ● 一览表：

日期	上午	下午
7.11 周四	集合出发 上海 T2—大连（航班： CZ6522 10:45-12:40）	1. 开营仪式 2. 适应性训练
7.12 周五	户外训练/友谊赛	拓展活动 观赛：大连一方 VS 广州富力
7.13 周六	训练/友谊赛	拓展活动
7.14 周日	训练	星海公园
7.15 周一	训练/友谊赛	拓展活动
7.16 周二	金石滩清凉夏日游	沙滩足球
7.17 周三	结营仪式	返程 大连-上海 T2（航班：CZ3685 19:05-21:10）

### 第三部分：工作流程

#### 1. 准备阶段

- a. 大连 友谊赛接洽及赛事确定
- b. 营员手册/日程表
- c. 物料准备：徐汇区联盟旗帜/友谊赛交换队旗
- d. 参团人员迎送大巴
- e. 营员安全教育与承诺书签署
- f. 旅游人身意外保险购买
- g. 建立人员/家长/校方通讯录以及沟通微信群
- h. 召开行前筹备会议和动员大会

#### 2. 执行阶段

- a. 迎送
  - \_ 上海指定位置/地点去程及返程浦东国际机场大巴安排
- b. 落地
  - \_ 赛事基地周边环境介绍
  - \_ 地方风俗、景点及注意事项解说
- c. 赛事
  - 作为赛事协调员，协助球队领队与主办方进行沟通
  - 赛事对手、赛事实时更新信息的汇报、沟通交流
- d. 其他
  - 非比赛日外出游览活动的全程陪同执行
  - 随队摄影/素材采集
  - 每日小结汇报（以文字+图片形式）

#### 3. 回顾总结

- a. 赛事/训练照片及文字素材整理
- b. 媒体宣传及推文

#### 4. 工作团队职责

- a. 所有营员安全意识引导并执行，完成既定行程计划；
- b. 有效建立并维护营员微信群：次日活动提醒、各类通知、精彩照片/视频分享等；
- c. 有效建立并维护家长微信群（特指监护人/若有必要）：行程通报、精彩照片/视频分享等；
- d. 在生活与训练中按既定计划及行程服务团队；
- e. 准确掌握团队整体行程，及时指导和解答团员对于行程的疑惑。

#### 第四部分：社会考察

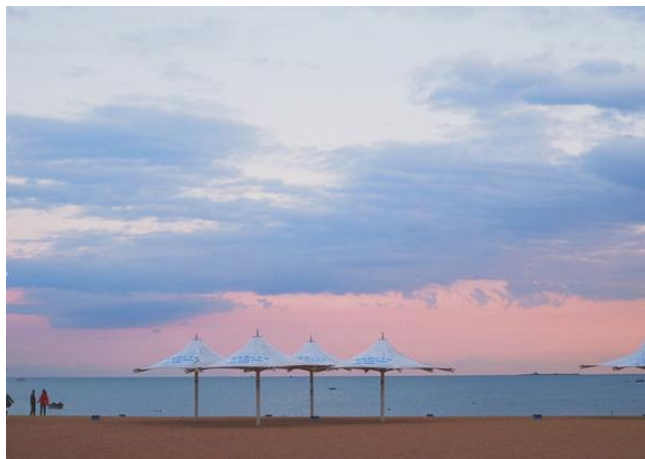
1. **金石滩：**恐龙探海是凝聚了3-9亿年地质奇观。恐龙颈下涨潮可行舟，落潮可漫步，近旁“贝多芬头像”神态生动，在这里世人得以在此瞻仰这位富有传奇色彩的音乐家。

十里海滩沙质金黄，浴场水质属一类海域。在这里踩踩水、玩玩沙、拍美美的照片。



2. **网红 Ins 私人海滩：**有些地儿

您花钱就能去，可有些地儿有钱未必能看到。这里号称大连的小巴厘岛、小圣地亚哥。让我们告别大众海滩的人潮拥挤吧，享受海风微拂过面颊，一起面朝大海、心花怒放吧！



3. **星海公园：**因在海湾水中有一



块露出水面的“天外来石”，被人们称为“星石”，所以这一带就被称为“星海湾”，这也是星海公园的名称由来。园内建有望海亭、迎潮亭等景观，若有兴致，不妨登上多姿多彩的望海亭，即可鸟瞰大海的壮阔，令人心醉神迷。另外还建有海上乐园，高台滑水，激流勇进探险，圣亚海洋世界等旅游观光设施。



## 第五部分：出行指南

### 1. 气候

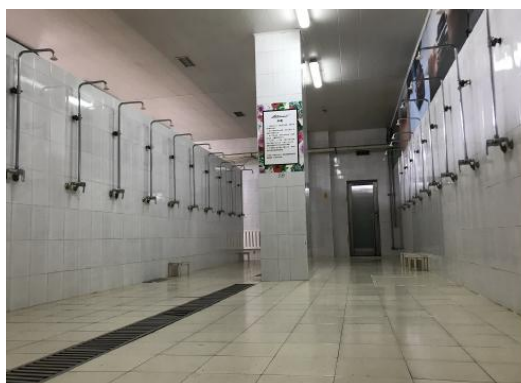
大连 7 月天气较湿热，全天温差只有 4、5 度，最高温通常在 29、30 度左右，最低温常在 23 度左右，雨天较少。大连是沿海开放城市，地处黄渤海之滨，背依中国东北腹地，与山东半岛隔海相望，属暖温带半湿润大陆性季风气候，

### 2. 住宿

- a) 住宿：球员上下铺+公共卫浴（寝室为四人间，室内朝阳/通风；配有衣柜，每层有两个洗衣机供营员清洗替换衣物）。教练老师标间+独立卫浴。
- b) 用电、用水、起居注意安全、节约，吸烟注意安全，如有设施损坏，需要个人赔偿。
- c) 离开寝室时请仔细检查个人物品，不要遗漏，保管好个人衣柜和生活用品。

### 3. 药品

- a) 根据个人情况请带好常备药品，如感冒药、消炎药、肠胃药、止痛药及创可贴、风油精、晕车药如有海鲜过敏的则需要带过敏药。
- b) 如有高血压、心脏病、糖尿病等情况，务必根据自身情况带足备用药且随身携带。



## 第六部分：安全预案

### 一、领导小组

组 长：李东和

副组长：王轶康、徐皓琛、陈杰敏、洪凌云、

组 员：王海龙、于唐、计兴盛、侍金薇、赵宇滨、霍翰卿、陆豪

### 二、具体措施：

1. 按要求执行各项规定，全体带队教师服从安排，不互相推诿。
2. 带队老师必须严格执行工作要求，完成好本次出访工作。及时做好与各方面的沟通工作，保障出访工作顺利进行。
3. 行前与学生家长签订“承诺书”，了解学生身体情况，征询家长意见。
4. 学生上车、下车不奔跑注意安全，学生每次下车后教师应检查车辆，确保学生全部下车，没有遗漏物品和人在车上。
5. 带队教师必须全程陪同，注意学生在训练、比赛、活动中的表现，身体反应。及时处理突发事件。
6. 遇到突发事件，按实际情况由带队老师或教练员进行第一时间解决，并在同一时间及时向区精英训练营办公室汇报。不得采用违规、拖延、瞒报等方式解决。
7. 做好因病、因伤不能参加活动、训练、比赛学生的休整工作。
8. 密切注意天气情况，及时做出相对应的措施。
9. 建立“出访群”和“工作小组”群两个微信群，以便全团在时间上及活动上行动统一，确保按既定行程进度进行。
10. 工作小组成员与营员（运动员）组成“1对N”点对点管理，在非集体活动时间段内形成责任制，并建立小队微信群。
11. 若发生不可抗力情况，致使营员未能在第一时间联系到对口管理的工作小组成员，需立即与上海紧急联系人取得联系。
12. 发生相关医疗意外，需及时送往三甲医院进行救治。

### 三、营员行规要求：

1. 行为规范
  - 1) 学员应守时，并严格遵守时间表手机只开放给与家人联络的时段使用，其他时间禁用手机。
  - 2) 严禁对其他学员和工作人员做出攻击、威胁或侮辱的行为，爱护器材和设施。
  - 3) 不能在未经允许的情况下，使用他人物品。
  - 4) 学员整理好自己的内务，保证寝室环境整洁。
  - 5) 学生上、下车不奔跑，注意安全，外出。



- 5) 不得将贵重物品带入训练营。
- 6) 学员在自身衣物和个人财物上，可以标注姓名等标识。
- 7) 一旦有学员违反相关规定，训练营管理方有权对违规学员采取相应制裁措施。根据学员违反规定的严重程度，违规学员将会接受相应处罚或被劝退。

## 2. 队员出访要求

- 一、严格执行出访的各项规定，保证出访安全。
- 二、有良好的队纪队风，保持良好的精神面貌和仪容，展示上海市徐汇区优秀足球队员的风貌。
- 三、服从带队教师指挥，听从队长的指令，发挥团结协作精神。
- 四、保障自己的人生安全，不做任何违法违规违纪的事情。
- 五、严格执行各项作息时间表，按照时间节点参加各项活动。
- 六、训练、比赛时，严格执行教练组要求，保证训练，比赛的顺利进行。
- 七、不得擅自单独外出。遇到特殊情况，需向领队请假，并说明缘由，经批准后方可准假。
- 八、活动时不可以单独行动，必须及时向带队老师告知其需求和方位，所有队员需在老师或教练带领下，参加集体活动。
- 九、如有不适，必须及时与带队教师汇报，确保自身健康安全。
- 十、保管好自己的随身物品，具备基本生活自理能力，保持宿舍等场地的整洁。
- 十一、如遇突发情况，需及时联系带队教师，便于教师及时处理。

## 四、紧急联系人：

徐皓琛 189 1655 2209

陈杰敏 136 0163 7635

洪凌云 137 6463 8990

火警：119

匪警：110

医疗：120

## 第七部分：必带物品建议清单

品类	物品	备注
训练装备	拖鞋 1 双	放松/沙滩活动
	跑步鞋 1 双	体能训练
	足球鞋 AG&TF	两双都带
	护腿板 1 副	必须带
	比赛服 2 套	U12/U13 原有比赛服（蓝色、白色各一套）
	营员服 2 件	蓝色 POLO 衫 2 件（新发放）
	足球 1 个	已放气
	双肩包	精英训练营灰色双肩包
	球袜	蓝色&白色/大于两双（可多带几双同色系的）
个人用品	证件	身份证、学生证
	个人替换衣物	若干
	洗漱用品	大浴巾一条、小毛巾两条，其他洗漱用品自备
	药品	个人防暑、特殊药品
	泳裤或沙滩裤	一条
	个人防晒用品	若干
	水杯/水壶	1 个

1、以上物品为必须携带物品，其余（物品）家长可根据学生实际情况，自行添加。但建议，不必要多带。

2、每晚 19:00-20:00 为亲子互动时间。家长可以和学生互相沟通。

**第八部分：集训队员名单****一、队员名单（22人）**

园南中学：符孙翱、周华禹

田林二中：姜宇恩

汾阳中学：潘敏行

教院附中：于子恒、杨昀铮、赵逸俊、李奕斐、李奕帆、孙浩翔

南洋初级中学：汪岩、陆宁枫、庞凯麒、沈晓萁、韩雨浩、黄亦睿、李俊伟、张子龙、

于昊正、陈思哲、吴穆清、高翊宸

**二、队员分组安排**

组别	学生人员	组长	负责教师	备注
第一组	符孙翱、周华禹、汪岩、陆宁枫	汪岩	霍翰卿、陆豪	
第二组	潘敏行、于子恒、杨昀铮、赵逸俊	赵逸俊	王海龙	
第三组	李奕斐、李奕帆、孙浩翔、庞凯麒	李奕斐	王海龙	
第四组	沈晓萁、韩雨浩、黄亦睿、李俊伟	韩雨浩	于唐	
第五组	张子龙、于昊正、姜宇恩	于昊正	侍金薇	
第六组	陈思哲、吴穆清、高翊宸	高翊宸	计兴盛	

徐汇区校园足球精英训练营办公室

2019/7/11