

2018학년도 9월방과 후 학교 지도일지(야수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	9	2	일	야 구	이 재 성	순발력 훈련	1	
2	9	2	일	야 구	이 재 성	민첩성 훈련	2	
3	9	3	월	야 구	이 재 성	하프스윙	3	
4	9	3	월	야 구	이 재 성	T.배팅	4	
5	9	4	화	야 구	이 재 성	하프 배팅	5	
6	9	4	화	야 구	이 재 성	런 닝 (30m x 10)	6	
7	9	5	수	야 구	이 재 성	웨이트 트레이닝	7	
8	9	5	수	야 구	이 재 성	러 닝 (50m x 10)	8	
9	9	6	목	야 구	이 재 성	팀플레이	9	
10	9	6	목	야 구	이 재 성	내야/외야 평고	10	
11	9	7	금	야 구	이 재 성	하프 배팅	11	
12	9	7	금	야 구	이 재 성	하프 스윙	12	
13	9	9	일	야 구	이 재 성	T.배팅	13	
14	9	9	일	야 구	이 재 성	민첩성 훈련	14	
15	9	10	월	야 구	이 재 성	시뮬레이션 평고	15	
16	9	10	월	야 구	이 재 성	런 닝 (100m x 10)	16	
17	9	11	화	야 구	이 재 성	하프배팅	17	
18	9	11	화	야 구	이 재 성	시뮬레이션 배팅	18	
19	9	12	수	야 구	이 재 성	송구연습	19	
20	9	12	수	야 구	이 재 성	순발력 운동	20	

2018학년도 9월방과 후 학교 지도일지(야수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	9	13	목	야 구	이 재 성	시뮬레이션 배팅	21	
22	9	13	목	야 구	이 재 성	팀플레이	22	
23	9	14	금	야 구	이 재 성	내야/외야 펑고	23	
24	9	14	금	야 구	이 재 성	롱 런 닝 (1500m)	24	
25	9	16	일	야 구	이 재 성	T.배팅	25	
26	9	16	일	야 구	이 재 성	하프 스윙	26	
27	9	17	월	야 구	이 재 성	웨이트 트레이닝	27	
28	9	17	월	야 구	이 재 성	민첩성 훈련	28	
29	9	18	화	야 구	이 재 성	웨이트 트레이닝	29	
30	9	18	화	야 구	이 재 성	팀플레이	30	
31	9	19	수	야 구	이 재 성	하프 배팅	31	
32	9	19	수	야 구	이 재 성	보강 운동	32	
33	9	20	목	야 구	이 재 성	송구연습	33	
34	9	20	목	야 구	이 재 성	하프 스윙	34	
35	9	21	금	야 구	이 재 성	내야/외야 펑고	35	
36	9	21	금	야 구	이 재 성	순발력 훈련	36	
37	9	27	목	야 구	이 재 성	시뮬레이션 배팅	37	
38	9	27	목	야 구	이 재 성	팀플레이	38	
39	9	28	금	야 구	이 재 성	런 닝 (폴앳폴)	39	
40	9	28	금	야 구	이 재 성	런 닝 (50m x 10)	40	

2018학년도 9월방과 후 학교 지도일지(투수반)

시 순	월	일	요일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	9	2	일	야 구	강 희 석	순발력 훈련	1	
2	9	2	일	야 구	강 희 석	민첩성 훈련	2	
3	9	3	월	야 구	강 희 석	웨이트 트레이닝	3	
4	9	3	월	야 구	강 희 석	트레이닝 훈련	4	
5	9	4	화	야 구	강 희 석	하프 피칭	5	
6	9	4	화	야 구	강 희 석	쉐도우 모션	6	
7	9	5	수	야 구	강 희 석	라이브 피칭	7	
8	9	5	수	야 구	강 희 석	순발력 훈련	8	
9	9	6	목	야 구	강 희 석	컨트롤 피칭	9	
10	9	6	목	야 구	강 희 석	보강 운동	10	
11	9	7	금	야 구	강 희 석	PFP(번트.견제)	11	
12	9	7	금	야 구	강 희 석	웨이트 트레이닝	12	
13	9	9	일	야 구	강 희 석	트레이닝 훈련	13	
14	9	9	일	야 구	강 희 석	런 닝(풀앳폴)	14	
15	9	10	월	야 구	강 희 석	라이브 피칭	15	
16	9	10	월	야 구	강 희 석	순발력 훈련	16	
17	9	11	화	야 구	강 희 석	컨트롤 피칭	17	
18	9	11	화	야 구	강 희 석	민첩성 훈련	18	
19	9	12	수	야 구	강 희 석	밸런스 피칭	19	
20	9	12	수	야 구	강 희 석	쉐도우 모션	20	

2018학년도 9월방과 후 학교 지도일지(투수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	9	13	목	야 구	강 희 석	웨이트 트레이닝	21	
22	9	13	목	야 구	강 희 석	트레이닝 훈련	22	
23	9	14	금	야 구	강 희 석	PFP(견제.릴레이,번트)	23	
24	9	14	금	야 구	강 희 석	보강 운동	24	
25	9	16	일	야 구	강 희 석	런 닝(30m x 10 50m x 10)	25	
26	9	16	일	야 구	강 희 석	밸런스 피칭	26	
27	9	17	월	야 구	강 희 석	라이브 피칭	27	
28	9	17	월	야 구	강 희 석	쉐도우 모션	28	
29	9	18	화	야 구	강 희 석	컨트롤 피칭	29	
30	9	18	화	야 구	강 희 석	트레이닝 훈련	30	
31	9	19	수	야 구	강 희 석	웨이트 트레이닝	31	
32	9	19	수	야 구	강 희 석	민첩성 훈련	32	
33	9	20	목	야 구	강 희 석	순발력 훈련	33	
34	9	20	목	야 구	강 희 석	보강 운동	34	
35	9	21	금	야 구	강 희 석	런 닝(왕복달리기)	35	
36	9	21	금	야 구	강 희 석	PFP(견제.릴레이)	36	
37	9	27	목	야 구	강 희 석	트레이닝 훈련	37	
38	9	27	목	야 구	강 희 석	라이브 피칭	38	
39	9	28	금	야 구	강 희 석	밸런스 피칭	39	
40	9	28	금	야 구	강 희 석	민첩성 훈련	40	