

2017학년도 6월 방과 후 학교 지도일지(투수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	6	1	목	야구	김선일	밸런스 피칭	1	
2	6	1	목	야구	김선일	웨이트 트레이닝	2	
3	6	2	금	야구	김선일	컨트롤 피칭	3	
4	6	2	금	야구	김선일	트레이닝 훈련	4	
5	6	5	월	야구	김선일	라이브 피칭	5	
6	6	5	월	야구	김선일	PFP(견제.버트)	6	
7	6	6	화	야구	김선일	민첩성 훈련	7	
8	6	6	화	야구	김선일	순발력 훈련	8	
9	6	7	수	야구	김선일	스피드 모션	9	
10	6	7	수	야구	김선일	런닝(운동장15바퀴)	10	
11	6	8	목	야구	김선일	라이브 피칭	11	
12	6	8	목	야구	김선일	웨이트 트레이닝	12	
13	6	9	금	야구	김선일	밸런스 피칭	13	
14	6	9	금	야구	김선일	트레이닝 훈련	14	
15	6	12	월	야구	김선일	컨트롤 피칭	15	
16	6	12	월	야구	김선일	PFP(릴레이, 버트.견제)	16	
17	6	13	화	야구	김선일	스피드 모션	17	
18	6	13	화	야구	김선일	런닝(왕복갈리기)	18	
19	6	14	수	야구	김선일	순발력 훈련	19	
20	6	14	수	야구	김선일	민첩성 훈련	20	

2017학년도 6월 방과 후 학교 지도일지(투수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	6	15	목	야구	김선일	웨이트 트레이닝	21	
22	6	15	목	야구	김선일	트레이닝 훈련	22	
23	6	16	금	야구	김선일	권트루 피칭	23	
24	6	16	금	야구	김선일	관닝(100m×3, 50m×7, 30m×10)	24	
25	6	19	월	야구	김선일	라이브 피칭	25	
26	6	19	월	야구	김선일	스피드워 모션	26	
27	6	20	화	야구	김선일	밸런스 피칭	27	
28	6	20	화	야구	김선일	PFP(버트, 릴레이)	28	
29	6	21	수	야구	김선일	민첩성 훈련	29	
30	6	21	수	야구	김선일	순발력 훈련	30	
31	6	22	목	야구	김선일	트레이닝 훈련	31	
32	6	22	목	야구	김선일	웨이트 트레이닝	32	
33	6	23	금	야구	김선일	밸런스 피칭	33	
34	6	23	금	야구	김선일	관닝(폴아웃)	34	
35	6	26	월	야구	김선일	권트루 피칭	35	
36	6	26	월	야구	김선일	스피드워 모션	36	
37	6	27	화	야구	김선일	라이브 피칭	37	
38	6	27	화	야구	김선일	순발력 훈련	38	
39	6	28	수	야구	김선일	웨이트 트레이닝	39	
40	6	28	수	야구	김선일	민첩성 훈련	40	

2017학년도 6월 방과 후 학교 지도일지(야수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	6	1	목	야구	구민성	팀 플레이	1	
2	6	1	목	야구	구민성	런닝 (30m)	2	
3	6	2	금	야구	구민성	프리배팅	3	
4	6	2	금	야구	구민성	라이브 배팅	4	
5	6	5	월	야구	구민성	내.외야핑고	5	
6	6	5	월	야구	구민성	순발력 훈련	6	
7	6	6	화	야구	구민성	웨이트 트레이닝	7	
8	6	6	화	야구	구민성	민첩성 훈련	8	
9	6	7	수	야구	구민성	T- 배팅	9	
10	6	7	수	야구	구민성	프리 배팅	10	
11	6	8	목	야구	구민성	내.외야핑고	11	
12	6	8	목	야구	구민성	팀 플레이	12	
13	6	9	금	야구	구민성	런닝 (50m)	13	
14	6	9	금	야구	구민성	순발력 훈련	14	
15	6	12	월	야구	구민성	프리배팅	15	
16	6	12	월	야구	구민성	라이브 배팅	16	
17	6	13	화	야구	구민성	웨이트 트레이닝	17	
18	6	13	화	야구	구민성	런닝 10바퀴	18	
19	6	14	수	야구	구민성	T-배팅	19	
20	6	14	수	야구	구민성	프리배팅	20	

2017학년도 6월 방과 후 학교 지도일지(야수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	6	15	목	야구	구민성	프리배팅	21	
22	6	15	목	야구	구민성	라이프 배팅	22	
23	6	16	금	야구	구민성	팀 플레이	23	
24	6	16	금	야구	구민성	순발력 훈련	24	
25	6	19	월	야구	구민성	민첩성 훈련	25	
26	6	19	월	야구	구민성	런닝 (30m)	26	
27	6	20	화	야구	구민성	내,외야 평교	27	
28	6	20	화	야구	구민성	필드 플레이	28	
29	6	21	수	야구	구민성	T-배팅	29	
30	6	21	수	야구	구민성	프리 배팅	30	
31	6	22	목	야구	구민성	라이프 배팅	31	
32	6	22	목	야구	구민성	팀 플레이	32	
33	6	23	금	야구	구민성	내,외야 평교	33	
34	6	23	금	야구	구민성	민첩성 훈련	34	
35	6	26	월	야구	구민성	프리배팅	35	
36	6	26	월	야구	구민성	라이프 배팅	36	
37	6	27	화	야구	구민성	웨이트 트레이닝	37	
38	6	27	화	야구	구민성	순발력 훈련	38	
39	6	28	수	야구	구민성	내,외야 평교	39	
40	6	28	수	야구	구민성	런닝 (50m)	40	