

2015・11・13

安芸 秋季キャンプ練習

投手スケジュール

投手 横山・岩貞・藤浪・歳内・秋山・石崎・山本・金田・松田・二神・岩崎・島本・田面  
13名

	紅白戦 白組	紅白戦 紅組	投手										
	岩 岩 歳 崎 貞 内 67 17 26	島 秋 田 松 二 本 山 面 田 神 69 27 116 56 66	横 藤 石 山 金 山 浪 崎 本 田 15 19 30 47 48										
10:00	W-UP (SG)												
10:30	CB (SG) 守備練習 コーチ指示 体幹 ドリル Sダッシュ		体幹 ドリル (SG) CB 守備練習										
11:30	MGグラウンド移動 ランチ												
12:00	オーナー 訓示 (MG)												
12:10	紅白準備		Tee										
12:40	<p style="text-align: center;"><b>紅白戦 8回</b></p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>白組</td> <td>ペク ②</td> <td>岩崎 ②</td> <td>岩貞 ②</td> <td>歳内 ②</td> </tr> <tr> <td>紅組</td> <td>島本 ②</td> <td>秋山 ②</td> <td>田面 ①</td> <td>松田 二神 ① ②</td> </tr> </table>		白組	ペク ②	岩崎 ②	岩貞 ②	歳内 ②	紅組	島本 ②	秋山 ②	田面 ①	松田 二神 ① ②	バント・バスター・BT
白組			ペク ②	岩崎 ②	岩貞 ②	歳内 ②							
紅組	島本 ②	秋山 ②	田面 ①	松田 二神 ① ②									
			強化トレーニング										
	強化ランニング 選手全員 チーム対抗リレー												
	個別・課題 (コーチ指示)												
	基本ゴロ捕 平均台												
	ネットP												
	シャドーP												
	WT												
	ストレッチ												