

# ラクロス短期コース：トレーニングプラン案

1日目		2日目			2日目				
選手	ご両親	選手：Team A	選手：Team B	ご両親	投手チーム	野手チーム	ご両親		
9	〔第一部〕 9:00 ▶ 13:00  参加者チェックイン	〔第一部〕 9:00 ▶ 11:00 ・シュート ・1on1 ・ブレイクシチュエーション	〔第一部〕 9:00 ▶ 11:00  メンタル講習	〔第一部〕 9:00 ▶ 11:00  練習見学	〔第一部〕 9:00 ▶ 11:00  ゲーム形式		〔第一部〕 9:00 ▶ 11:00  メンタルコーチ講習 (振り返り)		
10		11:00 ▶ 13:00 休憩			11:00 ▶ 13:00 休憩				
11		〔第二部〕 13:00 ▶ 14:00 ウェルカムガイダンス(コーチ紹介)			〔第二部〕 13:00 ▶ 15:00 ・シュート ・1on1 ・ブレイクシチュエーション	〔第二部〕 13:00 ▶ 15:00  練習見学	チェックアウト		
12	休憩			〔第三部〕 15:30 ▶ 17:00 ・セットアップ オフENS/ディFENS					
13	休憩			〔第三部〕 15:30 ▶ 17:00  食事講習					
14	〔第三部〕 14:30 ▶ 16:30  基礎練習	休憩			〔第四部〕 17:30 ▶ 19:00  ゲーム形式				
15	〔第三部〕 14:30 ▶ 16:30  練習見学	休憩			〔第四部〕 17:30 ▶ 19:00  練習見学				
16	休憩			〔第四部〕 17:00 ▶ 19:00  メンタルコーチ講習/ ワークショップ					
17	〔第四部〕 17:00 ▶ 19:00  英会話	休憩							
18	休憩								
19	休憩								