



# スポーツチャレンジ(SC) ～蹴って、走って、投げて～



中村コーチ



イメージキャラクター  
トリハー君

## 11/10(土)夢の島フットサル

第7回目のスポーツチャレンジ(SC)を開催しました。

トレーニングの中に、走る楽しみを盛り込んで行いました。

1. 準備体操
2. 指定の色までのダッシュ
3. 色々な走り方
4. シュート練習1(4つのボールをワンセット)
5. シュート練習2(味方からの指示)
6. シュート練習3(動きに変化)
7. アプローチ(力の調整)
8. ボール投げ(上にどれだけ高く)
9. ボール転がし(三角形)
10. 対面パス(ボールをとめ、蹴った人は移動)
11. ゲーム(1vs1)



走る動きの中に止まる、しゃがむ、ジグザグも入れました。シュート練習においては、一人が外したら連帯責任で腕立て伏せを行うルールにしました。その結果、しっかりゴールを決めれるようになりました。

アプローチでは、やみくもにボールを蹴るのではなく、しっかり狙い、力の調整をすることのトレーニングを行いました。

ボール投げでは、どのようにしたら高く投げれるかを考えながら行いました。



次回は、12/8(土)  
江東区夢の島