



チームToriha ～サッカーチームとしての活動～



イメージキャラクター
トリハー君

5/16(日) 門前仲町

第35回目のチームToriha(トリハー)の活動になりました。

朝方から、小雨が降っていて、気温的には涼しい中での練習会になりました。

初参加の選手は、はじめ不安な表情でしたが、体を動かしていくうちに、笑顔がたくさん見られました。基本の走り方は、全員で行いましたが、コーチの話聞いて動けておりました。

その後、チーム①と②に分かれて、それぞれの練習メニューにうつりました。



チーム①

ボールを使ったトレーニングや、色々な走りを行う中で、体の使い方を覚えてもらえたらと思って行っております。ボールをけるためには、どうしても片足立ちになります。それができるためには、バランス感覚や、体幹がないとできません。

チーム②

ボールタッチ、ハイボールをトラップするタイミング、両足ジャンプ+後ろ走り+カニ走りなど、基礎トレーニングを行った後、シュート練習を行いました。いつもやっている、もらう前の動きの重要なところを何度も説明し、取り組むようにしております。一度できた動きは、次回以降はスムーズにできるようになっております。

1対1、2対2、3対3など、ゲーム形式でトレーニングを行っていきます。

最後の挨拶は、1回で大きな声のでて決まりました(喜)

本日も保護者の皆様応援ありがとうございました。



次回のチームTorihaは、2021/6/6 江東区門前仲町

<http://www.trip-heart.jp/soccer>