



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

6/6(日) 門前仲町

第36回目のチームToriha(トリハー)の活動になりました。
ちょっと早めに到着した選手は、練習が始まるまで、自主トレを行っています。
走り回るもよし、ボールを蹴るもよしと自由に楽しんでおります。

ただし、いったん集合がかかると切り替えて、整列することができるようになっております。
アップは、全選手が一緒になって体をあつためます。一通りのアップが終わると、チームごとに分かれて練習を開始します。



チーム①では、色々な走り方を行います。何度も参加している選手は、年下の選手に教えてあげる姿もたくさん見られました。順番待ちも自然とできるようになってきています。続けることで体幹やバランス感覚が鍛えられます。

チーム②では、ボールタッチや、チームとしての連帯感、シュートは枠になど、繰り返したレーニングをしています。1対1、2対2、3対3と、チームメイトと協力する環境を作るようにしています。その結果、各自教えていない中で、役割分担をする姿が見られてきました。

最後は整列し挨拶をしますが、本当に大きな声でできるようになっております。



次回のチームTorihaは、2021/6/13 江東区門前仲町

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