



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

2022/10/16(日) 門前仲町

半袖で過ごせる陽気でした。

第3週は、小学生以上の練習会となっております。通常のアップ後は、いつもと違うメニューを行いました。その中で、行ったサーキットトレーニングでは、指導員の話をよく聞いて、取り組めていました。その中で難しい動きがあり、できていない選手は、その場で止めて、個別に指導員と一緒に何度か取り組みました。

走りながら縄跳びをしたり、ジグザクドリブルしたり、カニの動きのままのステップを行ったり、普段と違いましたが、参加選手はとても積極的に取り組めていました。



シュート練習は、一人が何個もシュートするスタイルを取りました。

シュートをすると安心してしまい、次のことを考えらなくなるところを、繰り返し思い出して行うトレーニングを行いました。シュートしたら、所定の位置まで戻り、またシュートしに行くというシャトルランの要素も含まれたものでしたが、参加選手は最後まで集中を切らすことなく取り組めていました。

最後のゲームは、今回も白熱しました。結果3対2となりました。

相手の反則によるPKとなりましたが、キッカーとなった選手は、冷静に気持ちをコントロールし、ゴールを決めることができました。

最後は、みんなで保護者様に挨拶を行いました。しっかり揃った声、大きな声が出るようになりました。本日も、保護者の皆様、ご参加ありがとうございました。

『チームトリハー』

サッカー×療育では、楽しくボールを蹴るだけでなく色々な走り方や、体の使い方のトレーニングをしております。広いグラウンドで走り回るのとはとても楽しいと思います。

毎月第1、第2、第3日曜日に開催中です。 <http://www.trip-heart.jp/soccer>

トリプル・ハート(東京都中央区) <https://www.triple-heart.jp>