



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

2025/4/20(日) 門前仲町

過ごしやすい気温の中での練習会になりました。喉も渴くので、何度も休憩を取りながら進めていきました。全体練習では、アップ、ダッシュ、サイドステップ、チーム全員で行うランニング、1人1人で行うシャトルランなどを行いました。本日は、指導員の指示を見て、聞いて動けるかのトレーニングも行いました。結果、何人かの選手が、指示を聞き漏らしする様子が見られました。今後も、取り組む必要があると感じました。



本日のボールを使ったトレーニングは、動いた場所で行うようにしました。まず移動する、それからいつもの動きを行いました。通常にできるようになったことも、ちょっとした違いが入るとできなくなります。その時、どうリカバーするかトレーニングにもなっております。ボールを投げて取るは、広いフォールドを使って行います。チームに分かれてから行うトレーニング、チーム②では、パス交換を行いました。自分から相手選手を見つけ、交換しようとして声掛けを行うものになっております。シュート練習では、ただシュートをするのではなく、コーンをもってスタートし、シュートを打つ前に指定の場所に置いてから、シュートするトレーニングを行いました。この動きで、顔が上がり、ゴールが見れるようになります。最近では、同じトレーニングメニューを行っていませんが、参加選手は、しっかり指導員の話、模倣を見て取り組めるようになっております。試合では、試合結果を気にする選手が多くなってきております。チーム①では、ボールに慣れる、色々な走りを中心に行っております。広いグラウンドで、いっぱい走ることは、とっても気持ちいいです。帰ったら、いっぱいご飯を食べ、ぐっすり寝てください。本日もたくさんの保護者様に応援頂き、参加選手は、終始笑顔で取り組むことができました、ありがとうございました。楽しく続けていくことで、色々なことができるようになります。

『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はとっても楽しいと思います。

毎月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>

15時～16時