



# チームToriha

## ～サッカーチームとしての活動～



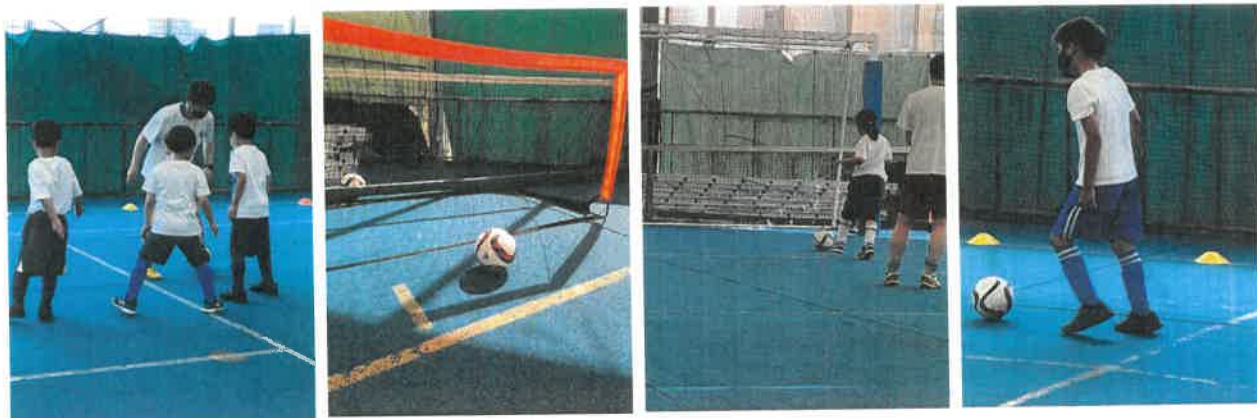
イメージキャラクター  
トリハー君

## 6/12(日)門前仲町

パラパラ雨が降ったり、やんだり、安定しない空模様の中での練習会になりました。湿度が高く、いつも以上に水分補給の時間を多く取りました。

練習が始まる前に、早く来た選手は楽しそうにシュート練習や、キーパー練習をしています。ただ、練習開始の合図になると、ボールを片付けて集合することができていました。中には、ほかの選手が使ったボールも片付けてくれる選手もいました。

まずは全員でアップを行いました。カニ走りや、後ろ走り、ダッシュなど、体をほぐすメニューを行いました。



スポーツテストの種目となっている、サッカーボール投げ(通常はソフトボール投げ)、シャトルラン10m(通常は20m)を行いました。繰り返してトレーニングすることで確実に動きが良くなってきております。その後、チームごとにわかれ、練習を行いました。

チーム①では、ボールに慣れるということ意識して取り組みました。チーム②では、相手にボールを取られない体の使い方を練習しました。

シュート練習は、いつもの3パターンを行いました。枠を外す選手が少なくなってきております。ゲームを行い、本日の結果は3対3の同点で終わりました。

最後は、皆で整列し、応援して下さった保護者の皆様に挨拶を行いました。



トリハーでは、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。

毎月第1、第2、第3日曜日に開催中です。