



チームToriha

～サッカーチームとしての活動～

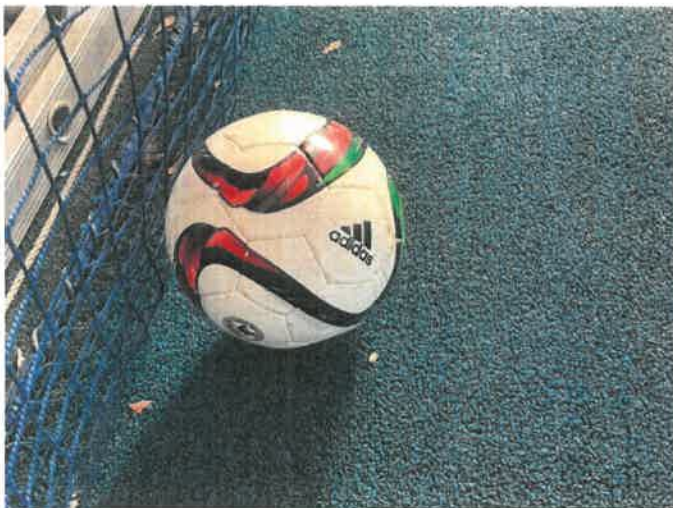


イメージキャラクター
トリハー君

2022/7/24(日)門前仲町

蒸し暑い中での練習会になりました。
こまめに水分補給をしながら、体と頭を使う練習を行いました。

アップをしながら体をほぐしていきました。
シャトルランでは、スピードの強弱を入れながら走るやり方を練習しました。



ボールを使っでの練習では、基礎練習を繰り返し行いました。
ボールタッチをしながらのドリブルは、コーチ(ザメ)につかまらないように必死に逃げていました。

シュート練習では、ただゴールを決めるだけでなく、頭を使って効率よく、シュートする練習を行いました。3つのゴールがあり、指導員の指示を聞いていないとできないものになります。

ゲームは、3対3という結果の通り、白熱した試合展開になりました。
攻めること、守ることの切り替えができるようになってきました。

最後の挨拶は、暑い中応援してくれた保護者様に向けて行いました。
リーダーとなった選手は、声を張り上げて、皆を盛り上げてくれました。

『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。 <http://www.trip-heart.jp/soccer>

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