



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

2024/4/7(日)門前仲町

少し動いたら汗がでる、暑い中での練習会になりました。いつもより、水分補給の回数を増やしてトレーニングを行いました。アップ等の基礎練習の模倣は自然とできてきたので、今日は、メニューの中で、指導員の話聞いて、見て、動けるかを確認するを行いました。行った結果、何人かの選手は、聞き逃しをしていました。ただ、その後のリカバリーがうまく、行われている様子も見れました。暑いので、体がすぐに疲れます。でも、集中しないとけがをする、まわりの選手にけがさせてしまうので、常に声掛けをしながら、トレーニングを行っていきました。



チーム練習では、チーム②では、ボールをまっすぐの線の上を動かすことを行いました。手では簡単ですが、足で同じようなことはできず、イライラしながら取り組む選手もいました。シュート練習は、事前の動きに工夫を入れながら、動く練習を行いました。ゲームを行いながら、ルールの確認、特にゴールキックをどこに蹴ればいいのかを声掛けしながら行いました。どちらに攻めて、どちらを守るかも確認しながら行いました。最後は、応援して下さった保護者様に、挨拶をして、終了しました。最近では、ビブスやコーンやゴールの片付けを率先して行ってくれる選手が増えてきています。ありがとうございます。助かります。

『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>