



# 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

## 4/17(日)門前仲町

体を動かすにはちょうどいい気温の練習会になりました。

4月より、新しく第3日曜日にチーム②のメンバーだけが参加できる機会をつくりました。

グラウンドを大きく使い、サッカーに必要な動きの練習を行いました。

1. サイドステップ(カニ)、途中で瞬時に止まる
2. 遊びながら体を温めたり、ストレッチをしていく
3. ダッシュで体を起こす

その後、サーキットトレーニングを行いました。

早く走るためのコツが必要なターンを2回入れましたが、選手たちの重心はまだまだ高くなっていました。腰が落ちてこない、ボールの奪い合いで体負けしてしまいます。

また、ターンをした場合どうしたら、次の一歩がスムーズにできるか、考える力も同時にトレーニングしました。



シュート練習では、コーチと選手での戦いを行いました。ほぼ選手の勝ちとなり、コーチがペナルティーのトレーニングを行いました。

ゲームでは、最終的に2対2となりましたが、途中、2点負けている状態から追いつくゲーム展開で、試合としてはいい内容になりました。

最後の挨拶は、1列になって、リーダーの掛け声が続いて行いますが、2回目には、皆の声がい、いい声で保護者様に挨拶ができました。

<http://www.trip-heart.jp/soccer>