



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

6/5(日)門前仲町

天気は、あいにくの曇り空でしかも、気温・湿度は高くジメジメする中での練習会になりました。こまめに水分補給を行いました。その都度マスクを外す行為が、現在にとってはとても大事になっております。

アップは、全選手で行いましたが、楽しそうに指導員の動きを見て取り組めておりました。1つ1つの動きも、全部言わなくても、繰り返し行ってきた結果、参加選手はすぐに理解できるようになっています。

ボールを使っのトレーニングでは、腰のひねりを新たに追加しました。自宅でも簡単にできるトレーニングなので、是非行ってみてください。



本日も、シャトルラン(10m)を行いました。前回よりもターンがうまくなっていました。サッカーボール投げも練習しましたが、何人かの選手はコツをつかんだようで、飛距離が伸びていました。

チーム②のシュート練習は、長い距離走ったのちにシュートをします。息が上がった状態でも、参加選手はシュートを打てるようになっております。最後の挨拶も、皆で声を合わせ、行うことができました。



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。

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

