

フットサル練習

5/25(土)に Rock Fielders フットサル同好会の練習を行いました。

この日は、5月19日に参加してきた、ENJOYフットサル大会の試合のビデオを見て、副社長、総務部長も交えて反省会を行いました。女性助っ人の三井さんのアドバイスで、フットサルの基本の戦術とされている、エイトとエルという動きのトレーニングをすることにしました。

エイトとは、パスをつなぐための戦術の一つで、マークしてくる相手ディフェンスをかわして、スペースを作り出すことが狙いです。

エルという動きは、攻撃の戦術の一つで、L字に動くことからエルと呼ばれ、シュートへつなげる動きになります。

動きの確認をした後に、3対1や2対1で実践的なトレーニングを行いました。この日は4人しか集まる事が出来ず、ほとんど休みがなく動きっぱなしでした。さらにこの日は5月とは思えない30度を超える真夏日だったため、バテバテでした…(笑)

この日に行ったエイトとエルは、どちらもスペースへ動き、さらにその空いたスペースを使うため、流動的な動きをチーム全体で行わなければいけません。6月22日に参戦予定の、明治安田生命FUTSAL FESTA 2019長野支社大会まで、あまり時間がありませんが、チーム一丸となって良い結果が出せるよう頑張りましょう!!

さて、下記の様に練習、大会を予定しています。大切な休日ではありますが、ご都合がつく方、フットサルが気になる方、是非お気軽にお声掛けなり、観戦にお越しください!!

次回以降は 6月 8日 13:00~15:00 北部スポーツ・レクリエーションパーク

6月22日 明治安田生命フットサル大会 を予定しています

ろっくん通信

Vol:13

5/25(土)



↓↓↓ 以下当日の様子をご覧ください!! ↓↓↓



みんなで動きの確認



ボール回し



記念撮影♪