

# フットサル練習

3/16(土)に Rock Fielders フットサル同好会の練習を行いました。

今回は、新年度入社予定の方たちを含め7名で行いました。新年度からはフットサル同好会も総勢12名となり、待ちに待った紅白戦も可能な人数となります。ですが、現役でサッカーを続けている方たちも数名いらっしゃいますので開催が土曜日となると仕事の方もちらほら出る可能性も・・・、可能な限り全員参加でお願いします！！

さあ、今回はアツで楽しく頭を使うメニューからスタート。コーンを9つ置き、3名2組に分かれます。各チーム色違いのビフスを1枚ずつ持ち、ダッシュで先にビンゴを達成したチームの勝利です。基本的に足が速い人の方が勝ちそうではありますが、同時に頭も使うメニューですので、そこは賢くビフスを置いていきます。各チームで保持できるビフスは3枚。2回転目からは自チームのビフスしか動かさせません。意外と先にビフスを動かしてしまうと、後のチームにビンゴを達成されることもあり、状況判断が重要になってきます。

体があつまったところで、恒例の4vs2のパス回しを行い、シュート練習へと移ります。シュートも工夫をして、ディフェンスを入れてみたり、フットサルの動きを取り入れつつ行いました。全員がサッカー上がりのメンバーですので、フットサルの動きはまだまだ初心者です。徐々にボールやフットサル独特の動きも覚えて自然と試合の中で動ければいいかなと感じます。

最後に本社 vs 松本支店による紅白戦で今回の練習は幕を閉じました。

次回以降は4月20日 15:00~17:00 柳原体育館

5月25日 10:30~12:30 裾花体育館 を予定しています。

↓↓↓以下当日の写真はこちら↓↓↓

ろっくん通信

Vol:10

3/18(月)





**真ん中を取られるとかなりキツイ!!**



**ビンゴを阻止!!**



**ん!?この状況は・・・**



**どれを動かすか悩む!!**



通称..鳥かご



**みんなお待ちかねのゲーム!!**



**恒例の記念撮影!!**