

フットサル同好会練習！

11月27日(土)フットサル同好会の練習を行いました！前回に引き続き、(株)越前屋副参事山崎様、6月の活動ぶりに大興電子通信(株)斉藤様、神頭さんご友人熊谷様、また熊谷様の紹介より上村様に参加していただきました。今回も時間を間違えて来たメンバーがいて、しっかり全員そろって練習を始めることができませんでした... (自分も前回会場間違えたため強く言えませんが...) 今後は気を付けてください!!!

さて練習ですが、まずはボールを使った鬼ごっこでウォーミングアップを行い、2人1組で基礎的なパス練習を行いました。基礎はいつまでも大切です。「止める」「蹴る」の技術を高めましょう。⚽

その後、シュート練習。ポストに当てて落としてのシンプルな形と、サイドから中に味方を1人追加した形の二種類を行いました。GKの斉藤様、北関東営業の畑村さんの好セーフがかなり多かったです。攻撃陣決められるよう頑張りましょう!!

続いて、ハーフコートで2vs2を行いました。ディフェンス(DF)の内1人はオフense(OF)がボールを持ってスタートした瞬間に、置いてあるマーカーまでタッチしに行かなければいけないルールです。そのため少しの間だけ2vs1とOFが有利になります。OFは、数的有利の間に早く攻めることを意識。逆にDFは攻撃を遅らせて2vs2の状況を早く作り、守り切ることが重要です。今回DF側にもコーンのゴールを作り、単純にカットするだけでなく、次の攻撃につなげるように取り組みました。運動量豊富なメニューでとてもハードでした!!

そして最後に、女性も含めたミックスルールと男性のみの紅白戦を2試合ずつ行いました。基本的にはロックフィールドース vs ゲストチームのようにチーム分けしました。結果は、ミックスの1試合目は、4-0 (白川×4) でロックフィールドース勝利。他3試合はすべて0-0で同点でした。どちらも攻守で良い場面がたくさんあったかと思います。特にロックフィールドースは攻撃面でパスワークが良かったかなと思います。ワンタッチプレーでスピードに変化をつけたり、相手のマークをはがしたり、スルーを使い相手の逆を突くなど色々な形で相手を崩すことができたかなと思います。シュート決まれば完璧! というプレーがたくさんありました。シュート練習同様、キーパーの活躍がすごくゴールが決まりませんでした。特に斉藤様はかなりのシュート本数が行ったかと思います。ナイスキーパー! 🙌そして攻撃陣は良いプレーを継続して続けられるようにしましょう!そしてゴールも!!

かなり激しい練習ができたかと思います。中には終了後に倒れてる方もチラホラ?とても良い練習ができた証拠でしょうか!ただケガと体調には気を付けてまた練習に励みましょう!!

ろっくん通信

Vol:36

11/30(火)



↓↓↓ 以下当日の写真になります ↓↓↓

※動画撮影の切り抜きの為画質等悪いかもしれませんがご了承ください。



熊谷様シュートシーン!!



上村様(シュート) v s 斉藤様 (GK)



山崎様シュート!!



宮本君(ルジ) v s 石岡君(青)



ハイタッチ👏



最後は皆でパシャリ📷

今年の活動は今回で終了です。

スタッフの皆様、1年間ありがとうございました。代打八田さん、ありがとうございました。ぜひまた来てください。そして外部よりご参加いただいた取引先の方々、1年間ありがとうございました。

今年出場した大会は、予選は勝ち抜いたものの決勝トーナメントは正直不甲斐ない結果で終わってしまいました。

来年こそは良い結果を出したいです。良い報告できるよう頑張ります。お楽しみに!!!!