Girasole（福岡市女子選抜サッカー）　第1回練習会

9月12日（土）実施

会場：　舞鶴中学校

トレーニング内容

１．自己紹介（グループワーク）

２．トレーニング（ボールフィーリング）

３．TRM（vs舞鶴 / vs千代）

練習会の様子

１．自己紹介（グループワーク）

* 今年度，第1回目の練習会となりました。昨年度から参加している選手と，今年度から参加する選手といたため，自己紹介を兼ねて，グループ活動を行いました。自己紹介が終わった後，コミュニケーションをとるための活動を行いました。「聴くことの大切さ」と「正しく情報を伝え合う」ということをポイントに置き，【まちがい探し】をしました。お互いに言葉を交わし，笑顔で活動に参加していました。

２．トレーニング（ボールフィーリング）

* ボールを次にプレーできるところにコントロールすることで，積極的に突破ができるようになることを目標に，両足でボールを扱いながら目的をもったボール運びができるようにトレーニングを行いました。インサイドやアウトサイドでターンをしたり，上体を起こした良い姿勢から，さまざまなフェイントやターンをしかけたりするなど，ゲームでゴールを目指すためのしかけにつながるトレーニングになりました。トレーニングを積み重ねていく中で，少しずついいプレーができてことがこの日の成果となりました。

３．TRM（vs舞鶴 / vs千代）

* 男子との試合でしたが，球際でも積極的にボールへアプローチをかけ，体をぶつけて奪う場面がたくさんありました。トレーニングでのテーマとなった「積極的な突破」が，相手コートでできたのは，トレーニングの成果が発揮された場面でした。相手のディフェンスの状況やポジションを見て，ゴールに向かって運ぶのか，方向を変えるためのターンを選択するのか，様々な判断が見られました。

保護者の皆さまへ

　選抜活動へのご協力をいただき，スタッフ一同，大変感謝しております。今後ともどうぞ，よろしくお願い致します。