



03

Action

実行

イメージ通りのプレーをする。

良い判断をしていても、技術レベルが達していないと結果的にミスになる。
テクニック（コントロール・パス・ドリブル・シュート）
フィジカル（スプリント・ジャンプ）どちらの要素も大切である。
試合に生きる技術とフィジカルの習得が求められる。



02

Decision

判断

相手の予測を上回る鋭い洞察力。

選択肢にプライオリティを付け、一番最善の判断をする。
ただし、相手も予測してくるので、分かり易い判断では対応されてしまう。
その為には、プレーの直前まで相手を観て、
時には判断を変換して、相手の意表を突くことも必要とされる。



01

Perception

認知

ピッチ全体の状況把握と予測をする。

「味方・相手・ボール・スペース・ゴール」の位置関係や距離間を、
視覚・聴覚・触覚をフル活用し、情報収集する。
それを基に、次の展開を予測しながら、幾つかの選択肢を作る。
ポジショニング・身体の向き・首を振る等の準備が大切。