

フリースタイルフットボール及びパナ（ストリートサッカー）の基礎知識

■フリースタイルフットボールとは

サッカーの基本技術であるリフティングを始めとしたボール扱いの技術を高め、誰もが気軽に始められ、自由な発想で楽しめる新しいスポーツです。

足や頭など体中でのリフティングが基本となりますが、ドリブルの技術を応用した技や、地面に座った状態で行う技、ダンスの要素を取り入れたアクロバティックな技、カラダ以外の道具を利用して行う技など、パフォーマンスの幅は想像力次第で無限に広がります。また、サッカーでは手でボールを扱うことは禁止されていますが、フリースタイルフットボールでは、エンターテインメントの一つでもあり、手でボールを扱う技もあります。

ボール一つあればすぐに、そして手軽に始められるスポーツです。 極端に激しい動きも少なく、接触プレイもないので、女性や子供はもちろん、年輩の方まであらゆる世代の方が楽しめます。 一人でも気軽に始められますし、友達や仲間と一緒に練習しながらテクニックを教え合ったり、競ったり、チームを組んでパフォーマンスをする楽しみもあります。

■パナ（ストリートサッカー）とは？

直径約 5m の 12 角形の区画の中で、1 対 1 で得点を競うストリートサッカーです。試合時間は 3 分で、時間内に相手よりも多くのゴールを決めた方の勝利となります。また、相手を股抜き（パナ）した場合は一発で勝ちになるため、駆け引きも楽しめるルールです。