

# FUTSAL – Kop přímým nártkem



# HISTORIE

- 1930 – Uruguay - Montevideo
- Prostor v hale bez mantinelů
- 1965 – 1.MS Paraguay
- FIFA



1930 - futebol jogado em quadra de basquete em Montevideo, no Uruguai.

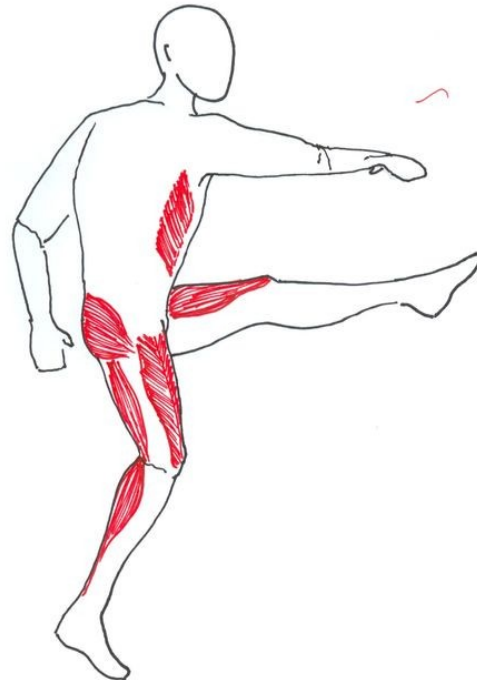
# PRAVIDLA

- Hala
- Míč o velikosti - 4
- Počet hráčů 4+1
- 2×20 min



# ZAPOJENÉ SVALY

- Hamstringy
- Čtyřhlavý stehenní sv.
- Velký hýžd'ový sv.
- Trojhlavý lýtkový sv.
- Bedro-kyčlo-stehenní sv.
- Břišní sv.



# BIOMECHANIKA

- Analýza pohybu
- Působící síly
- Pohyb těžiště
- Obrázky, kinogramy, videa

# ZRANĚNÍ

- Natažené/natržené vazy (v koleni, kotníku)
- Natažené/natržené svaly (hamstring, lýtkový sv, čtyřhlavý sv. stehnní)
- Únavové zlomeniny (V.metatars)



# PREVENCE

- Kompenzační cvičení
- Statický, dynamický strečink
- Správné posílení svalových partií



# VIDEO

- <https://www.youtube.com/watch?v=EV4XAxnPTx8>



**DĚKUJEME ZA POZORNOST**

