

# Základy vodního póla

Mgr. Edita Vajčnerová



# Vodní pólo

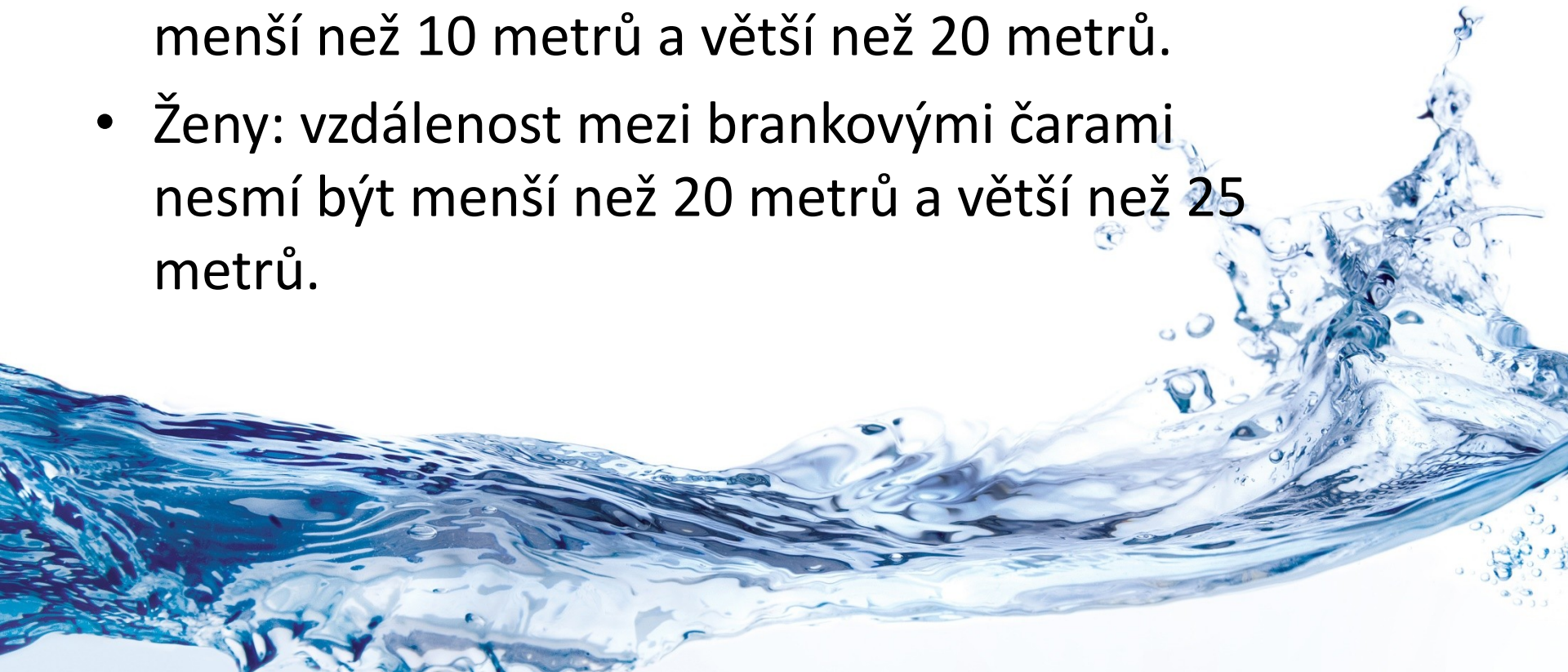


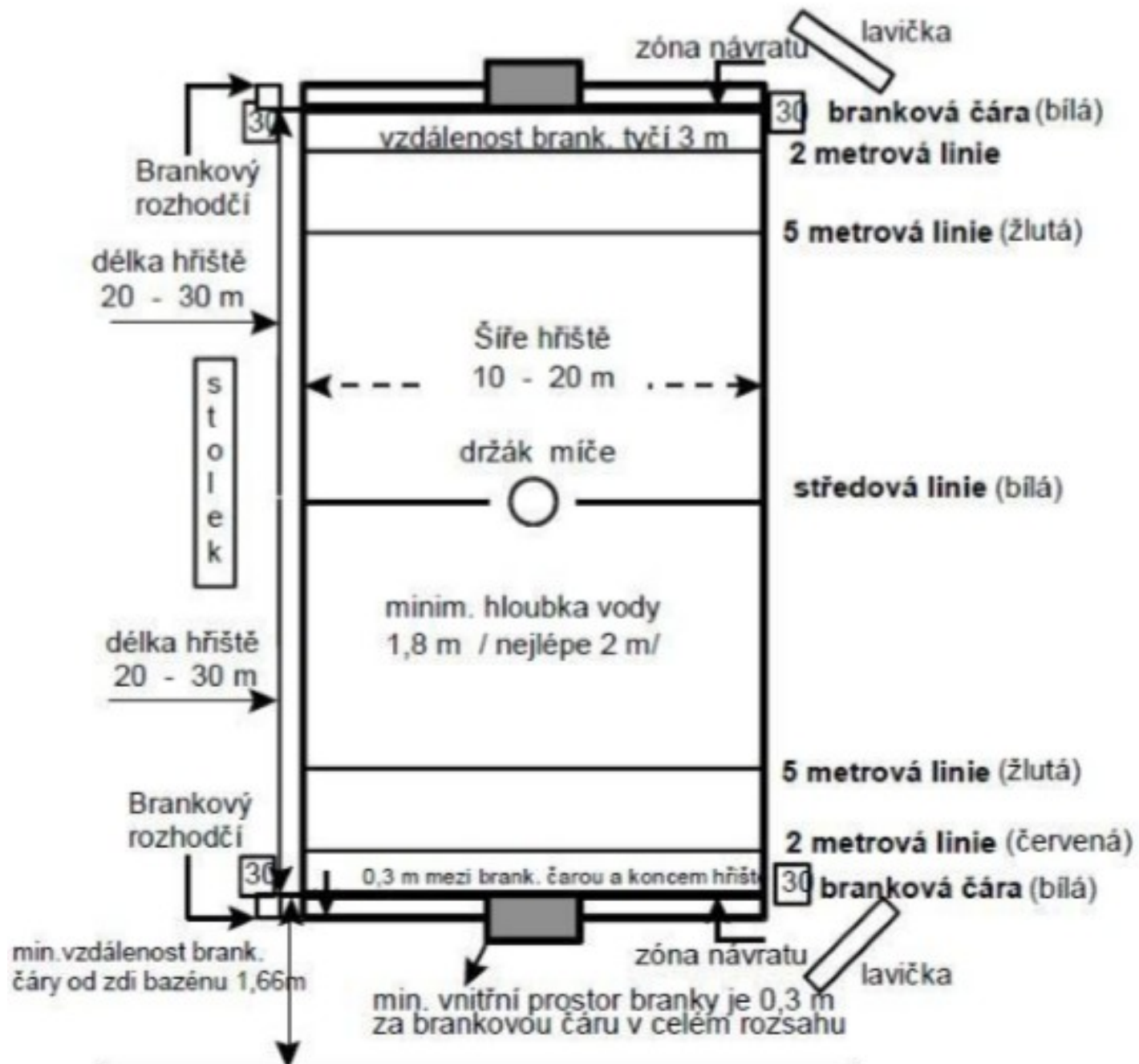
- Kontaktní hra
- Krytý bazén, venkovní, otevřená voda
- Jeden z nejnáročnějších sportů



# Hřiště

- Muži: vzdálenost mezi brankovými čarami nesmí být menší než 20 metrů a větší než 30 metrů pro utkání mužů. Šířka hřiště nesmí být menší než 10 metrů a větší než 20 metrů.
- Ženy: vzdálenost mezi brankovými čarami nesmí být menší než 20 metrů a větší než 25 metrů.





# Tréninky

- Plavecká příprava
- Pólistická příprava  
s míčem

bez míče

- Suchá příprava  
posilovna  
kondice  
házení

- Technika
- Taktika  
+ brankářská příprava



# Pravidla

- Počet hráčů: Každé družstvo se skládá z maximálně třinácti hráčů; jedenáct hráčů do pole a dva brankáři.
- Počet hráčů v poli: 6+1 (center, 2 křídla, 3 obrana + brankař)



Čas: 4x8min

Pauzy: 2min,5min,2min

Timeout: je možné si vzít 1 min v každé čtvrtině

Útok trvá 30 vteřin

# Pravidla

- Hráči se **nesmí dotýkat dna bazénu**, správný bazén na vodní pólo by měl být alespoň dva metry hluboký.
- **Hřiště** je rozděleno na několik různých pásem – **dvoumetrová hranice** před brankou představuje zónu, kde není možné přijmout přihrávku, **pětimetrová hranice** určuje rozmezí, kde je buď třeba po faulu rozehrát (vně pěti metrové hranice) nebo kde je možné po faulu rovnou vystřelit na branku soupeře (za pěti metry).

# Rozhodčí

- Sbor rozhodčích při soutěžích FINA se skládá ze dvou rozhodčích, dvou brankových rozhodčích, časoměřičů a zapisovatelů.
- Rozhodčí řídí hru z krajů bazénu.





# Fauly

- Rozhodčí píská faul v případě, že jeden hráč druhému významně brání ve hře.
- Vyloučení nastává, pokud hráč nedovoleným způsobem zabrání druhému vstřelit branku, pokud ho nepovoleně omezuje v pohybu či pokud jeho styl hry vykazuje známky brutality.



# Fauly

- Hráči mohou způsobit útočné fauly či mohou být za hrubější fauly vyloučeni, přičemž každé vyloučení se počítá jako osobní chyba. Hráč je vyloučen na 20 vteřin a maximálně může získat tři osobní chyby, poté již nemůže v zápase pokračovat.

# Faulty

**WATER POLO** Players can be excluded from the game if they are guilty of committing major fouls.



Duration, 4x 8mins periods, if necessary extra time & penalty shoot outs.

## FOULS



1  
Holding onto the sides



2  
Kicking an opponent



3  
Pushing or pushing off from an opponent



4  
Striking the ball with the fist (except goalies)

5  
Holding an opponent's head underwater



6  
Holding the ball underwater during a tackle

# plavky

Ženské plavky

Mužské plavky



# čepice

DOMÁCÍ



HOSTÉ



# míč

Průměr míče: Muži: 22,6cm (5)

Ženy: 21,3cm (4)

Váha míče: 400-450g










# Světové vodní pólo

- Pravidla vodního póla se dlouho vyvíjela, základy byly položeny v roce 1870, 1891 byla vydána nová, americká pravidla v USA
- Sjednocena 1908, ale přišly další obměny
- Poprvé vodní pólo na olympiádě 1900 v Paříži
- Turnaj žen byl zařazen do programu her o sto let později Sydney 2000.

# Světové vodní pólo

## Letní OH Rio 2016






### Výsledky mužů

- 1 ●  Serbia
- 2 ●  Croatia
- 3 ●  Italy
- 4  Montenegro
- 5  Hungary

### Výsledky žen

- 1 ●  United States of America
- 2 ●  Italy
- 3 ●  Russian Federation
- 4  Hungary
- 5  Spain

## FINA World Championships 2017

- 1 ●  Croatia
- 2 ●  Hungary
- 3 ●  Serbia
- 4  Greece
- 5  Montenegro

- 1 ●  United States of America
- 2 ●  Spain
- 3 ●  Russian Federation
- 4  Canada
- 5  Hungary



# České vodní pólo

Kategorie:

1. liga mužů

1. liga žen

Pohár ČSVP mužů

1. liga staršího dorostu

Pohár mladšího dorostu

Pohár starších žáků

Pohár mladších žáků

2. liga mužů

Mezinárodní turnaje:

EU Nations, Mistrovství Evropy





# Video

<https://www.youtube.com/watch?v=X9NkKHYGFTI>

<https://www.youtube.com/watch?v=pbhCfpurR9g>



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

<https://www.youtube.com/watch?v=wYHU4F2dLAc>



Děkuji za pozornost!

