

Základy vodního póla

Mgr. Edita Vajčnerová



Vodní pólo

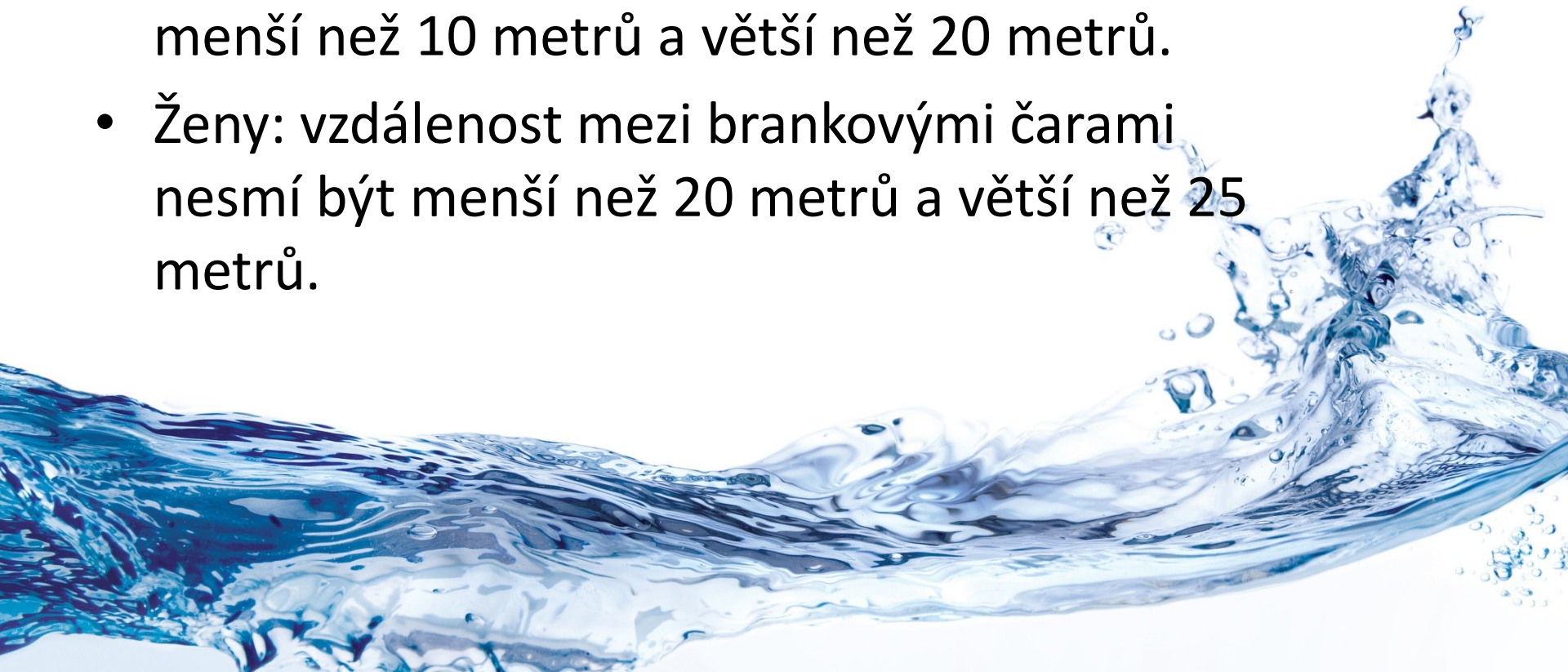


- Kontaktní hra
- Krytý bazén, venkovní, otevřená voda
- Jeden z nejnáročnějších sportů



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

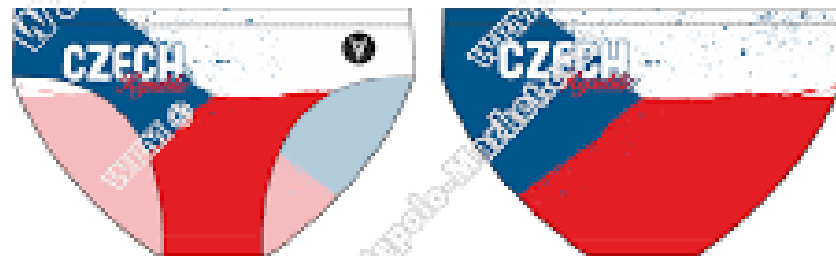


6
Holding the ball underwater during a tackle

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!

