

VODNÍ PÓLO

VZNIK – 1869 Anglie, původně 11 hráčů, pravidla 1890 – 7 hráčů, ČR 1910,
OH – 1920 – muži
2000 – ženy

DOVEDNOSTI

Plavecké způsoby – K, Z, P, M, bok

Specifické dovednosti – šlapání vody, výšlapy, starty, obraty, zastavení, změny plaveckých způsobů, posuny vodou

Míčová technika (držení míče jen jednou rukou) – hody – délka, způsob, pozice těla, chytání – na místě, v pohybu...
návčik na suchu

PRAVIDLA

Hřiště – 20 x 30m, zóna vstupu 2m, hřiště rozděleno „čarami“,
branková, na ní zóna vstupu (střídání), půlící, a okraje, bílé
2m červená („malé vápno“), nesmí protihráč bez míče,
4m žlutá („velké vápno“), pokutový hod, ,
7m zelená

Branka - 3 x 0,9 m (voda hlubší než 1,5m)

Čepičky – bílé, modré ..., červené brankář, chrániče na uši

Počet hráčů – 7(6+1), 6 střídačka

Hra – 6 + 1, nebo 1 – 5 + 0

Míč – muži větší obvod a tlak než ženy

Rozhodčí – 2 + 2 + časomíra, zapisovač

Časomíra jde sestupně

HRA

4 x 7 min., 2min. přestávka, //prodloužení 5min. přestávka + 2 x 3min. – 1min.
přestávka, // 5min. přestávka – náhlá smrt, střídání stran

Zahájení hry, 35 sec. A musí družstvo vystřelit, oddechový čas (2x ve hře, 1min,
držení míče⇒ pokračování držení)

Střídání – gól, přestávka, oddechový čas (přerušená hra) – kdekoliv, jinak ve hře
ve střídacím pásmu vedle branky

Gól – celý objem, kdokoliv odkudkoliv (brankář ze své půlky), čímkoliv (ne
pěst)

Útok – 35 vteřin (střela, pokutový hod, vyloučení, roh),

Rozehrání po gólu ze středu

HODY

Neutrální („rozskok“), Volný hod, Rohový hod (ze 2m čáry na úrovni místa, kde míč opustil hřiště), Pokutový hod – 4m,

Vedení míče - driblink

Držení míče

OBYČEJNÉ CHYBY – volný hod z místa přestupku, ve 2m pásmu – ze 2m

Za co

ponoření míče, držení se, odraz od dna, pěst do míče, bránění volným hráčům, odtlačování, zdržování, míč mimo plochu

HRUBÉ CHYBY ⇒ vyloučení (20sec.) – zóna návratu – návrat při držení míče nebo do 20 sec. padne gól

Za co

- bránit volnému hodu
- stříkat do obličeje
- držet, potápět, kopat soupeře
- nesportovní chování

BRUTALITA ⇒ ZRANĚNÍ

Do konce utkání vyloučen – bez náhradníka

POKUTOVÝ HOD

Za co

– zabránění branky, hod musí být proveden plynule, odraz od tyče nebo brankáře - hraje se dál,

OSOBNÍ CHYBY

Za co

Vyloučení, faul na penaltu – 3chyby – ven s náhradníkem

NEHODY – hráč z vody, pauza max. 3 min., krvácení – nic

