



(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ Ι		
Κωδικός:	ΦΑΑ421		
Κατηγορία:	Υποχρεωτικό		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Χειμερινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ. Πάνος Κωνσταντινίδης		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Να περιγράφουν τη μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής των ασκήσεων στο ποδόσφαιρο εστιάζοντας στις μεθόδους και στις αρχές της προπονητικής.2. Να αναλύουν τα πλεονεκτήματα της φυσικής κατάστασης στην τεχνική του ποδοσφαιριστή.3. Να γνωρίζουν τους κυριότερους παράγοντες που διαμορφώνουν την τεχνική του τερματοφύλακα.4. Να περιγράφουν και να αναλύουν τα στοιχεία της τεχνικής στο ποδόσφαιρο, όπως το οδήγημα της μπάλας, η υποδοχή και η μεταβίβαση, η προσποίηση, η ντρίπλα και το σουτ.5. Να αναγνωρίζουν και συζητούν τα συστήματα, τα οποία χρησιμοποιούνται στο ποδόσφαιρο.6. Να αναγνωρίζουν και να συζητούν τα είδη προγραμματισμού στο ποδόσφαιρο (μακροπρόθεσμος, μεσοπρόθεσμος, βραχυπρόθεσμος).7. Να επιλέγουν την κατάλληλη δοκιμασία/τεστ για την ανάλογη παράμετρο την οποία θέλουν να μετρήσουν.		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:			
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική του Ποδοσφαίρου, Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">1. Πρακτική εξάσκηση βασικών ασκήσεων τεχνικής: Μεθοδολογική προσέγγιση και τρόποι αξιολόγησης της μάθησης.2. Πρακτική εξάσκηση δεξιοτήτων τεχνικής: Εφαρμογή αρχών της προπονητικής.3. Η τεχνική προετοιμασία και η φυσική κατάσταση στο ποδόσφαιρο.4. Προγράμματα αερόβιας προπόνησης και αντοχής στο ποδόσφαιρο.5. Προγράμματα αναερόβιας προπόνησης και τεχνικής στο ποδόσφαιρο.6. Η προπόνηση τεχνικής του τερματοφύλακα.7. Προγράμματα ανάπτυξης της τεχνικής και της επιδεξιότητας στο ποδόσφαιρο: Κοντρόλ (Οδήγημα) της μπάλας σε μικρή και μεγάλη απόσταση, υποδοχή και μεταβίβαση της μπάλας με διάφορα μέρη του σώματος και με ποικίλους τρόπους, προσποίηση, ντρίπλα και σουτ.		



	<ol style="list-style-type: none">8. Τι είναι σύστημα και πως εφαρμόζεται στο ποδόσφαιρο. Η επιθετική και η αμυντική τακτική.9. Είδη και περιεχόμενα του προγραμματισμού στο ποδόσφαιρο (μακροπρόθεσμος, μεσοπρόθεσμος, βραχυπρόθεσμος).10. Δοκιμασίες/τεστ στην προπόνηση ποδοσφαίρου.11. Παιχνίδι σε περιορισμένο και εκτεταμένο χώρο.12. Σύνοψη και αξιολόγηση των ενοτήτων που διδάχθηκαν
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	Bangsbo, J. (1994). Προπόνηση φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο - Μια επιστημονική προσέγγιση (Μετάφραση, Μανδρούκας, Κ.). Εκδόσεις Μανδρούκας, Κ.
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">1. Κόλλιας, Ι (2005). Το ποδόσφαιρο. Δεν αρκεί μόνο το ταλέντο. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.2. Δράμπης, Κ., Κέλλης Σ., Λιάπης, Δ. Μούγιος, Γ., Σάλτας, Π. Τερζίδης, Ι. (1996). Το ποδόσφαιρο στην παιδική και εφηβική ηλικία. Εκδόσεις SALTO.
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Μέσα από διαλέξεις, παρακολούθηση βιντεοσκοπημένων περιπτώσεων από αγώνες και προπονήσεις, συζήτηση και πρακτικές εφαρμογές, οι φοιτητές/τριες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να εφαρμόσουν σύγχρονες μεθόδους διδασκαλίας στην τεχνική και τη φυσική κατάσταση στις αναπτυξιακές ηλικίες. Επιπλέον στη διδακτική μεθοδολογία δίνεται έμφαση στα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της κάθε ηλικίας, όπως επίσης και στο διαφορετικό τρόπο διδασκαλίας και προπόνησης των παιδιών.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">• Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 30%• Συμμετοχή: 20%• Τελική γραπτή εξέταση: 50%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική