



ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

<b>Μάθημα:</b>	<b>ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ</b>
<b>Κωδικός:</b>	ΑΘΛ. 003 – 1
<b>Επίπεδο μαθήματος:</b>	Προπτυχιακό
<b>Κατηγορία μαθήματος:</b>	Επιλεγόμενο
<b>Πιστωτικές μονάδες (ECTS):</b>	Τρεις (3)
<b>Εξάμηνο:</b>	Εαρινό 2022
<b>Έναρξη – Λήξη μαθήματος:</b>	17 / 01 / 2022 – 15 / 04 / 2022
<b>Ημέρες / Ώρες Διδασκαλίας:</b>	Δευτέρα & Πέμπτη 13:30 – 14:59
<b>Χώροι διδασκαλίας:</b>	Κτ.: ΧΩΔΟ2, Αιθ.: Β109 - Γήπεδο ποδοσφαίρου
<b>Μέθοδοι διδασκαλίας:</b>	Διαλέξεις, Πρακτική Εφαρμογή και Εξάσκηση
<b>Διδάσκων Καθηγητής:</b>	Μάριος Χρίστου, PhD
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:cmarios@ucy.ac.cy">cmarios@ucy.ac.cy</a> , <a href="mailto:christoumar@gmail.com">christoumar@gmail.com</a>
<b>Τηλέφωνο:</b>	22 89 41 82
<b>Ώρες γραφείου:</b>	Δευτέρα & Πέμπτη 12:45 – 13:15, Αθλητικό Κέντρο

**Στόχοι μαθήματος:**

Η απόκτηση της γενικής γνώσης του ποδοσφαίρου σε θεωρητικό επίπεδο και των βασικών τεχνικό-τακτικών δεξιοτήτων σε πρακτικό επίπεδο.

**Περιγραφή μαθήματος:**

Εισαγωγή στο άθλημα του ποδοσφαίρου για την απόκτηση της γενικής γνώσης σε θεωρητικό επίπεδο και των βασικών τεχνικό-τακτικών δεξιοτήτων σε πρακτικό επίπεδο. Σε θεωρητικό επίπεδο οι φοιτητές/τριες θα διδαχθούν τόσο γενικά θέματα που αφορούν το άθλημα του ποδοσφαίρου όπως την ιστορική αναδρομή, τους κανονισμούς ποδοσφαίρου, όσο και ειδικά θέματα όπως τον καθορισμό των φυσιολογικών απαιτήσεων του ποδοσφαίρου και τις ιδιότητες της φυσικής κατάστασης των ποδοσφαιριστών, τη μεθοδολογία διδασκαλίας και εκμάθησης βασικών τεχνικο-τακτικών δεξιοτήτων. Σε πρακτικό επίπεδο θα γίνει εκμάθηση και εξάσκηση των βασικών τεχνικο-τακτικών δεξιοτήτων. Επίσης, ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην εμπέδωση της σημασίας της άσκησης ως προς τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της ευεξίας και του πρωτεύοντα στόχου της “Δία Βίου Άσκησης για την Υγεία”.

## Περιεχόμενα Μαθήματος

ΜΑΘΗΜΑ*	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Τύπος Μαθήματος
1 <sup>ο</sup> (Δ. 17-01)	Εισαγωγή στο ποδόσφαιρο	Θεωρητικό
2 <sup>ο</sup> (Π. 20-01)	Ανατομία, Φυσιολογία του ανθρώπου & Φυσικές Ικανότητες	Θεωρητικό
3 <sup>ο</sup> (Δ. 24-01)	Φυσιολογικές απαιτήσεις ποδοσφαίρου Αποκατάσταση, Διατροφή & Ποδόσφαιρο	Θεωρητικό
4 <sup>ο</sup> (Π. 27-01)	Συστήματα & Τακτική στο Ποδόσφαιρο Ανάλυση εργασίας μαθήματος	Θεωρητικό
5 <sup>ο</sup> (Δ. 31-01)	Ιστορική αναδρομή ποδοσφαίρου	Θεωρητικό
6 <sup>ο</sup> (Π. 03-02)	Κανόνες παιχνιδιού	Θεωρητικό
7 <sup>ο</sup> (Δ. 07-02)	Διδασκαλία και εξάσκηση τεχνικών δεξιοτήτων – -Πάσα & Υποδοχή	Πρακτικό
8 <sup>ο</sup> (Π. 10-02)	Διδασκαλία και εξάσκηση τεχνικών δεξιοτήτων – -Πάσα & Υποδοχή	Πρακτικό
9 <sup>ο</sup> (Δ. 14-02)	Διδασκαλία και εξάσκηση τεχνικών δεξιοτήτων – -Μεταφορά μπάλας & Κάλυψη μπάλας	Πρακτικό
10 <sup>ο</sup> (Π. 17-02)	Διδασκαλία και εξάσκηση τεχνικο-τακτικών δεξιοτήτων – -Βασικές αρχές αμυντικής τακτικής (πίεση, κάλυψη, ισορροπία)	Πρακτικό
11 <sup>ο</sup> (Δ 21-02)	Διδασκαλία και εξάσκηση τεχνικών δεξιοτήτων – -Αλλαγές κατεύθυνσης	Πρακτικό
12 <sup>ο</sup> (Π. 24-02)	Διδασκαλία και εξάσκηση τεχνικών δεξιοτήτων – -Προσπονήσεις & 1v1 Επιθετικό	Πρακτικό
13 <sup>ο</sup> (Δ. 28-02)	Διδασκαλία και εξάσκηση τεχνικών δεξιοτήτων – -Σέντρες και τελειώματα	Πρακτικό
14 <sup>ο</sup> (Π. 03-03)	Εφαρμογή τεχνικών δεξιοτήτων στον αγώνα	Πρακτικό
15 <sup>ο</sup> (Δ. 07-03)	<b>ΑΡΓΙΑ</b>	
16 <sup>ο</sup> (Π. 10-03)	«Προετοιμασία – Προθέρμανση» για προπόνηση και αγώνα ποδοσφαίρου – Ασκήσεις “πρόληψης τραυματισμών”	Πρακτικό
17 <sup>ο</sup> (Δ. 14-03)	Διδασκαλία και εξάσκηση τεχνικών δεξιοτήτων – -Κεφαλιές (επιθετικές & αμυντικές)	Πρακτικό
18 <sup>ο</sup> (Π. 17-03)	Διδασκαλία και εξάσκηση τεχνικο-τακτικών δεξιοτήτων – -Βασικές αρχές επιθετικής τακτικής & Παιχνίδια σε μικρούς χώρους	Πρακτικό
19 <sup>ο</sup> (Δ. 21-03)	Διδασκαλία και εξάσκηση τεχνικο-τακτικών δεξιοτήτων – -Βασικές αρχές αμυντικής τακτικής & Παιχνίδια σε μικρούς χώρους	Πρακτικό
20 (Π. 24-03)	Διδασκαλία και εξάσκηση τεχνικο-τακτικών δεξιοτήτων – -Βασικές αρχές επιθ. τακτικής & Παιχνίδια σε μεσαίους και μεγάλους χώρους	Πρακτικό
21 <sup>ο</sup> (Δ. 28-03)	Διδασκαλία και εξάσκηση τεχνικο-τακτικών δεξιοτήτων – -Βασικές αρχές αμυντικής τακτικής & Παιχνίδια σε μεσαίους & μεγάλους χώρους	Πρακτικό
22 <sup>ο</sup> (Π. 31-03)	Εφαρμογή τεχνικο-τακτικών δεξιοτήτων κατά τη διάρκεια του αγώνα	Πρακτικό
23 <sup>ο</sup> (Δ. 04-04)	Επανάληψη τεχνικών δεξιοτήτων – Ετοιμασία για τις εξετάσεις	Πρακτικό
24 <sup>ο</sup> (Π. 07-04)	<b>Τελική Πρακτική Εξέταση</b>	<b>Πρακτικό</b>
25 <sup>ο</sup> (Δ. 11-04)	Άσκηση & Υγεία	Θεωρητικό
26 <sup>ο</sup> (Π. 14-04)	Τουρνουά Ποδοσφαίρου	Πρακτικό

\*Η σειρά διεξαγωγής και τα περιεχόμενα των μαθημάτων πιθανά να τροποποιηθούν

**Μαθησιακά αποτελέσματα:**

Οι φοιτητές/τριες μετά το πέρας διδασκαλία του μαθήματος θα είναι σε θέση να γνωρίζουν:

1. Κανονισμούς ποδοσφαίρου
2. Εκμάθηση βασικών τεχνικών δεξιοτήτων:
  - 2.1 Χειρισμός μπάλας (Ball mastery)
  - 2.2 Πάσα
  - 2.3 Μεταφορά μπάλας
  - 2.4 Κοντρόλ (από έδαφος και αέρα)
  - 2.5 Τελειώματα
  - 2.6 Κεφαλιά (επιθετική & αμυντική)
  - 2.7 Προσποίηση
  - 2.8 Αλλαγές κατεύθυνσης
3. Εκμάθηση βασικών τακτικών δεξιοτήτων:
  - 3.1 Ατομική αμυντική τακτική
  - 3.2 Αμυντική τακτική σε υποομάδες
  - 3.3 Ατομική επιθετική τακτική
  - 3.4 Επιθετική τακτική σε υποομάδες
4. Βασικές αρχές επίθεσης και άμυνας
5. Φυσιολογικές απαιτήσεις ποδοσφαιρικού αγώνα
6. Ιδιότητες Φυσικής Κατάστασης:
  - 6.1 Αερόβια ικανότητα – Αντοχή
  - 6.2 Ταχύτητα
  - 6.3 Ευκινησία,
  - 6.4 Δύναμη
  - 6.5 Ευκαμψία
7. Βασικά στοιχεία ανατομίας και φυσιολογίας του ανθρώπου
8. Επίδραση της άσκησης στα φυσιολογικά συστήματα του οργανισμού
9. Ιστορική αναδρομή του ποδοσφαίρου.
10. Η σημασία της άσκησης ως προς τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της ευεξίας και του πρωτεύοντα στόχου της “Δία Βίου Άσκησης για την Υγεία”.

**Τρόπος αξιολόγησης**

<b>1. Πράξη:</b> - Πρακτική εξέταση και εφαρμογή	55%
<b>2. Εργασία*</b>	10%*
<b>3. Θεωρία</b> (Τελική γραπτή εξέταση):	35%

\*Τελική ημερομηνία παράδοσης (αποστολής σε ηλεκτρονική μορφή): 17-04-2022

**Ενεργός συμμετοχή:**

Η συνεχής ενεργός συμμετοχή και η παρουσία στα μαθήματα είναι απαιτούμενη για έναν πολύ καλό ή άριστο βαθμό.

**Υποχρεωτική Βιβλιογραφία:**

1. Χρίστου, Μ. Σημειώσεις μαθήματος «Ποδόσφαιρο 1 – ΑΘΛ.003», 2022

**Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:**

1. Joseph Luxbache. Soccer 4th Edition, Steps to Success: eBook. Human Kinetics. 2014. ISBN: 9781450457736
2. Gatz Grag. Μάριος Χρίστου (Επιστημονική Επιμέλεια). Πλήρης φυσική κατάσταση στο ποδόσφαιρο. Sportbook, 2012. ISBN: 978-960-98258-7-0
3. Strudwick, Tony. Soccer Science eBook. Human Kinetics. 2016. ISBN-13: 9781492533146