



ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Μάθημα:	Χειροσφαίριση
Κωδικός:	ΑΘΛ005
Επίπεδο Μαθήματος:	Προπτυχιακό
Κατηγορία Μαθήματος:	Επιλεγόμενο
Πιστωτικές Μονάδες (ECTS):	3
Εξάμηνο:	Χειμερινό 2025
Έναρξη – Λήξη μαθήματος:	08/09/2025 – 05/12/2025
Ημέρες / Ώρες Διδασκαλίας:	Τρίτη & Παρασκευή 13:30-15:00
Χώρος Διδασκαλίας:	Κλειστό γήπεδο Πανεπιστημίου (Αθλητικό Κέντρο)
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Διαλέξεις και Πρακτική Εξάσκηση
Διδάσκων Καθηγητής:	Χριστοδούλου Γιώργος
Email:	giorgos.coach4@hotmail.com
Τηλέφωνο:	22894180
Ώρες Γραφείο:	Τρίτη & Παρασκευή 15:30-16:00

Στόχοι μαθήματος:

Βασικός στόχος του μαθήματος αυτού είναι να μυήσει τους φοιτητές σε μία από τις πιο βασικές αθλοπαιδιές όπως το αθλημα της χειροσφαίρισης και να τους κάνει να αγαπήσουν την διαδικασία βελτίωσης από το 1^ο μέχρι το 26^ο μάθημα

Περιγραφή μαθήματος:

Το μάθημα αυτό ο φοιτητής/τρια θα έχει την ευκαιρία να μάθει πολλά πράγματα για την ιστορία την τεχνική την τακτική αλλά και τους κανονισμούς του αθλήματος μέσω από μία σειρά πρακτικών μαθημάτων. Η θεωρία θα διδάσκεται κατά κύριο λόγο την ώρα του πρακτικού κομματιού για να καλύτερη κατανόηση και εμπέδωση από τον φοιτητή/τρια



Περιεχόμενα μαθήματος:

<u>ΜΑΘΗΜΑ</u>	<u>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</u>	<u>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</u>
1^ο (09/09) Τ.	Γνωριμία φοιτητών/ Καθηγητή Ανάλυση Διαγράμματος Ιστορία- Χειροσφαίρισης	Θεωρητικό
2^ο (12/09) Π.	Εισαγωγή στο Άθλημα Βασικοί Κανονισμοί	Θεωρητικό
3^ο (16/09) Τ.	Ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα, Υποδοχή W, Πάσες με δύο χέρια	Πρακτικό
4^ο (19/09) Π.	Υποδοχή(ψηλή,μεσαία,χαμηλή) Βασικός βηματισμός Κίνηση στο κενό χώρο Αλλαγές κατεύθυνσης Παιχνίδι	Πρακτικό
5^ο (23/09) Τ.	Βασικός βηματισμός Κίνηση στο κενό χώρο Αλλαγές κατεύθυνσης Πάσα πάνω απο το ύψος του ώμου Παιχνίδι	Πρακτικό
6^ο (26/09) Π.	Βασικός βηματισμός Πάσα πάνω απο το ύψος του ώμου & Πλάγια περιστροφική πάσα Άμυνα (man to man) Παιχνίδι	Πρακτικό
7^ο (30/09) Τ.	Εκμάθηση στο σουτ πάνω απο το ύψος του ώμου στο έδαφος Πάσες μετά απο βηματισμό και άλμα Σουτ με άλμα μετα απο 3 βήματα Άμυνα (man to man) Παιχνίδι	Πρακτικό
8^ο (02/10) Π.	Εκμάθηση στο σουτ πάνω απο το ύψος του ώμου στο έδαφος Σουτ με άλμα μετα απο 3 βήματα) Παιχνίδι	Πρακτικό
9^ο (07/10) Τ.	Τεχνική πάσας και σουτ	Θεωρητικό



10ο (10/10) Π.	Strength and conditioning για το άθλημα του Handball	Πρακτικό Και Θεωρητικό
11ο (14/10) Τ.	Εκμάθηση ντρίπλας (απλή και πολλαπλή) Διαφορές της ντρίπλας με το άθλημα του Μπάσκετ Παιχνίδι χρησιμοποιώντας την ντρίπλα εκεί που χρειάζεται Παιχνίδι	Πρακτικό
12ο (17/10) Π.	Βασικά στοιχεία άμυνας 6:0 Μπρός πίσω κίνηση Μαρκάρισμα με επαφή (φάουλ) Γύρισμα μπάλας Παιχνίδι	Πρακτικό
13ο (21/10) Τ.	Ενδιάμεση Εξέταση Πρακτικού	Πρακτικό
14ο (24/10) Π.	Βασικά στοιχεία άμυνας 6:0 Μπρός πίσω κίνηση Μαρκάρισμα με επαφή (φάουλ) Γύρισμα μπάλας Παιχνίδι (3 vs 2) και (4 vs 3) Παιχνίδι	Πρακτικό Και Θεωρητικό
15ο (28/10) Τ.	ΑΡΓΙΑ	
16ο (31/10) Π.	Βασικά στοιχεία άμυνας 6:0 Μπρός πίσω κίνηση Μαρκάρισμα με επαφή (φάουλ) Μπλοκ Γύρισμα μπάλας Παιχνίδι (4 vs 3) και (5 vs 4)	Πρακτικό
17ο (04/11) Τ.	Προσπονήσεις με μπάλα: 1)Βασική προσποίηση με ένα πόδι 2)Βασική προσποίηση με δύο πόδια 3)Δυναμική προσποίηση Παιχνίδι 6 vs 6	Πρακτικό



18ο (07/11) Π.	Προπονήσεις με μπάλα: 1)Βασική προποίηση με ένα πόδι 2)Βασική προποίηση με δύο πόδια 3)Δυναμική προποίηση Τεχνική Τ/Φ Παιχνίδι	Πρακτικό
19ο (11/11) Τ.	Προπονήσεις με μπάλα 1)Βασική προποίηση με ένα πόδι 2)Βασική προποίηση με δύο πόδια Δυναμική προποίηση Τεχνική Τ/Φ Παιχνίδι	Πρακτικό
20ο (14/11) Π.	Τακτική Χειροσφαίρισης 1)Ατομική Τακτική Επιθετικού 2)Ατομική τακτική του αμυντικού Παιχνίδι	Πρακτικό και Θεωρητικό
21ο (18/11) Τ.	Τακτική Χειροσφαίρισης Άμυνα ζώνης 6:0 Παιχνίδι	Πρακτικό και Θεωρητικό
22ο (21/11) Π.	Τακτική Χειροσφαίρισης Άμυνα ζώνης 5:1 Παιχνίδι	Πρακτικό
23ο (25/11) Τ.	Επανάληψη για θεωρητική εξέταση	Θεωρητικό
24ο (28/11) Π	Επανάληψη για θεωρητική εξέταση	Θεωρητικό
23ο (02/12) Τ.	Επανάληψη και προετοιμασία τελικής εξέτασης για το πρακτικό κομμάτι	Πρακτικό
23ο (05/12) Π.	Τελική εξέταση πρακτικού	Πρακτικό



* Η σειρά διεξαγωγής και τα περιεχόμενα των μαθημάτων ενδεχομένως να τροποποιηθούν

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Να είναι σε θέση σε πρακτικό επίπεδο

Να εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό όλες τις βασικές ρίψεις, όπως πάσα πάνω από τον ώμο πλάγια περιστροφική αλλά και σουτ στο έδαφος πάνω από τον ώμο αλλά και σουτ πάνω από τον ώμο με άλμα

Υποδοχή της μπάλας, βασική προσποίηση κίνηση στον κενό χώρο, 3 βήματα, να γνωρίζουν πότε πρέπει να χρησιμοποιείτε η ντρίπλα και καλή αντίληψη στο παιχνίδι 6 εναντίον 6!

Σε θεωρητικό επίπεδο να κατανοούν την βασική ατομική τακτική σε άμυνα και επίθεση

όπως και την ομαδική τακτική σε άμυνα και επίθεση

Όπως και του κύριου κανονισμού του αθλήματος

Τρόπος Αξιολόγησης:

Πράξη: Πρακτική εξέταση και εφαρμογή	60%
Εργασία: Παρακολούθηση 1 ^{ος} αγώνα	10%
Θεωρία:	30%

Ενεργός συμμετοχή:

Η συμμετοχή και η παρουσία στα μαθήματα είναι σημαντική για ένα πολύ καλό ή άριστο βαθμό

Υποχρεωτική Βιβλιογραφία:

Χριστοδούλου Γιώργος, Σημειώσεις μαθήματος,
Χειροσφαίριση 2024