

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**1. ΓΕΝΙΚΑ**

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>N415</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Εαρινό
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
	4	8	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	ΝΑΙ		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://eclass.duth.gr/courses/KOM02331/">https://eclass.duth.gr/courses/KOM02331/</a>		

**2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

**Μαθησιακά Αποτελέσματα**

*Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.*

*Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α*

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

- Προγραμματισμός – Περιοδικότητα (Ετήσιος, εβδομαδιαίος, ημερήσιος)
- Συστήματα παιχνιδιού
- Διάβασμα και ανάλυση παιχνιδιού
- Κανονισμοί ποδοσφαίρισης
- Ειδικά θέματα (γυναικείο ποδόσφαιρο, συμπληρώματα διατροφής, doping,...).
- Μεθοδολογική προσέγγιση προπόνησης τεχνικής – τακτικής
- Κατά τη διάρκεια του εξαμήνου οι φοιτητές θα γνωρίσουν βασικά σημεία περιορισμού και προγραμματισμού. Ακόμη, θα γνωρίσουν τα διάφορα συστήματα και τους σχηματισμούς, όπως, επίσης, και τον τρόπο διαβάσματος και ανάλυσης ενός παιχνιδιού. Ειδικά θέματα που σχετίζονται με το ποδόσφαιρο θα γίνουν γνωστά στους φοιτητές καθώς και οι κανονισμοί παιδιών του ποδοσφαίρου. Τέλος, θα μπορούν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν πλάνα προπόνησης για την τεχνική και τακτική του

ποδοσφαίρου σε ακαδημίες υψηλού επιπέδου και ανάλογο επιπέδου ομάδες ενηλίκων.

### Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/τριες θα είναι ικανοί να:

1. Διακρίνουν και να διαχωρίζουν τα διάφορα είδη προγραμματισμού
2. Να διαβάζουν και να αναλύουν τον αγώνα
3. Να διακρίνουν τα διάφορα συστήματα
4. Αναγνωρίζουν τους κανονισμούς διαιτησίας του αθλήματος
5. Ονομάζουν και να αναπαράγουν μεθόδους προπόνησης τεχνικής - τακτικής
6. Να αναλύουν αγωνιστικές καταστάσεις
7. Σχεδιάζουν, αξιολογούν και εφαρμόζουν πλάνα προπόνησης τεχνικής και τακτικής υψηλότερου επιπέδου.

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Διάλεξη 1<sup>η</sup> : Μακροχρόνιος προγραμματισμός- Ετήσιος προγραμματισμός

Διάλεξη 2<sup>η</sup> : Εβδομαδιαίος προγραμματισμός- Ημερήσιος προγραμματισμός

Διάλεξη 3<sup>η</sup> : Συστήματα παιχνιδιού

Διάλεξη 4<sup>η</sup> : Διάβασμα και ανάλυση παιχνιδιού

Διάλεξη 5<sup>η</sup> : Γυναικείο ποδόσφαιρο

Διάλεξη 6<sup>η</sup> : Συμπληρώματα διατροφής-Doping

Διάλεξη 7<sup>η</sup> : Κανονισμοί ποδοσφαίρισης

Διάλεξη 8<sup>η</sup>: Πρακτική επίδειξη επιπέδου «προπόνησης» τεχνικής- Πρακτική επίδειξη επιπέδου «προπόνησης» τακτικής

Διάλεξη 9<sup>η</sup> : α) Προπόνηση της μικρής μεταβίβασης και υποστήριξης αυτής ,  
β) Προπόνηση στον συνδυασμό μικρής – μεγάλης μεταβίβασης

Διάλεξη 10<sup>η</sup> : α) Προπόνηση στο σουτ ανεξάρτητα τη φορά της μπάλας,  
β) Προπόνηση της αμυντικής κεφαλιάς

Διάλεξη 11<sup>η</sup> : α) Προπόνηση της σέντρας, β) Προπόνηση της επιθετικής κεφαλιάς

Διάλεξη 12<sup>η</sup>: α) Προπόνησε τους παίκτες σου στην τακτική του ξεμαρκαρίσματος  
β) Προπόνησε τους παίκτες σου στην ατομική αμυντική τακτική σε κατάσταση

1v1, όταν ο αντίπαλος κινείται με μέτωπο στην εστία ,

Διάλεξη 13<sup>η</sup> : α) Προπόνηση του overlapping

β) Εκπαίδευσε τους χαφ της ομάδας σου στην επιθετική τους συμπεριφορά , στο κεντρικό τρίτο του γηπέδου. Το σύστημα είναι 4-4-2 (σχηματισμός ρόμβος και για τις δύο ομάδες),

Διάλεξη 14<sup>η</sup> : α) Εκπαίδευση των χαφ της ομάδας σου στην αμυντική τους συμπεριφορά στο κεντρικό τρίτο του γηπέδου (Σύστημα 4-3-3 και για τις δύο ομάδες)

β) Εκπαίδευση της αμυντικής συμπεριφοράς των 3 αμυντικών στο 1-3-5-2 απέναντι σε ομάδα που παίζει με σύστημα 1-4-4-2

με ρόμβο,

Διάλεξη 15<sup>η</sup>: α) Εκπαίδευση της αμυντικής λειτουργίας των 3 επιθετικών στο σύστημα 1-4-3-3 με μεσαίο πρεσάρισμα απέναντι σε ομάδα που παίζει με σύστημα 1-4-4-2 (bowl)  
β) Εκπαίδευση της επιθετικής λειτουργίας του τερματοφύλακα και της τετράδας της άμυνας μας στο δικό μας μισό γήπεδο στο σύστημα 1-4-3-3 απέναντι σε ομάδα που παίζει 1-4-4-2

Διάλεξη 16<sup>η</sup>: Εκπαίδευση της αμυντικής λειτουργίας των δύο φορ στο σύστημα 1-4-4-2 απέναντι σε ομάδα που παίζει 1-3-5-2.

Διάλεξη 17<sup>η</sup>: Εκπαίδευση της επιθετικής συνεργασίας των 3 επιθετικών στο σύστημα 1-4-3-3 με έμφαση στην δημιουργία ευκαιριών για γκολ από τον κεντρικό άξονα.

Διάλεξη 18<sup>η</sup>: Καθοδήγησε την ομάδα σου στην επιθετική κεφαλιά σε παιχνίδι 4 V 4 +2 για κάθε ομάδα σε δύο εστίες με τερματοφύλακες.

Διάλεξη 19<sup>η</sup>: Εκπαίδευση των χαφ της ομάδας σου στην επιθετική τους συμπεριφορά, στο κεντρικό τρίτο του γηπέδου (Σύστημα 4-3-3 και για τις δύο ομάδες)

Διάλεξη 20<sup>η</sup>: Προπόνησε τους παίκτες σου στην δημιουργία χώρου από ένα παίκτη με μπάλα και εκμετάλλευση από έναν συμπαίκτη του.

Διάλεξη 21<sup>η</sup>: Εκπαίδευσε τους χαφ της ομάδας σου στην επιθετική τους συμπεριφορά, στο κεντρικό τρίτο του γηπέδου στο σχηματισμό 1-4-1-4-1 και για τις δύο ομάδες.

Διάλεξη 22<sup>η</sup>: Εκπαίδευση των χαφ της ομάδας σου στην αμυντική τους συμπεριφορά, στο κεντρικό τρίτο του γηπέδου. Το σύστημα είναι 4-4-2 (σχηματισμός ρόμβος και για τις δύο ομάδες)

Διάλεξη 23<sup>η</sup>: Εκπαίδευση των χαφ της ομάδας σου στην αμυντική τους συμπεριφορά, στο κεντρικό τρίτο του γηπέδου. Το σύστημα είναι 4-4-2 (σχηματισμός μπωλ και για τις δύο ομάδες).

Διάλεξη 24<sup>η</sup>: Προπόνηση της μεγάλης μεταβίβασης και υποστήριξη αυτής

Διάλεξη 25<sup>η</sup>: Καθοδήγησε την ομάδα σου στην αμυντική κεφαλιά σε παιχνίδι 4 V 4 +2 για κάθε ομάδα σε δύο εστίες με τερματοφύλακες.

Διάλεξη 26<sup>η</sup>: Προπόνηση του «1-2»

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαλέξεις</li> <li>• Προβολή ψηφιακού υλικού</li> <li>• Πρακτική επίδειξη</li> <li>• Πρακτική εξάσκηση</li> <li>• Πρακτικές εργασίες</li> </ul>								
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές								
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Πεδίου,</i>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #f2f2f2;">Αποτελέσματα μάθησης</th> <th style="background-color: #f2f2f2;">Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</th> <th style="background-color: #f2f2f2;">Αξιολόγηση</th> <th style="background-color: #f2f2f2;">Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Διακρίνουν</td> <td>Διαλέξεις</td> <td>Θεωρητική</td> <td>50</td> </tr> </tbody> </table>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)	1. Διακρίνουν	Διαλέξεις	Θεωρητική	50
Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)						
1. Διακρίνουν	Διαλέξεις	Θεωρητική	50						

<p>Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	και να διαχωρίζουν Οτα διάφορα είδη προγραμματισμού	Ψηφιακές προβολές	εξέταση	
	2. Να αναπαράγουν και να εφαρμόζουν διαφοροτικού τύπου προγραμματισμούς	Διαλέξεις Ψηφιακές προβολές	Θεωρητική εξέταση	40
	3. Αναγνωρίζουν τους κανονισμούς διαιτησίας του αθλήματος	Διαλέξεις Ψηφιακές προβολές Εργασίες	Θεωρητική εξέταση	20
	4. Ονομάζουν και να αναπαράγουν μεθόδους προπόνησης τεχνικής - τακτικής	Διαλέξεις Ψηφιακές προβολές Πρακτική εξάσκηση	Θεωρητική και πρακτική εξέταση	20
	5. Να αναλύουν αγωνιστικές καταστάσεις	Χρήση προγράμματος ανάλυσης	Πρακτική εξάσκηση	40
	6. Σχεδιάζουν, να , και να εφαρμόζουν πλάνα προπόνησης τεχνικής και τακτικής υψηλότερου επιπέδου.	Πρακτική εξάσκηση Σχεδιασμός πλάνων προπόνησης	Πρακτική εξάσκηση και εξέταση	50
	7. Να διαβάζουν και να αναλύουν τα διάφορα συστήματα και τον αγώνα	Διαλέξεις	Θεωρητική εξέταση	20
			<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>240</b>
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση /</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμμετοχή-Αγωνιστική παρουσία: 10%</li> <li>• Πρακτική εξέταση: 40%</li> <li>• Θεωρητική εξέταση: 50%</li> </ul>			

Αναφορά, Προφορική  
Εξέταση, Δημόσια  
Παρουσίαση,  
Εργαστηριακή Εργασία,  
Κλινική Εξέταση  
Ασθενούς,  
Καλλιτεχνική Ερμηνεία,  
Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά  
προσδιορισμένα  
κριτήρια αξιολόγησης  
και εάν και που είναι  
προσβάσιμα από τους  
φοιτητές.

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ΤΙΜΟ JANKOWSKI, (2015) ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΛΑΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΑΛΤΟΥ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
- Ρ. HYBALLA, H.D TE ROEL (2016), ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ: ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΠΑΣΕΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΑΛΤΟΥ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
- FABIAN SEEGER (2017), ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ: ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΩΝ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΑΛΤΟΥ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ