

Τίτλος Μαθήματος	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ II			
Κωδικός Μαθήματος	SSFTB430-S-1			
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Εαρινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Μιχάλης Παρτζίλης			
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	Οι στόχοι του μαθήματος είναι αφενός η κατανόηση του ρόλου του προπονητή στη δημιουργία ιδανικού κλίματος προπόνησης και συνεργασίας με τους ποδοσφαιριστές και αφετέρου η εφαρμογή σύγχρονων μεθόδων προπόνησης της τεχνικής και της τακτικής στο ποδόσφαιρο, της καθοδήγησης της ομάδας, της εφαρμογής διαφόρων συστημάτων, καθώς και της αγωνιστικής προετοιμασίας.			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> Κατανοούν το ρόλο του προπονητή ποδοσφαίρου στις αναπτυξιακές ηλικίες, χρησιμοποιούν αθλητοκεντρικές διαδικασίες με θετική προσέγγιση και επιδεικνύουν στάση δια βίου μάθησης. Γνωρίζουν ποικίλα προπονητικά μοντέλα, εφαρμόζουν προπονητικές ικανότητες, όπως διαχείριση συμπεριφοράς, επικοινωνία, παρουσίαση δεξιοτήτων (επίδειξη/επεξήγηση), οργάνωση και κατανοούν τη σημασία της παρέμβασης όπου και όταν χρειάζεται. Επιδεικνύουν ικανότητες βραχυπρόθεσμου, μεσοπρόθεσμου και μακροπρόθεσμου προγραμματισμού (μικρόκυκλος, μεσόκυκλος, μακρόκυκλος), ετοιμάζοντας και εφαρμόζοντας προπονητικά προγράμματα, όπως επίσης και ικανότητες αναστοχασμού (reflection) για τα προπονητικά προγράμματα που εφαρμόζουν. Δημιουργούν ένα θετικό και ασφαλές μαθησιακό/προπονητικό περιβάλλον παρακίνησης στην προπόνηση, εφαρμόζοντας προπονητικά προγράμματα ανάλογα με το επίπεδο ικανότητας και την ηλικία των παιδιών, στα οποία τα παιδιά να περνούν όμορφα, να βιώνουν την επιτυχία και να ικανοποιούνται οι προσωπικές κινητικές τους ανάγκες. Επιδεικνύουν οργανωτικές ικανότητες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από κάθε προπονητική μονάδα, τηρώντας κανόνες ασφαλείας, ωρολόγιο 			

	<p>πρόγραμμα και συνέπεια στην προετοιμασία αλλά και την προπονητική διαδικασία.</p> <p>6. Επιδεικνύουν ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον για τους ποδοσφαιριστές, δημιουργώντας ένα αίσθημα ασφάλειας αλλά και ευθύνης του συλλόγου απέναντι τους, για τη συναισθηματική και τη σωματική τους ασφάλεια.</p> <p>7. Κατανοούν και σέβονται τον κάθε ποδοσφαιριστή ξεχωριστά, αναγνωρίζοντας τις προσωπικές του ανάγκες αλλά και τις ικανότητες του σε όλα τα επίπεδα μάθησης (νοητικό, κοινωνικό, συναισθηματικό, και κινητικό) με έμφαση τις ποδοσφαιρικές ικανότητες.</p> <p>8. Περιγράφουν, αναλύουν και αναπτύσσουν τα στοιχεία της τεχνικής στο ποδόσφαιρο, όπως το οδήγημα της μπάλας, η υποδοχή και η μεταβίβαση, η προσποίηση, η ντρίπλα και το σουτ, εστιάζοντας στις μεθόδους και στις αρχές της προπονητικής.</p> <p>9. Αναλύουν τα πλεονεκτήματα της φυσικής κατάστασης στην τεχνική του ποδοσφαιριστή, δίνοντας έμφαση τόσο στο φυσικό εγγραμματισμό, όσο και στην ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων (δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, εκρηκτικότητα, ταχυδύναμη, αντοχή) και της φυσικής κατάστασης.</p> <p>10. Αναλύουν και διδάσκουν τις βασικές αρχές της επίθεσης, της άμυνας, και της μετάβασης από την άμυνα στην επίθεση και το αντίθετο (transition), αναπτύσσουν τις τεχνικές και τακτικές ικανότητες του ποδοσφαιριστή, όπως επίσης και την αυτονομία του για τη λήψη αποφάσεων επίλυση προβλημάτων κατά τη διάρκεια του αγώνα.</p> <p>11. Κατανοούν τα πλεονεκτήματα των προπονητικών μεθόδων για την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων, της τεχνικής, της προπόνησης/προετοιμασίας για τον αγώνα και τις αρχές της προπόνησης.</p> <p>12. Προετοιμάζουν και οργανώνουν παιχνίδια ποικίλης μορφής (11v11 ή με μικρότερες ομάδες σε περιορισμένο χώρο), κατανοώντας τη σημασία που πρέπει να δίνεται στο χρόνο για παιχνίδι και εφαρμόζοντας τους κανόνες ποδοσφαίρου.</p> <p>13. Αποτελούν πρότυπο συμπεριφοράς για τους αθλητές τους, τόσο στην προπόνηση, όσο και την ημέρα του αγώνα και διδάσκουν τρόπους συμπεριφοράς πριν, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά τον αγώνα.</p>		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>PESS106: Αρχές Προπονητικής</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	<p>Κανένα</p>
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<p>1. Προγράμματα ανάπτυξης της τεχνικής και της επιδεξιότητας στο ποδόσφαιρο: Κοντρόλ (Οδήγημα) της μπάλας, υποδοχή και μεταβίβαση της μπάλας, προσποίηση, ντρίπλα και σουτ.</p> <p>2. Είδη και περιεχόμενα του προγραμματισμού στο ποδόσφαιρο (προετοιμασία, προπονητική μονάδα, εβδομαδιαίο πρόγραμμα προπόνησης, αγώνας)..</p>		

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Βασικές φάσεις παιχνιδιού (Βασικές αρχές Άμυνας – Επίθεσης). 4. Παιχνίδι σε περιορισμένο και εκτεταμένο χώρο. 5. Fun games. Δημιουργία ευχάριστων για άθληση συνθηκών. Τι μπορούμε να αποκομίσουμε και πώς. 6. Βασικές φυσικές ικανότητες και ποδόσφαιρο. Πώς τα συνδυάζουμε. 7. Πρακτική εξάσκηση δεξιοτήτων τεχνικής: Εφαρμογή αρχών της προπονητικής. 8. Σύνδεση τεχνικής και η φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο. 9. Η ρουτίνα πριν κατά την διάρκεια και μετά την προπόνηση. 10. Η προπόνηση τεχνικής του τερματοφύλακα 11. Ποδόσφαιρο και ψυχολογία (Συναισθήματα σε διαφορετικές ηλικίες και καταστάσεις) 12. Μεθοδολογική προσέγγιση και τρόποι αξιολόγησης της μάθησης. 13. Διδασκαλία και τρόποι μάθησης των κανονισμών στο ποδόσφαιρο. 14. Η σημασία της προθέρμανσης στην προπόνηση και στον αγώνα. 15. Μορφές επιθετικής και αμυντικής τακτικής. Τρόποι και συστήματα διδασκαλίας. 16. Η προπόνηση και η τακτική του τερματοφύλακα. 17. Προγράμματα για εξάσκηση ομαδικής αμυντικής τακτικής. 18. Ανάλυση παιχνιδιού και καθοδήγηση της ομάδας. 19. Τα συστήματα στο ποδόσφαιρο και η εξέλιξή τους. 20. Ομαδική επιθετική τακτική και η αντιμετώπιση στο ποδόσφαιρο. 21. Το πρέσινγκ στο ποδόσφαιρο και η απελευθέρωση από μαρκάρισμα. 22. Εξάσκηση σε στημένες φάσεις (κόρνερ, φάουλ). 23. Ανάπτυξη παιχνιδιού από τα άκρα και από τον άξονα. 24. Τεστ και δοκιμασίες πεδίου για τα τεχνικά στοιχεία και την τακτική προετοιμασία. 25. Το κοουτσάρισα στο ποδόσφαιρο.
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Θεωρία</p> <p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, πραγματικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις/απαντήσεις χρησιμοποιούνται στη διδακτική μεθοδολογία ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Επιπλέον, παρέχονται εργαστήρια και επιτόπιες επισκέψεις με πρακτικές εμπειρίες για την παράδοση του</p>

	<p>πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου του μαθήματος. Σχετικό υλικό που δημοσιεύεται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά χρησιμοποιείται επίσης για την παρακολούθηση των τελευταίων εξελίξεων που σχετίζονται με το αντικείμενο του μαθήματος.</p> <p>Πρακτικό</p> <p>Κατά τη διάρκεια των πρακτικών μαθημάτων, οι φοιτητές αναπτύσσουν τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα, με έμφαση στην σωστή τεχνική με προοδευτική διδασκαλία και εφαρμογή προασκήσεων, έτσι ώστε να καταστούν ικανοί να εκτελέσουν και να διδάξουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες του αθλήματος. Επίσης περιγράφεται και παρουσιάζεται ο τρόπος διδασκαλίας της κάθε άσκησης/προγράμματος για το άθλημα με τη χρησιμοποίηση ενός μοντέλου ασκούμενου. Τέλος δίνεται έμφαση στον προπονητικό ρόλο του φοιτητή-μέλλοντα προπονητή (προετοιμασία, προπονητική μονάδα, εβδομαδιαίο πρόγραμμα προπόνησης, αγώνας, ψυχολογία αθλητών, χειρισμός ομάδας σε δύσκολες καταστάσεις, κλπ.)</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Henderson, A. (2021). Πώς να γίνετε καλύτερος ποδοσφαιριστής. Εκδόσεις Brainfood. 2. Παπαδάκης, Β. (2020). Προπονώντας παιδιά. Ασκήσεις για τα τμήματα Κ6-Κ14. Εκδόσεις Sportbook. 3. Τσοκακτσίδης, Μ. (2017). Προπόνηση μετάβασης. Ολοκληρωμένες προπονητικές μονάδες από την τακτική των Simeone, Guardiola, Klopp, Mourinho & Ranieri. Εκδόσεις Sportbook. 4. Τζουβάρας, Δ. & Τσανικλίδης, Ι. (2017). Ετήσιος προγραμματισμός προπόνησης (Τόμος Α). Για αγωνιστικά τμήματα Κ-17, Κ-19 και αντρικές ομάδες ποδοσφαίρου. Εκδόσεις Sportbook 5. Παντελίδης, Σ. (2016). Προετοιμασία στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο. Πλήρες πρόγραμμα επτά εβδομάδων. Εκδόσεις Sportbook. 6. Κόλλιας, Ι. (2005). Το ποδόσφαιρο. Δεν αρκεί μόνο το ταλέντο. Ελληνικά Γράμματα. 7. Bangsbo, J. (1994). Προπόνηση φυσικής κατάστασης στο ποδόσφαιρο - Μια επιστημονική προσέγγιση. Εκδόσεις



ΦΟΡΕΑΣ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
THE CYPRUS AGENCY OF QUALITY ASSURANCE AND ACCREDITATION IN HIGHER EDUCATION



	<p>Μανδρούκας.</p> <p>8. Δράμπης, Κ., Κέλλης Σ., Λιάπης, Δ. Μούγιος, Γ., Σάλτας, Π. Τερζίδης, Ι. (1996). Το ποδόσφαιρο στην παιδική και εφηβική ηλικία. Εκδόσεις Salto.</p> <p>9. Κόλλιας, Ι (2005). Το ποδόσφαιρο. Δεν αρκεί μόνο το ταλέντο. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.</p> <p>10. Μπορουτζήκας, Δ. Τόλης, Γ. & Ζελενίτσας, Χ. (1999). Προπονητική ποδοσφαίρου. Εκδόσεις Μπουζάλα.</p> <p>11. Terzis, A. (2017). Creative attacking play. From the Tactics of Conte, Allegri, Simeone, Mourinho, Wenger & Klopp. Εκδόσεις Soccer Tutor.</p> <p>12. Kouns, C. (2016). Systems of Play - The function and role of players in today's formations. Coaching Soccer Tactics, Word Press.</p> <p>Ιστοσελίδες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • International Association Football Federation (FIFA): https://www.fifa.com/fifaplus/en • Union of European Football Associations (UEFA): uefa.com • Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου (ΚΟΠ): cfa.com.cy
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση (20%): Εστιάζει στην αξιολόγηση και κατανόηση των θεωρητικών γνώσεων και κατανόησης που έχουν αποκτηθεί από τους φοιτητές σχετικά με το ποδόσφαιρο. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες μορφές ερωτήσεων, όπως πολλαπλής επιλογής, συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περίπτωσης ή άλλες δομές. • Πλάνο προπόνησης (15%): Ζητείται η γραπτή κατάθεση και αξιολόγηση ενός σχεδίου/πλάνου προπόνησης σε θεωρητικό επίπεδο σχετικά με το ποδόσφαιρο. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον την περιγραφή των στόχων της προπόνησης, των μεθόδων και πρακτικών διδασκαλίας, της οργάνωσης της προπόνησης, των κατάλληλων ασκήσεων και την αξιολόγηση των

	<p>αθλητών σε σχέση με το ποδόσφαιρο.</p> <ul style="list-style-type: none"> Πρακτική εξέταση (35%): <ul style="list-style-type: none"> A) Μικροδιδασκαλία 25%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με το ποδόσφαιρο, ακολουθώντας ένα προετοιμασμένο πλάνο προπόνησης που περιλαμβάνει τους στόχους της προπόνησης, τις ασκήσεις, τις διδακτικές μεθόδους και τα εκπαιδευτικά υλικά. B) Τεχνικές Δεξιότητες του Αθλήματος 10%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει και επιδεικνύει βασικές τεχνικές δεξιότητες στο ποδόσφαιρο που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος. Τελική Θεωρητική εξέταση (30%): Η εξέταση περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, αντικατοπτρίζοντας ολοκληρωμένα το υλικό που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του μαθήματος σχετικά με το ποδόσφαιρο. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί στον τομέα του ποδοσφαίρου. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να συνδέσει διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη στον τομέα του ποδοσφαίρου και πώς μπορεί να εφαρμόσει τις θεωρητικές αρχές σε πρακτικά σενάρια, προσφέροντας εναλλακτικές λύσεις όπου χρειάζεται, αποδεικνύοντας έτσι την ικανότητά του να μεταφέρει τις αποκτηθείσες γνώσεις στον τομέα του ποδοσφαίρου σε πρακτικά σενάρια.
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά