



ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Μάθημα:	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
Κωδικός:	ΑΘΛ 002
Επίπεδο Μαθήματος:	Προπτυχιακό
Κατηγορία Μαθήματος:	Επιλεγόμενο
Πιστωτικές Μονάδες (ECTS):	Τρεις (3)
Εξάμηνο:	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ 2021
Έναρξη – Λήξη μαθήματος:	06/09/2021-03/12/2021
Ημέρες / Ώρες Διδασκαλίας:	Τρίτη και Παρασκευή 09:00-10:30
Χώρος Διδασκαλίας:	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Θεωρία και Πράξη
Διδάσκων Καθηγητής:	Μάριος Αργυρού
Email:	margyrou9@hotmail.com
Τηλέφωνο:	99516334
Ώρες Γραφείο:	Τρίτη και Παρασκευή 10:30-11:00

Στόχοι μαθήματος:

Οι βασικοί στόχοι του μαθήματος είναι:

- Η απόκτηση της γενικής γνώσης της καλαθοσφαίρισης σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων
- Η κατανόηση του παιχνιδιού της καλαθοσφαίρισης
- Η καλλιέργεια πνεύματος συνεργασίας μέσα από τις αρχές του παιχνιδιού
- Η θεμελίωση των βασικών αρχών και κανόνων της καλαθοσφαίρισης
- Η βασική γνώση των κανόνων που διέπουν το παιχνίδι συνεργασίας από 2 έως 5 παίκτες



Περιγραφή μαθήματος:

Γνωριμία με το άθλημα της καλαθοσφαίρισης και με τις βασικές δεξιότητες σε τεχνικό και τακτικό επίπεδο που διέπουν το παιχνίδι της καλαθοσφαίρισης. Όλα τα μαθήματα θα γίνονται σε πρακτικό και θεωρητικό επίπεδο. Στο θεωρητικό επίπεδο οι φοιτητές θα είναι σε θέση να γνωρίζουν όλα σωστά και λάθος σημεία της τεχνικής του αθλήματος μέσα από τις διαλέξεις αλλά και εκπαιδευτικά βίντεο που θα τους βοηθήσει περισσότερο στην αφομοίωση της μηχανικής των δεξιοτήτων. Σημαντικό στοιχείο είναι η συμμετοχή όλων των φοιτητών/τριών στο πρακτικό κομμάτι του μαθήματος δίνοντας τους έτσι η δυνατότητα να έρθουν σε επαφή πιθανόν με καινούρια στοιχεία (τεχνική αθλήματος) που πιθανόν να μην είχαν την δυνατότητα να τα διδαχθούν προηγουμένως.



Περιεχόμενα μαθήματος:

α/α	Μάθημα/Περιεχόμενο Μαθήματος	Τύπος Μαθήματος
1	Γνωριμία φοιτητών/καθηγητή Ανάλυση Διαγράμματος Ιστορία της καλαθοσφαίρισης Κανονισμοί	ΘΕΩΡΙΑ και ΠΡΑΞΗ (ΑΘΛ. ΚΕΝΤΡΟ)
2	Χειρισμός της μπάλας (εξοικείωση και επαφή με την μπάλα, ασκησιολόγιο με 1 ,2 και 3 μπάλες) Ισορροπία του σώματος θέση τριπλής απειλής - στάση ετοιμότητας βασική αμυντική στάση Ξεμακαρκαρίσματα, Σταματήματα Στροφές-πίβωτ	ΘΕΩΡΙΑ (B208) και ΠΡΑΞΗ (ΑΘΛ. ΚΕΝΤΡΟ)
3	Μεταβιβάσεις (όλων των ειδών πάσες) Υποδοχή (τοποθέτηση σώματος χεριών σε κοντινές και μακρινές μπαλιές) Ντρίπλα (στατική, προωθητική, σταυρωτή, ραχιαία κ.α.)	ΘΕΩΡΙΑ και ΠΡΑΞΗ (ΑΘΛ. ΚΕΝΤΡΟ)
4	Σουτ (μπάσιμο/ μισό μπάσιμο, σουτ με άλμα, στατικό σουτ, σουτ μετά από ντρίπλα, σουτ μετά από ξεμαρκαρίσμα, ελεύθερη βολή, hook shot, προσποίηση και σουτ, σουτ μετά από σκρην	ΘΕΩΡΙΑ (B208) και ΠΡΑΞΗ (ΑΘΛ. ΚΕΝΤΡΟ)
5	Διεκδίκηση μπάλας (επιθετικά και αμυντικά ρημπάουντ) Ξεμαρκαρίσμα (πίεση αντιπάλου) Προσποίηση (με ή χωρίς δικαίωμα ντρίπλας)	ΘΕΩΡΙΑ και ΠΡΑΞΗ (ΑΘΛ. ΚΕΝΤΡΟ)
6	Ατομικές επιθετικές ενέργειες, προσποιήσεις (στην περιφέρεια, στο κέντρο και με το αντίπαλο στην πλάτη) Θεμελίωση της επιθετικής ικανότητας στο 1 εναντίον 1 (με ή χωρίς αντίπαλο)	ΘΕΩΡΙΑ και ΠΡΑΞΗ (ΑΘΛ. ΚΕΝΤΡΟ)
7	Ατομική αμυντική θέση Διδασκαλία και θεμελίωση ομαδικής αμυντικής λειτουργίας Κανόνες	ΘΕΩΡΙΑ και ΠΡΑΞΗ (ΑΘΛ. ΚΕΝΤΡΟ)
8	Διδασκαλία και θεμελίωση άμυνας MAN TO MAN	ΘΕΩΡΙΑ και ΠΡΑΞΗ (ΑΘΛ. ΚΕΝΤΡΟ)
9	Διδασκαλία και θεμελίωση άμυνας Ζώνης	ΘΕΩΡΙΑ και ΠΡΑΞΗ (ΑΘΛ. ΚΕΝΤΡΟ)
10	Διδασκαλία σκρην και θεμελίωση επιθετικών ομαδικών συνεργασιών 1-3 παικτών	ΘΕΩΡΙΑ και ΠΡΑΞΗ (ΑΘΛ. ΚΕΝΤΡΟ)
11	Συνεργασίες 4 εναντίον 4 και 5 εναντίον 5	ΘΕΩΡΙΑ και ΠΡΑΞΗ (ΑΘΛ. ΚΕΝΤΡΟ)
12	Επιθετική διάταξη και συνεργασίες οργανωμένων επιθέσεων στο 5 εναντίον 5	ΘΕΩΡΙΑ και ΠΡΑΞΗ (ΑΘΛ. ΚΕΝΤΡΟ)
13	Ειδικές καταστάσεις (αιφνιδιασμός, rebound and box out, full court press διάσπαση, επαναφορά μπάλας από τελική γραμμή και πλάγια)	ΘΕΩΡΙΑ και ΠΡΑΞΗ (ΑΘΛ. ΚΕΝΤΡΟ)
14	Πρακτική Εξέταση	ΠΡΑΞΗ



Μαθησιακά αποτελέσματα:

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:

1. Γνωρίζουν και να κατανοούν τους κανονισμούς του αθλήματος της καλαθοσφαίρισης
2. Αντιλαμβάνονται τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες της διδασκαλίας της προπόνησης σε καλαθοσφαιριστές/τριες αναπτυξιακών ηλικιών σε σχέση με τους ενήλικες
3. Γνωρίζουν και να εκτελούν τις βασικές τεχνικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης (χειρισμός μπάλας, ντρίπλα, σουτ, προσποίηση, σκρην κ.α.)
4. Γνωρίζουν τις βασικές τακτικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης (ατομική και ομαδική τακτική στην άμυνα)
5. Γνωρίζουν τις βασικές τακτικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης (ατομική και ομαδική τακτική στην επίθεση)
6. Κατανοούν πλήρως το παιχνίδι 5 εναντίον 5
7. Χρησιμοποίηση των κανόνων και των δεξιοτήτων του αθλήματος όπως τα έχουν διδαχθεί ως μέσο γενικής άθλησης δια βίου

Τρόπος Αξιολόγησης:

Μέθοδοι Αξιολόγησης:		Ποσοστό
1.	Παρουσία/Συμμετοχή	10%
2.	Εργασία: 1. Καταγραφή ασκήσεων/προπονητικών παιχνιδιών για κάποιο γνωστικό αντικείμενο το οποίο θα δοθεί στους/ις φοιτητές/τριες	Σύνολο: 20%
3.	Πρακτική Εξέταση (Διδασκαλία από φοιτητές/τριες)	30%
4.	Τελική Εξέταση [Γραπτή]	40%
	Ολικό	100%

Υποχρεώσεις του/ης φοιτητή/τριας:

Οι υποχρεώσεις του/της φοιτητή/τριας απέναντι στο μάθημα είναι η παρακολούθηση του μαθήματος στο θεωρητικό κομμάτι και η ενεργή συμμετοχή του στο πρακτικό. Επίσης μέρος της συνολικής αξιολόγησης του/της φοιτητή/τριας είναι οι τελικές γραπτές εξετάσεις, η πρακτική εξέταση και η παράδοση εργασίας με θεματολογία που καθορίζεται από των διδασκων καθηγητή.



Υποχρεωτική Βιβλιογραφία:

Τίτλος	Διδάσκων Καθ.
Σημειώσεις Μαθήματος	Μάριος Αργυρού

Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
<i>Εκμάθηση Καλαθοσφαίρισης</i>	Γαβριηλίδης, Α.	ΤΕΛΕΘΡΙ Ο	2010	978-960-844110-88-6
Basketball Θεμελιώδης Αρχές Ατομικής Τεχνικής και Άμυνα.	Τσίτσκαρης, Γ., & Χατζηθανασίου, Π.	ΣΑΛΤΟ	2002	
Basketball, Οι Τεχνικές Δεξιότητες στη Διδασκαλία των Αναπτυξιακών Ηλικιών.	Τσίτσκαρης, Γ., Χατζηθανασίου, Π., Λέφας, Α., & Γαλαζούλας, Χ.	ΣΑΛΤΟ	2010	
E-book FIBA EUROPE link: http://www.fiba.com/pages/eng/cl/training/p/bb-for-young-players.html				



ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Εξώφυλλο-Περιεχόμενα 5%
2. Εισαγωγή 5%
3. Βιβλιογραφία 5%
4. Όγκος εργασίας (τουλάχιστον 20 ασκήσεις) 10%
5. Γραμματοσειρά (Times New Roman ή Arial)
6. Μέγεθος (font)12
7. Paragraph (Indentation special **first line**)
8. Line Spacing (**1,5 lines**)
9. Alignment **justified**
10. Να παραδοθεί **ηλεκτρονικά** (margyrou9@hotmail.com)

5-9 (10%)

μέχρι 19/11/2021 15%

11. Ολοκληρωμένη επεξήγηση της άσκησης (στόχος, υλικά, άτομα κλπ) 5% για κάθε άσκηση σύνολο 50%

ΘΕΜΑΤΑ

Η θεματολογία αφορά ασκήσεις παιγνιώδης μορφής για ζέσταμα ή για αποθεραπεία ή/και ασκήσεις τεχνικής.

1. Σουτ
2. Ντρίπλα
3. Πάσα
4. Φυσική κατάσταση
5. Γενικά

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

1. www.guidetocoachingbasketball.com
2. www.coachesclipboard.net
3. www.youtube.com
4. www.howtocoachyouthbasketball.com
5. www.fiba.basketball/wabc