

Τίτλος Μαθήματος	Χειροσφαίριση II				
Κωδικός Μαθήματος	SPE439				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό (Επιλεγόμενο Μάθημα Ειδικότητας)				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο Έτος / 8 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1 ώρα /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες (πρακτικό)
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να διδαχθούν οι φοιτητές/φοιτήτριες τις αρχές της ομαδικής επιθετικής τακτικής εναντίον οργανωμένων αμυντικών σχηματισμών, τον τρόπο αντιμετώπισης ειδικών καταστάσεων στη χειροσφαίριση, την οργάνωση και την αντιμετώπιση του αιφνιδιασμού. Επίσης σκοπός του μαθήματος είναι η εισαγωγή των φοιτητών/φοιτητριών σε θέματα ηγεσίας και διατροφής των αθλητών στη χειροσφαίριση.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • περιγράφει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ομαδικής άμυνας και επίθεσης, • προσδιορίζει τους αμυντικούς και τους επιθετικούς συνδυασμούς, • εφαρμόζει στην πράξη ειδικές καταστάσεις της επίθεσης και της άμυνας όπως είναι ο αιφνιδιασμός και η οπισθοχώρηση, • επεξηγεί τις ιδιαιτερότητες των αμυντικών και επιθετικών συνδυασμών στη χειροσφαίριση, • αναλύει την ατομική και ομαδική τακτική τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση στη χειροσφαίριση, • αναγνωρίζει τις ιδιαίτερες συνθήκες που πρέπει να αντιμετωπίσουν οι χειροσφαιριστές σε αποστολές και τουρνουά, • αξιολογεί την διατροφή των χειροσφαιριστών τόσο κατά τη διάρκεια των προπονήσεων όσο και κατά τη διάρκεια των αγώνων. 				
Προαπαιτούμενα	SPE432	Συναπαιτούμενα		Κανένα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα: Ομαδική τακτική άμυνας – επίθεσης. Τριάδα αμυντικής βοήθειας, ανάληψη παίκτη στη σειρά, αμυντικοί συνδυασμοί και περιοριστικοί παράγοντες επιτυχίας, κάλυψη του πόντ 3 εναντίων 2, επίθεση με ένα πόντ εναντίον άμυνας 6:0. Ειδικές καταστάσεις στην άμυνα με λιγότερους παίκτες. Βασικές αρχές οργάνωσης της άμυνας - Αντιμετώπιση αιφνιδιασμού. Εργασία: Μεθοδικό ασκησιολόγιο για τον ομαδικό αιφνιδιασμό. Διατροφή των αθλητών χειροσφαίρισης στην περίοδο προετοιμασίας, στην αγωνιστική περίοδο, στη μεταβατική περίοδο και σε ειδικές συνθήκες (αποστολές, τουρνουά). Χειροσφαίριση παραλίας.</p>				

<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Διδασκαλία στην τάξη και πρακτικό στο αθλητικό κέντρο Εργασιακός φόρτος φοιτητή Θεωρία στη τάξη: 14 ώρες Πρακτικό στο γήπεδο: 28 ώρες Προετοιμασία για πρακτική αξιολόγηση: 25 ώρες Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 35 ώρες Αυτόνομη μελέτη: 24 ώρες Πρακτική εξάσκηση: 24 ώρες Σύνολο: 150 ώρες</p>								
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Μπάγιος, Ι. Η τεχνική και τακτική της χειροσφαίρισης. Εκδότης Μπαγιός Ι, Αθήνα, (2011). ISBN: 978-960-91152-4-7. 2. Κοτζαμανίδης, Χ. Αθλητική προπόνηση στο χάντμπολ. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, (2002). ISBN: 960-754-709-4. 3. Phillips, B.E. Fundamental Handball. Kessinger Publishing, MT, USA, (2010). ISBN: 97811438286952. 4. Deshong, M.W. Handball And How To Play It. Nabu Press, Carolina, USA, (2011). ISBN: 1175846422. 5. Καρράς, Δ. Παράκτια χειροσφαίριση. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, Ελλάδα, (2000). ISBN: 960-8410-20-7. 								
<p>Αξιολόγηση</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">Εξετάσεις</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">70%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td style="text-align: center;">20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td style="text-align: center;">10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
	100%								
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική</p>								