

# Corso Universitario

## Tattica Collettiva Difensiva nella Pallacanestro

Approvato dall'NBA





**tech** università  
tecnologica

## Corso Universitario Tattica Collettiva Difensiva nella Pallacanestro

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/tattica-collettiva-difensiva-pallacanestro](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/tattica-collettiva-difensiva-pallacanestro)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 16*

05

Metodologia

---

*pag. 20*

06

Titolo

---

*pag. 28*

# 01

# Presentazione

La difesa nella Pallacanestro, indipendentemente dallo stile difensivo utilizzato, è di estrema importanza e richiede un grande lavoro preliminare e un'attività disciplinata in campo. Un compito che richiede il lavoro dell'allenatore per insegnare e provare le tattiche più efficaci in base alle diverse situazioni di gioco. TECH ha sviluppato questo programma 100% online, che porta lo studente ad approfondire la metodologia difensiva, a realizzare un adeguato bilanciamento difensivo e ad approfondire le tendenze attuali di questo aspetto del gioco. Tutto questo grazie all'innovativo materiale didattico, accessibile 24 ore su 24, da qualsiasi dispositivo elettronico dotato di connessione internet, creato dagli allenatori professionisti di alto livello del programma.





“

*Diventa un esperto di Tattica Collettiva  
Difensiva nella Pallacanestro grazie a  
questo corso di 6 settimane”*

La generazione di architetture solide, la ricerca di strategie innovative in questa sfaccettatura del gioco o l'adattamento tattico difensivo all'avversario nel mondo della pallacanestro hanno nomi di allenatori illustri come Erik Spoelstra, Chuck Daly o Bill Russell dell'NBA, tra gli altri grandi allenatori del panorama cestistico. Tutti hanno lavorato sotto una disciplina costante, conoscendo perfettamente le qualità tecniche dei loro giocatori e studiando in dettaglio gli avversari, i loro punti di forza e le loro debolezze.

La padronanza dell'aspetto difensivo del gioco porta l'allenatore ad aumentare le sue possibilità di successo sportivo e di raggiungimento degli obiettivi agonistici della sua squadra. Per questo è nato questo Corso Universitario in Tattica Collettiva Difensiva nella Pallacanestro della durata di 6 settimane.

Si tratta di un programma intensivo di 150 ore di insegnamento che porterà lo studente ad approfondire la conoscenza delle strategie di blocco indiretto, del lavoro sotto la postazione, dello *screen the screener*, del lavoro a zona e del processo decisionale nelle difese speciali. Contenuti avanzati e di livello mondiale che consentiranno agli studenti di acquisire un apprendimento pratico e pratico sulle proprie squadre.

Grazie al metodo *Relearning*, basato sulla reiterazione dei concetti più determinanti, lo studente potrà ridurre le lunghe ore di studio e di memorizzazione, ottenere e consolidare in modo semplice i termini importanti di questo programma.

Senza dubbio, un'opportunità eccezionale per studiare in un corso universitario di qualità, in modo comodo e flessibile. Lo studente avrà solo bisogno di un dispositivo elettronico (cellulare, tablet o computer) dotato di connessione a internet per visualizzare, in qualsiasi momento della giornata, i contenuti presenti sulla piattaforma virtuale.

Questo **Corso Universitario in Tattica Collettiva Difensiva nella Pallacanestro** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti della Pallacanestro di alto livello
- ♦ Contenuti grafici, schematici e particolarmente pratici che racchiudono informazioni scientifiche e concrete riguardo alle discipline essenziali per la pratica professionale
- ♦ Esercizi pratici con cui è possibile valutare sé stessi per migliorare l'apprendimento
- ♦ Speciale enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione internet



*TECH si adatta ai tuoi impegni e alle tue motivazioni professionali. Per questo ha creato una qualifica flessibile e compatibile con le tue attività quotidiane"*

“ *Approfondisci l'importanza della comunicazione nel lavoro difensivo dei giocatori*”

Il personale docente del programma comprende professionisti del settore, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Aumenta le tue possibilità di crescita professionale grazie a questo avanzato Corso Universitario in Tattica Collettiva Difensiva nella Pallacanestro.*

*I casi di studio forniscono l'approccio pratico necessario per utilizzare le giuste tattiche difensive in ogni momento della partita.*



# 02 Obiettivi

Questo Corso Universitario è stato progettato con l'obiettivo di fornire al futuro allenatore di Pallacanestro le conoscenze necessarie per padroneggiare la Tattica Collettiva Difensiva. Lo studente ha accesso a numerosi materiali didattici e a un programma di studio preparato da un personale docente con esperienza nell'Alta Prestazione di questo sport. Lo studente sarà in grado di padroneggiare le diverse strategie e le azioni difensive in un breve periodo di tempo, e di apportarle nella propria squadra.







“

*Grazie a questa qualifica preparerai la tua squadra ad affrontare complesse situazioni di gioco difensivo e a risolverle con successo”*



## Obiettivi generali

---

- ♦ Lavorare sulla lettura della difesa avversaria e riconoscere le opportunità per sfruttarne i punti deboli
- ♦ Preparare i giocatori ad affrontare situazioni difficili e a rispondere in modo appropriato ai cambiamenti nella strategia dell'avversario
- ♦ Mantenersi aggiornati sulle ultime ricerche e sugli sviluppi della fisioterapia sportiva per garantire una pratica basata sull'evidenza
- ♦ Promuovere l'importanza della prevenzione degli infortuni e della fisioterapia come strumento per migliorare le prestazioni e prolungare la carriera dei giocatori di pallacanestro
- ♦ Promuovere una condizione fisica adeguata a questo tipo di gioco, con particolare attenzione alla resistenza, alla velocità e all'agilità necessarie per competere a metà campo

“

*Le pillole multimediali ti permetteranno di approfondire in modo dinamico la tecnica difensiva e i fondamentali, tra cui la marcatura, il blocco o il furto della palla”*





## Obiettivi specifici

---

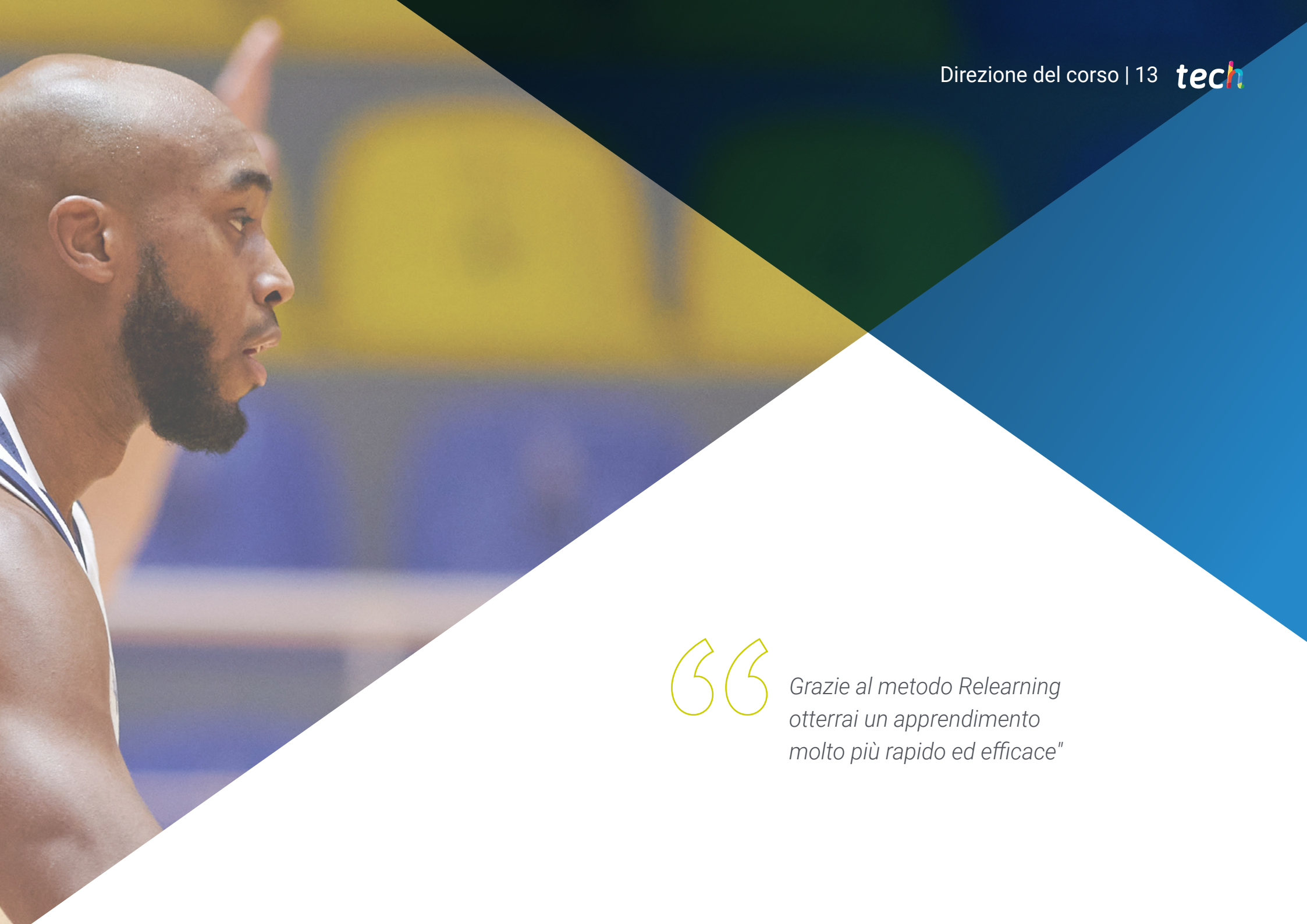
- ◆ Sviluppare allenatori e giocatori con una conoscenza approfondita dei sistemi e delle strategie di squadra per il gioco d'attacco
- ◆ Sviluppare le capacità di implementare diversi sistemi difensivi, come la difesa a zona, la difesa individuale e altre tattiche difensive specializzate
- ◆ Imparare a comunicare e collaborare efficacemente in difesa per chiudere gli spazi e impedire alla squadra avversaria di segnare
- ◆ Migliorare la capacità di leggere e anticipare i movimenti della squadra avversaria per applicare una difesa efficace
- ◆ Sviluppare e affinare le abilità difensive individuali dei giocatori, tra cui la marcatura, il blocco, il furto della palla e la difesa uno contro uno
- ◆ Incoraggiare l'importanza della concentrazione, della disciplina e dello sforzo in difesa per mantenere una pressione costante sull'attacco avversario
- ◆ Promuovere la difesa di squadra e l'aiuto difensivo, con ogni giocatore che svolge un ruolo di protezione del cerchio e di chiusura delle corsie di passaggio
- ◆ Stabilire un approccio basato sul miglioramento continuo, in cui l'analisi e il feedback costante consentano di ottimizzare le tattiche difensive

03

# Direzione del corso

TECH ha riunito in questo programma un personale docente con un eccellente e ampio background professionale come allenatori di Pallacanestro in ambito professionale. La sua profonda padronanza dei concetti teorici e la sua esperienza nella gestione della panchina gli consentono di fornire agli studenti un apprendimento teorico e pratico e un'applicazione reale nelle loro squadre. Lo studente otterrà al termine di questa qualifica una preparazione che accresce le sue competenze nell'attuazione delle tattiche difensive più efficaci.





“

*Grazie al metodo Relearning  
otterrai un apprendimento  
molto più rapido ed efficace”*

## Direzione



### Dott. Castro Martínez, Lago

- ♦ Allenatore del Celta Basket
- ♦ Allenatore del Cáceres Basket LEB ORO
- ♦ Assistente Allenatore Club Basket Breogán
- ♦ Assistente Allenatore Campionato Femminile ADBA Avilés
- ♦ Campione della Coppa Princesa
- ♦ Campione della Lega Oro LEB
- ♦ Promozione nella Liga Endesa con Breogán Lugo
- ♦ Insegnante di Educazione Primaria all'Università di Santiago de Compostela (USC)
- ♦ Master in Psicologia dello Sport presso la SIPD
- ♦ Tecnico Superiore dello sport con specializzazione in Pallacanestro
- ♦ Allenatore Senior di Pallacanestro
- ♦ Allenatore FIBA



### **Dott. Fernández López, Diego**

- ♦ Direttore Sportivo di BVM a Mieres
- ♦ Capo allenatore di Women's League e U19 in BK Amager
- ♦ Capo allenatore Liga EBA a Santo Domingo
- ♦ Capo allenatore 1st Division e U19, Hørsholm 79ers Basketball
- ♦ Direttore Sportivo e allenatore nel Club di Pallacanestro Cambre
- ♦ Allenatore Senior di Pallacanestro della Federazione Spagnola di Pallacanestro
- ♦ Master in Psicologia dello Sport ad Alte Prestazioni presso Unisport
- ♦ Master in Coaching Esecutivo presso Unisport
- ♦ Laurea in Sociologia presso l'Università di La Coruña

# 04

## Struttura e contenuti

Questo percorso accademico di 150 ore di insegnamento prevede un programma che copre i concetti tattici difensivi essenziali nel mondo del Pallacanestro. Un percorso che permetterà agli studenti di approfondire, tra gli altri aspetti, le difese da postazione bassa, il corpo a corpo o le alternative After Time Out. Il tutto è reso ancora più dinamico dalle pillole multimediali di alta qualità che completano il programma. Un'opportunità unica per aggiornare le proprie conoscenze attraverso la più grande università digitale del mondo.





“

*Avrai a disposizione un piano di studio completo per padroneggiare in 6 settimane la Tattica Collettiva Difensiva nella Pallacanestro"*

## Modulo 1. Tattica collettiva difensiva

- 1.1. L'arte della difesa. L'inizio dell'attacco migliore: Abitudine + metodo
  - 1.1.1. Filosofia e metodo difensivo. Adattamento alla squadra
  - 1.1.2. Costruire dall'incomplesso al complesso
  - 1.1.3. Attenzione per i dettagli. La pressione della palla
- 1.2. Regole, disciplina, lavoro e attività precedenti. I quattro pilastri
  - 1.2.1. Prime regole pre-campionato. Abitudini + automatismi
  - 1.2.2. Disciplina difensiva + lavori precedenti
  - 1.2.3. L'attività difensiva. Difese di 25 secondi
- 1.3. L'equilibrio difensivo. La forza nella vulnerabilità
  - 1.3.1. Ruoli di equilibrio difensivo. Importanza dell'equilibrio nei sistemi
  - 1.3.2. Prima difesa del blocco diretto e utilizzo dei falli in equilibrio difensivo
  - 1.3.3. Lettura per catturare in campo aperto. Zona in equilibrio difensivo?
- 1.4. Difesa di blocco diretto. La disputa sull'iniziativa
  - 1.4.1. Filosofia, caratteristiche della squadra e influenza del *scouting* rivale
  - 1.4.2. Tipi e tempi di difesa nel blocco diretto
  - 1.4.3. Tendenze difensive di blocco diretto. Il dettaglio nella collettiva
- 1.5. Difesa di blocco indiretto. L'origine di molti vantaggi
  - 1.5.1. Regole fisse? Difendere la palla o meno, cambia tutto
  - 1.5.2. Regole difensive indirette per esterni
  - 1.5.3. Regole difensive indirette per interni
- 1.6. Difesa post basso. Proteggere il sacro
  - 1.6.1. Difese e finte uno contro uno
  - 1.6.2. Difese aggressive in post basso + rotazioni
  - 1.6.3. Difendere il post basso è difendere solo i giocatori interni?
- 1.7. Difesa di mano a mano e *screen the screener*. Fermare la fluidità
  - 1.7.1. Variazioni secondo angolazioni, giocatori avversari e *scouting*
  - 1.7.2. Regole di "screen the screener"
  - 1.7.3. Stato tattico per essere preparati per qualsiasi arma rivale





- 1.8. Difese di spazi o difese zonali. Il bazar delle risorse
  - 1.8.1. Tipi di difese zonali
  - 1.8.2. Tendenze attuali in materia di gestione degli spazi
  - 1.8.3. Le zone sono formative? Risorsa coraggiosa o vigliacca?
- 1.9. Pressing difese in tutto il campo e 3/4 del campo
  - 1.9.1. Difese zonali in tutti i campi
  - 1.9.2. Difese individuali di salto e cambio
  - 1.9.3. Selezione del momento di pressione
- 1.10. Difese speciali e alternative After Time Out
  - 1.10.1. Processo decisionale basato su conoscenze concorrenti
  - 1.10.2. Preparazione di difese speciali: Tutto è allenato
  - 1.10.3. Valutare le prestazioni delle difese speciali e alternative

“

*Vuoi migliorare la difesa in situazioni particolari? Iscriviti ora e fallo attraverso questo Corso Universitario 100% online di TECH”*

# 05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***





“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

### Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

*Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo”*



*Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.*



*Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.*

## Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

*Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”*

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

## Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

*Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.*

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.







Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.*

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.

Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



#### Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



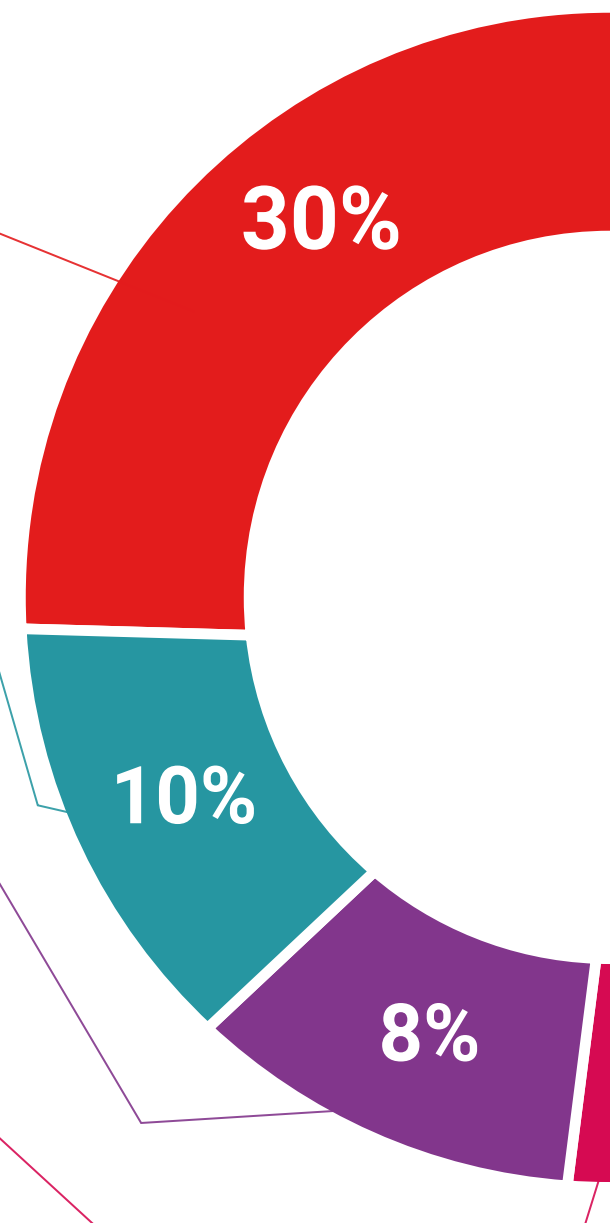
#### Pratiche di competenze e competenze

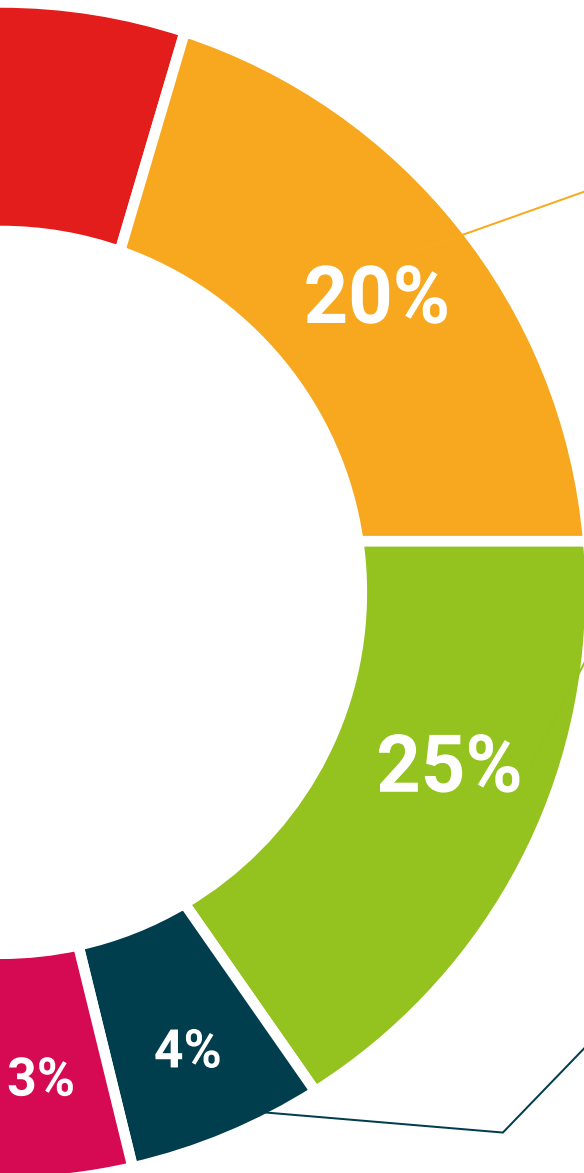
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





#### Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



#### Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Tattica Collettiva Difensiva nella Pallacanestro garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.





“

*Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Tattica Collettiva Difensiva nella Pallacanestro** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Tattica Collettiva Difensiva nella Pallacanestro**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**



\*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro  
salute fiducia persone  
educazione informazione tutor  
garanzia accreditamento insegnamento  
istituzioni tecnologia apprendimento  
comunità impegno  
attenzione personalizzata innovazione  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingu

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**

Tattica Collettiva Difensiva  
nella Pallacanestro

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

## Tattica Collettiva Difensiva nella Pallacanestro

Approvato dall'NBA

