

# Corso Universitario

## Tecnica Individuale e Difensiva nella Pallacanestro

Approvato dall'NBA





## Corso Universitario

### Tecnica Individuale Difensiva nella Pallacanestro

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

Accesso al sito web: [www.techtitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/tecnica-individuale-difensiva-pallacanestro](http://www.techtitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/tecnica-individuale-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 nel mondo della Pallacanestro richiede la padronanza di tecniche e concetti per anticipare l'attacco della squadra avversaria o per agire attraverso diverse strategie in campo. Qualunque sia l'opzione difensiva utilizzata, il lavoro precedente di allenamento è fondamentale. La figura dell'allenatore diventa fondamentale, data la sua padronanza di tutte le sfaccettature e le caratteristiche del gioco e dei suoi atleti. TECH ha creato questa qualifica 100% online che porta gli studenti ad apprendere in modo intensivo come costruire una difesa individuale solida ed efficace, ponendo l'accento sulla pressione della palla e sulla gestione delle decisioni di gioco.







“

*Diventa un esperto di Tecnica Individuale e Difensiva nella Pallacanestro grazie a questo corso di 6 settimane"*

La difesa individuale è l'asse attorno al quale ruotano tutti i tipi di difesa che un allenatore di Pallacanestro può attuare nella sua squadra. Un aspetto del gioco che ha subito importanti evoluzioni grazie al lavoro di grandi allenatori, le cui strategie hanno portato al successo sportivo delle loro squadre.

La capacità di perfezionare la tecnica del giocatore, la capacità di anticipare l'azione offensiva dell'avversario o il saper agire in modo intelligente di fronte a diversi attacchi sono solo alcuni dei punti trattati in questo Corso di Universitario.

Un programma che si concentra sulla Tecnica Individuale e Difensiva della Pallacanestro in sole 6 settimane e con un contenuto sviluppato da un eccellente personale docente con una vasta esperienza nello svolgimento di funzioni di coaching professionale. Lo studente otterrà così una preparazione di prim'ordine, grazie a un personale docente che padroneggia perfettamente questo sport in tutti gli aspetti del gioco.

Sono disponibili strumenti didattici multimediali (video riassuntivi e dettagliati), letture specializzate e casi di studio, che ti permetteranno di approfondire la metodologia difensiva utilizzata in ogni caso, nonché gli errori da evitare nelle diverse situazioni di gioco.

Il metodo *Relearning* consentirà agli studenti di apprendere in modo efficiente, senza dover investire lunghe ore nella memorizzazione. La continua ripetizione dei concetti chiave nel corso di questo percorso favorirà l'apprendimento.

TECH si distingue anche per l'offerta di una metodologia didattica flessibile, in cui gli studenti hanno bisogno solo di un dispositivo elettronico con una connessione internet per accedere al materiale fornito sulla piattaforma virtuale quando e dove vogliono.

Questo **Corso Universitario in Tecnica Individuale e 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 che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Particolare 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



*Potrai ampliare le tue conoscenze sulla Tecnica Individuale e Difensiva nella Pallacanestro, senza trascurare le tue responsabilità professionali e personali"*

“

*TECH ti fornisce un grande materiale tecnologico per raggiungere i tuoi obiettivi, dandoti dinamismo e comfort attraverso la sua metodologia online"*

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 sarà supportato da un innovativo sistema video interattivo sviluppato da riconosciuti esperti.

*In questo corso rafforzerai le tue abilità per migliorare l'agilità, la velocità e la capacità di reazione difensiva dei tuoi giocatori.*

*Questo programma è stato sviluppato da rinomati specialisti nel campo della Pallacanestro Professionale. Iscriviti subito.*



# 02 Obiettivi

Questo Corso Universitario in Tecnica Individuale e Difensiva nella Pallacanestro è stato creato principalmente per fornire ai professionisti aggiornamenti innovativi nell'ambito della Pallacanestro ad alte prestazioni. TECH fornisce diversi strumenti multimediali, realizzando con successo lo sviluppo di questa qualifica. Lavorare sulla comunicazione e sulla collaborazione difensiva tra i giocatori per chiudere le corsie di passaggio e aiutare in difesa.







“

*Grazie a TECH raggiungerai il successo nella tua carriera di allenatore di pallacanestro professionista padroneggiando tecniche avanzate per anticipare e leggere i movimenti dell'attaccante"*



## Obiettivi generali

---

- ◆ Incoraggiare la creatività in attacco e la capacità di improvvisare in situazioni mutevoli
- ◆ Insegnare a lavorare in squadra e a sfruttare i punti di forza individuali per un gioco offensivo efficiente
- ◆ 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
- ◆ Mantenersi aggiornati sulle ultime tendenze e sugli sviluppi del 3x3, per garantire che l'insegnamento sia aggiornato e in linea con le esigenze del gioco
- ◆ 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
- ◆ Sviluppare le capacità di risolvere dispute o controversie relative alle regole in modo imparziale e obiettivo
- ◆ Promuovere l'importanza dell'alimentazione e del riposo adeguato per ottimizzare le prestazioni fisiche







## Obiettivi specifici

---

- ◆ 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
- ◆ Insegnare tecniche avanzate per anticipare e leggere i movimenti dell'attaccante al fine di chiudere gli spazi e impedire le marcature
- ◆ Migliorare l'agilità, la velocità e la reattività difensiva dei giocatori
- ◆ Migliorare la capacità di difendere posizioni e giocatori diversi, adattandosi alle caratteristiche e alle abilità dell'avversario
- ◆ Lavorare sulla comunicazione e sulla collaborazione difensiva tra i giocatori per chiudere le corsie di passaggio e aiutare in difesa
- ◆ Insegnare le tecniche di difesa da blocchi, *pick and roll* e altre tattiche offensive della squadra avversaria
- ◆ Incoraggiare la mentalità difensiva e l'impegno nello sforzo e nell'intensità in ogni possesso
- ◆ Insegnare ad analizzare la squadra avversaria e ad adattare le tattiche difensive in base ai suoi punti di forza e di debolezza



*Grazie a questo Corso Universitario migliorerai le tue competenze nelle tecniche di difesa da blocchi, nel pick and roll e altre tattiche offensive della squadra avversaria"*

# 03

## Direzione del corso

TECH offre un insegnamento d'élite per il professionista che frequenta i suoi programmi universitari, in modo che ottenga un apprendimento molto utile e applicabile nelle sue prestazioni come allenatore di Pallacanestro ai massimi livelli. Gli studenti avranno accesso a materiale esclusivo creato e guidato da un'equipe di insegnanti che hanno lavorato come allenatori in questo sport e si sono specializzati in Psicologia dello Sport, capacità di comunicazione e analisi delle partite. La loro vasta esperienza e conoscenza consentirà agli studenti di risolvere qualsiasi dubbio che possano avere durante il corso universitario.







“

*Raggiungi il successo grazie a TECH, con il miglior personale docente preparato e specializzato in Psicologia dello Sport e Pallacanestro"*

## 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 BVM a Mieres
- ♦ Capo allenatore del campionato femminile e dell'U19 del BK Amager
- ♦ Allenatore capo del campionato EBA a Santo Domingo
- ♦ Assistente allenatore Campionato femminile ADBA Avilés
- ♦ Allenatore capo 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 programma è stato orientato e sviluppato con i più alti standard di qualità educativa per offrire agli studenti, nell'arco di 6 settimane, le conoscenze più avanzate in materia di Tecnica Individuale e Difensiva nella Pallacanestro. Tutto questo attraverso contenuti didattici multimediali innovativi, che porteranno gli studenti a ottenere un apprendimento intensivo in modo molto più dinamico e interessante. Lo studente dispone di ulteriori risorse pedagogiche, come letture specializzate, con cui ampliare ulteriormente le informazioni fornite in questo programma.







“

*Un piano di studi realizzato da esperti di fama che pone l'accento sull'elaborazione delle informazioni e sul processo decisionale difensivo"*

## Modulo 1. Tecnica e tattica difensiva individuale

- 1.1. Padroneggiare l'invisibile: La pallacanestro moderna?
  - 1.1.1. Anticipazione e preparazione difensiva
  - 1.1.2. Giocare con il contatto. Distruzione di traiettorie offensive
  - 1.1.3. Ci si difende con le gambe?
- 1.2. Tendenze difensive
  - 1.2.1. Esistono mode e tendenze difensive?
  - 1.2.2. Che tendenze posso applicare alla mia squadra?
  - 1.2.3. Metodo di allenamento
- 1.3. L'attività difensiva
  - 1.3.1. Questione di filosofia difensiva
  - 1.3.2. Difese di 25 secondi
  - 1.3.3. La difesa della linea di passaggio come elemento distruttivo
- 1.4. *Spacing* difensivo
  - 1.4.1. Giocare con gli elementi
  - 1.4.2. Spazi e iniziative difensive
  - 1.4.3. Difendere la stretta inferiorità
- 1.5. La palla e la sua pressione: la spina dorsale di una difesa
  - 1.5.1. Tecnica individuale della pressione di una palla
  - 1.5.2. Pressione e difesa del passaggio
  - 1.5.3. Filosofia difensiva
- 1.6. Movimenti difensivi. "Getting stops"
  - 1.6.1. Lettura dello spazio per lo spostamento
  - 1.6.2. Spazio e tempo di recupero, direttamente proporzionali?
  - 1.6.3. Lavoro preliminare e lettura degli angoli per ridurre gli spostamenti
- 1.7. Sfatare i miti della difesa
  - 1.7.1. La visione della realtà
  - 1.7.2. È solo un atteggiamento?
  - 1.7.3. E il triangolo difensivo?
- 1.8. Il linguaggio non verbale e l'uso del corpo in difesa
  - 1.8.1. Saper fingere per ottenere vantaggi difensivi
  - 1.8.2. Punire le situazioni difensive quando l'attacco è a riposo
  - 1.8.3. Anticipazioni lontane secondarie ai primi movimenti



- 1.9. Elaborazione delle informazioni e processo decisionale difensivo
  - 1.9.1. Libertà all'interno della disciplina e la filosofia difensiva
  - 1.9.2. Allenamento nell'incertezza e il processo decisionale difensivo
  - 1.9.3. Coerenza delle decisioni con la comunicazione difensiva
- 1.10. Situazioni di rimbalzo difensivo
  - 1.10.1. L'inizio del contrattacco
  - 1.10.2. Protezione di aree con maggiore possibilità di rimbalzo
  - 1.10.3. Tecnica, processi, timing e tipi di *box-out*

“

*Un programma 100% online  
che offre la flessibilità di  
approfondire i turni difensivi  
Getting stops quando si vuole”*



# 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

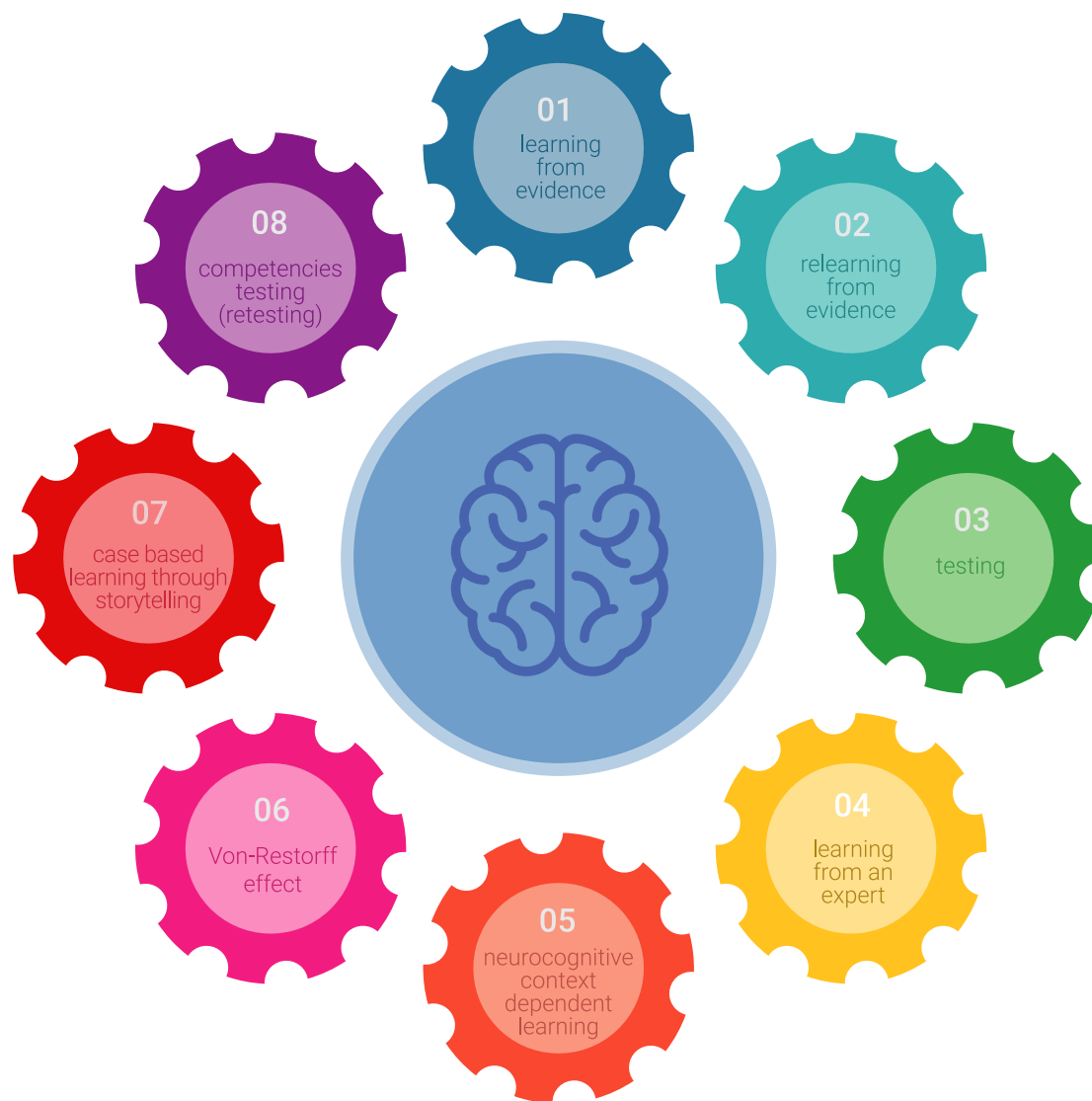
TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

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.



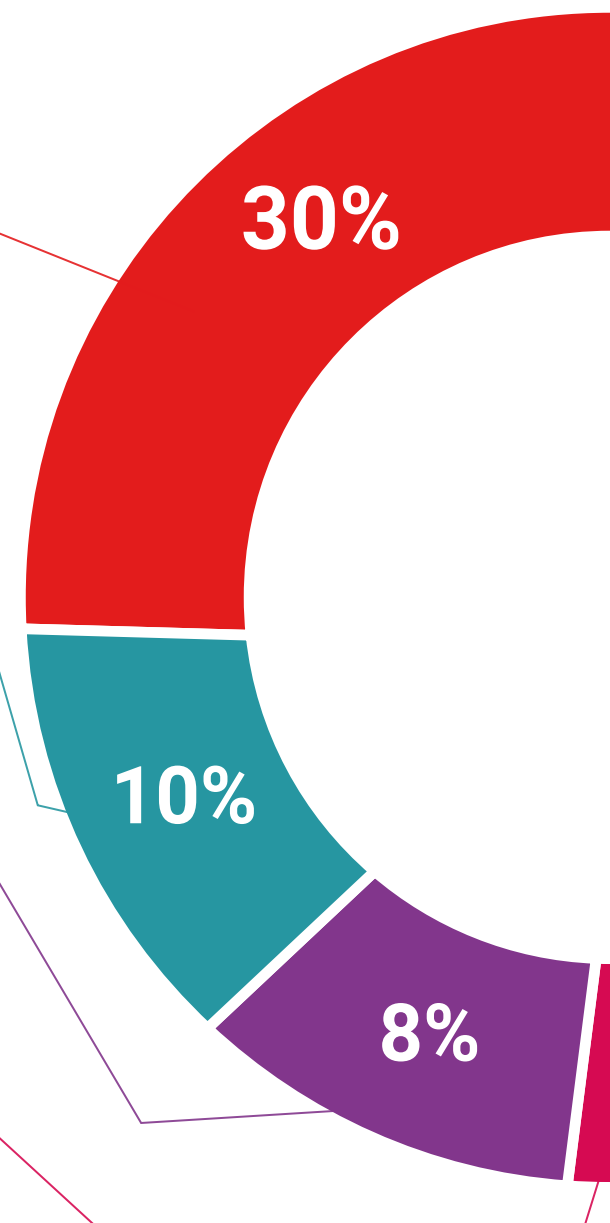
#### Pratiche di competenze e competenze

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.

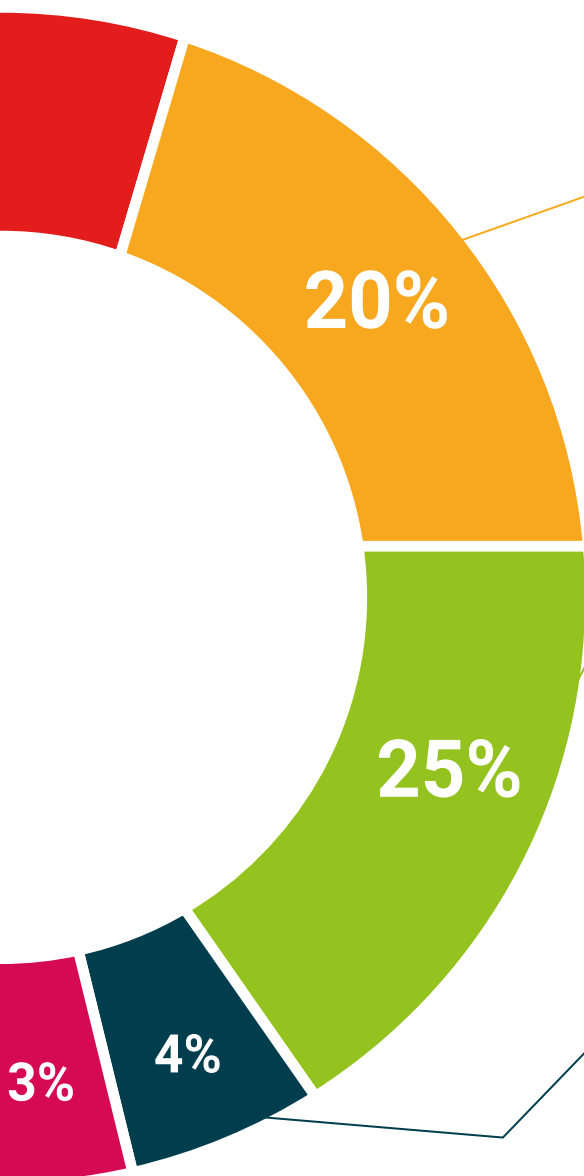


#### Letture complementari

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 Tecnica Individuale e 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 Tecnica Individuale e 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 Tecnica Individuale e Difensiva nella Pallacanestro**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**

**Approvato dall’NBA**



\*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 lingue

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
Tecnica Individuale  
e Difensiva nella  
Pallacanestro

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

# Corso Universitario

## Tecnica Individuale e Difensiva nella Pallacanestro

Approvato dall'NBA

