

大学课程

篮球的集体防守战术

得到了NBA的认可





tech 科学技术大学

大学课程

篮球的集体防守战术

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

网络连接: www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/basketball-collective-defensive-tactics

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

课程管理

12

04

结构和内容

16

05

方法

20

06

学位

28

01 介绍

在篮球比赛中,无论采用何种防守方式,防守都是至关重要的,并且需要大量的事先工作和场上的纪律活动。这项任务需要教练根据不同的比赛情况教授和演练最有效的战术。面对这一现实,TECH开发了 this 100% 在线课程,引导毕业生深入研究防守方法论,做出适当的防守平衡,并深入研究当前比赛这方面的趋势。所有这一切,都得益于由该项目的高级专业培训师创建的创新教材,可以通过任何具有互联网连接的电子设备每天 24 小时访问。





“

通过为期 6 周的大学课程, 成为
篮球集体防守战术方面的专家”

篮球世界中坚实的架构的产生、在比赛这一方面寻求创新策略或针对对手的防守战术适应都有着杰出教练的名字, 例如来自 NBA 的 Erik Spoelstra、Chuck Daly 或 Bill Russell 等。他们所有人都在严格的纪律下工作, 完全了解球员的技术素质, 并详细研究对手、他们的优势和劣势。

从这个意义上说, 掌握比赛的防守方面可以让教练增加他在运动中取得成功和实现球队竞争目标的机会。这个为期 6 周的篮球的集体防守战术大学课程深入探讨了这一点。

这是一个 150 个教学小时的密集课程, 将引导毕业生深入研究间接封锁策略、低位工作、掩护掩护者、区域工作和特殊防御决策等方面。顶级的高级内容将使学生能够在自己的团队中获得具有良好实际应用性的学习。

此外, 借助Relearning方法, 在重复最确定的概念的基础上, 毕业生将能够减少长时间的学习和记忆, 从而获得更有效的教学。

毫无疑问, 这是一个以舒适灵活的方式学习优质大学学位的独特机会。学生只需要一个具有互联网连接的电子设备(手机、平板电脑或计算机)即可在一天中的任何时间和地点查看虚拟平台上的内容。

这个**篮球的集体防守战术大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 由最高水平的篮球专家呈现的实际案例的发展
- 这个课程的内容图文并茂、示意性强、实用性强为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- 可以进行自我评价过程的实践练习, 以提高学习
- 特别强调创新方法
- 理论课、向专家提问、关于有争议问题的讨论区和个人反思工作
- 可通过任何固定或便携式设备与互联网连接来获取内容



TECH 适应你的日程安排和职业动机。TECH 创造了一种灵活的大学学历, 完全符合你的日常活动"

“

深入探讨了球员防守
工作中沟通的相关性”

这个课程的教学人员包括来自该领域的专业人士,他们将自己的工作经验融入到培训中,以及来自领先协会和著名大学的公认专家。

多媒体内容是用最新的教育技术开发的,将允许专业人员进行情景式学习,即一个模拟的环境,提供一个身临其境的培训,为真实情况进行培训。

这个课程的设计重点是基于问题的学习,通过这种方式,专业人员必须尝试解决整个学年出现的不同专业实践情况。要做到这一点,你将得到由公认的专家制作的互动视频的创新系统的帮助。

通过防御性集体战术中的这一先进的大学建议,增加你职业发展的机会。

这些案例研究为你提供了在比赛的每个时刻使用正确的防守策略所需的实用方法。



02 目标

这个大学课程的编写目的是为未来的篮球教练提供掌握集体防守战术所需的知识。为此，毕业生拥有大量教学材料和由在这项运动的高性能方面经验丰富的教师准备的教学大纲。这样，毕业生就能在短时间内掌握不同的策略和防守动作，并将其带入自己的球队。





“

通过这个大学课程,你将为你的团队做好准备,应对复杂的防守比赛情况并成功解决它们”



总体目标

- 努力阅读对方的防守并识别利用其弱点的机会
- 让玩家做好面对挑战性情况的准备, 并对对手策略的变化做出适当的反应
- 及时了解运动物理治疗的最新研究和进展, 确保循证实践
- 宣传伤害预防和物理治疗作为提高篮球运动员表现和延长职业生涯的工具的重要性
- 促进此类比赛的适当身体状况, 重点是半场比赛所需的耐力、速度和敏捷性

“

多媒体内容将让你动态地钻研技术和防守基础知识, 包括盯防、阻挡或断球”





具体目标

- 培养教练员和球员对集体防守体系和策略有深刻的理解,以提高球队的防守表现
- 培养实施不同防守体系的技能,如区域联防、单兵防守和其他专门的防守战术
- 学习在防守方面进行有效的沟通和协作,以缩小空间并阻止对方得分
- 增强阅读和预测对方球队动作以实施有效防守的能力
- 学习技术和防守基础知识,包括盯人、拦网、抢断和一对一防守
- 宣传防守时集中注意力、纪律性和努力的重要性,以保持对对方进攻的持续压力
- 促进球队防守和防守协防,每个球员都履行自己的职责,保护篮筐并关闭传球路线
- 建立基于持续改进的方法,其中分析和持续反馈可以优化防守策略

03 课程管理

TECH 在这个学习项目中汇集了一批在专业领域作为篮球教练拥有出色和广泛职业生涯的教师。他们对理论概念的深刻掌握, 以及管理板凳的经验, 使学生能够获得理论与实践的学习以及在团队中的实际应用。通过这种方式, 学生在本学位结束时将获得提高他们实施最有效的防御策略的技能的教





“

通过Relearning方法, 你将
实现更快、更有效的学习”

管理人员



Castro Martínez, Iago 先生

- 塞尔塔篮球队的教练
- 卡塞雷斯篮球俱乐部LEB Oro联赛的教练
- 布雷戈恩篮球俱乐部助理教练
- 阿维莱斯女子篮球俱乐部ADBA西班牙女子篮球甲级联赛的助理教练
- 王室杯冠军
- LEB Oro联赛冠军
- 与卢戈Breogán队晋级西甲联赛
- 圣地亚哥-德孔波斯特拉大学 (USC) 的小学教师
- SIPD体育心理学硕士
- 专业篮球运动高级教练
- FIBA篮球教练



04 结构和内容

这个 150 课时的大学课程包括一个涵盖篮球世界基本防守战术概念的教学大纲。课程内容将让学生深入研究低位防守、单挑或 ATO 替代方案等方面的防守。所有这一切, 由于补充的高质量多媒体内容而具有更大的活力。通过世界上最大的数字大学获得独特的学习机会。



A close-up photograph of a basketball shoe sole, showing the textured tread pattern and the stitching of the upper part of the shoe. The lighting is warm and focused on the shoe, with a blurred background.

“

你有一个完整的学习计划, 让你在
6 周内掌握篮球集体防守战术”

模块 1. 集体防守战术

- 1.1. 防守的艺术。最佳进攻的开始。习惯+方法
 - 1.1.1. 防守哲学和方法论。适应团队
 - 1.1.2. 从简单到复杂的构建
 - 1.1.3. 细节关注。对球的压力
- 1.2. 规则、纪律、前期工作和活动。四大支柱
 - 1.2.1. 季前赛的第一规则。习惯 + 自动化
 - 1.2.2. 防守纪律 + 前期工作
 - 1.2.3. 防守活动。25秒防守
- 1.3. 防守平衡。在脆弱中的坚强
 - 1.3.1. 防守平衡角色。系统中平衡的重要性
 - 1.3.2. 第一次直接防守和在防守平衡中的犯规使用
 - 1.3.3. 开阔地带的捕捉读取。防守平衡中的区域防守？
- 1.4. 直接防守。争取主动权
 - 1.4.1. 哲学，球队特点及对手侦查的影响
 - 1.4.2. 直接防守的类型和时间
 - 1.4.3. 直接防守的趋势。集体中的细节
- 1.5. 间接防守。许多优势的起源
 - 1.5.1. 固定规则？是否防守球改变一切
 - 1.5.2. 外线球员的间接防守规则
 - 1.5.3. 内线球员的间接防守规则
- 1.6. 低位防守。保护神圣
 - 1.6.1. 一对一防守和虚晃
 - 1.6.2. 低位的激进防守 + 轮换
 - 1.6.3. 防守低位仅仅是防守内线球员吗？
- 1.7. 手对手防守和“掩护掩护者”。打断流畅性
 - 1.7.1. 根据角度、对手球员和侦查报告的变化
 - 1.7.2. “掩护掩护者”的规则
 - 1.7.3. 战术状态，以应对对手的任何武器





- 1.8. 空间防守或区域防守。资源的集市
 - 1.8.1. 区域防守的类型
 - 1.8.2. 当前空间防守的趋势
 - 1.8.3. 区域防守是培训吗?勇敢的资源还是懦弱的资源?
- 1.9. 全场和 $\frac{3}{4}$ 场紧逼防守
 - 1.9.1. 全场区域防守
 - 1.9.2. 跳跃和换防的个人防守
 - 1.9.3. 压迫时机的选择
- 1.10. 特殊和替代防守 ATO
 - 1.10.1. 根据对手知识进行决策
 - 1.10.2. 特殊防守的准备。一切都要训练
 - 1.10.3. 评估特殊和替代防守的表现

“

你想提高特殊情况下的防御能力吗?立即注册并通过这个100% 在线大学课程来完成”

05 方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的: **Re-learning**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用,并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。





“

发现 Re-learning, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

案例研究, 了解所有内容的背景

我们的方案提供了一种革命性的技能和知识发展方法。我们的目标是在一个不断变化, 竞争激烈和高要求的环境中加强能力建设。

“

和TECH,你可以体验到一种正在动摇世界各地传统大学基础的学习方式”



你将进入一个以重复为基础的学习系统, 在整个教学大纲中采用自然和渐进式教学。



学生将通过合作活动和真实案例，学习如何解决真实商业环境中的复杂情况。

一种创新并不同的学习方法

该技术课程是一个密集的教学计划，从零开始，提出了该领域在国内和国际上最苛刻的挑战和决定。由于这种方法，个人和职业成长得到了促进，向成功迈出了决定性的一步。案例法是构成这一内容的技术基础，确保遵循当前经济，社会和职业现实。

“我们的课程使你准备好在不确定的环境中面对新的挑战，并取得事业上的成功”

案例法一直是世界上最好的院系最广泛使用的学习系统。1912年开发的案例法是为了让法律学生不仅在理论内容的基础上学习法律，案例法向他们展示真实的复杂情况，让他们就如何解决这些问题作出明智的决定和价值判断。1924年，它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法。

在特定情况下，专业人士应该怎么做？这就是我们在案例法中面临的问题，这是一种以行动为导向的学习方法。在整个课程中，学生将面对多个真实案例。他们必须整合所有的知识，研究，论证和捍卫他们的想法和决定。

Re-learning 方法

TECH有效地将案例研究方法 与基于循环的100%在线学习系统相结合, 在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究: Re-learning。

在2019年, 我们取得了世界上所有西班牙语在线大学中最好的学习成绩。

在TECH, 你将采用一种旨在培训未来管理人员的尖端方法进行学习。这种处于世界教育学前沿的方法被称为 Re-learning。

我校是唯一获准使用这一成功方法的西班牙语大学。2019年, 我们成功地提高了学生的整体满意度 (教学质量, 材料质量, 课程结构, 目标.....), 与西班牙语最佳在线大学的指标相匹配。



在我们的方案中,学习不是一个线性的过程,而是以螺旋式的方式发生(学习,解除学习,忘记和重新学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。这种方法已经培养了超过65万名大学毕业生,在生物化学,遗传学,外科,国际法,管理技能,体育科学,哲学,法律,工程,新闻,历史,金融市场和工具等不同领域取得了前所未有的成功。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,平均年龄为43.5岁。

Re-learning 将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

从神经科学领域的最新科学证据来看,我们不仅知道如何组织信息,想法,图像y记忆,而且知道我们学到东西的地方和背景,这是我们记住并将其储存在海马体的根本原因,并能将其保留在长期记忆中。

通过这种方式,在所谓的神经认知背景依赖的电子学习中,我们课程的不同元素与学员发展其专业实践的背景相联系。



该方案提供了最好的教育材料,为专业人士做了充分准备:



学习材料

所有的教学内容都是由教授该课程的专家专门为该课程创作的,因此,教学的发展是具体的。

然后,这些内容被应用于视听格式,创造了TECH在线工作方法。所有这些,都是用最新的技术,提供最高质量的材料,供学生使用。



大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的有用性。

向专家学习可以加强知识和记忆,并为未来的困难决策建立信心。



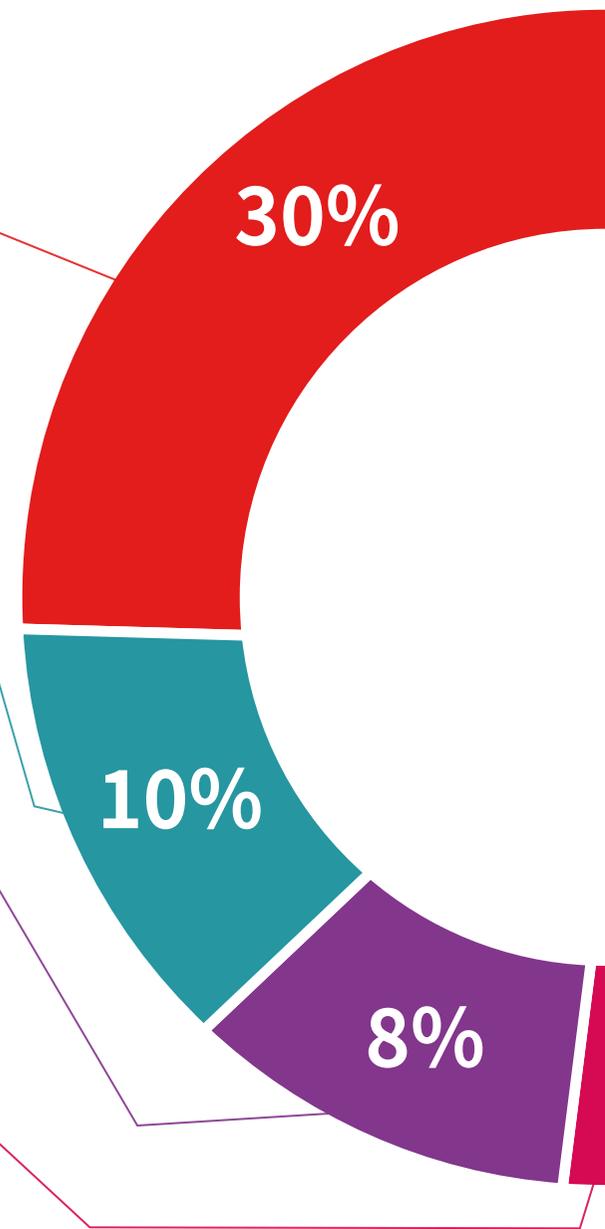
技能和能力的实践

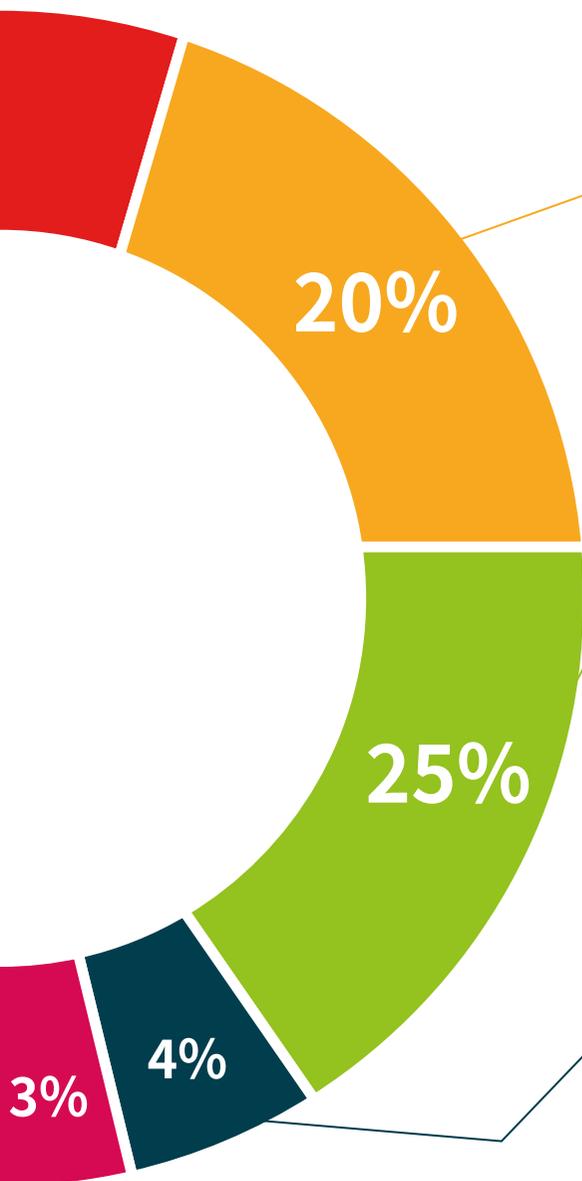
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



延伸阅读

最近的文章,共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里,学生可以获得他们完成培训所需的一切。





案例研究

他们将完成专门为这种情况选择的最佳案例研究。由国际上最好的专家介绍,分析和辅导案例。



互动式总结

TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



测试和循环测试

在整个课程中,通过评估和自我评估活动和练习,定期评估和重新评估学习者的知识:通过这种方式,学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。



06 学位

篮球的集体防守战术大学课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的大学课程学位证书。





“

成功地完成这个学位, 省去出门或办理文件的麻烦”

这个**篮球的集体防守战术大学课程**包含了市场上最完整和最新的课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到**TECH科技大学**颁发的相应的**大学课程学位**。

TECH科技大学颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 并将满足工作交流, 竞争性考试和专业职业评估委员会的普遍要求。

学位: **篮球的集体防守战术大学课程**

模式: **在线**

时长: **6周**

得到了**NBA**的认可



*海牙加注。如果学生要求为他们的纸质资格证书提供海牙加注, TECH EDUCATION将采取必要的措施来获得, 但需要额外的费用。

健康 信心 未来 人 导师
教育 信息 教学
保证 资格认证 学习
机构 社区 科技 承诺
个性化的关注 现在 创新
知识 网页 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

大学课程
篮球的集体防守战术

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

大学课程

篮球的集体防守战术

得到了NBA的认可

