

# Университетский курс

## Индивидуальная и защитная техника в баскетболе

Одобрено NBA





**tech** технологический  
университет

## Университетский курс Индивидуальная и защитная техника в баскетболе

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: [www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/individual-defensive-basketball-technique](http://www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/individual-defensive-basketball-technique)

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Руководство курса

---

стр. 12

04

Структура и содержание

---

стр. 16

05

Методология

---

стр. 20

06

Квалификация

---

стр. 28

# 01

# Презентация

Защита в баскетболе требует владения техникой и концепциями, позволяющими превосходить наступление соперника или действовать на площадке по различным стратегиям. Независимо от того, какой вариант защиты используется, основополагающее значение имеет предшествующая работа на тренировках. На этом этапе решающее значение приобретает фигура тренера, который владеет всеми аспектами и характеристиками игры и своих спортсменов. По этой причине ТЕСН создал эту на 100% онлайн-программу, которая позволяет студентам получить интенсивное обучение по построению надежной и эффективной индивидуальной защиты с акцентом на давление на мяч и успешное принятие решений в игре.





“

Станьте экспертом в области индивидуальной и защитной техники в баскетболе благодаря этому 6-недельному курсу”

Индивидуальная защита — это основа, в которой формируются все виды защиты, применяемые баскетбольным тренером в своей команде. Эта сторона игры претерпела значительную эволюцию благодаря работе великих тренеров, чья стратегия привела к спортивному успеху их команд.

В этом смысле умение совершенствовать технику игрока, способность предвидеть атакующие действия соперника или уметь грамотно действовать перед лицом различных атак — это лишь некоторые моменты, рассматриваемые в данном Университетском курсе.

Учебный план, посвященный индивидуальной и защитной технике баскетбола, рассчитан на 6 недель и разработан отличной командой преподавателей, имеющих большой опыт выполнения профессиональных тренерских функций. Таким образом, студент получает первоклассные знания от преподавательского состава, в совершенстве владеющего всеми аспектами игры.

Кроме того, в программе предусмотрены мультимедийные средства обучения (видеоконспекты, подробные видеоматериалы), специализированные чтения и разбор конкретных ситуаций, которые позволят вникнуть в методику защиты, применяемую в каждом конкретном случае, а также в ошибки, которых следует избегать в различных игровых ситуациях.

Кроме того, метод *Relearning* позволит студентам эффективно учиться без многочасового заучивания. Потому что постоянное повторение ключевых понятий на протяжении всего курса способствует лучшему усвоению материала.

В этом смысле TECH также отличается гибкой методикой обучения, когда студентам достаточно иметь устройство с подключением к интернету, чтобы получить доступ к материалам, представленным на виртуальной платформе, в любое время и в любом месте.

Данный **Университетский курс в области Индивидуальная и защитная техника в баскетболе** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Наиболее характерными особенностями являются:

- ♦ Разбор практический кейсов, представленных высококвалифицированными экспертами в области баскетбола
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения для самостоятельной оценки, контроля и улучшения успеваемости
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методологиям
- ♦ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным темам и самостоятельная работа
- ♦ Учебные материалы курса доступны с любого устройства с выходом в интернет



*Вы расширите свои знания в области индивидуальной и защитной техники в баскетболе, не забывая также о своих профессиональных и личных обязанностях"*

“

*TECH предоставляет вам технологический материал для достижения ваших целей, придавая динамизм и комфорт в обучении с помощью своей онлайн-методики”*

В преподавательский состав программы входят профессионалы сферы, которые делятся своим опытом работы в обучении, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит студенту проходить обучение с учетом контекста и ситуации, т. е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого студент должен попытаться разрешить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалисту поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

*В рамках этого курса вы укрепите свои навыки по улучшению ловкости, скорости и способности к защитной реакции ваших игроков.*

*Данная программа разработана выдающимися специалистами в области профессионального баскетбола. Записывайтесь прямо сейчас.*



# 02

## Цели

Данный Университетский курс в области индивидуальной и защитной техники в баскетболе был создан, в первую очередь, для того, чтобы обеспечить профессионала инновационными достижениями в области высокоэффективного баскетбола. Поэтому ТЕСН предоставляет различные мультимедийные инструменты, успешно обеспечивающие развитие данного обучения. По окончании этой программы студенты укрепят свои знания, связанные с коммуникацией и защитным взаимодействием между игроками для закрытия проходов и помощи в защите.





“

*С помощью ТЕСН вы добьетесь успеха в своей профессиональной тренерской карьере, освоив передовые методы предвидения и чтения движений нападающего”*



## Общие цели

---

- ◆ Поощрять креативный подход к наступлению и умение импровизировать в меняющихся ситуациях
- ◆ Обучать работе в команде и использованию индивидуальных преимуществ для эффективной игры в наступлении
- ◆ Работать над чтением защиты соперника и поиском возможностей использования его слабых сторон
- ◆ Подготавливать игроков к действиям в сложных ситуациях и адекватному реагированию на изменения в стратегии соперника
- ◆ Быть в курсе последних исследований и разработок в области спортивной физиотерапии для обеспечения научно обоснованной практики
- ◆ Разъяснять важность профилактики травм и физиотерапии как инструмента повышения результативности и продления карьеры баскетболистов
- ◆ Быть в курсе последних тенденций и изменений в игре 3х3, чтобы обеспечивать современное преподавание в соответствии с требованиями игры
- ◆ Способствовать развитию физической подготовки к игре с акцентом на выносливость, скорость и ловкость, необходимые для участия в соревнованиях на хавкорте
- ◆ Развивать навыки беспристрастного и объективного разрешения споров и разногласий, связанных с правилами
- ◆ Пропагандировать важность питания и адекватного отдыха для оптимизации физической работоспособности





## Конкретные цели

- ◆ Развивать и совершенствовать индивидуальные навыки защиты игроков, включая маркировку, блокировку, перехват мяча и защиту один на один
- ◆ Обучать передовым приемам предвидения и чтения движений нападающего, чтобы закрыть пространство и предотвратить гол
- ◆ Улучшать ловкость, скорость и реакцию игроков в обороне
- ◆ Повышать способность защищать различные позиции и игроков, адаптируясь к характеристикам и навыкам соперника
- ◆ Отрабатывать коммуникацию и взаимодействие игроков в защите для закрытия проходов и помощи в обороне
- ◆ Научить приемам защиты от блоков, пик-н-роллов и других атакующих приемов команды соперника
- ◆ Поощрять оборонительный менталитет и стремление интенсивной работы и вкладывания сил в каждом владении мячом
- ◆ Научить анализировать команду соперника и адаптировать защитную тактику с опорой на ее сильные и слабые стороны

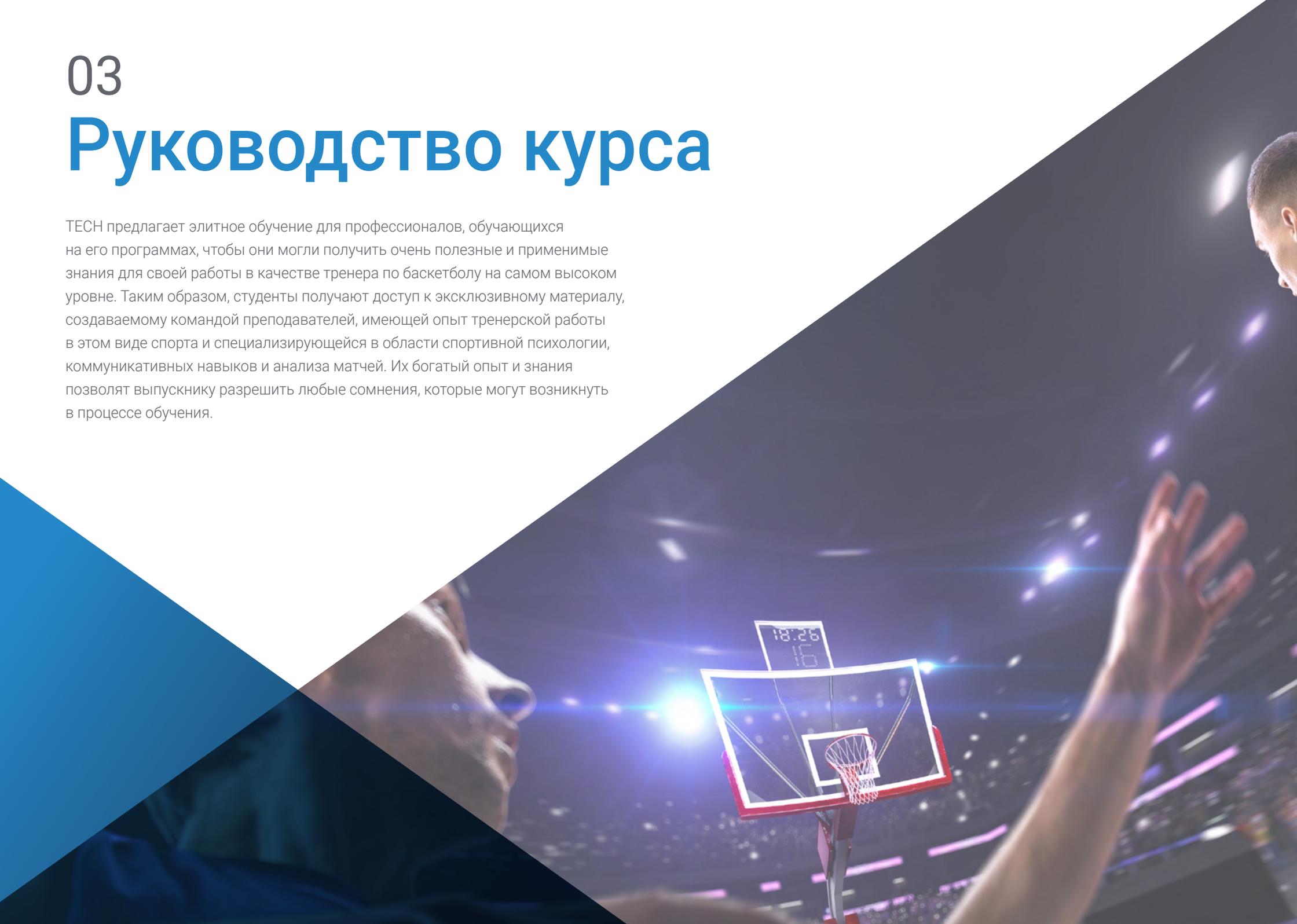


*С помощью этого Университетского курса вы отточите свое мастерство в технике защиты от блоков, пик-н-роллов и других атакующих приемов команды соперника"*

# 03

## Руководство курса

ТЕСН предлагает элитное обучение для профессионалов, обучающихся на его программах, чтобы они могли получить очень полезные и применимые знания для своей работы в качестве тренера по баскетболу на самом высоком уровне. Таким образом, студенты получают доступ к эксклюзивному материалу, создаваемому командой преподавателей, имеющей опыт тренерской работы в этом виде спорта и специализирующейся в области спортивной психологии, коммуникативных навыков и анализа матчей. Их богатый опыт и знания позволят выпускнику разрешить любые сомнения, которые могут возникнуть в процессе обучения.





“

*Добейтесь успеха с помощью ТЕСН, где работают лучшие преподаватели, прошедшие подготовку и специализирующиеся в области спортивной психологии и баскетбола”*

## Руководство



### **Г-н Кастро Мартинес, Яго**

- ♦ тренер в команде Celta Baloncesto
- ♦ Тренер Cáceres Basket LEB ORO
- ♦ Помощник тренера клуба Club Baloncesto Breogán
- ♦ Помощник тренера Женская лига ADBA Liga Femenina Avilés
- ♦ Чемпион Кубка Принцессы
- ♦ Чемпион Золотой лиги LEB (Liga LEB Oro)
- ♦ Продвижение в Лигу Эндеса (Liga Endesa) с клубом Breogán Lugo
- ♦ Преподаватель начального образования в Университете Сантьяго-де-Компостела (USC)
- ♦ Степень магистра в области спортивной психологии в SIPD
- ♦ Высший спортивный техник, специализирующийся на баскетболе
- ♦ Высший тренер по баскетболу
- ♦ Тренер FIBA



**Г-н Фернандес Лопес, Диего**

- ♦ Спортивный директор BVM в Мьересе
- ♦ Главный тренер женской лиги и U19 в BK Amager
- ♦ Главный тренер Лиги ЕВА в Санто-Доминго
- ♦ Главный тренер 1st Division и U19, Hørsholm 79ers Basketball
- ♦ Спортивный директор и тренер в баскетбольном клубе Cambre
- ♦ Высший тренер по баскетболу от Испанской федерации баскетбола
- ♦ Степень магистра в области психологии спорта высоких достижений в Unisport
- ♦ Степень магистра в области исполнительного коучинга в Unisport
- ♦ Степень бакалавра в области социологии Университета А-Коруньи

# 04

## Структура и содержание

Эта программа была ориентирована и разработана с учетом самых высоких стандартов качества образования, чтобы предложить студентам в течение 6 недель самые передовые знания в области индивидуальной и защитной техники в баскетболе. Все это, кроме того, благодаря инновационному мультимедийному дидактическому содержанию, которое позволит студентам интенсивно учиться в гораздо более динамичной и интересной форме. Кроме того, выпускник располагает дополнительными педагогическими ресурсами, такими как, например, специализированная литература, с помощью которой можно еще больше углубиться в информацию, представленную в данной программе.





“

*Учебная программа, составленная известными специалистами, с акцентом на обработку информации и принятие защитных решений”*

## Модуль 1. Индивидуальная техника и тактика защиты

- 1.1. Овладение невидимым. Современный баскетбол?
  - 1.1.1. Предвидение и подготовка к защите
  - 1.1.2. Игра в контакте. Разрушение траекторий наступления
  - 1.1.3. Можно ли защищаться с помощью ног?
- 1.2. Тенденции в защите
  - 1.2.1. Существуют ли мода и тенденции в защите?
  - 1.2.2. Какие тенденции я могу применить в своей команде?
  - 1.2.3. Методология тренировок
- 1.3. Защитная деятельность
  - 1.3.1. Философский вопрос защиты
  - 1.3.2. 25-секундные защиты
  - 1.3.3. Защита проходной линии как разрушительный элемент
- 1.4. Защитное пространство
  - 1.4.1. Игра с элементами
  - 1.4.2. Пространство и защитная инициатива
  - 1.4.3. Защита в ближней игре
- 1.5. Мяч и давление на него; основа защиты
  - 1.5.1. Индивидуальная техника давления на мяч
  - 1.5.2. Давление и защита во время паса
  - 1.5.3. Философия защиты
- 1.6. Защитные перестановки. "Getting stops"
  - 1.6.1. Чтение пространства для перемещений
  - 1.6.2. Пространство и время восстановления прямо пропорциональны?
  - 1.6.3. Предварительная работа и чтение углов для сокращения перемещений
- 1.7. Развешивание мифов о защите
  - 1.7.1. Взгляд на реальность
  - 1.7.2. Дело только в настрое?
  - 1.7.3. Защитный треугольник?



- 1.8. Невербальный язык и использование тела в защите
  - 1.8.1. Умение лгать для получения преимущества при защите
  - 1.8.2. Наказание в ситуации защиты, когда наступление стихает
  - 1.8.3. Предвидение дальних опережений после первых ходов
- 1.9. Обработка информации и принятие решений в защите
  - 1.9.1. Свобода в рамках защитной дисциплины и философии
  - 1.9.2. Обучение принятию решений в условиях неопределенности и защиты
  - 1.9.3. Согласование решений с защитной коммуникацией
- 1.10. Ситуации с отскоком при защите
  - 1.10.1. Начало контратаки
  - 1.10.2. Защита зон, в которых наиболее вероятен отскок
  - 1.10.3. Техника, процессы, тайминг и типы бокс-аута

“

*Это на 100% онлайн-программа, позволяющая углубляться в тему получения защитных сдвигов Getting stops в любое удобное для вас время”*

05

# Методология

Данная учебная программа предлагает особый способ обучения. Наша методология разработана в режиме циклического обучения: **Relearning**.

Данная система обучения используется, например, в самых престижных медицинских школах мира и признана одной из самых эффективных ведущими изданиями, такими как **Журнал медицины Новой Англии**.





“

Откройте для себя методику *Relearning*, которая отвергает традиционное линейное обучение, чтобы показать вам циклические системы обучения: способ, который доказал свою огромную эффективность, особенно в предметах, требующих запоминания”

## Исследование кейсов для контекстуализации всего содержания

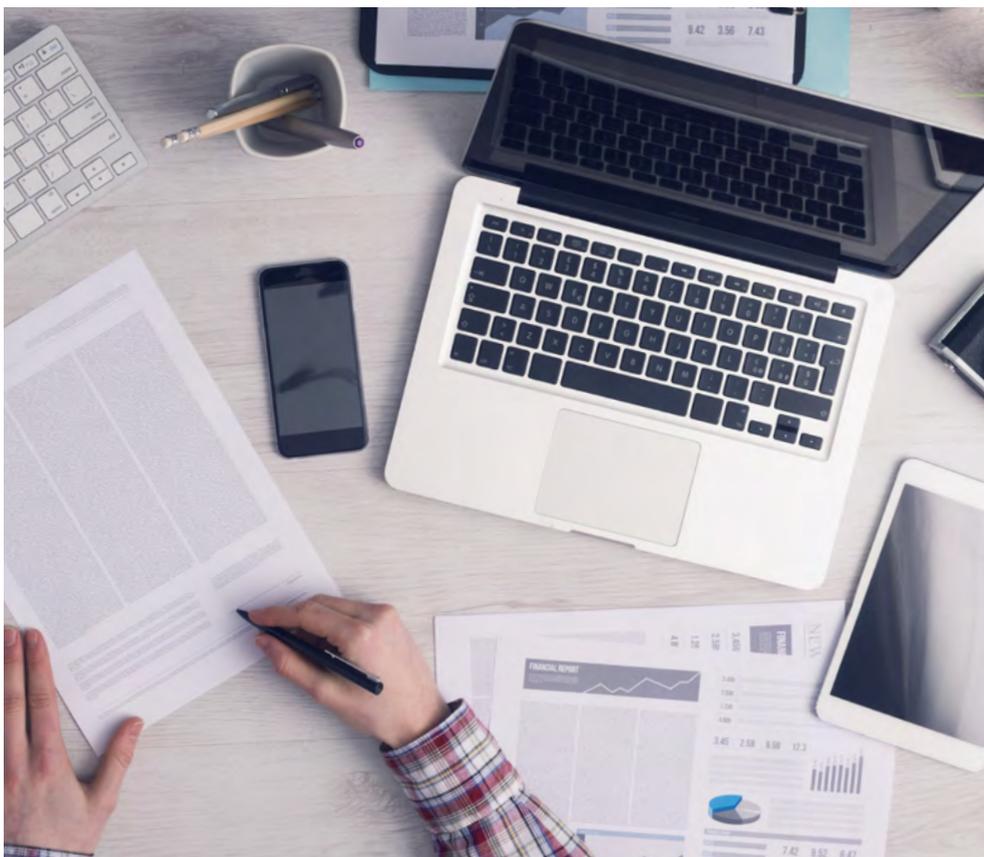
Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

*С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру”*



*Вы получите доступ к системе обучения, основанной на повторении, с естественным и прогрессивным обучением по всему учебному плану.*



*В ходе совместной деятельности и рассмотрения реальных кейсов студент научится разрешать сложные ситуации в реальной бизнес-среде.*

### Инновационный и отличный от других метод обучения

Эта программа TECH - интенсивная программа обучения, созданная с нуля, которая предлагает самые сложные задачи и решения в этой области на международном уровне. Благодаря этой методологии ускоряется личностный и профессиональный рост, делая решающий шаг на пути к успеху. Метод кейсов, составляющий основу данного содержания, обеспечивает следование самым современным экономическим, социальным и профессиональным реалиям.

“

*Наша программа готовит вас к решению новых задач в условиях неопределенности и достижению успеха в карьере”*

Кейс-метод является наиболее широко используемой системой обучения лучшими преподавателями в мире. Разработанный в 1912 году для того, чтобы студенты-юристы могли изучать право не только на основе теоретического содержания, метод кейсов заключается в том, что им представляются реальные сложные ситуации для принятия обоснованных решений и ценностных суждений о том, как их разрешить. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете.

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? Именно с этим вопросом мы сталкиваемся при использовании метода кейсов - метода обучения, ориентированного на действие. На протяжении всей программы студенты будут сталкиваться с многочисленными реальными случаями из жизни. Им придется интегрировать все свои знания, исследовать, аргументировать и защищать свои идеи и решения.

## Методология *Relearning*

TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

Мы улучшаем метод кейсов с помощью лучшего метода 100% онлайн-обучения: *Relearning*.

*В 2019 году мы достигли лучших результатов обучения среди всех онлайн-университетов в мире.*

В TECH вы будете учиться по передовой методике, разработанной для подготовки руководителей будущего. Этот метод, играющий ведущую роль в мировой педагогике, называется *Relearning*.

Наш университет - единственный вуз, имеющий лицензию на использование этого успешного метода. В 2019 году нам удалось повысить общий уровень удовлетворенности наших студентов (качество преподавания, качество материалов, структура курса, цели...) по отношению к показателям лучшего онлайн-университета.





В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу. Благодаря этой методике более 650 000 выпускников университетов добились беспрецедентного успеха в таких разных областях, как биохимия, генетика, хирургия, международное право, управленческие навыки, спортивная наука, философия, право, инженерия, журналистика, история, финансовые рынки и инструменты. Наша методология преподавания разработана в среде с высокими требованиями к уровню подготовки, с университетским контингентом студентов с высоким социально-экономическим уровнем и средним возрастом 43,5 года.

*Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.*

Согласно последним научным данным в области нейронауки, мы не только знаем, как организовать информацию, идеи, образы и воспоминания, но и знаем, что место и контекст, в котором мы что-то узнали, имеют фундаментальное значение для нашей способности запомнить это и сохранить в гиппокампе, чтобы удержать в долгосрочной памяти.

Таким образом, в рамках так называемого нейрокогнитивного контекстно-зависимого электронного обучения, различные элементы нашей программы связаны с контекстом, в котором участник развивает свою профессиональную практику.

В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



#### Учебные материалы

Все дидактические материалы создаются преподавателями специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными.

Затем вся информация переводится в аудиовизуальный формат, создавая дистанционный рабочий метод TECH. Все это осуществляется с применением новейших технологий, обеспечивающих высокое качество каждого из представленных материалов.



#### Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны.

Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



#### Практика навыков и компетенций

Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



#### Дополнительная литература

Новейшие статьи, консенсусные документы и международные руководства включены в список литературы курса. В виртуальной библиотеке TECH студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.





#### Метод кейсов

Метод дополнится подборкой лучших кейсов, выбранных специально для этой ситуации. Кейсы представляются, анализируются и преподаются лучшими специалистами на международной арене.



#### Интерактивные конспекты

Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



#### Тестирование и повторное тестирование

На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

# Квалификация

Университетский курс в области Индивидуальная и защитная техника в баскетболе гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

*Успешно пройдите эту программу  
и получите университетский  
диплом без хлопот с поездками  
и оформлением документов”*

Данный **Курс профессиональной подготовки в области Индивидуальная и защитная техника в баскетболе** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте\* с подтверждением получения соответствующий диплом о прохождении **Курса профессиональной подготовки**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную на Курсе профессиональной подготовки, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Курса профессиональной подготовки в области Индивидуальная и защитная техника в баскетболе**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**

Одобрено **NBA**



\*Гаагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гаагский апостиль, TECH EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический университет

**Университетский курс**

Индивидуальная и защитная техника в баскетболе

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

# Университетский курс

## Индивидуальная и защитная техника в баскетболе

Одобрено NBA



**tech** технологический университет