

# 专科文凭 篮球防守

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



**tech** 科学技术大学

## 专科文凭 篮球防守

- » 模式:在线
- » 时间:6个月
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间:16小时/周
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

网络访问: [www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-defensive-basketball](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-defensive-basketball)

# 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

从个人盯防、区域和外围防守到过渡中的防守和快速回防，这导致了篮球战术的重要演变。如何抵消球员的进攻特质、完善技术和技能以创造新的得分动作是一项挑战，也是教练员在训练过程中持续不断的工作。为了促进这一领域的更新，TECH 开发了这一学位，其方法有利于将日常生活与先进的优质教学相结合。通过这种方式，毕业生将获得深入的技术和战术进步，以及在这项运动的最高水平上带队所需的技能。





“

篮球防守专科文凭, 100% 在线, 无定时课程。  
通过 TECH 按自己的节奏学习。现在就报名吧”

随着篮球运动的发展,出现了各种旨在防守和防止来自球场任何地方的进攻的战术。因此,从个人防守到过渡防守和快速回球,这项运动促进了技术和战术的改进,也促进了对对手比赛的分析,以提高球队的竞争力。

在这种情况下,今天的教练员必须站在最前沿,以完善盯人、拦截、抢球或一对一防守。此外,他们还具备出色的领导能力和团队协作能力,这对实现既定的体育目标至关重要。为此,TECH 开设了为期 6 个月的篮球防守专科文凭课程。

该课程提供高质量的教学材料,引导毕业生深入学习横向位移技术、防守反击工作以及用于防守不同素质球员的所有策略。此外,他还将重点关注挑球防守、轮转和封盖篮板。

同样,基于不断重复关键概念的"再学习"系统将使学生能够更快、更高效地学习,而无需长时间的学习和记忆。

通过 100% 在线学术提案获得优质教育的独特机会,每周 7 天,每天 24 小时,可通过任何联网的电子设备(手机、平板电脑或电脑)访问内容。

这个**篮球防守专科文凭**包含市场上最完整和最新的课程。主要特点是:

- 由顶级篮球专家介绍案例研究的发展情况
- 该书的内容图文并茂、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
- 实际练习,你可以进行自我评估过程,以改善你的学习
- 其特别强调创新方法
- 理论课、向专家提问、关于有争议问题的讨论区和个人反思性论文
- 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容

“

每天 24 小时,通过任何可连接互联网的  
数字设备,访问有关集体防御战术的最全面内容”

“

随时随地深入研究区域防守和个人防守等防守体系,并根据比赛情况进行调整”

该课程的教学人员包括来自该行业的专业人士,他们将自己的工作经验带到了这一培训中,还有来自领先公司和著名大学的公认专家。

它的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。

该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。它将得到一个由著名专家开发的创新互动视频系统的支持。

为实现您作为职业篮球教练的职业理想而构思和设计的学术提案。

通过最完整的教学大纲,了解篮球训练最有效的计划和组织方法。



# 02 目标

得益于 TECH 提供的带有高质量图像和案例研究的多媒体教学工具, 教练将获得有关篮球防守的高级动态学习。此外, 在 450 个课时的教学过程中, 您还将在训练和比赛中提高团队管理和领导技能。向该领域真正的专家学习的独特机会。







“

有了这个专科文凭,您就能掌握直接拦截的防守倾向的”最新知识”



## 总体目标

- 鼓励进攻中的创造力和在不断变化的情况下随机应变的能力
- 努力读懂对手的防守，抓住机会利用对手的弱点
- 让球员做好面对挑战的准备，并对对手的战略变化做出适当反应
- 了解运动物理治疗的最新研究和发展，确保循证实践
- 宣传预防受伤和物理治疗的重要性，将其作为提高篮球运动员成绩和延长其职业生涯的一种工具
- 促进这种比赛所需的身体条件，重点是半场比赛所需的耐力、速度和灵活性
- 培养以公正客观的方式解决与规则有关的争议或纠纷的技能
- 宣传营养和充分休息对优化体能的重要性



提高你分析对手的能力，并通过这个大学课程将最成功的防守策略融入你的课程”





## 具体目标

### 模块1.个人防御技术和战术

- ◆ 培养和磨练球员的个人防守技能,包括盯人、拦截、抢球和一对一防守
- ◆ 教授先进的技术,以预测和阅读攻击者的动作,从而封堵空间,防止得分
- ◆ 提高球员的灵活性、速度和防守反应能力
- ◆ 提高对不同位置和球员的防守能力,适应对手的特点和技能
- ◆ 加强球员之间的沟通和防守协作,封堵传球路线,协助防守
- ◆ 传授防守挡拆、挑球和对方其他进攻战术的技巧
- ◆ 鼓励防守心态,致力于在每次控球时都付出努力和强度
- ◆ 教授如何分析对方球队,并根据其优缺点调整防守战术

### 模块 2.团队管理和聚会管理

- ◆ 掌握分析和研究对手的技巧,找出强项和弱项,从而设计比赛策略
- ◆ 培养在比赛中做出战术决策和调整的技能,以适应不断变化的情况
- ◆ 鼓励教练组、球员和工作人员之间的协作和团队精神,以营造一个积极向上、团结一致的环境
- ◆ 促进对篮球运动的全面认识,从技术、战术、身体和心理等方面入手
- ◆ 在赛季中传授时间和资源管理技巧,最大限度地提高团队绩效
- ◆ 制定符合职业道德的团队管理方法,倡导尊重、纪律和体育道德等价值观
- ◆ 帮助培养具备扎实技能的教练员和领导者,带领篮球队参加不同级别的比赛

### 模块 3.集体防御战术

- ◆ 培养教练员和球员深入了解集体防守系统和策略,以提高团队防守表现
- ◆ 培养实施不同防守体系的技能,如区域防守、个人防守和其他专门的防守战术
- ◆ 学习在防守中进行有效的沟通和协作,以缩小差距,阻止对方得分
- ◆ 提高阅读和预测对方动作的能力,以便进行有效的防守
- ◆ 练习防守技术和基本功,包括盯人、拦截、抢球和一对一防守
- ◆ 鼓励在防守中集中精力、遵守纪律和努力防守,以保持对对方进攻的持续压力
- ◆ 提倡团队防守和防守帮助,每个球员都发挥自己的作用,保护篮板和封堵传球路线
- ◆ 建立一种基于持续改进的方法,通过分析和不断反馈来优化防御战术

# 03 课程管理

在职业篮球领域丰富的专业经验是选择这所大学的管理和教学团队的决定性因素。这样，毕业生就能保证获得由该领域真正的专家制定的教学大纲，并与顶级团队建立职业联系。此外，由于距离较近，毕业生还可以解决对该课程内容的任何疑问。





“

您所看到的是由顶级篮球专业人士设计和创建的资格证书”

## 管理人员



### Castro Martínez, Iago 先生

- 卡塞雷斯篮球队 LEB ORO 教练
- 布雷根篮球俱乐部助理教练
- ADBA 阿维莱斯女子联赛助理教练
- 公主杯冠军
- LEB 黄金联赛冠军
- 与 Breogán Lugo 一起晋级 Endesa 联赛
- 圣地亚哥-德孔波斯特拉大学 (USC) 初等教育教师
- SIPD 运动心理学校级硕士
- 篮球专业高级体育技术员
- 高级篮球教练
- 国际篮联教练



# 04

## 结构和内容

该专科文凭的教学大纲经过精心设计,将在 6 个月的时间内提供有关个人和集体防守技术和战术的最先进内容,以及作为顶级篮球队教练发挥领导力的必要技能。所有这些都包含在三个模块中,并配有最新颖的教学工具,可通过任何联网的数字设备全天 24 小时访问。





“

通过联网电脑获取最佳多媒体教学材料”

## 模块1.个人防御技术和战术

- 1.1. 掌控无形现代篮球?
  - 1.1.1. 预测和防御准备工作
  - 1.1.2. 玩接触摧毁进攻弹道
  - 1.1.3. 你用双腿保护自己吗?
- 1.2. 防守倾向
  - 1.2.1. 是否存在防御性时尚和趋势?
  - 1.2.2. 我可以将哪些趋势应用到我的团队中?
  - 1.2.3. 培训方法
- 1.3. 防御活动
  - 1.3.1. 防守理念问题
  - 1.3.2. 25秒防御
  - 1.3.3. 作为破坏因素的传球线路防守
- 1.4. 防守间距
  - 1.4.1. 玩转各种元素
  - 1.4.2. 间距和防守主动性
  - 1.4.3. 捍卫近亲劣势
- 1.5. 球及其压力;防守的支柱
  - 1.5.1. 个人压球技术
  - 1.5.2. 传球压力和防守
  - 1.5.3. 防守理念
- 1.6. 防守动作。“停车”
  - 1.6.1. 位移空间阅读
  - 1.6.2. 空间和恢复时间成正比?
  - 1.6.3. 缩短位移的初步工作和角度读数
- 1.7. 揭穿防御神话
  - 1.7.1. 现实的愿景
  - 1.7.2. 只是态度问题吗?
  - 1.7.3. 三角防守?
- 1.8. 辩护中的非口头语言和肢体运用
  - 1.8.1. 知道如何撒谎以获得防御优势
  - 1.8.2. 在进攻休息时惩罚防守
  - 1.8.3. 遥远的预想次于第一乐章

- 1.9. 信息处理和防御决策
  - 1.9.1. 防御性学科和哲学中的自由
  - 1.9.2. 不确定性和防御性决策培训
  - 1.9.3. 通过防御性沟通协调决策
- 1.10. 防守反击情况。
  - 1.10.1. 反击开始
  - 1.10.2. 保护反弹潜力最大的地区
  - 1.10.3. 出箱的技术、流程、时机和类型

## 模块2.团队管理和聚会管理

- 2.1. 团队建设、人员配备和角色分配
  - 2.1.1. 建设团队。搜索简介
  - 2.1.2. 建设技术人员队伍。万物相生相克
  - 2.1.3. 角色分配。我们总是追求最好吗?
- 2.2. 管理和小组管理。领导力之所在
  - 2.2.1. 培训师的知识范围
  - 2.2.2. 教练的领导类型。每个人都一样吗?
  - 2.2.3. 小组关注细节和红线。司法
- 2.3. 与玩家交流
  - 2.3.1. 人高于一切
  - 2.3.2. 倾听与尊重
  - 2.3.3. 诚实和真诚。唯一有效的脚本
- 2.4. 影响团队管理的因素
  - 2.4.1. 结果是盈利与相对化
  - 2.4.2. 凝聚力和群体健康
  - 2.4.3. 自身无法控制的外部因素
- 2.5. 人类群体领导者的能力。指路明灯
  - 2.5.1. 专业团队领导应掌握的方面
  - 2.5.2. 注重细节
  - 2.5.3. 在小组内寻找领导者
- 2.6. 日常生活的需求。相互适应旅程的进程
  - 2.6.1. 在团队中形成习惯和自动化
  - 2.6.2. 理解、倾听、挤压和关怀
  - 2.6.3. 创建俱乐部文化

- 2.7. 党派地址。技术和情绪管理。决定
    - 2.7.1. 赛前阅读理论预测
    - 6.7.2. 损坏和风险评估
    - 6.7.3. 机会评估。决策管理
  - 2.8. 传播的使用和成本效益。谈话和暂停
    - 2.8.1. 知道如何沟通。赛前谈话激励阶段
    - 2.8.2. 解读环境, 调整信息。语言适应
    - 2.8.3. 非语言交流和适应比赛时间
  - 2.9. 成功与失败。相对化与货币化之间的微妙界限
    - 2.9.1. 评估流程的能力
    - 2.9.2. 自身和内部分析
    - 2.9.3. 沟通和说服?
  - 2.10. 谁会帮助那些帮助他人的人?精神健康
    - 2.10.1. 心理学家在专业团队中的作用
    - 2.10.2. 培训师的孤独
    - 2.10.3. 生活在不确定性中
- ### 模块 3.集体防御战术
- 3.1. 防御的艺术最佳进攻的开始习惯 + 方法
    - 3.1.1. 防守理念和方法。适应团队
    - 3.1.2. 从残缺到复杂
    - 3.1.3. 注重细节。对球的压力
  - 3.2. 规则、纪律、前期工作和活动。四大支柱
    - 3.2.1. 第一条赛前规则习惯 + 自动化
    - 3.2.2. 防守纪律 + 准备工作
    - 3.2.3. 防御活动。25 秒防御
  - 3.3. 防守平衡。脆弱中的力量
    - 3.3.1. 防守平衡作用。系统平衡的重要性
    - 3.3.2. 第一次直接拦截防守和在防守平衡中使用犯规
    - 3.3.3. 在空地上阅读接球。防御平衡区?
  - 3.4. 直接阻挡防御。关于倡议的争议
    - 3.4.1. 球探理念、球队特点和对手scouting的影响
    - 3.4.2. 直接阻挡防御的类型和时机
    - 3.4.3. 直接阻挡的防守倾向。集体细节
  - 3.5. 间接阻挡防御。众多优势的源泉
    - 3.5.1. 固定标准?防不防球改变一切
    - 3.5.2. 间接户外防御规则
    - 3.5.3. 室内间接防御规则
  - 3.6. 低位防守。保护神圣
    - 3.6.1. 一对一防守和佯攻
    - 3.6.2. 积极的低位防守+轮转
    - 3.6.3. 防守低位就是只防守内线球员?
  - 3.7. 手对手防守, screen the screener.停止流动性
    - 3.7.1. 根据角度、对方球员和球探变化
    - 3.7.2. 筛选器规则
    - 3.7.3. 随时准备应对对方任何武器的战术状态
  - 3.8. 空间防御或区域防御。资源集市
    - 3.8.1. 分区防御的类型
    - 3.8.2. 当前的空间防御趋势
    - 3.8.3. 这些区域是形成性的吗?是勇敢还是懦弱?
  - 3.9. 全场和 3/4 场次的压迫式防守
    - 3.9.1. 所有地区的分区防御
    - 3.9.2. 个人跳转防御
    - 3.9.3. 压力矩的选择
  - 3.10. 特殊挡泥板和 ATO 替代品
    - 3.10.1. 基于知识的竞争性决策
    - 3.10.2. 准备特殊防御。一切都训练有素
    - 3.10.3. 评估特殊和替代性防御措施的性能



这个大学资格将让你深入学习特殊防守的准备,你只需用有网络连接的笔记本电脑”

# 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：**再学习**。

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。





“

发现再学习, 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。

## 再学习方法

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:再学习。

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再学习。

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。

再学习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。



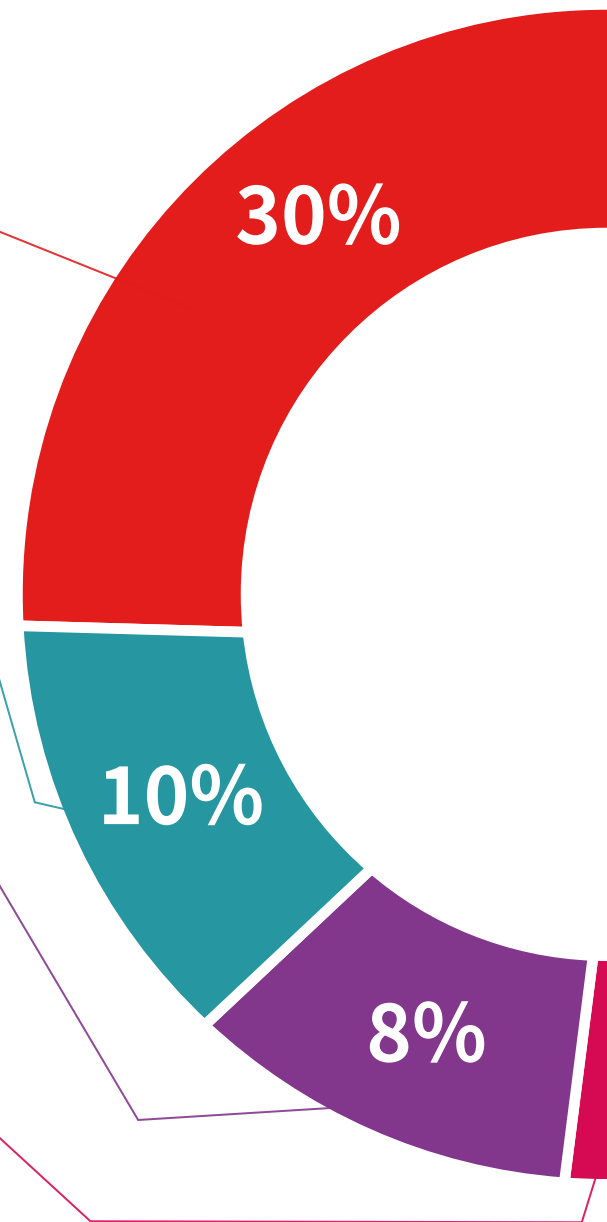
### 技能和能力的实践

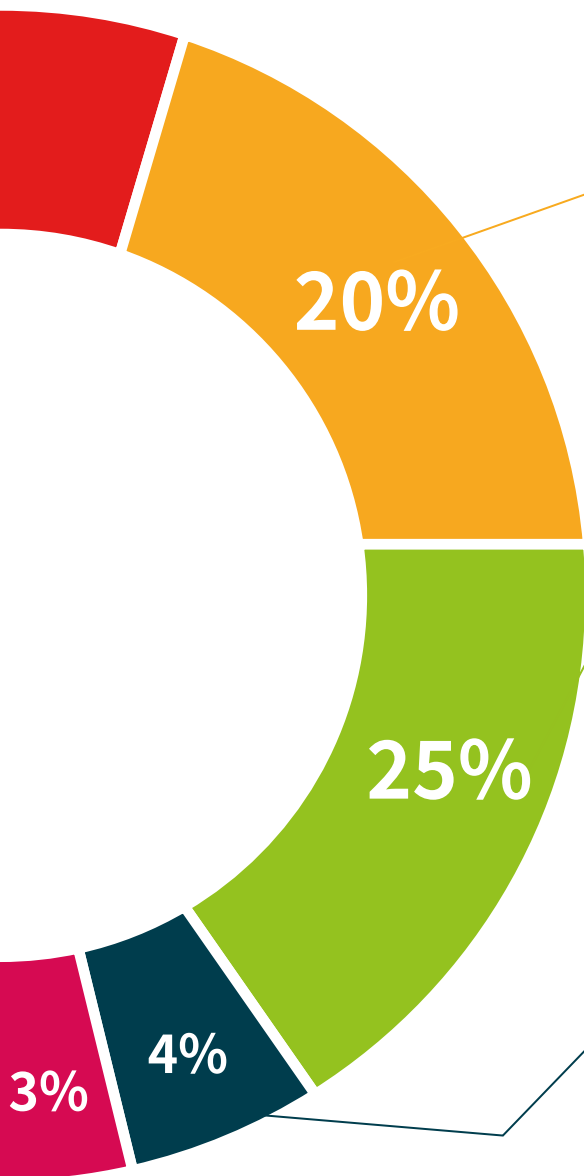
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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 学历

篮球防守专科文凭除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的专科文凭学位证书。





“

成功地完成这个学位,省去  
出门或办理文件的麻烦”

这个**篮球防守专科文凭**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**专科文凭**学位。

**TECH科技大学**颁发的证书将表达在专科文凭获得的资格, 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: **篮球防守专科文凭**

官方学时: **450小时**



\*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 培 质量  
网上教室 发展 语言 机构

**tech** 科学技术大学

专科文凭  
篮球防守

- » 模式:在线
- » 时间:6个月
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间:16小时/周
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

# 专科文凭 篮球防守

得到了NBA的认可

