

# Certificat

## Technique Individuelle et Défensive en Basket-ball

Approuvé par la NBA





## Certificat

### Technique Individuelle et Défensive en Basket-ball

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/technique-individuelle-defensive-basket-ball](http://www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/technique-individuelle-defensive-basket-ball)

# Accueil

01

Présentation

---

*Page 4*

02

Objectifs

---

*Page 8*

03

Direction de la formation

---

*Page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 16*

05

Méthodologie

---

*page 20*

06

Diplôme

---

*Page 28*

# 01 Présentation

La défense dans le monde du Basket-ball nécessite la maîtrise de techniques et de concepts pour anticiper l'attaque de l'équipe adverse ou pour agir par différentes stratégies sur le terrain. Quelle que soit l'option défensive utilisée, le travail préalable à l'entraînement est fondamental. À ce stade, la figure de l'entraîneur devient cruciale, étant donné sa maîtrise de toutes les facettes et caractéristiques du jeu et de ses athlètes. C'est pour cette raison que TECH a créé ce diplôme 100% en ligne qui permet aux étudiants d'obtenir un apprentissage intensif sur la construction d'une défense individuelle solide et efficace, en mettant l'accent sur la pression du ballon et en faisant face avec succès à la prise de décision dans le jeu.





“

*Devenez un expert en Technique Individuelle  
et Défensive en Basketball grâce à ce cours  
de 6 semaines”*

La défense individuelle est l'axe autour duquel gravitent tous les types de défense qu'un entraîneur de Basket-ball peut mettre en place dans son équipe. Une facette du jeu qui a connu d'importantes évolutions grâce au travail de grands entraîneurs, dont la stratégie a conduit au succès sportif de leurs équipes.

En ce sens, la capacité à perfectionner la technique du joueur, à anticiper les actions offensives de l'adversaire ou à savoir agir intelligemment face aux différentes attaques sont autant de points abordés dans ce Certificat.

Un programme qui se concentre sur la Technique Individuelle et Défensive du Basketball pendant 6 semaines et avec un contenu développé par une excellente équipe d'enseignants ayant une grande expérience dans l'exercice de fonctions d'entraîneur professionnel. De cette façon, le diplômé obtiendra un enseignement de première classe, de la main d'un corps enseignant qui domine parfaitement ce sport dans tous les aspects du jeu.

En outre, des outils pédagogiques multimédias (résumés vidéo, vidéos détaillées), des lectures spécialisées et des études de cas sont disponibles, ce qui vous permettra d'approfondir la méthodologie défensive utilisée dans chaque cas, ainsi que les erreurs à éviter dans les différentes situations de jeu.

De même, la méthode de *Relearning* offrira aux étudiants un enseignement efficace, sans qu'il soit nécessaire d'investir de longues heures dans la mémorisation. La répétition continue des concepts clés tout au long du cours favorise l'apprentissage.

Dans ce contexte académique, TECH se distingue également par une méthodologie d'enseignement flexible, où les étudiants n'ont besoin que d'un appareil électronique avec une connexion Internet pour accéder au matériel fourni sur la plate-forme virtuelle quand et où ils le souhaitent.

Ce **Certificat en Technique Individuelle et Défensive en Basket-ball** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Basket-ball de haut niveau
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ◆ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Vous élargirez vos connaissances en Technique Individuelle et Défensive du Basketball, sans négliger vos responsabilités professionnelles et personnelles"*

“ *TECH vous fournit du matériel technologique de qualité pour atteindre vos objectifs, en vous apportant dynamisme et confort grâce à sa méthodologie en ligne*”

Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine et qui apportent à ce programme l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans de grandes sociétés et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel, ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Dans ce Certificat, vous renforcerez vos compétences pour améliorer l'agilité, la vitesse et la capacité de réaction défensive de vos joueurs.*

*Ce programme a été développé par d'éminents spécialistes dans le domaine du Basketball professionnel. Inscrivez-vous maintenant.*



# 02 Objectifs

Ce Certificat en Technique Individuelle et Défensive en Basket-ball a été créé principalement pour fournir aux professionnels des mises à jour innovantes dans le domaine du Basketball de haute performance. Par conséquent, TECH fournit différents outils multimédias, ce qui permet de développer ce diplôme avec succès. À la fin de ce programme, les étudiants auront renforcé leurs connaissances en matière de communication et de collaboration défensive entre les joueurs afin de fermer les couloirs de passe et d'aider à la défense.





“

*Avec TECH, vous réussirez dans votre carrière d'entraîneur professionnel de basket-ball en maîtrisant des techniques avancées pour anticiper et lire les mouvements d'un attaquant"*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Encourager la créativité en attaque et la capacité d'improviser dans des situations changeantes
- ◆ Apprendre à travailler en équipe et à exploiter les forces individuelles pour un jeu offensif efficace
- ◆ Travailler sur la lecture de la défense adverse et reconnaître les opportunités d'exploiter ses faiblesses
- ◆ Préparer les joueurs à faire face à des situations difficiles et à réagir de manière appropriée aux changements de stratégie de l'adversaire
- ◆ Se tenir au courant des dernières recherches et évolutions dans le domaine de la physiothérapie sportive afin de garantir une pratique fondée sur des données probantes
- ◆ Promouvoir l'importance de la prévention des blessures et de la kinésithérapie en tant qu'outil permettant d'améliorer les performances et de prolonger la carrière des joueurs de basket-ball
- ◆ Se tenir au courant des dernières tendances et évolutions dans le domaine du 3x3 afin de garantir un enseignement actualisé conforme aux exigences du jeu
- ◆ Promouvoir la condition physique pour ce type de jeu, en mettant l'accent sur l'endurance, la vitesse et l'agilité nécessaires pour concourir sur un demi-terrain
- ◆ Développer les compétences nécessaires pour résoudre les litiges ou les controverses liés aux règles d'une manière impartiale et objective
- ◆ Promouvoir l'importance de la nutrition et d'un repos adéquat pour optimiser les performances physiques





## Objectifs spécifiques

- ◆ Développer et perfectionner les compétences défensives individuelles des joueurs, y compris le marquage, le blocage, le vol de balle et la défense en un contre un
- ◆ Enseigner des techniques avancées pour anticiper et lire les mouvements de l'attaquant afin de fermer l'espace et d'empêcher le marquage
- ◆ Améliorer l'agilité, la vitesse et les capacités de réaction défensives des joueurs
- ◆ Améliorer la capacité à défendre différentes positions et différents joueurs, en s'adaptant aux caractéristiques et aux compétences de l'adversaire
- ◆ Travailler la communication et la collaboration défensive entre les joueurs pour fermer les couloirs de passage et aider la défense
- ◆ Enseigner les techniques de défense contre les blocages, les *pick and rolls* et autres tactiques offensives de l'équipe adverse
- ◆ Encourager la mentalité défensive et l'engagement à l'effort et à l'intensité sur chaque possession
- ◆ Enseigner comment analyser l'équipe adverse et adapter les tactiques défensives en fonction de ses forces et de ses faiblesses



*Avec ce Certificat, vous perfectionnerez vos compétences dans les techniques de défense contre les blocages, le pick and roll et d'autres tactiques offensives de l'équipe adverse"*

# 03

## Direction de la formation

TECH offre un enseignement d'élite au professionnel qui suit ses programmes universitaires afin qu'il puisse obtenir un apprentissage très utile et applicable dans sa performance en tant qu'entraîneur de Basketball au plus haut niveau. Ainsi, les étudiants auront accès à un matériel exclusif créé et guidé par une équipe d'enseignants qui a travaillé comme entraîneur dans ce sport et qui s'est spécialisée dans la Psychologie du Sport, les compétences de communication et l'analyse des matchs. Leur vaste expérience et leurs connaissances permettront au diplômé de résoudre tous les doutes qui pourraient surgir au cours de ce diplôme.





“

*Réussissez avec l'aide de TECH qui dispose de la meilleure équipe d'enseignants formés et spécialisés en Psychologie du Sport et du Basketball"*

## Direction



### M. Castro Martínez, Iago

- ♦ Entraîneur du Cáceres Basket LEB ORO
- ♦ Entraîneur Adjoint Club Basketball Breogán
- ♦ Entraîneur Adjoint ADBA Ligue Féminine Avilés
- ♦ Champion de la Copa Princesa
- ♦ Champion de la Ligue LEB Oro
- ♦ Promotion en ligue Endesa avec Breogán Lugo
- ♦ Professeur d'Enseignement Primaire à l'Université de Santiago de Compostela (USC)
- ♦ Master en Psychologie du Sport au SIPD (SIPD)
- ♦ Technicien Sportif Supérieur spécialisé en Basket-ball
- ♦ Entraîneur Supérieur de Basket-ball
- ♦ Entraîneur FIBA



# 04

## Structure et contenu

Ce programme a été orienté et développé avec les plus hauts standards de qualité éducative pour offrir aux étudiants, pendant 6 semaines, les connaissances les plus avancées en Technique Individuelle et Défensive en Basketball. Tout cela, en outre, à travers un contenu didactique multimédia innovant, qui conduira les étudiants à obtenir un apprentissage intensif d'une manière beaucoup plus dynamique et attrayante. De plus, le diplômé dispose de ressources pédagogiques supplémentaires, telles que des lectures spécialisées, qui lui permettent d'approfondir les informations fournies dans ce programme.





“

*Un programme d'études dispensé par des experts renommés qui met l'accent sur le traitement de l'information et la prise de décisions défensives”*

## Module 1. Techniques et tactiques défensives individuelles

- 1.1. Maîtriser l'invisible. Le basket-ball, un sport moderne?
  - 1.1.1. Anticipation et travail préparatoire défensif
  - 1.1.2. Jouer avec le contact. Destruction des trajectoires offensives
  - 1.1.3. Se défendre avec les jambes?
- 1.2. Tendances défensives
  - 1.2.1. Existe-t-il des modes et des tendances défensives?
  - 1.2.2. Quelles sont les tendances que je peux appliquer à mon équipe?
  - 1.2.3. Méthodologie de l'entraînement
- 1.3. L'activité défensive
  - 1.3.1. Question de philosophie défensive
  - 1.3.2. Défenses en 25 secondes
  - 1.3.3. La défense de la ligne de passe comme élément destructeur
- 1.4. *Spacing* défensif
  - 1.4.1. Jouer avec les éléments
  - 1.4.2. Espace et initiative défensive
  - 1.4.3. Défense des infériorités proches
- 1.5. Le ballon et sa pression: l'axe central de la défense
  - 1.5.1. Technique individuelle de pression du ballon
  - 1.5.2. Pression et défense des passes
  - 1.5.3. Philosophie défensive
- 1.6. Déplacements défensifs. "Getting stops"
  - 1.6.1. Lecture des espaces pour les déplacements
  - 1.6.2. Espace et temps de récupération, directement proportionnels?
  - 1.6.3. Travail préliminaire et lecture d'angle pour raccourcir les déplacements
- 1.7. Démystifier les défenses
  - 1.7.1. La vision de la réalité
  - 1.7.2. S'agit-il simplement d'une attitude?
  - 1.7.3. Le triangle défensif?
- 1.8. Langage non verbal et utilisation du corps dans la défense
  - 1.8.1. Savoir mentir pour obtenir des avantages défensifs
  - 1.8.2. Punir les situations défensives lorsque l'attaque se repose
  - 1.8.3. Anticipations lointaines secondaires aux premiers mouvements



- 1.9. Traitement de l'information et prise de décision défensive
  - 1.9.1. Liberté dans le cadre de la discipline et de la philosophie défensives
  - 1.9.2. Formation à l'incertitude et prise de décision défensive
  - 1.9.3. Cohésion des décisions avec la communication défensive
- 1.10. Situations de rebond défensif
  - 1.10.1. Le début de la contre-attaque
  - 1.10.2. Protection des zones où les chances de rebond sont les plus grandes
  - 1.10.3. Technique, processus, timing et types de *box-out*

“

*Un programme 100% en ligne qui offre la flexibilité d'approfondir quand vous le souhaitez les déplacements défensifs Getting stops"*

# 05 Méthodologie

Ce programme propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **Le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

*Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”*

## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

*Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”*



*Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.*



*L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.*

## Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“

*Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours”*

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

## Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

*En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.*

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.





Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

*Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.*

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.

Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



#### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



#### Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



#### Pratique des aptitudes et des compétences

Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





#### Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



#### Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Technique Individuelle et Défensive en Basket-ball vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Terminez ce programme avec succès et recevez votre diplôme sans avoir à vous soucier des déplacements ou des formalités administratives”*

Ce **Certificat en Technique Individuelle et Défensive en Basket-ball** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Technique Individuelle et Défensive en Basket-ball**

N° d'heures officielles: **150 h.**

**Approuvé par la NBA**



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.



**Certificat**  
Technique Individuelle  
et Défensive en Basket-ball

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat

## Technique Individuelle et Défensive en Basket-ball

Approuvé par la NBA

