

# Corso Universitario Pallacanestro 3x3

Approvato dall'NBA





**tech** università  
tecnologica

## Corso Universitario Pallacanestro 3x3

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

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/pallacanestro-3x3](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/pallacanestro-3x3)

# 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

Dalle sue origini in strada, la modalità della pallacanestro 3x3 ha subito un'importante evoluzione, diventando uno sport ufficiale con una presenza di rilievo a livello internazionale con le leghe professionistiche e nei Giochi Olimpici. La sua promozione è costante da parte delle società e delle organizzazioni, motivo per cui l'interesse di atleti e allenatori per questa disciplina è in aumento. Per questo motivo, è stata creata questa qualifica 100% online, che fornisce allo studente un aggiornamento completo in questo sport e gli consentirà di accrescere le proprie conoscenze tecnico-tattiche attraverso materiale didattico multimediale innovativo, disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7 e da qualsiasi dispositivo elettronico dotato di connessione a internet.



“

*Usufruisce di un apprendimento intensivo della Pallacanestro 3x3 attraverso un Corso Universitario 100% online”*

La Pallacanestro 3x3 ha conosciuto un importante sviluppo, soprattutto da quando, nel 2010, la FIBA l'ha inserita come disciplina ufficiale. Questa modalità, nata sui campi di strada, ha attirato giocatori e dilettanti, dando vita a circuiti nazionali e internazionali. Sono state perfezionate le strategie di allenamento e di gioco specifiche.

Sempre più allenatori di questo sport mostrano interesse per questa disciplina, le sue particolarità e la sua progressione. Ecco perché è nato questo Corso Universitario in Pallacanestro 3x3 di 6 settimane, 100% online, con contenuti creati da grandi giocatori professionisti.

Si tratta di un programma intensivo di 150 ore di insegnamento che permetterà agli studenti di approfondire le tattiche offensive e difensive, le tendenze attuali del gioco e la sua evoluzione dalla nascita di questa modalità. Tutto questo grazie a video riassuntivi, video in dettaglio, casi di studio e letture specializzate che cui ampliare ulteriormente le informazioni fornite in questo programma.

Grazie al metodo Relearning, basato sulla ripetizione dei contenuti durante tutto il percorso accademico, lo studente avrà la possibilità di ridurre le lunghe ore di studio e di memorizzazione, così frequenti in altri metodi di insegnamento.

Un'opportunità unica per imparare da veri esperti e attraverso una metodologia didattica flessibile, compatibile con le responsabilità personali e professionali più impegnative.

Questo **Corso Universitario in Pallacanestro 3x3** 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 con cui è possibile valutare sé stessi per migliorare l'apprendimento
- ◆ Speciale 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



*Si tratta di una qualifica che ti permetterà di aggiornarti sul lavoro tattico difensivo e offensivo nella 3x3"*

“

*Percorri un interessante  
escursus attraverso l'evoluzione  
della Pallacanestro 3x3 grazie a  
questa qualifica"*

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 potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Grazie alla metodologia Relearning,  
potrai ridurre le ore di studio  
e acquisire un apprendimento  
efficace in questo programma.*

*Scopri da qualsiasi parte del  
mondo e con un dispositivo  
digitale le regole e le differenze  
tra la Pallacanestro 3x3 e 5x5.*



# 02

## Obiettivi

Al termine di questa qualifica, gli studenti otterranno una conoscenza avanzata nella Pallacanestro 3x3. Dall'allenamento all'organizzazione vera e propria di eventi di questo sport saranno affrontati in questo programma da una prospettiva teorico-pratica. TECH ha fornito strumenti pedagogici di prim'ordine, tra cui casi di studio, che porteranno gli studenti a integrare la metodologia di lavoro più efficace in questa disciplina.





“

*Progetta sistemi di gioco e tattiche adattati al formato 3x3 grazie a questa qualifica”*



## 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

---

- ◆ Specializzare esperti nella modalità 3x3, fornendo una conoscenza avanzata delle regole e delle strategie specifiche di questo formato di gioco
- ◆ Imparare a progettare sistemi di gioco e tattiche adatti al formato 3x3, sfruttando al meglio i punti di forza dei giocatori e lavorando efficacemente in squadra
- ◆ Incoraggiare la creatività e l'improvvisazione nel gioco, poiché il formato 3x3 richiede decisioni rapide e continui adattamenti
- ◆ Lavorare sulla comunicazione e sulla collaborazione tra i giocatori, dato che il 3x3 comporta una maggiore dipendenza dal lavoro di squadra
- ◆ Incoraggiare la partecipazione a competizioni e tornei 3x3, in modo che i giocatori possano acquisire esperienza e migliorare le proprie capacità in questa modalità



*Vuoi organizzare tornei 3x3 di successo? Approfondiscili grazie a questo Corso Universitario"*

03

# Direzione del corso

Al fine di offrire una preparazione di qualità e di prim'ordine, TECH ha selezionato per questo Corso Universitario, un'equipe di insegnanti con una vasta esperienza nel mondo della Pallacanestro professionale e nella modalità 3x3 ai massimi livelli agonistici. Lo studente avrà la garanzia di accedere a contenuti di qualità, che risponderà alla loro esigenza di ottenere un apprendimento di alta qualità da veri esperti.





“

*Approfondisci il primo livello di  
Basket 3x3 grazie a giocatori con  
esperienza in questa modalità”*

## 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
- ◆ Responsabile della prima divisione e della U19, Hørsholm 79ers Basketball
- ◆ Direttore sportivo e allenatore del club di pallacanestro Cambre
- ◆ Allenatore di pallacanestro di livello superiore da parte della Federazione spagnola di pallacanestro
- ◆ Master in psicologia dello sport ad alte prestazioni di Unisport
- ◆ Master in Executive Coaching di Unisport
- ◆ Laurea in Sociologia presso l'Università di A Coruña

## **Personale docente**

### **Dott.ssa García Paunero, Celia**

- ◆ Giocatrice professionista 3x3 Azuqueca
- ◆ Sportiva professionista Celta de Vigo
- ◆ Sportiva professionista del CD Zamarat
- ◆ Convocata nella nazionale Spagnola 3x3 in due occasioni
- ◆ Diploma di Allenatore di Livello 2

# 04

## Struttura e contenuti

Il programma di questo Corso Universitario è stato progettato per offrire, nell'arco di 6 settimane, le informazioni più complete e attuali sulla Pallacanestro 3x3. Gli studenti impareranno a conoscere le ultime tendenze nello sviluppo del gioco, le regole, le tattiche difensive e offensive e l'allenamento. Tutto questo, attraverso contenuti multimediali innovativi, presenti nell'ampia biblioteca di risorse didattiche fornita da questo programma.





“

*Un piano di studi completo con il miglior materiale didattico multimediale, accessibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7”*

## Modulo 1. Modalità della pallacanestro (3X3)

- 1.1. Storia del 3x3. Un nuovo sport all'interno di uno centenario
  - 1.1.1. Quando e come FIBA è interessata al 3x3
  - 1.1.2. Circuito professionale. Inizio e attualità
  - 1.1.3. Dalla strada ai Giochi Olimpici
- 1.2. Regolamento. Ottimizzare la conoscenza delle regole
  - 1.2.1. Normativa
  - 1.2.2. Particolarità del 3x3 rispetto al 5x5
  - 1.2.3. Conoscere e trarre vantaggio dal regolamento
- 1.3. Sistema di valutazione. Come e dove ottenere punti
  - 1.3.1. FIBA, funzione e diverse realtà
  - 1.3.2. Ranking. Nazionale e Internazionale
  - 1.3.3. Applicazione pratica. Partecipazione ai tornei
- 1.4. Organizzazione di eventi. Tutto ciò che serve per un 3x3 di successo
  - 1.4.1. Esigenze di base per l'organizzazione di un evento
  - 1.4.2. Ubicazione e montaggio. Chi ci sponsorizza?
  - 1.4.3. Diffusione e visibilità. A chi è rivolto?
- 1.5. Passaggio da 5x5 a 3x3. Differenze e somiglianze
  - 1.5.1. Principali differenze e come interiorizzarle
  - 1.5.2. Somiglianze. Trasferirle sfruttarle
  - 1.5.3. Come utilizzare entrambe le modalità
- 1.6. Tecnica individuale. Palla e spazi diversi, stessi gesti?
  - 1.6.1. Rendere redditizi gli spazi. A quali gesti tecnici diamo la priorità?
  - 1.6.2. Adattamento gestuale a dimensioni ridotte
  - 1.6.3. Velocità di esecuzione. Efficienza ed efficacia





- 1.7. Tattica offensiva. Come utilizzare grandi spazi
  - 1.7.1. Differenza tra transizione e check-ball
  - 1.7.2. Angoli di uscita della palla
  - 1.7.3. Non-stop. Collegare le azioni in corso
- 1.8. Tattica difensiva. Efficienze difensive
  - 1.8.1. Differenza tra transizione e check-ball
  - 1.8.2. Responsabilità individuale e comunicazione, chiavi difensive
  - 1.8.3. Scouting. L'importanza di conoscere l'avversario.
- 1.9. Teoria di allenamento. Se giochiamo 3x3, alleniamo 3x3
  - 1.9.1. Adattamento al 3x3. Sfruttare tutte le capacità di un giocatore
  - 1.9.2. Automatizzazione del gioco. Creazione di collegamenti nel gruppo
  - 1.9.3. Facilitare il processo decisionale. Il giocatore decide
- 1.10. Tendenze del gioco. Come si gioca e perché
  - 1.10.1. Struttura delle squadre. Evoluzione e motivi
  - 1.10.2. Tendenze offensive
  - 1.10.3. Tendenze difensive



*Grazie a questa qualifica sarai aggiornato sulle ultime tendenze nello sviluppo del gioco della Pallacanestro 3x3"*

# 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

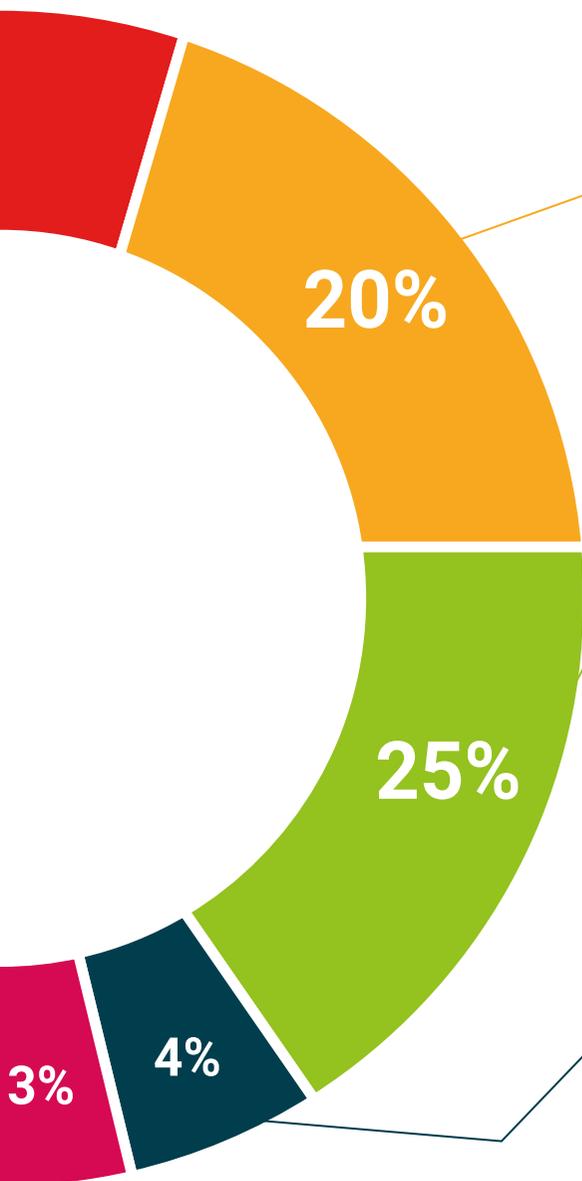
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### 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 Pallacanestro 3x3 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 Pallacanestro 3x3** 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 Pallacanestro 3x3**

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**  
Pallacanestro 3x3

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

# Corso Universitario Pallacanestro 3x3

Approvato dall'NBA

