

# 大学课程

## 篮球的个人技术和进攻技术

得到了NBA的认可





## 大学课程

### 篮球的个人技术和进攻技术

- » 模式:在线
- » 时间:6周
- » 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-certificate/individual-offensive-basketball-technique](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/individual-offensive-basketball-technique)

# 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

学历

---

28

# 01 介绍

篮球运动涉及许多不同的因素，如移动速度、身高、投篮、远见、策略等等。从这个意义上说，有一个重要的因素，那就是每个球员的个人技术，因此，要想在这项运动中掌握高超的技术，有一系列非常重要的特征。鉴于这门学科的重要性，本课程旨在为专业人员提供与发展和提高球员个人技术技能（如弹跳、传球、射门和无球移动）相关的高级精选内容。在该计划提供的在线模式和教学资源的支持下。





TECH 走在教育的前沿,帮助您  
提高个人技能和篮球进攻技术"

篮球是一项团队运动，所有成员都是团队的基本组成部分。其中最重要的一点是这项运动所要求的技术行为，因为在这项运动中，每个球员正确的技术姿态是最基本的。从这个意义上说，个人进攻基本功将是篮球进攻法的基本支柱。通过每天的工作，他们的个人水平得到了显著提高，并掌握了必要的技能，能够面对和解决游戏过程中出现的各种障碍。

为此，TECH 设计了第七期橄榄球大学课程课程：目的是为学生提供必要的技能和能力，使他们能够以最高的效率和质量开展专家工作。因此，在整个课程中，将涉及比赛中的反击和永久重组、中场踢球或攻防体系分析等方面的内容。

因此，学生们将在一些重要的教学环节中加强技能，如在一对一的情况下克服防守队员和创造得分机会的先进技术。所有这一切，都是通过一个专业团队制定的教学大纲实现的，该团队特别擅长这项运动的最高水平。

TECH 还注重将卓越与舒适相结合。因此，这个学位提供了非常完整和一流的更新，只需要一个可以连接互联网的电子设备，就可以在世界任何地方访问虚拟平台，具有极大的灵活性。

这个**篮球的个人技术和进攻技术大学课程**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

“

在这个专业中，您将发现与篮球运动中的间距及其通过创造空间所带来的优势相关的研究取得了多项进展”

“

篮球专家必须站在学科的最前沿, 提供创新性的最新信息, 而 TECH 就是这样的专家”

该课程拥有一支经验丰富的高水平篮球教学团队。

该资格证书为您提供了极大的灵活性和便利性。您只需要一个可以上网的电子设备, 就可以连接到他们的平台。

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。为此, 它将得到一个由公认的专家制作的互动视频的创新系统的支持。



# 02 目标

篮球的个人技术和进攻技术大学课程旨在为专业人员提供该领域的最新发展。为了促进这种强化学习, TECH 提供了各种创新工具, 并将最新技术应用于大学教学。因此, 在本资格证书结束时, 学生们将提高与准备球员面对激烈防守有关的能力, 并学会如何应对不同的防守战术。





“

该资格证书为您提供了极大的灵活性和便利性。您只需要一台能上网的电子设备,就能连接到他们的平台”



## 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
- ◆ 教授如何进行团队合作,利用个人优势进行高效进攻
- ◆ 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
- ◆ 了解 3x3 的最新趋势和发展,确保教学与时俱进,符合比赛要求
- ◆ 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





## 具体目标

---

- ◆ 发展和完善球员的个人技术技能, 如投篮、传球、射门和球外动作
- ◆ 传授先进的技术, 在一对一的情况下击败防守者, 创造得分机会
- ◆ 提高对比赛战术的理解, 包括利用拦截和内切来突破并在有利位置接球
- ◆ 教授不同进攻位置的战术, 包括低位进攻和外围进攻
- ◆ 让球员做好面对密集防守的准备, 学会应对不同的防守战术
- ◆ 在培养球员进攻技能的过程中, 提倡注重不断改进和自律

“

通过这个大学课程的学习, 提高您执教职业篮球最有效进攻战术的能力”

# 03 课程管理

这个大学课程的毕业生将有机会学习由专业团队精心策划和编写的独特内容,这些团队专门从事比赛分析、球员个人工作和沟通技巧。他在最高竞技水平的篮球领域拥有丰富的经验和坚实的基础,这将使毕业生能够获得高质量的教育。此外,由于教学人员距离您很近,您可以在课程期间解决您对教学内容的任何疑问。



“

该大学课程由篮球和运动心理学方面的合格专业教师授课”

## 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

这个资格证书是根据职业篮球运动中个人技术和进攻技术的发展而设计和确定的。这项运动的不断进步已被编入 150 个课时的综合教学大纲中。该大学课程从理论和实践的角度, 重点介绍进攻、控球和无球状态下的不同情况。所有这一切, 都是通过多种多媒体工具来实现的, 这些工具为专业人员提供了动态和更好的学习体验。





“

学习计划旨在为您提供优质内容, 提高您的职业篮球技能”

## 模块1.个人进攻技术和战术

- 1.1. 掌握无形
  - 1.1.1. 现代篮球?
  - 1.1.2. 个人护目镜
  - 1.1.3. 预期是技术姿态的促进因素
- 1.2. 篮球中的 间距
  - 1.2.1. 以前的工作
  - 1.2.2. 通过创造空间产生效益
  - 1.2.3. 最难防守的空间
- 1.3. 无球游戏
  - 1.3.1. 调整 时间
  - 1.3.2. 不断运动?
  - 1.3.3. 无球游戏规则
- 1.4. 镜头
  - 1.4.1. 开始与结束
  - 1.4.2. 拍摄详情
  - 1.4.3. 射手的心态和自我训练
- 1.5. 通行证统一元素
  - 1.5.1. 通行证类型
  - 1.5.2. 当今比赛的传球趋势
  - 1.5.3. 从哪里可以通过?
- 1.6. 船行使自由
  - 1.6.1. 个人技术中的船
  - 1.6.2. 技术生成行动前的船只
  - 1.6.3. 战术结束行动前的反弹



- 1.7. 步法
  - 1.7.1. 停靠站及其类型
  - 1.7.2. 身体、脚和球之间的分离
  - 1.7.3. 把脚作为先有优势的源泉
- 1.8. 不启动弹跳的 1x1 情况
  - 1.8.1. "先玩"。船上的三重威胁？
  - 1.8.2. 射击、传球和射击路线
  - 1.8.3. 动态接收传球
- 1.9. 启动反弹的 1x1 情况
  - 1.9.1. 方向平面和手脚分离
  - 1.9.2. 阅读并掌握控球区域
  - 1.9.3. 1x1 技术手势
- 1.10. 进攻篮板情况。额外的生命
  - 1.10.1. 阅读反弹机会最大的领域
  - 1.10.2. 框出球员读数和进攻篮板技术
  - 1.10.3. 参与第二次行动的球员



通过 100% 在线教学方法学习 TECH 专业课程, 灵活获取教学内容"

# 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

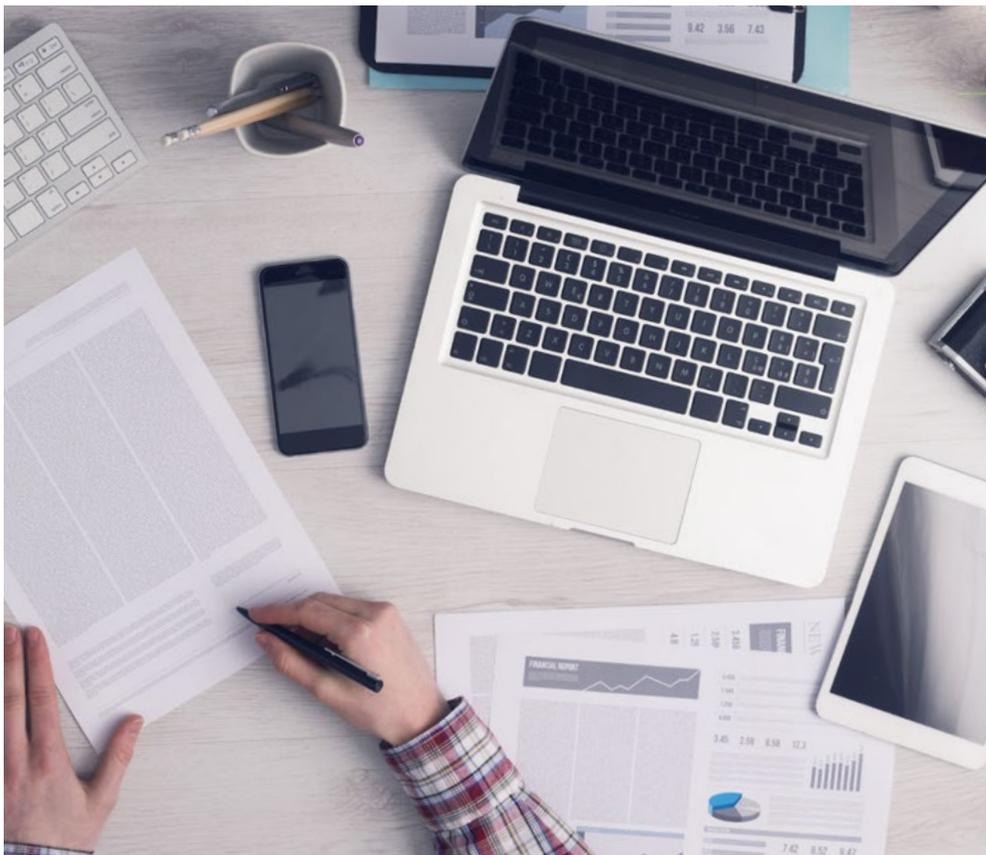
我们的方案提供了一种革命性的技能和知识发展方法。我们的目标是在一个不断变化, 竞争激烈和高要求的环境中加强能力建设。

“

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。



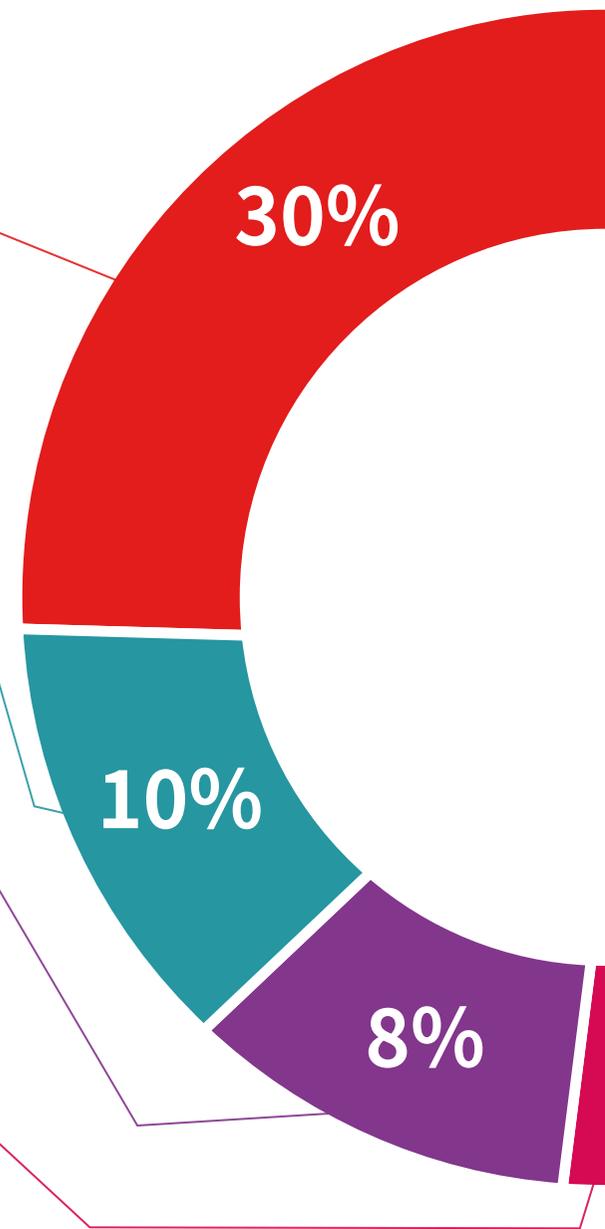
### 技能和能力的实践

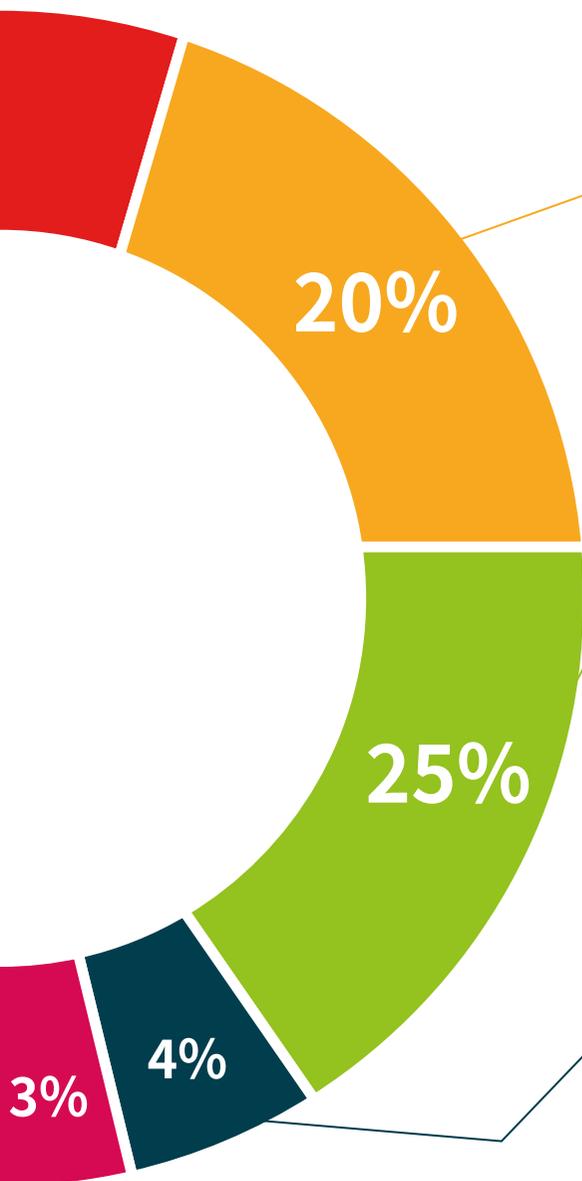
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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

篮球的个人技术和进攻技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**篮球的个人技术和进攻技术大学课程**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: **篮球的个人技术和进攻技术大学课程**

官方学时: **150小时**

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**  
篮球的个人技术和进攻技术

- » 模式:在线
- » 时间:6周
- » 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

# 大学课程

## 篮球的个人技术和进攻技术

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学