

## SADRŽAJ

<b>UVOD</b>	<b>5</b>
<b>1. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA</b>	<b>6</b>
1.1. Predmet rada	6
1.2. Problem rada	6
1.3. Cilj i zadaci rada	6
<b>2. TEHNIKA</b>	<b>7</b>
2.1. Tehnika u košarci	7
2.2. Metodika obučavanja košarkaške igre	7
<b>3. NAPAD U KOŠARCI</b>	<b>9</b>
<b>4. TEHNIKA KRETANJA IGRAČA U NAPADU BEZ LOPTE</b>	<b>10</b>
4.1. Hodanje	10
4.2. Trčanje	10
4.2.1. Mijenjanje pravca kretanja	11
4.3. Zaustavljanje	12
4.4. Kretanje u stavu	12
4.4.1. Paralelni stav	13
4.4.2. Dijagonalni stav	13
4.5. Okreti, pivotiranje	16
3.5.1. Pivotiranje	16
3.6. Skokovi	18
3.6.1. Skokovi iz mjesta	18
3.6.2. Skokovi iz zaleta	19
3.6.3. Doskok	19
3.6.4. Poskoci	20
3.7. Fintiranje	20
3.8. Postavljanje blokada	22
<b>4. TEHNIKA KRETANJA IGRAČA U NAPADU SA LOPTOM</b>	<b>25</b>
4.1. Vođenje lopte- dribling	25
4.1.1. Vođenje lopte u mjestu	26
4.1.2. Nisko vođenje	29
4.1.3. Visoko vođenje	29
4.1.4. Promjena pravca vođenja	30
4.2. Držanje, hvatanje lopte	33
4.3. Dodavanje lopte u napadu	35

4.3.1. Dodavanje lopte sa dvije ruke s grudi	36
4.3.2. Dodavanje sa dvije ruke udarcem lopte o tlo	37
4.3.3. Dodavanje lopte s dvije ruke iznad glave	38
4.3.4. Dodavanje lopte jednom rukom u visini ramena	39
4.3.5. Dodavanje jednom rukom s grudi- guranjem	41
4.3.6. Dodavanje jednom rukom preko glave u stranu- "horog"	41
4.3.7. Dodavanje iz vođenja	42
4.3.8. Uručivanje	43
4.4.Šutiranje	43
4.4.1. Šut jednom rukom iz mjesta	44
4.4.2. Šutiranje iz kretanja	46
4.4.3. Šutiranje iz skoka	47
4.4.4. Slobodna bacanja	49
<b>5.ZAKLJUČAK</b>	<b>51</b>
Literatura	52