

Садржај

1. Увод	3
2. Досадашња истраживања	4
3. Методика, проблем, предмет и циљ рада	5
4. Брзинско-експлозивна својства у кошарци	6
4.1. Брзина у кошарци	6
4.2. Снага у кошарци	8
4.3. Координација у кошарци	10
5. Тренинг брзинско-експлозивних својстава у кошарци	14
5.1. Тренинг брзине у кошарци по категоријама	16
5.1.1 Тренинг за развој брзине кошаркаша у узрасту мини-баскет (од 6 до 10 година)	16
5.1.2 Тренинг за развој брзине кошаркаша у узрасту од 11 до 14 година	19
5.1.3 Тренинг за развој брзине кошаркаша у узрасту од 15 до 18 година	24
5.2. Тренинг снаге у кошарци по категоријама	30
5.2.1. Тренинг за развој снаге кошаркаша у узрасту мини-баскет (6 до 10 година)	30
5.2.2. Развој снаге код кошаркаша у узрасту од 11 до 14 година	31
5.2.3. Тренинг за развој снаге кошаркаша у узрасту од 15 до 18 година	36
5.3. Тренинг координације у кошарци по категоријама	39
5.3.1. Тренинг за развој координације кошаркаша у периоду мини-баскета (од 6 до 10 година)	39
5.3.2. Тренинг за развој координације кошаркаша у периоду од 11 до 14 година.....	42
5.3.3. Тренинг за развој координације кошаркаша у периоду од 15 до 18 године.....	44
6. Закључак	46
7. Литература	48