

SADRŽAJ

1.Uvodono razmatranje o šutu u košarci	2
2.Predmet,problem i cilj rada-metodologija rad	3
3. Šut u savremenoj košarci	4
3.1 Faktori koji utiču na šut	4
3.1.1 Tehnika šuta (osnovna mehanika)	4
3.1.2 Konstitucija igrača	5
3.1.3 Fizičke predispozicije	5
3.1.4 Psihološke karakteristike	5
3.1.5 Selekcija šuta	5
3.2 Mehanika izvodjenja šuta	7
4. Specifične motoričke sposobnosti košarkaša	12
4.1 Snaga i njen značaj za šut u košarci	14
4.2 Brzina i njene manifestacije prilikom skok šuta u košarci	16
4.3 Koordinacija i njene manifestacije prilikom skok šuta u košarci	19
4.4 Značaj fiksibilnosti u primeni skok šuta	21
4.5 Preciznost prilikom skok šuta u košarci	22
4.6 Ravnoteža i njen značaj prilikom skok šuta u košarci	26
5. Specifična fizička priprema i skok-šut	27
6. Prikaz vežbi specifične fizičke pripreme za skok šut u košarci	31
7 .Zaključak	39
8. Literatura	40