

## SADRŽAJ

	strana
1. UVOD .....	3
2. PREDMET I CILJ RADA .....	5
3. METOD RADA .....	6
4. FIZIČKA PRIPREMA MLADIH KOŠARKAŠA .....	7
4.1. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI .....	12
4.1.1. Gipkost .....	12
4.1.2. Snaga .....	12
4.1.3. Brzina .....	13
4.1.4. Izdržljivost .....	13
4.1.5. Koordinacija .....	14
4.2. TRENING GIPKOSTI .....	15
4.2.1. Metode istežanja .....	15
4.3. TRENING KOORDINACIJE .....	20
4.3.1. Formiranja programa treninga za razvoj koordinacije .....	21
4.4. TRENING BRZINE .....	26
4.4.1. Trening brzine tokom inicijacije .....	26
4.4.2. Trening brzine tokom faze oblikovanja sportista .....	27
4.4.3. Trening brzine tokom faze specijalizacije .....	28
4.5. TRENING SNAGE .....	35
4.5.1. Zakonitosti treninga snage .....	36
4.5.2. Karakteristike koje se javljaju tokom faza razvoja .....	37
4.5.3. Prevenirica od povreda .....	37
4.5.4. Kružni trening .....	38
4.5.5. Trening snage tokom inicijacije .....	40
4.5.6. Trening snage tokom faze oblikovanja sportista .....	41
4.5.7. Trening snage tokom faze specijalizacije .....	43
4.5.7.1. Trening snage za rani postpubertet .....	43
4.5.7.2. Trening snage za kasni postpubertet .....	44
4.6. TRENING IZDRŽLJIVOSTI .....	55
4.6.1. Trening izdržljivosti tokom inicijacije .....	55
4.6.2. Trening izdržljivosti tokom tokom faze oblikovanja .....	56
4.6.3. Trening izdržljivosti tokom faze specijalizacije .....	58
4.7. TESTIRANJE FIZIČKIH SPOSOBNOSTI U KOŠARCI .....	63
4.7.1. Testiranje aerobnih i anaerobnih sposobnosti .....	66
4.7.2. Testiranje snage u košarci .....	66
4.7.3. Testiranje fleksibilnosti u košarci .....	67
4.7.4. Testiranje ravnoteže .....	68
4.7.5. Testiranje agilnosti .....	68
5. ZAKLJUČAK .....	69
6. LITERATURA .....	70