

- SADRŽAJ

1. UVOD	3
2. DEFINICIJA OSNOVNIH POJMOVA	5
3. PREDMET, PROBLEM I CILJ RADA	8
4. METODE RADA	9
5. O INDIVIDUALNOM TRENINGU	10
6. SMJERNICE INDIVIDUALNOG TRENINGA KOŠARKAŠA	11
7. INDIVIDUALNI TRENING KOŠARKAŠA	12
7.1. Individualni trening pod rukovodstvom trenera	13
7.1.1. Individualni trening u kome učestvuje cijela ekipa	14
7.1.2. Individualni trening u kome učestvuje dio ekipe	16
7.1.3. Individualni trening u kome učestvuju određeni igrači	17
8. SAMOSTALNI TRENING	18
8.1. Sadržaj samostalnog treninga	18
8.1.1. Fizička priprema	19
8.1.2. Tehnička priprema	20
8.1.3. Taktička priprema	21
8.1.4. Teorijska priprema	21
8.1.5. Voljna priprema	22
8.2. Vrste samostalnog treninga	23
8.3. Individualni plan košarkaša	23
8.4. Vježbe za usavršavanje tehnike	24
8.4.1. Vježbe za usavršavanje elemenata tehnike bez lopte	25
8.4.2. Vježbe za usavršavanje trčanja i zaustavljanja	25
8.4.3. Vježbe za usavršavanje dodavanja i hvatanja lopte	28
8.4.4. Vježbe za usavršavanje vođenja lopte	31
8.4.5. Vježbe za usavršavanje šuta na koš	35
8.4.6. Vježbe za usavršavanje slobodnih bacanja	35
8.4.7. Vježbe za usavršavanje skok šuta	37
8.5. Vježbe koje se izvode driblanjem jedne ili obe lopte o zid	40
9. ZAKLJUČAK	48
10. LITERATURA	50