

SADRŽAJ

1. UVOD.....	4
1.1 Definicija osnovnih pojmova.....	6
1.2 Osnove košarke.....	8
2. PREDMET RADA.....	13
3. PROBLEM RADA.....	14
4. CILJ RADA.....	15
5. METOD RADA.....	16
6. TEHNIČKA PRIPREMA KOŠARKAŠA.....	17
6.1. Tehničke pripreme pod rukovodstvom trenera.....	19
6.1.1. Tehnički trening u kome učestvuje cela ekipa.....	20
6.1.2. Tehničkom trening u kome učestvuje deo ekipe.....	22
6.1.3. Tehnički trening u kome učestvuju određeni igrači.....	22
6.2 Samostalni trening.....	23
6.2.1 Sadržaj treninga.....	24
6.2.2 Vrste samostalnog treninga.....	27
6.3 Individualni plan košarkaša.....	29
6.4 Vežbe za usavršavanje tehnike.....	30
6.4.1. Vežbe za usavršavanje elemenata tehnike bez lopte.....	30
6.4.2. Vežbe za usavršavanje dodavanja i hvatanja lopte.....	34
6.4.3. Vežbe za usavršavanje vođenja lopte.....	37
6.4.4. Vežbe za usavršavanje šuta na koš.....	41
7. OSNOVE PLANIRANJA I PROGRAMIRANJA TRENINGA.....	48
8. ZAKLJUČAK.....	50
9. LITERATURA.....	51