

SADRŽAJ

1. UVOD.....	2
1.1. Definicija osnovnih pojmova.....	4
2. PREDMET I CILJ RADA.....	6
3. METOD RADA.....	7
4. INDIVIDUALNI TRENING KOŠARKAŠA UZRASTA OD 12 DO 14 GODINA.....	8
4.1. Individualni trening pod rukovodstvom trenera.....	9
4.1.1. Individualni trening u kome učestvuje cela ekipa.....	10
4.1.2. Individualni trening u kome učestvuje deo ekipe.....	12
4.1.3. Individualni trening u kome učestvuju određeni igrači.....	12
4.2. Samostalni trening.....	13
4.2.1. Sadržaj samostalnog treninga.....	13
4.2.2. Vrste samostalnog treninga.....	17
4.3. Individualni plan košarkaša.....	17
4.4. Vežbe za usavršavanje tehnike.....	18
4.4.1. Vežbe za usavršavanje elemenata tehnike bez lopte.....	19
4.4.2. Vežbe za usavršavanje dodavanja i hvatanja lopte.....	23
4.4.3. Vežbe za usavršavanje vođenja lopte.....	26
4.4.4. Vežbe za usavršavanje šuta na koš.....	31
5. ZAKLJUČAK.....	39
6. LITERATURA.....	40