

SADRŽAJ

1. UVODNA RAZMATRANJA	2
2. PROBLEM, PREDMET I CILJ ISTRAŽIVANJA	3
3. OSNOVNA KOŠARKAŠKA TEHNIKA	4
3.1. Uloga košarke na razvoj djece i mladih	4
3.2. Specifičnosti rada sa početnicima u košarci	5
4. TEHNIKA U KOŠARCI	9
5. METODIKA OBUČAVANJA TEHNIČKIH ELEMENATA IZ KOŠARKE ...	11
5.1. Vježbe za usavršavanje tehnike	11
5.1.1. Vježbe za usavršavanje elemenata tehnike bez lopte	11
5.1.2. Vježbe za usavršavanje trčanja i zaustavljanja.....	11
5.1.3. Vježbe za usavršavanje dodavanja i hvatanja lopte	12
5.1.4. Kretanje u osnovnom košarkaškom stavu	12
5.1.5. Okreti i pivotiranje	13
5.2. Metodika obučavanja vođenje lopte	13
5.2.1. Opšte napomene vođenja lopte	15
5.2.1.1. Vođenje u mjestu	16
5.2.1.2. Promjena pravca vođenja	19
5.2.2. Promjena pravca s okretom (roling)	20
5.2.3. Leđna promjena pravca vođenja	21
5.2.4. Vođenje sa promjenom brzine	21
6. METODIKA OBUČAVANJA TEHNIKE KOŠARKAŠKOG ŠUTIRANJA ...	23
6.1. Šut iz mjesta	24
6.2. Metodika obučavanja i usavršavanja šuta iz mjesta	25
6.2.1. Vježbe	25
6.3. Šutiranje jednom rukom ili osnovni šut.....	26
6.4. Šutiranje iz dijagonalnog ili paralelnog stava.....	26
6.5. Šutiranje iz kretanja	28
6.5.1. Šut jednom rukom iz kretanja	28
6.5.2. Klasičan način šutiranja	29
6.5.3. Šut polaganjem	30
6.5.4. Šut prolaskom ispod koša	30
6.5.5. Šut objema rukama odozdo	30
6.6. Skok-šut	31
6.6.1. Metodika obučavanja i usavršavanja skok-šuta	32
6.6.1.1. Vježbe	32
6.6.1.2. Napredne vježbe	33
6.6.2. Vježbe za usavršavanje slobodnih bacanja	34
6.7. Tehnika odbrane	35
6.8. Kretanje u odbrambenom stavu	36
6.9. Trening mladih košarkaša	38
6.10. Specifičnost i dinamika biološkog razvoja košarkaša u omladinskom uzrastu	39
6.11. Filozofija treninga mladih košarkaša	40
7. ZAKLJUČAK	42
8. LITERATURA	43