

С А Д Р Ж А Ј:

1. УВОД.....	3
1.1. ИСТОРИЈА И ЕЛЕМЕНТИ МОДЕРНЕ КОШАРКЕ.....	3
1.2. АНАЛИЗА КОШАРКАШКЕ ИГРЕ.....	5
1.3. ПОЈМОВИ ВЕЗАНИ ЗА РАД.....	8
2. ПЛИОМЕТРИЈА.....	11
2.1. ЕКСПЛОЗИВНОСТ.....	11
2.2. РАЗВОЈ И ФЕНОМЕН ПЛИОМЕТРИЈЕ.....	12
2.3. КАРАКТЕРИСТИКЕ ПОВРАТНОГ РЕЖИМА РАДА МИШИЋА.....	14
3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ, ЗАДАТАК И МЕТОД РАДА.....	16
3.1. ПРЕДМЕТ РАДА.....	16
3.2. ЦИЉ РАДА.....	16
3.3. ЗАДАТАК РАДА.....	16
3.4. МЕТОД РАДА.....	16
4. ПЛИОМЕТРИЈСКИ МЕТОД И ЊЕГОВА ПРИМЕНА У КОШАРЦИ.....	17
4.1. ФАКТОРИ ПРИМЕНЕ ПЛИОМЕТРИЈСКОГ МЕТОДА.....	17
4.2. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЈА.....	24
4.3. ПЛИОМЕТРИЈСКИ ТРЕНИНГ.....	29
4.3.1. <i>Периодизација у плиометријском тренингу.....</i>	29
4.3.2. <i>Вежбе и њихов значај у игри кошаркаша.....</i>	29
5. ЗАКЉУЧАК.....	42
6. ЛИТЕРАТУРА.....	43