

1. UVOD.....	4
2. PREDMET I CILJ RADA.....	6
2.1 PREDMET RADA.....	6
2.2 CILJ RADA.....	6
3. METODIKA OBUČAVANJA ELEMENATA TEHNIKE SA LOPTOM U KOŠARCI.....	7
3.1 Vođenje lopte-dribling i metodika obučavanja polaska u dribling.....	9
3.1.1 Metodika obučavanja visokog driblinga.....	11
3.1.2 Vođenje u mjestu i metodika obučavanja vođenja.....	12
3.1.3 Polazak u dribling iz mjesta kad loptu drzimo u rukama.....	13
o Polazak u dribling direktnim korakom.....	13
3.2 Promjena pravca vođenja.....	15
3.2.1 Promjena ruke.....	15
3.2.2 Promjena pravca driblingom iza leđa.....	15
3.2.3 Promjena pravca s okretom (rolling).....	16
3.2.4 Zaustavljanje iz driblinga.....	16
3.3 Drzanje, hvatanje i dodavanje lopte.....	17
3.3.1 Drzanje lopte.....	17
3.3.2 Hvatanje lopte i metodika obučavanja suručnog hvatanja lopte.....	17
3.3.3 Dodavanje lopte, metodika obučavanja suručnog dodavanja iznad glave, direktnog dodavanja jednom rukom sa grudi, dodavanje s dvije ruke s grudi i s dvije ruke udarcem o tlo.....	18
3.4 Šut.....	22
3.4.1 Šut jednom rukom iz mjesta.....	22
3.4.2 Šut iz kretanja.....	25
3.4.3 Šut iz skoka.....	26
3.5. Slobodna bacanja.....	30
3.6 Metodika treninga -Vježbe za blokadu na igraču sa loptom u košarci.....	31
3.6.1 Metodika učenja blokada u košarci.....	31
3.7 Metodika usavršavanja.....	34
4. ZAKLJUČAK.....	36
5. LITERATURA.....	38