

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	3
2. PREDMET I PROBLEM RADA .....	4
3. CILJ I ZADACI RADA .....	5
4. METODOLOGIJA RADA .....	6
4.1. Povijesni razvoj košarke i šutanja .....	6
4.2. Fizičke zakonitosti šutiranja .....	9
4.2.1. Ravnoteža tijela .....	9
4.2.2. Rotacija lopte .....	9
4.2.3. Inercijske sile .....	10
4.2.4. Parabola leta lopte .....	11
4.2.5. Upadni kut .....	11
4.2.6. Orijentacijska točka šutiranja .....	13
4.3. Suvremene tehnike šutiranja .....	14
4.3.1. Šut jednom rukom iz mjesta .....	15
4.3.2. Šutiranje iz kretanja .....	19
4.3.3. Šutiranje iz skoka .....	23
4.3.4. Slobodna bacanja .....	30
4.4. Vježbe za usavršavanje šutiranja .....	33
4.5. Tehnika šuta (osnovna mehanika) .....	35
4.6. Obučavanje šutiranja .....	36
4.7. Stabilizacija pokreta šutiranja .....	37
4.8. Usavršavanje šutiranja i stjecanje preciznosti .....	38
4.9. Grješke kod šutiranja .....	40
5. ZAKLJUČAK .....	43
6. LITERATURA .....	45