

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. Inerciske 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 |