

**SPORTSKA AKADEMIJA
BEOGRAD**

Student :

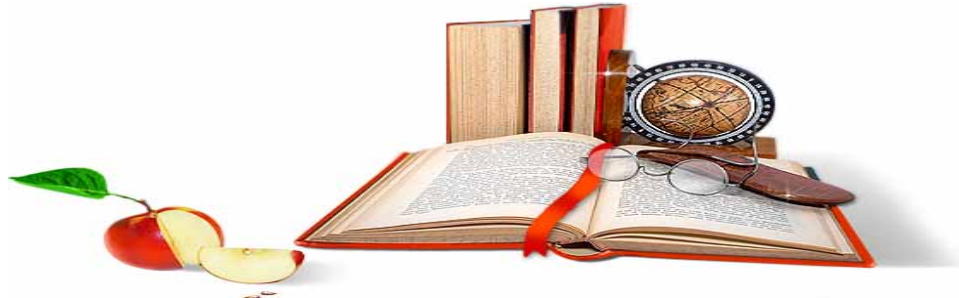
**Individualni trening košarkaša
(DIPLOMSKI RAD)**

Mentor :

SADRŽAJ

1. UVOD	3
1.1. Definicija osnovnih pojmova.....	4
2. PREDMET I CILJ RADA.....	6
3. METOD RADA	6
4. INDIVIDUALNI TRENING KOŠARKAŠA.....	7
4.1. Individualni trening pod rukovodstvom trenera.....	8
4.1.1. Individualni trening u kome učestvuje cela ekipa.....	8
4.1.2. Individualni trening u kome učestvuje deo ekipe.....	10
4.1.3. Individualni trening u kome učestvuju određeni igrači.....	10
4.2. Samostalni trening.....	10
4.2.1. Sadržaj samostalnog treninga.....	11
4.2.2. Vrste samostalnog treninga	14
4.3. Individualni plan košarkaša.....	14
4.4. Vežbe za usavršavanje tehnike.....	15
4.4.1. Vežbe za usavršavanje elemenata tehnike bez lopte.....	15
4.4.2. Vežbe za usavršavanje dodavanja i hvatanja lopte	19
4.4.3. Vežbe za usavršavanje vođenja lopte.....	22
4.4.4. Vežbe za usavršavanje šuta na koš.....	26
5. ZAKLJUČAK	32
6. LITERATURA.....	33

GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI
EDUKATIVNI MATERIJALI.



WWW.SEMINARSKIRAD.ORG
WWW.MAGISTARSKI.COM
WWW.MATURSKIRADOVI.NET
WWW.MATURSKI.NET

NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO **[SEMINARSKI](#)**, **[DIPLOMSKI](#)** ILI **[MATURSKI](#)** RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE **[GOTOVI SEMINARSKI](#)**, **[DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#)** KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U **[BAZI](#)** NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU **[IZRADA RADOVA](#)**. PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM **[FORUMU](#)** ILI NA **MATURSKIRADOVI.NET@GMAIL.COM**