

SADRŽAJ

UVOD 2

O KOŠARCI 3

SAMOSTALNI TRENING 5

2.1 Individualni plan košarkaša 6

3. MJESTO TRENERA U EKUPI 7

3.1 Trener kao otac 8

4. TRENING POD RUKOVODSTVOM TRENERA 9

4.1 Trening ekipe pod rukovodstvom trenera 10

5. ZAKLJUČAK 11

LITERATURA 12

UVOD

U ovom seminarskom radu obradio sam tematiku košarke, košarkaškog treninga mladi, kao i ulogu trenera u razvoju košarkaša.

Kanada je prva država izvan SAD u kojoj se igrala košarka, slijede, Francuska, Austrija, Indija i Kina. Očigledan zamah košarke u svijetu pa i u Evropi, doveo je do stvaranja međunarodne košarkaške federacije – FIBA, u Ženevi 18.juna 1932.god. Prvo prvenstvo Evrope za muškarce održano je 1935. u Švajcarskoj, a za žene 1938. u Rimu. Na Olimpijskim igrama košarka je prisutna jos od 1904.god. a kao zvanični olimpijski sport za košarkaše, 1936.god.na Olimpijskim igrama u Berlinu, a 1976. u Montrealu i ženska košarka postaje olimpijski sport. Prvo Svjetsko prvenstvo za košarkaše održano je u Benos Airesu 1950. na kome je učestvovala i Jugoslavija. Prvo svjetsko prvenstvo za košarkašice je održano 1953.god.u Santigu de Čile.

Slika 1. Košarka dvadesetih godina prošlog vijeka

Godine 1923. Amerikanac William Wyland upoznao je u okviru „Sokola“ učenike II muške gimnazije u Sarajevu sa ovim sportom i oni su počeli da igraju košarku u dvorištu svoje škole na časovima fiskulture. Ta godina se može uzeti kao začetak košarke na našim prostorima.

O KOŠARCI

Košarka je sport u kojem dvije momčadi sastavljene od pet igrača pokušavaju ostvariti što više bodova (poena) ubacivanjem lopte kroz obruč koša pod organiziranim pravilima. Kada se to dogodi govori se o košu.

Do bodova se dolazi ubacivanjem lopte kroz obruč koša pod uvjetom da je lopta kroz obruč prošla odozgo. Momčad koja na kraju utakmice ostvari više bodova pobjednik je. Koš zabijen unutar luka vrijedi 2 boda, iza luka vrijedi 3 (trica), a slobodno bacanje vrijedi 1 bod. Loptom se upravlja njenim odbacivanjem od podloge (dribling) ili međusobnim dodavanjem između suigrača. Tjelesni kontakt koji ometa igrača u igri nije dozvoljen (prekršaj). Postoje strogo određena pravila i načini na koje se lopta smije voditi.

Slika 2. Košarkaški teren

Tijekom vremena košarka je razvila uobičajene tehnike pucanja, dodavanja i driblinga, kao i pozicije igrača i napadački i obrambeni mehanizam. Dok se uobičajena natjecateljska košarka odvija pod strogim i točno određenim pravilima, razne vrste košarke učinile su košarku bližu igračima i s manjim brojem pravila. Košarka je jedan od najgledanijih sportova na svijetu.

Dok je natjecateljska košarka isključivo dvoranski sport koji se odvija na terenu za košarku, manje regulirane vrste košarke mogu se igrati i kao vanjski sport na podlogama različitim od parketa, koji je standard za natjecateljsku košarku.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com