

## ELEMENTARNE IGRE U KOŠARKAŠKOM TRENINGU

### Sažetak

Igre se u sportskom treningu primjenjuju kao i ostali trenažni operatori, u odnosu na ciljeve pojedine etape sportskog treninga. Tako se na primjer, jedan kondicioni trening sa uobičajenim sadržajima može zamijeniti treningom koji će sadržavati elementarne igre koje svojim sadržajem djeluju na istu ciljanu sposobnost. U ovom radu su prikazane igre za razvoj brzine, snage, fleksibilnosti, izdržljivosti i drugih bazičnih sposobnosti, a koje u dovoljnoj mjeri stvaraju pozitivno raspoloženje i imaju jednak uticaj kao i ostali kineziološki operatori.

**Ključne riječi:** Elementarne igre, košarka, brzina, snaga, koordinacija, fleksibilnost, preciznost, izdržljivost, ravnoteža