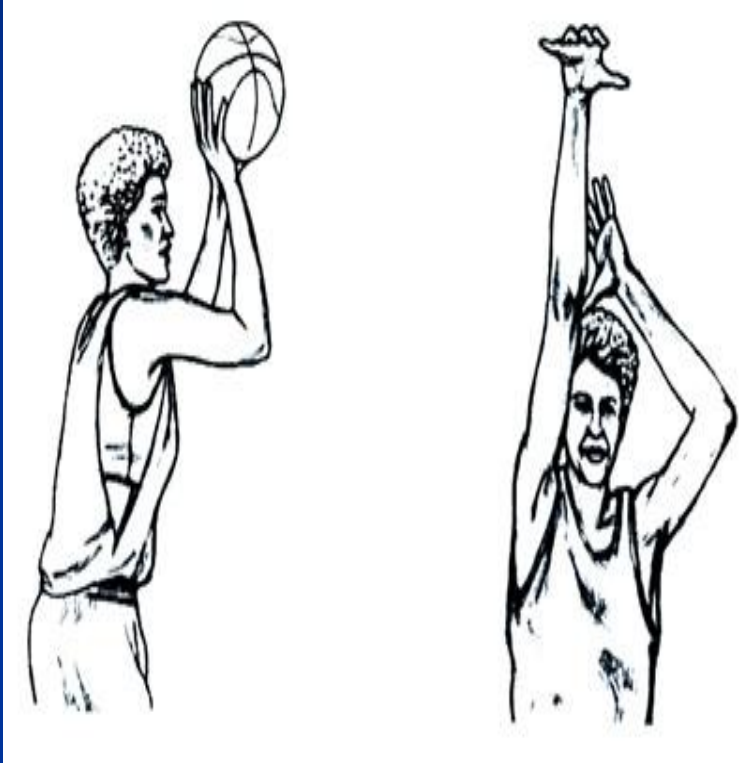


ANKARA ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Antrenörlük Eğitimi



Duruşlar



TEMEL DURUŞ HÜCUM İÇİNDE DE ÇOK ÖNEMLİDİR. ŞUT , RİBAUNT , PAS , PERDELEME VE DİĞER HAREKETLER İÇİN GEREKLİDİR.HÜCUM DURUŞUNDA BAZI DEĞİŞİKLİKLER DE YAPILABİLİR.

ÖRNEĞİN ŞUT ATARKEN , ŞUT ELİMİZİN AYNI AYAĞINI BİRAZ ÖNE ALMAMIZ , PAS VERİRKEN DESTEK AYAĞIMIZIN VE DİĞER AYAKLARIMIZIN POZİSYONLARI DEĞİŞEBİLİR.

Kaynaklar

- Tuncel, F. & Uğraş, A. F. (1998). Anatomy of Basketball.
- Cooper, J. M. & Siedentop, D. (1975). The Theory and Science of Basketball. Lea & Febiger, Philadelphia.
- Tuncel, F. (1979). Basketbol İhtisas Dalı Ders Notları ve Yayınlanmamış Bitirme Tezi.
- Sevim, Y. (1997). Basketbol Teknik-Taktik-Antrenman.
- Rüştü Yüce Eğitimi Merkezi (1998). Basketbol Teknik Bülteni.
- Sevim, Y. (1999) Basketbol Kondisyon Antrenmanı.