

TRENER

broj 116
jun 2023.
godina **XXVII**

magazin udruženja košarkaških trenera



Basketball Clinic



Dwane Casey



Željko Obradović



Vincent Collet



Gordon Herbert

„Dušan Ivković”

Prof. dr Ana Vesković: Mentalna pripremljenost i mentalne veštine

Andrea Trinkijeri: Pick and Roll i spacing

Dimitris Itudis: Individualni trening bekova – vežbe šuta

Golden State Warriors: End of game situations

Dr Dimitrije Čabarkapa: Merging sports science and coaching

Marko Sekulić: Primer zagrevanja za košarkašku utakmicu

SCHEDULE

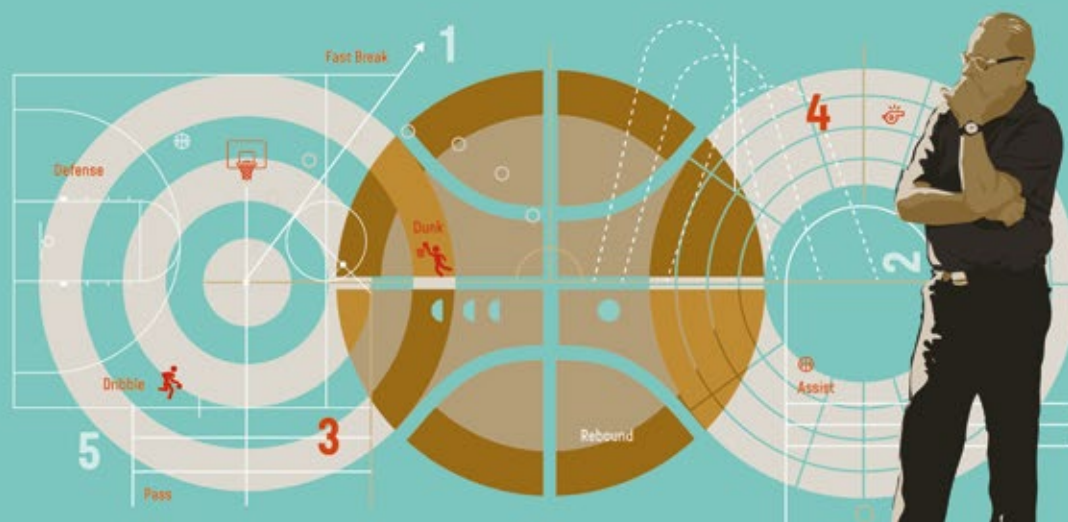
BASKETBALL CLINIC DUSAN IVKOVIC

SATURDAY 24.6.2023.

8:30 - 10:30	COACHES REGISTRATION
10:45	OPENING CEREMONY
10:50	LIFETIME ACHIEVEMENT AWARD
11:00-12:30	ZELJKO OBRADOVIC , SET PLAY FOR SHOOTER
12:30-14:00	VINCENT COLLET , FRENCH DEFENSIVE ORGANIZATION
14:00-14:30	BREAK
14:30-16:00	GORDON HERBERT , OFFENSIVE CONCEPTS-TEACHING OFFENSIVE CONCEPTS BEFORE PUTTING IN PLAYS
16:00-17:30	DWANE CASEY , OFFENSIVE PHILOSOPHY OF TODAY'S NBA

SUNDAY 25.6.2023.

9:00-11:00	COACHES REGISTRATION
11:00-12:30	GORDON HERBERT , BIG MAN 5/4 PLAYER DEVELOPMENT
12:30-13:00	AWARDS
13:00-14:30	VINCENT COLLET , SHORT ROLL PLAY AND CONTINUITY READING THE DEFENSE
14:30-16:00	DWANE CASEY , PICK AND ROLL DEFENSE IN THE NBA



magazin ■ Broj 116 ■ jun 2023. ■ godina **XXVII****TRENER***Košarkaška klinika „Dušan Ivković“***DOBRO DOŠLI**

Mi iz Udruženja košarkaških trenera Srbije ponosni smo što košarkaškim trenerima, ne samo iz Srbije već i širom sveta, možemo poželeti dobrodošlicu na našu kliniku dvadeset drugi put u kontinuitetu. Ponosni smo što naša klinika nosi ime njenog tvorca i čoveka koji je u startu, za sve nas koji smo u tu organizaciju uključeni, postavio dva cilja: da klinika bude izuzetnog kvaliteta i da svaka naredna bude uspešnija od prethodne.

Možemo s pravom reći da smo zadovoljni što smo istrajali na ostvarenju postavljenih ciljeva i u vreme kada nas je predvodio legendarni Dušan Ivković, ali i posle njegovog odlaska.

To što klinika nosi ime Dušana Ivkovića za sve nas bio je snažan motiv i obaveza više.

Za ovogodišnju kliniku u UKTS je učinjeno da zadate obaveze ostvarimo tako što će slušaoci treneri imati priliku da stiču nova znanja i iskustva od izuzetno uglednih i ostvarenih trenera, predvođenih našim legendarnim trenerom Željkom Obradovićem. Trenerom koga na svojim stručnim seminarima priželjkjuju na svim kontinentima i u svim zemljama gde se igra košarka.

Pored toga što smo u UKTS obezbedili kvalitetne predavače, sasvim je izvesno da će ovo biti jedna od najposećenijih klinika, ne samo kod nas već u svetskim razmerama. Upravo zbog velikog ugleda u košarkaškom svetu, i to već najmanje dve decenije. Kako je našim trenerima ova klinika sastavni deo obaveze u stručnom usavršavanju i moralna obaveza prema njenom osnivaču, posebnu dobrodošlicu upućujemo trenerima, dosad prijavljenim, iz oko četrdesetak zemalja, s nekoliko kontinenata.

Jasno je da je sticanje znanja i novog iskustva osnovni razlog dolaska na našu kliniku, koja je na neki način kod nas postala praznik u slavu košarke i košarkaških trenera. Međutim, istovremeno su unapređeni i svi prateći detalji, od uslova u sali, preko tradicionalnog trenerskog paketa, obezbeđenja prevodilaca, praktično, do najsitnijih detalja koji našu košarkašku kliniku već odavno, širom sveta, smatraju jednom od najkvalitetnijih.

Dobro došli da zajedno učimo i unapređujemo svoje znanje, stičemo nova poznanstva i učestvujemo u prazniku košarke pod imenom – Košarkaška klinika „Dušan Ivković“. ●

*Basketball clinic „Dusan Ivkovic“***WELCOME**

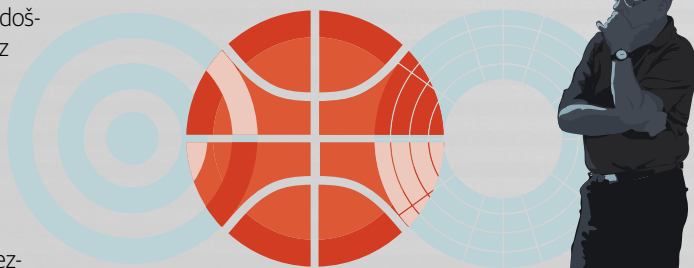
We, the people from the Association of Serbian Basketball Coaches, are proud for the chance to say welcome to our clinic to basketball coaches not just from Serbia but from all over the world, for the 22nd time in a row. We're happy for the clinic is named after its creator and the man who has set 2 goals to all of us involved in the organization in the very beginning: the clinic of extraordinary quality and every forthcoming more successful than the previous one.

Undoubtedly, we may say that we were pleased for being persistent in making the set goals come true at the time being led by legendary Dusan Ivkovic and after his resign. The clinic with that name has understood a strong motif and commitment.

For the current year, the ASBC provided the listeners-coaches with the chance of acquiring new knowledge and experiences from quite prominent coaches, led by our legendary coach Zeljko Obradovic, the coach wanted in all seminars on all continents and in all the countries where basketball is played. Besides bringing expert lecturers, it's quite certain that this clinic would be among the most attended ones worldwide, for its two decades of high reputation in the world of basketball. Since this clinic is an integral part of the coaches' obligations regarding development course and a moral obligation to its founder as well, we particularly welcome the coaches from around 40 countries from several continents.

It is understood that knowledge and new experience acquisition represents the main goal of coming to our clinic which, in a way, has become a holiday in the name of basketball and basketball coaches. Simultaneously, all ancillary effects were promoted – space conditions, traditional „Coaching package“, translators, making our clinic considered as one of the best in the world for years.

Welcome, let's learn and improve our knowledge together, acquire new acquaintances and be part of the basketball festival named „Dusan Ivkovic“ Basketball Clinic. ●



**BASKETBALL CLINIC
DUŠAN IVKOVIĆ
BELGRADE**

— 022**Impresum**

ISSN 2812-7986

Osnivači i izdavači: Udruženje košarkaških trenera Srbije, Beograd, Sazonova 83 ■ **Za izdavača:** Ivan Jeremić ■ Glavni i odgovorni urednik: Mirko Polovina, mppolovina@gmail.com
 ■ **Izdavački savet:** dr Vladimir Koprivica (predsednik), Aleksandar Ostojčić, Milkan Mrda, Milan Tasić, Ljupče Žugjić ■ **Design&Layout:** Studio Platinum ■ **Dijagrami:** Marko Mrđen
 ■ **Prevod / Translation:** Nina Vidosavljević i Filip Simić ■ **Lektura i korektura:** Branislava Cvetković ■ **Adresa redakcije:** Beograd, Sazonova, 83 ■ **e-mail:** ukts@ukts.rs
 ■ **Telefon:** +381 11 34 00 852 ■ **Fax:** +381 11 34 00 851 ■ **Štampa:** Birograf Comp, Zemun ■ **Tiraž:** 1.000 primeraka ■ **Časopis izlazi dvomesečno**
 ■ Rešenjem Ministarstva za informacije Republike Srbije br. 651-03-00323/1999-03, od 17. 1. 2000. god. „Trener“ je upisan u registar javnih glasila, pod rednim brojem 2928

Prvi trener ministar

MINISTAR SPORTA U VLADI SRBIJE ZORAN GAJIĆ DOŠAO JE NA TO MESTO POSLE ŠEST GODINA PROVEDENIH NA ČELU ODBOJKAŠKOG SAVEZA SRBIJE

Brojni uspesi naše muške i ženske odbojkaške reprezentacije poslednjih godina preporučile su ga 2020. godine za reizbor, jednoglasnom odlukom. Ipak, nekako na sredini tog drugog Gajićevog mandata postaje ministar sporta. U ministarskom kabinetu našao se tako čovek s biografijom kakvu nemaju mnoge ne samo naše nego ni svetske sportske legende.

Zoran Gajić je rođen 28. decembra 1958. u Pančevu. Magistar je odbojke. Od 1988. do 1993. bio je asistent za odbojku na Fakultetu za fizičku kulturu u Novom Sadu, od 2000. do 2002. profesor odbojke na Fakultetu za trenere u Beogradu, a 2015. je bio predavač na predmetu odbojka na Fakultetu za trenere u Novom Sadu.

U periodu od 1980. do 1988. Gajić je bio glavni trener kampa pokrajine Vojvodine i trener juniorske reprezentacije pokrajine Vojvodine. Od 1980. do 1983. organizovao je i vodio grupe odbojkaša početnika starosti od devet do 11 godina. Potom je od 1987. do 1992. bio trener muške juniorske reprezentacije Jugoslavije. U okviru rada na edukaciji trenera, Zoran Gajić je držao brojna predavanja širom sveta. Kao prvi trener muške seniorske reprezentacije Jugoslavije osvojio je devet medalja: dve zlatne, dve srebrne i pet bronzanih. To su zlatne medalje na Olimpijadi 2000. u Sidneju i EP 2001. u Ostravi, srebrne medalje na SP 1998. u Tokiju i EP 1997. u Ajndhovenu, bronzane medalje na Olimpijadi 1996. u Atlanti, Svetskom kupu šampiona 2001. u Tokiju, Svetskoj ligi 2002. u Belo Horizonte, EP 1995. u Atini i 1999. u Beču. Pored reprezentacije Jugoslavije od 1995. do 2002. bio je prvi trener Rusije 2005-2006. i reprezentacije Irana od 2007. do 2008.

U klupskoj karijeri Zoran Gajić je osvojio osam titula prvaka Jugoslavije, Grčke, Turske, Rusije i Azerbejdžana, i tri titule pobjednika Kupa Jugoslavije, Grčke i Turske.

Zoran Gajić je od 1989. do 1993. bio prvi trener Vojvodine iz Novog Sada, s kojom je 1992. osvojio duplu krunu, prvenstvo i Kup Jugoslavije, a 1993. drugu titulu prvaka Jugoslavije. Od 1993. do 1995. bio je prvi trener grčkog Arisa iz Soluna. Dve godine zaredom, 1994. i 1995, bio je vicešampion Grčke, a 1995. i učesnik finalnog turnira Kupa pobjednika kupova CEV.



On je od 1995. do 1997. bio trener Orestijade, s kojom je 1996. igrao na finalnom turniru Kupa CEV, a 1997. bio vicešampion u prvenstvu i Kupu Grčke. Od 1998. do 2000. Zoran Gajić je bio trener Olimpijajkosa iz Pireja, s kojim je 1999. osvojio prvenstvo i Kup Grčke, a 2000. još jednu titulu prvaka Grčke.

Ima li kraja nabranjanju njegovih uspeha i titula? Ovo je samo sažetak, ovaj skromni čovek za sebe kaže:

– Po struci sam trener, a treneri nisu nikad zadovoljni kako im igra ekipa. Moj princip je da gledam da uvek bude bolje i da tražim način da tako bude. Mislim da treba raditi na profesionalizaciji klubova, jer bojim se da će nas pregaziti vreme.

› Koliko vam ogromno iskustvo vrhunskog trenera znači u obavljanju posla ministra za sport?

– Trenerski poziv je veoma odgovoran i suprotan posao, u kome su isprepletani kreativnost, upornost, sposobnost prilagođavanja, pedagoški rad, predvidljivost... Rečju, kompleksan i odgovoran posao, a uspeh zavisi od mnogo činilaca. Kada se završi ta i takva škola, onda je to polazna osnova za nadogradnju, a to je, u ovom slučaju, moj sadašnji angažman. Jer iz tog rakursa, sa stečenim iskustvom, mnogo je lakše sagledati sve probleme u radu s mladim sportistima. Znam da je život sportista pun odricanja, zahtevan, nimalo zabavan, ali je to ono što svakog istinskog sportistu tera da ide dalje, da pomera granice, razvija svoj ego, ali i društvenu aktivnost. Moje trenutno angažovanje je da sportistima, tim mladim ljudima, maksimalno olakšam taj deo života vezan za treninge i takmičenja.

› Kao učesnik nekih od naših stručnih seminara i lično poznavstvo s trenerima, kako cenite aktivnost našeg udruženja i kvalitet košarkaških trenera?

– Na seminarima u zemlji i inostranstvu došao sam do niza važnih saznanja koja unapređuju trenerski rad, angažovanje i trenersku produk-

ktivnost. Trener mora neprestano da se usavršava, nadograđuje i svoj stručni, ali i lični volumen. Mora da prati savremena zbivanja u svom sportu, da inkorporira sve napredne ideje, ovoga puta govorimo o trenažnom procesu, o primeni savremenih saznanja i unapređenja u svim segmentima. Naši košarkaški stručnjaci, i ne samo košarkaški, veoma su cenjeni u svetu, rade u najpoznatijim klubovima, vode reprezentacije.

› Novi Zakon o sportu nama je veoma pomogao da unapredimo aktivnost Udruženja i, na neki način više zavedemo reda u izdavanje licenci, organizaciji stručnih seminara itd. Dobili smo inajviše ocene iz ministarstva kao primer u doslednom sprovođenju zakona. Da li nameravate, preteći primenu Zakona o sportu i osluškajući predlog onih koji taj zakon sprovode, da i dalje radite kako na kontroli njegove dosledne primene i možda nekim inovacijama?

– Novi Zakon o sportu ogroman je iskorak u pozitivnom smislu. Uređuje niz važnih inicijativa, progresivnih ideja, odluka i načina rada u svim važnim deonicama vezanim za sport i sportiste. Takav zakon je bio potreba koja je dovela do nagomilavanja problema. Jasno je da se preko noći neće sve izmeniti, da neće biti sve savršeno, ali je to dobar znak. Naše je da s terena sakupimo još mišljenja, sugestija, predloga kako bismo u još većoj meri poboljšali rad svih činilaca u sportu.

› Kao vrhunski trener i ministar sporta, imate li neku poruku, naročito za naše mlade trenere?

– Kao trener, iz svog iskustva, mogu da pošaljem poruku svim mladim trenerima. Dakle, rad, rad i samo rad, uz sposobnost primene inovativnih rešenja, primenu savremenih rešenja u trenažnom procesu, uz neprestano učenje i napredovanje u svom poslu, uz potpuno predavanje svom poslu i svojim vizijama. ●

Mirko Polovina

First coach minister

THE MINISTER OF SPORTS IN THE GOVERNMENT OF SERBIA, ZORAN GAJIĆ, CAME TO THAT POSITION AFTER SIX YEARS, DURING WHICH HE WAS THE HEAD OF THE VOLLEYBALL FEDERATION OF SERBIA

The numerous successes of our men's and women's volleyball teams in recent years recommended him for re-election in 2020 by a unanimous decision. However, in the middle of his second mandate, Gajić became the Minister of Youth and Sports. In the ministerial cabinet, there was now a man with a biography that not only our, but also the world's sports legends do not have.

Zoran Gajić was born on 28 December 1958 in Pančevo. He has a master's degree in volleyball. From 1988 to 1993 he was an assistant for Volleyball at the Faculty of Physical Culture in Novi Sad, from 2000 to 2002 a professor of Volleyball at the Faculty of Coaching in Belgrade, and in 2015 he was a lecturer on Volleyball at the Faculty of Coaching in Novi Sad Sadu.

From 1980 to 1988, Gajić was the head coach of the camp of the province of Vojvodina and coach of the junior team of the province of Vojvodina. From 1980 to 1983, he organized and led groups of beginner volleyball players from 9 to 11 years old. Then, from 1987 to 1992, he was the coach of the men's junior national team of Yugoslavia. As part of his work on training coaches, Zoran Gajić gave numerous lectures around the world. As the head coach of the men's senior national team of Yugoslavia, he won nine medals: two gold, two silver and five bronze. Gold medals were at the 2000 Sydney Olympics and the 2001 European Championship in Ostrava, silver medals at the 1998 WC in Tokyo and the 1997 EC in Eindhoven and bronze medals at the 1996 Olympics in Atlanta, the 2001 World Champions Cup in Tokyo, the World League in 2002 in Belo Horizonte, European Championships in 1995 in Athens and 1999 in Vienna. In addition to coaching the national team of Yugoslavia from 1995 to 2002, he was the head coach of Russia in 2005-2006. and the national team of Iran from 2007 to 2008.

In his career as a club coach, Zoran Gajić won eight championships of Yugoslavia, Greece, Tur-

key, Russia and Azerbaijan, and won three national Cups in Yugoslavia, Greece and Turkey.

From 1989 to 1993, Zoran Gajić was the first coach of Vojvodina from Novi Sad, with whom he won the „double“ in 1992, the Championship and the Cup of Yugoslavia, and in 1993 the second title of the champion of Yugoslavia. From 1993 to 1995, he was the first coach of the Greek club Aris from Thessaloniki. Two years in a row, in 1994 and 1995, he was the vice-champion of Greece, and in 1995 his team was in the final tournament of the CEV Cup Winners' Cup.

From 1995 to 1997, he was the coach of Or estiada, with whom he played in the final tournament of the CEV Cup in 1996, and in 1997 was runner-up in the championship and the Greek Cup. From 1998 to 2000, Zoran Gajić was the coach of Olympiakos from Piraeus, with whom he won the championship and the Greek Cup in 1999, and another Greek championship title in 2000.

Is there an end to the list of his successes and titles? This is just a summary and this is what this humble man says for himself.

- Coaching is my profession, and coaches are never satisfied with how their team plays. My principle is to always look for ways to be better and to look for a way to make it so. I think we should work on the professionalization of the clubs, because I'm afraid that we will be left behind. I am a coach by profession, and coaches are never satisfied with how their team plays. My principle is to look for it to always be better and to look for a way to make it so. I think we should work on the professionalization of the clubs, because I'm afraid that we will be overtaken by time.

➤ How much does the vast experience of a top coach mean to you in performing the work of the Minister for Sports?

- Coaching is a very responsible and subtle job in which creativity, persistence, ability to adapt, pedagogical work, predictability are intertwined... In other words, a complex and responsible job, and success depends on many factors. The moment this kind of „school“ ends, that is the starting point for upgrading, and that, in this case, is my current engagement. Because, from that angle, with the experience gained, it is much easier to see all the problems in working with young athletes. I know that the life of an athlete is full of sacrifices, demanding, not fun at all, but this is what pushes every true athlete to go further, to push the boundaries, to develop his ego, but along with social activity. My current engagement is to make athletes, those young people, that part of life related to training and competitions as easy as possible.

➤ As a participant in some of our professional seminars and being personally acquainted with coaches, what do you think about the activities of our association and the quality of basketball coaches?

- At seminars in the country and abroad, I gained a number of important insights that improve coaches work, engagement and their productivity. A coach must constantly improve, upgrade his professional, but also personal volume. He must follow contemporary events in his sport, incorporate all advanced ideas, we are talking about the training process, the application of modern knowledge and improvements in all segments. Our basketball experts, and not only basketball experts, are highly respected in the world, they work in the most famous clubs, they lead national teams.

➤ The new Law on Sports has helped us considerably to improve the activity of the Association and, in a way, to „establish order“ in issuing licenses, organizing professional seminars, etc. We also received the highest marks from the Ministry as an example of consistent implementation of the Law. Do you intend, following the implementation of the Law on Sports and listening to the proposal of those who implement that law, to continue working on the control of its consistent application and perhaps some innovations?

The new Law on Sports is a huge step forward in a positive sense. It organizes a series of important initiatives, progressive ideas, decisions and ways of working in all important sections related to sports and athletes. Such a law was a necessity that led to the accumulation of problems. It is clear that everything will not change overnight, not everything will be perfect, but it is a good sign. It is our job to collect more opinions, suggestions, proposals, in order to improve the work of all factors in sport to an even greater extent.

➤ As a top coach and minister of sports, do you have any message, especially for our younger coaches?

As a coach, from my experience, I can send a message to all young coaches. Work, work and only work and be able to apply innovative solutions, modern solutions in the coaching process, with continuous learning and advancement in one's work. And yes, have complete dedication to your work and your vision. ●

Mirko Polovina
Translation: **Filip Simić**

Poseban gost za posebnu kliniku

Vrhunac karijere naš predavač doživeće od 2011. Do 2018. godine u Toronto Reptorsima kao glavni trener, rekordi su padali jedan za drugim – postao je prvi trener s najviše pobjeda u klubu, zatim prvi trener sa 200 pobjeda, prvi trener koji je vodio Toronto do više od 50 pobjeda u sezoni (sve ovo 2016. godine). Iste godine vodio je Toronto do prve pobjede u sedmoj utakmici u plej-of seriji, vrhunac je došao u vidu prvog plasmana u finale Istoka.

Košarkaška klinika „Dušan Ivković“ i ove godine održala je svoj veliki ugled u košarkaškom svetu, a veliki deo ovogodišnje privlačnosti doneo je Dvejn Kejsi, koji će svoje višedecenijsko iskustvo i znanje pokušati da prenese članovima UKTS. Naš gost iz SAD, rođen 1957. godine, prošao je sve: bio je kao igrač šampion NCAA s Kentakijem 1978, ali nikada nije otišao u NBA, već se veoma mlad posvetio podučavanju. Ta je lista golema: prvih deset godina (1979–1989) bio je pomoćnik u Kentakiju i Zapadnom Kentakiju; sledi pet godina u Japanu, gde počinje rad kao glavni trener, godine koje su poslužile kao priprema za trijumfalni povratak u SAD, i to u NBA – bio je 11 godina pomoćnik u Sijetl Soniksima (1994–2005), što je doba kada Sijetl osvaja Zapadnu konferenciju, ukupno četiri puta svoju diviziju i gde je trenirao Peđu Drobunjaka.



Sledi selidba u Minesotu, gde ostaje godinu i po dana, srpskoj košarci važno vreme jer je Kejsi tada pozvao Aleksandra Džikića da mu bude pomoćnik, a u Minesotu stiže i Marko Jarić. Veze s našom košarkom nisu prestale ni selidbom u Dalas na mesto pomoćnika. Tamo je sarađivao s Peđom Stojakovićem u šampionskoj sezoni 2010–11, kada su savladali Majami Lebrona Džejmisa i Dvejna Vejda. Lebron je posle izjavio da su Kejsijeve defanzivne šeme iz tog finala poslužile kao povod njemu samom da poboljša svoju igru.

Vrhunac karijere naš predavač doživeće od 2011. Do 2018. godine u Toronto Reptorsima kao glavni trener, rekordi su padali jedan za drugim – postao je prvi trener s najviše pobjeda u klubu, zatim prvi trener sa 200 pobjeda, prvi trener koji je vodio Toronto do više od 50 pobjeda u sezoni (sve ovo 2016. godine). Iste godine vodio je Toronto do prve pobjede u sedmoj utakmici u plej-of seriji, vrhunac je došao u vidu prvog plasmana u finale Istoka. Dve godine kasnije postao je prvi trener u istoriji Reptorsa koji je izabran da vodi tim na ol star utakmici, a stigao je i do 300. pobjede u klubu, koji je završio regularni deo na prvom mestu Istoka. Iste godine, naš predavač je postao trener godine u NBA.

Posle eliminacije od Klivlenda 2018. godine, Kejsi prelazi u Detroit, gde će ostati sve do ovog aprila, kada je objavljeno da će preći da radi u upravi kluba.

Dvejn Kejsi je ljubazno pristao da odgovori na naša pitanja.

▶ Kako se osećate povodom dolaska na Košarkašku kliniku „Dušan Ivković“?

– Uzbuden sam što dolazim u Beograd da učestvujem na Košarkaškoj klinici „Dušan Ivković“. To je ogromna čast. Dugo već poštujem srpsku košarku i trenirao sam mnoge velike srpske igrače: Peđu Stojakovića u Dalasu, Marka Jarića u Minesoti, Peđu Drobunjaka u Sijetlu, a koji je igrao i za Partizan. I jedan od pomoćnih trenera čiji košarkaški um cenim Aleksandar Džikić. On je bio asistent u Minesoti. Može se reći da sam blagosloven što sam povezan sa srpskom košarkom.

Special guest for the special Clinic

The „Dusan Ivkovic“ Basketball Clinic maintained its great reputation in the basketball world this year, and a large part of this year's appeal was brought by Dwane Casey, who will share decades of his experience and knowledge with UKTS members. Our guest from the USA, born in 1957, has been through it all: he was an NCAA champion as a player with Kentucky in 1978, but he never went to the NBA, he devoted himself to teaching at a very young age. His coaching portfolio is huge: for the first ten years (1979-1989) he was

basketball didn't stop even when he moved to Dallas as an assistant, where he collaborated with Peda Stojakovic during the 2010-11 championship season when they defeated LeBron James' and Dwayne Wade's Miami Heat. LeBron later stated that Casey's defensive schemes from that final series made him improve his game.

The peak of our lecturer's career as a coach came from 2011 to 2018, when he was the head coach of the Toronto Raptors: records fell one after the other - he first became the coach with the most wins in the club,

The peak of our lecturer's career as a coach came from 2011 to 2018, when he was the head coach of the Toronto Raptors: records fell one after the other - he first became the coach with the most wins in the club, then the first coach with 200 wins and the first coach who led Toronto to more than 50 wins in a season (all in 2016). That same year, he led Toronto to its first win in Game 7 of a playoff series, and the cherry on the top of the cake was the first appearance in the East Conference Finals.



an assistant at Kentucky and Western Kentucky, followed by five years in Japan, where he began working as a head coach, years that served as preparation for a triumphant return to the USA, namely to the NBA - he was an assistant in the Seattle Sonics for 11 years (1994-2005), which is the era when Seattle won the Western Conference, won their division four times, and where he coached our Predrag Drobnjak.

This was followed by a move to Minnesota, where he stayed for a year and a half, an important time for Serbian basketball because Casey then invited Aleksandar Dzikic to be his assistant, and Marko Jaric also arrived in Minnesota as a player. The ties with our

then the first coach with 200 wins and the first coach who led Toronto to more than 50 wins in a season (all in 2016). That same year, he led Toronto to its first win in Game 7 of a playoff series, and the cherry on the top of the cake was the first appearance in the East Conference Finals. Two years later, he became the first coach in the history of the Raptors to be selected to lead the team in the All-Star game, and he also reached the 300th victory in the club that finished the regular season in first place in the East. In that same year, our lecturer became the coach of the year in the NBA.

After being eliminated from Cleveland in 2018, Casey moved to Detroit, where he will remain until April



- Najbolji način da izgradite odnos s današnjim igračima je da ih upoznate i date im do znanja da vam je stalo do njih. Obavestite ih o svojim ciljevima za njih. Otvorite sve linije komunikacije. Kada shvate da vam je stalo, ići će glavom kroz zid za vas. Prošli su dani kada ste samo vikali i trenirali momke pre nego što osete da vam je stalo do njih.

› **Vaše veze s našom košarkom su poznate, kakav su utisak na vas ostavili srpski igrači i treneri s kojima ste sarađivali, a i oni koje ne poznajete lično?**

– Kao što sam rekao, bio sam blisko povezan ili sam pratio srpsku košarku s trenerom Džikićem i pratio sam trenera Obradovića godinama. Veoma sam ponosan na Darka Rajakovića, koji je upravo dobio mesto glavnog trenera Toronto Reptorsa. Poznavao sam Igora Kokoškova, koji je bio glavni trener u Feniksu i dobar prijatelj. Mnogo sam sjajnih trenera tokom godina upoznao i sve ih poštujem.

› **Možete li kratko reći nešto o predavanju koje ćete održati?**

– Predavanje će biti o mojoj ofanzivnoj filozofiji i kako je izgraditi. Rečju, koji su naši prioriteti kada je reč o nalaženju dobre pozicije za šut, koji šutevi su veoma efikasni pa ih zato tražimo i kako naterati NBA igrače da igraju u ovom stilu.

› **Košarka se stalno menja, da li se menjaju i prioriteti trenera u radu sa igračima?**

– Uspostavljanje odnosa i podučavanje današnjih NBA i evropskih igrača se dosta promenilo tokom godina. Igra se suštinski nije promenila. Moja pravila o kojima se ne može pregovarati, u smislu kako želimo da igramo i da se ponašamo, nisu se promenila, ali otkad sam počeo u NBA 1994, pristup se promenio zbog društvenih mreža i medijske pažnje koja prati NBA. Igrači su danas mnogo osetljiviji nego pre mnogo godina. Garantovani ugovori i visina tih ugovora su promenili stvari.

› **Kuda ide košarka u sledećoj deceniji, šta je budućnost za koju treba da se sprema mladi treneri?**

– Bio sam u NBA komitetu za takmičenje, koji pomaže u razvoju pravila i stila igre u NBA. Budućnost košarke je svetla i uzbudljiva. Da sam mlad trener, ulazak u profesionalnu košarku bi mi obeležilo uspostavljanje filozofije koja ima manje pozicioniran stil igre. Neka vaši centri budu u mogućnosti da se preuzimaju u defanzivi i da napadnu jedan na jedan u napadu. Skauting je sofi-

sticiran tako da, ako nemate igrače vešte da igraju jedan na jedan na kraju napada, dobro preuzimanje ili zonska odbrana mogu da vas ukoče. Manje postavljenih akcija, više igre dva na dva i individualne igre u okviru ofanzivne filozofije takođe su savet mladom treneru.

› **Da li su koledži i dalje najbolje mesto za pripremu za NBA, imamo situaciju da Jokić, Dončić i Adetokumbo u velikoj meri predvode ligu?**

– Mislim da je koledž košarka dobra platforma za razvoj američkih igrača. Takođe, GLeague, Ignite i Overtime su dobre platforme za decu koja nisu dobri studenti koji mogu da se pripreme za NBA bez potrebe da idu u inostranstvo. Zaista verujem da su evropski igrači bolje pripremljeni za NBA. Mislim da su mladi igrači ovde bolje trenirani na početku. Znači, kada dobijete mladog (evropskog) igrača, on zna kako se igra. Takođe, razume igru. Nisu maženi kao mladi igrači, vredno se treniralo s njima.

› **Kako je u današnje vreme najbolje izgraditi odnos sa igračima?**

– Najbolji način da izgradite odnos s današnjim igračima je da ih upoznate i date im do znanja da vam je stalo do njih. Obavestite ih o svojim ciljevima za njih. Otvorite sve linije komunikacije. Kada shvate da vam je stalo, ići će glavom kroz zid za vas. Prošli su dani kada ste samo vikali i trenirali momke pre nego što osete da vam je stalo do njih.

› **Pratite li evropsku košarku, kakvo je vaše mišljenje o njoj?**

– Volim evropsku košarku. NBA je kopirala evrokošarku, naročito naglašavanje da svaki igrač mora biti sposoban na lopti i dodavač. Srbija u Jokiću ima jednog od najboljih velikih ljudi u istoriji NBA. On je što se tiče centara najbolji dodavač i napadač koji je ikada igrao. To je naučio u ranoj mladosti, što je pohvala za trenerski rad koji je dobio u Srbiji kao mlad.

Na kraju se gospodin Kejsi izvinio zbog grešaka u pisanju imena srpskih trenera i igrača. Zaista poseban gost za posebnu kliniku. ●

Filip Simić

this year when it was announced that he will be moving to work in the club's front office.

Dwayne Casey kindly agreed to answer our questions:

› **How do you feel about coming to the „Dusan Ivkovic“ Basketball Clinic?**

- I am excited to come to Belgrade to participate in the Dusan Ivkovic Basketball Clinic. It's humbling and an honor. I have long respected Serbian basketball and have coached many great Serbian players. Peja Stojakovic Dallas, Marko Jaric Minnesota, Peja Drobnjak, Seattle who played for Partizan. And one of assistant coaches who I used to pick his basketball mind Alex Dzikic. He was an assistant in Minnesota. So I have been blessed to be associated with Serbian basketball.

› **Your connections with our basketball are well-known, what impression did the Serbian players and coaches you worked with, and those you don't know personally, leave on you?**

- As I said I have been closely connected or have followed Serbian basketball with coach Dzikic and have followed coach Obradovic over the years. I am so proud of Darko Rajakovic who just got the Toronto Raptors head coaching position. I have known Igor Kokoskov who was a head coach in Phoenix and a good friend. So many many great coaches over the years I have known and respected.

› **Can you briefly say something about the lecture you are going to give?**

- My lecture will be about my offensive philosophy and the building out of our offensive philosophy. Our shot priorities. What are the high efficient shots we are looking for. How do you get buy in by NBA players to play this style of play.

› **Basketball is constantly changing, do the priorities of coaches related to working with players also change?**

- Relating and teaching today's NBA and Euro players has changed a lot over the years. The game fundamentally has not changed. My non-negotiable rules on how we want to play and carry ourselves haven't changed but since I started in the NBA in 1994 the approach has changed because of social media and the media attention that covers the NBA. Players today are far more sensitive than they were years ago. Guaranteed contracts and the amount of those contracts have changed things.

› **Where is basketball going in the next decade, what is the future that young coaches should prepare for?**

- I was on the NBA Competition Committee which help develop the rules and style of play in the NBA. The future of basketball is bright and exciting. If I was a young coach coming into professional basketball I would need to establish a philosophy that has position less style of play. Defensively have your centers able to switch and offensively being able to attack one on one. Scouting is sophisticated that if you don't have skilled one on one players at the end of the clock good switching or zone defenses can stagnate you. Less play calls and more 2 man games and individual play within your offensive philosophy.

› **Are colleges still the best place to prepare for the NBA, we have a situation where Jokic, Doncic and Antetokounmpo are leading the league to a large extent?**

- I think college basketball to grow American players is a good platform to develop. Also, the GLeague, Ig-

nite and Overtime are good platforms for kids that are not good students that can prepare for the NBA without having to go overseas. I truly believe that European players are better prepared fundamentally for the NBA. I think young players here are better coached at a young age. You know when you get a young player that they know how to play the game. Also, they understand the game. They have not been pampered as young players, they have been coached hard.

› **What is the best way to build a relationship with players in this day and age?**

- The best way to build a relationship with today's players is to get to know the players, let them know you care. Let them know your goals for them. Open communication. Once they know you care they will run through a wall for you. The days of just yelling and coaching guys before they feel you care are over.

› **Do you follow European basketball, what is your opinion about it?**

- I love Euro basketball. The NBA has copied Euro basketball. Emphasizing every player being able to handle the ball and pass the ball. Serbia has one of the best big men in the history of the NBA in Jokic. He is the best passer and offensive big men that 's ever played. He learned that at an early age. It's a credit to the coaching he received in Serbia at a young age.

Being a gentlemen he is, coach Casey apologized at the end for misspelling the names of Serbian coaches. A truly special guest this year. ●

Writing and translation: Filip Simić

- The best way to build a relationship with today's players is to get to know the players, let them know you care. Let them know your goals for them. Open communication. Once they know you care they will run through a wall for you. The days of just yelling and coaching guys before they feel you care are over.



Dudino ime obaveza više

To je dodatna obaveza svih nas koji ćemo učestvovati i biti na tim predavanjima, da se sve to podigne na još viši nivo. Svi vrlo dobro znamo koliko je Duda radio za Udruženje trenera, ali i za srpsku košarku uopšte

Trenerska klinika ne samo da traje 22 godine već je za to vreme postala jedan od najvažnijih seminara koje posećuju ne samo domaći već i brojni treneri iz inostranstva, koji, po pravilu, iz Beograda odlaze bogatiji za ogromno znanje. To najviše ima veze s predavačima, koji kolegama prenose znanje i iskustvo.

Ovogodišnja će biti posebno kvalitetna. Njenu listu predavača vodi najtrofejniji evropski trener, vlasnik devet titula Evrolige, trenutno šef struke Partizana Željko Obradović. Obradoviću će ovo biti treći put da je predavač na Beogradskoj klinici. Prvi put posle dvanaest godina. Naglasimo da je reč o treneru predavaču koji poseduje izuzetan dar da prenese svoje znanje i zbog toga njegova predavanja, po pravilu, traju uvek duže od predviđenog vremena. Reč je o

treneru koji je izuzetno rado viđen na seminarima u svim zemljama sveta gde se igra košarka.

- Ja sam u Udruženju trenera Srbije bio i predsednik, uvek sam imao izuzetno dobre odnose sa svima. Naravno da je ta klinika nešto što je obeležilo ovaj period duži od 20 godina, koliko već traje - podsetio je Željko Obradović.

Klinika od prošle godine nosi ime našeg trofejnog stručnjaka Dušana Ivkovića, Obradovićevog mentora, ali pre svega velikog prijatelja. Kako je rekao, to i njemu posebno znači, ali i svima koji će biti na klinici.

- To je dodatna obaveza svih nas koji ćemo učestvovati i biti na tim predavanjima, da se sve to podigne na još viši nivo. Svi vrlo dobro znamo koliko je Duda radio za Udruženje trenera, ali i za srpsku košarku uopšte.

Zbog toga Obradović nije krio zadovoljstvo što će imati priliku da učestvuje na ovogodišnjoj klinici, gde će s mlađim kolegama podeliti teoretsko, ali pre svega praktično znanje sakupljeno u evropskim klubovima tokom velike karijere, kao i u reprezentaciji naše zemlje.

- Samo mogu da kažem da mi je čast i veliko zadovoljstvo što ću biti jedan od predavača na toj klinici - rekao je Obradović i dodao - Šta god da je interesantno za naše udruženje i naše trenere, tu sam ●

B. Kostreš





Duda's name an extra obligation

Not only has the Belgrade Basketball Clinic lasted for 22 years, but during that time it has become one of the most important seminars attended not only by domestic coaches, but also by numerous coaches from abroad. Those, as a rule, leave Belgrade richer for enormous knowledge which is mostly a consequence of listening to lecturers who pass on knowledge and experience to their colleagues.

This year's Clinic will be especially high quality one. Its list of lecturers will be led by the greatest European coach, owner of nine titles of the Euroleague, currently head coach of Partizan, Željko Obradović. This will be Obradović's third time as a lecturer at the Belgrade Clinic, he is back after twelve years. Let's emphasize that this is a coach-lecturer who has an exceptional gift to convey his knowledge and that is why his lectures, as a rule, always last longer than the scheduled time. We are talking about a coach who is extremely popular at seminars in all countries of the world where basketball is played.

- I was once the president of the Association of Serbian Coaches, I always had extremely good relations with everyone. Of course that Clinic is something that

has marked this period of more than 20 years and it is still running - reminded Željko Obradović.

Since last year, the Clinic carries the name of our great coach Dušan Ivković, Obradović's mentor, but above all a great friend. As he said, Duda's name means a lot to him, but also to everyone who will be at the Clinic.

- It is an additional obligation for all of us who will participate and be at those lectures, to raise everything to an even higher level. We all know very well how much Duda worked for the Coaches Association, but also for Serbian basketball in general.

That's why Obradović did not hide his satisfaction that he will have the opportunity to participate in the annual clinic, where he will share with his younger colleagues the theoretical, but above all practical knowledge gathered in European clubs during his long career, as well as in the national team of our country.

- I can only say that it is an honor and a great pleasure for me to be one of the lecturers at the Clinic - said Obradović, and added - I am at disposition for whatever is interesting for our association and our coaches. ●

B. Kostreš

Translation: **Filip Simić**

It is an additional obligation for all of us who will participate and be at those lectures, to raise everything to an even higher level. We all know very well how much Duda worked for the Coaches Association, but also for Serbian basketball in general

Čast je predavati na klinici



Naš gost predavač Gordon Herbert je posle Evropskog prvenstva prošle godine, na kom je osvojio bronzanu medalju s potcenjenom reprezentacijom Nemačke, zaslužio veliku pažnju koju je dobio. Ne samo zbog medalje nego i zbog činjenice da je Nemačka igrala moderno, brzo i ne bi bilo nezasluzeno da je otišla u finale.

Gospodin Herbert ima 64 godine, igrao je na koledžu u Americi, a kao trener je bio, između ostalog, selektor Gruzije, trener Frankfurt Skajlajnersa, s kojima je osvojio prvenstvo Nemačke i FIBA Evropa kup i gde je izabran za trenera godine u Bundesligi 2016, Arisa, Orteza (osvojen Kup Francuske), Albe... Stigao je da bude i pomoćnik u Reptorsima u sezoni 2008/09.

Pred dolazak u Beograd, gospodin Herbert je bio ljubazan da odgovori na nekoliko pitanja za Trener.

➤ **Gospodine Herbert, s kakvim ste osećanjem prihvatili poziv da budete predavač na klinici koja nosi ime našeg legendarnog trenera Dušana Ivkovića i dolazak u Beograd i Srbiju?**

– Čast mi je doći u Beograd i govoriti na ovoj klinici, jer je reč o verovatno najboljoj klinici u Evropi, iz godine u godinu, s vrhunskim predavačima.

➤ **Koliko ste upoznati s našom košarkom, koliko poznajete i ocenjujete naše trenere i koga biste posebno izdvojili?**

– Mnogo sam naučio od srpskih trenera kad sam došao u Nemačku, a naročito je srpski uticaj bio veliki kada sam bio u Grčkoj. Dakle, od njih sam mnogo naučio, mnogo toga preuzeo i mnogo toga prilagodio svojoj filozofiji.

➤ **Kakvu poruku imate za trenere učesnike naše klinike, koja ima visok rejting u svetu košarke, i koja su vaša očekivanja od ovog događaja?**

– Radujem se što ću govoriti na beogradskoj klinici, i ne samo govoriti već i slušati predavanja drugih sjajnih trenera i ujedno ih upoznati. Kao što sam rekao, ovo je verovatno najveća i najbolja klinika u Evropi i jedna od boljih na svetu i velika je čast učestvovati na njoj.

Sledeći put gospodina Herberta slušaćemo u hali „Aleksandara Nikolić“ i svi ćemo nešto naučiti. ●

Filip Simić



It is an honor to teach at the Clinic

Our guest lecturer Gordon Herbert, after the European Championship last year, where he won a bronze medal with the underrated German national team, deserved the great attention he received.

Not only because of the medal, but also because of the fact that Germany played modern, fast basketball and it would not have been undeserved if it went to the final.

Mr. Herbert is 64 years old, he played in college in America and as a coach he was, among other things, the coach of the national team of Georgia, Frankfurt Skyliners with whom he won the Bundesliga and the FIBA Europe Cup and was voted Coach of the Year there in 2016, Aris, Pau Orthez (won the French Cup), Alba... He was also an assistant in the Raptors for the 2008/09 season.

Before arriving in Belgrade, Mr. Herbert was kind enough to answer a few questions for the Trener.

► **How did you feel when you accepted the invitation to be a lecturer at the clinic named after our legendary coach Dusan Ivkovic and come to Belgrade and Serbia?**

- It is an honor for me to come and speak on this clinic. This clinic has been arguably the best clinic in Europe, year after year, with great speakers.

► **How familiar are you with our basketball, how well do you know and rate our coaches, and who do you appreciate the most?**

- I learned so much from Serbian coaches when I came to Germany and, obviously, when I was in Greece there was a huge Serbian influence. So, I have learned a



lot, taken a lot and adapted a lot from them to my philosophy.

► **What message do you have for the coaches participating in our clinic, which has a high rating in the world of basketball, and what are your expectations from this event?**

- I look forward to speaking at this clinic, not only speaking, but also hear other great coaches speak and meeting them. Like I said, this is arguably the biggest and the best clinic in Europe and one of the better in the world.

Next time we hear from mister Herbert it will be in „Aleksandar Nikolic“ hall and I am sure that we will all learn something. ●

Writing and translation: Filip Simić

- It is an honor for me to come and speak on this clinic. This clinic has been arguably the best clinic in Europe, year after year, with great speakers

- Za mene je Srbija zemlja košarkaških osnova i ujedno najbolja za razvoj mladih igrača, čak i ako je danas više konkurencije. Srpski treneri su uspešni širom Evrope, izvoze neverovatno znanje kako bi vodili timove. Kao i mnogim trenerima, jedan od mojih omiljenih stratega koje sam pratio godinama jeste Željko Obradović.

Srbija najbolji stvaralac igrača

Postoji nekoliko selektora u košarci koji toliko traju da postaju simboli svojih reprezentacija. Nekada je to bio Gamba ili Duda Ivković, danas je to još jedan gost predavač na našoj klinici. Vensan Kole ima 60 godina, a kada pomislite na francusku reprezentaciju, koja je decenijama u vrhu, morate pomisliti na njega - tu je od 2009. godine. Za to vreme osvojio je četiri medalje na EP - jedno zlato 2013. godine, dva srebra - 2011. i 2022, te bronzu 2015. godine.

Na SP ima dve uzastopne bronzne 2014. i 2019, a prvu olimpijsku medalju je osvojio 2021. u Tokiju, kada su izgubili u finalu od SAD. Reč je, dakle, o treneru ko-

ji je posle Skariola najuspešniji vođa nacionalnog tima već 14 godina.

Uspešan je bio lokalno i s klubovima: tri puta prvak Francuske, dva kupa i priznanje za trenera godine u toj zemlji čak pet puta (2001, 2004, 2015, 2016. i 2022).

Pred dolazak u Beograd gospodin Kole je bio ljubazan da odgovori na nekoliko pitanja za Trener.

› Gospodine Kole, s kakvim ste osećanjem prihvatili poziv da budete predavač na klinici koja nosi ime našeg legendarnog trenera Dušana Ivkovića i dolazak u Beograd i Srbiju?

- Moja prva osećanja su bili ponos i uzbuđenje, često sam slušao o klinici i velikim imenima koja su ranije predavala na njoj. Volim da učim i da bih napredovao kao trener, mnogo sam gledao šta se dešava u drugim zemljama, posebno u Srbiji i Španiji.

› Koliko ste upoznati s našom košarkom, koliko poznajete i ocenjujete naše trenere i koga biste posebno izdvojili?

- Za mene je Srbija zemlja košarkaških osnova i ujedno najbolja za razvoj mladih igrača, čak i ako je danas više konkurencije. Srpski treneri su uspešni širom Evrope, izvoze neverovatno znanje kako bi vodili timove. Kao i mnogim trenerima, jedan od mojih omiljenih stratega koje sam pratio godinama jeste Željko Obradović. Njegove ekipe je uvek veoma interesantno pratiti jer on pronalazi način da ih natera da igraju napad i odbranu zajedno i pobeđuju.

› Šta ćete iz svog bogatog iskustva podeliti sa selektorima Srbije, ali i s našim gostima trenerima, koji će stići iz četrdesetak zemalja sveta?

- Podeliću dve glavne stvari: ako govorimo o odbrani, principe i pravila koja koristimo sa reprezentacijom, nešto što smo izgradili koristeći osobine naših igrača, koje su specifične. Ako govorimo o napadu, ključna stvar je short roll, koji je naša glavna karakteristika s kontinuitetom, ali i prilagođavanje odbrani protivnika.

› Kakvu poruku imate za trenere učesnike naše klinike, koja ima visok rejting u svetu košarke, i šta su vaša očekivanja od ovog događaja?

- Moja poruka je jednostavna - želja mi je da iskreno i ponizno podelim znanje sa trenerima i ponudim pogled na našu nacionalnu košarku, koja napreduje. Na neki način još ne može da se poredi sa Srbijom, ali ima mnoge kvalitete potrebne u ovom sportu.

Ovogodišnja klinika biće dobra šansa da bolje upoznamo gospodina Kolea, njegovo znanje i ljudske osobine, jer se deluje na mestu. ● **Filip Simić**



Serbia best player developer

- For me Serbia is the country of fundamentals and also the best one to develop young players even if concurrence is more there today

There are several coaches in international basketball who last so long that they become symbols of their national teams. Once it was Gamba or Duda Ivkovic, today the symbol is another guest lecturer at our clinic. Vincent Collet is 60 years old, and when you think of the French national team that has been at the top for decades, you have to think of him - he has been there since 2009. During that time, he won four medals at the European Championships - one gold in 2013, two silvers - in 2011 and 2022, and a bronze in 2015.

He has two consecutive bronze medals at the WC in 2014 and 2019, and he won his first Olympic medal in 2021 in Tokyo when France lost in the final to the USA. We are therefore talking about a coach who, after Scariolo, has been the most successful leader of the national team for 14 years.

He was successful locally with clubs too: three times the champion of France, two French cups, and he won Coach of the year award in that country as many as five times (2001, 2004, 2015, 2016 and 2022).

Before arriving in Belgrade, Mr. Herbert was kind enough to answer a few questions for the Trener magazine.

› **How did you feel when you accepted the invitation to be a lecturer at the clinic named after our legendary coach Dusan Ivkovic and come to Belgrade and Serbia?**

- My first feelings were pride and getting excited, I have often heard about the Clinic and the big names who attended it before. I am a learner and to improve as a coach I have watched a lot what happens in other countries and especially Serbia and Spain.

› **How familiar are you with our basketball, how well do you know and rate our coaches, and who do you appreciate the most?**

- For me Serbia is the country of fundamentals and also the best one to develop young players even if concurrence is more there today. Coaches are successful all over Europe, they export amazing knowledge to drive teams. As to many coaches, one of my favorite coaches I had followed for years is Zeljko Obradovic, his teams are always very interesting to follow because he finds a way to make them play and defend together and win.

› **What will you share from your rich experience with the coaches of Serbia, but also with our guests-coaches that will arrive from around forty countries around the world?**

- I will share two main things, for defense the principles and rules we use with the national team, something we have built using the qualities of our players which are special. Talking about offense, a key short roll play which is our main play with the continuity but also adjustments to opponents defense.



› **What message do you have for the coaches participating in our clinic, which has a high rating in the world of basketball, and what are your expectations from this event?**

- My message is simple, my desire is to share knowledge with coaches with sincerity and humility and offer a look on our national basketball which is improving but in some way still can't compare to Serbia, but has other qualities also needed in basketball.

This year's Clinic will be a good chance to get to know Mr. Collet better, his knowledge and human qualities, because they seem simply great. ●

Writing and translation: Filip Simić

Coaches are successful all over Europe, they export amazing knowledge to drive teams. As to many coaches, one of my favorite coaches I had followed for years is Zeljko Obradovic

- Ne možeš da porediš nijednu drugu veliku nagradu s nagradom koja dolazi iz tvoje kuće, iz tvoje države, iz tvog grada

BIOGRAFIJA ZA PONOS

Marina Maljković je najuspešniji je trener u istoriji naše ženske košarke. U ličnoj riznici ima pregršt trofeja koje je osvajala s reprezentacijom i klubovima. Posle dva zlata na EP sa selekcijom Srbije, ove sezone osvojila je i najveći klupski trofej - Evroligu kao trener Fenerbahçe.

► Reprezentacija Srbije...

zlato - EP 2015, EP 2021.
bronzina - Olimpijske igre 2016, EP 2019.

► Klubovi:

Hemofarm: prvenstvo Srbije - 2007/08, 2008/09.

Kup Srbije - 2007/08, 2008/09.

Partizan: prvenstvo Srbije - 2009/10, 2010/11, 2011/12, 2012/13. Kup Srbije - 2010/11, 2012/13.

Jadranska liga: 2011/12, 2012/13.

Galatasaray: Evrokup - 2017/18.

Fenerbahçe: prvenstvo Turske - 2021/22, 2022/23.

Evroliga - 2022/23.

Priznanje koje posebno znači

Marina Maljković je definitivno ušla među legende UKTS. Po mnogo čemu, u najlepšem smislu, ona je prva dama trener dobitnica nagrade za životno delo „Slobodan Piva Ivković“, koju joj je pred početak utakmice Srbije i Kine, poslednje provere naših košarkašica pred put na Evropsko prvenstvo, uručio Predrag Danilović, predsednik KSS.

Na maloj svečanosti na centru terena dvorane koja nosi ime još jednog dobitnika nagrade za životno delo - Ranka Žeravice - selektorki Srbije bukete cveća uručili su Zlatko Bolić, generalni sekretar KSS, i Strahinja Vasiljević, generalni sekretar UKTS. Svečanosti je prisustvovala i potpredsednica KSS za žensku košarku Ana Joković.

Maljkovića nije krila da joj nagrada mnogo znači:

- Ne možeš da porediš nijednu drugu veliku nagradu s nagradom koja dolazi iz tvoje kuće, iz tvoje države, iz tvog grada - naglasila je najuspešnija trenerka u istoriji ženske košarke u Srbiji.

Dodajući da je makar u njenom slučaju tako, ponovila je:

- Mnogo mi znači! Trudim se da stalno, što kroz reprezentaciju, što kroz Pokret za žensku košarku i Institut za ženski sport, radim pozitivne stvari za ovu zemlju, za ove devojke koje su profesionalke, ali i za decu. Zahvalila bih svima, ova nagrada je najveći mogući prestiž. Ne bih da pričam o godinama... Jeste, po godinama možda zvuči da je rano za životno delo, ali, opet, to je 25 godina u košarci.

Ivan Jeremić, predsednik UKTS, izrazio je veliko zadovoljstvo što je Marini Maljković pripala nagrada za životno delo i dodao:



- Mnogi su komentarisali da je rano jer je Marina mlada. Ona jeste mlada po godinama, ali trenerskim poslom je počela da se bavi sa 16 godina u Francuskoj, kao asistent ekipe u kojoj je igrala. To je praktično 25 godina trenerskog staža. Marina je najuspešniji trener u ženskoj košarci u Srbiji, a i u bivšoj Jugoslaviji. Upravni odbor UKTS je jednoglasno dodelio nagradu Maljkovićevoj, uz opšte zadovoljstvo svih članova UKTS - rekao je Jeremić. ● **B. Kostreš**



A truly special recognition

Marina Maljković definitely entered the ranks of UKTS legends. In many ways, in the most beautiful sense because she is the first lady-coach to win the „Slobodan Piva Ivković“

Lifetime Achievement Award, which was presented to her by Predrag Danilović, president of the KSS, before the start of the match between Serbia and China, the last check for our girls before the European Championship.

At a small ceremony in the center of the court of the hall that bears the name of another winner of the Lifetime Achievement Award - Ranko Žeravica - the Serbian women's national team coach was presented with bouquets of flowers by Zlatko Bolić, general secretary of the KSS and Strahinja Vasiljević, general secretary of the UKTS. The ceremony was also attended by KSS vice president for women's basketball Ana Joković.

Maljković did not hide that the award means a lot to her. Mostly because...

- You cannot compare any other big award with the award that comes from your home, from your country,



- You cannot compare any other big award with the award that comes from your home, from your country, from your city



from your city - emphasized the most successful coach in the history of women's basketball in Serbia.

Adding that at least that is how she feels, she repeated:

- This means a lot to me! I try to do positive things for this country, for these girls who are professionals, but also for children, both through the national team, through the Movement for Women's Basketball and the Institute for Women's Sports. I would like to thank everyone, this award gives the greatest possible prestige. I wouldn't want to talk about age... Yes, my age may give impression that it's early for a „life's achievement“, but, again, that's 25 years in basketball.

Ivan Jeremić, president of UKTS, expressed his great satisfaction that Marina Maljković received the Lifetime Achievement Award and added:

- Many people said that it is early because Marina is young. She is young in age, but she started coaching at the age of 16 in France, as an assistant of the team where she played. That's practically 25 years of coaching experience. Marina is the most successful coach in women's basketball in Serbia and in the former Yugoslavia. The management board of UKTS unanimously awarded the prize to Maljković, to complete joy of all members - said Jeremić. ● **B. Kostres**

Translation: Filip Simić

A BIOGRAPHY TO BE PROUD OF

Marina Maljković is the most successful coach in the history of our women's basketball. In her personal treasury, she has a handful of trophies she won with the national team and clubs. After two golds at the European Championship with the Serbian national team, this season she also won the biggest trophy in club's competition - the Euroleague, as coach of Fenerbahçe.

► Serbian national team...

gold - EC 2015, EC 2021.
bronze - Olympic Games 2016, EC 2019.

► Clubs:

Hemofarm: Serbian Championship - 2007/08, 2008/09.
Serbian Cup - 2007/08, 2008/09.
Partizan: Serbian Championship - 2009/10, 2010/11, 2011/12, 2012/13.
Serbian Cup - 2010/11, 2012/13.
Adriatic League - 2011/12, 2012/13.
Galatasaray: Eurocup - 2017/18.
Fenerbahçe: Turkish Championship - 2021/22, 2022/23.
Euroleague - 2022/23.



Suvereni vladari sveta

Novo svetsko zlato osvojili su igrači Dejan Majstorović, Marko Branković, Mihailo Vasić, Strahinja Stojčić, predvođeni selektorom Markom Žderom, a u stručnom štabu su bili trener Danilo Lukić, kondicioni trener Aleksandar Milošević i fizioterapeut Stojan Subašić

Naša muška reprezentacija 3x3 ostvarila je ogroman uspeh – osvojili su šestu titulu svetskog šampiona. Titulu su naši basketkaši osvojili u Beču, pošto su u finalu Svetskog prvenstva pobedili reprezentaciju SAD rezultatom 21:19! Naš nacionalni tim 3x3 je ubedljivo najtrofejniji u istoriji. Slobodno se može reći da je to plod zajedničkog rada i velikog ulaganja KSS u ovaj olimpijski sport.

Novo svetsko zlato osvojili su igrači Dejan Majstorović, Marko Branković, Mihailo Vasić, Strahinja Stojčić, predvođeni selektorom Markom Žderom, a u stručnom štabu su bili trener Danilo Lukić, kondicioni trener Aleksandar Milošević i fizioterapeut Stojan Subašić.

Finalni meč je neverovatno dramatičan, pa smo s pitanjem kako ga je doživeo, ali i preživeo, počeli razgovor s našim selektorom Markom Žderom.

– Iskren da budem, poslednji trenuci tog meča su mi možda bili i najmirniji – kaže Ždero za Trener. Sve pre toga bilo je prilično turbulentno jer smo imali mnogo grešaka, pogotovo defanzivnih, što nas je i dovelo do toga da u poslednjih minut i po uđemo sa zaostatkom. Sve kako ne treba se dešavalo, a naša odbrana baš i nije funkcionisala. Napadima smo pokušavali da se izvučemo i tako smo držali priključak. U poslednjih minut i po sve to što se izdešavalo na 19-15 za njih bila je Majstorovićeva trojka i onda smo igrali na jedan posed. E tu sam bio miran! Da, imali smo je, ali sreća se valjda zaslužuje, zar ne?

➤ *Da li je u Beču bilo slavlja posle utakmice ili ste taj deo sačuvali za Srbiju?*

– Najpre moram da napomenem da je tamo bila neverovatan broj ljudi koji su navijali za Srbiju. Većinom naših građana koji žive tamo, a bilo je i mnogo ljudi koji su odavde otputovali u Beč s obzirom na to da nije daleko. Imali su taj luksuz da mogu da gledaju Svetsko prvenstvo maltene u komšiluku. Posle završetka finalne utakmice na terenu smo podelili emocije s najbližima i publikom koja je tu bila, ali glavno slavlje je bilo rezervisano kad se svi okupimo ovde u Srbiji. Da malo proslavimo, pa da nastavimo dalje sezonu.

➤ *Ovo je šesta zlatna svetska medalja naših basketkaša. U čemu je tajna vašeg uspeha, u čemu je tajna pa su naši basketkaši bolji od celog sveta?*

– Mislim da je tajna u posvećenosti tome što radimo. To je izuzetno bitno. Momci koji se bave basketom i igraju za reprezentaciju najpre predstavljaju Srbiju na klupskom nivou, u poslednjih deset godina na zaista izvanrednom nivou. Mislim da to što mi imamo tu strast prema sportu generalno, a posebno prema basketu, nema mnogo zemalja u svetu. A i taj momenat kad obučeš dres reprezentacije dodatno motivise igrače i u njima budi želju da daju sve od sebe na svakom turniru. Eto, tajna uspeha je ta posvećenost i to što smo profesionalci u onom što radimo.

➤ *Koliko se trening za igru 3x3 razlikuje od onog klasičnog košarkaškog treninga kakav poznajemo?*

– Mnogo se razlikuje. Prvo, kondiciono je mnogo drugačiji. To je nešto potpuno drugo. S druge strane, i taktički se razlikuje. Izvedeno je sve iz košarke pet na pet, ali s obzirom na pravila, ima malo više kontakt igre,

koja je dozvoljena. I pošto imate tri igrača na terenu, tri odbrambena, pravi se taktika za šest ljudi, što napadački, što defanzivno.

➤ *Kao selector, kako prenosite uputstva igračima tokom utakmice s obzirom na to da FIBA zabranjuje trenerima da sede pored terena?*

– Tako je. Mi imamo posebno mesto na tribinama, a naša uloga trenera i selektora jeste da pripremimo sve pred meč. Sve što smo taktički zamislili, skauting i ostalo, i zatim se mi treneri i selector povlačimo. Igrači u tim trenucima ostaju sami na terenu da prepoznaju situacije. Što se bolje pripremiš i što se bolje utreniraš, to znači da će mnogo lakše funkcionisati na terenu.

➤ *Ovim uspehom u Beču izborili ste kvalifikacije za naredne Olimpijske igre u Parizu 2024. Ako dozvoljavate, da se vratimo malo unazad, na prošle Olimpijske igre u Tokiju. Da li je to bio jedan od retkih neuspeha naših basketasa?*

– Ako je bronzana medalja neuspeh, hajde da kažemo da jeste tako. Mi smo tamo otišli svesni da smo favoriti, ali u najbitnijoj četvrtfinalnoj utakmici nismo uspeali da ponovimo igru od prethodnog dana. I to protiv iste ekipe. Na Olimpijskim igrama je sistem takmičenja malo specifičan: osam ekipa, svako sa svakim u grupi, prve dve iz grupe idu direktno u polufinale, a ostale se u četvrtfinalu bore za nastavak takmičenja. Ne znam kako smo kiksнули, mnogo puta sam pogledao tu utakmicu, analizirao, ali nešto se definitivno desilo. Međutim, mislim da kontinuitet koji smo nastavili posle Tokija, a to su zlatne medalje sa Evropskog i sada Svetskog prvenstva, i dalje nas svrstava u favorite na sledećim Olimpijskim igrama. To nam je svima motiv, da pokušamo da održimo ekipu na okupu, da svi budu zdravi i da pokušamo da osvojimo zlatnu medalju u Parizu.

➤ *Kakvi su planovi do početka olimpijskih kvalifikacija?*



– U novembru je presek poena federacija, a Srbija je poprilično ispred svih kad su ti poeni u pitanju. Nadam se da će tako i ostati i da zbog toga nećemo morati da igramo te kvalifikacije. Verujem da smo ovom zlatnom medaljom i preko bodova federacija sebi obezbedili direktno učešće na Olimpijskim igrama. Uskoro se igrači vraćaju svojim klupskim obavezama, da nastave da skupljaju poene za federaciju, Evropsko prvenstvo je u septembru u Izraelu, a posle toga slede pripreme za sledeću godinu, koja nam je svima izuzetno bitna. ●

Aleksandar Ostojić



Na ponos čika Bori i našem udruženju

Više od 1.200 trenera pohrlilo je da čuje šta na košarkaškom skupu u Beogradu imaju da kažu trojica kompetentnih predavača, čime je ovaj seminar još jednom pokazao da iz godine u godinu diže lestvicu kada su u pitanju organizacija i posvećenost struci, a velika posećenost i odziv trenera samo su potvrda koliko je živa reč nezamenljiva u edukaciji košarkaških stručnjaka

Ako je čika Bora iz svog nebeskog kluba krajičkom oka pogledao na sve ono što se dešavalo 7. maja u Sportskom centru „Master”, sigurno je bio ponosan.

Ponosan pre svega na činjenicu da je edukaciju trenerske struke ostavio u pravim rukama, ali i na to da u mlađim naraštajima esnafa i te kako ima želje i volje za učenjem i napredovanjem kroz druženje s narandžastom loptom, uz predavanja kolega koji imaju mnogo toga da kažu o najboljoj igri na svetu.

Sve to pokazao nam je tradicionalni seminar Udruženja košarkaških trenara Srbije Trenerski dani „Borivoje Cenić”, namenjen trenerima mlađih kategorija, koji od 2017. godine nosi ime po legendarnom Borivoju Bori Ceniću. Inače, reč je o našem najstarijem strukovnom seminaru, posebno važnom zbog činjenice da je namenjen trenerima koji rade s mlađim kategorijama, odnosno onima koji stvaraju buduće igrače.

Više od 1.200 trenera pohrlilo je da čuje šta na košarkaškom skupu u Beogradu imaju da kažu trojica kompetentnih predavača, čime je ovaj seminar još jednom pokazao da iz godine u godinu diže lestvicu kada su u pitanju organizacija i posvećenost struci, a velika posećenost i odziv trenera samo su potvrda koliko je živa reč nezamenljiva u edukaciji košarkaških stručnjaka.

– U ime UKTS, hvala svim trenerima koji su učinili da podignemo ovaj seminar na viši nivo i oborimo sve rekorde posećenosti Trenerskih dana – kaže Strahinja Vasiljević, generalni sekretar UKTS i jedan od krivaca što je ove godine seminar oborio sve rekorde.

– Zahvalni smo izvrsnim predavačima, 1.200 trenera se odazvalo pozivu i sasvim smo sigurni da bi naš legendarni čika Bora bio ponosan, jer svi znamo koliko je bio posvećen stručnom usavršavanju trenera koji rade s mlađim kategorijama. Ovo su bili ubedljivo najbolje organizovani i posećeni Trenerski dani posle mnogo godina, pa su tako došli u rang trenerske klinike. Nama u UKTS sada ostaje da taj standard održimo i sledeće godine i da pokušamo da svi zajedno – seminar, organizacija, struka – odemo bar još jedan korak napred – ističe Vasiljević.

Deluje da je „Master” bio mali da prihvati sve one koji su želeli da prikupe znanje od selektora košarkaške reprezentacije Srbije Svetislava Pešića, prekaljenog stručnjaka, jednog od najuspešnijih evropskih trenera svih vremena, člana FIBA Kuće slavnih, koji se u svojoj karijeri osvojio sve što se moglo osvojiti, osim olimpijske medalje.

Svetislav Kari Pešić trenerima mlađih kategorija održao je predavanje „Fundamenti timske odbrane u mlađim kategorijama”, što je tema o kojoj malo ko više zna od trenera koji je bio kadetski (1985) i juniorski (1986) prvak Evrope, kao i omladinski šampion sveta (1987) na čuvenom prvenstvu u Bormiju.

Svoje višegodišnje iskustvo i znanje s kolegama je podelio Vladimir Koprivica, jedan od najvoljenih profesora, koji slovi za jednog od najboljih stručnjaka na polju fizičke pripreme sportista, čovek koji je ostavio veliki trag u domaćoj košarci u radu s Partizanom i Crvenom zvezdom.

Profesor Koprivica ističe da je na ovom predavanju spojio dve ljubavi – prema Bori Ceniću i igri, ali i da je istinski uživao u druženju s kolegama.

– S jedne strane, to je velika ljubav prema Bori Ceniću, prema našim izvanrednim odnosima i svaki naš susret obeležili su stručni razgovori, pored onih ljudskih. Uvek su tu bile nove teme. Njegovo široko interesovanje, velika ljubav prema struci, posvećenost do poslednjeg sekunda i dobra namera osvajali su ljude. Imali smo sjajne odnose, pomogao sam i kada se njegova knjiga objavljivala i iz srca sam napisao predgovor, odnosno recenziju. Meni je Bora ostao u srcu. U prvi mah sam odbio da budem predavač, ali sam posle razmislio, ljubav prema Bori je bila jača i promenio sam odluku – rekao je Koprivica.

On je trenerima govorio na temu „Igre u košarkaškom treningu – kreativan pristup”.

– Druga ljubav kojoj sam se vratio jesu te igre s decom, jer sam svojevremeno na fakultetu bio na tom predmetu i znam koliko je igra kao fenomen ljudskog postojanja nešto što stanuje u svakom od nas, posebno u deci. U nama ona predstavlja zadovoljstvo i neku suprotnost radu i obavezama, koje čovek ima. Igra je prostor slobode, a za decu je uz to i uživanje, a svi mi znamo da je igra metod u njihovom razvoju. I ne samo u fizičkom već i u biološkom, psihološkom i socijalnom. Kada



sam spojio te dve ljubavi, prihvatio sam Strahinjin poziv i zaista sam uživao. Moj pristup je bio malo drugačiji od uobičajenog. Svi obično nabroje te igre koje moguće primeniti s decom, a ja sam trenerima govorio kako je moguće izmisliti igru neposredno na terenu, ako se zna šta želiš da postigneš i koji su to zadaci, kakvi su bezbednosni uslovi kad se igra primeni, da li je igra u više ravni, koje sposobnosti se tu primenjuju, koji su načini kretanja... Ima mnogo kriterijuma po kojima igra može da se sačini. To je područje slobode za trenera, da slobodno kreira, ali sve sa jasnim ciljem – kaže Koprivica i dodaje da mu je bilo veoma drago što je predavač bio s Karijem Pešićem i mladim trenerom Nenadom Stefanovićem.

– Stefanovića sam trenirao i malo savetovao, a posebno mi je drago što je tu bio i Pešić, koji je legenda košarke. Tu neke godine iskustva ne znače ništa, jer smo mi svi u struci kolege. To da li je neko stariji, iskusniji, rezultativniji, to skoro da se briše i tu ostaje ljubav u čistom obliku. Bio sam srećan što sam s njima bio predavač i zaista mi je bilo lepo – rekao je čuveni profesor i istakao kakav značaj imaju ovakva okupljanja za trenere i samu struku.

– Seminari imaju višestruki značaj, nije stvar šta se predaje, već su to teme oko kojih se ljudi okupljaju, razmišljaju o tome, razmenjuju iskustva i gledaju dobre i loše stvari svakog predavanja, dolaze do sopstvenih ideja... Ta ljubav koju svaki predavač treba da pokaže prema onom što radi treba da se prenese i na druge. Jedan deo koji uvek treba istaći jeste da je to skup na kom se razmenjuju ideje, to je ono što se dešava pre i posle predavanja, u pauzama, stručni razgovori su neizbežni u takvoj situaciji. Sve to dobije širi smisao. Nije u pitanju samo struka već sve to što čini da se čovek oseća kao pripadnik neke zajednice. Dok je ljubavi u nama za košarku, do tada će seminari trajati i imati svoj smisao i veliki značaj – poentirao je profesor Koprivica.

Svoju reč na Trenerskim danima imao je i predstavnik mlađe generacije srpskih trenera Nenad Stefanović, strateg FMP-a i odnedavno selektor juniorske reprezentacije Srbije.

– Iskren da budem, imao sam veliku temu. Uopšte



nisam tremaroš, ali kada sam ušao i video koliko je ljudi prisutno i kada su mi rekli da još ljudi ispred, a s obzirom na to da sam neko ko je krenuo iz mlađih kategorija i da sam 70 odsto prisutnih poznao, u prvih pet minuta mi nije bilo svedjedno. Posle tih pet minuta, imam utisak da sam mogao da pričam ceo dan. Meni je bilo super, uživao sam i trudio sam se da napravim takav trening koji držim i u svom klubu – sa istom energijom, željom i detaljima na kojima insistiram. Da ljudima prosto prenesem koja je moja filozofija, a drago mi je da su ljudi zadovoljni – kaže Stefanović.

Stefanović je probio led na ovom seminaru, prvi se obratio kolegama, a govorio je na temu „Napad protiv različitih Pick and Roll odbrana u mlađim kategorijama“.

– Kada je izašla najava za Trenerske dane, moj brat mi je poslao vizual i pitao me da li je to moguće. Veliki kompliment za mene i velika čast. Selektora svi dobro poznaju i šta je uradio, a meni lično je veliko zadovoljstvo što je tu bio profesor Koprivica, s obzirom na to da

- Seminari imaju višestruki značaj, nije stvar šta se predaje, već su to teme oko kojih se ljudi okupljaju, razmišljaju o tome, razmenjuju iskustva i gledaju dobre i loše stvari svakog predavanja, dolaze do sopstvenih ideja... - istakao je profesor Koprivica →



SADRŽAJAN TRENERSKI PAKET

Kao i svake godine, UKTS je spremio trenerski paket za sve učesnike u kom su se našli trenerski planer, majica i 115. izdanje specijalizovanog magazina *Trener*.

Takođe, putem mejla u video-formatu biće dostavljena sva predavanja koja su održana po regionima i ovaj materijal biće ekskluzivan samo za naše članove.

Treneri su na poklon dobili i knjigu „Trenažno-psihološki principi razvoja mladih košarkaša“. Ova knjiga je napisana u nameri da se razjasne osnovni pojmovi i definišu zadaci u procesu planiranja, programiranja i realizacije treninga mlađih kategorija u košarci. Nastala je s idejom da se trenerima uključenim u rad s mladim košarkašima, uzrasta od mini-basketa do juniora, predstave osnovne napomene za učenje košarkaških veština, metodološki aspekti treninga mlađih kategorija, bazični pojmovi u periodizaciji sportskog treninga, uz praktični prikaz organizacije, distribucije opterećenja i izbora vežbi, kao i segmenta realizacije trenažnih aktivnosti. U ovoj knjizi upoznaćete i najvažnije odlike psihološkog razvoja. Na kraju, nije naodmet dodati da su naši treneri, prisustvom ovom seminaru, ispunili i svoju moralnu i zakonsku obavezu. U svakom slučaju, njihovo prisustvo je ovaj seminar učinilo veličanstvenim.



mi je bio trener u Partizanu i da mi je nakon toga, kada sam vodio Zemnun i druge klubove, uvek bio dostupan za konsultacije. Njemu tada nije bilo teško da sedi sa mnom tri sata i priča o nekom Zemunu, procesu vođenja juniora i seniora. Imam veliko poštovanje prema njemu. Ostao sam i uživao i u njegovom predavanju – kaže 37-godišnji trener.

– Nemam neke velike snove kada je trenerski posao u pitanju, ali ako bih mogao da kažem da sam imao neku želju, to je da jednog dana budem predavač i drago mi je da se to ostvarilo. Kada pogledamo neku vremensku distanciju, trener sam postao 2014. godine i, objektivno, to nije bogzna koliki period. To je period od nekih devet godina i možda je došlo i brže nego što sam očekivao. Ali opet, s druge strane, koliko sam prošao tokom tog vremena, čini mi se da je dug period od trenutka kada sam postao trener do ovog momenta kad sam postao i predavač. Iskreno, da mi je neko rekao kada sam počinjao trenerski posao da ću 2023. godine predavati na seminaru, ja bih mu rekao da se 100 posto sigurno to neće desiti.

Kao neko ko je predvodi mladi naraštaj u trenerskom poslu, Stefanović navodi da mladi treneri moraju konstantno da rade na usavršavanju.

– Objektivno, trener mora sam da radi na svojoj afirmaciji i bez obzira na to koliko je neko kvalitetan i posvećen, rezultati i nivo takmičenja će doprineti tome da se brže afirmišu. S te strane, sigurno da ni ja ne bih bio u poziciji da nisam trener u abaligašu i da nemamo dobre rezultate u prethodne dve sezone. Drugi treba da rade mnogo više na afirmaciji trenera, ali to je sada dublja tematika. Što se tiče Udruženja, mislim da ono daje 200 posto da svima pomogne, naročito ljudima koji tek sada kreću. Ono što za sebe mogu da kažem, što sam rekao i u 20 uvodnih minuta na seminaru koji nisu bili vezani za teren, jeste da od momenta kada sam postao trener u FMP-u, za malo manje od dve godine, 21 trener je bio na mojim treninzima. Od tog broja, 15 su bili naši, a šestorica stranci. Mislim da sam dao skroman doprinos i ako je neko od tih mladih momaka nešto naučio, meni je drago – zaključio je Stefanović. ● **Dejana Popović**



Mentalna pripremljenost i mentalne veštine

Mentalna pripremljenost i mentalne veštine manje su vidljivi, ali izuzetno značajni elementi košarkaške igre. Stoga je ova, neretko zapostavljena tema dobila svoj prostor u Treneru u cilju da treneri i svi koji su zaduženi za kvalitetnu pripremu igrača posebno obrate pažnju na mentalnu pripremljenost i mentalne veštine igrača.

Najverovatnije da će većina trenera podržati stav da igrači koji žele i za koje se očekuje da budu uspešni na utakmici moraju biti mentalno spremni. Sigurno je da se svi igrači mentalno pripremaju za utakmicu. Međutim, oni to najčešće čine nesistematski, nedosledno i bez prethodno razvijenih mentalnih veština. Upravo zbog toga postoji potreba da se u stručnoj javnosti piše i govori o mentalnoj pripremi i o treningu mentalnih veština u sportu.

➤ Šta su mentalna priprema i trening mentalnih veština?

Mentalna priprema je dugotrajan, planiran proces, s jasno postavljenim ciljevima, koji se sprovodi sistematski. Krajnji cilj mentalne pripreme, ako ga postavimo iz ugla praktičnog rada sportskog psihologa, jeste postizanje samoregulacije. Samoregulacija podrazumeva ovladavanje i upravljanje svojim ponašanjem, mislima, emocijama, motivacijom. Dva su krajnja cilja mentalne pripreme posmatrano sa stanovišta košarkaške igre:

Prvi cilj je umanjivanje razlike u izvođenju tokom treninga i tokom utakmica, a drugi, koji je najteže postići, jeste postizanje stabilnih takmičarskih rezultata (što je karakteristično za starije igrače). U zavisnosti od faze sportsko-taktičke pripreme, psihološku pripremu možemo podeliti na:

- pripremu za dugotrajni proces treniranja,
- pripremu za takmičenje,
- pripremu za određeno takmičenje i
- pripremu koja se izvodi neposredno pred utakmicu.

Međutim, da bi igrač bio mentalno pripremljen za igru, neophodno je da je poseduje razvijene mentalne veštine. Trening mentalnih veština je složen pristup razvoju mentalnih veština kod sportista. Ključne mentalne veštine za košarkašku igru su:

- samogovor ili način razmišljanja,
- imaginacija,
- relaksacija,
- postavljanje ciljeva,
- upravljanje pažnjom,
- upravljanje nivoom pobuđenosti i
- veštine suočavanja sa stresom.

Mentalni trening ne daje brze rezultate i odvija se u nekoliko faza:

- U prvoj fazi, da bi imali motivaciju za rad, igrači treba da razumeju zašto je važno ovladavanje mentalnim veštinama.
- U drugoj fazi uče mentalne veštine do tačke kada

one dostižu nivo automatizma. Slično kao i za ovladavanje fizičkim veštinama, i mentalne veštine je neophodno sticati ponavljanjem bukvalno hiljadu puta. Ako veština nije dovoljno dobro naučena, najverovatnije je da će njeno izvođenje na utakmici biti manje uspešno nego izvođenje na treningu.

- Teća faza je usmerena na sistematsku integraciju mentalnih veština s nastupom, kao i na motivisanje igrača da na takmičenjima dosledno primenjuju veštine kojima su ovladali.

Jedno je sigurno: uspešni košarkaši se među sobom razlikuju prema mentalnim veštinama koje su razvili, ali svaki uspešan košarkaš poseduje mentalne veštine koje su efikasne upravo onda kada su mu potrebne.

➤ Koliko su sistematska mentalna priprema i trening mentalnih veština zastupljeni u praksi?

Jedan od korisnih načina da nastavimo razgovor o ovoj temi jeste da svaki trener na osnovu svog iskustva da iscrpan odgovor na sledeće pitanje: koliki je udeo mentalnih faktora u igri njegovih igrača (odnosno u kom procentu mentalni faktori „učestvuju“ u uspešnosti), a koliko vremena oni posvete unapređivanju mentalne pripremljenosti. U najvećem broju slučajeva značaj koji treneri pripisuju učinku mentalnih faktora u postignutom uspehu je znatno veći od vremena i napora koji ulažu u njihov razvoj i unapređivanje. Jedan od razloga zanemarivanja sistematske mentalne pripreme i treninga mentalnih veština je nedovoljno znanje.

➤ Šta igrači obično znaju o tehnikama i efektima mentalne pripreme i treninga mentalnih veština

Da bi igrači bili motivisani da se uključe u psihološki rad na sebi, važno je da budu kvalitetno motivisani. To se može postići davanjem ključnih informacija i delovanjem na njihove stavove. I treneri i igrači znaju koje vežbe treba da izvode da bi razvili snagu, agilnost, fizičku spremnost. Slično je i sa učenjem i usavršavanjem košarkaške tehnike i taktike. Na primer, igračima je jasno koje vežbe treba da izvode da bi unapredili izvođenje slobodnog bacanja ili kako da usavrše dodavanje. Ovo su vidljivi elementi košarkaške igre. Međutim, mentalni faktori, koji su u osnovi košarkaške igre, manje su vidljivi. Dodatno, metode i tehnike kojima se oni mogu razvijati i unaprediti manje su poznate. Nadovezujući se na gorenavedeni primer, većina igrača zna kako da trenira izvođenje slobodnog bacanja. Ovo je jedini šut u košarkaškoj igri koji se uvek izvodi na isti način i zato bi trebao da bude jedan od najlakših. Suprotno tome, oduvek je bio izazovan za igrače. Procenat uspešnosti ovog šuta je kod nekih igrača visok na početku igre, a opada u kasnijim fazama. Kod drugih može da bude bolji u zaključnim trenucima igre. Za uspešnost ovog šuta je značajna mehanika samog pokreta, ali i sposobnost igrača da se adekvatno fokusira. Da bi se dobro fokusirali, igrači obično razvijaju fizičke rutine (koje nekada izvode nedosledno, či-



- Mentalna priprema je dugotrajan, planiran proces, s jasno postavljenim ciljevima, koji se sprovodi sistematski. Krajnji cilj mentalne pripreme, ako ga postavimo iz ugla praktičnog rada sportskog psihologa, jeste postizanje samoregulacije. Samoregulacija podrazumeva ovladavanje i upravljanje svojim ponašanjem, mislima, emocijama, motivacijom.





Većina igrača zna kako da trenira izvođenje slobodnog bacanja. Ovo je jedini šut u košarkaškoj igri koji se uvek izvodi na isti način i zato bi trebao da bude jedan od najlakših. Suprotno tome, oduvek je bio izazovan za igrače. Procenat uspešnosti ovog šuta je kod nekih igrača visok na početku igre, a kod drugih može da bude bolji u zaključnim trenucima igre. Za uspešnost ovog šuta je značajna mehanika samog pokreta, ali i sposobnost igrača da se adekvatno fokusira.

me one gube svoju funkciju) koje ih podstiču da ispravno izvode tehniku. Problem nastaje u tome što mali broj igrača zna kako da razvije i održi svoje samopouzdanje u izvođenje slobodnog bacanja. Drugim rečima, igračima bi trebalo da bude kristalno jasno kojim postupcima, na primer, mogu da razvijaju samopouzdanje, veštine optimizacije anksioznosti ili kako mogu da podignu imunitet na stres. Dodatno, igrači treba da nauče da razlikuju kada su pobuđeni i aktivirani za nastup, a kada osećaju tremu (dešava se da ova dva stanja pobrkaju zbog sličnosti u ispoljavanju), kao i to da trema ne mora imati negativne efekte na igru (uspešni košarkaši znaju da je normalno da u nekim situacijama osećaju tremu te da ona može biti podsticajna). Bitan aspekt dobre mentalne igre jeste i značaj koji igrači daju učinjenim greškama, igra nakon učinjene greške i način reagovanja na tzv. očekivane i na tzv. jeftine greške (na primer, izgubljene lopte). Zasiurno da ste doživeli iz uloge trenera, a verovatno i iz uloge igrača da kažete, odnosno čujete: „Budi samopozdan“, „Koncentriši se“, a igrač u tome ne uspeva. Može se pronaći obilje sličnih primera iz prakse, a navedeni primeri uverljivo potkrepljuju stav da bi bilo optimalno da, pored fizičke, tehničke i taktičke pripreme, mentalna priprema postane redovni deo trenažnog procesa. Dakle, jedan od ključnih razloga leži u činjenici da mentalna pripremljenost omogućava dostizanje i održavanje optimalnog nivoa igračke efikasnosti. I dodatno, treba imati u vidu da, što su igrači uspešniji, oni su prošli kroz rigozorniji proces selekcije, te postaju međusobno sličniji u fizičkim sposobnostima i tehničkim veštinama. Takođe, oni prolaze kroz sličnije trenažne procese. Ostaju razlike u ovladanosti mentalnim veštinama u stresnim situacija-

ma na utakmici i njihovoj primeni. Na vrhunskom nivou igre najveće razlike su mentalne prirode. Vrhunski igrači su majstori mentalnih veština i upravljanja svojim ponašanjem i emocijama.

➤ Koji su najčešći razlozi za javljanje sportskom psihologu?

– Gotovo po pravilu, igrači se javljaju psihologu zbog dobre igre na treningu i znatno lošije na utakmicama. Jedan od najčešćih razloga je taj što su igrači na utakmicama, kada igraju u dresovima, u prisustvu publike i navijača, više fokusirani na rezultat nego na samu igru. Posledica toga je usmerenost na pritisak, kao i na nemogućnost suočavanja s pritiskom. Dalje, često se pred psihologe, ali i trenere postavlja izazov da održe motivaciju, fokusiranost i zadovoljstvo igrača koji su na klupi – igrači postvaljaju cilj da igraju u određenom timu i ne planiraju da sede na klupi. Rešenje je u održavanju pozitivnog samogovora i zaustavljanju negativnog, što se smatra primarnom mentalnom veštinom. Samogovor je važan zato što veoma brzo utiče na sve ostale mentalne i fiziološke procese, a posledično i na kvalitet igre. Na primer, igrač pomisli da će promašiti ili pogrešiti. U deliću sekunde njegovi mišići se zategnu i dolazi do promene u koordinaciji pokreta, tj. u tehnici. Promenjena tehnika dovodi do lošijeg učinka. Igrači najčešće i nisu svesni svog samogovora, već fizioloških posledica koje on ima (na primer, ubrzani rad srca, premor ruku, klecanje kolena, itd.) i učinka na terenu. Jednako učestali su i problemi vezani za razvoj i održavanje samopouzdanja. Mnogi igrači različite zahvate i akcije na terenu mogu sa sigurnošću uspešno da izvedu, ali ne uspevaju u tome – zato što ne veruju u to. Samopouzdanje u uspeh ne dolazi

atuomatski sa usavršavanjem igre. Neophodno je uložiti napor u njegov razvoj, pogotovo u situacijama kada se igra ne odvija u skladu sa očekivanjima, kada dolazi do grešaka. Dodatno, košarkaška igra je brza i zahtevna i obiluje situacijama u kojima igrači doživljavaju burne emocije. Upravo doživljavanje snažnih emocija čini košarkašku igru zabavnom i uzbudljivom. S druge strane, snažne emocije nije lako kontrolisati, a nedovoljno dobra kontrola emocija može da rezultira lošijom igrom, falulima, nesportskim ponašanjem.

➤ **Šta se najčešće očekuje od sportskog psihologa**

– Najčešće se od psihologa očekuje da pruži brze i efikasne intervencije u kratkom vremenskom roku. Nije retko da se igrači i treneri prvi put konsultuju s psihologom nekoliko dana pred neku važnu utakmicu. Savladavanje mentalnih veština i mentalna priprema zahtevaju napor. Zato je optimalno da psiholog van sezone, kada igrači nisu opterećeni postizanjem rezultata, radi sa igračima na razvoju mentalnih veština. Na taj način se stvara osnova za brzu mentalnu pripremu za određenu utakmicu ili takmičenje.

ZNAČAJ POVERENJA

*Da bi psihološki rad sa igračima bio uspešan, neophodno je da bude prilagođen potrebama, uzrastu i takmičarskom nivou svakog igrača. U svoj rad psiholozi ulažu znanje stečeno na osnovu formalnog školovanja i iskustva stečenog u praksi. Dodatno, psiholog je dužan da poštuje etičke principe koji štite interes igrača i definišu kako treba i ne treba da postupi u određenim situacijama. Jedan od istaknutih etičkih principa je princip poverljivosti – psiholog bez saglasnosti igrača ne bi smeo da prenosi informacije trećoj strani, osim onih koje su direkto povezane s napredovanjem na terenu. Psiholog može zauzeti poziciju eksperta koji zna koje je ciljeve potrebno postići i kako ih ostvariti. Takođe, psiholog može biti u poziciji saradnika – psiholog i sportista zajedničkim naporima dolaze do rešenja – psiholog ne predlaže gotova rešenja koja su univerzalno dobra i primenljiva, već razmišlja po principu „ne znam unapred kako je to kod tebe“. U svakom slučaju, od kvaliteta njihovog odnosa zavise ishodi rada. I štaviše, može se reći da će najbolji rezultati doći ako psiholog zaboravi tehnike i deluje iz trenirane spontanosti, što znači da će toliko spontano intervenirati da se to neće lako primetiti, a komunikacija će teći glatko. Praktično, brižan i saradnički odnos daje najbolje rezultate. Da konkretizujemo, najvažnije je da se između psihologa i igrača razvije odnos obostranog poverenja, da se igrač oseći sigurnim u odnosu s psihologom. Ako bismo pokušali da u jednoj rečenici sažmemo osnovni zadatak sportskog psihologa, to bi svakako bila rečenica: **treniranje uma da podrži fizičke napore u sportu.***



➤ **Uključivanje psihologa u mentalnu pripremu**

– Svaki uspešan trener poseduje (i treba da poseduje) znanja iz oblasti psihologije sporta i psihološke pripreme i ta znanja primenjuje u radu sa igračima. Može se postaviti logično pitanje – zašto je poželjno uključivati psihologa u rad. Uporedimo ulogu psihologa sa ulogama i zadacima drugih stručnjaka u sportu. Većina trenera može da prepozna kada igrač, zbog povrede ili viroze, treba da se konsultuje s lekarom. Trener može da pretpostavi koji vid i koliko tretmana fizikalne terapije je potrebno i verovatno i koja se terapija daje u slučaju infekcije. Ali terapiju ne određuje on. Slično je i s kvalifikacijama sportskog psihologa. Sportski psiholog je

stručnjak za mentalnu pripremu i poseduje mnogo šira znanja o psihičkom funkcionisanju i razvoju. Kompetentnost sportskog psihologa se zasniva i na znanju i na iskustvu. Iskustvo pokazuje da se najbolji rezultati postižu onda kada je odnos između trenera i psihologa saradnički (kada trener psihologa ne doživljava kao rivala) i kada postoji obostrano poverenje. Oba stručnjaka se angažuju na ostvarivanju istih ciljeva, ali koriste različita znanja, različite metode i tehnike, i to čine sa različitih aspekata. ●

Autorka je redovni profesor psihologije sporta na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu

Pick and Roll i spacing



Na samom početku je važno da naglasim da moja rešenja na zadatu temu nisu jedina ispravna. Svaki trener je različit karakter po sebi i normalno je da ima različitih mišljenja i rešenja za raznorazne situacije u košarci. Dok sam bio na samom početku trenerske karijere, posećivao sam dosta košarkaških klinika i sa svake sam se vraćao za poneku ideju više, bilo da sam video nešto što mi se sviđa ili nešto što nikad neću primeniti u svojoj košarkaškoj filozofiji.

Tema mog predavanja su dva koncepta, koja nam, kada ih sastavimo, daju mogućnost da naša ekipa igra vrhunsku košarku godinama. Statistika kaže da se 60%-70% pozicionog napada (igra u napadačkom polju) zasniva na Pick and Roll igri. Jedan od razloga je da je taj koncept igre u modi, pa tako, kad vidimo da nešto daje rezultate, onda svi počinjemo da igramo isto. Ono što ne možemo poreći jeste da ta igra funkcioniše.

Ako na internetu potražite Pick and roll igru, većina članaka će započeti objašnjenjem da je to igra dva igrača. Međutim, ja se uopšte ne bih složio s tim. Moja definicija glasi: Pick and Roll je igra asistent napada za petoricu igrača, a ne samo za dvojicu. Prosečni tim igra Pick and Roll sa dva igrača, dobar tim igra Pick and Roll sa tri igrača, dok vrhunski timovi koriste četiri ili pet.

Mislim da Pick and Roll igra donosi ranu prednost u napadu od 24 sekunde. Zahtevi košarke su se značajno promenili u poslednje dve decenije, pa su, pored skraćivanja napada sa 30 na 24 sekunde, igrači sve atletičniji i pokretljiviji i vrlo često dolazimo do situacije da nemamo nikakvu prednost u poslednjih šest sekundi napada kada se odbrana igra preuzimanjem. Zato mislim da je važno stvoriti prednost Pick and Roll igrom vrlo rano u napadu, ako je moguće čak i na 18 sekundi do kraja napada. Stvorena prednost ne podrazumeva da mi posle nje treba da šutnemo na 18 sekundi do kraja napada, već treba da iskoristimo razmak (rastojanje između igrača u odbrani i napadu). Tu prednost u razmaku u toku napada „pomeramo“ po terenu, a sistem napada će nam reći u kom tačno trenutku treba da je iskoristimo.

Još jedna pozitivna stvar kod ovog koncepta igre jeste da će učiniti da su svi vaši igrači uključeni u igru. Pravilnim pomeranjem odbrane u pravom trenutku (spacing and timing) jedan igrač iz odbrane će sigurno zakasnuti, a mi ćemo iskoristiti tu grešku i imati otvoren šut ili prodor. Vrlo dobro znamo da ako se napad konstantno

kreće i lopta kruži, teško će biti igračima iz odbrane da isprate sve te kretanje i ostanu fokusirani na čuvanje igrača bez lopte.

Na ideju o Pick and Roll igri savršeno se nadovezuje koncept spacinga (raspored igrača u napadu). Možemo imati najbolje igrače na terenu, ali ako smo u lošem rasporedu, bićemo samo prosečna ekipa. Jako je teško objasniti igračima važnost pravilnog rasporeda igrača u napadu i kretanje bez lopte. Jedan od najtežih zadataka s kojima sam se susretao tokom karijere jeste da mladim američkim igračima objasnim važnost kretanja bez lopte, pa čak i da je mnogo važniji igrač bez lopte nego onaj s loptom. Nekada je važilo pravilo da razmak između igrača u napadu mora biti minimum pet metara, međutim, igrači su danas znatno atletičniji i mnogo brže mogu reagovati i pretrčati tu distancu. Ranije je definicija spacinga glasila: „Budi na svojoj poziciji i kada tvoj igrač pomaže, budi spreman.“ Moderna košarka više ne napada pomoć, već napada close out (izlazak na igrača s loptom). Jer posle pomoći sledi recover (oporavak igrača iz odbrane). Mnogo puta do sada smo mogli da vidimo koliko su važni jedna stotinka i jedan centimetar.

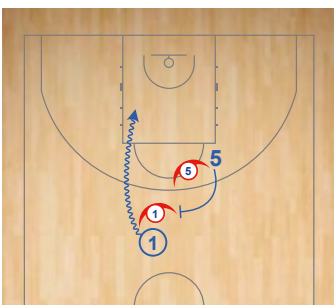
Generalno gledano, u Pick and Roll igri postoje dve opcije spacinga: 4+1 ili 3+2. Model „četiri + jedan“ (4+1) podrazumeva četiri igrača koji igraju na liniji za tri poena i jednog koji razbija odbranu (igrač koji se spušta ka košu). Ukoliko nemate četiri igrača koji mogu biti opasnost za odbranu s linije za tri poena, onda ćete morati razmotriti i model „tri plus dva“ (3 + 2). On je mnogo teži za učenje i potrebno je više vremena, ali sve se može postići radom na treningu.

Pre nego što uđemo u dublja objašnjenja ove igre, moramo detaljnije objasniti termine kojima se služimo i vrlo je važno da oni budu jasni svim igračima u našem timu.

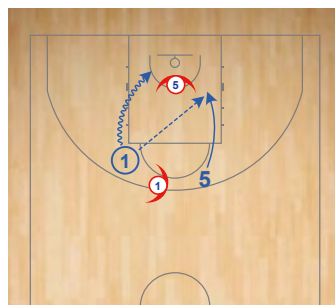
Deep Roll and Seal je u prevodu duboko spuštanje ka košu i ulazak u kontakt sa igračem koji izlazi sa strane pomoći, gde visoki igrač pokušava da ga ostavi na leđima. To uglavnom koriste igrači koji imaju veću snagu.

Short Roll je kratko otvaranje, najčešće na liniju penala, i njega koriste igrači koji su pokretljiviji. Pick and Pop će koristiti najčešće igrači koji imaju veoma dobar šut s distance. Kada sam počeo da radim kao trener, bio sam ubeđen da igrači treba da misle i donose odluke. S vremenom se to promenilo i danas igrači nemaju toliko vremena da misle. Vrlo je važno da nađemo balans između

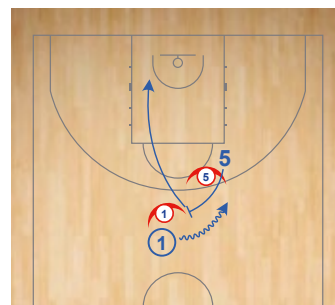
Ako na internetu potražite Pick and roll igru, većina članaka će započeti objašnjenjem da je to igra dva igrača. Međutim, ja se uopšte ne bih složio s tim. Moja definicija glasi: Pick and Roll je igra asistent napada za petoricu igrača, a ne samo za dvojicu. Prosečni tim igra Pick and Roll sa dva igrača, dobar tim igra Pick and Roll sa tri igrača, dok vrhunski timovi koriste četiri ili pet.



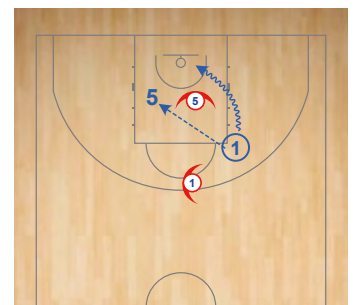
DIJAGRAM 1a



DIJAGRAM 1b



DIJAGRAM 2a



DIJAGRAM 2b



racionalne košarke i instinkta našeg igrača. Kao trener vi morate biti svesni kakve igrače imate i koliko su oni u mogućnosti da razumeju ono što im objašnjavate. Medalje i trofeji se mogu godinama osvajati sa tri situacije, ali i sa 55. Samo vi kao trener znate da li je na ovaj ili na onaj način. Dobitnu kombinaciju će imati trener koji zna da napravi balans između onoga što on želi da napravi od ekipe i onoga što ta ekipa može da prihvatiti.

● VEŽBA 1 - Blokada na čoveka (Head Hunt)

Važno je da napadač koji postavlja blok stvori prednost u odnosu na igrača koji ga čuva i proba da razmak između njih dvojice bude 30 do 50 cm. Prva opcija koju igrač s loptom (O1) treba da proba jeste da napadne suprotnu stranu od one s koje blok dolazi, na engleskom - refuse the screen. Na taj način ćemo odbranu koja nas usmerava ka bloku i ka visokom igraču u odbrani (X5) u potpunosti iznenaditi. (dijagrami 1a, 1b) Druga opcija koju ćemo probati jeste da naš visoki igrač (O5) napravi blok i zadrži protivničkog beka (X1) za sekundu duže u tom kontaktu i tako stvorimo situaciju dva na jedan gde

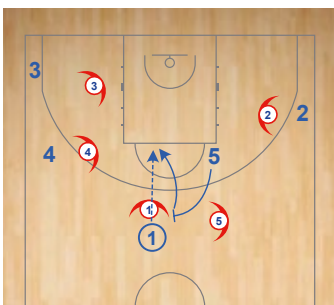
odbrambeni visoki igrač (X5) mora odlučiti da li će izaći na prodor napadača (O1) ili će se vratiti na centra (O5), koji se spušta ka košu. (dijagrami 2a, 2b).

● VEŽBA 2 - Kratko spuštanje (Short Roll)

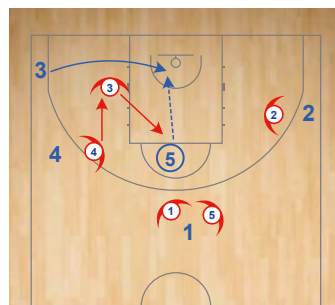
Kada igramo protiv ekipe koja iskače ili udvaja u odbrani od Pick and Rolla, tada ćemo koristiti kratko spuštanje ka košu (Short Roll) i zahtevati od našeg visokog igrača (O5) da se zaustavi negde oko linije penala. Kada dobije loptu, on treba da vidi s koje strane je došla pomoć i brzo uposli slobodnog igrača. (dijagrami 3a, 3b)

● VEŽBA 3 - Shake PnR

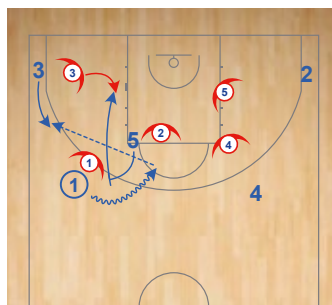
Sada ćemo pokazati kretnju za koju smatram da je najbolja za mlade igrače da putem nje nauče kako da čitaju različito postavljene odbrane od Pick and Roll igre, a ujedno da imamo i pravovremenu kretnju i pozicioniranje bez lopte (spacing). Pomoću ove takozvane Shake PnR kretnje odmah možemo videti odakle pomoć dolazi. U primeru (dijagram 4a) visoki igrač (X5) igra drop odbranu na Pick and Rollu, a pomoć na igraču koji



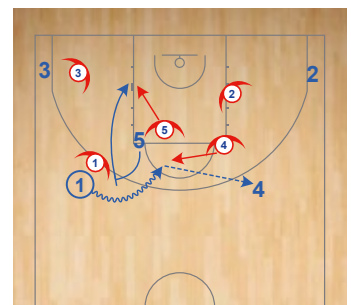
DIJAGRAM 3a



DIJAGRAM 3b



DIJAGRAM 4a



DIJAGRAM 4b



ti da uz pravovremenu kretanju ostavi igrača (O2) samog na šutu (**dijagram 4c**).

U narednoj opciji odbrana iskače i pokušava da udvoji plejmejкера (O1) i rizikuje dodavanje ka najdaljem igraču od lopte (O2). Naša ekipa treba da prepozna takvu odbranu, visoki igrač (O5) da se otvori na liniji penala (Short Roll). Kada dobije loptu, imamo situaciju 2:1 (**dijagrami 5a, 5b**).

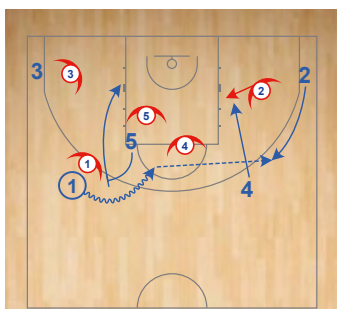
● VEŽBA 4 - Usmeravanje ka čeonj liniji

Međutim, šta se dešava kada odbrana promeni pristup i sada tera igrača s loptom da napada ka čeonj liniji, a ne ka srcu reketa? Pokazaćemo dve opcije. U prvoj visoki igrač (O5) otvara se ka penalu, dobija loptu i šutira ako ostane sam. Ako stigne pravovremena pomoć najbližeg odbrambenog igrača (X4), tada ćemo utrčavanjem (O4) razbiti odbranu i ostaviti prostor i vreme za šut (O2) ili eventualni prodor (**dijagrami 6a, 6b**). U drugoj opciji će naš visoki igrač (O5) postaviti blokadu i zadržati suparničnog plejmejкера (X1) u kontaktu, dok će igrač s loptom (O1) pomoću promene pravca pokušati da izbací odbrambenog centra (X5) iz odbrane i tako stvori situaciju 3:2 na suprotnoj strani (**dijagrami 7a,7b**). Najčešće greška koju igrači prave, bilo da su mladi i talentovani ili iskusni veterani, jeste da oklevajući da donesu odluku izgube prednost koju su prethodno stekli. Po mom mišljenju, nekad je bolje napraviti brzu odluku, čak i po cenu toga da ona ne bude najbolja u datom trenutku.

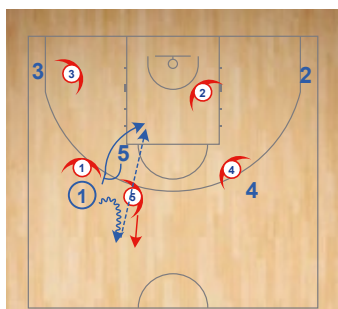
● VEŽBA 5 - Top PnR

Kada želimo da igramo Pick and Roll situaciju na sredini (na vrhu linije za tri poena), prvo ćemo probati da napadnemo stranu na kojoj ima manje igrača. Centar (O5) postavlja jaku blokadu i spušta se brzo i silovito ka košu. U ovakvoj postavci igre naš najvažniji igrač je onaj koji se u trenutku Pick and Roll situacije nalazi iza linije lopte (O4). Kao treneri smo dužni da na tu poziciju postavimo igrača koji zna da pročita situaciju i odredi da li će dodavanjem nagraditi visokog igrača koji se pod košem izborio za poziciju, šutnuti na koš ili napasti prodo-

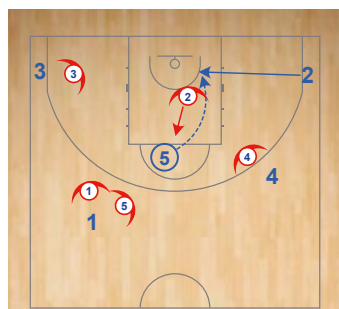
se spušta ka košu dolazi iz ugla (X3). U tom slučaju se naš krilni napadač (O3) podiže na poziciju 45 stepeni u odnosu na koš i po prijemu rešava da li će šutnuti ili napasti driblingom igrača koji u toj rotaciji kasni u odbrani. Međutim, ukoliko visokom igraču (X5) u pomoć dolazi (X4) tako što će na kratko zaustaviti prodor protivničkog plejmejкера (O1), a zatim se vratiti na svog igrača (O4), moramo iskoristiti taj trenutak i dodati loptu igraču koji je ostao sam (O4) (**dijagram 4b**). Ako naš igrač na poziciji 4 nije dovoljno kvalitetan ili samouveren da šutne ili napadne prodorom, od njega ćemo zahtevati da utrči ka košu u trenutku kada naš plejmejker (O1) napada Pick and Roll. To će rezultirati pomeranjem u odbrani (X2) koje treba da zaustavi to utrčavanje, a napadu omogući-



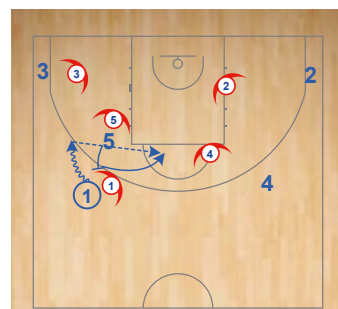
DIJAGRAM 4c



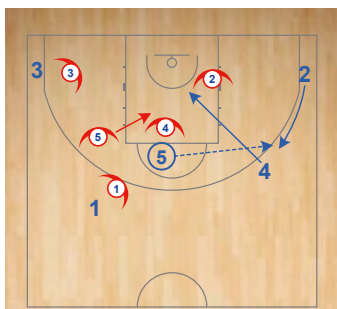
DIJAGRAM 5a



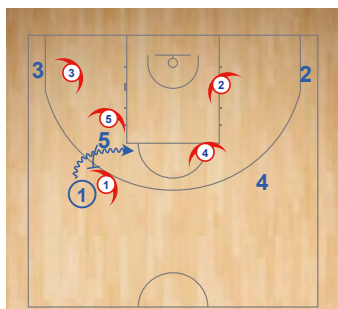
DIJAGRAM 5b



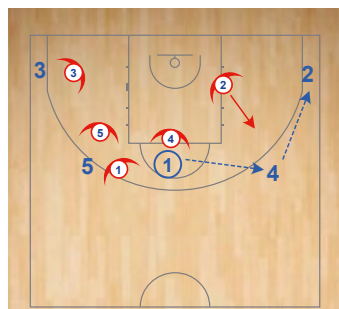
DIJAGRAM 6a



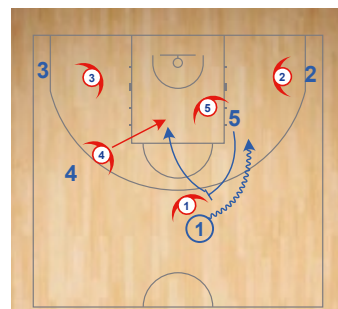
DIJAGRAM 6b



DIJAGRAM 7a



DIJAGRAM 7b



DIJAGRAM 8a

rom odbranu koja kasni s pomeranjem. Poslednja opcija će biti da prosledi loptu na stranu ili odigra uručenje s krilnim igračem (O3) (**dijagrami 8a, 8b**). Da bi sve ove opcije uspele, mi kao napad moramo usloviti odbranu da se kreće i da pomaže. Jedino kako ćemo ih dovesti u tu situaciju jeste da naš plejmejker bude agresivan u napadu ka košu. Vrlo često treneri pomalo nesvesno prave grešku i objašnjavaju organizatoru igre da gleda pomeranje odbrane i traži dodavanje ka visokom, preko trećeg ili u ugao. Istina je da on treba naći balans između prodora, šuta i adaptacije odbrane kako bi našao najslabiji tačku i to iskoristio.

Međutim, kada nemamo drugu opciju osim da napadnemo Pick and Roll situaciju na strani gde ima više igrača (ako smo uslovljeni usmeravanjem), opet imamo veoma dobro rešenje. Ono je vrlo slično kao i kod napada u Shake PnR akciji. Plejmejker (O1), usled odbrane u dropu visokog odrambenog igrača (X5), pronaći će centra (O5). On će u odnosu na poziciju odrambenog krilnog igrača (X3) i pravovremene reakcije svog saigrača (O3) dodati loptu na utrčavanje po čeonj liniji (**dijagrami 9a, 9b**) ili mu uručiti loptu i napraviti prostor za šut ili prodor (**dijagram 9c**).

● **VEŽBA 6 - Pick and Roll na praznoj strani**

Naš cilj u ovakvom rasporedu jeste da opteretimo praznu stranu otvaranjem našeg centra (O5) na poziciju poznatu kao skraćeni ugao (Short Corner). Kad napravimo prednost takvim otvaranjem, privući ćemo odbranu i pomoć na jaču stranu, a zatim brzim prebacivanjem lopte na suprotnu stranu ka slobodnom igraču kreirati još veću prednost (razmak), gde odbrana ne može da zatvori sve opcije koje mi kao napad u tom trenutku imamo, bilo da je to prodor, šut ili još jedno dodavanje (**dijagrami 10a, 10b**).

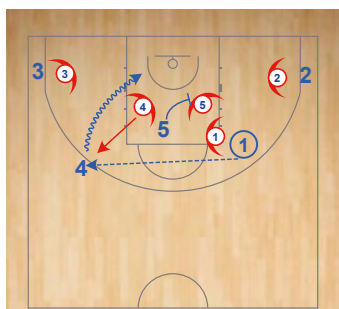
Još jedna opcija koja se javlja kao ideja pri ovakvom rasporedu u napadu jeste da posle odigranog Pick and Rolla, kada nismo sigurni u direktno dodavanje ka visokom igraču usled agresivnije odbrane na Pick and Rollu, naš plejmejker (O1) doda najbližem do sebe (O4) i tako



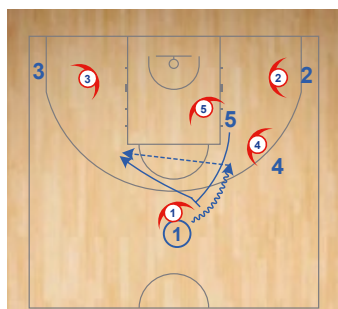
se brzo oslobodi lopte. Još jednom treba naglasiti da je trenerova odgovornost u raspodeli pozicija na terenu najveća. Igrač koji je dobio loptu (O4) mora da proba da nađe dobro rešenje na osnovu onoga što nam odbrana u tom trenutku daje. Ili će to biti dodavanje ka centru (O5), koji se spušta ka košu, što je manje verovatno, ili je došlo do pomoći sa slabe strane (X3) i on treba da napravi dodavanje ka igraču u uglu terena (O3).

Naravno, iz ovih osnovnih kretnji i čitanja situacija u koje se odbrana postavlja možete kreirati veliki broj različitih opcija. Za mene je nagrada ako uspem da makar nekoliko trenera nateram da se zamisle na ovu temu i prenesu ove ideje na svoje timove. ●

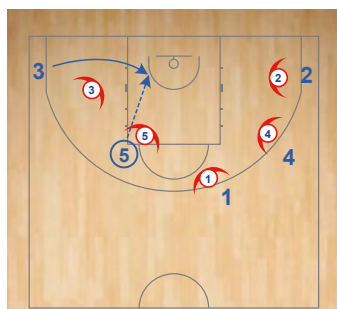
Priredio: Nemanja Lambergar



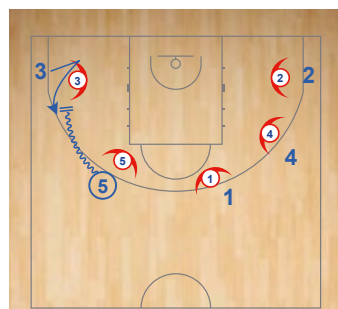
DIJAGRAM 8b



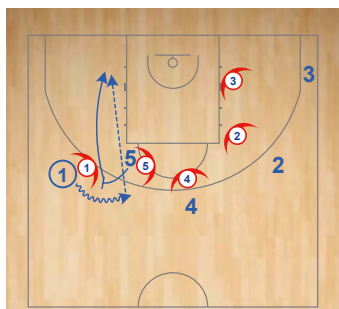
DIJAGRAM 9a



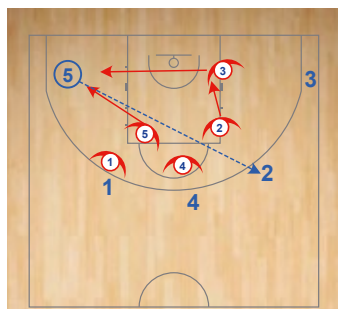
DIJAGRAM 9b



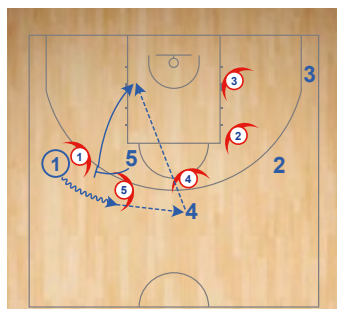
DIJAGRAM 9c



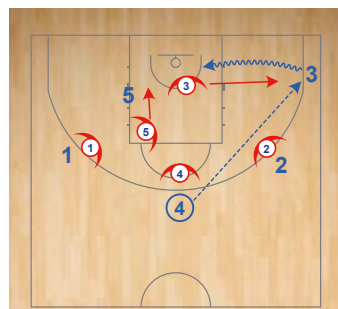
DIJAGRAM 10a



DIJAGRAM 10b



DIJAGRAM 10c



DIJAGRAM 10d

Individualni trening bekova – vežbe šuta



Ove vežbe su pre svega namenjene bekovima i rade se u mikrociklusu, tačnije pripremnom periodu, ali mogu se raditi i tokom takmičarskog perioda.

UVODNI DEO TRENINGA

● VEŽBA 1

Za ovu vežbu delimo igrače u dve kolone: jedna je na sredini terena, a druga na polovini, uz bočnu liniju. Svi igrači imaju loptu. Dva igrača, po jedan iz kolone, rade u isto vreme. Igrač koji kreće sa sredine terena driblingom ide do trenera na centralnoj poziciji, a igrač koji kreće iz čoška polovine terena iz driblinga dodaje loptu treneru, koji stoji u produžetku linije penala (**dijagram 1**). Nakon pasa, protičava ka reketu i izlazi nazad na liniju tri poena, gde prima loptu od igrača na sredini, koji sve vreme dribla loptu i dodaje je iz driblinga, zaustavlja se u trostruku pretnju – veoma je bitno da su noge igrača paralelno i ramena okrenuta ka košu (**dijagram 2**) – radi fintu šuta i napada jako prodorom u stranu. Igrač sa centralne pozicije, nakon pasa, ulazi u kontakt s trenerom, demarkira se, prima loptu od drugog trenera i ide na prodor kroz sredinu (**dijagram 3**). Veoma je bitno da menjamo strane igračima, da odrade nekoliko ponavljanja sa obe strane, kao i da sa sredine napadaju obe strane. Takođe možemo imati i razne završnice.

● VEŽBA 2

Igrači su postavljeni isto kao i u vežbi 1, samo što sada nemamo trenera na centralnoj poziciji, već samo u produžetku linije penala. Igrač uz bočnu liniju dodaje lop-

tu treneru (**dijagram 4**), pravi fintu kretnje ka košu, ide na uručenje iz driblinga sa igračem na centralnoj poziciji i nastavlja prodor ka košu (**dijagram 5**). Igrač koji je uručio loptu pravi fintu kretnje, ide na uručenje iz driblinga s trenerom i jako uz bočnu liniju napada koš (**dijagram 6**). Možemo zadati igračima da nakon uručnja završavaju floaterom ili šutom, nakon jednog ili dva driblinga.

● VEŽBA 3

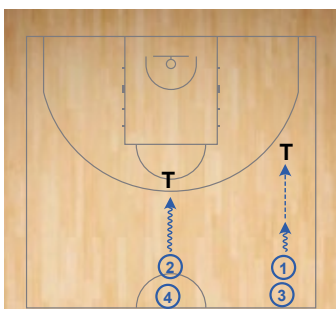
U ovoj vežbi igrači koji stoje u čošku polovine terena nemaju lopte, već samo igrači na sredini. Dva igrača kreću u isto vreme, igrač koji sa sredine terena nadriblava na centralnu poziciju ima zadatak da pet sekundi izdrži trenerov pritisak na loptu i da doda sa igraču, koji ulazi u kontakt s drugim trenerom i demarkira se (**dijagram 7**). Nakon primljenog pasa igrač se vraća unazad sa dvatri driblinga i radi crossover, posle kog napada sredinu, a igrač koji je dodao loptu širi u stranu. Nakon ulaza u sredinu izbacuje pas igraču na šut (**dijagram 8**).

● VEŽBA 3.1

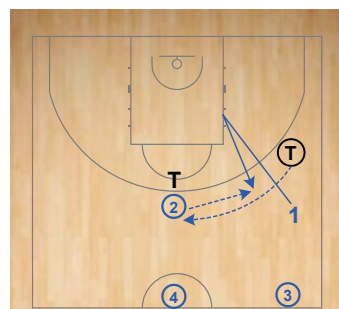
Nadovezujemo se na prethodnu vežbu, gde igrač koji prima pas za šut (**dijagram 8**) ne šutira, već i on nakon prijema lopte napada sredinu (**dijagram 9**) i izbacuje pas u corner igraču koji je prvobitno išao na prodor (**dijagram 10**).

● VEŽBA 3.2

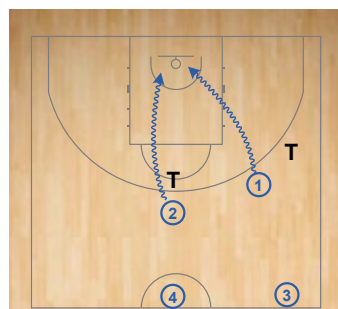
Ako igrač koji prima prvi kickoff pas (**dijagram 8**), ipak napadne uz bočnu liniju, onda se igrač koji mu je dodao loptu podiže na vrh kapice (**dijagram 11**).



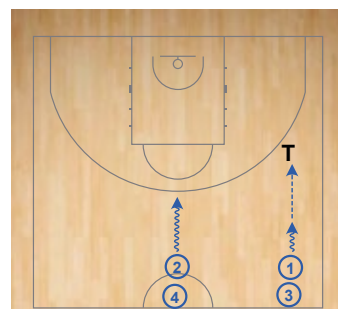
DIJAGRAM 01



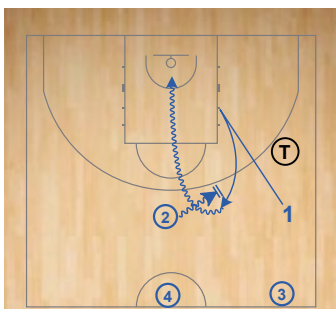
DIJAGRAM 02



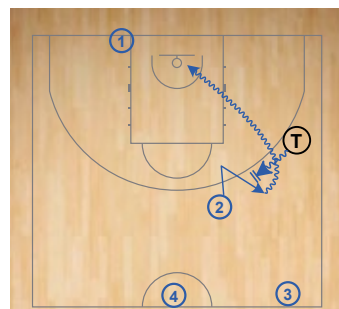
DIJAGRAM 03



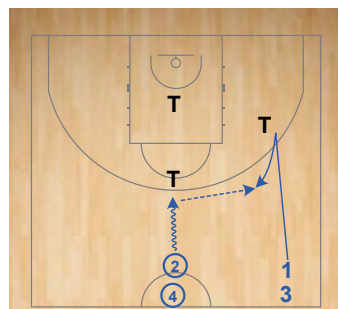
DIJAGRAM 04



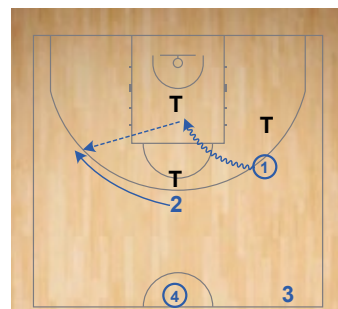
DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06



DIJAGRAM 07



DIJAGRAM 08

● VEŽBA 4

Kao i u vežbi 3, samo igrači na sredini terena imaju loptu i nadriblavaju loptu do centralne pozicije, a igrači bez lopte, koji stoje u čošku polovine terena, ulaze u kontakt s trenerom i demarkiraju se (**dijagram 12**). Primaju pas od igrača sa centralne pozicije i igraju izolaciju, gde se posle crossovera probijaju uz bočnu liniju. Istog trenutka kada krenu u prodor, igrač sa centralne pozicije se spušta u korner. Kada se probijaju, veoma je bitno da igrači deluju kao da idu na koš, ali da u poslednjem trenutku izbace pas u korner (**dijagram 13**). Nakon pasa, igrači koji su dodali loptu u punom sprintu trče ka igraču u korneru kako bi odigrali close-out odbranu, igrač koji je primio loptu može da šutne ili da probije uz čeonu liniju (**dijagram 14**).

● VEŽBA 5

Poslednja vežba za zagrevanje. Za ovu vežbu kombinujemo tri igrača, gde igrač s loptom stoji na sredini terena, a dva igrača bez lopte u čoškovima polovine terena. Sva tri igrača kreću u isto vreme, gde igrač u sredini driblingom dolazi do trojke, zaustavlja se i ima zadatak da pet sekundi izdrži pritisak trenera (**dijagram 15**), zatim se probija ka košu, a u tom trenutku oba igrača sa strane se spuštaju u korner. Igrač s loptom ide ka košu i izbacuje pas na suprotnu stranu od one na koju se probio, tačnije, ako krene prodorom u desnu stranu, izbacuje pas u levi korner (**dijagram 16**). Nakon pasa, igrač koji je primio loptu napada sredinu, a igrač koji je dodao popunjava njegovu poziciju. Kada se igrač iz kornera koji je primio loptu probije u sredinu, izbacuje pas igraču u suprotnom korneru koji se diže na šut, a dva igrača bez lopte se bore za skok (**dijagram 17**).

● VEŽBA 5.1

Produžetak ove vežbe može biti nastavak kretne, gde se nakon drugog pasa u korner (**dijagram 17**) igrač koji je bez lopte u korneru, to jest igrač koji je imao loptu na početku vežbe, brzo podiže na liniju penala, prima ekstra pas od igrača u korneru i diže se na šut (**dijagram 18**).



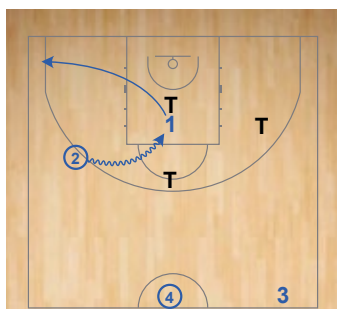
GLAVNI DEO TRENINGA

● VEŽBA 6

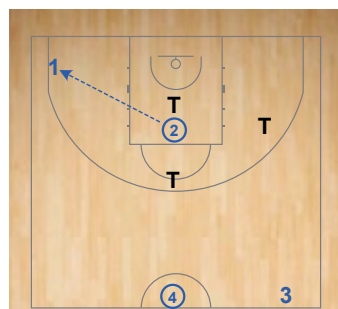
Šuterska vežba jedan na nula, igrač iz driblinga dodaje pas treneru (**dijagram 19**) i ide ka njemu na uručjenje, ali u poslednjem momentu menja ritam, prolazi pored i dobija pas o pod, nakon kog šutira uz podignutu ruku trenra ili nekog visokog igrača ispred njega (**dijagram 20**).

● VEŽBA 6.1

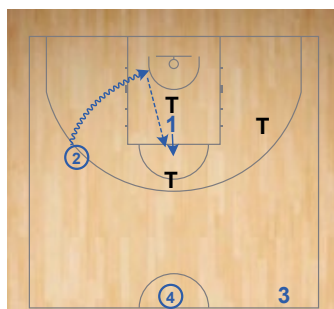
Ista postavka kao i za vežbu 6 (**dijagram 19**), samo igrač sada nakon promene ritma ide u stranu gde prima pas za šut (**dijagram 21**). U vežbama ovog tipa možemo da zadajemo razne zadatke igračima, na primer, da ukupno daju neki određen broj šuteva iz određenog broja pokušaja ili da se takmiče koji će igrač prvi stići do određenog broja pogođenih šuteva.



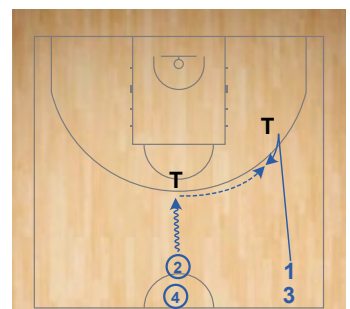
DIJAGRAM 09



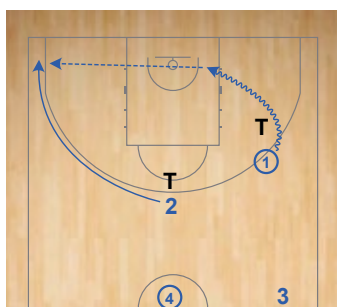
DIJAGRAM 10



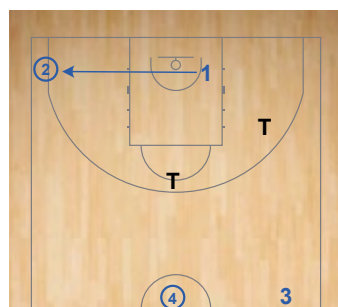
DIJAGRAM 11



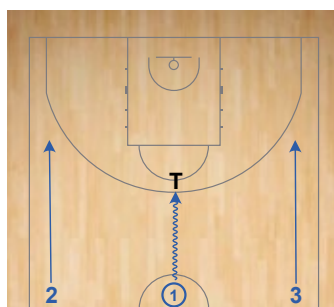
DIJAGRAM 12



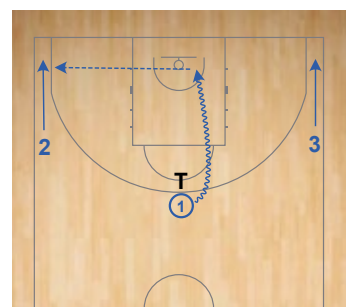
DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16

● VEŽBA 7

U ovoj vežbi imamo dve kolone igrača i radimo situacije iz različitih odbrana od pick 'n' rolla. U ovom primeru obe strane napadaju isključivo desnom rukom, gde s leve strane terena imamo hedge odbranu sa agresivnim izlaženjem visokog igrača (u ovom slučaju trenera), a s desne strane terena side odbranu, gde visoki igrač čeka dolo i ostavlja prostora za šut (dijagram 22).

Igrač koji napada hedge odbranu ima zadatak da pročita situaciju i da u zavisnosti od odbrane odluči da li će promenom ritma da zaobiđe visokog igrača i uzme šut (dijagram 23) ili će da uradi split između blokera (u ovom slučaju čunja ili stolice) i visokog igrača (u ovom slučaju trenera) i da se podigne na šut (dijagram 24).

Igrač s desne strane terena, koji napada side odbranu, sa visokim igračem koji ga čeka duboko, navodi svog čuvara (trenera) na blokadu (čunji ili stolice) i napada visokog igrača. Ako visoki igrač stoji mnogo duboko, igrač s loptom se diže na šut, a ako ipak izađe malo više, može i da se ide na prodor (dijagram 25). Igrači mogu da zamene ruku kojom započinju vežbu nakon određenog broja ponavljanja.

● VEŽBA 8

Za ovu vežbu su nam takođe potrebne dve kolone, jedna na sredini, druga u ćošku polovine terena. U ovom slučaju pretpostavljamo da nas odbrana čuva ispod blokade, iz tog razloga radićemo re-pick, a obe kolone u ovom primeru kreću levom rukom (dijagram 26). Veoma je

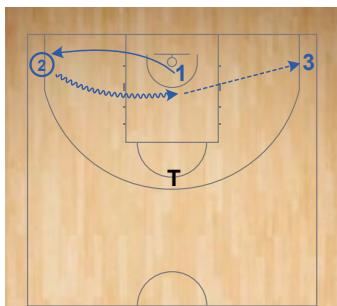
bitno da nakon prvog pika ne damo odbrani vremena da popravi poziciju, već da odmah promenimo ritam i radimo re-pick kako bismo ostvarili što veću prednost i imali što više prostora za šut (dijagram 27).

● VEŽBA 9

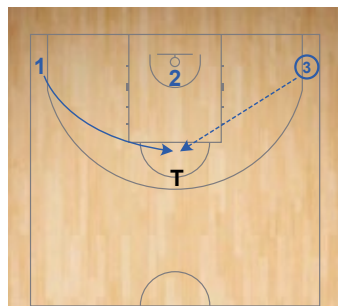
U ovoj vežbi radimo izlaz iz blokade, imamo dve kolone igrača koje rade istovremeno. Igrači koji su prvi u kolonama dodaju loptu trenerima, rade fintu kretnje i izlaze iz blokade. Po izlasku iz blokade primaju loptu od trenera – bitno je da igrač po prijemu lopte bude u trostrukoj pretnji, sa paralelnim nogama i ramenima ka košu (dijagram 28). Igrači daju povratni pas trenerima i istrčavaju da izađu iz blokade na suprotnoj strani uz razmenu blokade ispod koša (dijagram 29). Kako prilaze blokadi, menjaju ritam, primaju loptu i dižu se na šut (dijagram 30). U ovoj vežbi možemo imati različite završnice, kao na primer da nakon razmenjene blokade ispod koša jedan igrač pravi fintu kretnje kod blokade i otvara se u korner, a drugi pravi curl oko blokade (dijagram 31).

● VEŽBA 10

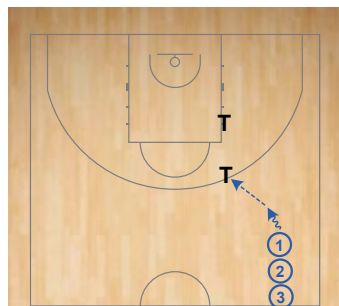
Ova vežba je slična vežbi 9, samo što nema razmene blokade ispod koša, već se radi in and out. Otvaranje vežbe je isto kao i u vežbi 9 (dijagram 28). Igrači bacaju povratni pas trenerima, rade in and out i sami biraju kako će da izađu iz blokade, to jest da li će curl oko blokade, otvaranje u korner ili običan izlaz iz blokade (dijagram 32).



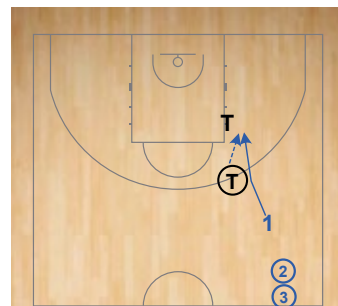
DIJAGRAM 17



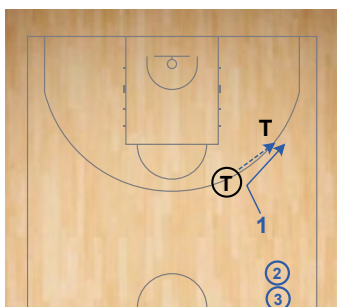
DIJAGRAM 18



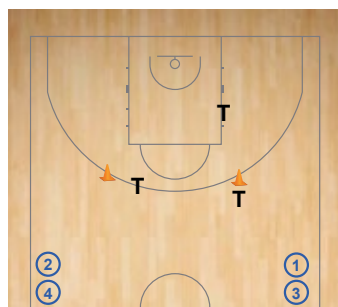
DIJAGRAM 19



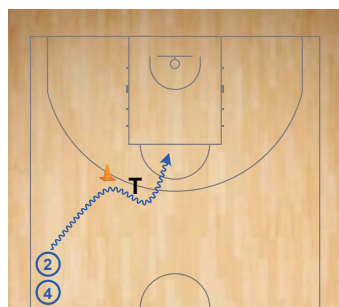
DIJAGRAM 20



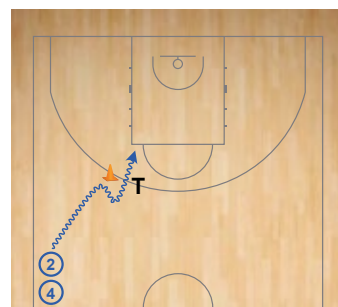
DIJAGRAM 21



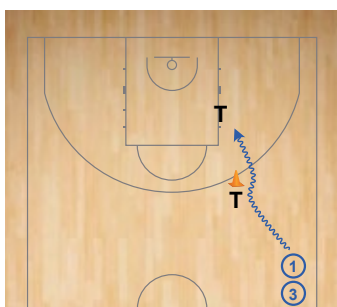
DIJAGRAM 22



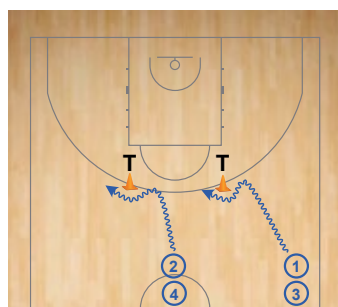
DIJAGRAM 23



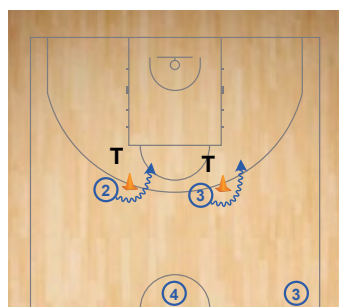
DIJAGRAM 24



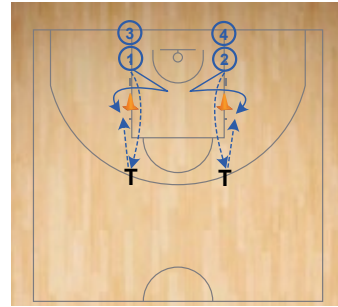
DIJAGRAM 25



DIJAGRAM 26



DIJAGRAM 27



DIJAGRAM 28

● **VEŽBA 11**

U ovoj vežbi radimo dva na nula, gde jedna kolona igrača stoji ispod koša, a druga u ćošku polovine terena i trener, koji stoji na centralnoj poziciji. Igrač s polovine terena dodaje loptu treneru i trči sprint do linije tri poena, gde prima direktan pas na grudi od igrača koji stoji ispod koša, a taj igrač nakon pasa trči pun sprint u close out odbranu (**dijagram 33**). Igrač što igra close out odbranu usmerava igrača u sredinu ili ka čeonj liniji i pušta ga da se probije, a igrač koji se probija se nakon jednog-dva driblinga diže na šut. Igrač koji je odigrao close out odbranu nastavlja kretnju ka treneru i ide na uručenje, posle kog napada koš i završava šutom ili floaterom (**dijagram 34**).

● **VEŽBA 11.1**

Nadovezujemo se na prethodnu vežbu, s tom razlikom što nakon uručnja od trenera (**dijagram 35**) igrač koji je odigrao close out odbranu igra i pick and roll s trenerom, nakon kog se diže na šut (**dijagram 36**).

● **VEŽBA 12**

U ovoj vežbi radimo sa tri igrača i kombinujemo spot up šut, šut nakon izlaska iz blokade i šut iz uručnja. Imamo tri igrača na polovini terena, jednog na sredini sa loptom i dva u ćoškovima i imamo tri trenera, od kojih dvojica imaju loptu. Igrač s loptom kreće ka treneru na centralnoj poziciji i treba da izdrži pritisak od pet sekundi, nakon toga kreće na prodor, a druga dva igrača se

spuštaju u korner i igrač s loptom izbacuje kick out pas u korner (**dijagram 37**). Igrač koji je primio loptu napada sredinu, igrač koji je dao pas popunjava korner i kao da izlazi iz blokade prima loptu od trenera i diže se na šut. Igrač koji je napao sredinu iz kornera izbacuje pas u drugi korner na spot up šut i nastavlja kretnju do trenera na uručenje, nakon kog se diže na šut (**dijagram 38**).

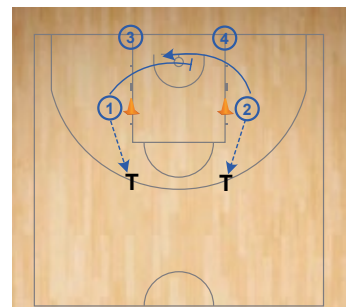
● **VEŽBA 12.1**

Nastavak vežbe može biti da igrač koji ide na uručenje, nakon uručnja, s trenerom odigra pick and roll, iz kog bi se podigao na šut.

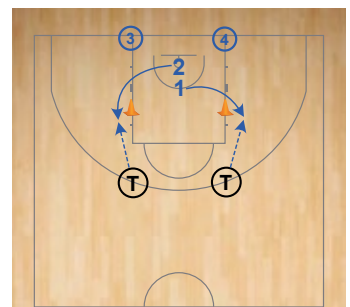
● **VEŽBA 13**

Za ovu vežbu nam trebaju plejmejker, krilo i centar, imamo i dva trenera s loptama. Plejmejker igra pick and roll ka spolja sa centrom, pretpostavljamo da odbrana igra hedge odbranu od picka, krilo se malo podiže iz kornera i prima loptu od pleja, a centar rola ka košu, prima pas od krila i završava na obruču. Njegova dalja uloga u vežbi je da uhvati skok nakon šuteva svojih saigrača (**dijagram 39**). Plejmejker dobija loptu od trenera, opet igra pick and roll, ali ovaj put od spolja ka unutra, opet pretpostavljamo da odbrana igra hedge odbranu, krilo se podiže, popravlja ugao dodavanja (**dijagram 40**), prima loptu i šutira (**dijagram 41**). Plejmejker dobija pas od drugog trenera, opet igra pick and roll i iz njega se diže na šut (**dijagram 42**).

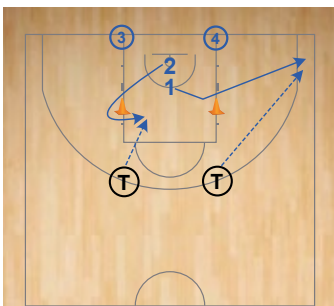
● **Priredio: Stevan Jovanović**



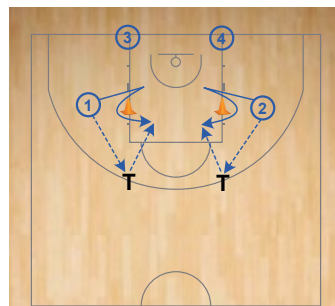
DIJAGRAM 29



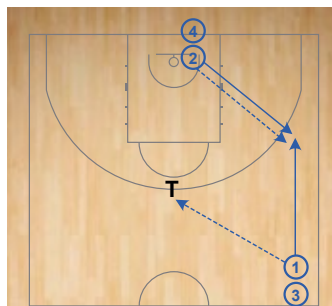
DIJAGRAM 30



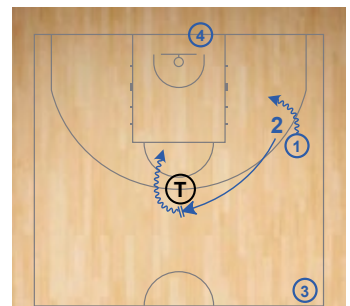
DIJAGRAM 31



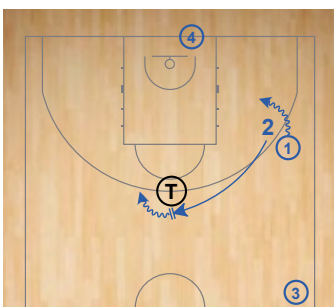
DIJAGRAM 32



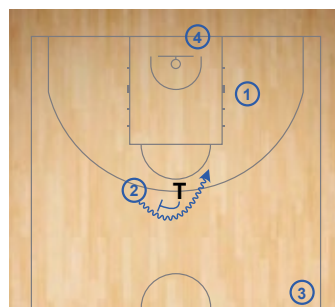
DIJAGRAM 33



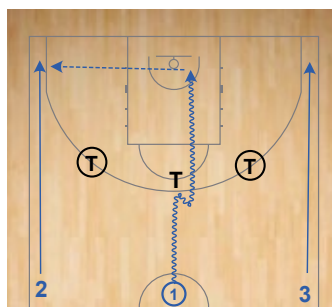
DIJAGRAM 34



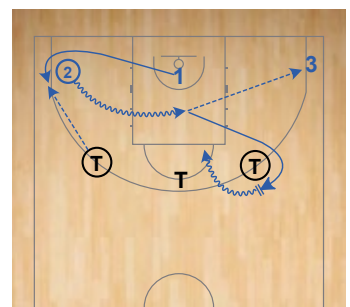
DIJAGRAM 35



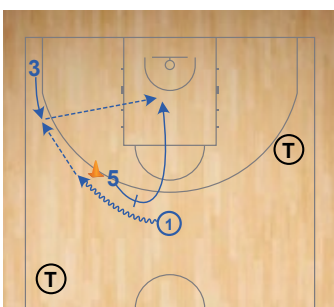
DIJAGRAM 36



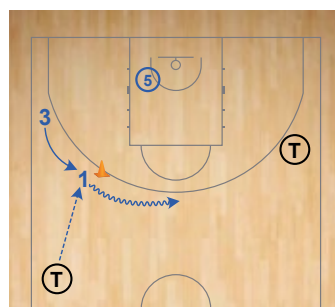
DIJAGRAM 37



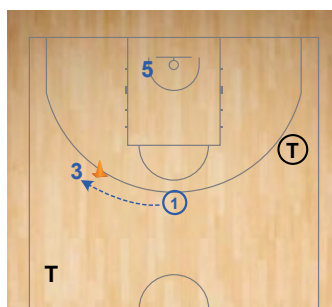
DIJAGRAM 38



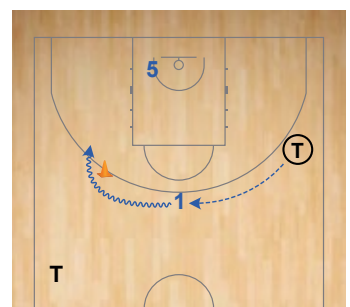
DIJAGRAM 39



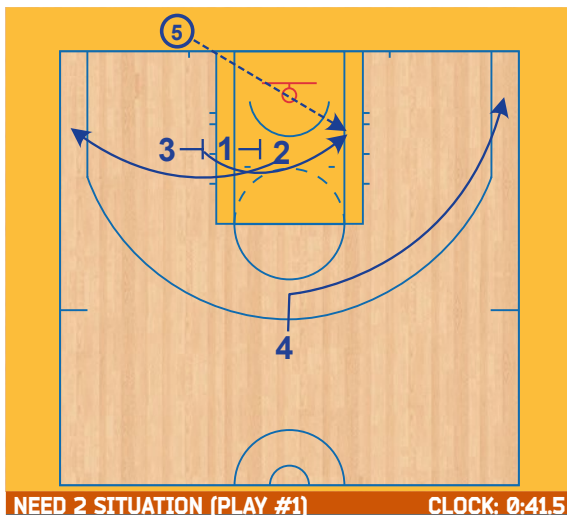
DIJAGRAM 40



DIJAGRAM 41



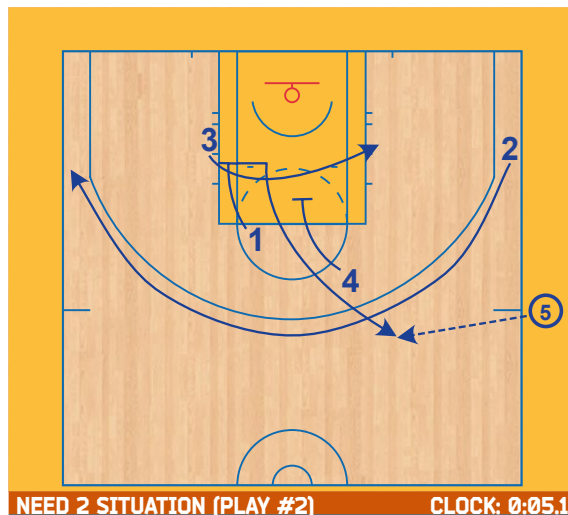
DIJAGRAM 42



NEED 2 SITUATION (PLAY #1)

CLOCK: 0:41.5

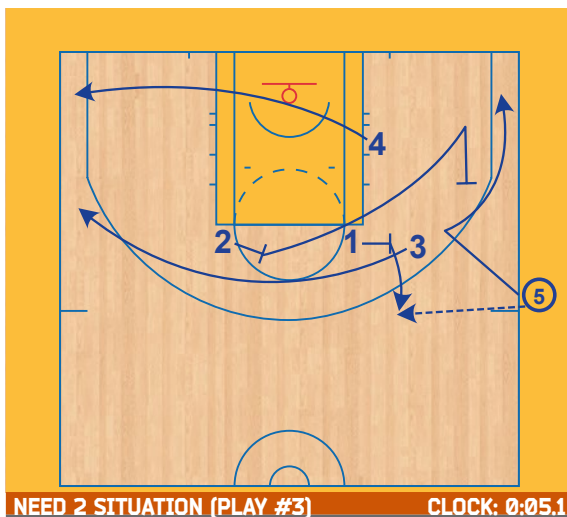
PG: STEPH CURRY
 SG: KLAY THOMPSON
 SF: ANDREW WIGGINS
 PF: JUAN TOSCANO-ANDERSON
 C: ANDRE IGUODALA



NEED 2 SITUATION (PLAY #2)

CLOCK: 0:05.1

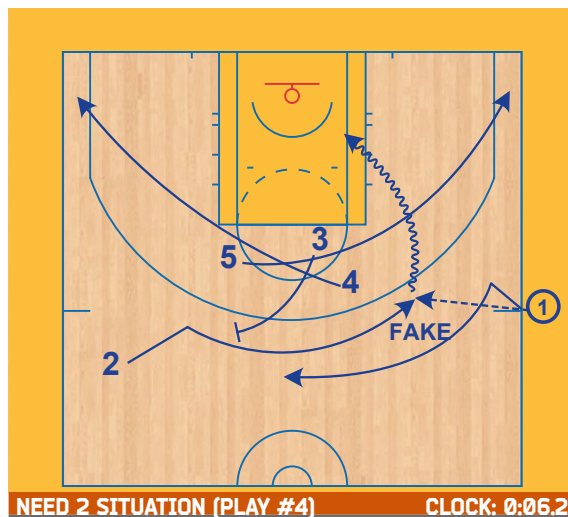
PG: STEPH CURRY
 SG: KLAY THOMPSON
 SF: ANDREW WIGGINS
 PF: JUAN TOSCANO-ANDERSON
 C: ANDRE IGUODALA



NEED 2 SITUATION (PLAY #3)

CLOCK: 0:05.1

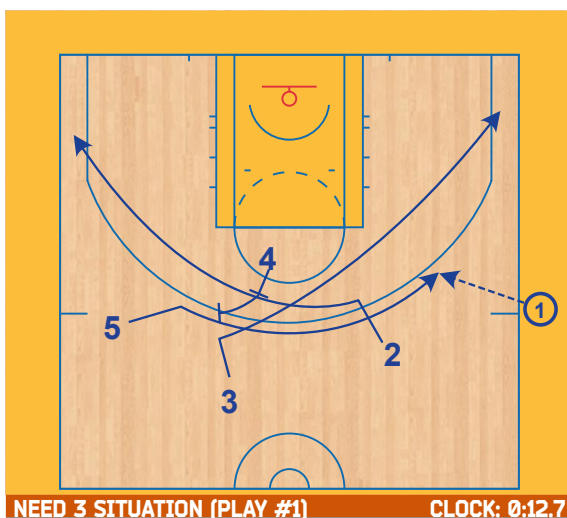
PG: STEPH CURRY
 SG: JORDAN POOLE
 SF: DAMIAN LEE
 PF: ANDREW WIGGINS
 C: OTTO PORTER JR.



NEED 2 SITUATION (PLAY #4)

CLOCK: 0:06.2

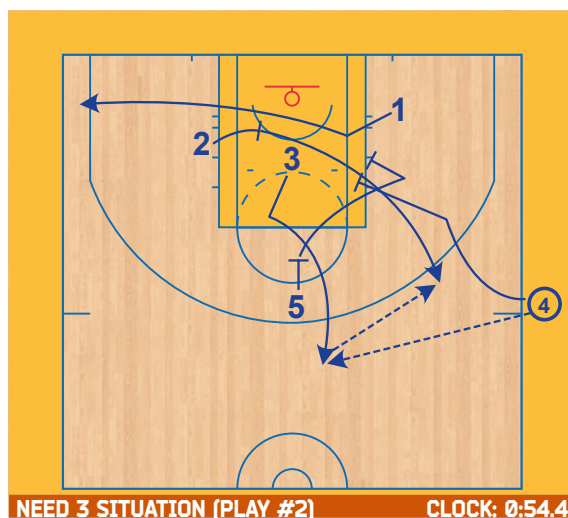
PG: STEPH CURRY
 SG: KLAY THOMPSON
 SF: DAMIAN LEE
 PF: ANDREW WIGGINS
 C: JUAN TOSCANO-ANDERSON



NEED 3 SITUATION (PLAY #1)

CLOCK: 0:12.7

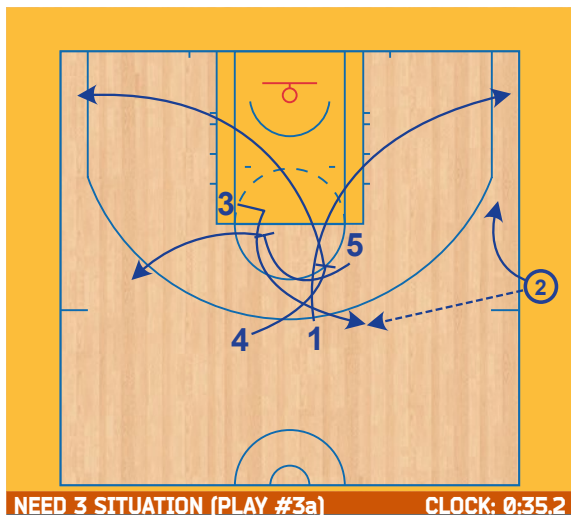
PG: STEPH CURRY
 SG: JORDAN POOLE
 SF: DAMIAN LEE
 PF: ANDREW WIGGINS
 C: DRAYMOND GREEN



NEED 3 SITUATION (PLAY #2)

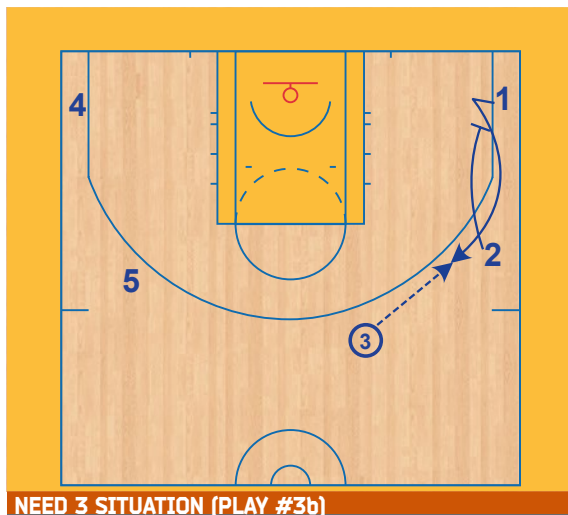
CLOCK: 0:54.4

PG: STEPH CURRY
 SG: JORDAN POOLE
 SF: ANDREW WIGGINS
 PF: OTTO PORTER JR.
 C: DRAYMOND GREEN

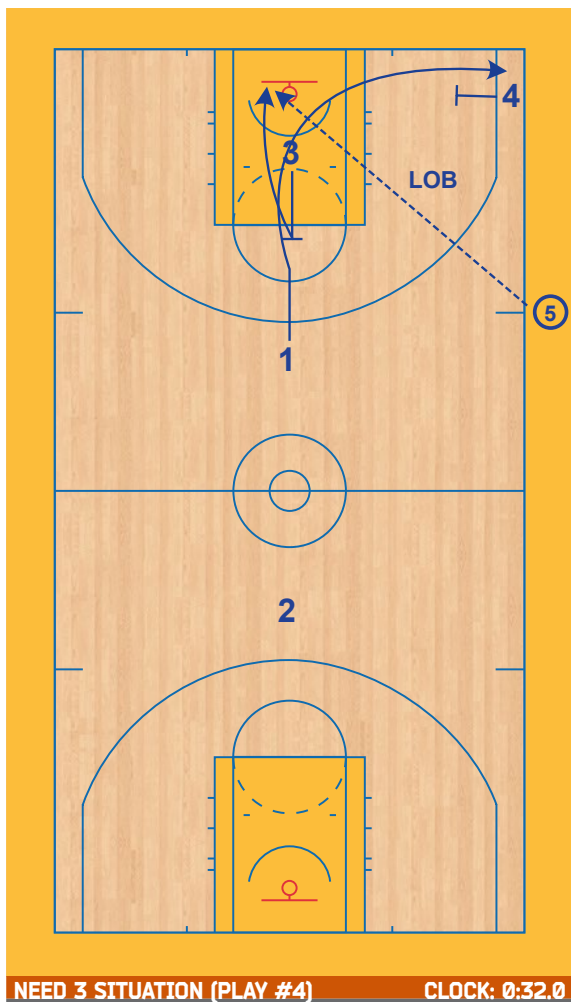


NEED 3 SITUATION (PLAY #3a) CLOCK: 0:35.2

PG: STEPHEN CURRY
 SG: JORDAN POOLE
 SF: KLAY THOMPSON
 PF: GARY PAYTON II
 C: ANDREW WIGGINS

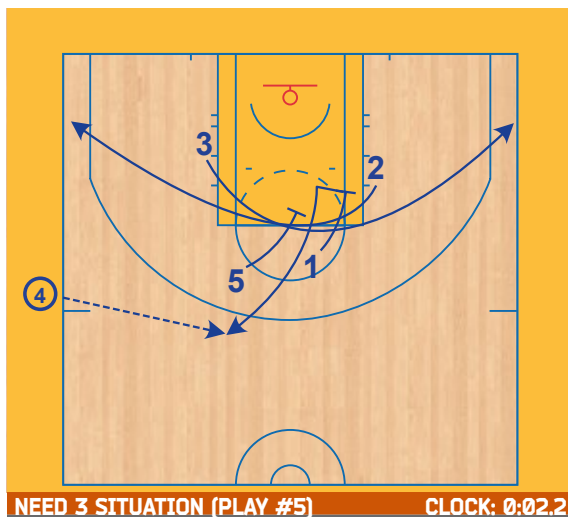


NEED 3 SITUATION (PLAY #3b)



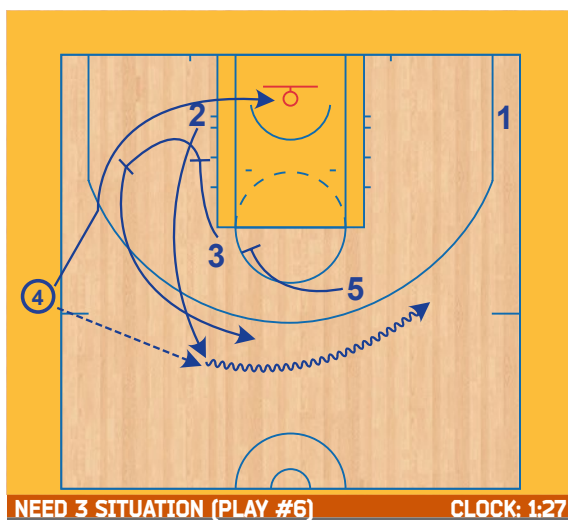
NEED 3 SITUATION (PLAY #4) CLOCK: 0:32.0

PG: STEPH CURRY
 SG: JONATHAN KUMINGA
 SF: ANDREW WIGGINS
 PF: OTTO PORTER JR.
 C: ANDRE IGUODALA



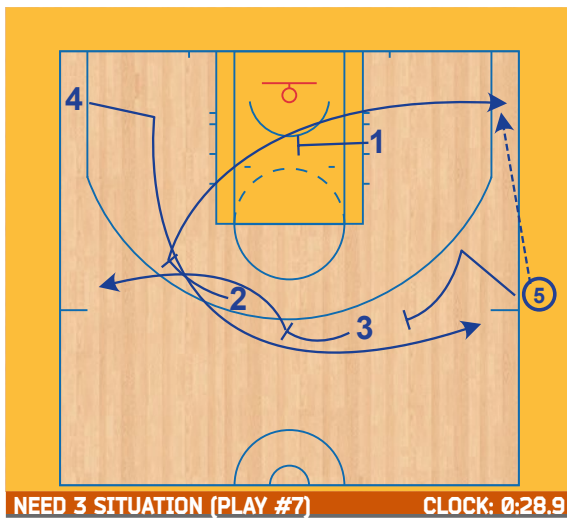
NEED 3 SITUATION (PLAY #5) CLOCK: 0:02.2

PG: STEPH CURRY
 SG: ANDREW WIGGINS
 SF: OTTO PORTER JR.
 PF: ANDRE IGUODALA
 C: KEVON LOONEY



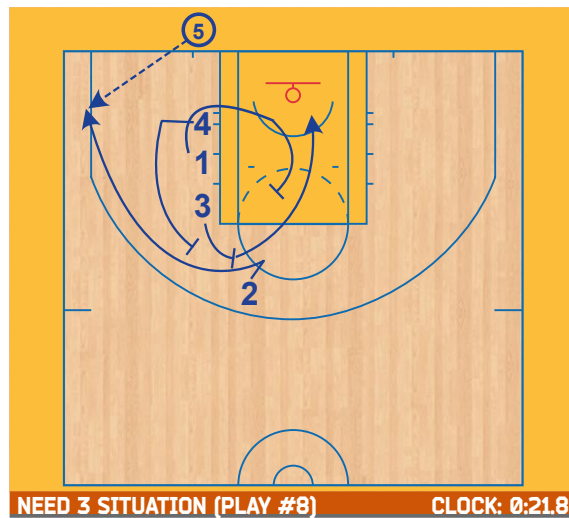
NEED 3 SITUATION (PLAY #6) CLOCK: 1:27

PG: MOSES MOODY
 SG: JONATHAN KUMINGA
 SF: DAMIAN LEE
 PF: JORDAN POOLE
 C: NEMANJA BJELICA



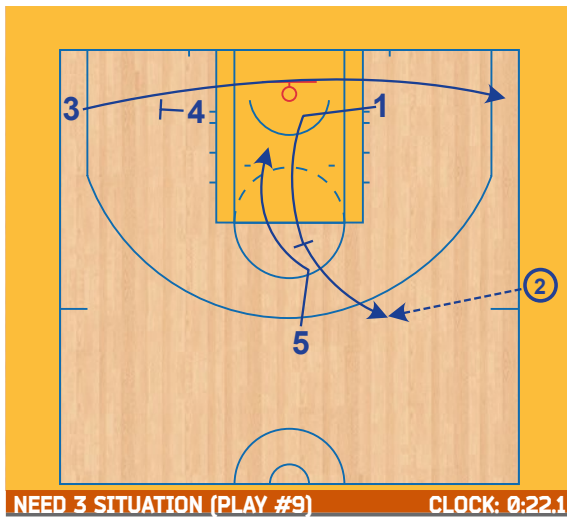
NEED 3 SITUATION (PLAY #7) CLOCK: 0:28.9

PG: STEPH CURRY
 SG: KLAY THOMPSON
 SF: GARY PAYTON II
 PF: ANDREW WIGGINS
 C: OTTO PORTER JR.



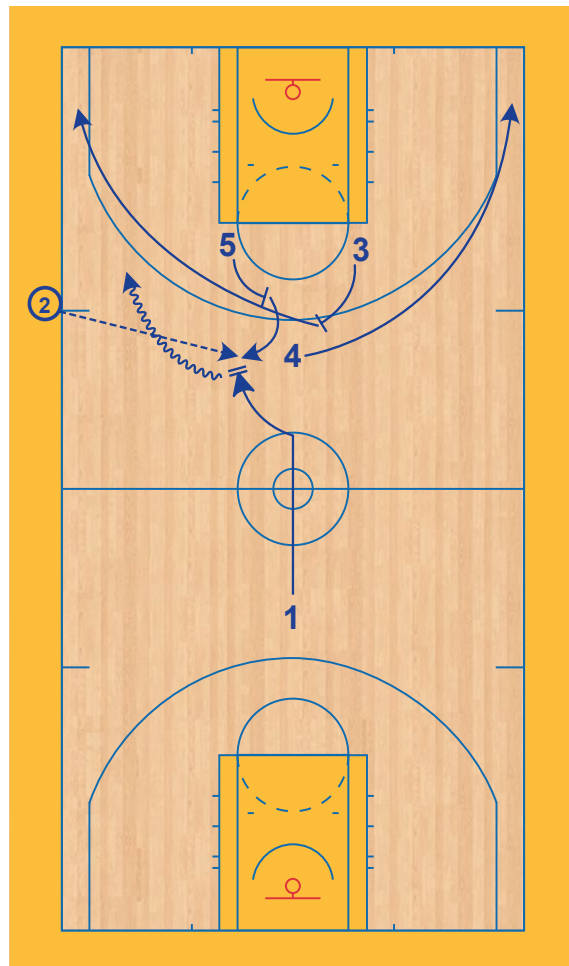
NEED 3 SITUATION (PLAY #8) CLOCK: 0:21.8

PG: STEPH CURRY
 SG: JORDAN POOLE
 SF: ANDREW WIGGINS
 PF: JUAN TOSCANO-ANDERSON
 C: ANDRE IGUODALA



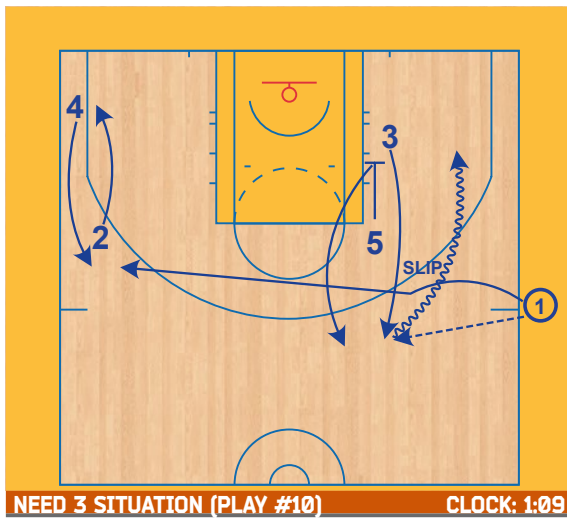
NEED 3 SITUATION (PLAY #9) CLOCK: 0:22.1

PG: STEPH CURRY
 SG: JORDAN POOLE
 SF: KLAY THOMPSON
 PF: ANDREW WIGGINS
 C: JONATHAN KUMINGA



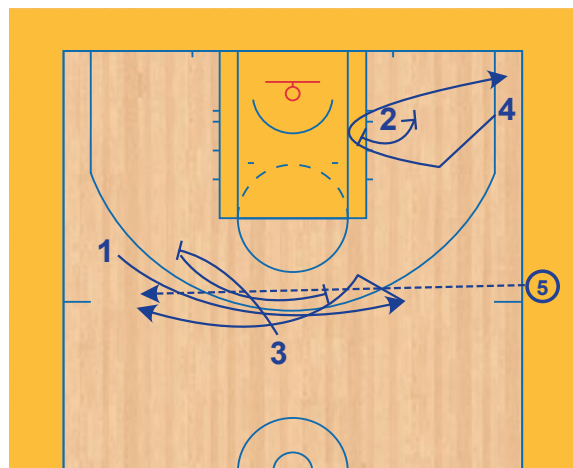
NEED 3 SITUATION (PLAY #11) CLOCK: 0:07.9

PG: STEPH CURRY
 SG: DAMIAN LEE
 SF: ANDREW WIGGINS
 PF: MOSES MOODY
 C: OTTO PORTER JR.



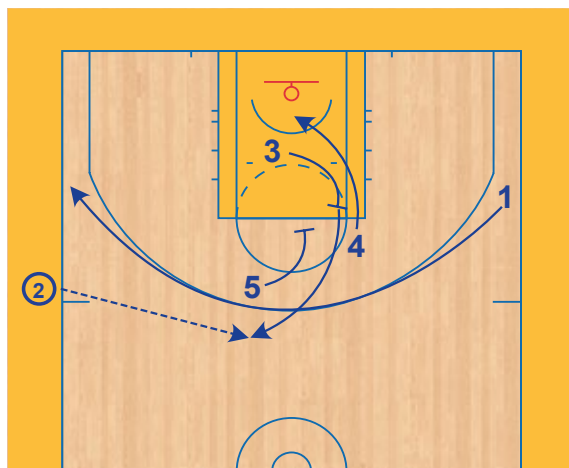
NEED 3 SITUATION (PLAY #10) CLOCK: 1:09

PG: STEPH CURRY
 SG: DAMIAN LEE
 SF: ANDREW WIGGINS
 PF: GARY PAYTON II
 C: OTTO PORTER JR.



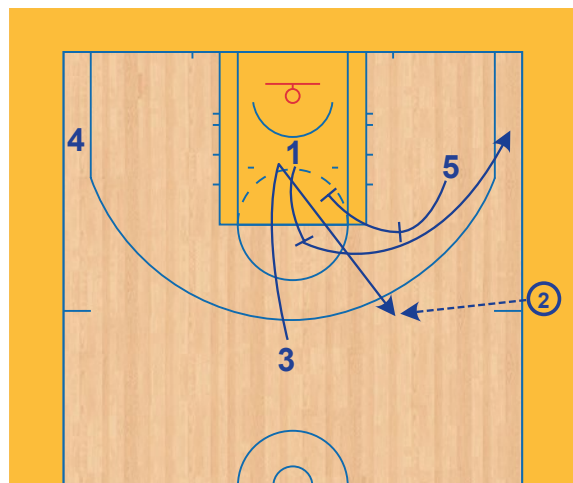
NEED 3 SITUATION (PLAY #12) CLOCK: 0:33.5

PG: STEPH CURRY
 SG: JORDAN POOLE
 SF: KLAY THOMPSON
 PF: ANDREW WIGGINS
 C: OTTO PORTER JR.



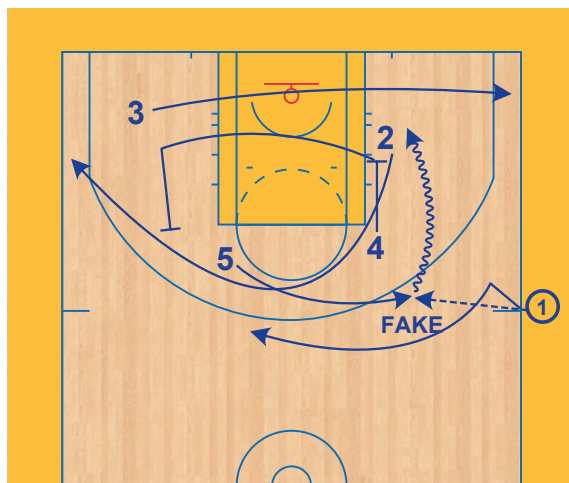
NEED 3 SITUATION (PLAY #13) CLOCK: 1:41

PG: JORDAN POOLE
 SG: DAMIAN LEE
 SF: KLAY THOMPSON
 PF: GARY PAYTON II
 C: KEVIN LOONEY



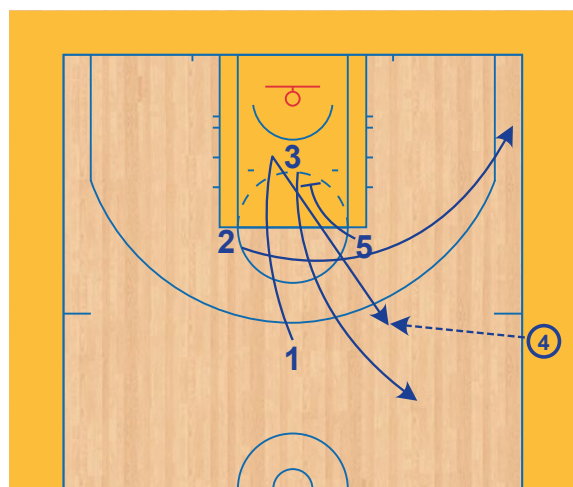
NEED 3 SITUATION (PLAY #14) CLOCK: 1:08

PG: JORDAN POOLE
 SG: DAMIAN LEE
 SF: KLAY THOMPSON
 PF: ANDREW WIGGINS
 C: OTTO PORTER JR.



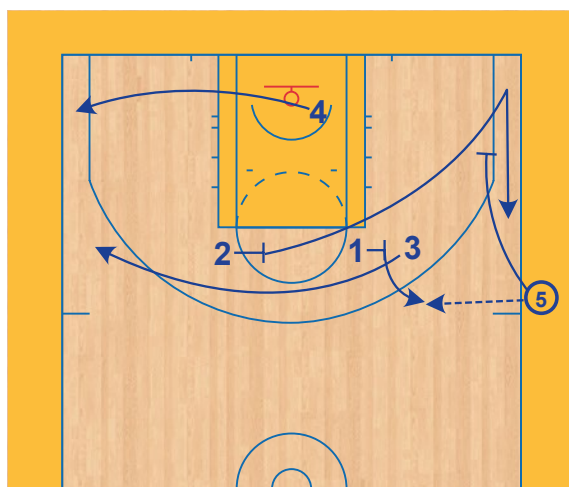
NEED 3 SITUATION (PLAY #15) CLOCK: 0:34.2

PG: JORDAN POOLE
 SG: KLAY THOMPSON
 SF: ANDREW WIGGINS
 PF: OTTO PORTER JR.
 C: DRAYMOND GREEN



NEED 3 SITUATION (PLAY #16) CLOCK: 0:13.1

PG: JORDAN POOLE
 SG: KLAY THOMPSON
 SF: ANDREW WIGGINS
 PF: OTTO PORTER JR.
 C: DRAYMOND GREEN



NEED 3 SITUATION (PLAY #17) CLOCK: 0:13.2

PG: STEPHEN CURRY
 SG: JORDAN POOLE
 SF: KLAY THOMPSON
 PF: ANDREW WIGGINS
 C: DRAYMOND GREEN

Merging sports science and coaching



› Director of Basketball Research
Jayhawk Athletic Performance
Laboratory – Wu Tsai Human
Performance Alliance
University of Kansas, Lawrence,
KS 66045, USA

› Instagram: [dr.dimitrije.cabarkapa](#)
› LinkedIn: [Dr. Dimitrije Cabarkapa](#)
› Email: dcabarkapa@ku.edu

Over the last decade, the field of sports science has experienced exponential growth. In the United States, almost every professional sports organization (e.g., National Basketball Association) has a team of highly-trained sports scientists that work collaboratively with the coaching staff to enhance athletes' performance.

This trend of merging various scientific concepts with hands-on coaching is also evident within the collegiate level of competition (e.g., National Collegiate Athletic Association) as well as when working with youth/amateur athletes through the development process. Moreover, by recognizing the need for this area of expertise, many universities and professional educational organizations (e.g., National Strength and Conditioning Association) have made a strong push toward developing curriculums and certifications that will prepare new generations of aspiring students to become successful sports scientists.

In many sports, but primarily in basketball, the team staff structure can be separated into four different categories: tactical, technical, mental, and performance. Tactical and technical aspects fall under the responsibilities of the coaching staff and mental under the responsibilities of sports psychologists, while the performance aspect is slightly more complex. It includes professionals such as strength and conditioning practitioners, sports nutritionists, athletic trainers (physiotherapists),

and sports scientists that all work jointly toward achieving the ultimate goal of enhancing athletes' on-court performance capabilities.

While they may vary based on the team's organizational structure and needs, sports scientists' responsibilities typically include the use of innovative technologies to objectively quantify athletes' performance capabilities, detect areas for further improvement, conduct an injury risk assessment, track post-injury recovery progress, monitor athlete's longitudinal development, perform biomechanical movement analysis, advance skill acquisition process, quantify fatigue-induced acute and chronic performance changes, and more.

Overall, this data serves as a source of essential information that each team staff member can use to help athletes make continuous advancements in performance and minimize the risk of nonfunctional overreaching. For example, if during the regular athlete screening process (e.g., countermovement vertical jump performed on a force plate) sports scientists detect a considerable degree of lower-limb asymmetry for a specific athlete in the post-injury recovery stage and objectively quantify its magnitude, strength and conditioning practitioners can use that information to develop or modify resistance training program to address this issue. Simultaneously, athletic trainers (physiotherapists) can use the same data to develop or modify rehabilitation protocol to optimize the recovery process and minimize the chances of injury re-occurrence.



Although the previously mentioned model has shown to be of great benefit for performance development, the critical piece for it to properly function is communication. Sharing and discussing issues, ideas, and findings, as well as collaboratively developing possible solutions based on each staff member's expertise allows for the right decision to be made. Typically, all team staff members meet on a weekly basis or more frequently to help with the development of the training regimens targeted toward optimizing recovery and performance and minimizing fatigue in athletes.

While a large amount of data can be generated during different types of regular screening sessions, practices, or games, sports scientists need to summarize the data and present it to the coaching staff in a time-efficient and simplified manner. A good analogy would be a brief „elevator talk” where you need to have a concise 25-30 second speech ready with 2-3 key points outlined. At the same time, sports scientists should strive to gather as much data as they can in a non-invasive manner to help team staff obtain a better insight into individual players' readiness status. If needed, they can discuss their observations and findings in more detail (e.g., comprehensive biomechanical analysis), but the main conclusions should be summarized in 3-5 bullet points. However, it should be noted that usually the final decision pertaining to athletes' status still rests with the basketball coaching staff (e.g., head coach).

In addition, it is vital that sports scientists have data organized and readily available to the rest of the team staff members, preferably in graphically represented form. In sports, this is commonly referred to as „data hygiene” where individual athlete performance reports, as well as their progress, can be easily assessed and monitored.

On the other hand, one of the current issues within the sports milieu worth mentioning is a gap that sometimes can be observed between actual science (academia) and sports-specific setting. This usually happens when scientists tend to administer testing protocols that do not

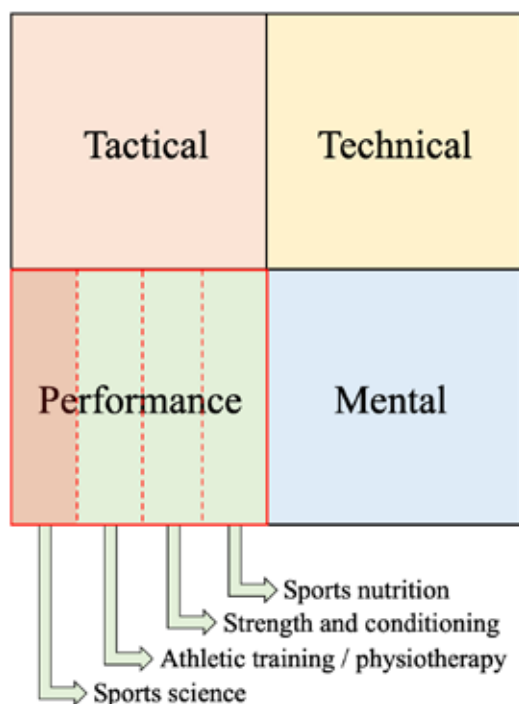


directly fit within the realm of the applied sports setting. Specifically, when tests are performed without communicating with coaches and performance staff members to acquire their interests and concerns pertaining to specific athletes. For example, performing biomechanical sprint analysis and lower-body maximal strength testing two weeks prior to the post-season competitive tournament would have no benefit to the players and/or team, despite being widely used and valid testing modalities.

During this two-week period, the emphasis should be placed on recovery, especially considering that these players just finished the regular competitive season. However, if these tests were to be performed during the pre-season competitive period, that would be a different story, as it would actually provide team staff members with valuable data that can be used for developing training regimens targeted toward individual athlete performance enhancement. Thus, it is imperative that scientists understand the nature of the applied sports setting and have experienced being a part of it or working in it. In addition, even when the merger between science and applied sports setting happens, it is important to note that research questions are not the primary focus of the testing protocols performed. The main focus is directed toward generating data that will allow detecting areas for individual and team performance enhancement, which is then followed by answering various scientific questions that emerge.

In conclusion, incorporating sports science in the overall team structure can be of great benefit to the organization, which has been shown effective on various competitive levels. It allows each member of the multidisciplinary team staff to objectively quantify individual athletes' performance and track their progress. When merged with hands-on coaching, sports science can be observed as an important piece of a large puzzle capable of giving a team a winning edge that ultimately increases the likelihood of securing the desired game outcome. ●

While they may vary based on the team's organizational structure and needs, sports scientists' responsibilities typically include the use of innovative technologies to objectively quantify athletes' performance capabilities, detect areas for further improvement, conduct an injury risk assessment, track post-injury recovery progress, monitor athlete's longitudinal development, perform biomechanical movement analysis, advance skill acquisition process, quantify fatigue-induced acute and chronic performance changes, and more



Primer zagrevanja za košarkašku utakmicu



Najmanje 90 min. pred početak utakmice igrači su već u svlačionici, gde kreće psihološka priprema. Obično je poslednji sastanak s trenerom 45 min. pred početak same utakmice. Vreme između dolaska u svlačionicu i početka sastanka igrači koriste za određene protokole i rutine individualne fizičke pripreme. Po već ustaljenom redosledu dolaze na stolove kod fizioterapeuta i sledi manualna priprema i stabilizacija (kod većine se bandažiraju skočni zglobovi). Kada to završe, ili između, odlaze na teren ili u teretanu. To vreme od nekih 30-40 min. izdela se na dve faze – opšta i specifična (s loptom) individualna priprema. Sportistu bi trebalo edukovati o prednosti i značaju svih segmenata zagrevanja, ali se to ne radi na dan same utakmice. Pogotovo tada se ne nameće neko novo zapažanje, ne osporavaju se prethodna i stečena iskustva i ne izbacuje se igrač iz zone komfora.

● Individualna priprema igrača pre odlaska na sastanak s trenerom

Opšta individualna priprema (može biti samostalno ili uz pomoć kondicionih trenera), ukupno trajanje od 15 do 20 min.

- 3 do 5 min. rolanje i miofascijalna masaža (kod nekih uz upotrebu i flossing traka)

- 5 min. vežbe mobilnosti i statičkog stretchinga u parteru; kod nekih istežanje s pretkontrakcijom

- 5 do 7 min. vežbe jačanja i aktivacije određenih mišićnih grupa, shodno individualnoj potrebi i rešavanju problema (obično su to izometrijske ili izotonijske vežbe za core, odvodioce i privodioce zgloba kuka, fleksore i ekstenzore zgloba kuka; mogu se raditi u parteru bez rekvizita, s malim i velikim gumama, manualnim otporom trenera ili čak kratko korišćenjem određenih sprava u teretani)

- 2 do 3 min. funkcionalna stabilizacija i potencijacija (s velikim gumama, balanserima, Corex, u odnosu na zid, trenera, vijača...)

Specifična individualna priprema s loptom (može biti samostalno ili uz pomoć asistenata trenera i trenera za razvoj tehničkih veština) ukupno traje od 15 do 20 min. Najčešće je reč o vežbama driblinga (ball handling) s jednom ili dve lopte, kao i šuta na koš poziciono ili iz karakterističnih i očekivanih situacija za datog igrača. Bitno je da vežbe budu nižeg intenziteta



Specifična individualna priprema s loptom (može biti samostalno ili uz pomoć asistenata trenera i trenera za razvoj tehničkih veština) ukupno traje od 15 do 20 min. Najčešće je reč o vežbama driblinga (ball handling) s jednom ili dve lopte, kao i šuta na koš poziciono ili iz karakterističnih i očekivanih situacija za datog igrača. Bitno je da vežbe budu nižeg intenziteta.

● Kolektivna priprema igrača posle sastanka s trenerom

Igračima se posle sastanka s trenerom daje koji minut za psihološku pripremu i komunikaciju sa saigračima. Kolektivna priprema traje od 25 do 30 min., zavisno od navika ekipe (moja ekipa izlazi ove godine 27 min. pred početak).

Ekipe s kojima radim obično prvo počinju zagrevanjem bez lopte radi bolje kontrole i adaptacije na stresogene faktore. Raspored je: pola ekipe (6 igrača) duž čeonih linija, druga polovina (6 igrača) duž linije na centru.

- Zagrevanje bez lopte od 7 do 10 min.

- 2 min. razni vidovi apsorpcije u mestu (bounces) kroz naizmenične poskoke i imitacije tehnike trčanja u mestu, progresivno podignutog intenziteta „napada podloge“ od ekstenzivnih ka intenzivnijim, sa uključivanjem podizanja kolena iznad nivoa kuka; broj ponavljanja je ne veći od pet po nozi (10 različitih i progresivno usluženih kretnih zahteva)

Svaki set poskoka prate po dve dužine laganog trčanja sa određenim zadacima u svim ravnima (frontalno trčanje s mahanjem rukama, lateralne kretnje, caraoca koraci, kretanje unazad), ukupno 10 serija po 2 dužine niskog intenziteta (**dijagram 1**)

- 3 do 5 min. dinamički stretching u kretanju u kombinaciji s vežbama funkcionalne stabilizacije mišića nogu i trupa

- 1 min. potencijacije donjeg dela uz mogućnost ulaska u kontakt sa saigračem zbog funkcionalne adaptacije trupa; to su intenzivni doskoci u vertikalnoj i ispadi i horizontalnoj i lateralnoj ravni na obe i na jednoj nozi; broj je od 3 do 5 (da se što pre zaustave kukovi).

Svaki od tih „**intensive landings**“ prate po dve dužine sprint-stop varijanti, koje mogu biti na jednoj ili obe noge, licem ili bokom. Cilj je da se adaptiraju mehanizmi na velike sile kočenja i zaustavljanja. Intenzitet je srednji ka visokom.

- 1 do 2 min. funkcionalna košarkaška agilnost sa osnovne linije u dve kolone, ispod koša; sprint duž ivice reketa do nivoa penala, zaustavljanje u close out i brza lateralna kretnja u stavu do side linea i trčanje brzo unazad 1 do 2 puta po strani. Intenzitet je visok.

- Zagrevanje s loptom od 18 do 20 min. (s prekidom za protokol oficijalnog predstavljanja ekipa u trajanju od



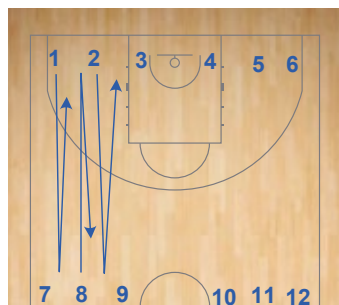
3 min, na 6 ili 8 min. pred početak utakmice, zavisno o kom takmičenju se radi; cilj je adaptacija na grupnu i kolektivnu igru i organizaciju i prijem informacija i fokus na zadatke).

Raspored je u dve kolone u kornjerima na čeonj liniji: jednu čine visoki, drugu niski igrači.

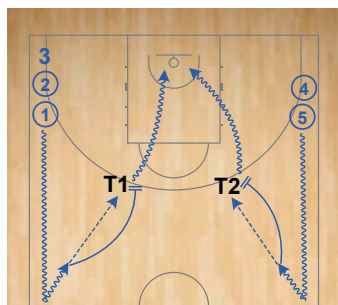
- 2 min. po dve lopte na obe kolone (cilj stvaranje osećaja lopte i što veći broj driblinga, akcentat je na pokretu i privikavanju na košarkašku motoriku; po jednom sa obe strane), intenzitet je nizak.

- Dribling do centra i pas treneru na liniji za 3 poena, uručenje i ulazak pod koš iz driblinga (**dijagram 2**).

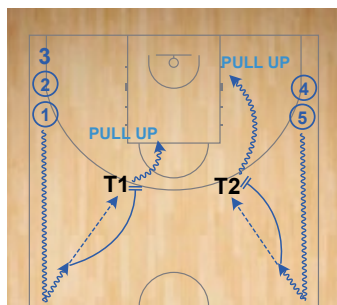
- Dribling do centra i pas treneru na liniji za 3 poena, uručenje i šut iz driblinga (**dijagram 3**).



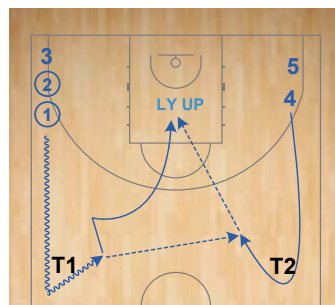
DIJAGRAM 01



DIJAGRAM 02



DIJAGRAM 03



DIJAGRAM 04

- 3 do 4 min. dve lopte na jednoj strani; treneri se pomeraju na metar i po ispred linije centra; igrači trče oko njih; sa strane gde je lopta dolazi se driblingom, s druge strane bez (cilj je oštro dodavanje i veća brzina istrčavanja s loptom i bez nje i ubrzanje posle dodavanja; adaptacija na kolektivnu igru i saradnju; po jednom sa obe strane); intenzitet srednji i visok.

- Dodaj i utrči (give and go) – završetak polaganjem na obruč kao iz tranzicije (**dijagram 4**).

- Dodaj i utrči (give and go) – završetak iz tranzicionog šuta (catch and shoot) s promenom ritma posle dodavanja (**dijagram 5**).

- Dodaj i utrči ili uruči (give and go or dribble hand off) – igranje p'n'r na vrhu i strani (pošto je raspored visoki/niski, s jedne strane završava jedan iz driblinga, s druge drugi igrač iz rolla ili pop-a) (**dijagram 6**).

- Ako ima vremena – isto to sa re-p'n'r (ponovljenim p'n'r), dodaj i uruči (dribble hand off and re pick) (**dijagram 7**), (**dijagram 8**), (**dijagram 9**).

- Dodaj i uruči pa 1 na 1 na vrhu – ako niski igraju napad 1 na 1 i po principu missed match, visoki brane reket; kada visoki igraju napad, često je to s niskog posta, a niski igrač se trudi da odgovori kontaktom (**dijagram 10**), (**dijagram 11**).

- 3 do 4 min. sve se to ponavlja i s druge strane, malo povećanim intenzitetom.

- 3 min. 3 pozicije – 6 parova (parovi menjaju pozicije na 1 min.).

- 1 min. slobodna bacanja u paru (2 para igrača).

- 1 min. šut iz mesta u paru (2 para igrača).

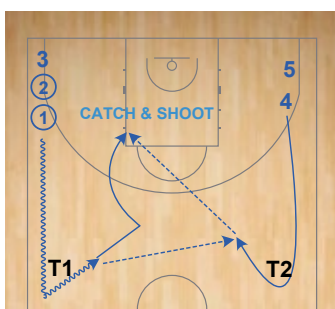
- 1 min. mahanje nogom u smeru balističkog dodatnog stretchinga u čeonj i sagitalnoj ravni za razgibavanje kukova; 2 x sprint do pola/linije za 3 poena i vraćanje u stavu.

- 1 do 2 min. ako je ostalo vremena do protokola za predstavljanje, igrači se raspoređuju u dve kolone s polovine terena i kreću klasično zagrevanje s dve strane, gde svi bar po jedan krug završavaju polaganjem na koš bez spuštanja lopte (**dijagram 12**).

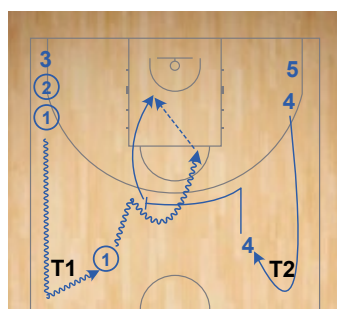
- 3 min. oficijalni protokol predstavljanja i intoniranja himni, ako je ima.

- 2 min. igrači se raspoređuju u dve kolone s polovine terena i kreću klasično zagrevanje sa dve strane, gde svi bar po jedan krug završavaju polaganjem na koš bez spuštanja lopte (**dijagram 12**).

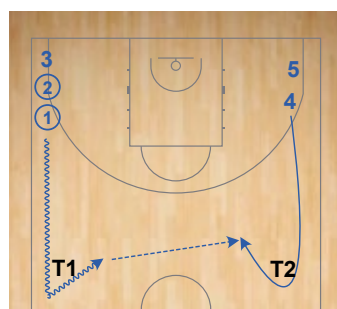
- 2 min. pred početak utakmice igrači prave pauzu, sedaju na klupu, prave finalni dogovor s trenerom i određuje se početna postava. ●



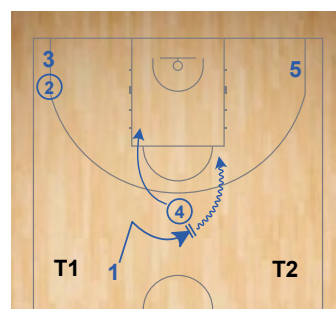
DIJAGRAM 05



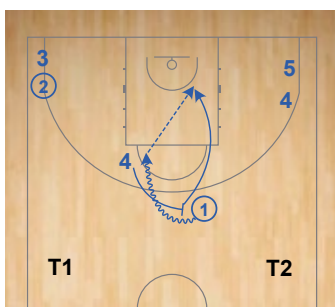
DIJAGRAM 06



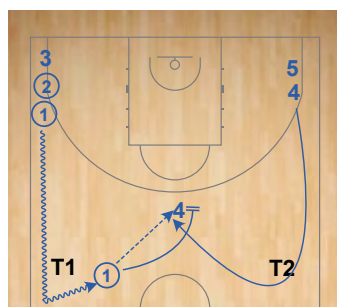
DIJAGRAM 07



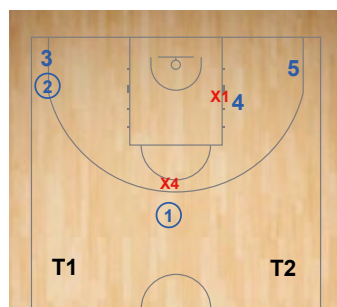
DIJAGRAM 08



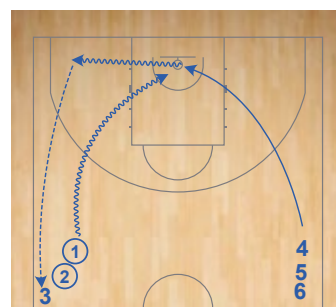
DIJAGRAM 09



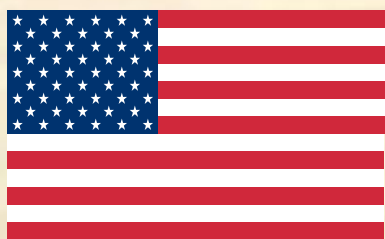
DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



UNITED STATES EMBASSY
SERBIA



