

TRENER

broj 128
januar 2026.
godina **XXX**

magazin udruženja košarkaških trenera



SELEKTORI

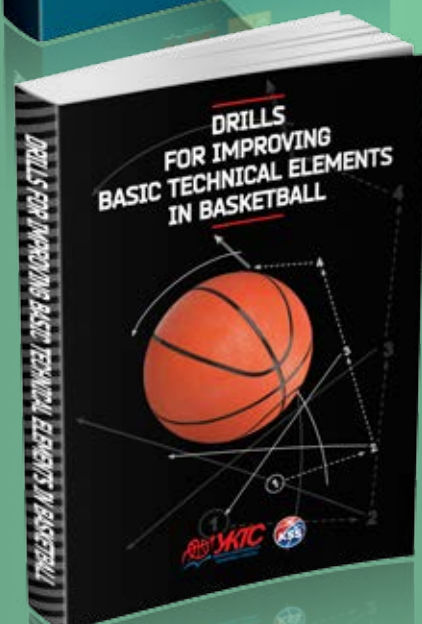
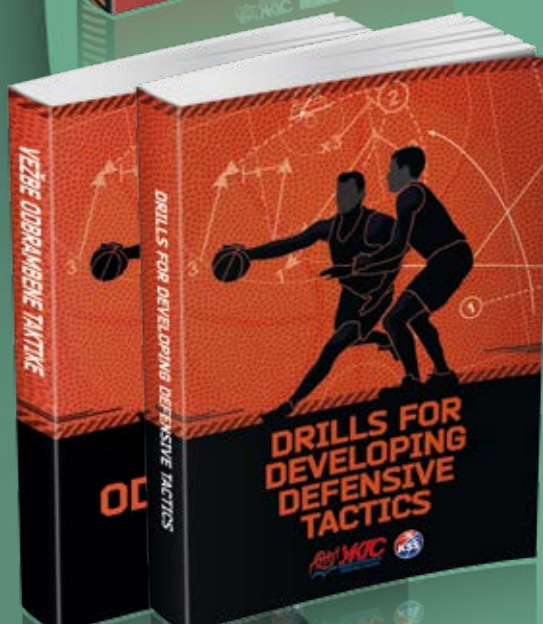
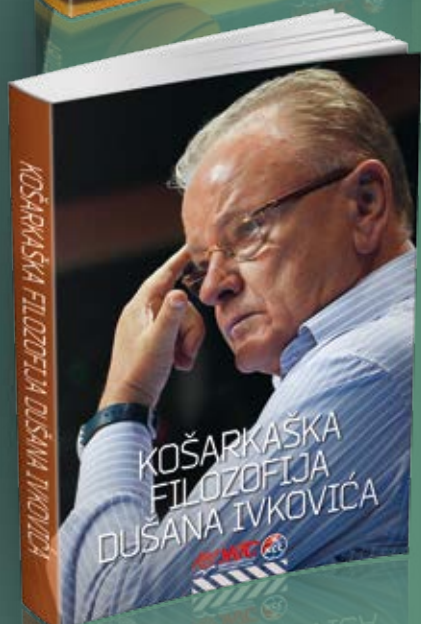
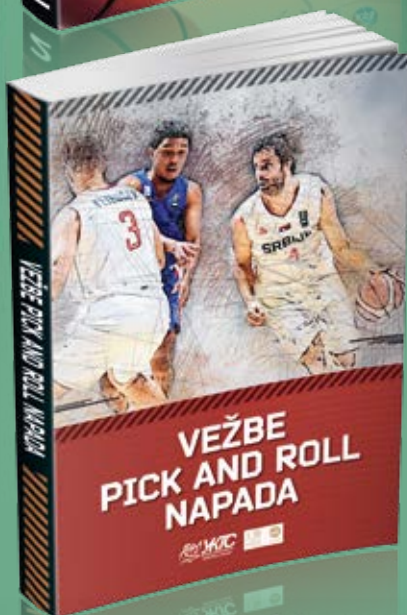
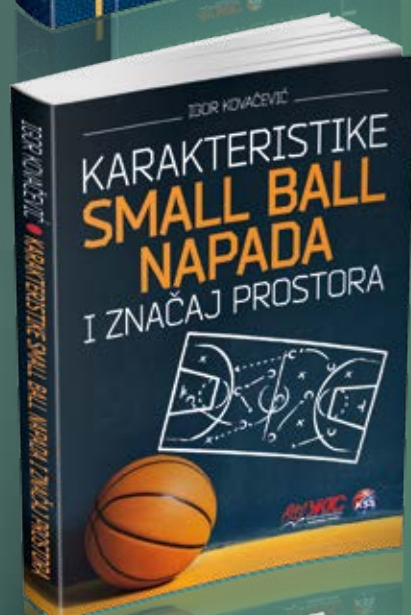
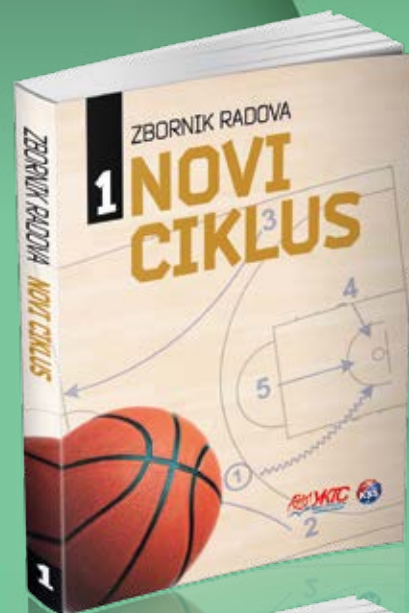
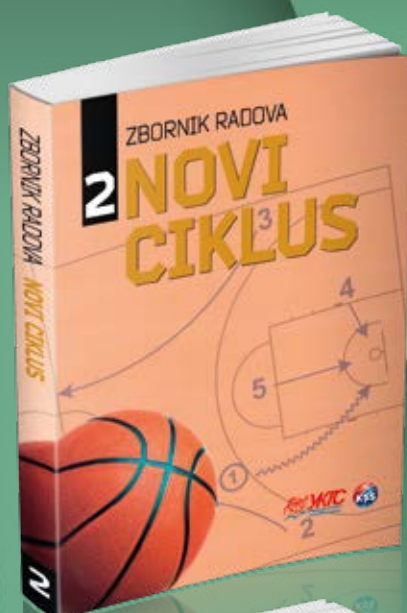
MILOŠ PAVLOVIĆ:

**Samo za
taj osećaj...**

DUŠAN ALIMPIJEVIĆ:

**Autoritet se
gradi znanjem**

KNJIGE U IZDANJU UKTS



Znanjem i radom pred nove izazove



Hvala vam na posvećenosti i trudu – neka nam ova godina donese inspiraciju, napredak i zadovoljstvo u svakom segmentu rada!

Pred nama je još jedna godina puna izazova i prilika za napredak, u koji, kao i do sada, verujemo vođeni idejom da nam svaka nova bude uspješnija od prethodne, ma koliko je i ona bila uspješna, a jeste.

Svi mi koji učestvujemo na bilo koji način želimo da naglasimo: naš magazin *Trener* ulazi u tridesetu godinu izlaska. Broj godina sam po sebi ne mora da znači mnogo. Međutim, u slučaju našeg udruženja, kao njegovog izdavača, govori mnogo. To trajanje nije samo dokaz kvaliteta našeg magazina, pre svega u doprinosu stručnom usavršavanju trenera, već je on od samog početka, prateći aktivnosti košarkaških trenera Srbije, postao enciklopedija naše košarke. Nije bio nijedan događaj, a da ga *Trener* nije registrovao. S ponosom možemo reći da najverovatnije ne postoji magazin ove vrste, kvalitet se podrazumeva, u svetu sa ovoliko godina izlaska, i to u kontinuitetu. Za taj kvalitet, to se mora naglasiti, najzaslužniji su upravo naši treneri. Čast svima koji su odavno učinili da Srbija bude zemlja košarke, ali za to su svakako, na prvom mestu, zaslužni naši treneri. Naročito naše legende koje poznaje i poštuje ceo svet. Stručne teme naših trenera, ali i najuglednijih košarkaških trenera iz Evrope i SAD, najznačajniji su deo sadržaja ovog magazina koji se takođe uklapa u našu doktrinu da svaka naredna godina mora biti uspješnija od prethodne.

Ova godina je prilika da budemo ispunjeni u svom poslu i da gradimo rezultate, ali podsećamo da rezultati nisu samo medalje i trofeji. Pravi uspeh trenera ogleda se i u kontinuiranom radu na sebi, sistemskom podizanju mladih igrača i stvaranju generacija koje će graditi budućnost našeg sporta, doprinoseći reprezentativnim selekcijama i tome da i u budućnosti budemo zemlja košarke.

Svi naši stručni seminari imaju specifičnu težinu, prepo-

znatu u svetskim razmerama, a jedan od njih nosi ime svog osnivača i trenerske legende Dušana Ivkovića. Ovom prilikom želim da najavim veliki jubilej – 25 godina klinike „Dušan Ivković“. To je događaj koji je postao najveći i najtradicionalniji seminar za trenere u Evropi. Ovaj jubilej je prilika da se osvrnemo na sve što je ostvareno, ali i da najavimo nove iskorake u edukaciji trenera, kako na domaćem, tako i na evropskom nivou kroz ESK.

Ističemo da je naše udruženje u poslednjih pet godina objavilo desetu knjigu za trenere u okviru našeg programa – dokaz marljivog i kontinuiranog rada na stručnoj edukaciji i razvoju. Ove godine nastavljamo misiju edukacije mladih trenera i odmah početkom januara krećemo s programom za trenere koji rade s decom ispod 16 godina, gde ćemo angažovati eminentne stručnjake i nastaviti kontinuirano razvijanje mladih i talentovanih trenera, ali i podizanje standarda na najviši nivo.

U kontinuitetu i uporno radimo i na izradi nove knjige – udžbenika za trenere, koji će biti značajan doprinos stručnoj literaturi i poklon svim trenerima. Naša misija je da se razvijamo, da članstvo bude aktivnije u svim segmentima košarke i da kreiramo nove ideje i programe koji doprinose kvalitetnijem radu naših trenera.

Ova godina je prilika da zajedno nastavimo da ojačavamo temelje za dugoročne ciljeve, da mi treneri stvaramo igrače budućnosti i da negujemo tradiciju i kvalitet edukacije koju naše udruženje pruža. Ovo je prilika da zahvalimo svim trenerima koji aktivno učestvuju u akcijama Udruženja košarkaških trenera Srbije, pre svega što doprinose uspehu svojim znanjem i velikim entuzijazmom.

Zato svima vama, našim posvećenim trenerima, želimo dobro zdravlje, jer je ono temelj svakog uspeha – kako u profesionalnom radu, tako i u ličnom životu. ●

SREĆNI VAM NOVOGODIŠNJI I BOŽIĆNI PRAZNICI

Autoritet se gradi znanjem

- Profesor Vladimir Koprivica je rekao da košarka definitivno postaje igra u kojoj će igrači da donose najbolje odluke u punoj brzini. Zaista, sve je mnogo otišlo u pravcu brzine, vertikalnosti, atletizma, vazduha, talenta... To je današnja košarka. Najplaćeniji evroligaški igrači obrađuju informacije u najkraćem vremenu i traže najbolja rešenja pri najvećoj brzini.

Srbija je zemlja košarke, tu ne bi trebalo da bude dileme. Ipak, mnogi citiraju i dobro poznatu izjavu Nikole Jokića da „Srbi ne vole sport i košarku, nego vole da pobeđuju, jer je takav naš mentalitet“... Međutim, i za takvu tvrdnju imamo rešenje.

Novopečeni selektor Dušan Alimpijević (39) rođeni je pobednik. Uz njegovu posvećenost i pobednički duh, oni koji možda do sada nisu uspeali da zavole sport pod obručima, sada imaju priliku...

Mlad, energičan, a već poprilično uspešan i iskusen stručnjak donosi svežu krv i savremene tokove u srpsku reprezentativnu košarku. Za sebe u šali kaže „s obzirom na to da sam mlad, podrazumeva se da sam moderan“, ali i ozbiljno potencira:

- Košarka se u poslednje tri godine više izmenila nego za proteklih 15 sezona. To odgovorno tvrdim. Moramo da se prilagodimo. Igra se promenila u smislu vertikalnosti i brzine, te stvari dominiraju.

Upravo odatle počinjemo intervju sa srpskim selektorom, namenjen, pre svega, njegovim kolegama, a Alimpijević dodaje:

- Profesor Vladimir Koprivica je rekao da košarka definitivno postaje igra u kojoj će igrači da donose najbolje odluke u punoj brzini. Zaista, sve je mnogo otišlo u pravcu brzine, vertikalnosti, atletizma, vazduha, talenta... To je današnja košarka. Najplaćeniji evroligaški igrači obrađuju informacije u najkraćem vremenu i traže najbolja rešenja pri najvećoj brzini.



Naš sagovornik citira i jednog od rodonačelnika jugoslovenske i srpske košarke, velikana profesora Aleksandra Nikolića.

- Profesor Nikolić je govorio da u poredama treba držati tenziju, a u porazima podržati, pohvaliti ekipu. Dokazano je da igrači bolje prihvataju kritiku posle pobede nego posle poraza. To primenjujem.

Još jednu trenersku legendu ubacujemo u priču, i to ne slučajno. Proslavljeni stručnjak Svetislav Pešić, Dušanov prethodnik na klupi „orlova“, imao je samo reči hvale za Alimpijevića još 2017. godine. Tada je Zvezda, predvođena Alimpijevićem, savladala Barselonu u Beogradu, a čuveni Kari je prokomentarisao da je najveća dobit crveno-belih upravo njen perspektivni strateg.

- Zahvalan sam Pešiću na toj izjavi. Kada tako nešto kaže takav stručnjak, to ima težinu i mnogo mi znači. Takve stvari daju vetar u leđa.

Posle pominjanja svih ovih trenerskih legendi logično se nameće pitanje uzora, idola, ali stiže zanimljiv odgovor od Alimpijevića:

- Idole do Boga ne pravimo. Imamo sreću da je naša trenerska škola dala takve veličine koje su ostavile postulate na kojima počiva košarka. To je bila avangarda, ispred vremena. Ljudi poput profesora Nikolića su postavili sistem rada, model organizacije treninga, to je temelj od kog naša struka i danas polazi.

- Profesor Nikolić je govorio da u poredama treba držati tenziju, a u porazima podržati, pohvaliti ekipu. Dokazano je da igrači bolje prihvataju kritiku posle pobede nego posle poraza. To primenjujem.

PROFESIONALNO PRAĆENJE IGRAČA

Još jedan trener mimo selektora, takođe zaposlen u KSS, jeste Vlade Jovanović, koji ima obavezu da stavi pod monitoring sve naše igrače u svim ligama.

– Neophodno je praćenje naših igrača u klubovima širom sveta, da vidimo kako im je najkomfortnije da igraju, najlakše da poentiraju. Imamo poražavajući podatak da, na primer, u Turskoj igra samo jedan srpski igrač, to je Baša Koprivica. Da izvadim liste iz Španije, Italije, Francuske, VTB, videli biste da je i tamo slična je situacija... Recimo, u reprezentaciji Turske osmorica igraju u domaćim klubovima. Nije tu stvar lige, nego imaju nestvarne uslove, ulaganja, infrastrukturu, jake ugovore, nemaju potrebu da idu u inostranstvo. Mi polako gubimo tu bitku. Stavili smo pod monitoring oko 70 mladih ljudi koji su otišli u Ameriku na koledž, u srednju školu. To je još jedan smer koji nam uzima decu za preozbiljan novac – zabrinut je Alimpijević.

– Kvalifikacije za SP nisu naivne uopšte, ko misli da jesu, jako greši. Gotovo sve reprezentacije koje nemaju NBA i evroligaške igrače funkcionišu po principu kluba, godinama su na okupu. Recimo, timovi BiH i Švajcarske su uigraniji od nas, jer mi u tom periodu ne možemo da okupimo najjači sastav. Zato se dešava u prozorima da favoriti, velike reprezentacije po imenu, gube mečeve.



Nismo slučajno apostrofirali Alimpijevićev porednički mentalitet, što se ove jeseni i videlo na delu. U turskoj ligi na kormilu Beşiktaša ima impresivan niz od 12 pobeda u 12 kola, a neporažen je ostao i posle prvog FIBA prozora u kvalifikacijama za Svetsko prvenstvo 2027. godine.

– Lepi su rekordi i poredničke serije, ali najvažnije je da budemo dobri u odlučujućem periodu sezone. Ako tada ne ide ekipi, džaba sve prethodne serije i rekordi. Svi turski klubovi su veoma jaki, nedavno smo igrali s Bahçeşehir, ozbiljnim klubom. Naš Marko Barać, mlad i perspektivan trener, vrlo dobro vodi tu ekipu, a prethodno je uradio odličan posao s Megom. Biće Bahçeşehir sigurno konkurentan i u nastavku sezone, Barać je budućnost našeg posla – ne šteti reći hvala Alimpijević na račun tri godine mlađeg kolege.

Harizmatični srpski selektor je miljenik turske publike, koja zna da ceni trud i zalaganje.

– Navijači Beşiktaša su neverovatni, pravi fanatici. Imali smo zanimljivu situaciju prošle sezone kada je meč s Manisom zakazan u 13 časova jer ekipa nije bila u formi, pa je uprava htela da izbegne zviždanje i negodovanje publike. Međutim, i tada su se sve karte rasprodale. Fanovi Beşiktaša znaju da Fener i Efes imaju daleko jači budžet, ali bodre svoj klub maksimalno. Kada vide koliko si posvećen, da se boriš, bacaš za loptu, ne odustaješ, da igrači ginu na parketu, to nenormalno cene.

Turska je Dušanu bila odskočna daska za najveće uspehe, sve je krenulo u Bursi, s kojom je dospao do finala Evrokupa 2022. godine. Tada mu je pripala titula trenera godine u Evrokupu iako nije osvojio prestižno evropsko takmičenje. Malo je falilo da s Beşiktašem taj uspeh po-

novi ili nadmaši, ali je polufinale bilo krajnji domet 2024. godine, za sada...

– Došao sam u Bursu u vreme kovida, na treninzima je bilo svega sedam-osam igrača, cilj je bio opstanak u ligi. Prvih mesec dana nismo imali pobedu, ali im se dopao moj rad i ponudili su mi dugoročan ugovor. Na pravoslavni Božić dobijamo prvu utakmicu, posle toga pobeđujemo Fener kod kuće, a da smo pobedili Gaziantep, ušli bismo u plej-of. Posle toga potpisujem trogodišnji ugovor, a sledeća godina je bila za istoriju, igrali smo u finalu Evrokupa. Te sezone smo pobedili Partizan u osmini finala u Beogradskoj areni.

Još se priča i prepričava kako se Bursa na specifičan način pripremala za okršaj s crno-belima.

– Spremao sam tim za taj meč uz navijačke pesme Partizana, da se adaptiraju na atmosferu u Areni. Odvraćao sam ozvučenje na treninzima do maksimuma. Sposobnost učenja komunikacije u otežanim okolnostima, dogovor i saradnja u uslovima kada ne čuješ ni sopstvene misli takođe je trening. Urodilo je plodom.

Sveži su utisci sa selektorskog debija, Alimpijević je kao i u dosadašnjoj karijeri bačen u vatru u ne baš zgodnom trenutku, ali hrabro se uhvatio ukoštac sa izazovima i iz njih izašao kao pobednik.

– Kvalifikacije za SP nisu naivne uopšte, ko misli da jesu, jako greši. Gotovo sve reprezentacije koje nemaju NBA i evroligaške igrače funkcionišu po principu kluba, godinama su na okupu. Recimo, timovi BiH i Švajcarske su uigraniji od nas, jer mi u tom periodu ne možemo da okupimo najjači sastav. Zato se dešava u prozorima da favoriti, velike reprezentacije po imenu, gube mečeve. Težak je put, važna je samo pobeda,

posle utakmice se napravi kratka analiza i odmah se ide dalje na sledeću.

U skladu s pričom o evidentnim i naglim promenama košarkaške igre ide i podatak o sve češćem anuliranju visokog vođstva rivala na utakmici, a taj trend Alimpijević ovako komentariše:

– Košarka je otišla u tom pravcu da su tempo i intenzitet na visokom nivou i vrlo lako se nadoknađuje prednost protivnika, čak i od 20 poena. To se najčešće postiže trojkama. Izgubio se šut s poludistance, to je sad statistička greška. Sve češće se puštaju na „šort rol“ visoki igrači da rešavaju, sve je manje rotacija na njih u tom smislu, ili je duboki rol centra, ili se ide u streč varijantu sa četvorkama i peticama. Ko ima streč petice, taj je u prednosti u šutu za tri poena.

Takav slučaj je bio na nedavnoj utakmici Srbija – Švajcarska, kada je naš tim nadoknađio minus 23 i stigao do trijumfa, na šta sledi selektorovo objašnjenje:

– Promenili smo odbranu, iz te namenjene prešli smo u iskakanje. Nismo imali vremena da vežbamo rotacije. Trudili smo se da u prvom planu bude agresivna odbrana na lopti, na pik en rolu. S Bosnom smo imali drugu vrstu adaptacije, jurili smo petorku, igrali „smol bol“, s nižom postavom za „svič“, preuzimanje. Morate znati kako da se branite od takvog napada, kako zaustaviti takvu igru a da budete spremni za tranziciju. Ako igrate sporu košarku, niste u prednosti, ali se svakako mora napraviti razlika između brzine i žurbe.

Na pitanje koliko mu znači uloga selektora reprezentacije, daje očekivan odgovor.

– Lično, za mene to je vrhunac karijere, najlepší san svakog u ovom poslu. Voditi reprezentaciju je potpuno drugačiji osećaj od rada u klubu, ta emocija kada pred utakmicu slušate himnu svoje zemlje ne može da se uporedi nisačim. Isto misle i igrači – tvrdi mladi strateg, koji je s mladom reprezentacijom na EP U20 u Grčkoj 2014. godine osvojio bronzu.

Novopečenog selektora reprezentacije Srbije kroz karijeru prati da je vrlo mlad veoma uspešno prolazio sve stepenike. Sa 22 godine je prešao u mlađe selekcije Novog Sada, zatim postao pomoćni trener u seniorskom pogonu, nešto kasnije preuzeo prvotimce Vojvodine, Zvezdu kao tridesetdvogodišnjak, a „orlove“ sa 39 leta. U vezi s tim, pored neizbežnog znanja, posvećenosti i energije, nameću se još dve stavke u mozaiku uspešnosti. Pritisak i autoritet.

– Pritisak je privilegija, nosim se dobro s tim. Sma tram sebe mladim čovekom, imam snage, nalazim se u energetskom piku. Ulazim u svaki meč s mnogo motiva, dajem sve od sebe i na treninzima. Naravno, svestan sam da su pobeđe i porazi deo sporta, a život nije samo jedna sezona.

Što se tiče autoriteta, ne gradi se galamom, već znanjem, tvrdi Alimpijević.

– Kada igračima znači informacija koju dobiju od trenera, onda stižete njihovu pažnju i poštovanje. Treneri su servis igrača, mi postojimo zbog njih, oni su pokretači našeg posla, samo ne sme da se pređe granica. Mora da postoji balans između onoga na terenu i van terena. Kada kroćimo na teren, tu prestaju svi lagani i prijatelji

RESPEKT PREMA STRUČNOM ŠTABU

Kada je reć o stručnom štabu, Alimpijević jednako poštuje sve saradnike i njihove uloge. Takav sistem je u klubu u kom radi, naravno i u KSS, u kom se teži da se što više stručnjaka i profesionalno ukljući u rad s reprezentacijom.

– Samo glup čovek može da misli da je pametniji od petorice ljudi iz stručnog štaba. Uvažim njihovo mišljenje. Mora da postoji razmena mišljenja, tako se rađaju nove ideje. Ako mislimo isto, onda najbolje da se odmah razilazimo, jer kada naiđe problem, nećemo znati da ga rešimo. Suština našeg posla je da predvidimo problem i kada dođe, da znamo kako da ga rešimo.

Na primer, kondicioni treneri su veoma važni, imaju autoritet kod igrača, oni su na istom nivou u odnosu na igraće kao i ja. Zatim, medicinski blok smo proširili s doktorima fizioterapeutima, da budu dostupni igračima kad god zatreba – nabraja Alimpijević.



PREDAVANJE ZA PONOS

Nаш selektor aktivno učestvuje u radu UKTS, pre svega na stručnom usavršavanju. Redovan je učesnik seminara u organizaciji UKTS, da bi pre tri godine postao i predavač. Na poslednjoj klinici „Dušan Ivković“ veoma zapaženo je prošlo njegovo predavanje na temu „Odbrambena tranzicija u modernoj igri“.

– Nije poenta da samo nešto znaš nego i da umeš da preneseš. Za mene je veliko priznanje što sam predavač na takvom seminaru. Slušajući godinama sva ta velika imena, nisam znao da ću i ja postati predavač. Kada dolazite na kliniku koja nosi ime jednog od najvećih trenerskih imena Dušana Ivkovića, koji je bio avangarda u našem poslu, onda to ima dodatnu težinu. Trener mora kroz karijeru da uči i napreduje. Ranije sam verovao da postoji samo „headž odbrana“ protiv pika. Kasnije prihvatim da mora da postoji primarna odbrana, sekundarna, tercijarna. Moj najveći pomak je dobra selekcija odbrane na igračima – objašnjava Alimpijević.

ski odnosi. S druge strane, čim igrači osećaju stabilnost, da mogu da popričaju s vama o košarci i životu, onda imate autoritet.

U profesionalizmu nema milosti, igra se agresivno, raspored mečeva je surov, a posledica toga je 275 povreda u prvih osam kola u Evroligi, što je 90 više u odnosu na prošlu godinu.

– Ljubitelj sam kontakta igre, publika to voli, ne dolazi na utakmicu da bi gledala prekide. Cilj je da se zauzastavi rival, da se odbrana malo otpusti da bude čvršća. Ne mislim da se od kontakta dešava toliki broj povreda. Najveći broj ozleda nije mehaničkog tipa, najopasnije je što se mnoge događaju kada je igrač sam, pri nekom savim običnom pokretu. Do toga dolazi kada je igrač neutreniran, zato što je narušen balans izostankom ritma trening-odmor-utakmica-opravak. Takođe, ne valja ni pretreniran igrač.

Sve to se događa usled prenatrpanog kalendara takmičenja, smatra Alimpijević.

– Protekle sezone klupska prvenstva su se najkasnije dosad završila, krenulo je zatim i EP, posle kog su igrači došli u klubove povređeni ili načet. Evroliga je onda startovala snažnije nego ikad, s najviše duplih kola. Načeti su se u međuvremenu povredili, pa dolazimo do toga da treba da se vodi računa o intenzitetu treninga sa što manje kontakta igre. Tako, recimo, ima NBA timova koji završe sezonu s nula treninga s kontakt igrom. ELPA udruženje igrača nas je limitiralo s brojem treninga pre takmičenja. Pogubno je što smo imali dve nedelje manje za trening, to je glavni razlog ovolikog broja povreda. U toj prvoj nedelji se radi kondicija, odnosno preventiva i zaštita od povreda, nema vežbi s kontaktom. Igračima je

preko potreban odmor, ali došli smo u situaciju da smo izgubili te dane uvodnih priprema. To je krucijalno. Rešenje je promena kalendara.

Ljubav prema sportu nasledio je od pokojnog oca, nekadašnjeg fudbalskog trenera, a na košarku su ga odvele komšije, braća Grkajac, u rodnom Lazarevcu. Temperamentan od rođenja, imao je višak energije, ali odustao je od igranja sa 16 godina, posle drugog kidanja ukrštenih ligamenata. Kako voli da kaže, ne zna da li je to bila srećna ili nesrećna okolnost. Na poziv prijatelja iz Čukaričkog postaje asistent mlađih kategorija, a istu funkciju je posle obavljao i u Novom Sadu, gde je potom kao pomoćni trener prekomandovan u stručni štab prvotimaca.

– Rad s najmlađima mi je pomogao da to kasnije implementiram na seniorskom nivou. Taj deo posla, zvani razvoj igrača, cenjen je i mnogo popularan, treneri koji se bave time su traženi, a naročito ga traže Amerikanci koji igraju u Evropi. Uveo sam to u svakom klubu gde sam radio i radim, jer individualni trening služi da se igrači osećaju prijatnije i spremnije ili za vraćanje u formu posle povrede.

Imao je težak razvojni put, ali vredno je sticao znanje, napredovao i nikad se nije žalio. Uvek zahvalan bogu na svakoj prilici. Bez sumnje, najteže mu je bilo kada je 2010. godine sa ekipom Novog Sada doživeo tešku saobraćajnu nesreću.

– Teške stvari donesu ogroman teret, ali vas i ojačaju. Velika tragedija je bila saobraćajna nesreća posle koje su preminuli igrač Nenad Grozdanić i trener Nemanja Danilović. Pričao sam već kako je Danilović izvršio najveći uticaj na mene kao asistenta, tada sam počeo da



shvatam šta znači profesionalni život i biti trener. Mnogo trauma je povučeno iz te noći. Ali moralo se dalje, nema predaje.

U novosadskoj Vojvodini je 2013. godine dobio prvi angažman kao šef stručnog štaba.

– Bio sam asistent u Novom Sadu i u Vojvodini kada je u tim klubovima stasavao Nikola Kalinić, a onda sam samostalno preuzeo seniorski sastav Vojvodine. Klub je imao finansijske probleme, pa sam tako i ja kao mlad trener dobio šansu. Napravili smo dobar tim sa igračima uglavnom iz Vojvodine, igrali smo lepu košarku i vratili specifičnu košarkašku publiku u „Spens“.

Ambiciozno je nastavio i na kormilu subotičkog Spartaka.

– U Spartaku se tada pojavila ambiciozna uprava. Proveo sam tamo dve lepe godine, stekao mnogo prijatelja, vratila se publika. Subotica je uvek volela košarku i sport uopšte. Poklopilo se te sezone da posle 14 godina Spartak uđe u Superligu i ode na završni turnir nacionalnog kupa.

Tako je ekonomista po struci ušao u profesionalne košarkaške vode, a letvica je podignuta povratkom u Beograd na velika vrata, dolaskom u FMP i ubrzo u Crvenu zvezdu.

– FMP sam preuzeo u Superligi, a prethodno te sezone nije baš imao sjajne partije u ABA ligi. Dva puta smo pobedili Partizan dominantno, što je zaista bilo neočekivano. Posle toga potpisujem trogodišnji ugovor sa FMP, koji nisam odradio jer sam odmah dobio poziv Crvene zvezde.

Postati trener Crvene zvezde sa 32 godine svakako je veliko priznanje. U prilog tome Alimpijević ima običaj da kaže da je i uspeh stres i da nije lako nositi se ni s poredama...

– Sezona u Crvenoj zvezdi je bila veoma izazovna i važna organizaciono i finansijski i za ono što taj klub predstavlja danas. Susreo sam se sa izazovom kakav ranije nisam imao, ali sam brzo shvatio da nema velike razlike na kom nivou da radite ako to činite posvećeno i pošteno. Najveće dileme su bile u vezi s potpunim promenama planiranja treninga, mikrociklusa, jer sam došao iz sistema igranja jedne utakmice nedeljno na ritam od dve ili tri utakmice sedmično, kada je duplo kolo.

Stekao je korisna i zanimljiva iskustva boraveći u SAD na usavršavanju.

– Najviše mi se dopao način na koji se drži stručni štab NBA tima. Video sam na kampu u Dalasu kakva im je organizacija posla. Veoma su posvećeni, krasi ih zajedništvo, imaju svakog dana zajednički radni doručak, rekreativni trening, razgovore, dogovore, podelu obaveza, analize... Sve to sam posle uveo i u klubove, u Bursu i u Beşiktaş. Svaki moj pomoćnik ima deo treninga koji vodi, ne samo individualni nego i ekipni.

Sagovornik lista Trener definiše trenera kao čoveka koji vodi grupu ljudi na karakteran način, a karakter mu je bitan i pri izboru igrača.

– Biram igrače s karakterom, to mi je ispred talenta. Naravno, podrazumeva se da kandidati za najveća takmičenja imaju talenat i znanje da kreiraju u igri 1 na 1 rešenja za poene bez akcija. To je dobro, ali i karakter i stav igraju. Sve ove stavke su veoma važne i ne smeju se mnogo razlikovati. Ako su već dobro plaćeni, to znači da već imaju talenat, ali karakter i spremnost igrača da se menja, to je najvažnije. Nikad nisam potpisao sa

– Biram igrače s karakterom, to mi je ispred talenta. Naravno, podrazumeva se da kandidati za najveća takmičenja imaju talenat i znanje da kreiraju u igri 1 na 1 rešenja za poene bez akcija. To je dobro, ali i karakter i stav igraju.

igračem, a da se ne ispričamo. Kažem im uvek da neće biti lako, da imam specifičan stil vođenja utakmica i treninga, malo glasnije pričam, da imamo disciplinu igranja i poštujem trening. U današnje vreme je to teško održivo, ali ako nađete takvu grupu ljudi, sa takvim osobinama, onda je to dobitna kombinacija.

Za kraj Alimpijević šalje lepu poruku i pouku mlađim kolegama:

– Naš posao bi trebalo da shvatamo na što zdraviji način, da smo posvećeni porodici, prijateljima. Da sačuvamo sebe od drugih i od sebe samih.

U sličnom tonu je i odgovor na pitanje o željama i košarkaškim ambicijama u 2026. godini.

– Božja volja, biće kako mora, naravno, želimo uspehe i da se veselimo. Očekivanja u našoj košarci su uvek velika. Ići ćemo postepeno, korak po korak. Životni tempo diktira mnogo izazova i obaveza, ali potrebno je ići postupno – dodao je Dušan Alimpijević.

Što se reprezentacije Srbije tiče, sledeći korak je treće kolo kvalifikacija za Svetsko prvenstvo u Kataru. „Orlovi“ će u grupi C, posle pobeda nad Švajcarskom i BiH, 27. februara dočekati selekciju Turske, a revanši su u proleće i na leto.

Pa bilo bi lepo, kako reče selektor, da se u novoj godini veselimo... ●

V. Spasojević

U FINALU EVROKUPA STRADALE PANTALONE

Elokventan i neposredan, Alimpijević je rado ispričao omiljenu anegdotu iz košarkaške karijere.

– Igrali smo finalni meč Evrokupa s Virtusom i kako ja temperamentno vodim ekipu, desila se komična situacija, pukle su mi pantalone! U pauzi između dve četvrtine potrčao sam ka svlačionici da se presvučem. Što je najgore, navijači su mislili da sam se zatrčao da ih pozdravim, pa su me zadržavali, jedva sam se izvukao. U svlačionici smo tim-menađer i ja zamenili pantalone, tako da je on ostao do kraja utakmice u mojim pocepanim. Srećom, njegove su me dobro poslužile, ostale su čitave – uz osmeh se prisetio Alimpijević.

Samo za taj osećaj...



- Kada sam rekao da ću da preuzmem žensku ekipu, pitali su me da li sam normalan. Ne zna se ko je više bio uplašen, da li ja ili oni. Kasnije sam shvatio da jeste drugačije, ali košarka je košarka, metodika treninga je manje-više ista.

Pomalo iznenađujuće bile su reči Miloša Pavlovića, selektora ženske seniorske reprezentacije Srbije, kao odgovor na konstataciju da od košarke jednostavno nije mogao da pobegne s obzirom na to da je iz košarkaške porodice. Iako sin nekadašnjeg košarkaša, zatim dugogodišnjeg predsednika ŽKK „Radivoj Korać” Dragana Pavlovića, njegova priča je imala malo drugačiji put. Put koji je išao i levo i desno, gore i dole, ali koji ga je doveo do klupe seniorskog tima Srbije...

„I nije bilo baš tako...”

Iz početka...

- Okej, jesam iz košarkaške porodice, rastao sam na betonskim beogradskim terenima i po salama. Ali u tim danima zaista mi nije bila ideja da se bavim trenerskim poslom – rekao nam je u intervju za Trener selektor Pavlović.

Kaže i da je imao neke potpuno drugačije planove...

- Konkurisao sam na Fakultetu dramskih umetnosti – otkrio je mladi stručnjak.

Međutim...

- Nisam prošao tamo. Nije to bilo lako ni upisati. Na smer snimanje i dizajn zvuka u tom trenutku primano je četvoro studenata. I, nažalost, kako to nisam upisao, odjednom sam se našao u situaciji da... ne znam. Neki moji vršnjaci su otišli u vojsku, drugi upisali fakultete, neki su se i zaposlili, a ja ostadoh onako – besposlen. Kada ste tinejdžer, bude vam to super, ali samo mesec-dva. Međutim, posle već ne znaš šta ćeš sa sobom.

Znao je samo da plan mora da menja. I dalje ne razmišljajući o košarci...

- Završio sam tada neke kurseve za masažu, što je u tom trenutku bio neki drugi deo koji me je zanimao.

I onda...

- Pojavi se tu klub Radivoj Korać sa idejom da oformi mušku kadetsku ekipu. Tako nekako slučajno zakoračim na teren. I dalje bez ideje da ću se time baviti ili s nekom jakom pretpostavkom da je to – to. Više je to bilo onako klinački.

Da bi moglo da postane ozbiljnije, postalo je jasno kada je upisao Višu trenersku školu.

- I to je bilo više zbog toga da ne bih danugubio, a to je bilo i familijarno usko povezano. Porodično – priznao je Pavlović.

Sada je već taj košarkaški put počeo da se otvara, da postaje sve širi. Zanimljiviji.

- Ubrzo su došli i sitni rezultati, na regionalnom nivou. A onda su u klub došla vrlo talentovana deca: Milica Paligorić, Jelena Jovanović, Jovana Popović, Kristina Ostojić... Došle su iz drugih klubova, mahom Zvezde i Voždovca. Zatim je s trenerom Kanjevcem došlo do saradnje Koraća s Kovinom, koji je u tom trenutku bio prvoligaš. Kanjevac je tražio nekog mlađeg trenera koji bi mu pomagao, predložili su mene. A ja sam tu nekako bio kao pao s kruške. U tim trenucima je Korać pravio i muški tim, koji je igrao „beton” ligu sa ambicijama da ide u viši rang. Dva puta smo došli i do završnog turnira dok sam ja bio jedan od pomoćnika u stručnom štabu, a to je bila praktično kadetska ekipa.

I zato...

- Kada sam rekao da ću da preuzmem žensku ekipu, pitali su me da li sam normalan. Ne zna se ko je više bio uplašen, da li ja ili oni. Kasnije sam shvatio da jeste drugačije, ali košarka je košarka, metodika treninga je manje-više ista. Te godine smo bili prvaci Srbije i Crne Gore, tada se igralo prvo na nivou Srbije, pa su se uključile ekipe iz Crne Gore.

Tako je zapravo sve počelo... Ali i dalje to nije bio trenutak u kome je Pavlović znao da je to – to. Da je košarka nešto čime će se baviti u životu. Da će godinama kasnije biti promovisan u selektora seniorske reprezentacije. I time ostvariti svoj san. San koji nije ni znao da sanja.

Ni blizu – dodao je uz osmeh.

Ali jeste se nešto promenilo u njegovim razmišljanjima.

– To jeste bio momenat u kome me je rad s kvalitetnim igračicama zainteresovao u smislu da to više ne bude hobi varijanta, već da ozbiljnije počinem da pristupam svemu tome. Ta selekcija je zbog svog kvaliteta dekretom dobila da igra Prvu B ligu, da bismo dve godine kasnije ušli u Prvu ligu i to sve sa prosekom godina 16,7, što je, čini mi se, bio nekakav rekord. Mada ja te stvari ne pamtim mnogo.

Zapamtio je nešto drugo...

– Ušli smo u tu neku „veš-mašinu“. U tih prvih nekoliko godina apsolutno nisam uspeo da se okrenem, a neki silni rezultati su došli. Počevši od te titule kadetskog prvaka, pa me je tada Zoran Kovačić Čivija prvi put pozvao da preuzmem ekipu za Balkanski šampionat u Rumuniji. Pa počinju regionalni treninzi, na kojima sam bio jedan od trenera, pa da budem na RTC u Požarevcu... U tih nekoliko godina se toliko toga desilo da nisam stigao uopšte ni da složim u glavi da li je to ono što ja želim. Naravno, pronašao sam se, počinjem da shvatam, počinje to da me radi na onaj pravi način, taj momenat pripreme ekipe, pa sam izlazak na teren sa svojom ekipom...

Ukratko...

– Podvuklo se pod kožu – seća se selektor najboljih košarkašica Srbije.

Od tog trenutka počeli su da se nižu i uspesi, njegova karijera ide uzlaznom putanjom, uskoro je preuzeo i mladi tim... Bez poraza dve godine...

– Tada je već postalo jasno da je sve to bilo na neki način predodređeno. Bilo bi sumanuto da posle tih ne-

koliko uspešnih godina razmišljam drugačije. Međutim, i dalje sebe nisam video tu, u nekakvom profesionalnom smislu, da ću da živim od toga. Da se razumemo, i dalje sam bio vrlo mlad, dugo sam radio i bez naknade, a i ta platica nije bila nešto veliko, niti sam ja u tom trenutku o tome razmišljao, iskreno da vam kažem.

Iskreno je dodao i...

– Nema tu šta da se krije, kada sam osvojio prvi titulu s Koraćem, imao sam platu 400 evra.

Vratio se na priču...

– U suštini, koliko god da je to bilo predodređeno, tek kada osetite tu draž uspeha zbog onoga što radite, to je ono što meni daje motiv. Tako je bilo svih tih godina, tako je i danas. Zaista verujem u rad. I dan-danas me to drži. Možda je ovaj poziv da preuzmem seniorsku reprezentaciju Srbije došao kao neka kruna moje male sitne karijere.

Ta „mala sitna“ karijera, kako je rekao Pavlović, niti je mala, još manje sitna. Protkana je i brojnim trofejima. S njim na klupi Radivoj Korać je 2014. godine osvojio triplu krunu – trofeje u domaćoj ligi, Kupu i Jadranskoj ligi. Da bi i naredne dve godine u Žučkovu avliju stizali šampionski pehari. Sve s Pavlovićem na klupi. Posle toga je odlučio da se okuša u inostranstvu. Prva stanica bio je Đer, gde se zadržao dve godine ih već u prvoj sezoni stigao do polufinala šampionata Mađarske. Zatim je otišao u Vašaš i ostao tu četiri godine. Najmlađi tim u ligi uspeo je da uvede u Evrokup.

Istovremeno, bio je uključen u rad reprezentativnih selekcija Srbije. Bio je član stručnog štaba Marine Maljković na Evropskom prvenstvu 2015, kada je osvojena prva zlatna medalja u istoriji ženske košarke u Srbiji, da bi kao selektor s juniorkama 2017, potom i mladom selekcijom 2018. godine osvojio srebra na evropskim prvenstvima. Ovog leta vratio se „pod zastavu“, preuzeo mladi tim, koji je ekspresno vratio u A diviziju, a od novembra

O KVALITETU I NERAVNOTEŽI U LIGI

Na klupi Radivoja Koraća Pavlović je osvajao trofeje u svim takmičenjima u kojima je igrao. Već desetak godina nije deo domaće lige. I sad, kada poredi kvalitet iz vremena kada je on bio tu i sada kada se vratio, kaže da ipak nije za poređenje.

– Liga je sada daleko slabija nego pre, jednostavno – sada je dosta mlađa. Da se razumemo, tu ne mislim ništa loše. Jednostavno, sada je prosek godina manji. Što ne mora da bude ništa loše. Naravno, ima klubova koji su napravili neki iskorak. A imamo i tu neravnotežu, jedan klub – Crvenu zvezdu – koji je stvarno dominantan, gde je ogromna razlika između njega i prvog sledećeg kluba. Pa onda imamo drugu grupu ekipa, pa treću... Neravnoteža je poprilična. Ali s vremenom će sve doći na svoje. Kako sezona odmiče, svi rastu. Svima će biti bolje kada dođu plej-of utakmice. Niko ne napreduje na plus 40 ili minus 40.



ZNAČAJ SARADNJE SA JELENOM I MILJANOM

Pošto je sve išlo brzo – između promocije na mestu selektora i prve zvanične utakmice prošlo je svega nekoliko dana – olakšavajuća okolnost je bila to što je Pavlović zadržao gotovo isti stručni štab s kojim je sarađivao letos, u mladoj reprezentaciji, tokom Evropskog prvenstva B divizije. Kaže i da je svima mnogo toga donelo to što su u stručnom štabu bile dve bivše reprezentativke – Jelena Bruks kao tim-menadžer i Miljana Musović kao pomoćni trener. – S Jelenom imam fantastičan odnos već godinama, sada smo to samo preneli na teren još od tog Evropskog prvenstva ovog leta. S Miljanom nisam sarađivao pre, mada je postojala šansa da budemo zajedno u Đeru. Nažalost, nije se desilo. Svakako da je njihovo iskustvo ogromno, takvi igrači, s takvog nivoa... Miljana je nešto malo drugačija jer dolazi iz trenerskih voda i sada razume koliko je to drugačije, da je nešto sasvim drugo kada izađeš iz patika. Svakako da nam njihovo prisustvo donosi mnogo benefita.

ga gledamo kraj klupe seniorske reprezentacije. Debitovao je s dve pobeđe u novembarskim prozorima pretkvalifikacija za Evropsko prvenstvo 2027.

Ništa tu nije malo, niti sitno...

Svejedno. Kako je rekao, ne voli da se osvrće na ono što je prošlo. Svestan je šta je postigao, svega šta je bilo dobro, ali i onoga što nije.

– Ne volim previše da gledam u prošlost, to što je iza, iza je. Naravno, osvrneš se na te dane u smislu da vidiš gde si pogrešio i šta je moglo drugačije. A sve kako bi dalje napredovao. Koje su to stvari na koje možeš da budeš ponosan, a šta bi menjao, jer neke stvari sam i pogrešio.

Na primer...

– Bilo je situacija u kojima misliš da mnogo znaš, a u stvari si i dalje zelen.

Sa ove vremenske distance nema nikakav problem da prizna i...

– Malo te i udari" taj konstantni uspeh. Ne u smislu da sam ja bio ovakav ili onakav, već sam malo gubio i strpljenje, mislio sam da neke stvari moraju da se dese brže.

Konkretno...

– Reprezentacija mi je nekako bežala. Ostvario sam se bio ovde na klupskom nivou i nekako mi je taj rezultat s reprezentacijom baš nedostajao...

Opet – krajnje iskreno...

– Trebalo mi je vreme da sazrim kao trener. Da shvatim da, kad je reprezentacija u pitanju, tu ipak dođe 25 ljudi, svi različitih navika, iz svojih klubova. Bilo je mnogo stvari koje nisam prepoznavao kao mlađi, a jako su bitne. Mislio sam da je dovoljan samo košarkaški deo. A nije. Jer ti za mesec dana ne možeš košarkaški mnogo toga da promeniš. Zato je važno da naučiš da nekada manje znači više. Naći neku pravu meru.

Kaže – trebalo je vremena, ali uspeo je da dođe i do toga.

– Trebalo je da se desi i ispadanje iz divizije i teški momenti da bi se došlo do sazrevanja pre svega, ali i mirnoće i fokusiranja na stvari koje su jako bitne.

A onda je došao i rezultat s reprezentacijom, koji mu je – kako je sam rekao – do tada bežao. Srebrna medalja s generacijom 1999. prvo na juniorskom prvenstvu Evrope 2017. u Šopronu, koja je potvrđena i godinu dana kasnije na U20 Evropskom prvenstvu.

– Obe te medalje značile su mi dosta. Možda i najviše, upravo zbog tog ostvarenja u reprezentaciji koje sam pominjao. Svi mi treneri, kao i igrači, uvek imamo neka pitanja. Da li si dovoljno dobar, a onda kada se potvrdiš i na nekom višem nivou, dobiješ i na samopouzdanju. I zato mi je to značilo, da konačno dobijem potvrdu i na evropskom nivou da to što radim vredi. Znači u svakom pogledu, zbog pristupa svemu, odnosima. Kao i u svakom poslu, drugačije je kada imaš samopouzdanje i kada veruješ u sebe, onda i zračiš tim samopouzdanjem i sve to jedno drugo povlači.

U celom tom procesu sazrevanja dosta je značilo i vreme koje je proveo u stručnom štabu seniorske reprezentacije. Iako je – kako je sam otkrio – tu postojao neki sasvim drugi plan.

– To je bilo ogromno iskustvo, posebno jer je došlo neočekivano. Dobio sam poziv da budem tu tokom priprema u Vršcu i dobio sam zadatak da se bavim taktikom našeg tima. Ali Marina je iz mojih izveštaja procenila da treba da me pošalje u Crnu Goru, gde sam pratio selekciju Rusije. Potom sam išao i na prvenstvo sa ekipom. Ogromno iskustvo, posebno jer je tada osvojena prva zlatna medalja kada je naša ženska košarka u pitanju.

Ta medalja zauzima posebno mesto u njegovoj ličnoj riznici.

– Kod kuće je, sa svim ostalim medaljama – dodaje Pavlović.

Ali nije samo medalja ono što je dobio s tog prvenstva.

– I onaj doček ispred Skupštine grada... Do juče sam ja bio taj koji je dole u parku i divi se ljudima na tom balkonu, a sada sam ja bio na njemu. Nezaboravan osećaj... Premotavanje...

Leto 2025. Posle nekoliko godina Pavlović se vratio u reprezentativne selekcije. Preuzeo je mladi tim koji je bio u vrlo teškoj poziciji – igrao je Evropsko prvenstvo B divizije, s jasnim ciljem da se vrati u prvu ligu. I to pošto se već na početku priprema suočio sa ozbiljnim kadrovskim problemima. Sve to su naše devojkice, zajedno sa selektorom Pavlovićem, prevazišle. Jedini poraz doživele su tek u finalu, kada su već imale obezbeđen povratak u A diviziju. Cilj – ispunjen.

– Posle toliko godina rada u inostranstvu, gde trpi i porodica... Osim toga, ja sam uvek imao problem da kažem „ne“ našoj reprezentaciji. Jednom, kada sam morao, to mi je bila najteža odluka u životu. Sada nam ni sve okolnosti nisu išle naruku, nisam mogao da računam ni na stručni štab s kojim sam prethodnih godina radio. Sve je nekako išlo protiv. Ali valjda nas to motiviše. Jer kada je sve naopake, nešto mora da bude i dobro. Tako se ispostavilo da je i stručni štab koji smo napravili funkcionisao fantastično, da smo imali dobru saradnju, da su devojkice prihvatile. I rezultat nije izostao.

Ispostavilo se da je to bio samo jedan korak ka preuzimanju seniorskog tima.

– Iskreno, iznenađujuće. Ne u smislu neočekivano, već s obzirom na trenutak kada se desilo. Ali to su te prilike gde nije bilo mnogo razmišljanja, već samo pitanje kako da se organizujemo i kako to da se posloži, a da rezultat ne izostane. Stručni štab je ostao isti od letos i uspele smo da se organizujemo, da dođemo sa svih strana. Počevši od Jelene, koja je došla iz Šoprona, pa Danila, koji je stigao iz Kuvajta... Da se i igrači odazovu... Na kraju i da uspemo da napravimo dobar start.





Taj dobar start su pobeđe nad Islandom i Portugalom, ali i dobar utisak golim okom. I pored tog kratkog vremena za upoznavanje, gledajući ono što se desilo na terenu, deluje da je novi stručni štab lako kliknuo sa ekipom.

– Velika prednost u svemu tome je to što sam s većim delom te ekipe radio u mladim selekcijama. Već smo se dosta dobro poznavali. To je bio i prelomni momenat da se uhvatim ukoštac sa tim. Jer da sam došao negde gde tek treba da se upoznajemo, mislim da bi to sve išlo mnogo, mnogo teže. Ovde smo već imali uspostavljen kvalitetan odnos, uzajamno poznavanje sistema rada. Tako da nije bilo mnogo znakova pitanja da li ćemo kliknuti. Ali ovo je bio samo blic. Ne smemo da se zavaramo. Čeka nas mnogo, mnogo rada da bismo – za početak – imali kontinuitet učešća na velikim takmičenjima.

Taj kontinuitet je nakratko prekinut. U letu pred nama naše košarkašice neće učestvovati na Svetskom prvenstvu. Kako iz svih loših situacija treba izvući nešto dobro, u ovom slučaju to je prilika da novi stručni štab dobije više vremena za rad sa ekipom, pa i da se napravi potrebno osveženje, da se u tim uvedu i neke mlađe igračice.

– Očekujem da ćemo već u prozoru u martu uvesti neke nove igračice – dodao je selektor Pavlović i nastavio:

– A ovo leto nam ostavlja prostor u smislu da neće biti neke tenzije, ali neće biti lako organizovati da cela ta selekcija bude tu. Imamo i Evropsko prvenstvo mlade reprezentacije, odakle će doći taj podmladak. Imamo nekih planova i ideja, ne bih sada širio tu priču. Svakako je ideja da se okupimo tokom leta i da tokom kampove od sedam do deset dana pokušamo da napravimo bazu. Važno je imati kontinuitet okupljanja, da se ne viđamo baš samo od prozora do prozora.

Govoreći o svojoj viziji reprezentacije, Pavlović je podvukao...

– Najvažnije je da ne propustimo nijednu igračicu u selekciji. Poseban akcenat će biti na prostoru SAD. Oče-

kujem da će u narednim godinama igračice masovno odlaziti tamo. Treba da se napravi kvalitetna baza, na čemu već radimo. I naravno, praćenje i kontrola igračica, što već svi radimo u domaćim takmičenjima – Prvoj, ali i Drugoj ligi. Takođe, vodimo računa i o devojkama koje igraju u inostranstvu.

U tom delu mladi stručnjak je ukazao na očigledno...

– Nemamo dovoljno igračica koje imaju liderske uloge u svojim klubovima u Evroligi ili Evrokupu. Samo ih je nekolicina na tom vrhunskom nivou i to je za sada problem. Na tome moramo da radimo, u smislu da je potrebno da podignemo kvalitet naših košarkašica ne bi li one za godinu, dve ili tri došle do tog vrhunskog nivoa. Nažalost, obe naše ekipe koje su ove sezone igrale Evrokup – Zvezda i Student – završile su sezonu u tom takmičenju, tako da nam sada ostaje samo domaće prvenstvo. Ne želim da umanjim ništa, ali VABA liga nije kvalitet Evrokupa.

To je vizija. Ali taj osećaj... Da – pamti i pamtiće trenutak kada je prvi put stao kraj klupe i vodio prvi tim Srbije u zvaničnom meču. Posebna priča je to što se sve desilo na Islandu.

– Naravno! Oni leptirići u stomaku, koje tako dugo nisam osetio. I to ne samo pred utakmicu, koliko veče pred okupljanje. Da se razumemo – osećam da sam spreman i da nije uopšte upitno da imam sad neke strahove. Taj osećaj u stomaku bio je jak, u smislu kako će devojkice reagovati, kako ćemo se složiti. Sve se ipak dešavalo brzo, pomalo nekontrolisano. Nekad u takvim situacijama najbrže razmišljamo i najbolje reagujemo. Ispostavilo se da je to sve bilo okej.

Ali – da...

– Taj momenat kada čuješ svoje ime na takvoj utakmici... Poseban je osećaj – poručio je Miloš Pavlović, selektor ženske košarkaške reprezentacije Srbije. ●

Biljana Kostreš

– Nemamo dovoljno igračica koje imaju liderske uloge u svojim klubovima u Evroligi ili Evrokupu. Samo ih je nekolicina na tom vrhunskom nivou i to je za sada problem. Na tome moramo da radimo, u smislu da je potrebno da podignemo kvalitet naših košarkašica ne bi li one za godinu, dve ili tri došle do tog vrhunskog nivoa.

Povratak legende

Mislila se vraćamo u sada već daleku 1975. godinu kada jedan dečak u jednom od beogradskih naselja doživljava prvi kontakt sa košarkaškom loptom. Kontakt koji će mu kasnije zauvek promeniti život, a našem trofejnom sportu pomoći da ostvari još nekoliko nestvarnih rezultata. Sportska porodica, majka profesor fizičkog, igranje loptom s devojčicama iz OŠ „Dositej Obradović“. I danas se seća tih časova i košarke baš s devojčicama, naravno vrlo brzo i s dečacima, i te naizgled naivne igre u tom uzrastu, koje su mu definitivno odredile životni put.

Nije bio teran na to, jednostavno je osećao da treba da se takmiči. Samo je bilo pitanje koji će sport da bude. Prvo je bio fudbal, pa atletika, a onda, srećom, prelazi na košarku i tada kreće prava ljubav i prava posvećenost i strast koja ga nije napustila do današnjih dana. Postaje Zvezdina legenda, jedan od najboljih igrača sa ovih prostora, vraća kao igrač titulu Zvezdi posle 20 godina, postaje standardni reprezentativac, više puta prvak Evrope, prvak sveta, olimpijski vicešampion. Teško da se može više. Ali put u košarci se ne završava tu. Tada postaje nešto možda još teže u

košarkaškoj igri – postaje trener. I to kakav. Saša Obradović, nakon povratka na klupu svoje Crvene zvezde, govori za magazin Trener:

– Mnogo je važan sticaj raznih okolnosti ako želite da se bavite trenerskim poslom – počinje svoju priču za Trener Saša Obradović. – Ima dosta dobrih igračkih primera koji su nagoveštavali da mogu da budu dobri treneri, ali se nisu ostvarili. A neki i ne dobijaju pravu šansu odmah na početku, što je jako važno jer treba da imaš celu organizaciju oko sebe koja može da te podrži od samog početka. Važan je, znači, taj start, gde i kako kreneš. Ja sam imao sreću iz dva razloga. Prvo sam se povredio, što naravno nije dobro, ali je kod mene bio bio dobar signal za ono na šta treba da usmerim fokus. Imao sam predugovor s Barselonom i ta povreda je bila tragedija što se moje igračke karijere tiče, ali je na drugoj strani otvorila neka druga razmišljanja. Kada su mi rekli da možda više neću da igram, počinjem totalno drugačije da razmišljam i košarkaška igra dobija za mene neki drugačiji smisao. Zapisivao sam i do tada sva svoja zapažanja, akcije, savete... i sve je to dobar početak, ali nije ni to garancija da ćeš uspeti. Imaš nešto u sebi što ti je bogomdano, ali ima i ono koliko si spreman da se daš i da žrtvuješ sebe. To žrtvo-



- Mnogo je važan sticaj raznih okolnosti ako želite da se bavite trenerskim poslom. Ima dosta dobrih igračkih primera koji su nagoveštavali da mogu da budu dobri treneri, ali se nisu ostvarili. A neki i ne dobijaju pravu šansu odmah na početku, što je jako važno jer treba da imaš celu organizaciju oko sebe koja može da te podrži od samog početka. Važan je, znači, taj start, gde i kako kreneš.

vanje može da te košta privatnog života, zdravlja i nekih drugih stvari, ali je logično da ćeš ipak dobiti neku šansu. Dalje, u trenerskom poslu je isto pravilo da nema pravila. Pogotovo u novije vreme. Nekada su ti ljudi davali šansu, čekali te, imali strpljenja za tebe. Sada je prag tolerancije mnogo kraći. Ljudi su sada spremni da te stalno ocenjuju. I oni koji znaju, ali uglavnom oni koji ne znaju. Razni podkasteri koji ne znaju ništa što se tiče stvari unutar ekipe i ako treba nešto da kažem mladom treneru, to je da se ne bavi tim stvarima. Koliko god ti to, s jedne strane, davalo neku promociju, toliko s druge strane može da učini da izgubiš fokus. A tvoj fokus treba da bude samo na ekipi koju vodiš i na tome šta misliš da treba da radiš. Znači, da bi neko bio dobar trener, treba da se trudi da je uvek u centru košarkaških informacija, da putuje, da se informiše, da obiđe sve sredine na svetu gde neko može da mu ponudi neko znanje. S druge strane, da radi na sebi ne samo što se tiče zdravlja već i kako da se fokusira na kontrolu tima, usklađenost različitih ljudi i karaktera. Sada, neraskidivi deo košarke čine i psiholozi koji su pri timu. Jako cenim

njihovo mišljenje. Košarka nije samo košarka, kako bi to rekao Ajzeja Tomas, već je skup i mnogo drugih stvari. Mentalo zdravlje je jako povezano s fizičkim zdravljem i mora i na tome da se radi. Da radiš na sebi i u tom delu. Uvek je dobar primer Novak Đoković, koji sve svoje uspehe koje je napravio dužuje, osim ogromnoj posvećenosti, i velikoj pažnji u nezi svog tela i duše.

➤ Jako korisni saveti. Ali kada se vratite u svoj klub, u kome ste za života postali legenda, kako naći balans između strasti koja postoji u odnosu na sve druge sredine i te potrebne mirnoće o kojoj govorite?

- Ako bih birao između strasti i mirnoće koja mora da postoji, uvek bih se opredelio za ovo drugo. To nije samo floskula, nego zaista verujem u to. Sve te emocije koje postoje od samog rođenja, od onoga što sam dobio još kao mali, pa preko svih daljih dešavanja u karijeri, sve to mora da ostane po strani. Ništa ne sme da te poremeti. Zato kada kažem da mi je svaka utakmica ista, pa neko ne razume kako je isto F4, Partizan i npr. Zadar, ja ne mogu ljudima da objasnim to, ali takva mi je pri-



- Prvo moraš da vidiš koga imaš u ekipi. Trener mora da bude dovoljno fleksibilan da razume šta igrači mogu da urade. One akcije koje sam ranije igrao, mogu jedan deo da koristim, ali moraš da znaš kakvu individuu imaš pred sobom, ne mogu svi da budu Majk Džejms i da neko rešava neke stvari samo talentom. Svakog igrača koga imaš u ekipi moraš dobro da proučiš, ne samo ono što zna na terenu nego isto toliko bar i koje su njegove navike, kakav mu je i koliki njegov košarkaški, a i ljudski IQ,

prema i jedino tako mogu da budem nagrađen za svoju posvećenost. Ne delim protivnike, uvek sam sa istim fokusom i kada se sve završi, bitno je da ne mogu sebi ništa da zamerim. Da, pogrešićeš, mnogo puta ćeš da pogrešiš, pa čak i onda kada se to sa strane ne vidi, a ti znaš da si pogrešio, to ne sme da te uzme. Svaka emocija, bila ona lepa ili ružna, ne sme da traje predugo. Moraš da znaš šta su stvari koje mogu da te podignu i kako da te stvari preneseš i na ljude oko sebe.

➤ A kako se reaguje kada se ekipa preuzme usred sezone i kada je niste birali, te igrače, niti prošli pripreme s njima? Kako se onda podiže ekipa onako kako ste je vi podigli?

- Prvo moraš da vidiš koga imaš u ekipi. Trener mora da bude dovoljno fleksibilan da razume šta igrači mogu da urade. One akcije koje sam ranije igrao, mogu jedan

deo da koristim, ali moraš da znaš kakvu individuu imaš pred sobom, ne mogu svi da budu Majk Džejms i da neko rešava neke stvari samo talentom. Svakog igrača koga imaš u ekipi moraš dobro da proučiš, ne samo ono što zna na terenu nego isto toliko bar i koje su njegove navike, kakav mu je i koliki njegov košarkaški, a i ljudski IQ, kakva mu je emotivna inteligencija, moraš da znaš kako neko reaguje u dobrim i lošim situacijama i kako ćeš ti da ga dovedeš u stanje da on kraće ostaje u greškama. Što se tiče taktike igre, postoje standardi koji su veoma važni kada sam ja u pitanju. Da igramo agresivnu odbranu, da smo uvek tu, u igri, da ne odustajemo, zgrađivanje koša, trčanje, kontranapad. Kad pričam o toj odbrani, opet moraš da prepoznaš šta ko može da ti radi da bi mogao da praviš taktiku na osnovu toga. Isto, obim tvog znanja je važan da bi mogao da budeš varijabilan u odnosu na mnoge taktike. Ono što sam radio ove godine, nisam radio ili sam manje radio prošle godine. Ono što sam radio pre tri godine, nije ono što radim sada, tako da mogu da se prilagodim na razne ekipe i na razne igrače. Znači, ta neka socijalna inteligencija koju posedujem, a koju uvek morate još više da razvijate, jako je važna da bih imao kontrolu nad timom.

➤ Stiže se utisak, a tako i kažu, da ste kao trener manje strogi nego ranije?

- Moraš da biraš momente kada ćeš biti strog. Ne možeš uvek biti strog kakav sam ja bio. Jesam znao da budem strog na kraju treninga, za vreme ručka ili večere sam znao da reagujem na tuđi smeh ili mobilne telefone i na neke stvari u svlačionici. Sada, ne da te stvari nisu zanemarljive, ali sam shvatio da nisu svi isti, da se ljudi različito pripremaju i da to moraš da prihvatiš. Ne možeš u sve da ulaziš, moraš da izabereš momenat. I dalje mislim da kada je dobro i kada pobeđuješ, da je to dobar momenat da naparaviš određenu kritiku, a da kada lošije ide, nađeš način da ih ohrabriš, da ukažeš na ono što ti je važno i što je dobro za napredak. Sve te stvari su deo jedne celine i neraskidivi su.



➤ **Da li ste postavili sebi neke ciljeve kada ste došli, a uvek su najteži oni ciljevi koje čovek sam sebi postavi?**

– Mislim da opterećivanje ciljevima može da bude kontraproduktivno. Ma kako da su ciljevi veliki, oni su sada jako daleko i ne treba njima davati veliku pažnju. Koliko god da je dobro da imaš cilj i viziju gde želiš da budeš, moraš da radiš poslove na dnevnoj bazi. U toku jednog dana, jednog treninga ili jednog ishoda utakmice reakcije na sve to su mnogo važnije nego breme pravljenja nekog rezultata s voljevim timom. Tvoja emocija mora da bude samo u jednom pravcu. I to opet nije garancija da će nešto veliko da se desi. Koliko god svi vi, pa i vi lično, a i navijači, očekivali nešto veliko, ja vam odmah kažem hvala što me podržavate, što verujete u mene, ali neću da idem toliko daleko u budućnost i da sebe stavljam pod nepotreban pritisak.

➤ **U redu, ali šta onda možete da poručite navijačima Zvezde?**

– Nisam neko ko će da kaže osvojicemo ovo ili ono, razbićemo sve... Svi ti ciljevi postoje, tu su i s obzirom na kvalitet koji posedujemo i na kome treba još da se radi. Priča se o pobedi u plej-ofu Evrolige, pa posle o fajnalforu. Pa čekaj, ne samo da nismo imali do sada te pobe, nego ni ta jedna pobeda ne bi bila dovoljna u toj fazi, moraš da ih imaš više. Mimo svega toga, najbitniji je proces. Ne dajem nikakva obećanja jer u sportu i ne možeš da daješ obećanja. Jedino što se trudim i što je moja obaveza jeste da moj tim uvek ima lice i kada se gubi i kada se pobeđuje i onda s tim stavom može da se očekuje da se nešto lepo i dogodi.

➤ **Zadovoljni ste sa onim što ste zatekli u timu?**

– Kada pitaš bilo kog trenera, on će ti uvek reći da je moglo bolje, da je trebalo ovo ili ono. Čovek mora da bude zadovoljan onim što ima jer je to put da iskoristiš nekoga na najbolji način. Ako nekome ko je slabiji ne pružiš ljubav i podršku, pa neka je on i 11, 12 ili 13 igrač u timu, i ako nisi dosledan, onda sve to može da se poremeti u ekipi i u pravljenju jedne celine koju želiš da vodiš do velikih visina – istakao je za Trener prvi strateg Zvezde Saša Obradović. ●

B. Manojlović



Stručni štab

U svakoj ekipi, u svakom timu, trener ne može sve sam. Uloga njegovih pomoćnika, fizioterapeuta i doktorskog tima je neprocenjiva. Veliki treneri znaju da slušaju i da daju na značaju tim ljudima. U Sašinom slučaju je upravo tako:

– Đorđa Lazarevića i Mladena Manojlovića sam zatekao i oni mi daju odličnu povratnu informaciju kako radim i kako sve to izgleda. Imaju odlično znanje i iskustvo u radu sa odličnim trenerima kao što su Duško Ivanović i Sferopulos. Njihovo pređašnje iskustvo i znanje je neprocenjivo za mene. Ljudi koje sam ja doveo su najpre Boris Pete. Čovek koji se bavi dosta analitikom i tehnologijama i svim stvarima koje su važne u skautingu. Mada ne radi on samo to, ali mu je to specijalnost. Njega sam obučavao jedno šest meseci pre nego što sam dobio posao, u smislu da samo pričali na dnevno nivou. Za Milana Minića Slovenca sada još više vidim koliko mi je važno što sam ga angažovao jer njegovo iskustvo s raznim timovima, s velikim trenerima, s raznim igračima, njihovim navikama i reakcijama su meni od neprocenjivog značaja. Jeste malo usporio, ne glavom nego telom (smeh), ali je mnogo precizan. Stvari koje mi govori su mi veliki podstrek i moram da budem jako zahvalan na tome, a mislim da sam imao dobar nos, što se kaže, u njegovom angažovanju. Vreme će pokazati. Siguran sam da može mnogo da mi pomogne u daljem razvitku. Duci Marković je neko ko je sa mnom godinama, u Lokomotivi, u Berlinu, u sredinama gde smo stvorili sjajan ljudski odnos, dakle čovek koji je sjajan kondicioni trener. Našli smo se i u jednom i u drugom pravcu i on tačno zna šta i kada može da mi kaže, na koji način i mnogo mi je važan. Svi oni drugi koje smo zatekli, fizioterapeuti i doktori, možda su i najbolji koje sam imao i koji su mi jako važni. Za njih jako vodim računa kakav status imaju. Za one mlađe trenere koji ovo čitaju, da im kažem, kada smo mi počinjali, moj prvi savetnik Draško Prodanović mi je rekao: „Od danas su ti oni najbolji prijatelji“, misleći na doktora i fizioterapeuta. To su sve jako važne stvari. Veliku podršku i savet uvek mogu da dobijem od Milana Tomića, koji je ne samo bio vrhunski igrač već i vrhunski organizator, generalni menadžer Olimpijaka. Njegovo mišljenje mi je jako važno. Kao i mišljenje Milana Dozeta, koji je jako posvećen poslu. Naravno, uvek zahvalnost ide i predsedniku kluba i rukovodstvu, ljudima koji su tu, koji razumeju da je ovo što radimo maraton i da navijači moraju da imaju strpljenja, da se momentum iz nedelje u nedelju menja i da će uvek biti tako. Na kraju se, uostalom, „broje mrtvi“, a ja se nadam da će uvek biti mnogo više živih.

– Mislim da opterećivanje ciljevima može da bude kontraproduktivno. Ma kako da su ciljevi veliki, oni su sada jako daleko i ne treba njima davati veliku pažnju. Koliko god da je dobro da imaš cilj i viziju gde želiš da budeš, moraš da radiš poslove na dnevnoj bazi.

Insistiram na zajedništvu i radu na sebi

Barać spada u generaciju mladih srpskih trenera. Svoje znanje gradi strpljivo, kroz sistem, rezultate i kontinuitet. Od rada s mladim selekcijama i medalja s reprezentativnim timovima Srbije, preko izazova u regionalnoj i evropskoj košarci, do uloge glavnog trenera u ambicioznim sredinama, Baraćev put jasno govori o treneru s jasnom vizijom i modernim pristupom igri.



Kada kao devetnaestogodišnjak odlučite da je vreme za košarkašku penziju i dres zamenite trenerskom tablom, pištaljkom i stručnom literaturom, jedno je sigurno: pred vama je put kojim se teže ide, a koji je popločan izazovima, napornim radom i brojnim odricanjima. Put trenera. Baš tom stazom pošao je srpski stručnjak Marko Barać, koj predvodi turski Bahçeşehir.

Barać spada u generaciju mladih srpskih trenera. Svoje znanje gradi strpljivo, kroz sistem, rezultate i kontinuitet. Od rada s mlađim selekcijama i medalja s reprezentativnim timovima Srbije, preko izazova u regionalnoj i evropskoj košarci, do uloge glavnog trenera u ambicioznim sredinama, Baraćev put jasno govori o treneru s jasnom vizijom i modernim pristupom igri.

Njegov trenerski potpis prepoznaje se u radu s mladim igračima, razvoju sistema i insistiranju na detaljima koji prave razliku na najvišem nivou. Nova etapa u Bahçeşehiru donela je i nove izazove, ali i priliku da se filozofija rada dodatno potvrdi u zahtevnom okruženju. U razgovoru za magazin Trener Barać govori o svom trenerskom putu, aktuelnoj sezoni, principima u radu i planovima koji ga vode dalje, ali i o prvim trenerskim koracima, koji su drugačiji od mnogih.

– Svi mi koji smo odrastali u Srbiji ili, u to vreme, Jugoslaviji imali smo plodno tlo da se razvijemo kroz jedan divan sport. Recimo, još od 1995. godine, kad sam imao šest godina i uspeha koji se desio tog leta u Atini na Evropskom prvenstvu, od tog momenta košarka za mene postaje stvar broj jedan u životu. I svi događaji nakon toga kada je u pitanju reprezentacija postaju najbitnija stvar za mene kao dete u tom periodu. Isto tako, kada je došlo vreme da se trenira, nije bilo nikakve dileme koji će to sport biti.

● Heroji generacije

Igrački uzori nastali su tokom legendarne 1995, kada je reprezentacija Jugoslavije osvojila zlatnu medalju.

– Od malih nogu sam samoinicijativno i svojevolično potpuno u košarci. Uzori su bili Saša jedan, Saša drugi, Dejan Bodiroga, Divac... Mislim da sada sigurno mogu svih 12 da nabrojim, ali od tog momenta počinje. Oni su naši heroji, naši uzori. Svako sledeće leto se priključivao po jedan ili dva nova igrača. Novi heroji naše generacije. Kao dete ne samo što sam bio fasciniran njima i što sam navijao svim snagama nego sam se jednostavno trudio da, čak i pre nekog početka organizovanog treniranja košarke, imitiram njihove poteze, treniranja, dodavanja – kao i sva deca. U Beogradu, kao što znate, nije se igrala samo košarka. Naravno, ona je donosila najviše uspeha i bila najpopularnija, ali kako se neko prvenstvo u nekom sportu odigrava, tako se postavljaju improvizovani rekviziti i onda se igra od jutra do mraka. Ali košarka je nekako uvek bila tu broj jedan.

● Igrački dani su kratko trajali

Barać podseća da je njegova igračka karijera kratko trajala i otkriva na koji način je opremu za trening zamenio štopericom, pištaljkom i trenerskom literaturom.

– To je početak u lokalnom klubu, kod našeg čuvenog trenera za mlađe kategorije Igora Kovačevića, a nakon toga prelazak u Partizan, u mlađe kategorije.

To je bilo mesto gde je trebalo biti i gde je svako dete želelo da bude. Konkurencija je bila stvarno jaka, praktično u jednoj generaciji tri tima puna, da tako kažem, perspektivnih dečaka. Nije puno igrača iz te generacije napravilo velike karijere, ali su u to vreme važili za generaciju u koju se mnogo ulaže. U toj generaciji, '89. godište, ulagala su sva tri beogradska kluba – Crvena zvezda, Partizan i FMP.

– Nakon toga, moj tadašnji trener iz Partizana Blažo Nedić prelazi u jedan beogradski klub koji se zove Kasta i praktično povlači mene sa sobom, kao i dobar deo te generacije. U tom periodu beležimo dobre rezultate, koliko je danas uopšte bitno pričati o tim rezultatima tada. Poslednja stanica je bio novoformirani beogradski klub Superfund. Superfund je za vrlo kratko vreme svog postojanja izbacio toliko igrača i toliko trenera koliko neki klubovi nisu za nekoliko decenija postojanja. Od Nemanje Bjelice, Vlade Lučića, Save Lešića, Marka Ljubičića, a zatim i trenerski kadar – zaista izvanredan. Milan Mandarić, Mirko Očokoljić, Mladen Manojlović, Đorđe Jovičić, Aleksandar Matović, Jogi Jovanović, Srđan Flajs, Miloš Mitrović... Za nekoliko godina prošao je ogroman broj trenera koji su kasnije, a i danas, u punom zamaahu i beleže zapažene uspehe.

● Kako se postaje trener

– Ja sam nekoliko godina unapred počeo da razmišljam o tome i da košarku gledam iz nekog dodatnog ugla. Još dok sam igrao, već od kadetskog uzrasta, počele su da me zanimaju stvari vezane za saradnju, treninge, organizaciju – priča Barać u dahu i pojašnjava: – U toj odluci imao sam veliku podršku vlasnika kluba Bojana Vučića u to vreme, koji je kratko bio i trener. On je na nekim treninzima primetio moja ponašanja, zapažanja, komentare i sugestije i rekao mi da misli da mogu da budem jako dobar trener. U tom trenutku mi je to bilo prilično apstraktno, ali kada se završila sezona u Prvoj B ligi, formirao se tim koji je imao cilj da po svaku cenu napadne ulazak u viši rang. Ja sam, kao devetnaestogodišnjak, dobio mesto u rosteru, da se borim za minutažu, za koju je pitanje da li bi došla, ali sam u isto vreme dobio i ponudu da odmah krenem s trenerskim poslom. To je bilo nakon tih lepih treninga, pa sam nakon tog sastanka izašao, kratko promislio, otišao do kuće, kupio svu svoju sportsku opremu koju sam imao iz kluba i odneo je tadašnjim saigračima na korišćenje i na poklon. Zatim sam uzeo štopericu i pištaljku i otišao na kadetski trening – i to je bio početak.

Na put od Superfunda do Mege i Baščešehira danas gleda s ponosom i dodaje da je sve moguće uz mnogo želje i truda.

– Gledam na to kao na nešto na šta sam u ovom trenutku izuzetno ponosan, ali isto tako gledam na put koji se produžava, koji traje i koji je još u nekim svojim zdravim počecima. Stvarno nije lako iz ove perspektive, jednom momku bez velikog igračkog imena, bez sportskog pedigreea, bez ikakvih konekcija u svetu sporta, krčiti sebi put od jednog malog gradskog kluba... Ali mislim da to ako nekoga zanima, može da posluži kao primer da je moguće napraviti rezultat i iskorak u tom smislu, kada pronađete nešto što neizmerno volite i čemu ste spremni da se potpuno posvetite.

Stvarno nije lako iz ove perspektive, jednom momku bez velikog igračkog imena, bez sportskog pedigreea, bez ikakvih konekcija u svetu sporta, krčiti sebi put od jednog malog gradskog kluba... Ali mislim da to ako nekoga zanima, može da posluži kao primer da je moguće napraviti rezultat i iskorak u tom smislu, kada pronađete nešto što neizmerno volite i čemu ste spremni da se potpuno posvetite.

BIOGRAFIJA

Marko Barać (1989) započeo je trenersku karijeru 2009. kao pomoćni trener u mlađim selekcijama Superfunda i Crvene zvezde. Prvu seniorsku ulogu glavnog trenera imao je 2013. godine u italijanskoj Ortoni, nakon čega je radio kao pomoćni trener u poljskom Čarnom iz Slupska. Od 2016. do 2018. bio je glavni trener KK Torlak, potom i trener Mladosti Zemun, dok je od 2019. do 2022. radio kao pomoćni trener Igokee. S mlađim reprezentativnim selekcijama Srbije osvojio je bronzane medalje na U18 Evropskom prvenstvu 2012. i U20 Evrobasketu 2014, kao i srebro na U19 Svetskom prvenstvu 2013. godine. Od leta 2022. bio je glavni trener Mege, a trenutno obavlja funkciju glavnog trenera Bahçešehira.



- Turska liga je, prema ocenama svih, jedna od dve najbolje lige u Evropi. Nalazim se u sredini gde je kvalitet prisutan na svim nivoima - trenerskom, igračkom i organizacionom. Uslovi su zaista fantastični. Turci su narod koji strastveno voli sport, ulažu mnogo emocija i žive za njega.

U svakom od klubova u kojima je radio imao je priliku da napreduje. Tako danas na Mladost, Igokeu, Megu, na rad u Italiji, gleda kao na važne momente karijere.

- Stvarno sam imao sreće da u svim klubovima u kojima sam radio postoji struktura. Danas je svakom treneru neophodno da klub postoji ne samo sa grbom, imenom i žiro računom već sa svim svojim funkcijama, da postoje ljudi koji rade posvećeno i koji pomažu treneru da se fokusira isključivo na svoj posao. Iz svih tih klubova sam naučio šta znači organizacija. Posle će neko reći da sam imao sreće, ali moram da kažem da sam pravio neke ispravne poteze u izboru klubova - uvek sam išao tamo gde me ljudi zaista žele i gde postoji jasna ideja i jasan plan šta i kako se radi. To je ujedno i odličan savet za mnoge, pogotovo mlade trenere.

● Trenerska filozofija

Trenerska filozofija je nešto što se stalno ažurira i neprekidno menja, a toga je svestan i Barać kao trener mlade generacije.

- Mnogo stvari se promenilo od trenutka kada sam počeo da se bavim ovim poslom do danas. Naravno, svako ko je pametan prati promene. Međutim, ono što je najbitnije jeste da u tom procesu ne izgubite sebe. Isto tako je važno shvatiti koje su to stvari koje se nikada neće promeniti. To su unutrašnji porivi svakog čoveka, svakog igrača - isti strahovi, iste pohlepe, iste potrebe - kao i pitanje kako napraviti tim i kako biti lider. To su veštine

koje su multidisciplinarne i koje će uvek biti potrebne u svakoj filozofiji. Što se tiče same igre, brzina je nešto na čemu mora da se insistira. Kako u selekciji, tako i u metodici. Fizička sposobnost da se igra brzo je bitna, ali isto tako i stvaranje navike da se igra neumoljivo, da se eliminiše prazan hod, tj. pauze u igri. To je nešto za šta volim da kažem da je mentalni intenzitet. Isto tako, i u tehničkom delu je bitno da se razmišlja o ošttrini, kako u izvođenju elemenata, tako i u brzini donošenja odluka.

Objašnjava na čemu insistira.

- Insistiram na zajedništvu, timskom duhu, podeli uloga, shvatanju važnosti svake uloge i poštovanju iste. Uz to idu posvećenost, profesionalizam i rad na sebi, a u današnje vreme posebno rad na telu i oporavku. To su stvari koje uvek moraju da postoje - ističe Barać i nastavlja.

- Nemam jednog uzora. Ono što nije tajna jeste da smo svi mi učili od naših najvećih trenera. Bez obzira na to da li je neko bio mentor, blisko sarađivao ili se nikada nije ni upoznao s njima, svi smo učili od naših najvećih: Svetislav Pešić, Željko Obradović, Duda Ivković, da ne nabrajam dalje - od njih smo učili ne samo mi već i cela Evropa. To je crta naše trenerske škole koju uvek želim da istaknem i trudim se da dam sve od sebe da uspešno da nastavimo taj kontinuitet.

- Čovek treba da vidi sve i da prati sve. Sa iskustvom dolazi do lakšeg filtriranja stvari - šta je upotrebljivo za tvoj tim i tvoje igrače. Svi smo mi u životu proizvod onoga što smo videli, čuli i pročitali. U ovom sportu je skoro

sve odavno izmišljeno – dimenzije terena, visina koša su iste – menjaju se nijanse, atletske sposobnosti i personaliti igrača, ali suština je ista. Ono što je danas posebno bitno jeste da su informacije svima dostupne. Više nije poenta doći do informacije, već znati kako je filtrirati i uzeti samo ono što je primenljivo.

● Kako fudbalska taktika utiče na košarku

Pored košarke prati i fudbal, što mu često pomaže u pripremi mečeva.

– Postoji ta ljudska sklonost da mislimo kako je ranije bilo bolje, pa i ja na fudbal danas gledam sa određenom setom. Ipak, fudbal je takođe timski sport, s više igrača i većim terenom, gde je teže direktno uticati na konkretne događaje na terenu. Međutim, neki principi su isti. Na primer, osiguranje posedTM – ono što u košarci zovem da naša odbrana počinje našim napadom. Zanimljivo mi je da vidim kako se to rešava na toliko velikom terenu i kada uočim da je isto važno i u drugim sportovima, dobijem potvrdu da to zaista ima smisla. Isto važi i za stvaranje prednosti na terenu. Prednosti mogu biti kvalitativne – kada se izdvoji određeni „mešap“ gde postoji razlika u kvalitetu – ali i brojčane, kada se napravi višak igrača na određenom delu terena. Tu su i tzv. mamac akcije, kada se opteretiti jedna strana terena kako bi se prednost iskoristila na drugoj. To su univerzalni principi koji važe u košarci, ali i šire.

● Izazovi za mlade trenere

I kada je počinjao s trenerskim poslom i danas, brojni izazovi prate rad trenera.

– Objektivno, autoritet trenera opada, odluke se sve više preispituju, kao i sam autoritet. Trener je često neko ko je plaćen da stoji sa strane i trpi kritike, koje neretko



nisu utemeljene. To je uvek postojalo, ali je danas dodatno pojačano razvojem tehnologije i dostupnošću informacija. Pritisak kluba je uvek postojao. Ovaj posao nosi veliku količinu pritiska i to je jasno svima koji se njime bave. To je posao za ljude koji najbolje funkcionišu pod određenom dozom stresa. Smatram da je optimalna količina stresa neophodna za napredak i promene. Ipak, danas je izazova znatno više nego pre deset ili petnaest godina i čini mi se da će trenerima, posebno mladima, biti sve teže.

● Turska liga i rad u Baščeşehiru

Od sezone 2025/2026. Barać je na mestu glavnog trenera Baščešehira u Turskoj, a prvi utisci su više nego pozitivni.

– Turska liga je, prema ocenama svih, jedna od dve najbolje lige u Evropi. Nalazim se u sredini gde je kvalitet prisutan na svim nivoima – trenerskom, igračkom i organizacionom. Uslovi su zaista fantastični. Turci su narod koji strastveno voli sport, ulažu mnogo emocija i žive za njega. Ta ljubav je praćena vrhunskim uslovima, infrastrukturom i organizacijom, od šampiona Evrope Fenerbahçea pa do drugoligaških klubova. Lepo je biti deo grupe srpskih trenera koji rade ovde.

● Selektor Dušan Alimpijević

Jedan od onih koji radi u Turskoj jeste i selektor Srbije Dušan Alimpijević, koji s velikim uspehom vodi Bešiktaš.

– U ligi je radilo više trenera s naših prostora i svi su ostavili dobar utisak. Zadovoljstvo je biti ovde i gledati kako se naš trenerski put razvija znajući da nijedan od tih puteva nije bio lak i da smo svi krenuli praktično od početka. Ja sam radio širom Evrope i našeg regiona, uspešno, kao i naši treneri. Kad god mogu, apostrofiram da je ta trenerska škola živa, da je ona i dalje aktuelna. Stvarno navijam za sve naše.

Kuriozitet je da od srpskih igrača u Turskoj nastupa samo Balša Koprivica.

– Jeste, nažalost, broj naših igrača u vodećim evropskim ligama je minimalan. U Turskoj imamo jednog igrača, u Španiji, ako se ne varam, nekoliko – mogu na prste jedne ruke da se nabroje. Sigurno je puno izazova pred, da tako kažem, našom košarkom, odnosno našim trenerima, uz adekvatne uslove za rad. ●

S. Grujić

ZNAČAJ UKTS-A

– To je bilo mesto gde uvek dolazimo, pored nekih administrativnih stvari, da vidimo kolege, da razmenimo iskustva, da se družimo. Moram reći da Udruženje trenera svake godine podiže letvicu. Unazad deset godina mislim da rade fantastičan posao. S generalnim sekretarom Strahinjom Vasiljevićem, s predsednikom Ivanom Jeremićem. Prema tome, mislim da je stvarno ono što oni rade – da pomažu svim mladim trenerima – najpozitivnije.

– Mnogo stvari se promenilo od trenutka kada sam počeo da se bavim ovim poslom do danas. Naravno, svako ko je pametan prati promene. Međutim, ono što je najbitnije jeste da u tom procesu ne izgubite sebe.



U čast velikana



Ranko Žeravica je jedan od najvažnijih ljudi za razvoj jugoslovenske, a prvenstveno srpske košarke. Jedina olimpijska zlatna medalja osvojena je s njim, što dovoljno govori o njegovom značaju. On je jedan od utemeljivača srpske košarke, istakao je predsjednik Jeremić.

ispred Hale sportova „Ranko Žeravica“ na Novom Beogradu tokom novembra je svečano otkrivena bista legendarnog košarkaškog trenera Ranka Žeravice, jednog od najznačajnijih imena u istoriji domaće i svetske košarke.

Inicijativa za izradu biste potekla je od predsednika Olimpijskog komiteta Srbije Božidara Maljkovića, uz saglasnost i blagoslov supruge Ranka Žeravice Zage Žeravice, dok je medijski partner OKS-a Sportal realizovao projekat. Autor biste je vajar Slavenko Rakočević, a svečano su je otkrili Božidar Maljković, Zaga Žeravica i direktor marketinga Sportala Ivan Jovanović.

Svečanosti je prisustvovao veliki broj uglednih zvanica iz sveta sporta i košarke, čime je još jednom potvrđen značaj koji Ranko Žeravica ima u sportskom nasleđu Srbije i regiona. Ove godine obeleženo je i 96 godina od rođenja proslavljenog trenera.

O značaju lika i dela Ranka Žeravice za magazin Trener govorio je Ivan Jeremić, predsednik UKTS-a.

– Hala sportova je pravo mesto za bistu. Tu je počela jugoslovenska, srpska i beogradska košarka. Hala sportova je mesto koje ima posebno značenje, a Ranko je bio i trener Partizana, tako da je bista postavljena na pravom mestu.

Ranko Žeravica je jedan od najvažnijih ljudi za razvoj jugoslovenske, a prvenstveno srpske košarke. Jedina olimpijska zlatna medalja osvojena je s njim, što dovoljno govori o njegovom značaju. On je jedan od utemeljivača srpske košarke, istakao je predsednik Jeremić.

Velikani nisu zaboravljeni.

– Mi, kao udruženje trenera, nismo zaboravili naše velikane i ljude koji su nam ostavili zadatak da nastavimo njihovim stopama. Važno je da se ne zaboravi ono što je iza nas, jer su oni stvorili nas, ali i temelje na kojima danas stojimo.

– Radio sam s Rankom Žeravicom, bio sam u Crvenoj zvezdi i godinama sam pratio njegove treninge. Tražio je atlete, igrao izuzetno brzu i snažnu košarku i verovao da se takvim stilom mogu pobediti i reprezentacije s višim i snažnijim igračima, poput Rusa. Uveo je rad s tegovima u srpsku košarku, posvećivao veliku pažnju teretani i stvarao selekciju igrača koji su bili vrhunski fizički pripremljeni.

Da podsetimo, tokom izuzetne trenerske karijere Žeravica je sa seniorskom reprezentacijom Jugoslavije osvojio ukupno 19 medalja – 11 zlatnih, šest srebrnih i dve bronzane, dok je s juniorskim selekcijama dodao još četiri odličja. Među njegovim najvećim uspesima izdvajaju se zlatna medalja na Olimpijskim igrama u Moskvi 1980. godine i titula svetskog prvaka osvojena 1970. u Ljubljani.

Na klupskom nivou vodio je deset timova, među kojima su Crvena zvezda, koju je trenirao u dva navrata, i Partizan, s kojim je radio u tri različita perioda, uključujući i šampionsku sezonu 1995/96. godine. U Kuću slavnih FIBA primljen je 2007. godine, dok je dva puta bio kandidat za ulazak u Nejsmitovu Kuću slavnih u Springfieldu.

Hala sportova na Novom Beogradu od 2016. godine nosi ime Ranka Žeravice, a odnedavno se ispred dvorane nalazi i bista kao trajni podsetnik na trenera čiji je rad ostavio neizbrisiv trag u istoriji košarke.

Sasvim logično, kada je 1995. godine Udruženje košarkaških trenera Srbije ustanovilo najviše priznanje za svoje legendarne članove – nagradu za životno delo „Slobodan Piva Ivković“, Ranko je postao njen prvi dobitnik. Tako je legendarni trener ušao u red slavnih i besmrtnih, i to ne samo naše već i svetske košarke. Otvaranje njegove biste jeste veliko priznanje legendi, ali koliko god učinili, teško da možemo učiniti nešto toliko veliko koliko je genijalni trener i predivan čovek Ranko Žeravica dao našoj i svetskoj košarci. Svi koji smo u košarci, Rankovi smo večiti dužnici. ●

S. Grujović





Vizionar, stvaralac i osnivač UKTS

Mada nas je napustio pre trideset godina i sasvim izvesno otišao u rajsko naselje, legendarni trener je i dalje s nama. Najbolji dokaz o kakvoj trenerskoj legendi se radi jeste taj što njegove ideje i posle tri decenije zvuče savremeno, vizionarski i na njegovom primeru se i dan-danas može učiti, i to ne samo o trenerskom poslu. U svakom sećanju na Pivu, u svakom razgovoru, neizbežna je konstatacija – šteta što je tako rano otišao.

Reč jeste o vrhunskom košarkaškom treneru koji je, pored ostalog, sa svojim Radničkim s Crvenog krsta napravio podvig za sve košarkaške udžbenike. Međutim, košarka nije bila njegova jedina preokupacija. Reč je o čoveku koji je posedovao gotovo bezbroj talenata. U svakom od njih mogao je postati vrhunski. Pre svega odan svojoj porodici, mada je pohađajući muzičku školu obećavao da će violina biti neodvojiv deo njegovog života, neizmerno je voleo golubove i košarku. O brojnim briljantnim uspesima najbolje se moglo čuti od njegovih prijatelja – košarkaških trenera. Plenio je šarmom i lakoćom stvaranja. Jednostavno, uživao je u porodici i brojnim prijateljima. Ljubav prema košarci i golubovima preneo je na mnoge, ali pre svega na mlađeg brata, takođe legendarnog Dudu Ivkovića.

Piva je kao mudrac, vizionar i poznavalac košarke i trenerskog posla pokrenuo i bio glavni osnivač Udruženja košarkaških trenera Srbije. Bio je trener stvaralac. Mladi igrači su ga poštovali, svesni s kojom trenerskom veličinom rade i koliko mogu od njega naučiti, i to ne samo da postanu vrhunski igrači već i dobri ljudi, jer Piva je smatrao da to jedno bez drugog ne može.

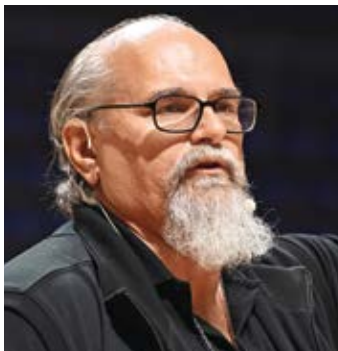
Naravno, naše udruženje je ponosno na takvu legendu. Stoga od 1995. godine najviše priznanje za trenerski rad koje dodeljuje UKTS – nagrada za životno delo – nosi ime „Slobodan Piva Ivković“. To je tek deo onoga što je zaslužio i čime nas je Piva zadužio. Ono što je najveće priznanje i dostignuće jeste činjenica da i ako ne fizički, Piva je svakodnevno s nama. Jednostavno, on je bio i ostaće istinsku uzor i legenda dok se u Srbiji igra košarka. Zato svako podsećanje na Pivo izaziva pomešana osećanja: sreću što smo ga imali i setu što nas prati i podržava s nekog udaljenog, nadamo se, boljeg mesta. Za sve slava mu i hvala. ●

M. Polovina



Piva je kao mudrac, vizionar i poznavalac košarke i trenerskog posla pokrenuo i bio glavni osnivač Udruženja košarkaških trenera Srbije. Bio je trener stvaralac. Mladi igrači su ga poštovali, svesni s kojom trenerskom veličinom rade i koliko mogu od njega naučiti, i to ne samo da postanu vrhunski igrači već i dobri ljudi, jer Piva je smatrao da to jedno bez drugog ne može.

Rani napad – „drag PnR“, uravnotežen protok napada



Veoma sam srećan što sam ovde. Hvala svima što ste došli. Moj najveći problem je bio da odredim temu. Iskreno, to je uvek najveći problem. Ono što želim da vam pokažem, o čemu želim da pričam, jeste generalno ono što koristite. Neke stvari radite na treningu, neke ne, neke ste već videli. Radiću ono što obično radim. Pričaćemo o drag PnR. Znači, kontra-napad – imamo brojčanu prednost, trčimo u svom ritmu, želimo da postignemo poen brzo, što je atraktivno. I onda, šta je brzi napad, jer odbrana je postavljena. Osnovno jeste da je odbrana postavljena kada može da napravi stranu pomoći.

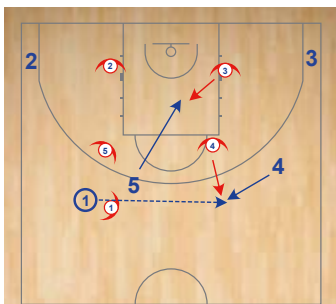
Sada pričamo o usmeravanju u odbrani. Odbrambeni igrač broj 1 zatvara sredinu, sad u zavisnosti kako igrač broj 5 brani, on može da bude u visokom dropu, dropu ili niskom dropu. Za napadača broj 5 je isto. On ima tri tačke na koje se otvara, na vrhu reketa, penal i na vrhu polukruga. U ovoj situaciji igrač odbrane 5 visoko brani, napadač 5 utrčava u reket na vrh polukruga, igrač broj 4 otvara liniju dodavanja i na njega ide pas (Dijagram 57). Nakon prenosa lopte igraču broj 4 prva opcija za dodavanje je centar igrač broj 5 (Dijagram 58).

Ukoliko je odbrambeni igrač broj 5 u dropu, igrač s loptom napada igrača broj 5 da ga veže za sebe, igrač napada 5 se otvara na liniju penala i dobija loptu od igrača broj 1. Sad treba da pročita situaciju ukoliko ide pomoć od odbrambenog igrača broj 4, onda može da prebaci pas na igrača 4 (Dijagram 59).

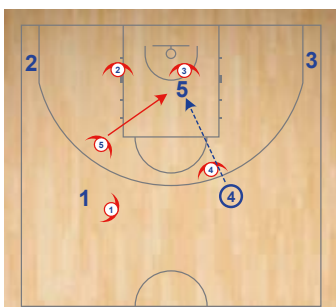
Kad napadač broj 4 vidi da se igra drop odbrana, on treba da protrči i na taj način pomogne saigraču broj 5 tako što odvuče odbrambenog igrača s pomoći (Dijagram 60). Ukoliko je igrač broj 5 sam, može da šutne s linije penala, ukoliko nije, ide na uručenje i igra 2 na 2 sa igračem broj 3 (Dijagram 61).

Sad u odbrani radimo duboki drop, protiv dubokog dropa koristimo flip. Igrač broj 5, koji postavlja blokadu, menja ugao bloka, da bi on promenio ugao bloka, igrač s loptom pokušava driblingom da pomeri odbrambenog igrača broj 1 ka sredini (Dijagram 62). Nakon blokade igrač broj 1 koristi blok, ali igrač broj 5 je okrenut leđima i ne vidi šta se dešava iza njega, igrač s loptom koji savija uz blok treba da mu da znak kontaktom da ide iza njega i on napada liniju penala. Igrač broj 5 se otvara u stranu tek kada igrač sa loptom prođe (Dijagram 63).

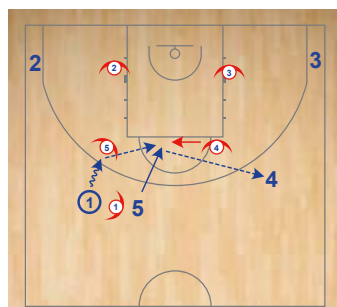
Protiv visokog dropa, ukoliko želimo da koristimo visokog igrača broj 5 u popu, on se samo otvori na top na liniji za tri poena (Dijagram 64). Kad ode prenos na njega, prva opcija nam je da igrač broj 4 utrči (Dijagram 65), iz čega imamo tri opcije. Prva je da igrač broj 5 baci pas igraču broj 3 i nakon toga mu postavi blok (Dijagram 66a), ukoliko igrač odbrane igra agresivno na igraču broj 3, igrač broj 5 uručuje loptu igraču iz kornera (Dijagram 66b) i treća opcija je, nazovimo je hibrid, jeste da u driblingu ka igraču broj 3 i u njegovom kretanju bacimo pas i nakon toga postavimo mu blok (66c). U drugoj i trećoj opciji, ukoliko odbrana igra agresivno, igrač iz kornera može da pročita odbranu i da utrči iza leđa.



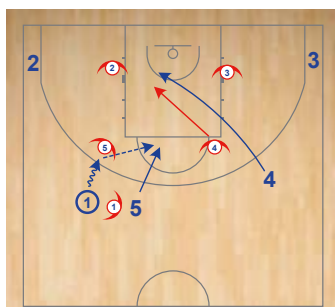
DIJAGRAM 57



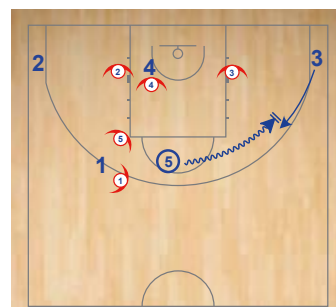
DIJAGRAM 58



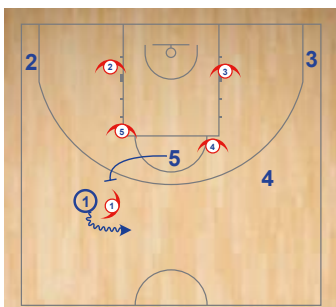
DIJAGRAM 59



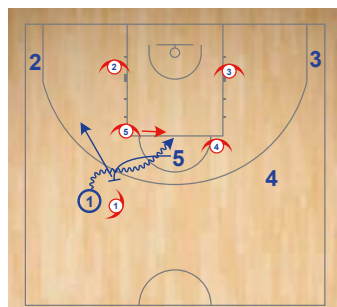
DIJAGRAM 60



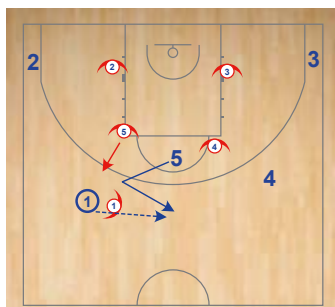
DIJAGRAM 61



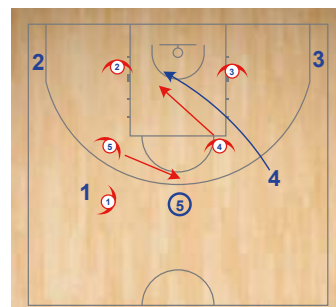
DIJAGRAM 62



DIJAGRAM 63



DIJAGRAM 64

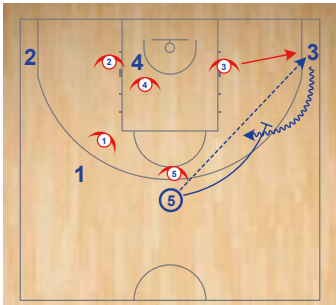


DIJAGRAM 65

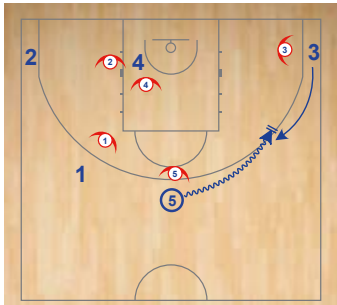
Druga opcija nam je da igrač broj 4 pravi blokadu za igrača broj 3 i širi u korner, igrač broj 5 driblingom ide na uručenje za igrača broj 3 (**Dijagram 67**). Nakon uručnja odbrambeni igrač broj 3 ide za svojim napadačem, igrač broj 3 napada driblingom ka reketu i zastane (**Dijagram 68**), u tom trenutku mu igrač broj 5 pravi još jedan PnR, nakon čega se otvara u reket (kao horns 5), igrač broj 3 prebacuje pas na igrača broj 1 (**Dijagram 69**). Igrač broj 5 će zadržati na leđima svog čuvara i pokušati da primi loptu, ako ne može, onda imamo opciju pаса za igrača broj 2 (**Dijagram 70**).

Ukoliko igrač broj 3 nije igrač koji može da igra PnR u situaciji sa slike 67, samo treba da doda pas na plejmejкера (igrača broj 1) i nastavlja mu u blok, nakon čega širi (**Dijagram 71**). Igrač broj 1 prima loptu i igra PnR sa igračem broj 5 nakon čega on ide u rol (**Dijagram 72**).

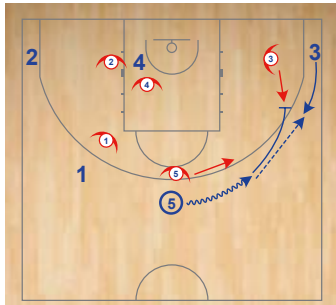
Kada znamo da oni preuzimaju kao deo njihovog sistema. Napadač broj 5 gleda igrača koji ga je preuzeo i prati ga, spušta se u reket. Kad je dovoljno duboko u reketu, otvara se ka lopti. Visoki igrač kontroliše igrača koji ga je preuzeo i ne dozvoljava mu da ostane gore (**Dijagram 73**). Nakon toga odigraćemo prenos na igrača broj 4 i pokušati da spustimo loptu centru u reket (igraču broj 5), u ovoj situaciji na pomoć će izaći igrač broj 2 (**Dijagram 74**), kad on pomogne, pas može da ode na igrača u korneru (igrač broj 2), na koga bi rotirao odbrambeni igrač broj 5 i napadač ima close out protiv visokog igrača (**Dijagram 75**).



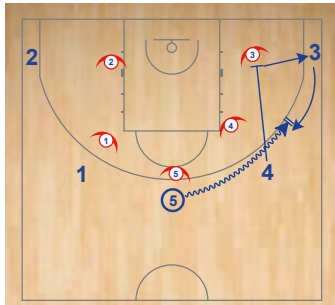
DIJAGRAM 66a



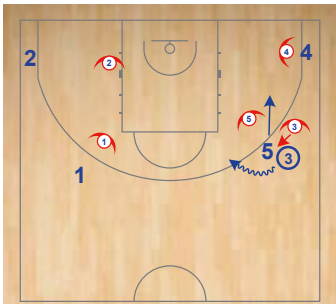
DIJAGRAM 66b



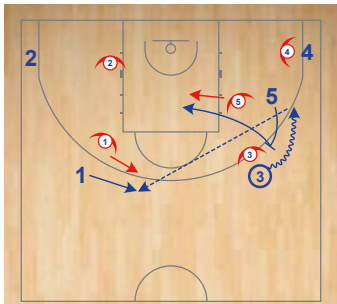
DIJAGRAM 66c



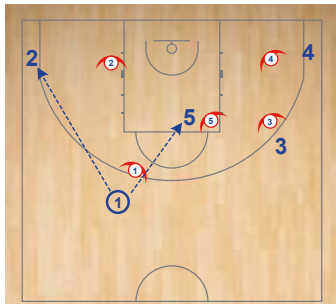
DIJAGRAM 67



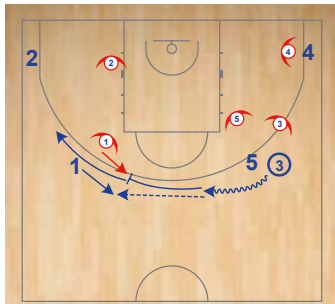
DIJAGRAM 68



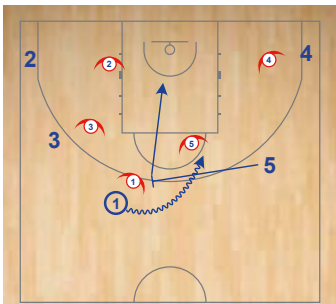
DIJAGRAM 69



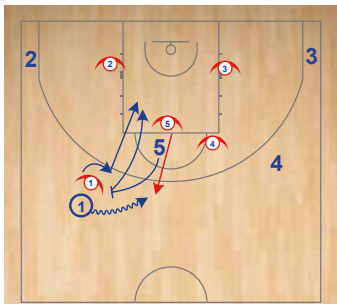
DIJAGRAM 70



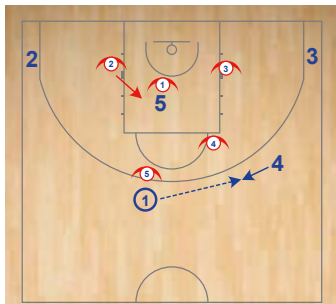
DIJAGRAM 71



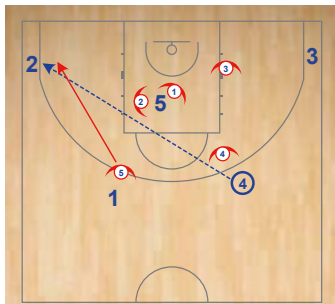
DIJAGRAM 72



DIJAGRAM 73



DIJAGRAM 74



DIJAGRAM 75

Ukoliko igrač broj 4 ne može da baci pas u korner, vraća povratni pas na igrača broj 1 i broj 4 nakon toga utrčava na čeonu liniju (**Dijagram 76**). Sad imamo formaciju 1 gore, 4 dole, u ovoj situaciji igrač može završiti šutom s poludistance imamo izolaciju, koliko igrač broj 1 ipak hoće na prodor, igrač broj 5 ide u polukrug i čisti put ka košu (**Dijagram 77**). Dakle, 1-4 formacija je dobra za igrača koji može da šutira i napada sa poludistance. Verovatno nije najbolja opcija, osim seal-a, ako hoće da ide na prodor do koša.

Opet govorimo o preuzimanju, pretpostavimo da plejmejker nije odradio ovo što smo prethodno govorili, već doda loptu igraču broj 2 (**Dijagrami 78 i 79**), nakon čega pokušavamo da dodamo loptu igraču broj 5.

Kad igrač broj 5 primi loptu, odbrambeni igrač 1 brani sredinu i dobija pomoć po čeonj liniji od igrača broj 3. Nakon toga igrač broj 4 utrčava u reket a igrač iz kornera se podiže (**Dijagram 80**).

Ukoliko igrač odbrane broj 1 uspe da stane ispred igrača napada broj 5 u borbi za poziciju (**Dijagram 79**), igrač napada treba da prihvati da je on ispred i da ga izgurava ka lopti, nakon toga igrač broj 2 izbacuje pas na igrača broj 1 koji, ako može, spušta loptu u reket, ako ne, ide pas na igrača u korneru igrač s koga se otišlo na pomoć (**Dijagram 81**). Sad imamo „close out“ situaciju (**Dijagram 82**).

Igrači broj 1 i 5 su u liniji visoko, igrač broj 1 dodaje

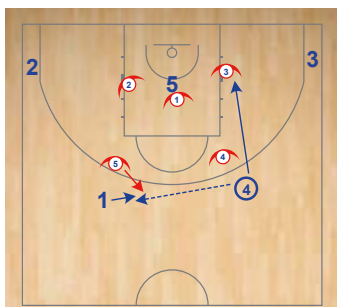
loptu igraču u korneru (broj 2) i protrčava u reket (**Dijagram 83**). Igrač broj 4 postavlja PnR, za to vreme igrač 5 dotrčava visoko na liniji tri poena u visini lakta reketa. PnR se ne igra na 45 stepeni, igra se bliže korneru, nakon čega igrač napada lakat reketa kako bi imao bolji razmak u odnosu na igrača broj 4. U ovoj situaciji odbrana nema potrebu za preuzimanjem (**Dijagram 84**). Za ugao u PnR uvek je odgovoran igrač s loptom.

Nakon PnR i napada ka laktu igrač broj 2 izbacuje pas za igrača broj 5 nakon toga širi (**Dijagram 85**). Sada pričamo o odbrani na igraču broj 3. Ukoliko je agresivan na prvom pasu ili pomaže na prvom pasu, igrač broj 3 će ići na utrčavanje ka košu u oba slučaja i istrčava u korner.

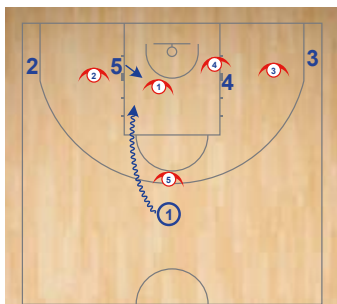
Sada imamo situaciju 2 na 2 i iste tri opcije kao malo pre (**Dijagrami 66a, 66b, 66c** – dodavanje pa blok na lopti ukoliko odbrana nije agresivna, uručenje ako je odbrana agresivna i hibrid ako odbrana brani pozadi) početak je prikazan na **Dijagramu 86**.

I opet imamo pravilo na strani pomoći, gde imamo tri igrača srednji igrač utrčava u reket.

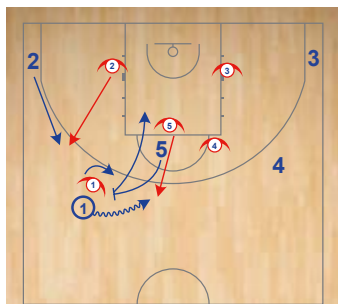
Druga opcija nam je da igrač broj 3 postavlja blok za igrača broj 1, koji ide na uručenje sa igračem broj 5, dok se igrač broj 3 otvara široko (**Dijagram 87**). Nakon toga broj 5 postavlja blokadu za igrača broj 3 u korneru, čim igrač broj 1 izlazi iz uručenja na strani pomoći, igrač broj 4 postavlja blok u leđa za igrača broj 2. Ovim želimo da igrač odbrane broj 4 razmišlja o svom



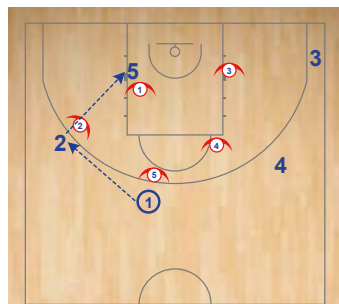
DIJAGRAM 76



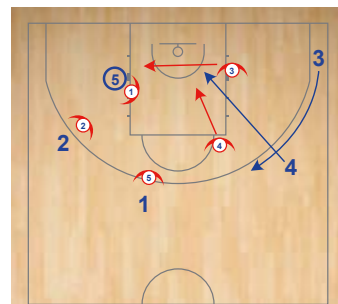
DIJAGRAM 77



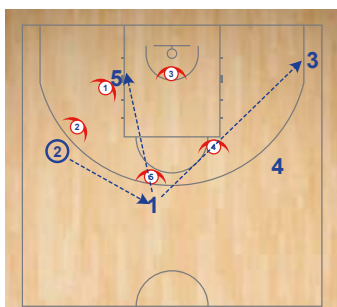
DIJAGRAM 78



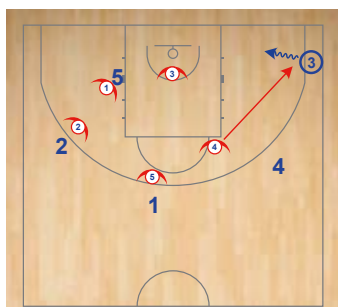
DIJAGRAM 79



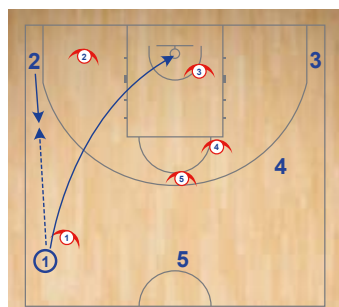
DIJAGRAM 80



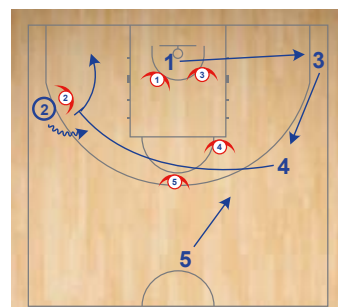
DIJAGRAM 81



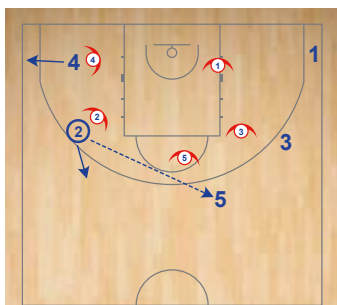
DIJAGRAM 82



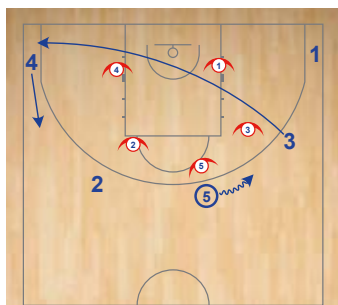
DIJAGRAM 83



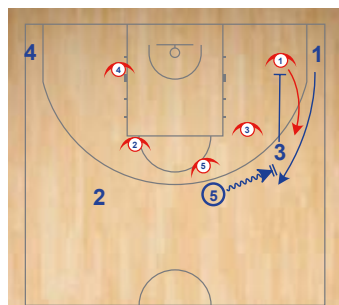
DIJAGRAM 84



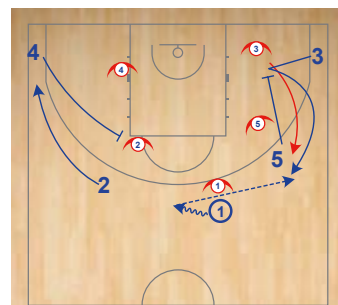
DIJAGRAM 85



DIJAGRAM 86



DIJAGRAM 87



DIJAGRAM 88

igraču, a ne o igraču broj 5, na kome može da pomaže, igrač s loptom izbacuje pas na igrača broj 3 (**Dijagram 88**). Igrač broj 5 što bliže čeonj liniji postavi blokadu, ima manje prostora da se otvori. Treba da se trudi da postavlja blokadu u visini drugog skakačkog polja.

Ukoliko igrač broj 3 nema rešenje nakon prijema lopte, igra uručenje s plejmejkerom (**Dijagram 89**). Nakon uručnja igrač broj 5 igra PnR sa igračem broj 1 (**Dijagram 90**).

Kad hoćemo da imamo opciju za niski post, vraćamo se na situaciju sa slike 87, igrač broj 3 postavlja blokadu za igrača 1 u korneru, nakon čega igrač broj 1 savija uz blokadu i ide ka košu, nakon blokade igrač broj 3 ide na uručjenje sa igračem 5 (**Dijagram 91**). Nakon uručnja igrač broj 5 postavlja blokadu za igrača 1, koji se otvara na liniji za tri poena na 45 stepeni (**Dijagram 92**). Kad primi loptu, igrač broj 1 prvo treba da napada sredinu, a druga opcija je da spusti pas na igrača broj 5 na niskom postu.

Ukoliko spustimo loptu na niski post igraču broj 5, igrač broj 1 ima tri opcije, pravi blok za igrača broj 3, utrčava po čeonj liniji i utrčava preko lakta reketa.

Sledeća opcija za igrača broj 3 na početku akcije jeste da odmah ide na uručjenje sa igračem broj 5, koji nastavlja u blok za igrača 1 u korneru. Kako ide uručjenje, rekli smo da igrač 4 postavlja leđni blok za igrača broj 2 (**Dijagram 93**). Igrač broj 1 prima loptu i ako može šutira

ili ide na prodor, sledeća opcija nam je da visoko dođe u PnR igrač broj 5, nakon čega igrač broj 1 ima prazan korner koji napada (**Dijagram 94**).

Nakon toga igrač broj 1 prebacuje pas na 3, zatim on za 4 i na kraju lopta stiže u korner kod igrača broj 2, u ovoj situaciji imamo najduži close out, za odbranu nemoguće da stigne (**Dijagram 95**).

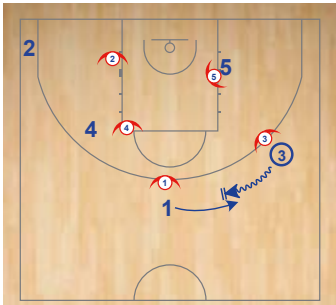
Ukoliko igrač broj 3 ne pravi blokadu za 1, samo protrči do obruča i nakon toga 5 uručuje loptu za 1 (**Dijagram 96**). Zatim igrač broj 3 pravi blok u leđa za igrača 5, igrač s loptom izbacuje pas na igrača 4 i pokušavamo da spustimo loptu na centra (igrač broj 5), prikazano na **Dijagramu 97**.

Sledeća opcija je čim igrač broj 5 primi loptu, igrač broj 3 mu postavlja blokadu kao da igraju PnR i protrčava u korner na kontra stranu (**Dijagram 98**), igrač broj 5 pravi dribling i dodaje loptu igraču 1, nakon čega igraju PnR (**Dijagram 99**).

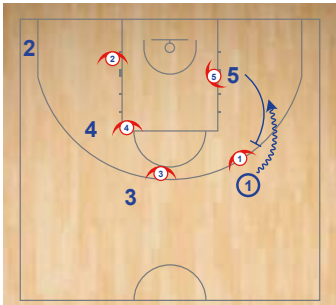
Još jedna situacija jeste da igrač broj 3 protrči na niski post, igrač broj 1 se podiže na 45 stepeni (i to je sada kao UCLA cut) i dobija loptu od igrača 5, zatim igrač 3 pravi blok u leđa igraču broj 5 koji se spusta na niski post (**Dijagram 100**).

Ne mora sve da bude samo motion, niti samo PnR, možemo da igramo s blokadama i da tražimo balans sa igrom na niskom postu. ●

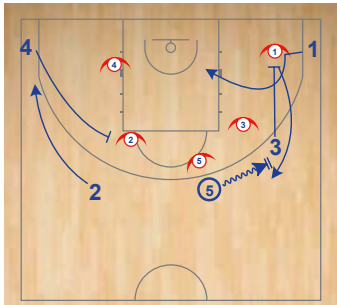
Priredio: Vladeta Popović, viši trener košarke



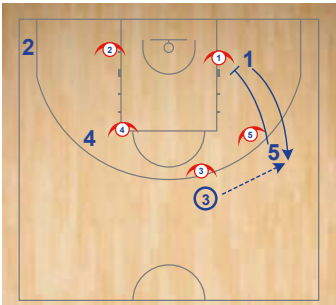
DIJAGRAM 89



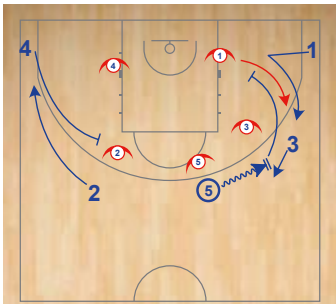
DIJAGRAM 90



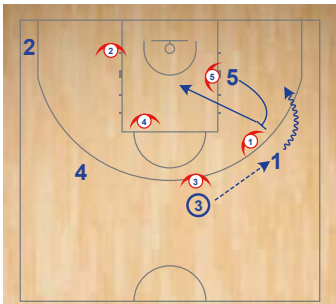
DIJAGRAM 91



DIJAGRAM 92



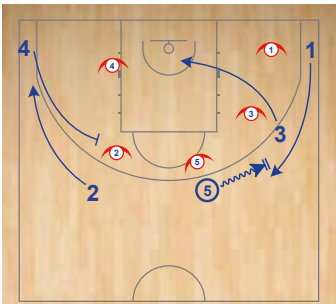
DIJAGRAM 93



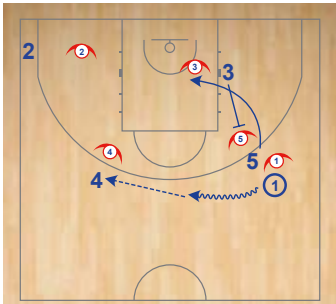
DIJAGRAM 94



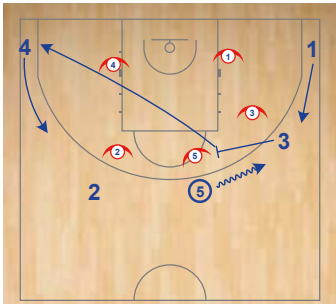
DIJAGRAM 95



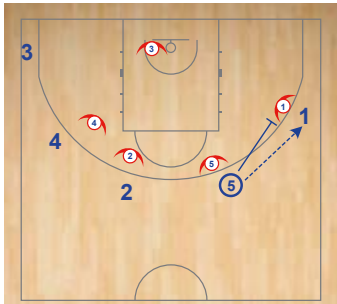
DIJAGRAM 96



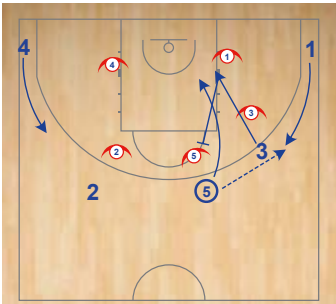
DIJAGRAM 97



DIJAGRAM 98



DIJAGRAM 99



DIJAGRAM 100



Ofanzivni specijali

Želim da naglasim koliko sam srećan što sam ovde pred vama. Kao što sam rekao, srpski treneri već dugi niz godina rade na veoma visokom nivou i ja se ponosim što mogu biti jedan od predavača na ovogodišnjoj klinici, a posebno jer ova klinika nosi ime legendarnog trenera kojeg izuzetno poštujem i od koga smo svi mi mlađi treneri učili – gospodin Dušan Ivkovića Duda, koji je ostavio svoj pečat u evropskoj i svetskoj košarci.

Po mom mišljenju, ofanzivni specijali su važni kako bi tim imao plan u posebnim situacijama. Neki od njih se mogu koristiti redovno, dok se drugi primenjuju nakon tajm-auta.

Tako da ćemo ih i podeliti u dve grupe:

Prva grupa: specijalni napad (L SIDE)

Druga grupa: specijalne situacije

Dakle, prvo ćemo se fokusirati na specijalne napade. Slažem se da trener uvek mora da se prilagođava igračima koje ima na raspolaganju. Njegov zadatak je da pronađe odgovarajuća napadačka rešenja u skladu sa karakteristikama ekipe i maksimalno iskoristi ono najbolje što svaki igrač može da pruži. Međutim, imam jedan specijalan napad koji koristim u svakoj ekipi sa kojom radim. Reč je o veoma jednostavnom napadu, koji ne koristimo stalno, već u određenim momentima utakmice. Upravo zbog svoje jednostavnosti, on nam donosi mnogo.

Verujem da, ukoliko posedujete jedan specijalan napad, koji se primenjuje u različitim situacijama i sa različitim ekipama, pre svega donosi poverenje igrača. Oni vremenom stiču sigurnost da kroz taj napad mogu da dođu do kvalitetnog rešenja, jer se na njega navikavaju i osećaju se komforno dok ga izvode.

● L SIDE

Ovo je jednostavan, ali višestruko koristan napad koji koristim već dugi niz godina u svim timovima koje treniram. Cilj je da tim ima jednu osnovnu akciju kojom igrači veruju i koja omogućava različite opcije u napadu. Ne želim da kažem da ovu akciju treba doslovno kopirati i primenjivati, već da vas ona možda podstakne da razmislite o sopstvenim napadačkim konceptima i o tome koje sve različite opcije možete ponuditi igračima, kako biste svojoj igri dali novu dimenziju.

Reč je o izuzetno jednostavnom napadu, nakon uvodnog centralnog P&R (**Dijagram 1**), želimo da igrač koji je postavio blokadu odmah nastavi kretanje i postavi pin-down blokadu za beka koji se nalazi ispod koša (**Dijagram 2**). Posle izlaska beka iz blokade i prijema lopte, isti igrač ponovo dolazi u P&R, pri čemu možemo da biramo vrstu i ugao blokade – sa unutrašnje strane, sa spoljašnje strane ili ravnu (flat) blokadu (**Dijagram 3**).

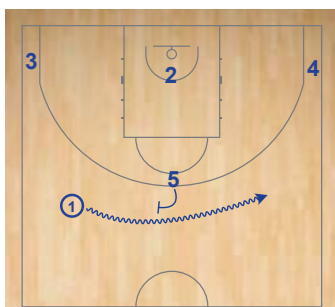
Međutim, iz ove jednostavne strukture možemo dobiti veliki broj različitih opcija koje igrači mogu da koriste u zavisnosti od reakcije odbrane. U praksi se pokazalo da ovaj napad ima veoma dobar efekat u brojnim situacijama.

Pre svega, kada postavljamo prvi blok, naš osnovni cilj je da angažujemo protivničkog visokog igrača. Njegov defanzivni odgovor može biti različit – hedge, drop, flat... Ipak, suština ovog prvog bloka jeste da našem visokom igraču obezbedi prednost kako bi mogao da nastavi akciju i postavi pin-down blokadu.

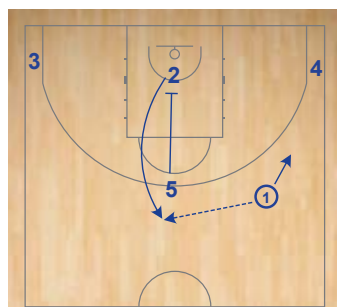
Izuzetno je važno da bek, odnosno igrač koji izlazi iz blokade, ostane što je moguće niže, da bude strpljiv i da ne započinje kretanje prerano. Cilj je da se pin-down blokada postavi što niže.

U toj situaciji, još pre nego što uđemo u sledeći P&R, igrač može da iskoristi prednost koju dobija iz pin-

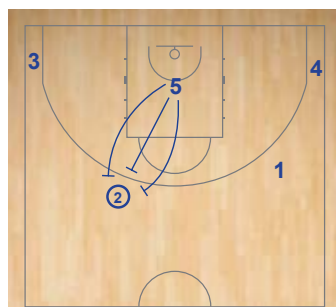
Vaš posao je izuzetno važan, posebno u radu sa mlađim kategorijama i u omladinskim programima. I sam sam počeo kao trener dece od sedam, osam, deset godina i moj prioritet je uvek bio da budem učitelj, pre svega. I vi ste učitelji, naročito u radu sa mladima. Ne prestajte da učite – i ja i dalje učim i želim da napredujem, bez obzira na godine ili nivo na kojem radim.



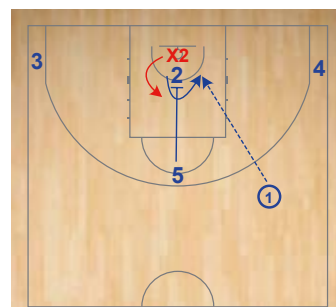
DIJAGRAM 01



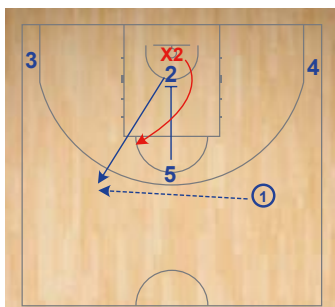
DIJAGRAM 02



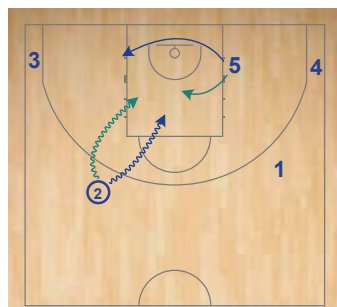
DIJAGRAM 03



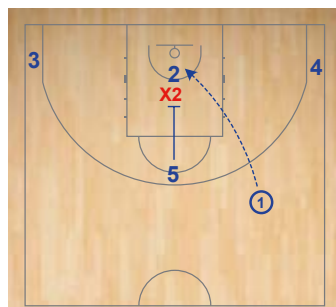
DIJAGRAM 04



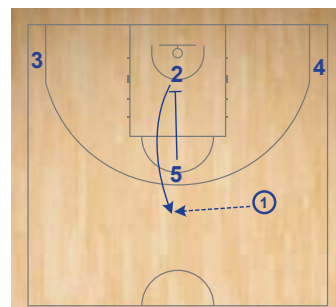
DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06



DIJAGRAM 07



DIJAGRAM 08

downa u zavisnosti od reakcije odbrane. Ukoliko ga defanzivac prati preko bloka (trail), napadač može da ode na curl i da napadne sredinu (**Dijagram 4**).

Ukoliko se defanzivac odluči za prećicu, odnosno prolazak ispod blokade, napadač može da se otvori od lopte, primi pas i iskoristi closeout situaciju (**Dijagram 5**). U tom trenutku igrač na poziciji 5 mora pravilno da se pozicionira u „dunker“ zoni i ne ulazi automatski u P&R, već da reaguje u skladu sa razvojem napada i čitanjem situacije (**Dijagram 6**).

Pojedine ekipe u ovoj situaciji brane izlazak napadača „top lock“ odbranom. U tom slučaju, važno je da se blok postavi nešto više, kako bi napadač blago gurnuo svog čuvara naviše, a zatim da iskoristi backdoor i lob dodavanje. To nam otvara dodatnu opciju protiv ovakvog načina odbrane (**Dijagram 7**).

Naravno, uvek postoji i osnovna varijanta – kvalitetno postavljen pin-down koji omogućava izlazak na otvoren šut, bilo sa poludistance ili za tri poena (**Dijagram 8**).

Pin-down blokadu ne koristimo samo za beka, već i za visokog igrača. Nakon blokade, visoki igrač treba agresivno da se otvori ka lopti i zatraži direktan pas u reket, posebno ukoliko ima izraženu prednost (**Dijagram 9**). Lopta može do njega da stigne i preko drugog beka – na primer, ukoliko je front odbrana, pas se može prebaciti kroz dodatno pomeranje lopte ili preko igrača u uglu (**Dijagram 10**). Na taj način dobijamo izolaciju za visokog igrača u unutrašnjoj igri, uz četiri igrača spolja, od kojih su pozicije 3 i 4 pouzdani šuteri, što dodatno širi teren i otežava pomoć odbrane.

Na taj način dobijamo četiri igrača spolja, dok istovremeno stvaramo izolaciju za visokog igrača u unutrašnjoj igri. Nakon toga ulazimo u završni segment akcije – P&R, čija realizacija u potpunosti zavisi od reakcije odbrane.

U velikom broju situacija imali smo mogućnost short roll rešenja. Prilikom dodavanja iz P&R često dolazi do pomoći sa slabe strane. U tom slučaju igrač iz kornera se blago pomera ka lopti, dodatni pas i otvoren šut (**Dijagram 11**). Ukoliko šut nije dostupan, možemo

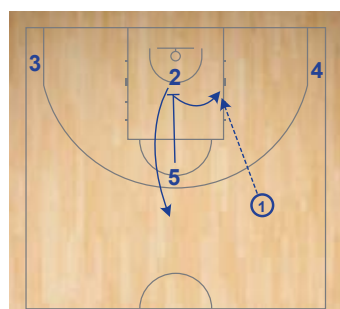


nastaviti igru kroz saradnju dva na dva, bilo direktnom igrom ili kroz handoff (**Dijagram 12**).

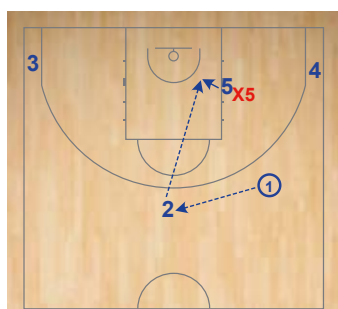
Ako ni iz toga ne dobijemo prednost, nastavljamo kretanju: pas, backdoor, P&P varijanta i pravovremeno pomeranje igrača. Na taj način ulazimo u kontinuitet napada, sa stalnim protokom lopte i kretanjem igrača, prelazeći u igru sa četiri spolja i drive and kick principima. Ovo predstavlja prirodan nastavak i završetak cele akcije (**Dijagrami 13 i 14**).

Ponekad ovu napadačku strukturu koristimo sa jasnim ciljem da napadnemo switch odbranu na P&R. Na primer, ukoliko želimo da ciljamo određenog defanzivca koji čuva igrača sa loptom – jer je defanzivno slabiji ili fizički inferioran u odnosu na našeg visokog igrača – prvi P&R postavljamo nešto više, bliže laktu i tu dolazi do switch-a. U toj situaciji, igrač koji se nalazi ispod koša diže se ka laktu na strani lopte i prima direktan pas, dok visoki igrač koji je postavio blokadu momentalno rola ka obruču (**Dijagrami 15 i 16**). Na taj način dobijamo jasan mismatch, jednostavno dodavanje i završnicu na obruču.

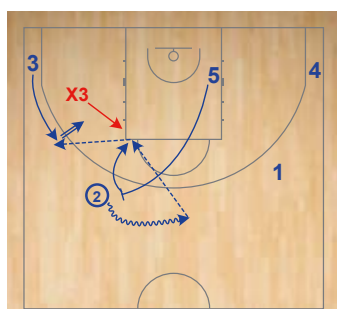
L SIDE je jednostavan, ali višestruko koristan napad koji koristim već dugi niz godina u svim timovima koje treniram. Cilj je da tim ima jednu osnovnu akciju kojoj igrači veruju i koja omogućava različite opcije u napadu.



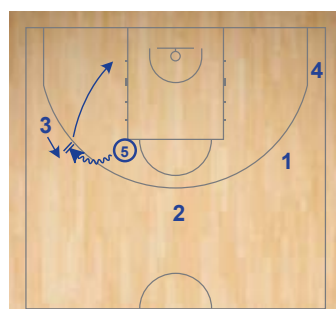
DIJAGRAM 09



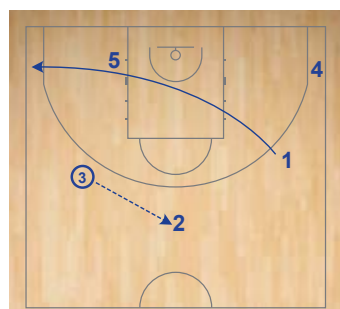
DIJAGRAM 10



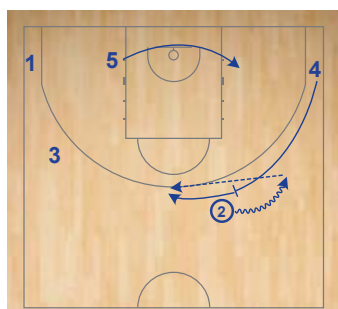
DIJAGRAM 11



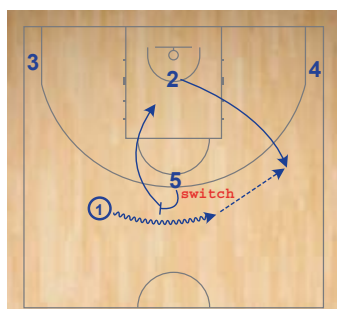
DIJAGRAM 12



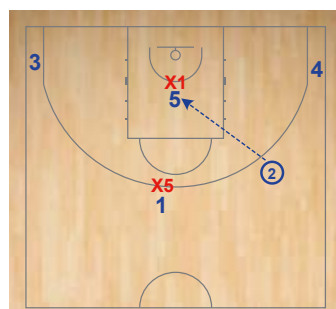
DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



Ključno je prepoznati slabog defanzivca i napasti ga. Ako je na lopti, odmah ga napadamo kroz P&R bez pin-down blokade, a u slučaju da nije na igraču sa loptom, želimo ga ispod koša, kako bismo nakon pin-down blokade, kroz P&R inicirali switch i tako napali unutrašnji mismatch.

Ukoliko igrač kog želimo da napadnemo nije na igraču sa loptom, želimo da naš igrač koga on čuva bude ispod koša. U tom slučaju igrač sa loptom menja stranu bez uvodnog P&R, a visoki igrač odmah postavlja pin-down za igrača pod košem, koji nakon prijema lopte igra P&R gde iniciramo switch i opet stvaramo mismatch u reketu, koji ćemo, u zavisnosti od odbrane, rešiti dodavanjem pod najboljim uglom (**Dijagrami 17, 18 i 19**).

Ključno je prepoznati slabog defanzivca i napasti ga. Ako je na lopti, odmah ga napadamo kroz P&R bez pin-down blokade, a u slučaju da nije na igraču sa loptom, želimo ga ispod koša, kako bismo nakon pin-down blokade, kroz P&R inicirali switch i tako napali unutrašnji mismatch.

Još jedna opcija koju imamo u okviru ove strukture jeste postavljanje back screen blokade, u formi španskog P&R. U tom slučaju igramo klasičan P&R, uz dodatni back screen na visokog igrača, što nam omogućava direktan napad na obruč (**Dijagram 20**).

Iz ove situacije možemo da odigramo pas ka unutra, kao u tipičnom španskom P&R, ali i da izbacimo loptu ka spolja i ponovo uđemo u P&R (**Dijagram 21**). Dakle, dobijamo i drugu, uzastopnu P&R situaciju, čime dodatno pritiskamo odbranu i zadržavamo sve prednosti španskog P&R u okviru iste akcije.

Takođe, iz ovog napada možemo da dodemo i do izolacije. Ukoliko imamo kvalitetnog igrača za igru jedan na jedan on će biti ispod koša, izlazi iz pin-down blokade ka lopti i u tom trenutku ga ostavljamo u izolaciji. Na taj način mu omogućavamo prostor i vreme da napadne direktno svog čuvara i igra jedan na jedan (**Dijagram 22**).

Ponekad ovu strukturu koristimo kako bismo napali „weak side“ odbranu, odnosno odbranu koja usmerava igrača na slabiju stranu, nakon pin-down blokade sledi P&R iz kog tražimo prednost (**Dijagram 23**). Takođe, visoki igrač može i da fintira kretnju u blokadu (fake screen) i da postavi blokadu svom čoveku (Gortat screen) i tako napravi prostor za lakšu završnicu na obruču (**Dijagram 24**).

Sušтина je da se iz ove jednostavne početne formacije mogu graditi različite napadačke situacije i da se ista struktura može koristiti na mnogo načina, u zavisnosti od kvaliteta sopstvene ekipe i reakcije protivničke odbrane.

Zbog toga smatram da je izuzetno važno da ekipa ima jednu akciju u kojoj se oseća potpuno komforno – ne nužno baš ovu. Za mene je „L side“ specijalna akcija. Svi u Evropi je poznaju, može se skautirati, ali ukoliko se igra sa jasnim principima i čvrstim osnovama, ona i dalje ostaje veoma efikasna i može doneti vrhunske rezultate.

Ovu strukturu smo koristili sa vrhunskim igračima – poput Spanulisa, Strelnieksa u Olimpijaskosu, ali i u Makabiju sa Skotijem Vilbekinom i Elajdžom Brajantom. U Crvenoj zvezdi su to bili Teodosić i Nedović, reč je o bekovima koji imaju kvalitet da izađu iz blokade i da efikasno igraju ovakav tip napada. Iako je akcija veoma jednostavna, igrači je dobro poznaju, veruju joj i upravo zbog toga ona daje rezultat.

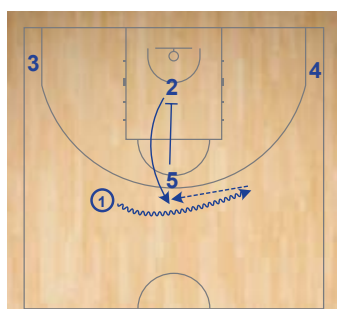
Sada prelazimo na drugi deo i želim da govorim o nekim specijalnim situacijama i akcijama.

● „JUMP BALL“ SPECIJAL

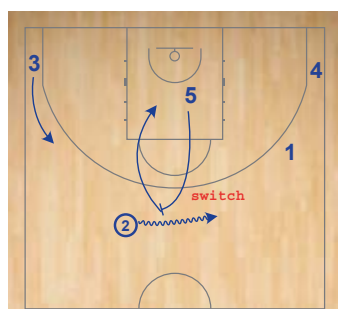
Jedna od takvih situacija je početno podbacivanje ili podbacivanje nakon ničije lopte. Ukoliko imamo prednost sa našim visokim igračem i unapred znamo da postoji velika verovatnoća da ćemo osvojiti loptu, možemo to jasno da iskoristimo.

Raspored pri podbacivanju je prikazan na **Dijagramu 25**, plejmejker želimo sa strane gde će naš visoki igrač obezbediti loptu, a najboljeg atletu želimo preko puta plejmejker.

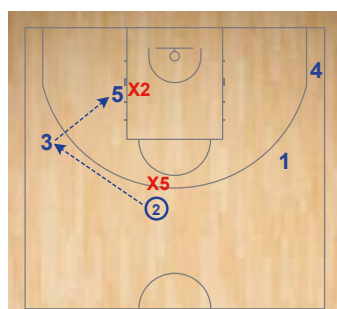
U trenutku kada sudija baca loptu, igrač prekopta plejmejker pravi zadnji pivot i otvara se široko ka autliniji, sa jasnom namerom da napadne obruč. Važno je naglasiti da se nakon pivota ne kreće pravolinijski ka košu, već prvo pravi šire otvaranje, a zatim ulazi ka sredini i prati loptu i pozicionira se u skladu sa njenim padom.



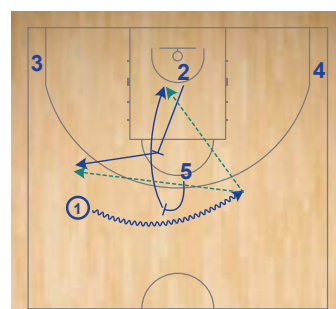
DIJAGRAM 17



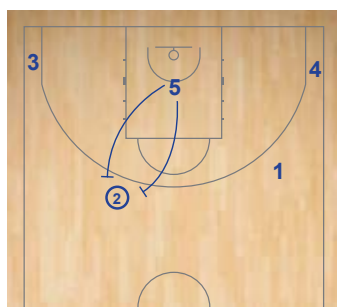
DIJAGRAM 18



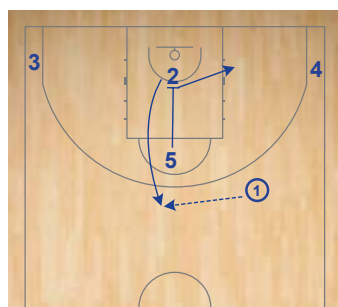
DIJAGRAM 19



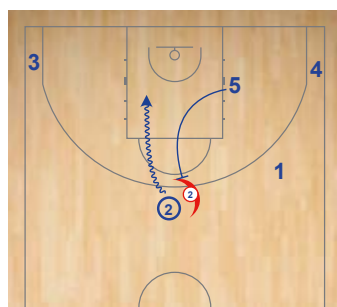
DIJAGRAM 20



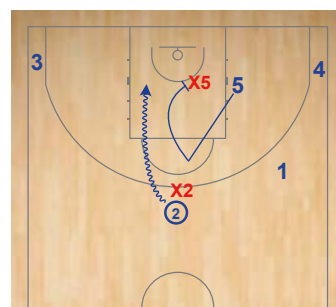
DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22



DIJAGRAM 23



DIJAGRAM 24

Za to vreme plejmejker pravi korak unazad i kreće se ka aut-liniji, a igrač koji skače za loptu vrhom pristižu skreće loptu ka unapred određenom saigraču. U tom trenutku sledi brzo jedno, pa drugo dodavanje, što rezultira laganim poenima iz neposredne blizine koša, idealno bi bilo da završnica bude „alley-oop“ pas (**Diagram 26**).

Ovo je primer specijalne akcije za podbacivanje, koja se može koristiti kada znamo da imamo izrazitu prednost u skoku. U Evroligi, na primer, u velikom procentu slučajeva visoki igrač će osvojiti podbacivanje. Međutim, često se dešava i da je podbacivanje između visokog igrača i beka, što dodatno naglašava potrebu da ekipa ima pripremljena specijalna rešenja i za ovakve situacije. Ovo je jedna od specijalnih opcija koje možemo koristiti na početku utakmice.

● SPECIJAL ZA SLOBODNO BACANJE

Još jedna specijalna situacija koju želim da istaknem odnosi se na slobodno bacanje u situaciji kada nam je potreban ofanzivni skok. Zamislimo scenario: ostalo je 1,2 sekunde do kraja, gubimo dva poena i jasno je da čak i ako pogodimo poslednje slobodno bacanje – utakmica je izgubljena. U tom slučaju, slobodno bacanje mora namerno da se promaši. Ključno pitanje tada glasi: gde je odbrana najranjivija? Najslabija tačka nije samo na strani gde je borba za skok jedan na jedan, već prostor – konkretno praznina na toj strani gde između izvođača slobodnog bacanja i njegovog saigrača na skoku, nema odbrambenog igrača. Upravo taj prostor želimo da napadnemo (**Diagram 27**).

U trenutku izvođenja slobodnog bacanja, igrač koji šutira ima jasan zadatak: nakon izbačaja lopte postavlja blok na najbližem protivničkom igraču koji je na skoku, a zatim ide u borbu za skok. Važno je naglasiti da ne sme da uđe prerano u reket, jer bi to bilo protiv pravila. Istovremeno, dva igrača koji su na skoku imaju jasno definisane uloge: idu direktno u blokadu na protivničke igrače koji su bliži obruču. Igrač koji se nalazi van linije tri poena na strani gde je borba za skok jedan na je-

dan napada obruč i od njega se očekuje da uhvati skok i poentira, dok je drugi igrač van linije 6,75m zadužen za dugi skok, odnosno da popuni mesto šutera (**Diagram 28**).

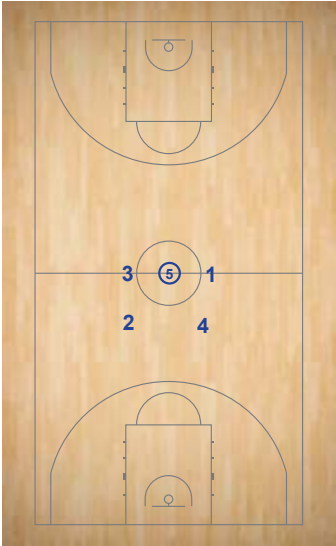
Na taj način napadamo ofanzivni skok sa svih pet igrača, sa jasnom raspodelom zadataka i maksimalnim pritiskom na odbranu. Ovo je vrlo kvalitetna i praktična opcija u situacijama kada nam je neophodan ofanzivni skok nakon namernog promašaja slobodnog bacanja i predstavlja drugu važnu specijalnu situaciju u ovom segmentu igre.

● FLARE SPECIJAL

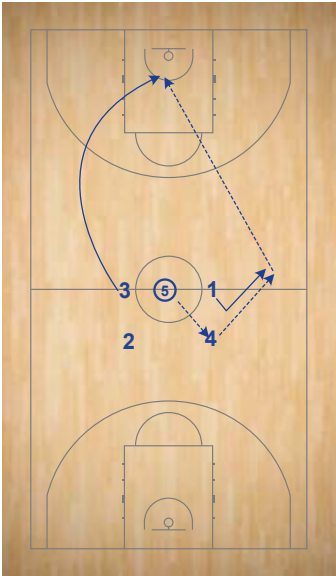
U sledećem specijalu, imamo tri igrača postavljena nisko, a igrač za kog igramo napad sa loptom započinje akciju. Igrač na poziciji 4 nalazi se na vrhu kapice. Na prvi pogled, ova akcija deluje kao da je namenjena najboljem šuteru, i upravo to je ono što većina ekipa i očekuje. Međutim, suština akcije je da šut na kraju preuzme igrač sa loptom, jer je kompletna pažnja odbrane usmerena ka šuteru koji se nalazi u donjoj liniji.

Akcija započinje brzim pasom ka igraču na poziciji 4. Istovremeno, igrač na poziciji 5 i šuter postavljaju blokade za igrača u kornoru, koji izlazi preko njih poput „stagger“ blokade i premešta se u suprotni kornor (**Diagram 29**).

Nakon toga, šuter postavlja blokadu za igrača na poziciji 5, a igrač koji je započeo napad ide na uručenje sa igračem na poziciji 4 i driblingom izlazi ka laktu (**Diagram 30**). U tom trenutku dolazimo do ključnog dela akcije – „screen the screener“. Odnosno igrač na poziciji 4 postavlja pin-down blokadu za šutera koji izlazi i prima loptu, već tada možemo da imamo otvorenu poziciju za šut (**Diagram 31**). Često tad odbrana pomisli da je akcija završena i da je opasnost otklonjena. Međutim, u tom trenutku, igrač iz kornora čisti stranu, dok igrač na poziciji 5 postavlja „flare“ blokadu. Sledi povratni pas i otvoren šut za tri poena, koji realizuje upravo igrač koji je započeo akciju (**Diagram 32**).



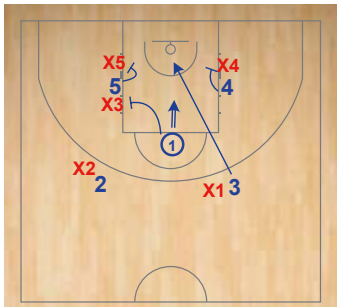
DIJAGRAM 25



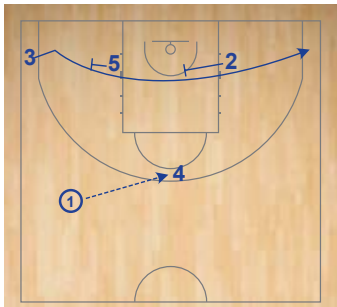
DIJAGRAM 26



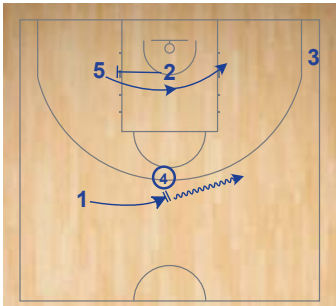
DIJAGRAM 27



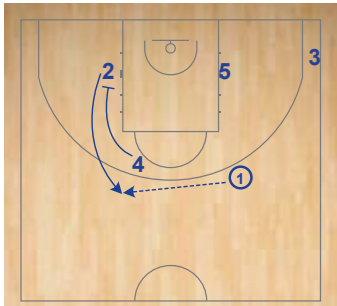
DIJAGRAM 28



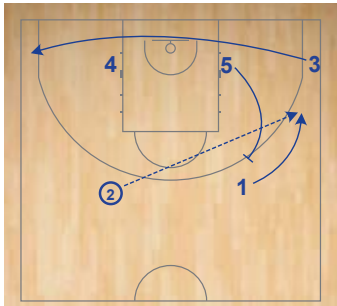
DIJAGRAM 29



DIJAGRAM 30



DIJAGRAM 31



DIJAGRAM 32

Još jedna opcija iz bočnog auta. Krećemo iz box formacije, na oba lakta želimo visoke igrače, s tim što je bolji atleta na bližem laktu, a visoki koji pravi bolje blokade na daljem laktu. Loptu izvodi najbolji dodavač, a šuter je na niskom postu bliže izvođaču.

● BACKDOOR SPECIJAL

Još jedna specijalna napadačka opcija koju koristi-mo odnosi se na izvođenje lopte sa strane u situacija-ma kada je ostalo dve ili tri sekunde do isteka vremena. U tom slučaju, najbolji atleta u ekipi izvodi loptu iz auta.

Akcija počinje tako što igrač na poziciji 2, koji se na-lazi na bližem laktu, traži loptu, prelazi preko igrača na poziciji 5 i širi ka produžetku linije slobodnog bacanja van linije 6,75m (**Dijagram 33**). U trenutku kada on radi „curl“, igrači na pozicijama 4 i 5 postavljaju „stag-ger“ za plejmejker, koji izlazi kako bi primio loptu (**Di-jagram 34**).

Mnoge ekipe u ovakvim situacijama postavljaju sna-žan pritisak na izvođenje lopte, sa ciljem da spreče pri-jem ili nateraju na rizično dodavanje, posebno jer ostaje svega nekoliko sekundi za napad. Upravo zato što želi-mo da izbegnemo taj pritisak, igrač koji je otišao na su-protnu stranu ograničava mogućnost preterane pomo-ći odbrane; ukoliko se odbrana ipak odluči na agresivnu pomoć, to ide u našu korist.

U trenutku kada lopta napusti ruke izvođača, igrač na poziciji 5 postavlja blokadu za igrača na poziciji 4. Ta blokada je svojevrsni „lažni“ blok koji zadržava oba viso-ka defanzivca. Odmah nakon dodavanja, izvođač utrča-va na backdoor ka košu i završava akciju zakucavanjem ili lakim polaganjem. Ovo je tipična akcija za dve sekunde do kraja. U trenutku njegovog utrčavanja, šuter koji je u produžetku penala reaguje otvaranjem u kornjer, a igrač na poziciji 5 reaguje u odnosu na loptu i tako dobijamo još dve opcije (**Dijagram 35**).

● SPECIJALI ZA BRZ ŠUT ZA 3 POENA

Još jedna opcija iz bočnog auta. Krećemo iz box for-macije, na oba lakta želimo visoke igrače, s tim što je bolji atleta na bližem laktu, a visoki koji pravi bolje blokade na daljem laktu. Loptu izvodi najbolji dodavač, a šuter je na niskom postu bliže izvođaču.

Visoki igrač na bližem laktu pravi pin-down blokadu za šutera i odmah nakon nje prima bočnu blokadu (cro-ss screen) i prima lob pas. Za to vreme, dok lopta leti ka

visokom igraču, drugi visoki igrač, sa daljeg lakta, pravi blokadu za šutera koji prima pas od visokog igrača i uzi-ma šut za tri poena (**Dijagrami 36 i 37**).

Sledeći specijal je takođe rešnje kada nam treba brz šut za tri poena. Želimo da igrač na poziciji 4 izvodi lop-tu, da plejmejker, koji je na daljem laktu, primi blokadu i otvori se ka uglu polovine terena. Za to vreme šuter pra-vi čvrstu bočnu blokadu (cross screen) za centra kako bismo obezbedili pas na niski post (**Dijagram 38**). Na-kon uspešnog izvođenja lopte, šuter pravi lednu bloka-du (back screen) izvođaču i sklizne na uručenje od igra-ča na poziciji 5 i uzima šut za tri poena. Ovu kretnju smo iskoristili za Kenana protiv Efesa u prethodnoj sezoni (**Dijagram 39**).

● LIFT SPECIJAL

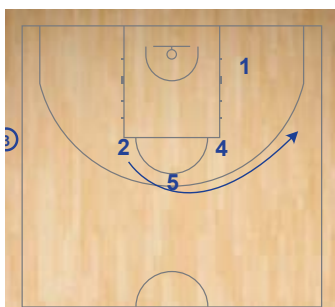
Jedan od specijala je i lift blokada (elevator scre-en) – veoma jednostavna i svima dobro poznata, može se koristiti iz igre, ali iz bočnog auta. Nakon bočne blo-kade (cross screen) šutera za dobrog post igrača, sledi lift blokada za šutera koji izlazi iz blokade i šutira (**Dija-gram 40**).

Ukoliko u ekipi imamo kvalitetnog igrača na postu, odbrana mora da poštuje i tu pretnju, što dodatno ote-žava njihovu reakciju. Ključna razlika u našem rešenju je u rasporedu igrača – umesto da igrač na poziciji 5 bude sa strane lopte, mi u ovu ulogu postavljamo če-tvorku. Razlog je jednostavan: nakon prvog izlaska iz bloka često želimo da isprovociramo switch u odbrani. U tom slučaju, kada šuter primi loptu, igrač na poziciji 5 postavlja dodatnu blokadu za četvorku, koja je pouz-dan šuter. Četvorka izlazi iz bloka, prima loptu i šutira (**Dijagram 41**).

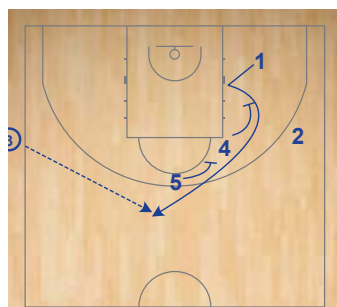
Na taj način, iz jedne jednostavne lift strukture do-bijamo dodatnu opciju i produžavamo napad, uz stalnu pretnju šutem i igrom u reketu.

● HAMMER SPECIJAL

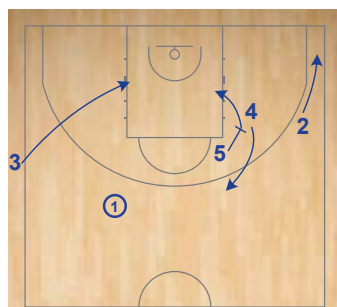
Hammer screen specijal, takođe iz bočnog au-ta, upravo ovaj specijal smo iskoristili protiv Bajerna



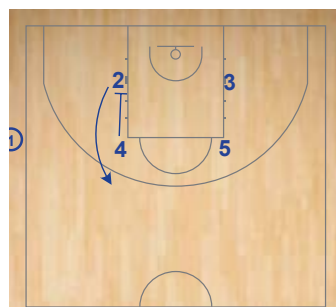
DIJAGRAM 33



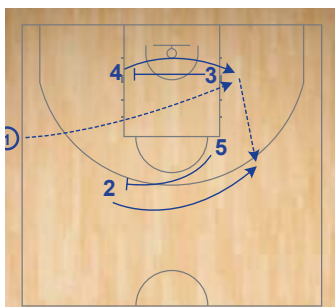
DIJAGRAM 34



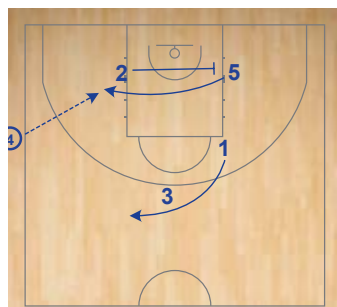
DIJAGRAM 35



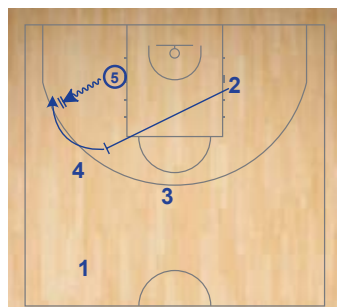
DIJAGRAM 36



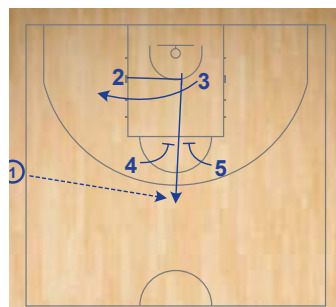
DIJAGRAM 37



DIJAGRAM 38



DIJAGRAM 39



DIJAGRAM 40

prošle sezone. Krećemo iz formacije kao što je prikazano na **Dijagramu 42**. Šuter, odnosno igrač na poziciji 2, pravi bočnu blokadu (cross screen) za dobrog post igrača, u ovom slučaju to je igrač na poziciji 4, od kog želimo da loptu primi bliže bočnom autu. Nakon blokade, šuter se otvara ka top-u, a igrač iz kornera ulazi u sredinu. Nakon prijema lopte, igrač koji je izveo loptu, to želimo da bude igrač koji ima dobar prodor, ide na uručenje i napada uz čeonu liniju. U trenutku uručjenja, igrač iz sredine se podiže van linije tri poena i oslobađa reket, a šuter, od kog je sve krenulo, prima blokadu od igrača na poziciji 5 (Hammer screen) i otvara se za prijem lopte i otvoren šut (**Dijagrami 43 i 44**).

● LOB PAS SPECIJAL

Jedna od akcija kojom smo pobedili sa Makabijem u Istanbulu protiv Fenerbahčea odigrana je tri sekunde pre kraja utakmice. Bili smo u minusu jedan poen i imali smo poslednji napad. Tajm-aut, tri sekunde do kraja, minus jedan — izuzetno zahtevna situacija.

Na terenu smo imali dva visoka igrača, među njima Otela Hantera, izuzetno dobrog atletu sa velikim rasponom ruku. Na spoljnim pozicijama bili su Dorsi i Elajdža Brajant, tada glavni poenterski oslonci ekipe. Logično je da je kompletna pažnja odbrane bila usmerena upravo ka njima.

Akcija je započela blokadom četvorke na top-u za jednog beka, koji izlazi ka lopti, dok drugi bek dobija bočnu blokadu (cross screen) i otvara se u korner na šut za tri poena. U tom trenutku svi defanzivni fokusi su na bekovima, posebno jer su odlični šuteri. Međutim, lopta ne ide ka njima, već ka visokom igraču. Nakon postavljene blokade, visoki igrač „zaključava“ svog čuvara i otvara se ka obruču. Sledi precizan lob pas i realizacija za dva poena (**Dijagram 45**). Poeni su postignuti za manje od dve sekunde i doneli su nam pobeđu. Iako su svi očekivali da će šut uputiti bekovi, završnica je bila namenjena visokom igraču, što je i odlučilo utakmicu.

● SPECIJAL ZA 2 POENA

Iz ove formacije imamo još jednu opciju, samo što sada želimo da 4 i 5 zamene mesta. Početak je isti jedan od bekova prolazi preko blokade, u ovom slučaju igrača na poziciji 5, i otvara se ka uglu polovine terena. Za to vreme igrač broj 4 traži loptu na niskom postu, ne dobija je, kreće u bočnu blokadu (cross screen) za drugog beka, fintira blokadu i vraća se u korner van linije 6,75m (**Dijagram 46**). Bek koji je trebalo da primi blokadu u sprintu pravi leđnu blokadu (back screen) za centra koji napada obruč, a bek se otvara ka lopti za šut (**Dijagram 47**). Ovo je situacija kada nam treba 2 poena. Jedan defanzivac je na pola terena, jedan u korneru i sav ostali prostor je ostavljen za ova dva igrača.

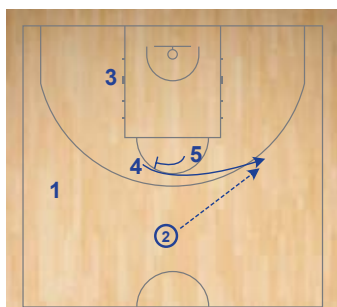
Ovo su napadačke strukture i specijalne situacije koje sam želeo da podelim sa vama, a koje smo koristili u praksi. Osnovna ideja je jednostavna: ponekad ne treba odmah otkriti nameru. Kroz lažnu akciju navodimo odbranu da pomisli da napad ide na jednog igrača, dok se završnica zapravo traži kod nekog drugog — kao u primeru protiv Fenerbahčea, kada su svi očekivali šut bekova, a lopta je završila kod Hantera.

Drugi važan princip jeste „čišćenje“ terena: povlačenje igrača u uglove, stvaranje velikog prostora i igranje sa dve glavne akcije, uz maksimalan spacing. Iz toga se otvaraju mogućnosti za back screen, down screen, flare screen, izolaciju i različite završnice, u zavisnosti od reakcije odbrane.

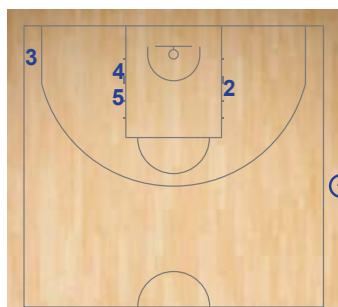
Uopšteno, napad treba uvek prilagođavati profilu igrača koje imate: šuterima, kvalitetnim blokerima, atletama koji mogu da uhvate pas u trku, visokim igračima koji dobro postavljaju blokade, snažnim post igračima, dobrim dodavačima ili situacijama u kojima imate fizičku prednost „veliki na velikog“. Potrebno je i da predvidite ograničenja — ako je plejmejker niži ili slabiji dodavač, možda nije najbolje rešenje za određeni pas, tada treba koristiti visokog igrača kao kreatora igre. Svi ti detalji čine razliku. ●

Priradio: **Stevan Jovanović**

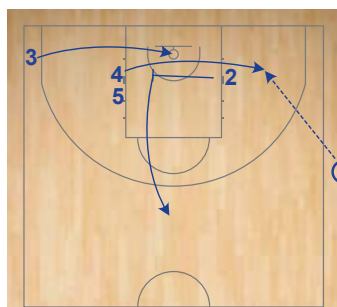
Uopšteno, napad treba uvek prilagođavati profilu igrača koje imate: šuterima, kvalitetnim blokerima, atletama koji mogu da uhvate pas u trku, visokim igračima koji dobro postavljaju blokade, snažnim post igračima, dobrim dodavačima ili situacijama u kojima imate fizičku prednost „veliki na velikog“. Potrebno je i da predvidite ograničenja — ako je plejmejker niži ili slabiji dodavač, možda nije najbolje rešenje za određeni pas, tada treba koristiti visokog igrača kao kreatora igre. Svi ti detalji čine razliku.



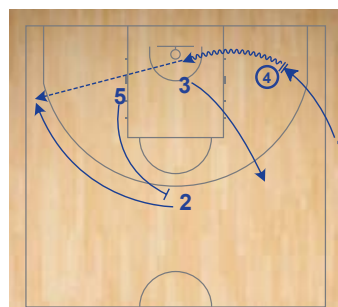
DIJAGRAM 41



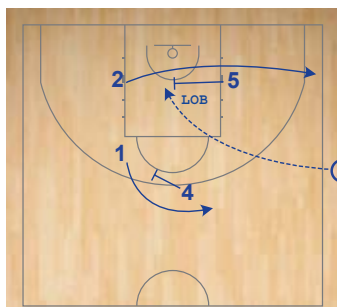
DIJAGRAM 42



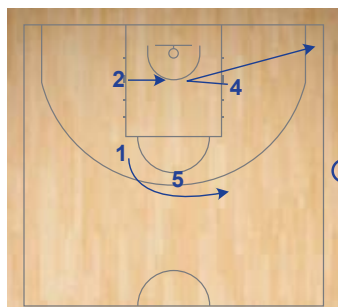
DIJAGRAM 43



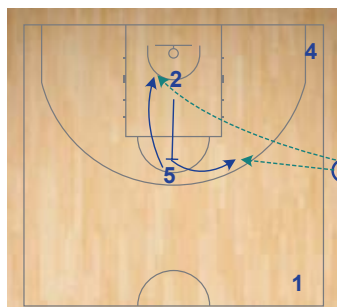
DIJAGRAM 44



DIJAGRAM 45



DIJAGRAM 46



DIJAGRAM 47

Kontinuirane vežbe šuta s višestrukim zadacima



Mnogo puta smo se u prethodnim tekstovima osvrtni na evoluciju košarkaške igre, odnosno kako su različiti faktori uticali na njeno menjanje – međutim, šut (i potreba za vrhunskim šuterima) nepromenjiva je konstanta i na ceni su igrači sposobni da sa velikom uspešnošću te šuteve najpre kreiraju, potom upute i, na kraju – pogode

● Značaj šuta i evolucija otvorenih šuteva

Kao jedan od tri osnovna elementa košarkaške tehnike, šut oduvek ima neizmernu važnost u igri, a igrači koji se smatraju dobrim šuterima su ono što košarku čini zanimljivom i timove pobeđničkim. Ovo naročito dobija na značaju u modernoj napadačkoj igri (ukoliko govorimo o vrhunskom seniorskom profesionalnom nivou, klupskom ili reprezentativnom), gde se sposobnost poentiranja smatra jednim od najvažnijih faktora inicijalne selekcije. Mnogo puta smo se u prethodnim tekstovima osvrtni na evoluciju košarkaške igre, odnosno kako su različiti faktori uticali na njeno menjanje – međutim, šut (i potreba za vrhunskim šuterima) nepromenjiva je konstanta i na ceni su igrači sposobni da sa velikom uspešnošću te šuteve najpre kreiraju, potom upute i, na kraju – pogode.

Ako se osvrnemo na porast sposobnosti igrača, pre svega sa aspekta atletskih kvaliteta, onda moramo imati u vidu da su danas igrači obučeni da u defanzivnim segmentima ostvare neka zaista velika dostignuća – kontakt i fizikalnost su norma, Closeout igra je dovedena do neverovatno visokih nivoa (kako sa stanovišta važnosti, tako i izvedbe), pomoći i rotacije se izvršavaju izuzetno sinhronizovano (jer se tako i trenira i na njima se dosta radi), kontrola reketa od visokih igrača i njihova eventualna preuzimanja u piku su neizostavni deo odbrambenog asortimana svake moderne ekipe... A ponajviše, nivo igračkog talenta omogućava da se kroz trening postavljeni odbrambeni sistem (ili sistemi) vrlo brzo i uspešno primene u igri. S druge strane, napad se (što prema nameri, što iznuđeno) adaptirao u smeru igre „ritam i raspored“ („Pace and Space“ način igre, gde se insistira na brzini i širenju odbrane). Uzevši u obzir sve opisane individualne i timске odbrambene kvalitete igrača i ekipa s vrhunskog nivoa, nameće se zaključak da je danas vreme za upućivanje otvorenog šuta izuzetno kratko (a sigurno osetno kraće u odnosu na period od pre samo nekoliko godina), te je stoga taj šut i sve njegove krucijalne komponente neophodno pripremiti, kako na samoj utakmici u toku igre, tako i kroz trenažni proces, tokom kog se teži stvaranju određenih navika, i gde treba simulirati situacije i uslove iz same igre.

Iako se šut ka košu može uputiti na razne načine i s različitih mesta na terenu, u ovom tekstu ćemo se prevashodno fokusirati na vežbe za usavršavanje šuteva s

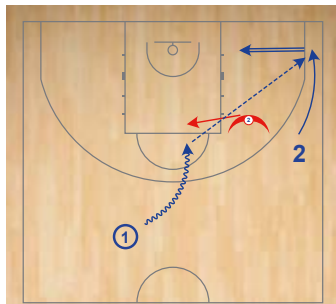
perimetra (šutevi za 3p), kao i na izvesne šuteve s poludistance (2p). Takođe, osvrnućemo se podjednako na direktne šuteve iz prijema nakon određenog kretanja („Catch n' Shoot“ situacije), kao takođe i na šuteve koji slede iz zauzimanja pozicije na perimetru („Spotup“ šutevi), odnosno na kraju i na opcije šuta koji se kreira nakon driblinga („Pull-up Jumper“ šutevi).

● Osnovni vidovi grupe saradnje za šutera

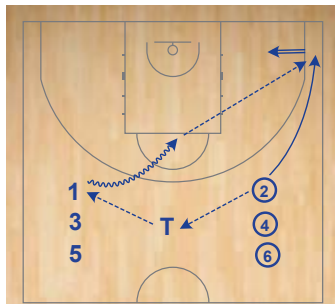
Ako se vratimo nešto unazad, već je bilo reči o „Pace and Space“ načinu igre u modernoj košarci, odnosno koliko je bitno ostvariti širinu u napadu. Samim tim, i posledično, upravo ta širina omogućava atletski nadarenim igračima da probijaju ka košu (što iz igre 1:1 nakon Closeouta/izolacije, što iz direktne igre 2:2 odnosno nakon PnR-a). Takvi prodori neminovno prouzrokuju akcije skupljanja odbrane (pomoći/rotacije/Scramble), što dalje otvara prostora za izlazne pasove iz dubine na perimetar, te kreiranje otvorenih šuteva. Upravo ovakva igra dodavanjem ka spolja (Kickout) jeste u srži sledećih nekoliko vežbi.

● Načini kreiranja otvorenih šuteva

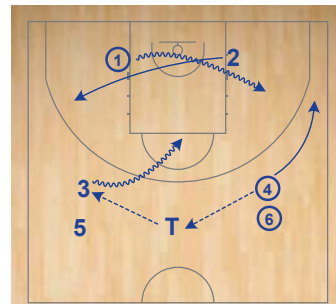
Šut s perimetra (ili pak s poludistance, odnosno rastojanja od četiri do šest metara od koša) može se kreirati na tri osnovna načina: saradnjom putem blokada bez lopte (tzv. Coming-off situacije), izlaznim pasom iz dubine ka spolja (Kickout igra ili eventualno dodavanja po perimetru kojima se kažnjavaju rotacije – One more, tj. ekstra-pas)) i, kao poslednje – direktnom igrom šutera iz driblinga/izolacije. Prema ovom kriterijumu ostvarivanja prednosti možemo i klasifikovati vežbe. Međutim, ono što je zajednički imenitelj svim vežbama kojima ćemo se danas ovde baviti jeste njihova sličnost uslovima igre – tražimo da se svi šutevi (ili svaka akcija koja šutu prethodi/nakon njega sledi) rade na način koji je identičan izvedbi na utakmici, sa aspekta brzine, prostorne organizacije i energetske efikasnosti. Stoga, s obzirom na to da su zahtevi u vežbama visoki i da se insistira na efikasnom izvođenju svakog elementa, pretpostavka je da je kod naših igrača osnovna mehanika šuta sa svim svojim tehničkim podelementima (zaustavljanje/prijem/faze šuta/kinetički lanac/izbačaj lopte) već prethodno usvojena i dovedena do automatizma, te se ovim vežbama može i pristupiti.



DIJAGRAM 01



DIJAGRAM 02



DIJAGRAM 03

● Princip cikličnosti (kontinuiteta) u vježbama

Kakve god da šuterske vježbe koristimo u svom treningu, one se prema svojoj kompleksnosti mogu podeliti u dve osnovne kategorije: one s predefinisanim, relativno jednostavnim kretanjima (za potrebe ovog teksta nazovimo ih repetativnim vježbama) i, s druge strane – na one kojima ćemo se ovde danas baviti: ciklične vježbe sa izmenama zadataka i mesta na terenu. Uzmimo za primer jednostavnu akciju iz igre gde naš šuter treba da prati nivo lopte ispred prodora i tako se otvori za prijem i šut nakon izlaznog pasa (**Dijagram 1**). Igrač sa loptom O1 na vrhu radi prodor u svoju desnu stranu i time, recimo, izaziva pomoć/kratku pomoć (Stun) od X2. O2 na desnom krilu čita odvajanje svog X2 i prateći nivo lopte („Fade” – ovde u kontekstu pomeranja ispred lopte, iako se isti termin koristi i za „obaranje” u izlasku iz donje blokade koja se brani preko) radi otvaranje ka korneru, gde ga pasom ispred prodora (Spray) pronalazi O1. Opisana situacija iz igre je izuzetno česta u košarci i može se smatrati osnovnom igrom iz Kickouta (te joj tako i metodski treba prilaziti, kao horonološki prvog u obuci za takvu igru).

Kao primer tih jednostavnijih, repetativnih vježbi možemo koristiti sledeću Kickout sekvencu. Trener je na vrhu reketa (**Dijagram 2**), dve kolone igrača na bokovima, igrači rade u paru, lopte su na desnoj strani. Okidač za početak sekvence je trenutak dodavanja od O2 ka treneru, O1 se otvara za prijem i radi prodor u sredinu, te O2 obara ka korneru i imamo šut. O1 skuplja loptu nakon šuta, igrači iz para menjaju stranu i nastavljamo vježbu sa sledećom dvojicom, O4 i O3 (**Dijagram 3**). Iako jednostavna prema svojoj organizaciji (parovi/promena strane), vježba može biti i te kako efektivna jer se od igrača u prodoru traži da se najpre demarkira, a potom i agresivno probije u stranu prodora, dok od igrača koji je započeo dodavanjem ka treneru tražimo da prepozna trenutak prodora i tada započne svoj Fade – tako usavršavajući tajming i ulazak u šut iz prijema u kretanju po perimetru. Takođe, trener je aktivni učesnik u vježbi (i ne slučajno na vrhu reketa) jer želimo da (čak i u formi vježbe) izbegnemo predugačka i riskantna dodavanja s krila na krilo (dakle, na rastojanju od dva pasa) koja u živoj igri mogu biti presečena i rezultirati otvorenim kontranapadom nakon ukradene lopte. Navike koje igrači stvaraju u treningu su one koje ispoljavaju u utakmici, te stoga – rastojanje od jednog dodavanja u ovoj situaciji. Pored toga, trener je taj koji može da kontroliše tajming igrača i da svojim dodavanjem i prenosom lopte utiče na pravovremeno kretanje obojice iz para.

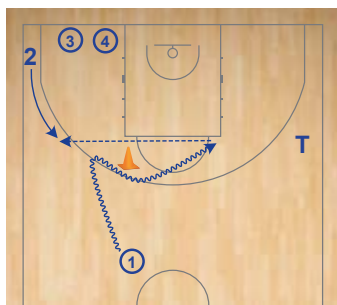
S druge strane, na ovakvoj Kickout igri možemo raditi i na jedan nešto složeniji način. Dodatnu kompleksnost u odnosu na prethodno opisanu vježbu postićemo tako što igrači prelaze s jednog zadatka na drugi, te se samim tim i skraćuje vreme za izvedbu, tj. vježba postaje tečnija i brža.

Kolona igrača u korneru, i svaki ima loptu osim prvog O2 (**Dijagram 4**). Igrač s loptom O1 na vrhu navodi driblingom na pik i radi izlazni pas (Kickout) ka O2, koji se iz kornera penje ka krilu iza pika (tzv. Shake kretanja, jedan od osnovnih vidova praćenja nivoa lopte u modernoj košarci). O2 nakon otvaranja na krilu probija u stranu prijema (**Dijagram 5**), a O1 dalje nastavlja svoju kretanju ka korneru (tzv. Fade kretanja, gde igrač otvara liniju dodavanja, te ostaje na distanci od jednog pasa u odnosu na prodor). O2 nakon jednog driblinga dodaje do trenera, a trener prosleđuje loptu do O1 za šut (ili O1 dolazi na uručenje do trenera – na Dijagramu plavom bojom). O2 se nakon tog dodavanja otvara visoko na vrh, te postaje efektivno sledeći Ballhandler i uradiće sve ono što je O1 pre njega uradio u svojoj sekvenci. Mogućnosti uslozňavanja i varijacije su ogromne: recimo, možemo od igrača tražiti da naizmenično izvode po jedan šut iz kornera pa zatim uručenje s trenerom, možemo zahtevati da Ballhandler uspostavi prvi dribling u navođenju na pik pre nego lopta nakon šuta dodirne pod (bilo nakon pogotka ili promašaja), takođe trener može šuteru da diktira način kako se šut upućuje – direktno dodavanje je finta šuta – dribling u mestu (Rhythm dribble) – šut, dok bi pas o pod značio brzi šut iz prijema (pretpostavka je da ovakva ekstra dodavanja protiv rotacija i Closeouta u samoj igri i diktiraju upravo ovakve šuteve – ne po pravilu i uvek, ali barem često). Takođe, u zavisnosti od broja trenera na terenu, možemo postaviti jednog koji simulira razne vrste odbrane – kratka pomoć na piku Stun akcija), eventualni Deny na Ballhandleru neposredno nakon izlaznog pasa na trenera... Iako vježba nije preterano kompleksna, ostavlja mnogo prostora za progresiju, menjanje zadataka i, ono najbitnije, traži od igrača da se adaptiraju na sve zadate elemente, i to odmah nakon što se te varijable dogode, a to je upravo ono što nas očekuje u samoj igri.

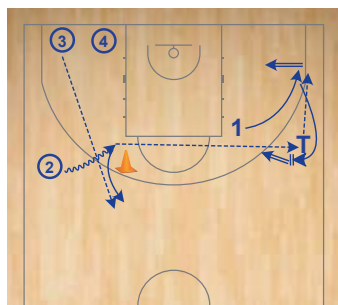
U nastavku ostajemo i dalje na vježbama praćenja nivoa lopte kroz Fade kretanju. Dve grupe igrača, u korneru s loptama i na suprotnom krilu bez lopti (**Dijagram 6**), i prvi iz kornera (ovde O4) dodaje na krilo i otvara se na vrh, gde dobija loptu nazad. Sledi prodor O4 u stranu prijema, te nakon toga i Fade O1 ka korneru i šut. Naravno, insitiramo na svim detaljima – agresivna kretanja od koša igrača koji se otvara na vrh, ispravan tajming igrača na krilu – ne kreće pre nego njegov saigrač na vrhu odabere stranu prodora), tačna dodavanja gde je važno pogoditi grudi šutera (svakome dobrom Spotup šutu prethodi podjednako dobar pas ili, drugim rečima, preciznost šuta zavisi od preciznosti dodavanja) i sl.

Međutim, ono gde mi ovu vježbu na neki način uslozňavamo jeste kad igrača koji je izbacio Kickout pas teramo da produži svoju akciju (**Dijagram 7**), u ovom slučaju – polaganjem na drugom košu, gde će dobiti pas od tre-

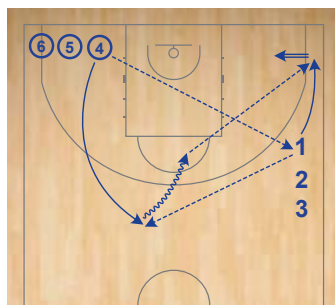
Iako se šut ka košu može uputiti na razne načine i s različitim mesta na terenu, u ovom tekstu ćemo se prevashodno fokusirati na vježbe za usavršavanje šuteva s perimetra (šutevi za 3p), kao i na izvesne šuteve s poludistance (2p). Takođe, osvrnućemo se podjednako na direktne šuteve iz prijema nakon određenog kretanja („Catch n' Shoot” situacije), kao takođe i na šuteve koji slede iz zauzimanja pozicije na perimetru („Spotup” šutevi), odnosno na kraju i na opcije šuta koji se kreira nakon driblinga („Pull-up Jumper” šutevi).



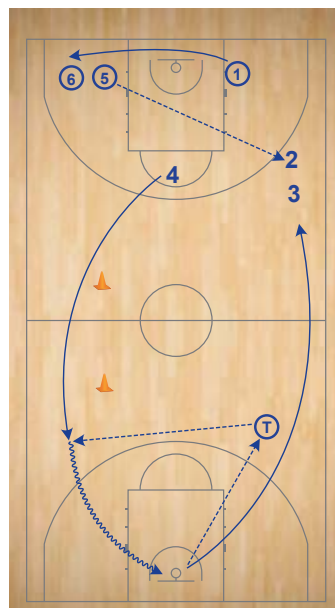
DIJAGRAM 04



DIJAGRAM 05

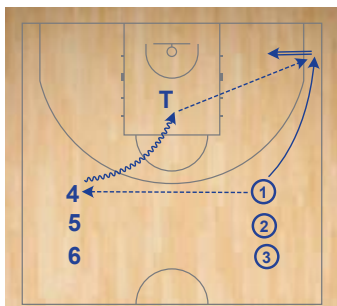


DIJAGRAM 06

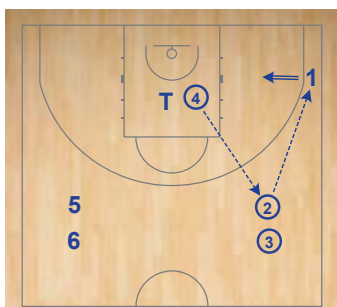


DIJAGRAM 07

igrač mora da posveti podjednaku pažnju svim svojim zadacima, odnosno da na izvestan način ekonomiče svojom koncentracijom i pravilno je raspoređuje. Ovakav način izvedbe nekog elementa, sa ponovljenim/kontinuiranim brzim ponovljenim zadacima, dovodi do njegovog spuštanja na niže nivoe svesti, tj. bliže onome čemu svi težimo - da se element dovede do automatizma.



DIJAGRAM 08



DIJAGRAM 09

nera. Ovaj zadatak bi, recimo, bio najbližiji zadatku defanzivne tranzicije nakon što je upućen šut iz kornera (gde taj O4 postaje zapravo prvi Safety u odbrani, koji bi imao zadatak da pokrije eventualno Leakout istrčavanje po boku). Takođe, od našeg O4 možemo tražiti da, recimo, mora da položi loptu na drugoj strani pre nego što njegov O1 „overi“ svoj šut polaganjem nakon pogotka ili promašaja na svom košu gde je šutnuo iz kornera - pretpostavka je da se oni tog trenutka takmiče jedan protiv drugog u vremenskom prozoru od optimalno tri sekunde.

Stavimo sada Fade kretanju u kontekst kombinovanja sa skokom u napadu, odnosno sa dva brza uzastopna šuta. Dve kolone u Slotovima (pozicija između vrha i klasičnog krila/45o), lopte su na recimo desnoj strani (Dijagram 8), dok se trener nalazi u reketu. O1 dodaje do O4, koji probija u stranu prijema i izbacuje pas u korner za prvi šut. Nakon prvog šuta, O4 mora da zagradi trenera (Dijagram 9) i da uhvati skok. U zavisnosti od toga kakav skok u napadu želimo, trener koriguje svoju poziciju bliže/dalje od koša, otvara jednu stranu za skok i sl. U trenutku dok O4 hvata prvi skok, O1 nakon svog prvog šuta odmah dobija loptu od O2 i uzima naredni šut. O2 prima loptu od O4, koji je uhvatio skok iz prvog šuta, i spremni smo da započnemo novu sekvencu sa sledeća dva igrača. O4 hvata skok iz drugog šuta i njih dvojica, O4 i O1 menjaju stranu i idu na začelja kolona.

Osvrnimo se ovde nakratko na zadatak ponovljenog šuta igrača u korneru. Iako ovo nije situacija slična igri, mi iz nje ipak izvlačimo višestruke benefite za tog šutera - najpre, on mora da se adaptira na brzi prijem i ulazak u naredni šut za izuzetno kratko vreme. Drugo, mora da bude sposoban da u svojoj kratkoročnoj memoriji eliminiše sve negativne Feedbackove iz prvog šuta kojih je neminovno svestan ukoliko ih je dobio - loš prijem, izbačaj, registrovan promašaj... Sposobnost aktivne deinhibicije je od ogromnog značaja u svim fazama obuke ili usavršavanja nekog elementa, a naročito je ispoljena kod šuta. I kao poslednje, ponovljeni zadatak u kratkoj jedinici vremena (ovde šut) od igrača iziskuje da bude fokusiran na poslednji zadatak u lancu izvođenja, ali opet ne

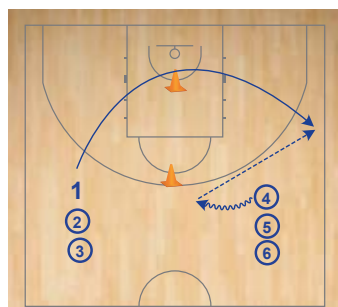
najviše fokusiran - već optimalno. Drugim rečima, igrač mora da posveti podjednaku pažnju svim svojim zadacima, odnosno da na izvestan način ekonomiče svojom koncentracijom i pravilno je raspoređuje. Ovakav način izvedbe nekog elementa, sa ponovljenim/kontinuiranim brzim ponovljenim zadacima, dovodi do njegovog spuštanja na niže nivoe svesti, tj. bliže onome čemu svi težimo - da se element dovede do automatizma.

Pređimo sada na vežbe koje možemo koristiti za usavršavanje šuteva iz određenih kretanja ili napadačkih sekvenci koje se često primenjuju u modernoj košarci - u ovom slučaju Pistol opcija. Dve kolone u slotovima (Dijagram 10) i radimo uvodno otvaranje po principu Dijamanta - O1 uvodi ispod koša i prima donju blokadu, O4 ostaje u liniji sa šuterom. Nakon što je O1 primio loptu na desnom krilu, započnemo Pistol sekvencu, gde se O4 vraća na urećenje sa O1, koji dalje uvodi u Flare blokadu (Dijagram 11) i prima loptu za šut (ne nužno za dva poena - ovde je prikazan šut s lakta više kao ilustracija kontinuiteta).

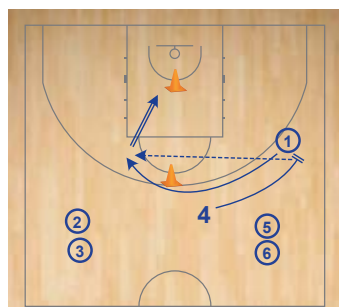
Originalni dribler iz „Dijamanta“ s početka vežbe O4 postaje naš sledeći šuter, i nakon što je dodao ka O1, ulazi duboko ka košu da bi se otvorio na drugu stranu (Dijagram 12). Ponavljamo Pistol sekvencu sa O2 i O4 na drugoj strani.

Bez obzira na to što je naglasak na Pistol, tokom čitave vežbe od igrača tražimo da svaki segment izvođe brzo i tačno kako bi to radili i u igri - navođenje driblingom pre dodavanja na vrhu iz „Dijamanta“ promena ritma i pravca ispod koša u uvođenju u donju blokadu, finta kretanja od lopte pre dolaska na uručenje sa vrha na krilo, i slično.

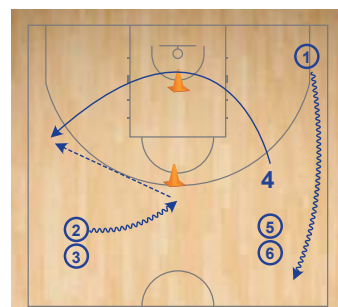
Još jedna od izuzetno popularnih sekvenci jeste tzv. Ghost opcija, odnosno lažna blokada na lopti na perimetru u kojoj se igrač koji postavlja blok ni ne zadržava, već nastavlja kretanju u širinu. Za usavršavanje ovakve kretnje možemo koristiti sledeću vežbu: tri kolone igrača (Dijagram 14 - uz napomenu da su visoki igrači uvek ispod koša), i svako ima loptu osim prvoga na vrhu O1, odnosno O2 u korneru. O5 dodaje na vrh i ide da posta-



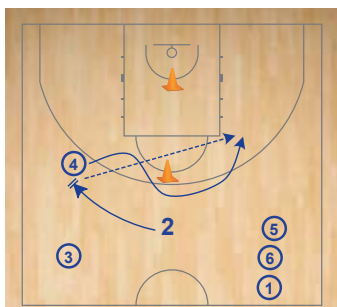
DIJAGRAM 10



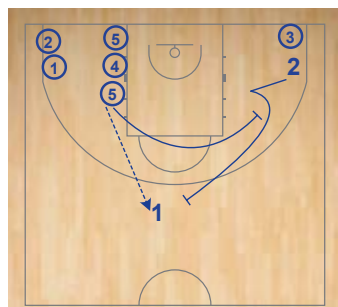
DIJAGRAM 11



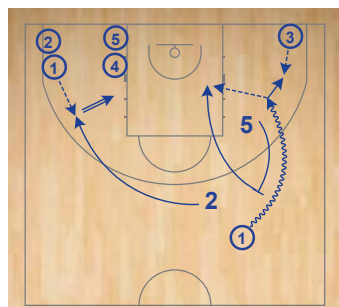
DIJAGRAM 12



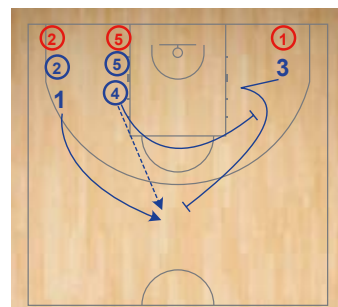
DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16

vi donju blokadu za O2, koji dalje nastavlja u blok za O1 s loptom. O2 se ipak ne zadržava u blokadi za O1 (**Dijagram 15**), već uz ispravnu promenu ritma i odgovarajući rad nogu nastavlja kretanju po širini za šut nakon prijema od O1. Umesto iskorišćene blokade od O2, O1 čeka svog O5 da dođe u pik i obojica dobijaju svoj šut. Dodatni benefit u ovoj vežbi jeste što se od visokih igrača zahteva da punim sprintom dođu do pika odmah nakon donje Ram blokade koju su postavili kao pripremu za Ghost.

Nakon što je dodao šuteru koji izlazi iz Ghosta, O1 se iz levog kornera penje ka vrhu (gde svakako insistiramo na pravilnom demarkiranju), i tu se započinje čitava sledeća sekvenca O4-O3-O1 (**Dijagram 16**). Crvenim brojevima su označene rotacije igrača iz prethodne sekvence – spoljni igrači menjaju stranu terena nakon što „pokupe“ svoj skok, visoki nakon svog polaganja idu na začelje kolone za visoke ispod koša.

Ovu opisanu Ghost minijaturu možemo uvežbavati i u kontekstu kombinovanja s drugim elementima tehnike ili grupne taktike – u ovom slučaju upareno sa skokom u napadu. Igrač bez lopte je na vrhu, ostali u koloni na čeonj liniji i otvaramo dodavanjem na vrh (**Dijagram 17**), gde O2 postavlja Ghost blokadu za O1. O2 nastavlja po širini i dobija pas od O1 za šut (**Dijagram 18**).

U trenutku čim se oslobodio lopte, O1 ima obavezu da dodirne ruku trenera (**Dijagram 19**) ili objekat na bočnoj liniji (čunj, sto, plio kutija), ili pak da razmeni povratno dodavanje sa O3 (zelenom bojom), ili čak da uradi oba zadatka pre nego lopta dodirne pod u slučaju promašenog šuta od strane O2. Nakon šuta koji je uputio, O2 se vraća na vrh agresivnim otvaranjem i započinjemo novu sekvencu (**Dijagram 20**).

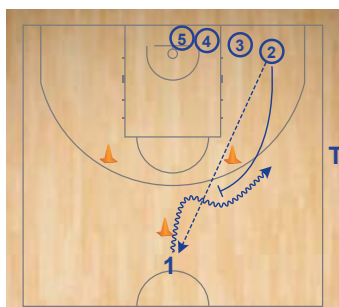
Ako se vratimo na Kickout igru i akciju pomeranja i praćenja nivoa lopte – u ovom slučaju na strani pomoći, tzv. Shake kretanja, u ove svrhe koristimo sledeću vežbu: dve kolone u dva Slota i svako ima loptu (**Dijagram 21**), a jedan je igrač u kornoru na strani lopte. O1 započinje pik na Slot poziciji, a O7 se iz kornera penje ka krilu (Shake) i igramo za njegov šut izlaznim pasom. O1 nastavlja nakon svog Kickouta u suprotni kornor. O4 i O1 razme-



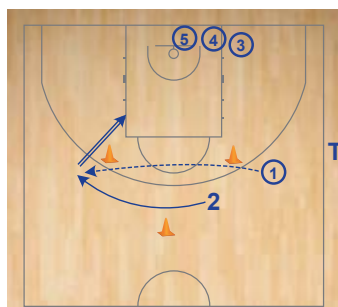
njuju povratno dodavanje kornor-krilo, dok O7 „kupi“ svoj put i ide na začelje kolone na strani odakle je krenuo (**Dijagram 22**).

O4 i O1 nastavljaju Shake sekvencu (**Dijagram 23**), nakon koje O4 prema zadatom kretanju otvara u kornor na suprotnoj strani, gde razmenjuje Touch pas sa O2 i stvaraju se uslovi za novu sekvencu.

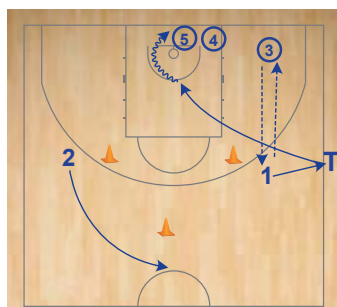
Progresija i usložnjavanje vežbe – po jedan trener u oba kratka kornera ili pak na spojevima reketa i čeon (Dunker Spot) i igramo Kickoutom na trenera koji dodaje da krilo za šut (**Dijagram 24**). Igrač koji se otvara u kornor nakon dodavanja iz prodora to čini uz blokadu od trenera ili pak uz simulirani kontakt od odbrane.



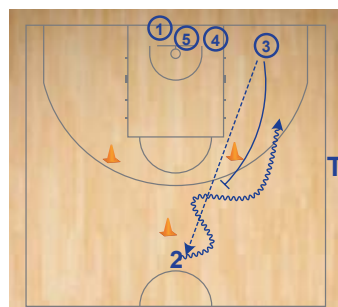
DIJAGRAM 17



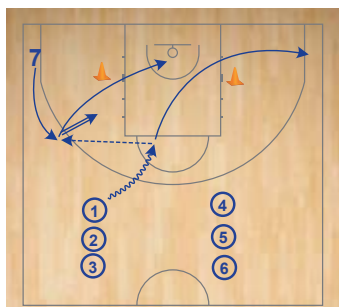
DIJAGRAM 18



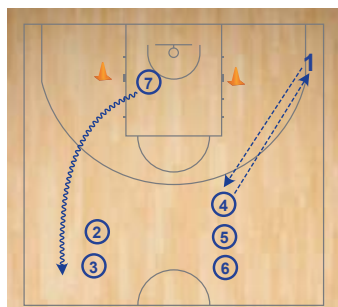
DIJAGRAM 19



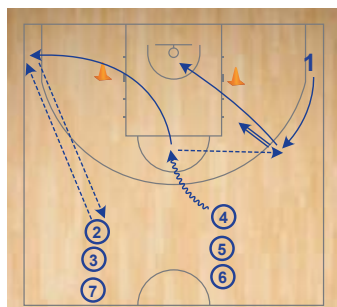
DIJAGRAM 20



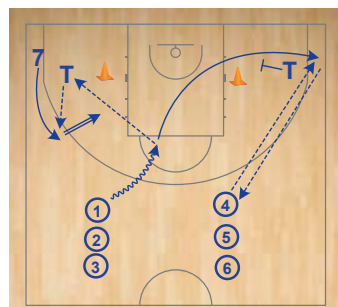
DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22



DIJAGRAM 23



DIJAGRAM 24



Još jedan način kako možemo uvežbavati Shake kretnju, a da pritom simuliramo željene nastavke pojedinačne akcije jeste sledeći: dva trenera na prikazanim mestima (**Dijagram 25**), igrač O1 saloptom na vrhu i kolona igrača s loptom na čeonj liniji, sa izuzetkom prvog, koji je bez lopte. O1 igra pik s navođenim driblingom, i O2 radi Shake iza pika, gde dobija loptu na krilu. O2 se probija u sredinu (**Dijagram 26**), a O1 popunjava njegovo mesto (od O2) na krilu, gde dobija loptu od O3.

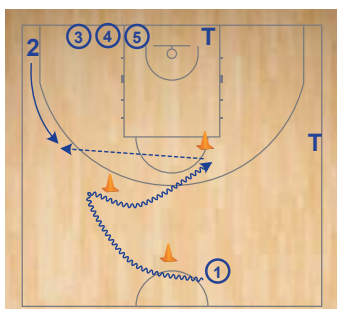
O1 se probija na čeonu nakon prijema od O3 (**Dijagram 27**), a O2 se nakon svog polaganja otvara na vrh za prijem i novi pik. U ovoj situaciji mi zapravo težimo da kod naših igrača stvorimo naviku da, nakon što loptu

polože u koš, zapravo moraju punom brzinom da sprintaju u zadnje polje i priključe se odbrani – vrhunski timovi nikad nisu u hendikepu nakon poentiranja ispod koša. Nakon što su mu oba trenera pomogla da dobije loptu otvaranjem na vrhu, O2 započinje novu sekvencu za Shake (**Dijagram 28**).

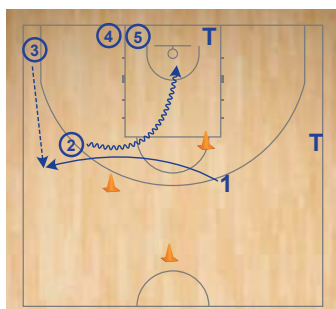
U zavisnosti od toga koliko želimo da dobijemo na kompleksnosti vežbe, možemo zameniti stranu prodora igračima (prvi u sredinu, drugi na čeonu) ili pak možemo od igrača koji treba da se otvori na vrh tražiti da odigra kratki Deny na dodavanje koje ide od trenera ispod koša ka treneru na boku – što je opet slično uslovima igre, a ima i timova koji striktno insistiraju na ovom individualnom taktičkom elementu

Zoom kretnja je takođe veoma popularna napadačka opcija koja uključuje saradnju tri igrača – piku (uglavnom iz uručjenja) prethodi blokada bez lopte za Ballhandlera pre samog pika. Dva trenera su na krilu (onaj bliži čeonj ima loptu), dva igrača u korneru bez lopte i kolona na vrhu, svako ima loptu (**Dijagram 29**). Okidač za početak je pas od igrača s loptom na vrhu (ovde O3) na trenera koji mu je bliži. O3 postavlja donju blokadu za O1, koji dolazi do uručjenja s trenerom na svojoj strani (donja blokadaTM uručjenje = Zoom). O1 se probija ka sredini i zaustavlja se za šut (**Dijagram 30**), dok se O3 nakon donje blokade otvara u korner (gde simuliramo situaciju loše komunikacije „mali-mali“ u preuzimanju na donjoj blokadi u Zoomu) i uzima šut za 3p. I P3 i P1 uzimaju svako svoj skok i nakon toga menjaju stranu (O3 odlazi u korner jer je krenuo s vrha, O1 odlazi na vrh), s tim što O3 dodaje do trenera bližem čeonj liniji. Sledeći u kolo ni na vrhu O4 dodaje do trenera bližem sredini i započinje novu sekvencu s dva igrača, O4 i O2.

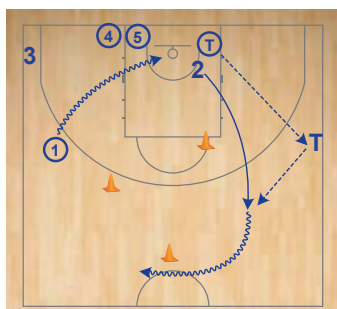
Ukoliko je to cilj, u ovoj se vežbi može dati takmičarski zadatak da njih dvojica iz para recimo igraju jedan protiv drugog do određenog broja poena ili na primer da kao par igraju protiv ostalih parova, ili da čitav tim ima zadatak da za izvesno vreme dođe do nekakvog broja pogodaka, gde se Zoom šutevi računaju kao dva poena, a Pop-out iz blokade van 3p na miskomunikaciji da se računa upravo kao trojka...



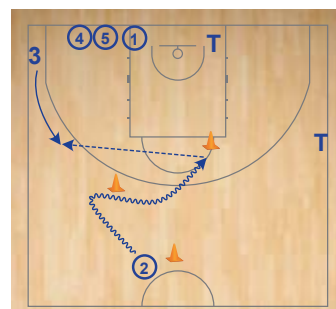
DIJAGRAM 25



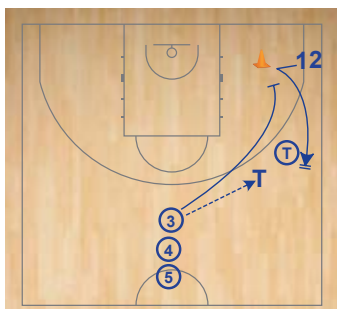
DIJAGRAM 26



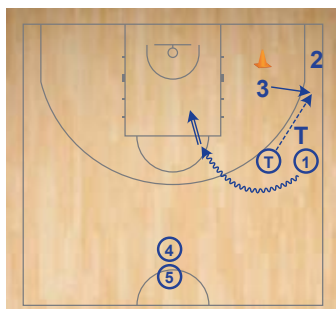
DIJAGRAM 27



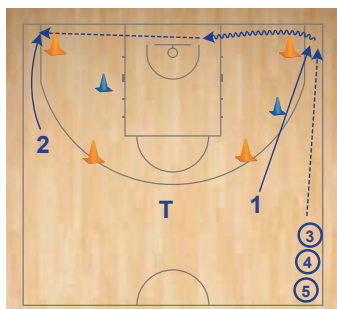
DIJAGRAM 28



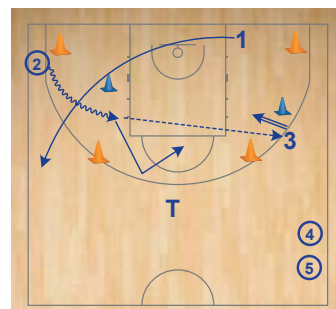
DIJAGRAM 29



DIJAGRAM 30



DIJAGRAM 31



DIJAGRAM 32

Već smo na početku govorili o važnosti Kickout igre i koliko je izlazni pas iz dubine vani opasno napadačko sredstvo. Ta ubojitost je još u većoj meri izražena ako se izlazni pas kombinuje s nekom blokadom za šutera na perimetru – u ovom slučaju Hammer blokadom.

Kolona igrača s loptom na boku, prvi je bez, i trener na centralnoj poziciji na vrhu reketa (**Dijagram 31**). O1 se otvara u korner, prima loptu od igrača iza sebe i prodire po čeonj linij. U trenutku kad O1 uspostavi prvi dribling iz prodora, O2 sa strane pomoći navođenjem koristi Hammer -blokadu da bi se otvorio u korner na strani pomoći. Nakon prijema, O2 probija u sredinu (**Dijagram 32**), gde se izlaznim pasom nalazi O3, koji će šutnuti. O1 se otvara na suprotno krilo, a O2 nakon svog dodavanja ima obavezu da iz sprinta dođe do trenera i „overi” s njim, te nakon toga ide da uhvati skok u napadu pre nego lopta (u slučaju promašaja) padne na pod.

U nastavku O3 sa zadatka šuta prelazi na zadatak prodora iz kornera (**Dijagram 33**), dok O2 dodaje do trenera i potom u punom sprintu dolazi na uručenje od trenera, te izdriblava na začelja kolone – njegov je zadatak da dođe do svog mesta na začelju pre nego O1 primi loptu u korneru. Mi na ovaj način u vežbi zapravo postizemo efekat da nema nijednog beznačajnog segmenta, makar to bilo i popunjavanje mesta u koloni. Na kraju, kao progresija, mogu se ubaciti i visoki koji postavljaju Hammer blokadu i nakon nje rade Slip (**Dijagram 34**).

Takođe, jedna vrlo često korišćena sekvenca je Spanulis kretnja – igrač će primiti donju blokadu ispod samog koša (ili već negde oko reketa) pre uručenja za šut na vrhu. za usavršavanje ovakvih puteva moćemo koristiti sledeću vežbu: dve kolone u Slotovima i trener u sredini; prvi O1 je bez lopte, igra se prenosom preko trenera i skip pasom u korner za njegov (O1) prodor. Dok O1 probija, O4, od kog je krenulo prvo dodavanje, „obara” u korner i imamo prvi šut. O1 mora da bude agresivan sa svojim prodorom, jer tako stvaramo naviku da se napadne reket (Paint Touches kao jedna od osnovnih strategija kako bi se odbrana naterala na sku-

pljanje). Odmah nakon što se oslobodio lopte pasom po čeonj, O1 uvodi u donju blokadu i prima loptu od trenera na vrhu za šut. Trener tu loptu koju uručuje šuteru prima sa iste strane odakle je sekvenca i krenula – i po tome je ova vežba specifična, jer ćemo uvek imati dva uzastopna dodavanja sa iste strane; ovo tera igrače da budu fokusirani i da prate odakle je sve krenulo i ko je sledeći koji dodaje.

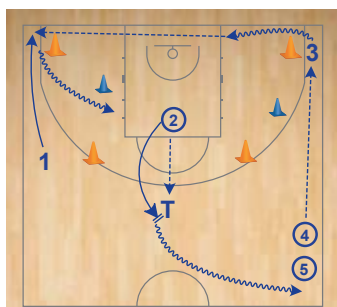
U nastavku O1 i O4 menjaju mesta izdriblavanjem na začelje suprotne kolone u odnosu na mesto odakle su krenuli (**Dijagram 37**) i započinjemo novu sekvenču. Prema već opisanom principu, primećujemo da i na **Dijagramima 37 i 38** trener dobija dva dodavanja uzastopno sa iste strane, svoje desne – najpre od O2, pa i od O3.

Iz svega prethodno izrečenog jasno je da ogroman uticaj na današnju napadačku igru imaju opcije šuta (ili kreiranja šuta) iz uručenja. Ako se ta uručenja vrše sa statičnim napadačem koji ne dribla pre nego uruči loptu (uglavnom) beku, onda takvu kretnju nazivamo Get (kako i samo ime nameće – „dodi i uzmi loptu”). Ova se vrsta uručenja može vežbati na mnogo različitih načina, ali mi je danas ovde posmatramo u kontekstu aktivacije igrača koji je jednu akciju završio, a ostvarenu prednost i energiju treba da prenese u narednu kretnju.

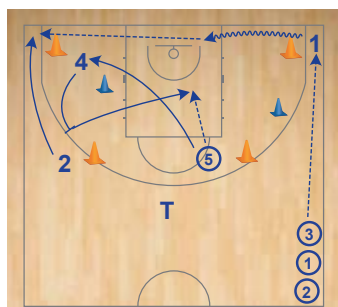
Kolona u korneru i svi imaju loptu (**Dijagram 39**), jedan je igrač bez lopte na krilu i imamo dva trenera – na vrhu i u korneru. O1 prima loptu od O2 i probija se u sredinu te izbacuje pas u korner do trenera. Trener iz kornera potom prosleđuje loptu do trenera na vrhu i tu dolazi do Geta i šuta nakon kratkog prodora. O2, koji je na početku dodao iz kornera na krilo, odlazi tamo gde je dodao i započinje novu Kickout-to-Get sekvencu.

Kao progresiju i kako bismo još više terali naše igrače da čitaju igru – možemo da izbegnemo predefinisani zadatak, odnosno ako trener iz kornera doda direktno dodavanje do trenera na vrhu – onda idemo u već opisani šut iz uručenja, a ako je pas o pod, onda se, recimo, podrazumeva da odbrana brani uručenje ispod, i onda idemo u Jail/Snake opcije s bekom na vrhu.

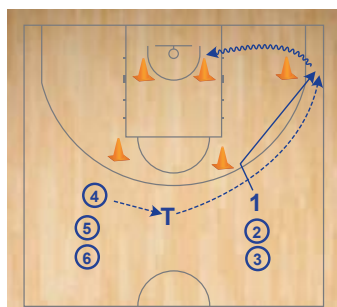
Iz svega prethodno izrečenog jasno je da ogroman uticaj na današnju napadačku igru imaju opcije šuta (ili kreiranja šuta) iz uručenja. Ako se ta uručenja vrše sa statičnim napadačem koji ne dribla pre nego uruči loptu (uglavnom) beku, onda takvu kretnju nazivamo Get (kako i samo ime nameće – „dodi i uzmi loptu”).



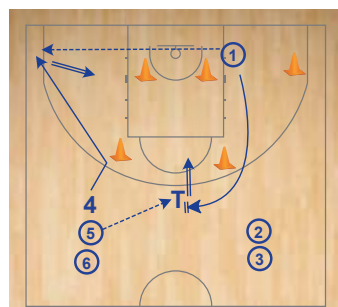
DIJAGRAM 33



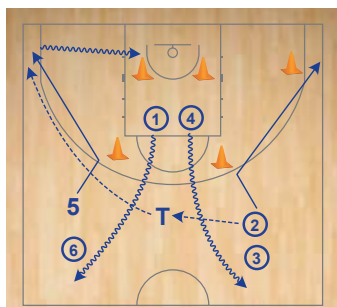
DIJAGRAM 34



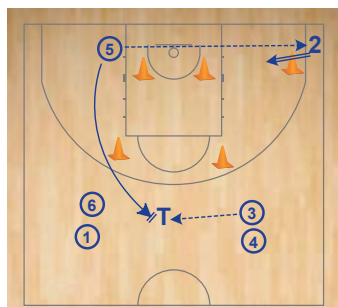
DIJAGRAM 35



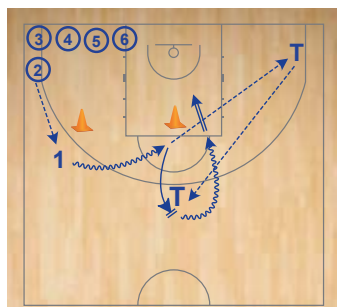
DIJAGRAM 36



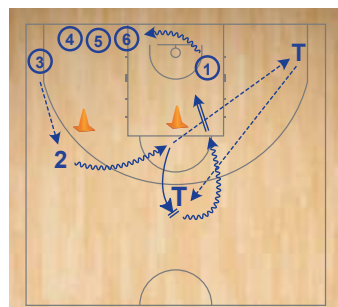
DIJAGRAM 37



DIJAGRAM 38



DIJAGRAM 39



DIJAGRAM 40

S ciljem što bržeg prelaska sa zadatka na zadatak, možemo koristiti vežbu koja kao svoju osnovu ima Flare kretanju nadovezanu na prodor. Dve kolone igrača ispod koša i trener za početak ima loptu (**Dijagram 41**). O1 se otvara na suprotni Slot, gde prima loptu od O4, koji potom radi identičnu kretanju ka drugoj strani, gde prima povratni pas od O1. Sledi prodor O4 u sredinu (**Dijagram 42**) i izlazni pas od O4 ka O1, koji radi Flare s krila za šut iz kornera.

Upravo je ovo trenutak u kom dolazi do kritičnog dela vežbe – tražimo od O4 da se nakon dodavanja ka O1 u punom sprintu otvori u kornar na strani odakle je započeo prodor (**Dijagram 43**). Ovo nije nimalo jednostavna kretanja sa aspekta motorike, jer je generisana velika energija u prodoru ka sredini, a potom od igrača tražimo da svu tu energiju zadrži, ali pritom da promeni pravac kretanja. Nakon otvaranja u kornar, O4 prima loptu od trenera, a trener je loptu dobio od O2 ispod koša. O2 nakon što je dodao treneru započinje novu sekvencu otvaranjem na suprotni slot i prijemom od O5 (**Dijagram 44**).

Kao opterećujući faktor, u vežbu možemo uvesti i vreme da se dođe do oba šuta – trener čim primi loptu, recimo, počinje da broji od šest unazad do nule, i pre nego vreme istekne moramo da imamo šut iz kornera.

Upotrebom Ajverson sekvence možemo raditi na otvaranju igrača kretanjem unazad iz dubine ka tri poena. Kolona igrača je ispod koša, samo su dve lopte u igri, a od toga jedan od dvojice trenera, onaj na penalu, kod sebe ima loptu (**Dijagram 45**). O2 dodaje do O1, koji dalje prosleđuje do trenera, a O2 odlazi tamo gde je dodao. O1 nastavlja u Ajverson akciju (uzastopna blokada po širini, sa izlaskom šutera sa krila na krilo), odakle probija ka košu direktno iz prijema (**Dijagram 46**).

O3 kupi loptu koju je O1 položio, a O1 nastavlja svoje kretanje otvaranjem u širinu ka kornaru za šut (**Dijagram 47**), a trener s penala hvata tu loptu koju je dodao u kornar. Nastavljamo celu sekvencu gde O3 koji je iz dubine dodao na krilo ide upravo tamo gde je dao pas (**Dijagram 48**) i imamo kontinuitet kretanja – O2 prosleđuje do trenera na vrhu i slede novi „Ajverson” i šut iz kornera.

Leđna (tj. slepa) blokada takođe je vrlo efikasna u kre-

iranju šuta na indirektan način, jer iziskuje nekakvu akciju pomoći/bampovanja igrača odbrane na šuteru koji blokadu daje. Kolona igrača s loptom ispod koša (**Dijagram 49**), jedan bez lopte na vrhu i trener na krilu. O2 ispod koša dodaje do trenera i ide da postavi leđnu blokadu za O1. O2 se otvara iz slepog bloka i prima pas od trenera za šut, dok O1 skuplja skok nakon šuta O2 (**Dijagram 50**).

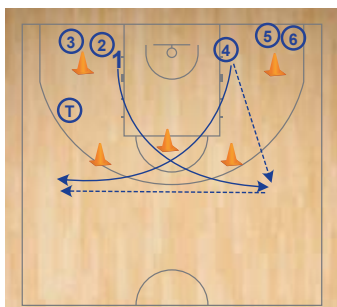
O3 nastavlja sekvencu dodavanjem na trenera (**Dijagram 51**), a prethodni šuter O2 postaje Cutter. Prema istim principima kretanja i izmene mesta, umesto leđne blokade možemo koristiti španski PnR (**Dijagram 52**), kao izvesnu modifikaciju zadatka za igrača koji dolazi iz dubine na perimatar.

S obzirom na ogromne benefite koje opcije ranog pika (Drag PnR) donose, možemo koristiti sledeću vežbu za usavršavanje ovakve igre. Tri igrača u grupi, i dva beka O1 i O2 imaju loptu (**Dijagram 53**). O1 nadriblava do pola terena i ide oko čunja (uz limit od dva driblinga ka polovini i maksimalno tri u povratku ka košu). O5 sprinta oko svog čunja i ide da postavi rani pik sa O1. O1 nalazi svog visokog dodavanjem za šut (menjamo vrste dodavanja u odnosu na pretpostavljenu odbranu – direktno, iz skoka, odskokom protiv iskakanja, Pocket pas o pod...), te obojica, i O1 i O5, dolaze do svog šuta.

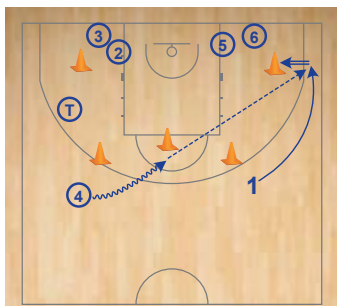
O2 uzima skok u odbrani (i ovde možemo imati varijacije – da uhvati bilo koju od dve lopte ili pak da uzme skok na onu loptu koju je šutnuo ili O1 ili O5, gde mu trener daje zadatak u poslednjem momentu i sl.). Nakon skoka, O2 započinje novu Drag sekvencu sa svojim O5. Važno je napomenuti da od beka uvek tražimo da bude aktivan dok čeka svog visokog, kome dodatnim zadacima uvek možemo produžiti/otežati kretanje.

● Kinetički i psihološki lanac

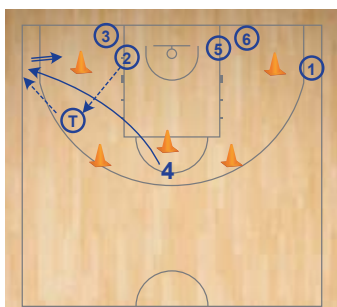
Kako je već navedeno, šuteve na utakmici (te stoga i u ovim vežbama) igrači treba da izvode optimalnom brzinom. Ta optimalna brzina ne mora nužno da znači i najveća moguća brzina kod nekog određenog igrača – kao i za svaki element, tako (ili pak ponajviše) i za šut važi pravilo – brzina izvođenja ne sme da remeti pravilnost izvođenja



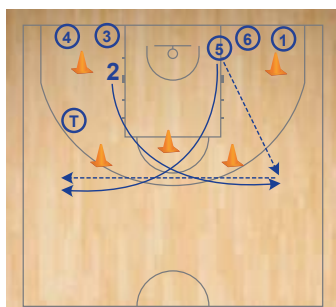
DIJAGRAM 41



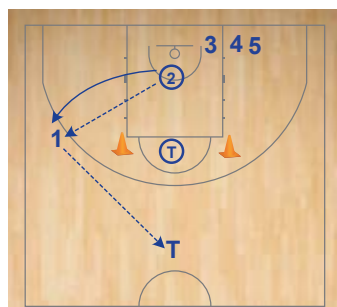
DIJAGRAM 42



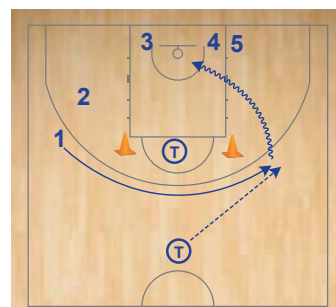
DIJAGRAM 43



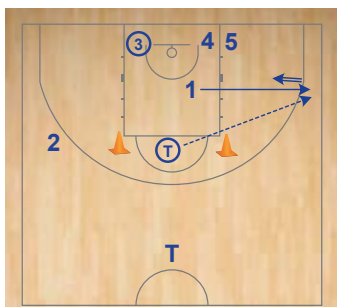
DIJAGRAM 44



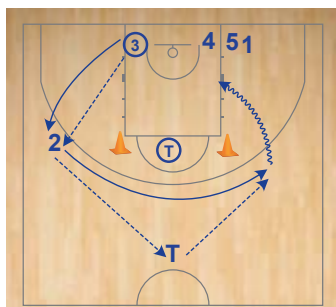
DIJAGRAM 45



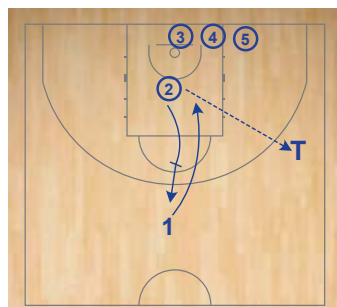
DIJAGRAM 46



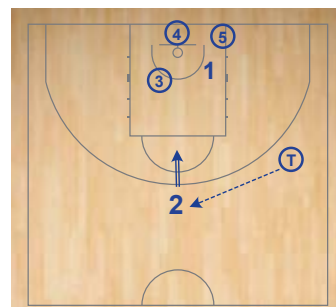
DIJAGRAM 47



DIJAGRAM 48



DIJAGRAM 49



DIJAGRAM 50

(odnosno, u slučaju šuta, i preciznost pokušaja). S druge strane, ukoliko govorimo o pripremi za prijem od strane šutera, bilo to određenim kretanjem po perimetru ili nakon primljene blokade bez lopte – takođe se vodimo istim principom što se tiče brzine izvedbe: na određeno mesto na terenu nije potrebno stići za najkraće vreme, već u pravo vreme. Igra za šutera je kompleksna i uključuje veliki broj faktora ili čak određenih kretanja po terenu, i pravi šuter će uvek znati da svoje kretanje i otvaranje za prijem lopte adaptira prema situaciji igre, odnosno tome koliko su prostorno i vremenski tačni njegovi saigrači koji mu šut pripremaju (bilo to blokadom, driblingom ili dodavanjem).

Nadovezano na ovu adaptaciju od šutera, dolazimo do onog izuzetno važnog faktora – načina na koji on obrađuje informacije iz igre i dešavanja na terenu (podjednako sa aspekta taktike i tehnike, odbrane ili napada). S obzirom na to da košarka u svojoj srži jeste i misaona igra i traži razvijene kognitivne sposobnosti igrača – mi onda kao treneri treba da težimo tome da naši šuteri (i ne samo oni već svi igrači u timu – ali ponajviše šuteri) budu vrhunski taktički obučeni i da umeju da prepoznaju situacije na terenu, odnosno da čitaju igru. Sada, ukoliko to posmatramo sa aspekta tog psihološkog lanca izvođenja, osvrnimo se na taj, dobrim delom nematerijalni i nemerljivi psihološki deo. Naime, kada se danas govori o psihologiji šutera, uglavnom to podrazumeva samopouzdanje, sposobnost da se preuzme odgovornost, orijentaciju na postignuće, motivaciju da se dodatno radi i pobeđuje i sl... Međutim, isto tako bitan deo psihologije svakog šutera jeste i da prepoznaje (po njega dobre) situacije na terenu, a koje se tiču i njega direktno i njegovih saigrača u napadu, i da na osnovu njih gradi svoj tajming, samouverenost, odluku da se šut uputi i sve ono što i inače doprinosi dobrom šutu. Kako bismo razvijali ove sposobnosti čitanja dobrih okolnosti po šutera, koristimo sledeću vežbu koja u osnovi ima Peđa sekvencu.

Bekovi s loptama u dve kolone ispod koša (Dijagram 56), visoki na dva lakta, trener ispod koša s loptom. Dve kolone odbrambenih igrača neposredno uz prvu dovjicu visokih. O1 otvara dodavanjem ka O4 i ide da postavi slepu blokadu za O5, te se potom O1 iz te blo-

kade otvara za uručenje i šut – efektivno Peđ" sekvenca. U trenutku ledne blokade O1 za O5 (koji će dobiti pas od trenera za polaganje), X1 na toj strani radi dirigovani Bump sa spoljne strane u odnosu na loptu koja je kod O4, te tako dobijamo taj momenat prednosti koji želimo da naš šuter za koga se radi uručenje prepozna. O1, koji je šutnuo, ide na začelje kolone odbrambenih na suprotnoj strani (Dijagram 57), a X1, koji je bumpovao, uzima skok na šut O1 i ide na začelje kolone napadača na svojoj strani. Za to vreme, odmah nakon šuta O1, O2 započinje novi ciklus pasom na visokog O4 na levom laktu.

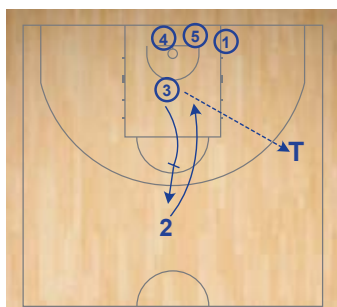
Prema principima cikličnosti, imamo nastavak na izvornoj strani odakle je vežba i započela, te započinje novu sekvencu (Dijagram 58).

Upravo u ovom kontekstu i treba posmatrati vežbe s višestrukim zadacima, jer takve vežbe naše šutere teraju da prepoznaju ritam i efikasnost izvođenja svojih saigrača (ili pak simulirane odbrane) dok se šut na određeni način priprema. U ovoj konkretnoj vežbi – da prepoznaju „preveliki“ Bump od svoga čuvara na slepoj blokadi koja se postavlja, što odbrambenog igrača dalje vodi u kašnjenje na uručanju za šutera. ●

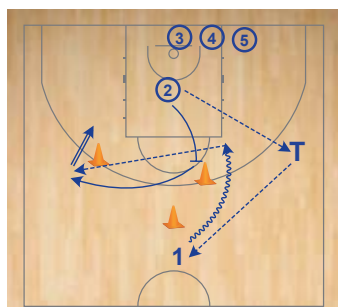
● Klasifikacija vežbi šuta i njihova osnovna postavka

Br. vežbe	Kretnja	Dijagrami
1	Fade	2, 3
2	Fade	4, 5
3	Fade	6, 7
4	Fade+sk.u napadu	8, 9
5	Diamond Pistol	10, 11, 12, 13
6	Ghost	14, 15, 16
7	Ghost+sk.u napadu	17, 18, 19, 20
8	Shake	21, 22, 23, 24
9	Shake+Fill	25, 26, 27, 28
10	Zoom	29, 30
11	Hammer	31, 32, 33, 34
12	Spanulis	35, 36, 37, 38
13	Get	39, 40
14	Flare	41, 42, 43, 44
15	Ajverson	45, 46, 47, 48
16	Backscreen/Spain Pn'R	49, 50, 51, 52
17	Drag Pn'R	53, 54, 55
18	Peđa	56, 57, 58

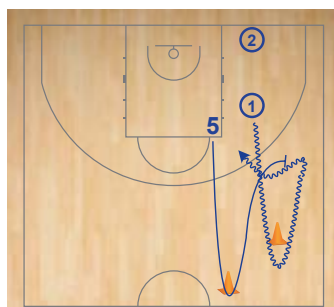
Međutim, isto tako bitan deo psihologije svakog šutera jeste i da prepoznaje (po njega dobre) situacije na terenu, a koje se tiču i njega direktno i njegovih saigrača u napadu, i da na osnovu njih gradi svoj tajming, samouverenost, odluku da se šut uputi i sve ono što i inače doprinosi dobrom šutu.



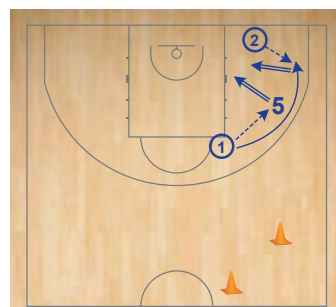
DIJAGRAM 51



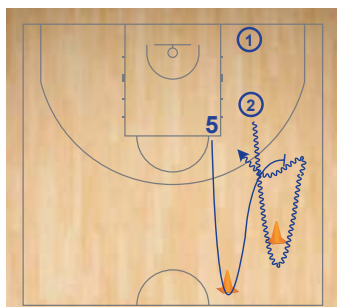
DIJAGRAM 52



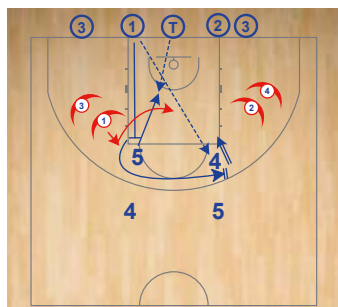
DIJAGRAM 53



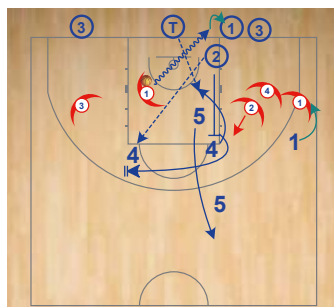
DIJAGRAM 54



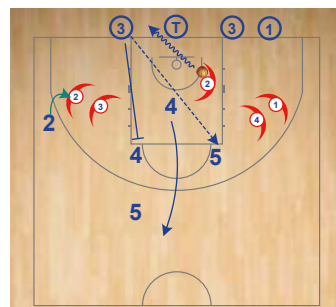
DIJAGRAM 55



DIJAGRAM 56



DIJAGRAM 57



DIJAGRAM 58

Poslednji put na Sajmu

- Ovo je manifestacija koja najduže traje. Već 25 godina, ali jednu godinu smo preskočili zbog korone. Redosledom je 24. festival koji u kontinuitetu okuplja stvarno mnogo dece. Čak smo jedne godine imali preko 240 klubova. Ove godine očekujemo stotinak ekipa

U Hali 3 Beogradskog sajma od 16. do 18. januara 2026. godine biće održan 24. Međunarodni mini-basket festival „Rajko Žižić“, najveća manifestacija dečje košarke u regionu, na kojoj tradicionalno učestvuje hiljade najmlađih koji su tek zavoleli košarku i došli na jedno istinski veliko takmičenje.

Tim povodom razgovarali smo s Radetom Georgijevskim, predsednikom Udruženja Mini-basket Srbija, koji otkriva zbog čega je ovaj festival jedinstven u Evropi, kako izgleda sistem takmičenja u kom su svi pobednici i zašto će ovogodišnje izdanje imati poseban emotivni značaj.

– Ovo je manifestacija koja najduže traje. Ovo je već 25. godina, ali jednu godinu smo preskočili zbog korone. Redosledom je 24. festival koji u kontinuitetu okuplja stvarno mnogo dece. Čak smo jedne godine imali preko 240 klubova. Ove godine očekujemo stotinak ekipa – počinje Georgijevski priču za Trener i dodaje:

– Postavljamo šest terena i svaki će biti posebno obeležen. Pravimo i teren za mini-basket na travi. Veštačka trava se postavlja, igra se 3 na 3, na jedan koš. Festival je prvobitno bio božićni, uvek u terminu tokom zimskog raspusta. Kada smo ušli na Sajam, četiri godine je bio božićni. Rajko Žižić je bio predsednik Udruženja Mini-basket Srbije, a ja sam bio generalni sekretar. Posle njegove smrti festival je s punim pravom i ponosom preimenovan u „Rajko Žižić“.

Svečano otvaranje festivala biće u subotu, 17. januara, u 12 sati, a očekuje se učešće čelnika Košarkaškog saveza Srbije, Ministarstva sporta Republike Srbije, Olimpijskog komiteta Srbije i predstavnika Mini-basket, a Georgijevski objašnjava sam značaj ovog događaja.



– Pokret mini-basket, koji je krenuo kroz celu Srbiju, toliko se proširio da stvarno postoji veliki interes. Dobili smo i FIBA znak da je festival međunarodni. Bili su prisutni Bugari, Slovenci, ekipa iz Severne Makedonije, Bosne i Hercegovine... Dobio je međunarodni prefiks i jedinstven je u Evropi po toj brojnosti. Jedne godine imali smo 240 klubova i preko 3.000 dece. Tada je festival trajao četiri dana, sada smo ga sveli na tri dana. Mnogo utakmica, druženje... Idemo i ove godine sa sloganom: „Mini-basket je više od igre!“ To je druženje, konferencija za štampu, a igramo se košarke. Posle svake utakmice imamo konferenciju za medije. Imamo svoju salu, sve je organizovano. Svako dete daje izjavu. Kod nas su svi pobednici – svako dete dobija medalju, svaki klub dobija pehar. Suština je da deca kroz igru uče i zavole košarku, a ne da treniraju samo da bi igrala. To je moja deviza. Zbog toga sve ovo traje toliko dugo – detaljan je predsednik udruženja.

Pored velikog značaja samog festivala, ovo će biti njegovo poslednje izdanje, što posebno emotivno pada mnogima, posebno organizatorima, ukoliko se nešto možda ne promeni.

– Mnogo je žalosno sve ovo što sam rekao. Žalosno je što razmišljam da ne možemo da nađemo takav prostor gde na jednom mestu možemo da postavimo toliko terena i sve prateće – salu za konferencije, svlačionice, prodajni prostor... Hala 3 Beogradskog sajma je rođena za košarku. Moja ideja je da ne odustanu od nje i da se pokloni Košarkaškom savezu Srbije, da ta hala bude reprezentativna, jer su tu igrana i evropska prvenstva. Žalosno je ako urade kako se najavljuje – da će, kada se izgradi novi Sajam, ostati samo Hala 1. Da li će tako biti – ne znam. Ali znam da mini-basket traje dok god postoji prostor za njega. Ako sledeće godine bude negde drugde, biće, samo da festival traje – sa setom zaključuje najveći pobornik i entuzijasta Rade Georgijevski. ●



24. MEĐUNARODNI

MINI BASKET

FESTIVAL



16-18. januar 2024 • BEOGRADSKI SAJAM • HALA III

Seminar za košarkaške trenere
OD MINIBASKETA DO KOŠARKE



KOŠARKAŠKI
SABEZ SRBIJE



DONATOR
BEOGRADSKI SAJAM

www.minibasketsrbija.com

