

# TRENER

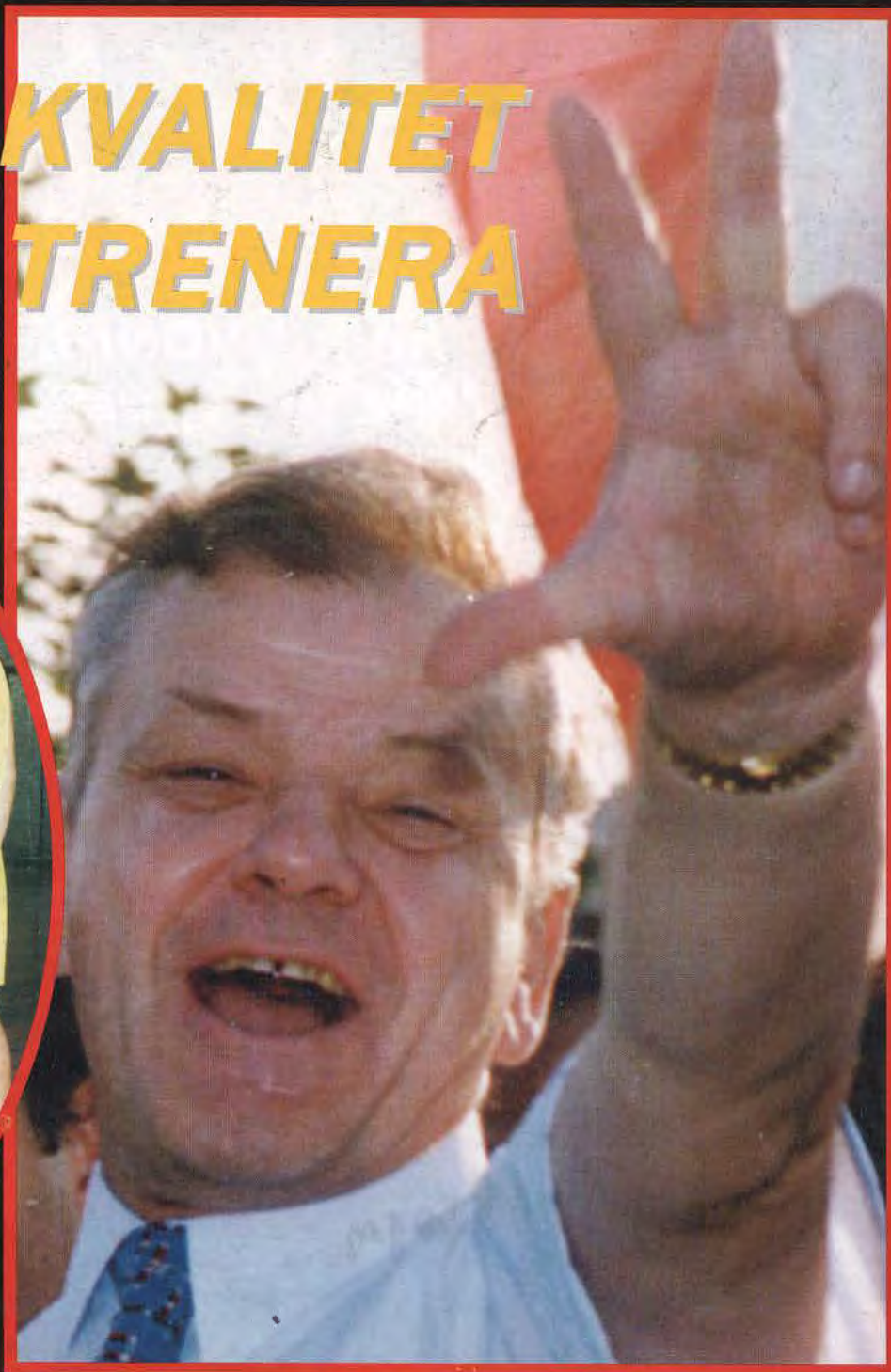
ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA



OKTOBAR 1997. • GODINA I • BROJ 1

*Duda Ivković:*

## RADUJE KVALITET MLADIH TRENERA



*Dejli Braun:*

## MALE STVARI KOJE DOBIJAJU UTAKMICE

**Belgrade in action**



**trofej**  
**BEOGRAD**

hala "PIONIR"  
27. - 30. avgust

**'97**

**OLYMPIAKOS**  
Greece

**ALBA**  
Germany

**BENETON**  
Italy

**EFES PILSEN**  
Turkey

**PARTIZAN**  
Yugoslavia

**CRVENA ZVEZDA**  
Yugoslavia

generalni sponsor

DELTA HOLDING

# TRENER

ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA

UZ PRVI BROJ

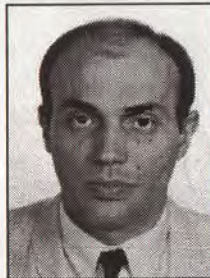
## Početak za trajanje

Najvećem broju naše trenerske organizacije poznato je da ovo nije prvi pokušaj da krećemo sa časopisom naše organizacije. Ponekad su to i drugi činili umesto nas. Evo nas na novom početku rešeni da istrajemo, i to da u skoroj budućnosti, imamo časopis koji će pored trenera naše najpoštovanije igre biti interesantan svima koji se interesuju za košarku. Zašto je nama trenerima ovakav časopis potreba? Odgovora je više i to je ono što nas mora obavezati da on izlazi u kontinuitetu uz potreban kvalitet. Informisanost je elementarna potreba da bismo funkcionisali kao organizacija i to je onaj neophodan kohezioni faktor koji će nas čvršće povezivati i omogućavati uspešnije delovanje. To informisanje, pored ostalog podrazumeva javnost rada naših organa, pa svakako i svojevrstan vid kontrole. Zatim, imamo mnogo mladih članova i za te koji dolaze časopis će biti dopunsko štivo u stručnom usavršavanju. Nije bez značaja ni činjenica da na ovaj način zabeleženo dosta toga ostavljamo kao prilog stvaranju jugoslovenske košarke. Svi ovi i mnogi drugi razlozi sadržani su u programskoj koncepciji časopisa koju je usvojilo Predsedništvo Udruženja trenera Jugoslavije. Nesporna je činjenica da imamo najbolje košarkaške trenere u Evropi. Na žalost naša trenerska udruženja nisu na nivou kvaliteta trenera. Na prvi pogled to zvuči kao paradoks. On to u istinu i jeste.

Ovaj časopis je jedan od značajnijih poduhvata u snaženju trenerske organizacije kako bi ona zauzela, u našoj košarki pa i društvu, mesto koje zaslužuje. Činjenica je i to da u nekim košarkaškim forumima imamo samo verbalnu podršku, ali za divno čudo, u praksi se dešava, doduše pojedinačno, nešto sasvim drugo. Poštovane kolege treneri, evo prilike. Ovaj časopis smatrajte istinski svojim, jer je pre svih vama namenjen. Kreirajte i dograđujte njegovu programsku koncepciju.

Učinimo ga maksimalno korisnim za naše udruženje. To je put da učvrstimo međusobnu saradnju, da izgrađujemo kvalitetnije odnose na relacijama trener-igrač, trener-sudija, trener-publika, trener-novinari i niz drugih, za nas značajnih, komunikacija. Za početak časopis će izlaziti tromesečno, s tendencijom da postane mesečnik. Imamo ispunjen i onaj bitan uslov za pokretanje ovakvog časopisa, a to je finansijska podloga.

Za sada sredstva su namenski obezbeđena iz članarine koju prikupimo. U jačanju časopisa moramo preduzeti i nešto više. To je potrebna i poželjna marketinška aktivnost koja će obezbediti da se časopis samofinansira i da ga svi treneri dobijaju besplatno. Pa neka nam je srećan početak.



*Koščević*

## SADRŽAJ

### NAŠ INTERVJU

Duda Ivković:  
Raduje me kvalitet  
mladih trenera

str.4. – 5.

### SKAUTING I STATISTIKA

Dejli Braun:  
Male stvari koje  
dobijaju utakmice

str.6. – 7.

### LUIZIJANA STEJT UNIVERZITET

Košarkaški skauting  
izveštaj 1992 – 1993.

str.8. – 24.

### UKTJ '97/ '98.

Uspešni sa mladima

str.25.

### Mihajlo Švraka:

Periodizacija trenažnog  
procesa i fizička  
priprema košarkaša

str.26. – 31.

### VESTI SA INTERNETA

Brži prenos znanja

str.40. – 41.

#### „TRENER“

##### Osnivač i izdavač:

Udruženje košarkaških trenera Jugoslavije  
Beograd, Ul. Čarlija Čaplina br 39 a

##### Za izdavača

Zlatan Tomić

##### Odgovorni urednik

Mirko Polovina

##### Urednički odbor

Zdravko Kubat, Nemanja Đurić, Ivan Hajnal,  
Bata Đorđević, Marin Sedlaček, Mile Protić,

Milan Opačić, Mirko Polovina, Miki Antić i  
Predrag Sarić, Miodrag Baletić, Goran Bojanić

##### Dizajn i tehnička priprema Dangraf:

Milan Ginić, Draško Šipragić Dragan Smiljanić

##### Adresa redakcije:

Beograd, Čarlija Čaplina 39 a

##### Telefon:

759-063

##### Fax:

765-856

##### Štampa:

Grafos, Beograd, Vastroslava Jagića br 3

##### Tiraž

1000 primeraka

List izlazi tromesečno

# IVKOVIĆ: Raduje kvalitet mladih trenera



*Na zajedničkom poslu: Duda Ivković i Aca Nikolić*

**K**ada, s pravom, kažemo da imamo najbolje trenere u Evropi, mi za to imamo i čvrste dokaze. Jedan od najblistavijih je Dušan Duda Ivković, predsednik Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije. Rad, rezultati kako sa ekipama tako i sa našom reprezentacijom, osvojeni trofeji i lični karakter, pored funkcije koju obavlja u našoj trenerskoj organizaciji bili su više nego dovoljan povod da za naš prvi broj „Trenera“ lako izaberemo kompetentnog sagovornika.

Udruženje trenera, čiji je status u jugoslovenskoj košarci uvek bio za nijansu iza rezultata koje su njegovi članovi postizali, profunkcionisalo je dolaskom na čelo starijeg - Pive Ivkovića koji je za života uneo novu atmosferu u trenersku organizaciju i značajno joj podigao rejting.

Pored svih obaveza mladi Ivković - Duda nastoji da napravi novi kvantitet, kada je u pitanju kako status Udruženja trenera tako i trenera kao pojedinca, odnosno struke. Popularni Duda je rado prihvatio poziv za razgovor.

- Bilo je razno-raznih pokušaja u pogledu obezbeđivanja boljeg statusa trenera u našoj zemlji. Napravljeno je dosta dobrih poteza, ali i grešaka. Gledajući opštu društvenu

situaciju u zemlji, od vremena embarga, pa na ovamo, može se reći da još uvek plaćamo danak neopravdanoj izolaciji. Ne bih želeo da me pogrešno shvate, ali kada je u pitanju materijalna situacija, položaj trenera je veoma dobar, čak bih rekao nikada bolji - kaže Ivković.

Selektor naše reprezentacije potkrepljuje svoju tvrdnju rečima:

- U vreme zlatnih godina, kada su naši klubovi osvajali evropska

## KSJ - UKTJ

- Trenerska organizacija treba da bude veoma važna, bitna karika KSJ-a. Sada se u Savezu pripremaju izborne skupštine. Treba sačekati formiranje Predsedništva i izbor predsednika, potom napraviti kontakt i suprotstaviti dobre odnose, a u interesu jugoslovenske košarke.

takmičenja, čak i u vreme kada je Partizan postao šampion Evrpe, prosečna primanja naših trenera bila su daleko niža.

Daleko ispod sadašnjih primanja trenera JUBA lige. Udruženje mora da razmišlja kako da reši nesigurnost ugovora. Kako da zaštiti trenera da ostvari dogovoreno i da spokojno može da radi u određenom ciklusu. Sa druge strane, i klub bi u tom slučaju bio spokojan.

Međutim, napravili smo grešku kada smo uveli pravilo da ne izdajemo licence trenerima, dok prethodnik ne bude isplaćen. Na taj način uzeli smo ulogu pravosudnog organa - smatra Ivković.

**■ Kakvo je vaše mišljenje o uslovima koje imaju treneri u Jugoslaviji?**

- Pod uslovima ne možemo samo podrazumevati primanje dobre plate ili visok ugovor. U pogledu ugo-

## SEMINARI

- Nisam u situaciji da budem stalno prisutan u Jugoslaviji i kada su me pitali mladitreneri, rekao sam im da nisam siguran da li ću u punoj meri moći da ispunim njihova očekivanja. Potpredsednik i Predsedništvo UKTJ rade izuzetno dobro, a poslednji primer uspešne akcije je seminar održan u vreme beogradskog turnira. Uspeli smo da dovedemo vrlo kvalitetne strane trenere, organizovali vrlo kvalitetne trenerske dane, ulažemo dosta truda u prezentaciju trenerskih radnika sveta i stručne literature.

ra pokušaćemo da zaštitimo stručnjake, da stvorimo uslove da ugovori budu deponovani u ligi ili savezu, da treneri budu sigurni da će biti plaćeni svi porezi i doprinosi. Naši klubovi imaju velike materijalne probleme, ali novac uložen u kvalitetan trenerski kadar nije uzalud potrošen.

**■ Jedan ste od retkih koji je stalno ponavljao da imamo izuzetno kvalitetnu generaciju mladih trenera.**

- Raduje me to što se u medijima koji su prilično crno pisali, ali i kod ljudi u KSJ koji su o ovoj temi govorili u sličnom tonu, naglo i u velikoj meri promenila klima.

Počinju da veruju u mladu generaciju, a podrška je voema bitna za optimalne uslove rada mladog stručnjaka. Pamtiću 1967. godinu kada smo ušli u sale, sada imamo

## MLADI

- Imao sam tu sreću da i trenersku karijeru počnem radeći sa kadetskom i juniorskom selekcijom. Najveća greška je kada je rad sa mladim kategorijama u zapečku. Treba razmišljati u pravcu organizacija škola košarke, povezivanja sa nastavnicima fizičke kulture, koji bi sprovodili program košarke u školama. Takođe, najkvalitetnijim trenerima treba poveriti rad sa mladima. Grdno greše oni koji misle da je bilo ko pogodan za takav posao. Dosta toga smo uradili u tom pravcu mada je prilično teško išlo.

dobre objekte, dovoljno termina, rečju dobre uslove za rad.

Ivković razmišlja i o načinu podizanja kvaliteta naše lige, ali i košarke u celini.

- Kada naši klubovi uspeju da ostvare i materijalni kvalitet, vrate nekoga od trenera koji su vodeći u Evropskoj ligi, Pešića, Maljkovića, Obradovića, ali i igrče tipa Rebrače, Tarlaća, Tomića, koji su sada u punoj snazi, podići ćemo autoritet ce-

nalnim selekcijama zbog uzimanja dvojnog državljanstva. Naš najveći zadatak biće pronalaženje rešenja da to sprečimo, a povratkom trenera i igrača u dobroj meri bi stekli poverenje.

Najbolji evropski trener u prošloj sezoni prisetio se i trenda iz osamdesetih godina - odlaska naših igrača na školovanje u SAD, koji je mogao da se negativno odrazi po našu košarku.

- U SAD su otišli Zoran Jovanović, Đurišić i Radović, ali se kasnije, najviše na primeru Zorana Jovanovića pokazalo da tamo nije dostigao očekivani nivo u pogledu napredovanja. Već generaciji Divca, Đorđevića, Kukoča nije padalo na pamet da odlaze na koledž, jer su shvatili da je najbolji rad u našim klubovima. Igrači se stvaraju u klubovima, a prelomnu stepenicu u razvoju imaju u reprezentativnim selekcijama.

Predsednik UKTJ navodi turnire u Manhajmu, prvenstva Balkana i prvenstva Evrope za mlade, dodatni letnji rad kao bitne faktore za sazrevanje igrača i trenera.

- To je presudno za mentalni status asa, koji je mnogo značajniji od drugih statusnih pitanja. Kada smo 1995. godine osvojili zlato u Atini reklismo d je ona medalja veoma bitna zbog povratka poverenja u jugoslovensku košarku i poverenja mladih u trenere, našu školu u celini. Mnogi menadžeri, trenutno najviše turski, okomili su se na mlade igrače, međutim, oni moraju da shvate da će novac kad-tad doći, da treba da investiraju u sebe kroz rad. Ova generacija naših asova sa dva evropska zlata i olimpijskim srebrom, kadeti sa zlatnom medaljom na EŠ ove godine, mlada reprezentacija sa bronzom mnogo su doprineli da se stvore uslovi za napredak. Svaki košarkaški radnik mora dati doprinos ovoj tendenciji razvoja košarke kod nas. Na trenerima je takođe mnogo obaveza. Verujem da je naše udruženje i svaki pojedinac spreman da svoj deo tih obaveza uspešno realizuje, zaključio je Ivković. ■



**Predvodnik talasa mladih trenera: Miroslav Muta Nikolić**

le lige. Prestaće da se stvara fama o inostranstvu, mladi igrači neće brojati dane do isteka ugovora. Imamo pojavu da igrači neće brojati dane do isteka ugovora. Imamo pojavu da igrači izbegavaju igru u nacio-

P. Sarić

# DEJLI BRAUN: Male stvari koje dobijaju utakmice

Jedan od uglednih predavača na ovogodišnjim trenerskim danima u Beogradu od 28-30 avgusta bio je trener svetskog formata Dejli Braun. Veliki prijatelj srpskog naroda i YU košarke rođen je 1936. godine u Minesoti (SAD). Diplomirao je 1953. godine na Minot Stejt Univerzitetu gde je igrao i košarku. Od 1966-1971. godine je prvi pomoćni trener na Juta Stejt Univerzitetu, a narednih godina dana je u istoj ulozi na Vašington Stejt Univerzitetu. Od 1972. pa narednih dvadeset i pet godina je prvi trener Luizijana Atejt univerziteta sa izuzetnim uspesima da bi 1989. bio proglašen za trenera godine u SAD. Dejli Braun je trenirao, na Univerzitetu, igrače od kojih su mnogi dostigli najvišu klasu kao što su Sekil O' Nil, Stenli Roberts, Mahmud Abdul Raf i dr. Na L. S. U. trenirao je naše igrače Zorana Jovanovića, Nebojšu Bukumirovića, Miladina Munižabu i Đerđa Palfija. Oženjen je gospodom Voni Braun koja je poznati stručnjak za srpsku narodnu muziku.

## Skauting i njegovo usavršavanje

Skauting, kao nerazdvojni deo košarke, nekad sa slabim korenima, danas je snažno zahvatio svet trenerske filozofije i smatra se prioritetom, a ne luksuzom. Nekada su se samo škole bez oštećenja usudjivale da pošalju „špijuna“ koji će pokušati da otkrije sve tajne protivnika. Držeći samo papir i olovku on je pokušao da se ušunja u publiku i da zapiše nekoliko beleški kada je mislio da ga niko ne gleda.

Danas, skauting je postao centar sa osobljem u kome jedan trener ima osnovnu dužnost da celu godinu provede na utakmicama protivnika i ispred TV ekrana tražeći obrazac i smer za svoju ekipu za naredne mečeve. Čak postoje i skauting servisi u najjačoj koledž konkurenciji, i sa današnjom tehnologijom videa, VCR i Beta mašine za ponavljanje snimka pripreme pred utakmicu su se popele na viši nivo.

Skauting je postao mnogo više od deljenja trenerima i njihovim timovima nekoliko igara i dijagrama. On je postao individualna stvar sva-



*Trenerski dani '97: Milan Opačić, Dušan Ivković, Bata Đorđević, Dejli Braun, Mihajlo Švraka i dr Moma Jakovljević*

kog programa kao što je i trenerska filozofija. Sama činjenica šta glavni trener traži da se nadgleda i kako želi da se informacije podele članovima stručnog štaba i ekipi drastično se razlikuju od ekipe do ekipe.

Šta svaki trener želi da dobije iz izveštaja skauta? Koliko informacija želi da prenese svojim igračima? Kada je najbolje vreme da se izveštaj prenese igračima i kako najbolje to učiniti? Smatram da ćete biti prijatno iznenađeni sa nekim mogućnostima koje ćete dobiti u ovom priručniku. Skauting je tu da bi ostao u košarci i trener mora dobro da razmisli kako da iskoristi skauting u okviru svoje filozofije. Ovo ne znači da morate da ulazite u najsitnije detalje izveštaja. Sve je na vama i vašim verovanjima ali morate da sednete i organizujete ono što želite da postignete i kako želite da postignete. Trenirajte skauting kao što to činite sa odbrambenom i napadačkom filozofijom ili vansezonskim programom. Razmislite o tome. U svakom delu vašeg programa potrebno je da imate filozofiju. Drugim rečima, kakav skauting želite u okviru vašeg si-

stema igre. Moj zaštitni znak uvek je bila, kada je trebalo nešto postaviti za naš program, za našu porodicu, za bilo koji deo života - momentalno sam seo za sto i ispisao listu ciljeva. Ne želimo da radimo na nečemu ili ka nečemu bez znanja u kakvu vrstu mete mi ciljamo. Možete misliti da skauting nije toliko bitan za naš program koliko filozofija tranzicije igre - i u neku ruku ste u pravu.

## Filozofija skautinga

Ipak, zato što je deo našeg programa - želimo da skauting bude određen na najbolji mogući način - zato i obraćamo veliku pažnju listi ciljeva koje želimo da naš skauting pokrije. Prvi cilj skautinga je da mene, glavnog trenera, što više informiše o narednom protivniku. Želim da znam o njihovoj filozofiji napada i odbrane (timske koncepte) kao i veličini, veštini i mogućnostima igrača (individualni koncepti). Od svih ovih informacija moj štab i ja ćemo smisliti plan igre. U ovome se filozofija razlikuje od trenera do trenera.

Nikada nismo čvrsto verovali u

pravilnije velikih promena samo da bi pobedili protivnika. Neki treneri će čak stvarati napade i odbrane za jednu utakmicu na osnovu skauting izveštaja. Sjajno je ako uspevaju u tome, jer svaki trener mora sve činiti kako bi pobedio. Ipak mi čvrsto verujemo da je mnogo važnije šta mi činimo, nego šta naši protivnici rade. Ako imamo tim koji igra čvrsto odbranu čovek na čoveka i ako smo imali uspeha u tome, ja neću igrati zonu 2-3 protiv sledećeg protivnika, samo zato što u skauting izveštaju stoji da su veoma slabi protiv zone 2-3.

Zbog velikog uspeha koji smo postigli sa „Freak Defense“-om, izveštaj skauta nam može pomoći kako da odigramo ovaj sistem raznovrsnih odbrana. Najjednostavnijim rečnikom rečeno, „Freak defense“ je sistem promena kojim glavni trener upravlja sa signalima, dolaskom lopte na levo krilo, desno krilo ili na posta ili skup ostalih „ključeva“. Ako igramo protiv tima koji igra slabo protiv zone 1-3-1, ovu informaciju možemo da iskoristimo i da odigramo 1-3-1, ako lopta ode na desno krilo. Možda nam skauting izveštaj kaže da su oni tim dešnjaka, što znači da ćemo odigrati odbranu protiv koje oni imaju najviše problema. Možda su solidni protiv zone 2-3, tako da bi je odigrali kada lopta ode na levu stranu. Ako su snažni protiv igre čovek na čoveka, možda odigramo neku vrstu udvajanja kada je lopta na sredini, a uzdržimo se od igranja „čoveka“. Kao što možete videti, mi ne menjamo naš osnovni odbrambeni sistem, ali činimo sitne izmene u zavisnosti od informacije iz skauting izveštaja.

Izmene se takođe mogu vršiti za timove koji igraju samo jednu odbranu. Ekipe koje igraju „čoveka“ mogu odlučiti da čuvaju spoljnu liniju (možda izveštaj kaže a ne mogu izdržati pritisak), ili da je zanemare (možda izveštaj kaže da su loši spoljni šuteri). Zavisno od vaše filozofije, skauting možete koristiti na više načina.

Ostalo pitanje koja treba razmotriti je: koliko informacija treba preneti igračima. Nikada nisam želeo da igračima dam napisan skauting izveštaj. Tako nešto bi ih više zbunilo nego što bi im pomoglo. Našim košarkašima dajemo informacije o određenim košarkašima koje će čuvati na terenu, naravno, ukoliko će im te informacije pomoći u utakmici. Neki treneri igračima daju otkucane izveštaje za svaku utakmicu, a neki daju igračima olovku i papir da bi na osnovu skauting izveštaja pravili beleške. Još jednom, ako je ovi metodi pokazuju uspešnim kod vas - to je sjajno. Jedn sjajan savet - bez

obzira šta i kako radite - „Budite dosledni“. Nemojte da vam se dogodi da protiv rivala - snažnog protivnika vašim igračima date skauting izveštaje, a da protiv slabijeg protivnika vaša deca ne dobiju iste detaljne informacije. To je jedan od najlakših načina da igrači shvate kada trener misli da su jedne utakmice važnije od drugih.

Neki treneri „praktično prikazuju“ da bi približili informacije iz raporta. Tu igrači izlaze na teren i prolaze kroz ono što će videti na meču i kako će ga napadati. Neki treneri imaju ove vežbe pre treninga, a neki čak i na dan utakmice. Mi ćemo obično posvetiti 10 minuta našeg treninga onome šta naš protivnik radi. Još jednom, verujemo u jednostavnost. Nećemo prolaziti kroz sve, izabraćemo jedn deo protivnikove igre i koristićemo ga nekoliko minuta. Za jednu utakmicu, možda tim igra odličan presing, što znači da ćemo vežbati naš napad protiv presinga. Možda ekipa ima napad na pola terena koji želimo da pogledamo. Čak iako je ekipa sjajna u nekoliko oblasti, mi ćemo proći kroz samo jednu, jer bi onako zbunili naše igrače. Ako u skauting izveštaju pronađemo jednu stvar koju naš protivnik radi dobro i mi ga u tome sprečimo tada smatramo da je skauting izveštaj bio uspešan.

### Forma skautinga

Forma skautinga je nešto što bi svaki glavni trener morao da stvori, imajući u vidu ciljeve skauting programa. nikada nisam video dva ista skauting izveštaja i tako bi trebalo da bude, pošto ne postoje dva ista trenera. U stvari, ako nemate formu skautinga sa kojom ste zadovoljni, pišite nekim programima da vam pošalju primerke i odatle izaberite najprikladnije. Forma skautinga u ovom priručniku je plod višegodišnjeg treniranja i kad mi ga donese moj pomoćnik, znam da će odgovoriti na sva pitanja koja su mi potrebna za plan utakmice.

Šta ulazi u formu skautinga i koliko detalja želite da sadrži, još jednom, zaisi od toga koliko i kakve informacije želite da vam da izveštaj. Možda u skauting izveštaju želite najsitnije detalje ili uopšte ne želite detalje. Ja volim da kažem da smo mi pronašli nešto u sredini i sa ovom vrstom izveštaja radimo godinama, jer u potpunosti zadovoljava naše kriterijume. Takođe volimo da popunjavamo sve izveštaje sa preporukama. To pomaže treneru za gledanje, ili čak da nosi izveštaj sa sobom kad ide na skauting. Mnogi

timovi se veoma malo promene iz godine u godinu i ako već imate zapisane osnovne informacije iz prošlih godina, to će pomoći treneru da se skoncentriše na nove stvari koje ti koristiš, kao i na neke sitnice koje mogu biti veoma bitne.

### Principi skautinga

U svim delovima vašeg košarkaškog programa organizacija i doslednost su kamen-temeljac za sjajan skauting i pripremu za utakmicu. Višegodišnje prisustvo u košarci pomoglo mi je da dođem do nekih jednostavnih ali važnih principa. Sledeći principi odnose se na živi skauting, kao i na skauting sa video-traka o kome ćemo pričati kasnije.

**1.** Želimo da lično posmatramo svakog našeg protivnika - najmanje jednom. Ako je to moguće želimo priliku za skauting 7-10 dana pre naše utakmice.

**2.** Ako je moguće, želimo da jedan trener odradi ceo skauting za nas. Ovim dobijamo doslednost u izveštajima i dozvoljavamo treneru zaduženom za skauting da posao obavlja strukturno i u kontinuitetu.

**3.** Tražićemo skauting izveštaj o našoj ekipi dva puta godišnje, jednom na početku sezone, a drugi put pred plej-of. Takođe ćemo tražiti od prijatelja skauting izveštaj o nama, kada budemo smatrali da je potreban.

**4.** Mora se napraviti raspored ekipa koje ćemo gledati i odatle napraviti konačan raspored skauting zaduženja.

**5.** Pre svakog skauting zaduženja proveriti datume, vremena i mesta.

**6.** Hotel, avion i automobil rezervirati pre polaska.

**7.** Pre nego što krenete na put bilo bi dobro da pogledate video-trake, izveštaje, statistike i brošure ekipe koju ćete posmatrati.

**8.** Koristite našu skauting formu za sva skauting zaduženja.

**9.** Dođite na utakmicu pre zagrevanja; nemojte da zakasnite i propustite početak meča.

**10.** Uvek uzmite program utakmice, brošuru i statistiku i pročitajte ih pre početka meča.

**11.** Pokušajte da ne pričate ni sa kim dok traje utakmica, kako bi se što bolje skoncentrisali na ekipu o kojoj pišete izveštaj.

**12.** Na kraju meča uzmite statistiku i što pre napišite izveštaj na novoj formi.

**13.** Sastanite se sa glavnim trenerom, prođite kroz skauting izveštaj i dajte vaše preporuke za strategiju za meč.

**14.** Svi izveštaji se čuvaju u arhivi za buduće potrebe.

# Košarkaški skauting izveštaj 1992 - 1993

Tim koji se prati:

Njegov protivnik:

Mesto:

Datum:

Skaut:

**Beleška:** Ovako izgleda naslovna strana skauting izveštaja. Sadrži amo osnovne informacije koje se popunjavaju. Kao i uvek, prva strana može imati grb škole i više informacija. Kao što činimo u većini delova našeg programa, pokušavamo da naslovnica bude što je jednostavnija.

## Protivnikov napad

Da li igraju po šablonu, prema situaciji, kontrolisano ili kombinovano?

---

Da li brzo napadaju ili polako postavljaju igru?

---

Koju stranu terena više vole?

Desnu - \_\_\_\_\_

Levu - \_\_\_\_\_

Nijednu \_\_\_\_\_

Da li igraju kontranapade? - Kada?

---

Koju vrstu?

---

Koje su jače strane njihovog napada?

---

Koje su slabe strane njihovog napada?

---

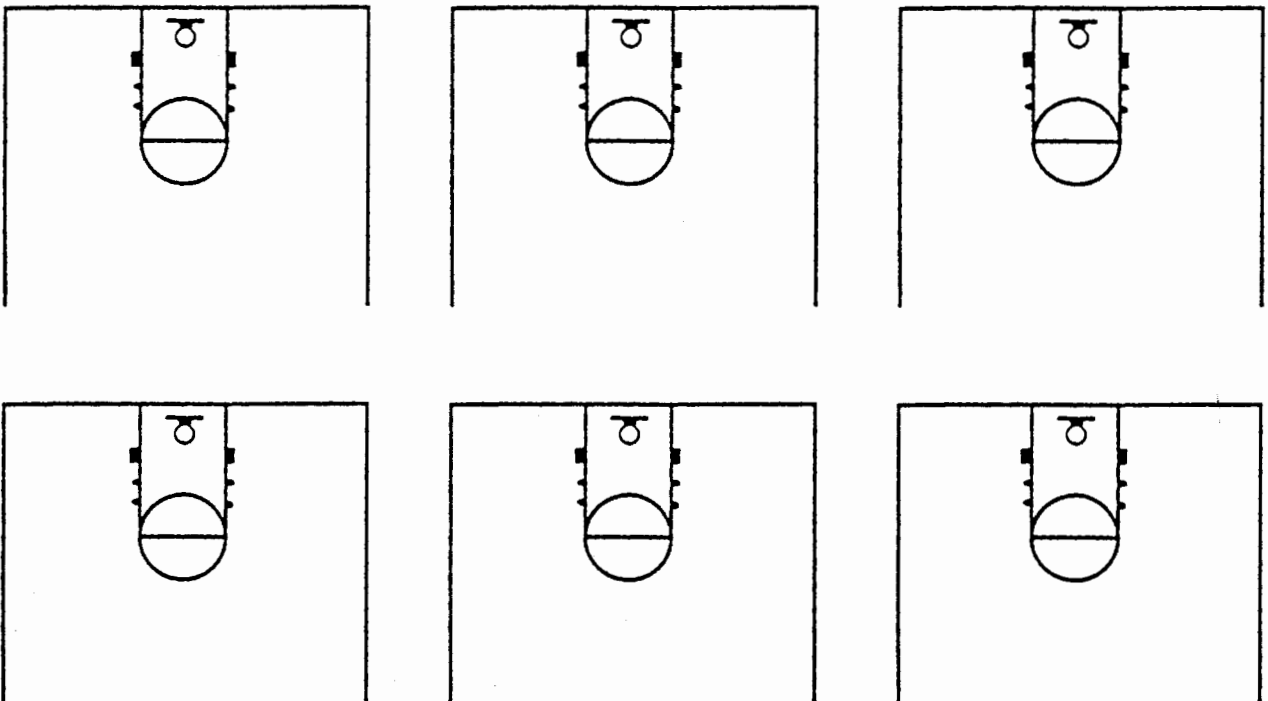
Koju odbranu je koristio njihov protivnik?



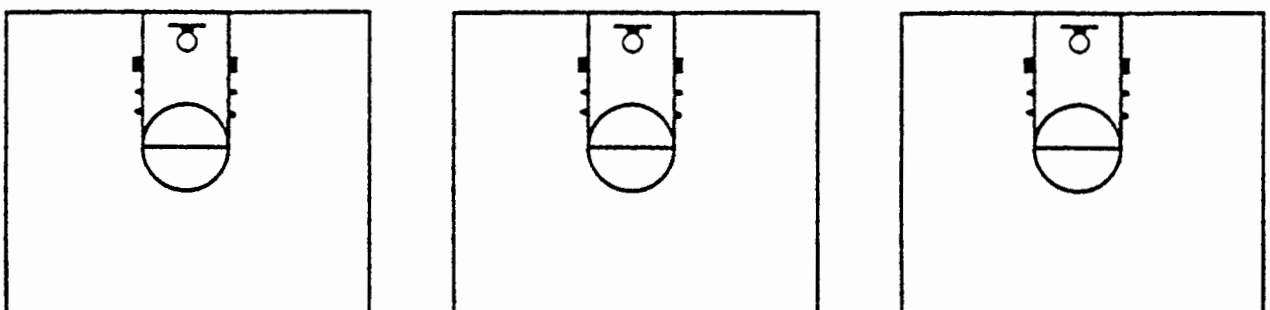
Koja odbrana, po vašem mišljenju, bi bila najefikasnija protiv njih?

Vaši komentari:

## Dijagram protivnikovog napada



## Dijagram protivnikove igre posle auta i specijalnih situacija



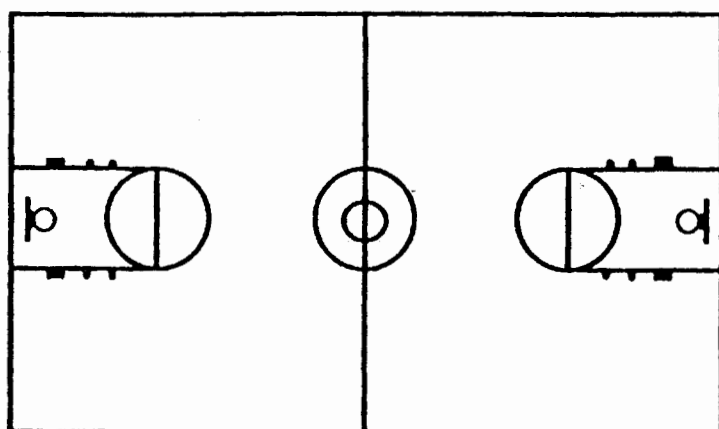
Koji sistem signala koriste da bi postavili igru?

Da li isti igrač vodi loptu da bi postavio igru?

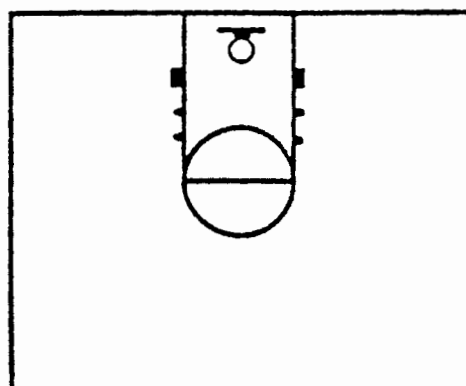
Da li postoji igrač kome najviše dobacuju loptu?

Ako grade šut u poslednjim sekundama, kome dodaju loptu?

## Dijagram kontranapada



Osnovna kontra



Kontra na pola terena

Beleške:

---

---

---

---

---

---

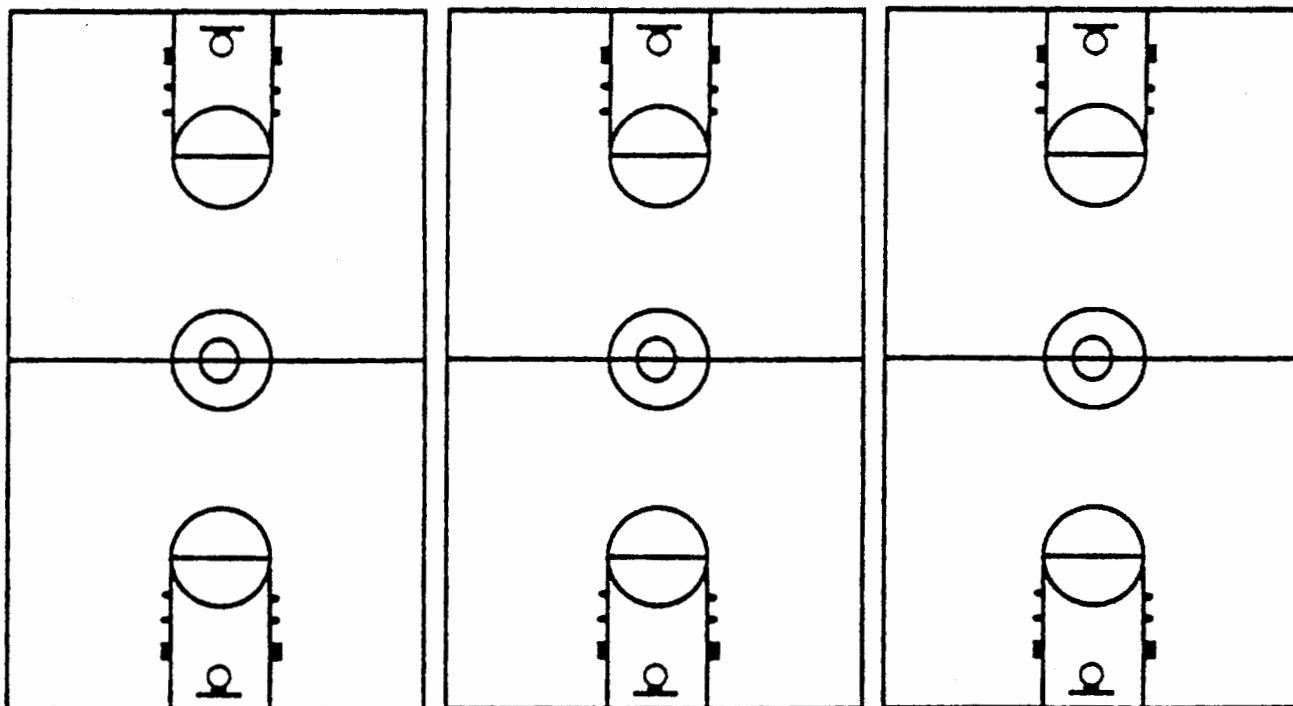
---

---

---

---

# Dijagram protivnikovog napada protiv presinga



Beleške:

---

---

---

## Protivnikova odbrana

Koju odbranu ili odbrane su koristili u meču?

---

Koja im je najbolja odbrana?

---

Koju su odbranu najviše koristili?

---

Gde njihova spoljna linija obično počinje da se brani i kakav pritisak vrše na bekove?

---

Kako brane krila?

Kako brane prostor pod košem?

Kako brane reket?

Kako se brane od blokova?

Da li igraju presing?

Koju vrstu?

Da li sporo prelaze u odbranu?

Da li je neko posebno spor?

Da li postoji igrač ili igrači čije slabe strane možemo iskoristiti?

Koje su im jače strane odbrane?

Koje su im slabe strane odbrane?

Koji napad su koristili njihovi protivnici?

Vaše sugestije za napad njihove odbrane?

## Individualne karakteristike

### Starteri

Br. \_\_\_\_\_ Ime \_\_\_\_\_ Poz \_\_\_\_\_ Vis \_\_\_\_\_ Tež \_\_\_\_\_

Godište \_\_\_\_\_ LEV-DEŠ \_\_\_\_\_ Šut iz polja% \_\_\_\_\_ 3P% \_\_\_\_\_

Sl. bac.% \_\_\_\_\_ Pros. poena \_\_\_\_\_ Pros. sk. \_\_\_\_\_

**OCENA NAPADA** - odličan - dobar - prosečan - ispod proseka - loš

Najbolji šut i omiljeni potez \_\_\_\_\_

Odbrambena preporuka \_\_\_\_\_

Br. \_\_\_\_\_ Ime \_\_\_\_\_ Poz \_\_\_\_\_ Vis \_\_\_\_\_ Tež \_\_\_\_\_  
Godište \_\_\_\_\_ LEV-DEŠ \_\_\_\_\_ Šut iz polja% \_\_\_\_\_ 3P% \_\_\_\_\_  
Sl. bac.% \_\_\_\_\_ Pros. poena \_\_\_\_\_ Pros. sk. \_\_\_\_\_  
OCENA NAPADA - odličan - dobar - prosečan - ispod proseka - loš  
Najbolji šut i omiljeni potez \_\_\_\_\_  
Odbrambena preporuka \_\_\_\_\_

Br. \_\_\_\_\_ Ime \_\_\_\_\_ Poz \_\_\_\_\_ Vis \_\_\_\_\_ Tež \_\_\_\_\_  
Godište \_\_\_\_\_ LEV-DEŠ \_\_\_\_\_ Šut iz polja% \_\_\_\_\_ 3P% \_\_\_\_\_  
Sl. bac.% \_\_\_\_\_ Pros. poena \_\_\_\_\_ Pros. sk. \_\_\_\_\_  
OCENA NAPADA - odličan - dobar - prosečan - ispod proseka - loš  
Najbolji šut i omiljeni potez \_\_\_\_\_  
Odbrambena preporuka \_\_\_\_\_

Br. \_\_\_\_\_ Ime \_\_\_\_\_ Poz \_\_\_\_\_ Vis \_\_\_\_\_ Tež \_\_\_\_\_  
Godište \_\_\_\_\_ LEV-DEŠ \_\_\_\_\_ Šut iz polja% \_\_\_\_\_ 3P% \_\_\_\_\_  
Sl. bac.% \_\_\_\_\_ Pros. poena \_\_\_\_\_ Pros. sk. \_\_\_\_\_  
OCENA NAPADA - odličan - dobar - prosečan - ispod proseka - loš  
Najbolji šut i omiljeni potez \_\_\_\_\_  
Odbrambena preporuka \_\_\_\_\_

Br. \_\_\_\_\_ Ime \_\_\_\_\_ Poz \_\_\_\_\_ Vis \_\_\_\_\_ Tež \_\_\_\_\_  
Godište \_\_\_\_\_ LEV-DEŠ \_\_\_\_\_ Šut iz polja% \_\_\_\_\_ 3P% \_\_\_\_\_  
Sl. bac.% \_\_\_\_\_ Pros. poena \_\_\_\_\_ Pros. sk. \_\_\_\_\_  
OCENA NAPADA - odličan - dobar - prosečan - ispod proseka - loš  
Najbolji šut i omiljeni potez \_\_\_\_\_  
Odbrambena preporuka \_\_\_\_\_

### **Rezerve**

Br. \_\_\_\_\_ Ime \_\_\_\_\_ Poz \_\_\_\_\_ Vis \_\_\_\_\_ Tež \_\_\_\_\_  
Godište \_\_\_\_\_ LEV-DEŠ \_\_\_\_\_ Šut iz polja% \_\_\_\_\_ 3P% \_\_\_\_\_  
Sl. bac.% \_\_\_\_\_ Pros. poena \_\_\_\_\_ Pros. sk. \_\_\_\_\_  
**OCENA NAPADA** - odličan - dobar - prosečan - ispod proseka - loš  
Najbolji šut i omiljeni potez \_\_\_\_\_  
Odbrambena preporuka \_\_\_\_\_

Br. \_\_\_\_\_ Ime \_\_\_\_\_ Poz \_\_\_\_\_ Vis \_\_\_\_\_ Tež \_\_\_\_\_  
Godište \_\_\_\_\_ LEV-DEŠ \_\_\_\_\_ Šut iz polja% \_\_\_\_\_ 3P% \_\_\_\_\_  
Sl. bac.% \_\_\_\_\_ Pros. poena \_\_\_\_\_ Pros. sk. \_\_\_\_\_  
OCENA NAPADA - odličan - dobar - prosečan - ispod proseka - loš  
Najbolji šut i omiljeni potez \_\_\_\_\_  
Odbrambena preporuka \_\_\_\_\_

Br. \_\_\_\_\_ Ime \_\_\_\_\_ Poz \_\_\_\_\_ Vis \_\_\_\_\_ Tež \_\_\_\_\_  
Godište \_\_\_\_\_ LEV-DEŠ \_\_\_\_\_ Šut iz polja% \_\_\_\_\_ 3P% \_\_\_\_\_  
Sl. bac.% \_\_\_\_\_ Pros. poena \_\_\_\_\_ Pros. sk. \_\_\_\_\_  
OCENA NAPADA - odličan - dobar - prosečan - ispod proseka - loš  
Najbolji šut i omiljeni potez \_\_\_\_\_  
Odbrambena preporuka \_\_\_\_\_

Br. \_\_\_\_\_ Ime \_\_\_\_\_ Poz \_\_\_\_\_ Vis \_\_\_\_\_ Tež \_\_\_\_\_  
Godište \_\_\_\_\_ LEV-DEŠ \_\_\_\_\_ Šut iz polja% \_\_\_\_\_ 3P% \_\_\_\_\_  
Sl. bac.% \_\_\_\_\_ Pros. poena \_\_\_\_\_ Pros. sk. \_\_\_\_\_  
OCENA NAPADA - odličan - dobar - prosečan - ispod proseka - loš  
Najbolji šut i omiljeni potez \_\_\_\_\_  
Odbrambena preporuka \_\_\_\_\_

Br. \_\_\_\_\_ Ime \_\_\_\_\_ Poz \_\_\_\_\_ Vis \_\_\_\_\_ Tež \_\_\_\_\_  
Godište \_\_\_\_\_ LEV-DEŠ \_\_\_\_\_ Šut iz polja% \_\_\_\_\_ 3P% \_\_\_\_\_  
Sl. bac.% \_\_\_\_\_ Pros. poena \_\_\_\_\_ Pros. sk. \_\_\_\_\_  
OCENA NAPADA - odličan - dobar - prosečan - ispod proseka - loš  
Najbolji šut i omiljeni potez \_\_\_\_\_  
Odbrambena preporuka \_\_\_\_\_

## Statistika - sve je u brojevima!

**B**ilo bi interesantno vratiti se unazad mnogo godina i uporediti sve različite vrste statistike. Sa velikim brojem filozofija, postoji i veliki broj statističkih sistema. U stvari, sa brojevima možete činiti šta god poželite. Brojevi vam mogu reći mnogo različitih stvari o vašem timu koje ne možete primetiti za vreme treninga

ili utakmice. Brojevi nisu samo dobar trenerov prijatelj, kao analizador igre, nego mogu biti veoma bitni i za vreme treninga. Često je veoma teško primetiti neke stvari na treningu, jer je osnovna misao u trenerovoj glavi - kako da uvežba svoj tim.

Ponekad je teško primetiti koliki je učinak nekog igrača bez pomoći stati-

stike. Uvek pokušavamo da vodimo statistiku na treningu, bez obzira da li igramo 5 na 5, 4 na 4 ili čak 3 na 3. Petkom obično ponavljamo pojedinačne vežbe i ne igramo više od 15 minuta, ali se i dalje trudimo da napravimo statistiku tih 15 minuta. Tako najbrže dobijemo rezultate našeg treninga, a takođe dobijamo i izveštaj

u kojoj fazi sistema rada se nalazi naš tim. U isto vreme ja sam prvi koji upozorava trenera da ne donose odluke samo na osnovu statistike, jer kao što sam malo pre rekao, možete manipulirati brojevima. Dok vam brojevi mogu skrenuti pažnju na mnoge neprimetne oblasti, nemojte dozvoliti da donose odluke umesto vas. Odlučujte srcem i glavom. Imali smo mnogo igrača koji nisu postizali sjajne brojeve, ali

su zato bili sjajni košarkaši. Postoje neke stvari koje vam brojevi ne mogu reći. Ne dozvolite da vam statistika odlučuje. Neka vam brojevi budu pomoćni alat, neka vam skru pažnju na nešto što niste primetili, ali nemojte nikad zaboraviti da radite sa mladima koji imaju različite doprinose, od kojih se neki ne mogu izmeriti brojevima. U ovom delu knjige pričaćemo o trenutnoj strukturi statistike koju kori-

stimo. Kažem trenutnoj, jer volim da svke godine nešto oduzmem ili dodam u naš sistem. Jedna od stvari koja je sjajna u statistici, jeste da vam dozvoljava da budete kreativni. Ako imate problema sa skokovima, samo sedite i smislite tabelu, koja će vam pomoći da pronađete gde je problem. Kasnije ćemo razgovarati o korišćenju mašte u statistici i kako je mi koristimo na LSU. ■

## Osnovni sistem statistike

**U** našem sistemu trenutno postoji sedam osnovnih lista podeljenih na tri oblasti. Ove tabele koristimo na svakom meču i kao što sam rekao, koristimo ih i na treningu. Obično ovaj posao za nas rade menadžeri. Ako nemate uslove za ovako nešto, shvatićete zašto je praćenje utakmica na video-trakama veoma važno. U stvari, i mi većinu statistika - i sa mečeva i sa treninga vodimo koristeći video.

### I Tabela statistike napada

- A. Tabela individualnog šuta - stvorena je da bi uvideli sklonosti svakog igrača prilikom šuta.
- B. Lista skokova i kontrole lopte - ovom tabelom pratimo naše skokove, asistencije i prodate lopte.

### II Tabela statistike odbrane

- A. Dozvoljeni protivnikovi poeni i skokovi - ovom tabelom pratimo ko igra dobro u odbrani, a ko ne, što se skokova i branjenja šuta tiče.
- B. Lista odbrane - ova tabela je stvorena da bi nam pokazala različite faze naše odbrane, koje su veoma bitne u našoj odbrambenoj filozofiji.

### III Tabela timske procene

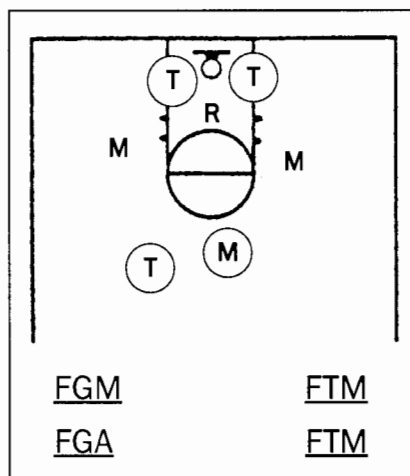
- A. Tabela utakmice - ova lista je zbir tabela individualnog šuta, skoka i kontrole lopte, protivničkih poena i skokova i odbrane.
- B. Procena poena - ovo je jedna od onih specijalnih tabela u kojoj koristimo maštu i iz koje dobijamo veoma važne informacije.
- C. Tabela procene šuta - ova lista je zbir različitih kategorija koje uzimamo iz tabele individualnog šuta za našu ličnu korist, kao i za skauting. ■

## Lista individualnog šuta

**S**a tabelom individualnog šuta verujemo da možemo sjajno otkriti svoje mogućnosti individualnog šuta.

Mnogi programi koriste pola terena na celoj stranici papira kako bi se pratilo šut, ali nemaju tu dozu fleksibilnosti koju mi dobijamo iz naše filozofije o listi šuta. Ovaj metod može biti izuzetno vredan u skautingu, kao i u pregledanju video-traka.

Mi koristimo sistem znakova da bi obeležili svaki šut. Ako šut nije pogoden - znak ostaje nezaokružen. Posle pogotka, zaokružujemo znak. Znakovi su sledeći:



- M - šut protiv odbrane čovek na čoveka
- Z - šut protiv zonske odbrane
- T - šut iz tranzicije napada
- R - šut posle ofanzivnog skoka
- P - šut posle presing napada
- S - šut posle specijalne situacije, kao na pr. ubačene lopte iz auta

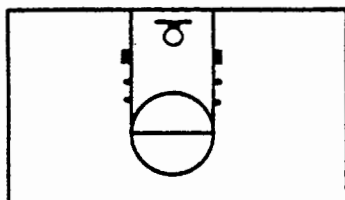
Na primer, iz sledećeg možemo zaključiti da Džon Dou mnogo bolje šutira iz tranzicije nego kada ide na odbranu čovek na čoveka.

Takođe vidimo da šutira trojke, a i da zna da ih pogodi. ■

PROTIVNIK \_\_\_\_\_ DATUM \_\_\_\_\_ 1. POL. ili 2. POL

FGM \_\_\_ FGA \_\_\_ PCT \_\_\_ 3PM \_\_\_ PCT \_\_\_ FTM \_\_\_ PCT \_\_\_ PTS \_\_\_

Ime# \_\_\_\_\_ Ime# \_\_\_\_\_ Ime# \_\_\_\_\_

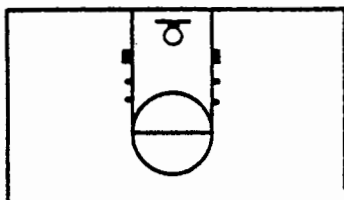


FGM

FTM

FGA

FTA

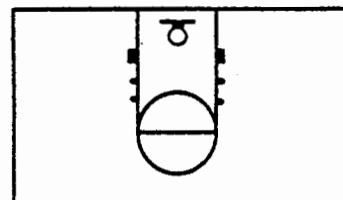


FGM

FTM

FGA

FTA

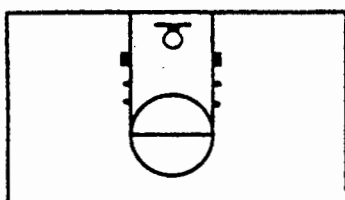


FGM

FTM

FGA

FTA

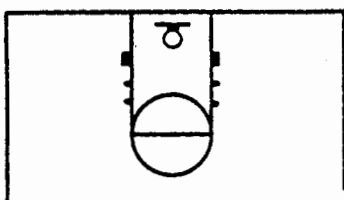


FGM

FTM

FGA

FTA

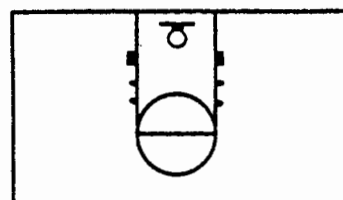


FGM

FTM

FGA

FTA

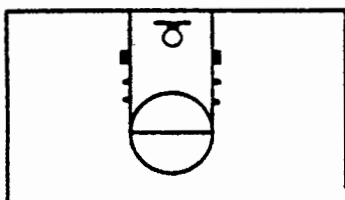


FGM

FTM

FGA

FTA

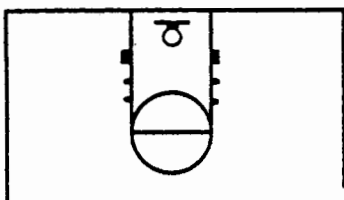


FGM

FTM

FGA

FTA

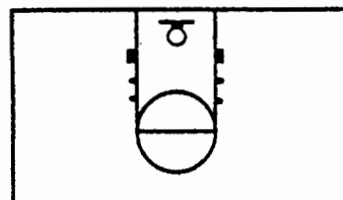


FGM

FTM

FGA

FTA

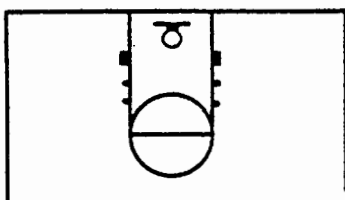


FGM

FTM

FGA

FTA

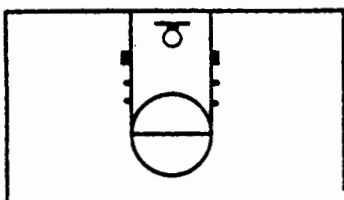


FGM

FTM

FGA

FTA

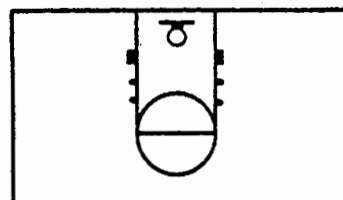


FGM

FTM

FGA

FTA



FGM

FTM

FGA

FTA

**NAPOMENA:** FGM - pogodak iz polja, FGA - pokušaj iz polja, PCT - procenat  
3PM - pogodne trojke, 3PA - pokušaj za trojku, FTM - pogodena slobodna  
bacanja, PTS - poeni



# Lista skokova i kontrole lopte

Ovo je jedna od osnovnih tabe-  
la i laka je za vođenje, a u isto  
vreme nam govori neke važne  
stvari. Zbog toga što novinari pažnju  
najviše posvećuju poenima na kraju  
meča, neki osnovni detalji - kao što su  
skokovi i kontrole lopte - pali su u dru-  
gi plan i sa tim na umu, smatramo da  
je bitno pratiti statistiku u ove dve  
oblasti. Još jednom, ne pričam samo o  
utakmicama, nego želimo da vidimo  
ko dobro skače i kontroliše loptu i na  
treningu, kao i ko bi trebalo da popra-  
vi poziciju pod košem i šticeenje lopte.

Takođe ćete videti da su igrači če-

sto iznenađeni statistikom, ne shvata-  
jući da ne skaču onoliko koliko mi od  
njih tražimo ili imaju loš odnos asi-  
stencija i izgubljenih lopti. Normalno,  
pogotovo od naših plejmejкера traži-  
mo da imaju najmanje tri asistencije  
za svaku izgubljenu loptu. Sve manje  
od toga smatramo kontraproduktivno.

Kao što smo već pomenuli, tabela  
je veoma laka za vođenje i može je vo-  
diti menadžer koji razume šta je asi-  
stencija. Na tabeli ispod, možete vide-  
ti dva reda brojeva za svakog igrača.  
Prvi red je za prvo, a drugi za drugo  
poluvreme. Svaki put kad igrač uhvati

loptu, zaokružimo prvi broj na spisku i  
tako nastavljamo dalje.

Još jednom, koristeći maštu, ova  
jednostavna tabela može biti produk-  
tivnija na osnovu sledećeg:

**A. Ako igrač zabeleži skok u napa-  
du i postigne poen, zaokružite broj i  
popunite ga. Dobro je znati ovu stati-  
stiku.**

**B. Ako igrač izgubi loptu i protivnik  
postigne poen, još jednom zaokružite  
broj kod izgubljenih lopti i popunite ga.  
Ovu vrstu statistike je sjajno znati. ■**

IGRAČ (#)	OFANZIVNI SKOKOVI	DEFANZIVNI SKOKOVI	ASISTENCIJE	IZGUBLJENE LOPTE
<i>Smith</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
<i>Johnson</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
<i>Jones</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5

PROTIVNIK \_\_\_\_\_ DATUM \_\_\_\_\_ STATISTIČAR \_\_\_\_\_

IGRAČ (#)	OFANZIVNI SKOKOVI	DEFANZIVNI SKOKOVI	ASISTENCIJE	IZGUBLJENE LOPTE
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5

UKUPAN ZBIR: \_\_\_\_\_

# Dozvoljeni protivnički poeni i skokovi

Ovo je na prvi pogled laka tabela za vođenje, ali je potrebno da je vodi neko sa dobrim osnovnim znanjem košarke, pogotovo na odbrambenom delu terena. Smatam da ovo veoma vredna statistička tabela, jer nam ukazuje na nekog ko možda slabije igra odbranu.

Kroz mnogo godina, menjajući brojne sisteme statistike i košarkaške tabele, shvatio sam da se velika većina odnosi na napad. Uvek želimo da beležimo šuteve, posed lopte, greške prilikom vođenja lopte, asistencije itd. Ipak, bez i malo sumnje, šampionske titule osvajale su ekipe sa snažnom odbranom. Ovim ne želim da bacim u vatru sve prethodne tabele iz ovog priručnika, ali morate pronaći metod kako da proučite vašu timsku i individualnu odbranu. Dve osnovne odbrambene greške po našoj filozofiji su da protivnik postigne koš preko vas ili da zauzme bolju po-

ziciju i oduzme vam skok. Konstantno verbalno ponavljanje ovih činjenica našim igračima pomaže, ali je još bolje kada im to prikazete kroz statističke tabele.

Ovo je razlog zašto se oba moja omiljena statistička lista odnose na odbranu. Prvi je „Dozvoljeni protivnički poeni i skokovi“. Ako odbrambeni igrač ne podigne ruku i ne bori se protiv šuta, posle koga lopta prolazi kroz obroč, jednostavno zaokružimo „2“ pored njegovog imena. Ako protivnik prođe igrača po osnovnoj liniji, koji ga faulira, i postigne samo jedno od dva slobodna bacanja, jednostavno na listi zaokružimo „1“. Možda ako se ne vraćamo brzo u odbranu i protivnik koga čuva jedan od naših najsprijijih igrača postigne trojku - precrtaćemo „2“ i „1“. Veoma je bitno da statistiku vodi neko ko zna košarku. Na primer, neko prođe Džona Smita po osnovnoj liniji i Bil Džons

prilazi da zaustavi loptu. Lopta ide do Bilovog čoveka koji postiže poen. U ovom slučaju Bil je uradio upravo ono što smo tražili od njega - da izađe i pomogne, tako da smatramo da nije odgovoran za primljen koš i u stvari statističar primljen koš može pripasti Džonu, koji je pobeđen na početku akcije.

Postoje i slučajevi kada protivnik ima sjajan šut ili se dogodi da protivnički igrači pogode iz skok-šuta iako su bili pod velikim odbrambenim pritiskom i takve situacije se ne beleže. Isto je i kod dozvoljenih skokova. Ako se naš igrač ne zagradi, dobiće poen ukoliko protivnik uzme loptu. Ovo je lako kada igramo odbranu čovek na čoveka, ali dobar skok očekujemo i kad igramo zonu ili „Freak defense“. U ovim ostalim odbranama i dalje možete dobiti poen za protivnikov skok, ukoliko ne učinite ono što se od vas očekuje. ■

PROTIVNIK \_\_\_\_\_ DATUM \_\_\_\_\_ STATISTIČAR \_\_\_\_\_

IGRAČ (#)	DOZVOLJENI POENI	DOZVOLJENI SKOKOVI
	1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2	1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2
	1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2	1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2
	1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2	1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2
	1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2	1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2
	1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2	1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2
	1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2	1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2
	1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2	1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2
	1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2	1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2
	1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2	1-1-1-1-1-1-1-1-1 2-2-2-2-2-2-2-2-2

UKUPAN ZBIR: \_\_\_\_\_







# Lista procena poena

PROTIVNIK \_\_\_\_\_ DATUM \_\_\_\_\_ STATISTIČAR \_\_\_\_\_

ZONE PROTIVNIKOVIH KOŠEVA	1. POLUVREME	2. POLUVREME	PRODUŽETAK	PROTIVNIKOV ZBIR
POENI IZ DRUGE PRILIKE				
POENI IZ POLAGANJA				
DODATNI POENI IZ REKETA				
UKUPNO				
	1. POLUVREME	2. POLUVREME	PRODUŽETAK	NAŠ ZBIR
ZONE NAŠIH KOŠEVA				
POENI IZ DRUGE PRILIKE				
POENI IZ POLAGANJA				
DODATNI POENI IZ REKETA				
UKUPNO				

1. POLUVREME

2. POLUVREME

UKUPNO

## PROTIVNIKOVİ POENI POSLE IZGUBLJENIH LOPTI

## NAŠI POENI POSLE IZGUBLJENIH LOPTI

Ovo je sjajna statistika koju smo skoro razvili i koja nam daje vrstu informacije koja nam je potrebna. Duže vreme verujem da se košarkaške utakmice dobijaju (ili gube) u rogovskoj borbi. Drugim rečima, tim koji uspe da napravi prodoran pas ili prodoran dribling u reketu i postigne koš, imaće veliku šansu da dobije utakmicu. Sa ovim u glavi smislio sam tabelu koja će nam dozvoliti da vidimo iz kojih pozicija se postižu koševi.

Skok posle svog šuta - Ova kategorija se obeležava kada protivnik uhvati loptu u napadu i postigne koš. Isto važi i kad se posle ofanzivnog skoka lopta vrati beku i tek posle se postigne koš, jer verujemo da su

ofanzivni skokovi deo pobede u „rovovskoj borbi“. U svim kategorijama uključena su i slobodna bacanja. Ako je neko fauliran prilikom ofanzivnog skoka ili postizanja koša posle tog skoka, svako slobodno bacanje se beleži.

Polaganja - ova kategorija i obeležen posle svakog lakog polaganja. može doći posle tranzicije, posle back door dodavanja ili posle bilo kog pokreta gde napad dobija lako polaganje.

Dodatni poeni iz reketa - Ova kategorija se obeležava posle svakog poena koji je postignut iz reketa. To može biti iznuđen skok - šut ili bilo koji šut iz reketa posle koga je postignut poen. Još jednom, sva slobodna ba-

canja koja dolaze posle šuteva iz reketa se upisuju.

Poeni posle izgubljenih lopti - Ovo je posebna kategorija, ali iskreno verujem da bi treneri trebalo pažljivije da je vode. Ovde se upisuju svi poeni postignuti posle izgubljene lopte. Takodje se beleže i situacije posle mrtve lopte. Tu smatramo, recimo - posle greške u koracima, kada se akcija zaustavi i ubacujemo loptu u igru i napadamo postavljenu odbranu i dalje ćemo pisati poene. Ono što želimo je da naš tim shvati značenje korišćenja prilika i da kažnjava protivnike za svaku grešku koju naprave. Još jednom, vode se i slobodna bacanja ukoliko dodju iz akcije posle izgubljene lopte. ■

# Organizacija video - traka

**J**edno od najvećih promena u košarci donelo je korišćenje videa. Video iz godine u godinu dobija sve veću važnost. Tehnologija je donela nove načine kojim ko-

rišćenje videa donosi značajne rezultate. Zbog ovoga, programi razmene video-traka su veoma bitni na svim nivoima igre. Danas je, bez sumnje, najbolji učitelj - to što igrač

može na ekranu da posmatra sebe ili svog protivnika. Čak ni najbolji trener ne može verbalno da opiše nešto što igraču može da pokaže na ekranu. ■

## Organizacija video traka utakmica i treninga

**1.** Napravite kompletan raspored video-traka. Ovo bi trebalo da uključuje i program razmene video-traka sa ostalim školama kao i obaveznu razmenu dve utakmice sa školama iz Jugoslovenske konferencije. Važno je imati i kopiju rasporeda svih važnijih utakmica na TV.

**2.** Sastati se sa snimateljom da bi se opisalo prošlogodišnje snimanje i da bi se utvrdili principi ovogodišnjeg snimanja.

**3.** Trener zadužen za video-program mora sa menadžerom da snimi

svaki naš trening kako bi razumeo naš pravac.

**4.** Sve kasete daju se pomoćnom treneru odmah po završetku utakmice ili treninga.

**5.** Kopija utakmice, odmah po završetku daje se glavnom treneru. Na utakmicama na našem terenu jedna kopija ide protivniku, a ako je protivnik iz Jugoslovenske konferencije, kopija se šalje administratoru zaduženom za suđenje u Jugoslovenskoj konferenciji.

**6.** Traku sa utakmice obeležiti sa: LSU - poeni, protivnik - poeni i datum

**7.** Traku sa treninga obeležiti sa: broj treninga, datum i uvek neka u kutiji stoje kopija beleški i statistike sa tog treninga.

**8.** Svi igrači i treneri moraju da znaju da rukuju sa video-opremom.

**9.** Uvek obeležiti kada uzimate traku -bez obzira da li je šalžete drugoj školi ili je nosite kući da je pogledate. Moramo u svakom trenutku da znamo gde se nalaze sve trake.

**10.** Na kraju svake sezone pravi se spisak svih kaseti i kopija se daje glavnom treneru i sekretaru. ■

VIDEO POSLAT IME/ADRESA	DATUM ODIGRAVANJA POSLE UTAKMICE	DATUM SLANJA	TRENER	DATUM POVRATKA

# Pismo za razmenu video - traka

Za trenera  
Univerzitet  
Košarkaški kabinet  
Grad, država, poštanski broj

Poštovani treneru,

Trenutno finaliziramo naš program razmena video-traka za ovu sezonu i nadmo se da nam možete poslati sledeće trake iz vašeg programa:

PROTIVNIK	VI IGRATE	MI IGRAMO	TRAKA NAM JE POTREBNA
Arizona	22.11.1991.	16.12.1991.	10.12.1991.
Djuk	10.02.1992.	18.02.1992.	što pre

Takođe vam šaljem kopiju našeg ovosezonskog rasporeda utakmica u nadi da ćemo moći da uzvratimo uslugu u razmeni traka. Ako je moguće, vratite nam donji deo ovog pisma popunjen.

Hvala na saradnji i želimo vam uspešnu sezonu.

S poštovanjem,

## Razmena traka

(iscite i vratite nam, ukoliko možemo da vam pomognemo)

\_\_\_\_\_ Da, možemo da vam pošaljemo video-trake

\_\_\_\_\_ Ne, ne možemo da vam pošaljemo trake

Molimo vas, pomozite nam sa sledećim utakmicama koje smo videli u vašem rasporedu.

PROTIVNIK	LSU IGRA	VI IGRATE	TRAKA NAM JE POTREBNA
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



## NAGRADE

## Uspešni sa mladima

Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije i Srbije nastavljaju se lepom praksom da nagrađuju svoje najuspešnije članove. One koji su dostigli vredne rezultate, ne samo za svoje klubove, već na taj način i afirmisali struku i ugled zanimanja - košarkaški trener.

Povodom seminara za trenere mlađi kategorija održanom u Nišu 19-20. aprila u organizaciji UKTS, KSS, UKT Niša, uz pokroviteljstvo Skupštine grada Niša, najuspešniji treneri mlađih kategorija nagrađeni su za uspeh u sezoni 1996/97. Ovo- ga puta nagrađena su u svakoj kategoriji po tri najuspešnija trenera, sa prvenstva Srbije. U kategoriji pionira nagrađeni su: **1. Aleksandr Janjić** KK Partizan Beograd, **2. Miodrag Rajković** KK Radnički Novi Sad, **3. Mile Medaković** KK Vojvodina, Novi Sad.

Za najuspešniji rad se pionirkama nagrađeni su:

**1. Vojislav Vojnov** ŽKK Profi BIP, Beograd, **2. Aleksa Dimitrijević** ŽKK Polet, Opovo, **3. Mirjana Ninković** AIK Banka, Senta. Najuspešniji treneri u radu sa kadetima bili su: **1. Zdravko Kubat** KK Crvena zvezda, Beograd, **2. Predrag Jačimović** KK Partizan, Beograd, **3. Vladan Dragosavac** KK Vojvodina, Novi Sad.

U kategoriji kadetkinja najuspešniji su bili:

**1. Goran Topić** ŽKK Hemofarm, Vršac, **2. Živadin Simić** ŽKK Ljubovija, Ljubovija, **3. Zdenko Rakočević** ŽOKK Bečej, Bečej.



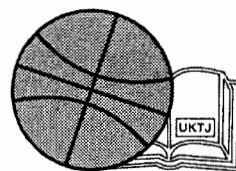
**Zdravko Kubat:**  
*Najuspešniji učitelj mladih*

**Nagrađeni za najuspešniji rad sa juniorima su:**

**1. Dragan Vrščanin** KK Beovuk, Beograd, **2. Vladimir Androjić** KK Mašinac, Kraljevo, **3. Željko Grković** KK FMP Železnik, Železnik.

Spisak nagrađenih trenera za mlađe kategorije zaokružen je najuspešnijima u radu sa juniorkama.

To su: **1. Strahinja Kujundžić** ŽKK Vojvodina, Novi Sad, **2. Srđan Zrnić** ŽKK Partizan, Beograd, **3. Miroljub Tričović** ŽKK Šumadija, Kragujevac. ■



## Plan na vreme

Na zajedničkoj sednici predsedništava udruženja trenera Jugoslavije i Srbije, održanoj 22. septembra, usvojen je program rada za sezonu 1997/98. godinu. Od najznačajnijih odluka izdvajamo sledeće:

- Skupština Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije održaće se 27. decembra ove godine. Namera je da se skuština održi u gradu koji u to vreme bude domaćin YU ALL STAR utakmice.

Seminar za trenere mlađih kategorija održaće se krajem januara 1998. godine, a za vreme održavanja Kupa mladosti. Istovremeno predlog je a to bude Novi Sad. Za organizaciju ovog seminara zaduženi su **Hodžić, Protić i Opačić.**

Na predlog trenera iz Crne Gore, iduće godine, Internacionalna klinika bi trebalo da se održi u ovoj republici, i to od 29.-31. maja. Predlog je da se ova tradicionalna manifestacija održi u Budvi, a zaduženje za organizaciju povereno je **Brajoviću, Protiću, Opačiću i Sedlačeku.**

Trenerski dani '98., takođe po tradiciji, vezaće se za Trofej Beograda i biće održani od 27.-29. avgusta.

Komisija u sastavu **Novović, Hodžić i Baletić,** zadužena je za razradu ideje o organizaciji školovanja za sticanje zvanja košarkaškog trenera.

Zaključeno je da u ovoj aktivnosti mora biti znatno veće učešće košarkaških udruženja, naročito u izboru tema i predavača. Da interesovanje za školovanje postoji dokaz je i činjenica da je Udruženje košarkaških trenera Jugoslavije u saradnji sa Sportskom akademijom organizovalo kurs za sticanje zvanja trenera koji trenutno pohađa 64 polaznika. ■

## USAVRŠAVANJE

## Za korak s Evropom

Prema unapred utvrđenim kriterijumima, šest naših trenera imalo je priliku da obogate svoje znanje i prate dostignuća u evropskoj košarci, na najznačajnijim događajima protekle sezone.

Tako su u Italiji na „Final four“ putovali **Mijo Kadija** KK Lovćen i **Zoran Trivan** KK BFC Beočin. Na Evropsko prvenstvo za muškarce putovali su **Zoran Krečković** KK Beopetrol i **Mile Protić** Beovuk. Na Evropsko prvenstvo za žene, u

Mađarsku, upućeni su **Zoran Mirković** KK „Vasa Stajić“ i **Vita Cvetković** ŽKK Gimnazijalac.

Stečena iskustva su mnogo značija za pomenute stručnjake ali preko njihovih izveštaja ona su bila dostupna i članovima udruženja trenera.

Kako je istaknuto na jednoj od poslednjih sednica Predsedništva UKTJ sa ovakvom praksom će se nastaviti i u s tim ciljem, u ovom broju Trenera donosimo konkurs za sledeću sezonu. ■

# Periodizacija trenažnog procesa i fizička priprema košarkaša

Mihailo Švraka završio je Fakultet za fizičko vaspitanje i Višu trener-sku školu u Beogradu. Specijalnost mu je rad na skočnosti kod vrhunskih sportista.

Trener je jednog od najboljih svetskih skakača u vis Dragutina Topića. Pripremao je košarkaše Spartaka, Vojvodine, BFC Beočina i Crvene zvezde.

Sada priprema košarkaše Crvene zvezde.



Mihailo Švraka

ja samog trenažnog procesa na godišnjem pa i višegodišnjem nivou. Periodizacija trenažnog procesa podrazumeva njegovu cikličnost, predstavlja jednu od veoma bitnih zakonitosti trenažnog procesa i obezbeđuje njegovo racionalno upravljanje.

Cikličnost treninga podrazumeva da se rad i odmor smenjuju u određenom ritmu bilo u okviru godine, perioda, faze, mezociklusa, mikrociklusa i samog dnevnog treninga.

Pod cikličnošću trenažnog procesa se podrazumeva njegova realizacija u zaokruženim vremenskim celinama koje imaju tačno postavljene zahteve u smislu izbora trenažnih sredstava, opterećenja kao i raspodela obima i intenziteta. (Tabela br. 1)

## 1. Periodizacija trenažnog procesa

Periodizacija trenažnog procesa će se razmatrati prvenstveno u funkciji fizičke pripreme igrača

U organizaciji trenažnog procesa ključno mesto zauzima periodizaci-

TABELA BR. 1 - PRINCIPIJELNA ŠEMA PERIODIZACIJE

PERIODIZACIJA MAKROCIKLUSA																										
MESEC	MAJ			JUN			JUL				AVGUST					SEPTEMBAR				OKTOBAR				NOVEMB.		
NEDELJE	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.
DATUM	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28	04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13	20	27	03	10
DATUM	25	01	08	15	22	29	06	13	20	27	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16
PERIOD	PRIPREMNI PERIOD															TAKMIČARSKI										
FAZA	FAZA BAZIČNE PRIPREME									FAZA SPEC. PRIPR.					PREDTAKM.		TAKMIČARSKA									
TRAJANJE I KARAKTER MEZOCIKLUSA	RAZVOJNI			RAZVOJNI			REG			UVOD		UDARNI			KOREKTIVNI		STABILIZ		KOREK		STABIL		KOREK			
KARAKTER NEDELJE	UVO	RAZ	RAZ	REG	RAZ	STA	RAZ	REG	REG	UVO	RAZ	RAZ	STR	REG	UDA	STA	UDA	REG	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA
OPTEREĆENJE	LAG	SRD	JAK	LAG	JAK	SRD	MAX	LAG	LAG	SRD	JAK	SRD	JAK	LAG	MAX	SRD	MAX	LAG	JAK	SRD	SRE	LAG	SRE	LAG	JAK	LAG
MIKROCICLUSI	P	T1	T2	T2	T1	AKTIVAN ODMOR																				
	U	T1	T1	T2	T1	AKTIVAN ODMOR																				
	S	T2	T2	T2	0	AKTIVAN ODMOR																				
	Č	T1	0	0	T1	AKTIVAN ODMOR																				
	P	T2	T2	T2	T1	AKTIVAN ODMOR																				
	S	T1	T1	T2	0	AKTIVAN ODMOR																				
	N	0	0	0	0	AKTIVAN ODMOR																				

MESEC	NOVE	DECEMBAR					JANUAR					FEBRUAR					APRIL					MAJ			
NEDELJE	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49		
DATUM	17	24	01	08	15	22	29	05	12	19	26	02	09	16	23	02	09	16	23	05	12				
	23	30	07	14	21	28	04	11	18	25	01	08	15	22	01	08	15	22	29	11	18				
PERIOD	TAKMIČARSKI																		PRELAZNI						
FAZA	DRUGA FAZA						TREĆA FAZA										PRVA FAZA								
TRAJANJE I KARAKTER MEZOCIKLUSA	STABIL	KOREK	STABIL	KOREK	STABIL	KOREK	STABIL	KOREK	STABIL	UDARNI	REGENERAC.														
	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA															
KARAKTER NEDELJE	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	OD	OD	OD	OD				
OPTEREĆENJE	MAX	SRD	MAX	LAG	JAK	SRD	SRE	LAG	SRE	LAG	JAK	LAG	SRE	JAK	LAG	MAX	MAX								
MIKROCICLUSI	P																								
	U																								
	S																								
	Č																								
	P																								
	S																								
	N																								

U sportskoj praksi se najčešće razlikuje pet ciklusa trenajnog procesa:

### 1. Makro ciklus - godišnji ciklus trenajnog procesa

Makrociklus karakteriše ukupan obim opterećenja na godišnjem nivou.

Obim je na početku na velikom nivou, a intenzitet zaostaje za obimom da bi kako se primiče takmičarski period dostigao svoje maksimalne vrednosti dok se ukupan obim opterećenja znatno smanjuje.

Raspored trenajnih sredstava i njihovog obima i intenziteta se reguliše u podciklusima makrociklusa.

Makrociklus je sastavljen iz tri perioda:

- pripremnog perioda
- takmičarskog perioda
- prelaznog perioda

### 2. Periodi

Periodi su sastavni deo makrociklusa i u njima se rešavaju tačno definisani trenajni zadaci vezani za njihov sam naziv. Mogu u svojoj strukturi da sadrže jednu do tri faze i u

svakoj fazi je postavljen poseban akcent na izbor trenajnih sredstava, raspored obima i intenziteta trenajnog opterećenja, a u suštini jedna se pretapa u drugu.

### 3. Faze perioda (faze traju u rasponu od šest do deset nedelja)

Faza je deo perioda i obično se u periodu formiraju 2 do 3 faze. Svaka faza predstavlja kvalitativni nastavak prethodne faze sa precizno definisanim izborom trenajnih sredstava i sa njihovim međusobnim odnosom obima i intenziteta.

U svakoj fazi se menja obim i intenzitet u zavisnosti od izbora trenajnih sredstava, menja se struktura trenajnih sredstava od opšterazvijajućih ka specifičnim i takmičarskim trenajnim sredstvima.

Faze se mogu podeliti na:

- Faza bazične pripreme - pripremnog perioda
- Faza specifične pripreme - pripremnog perioda
- Faza predtakmičarska - pripremnog perioda
- Faza uvodnih takmičenja - takmičarski period
- Faza glavnih takmičenja - takmičarski period

- Faza regeneracije - prelazni period

### 4. Mezociklusi

Mezociklusi su sastavni deo faza i predstavljaju glavne operative cikluse trenajnih faza i trenajnog procesa u celini. Mezociklusi traju od 2-5 nedelja i u njima se obim i intenzitet ne poklapaju, odnosno, oni se menjaju prema ukupnom sadržaju i opterećenju u mikrociklusima.

U prve dve petine trajanja mezociklusa raste više obim, a u druge dve petine raste intenzitet trenajnih opterećenja, dok u zadnjem petini trajanja mezociklusa padaju i obim i intenzitet rada i ulazi se u ciklus regeneracije.

### 5. Mikrociklus

Mikrociklusi traju od tri do deset dana (pa i 12 dana) i u praksi se obično poklapaju sa nedeljnim ciklusom naročito u takmičarskom periodu.

Mikrociklusi regulišu dinamiku opterećenja između pojedinih treninga i takmičenja. U mikro ciklusima se mogu primeniti 1-3 velika opterećenja, 1-3 maksimalna/submaksimalna opterećenja i 1-2 granična opterećenja. Mikrociklusi su po strukturi opterećenja vrlo precizno definisani tako da

TABELA BR. 2

STRUKTURA MIKROCIKLUSA * PRIMER				
NAZIV MIKROCIKLUSA	TRAJANJE STRUKTURE PO DANIMA	STRUKTURA OPTEREĆENJA	UTICAJ	KARAKTER TRENAŽNOG DANA
NAZIV MIKROCIKLUSA (zdvojeni nedeljni mikrociklus)	TRAJE 7 DANA 1-3 DAN 4-5 DAN 6-7 DAN		* 1-3 dan, aktivan uvod i osposobljavanje organizma kroz dejstvo širokog dijapazona trenajnih sredstava * 4-5 dan, postizanje adaptacije na opterećenje i pojava zamora * 6-7 dan, prebacivanje organizma sportiste na aktivan odmor	1 UVOD 2 RAZVOJ 3 RAZVOJ 4 STABILIZACIJA 5 STABILIZACIJA 6 AKTIVNI ODMOR 7 ODMOR
MIKROCIKLUS SFP (zdvojeni nedeljni mikrociklus)	TRAJE 7 DANA 1 DAN 2-3 DAN 4-5 DAN 6-7 DAN		* 1-dan, udarni razvoj, opterećenje dostiže maksimalni nivo obima ili intenziteta uvećanog za 3-5% od prethodnog usvojenog nivoa * 2-3 dan, regeneracija, saniranje udarnog dejstva na organizam sredstvima OFP i uvođenje fizikalnih procedura * 4-5 dan, učvršćivanje dostignutih funkcionalnih i strukturnih promena udarnim treningom psihofizičkog stanja organizma, kao u 1-danu samo sa srednje velikim obimom i srednjim intenzitetom * 6-7 dan, regeneracija, uspostavljanje superkompenzacije uz pomoć aktivnog odmora i fizikalnih procedura priprema za sledeći mikrociklus	1 STRES 2 AKTIVNI ODMOR 3 ODMOR 4 STABILIZACIJA 5 STABILIZACIJA 6 AKTIVNI ODMOR 7 ODMOR
MIKROCIKLUS TFP (zdvojeni nedeljni mikrociklus)	TRAJE 7 DANA 1 DAN 2 DAN 3 DAN 4-5 DAN 6-7 DAN		* 1-dan, tonizacija, podizanje psihofizičkog stanja organizma * 2-dan, značajno povećanje obima i visokog intenziteta * 3-dan, regeneracija, odmor, aktivni odmor i fizikalne procedure * 4-5 dan, faza stabilizacije, adaptacija srednjeg-velikog obima i srednjeg intenziteta * 6-7 dan, faza oporavka, aktivni ili pasivan odmor, fizikalne procedure	1 TONIZACIJA 2 STRESNI 3 REGENERACIJA 4 STABILIZACIJA 5 STABILIZACIJA 6 REGENERACIJA 7 ODMOR

Mikrociklusi po karakteru mogu biti:

- stresni
- razvijajući
- korektivni

- stabilizirajući
- regenerirajući
- preventivni
- itd.

Kod stresnih mikrociklusa veoma je bitno voditi računa kod primene graničnih opterećenja o njihovoj dinamici u okviru jednog mikrociklusa:

DINAMIČKA OPTEREĆENJA											
6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72
GLIKOZA											
BRZINA											
F MAX											
AEROBIJA											
DINAMIČKA											

U razvoju fizičke pripreme posebno mesto zauzimaju trenažna sredstva i njihov raspored po ciklusima, kao i njihov uticaj na pojedine parametre fizičke pripremljenosti. (Tabela br. 3)

**TABELA BR. 2**

TRENAŽNA SREDSTVA SA UTICAJEM I RASPORED PO CIKLUSIMA										
GRUPE TRENAŽNIH SREDSTAVA	UTICAJ					CIKLUS				
	TEHNIKA	BRZINA	SNAGA	IZDRŽLJIVOST	POKRETLJIVOST	VOLJA	OFF	SFP	TFP	TAP
ABC Trčanja	x	x	x	x	x		x	x	x	x
Kružni treninzi sa izvođenjem trkačkih i skočnih vežbi		x	x	x			x	x	x	
Kružni treninzi na razvoju opšte snage			x	x			x	x		T
Treninzi u vodi - trčanja	x	x	x	x			x	x	x	
Trčanje sa opterećenjima, teret, prsluk	x	x	x	x			x	x	x	T
Poskoci sa opterećenjima	x	x	x	x				x	x	
Poskoci-horizontalni na deonicama družim od 60 m			x	x			x	x		
Poskoci na jednoj nozi na vreme	x	x			x				x	x
Poskoci s noge na nogu kratki do 40 m na vreme	x	x	x	x	x		x	x	x	x
Poskoci uz stepenike - više od 10			x	x		x	x	x	x	
Poskoci uz stepenike kratki		x	x					x	x	x
Poskoci preko prepona 10 i više - sunožno	x		x	x				x	x	x
Poskoci preko prepona - veći razmak	x		x			x		x	x	x
Skokovi preko dve prepone sa 2 koraka zaleta	x	x	x					x	x	
Dohvati predmeta glavom ili rukom sa 2 koraka zaleta	x	x	x					x	x	
Specijalni kompleksi vežbi za razgibavanje	x	x	x	x	x		x	x	x	x
Trčanje sa balonom ili vuča gume, kratke deonice		x	x					x		x
Trčanje uz brdo		x			x	x		x	x	x
Trčanje niz brdo			x					x	x	
Zadan broj poskoka na vreme	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Pliometrija - ekstenzivna	x	x	x	x		x	x	x	x	x
Pliometrija razni saskoci		x	x		x	x		x	x	x
Razna dizanja sa tegovima F-max		x					x	x	T	T
Poskoci sa tegovima		x	x	x	x		x	x	x	x
Vežbe bez opterećenja, dinamičke vežbe			x	x	x		x	x	R	R
Razni oblici „kamikaza“			x	x	x	x	x	x	x	x
Agilnost		x	x		x		x	x	x	x
Deonice do 80 m	x	x		x			x	x	x	x
Deonice od 80-200 m	x		x	x			x	x	x	P
Deonice od 120-400 m	x		x	x			x	x	x	
Kros trčanja - aerobija				x			x	x	R	R

R - regeneracija T - tonizacija P - povremeno

**1. Morfološki**

- Telesna težina
- % masnog tkiva

**2. Gipkost**

**3. Izdržljivost**

- Opšta izdržljivost
- Brzinska izdržljivost

**4. Brzina**

- Brzina 40 m
- Agilnost 40 m

**5. Dinamička snaga**

- Rameni pojas 1
- Rameni pojas 2
- Trbušna muskulatura

**6. Eksplozivna snaga**

- Dohvatni skok
- Nabačaj

**7. Maksimalna snaga**

- Maksimalna snaga ramenog pojasa
- Maksimalna snaga opružaca nogu

**TABELA BR. 2**

**STRUKTURA MIKROCIKLUSA \* PRIMER**

U ODNOSU NA MAX	KOE. PRIPREME	MORFOL. TESTOVI		GIPKOST	IZDRŽLJ		BRZINA		F-DINAM.			F-EXP		F-MAX		ZONE  KOMPLEKSNE PRIPREMLJENOSTI ZONA
		TT	% MT		AER. IZD.	BRZ. IZD.	40 m	AGILNO.	SKLEKOVI	ZGIBOVI	TRBUŠ.	DO XV	NBČ	BČN	PLČ	
		1.	2.													
100 %	+2.2	113.0	4.00	-28	33.0	45.0	4.51	7.6	74	25	86	84	1.40	1.56	3.00	ZONA VEOMA VISOKE PRIPREMLJENOSTI
98 %	+2.1	112.5	4.20	-27	33.5	45.5	4.54	7.7	73		84	83	1.38	1.54	2.95	
96 %	+2.0	112.0	5.40	-26	34.0	46.0	4.57	7.8	71	24	83	82	1.36	1.52	2.90	
93 %	+1.9	111.5	5.60	-25	34.5	46.5	4.60	7.9	70		81	81	1.34	1.50	2.85	
91 %	+1.8	111.0	5.80	-24	35.0	47.0	4.63	8.0	68	23	80	80	1.32	1.48	2.80	
89 %	+1.7	110.5	6.00	-23	35.5	47.5	4.66	8.1	67		78	79	1.30	1.46	2.75	
87 %	+1.6	110.0	6.20	-22	36.0	48.0	4.69	8.2	65	22	77	78	1.28	1.44	2.70	
84 %	+1.5	109.5	6.40	-21	36.5	48.5	4.72	8.3	64		75	77	1.26	1.42	2.65	
82 %	+1.4	109.0	6.60	-20	37.0	49.0	4.75	8.4	62	21	74	76	1.24	1.40	2.60	
80 %	+1.3	108.5	6.80	-19	37.5	49.5	4.78	8.5	61		72	75	1.22	1.38	2.55	
76 %	+1.2	108.0	7.00	-18	38.0	50.0	4.81	8.6	59	20	71	74	1.20	1.36	2.50	
74 %	+1.1	107.5	7.20	-17	38.5	50.5	4.84	8.7	58		69	73	1.18	1.34	2.45	
71 %	+1.0	107.0	7.40	-16	39.0	51.0	4.87	8.8	56	19	68	72	1.16	1.32	2.40	
69 %	+0.9	106.5	7.60	-15	39.5	51.5	5.00	8.9	55		66	71	1.14	1.30	2.35	
67 %	+0.8	106.0	7.80	-14	40.0	52.0	5.03	9.0	53	18	65	70	1.12	1.28	2.30	
64 %	+0.7	105.5	8.00	-13	40.5	52.5	5.06	9.1	52		63	69	1.10	1.26	2.25	
62 %	+0.6	105.0	8.20	-12	41.0	53.0	5.09	9.2	50	17	62	68	1.08	1.24	2.20	
62 %	+0.5	104.5	8.40	-11	41.5	53.5	5.12	9.3	49		50	67	1.06	1.22	2.15	
60 %	+0.4	104.0	8.60	-10	42.0	54.0	5.15	9.4	47	16	59	66	1.04	1.20	2.10	
58 %	+0.3	103.5	8.80	-09	42.5	54.5	5.18	9.5	46		57	65	1.02	1.18	2.05	
56 %	+0.2	103.0	9.00	-08	43.0	55.0	5.21	9.6	44	15	56	64	1.00	1.16	2.00	
53 %	+0.1	102.5	9.20	-07	43.5	55.5	5.24	9.7	43		54	63	0.98	1.14	1.95	
51 %	0.0	102.0	9.40	-06	44.0	56.0	5.27	9.8	41	14	53	62	0.96	1.12	1.90	
49 %	-0.1	101.5	9.60	-05	44.5	56.5	5.30	9.9	40		51	61	0.94	1.10	1.85	
47 %	-0.2	101.0	9.80	-04	45.0	57.0	5.33	10.0	40	13	50	60	0.92	1.08	1.80	
44 %	-0.3	100.5	10.00	-03	45.5	57.5	5.36	10.1	39		48	59	0.90	1.06	1.75	
42 %	-0.4	100.0	10.20	-02	46.0	58.0	5.39	10.2	37	12	47	58	0.88	1.04	1.70	
40 %	-0.5	99.5	10.40	-01	46.5	58.5	5.41	10.3	36		44	57	0.86	1.02	1.65	
38 %	-0.6	99.0	10.60	00	47.0	59.0	5.44	10.4	34	11	43	56	0.84	1.00	1.60	
35 %	-0.7	98.5	11.00	+01	47.5	59.5	5.47	10.5	33		41	55	0.82	0.98	1.55	
33 %	-0.8	98.0	11.20	+02	48.0	60.0	5.50	10.6	31	10	40	54	0.80	0.96	1.50	
31 %	-0.9	97.5	11.40	+03	48.5	60.5	5.53	10.7	30		38	53	0.78	0.94	1.45	
29 %	-1.0	97.0	11.60	+04	49.0	61.0	5.56	10.8	28	9	37	52	0.76	0.92	1.40	
27 %	-1.1	96.5	12.00	+05	49.5	61.5	5.59	10.9	17		35	51	0.74	0.90	1.35	
24 %	-1.2	96.0	12.20	+06	50.0	62.0	6.02	11.0	25	8	34	50	0.72	0.88	1.30	
22 %	-1.3	95.5	12.40	+07	50.5	62.5	6.05	11.1	24		32	49	0.70	0.86	1.25	
20 %	-1.4	95.0	12.60	+08	51.0	63.0	6.08	11.2	22	7	31	48	0.68	0.84	1.20	
18 %	-1.5	94.5	12.80	+09	51.5	63.5	6.11	11.3	21		30	47	0.66	0.82	1.15	
16 %	-1.6	94.0	13.00	+10	52.0	64.0	6.14	11.4	19	6	29	46	0.64	0.80	1.10	
11 %	-1.7	93.5	13.20	+11	52.5	64.5	6.17	11.5	18		27	45	0.62	0.78	1.05	
9 %	-1.8	93.0	13.40	+12	53.0	65.0	6.20	11.6	16	5	26	44	0.60	0.76	1.00	
7 %	-1.9	92.5	13.60	+13	53.5	65.5	6.23	11.7	15		24	43	0.58	0.74	0.95	
4 %	-2.0	92.0	13.80	+14	54.0	66.0	6.26	11.8	13	4	23	42	0.56	0.72	0.90	
2 %	-2.1	91.5	14.00	+15	54.5	66.5	6.29	11.9	12		24	41	0.54	0.70	0.85	
0.0 %	-2.2	91.0	14.20	+16	55.0	67.0	7.20	12.0	10	3	20	40	0.52	0.68	0.80	
																ZONA VEOMA LOŠE PRIPRE

Tabela kompleksne pripremljenosti košarkaša

■ Ako se pojedini parametri provere fizičke pripreme nalaze u okviru koeficijenta 1.0 i ne prelaze te okvire, smatraju se da su racionalno razvijeni. Ovaj odnos je veoma bitan jer velika disproporcija između parametara fizičke provere dovodi do često neobjašnjivih povreda.

■ Na levoj strani tabele nalaze se koeficijenti kompleksne pripremljenosti i kreću se u sledećem rasponu:

+1.0	dO	+2.2	zona veoma visoke pripremljenosti
0.0	do	+0.9	zona visoke pripremljenosti
-0.1	do	-0.9	zona neophodnog minimuma
-1.0	do	-2.2	zona veoma loše pripremljenosti

Razvoj fizičke pripreme je neophodno da bude kompleksno usmeren kako na igrača tako i na tim. S to-

ga je razvijen metod kompleksne pripremljenosti i procene nivoa fizičke pripremljenosti kako kod igrača, tako i opštem nivou tima. ■

# Metod kompleksne pripremljenosti košarkaša i analiza rezultata provere

Metod kompleksne pripremljenosti je originalno rešenje i način pripremanja ekipa.

Glavni ciljevi metoda kompleksne fizičke pripremljenosti su da fizičku pripremu igrača dovede na optimalan i racionalan nivo kako u odnosu na igrača, tako i u odnosu na igrač-tim.

Osnovna karakteristika metoda je:

- Racionalno pripremanje svakog igrača
- Dovođenje fizičke pripreme u optimalan odnos u odnosu na formaciju tima
- Uvid u stanje fizičke pripreme i njeno rangiranje za svakog pojedinca
- Daje odgovor da li je svaki igrač kompleksno i racionalno pripremljen
- Razvija kod igrača pozitivno psihofizičko stanje i takmičarski duh
- Daje uvid u međusobni odnos nivoa fizičke pripremljenosti i lako se koriguju nedostaci
- Dovodi tim u homogeno stanje fizičke pripreme
- Izbegava se pretreniranost pojedinca
- Lako utiče na dovođenje svakog pojedinca u fit-stanje

Tabela kompleksne fizičke pripreme obuhvata sledeću grupu testova:

Usavršavanje

## Praksom do znanja

Stručnom usavršavanju, kao jednom od strateških zadataka Udruženja trenera poklanja se sve veća pažnja. Prošle godine kroz taj proces u Jugoslaviji prošlo je trinaest trenera, i to u Karatašu na pripremanju kadetske reprezentacije Jugoslavije.

To su: **Vojislav Vojnov** iz BIP-a, **Ivan Zdravković** - Zdravlje, **Srdan Milisavljević** - Radnički Obrenovac i **Vladan Dragosavac** - Vojvodina.

U Razvojno trenadžnom centru „Tulba '97.“ u Požarevcu usavršavalo se devet trenera u smenama od po deset dana. To su **Zoran Janković** - Grbavica, **Ana Mrkić** - Mačva, **Ljiljana Stanojević** - Liks, **Branimir Tadić** - Radnički CIP, **Mirosljub Živković** - Piro, **Vlada Mužević** - AIK Bačka Topola, **Zvonko Trajković** - Jug, Vranje, **Milinko Petrović** - Draft i **Zvonimir Stanković** - Galeb.

Kako su stečena iskustva bila od izuzetne koristi za sve trenere sa ovom praksom će se nastaviti u većem obimu.

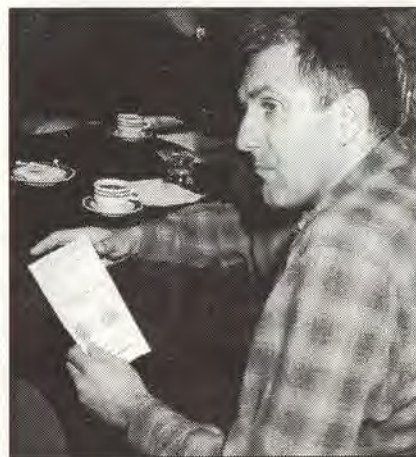
# Rezultati za nagrade



**Miroslav Nikolić: Najvažnija titula**

Jugoslavije nagradilo je naše najuspešnije trenere reprezentativnih selekcija.

Za izuzetne uspehe nagrađeni su: Željko Obradović - Seniorsko prvenstvo Evrope '97, Darko Ruso -



**Željko Obradović: Najbolji**

**P**rotekla godina bila je u znaku uspeha jugoslovenske košarke. Udeo trenera, kao drugog po redu faktora značajnog za kreiranje i postizanje uspeha nesporan je, a u mnogim trenucima i odlučujući. Samopoštovanje, kako bi ih i drugi poštovali, novi je princip koji provejava trenerskom organizacijom.

Zato već postaje tradicija da se oni najuspešniji nagrađuju za svoj rad i rezultate. Tako su povodom održavanja Internacionalne klinike u Beogradu od 26. do 27. maja ove godine, nagrađeni istaknuti treneri koji su svojim radom i rezultatima bili najbolji u sezoni 1996/97. godina.

Udruženje trenera Srbije nagradilo je sledeće trenere: Zdravko Kubat, Crvena zvezda - Kadetsko prvenstvo (muškarci), Dragan Vaščanin, Beovuk - Juniorsko prvenstvo (muškarci), Milan Tričković, Šumadija - Juniorsko prvenstvo (devojke), Tomislav Ratković, Jedinstvo Novi Bečej - prvak Druge srpske lige, Veselin Kaščelan, Budućnost Peć - prvak Prve srpske lige i Anđelka Nešić, Trudbenik - Prva B liga (ž).

Istim povodom Udruženje košarkaških trenera Jugoslavije nagradilo je trenere: Zoran Krečko-

vić, Beopetrol - Prva B liga (m), Miroslav Kanjevac, Profikolor - Kup Jugoslavije (m), Momir Milatović, FMP Železnik - Kup Jugoslavije (m), Miroslav Kanjevac, Profikolor - Prva A liga (ž) i Miroslav Nikolić, Partizan - Prva A liga (m).

Povodom avgustovskog seminara Udruženje košarkaških trenera

Svetsko prvenstvo igrača do 22. godine i Veselin Matić - Kadetsko prvenstvo Evrope.

U trenerskoj organizaciji veruju da su ove nagrade kolegama, značajna satisfakcija za postignuta ostvarenja, a naročito mladima - motiv da takve rezultate ostvare.

**M. Pl.**



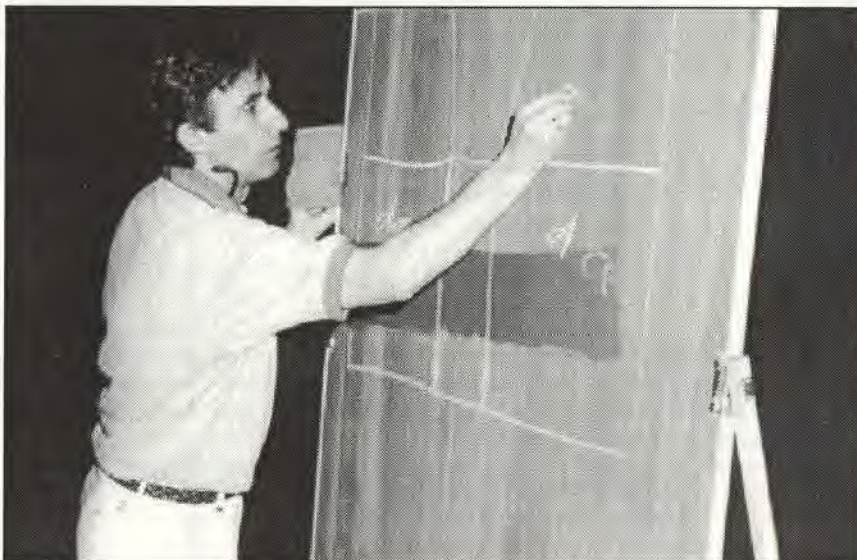
**Miroslav Kanjevac: Nagrađen za duplu krunu**



# Požarevac za napredak mladih

**O**ve godine, u periodu letnjeg raspusta, u Požarevcu je počeo sa radom Razvojno-trenažni centar - Tulba '97, u organizaciji Košarkaškog saveza Srbije. Bila je to prilika, kako za mlade talente tako i za trenere da usavrše i unaprede svoje znanje. Među trinaest trenera koji su iskoristili ovu priliku za sopstveno usavršavanje bio je i Branimir Tadić, trener Radnički CIP. O zapažanjima iz druge smene Tadić je sačinio izveštaj koji prenosimo u celini.

U drugoj smeni RTC Tulba 97. boravili su igrači rođeni 1985. godine. Bili su raspoređeni u 4 grupe. U prvoj grupi je bilo 20 igrača i oni su činili selekciju probranu tokom kontrolnih treninga po regionima. Ostali igrači su bili raspoređeni u 3 grupe, koje su bile približnog kvaliteta. U drugoj je bilo 17 igrača, a u trećoj i četvrtoj po 16. ■



*Svetislav Pešić: Stasao u odličnog učitelja*

Rukovodilac stručnog rada je bio Marijan Novović. Sa grupama su radili sledeći treneri:

<b>I grupa</b>	Bučan Aleksandar Bojković Miodrag Hajnal Ivan	Partizan, Beograd Napredak, Kruševac Sports world, Novi Sad	trener 1984.godišta trener seniorskog tima trener kadetske ekipe
<b>II grupa</b>	Jelača Dušan Anđelov Miroslav Milojević Uroš	Mladost, Nova Pazova Sports world, Novi Sad Požarevac	trener 1983.godište trener 1986. godišta pripravnik
<b>III grupa</b>	Lazić Aleksandar Tadić Branimir	Partizan, Beograd Radnički CIP; Beograd	trener u školi košarke trener juniora i kadeta
<b>IV grupa</b>	Mezei Stevan Radulović Dragoljub	Vojvodina, Novi Sad Radnički, Kragujevac	trener 1984.godišta trener kadeta

Uz trenere, veliku ulogu je imao i fizioterapeut Vorkapić Branko iz Beograda.

Od prvog dana odnos između trenera je bion veoma visokom nivou. Saradnja i dogovor su obeležili ovu smenu. Svakodnevni sastanci su donosili dogovor o obimu i količini rada, što je kasnije bivala maksimalno poštovano. Jedinствен nastup je pokazan i po pitanju discipline svih polaznika RTC-a. Dnevni red je ispoštovan bez ikakvih odstupanja, što je podiglo organizacioni nivo.

## Dnevni red RTC-a

7.00	Ustajanje
7.15-7.45	Škola trčanja
7.45-7.50	Nameštanje kreveta
8.00	Doručak
8.30	Pokazni trening
9.00-10.30	Treninzi po grupama
10.45-11.00	Razgovor sa igračima o elementima učenim na treningu
11.00-13.00	Slobodno vreme
13.00	Ručak
14.00-16.00	Obavezan odmor
16.30	Pokazni treing
17.00-18.30	Treninzi po grupama
18.45-19.00	Razgovor sa igračima o elementima učenim na treningu
19.30	Večera
20.30-22.00	Utakmice po grupama
22.30	Povečerje

**S**vako večerje, nakon povečerja, stručni rukovodilac Novičić je imao sastanak sa trenerima. Na sastancima je analiziran kako stručni, tako i vaspitno-pedagoški rad proteklog dana. Nakon toga zadavane su teme za sutrašnji dan. Određivani su treneri koji će spremirati pokazane treninge. Dosta je razgovara bilo oko obima rada na zadatom elementu.

Vodilo se računa o nivou edukativnog opterećenja za uzrast kome treba preneti znanje. Od trenera je traženo da igrače ne opterećuju suvišnim podacima, nego da se zadrže na dogovorenom. Uspešno je izbegnuta greška, inače česta u klupskom radu, da se u obuci igrača radi bez neophodne postupnosti. Novitet koji sam zapazio u RTC-u je škola trčanja. Akcenat je bačen na elemente i način pravilnog trčanja. Taj deo posla je na sebe preuzeo trener Miroslav Anđelov iz Novog Sada. Obavljao ga je na opšte zadovoljstvo.

Pokazni treninzi su održavani na terenu broj 3 koji ima tribinu. Svi igrači i treneri su prisustvovali, da bi nakon toga pristupili učenju i treniranju zadatog elementa na prikazani način. ■

## Program rada II smene RTC-a

11.07.	Analiza tehničke obučenosti polaznika
12.07.	Kretanje bez lopte
	Dodavanje i prijem lopte
13.07.	Osnovni stav napadača sa loptom
14.07.	Zaustavljanje, pivot i dodavanje
	Zaustavljanje, pivot i polazak u dribling
15.07.	Odbrana na igraču bez lopte
	Kompilacija dosad pokazani elemenata i njihova primena
16.07.	Manipulacija sa loptom
	Šut iz kretnje
	Dribling
17.07.	Odmor. Izlet u ergelu „Ljubičevo“
	Odbrana na igraču sa loptom
18.07.	Šut
	Fintiranje
19.07.	Kako trenirati?
	Igra 1:1
20.07.	Skok u odbrani

**O**sim rada na terenu, igračima su pokazivane video kasete: „Vlade Divac“, „Penetracija“ i snimak finalne utakmice sa SP 1990. u Argentini.

U sredu 16.07. u popodnevnom satima RTC je posetio i trener KK „Alba“ iz Berlina **Svetislav Pešić**.

Uveče je priređena tribina na temu: „10 godina od osvajanja zlatne metalje na SP za juniore u Bormiju“. Sa polaznicima su razgovarali: **Svetislav Pešić**, **Bratislav Đorđević**, **dr Milivoje Karalejić** i novinar „Sportskog žurnala“ **Danilo Šotra**.

Predsednik Stručnog saveta KS Srbije **Bratislav Đorđević** je u više navrata obišao RTC, vodeći računa o svim detaljima u radu. Svi igrači su bili podvrgnuti merenju, testiranju i lekarskom pregledu. Testiranje bazične i specifične košarkaške motorike su obavili **dr Milivoje Karalejić** i **mr Saša Jakovljević** u fiskulturnoj sali Ekonomske škole u Požarevcu.

Samo pominjanje ovih, opšte priznatih, stručnjaka jasno govori o nivou, preciznosti i kvalitetu testiranja igrača. Testirani su sledeći elementi:

### Bazična motorika

1. eksplozivna snaga
2. repetativna snaga
3. brzina
4. agilnost
5. fleksibilnost
6. ravnoteža
7. preciznost
8. kinestička percepcija

### Specifična košarkaška motorika

1. dodavanje
2. šutiranje
3. kontrola lopte
4. kretanje bez lopte
5. kretanje sa loptom

Merenje antropometrije je izvršio fizioterapeut **Branko Vorkapić**.

Lekarski pregledi su obavljeni u Zavodu za medicinu rada u Požarevcu. Obavljen je pregled zdravstvenog stanja, kao i laboratorijske analize krvi i urina.

## 11. 07. 97. u 17. 30

Prvog dana rada RTC pristupilo se ispitivanju i analizi tehničke obučenosti polaznika. Kroz splet vežbi ispitivan je stepen znanja osnovnih košarkaških elemenata. Ovaj trening je neophodan i veoma korisna, obzirom da međusobno poznavanje igrača i trenera nije zadovoljavajuće. Izuzetak čini prva grupa, gde su u pitanju igrači koje je trenerski trio upoznao kroz kontrolne treninge. Treningom su obuhvaćeni sledeći elementi:

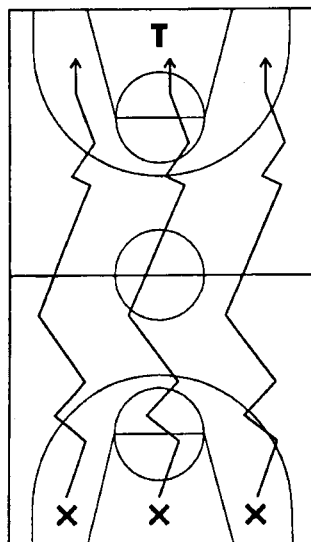
1. Način zagrevanja
2. Ozbiljnost prilikom rada
3. u mestu: sa dve ruke
  - a) na grudi desnom rukom
  - b) o pod - levom rukom
4. dodavanje u pokretu: sa dve ruke - bližom (unu trašnjom) rukom - daljom (spoljnom) rukom
5. dribling
6. igra 1:1

## 12. 07. 97. u 8. 30

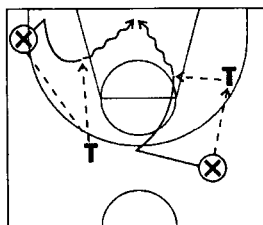
**Tema:** Kretanje bez lopte

Pokazni trening je održao Aleksandar Bučan. Akcent na bačen na demarkiranje igrača. Kao osnovni preduslov kvalitetnog kretanja igračima je pokazana promena pravca i ritma kretanja bez lopte (slika 1). Nakon toga se prešlo na uvežbavanje osnovnih utrčavanja ispred (front door) i iza (back door) odbrambenog igrača (slike 2 i 3).

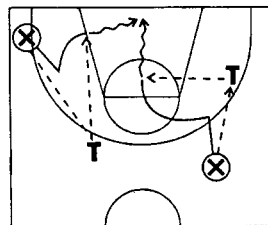
slika 1



slika 2



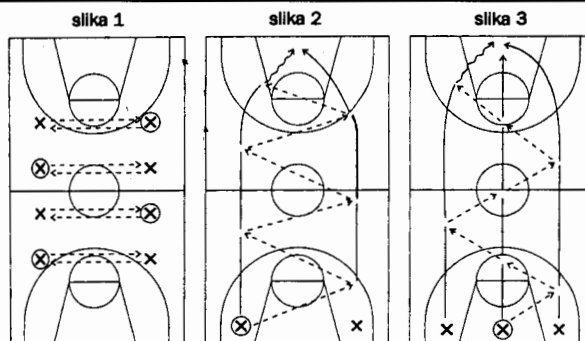
slika 3



## 12. 07. 97. u 16. 30

**Tema:** Dodavanje i prijem lopte

Pokazni trening je održao Aleksandar Bućan. Pažnja je posvećena osnovnim dodavanjima. Kod igrača je primećena veoma dobra obučenost ovog elementa. Na početku se prišlo dodavanju u mestu. Prikazana su dodavanja desnom, levom i sa dve ruke (slika 1). Nakon toga su prikazana dodavanja u pokretu. Akcenat je bačen na dodavanje sa dve ruke (slika 2), zatim dodavanje unutrašnjom (bližom) i spoljašnjom (daljom) rukom (slika 3).



## 13. 07. 97. u 8. 30

**Tema:** Osnovni košarkaški stav napadača sa loptom

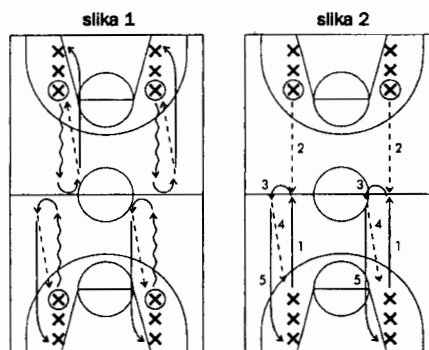
Pokazni trening je održao Ivan Hajnal. Velika važnost je data ovom elementu, pošto je osnovni košarkaški stav fundamentalni položaj tela za sve aktivnosti na terenu. Uočen je problem u klupskom radu, gde se osnovnim elementima ne posvećuje dovoljno pažnje u edukaciji i korekciji. Olako se prelazi na sledeće radnje, kojima se, neopravdano, pridaje veći značaj. Na ovom pokaznom treningu dosta veliki značaj je dat položaju tela, glave i lopte. Insistiralo se na poziciji tzv. trostruke pretnje, i igračima su veoma temeljno date i opisane mogućnosti koje proizilaze iz ove pozicije, kao i njihova efikasnost u slučaju pravilnog izvođenja.

## 13. 07. 97. u 16. 30

**Tema:** Zaustavljanje, pivot i dodavanje

Pokazni trening je održao Miodrag Bojković. Prezentirana su jednotaktna i dvotaktna zaustavljanja nakon driblinga i kretanja bez lopte. Igračima je veoma jasno razdvojeno pravilno od nepravilnog zaustavljanja, kao i dovođenje lopte u poziciju trostruke pretnje.

Nakon toga je pokazano pivotiranje i to prednje i zadnje, sa zaštitom lopte tokom izvođenja. Priključena su i dodavanja, čime je Bojković lepo zaokružio temu, povezujući elemente sa prethodnih treninga.



## 14. 07. 97. u 8. 30

**Tema:** Zaustavljanje, pivot i polazak u dribling

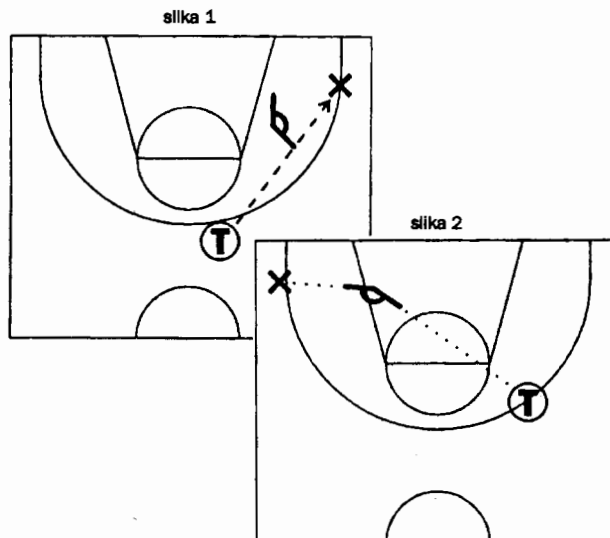
Pokazni trening je održao Aleksandar Bućan. Uglavnom je utvrđeno gradivo sa prethodnog pokaznog treninga, kada su u pitanju zaustavljanje i pivotiranje. Što se tiče polaska u dribling pokazani su polazak direktnim i polazak ukrštenim korakom.

Kompletna tema je takva da su treneri na kasnijim treninzima dosta raznovrsno radili, jer postoji dosta organizovanih vežbi koje obuhvataju ovu temu.

## 14. 07. 97. u 17. 00

**Tema:** Odbrana na igraču bez lopte

Pokazni trening je održao Aleksandar Bućan. Ovim treningom započet je i rad na odbrani. Kako se moderna košarka zasniva na sve agresivnijoj odbrani i konstantnom pritisku na loptu ova tema je prezentirana izuzetno ozbiljno. To je neophodno jer su u pitanju igrači koji će postati seniori za 7 godina, te im razmišljanja i stavove treba usmeriti na košarku u kojoj će brzina igre biti kudikamo veća od trenutne. Demonstrirani su otvoreni i zatvoreni odbrambeni stavovi. Zatvoreni stav se primenjuje prilikom čuvanja igrača na strani lopte na prvom dodavanju (slika 1). Igrač se nalazi na trećini rastojanja između napadača i lopte. Šaka prednje ruke je otvorena ka lopti i seče liniju dodavanja. Otvoreni stav (slika 2) se primenjuje na strani pomoći. Jedno rame odbrambenog igrača je otvoreno ka napadaču koga čuva, a drugo ka igraču sa loptom.



## 15. 07. 97. u 8. 30

Pokazni trening je održao **Marijan Novović**. Podsetio je igrače na prethodnih 6 tema, a onda spletom primera pokazao njihovu primenu u igri. Ovim treningom je na pravi način, demonstrirana postupnost na kojoj se insistira od samog početka rada ove smene RTC-a. Razumljivim i praktičnim objašnjavanjem igrači su postigli veliku lakoću shvatanja i primene znanja. Kombinovanjem raznovrsnih vežbi i pravovremenim sugestijama od strane trenera Novovića je na jasan način bačen osvrt na osnovne elemente.

## 15. 07. 97. u 16. 30

**Tema:** Manipulacija s loptom

Pokazni trening je održao **Dragoljub Radulović**. Ova tema je naišla na ogromno interesovanje kod polaznika. Prikazano je više vrsta vežbi kojim se razvija:

- žongliranje s loptom
- premeštanje lopte
- brzina s loptom
- orijentacija
- kotrljanje lopte.

Osim vežbi u mestu, demonstrirane su i vežbe u pokretu. Pošto je reč o oblasti za koju je potrebno minimalno tehničko obezbeđenje (lopta), igrači su veoma brzo počeli samoinicijativno da izvode određene vežbe. To je najbolji pokazatelj uspešnosti treninga i približavanja teme igračima.

## 16. 07. 97. u 8. 30

**Tema:** Šut iz kretnje

Pokazni trening je održao **Branimir Radić**. Objasnjeno je izvođenje ovog elementa na pravilan način, a istovremeno naveden širok spektar pogrešnih radnji koje se provlače prilikom šutiranja iz kretnje.

**Najčešće greške su kod:**

### 1) Položaja tela

- podignuti kukovi

### 2) koračanja

- usporavanje kretanja
- predugačak dugi korak
- slabo korišćenje inercije prilikom vertikalnog skoka
- doskok ispred mesta odskoka

### 3) položaj lopte

- lopta se drži u visini trbuha u pasivnoj poziciji
- najčešće se na drugom koraku „nudi“ odbrani

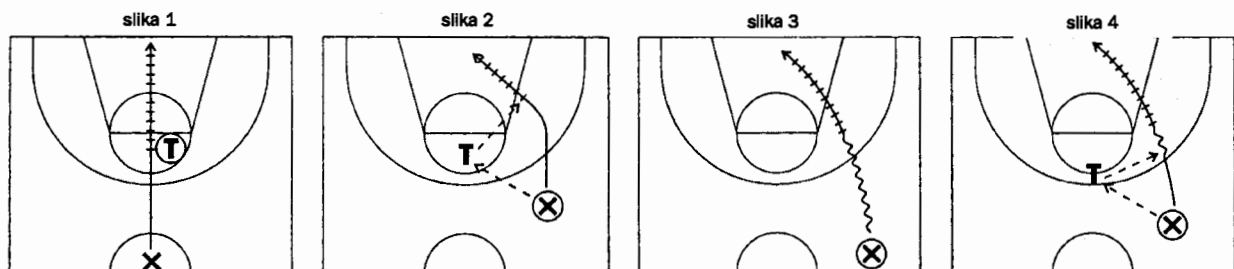
### 4) šutiranja nakon kretnje

- nepravilan položaj lopte i šake
- nepravilan izbačaj
- ne koriguje se jačina izbačaja
- ne traži se „meta“ na tabli

**Nakon toga se pristupilo demonstriranju pravilnih radnji:**

- ne menjati brzinu kretanja
- izvršiti jači otisak lopte, tzv. „pumpanje“, prilikom poslednjeg driblinga
- loptu nakon hvatanja dovesti u poziciju trostruke pretnje
- prilikom izbacivanja lopte šutirati spoljnom rukom, a unutrašnjom vršiti zaštitu „cilindra“. Zatim su demonstrirane vrste kretanja prilikom kojih se vrši šutiranje:

1. udruživanje u kretanju
2. dodavanje i prijem u pokretu
3. dribling
4. dodavanje, prijem, zaustavljanje, polazak u dribling



## 16. 07. 97. u 16. 30

### Tema: Dribling

Pokazni trening je održao **Ivan Hajnal**. Prikazan je veliki repertoar driblinga koji su maksimalno pobudili interesovanje igrača. **Dato je objašnjenje i primena visokog i niskog driblinga. Izvučene su tri vrste promena, kao osnovne, a to su:**

a) prednja promena

b) srednja promena (kroz noge)

v) leđna promena

Ove promene se mogu činiti sa i bez promene ritma, to je i demonstrirano. Nakon toga je akcenat bačen na izvođenje sa romenom ritma, pri čemu se zaustavljanja vrše u paralelnom naskoku. Jasno je stavljeno do znanja, igračima da se može driblati isključivo uzdignute glave i pogleda, jer je neophodna kvalitetan pregled igre.

## 17. 07. 97. u 16. 30

### Tema: Odbrana na igraču sa loptom

Pokazni trening je održao **Aleksandar Bućan**. Kako je isti trener demonstrirao temu: „Odbrana na igraču bez lopte“, napravio je lagani prelaz iz teme u temu. Ključna stvar kod ove transformacije je prilazak napadaču tokom dodavanja, tj. dok još nije primio loptu koja je upućena. Najbitnije je ne kasniti i time ispasti iz odbrane. Prilikom prijema se vrši snažan pritisak na loptu, kako bi je napadač štitio telom i držao u defanzivnom položaju. Odbrana treba da nametne svoj cilj kada je u pitanju strana polaska u dribling, a to je ka aut liniji. Pritiskom na loptu se onemogućava brza promena pravca i ruke dribljanja. Prilikom kretanja u stavu bliža ruka sprečava laku promenu, a dalja dodavanje. Prednje stopalo je, radi bržeg kretanja postavljeno u pravcu željenog stizanja. Kada dribler dođe do aut linije iskakanjem zatvaramo istu, navodeći ga da promeni ruku sporim driblingom od koša.

Kod igrača je primećena velika agresivnost prilikom izvršavanja odbrambenih zadataka, kao i izražen ponos da ne budu pretrčani.

## 18. 07. 97. u 8. 30

### Tema: Šut

**Pokazni trening je održao Aleksandar Bućan. Osvrnuo se na različite načine dolaska igrača u poziciju za šut, a to su:**

a) kretanje bez lopte

b) više uzastopnih driblinga

v) polazak, dribling, zaustavljanje

Istakao je značaj pravilnog prijema lopte i dovođenja u poziciju trostruke pretnje. Detaljno je objašnjen i pokazan položaj tela, ruke i lopte. Posebno je demonstrirano iznošenje na šut. Tokom treninga se šutiralo isključivo iz blizine, dajući primat tehničkoj ispravnosti šuta.

## 18. 07. 97. u 16. 30

### Tema: Fintiranje

Pokazni trening je održao Ivan Hajnal. Ponovo je impresionirao polaznike svojom raznovrsnošću i bogatim repertoarom prilikom demonstriranja. Prikazao je dosta finte navodeći kao kod driblinga, igrče kojima su one specijalnost. Obzirom da igrači ovog uzrasta maksimalno zapažaju i identifikuju se, jasno je da je Hajnal našao pravi način da im privuče pažnju.

**Posle toga je suzio temu na tri osnovne finte, i to:**

a) finta dodavanja

b) finta polaska u dribling

v) finta šuta

Insistiralo se na verodostojnosti finte, koja treba da odbrambenog igrača ubedi u nameru napadača i navede na određenu reakciju. Pritom, obratiti pažnju na brz povratak u funkcionalan položaj za dalje dejstvovanje.

## 19. 07. 97. u 8. 30

### Tema: Kako trenirati

Pokazni trening je održao Marijan Novović. Kao i prethodna tema koju je objašnjavao, i ova je imala zadatak da rezimira prethodni rad. Uputio je polaznike u principe odnosa prema radu, treningu i istrajnosti u izvođenju elemenata. Naveo je pristup i načine koji mogu dovesti do uspeha. Nakon pokaznog treninga prilikom rada po grupama, video se efekat ovog razgovora, što govori da su igrači shvatili poentu.

**20. 07. 97.**

**Tema:** Skok u odbrani

Pokazni trening je održao **Marijan Novović**. Analitički su raščlanjene faze skoka u odbrani:

1. prilaženje napadaču
2. zagrađivanje puta do lopte
3. skok na odbijenu loptu
4. hvatanje odbijene lopte
5. doskok i zaštita lopte
6. dodavanje prvom igraču

Kod prilaženja napadaču (1) se insistira na tzv. ulasku u liniju kretanja.

Nakon toga se vrši zagrađivanje (2) leđima zauzimajući košarkaški stav.

Skok (3) se vrši kako bi se lopta uhvatila kada se dostigne maksimalna dohvatna visina.

Prilikom hvatanja (4) se brzo i čvrsto šakama osvaja lopta.

Doskok (5) je stabilan. Lopta je u visini grudi zaštićena laktovima. Igrač mora već prilikom hvatanja da razvije vizuelnu komunikaciju sa saigračima, kako bi po doskoku izveo kvalitetno dodavanje (6) kojim se vrši tranzicija igre. ■

## **Zaključak o kompletnom radu RTC Tulba 97.**

Prihvat polaznika je obavljen besprekorno i efikasno. Obavio ga je Milan Tasić, službenik Košarkaškog saveza Srbije. Igrači su dočekivani i brzo smeštani u paviljone.

Smeštaj u RTC-u je najslabiji element u ovoj akciji. Sobe su četvorokrevetne, sa dva kreveta na sprat. Veličina sobe je nedovoljna i za dvokrevetnu.

Higijena umivaonika i sanitarnog čvora, kao i tuš kabina, je odlična. Tople vode je uvek bilo dovoljno, tako da su igrači mogli da se tuširaju koliko je bilo potrebno.

Ishrana je protekla uz određene probleme. Osnovna zamerka je upućena na kvantitet. Očigledno je pružalac usluga, UTP „Avala“, pao na ispitu. Pokazalo se da im savest nije baš bila najčistija, naročito posle intervencije M. Novovića za vreme doručka 17. 07. On je, vidno ljut, uzeo tanjir sa sirom i insistirao da se gramatura izmeri na vagi. Ispostavilo se da je bila ispod naručene i ugovorene.

Tokom dana je delegacija UTP „Avala“ posetila RTC i stanje se popravilo. Sama ljubaznost osoblja - kobarara je bila primerena.

Uslovi rada su bili vanserijski. Dva standardna terena dimenzija 28 x 15 sa osvetljenjem, kao i teren dimenzija 35 x 35 sa 9 street ball koševa pružaju maksimalne uslove za trening. Svaka grupa je dobila potreban broj lopti za rad. U pitanju su gumene „Adidas“ lopte vrhunskog kvaliteta. Što se tiče opreme, svaki igrač je dobio:

- kapu
- bedž
- majicu sa kratkim rukavima
- dres sa dva lica:
  - a) strana siva
  - b) strana zavisno od grupe (zelena, svetlo plava, teget i žuta)
- šorts

Na svim delovima opreme je znak RTC-a kao i natpisi sponzora „Coca-cola“, „Fanta“ i „Sprite“. Treneri su dobili istovetnu opremu, samo je umesto dresa sa dva lica dobijena siva majica sa natpisom „Trener“. Osim toga dobijene su veoma kvalitetne agende sa funkcionalno odštampanim blokom formata A-4 i mali blok formata A-5 sa iscrtanim košarkaškim terenima. Sve fotografije su deca lako i povoljno mogla da nabave.

Kad se rezimiraju uslovi rada, jasno je da je KS Srbije obezbedio apsolutno sve što je potrebno za kvalitetan rad.

**Stručni rad.** Sama organizacija rada je osmišljena odlično. Jutarnja škola trčanja, pokazni trening na zadatu temu koji se drži pre glavnih treninga pre i posle podne, te zanimljiva večernja takmičenja čine splet aktivnosti koje zadovoljavaju potreban nivo.

Saradnja između stručnjaka na kampu je odisala drugarstvom i tolerancijom. Odnos stručnog rukovodioca Novovića prema trenerima je bio veoma korektan. Zadavane su teme, o njima je na vreme diskutovano, pa se onda pristupalo pokaznom treningu.

Analiza treninga je vršena temeljno.

Raspodela obaveza oko grupa je tema gde bi, po mom mišljenju, bilo prostora za popravak. Što se tiče rada sa probranom selekcijom (prva grupa) treneri koji sa njom rade su ranije zaduženi za tu generaciju, tako da nivo rada nije doveden u pitanje.

Kada je reč o ostalim grupama, KSS je odredio trenere (njih trojicu) koji odgovaraju za grupe. U pitanju su (kada je reč o ovoj smeni) bili manjeiskusni treneri koji bi trebalo da radom u RTC-u napreduju i stiču iskustvo. Njihov odnos i ozbiljnost govore da u njih svakako treba ulagati. Postavlja se, međutim, problem njihove trenutne sposobnosti kada je u pitanju metodika rada.

To se najviše manifestuje u organizaciji vežbe, kao i u selekciji i intenzitetu ispravljanja igrača.

**Ta činjenica se negativno reflektuje na dva načina:**

**1)** treneri ne napreduju mogućim intenzitetom jer su, nakon dobijene i pokazane teme, prepušteni sami sebi do kraja treninga. Na sastanku sledi analiza koja se, uglavnom, bavi tehničkim delom rada.

**2)** osnovni nivo znanja, metodike i iskustva onemogućuje dovoljno kvalitetan rad s obzirom da su i igrači tih grupa probrani, mišljenja sam da je potrebno bolje iskoristiti boravak u RTC-u. Izlaz iz ovog problema je, po meni, veoma lak. Svakog mladog trenera koga Stručni savet KSS namerava da usavršava, treba postaviti uz nekog od iskusnijih kolega.

Time bi se kvalitet rada znatno podigao, a mladi treneri bi imali veću korist. To bi se moglo okarakterisati i sprovesti kao davanje mentorstva i direktne odgovornosti starijem treneru, čija obaveza i treba da bude, osim igrača, briga i pomoć mladim kolegama.

Stručni rad bi bio, možda, još kvalitetniji, kada bi se ukinula praksa držanja trenerskih sastanaka nakon večerj. Zamor je prisutan kod svih, tako da ne učestvuju u dovoljnoj meri u kreiranju rada. Mislim da bi bolje bilo održavati sastanke u podne.

Treneri bi tada imali znatno bolju koncentraciju i želju da o temama diskutuju do kraja konstruktivno. Domaćini su položili ispit sa odličnim uspehom. Košarkaški radnici Požarevca, na čelu sa Slobodanom Milojevićem, su pokazali sjajnu gostoljubivost i pažnju.

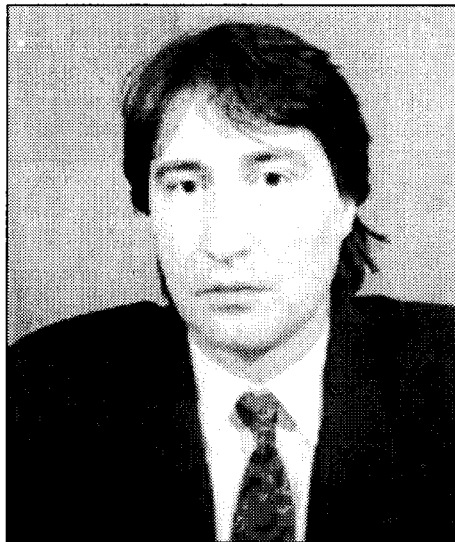
U svakom trenutku su bili prisutni. Koji god problem da se pojavio, bio je brzo i efikasno rešavan. Dokazali su na pravi način, na delu, da im je sa pravom povereno domaćinstvo ovoj akciji od kapitalnog značaja za našu košarku. ■

## Mišljenje autora

Ovako osmišljena akcija je, po meni, prekretnica u stručnom radu. Igrači i treneri stiču znatno šire vidike i stvari su im mnogo jasnije nego pre dolaska u RTC. Druženje najkvalitetnijih igrača generacije, čiji je uticaj u timovima veliki, omogućuje brži razvoj viteštva, tolerancije i sportskog vaspitanja.

Treneri koji borave i učestvuju u stručnom radu izlaze iz hronične stručne zatvorenosti i razmenjuju mišljenja i ideje. Suvišno je isticati da će iz RTC-a poneti novi kvalitet u rad svojih klubova.

Ako tome dodamo perfektan rad KSS oko svih tehničkih potreba, jasno je da ova akcija ima ogromne šanse da ispunji želje svih nas i podigne nivo rada na stvaranju novih asova. ■



**Branimir Tadić**

# Brži prenos znanja

Priredio i preveo: dipl.ing. IVAN HAJNAL, viši košarkaški trener

**N**a „Internetu“ može svako za sebe pronaći nešto interesantno. To važi iza košarkaške trenere kao i za igrače i one koji prate košarku. Da bi ste pronašli mesta ili adrese na kome se košarkaške teme nalaze treba ili da znate adrese ili da pretražujete pomoću pretraživača. Na taj način doći ćete do već čuvenog NBA.com gde možete naći sve moguće i nemoguće podatke o igračima, timovima i svemu onome što se događa u i oko NBA lige, a sada i WNBA. Osim ovog sajta (mesta) možete pronaći i sajtove sa svim mogućim podacima o NCAA, CBS i ostalim ligama. Evropa ima nekoliko košarkaških sajtova, koji su u odnosu na NBA.com zaista amaterski. To su pre svega FIBA.com i FIBA-SLAM (evropski pandan NBA.com). Ovi sajtovi su uglavnom „još u izgradnji“. Amerikanci su u tome svakako daleko odmakli.

Za nas trenere je najinteresantniji sajt „Basketball Highway“. On je sam po sebi najkompleksniji sajt a daje i linkove (veze) za druge koji se tiču košarke. Na njemu možete naći baze podataka gde se možete prijaviti, ali i naći podatke o svim prijavljenim trenerima iz celog sveta. Možete pronaći mesta gde se održavaju seminari, kampovi (sve po vrstama), turnirima, a isto tako možete prijaviti svoj seminar, turnir ili kamp. Možete pronaći trenersku i igračku berzu rada. Imate i mogućnost da „skinete“ najnovije statističke programe i da naručite bilo šta od literature, video kasete ili opreme (za nas je ova mogućnost slabo primenljiva zbog nemogućnosti plaćanja). Možete naći podatke o svim američkim ekipama u bilo kojoj ligi (čak i liga košarkaša invalida), ali i o većini evropskih liga i klubova. Zahvaljujući „Euroster“-u možete naći podatke o našoj ligi, klubovima i reprezentaciji.

Jedna od zanimljivijih „rubrika“ nazvana „Coaches Playbook“ daje opise mnogih vežbi koje su kategorisane po vrstama aktivnosti. U grupi ili direktorijumu „Defense“ dat je opis 27 vežbi, u direktorijumu „Offense“ 20 vežbi, u direktorijumu „Rebounding“ 17 itd.

Svaki trener koji je dao svoje podatke u bazu, odnosno koji je registrovan, može da priloži opis svojih vežbi. Na ovom sajtu svakako treba pregle-

dati „Posting Up-Coaches Discussion Group“ gde svaki trener može da postavi temu. Na zadatu temu treneri diskutuju iznoseći svoje mišljenje, stavove i iskustva. Trenutno je zadato 27 tema a neke od njih su: „Filozofija skoka za loptom“, „Priprema tima za najvažniju utakmicu sezone“, „Blokade“, „Kontra-napad“, „Rad sa tegovima košarkaša srednjoškolskog uzrasta“, „Strana pomoći“, „Kretanje bez lopte“ itd.

Smatram da je i „rubrika“ „Ask the Coach“ veoma zanimljiva te će joj u ovom broju biti posvećeno više pažnje. Suština je u ostavljanju problemskih pitanja od strane trenera iz svih domena košarkaške igre koji traže praktične odgovore. Pitanja postavljaju treneri iz čitavog sveta a na njih odgovara gospodin Alan Lambert profesionalni trener i predsednik „Basketball Highway“-a čovek koji je bio trener Penn State i Oregon State univerziteta i koji je nekoliko godina proveo u Evropi. Gospodin Lambert od stotina pitanja izdvaja i odgovara na ona za koja smatra da su najčešća u pojedinim kategorijama i ona koja su najinteresantnija. Kroz raznovrsna pitanja možete zaključiti kakvi problemi muče trenere širom sveta. Odgovori

na pitanja su korektni i konkretni. Siguran sam da iz njih svaki trener, a posebno mlađi, može da pronađe korisnu sugestiju ili ideju. Svaki trener, isto tako, može putem E-mail-a poslati svoje pitanje na koje može očekivati odgovor.

Od 52 pitanja na koje je gospodin Lambert odgovorio za ovu priliku izdvojio bih samo tri.

## Pitanje 1. - Kada treba zameniti igrača?

**Odgovor:** Mnogo je razloga za zameniti, ali osnovni mora biti učinak u igri. Vaš posao kao trenera je da imate najbolju kombinaciju igrača na terenu u datom momentu ne bi li ostvarili timske ciljeve u napadu i odbrani. Ukoliko vaš tim ima problema u odbrani može biti od važnosti da slabijeg odbrambenog igrača zamenite boljim. Ako vam je napad slab ubacite šutera ili dobrog skakača. Većina timova ima 7-8 igrača na koje se oslanja. Vaš obrazac izmena za „guste“ utakmice mora biti ograničen na tih 7 - 8 igrača. Ako ste znatno jači ili znatno slabiji od protivničke ekipe treba i mora da koristite sve igrače sa klupe.

Koristeći slabije igrače kada igrate protiv lošijeg protivnika dajete im šansu da unaprede i obogate svoje igračko iskustvo koje bi moglo koristiti vašem timu ukoliko se suočite sa serijom povreda ili utakmicom u kome se načini veliki broj faulova. Važno je da vaši igrači znaju kada i kako će biti zamenjeni tako da mogu da pristupe igri znajući da imate poverenja u njih. Ovo se postiže određivanjem uloga u timu i one treba da se razmotre i pre i u toku sezone ako se uloge menjaju. Drugi razlog za izmenu je energetska stanje igrača. Ja želim da moji najbolji igrači budu odmorni koliko god je to moguće i da imaju najviše fizičke i mentalne snage koju mogu da pruže u toku ključnog perioda utakmice. Ovo razmišljanje sigurno potiče od američkog pristupa igri. Puno utakmica je izgubljeno ili dobijeno u poslednjih 5-7 minuta zbog zamora i stoga većina trenera u Americi želi da njihovi igrači budu odmorni.

Naravno, američka pravila sa mnogo tajm-autova i slobodom u izmeni igrača, u poredenju sa međunarodnim pravilima, prave razliku u to-



me koliko često i kada možete praviti izmenu. Umor dovodi do fizičkih i mentalnih grešaka i jedan ili dva poseda lopte više u ključnim momentima „guste“ utakmice gotovo uvek će odlučiti u korist onih koji imaju više snage. Van Amerike treneri vrše izmene koje više nalikuju izmenama u fudbalu.

Zamenjujete kada je igrač napravio suviše ličnih grešaka ili jednostavno, kada je fizički izrabljen. U osnovi verujem da se susrećemo sa mešavinom Američkog i međunarodnog modela zamene igrača. Pravila igre diktiraju u velikoj meri kako se utakmica vodi i igra. Na kraju, zamene se mogu koristiti u kontroli ponašanja igrača i njihovoj volji da čine ono što trener i tim od njih traže. Morate biti pažljivi da ne preterate koristeći ovo previše kao što to mnogi treneri čine. S druge strane, trener koji nije voljan da izvede igrača iz igre zbog lošeg ponašanja ili ekzekucije koja je štetna za tim, momentalno ili na duže staze, neće nikada biti uspešan trener.

#### **Pitanje 2. - Kako motivišete tim koji stalno gubi?**

**Odgovor:** Pobede su kao i porazi zarazna stvar. Jedna od najboljih knjiga koje sam pročitao o motivaciji je knjiga Pat Rily-a o prvenstvima iz '80 godina kada je vodio Lejkerse. Bila je interesantna jer je trenirao dvojicu ili trojicu budućih članova kuće slavnih (Hall of Fame) težeći da nađe načine puteve da motivišete tim koji je već stigao toliko mnogo. Jedna od najtežih stvari za trenera je da izvuče tim iz „Spirale smrti“ kako se to kaže u trenerskom žargonu. Na višim nivoima uprava obično samo promeni trenera da bi promenila „hemiju“. U tome leži deo odgovora. Morate da učinite nešto, bilo šta što će promeniti „hemiju“ situacije. Deo ovoga počinje unazad od pripremnog dela sezone.

Ako niste formirali specifičan tim i individualne ciljeve, mnogo puta kada vaš tim iskusi gorčinu poraza (kada igra ne odslikava uvek ono što je uvežbavano) igrači će izgubiti osećaj potrebe napornog rada na detaljima. Kada vaš tim počne da gubi u većini slučajeva trener i igrači puštaju da njihovo razočarenje bude izgovor za ne korišćenje dodatnog rada za unapređenje važnih stvari koje mogu da čine razliku između pobede i poraza. Što više gubite oni sve manje rade. Savim surotno se događa kada pobeđuje. U tom slučaju ne možete ih isterati iz sale. Porazi takođe donose podelu unutar tima i individualizam. Dakle kako ih motivišete? Najpre se morate uveriti da imaju jasno postavljene ciljeve. Ovi ciljevi moraju biti unutrašnji (zrelost, sposobnost za vođstvom i sposobnost da podrže saigra-

če da uspeju itd.) i spoljašnji (pobede, statistike kategorije, novi dresovi, nagrade za uspeh itd.) Nagrde su jaka motivacija ali bez dubokih unutrašnjih ciljeva nikada nećete postići konstantan uspeh u košarci i u životu. Bio sam zadivljen posmatrajući Michael Jordan-a na poslednjoj All-Star utakmici jer je odbio da izgubi. Učinio bi sve samo da pobeđi uključujući i dodatni rad u sali radeći na onim stvarima na kojima ostali All-Star igrači često ne bi.

Ovo je stvar unutrašnjih motiva. Kada vaš tim pati sedite sa njima i refokusirajte njihove timske i posebno individualne ciljeve. Ukažite im gde su pali i šta treba promeniti da bi imali pozitivne rezultate. Tabla sa statističkim rezultatima je odličan način da motivišete igrače. Poenta je da želite dobitke koji nisu samo koševi i skokovi. Treba da imate 20 statističkih kategorija i da budete sigurni da svaki od vaših igrača ima potencijal da pomogne svome timu da ostvari bar neki od zadataka. Na primer, rezervni igrač koji ima malu minutažu u igri ipak može da doprinese cilju tima iznuđujući dva faulta u napadu ili tri dobre odbrane u borbi za prostor.

Koristite vašu mašinu i pomozite da vaš tim postavi ciljeve koje zaista može a ostvari. Ovo će im dati pozitivni povratni efekat čak i ako trenutni rezultat nije pobeda. Uključite navijače i roditelje javno saopštavajući koji su pozitivni ciljevi ostvareni uprkos porazu. Na početku sam govorio o „hemiji“. Ako je neophodno u dugom nizu poraza, pretresite tim. Morate naći pet individua koji će želiti da urade ono što vi želite i koji veruju u ono što radite i izvesti ih na parket. Ponekad to znači staviti na klupu talentovanije igrače. Bolje je imati manje talentovan „tim“ nego, kako je rekao pokojni Jimmy Valvano „imati individualca zbog koga vas protivnik može pobediti jednom ili dvaput godišnje ali koga ne možete pustiti da zbog njega vaš tim izgubi dvadeset puta i da on bude katastrofa za vaš tim“. Jednom kada „Spirala smrti“ naiđe veoma je teško iz nje izaći. Učinite sve da je izbegnete. Suština je da niko ne treba i ne može da radi više od trenera ali svi treba da se trude. Vaš primer i briga za igrače treba da bude očigledan. Hoćete li pokleknuti u vašim naporima kada gubite ili ste vi Michael Jordan koji odbija da gubi?

**Pitanje 3. - Kako rešavate pitanje igre na pobeđu nasuprot igri u kojoj se dopušta učešće svih igrača bez obzira na njihovu mogućnost da doprinesu pobeđi tima?**

**Odgovor:** Ovo pitanje mora biti rešeno pre nego što dopustite vašoj deci da igraju u timu. Danas postoje

mnoge lige koje obezbeđuju atmosferu sa više pritiska na pobeđu kao mere ličnog uspeha. Ovakve lige imaju svojih dobrih ali i loših strana takođe. S druge strane, postoje lige koje gaje koncept da svakom treba dati minutažu u igri bez obzira na rezultat, nasuprot prethodnom konceptu „pobede po svaku cenu“.

Ako imate malu ćerku ili sina i zbrinuti ste da li će dobiti šansu da igra onda mu obezbedite mesto u ligi u kojoj se zahteva od trenera da igra sa svim igračima. Treneri u ovim ligama treba da se drže navedenih pravila za razliku od onih koji su u ligama sa više takmičarskom filozofijom o razvoju igrača. Verujem da do 9 ili 10 godine, lige koje pružaju svima mogućnost da igraju, imaju zdrav uticaj na decu. Nakon ovih godina ako vaše dete (a ne roditelji ili trener) ima želju da se takmiči na naprednijim nivoima, postaje važnije da učestvuju u ligama sa takmičarskim karakterom. Mlada osoba sa višim sportskim ciljevima mora da nauči da bude takmičar i da posveti vreme razvoju veština neophodnih da dobije minutažu u igri. Oni takođe moraju naučiti da se nose sa pobeđama ali i porazima koji su sastavni deo takmičarskog sporta.

Dok je mnogo ljudi koji kritikuju takmičarski sport za decu, ja verujem da postoje dobre strane u takmičenju koje se prenose na uspeh u svetu odraslih. Jedino je pitanje kako i kada početi sa takmičarskim konceptom. Mislim da deca koja ne nauče da se nose sa pozitivnim i negativnim stranama takmičenja imaju više problema u snalaženju u svetu konkurencije. Verujem da ima prostora i razloga za obe vrste liga. Nažalost, roditelji, treneri a ponekad i sami igrači, mogu da stvore enormni pritisak u težnji da budu uspešni u ligama „pobeda po svaku cenu“.

Ovo je sistem „cilj opravdava sredstvo“. Ovi ljudi će kasnije u životu i takmičenju shvatiti da ih ovaj mentalitet odvodi samo do određenog nivoa. Mnogo važniji kvaliteti koji treba da se razvijaju da bi se bio uspešan košarkaš jesu svakodnevne radne navike, realna predstava o sebi i svom nivou obučenosti, sposobnost da se sluša trener (ili ljudi od autoriteta i iskustva), usvajati što je naučeno i odmah primenljivati u praksi i prirodne fizičke sposobnosti. Ako vam nedostaje bilo koji od ovih elemenata brzo možete ostati kratkih rukava u svojim velikim očekivanjima. U ovom svetu ima mesta za sve vrste ličnosti i ljudi. Ako želite takmičarsko okruženje možete ga naći. Ako želite netakmičarsko, naći ćete ga takođe.

Predsedništvo Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije na osnovu člana 4. Pravilnika o školovanju i usavršavanju članova UKTJ raspisuje:

# KONKURS

za stručno usavršavanje u 1997/98 godini i to:

1. U inostranstvu (SAD, Beneton, Olimpijakos, Alba, itd)
2. U Jugoslaviji (Partizan, Beobanka, Zvezda, FMP, itd)
3. Praćenje takmičenja (evropska prvenstva, Final Four, Challenge Round, itd)
4. Stažirnje na kampu (Adidas, Nike, Zlatibor, Yubac, Borsko jezero, RTC Tulba, itd)
5. Seminari (Španija, Italija, Grčka)

Prijava za konkurs trebalo bi da sadrži:

1. Podatke o treneru (ime, prezime, adresu, datum rođenja, broj članske karte)
2. Trenersko zvanje
3. Školska sprema
4. Dužina staža
5. Klub u kome radi/selekcija
6. Znanje svetskog jezika
7. Rezultati, uspesi u radu
8. Mogućnost participacije
9. Za koju vrstu usavršavanja konkuriše
- A) B)
10. Ostalo

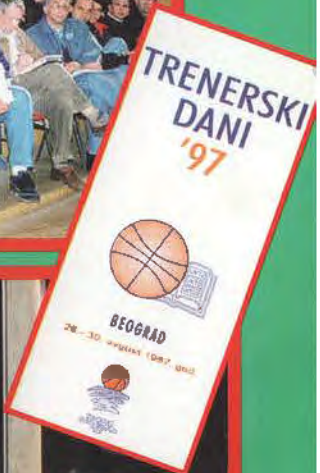
Pravo učešća na konkursu imaju članovi UKTS, UKCG, UKTJ  
Prijava u zatvorenim kovertama dostaviti do 31.10.1997. godine na adresu:

**UKTJ**  
**11000 Beograd**  
**Čarli Čaplina 39a**

**Informacije na telefone**  
**Tel/fax 011/765 856**  
**Tel 759 063**

U Beogradu  
**04.10.1997.**

**UKTJ**  
**Predsedništvo**



# TRENER

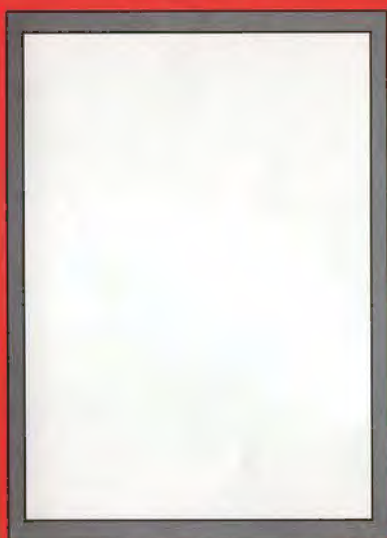
ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA



## Trener: Cenovnik oglasnog prostora

### CRNO BELE STRANE

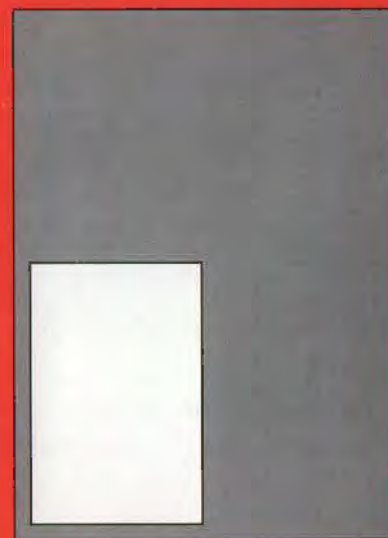
1500 din.



800 din.



500 din.



### KOLORI

2000 din.



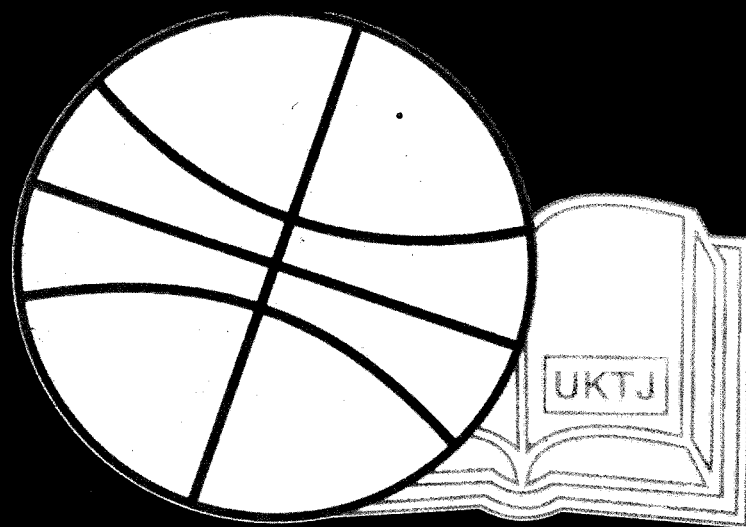
1200 din.



800 din.



Za članove udruženja trenera odobrava se rabat do 50%.



**UDRUŽENJE KOŠARKAŠKIH TRENERA JUGOSLAVIJE**