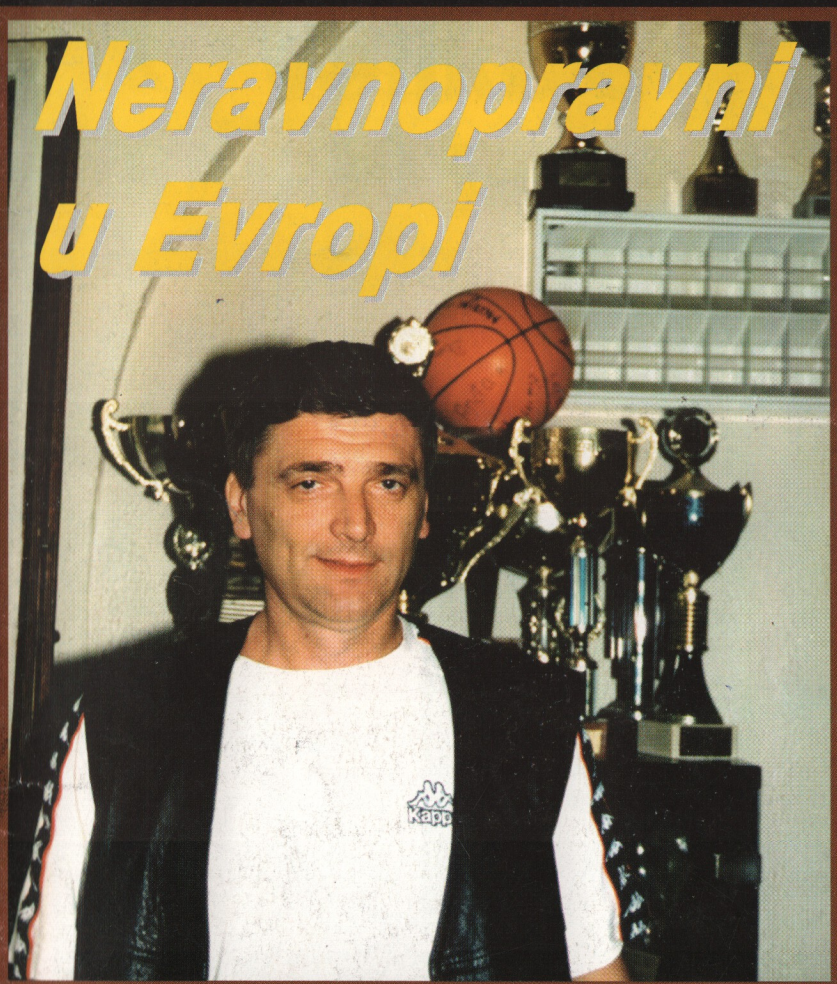




Neravnopravni u Evropi

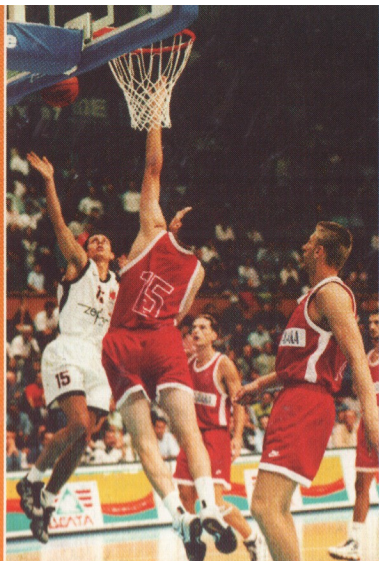


Najbolji U Evropi



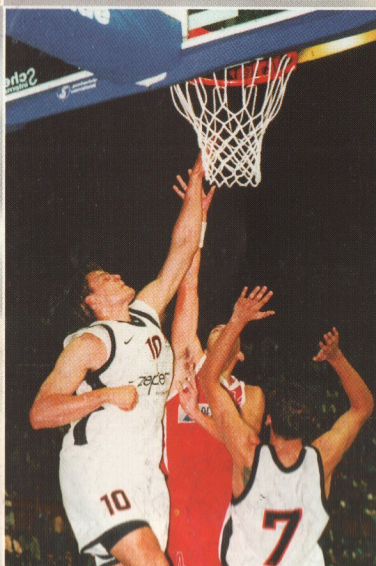
Rad trenera po zahtevima savremene košarke





TROFEJ BEOGRAD

šta je to



trophy tournament

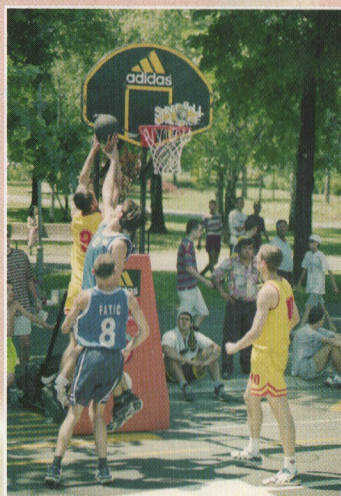


otvaranje
trophy house-a



trenerski
dani
97

stipendisti
trofeja



streetball 97



BELGRADE FAIR
BEOGRADSKI SAJAM

photo&design
studio
tel 655 152

trophy club, trophy marketing
muzički radio 101



Beogradski
Sajam

Bulevar
Vojvode
Mišića
14

tel/fax
655 282
655 352
361 36 10



TRENER

ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA

Prof. Aleksandar Nikolić

Veliko ali logično priznanje



Mada je to zaslužio još pre dve decenije profesor Aleksandar Nikolić je tek 1. jula ove godine primljen u članstvo „Kuće slavni“ u Springfieldu.

Jedan od pionira naše košarke, prvo igrač, pa trener koji je sa reprezentacijom osvojio deset medalja, na kraju i učitelj mnogim našim vodećim stručnjacima, čovek je koji i dan danas ide korak ispred vremena. „Profina“ filozofija nije dokuči-

va običnim smrtnicima sve do trenutka kada njegove ideje ne postanu realnost.

Skromno kao i uvek, čak i sada kada je dobio veliku počast, Nikolić je ovim povodom rekao:

- Iznenaden sam i zadovoljan, vrlo mi je drago što sam dobio ovo priznanje. Ujedno želim da se zahvalim svima koji su radili sa mnom, jer deo zasluga pripada njima.

Broj 4, jul 1998.

IZ SADRŽAJA

Zlatan Tomić

OSTAVKA KAO PROTEST

Str. 4

Miodrag Vesković:

NERAVNOPRAVNI U EVROPI

Str. 6 - 7

Novi Sad:

“PROLEĆE” ZA PRIMER

Str. 8

Prof mr A. Lukman:

KLJUČ JE U OPORAVKU

Str. 16 - 20

Milan Gurović:

ŠAKOTA - NAJ, NAJ...

Str. 38

TRENER

Osnivač i izdavač:

Udruženje košarkaških trenera Jugoslavije
Beograd, Ul. Carljia Caplina br 39 a

Za izdavača

Vladislav Lučić

Glavni i odgovorni urednik

Mirko Polovina

Uređivački odbor

Zdravko Kubat, Nemanja Đurić,
Ivan Hajnal, Bata Đorđević,
Marin Sedlaček, Mile Protić, Milan Opačić,
Mirko Polovina, Miki Antić,
Predrag Sarić, Miodrag Baletić,
Goran Bojanić

Tehnička priprema:

d.o.o DANGRAF, Vatroslava Jagića br. 3

Adresa redakcije:

Beograd, Carljia Caplina 39 a

Telefon:

759-063

Fax:

765-856

Štampa:

Grafos, Beograd, Vastroslava Jagića br. 5

Tiraž

1000 primeraka

List izlazi tromesečno

Jedno ili jedinstveno?

Čini se da je gotovo suvišno ponavljati činjenice da Jugoslavija ima najbolje košarkaške trenere u Evropi i da Jugoslavija ima nekoliko stotina trenera u bazi, znanih i nezvanih, koji daju neprocenjiv doprinos razvoju košarkaškog sporta u nas. Jasno je, po prirodi stvari da se najveći broj tih trenera nalazi u Srbiji i članovi su Udruženja trenera svoje republike. Međutim, kao da svi ti vrhunski rezultati i nesebičan volonterski rad koji podrazumeva, ne retko, entuzijazam do fanatizma, nisu dovoljni da treneri u svojoj košarkaškoj organizaciji dobiju status koji im po prirodi stvari i po rezultatima i po značaju pripada.

Udruženje trenera Srbije, koje po opštoj, ali recimo i po oceni Bratislava Đorđevića, predsednika Stručnog saveta KSS, nikada bolje nije radilo, voljom nekoliko glasova - verovali ili ne - ne može da postane kolektivni član Košarkaškog saveza Srbije!?

Bez obzira na kurtuazno obrazloženje koje je napisao u svojoj ostavci, predsednik ovog udruže-

nja, Zlatan Tomić, posle nedavne, ponovo, odluke Predsedništva KSS o prolongiranju prijema Udruženja trenera Srbije u Savez, podneo je neopozivu ostavku.

Istovremeno, već nekoliko meseci, tema mnogih sastanaka predsedništava UKTJ i UKTS sa zvaničnicima iz KSJ i KSS je hoćemo li imati jedno ili jedinstveno udruženje trenera Jugoslavije. Trenutno stanje je jedinstveno udruženje UKTJ čija je baza udruženja trenera Srbije i Crne Gore. Saradnja republičkih udruženja, a srpskog naročito, sa UKTJ je izvanredna. To pokazuje bezbroj usklađenih aktivnosti od dnevnog delovanja do organizacije seminara, saradnje sa uglednim kolegama iz inostranstva i sl. Tako na prvi pogled zahtev za „unitarizacijom“ trenerske organizacije poprilično izgleda deplasirano.

Međutim, šta bi to moglo biti vidljivo na drugi pogled. Zagovornici jednog udruženja na nivou Jugoslavije kao ključni dokaz u odbrani svoje ideje pominju racionalizaciju. U sva-

kodnevnom životu to bi se moglo nazvati - kucanje na otvorena vrata. UKTJ i UKTS imaju odvojene žiro-račune, ali istovremeno kako usklađuju akcije, tako zajednički odlučuju o trošenju sopstvenih sredstava prikupljenih od članarine. Tako dolazimo do teme - novac. Kako je opšta besparica prisutna i u košarci, a kako je na žiro-računu UKTS, zbog brojnosti članstva, najviše para, verovatno je pitanje da li tim sredstvima treba da gazduju sami članovi UKTS ili bi se to moglo i pametnije potrošiti?

Poznavaoći prilika znaju da je preko 90 odsto trenera Srbije za saradnju sa UKTJ i UKTCG, ali i za sopstveno udruženje sa sopstvenim žiro-računom. Utisak je, da otuda i povremene „disciplinske mere“ poput one koja se brani pravnim aktima ni-žim od zakona, o zabrani pristupa UKTS u KSS. Tako je nekošarkaški termin postao tema od izuzetnog značaja za razvoj naših košarkaških udruženja. Ili je možda nešto treće u pitanju kada se govori o jednom ili jedinstvenom?

UKTS

Ostavka kao protest

Predsednik Udruženja košarkaških trenera Zlatan Tomić, 25. maja podneo je ostavku na ovu funkciju. Mada ta ostavka još uvek nije usvojena, jasno je da je neopoziva. Članovi Predsedništva UKTS gotovo jednoglasno ostavku ne prihvataju, jer je upravo po Tomićevim vodstvom ovo udruženje doživelo punu afirmaciju. Pre svega napravljen je potpuno nov kvalitet u organizaciji i funkcionisanju Udruženja. Jasno je da su Tomića na ostavku naveli faktori i razlozi koji nisu u samom Udruženju, već mimo njega. Uostalom, tekst ostavke prenosimo u celini:

- Svi mi koji radimo u košarci postojimo radi jedne ideje - jedne stvari, a to je što atraktivnija, lepša i primamljivija igra na terenu. Najznačajniji subjekti ove ideje su svakako igrači i treneri. Pored njih uticaj imaju i ljudi iz organizacija koje rukovode klubovima i savezima, kao i košarkaške sudije.

Kada govorimo o trenerima mi zapravo govorimo o učiteljima koji su



nosioci ove ideje. Oni su zaduženi da je prenose igračima iz generacije u generaciju. Da bi učitelja slušali i da bi on uspešno prenosio ideju na

igrače neophodno je da poseduje znanje i autoritet. Svi kažemo da želimo trenera koji ima znanje, sposobnost rukovođenja, visoke moralne kvalitete i pedagoške sposobnosti. Međutim, u praksi, situacija je takva da, na žalost, svi žele pre svega poslušne trenere, bez jakih karakternih osobina kojima bi lako manipulisali.

Jedan od načina da se dođe do dobrog trenera je svakako organizacija koja će voditi kompletnu brigu o njima. UKTS treba da bude ta organizacija. Upravo sve ovo je i bio razlog mog angažovanja unutar UKTS.

Posle dvogodišnjeg rada i izvesnog perioda na mestu predsednika UKTS podnosim neopozivu ostavku na mesto istog iz sledećih razloga:

1. Odbijanje zahteva za udruživanje UKTS u članstvo KSS. (Logika, a i Zakon o sportu to nalažu.)

2. Nemogućnost uticaja UKTS na vitalne probleme u celokupnom

Predsednik Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije

Najbolji trener Evrope

Mada Olimpijakoš ove godine nije igrao na fajnal foru, Dušan Ivković bio je jedna od najistaknutijih ličnosti događaja u Barseloni.

Ivković je, na svečanosti upriličnoj u njegovu čast, dobio priznanje za najboljeg trenera Evrope u 1997. godini. Konkurenti u prošloj godini, nisu ostvarili rezultate ni primači Ivkovićevim, njegov tim osvojio je titulu prvaka Evrope, titulu šampiona Grčke i Kup ove zemlje, a naša reprezentacija, čiji je on selektor, postala je evropski šampion.



UKTJ - UKTS

Čekajući pobednika Trofeja Beograd

košarkaškom sportu (registracioni pravilnik, zaštita trenera, vrednovanje trenerskog rada...).

3. Pojavljivanje trenera krajnje sumnjivog znanja i moralnih kvaliteta, a sve zahvaljujući prethodnom navedenom.

4. Moj lični autoritet nije dovoljan da utiče i promeni neku od navedenih činjenica te ostavljam prostor za nekog sa većim autoritetom ko to možda može.

P. S. Naravno, i dalje ću ostati u košarkaškom sportu, pre svega kao trener, i dalje ću se zalagati za osnovnu ideju u košarkaškom sportu. Ovo je samo još jedan čin da pokušam da nateram određene ličnosti i organizaciju da daju pravi značaj treneru i udruženju trenera.

Dakle, iz teksta ostavke jasno je da se Tomić nije umorio. Naprotiv, reč je o još jednom hrabrom i poštenom gestu koji bi mogao da posluži za primer. Saznanje o nemoći da za Udruženje i trenera kao ličnost učini nešto više - dobro i logično, nešto što je na tragu očuvanja kvaliteta i ugleda jugoslovenskih trenera, a time i košarke u celini, svakako demotivise i razara svaki entuzijazam. Tomić se protiv svega toga na svoj način pobunio. **M. P. P.**

Nastavljajući program stručnog usavršavanja trenerskog kadra udruženja košarkaških trenera Jugoslavije i Srbije, u saradnji sa Stručnim savetom KSS praktično su priveli kraju pripreme za tradicionalni seminar - „Trenerski dani '98“. Spajajući lepo sa korisnim, takođe već po tradiciji, i ovogodišnji seminar održaće se u Beogradu i poklapa se sa trajanjem turnira „Trofej Beograd“. Tačnije, trenerski dani počinju 28. avgusta u 11 časova i trajuće do 30. avgusta.

Kao što je to trenerima već poznato, ali da podsetimo, prisustvo seminaru je uslov za dobijanje licence u sezoni 98/99, za sve trenere seniorskih liga i trenere mlađih kategorija koji nisu prisustvovali seminaru „Prolećni dani '98“ u Novom Sadu.

Visok rejting ovog seminara i ove godine garantuju predavači koji će se obratiti prisutnim trenerima. Ove godine to su: Dušan Ivković - Olimpijakoš (predsednik UKTJ), Svetislav Pešić - Alba, Sejad Krdžalić - reprezentacija Jugoslavije, Radomir Šaper - JUBA liga i Stanislav Jeromin - CSKA.

Za trenere kojima je to potrebno, obezbeđen je smeštaj u hotelu „Srbija“. Iz kancelarije UKTJ i UKTS obaveštavaju da će program i trenerski paket za ovaj seminar biti uručeni po uplati kotizacije. Sve ostale informacije mogu se dobiti na telefon udruženja 011/765-856. Posebnu draž ovom okupljanju daje činjenica da „Trofej Beograd“ u to vreme obeležava svoj prvi jubilej - petu godinu održavanja, što je motiv više za sve trenere. **M. P. P.**

Miodrag Vesković:

Neravnopravni u Evropi

Ovogodišnji uspeh košarkašica Hemofarma kako u domaćem prvenstvu tako i u Evropskoj ligi, čini se, ostao je donekle u senci uspeha naših klubova u Evropi i domaćeg prvenstva košarkaša. Dupla kruna u gradu pod Kulom kao i sedmo mesto u Evropskoj ligi, bez izgubljene utakmice u domaćem prvenstvu (33 uzastopnih pobjeda) sigurno je da predstavlja potpuno opravdan razlog za razgovor sa prvim trenerom Hemofarma i reprezentacije Miodragom Veskovićem.

Postignuti rezultati u protekloj sezoni predstavljaju veliki uspeh, kako kluba tako i vas lično, pogotovu što se to može posmatrati sa dva aspekta: da je Hemofarm tim koji dosad nije osvajao titulu i da je to plod kontinuiranog trogodišnjeg rada?

- Kad sam došao pre tri godine, u Vršcu sam zatekao veoma interesantnu selekciju igračica. Može se reći našao sam jednu bazu rada, zahvaljujući trenerima koji su pre mene radili. Normalno, da je za postizanje ovog uspeha bilo potrebno vreme. Nije se to moglo postići za godinu dana rada. Bilo je potrebno da se izvrši takozvana sportska selekcija igračica. Za trogodišnji period mi smo uspeli da pronađemo tim koji će da postigne vrhunjske rezultate. Meni je posebno drago što se u timu, koji je postigao ovaj rezultat, nalazi nekoliko igračica koje su prošle taj trogodišnji ciklus rada. U isto vreme mi smo s velikim uspehom igrali i Kup Ronketi tako da smo svake godine, stepenicu po stepenicu, napredovali u smislu znanja i iskustva. Posebno me raduje činjenica da ove godine u domaćem prvenstvu i u Kupu nismo pretrpeli nijedan poraz. To nije samo raritet i interesantan rezultat, nego to pokazuje i ozbiljnost ovoga tima koji pored velikih obaveza u Evropskoj ligi, sve utakmice u domaćem prvenstvu shvata ozbiljno. Nismo dozvolili iznenađenje ili neki kiks. Bili bismo, sigurno je to, prvaci i sa jednim, dva, tri poraza, nije bitno, ali osvajanjem titule i Kupa bez poraza, hteli smo da dokažemo koliko smo ozbiljan tim i koliko ozbiljno radimo.

Osnovna karakteristika igre Hemofarma u protekloj sezoni i kako ste je kreirali?

- Imao sam na raspolaganju deset ravnopravnih igračica i nastojao sam da maksimalno iskoristim njihove mo-

gućnosti, pogotovu zbog toga što smo imali veoma napornu sezonu paralelnim igranjem u Evropskoj ligi. Bilo bi to nemoguće da je teret igre padao samo na pet-šest igračica. Pored toga, nastojao sam da svakoj igračici pružim šansu da pokaže svoju vrednost. Što se tiče same igre, potencirao sam kvalitetnu igru u odbrani iz prostog razloga što u Evropi ne bi imali šta da tražimo osloncem na koš igru i napadačke vrednosti pojedinih igračica. Tako da hteli ne hteli, morali smo da akcenat igre stavimo na kvalitetnu odbranu, jer sve Evropske ekipe igraju veoma dobro u odbrani. To je igra koja se sad forsira pa morali smo

vim. Ako želimo da ostvarimo Evropske rezultate moramo da se prilagodimo uslovima u Evropi, i ako ništa drugo, dozvoliti igranje stranaca barem u evropskim takmičenjima i da time budemo izjednačeni sa ostalim evropskim timovima.

Igračice Hemofarma čine okosnicu državne reprezentacije. Na nedavno završenim kvalifikacijama za Evropsko prvenstvo, reprezentacija je obezbedila učešće na prvenstvu koje će se održati naredne godine. Takoreći, preskočena je prva stepenica. Šta dalje?

- Moramo da shvatimo da je naš državni tim odraz domaćeg prven-

Ciga

Najviše vremena proveo sam pored trenera koji su radili u Sarajevu. Ipak, možda sam najviše vremena proveo s pokojnim Cigom Vasojevićem, koji mi je otvorio vrata reprezentacije i dao mogućnost da se iskažem kao trener. Puno mi je pomogao, naročito u radu s mladim selekcijama. Ne mogu da kažem da sam imao konkretan uzor, jer sam težio tome da pokupim znanja od što većeg broja trenera koji su tad radili. Ipak, veliko hvala Cigi za ono što sam postigao kao trener.

se i mi tome prilagoditi. U domaćem prvenstvu nismo imali potrebe da posebno forsiramo odbranu jer sa izuzetkom četiri-pet timova iz gornjeg dela tabele, ostale ekipe nisu imale takav kvalitet koji bi zahtevao neku posebnu odbrambenu igru. Međutim, na tim utakmicama nastojali smo da vežbamo pojedine varijante igre kako bismo utakmice u Evropskoj ligi što spremnije dočekali.

Košarkašice Hemofarma plasmanom među osam najboljih ekipa u Evropskoj ligi, postigle su veoma lep uspeh, naročito kada se ima u vidu da su one bile debitanti u ovom takmičenju. Šta Hemofarmu nedostaje da bi taj uspeh poboljšao?

- U principu Hemofarmu nedostaje samo to što mi nismo u mogućnosti da imamo strankinje u ekipi. Tako da mi ne možemo ništa da uradimo dok ne budemo u ravnopravnom položaju sa ostalim Evropskim ekipama. Ja stvarno ne mogu shvatiti da se nekom ko ulaže sredstva i ima ambicije da radi dobro da bi ostvario vrhunjske rezultate jednim administrativnim aktom onemoguću da napravi rezultat adekvatan ulaganjima. Ja sam kao trener nemoćan da se tome suprosta-

stva, a u odnosu na evropske lige naša liga je mnogo slabija. Reprezentacija je toliko jaka koliko je jaka i naša liga. Osim Hemofarma, koji je postigao sjajan rezultat, ali u ovakvoj situaciji ne može biti prvak Evrope, veoma teško bi bilo moguće obezbediti učešće na fajnalforu. Moramo biti realni i shvatiti da ni naša reprezentacija u skorije vreme ne može da postigne zapaženiji rezultat.

Mi smo, po svojoj prilici, trenutno, reprezentacija srednje vrednosti koja velikim radom i velikim trudom može da bude jedan od protagonista evropskih takmičenja, ali za sada je isuviše rano razmišljati o nekim rezultatima koje smo imali ranijih godina, za vreme bivše Jugoslavije. Treba biti zadovoljan sa onim što smo dosad postigli i raditi dalje.

Što se tiče rada u reprezentaciji postoje neke ideje ili planovi da se reprezentativke češće okupljaju, malteno da tokom cele godine budu na okupu, da se napravi poseban program rada u takvim uslovima. Da li je to ostvarivo?

- U principu takav način rada i plan rada su ostvarljivi. Međutim, biće tu dosta problema. Evo, na primer, Hemo-

farm koji će i ove godine igrati Evropsku ligu i koji daje dosta reprezentativki, imaće izuzetno prenatrpan raspored. Ta ideja je ostvarljiva za one igračice koje nisu toliko opterećene i zauzete utakmicama. Međutim, mora biti jasno, da ukoliko i sprovodimo takav način rada, ne možemo za godinu dana očekivati neke velike rezultate. Ili da ćemo na taj način napraviti velike igračice. Proces stvaranja jednog igrača je višegodišnji proces. Tu se radi o takozvanim kumulativnim efektima i treba čekati nekoliko godina da se efekti jednog organizovanog rada vide. Potrebno je puno strpljenja, istrpiti puno utakmica i takmičenja na kojima se ne naprave očekivani rezultati, da bi se jednog dana došlo do situacije da imamo ponovo moćnu reprezentaciju.



Interesantan je podatak da je u bivšoj Jugoslaviji sa prostora sadašnje Jugoslavije bilo najmanje reprezentativki. Međutim, u odnosu na reprezentacije bivših jugoslovenskih republika, naša reprezentacija postiže najbolje uspehe?

- Ja imam neko svoje viđenje te situacije. U tom periodu, govorimo o sedamdesetim i osamdesetim godinama, muška košarka u Jugoslaviji bila je u velikoj ekspanziji. To je povuklo i razvoj ženske košarke. Tako smo osamdesetih godina postigli izvanredne rezultate i u ženskoj košarci, ne samo u seniorskom, već i u juniorskom i kadetskom uzrastu. Bilo je tada par košarkaških centara koji su bili veoma interesantni - Tuzla, Šibenik i Beograd, koji je uvek imao svoj kvalitet i imao timove s tradicijom, koji su osvajali šampionske titule.

To što je bio veći broj reprezentativki iz ostalih republika ne znači da se u sadašnjem delu Jugoslavije nije dobro radilo. Mislim da je to više bio trenutak, slučajnost, možda i to što je podneblje bilo takvo da su u tim krajevima nastali ili se pojavili kvalitetni igrači. Ne treba zaboraviti da se na ovim prostorima uvek dobro radilo. Tu je bilo nekoliko vrhunskih trenera koji su radili u ženskoj košarci. Tako ja ne delim to mišljenje da su svi vrhunski igrači ili nosioci igre bili van teritorije sadašnje Jugoslavije. Sticajem okolnosti, u ono vreme u Tuzli pojavila se Raza, u Šibeniku Damira Nakić, u Splitu Žana Lelas, u Ljubljani Polona Dornik, ipak

prave rezultate i najviše titula osvojili su timovi sa ovih prostora, iz Beograda. Tako da smo mi „vukli“ jedni druge i koristili specifičnosti određenih podneblja i osobina igračica koje su dolazile sa tih prostora. U reprezentaciji smo zaista imali sintezu tih najboljih vrednosti s kojima smo raspolagali. Kad je reč o tome da mi postizemo bolje rezultate nego oni tamo, to je rezultat činjenice da bolje radimo, da više radimo od njih i da smo se bolje snašli u momentu raspada bivše Jugoslavije i u ovom periodu tranzicije, kada i mi sami sebe tražimo.

Vesković privatno. Gde ste započeli košarkašku karijeru igrača i kako se ona odvijala?

- Počeo sam da igram u Sarajevu, na popularnom FISU i kao sve Sarajlije imao sam tri mogućnosti: da se bavim sportom, da se bavim muzikom ili da džeparim po tramvajima. Šalim se. To je sarajevski žargon. Pošto mi džeparjenje nije išlo od ruke, trebalo je da odlučim između muzike i košarke. Odlučio sam se za košarku, mada volim i muziku. Igrao sam u Sarajevu, počeo sam u malom klubu Blaca, republičkog ranga. Prešao sam posle u sarajevski Železničar. Međutim, imao sam nezgodnu povredu ruke, okrenuo sam se studijama, završio Fakultet fizičke kulture i potom počeo da radim u košarci.

Trenerska karijera je bila neuporedivo uspešnija, naročito u ženskoj košarci. Zašto?

- Oko četiri godine radio sam u muškoj košarci. Sasvim slučajno 1981. godine došao sam u ženski klub sarajevskog Železničara, po na-

govoru prijatelja i mislio sam da ću se zadržati samo par meseci pošto su oni ostali bez trenera. Došao sam u veoma nezgodnom trenutku, dva meseca pre završetka lige. Igrali su prvu ligu i borili se za opstanak. Normalno, za tako krtko vreme ništa nisam mogao da uradim i ispali smo. Tokom leta vratio sam se u muški klub, maštajući da jednog dana budem trener sarajevske Bosne, Real Madrida ili Lejkersa, ili ni sam ne znam čega. Međutim, ponovo sam pozvan u žensku ekipu, i da ne dužim, na tom sastanku bile su tri igračice. Na moje pitanje gde su ostale devojke odgovorile su mi: Nema, da ih imamo, ne bi zvali tebe, zvali bi pravog trenera. To me je malo zaintrigiralo i to je bio moj prvi projekat gde sam radio samostalno.

Te prve godine smo napravili konture tima i već naredne uspeli da se vratimo u prvu ligu, i to bez poraza. U Železničaru sam se zadržao pet-šest godina i kad sam ga napustio bio je među četiri najjače ekipe u Jugoslaviji.

Na taj period sam posebno ponosan, jer kako se kaže, to je bilo mojih ruku delo. Prvi put sam bio u situaciji da stvaram, da izvršim selekciju tima i da kroz rezultat koji smo ostvarili, svake godine stvorim par igračica koje su kasnije bile nosioci igre u reprezentaciji.

Naredne dve i po godine bio sam u novosadskoj Vojvodini za koju me vežu lepe uspomene, i gde sam obavio sličan posao kao u Želji. Potpuno smo podmladili tim i stvorili osnove za kasnije rezultate. Vojvodinu je kasnije trenirao Ratgeber, moj izuzetno dobar prijatelj, vredan i sjajan trener, koji je sa tim timom postigao još bolje rezultate.

Devedesetih godina otišao sam u Šibenik gde sam prvi put osvojio titulu, i to mi je takođe drag period karijere. Tadašnji tim Elemesa, da nije došlo do rata i do onoga što je došlo, mogao bi mnogo toga da uradi u Evropi. Žao mi je zbog svega, jer bi već tada bio moj prvi izlazak u Evropu sa ekipom.

Rat me je naterao da se vratim u Cenex. Međutim, nismo završili prvenstvo jer je pred polufinale plej-ofa, opet zbog rata, prekinuto prvenstvo. Tri godine sam bio u Italiji u Avelinu i Čezeni i evo, tri godine sam u Hemofarmu.

Koji vam je trener bio uzor?

- Posebno sam cenio trenere koji su radili u muškoj i ženskoj košarci tih osamdesetih godina. U to vreme stvarno smo imali vrhunске trenere, kao što ih imamo i sada. Razlika je u tome što su u tom periodu klubovi bili mnogo jači, ostvarivali su evropske rezultate.

Jonel Turkoane

Novi Sad 11-12. aprila

„Proleće“ za primer

Tradicionalni prolećni seminar Udruženja trenera Srbije ove godine, 11. i 12. aprila, po uspešnosti, prevazišao je i najoptimističkija očekivanja organizatora. Suštinski dobar sadržaj, kao i obično garantovao je kvalitet najavljenih tema i predavača. Međutim, ono što zaslužuje da se kaže koja reč više svakako je organizacija koju su, prvi put, dobili košarkaški poslenici Novog Sada. U saradnji sa zaposlenima u SPC „Vojvodina“ seminar je imao visok evropski rejting. Jednostavno sve je funkcionisalo, od priprema do završetka, gotovo savršeno.

Ono što je kruna uspeha ovog seminara jeste prisustvo trenera. Mi smo u prošlom broju „Trenera“ preneli optimističku procenu članova Predsedništva UKTS da će seminaru prisustvovati oko 350 trenera. Njih je na ovom seminaru u hali SC „Vojvodina“ bilo blizu pet stotina. To je podatak kkoji je do sada bio nezamisliv. Poštujući volju svojih članova Predsedništvo UKTS slične seminare organizovalo je u gotovo svim većim gradovima Srbije. Košarkaški radnici Novog Sada i Vojvodine svoju prvu šansu iskoristili su na najbolji način. Ne sa-



Jedan od predavača, Dragomir Bukvić, demonstrirao je svoje izlaganje

mo da su u saradnji sa SC „Vojvodina“ bili, do sada najbolji organizator, već su ukazali da se ni u jednoj ozbiljnijoj situaciji više ne mogu zaobići.

Sa ovog seminara u ovom broju prenosimo izlaganje gospodina Ranka Žeravice koje je svakako ostavilo najsnažniji utisak.

Ranko Žeravica

Rad trenera po zahtevima kvalitetne i savremene košarke

Čestitam najnovije uspehe jugoslovenske klupseke košarke. Izražavam radost za tako brz povratak košarke u evropski vrh. Ovaj uspeh je fenomenalan i o njemu treba govoriti i istaći po meni dve stvari: postignut je bez stranaca, treba znati da smo mi jedina zemlja koja ne upotrebljava strance i što je još značajnije postignut je bez naših najboljih reprezentativaca. Bolje znate od mene gde oni igraju i da ne igraju u ekipama koje su se plasirale na sam vrh evropskih takmičenja. Tu mislim na Beobanku, Crvenu zvezdu i Partizan. Međutim meni lično ovi uspesi još uvek ne dokazuju naše visoke klupske vrednosti, a još manje našu klupsku perspektivu u evropskim takmičenjima. Više puta sam isticao

da za klupski uspeh je potrebno, u Evropi mislim, visoka organizacija po zahtevima profesionalnog sporta, zatim ogromna materijalna sredstva za naše uslove, veliki marketing smišljen i savremen i trenersko poznavanje evropske košarke, mislim internacionalna vrednost trenera koji te ekipe vode. Ja lično mislim da mi sve ovo nemamo.

Na ovom skupu ovde, nas trenere više interesuje igrački kadar koji je postigao ove uspehe ili još konkretnije da kažem, da li svmo mi u ovom trenutku i u ovim uslovima sposobni i u mogućnostima da za visoke evropske zahteve proizvodimo odgovarajuće igrače. Polazim od toga da su ovi, kao i mnogi raniji uspesi dokaz našeg trenerskog rada, jer treneri su ti koji

su te igrače selektirali, obučili, usavršili, doveli na taj visok nivo kvaliteta. Treneri su zaslužni, treneri su odgovorni, bez njihove angažovanosti, bez njihovog rada nema kvalitetnih igrača i visokih rezultata ekipa. Ja sam često bio i nadam se da ću još uvek biti u situaciji da u mnogim prilikama se suprotstavljam takvom mišljenju, da je talentovanost igrača jedno, a trenerski rad drugo. Na sreću moju mogu da se poslužim vrlo svežim argumentima u tome braneći naš trenerski rad. Talenata mnogo više ima u drugim zemljama, da se mi ne zavaravamo - visokih igrača, viših nego što ih mi imamo. Naši kadeti ili juniori nisu uvek najbolji u Evropi, niti su to bili ni ranije. Često smo gubili od drugih zemalja u tom uzrastu. Naši tre-

neri se dokazuju i postižu uspehe i u drugim sredinama.

Da smo imali uspeha samo u našem području, onda bi neko mogao da kaže: Talentovani su igrači; ali ako se uspesi postižu i na drugim prostrorima onda takva konstatacija otpada. Mislim da sam apsolutno u pravu kada tvrdim da je trenerski rad primaran za sve ovo što se do sada postiglo, a takođe da i sve dalje zavisi od trenera i njihove sposobnosti da selektiraju igrače, da ih obuče, da izaberu odgovarajuće metode u obučavanju, da ih usavrše i sportski ih vaspitaju. Naravno sve ovo navedeno je veoma promenljivo. To su promenljivi faktori, koji se umanjuju godinama, uslovima itd. Ti faktori zavise od razvoja svetske košarke, od vizije njenog razvoja. Što su zahtevi selekcija recimo ili individualne tehnike ili bilo kog ostalog segmenta košarke, bili juče nisu dovoljni za danas a još manje su dovoljni za sutra. Zbog toga smatram da trenere treba pravovremeno obavestavati, upozoravati, usmeravati kako bi u svom radu bili savremeni i na nivou najvišeg kvaliteta. Zbog toga sam ja lično izabrao ovu temu jer

ve o košarci u 10, 12, 13 godina počinu iz one kvalitetne lige koja je bila najbolja u Evropi. Oni su za uzore imali naše najbolje igrače svetske klase. Gledali su ih direktno ili na televiziji. Imali su i trenere ondašnjih shvatanja košarkarke, visoke košarke, visoke tehnike, preciznog šuta i iznad svega individualne kreacije igrača.

Sada se to bitno izmenilo, pa sam došao do mnogih podataka na osnovu kojih sam ustanovio da je rad trenera ispod zahteva savremene kvalitetnije košarke. Možete mi zameriti na ovoj konstataciji. Ali, treba da budemo realni. Na ovome što ću ja iznositi danas, zasniva se naše trenersko delovanje. Tu su osnovni temelji na kojima se mi usavršavamo. Ako iz ove ogromne mase koja se bavi košarkom ne formiramo, ne izgradimo svetske igrače biće to naš trenerski neuspeh, naš trenerski poraz. Imam u vidu činjenicu da su naši kadeti izgubili recimo od Kipra. Da su naši juniori možda najtalentovaniji koje smo do sada imali, a da se nisu plasirali na završnicu evropskog šampionata. Da su kadeti koje sam ja gledao pre

20 godina stalno nalazili kao posebne teme na savetovanjima trenera. To nije bilo uzaludno. Vi takođe znate da smo mi jedna od retkih zemalja koja čak ima knjigu o tome. Dr Paranosić i dr Nikolić su ih napisali. Zašto? Mi nismo imali uslove za masovnost košarke. Nismo imali ni dovoljan broj lopti, da ne govorimo o salama, terenima itd.

Treba da znate da su generacije trenera koje su stvarale najbolje igrače u juniorskoj kategoriji trenirale sa četiri lopte i manje, ali smo se držali principa da košarku mogu da treniraju i igraju samo oni koji su za istu sposobni. To je bila parola, to je bio naš princip. Nismo imali materijalnih uslova da svi mogu da igraju košarku. Samo smo dozvoljavali da dođu u klub, u ekipu da treniraju oni koji zaista imaju predispozicije. Strogo smo vodili računa o tome, izgradili kriterijume itd.

Međutim, danas je situacija mnogo drugačija. Košarka je stvarno najmasovniji sport na ovom području. Ogroman interes za bavljenjem košarke postoji i zbog toga ja smatram da ne postoji potreba za ranom selekcijom, ranijih shvatanja i ranijih kriterijuma. Naša sadašnja stvarnost je vrlo bliska američkoj gde iz masovnosti se po nekom prirodnom procesu u jednom dužem periodu vrši selekcija, postepeno i mnogo kasnije nego što smo mi to ranije radili. Ona je na prvi pogled lakša, jer se talenti zapažaju kroz brojna redovna takmičenja. Međutim, to ne isključuje ulogu trenera i pogrešno je ne podići znanje trenera u tom smislu. Treba nastaviti sa obrađivanjem ove teme na ovakvim sastancima i priširiti znanja trenera u tom smislu, u tom pravcu. Da budem konkretan, zahtevi i kriterijumi selekcija danas su se promenili. Oni su inače promenljivi. Kako se razvija košarka, kako se menja način igranja tako se i menjaju kriterijumi selekcije. Ja ću navesti samo neke, koji su po meni dominantni. Danas se od igrača mnogo više traži da poseduju takmičarski karakter, što ranije o tome nismo mnogo razmišljali.

Danas ako nemate igrače koji poseduju takmičarski karakter to već nisu igrači za kvalitetnu košarku, za savremenu košarku. I mi moramo izgraditi kriterijum izbora mladih sa izgrađenim takmičarskim karakterom. Dalje, visok nivo sportskog i domaćeg vaspitanja. Odnosi između igrača, pošto je ovo kolektivni sport, su vrlo komplikovani, mnogo ima danas sebičnosti u mladim generacijama koja se razvija ambicijama roditelja itd. Mnogo ima razmaženih. U domaćem



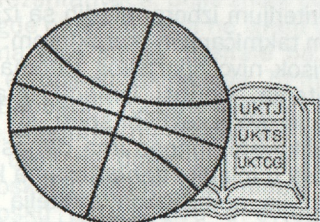
Ranko Žeravica i sekretar UKTS Milan Opačić

nisam siguran da je ova generacija naših trenera na dobrom putu, da je usmerena i školovana na zahtevima savremene i kvalitetne košarke. Uspesi reprezentacije zasnovani su na radu starijih generacija trenera. Nema šta da se zavaravamo. Pravi su proizvod naše trenerske škole, dominantne na ovim prostorima. Sadašnji uspesi klubova još uvek nose pečat stare škole formiranja igrača. Gotovo svi igrači koji igraju u tim klubovima, koji su postigli te evropske uspehe danas, svi su počeli da treniraju i igraju pre rata. Njihove prve predsta-

na nekom turniru bili potpuno ravnopravni sa Makedonijom, Kiprom, Bugarskom itd. Onda kada sve to uzmemo u obzir, moja želja je da unapredimo rad trenera i da dovedemo do mogućnosti da on napravi, izgradi i usavrši igrače po zahtevima najsavremenije i najbolje košarke.

Gde mi možemo unaprediti svoj rad, u kojim segmentima košarke? Ja ću početi redom: selekcija. Svi dosadašnji uspesi zasnovani su na odličnoj selekciji, na znanju naših trenera da izvrše odličnu selekciju. Vi znate da su se problemi selekcija pre 15-

vaspitanju, u klupskom radu, u nepažnji našoj prema toj pojavi. Prisutan je interes novca, prisutan je interes porodice itd. Ovo iznosim što sam uvideo da je u ovim godinama mnogo talenata propalo. Ja sam imao prilike da prostudiram malo tu pojavu i uvideo sam da od svakodnevnog po meni, vrlo talentovan igrač je iz raznoraznih razloga usporio razvoj, nije došao do potrebnog kvaliteta na osnovu svojih mogućnosti koje je imao, napustio zemlju itd. Cela jedna generacija, to stalno ponavljam u Crvenoj zvezdi je otišla i danas igraju u inostranstvu. Nabrojmo te igrače i videćemo da je Crvena zvezda prvak Evrope. Ja ću navesti jednog igrača, ja se ne plašim da to kažem, baš igra ovde u Novom Sadu, Vidačić, koji kod nas nije tretiran kao igrač u NAP-u, a izvinite on je na evropskom prvenstvu vrlo zapažen. Nije bilo trenera koji su posmatrali evropsko prvenstvo, a koji nisu govorili o njemu. Tu nešto nije u redu. Naši pogledi, naši kriterijumi mnogo su drugačiji od drugih, a po meni desetak trenera evropskih koji prate tu evropsku košarku, kažu da se istakao na najjačem evropskom takmičenju i ako on ne dobije taj tretman, niko njemu ne pokloni pažnju da dostigne te visoke kvalitete, onda tu nešto nije u redu. Mi ne samo što ih ne evidentiramo, mi ne otvaramo dovoljan prostor za njihov razvitak. Čak bi se poslužio onom poznatom teorijom da jedni druge uništavaju kod nas. Da ih skupljamo u jednom timu, gde može izaći dva-tri, a ostali kao kad zasadi-mo na jednom malom prostoru 10-15 stabala pa će samo 2-3 ostati, a ostali će se uništiti. Zbog toga nam talenti propadaju. Pošto je to posebna tema, kao i svaka sledeća, ja nemam mnogo vremena i mogućnosti da je do kraja obradim kako treba. Ja ovo mogu samo da dotaknem kao problematiku koja je u vezi sa najkvalitetnijom i najsavremenijom košarkom Evrope i sveta. Fizička priprema - i nju moram da dotaknem. Postoji, vi znate, u fizičkoj pripremi, urođeno, ono što nosi dete, nasleđeno i ono što se može stvoriti. Kod nas je to vrlo lepo obrađivano. Postoji i literatura i mi to znamo kao treneri da je to tako. Znamo koliko čega može da se nadogradi na urađeno, čak je izrađe-



no u procentima itd, na brzini, na snazi itd. Međutim ovde se nešto pojavljuje vrlo opasno. Postoji jedna prevelika težnja mladih sportista, a i nekih njihovih trenera, da se što brže i što snažnije u što kraćem vremenu oblikuju. Stavi se fizička priprema iznad košarkaške. Ona, pa prazno, pa košarka, pa vođenje, pa driblanje itd. Što je vrlo opasno i što uopšte ne prihvatam. Pojedinci se podvrgnu preteranim naporima u fizičkom smislu, pa im nedostaje potrebna snaga da izvrše košarkaški deo treninga. U upotrebi su i medikamenti, nemojmo se kriti iza te činjenice. Dozvoljava se igraču da sam to ostvaruje, taj program, svoje fizičke pripreme, svog jačanja itd, sa svojim amaterizmom, sa svojim neznanjem itd. Za mene je to velika opasnost u našoj košarci. Što se mene tiče i mojih pogleda, ja dajem prednost elastičnosti, brzini i naročito trčanju. I čvrsto stojim na stanovištu da se mnogi fizički kvaliteti stiču u redovnom treningu sa loptom ili sa medicinkom. Košarkaški trener, što znači svi ovde prisutni, moraju poznavati ovu problematiku i ne mogu se sakriti iza svog kondicionog trenera. On je taj koji diktira tom kondicionom treneru program rada, obim rada, opterećenje itd. Ja sam stekao utisak da kod nas dominira moda, da se sve da na milost i nemilost kondicionom treneru. Da li je to u redu? Nije u redu. Nije iz mnogo razloga, a ja ću vam navesti jedan najveći razlog. Naša košarka je u vrhu svetske, svetskog sporta, a kondicioni treneri dolaze iz sporta koji je na vrlo niskim granama. Zar vam se ne čini čudno da neko iz sporta koji je na dnu svetskog kvaliteta pomaže da vam igrači dostignu svetski kvalitet.

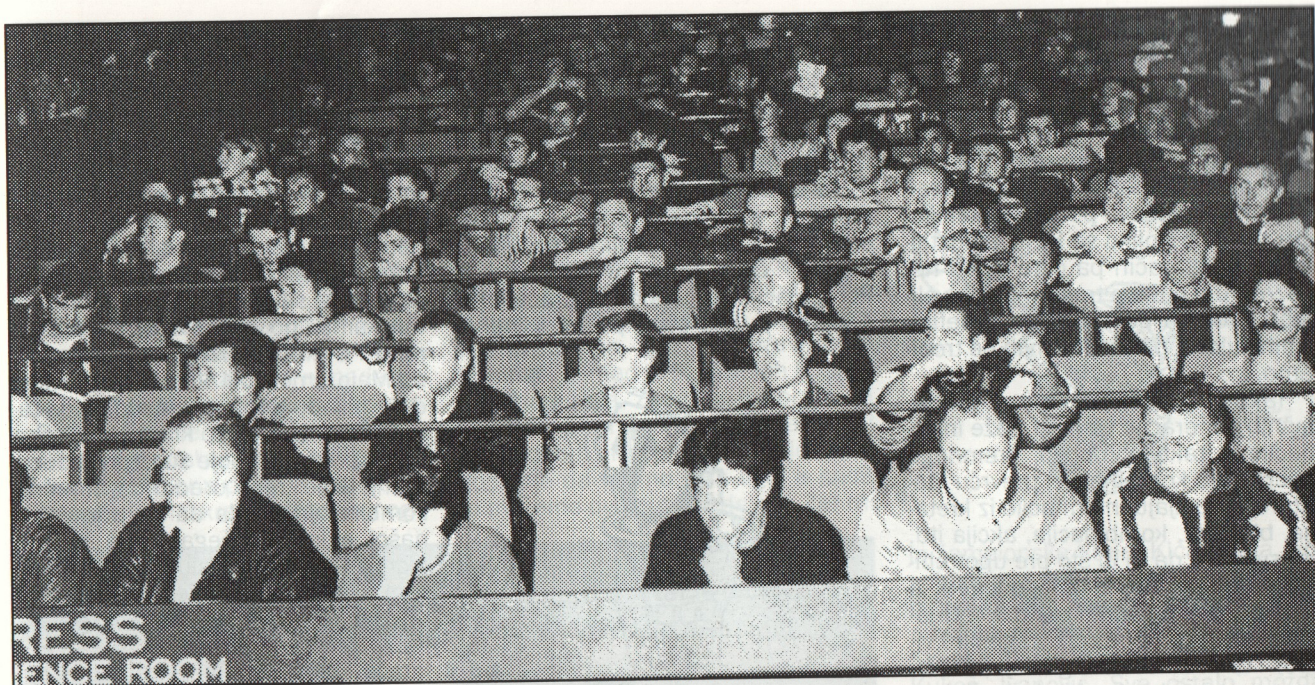
Osnovna tematika, prelazim na drugi segment, i u ovom delu ću biti veoma kritičan. naša osnovna tehnika, naših igrača, kažem naša, jer mi je izgrađujemo, mi o njoj mislimo, mi imamo predstavu kako ona izgleda i kako treba da izgleda. Ona je ispod potrebnog minimuma za dobro igranje savremene košarke. Onaj koji to nije osetio, mogu da kažem i da ne bi trebalo da bude trener. To morate da na prvi pogled primetite. Tu razliku između tehnike najboljih svetskih igrača i tehničkog neznanja naših juniora, seniora, mučenja one lopte itd. Ja ću ići redom po elementima:

Primanje i držanje lopte - vi svi pazite da su odbrane bolje. Odbrane jesu bolje, primanje je otežano, agresivna odbrana. Pa zar nije onda logično, da se o tom elementu povede mnogo više pažnje i da se izgradi jedno odgovarajuće primanje lopte. Jer mi vidimo još jednu pojavu, naši cen-

tri nemaju loptu, pa onda tražimo razloge u sistemu koji igramo i razlog postoji i tu. Pa tražimo razloge dalje; spoljni igrači neće da dodaju loptu, jer ti centri nisu sposobni da je prime. Ako 2-3 puta naš igrač doda loptu, a centar je ne prima dobro, a svedoci smo da je ne prima dobro, da mu igrač sa leđa svojom agresivnošću izbije loptu, onda spoljni igrač više neće dodati loptu, jer će biti njegova greška, a na treneru je da to ispravi i da izbori drugo shvatanje u vezi sa primanjem i posedovanjem lopte. Tu naročito ima jedan element; totalno smo izgubili primanje lopte u odnosu na sledeću akciju. Svako naše primanje lopte unutar je pasivno. Naš centar primi loptu i onda traži šta će sa njom da radi. Malo je onih koji primaju loptu i istovremeno su našli rešenje. To je jedna stvar koja se uči i zato ima vežbanja, i zato ima tzv. individualne taktike koja je deo obuke igrača u tom segmentu.

Držanje - mnoge lopte su nezaštićene i mnoge lopte se drže u položaju iz koga se ne može učiniti mnogo. To se desilo juče; kako se može desiti u Jugoslaviji igraču, gde on skuplja iskustvo još od kako se rodio, a rodio se sa košarkaškom loptom, da okrene loptu prema protivniku, a ne dalje od protivnika. Kako se može desiti jednom jugoslovenskom igraču da, bez obzira koliko je mlad, da ne zna čime se štiti lopta: telom, nogom, rukom, da ne koristi pivot. Kakav je kvalitet Topić bio da drži loptu kao Džordan, ovde dole, a ne gore; ništa drugo da vas ne pitam, jer iz one pozicije, niti može da krene u dribling, niti može dobro da doda, ne može ništa. Topić da spusti loptu, kao Džordan između nogu, raširi noge, kakav bi kvalitet bio. Ja tvrdim 100% bi bolje igrao.

Košarkaški stav - izgleda da smo zaboravili definiciju košarkaškog stava. To je: položaj tela, ruku, nogu koji omogućuju optimalnu upotrebu svega ostalog. Ako mi nismo u takvom položaju iz koga možemo najviše da skočimo, iz koga možemo da startujemo, iz koga sve pokrete možemo na najbolji način da ostvarimo; ako nismo u položaju čvrstog kontakta sa podom, da nas niko iz toga ne može izvući, onda to nije dobar položaj, onda to nije košarkaški položaj. A naši igrači danas stoje, kao žene na korzou, ne mogu da shvatim da smo zaboravili tu potrebu dobrog košarkaškog stava, a danima gledamo te NBA igrače, i tog Džordana... pa zašto on raširi te noge, zašto se on spusti do zemlje? Šta mi gledamo? Kako on to lepi? Težište mora da bude nisko, ras-korak mora da da stabilnost, velike



amplitude kretanja okreta, velika stabilnost, veliku ravnotežu, startnu brzinu, snažan skok itd.

Dodavanje - ona generacija Crvene zvezde, juniorska, za koju ja smatram da je veoma talentovana na turneji po SAD sa svojim vršnjacima ili možda malo starijim gubila je preko 20 lopti zbog neznanja dodavanja protiv agresivnih odbrana. Smatram, zapravo pridružujem se Maljkoviću koji je to već nekoliko puta istakao da je naš najlošiji elemenat sada dodavanje; da se izgubilo dodavanje. Dodavanje kao elemenat u jugoslovenskoj košarci je bio najbolji. Svi su se divili našem proigravanju, umeću naših igrača da dodaju loptu, pravovremeno da je proture itd. Mi sada više takvih dodavanja nemamo. Ona su mnogo siromašna, mnogo loša, mnogo spora, neprecizna. Igra nije adekvatna, ne ističe dodavanje u prvi plan; igra koja neomogućuje da se lopta dodaje bolje. Ta spora igra koju igramo sa unapred predviđenim akcijama je igra gde nedostaje raznovrsnost tehnike, nedostaje brzina, nedostaje prevara, nedostaje preciznost. Ja mislim da moramo početi od činjenice da bez dodavanja ne možemo da igramo. Ako ne špičemo od te činjenice da je dodavanje primarno, šut sekundaran, a kretanje sekundarno, onda sigurno nećemo moći mnogo učiniti. Ali moramo početi od toga da je dodavanje primarno, mora se dodati bar jedna lopta, bar ona koja se ubacuje iz auta. Ako je to osnovno, primarno onda se borimo da bude kako treba. Najlošija su nam duga dodavanja, skoro ih i nemamo, zatim dodavanja u kretanju koja su skopla-

na i sa lošim primanjem i dodavanjem centru. Mene više zabrinjava nepoznavanje individualne tehnike dodavanja; dobijamo utisak da svi oni materijali koji su do sada izašli u našoj literaturi, koji su govorili o individualnoj taktici elemenata košarkaške tehnike izgleda da to više nije prisutno kod naših trenera, da oni o tome ne razmišljaju i oni su ispustili mogućnost da igrača u tom pogledu osposobe. Kako možete govoriti o dodavanju sa jednim detetom, ako mu ne kažete od čega zavisi dobro dodavanje i ne nabrojite sve od čega zavisi dobro dodavanje. Dobro dodavanje zavisi od njegovog repertoara tehnike. Dobro dodavanje zavisi od prevare, od pravovremenosti, zavisi od odbrane na meni kao dodavaču, zavisi od odbrane gde hoću da dodam. Pa imam jedan mali detalj. Dobro dodavanje zavisi od njegove sledeće akcije. Ja moram tako precizno da dodam loptu, tako da mu olakšam sledeću akciju; to se naročito odnosi na centre, ako on krene na šut da ja dodam u pravcu da on ima lakoću da primi i da nastavi svoju sledeću jedinu moguću akciju. To mora da se vidi, da se zna, da se primeti.

Dribling - mislim da se zloupotrebljava pasivan dribling. Toliko je to štetno za košarku, po razvoj igrača, po formiranje da mi se ne govori o tome. To je evidentan problem koji moraju svi ovde prisutni da primete: da ima mnogo pasivnog driblinga, da ima driblinga radi driblinga, radi usporavanja. Probajte to. Ja sam rekao jednom centru - igraju plejmejke- ra, i znate šta je on prvo uradio.... počeo je da dribla. Svuda je to i u Italiji

i u Španiji. Skroz izvitopereno razmišljanje o ulozi plejmejke- ra. Što se tiče driblinga, ako treba da kažem nešto o njemu, onda je to polazak koji je postao i tehnički neusavršen, došlo je do te mode da se pođe direktno, što ja ne vidim kao potrebu, jer se time ne zaštiti lopta, time se ne postiže startna brzina, a dozvoljava se brzom protivniku da iz tog driblinga odzume loptu.

Šut - svi znate da sam kao trener forsirao šut, dobar šut i da za sobom nemam tim koji nije imao dobar šut. Šta mislite da mi je to neko poklonio? To je moje shvatanje košarke, da je šut najvažniji i ako ja tako shvatam, shvataće i moji igrači, nametnuće im tu filozofiju, oni će se boriti da budu dobri šuteeri, da budu efikasni itd. Ja danas dobijam utisak da se košarka ne igra zbog pogotka, jednostavno dobijam utisak da igrači ne gledaju koš. Jednostavno „ne trzaju“ na koš, kako je rekao jedan naš stari košarkaški trener; nikada više nisam video promašaja i to zicera nego sada. Kako može da igrač promaši takav koš i da to ne zabrine njegovog trenera. Naravno, ja imam mnogo argumenata zašto je to tako. Prvi je da nedostaje raznovrsnost šuta, da je samo tehnika šutiranja nedovoljno izgrađena. Mnogo igrača sam video koji ne izbacuju loptu pravilno. I to kad vidi strani trener on se zapita, zar se Jugoslaviji ne forsira šut? Još uvek nije ustalio mehaniku šuta. Još uvek mu je jedan šut ovakav, drugi onakav... Nisu isti nego su svi uglavnom različiti. Jako mnogo prostora ima baš u samoj tehnici, usavršavanju. Šut u brzini je loš, šut uz kontakt je loš, a to su sve

zahtevi najsavremenije košarke; nema slobodne pozicije. Uvek će ti biti ruka prisutna, pa šeć morati jako brzo da šutneš iz raznih pozicija, položaja tela. To su sve zahtevi savremene košarke koji se odnose na šut i koje mi moramo poštovati. Prostudirajte koliko se koševa postigne skok-šutem licem, a koliko se koševa postigne na drugi način pa ćete videti nerasazmeru u našem treniranju, da veliki broj koševa postizemo iz nedefinisanih stilova, položaja, a njih ne treniramo.

Taktika - dobio sam utisak da današnje generacije trenera traže informacije iz taktike mnogo, premnogo precrtavaju kombinacije, prevrću literaturu i skupljaju informacije iz kretanja, blokada, kombinacija, akcija itd. I to sve zato da bi ih što pre upotreбили. Za mene to nema mnogo logike, a sada ću vam objasniti zašto. Informacije, literaturu treba tražiti i gledati video, TV, videti šta oni gledaju; to trener mora da skuplja. Međutim šta sa informacijom koju dobije, da li ona treba odmah da se upotrebi. E, tu sam protiv. Drugi je način pristupa toj informaciji koju smo mi srećnom okolnošću pročitali, videli itd. Informaciju koju dobijete morate prvo veoma studiozno proanalizirati. Na nama je da proniknemo u razloge zbog čega se taj trener opredelio baš za tu kombinaciju, kakve se sve mogućnosti pružaju. Može da se proanalizira da li ta kombinacija odgovara vašim igračima, možete li je upotrebiti u određenom periodu, u određenoj kategoriji. Da li odgovara potrebama vašeg protivnika; možda vi radite kombinaciju koja odgovara vašim igračima, a da ne odgovara vašim protivnicima u toj kategoriji gde se vi takmičite, u toj ligi, i onda ste uzalud radili. Morate saznati koliko je ta akcija bila uspešna, i da li možda iza toga ne stoji uspeh. Ja ću vam navesti jedan primer; priprema se utakmica Crvena zvezda - Peristeri u Atini.

Amerikanac trener uz pomoć Ace Petrovića je jako mnogo pažnje posvetio analiziranju protivnika; gledao je utakmice i odlučili su se za utakmicu gde su oni pobedili Hercliju. Utakmica je bila ravnopravna u prvom delu, počelo je drugo poluvreme i Peristeri je odjedanput napravio 20 razlike Studiozan Amerikanac uzeo je taj deo, i onaj prvi deo gde je bila ravnopravna i izvadilo je kombinacije koje je video i potrošio na dan pre utakmice 20 minuta da našim igračima se objasni, da pokušaju da praktično urade to: šta protivnik igra, te njegove kombinacije. To je bio dan pre utakmice; na dan utakmice Amerikanac je izvadilo 10 minuta odlične igre

i deo gde je bila u samom početku, kad se vrlo ravnopravno igralo i kad se mogu videti dogovori iz svlačionice; igrači znate, poštuju dogovore prvih 5, 6, 10 minuta posle malo zaboravljaju i na kraju ih ne odigraju. On je to iznosio igračima, ja sam uzeo olovku i beležio. U prvom periodu osam puta su napravili individualnu akciju i četiri puta su napravili te kombinacije. U periodu nadmoćnosti 18 puta je bila stvar prevare, indivi-

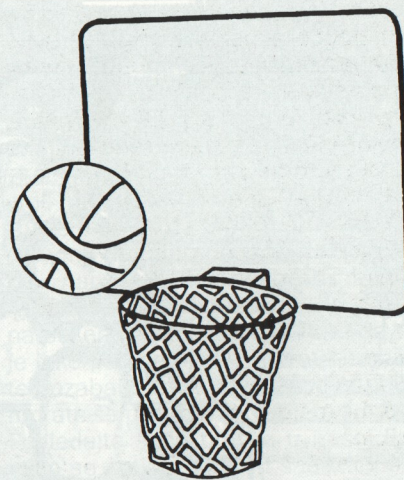


dualnog proigravanja, brzog proigravanja, kontranapada, a samo je dva puta upotrebljena kombinacija. Onda sam se ja pitao zar je moguće da na treningu potrošite 20 i nešto minuta zbog ovako siromašnog taktičkog ostvarenja Peristerija. Nema razloga za to, a da su u 30. minutu te akcije dale šest puta rezultat. Što se plašimo tih akcija, a što se ne plašimo ostalih 26 individualnih, snažnih, brzih itd. E, tu je mimoilaženje mene i većine vas koji ste toliko mnogo zaljubljeni u šablon i disciplinu igre. Pored

toga što studiramo da li ta kombinacija koju smo videli odgovara našim igračima, mi moramo da ulazimo i u neke detalje. Koji su to detalji? Prvo naš kvalitet igrača, naša fizička svojstva i najvažnije da li to odgovara mentalnim sposobnostima naših igrača. Ako to traži neku, da kažem nemačku ili skandinavsku disciplinu neću se složiti da to odgovara našem igraču. Da se upoređujemo po svojim navikama, po svom odnosu prema radu i svemu sa Nemcima je smešno. Malo smo bolji kreatori. Ako gledate hiljadu godina unazad, Mediteran je kreativan, vrlo kreativan. Treba tačno predvideti koje su to prethodne radnje koje treba uraditi da bi jedna kombinacija mogla da se primeni u našoj ekipi. Od čega treba početi, kjom metodom se služiti. Ja se slažem u jednom, a to je da je najteže izabrati kombinaciju koja odgovara našim igračima. Vi raspolazete sa 8-9 igrača. Da li svaki može da se uklopi u tu vašu zamišljenu ili „kupljenu“ kombinaciju? Jer treba voditi računa da oni dođu do punog izražaja. Nemojte praviti kombinaciju gde igrač neće doći do izražaja. Ako limitiramo igrača, ako ne može da dođe do izražaja, ako ona ne odgovara našim kvalitetima onda ona ne treba da se upotrebljava, jer je ona više štetna nego korisna, i to je onaj zaključak gde kombinacija ne sme štetiti kvalitetima vaših igrača. Ako bi ovako svaki od vas radio, bar 70 ili 80 odsto bi odustalo od tih kupljenih kombinacija. Jer kad bi sve ovo analizirali vi bi videli da one vama ne odgovaraju. U taktiku spada i kontranapad koji je proslavio jugoslovensku košarku i možemo ga smatrati jednim od najjačih oružja jugoslovenske košarke. Međutim, on se danas ne igra, ni deca ga ne igraju, iako deca po svom prirodnom nagonu počinju sa kontranapadom, sa bespomoćnim trčanjem, ne možete da ih zaustavite, sa jurišom na protivnički koš. Šta pruža kontranapad? Dobro trčanje, odličan pregled igre, jednostavnost, racionalnost, individualno isticanje. Trebalo bi da znate da je 80% realizacije kontranapada šut, manji broj grešaka „Najlakše ide 1 na 1, teže je 2 na 2 i još je teže 3 na 3, teška 4 na 4, a jako teška 5 na 5. Valjda to pravilo košarke svi znaju. Ništa lakše nego igrati 1 na 1.5 na 5 na malom prostoru, pa još dobro pomaganje; ko će to da probije? Što više komplikujete sa većim brojem igrača to više otežavate igru. Igra kontranapada je igra koja ne zavisi od visine. Ne morate da imate dvometraše, da bi mogli igrati kontranapad. Pošto i nemaju svi dvometraše onda svi koji nemaju baš na-

protiv trebalo bi da igraju kontrana- pad; a ja sam baš viđao niske timove koji baš ne igraju kontrana- pad, jer smatraju da su ti niski pametniji pa mogu disciplinovanije da ostvaruju takvu igru. Ne znam koliko ste pratili američko prvenstvo amaterskih eki- pa gde je jedna utakmica donosila priličan broj kontrana- pada, a to je bi- la utakmica između Arizone i Jute. Arizona je imala 19, a JUta 18 kontra- napada, a ja vas sada pitam koliko na našim utakmicama ima kontrana- pada pre završetka 3, 4 napada po utakmici. Jedan deo koji ja nazivam košarkom je pre svega igra trčanja. Sad imam predstavu kako mi igramo, jer kod nas je ona postala igra hoda- nja. Mogu vam iskreno reći da mnoge

nu brzinu ako čak ni u zagrevanju ne- će da pokaže? Jedan španski tim slu- čajno je imao u svom sastavu jedno šest trkača, igrača koji imaju izvan- rednu tehniku kretanja. Trener ih je zaustavio, nije im dao da trče. Posle godinu dana taj tim kad je hteo da odigra kontrana- pad pravio je takve početničke greške da ja nisam mo- gao da poznam taj tim. Za godinu da- na su ti igrači izgubili kvalitete koje su imali pre toga načinom treniranja, usporavanjem igre, usporavanjem treninga, a imao je 6, 7 drskih kontra- napada igrača. Zbog toga moram da se pitam šta mi to sada gledamo? U moje doba mi nismo mogli jednom godišnje da vidimo NBA ligu, a sada to možemo dva puta nedeljno. Zar mi



Prof dr Dušan Perić govorio je u Novom Sadu na temu „Razvoj antropomotoričkih svojstava mladih igrača“

timove koje sam gledao nisam mo- gao da ustanovim koju brzinu ima po- jedini igrač. Ja čak i u našem timu C. Zvezde ne znam ko je brz igrač. Jed- no da mu vreme izmerim štopericom pošto nikada nije punom brzinom pretrčao 15 ili 20 m. Gledao sam sad školska takmičenja, jure se deca i sa- daćim ubacite te iste klince u klup- sku ekipu ona hodaju. Zbog čega ta promena? Ko njih sputava da oni trče kad imaju prirodni nagon trčanja. Na kraju krajeva košarka je pre svega igra trčanja. Navešću primer gde se naša mlada ekipa zagreva u Americi, a sa druge strane je svaki od 10 timo- va koji se takmiči. Apsolutno svaki od 15 igrača koji je izlazio, koji je krenuo na koš krenuo je punom snagom i ne- verovatnom brzinom su u zagrevanju išli na koš, a naši su hodali i stalno zaleteli od polovine terena, iz sve snage. Kad će naš igrač imati potreb-

ne vidimo kako se trči tamo; ako to ne vidimo i ako to nije nama primer kako treba da trčimo onda šta je pri- mer? Ja ne znam za bolju košarku od NBA lige. Ako oni to rade moja je te- žnja da i ja to radim. Drugi deo koji je isto tako važan, je da ja znam da je košarka mesto gde pojedinci dođu maksimalno do izražaja. To je kolek- tivna igra gde pojedinac dolazi do izra- žaja. Isto tako ako pogledate rezulta- te velikih timova i igre velikih timova videćete da malo šampionskih timo- va ima sa po pet igrača. Ali mnogo ima timova koji pobeđuju sa jednim igračem. Njemu je ostavljeno da radi šta hoće i on sam pobeđi. Uzmite Me- džika i Lejkerse koji je pobeđivao sa istim. Nakon njega nijedan se nije nigde proslavio. I ta Verona koja nas je pobedila ima jednog igrača, ima dobar plasman i osvojila je Kup. A šta je tek pitanje sa dva dobra igrača? Koliko timova sa 2 dobra igrača osv-

ja šampionske titule: Kića, Praja, ap- solutno evidentno. Sa tri igrača isto mogu da vam navedem: uzimte Jugo- plastiku za primer: Tvrdić, Šolman, Skansi, pa sledeća generacija: Rađa, Kukoč, Ivanović. Sve ostalo možda nemamo, ali ta trojka pobeđuje. Do- bio sam utisak da mi ne želimo da imamo 1 igrača koji pobeđuje, ne že- limo da imamo 2, 3 igrača koji pobe- đuju, nego hoćemo da pobeđujemo sa po 5 igrača. A ja vam kažem da je to mnogo teže. Sputavamo visoke vrednosti jednog igrača, ne dozvolja- vamo mu da igra, da se razvije, da dominira, da pobeđuje. Najveće ume- će jednog trenera je da napravi igru u kojoj će svaki kvalitet jednog ili više igrača doći do izražaja. To je teško, da ne bude igrač oštećen vašim takmič- kim zahtevima, disciplinom ili bilo čim. Zato sam ja vrlo kritički nasto- jen jer sam video da su mnogi naši igrači sputavani u svom razvoju i ni- kada neće postati veliki igrači jer im to mi našom igrom ne dozvoljavamo. Žao mi je tih igrača i mislim da jugo- slovenska košarka gubi, i publika gu- bi jer se prostor tim igračima ograni- čava, služi nekim drugim igračima i na taj način takav talenat ne dođe do punog izražaja, prosto mu se ne da. Sledeći problem nas trnera je da ga postavimo na pravo mesto. Isto sam dobio utisak da su mnogi igrači po- stavljani na pogrešnim mestima. Igraju ono što njima, njihovom men- talitetu, karakteru, tehnici, anatom- skoj građi ne odgovara. Stavimo ih ta- mo i imamo prosečno krilo, visoko i divimo mu se, a izgubili smo vrsnog centra. Najveći je problem kod mla- dih kategorija, gde je to itekako vidlj-ivo i vrlo je malo prisutno u radu trne- ra sa mladim kategorijama da misle otome gde će postaviti igrača, koje mesto njemu treba da obezbedi, za koje mesto treba da ga specijalizuje, itd. Kako da im otvore prostor a da on



dođe do izražaja. Ja sam video čak i ovakvih stvari da igrač 2, 05, a to je stravičan centar u NBA ligi bude udaljen od koša od strane trenera rečima: „kakvo će to krilo biti“ i tako ga razvija kao krilo. Tada dečko sa tom visinom u borbi pod košem nije ništa. Mi ga udaljimo i mi se ponosimo time, a ne znamo da smo time stravično pogrešili i sve potrebne kvalitete da se dobije utakmica izgubili. Mnogo igrača zbog takvih propusta danas ne zna da uzme loptu ispod koša, da se izbori za loptu. Uzeću za primer Drobnjaka koji je neverovatno predisponiran za igru pod košem, ali on bojažljivo odlazi pod koš, jer je od malena lutao dalje od koša, a svi su se ponosili time da Drobnjak može da dribla, ali njegova dominacija trebalo bi da je tamo gde je najkorisniji za košarku. Ono što se dešava pod košem je ono što pobeđuje. Danas je to tako evidentno da se igrači postavljaju pogrešno i da se na tim pogrešnim pozicijama upropašćuju. Opet bih naveo primer iz Španije; Mi smo izvadili 29 igrača iz 4 generacije koji su bili u vrhu kadetske i juniorske košarke u Evropi i koji su nestali zbog neotvaranja prostora u prvom timu, zbog po-

grešnog postavljanja, zbog potrebne nadogradnje. Ja imam 2 igrača od pre 8 ili 9 godina, kod mene su igrali kao šesnaestogodišnjaci u prvoj ligi. Saragosa je bila treća. Sada ti igrači ne mogu da igraju ni u 1b ligi. To je ono što je mene navelo da upitam španske trenere šta se to zbilo i navelo da prostudiram ceo proces i upitam se gde su se oni izgubili. A koliko primera mi možemo navesti, da su isti takvi igrači koji su u 16 godini obećavali, bili talenti sada se izgubili? Izgubili su se prvo zbog nas, napeg rada, nepažnje, zbog neotvaranja prostora. Ja sam zbog toga veliki protivnik veoma disciplinovane igre. Nama veoma disciplinovana igra, po našem mentalitetu, karakteru ne odgovara. Ako hoćete biti trener koji će tražiti veoma disciplinovane onda budite trener nemačke ekipe, skandinavske ekipe, engleske, ali jugoslovenske, italijanske, španske, turske, grčke ne. Ja sam pristalica odgovorne košarke, a odgovorna košarka je nešto drugo. Za odgovornu košarku se igrač isto stvara, vaspitava, a ako je igrač vaspitan da odgovorno igra onda nema problema ni za disciplinu. Ja kao trener, bez obzira koliko poznao ko-

šarku, ne mogu sva zbivanja na terenu predvideti i pogrešno je da unapred od igrača tražim, zahtevam tačno određene stvari. Ne postoji druga strana, odbrana i ja ću njih da nateram da prave greške, jer se oni bore između onoga što zapaze i onoga što sam im ja rekao; tako naprave greške i uspore igru. Ja sam im rekao jedno, situacija nalaže drugo, on se za delić sekunde razmišlja i sve je propalo. Ovakvim načinom, šablonom disciplinovane igre gube pregled igre i to je evidentno. Gube brzinu reagovanja na promenu situacije, gube hrabrost da odlučuju što je u košarci bitno. Nedostaje kreativnost i nema podvale. Igrači gube svoj sopstveni značaj, podvrgavaju se značaju trenera što nije dobro. Disciplinovanom igrom ne možete stvoriti lidera. Lider se nameće, a vi mu otvarate prostor da se on nametne. Hrabrost, drskost, racionalnost, efikasnost - sve su to stvari koje se slobodnijom igrom izgrađuju, naročito u juniorskoj košarci. Prisutno je moderno bežanje od odgovornosti naših igrača. Sve ih je manje. Ima jedan ventil koji igrači stravično koriste. Kad vi kažete u jednoj akciji produžetak, ništa lakše za njih. Taj

produžetak u akcijama sam probao da ukinem. Probajte i vi to godinu dana da radite pa ćete videti kako vam igrači postaju hrabri, drski, odlučni i dobri igrači. Nema produžetaka, mora da se šutira jer mi igramo za koš. Usporena igra, naročito u juniorskoj konkurenciji, znači nam 5-6 šuteva po utakmici. Sve ovo činim da bi kvalitet igrača sa ovog područja došao do punog izražaja, jer smatram da imamo velike kvalitete. Moram da dotaknem i trenera. Stekao sam utisak da je kod naših trenera sve više prisutna površnost da se pobeogne od sistematičnosti, jer to traži vreme i napor i da se treneri dovoljno ne unose u svoj posao. Čak i vrlo mlad trener radi rutinski što ne sme sebi da dozvoli. Mora da postoji pismeni pristup i ako njega nemam onda nema ni sistematskog rada. A to znači da je trening skiciran, pripremljen, obrađen. Lako je imati sve šeme u džepu, ali pre nego što se one upotrebe trebalo bi ih obraditi i koliko god vremena trebalo utrošiti. Ja se pitam zbog čega se izgubio onaj iskonski entuzijazam koji je bio prisutan kod naših trenera. Verujem da je razlog tome način života, teškoće, novac, ali mislim da to dosta šteti naš trenerski rad. Video sam da su u tom pogledu italijanske, španske kolege vrednije i da sa mnogo više entuzijazma pristupaju svom poslu. Unose se više od naših. Ja ću vam samo navesti neke greške u tom pogledu koje sam ja primetio. Trener mnogo kasni, dolazi par minuta pre treninga, a trebalo bi najmanje 15 minuta ranije, pre svih. Da vidi svoje igrače da li su raspoloženi za trening, da li su mrzovoljni; to je naša obaveza da dođemo ranije.

Priprema i organizacija treninga - polazim od toga da trening mora da bude koristan, da ima jasne ciljeve. Racionalnost, efikasnost, gubi se vreme, intenzitet, opterećenje, su isto bitne stvari, a prekid je stvar koja je vrlo prisutna, a uopšte ne valja. Izvor metoda - ja znam da je to težak posao, ali vi se morate time baviti. Ne odgovara svaka metoda vašem zadatku, cilju. Vi upotrebite metodu koja je za drugi cilj, ali izaberite metode koje odgovaraju svakom igraču pojedinačno.

Komunikacija - vrlo je važno da uspostavite dobru komunikaciju, trening vam je efikasan u tom slučaju. Mnogi treneri su pali na ispitu komunikacije sa igračima. Igrači ih ne razumeju, igrači se protive onom što oni govore, a da im je to na drugačiji način rekao, igrači bi to voleli. Nema mnogo polaganja što je karakteristika naših trenera, mislimo da nas nisu razumeli. Isticati individualne vrednosti igrača, pro-

naći ih, isforsirati ih, unaprediti, to je cilj. Ako konstatujemo da je slab šut, da je slab kontranapad, da je slaba tehnika. Šta onda treba raditi? Treba menjati kompoziciju treninga. Ima jedna analiza, napravljena je tajno u Španiji. Postavili su kamere i posmatrali 18 prvoligaša, njihov trening nedelju dana, i znate šta su ustanovili? Ustanovili su da su samo dva trenera radila individualno sa igračima, samo njih dvojica su poklonili igračima vreme, namere individualnog usavršavanja. Ostalih 16 trenera nije ni pogledalo igrača individualno. Zašto onda nema velikih zvezda? Nema ih jer ih mi ne stvaramo. Ovo je istina, u nedelju dana treninga nisu našli za potrebno da nekom igraču posvete individualno pažnju.

Struktura napada je nešto što se teško izgrađuje. Mislim da znate šta podrazumevam pod strukturom na-

pada, a to je koliko odigrate kontranapada, koliko odigrate prodora, koliko odigrate preko centra, koliko odigrate uz pomoć kombinacije, koliko odigrate za šut za tri poena itd. Kada uradite takvu analizu vašeg napada, vi ćete ustanoviti da ste najviše odigrali napad za tri poena jer nema dovoljne tehnike da prodru do koša, naravno mi moramo da izaberemo onakav napad kakav odgovara našim igračima i našoj koncepciji. To je jedna posebna tema, ali da znate da nije lako i da se njome morate i možete pozabaviti. U toj viziji vašeg napada morate se pozabaviti i brojem šuteva. Pogledajte sada timove u našoj ligi, kako se šutira i gde su sada ti vrsni strelci. Mi smo bili zemlja koja je davala vrsne strelce, a sada odjedanput ne dozvoljavamo igračima ni da postanu ni vrsni strelci, jer ih ograničavamo u broju šuteva.



Mladi stručnjak Igor Kokoškov preneo je kolegama svoja iskustva sa boravka u SAD

Ključ je u oporavku

Rad sa opterećenjem u jednogodišnjem ciklusu treninga sa posebnim osvrtom na ekipe koje se takmiče u Evro kupovima i one koje se pripremaju za ligaški sistem takmičenja

Pre nego što bude govora o konkretnim smernicama za planiranje i programiranje jednogodišnjeg (makro) ciklusa priprema košarkaških ekipa u sistemu takmičenja koja podrazumevaju 1 ili 2 utakmice u toku jedne nedelje, smatram neophodnim da se potsetimo nekih bitnih pojmova i problema koji karakterišu trenažni proces.

Sportski trening (trenažno opterećenje) pretstavlja svojevrsan stres odnosno stimulans na organizam sportiste i kao takav dovodi do morfoloških i funkcionalnih promena koje se objašnjavaju adaptacijom organizma na stres (trening). U zavisnosti da li je primenjen trening za razvoj aerobnih ili anaerobnih svojstava i adaptacija organizma će biti različita.

Adaptacija organizma na aerobni trening (dugotrajni rad niskog i srednjeg intenziteta):

- povećanje količine i iskorišćenosti O₂ (porast mioglobina u krvi i enzima aerobnog disanja u mitohondrijama) i stvaranje većih količina ATP-a,
- mišići postaju ekonomičniji u radu, štedeći glikogen na račun sagorevanja masti,
- porast količine glikogena u mišićima,
- bolja je prokrvavljenost mišića čime se postiže bolje dopremanje O₂ mišićnim vlaknima.

Adaptacija organizma na anaerobni trening (kratkotrajni rad visokog intenziteta):

- u aktivnim mišićima raste količina ATP-a, CP-a i glikogena,
- porast enzima anaerobnog metabolizma u belim (brzim) vlaknima,
- povećava se otpornost na laktate,
- povećava se tolerancija na bol i ostale neprijatne osećaje.

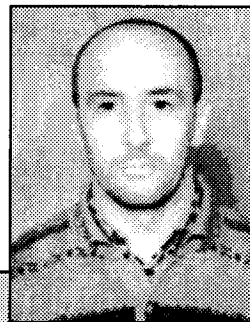
Adaptacija u kardiovaskularnom i respiratornom sistemu

- povećanje minutnog volumena srca (proširenje šupljine miokarda ili zadebljanje njegovih zidova),
- prisutna je fiziološka hiperhidratacija (veća količina vode u telu) koja sprečava nastanak dehidracije i pregravanje organizma,
- krvni pritisak u mirovanju opada (naročito sistolni),
- plus u mirovanju opada,
- povećava se disajni volumen,
- poboljšava se VO₂ max.

Interesantno je pomenuti da e VO₂ max. pravilnim treningom može poboljšati za oko 30% tokom 3 meseca, a za dalji napredak do 50% neophodno je oko 2 godine. Po prekidu treninga VO₂ max. se veoma brzo vraća na početni nivo (u toku nekoliko nedelja) stoga se ovom detalju mora pružiti odgovarajuća pažnja posebno kod sportista koji su napravili pauzu usled neke povrede.

Da bi se u košarci postigli odgovarajući trenažni efekti neophodno je pravilno dozirati intenzitet opterećenja koji

je isključivo individualan i zavisi prvenstveno od nivoa utreniranosti. Ako treneri nemaju individualan pristup u doziranju trenažnog opterećenja mogu lako dovesti manje pripremljene igrače u stanje pretreniranosti i time ih na duže vreme izbaci iz „koloseka“. Primera radi,



Lukman

Rođen je 29.4.1967. u Beogradu gde je završio osnovno i srednje obrazovanje. Diplomirao je 1991. na Fakultetu fizičke kulture u Beogradu kao najbolji student generacije. Diplomirao je 1998. na istom fakultetu.

U periodu 1992-96. bio je asistent na Fakultetu fizičke kulture u Beogradu a od 1997. radi kao stalni profesor na beogradskoj Sportskoj akademiji na predmetima teorijske osnove sporta i zimski sportovi.

danas je poznato da je minimalan stimulans za razvoj aerobnog kapaciteta rad koji prelazi 50% VO₂ max, a nije redak slučaj da je nekom igraču skoro maksimalno opterećenje (centar) ono što je drugom igraču srednje opterećenje. Najveći efekti za razvoj aerobnih svojstava se postižu u aerobnoj senzitivnoj zoni (70-85% maksimalnog pulsa).

Jednačina za izračunavanje senzitivne zone:

$$PP = P_{\min} + 0,6 (P_{\max} - P_{\min})$$

Da bi se sa uspehom sproveo trening za razvoj anaerobnih svojstava neophodno je prvo utvrditi anaerobni prag pomoću laktat analizatora i puls metra. Obzirom da je lakše izvršiti kontrolu trenažnog opterećenja merenjem pulsa, stoga je neophodno izvršiti individualno utvrđivanje pulsa na anaerobnom pragu. Nakon završenog testiranja ona vrednost pulsa koja odgovara nivou laktata koji pređe 4 mM/l krvi smatra se anaerobnim pragom.

Iskustva prakse i teorije sportskog treninga ukazuju da u okviru jednog mikrociklusa ne treba raditi više od 3 aerobna kao i maksimalno 2 anaerobna treninga (nivo laktata u krvi od 20 mM/l zahteva minimum 48 h oporavka). Ovo ukazuje na činjenicu da bi sportista bez dovoljnog oporavka imao preterano zakiseljen organizam i time direktno smanjio izdržljivost. Za održavanje nivoa pripremljenosti postignutog u pripremnom i predtakmičarskom periodu najznačajniju ulogu ima intenzitet treninga, to znači ako se održava intenzitet opterećenja na istom nivou, obim se može značajno smanjiti, a da pri tome ne do-

de do smanjenja nivoa sportske forme. Nasuprot tome smanjenje intenziteta treninga za samo 30% dovodi do veoma značajnog pada VO₂max, što ukazuje na pozitivan transfer anaerobnog treninga na aerobni. Može se zaključiti da košarkaške ekipe mogu, u takmičarskom periodu, značajno da smanje obim treninga, a da intenzitet održavaju na utakmicama i time održavaju visok nivo forme.

Za održavanje visokog nivoa sportske forme, čime se mogućnost za postizanje vrhunskih rezultata znatno povećava, odlučujući ulogu igra oporavak, pogotovu u sistemu takmičenja koji podrazumeva dve utakmice tokom jedne nedelje. Samo pravilnom smenom trenažnog opterećenja i intervala odmora može se očekivati postizanje vrhunskih sportskih rezultata. U Protivnom sportista dolazi u stanje hroničnog zamora tzv. „pretreniranosti“, što dovodi do značajnog smanjenja radne sposobnosti u toku dužeg vremenskog perioda bez obzira na primenu sredstava oporavka koje uključuje i potpuni prekid treninga.

Fiziološki oporavak teče u nekoliko faza:

1. normalizacija nivoa mlečne kiseline u krvi
2. normalizacija nivoa kreatin-fosfata (CP-a) u mišićima
3. nešto duži period je potreban za normalizaciju nivoa glikogena i belančevina u mišićima
4. normalizacija količine ATP-a se ostvaruje na kraju jer se pojačano troši tokom oporavka (za procese resinteze troši se dosta energije).

Ključ pravilnog kreiranja trenažnog procesa leži u fenomenu koji se javlja u završnoj fazi oporavka, a koji podrazumeva porast nivoa nekih materija (posebno se odnosi na glikogen, belančevine i enzime) utrošenih treningom, u odnosu na njihov normalan nivo. Ovaj fenomen se naziva superkompensacija. Intervali odmora treba da budu takvi da svaki sledeći trening ili utakmica započen u fazi superkompensacije čime će se nivo fizičkih sposobnosti postepeno uvećavati, odnosno time će se stvoriti bitni preduslovi za ostvarenje uspeha na takmičenju (utakmici).

Rad na razvoju brzine i snage (anaerobni-alaktogeni rad) je trening koji relativno malo opterećuje organizam sportiste. Primenom laganog aerobnog rada dolazi do potpunog oporavka organizma u toku 24 h. Poznato je da razvoj brzinske izdržljivosti najviše opterećuje organizam i da je za ovu vrstu rada neophodno minimum 48h za oporavak (nivo laktata preko 14 mM/l). Kod aerobnog rada ne dolazi do preteranog nagomilavanja metabolita već dolazi do razgradnje ćelijske supstance (mišićnog tkiva) za čiji oporavak je potrebno vreme i ne može se ubrzati uobičajenim metodama oporavka. U ovom slučaju najvažnija je pravilna ishrana (prvi obrok treba uzimati pretežno ugljene hidrate, drugi obrok belančevine). Može se zaključiti da upravo intervali odmora determinišu efekte trenažnog procesa. U odnosu na dužinu intervala odmora moguće su tri manifestacije efekata treninga:

1. Ako se sledeće opterećenje daje u fazi superkompensacije (optimalni intervali odmora) doći će do povećanja radne sposobnosti sportiste.
2. Ako se sledeće opterećenje daje kada su se tragovi prethodnog treninga izgubili (predugi intervali odmora) radna sposobnost ostaje na istom nivou.
3. Ako se sledeće opterećenje daje u fazi nedovršenog oporavka (prekratki intervali odmora) doći će do smanjenja radne sposobnosti, a to je siguran put u stanje pretreniranosti.

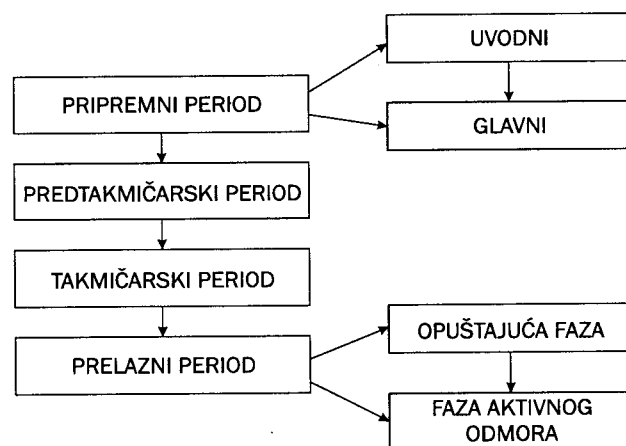
Ne može se sa preciznošću reći koliko je sumarno opterećenje potrebno da bi efekti treninga bili najbolji. Praksa govori da je sportista optimalno pripremljen ako sa lakom podnosi napore koji se javljaju na Takmičenju (košarkaškim utakmicama). To ukazuje na činjenicu da ukupno opterećenje na treningu mora biti kompatibilno

opterećenju na utakmicama, tačnije ono mora biti veće od takmičarskog opterećenja. Ova pretpostavka je u skladu sa tzv. preopkrivanjem opterećenja gde se obezbeđuju superadaptacione sposobnosti organizma.

U teoriji sportskog treninga govori se o kontinuiranom (postepenom) povećanju trenažnog opterećenja, što je u skladu sa osnovnom postavkom da svaki sledeći trening treba raditi sa nešto jačim intenzitetom, u zoni superkompensacije. Obzirom da ovo podizanje ne može da ide po beskonačnosti u praksi se najčešće primenjuje progresivna diskontinuirana trenažna metoda koja podrazumeva relativno naglo povećanje trenažnog opterećenja, u odnosu na klasičnu (kontinuiranu) metodu, posle čega ide naglo opuštanje opterećenja. U fazi opuštanja (sportista usled značajnog smanjenja trenažnog opterećenja stiče utisak da se odmara) već počinju da se dešavaju superadaptacione sposobnosti organizma, a to je podnošenje visokog trenažnog opterećenja i brz oporavak. Kod početnika se u osnovi ide sa 3 faze povećanja i 1 fazom opuštanja trenažnog opterećenja, a kod vrhunskih sportista osnovna varijanta ide sa 4 faze povećanja, a 1 faza opuštanja. Ovo važi za slučajeve kada je trenažno opterećenje relativno visokog intenziteta. Treninzi manjeg intenziteta se koncipiraju i sa većim brojem faza u kojima se podiže opterećenje (npr. 5:1, 5:2 itd.). Jednoličnost treninga, pogotovo u načinu doziranja trenažnog opterećenja brzo dovodi do formiranja dinamičkih stereotipa (barijera) koje kod sportista usporavaju napredak, stoga je neophodno da treneri ispolje svoju kreativnost menjajući ovo opterećenje, praveći trening raznovrsnijim, a da pri tome ne narušavaju osnovni koncept progresivne diskontinuirane metode (podizanje nivoa fizičke pripremljenosti). Ova metoda se primenjuje kako u kreiranju mikrociklusa (7-10 dana), mezociklusa (6-10 nedelja) tako i za makrocikluse (od 1 i više godina).

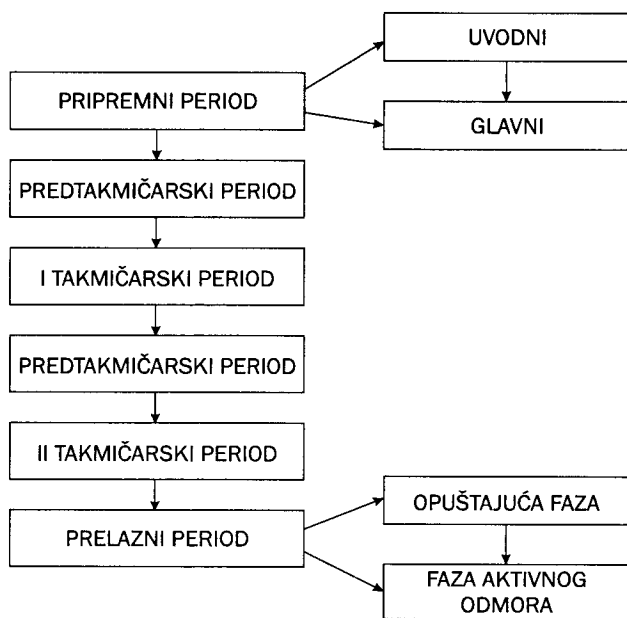
Planiranje jednogodišnjeg ciklusa treninga

Struktura jednogodišnjeg plana treninga se sagledava kroz opšte poznatu šemu:



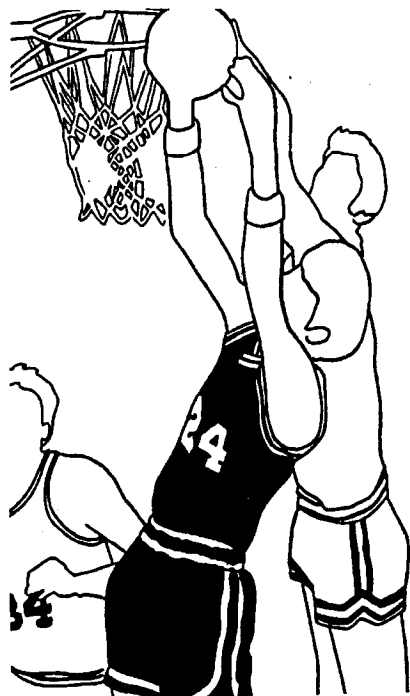
Ovakva šema je ustaljena u teoriji sportskog treninga i u literaturi se mogu naći samo terminološke razlike, a da se pri tome ne narušava osnovna koncepcija periodizacije treninga. Obzirom da je košarka sport u kome se takmičarska sezona sastoji iz dva dela, pomenuta blok šema periodizacije treninga nije u potpunosti odgovarajuća, stoga je neophodna neznatna modifikacija. Uvođenjem pomoćnog mikrociklusa između dva dela sezone, koji podrazumeva mini pripremu nazu, rešava se problem održavanja visokog nivoa sportske forme.

Periodizaciona šema u košarci:



Ovakva periodizacija košarkaškog treninga je fleksibilna naročito u takmičarskom periodu, u kome zbog različitog sticaja okolnosti dolazi do pauza koje su u krajnjoj liniji i poželjne jer omogućavaju sprovođenje mikrociklusa koji imaju za cilj podizanje nivoa fizičke pripremljenosti koji se gubi tokom takmičarske sezone. Pre nego što pređemo na analizu mikrociklusa koji podrazumevaju 1 ili 2 utakmice nedeljno, ukratko ćemo dati osvrt na ulogu svakog perioda ponaosob.

Glavna karakteristika pripremnog perioda je rad na postepenom povećanju nivoa opšte fizičke pripremljenosti, prvenstveno povećanjem obima treninga (uvodni deo), a potom se postepeno povećava intenzitet (glavni deo) čime se ukupno trenajno opterećenje približava takmičarskim uslovima.



Predtakmičarski period karakteriše povećanje obima, a posebno intenziteta treninga tako da ukupno trenajno opterećenje treba da prevaziđe opterećenje na utakmicama (tzv. pre-pokrivanje opterećenja). Osnovni cilj koji se postiže u ovom periodu je maksimalno povećavanje nivoa fizičkih sposobnosti primenom situacionog treninga.

U takmičarskom periodu primenom trenajnog opterećenja znatno

smanjenog obima nastoji se da se sportska forma održava što duže vremena na optimalnom nivou i da se po potrebi podiže za najvažnije utakmice. Planiranje mikrociklusa koji podrazumeva jednu utakmicu nedeljno zavisi najviše od kvaliteta budućeg protivnika. Ako je protivnik slabiji najčešće se primenjuje udarni mikrociklus sa najmanje dva treninga visokog intenziteta (kao na utakmici) - ako se utakmice igraju u režimu subota-subota onda će najači treninzi biti u ponedeljak i sredu, a za režim nedelja-nedelja najači treninzi će biti u utorak i četvrtak. U slučaju da se igra sa jakim protivnikom često se primenjuje oporavljajući mikrociklus sa jednim treningom visokog intenziteta - ako se utakmica igra u subotu, najači trening je u sredu, a ako se utakmica igra u nedelju, najači trening je u četvrtak.

Pomenuti način planiranja treninga u takmičarskom ciklusu sa jednom utakmicom nedeljno, treba posmatrati načelno jer mnogo zavisi i od psihofizičkog karaktera ekipe koji utiče na varijantu mikrociklusa koju ćemo primeniti. Kao što je u ranijem tekstu pomenuto, u takmičarskom periodu se, kad god je to moguće primenjuje mini pripremini mikrociklus čiji je zadatak podizanje sportske forme. On se bazira na principu pre-pokrivanja opterećenja, a sprovodi se tzv. progresivnom diskontinuiranom metodom za poboljšanje nivoa fizičkih sposobnosti.

Trening u mikrociklusu koji podrazumeva igranje dve utakmice nedeljno treba da ima oporavljajući i tonizirajući karakter, gde će utakmica koja se igra u sredu (druga se igra u subotu) ili u četvrtak (druga se igra u nedelju) imati ulogu treninga visokog intenziteta, što će odigravanje druge utakmice dovesti u vreme superkompenzacije odnosno povišene radne sposobnosti i time stvoriti bitne preduslove za ostvarenje uspešnog rezultata.

Primer mikrociklusa treninga sa 2 utakmice nedeljno:

dani	pre podne	po podne
pon	- lagani aerobni rad 20' - strečing - kraći intenzivan košarkaški trening	- košarkaški trening 15' srednjeg intenziteta - vijača 5-6ser X 20"
ut	- teretana - tonizacija opterećenje 70-90%, 4-8 pon., 4-6 ser., veće mišićne grupe - košarkaški trening srednjeg intenziteta	- taktičko-šuterski trening
sre	odmor	utakmica
čet	- lagani aerobni rad 20' - tonizacija 6 X 4 ser., benč + polučučanj - kraći intenzivan košarkaški trening	- košarkaški trening srednjeg int. - agilnost max. 4-6ser. - situaciona ubrzanja 4 ser.
pet	- mini tonizacija: trbuh-leđa sklekovi 3-4 ser. na osečaj	- lakši košarkaški trening
sub	odmor	utakmica

Ako je protivnik u sredu (ili četvrtak) slabiji, može da se sprovede tzv. „žrtvovanje“ utakmice i da se primeni udarni mikrociklus sa dva treninga visokog intenziteta od koji jedan podrazumeva utakmicu sredinom nedelje (sreda ili četvrtak). Ovo se primenjuje da bi se postigao špic na dan odigravanja druge utakmice (subota ili nedelja)

Prilog: KK Crvena zvezda

Plan i program kondicionog treninga
(u periodu od 7.02 do 10.04.1998.)

DATUM	PREPODNE	POPODNE
7.02	odmor	C.zvezda-Beopetrol
8.02	fartlek - 30min lagano trčanje, puls 130 - 140 istezanje 15 min	odmor
9.02	teretana: benčpres-60%x12-14, 70%x8-10,80%x4-6, 90% x 2-3, 80% 5x3s; pulover-30-40kg x 6x4s;poskoci iz polučučnja-60%x6-8x4s	na kraju treninga - vijača: 30sx4-6s
10.02	posle zagrevanja: trbuh-leđa-rameni pojasx20x3s situaciona ubrzanja (10,20 i 30m) x 3s	srednje jak trening s loptom
11.02	odmor	Kup Radivoja Koraća-četvrtfinale
12.02	posle zagrevanja: teretana:kosi benč-70%-6-8x4-6s poskoci sa 30kg sunožno-iskorak-raskorak izbačaj x 20 sek x 2 serije	na kraju treninga: agilnost:4.6 serija, maksimalno
13.02	posle zagrevanja: trbuh - leđa 20-30 x 3 ser	trening s loptom-taktika
14.02	odmor	OKK Beograd-C.zvezda
15.02	fartlek: 20min lagano trčanje (plus oko 130) - stezanje - 15min istrčavanje	odmor
16.02	posle zagrevanja: teretana: benčpres 80% 6x4s 90% 3x2s vučenje do brade 30 - 40kg 8-10x3s polučučanj 80% 6x4s	na kraju treninga: vijača 30sek x 4 ser
17.02	put u Tursku na revanš	trening s loptom
18.02	odmor	Kup R.Koraća - četvrtfinale (revanš)
19.02	povratak za Beograd	posle zagrevanja: trbuh-leđa 20-30 x 3s
20.02	posle zagrevanja: teretana: kosi benč 60% x 10 70% x 8 80% x 4-6 90% x 2-3 pulover - 30kg 10 x 3-4s poskoci iz polučučnja sa 40kg 6-8x4ser	trening s loptom
21.02	odmor	C.zvezda - Mornar
22.02	odmor	odmor
23.02	posle zagrevanja: teretana: benčpres 60-70% 8-12 x 4s vučenje do brade 30-40kg 8-10x4s pulover 30 kg 10x4s nabačaj 60% 8-10 x 4s	posle treninga: brzinska izdržljivost - 6 K-dužina za 10 sek, 9 sek, 8 sek, 7 sek, 6 sek... trčanje u kontinuitetu; 10 K-dužina max. puls preko 180
24.02	posle zagrevanja: trbuh - leđa 20-30 x 4 s	posle zagrevanja: skočnost i specifična ubrzanja - poligon 4s
25.02	posle zagrevanja: trbuh-leđa 20-30 x 4s; agilnost 4 varijante x 2s	trening s loptom
26.02	posle zagrevanja: teretana: kosi benč 60% x 10,70% x 8, 80% x 4-6, 90% x 2-3 polučučanj ista piramida kao kosi benč	posle treninga: vijača 1 min 4-6s
27.02	posle zagrevanja: skočnost - kombinacija stepenište i švedska klupa - 30 sek x 6s	posle zagrevanja: brzinska izdržljivost-intervalni trening 6 K-dužina x 3s (pauza 30 sek) x 2s, pauza 5 min
28.02	trening s loptom	posle zagrevanja: situaciona ubrzanja x 4s
1.03.	fartlek; 25 min lagano trčanje u šumi (kros), istezanje, 10 min istrčavanje na ravnom	odmor
2.03.	posle zagrevanja: teretana: benčpres 80-85% 4-6 x 4-6s polučučanj isto opterećenje	posle treninga: vijača 30 sek x 4s
3.03.	posle zagrevanja: trbuh - leđa - rameni pojas x 20 x 3s	trening s loptom
4.03	odmor	Kup R.Koraća - polufinale
5.03.	posle zagrevanja: teretana: kosi benč 70-80% 6-8 x 4s pulover 30-40 kg 8-10 x 4s poskoci sa šipkom (20kg): iskorak, raskorak, sunožno, izbačaj x 30 sek x 2s	posle zagrevanja: situaciona ubrzanja x 4s agilnost x 4s
6.03.	posle zagrevanja: trbuh - leđa 20 x 3-4s	trening s loptom
7.03.	odmor	Iva - C. zvezda
8.03.	fartlek: 25 min lagano kros trčanje (plus 130); istezanje	odmor
9.03.	posle zagrevanja: teretana: benčpres 80% x 6, 85% x 4, 90% x 2-3, 80% x 6; polučučanj 80% 6 x 4s	posle treninga: vijača 30 sek x 4s

10.03.	put	trening s loptom
11.03.	odmor	Kup R.Koraća-polufinale(revanš)
12.03.	povratak za Beograd	posle zagrevanja: trbuh-leđa 20-3s
13.03.	posle zagrevanja: teretana: kosi benč 80% 4-6 x 4s polučučanj sa propinjanjem na prste 60 kg x 6 x 4 s	trening s loptom
14.03.	odmor	C.zvezda - Lovćen
15.03.	fartlek: 20 min lagano trčanje; istežanje; 10 min istrčavanje	odmor
16.03.	posle zagrevanja: teretana: benčpres 60% x 12, 70% x 8, 80% x 4-6, 90% x 2-3, 100% x 1,60% x 10 polučučanj (isto kao benčpres) pulover 30 kg 8-10 x 2s vučenje do brade 30-40 kg x 2s	posle treninga: brzinska izdržljivost - 6 K - dužina max., 10 K-dužina srednji tempo, 6 K-dužina max.
17.03.	posle zagrevanja: trbuh-leđa 20-30 x 4s	posle treninga: vijača 45sek x 4 s
18.03.	posle zagrevanja: situaciona ubrzanja x 4 - 6s agilnost x 4s	poligon skočnosti x 4s
19.03.	posle zagrevanja: teretana: kosi benč 80% 6 x 4s poskoci sa šipkom (20kg) - 3 varijante 30 sek x 2s	trening s loptom
20.03.	posle zagrevanja: trbuh-leđa 20 x 3s	odmor
21.03.	odmor	Partizan - C. zvezda
22.03.	odmor	odmor
23.03.	posle zagrevanja; teretana: benčpres 80% 4-6 x 4s polučučanj 80% 4-6 x 4s	trening s loptom
24.03.	odmor	C.Zvezda - FMP Železnik
25.03.	put na finale Kupa R. Koraća	finale Kupa R. Koraća
26.03.	povratak za Beograd	posle zagrevanja: trbuh-leđa-rameni pojas 20 x 3s
27.07.	posle zagrevanja: teretana: kosi benč 80% 4 - 6 x 2s 90% 2-3 x 1s 80% 4-6 x 1s polučučanj 60 kg sa ropinjanjem 6 x 4s	trening s loptom
28.03.	odmor	Radnički CIP - C. zvezda
29.03.	fartlek: 25 min lagano trčanje (plus 130); istežanje	odmor
30.03.	posle zagrevanja: teretana: benčpres piramida od 60 do 90% sa povratkom na 60%; polučučanj 80% 6 x 4s	na kraju treninga: vijača + situaciona ubrzanja x 4s
31.03.	posle zagrevanja: trbuh-leđa-rameni pojas 20-3s	trening s loptom
1.04.	odmor	Finale Kupa R.Koraća - revanš
2.04.	posle zagrevanja; teretana: kosi benč 80-85% 4-6 x 4s pulover 30 kg 8-10 x 4s nabačaj 50-60kg 6-8 x 4s	na kraju treninga; skočnost + agilnost 4-6s
3.04.	posle zagrevanja: trbuh-leđa 20 x 3s	trening s loptom
4.04.	odmor	C. zvezda - Vojvodina
5.04.	odmor	odmor
6.04.	posle zagrevanja: teretana: benčpres 60% x 12 70% x 8, 80% x 6, 90% x 3, 100% x 1,60% x 10; vučenje do brade 30-40 kg 8-10 x 2 s pulover 30kg 6-8 x 2s polučučanj 80% 6 x 4s	na kraju treninga: vijača 45s x 4-6s + ubrzanja 4-6s
7.04.	posle zagrevanja: brzinska izdržljivost: intervalni trening- 3 k-dužine max. x 4-6s; pauza 30 sek	poligon skočnost + agilnost x 4s
8.04.	posle zagrevanja: trbuh-leđa 20-4s	posle zagrevanja: vijača 4-6s x 30 sek
9.04.	posle zagrevanja: teretana: kosi benč 80% 6 x 4s polučučanj 80% 6 x 4s	situaciona ubrzanja+agilnost x 4s
10.04.	posle zagrevanja: trbuh-leđa-rameni pojas 20 x 3s	trening s loptom

Autor
Prof. mr. Aleksandar Lukman

Trenerska vrteška - nastavak

Ne sluteći da je trenerska vrteška niz bez kraja u prethodnom broju našeg časopisa osvrnuli smo se na sve smene i promene u prošloj sezoni, izvršene do izlaska prethodnog broja. Međutim, nastavak je bio kao iz onog vica: - Ne spuštajte ruke - biće još glasanja.

Ni na kraj pameti nam nije bilo da je ovo vreme „savremenih inovacija“ i da je moguća i neka smena u samoj završnici šampionata - plej ofu.

Elem, posle druge finalne utakmice plej-ofa Crvena zvezda - FMP Železnik, uprava Zvezde našla je za shodno da smeni Vladislava Lučića. Slučaj bez presedana u istoriji naše košarke. Na taj način sve kulbarske priče koje su kružile još od finala Kupa Radivoja Koraća dobile su punu potvrdu.

Solomonsko rešenje pronađeno je u Mihajlu Pavićeviću, koji je posle Zvezdinog osvajanja titule skočio sam sebi u stomak izjavivši kako on nije selektirao ovaj tim, mada je u vreme selekcije (leto 1997) bio prvi stručnjak „crveno-belih“, po prirodi stvari čovek koji bira ekipu. O svemu ovome, za shodno je našao da piše i list satirične prirode, „Naša krmača“, što dovoljno govori o tragikomičnosti slučaja.

Većini košarkaških poslenika i ljubitelja ovog sporta i tada i sada je jasno čije su zasluge za petnaesti po redu šampionski trofej koji je u vitrinama na malom Kalemegdanu. Međutim, „Trenerska vrteška“ nije mogao, a da ne postavi sledeće pitanje: Šta da očekuju drugi treneri kada je Vla-



Dočekan kao spasilac: Lale Lučić na tajm-autu

dislava Lučića, potpredsednika Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije (zamenik Dušana Ivkovića) zadesila ovakva sudbina? Voleli bi da su se sami treneri ovim povodom oglasili, jer očigledno je da mnogo toga i među njima ne štima, pogotovo kada je solidarnost u pitanju. Ukoliko se uskoro nešto po ovom pitanju ne uradi, za očekivati je da nam u bliskoj budućnosti ekipe (bez namere da uvredimo ljude koji se bave ovim zanimanjem) u najbolju ruku, vode ekonomski ili administrativci klubova.

Simptomatična je i izjava koju je Lučić dao po dolasku u Partizan.

- Na treninzima radim bez presije. Nemam nad glavom petoricu trenera, od kojih svako ima svoju viziju rada!

Toliko o solidarnosti onih koji su koliko do juče radili sa njim.

Kada smo već kod ovog pojma, nije tajna da se na redovnom sudu našao slučaj Ranka Žeravice koga Partizan nije isplatio za rad u sezoni 1995/96. Navodno, advokat „crno-belih“ je izjavio da je u finišu šampionata te godine taktiku morao da priprema jedan drugi stručnjak. Ne ulazeći u slučaj i ne želeći da arbitriramo, samo želimo da postavimo pitanje: Kako je sportski direktor Crvene zvezde, inače stručnjak koji je legenda u ovoj zemlji, objasnio poslednju promenu u klubu u kom radi?

Navodeći da Zvezda ne može da izdrži činjenicu da je pod Lučićevim vođstvom izgubila deset utakmica i opravdavajući smenu, dovodi u pitanje sve ono što svojom tužbom želi da ispravi.

- Svakome ko se imalo razume u košarku jasno je da je moj rad u velikoj mери ugrađen u ovaj Zvezdin uspeh. Titula se ne kuje preko noći - objašnjavao je posle smene trener koji je optužen da je pod sumnjivim okolnostima izgubio finale od Meša.

Premnogo je apsurdna kada su naši košarkaški treneri u pitanju. P. Sarić

Treneri I lige

Oni počinju prvenstvo...

Proteklo prvenstvo donelo je brojne promene trenera i gotovo da će po tome biti zapamćeno. Na pragu je šampionat '98/'99. Evo „startne postav“ za koju su se klubovi odlučili:

- C. zvezda:	Džaković i Pavićević	- Lovćen:	Kadija
- Partizna:	Lučić	- Radnički:	Toroman
- Budućnost:	Bojanić	- Beopetrol:	Krečković
- FMP Železnik:	Petrović	- Spartak:	Sekulović
- Beobanka:	Ruso	- Hemofarm:	Lukić
- Iva:	Karišik	- Zdravlje:	Janković

Verujemo da podrška koju su ovi treneri dobili od čelnih ljudi klubova koji su ih angažovali neće izostati ni tokom prvenstva. Ako je logično da bolji tim pobedi, valjda je onda logično i da slabiji izgubi. Treneri su svakako po sebi igrači, najvažniji faktor košarkaške lige. Ipak, čarobnjaci - nisu.

Novim, mladim, perspektivnim

Naša domaća stručna literatura namenjena usavršavanju košarkaških trenera od nedavno obogaćena je za još jedno vredno izdanje - KOŠARKA Priručnik za trenere. U izdanju Košarkaškog saveza Srbije, autori ove vredne knjige su dr Milivoje Karalejić, dr Zlatko Ahmetović, mr Saša Jakovljević i Marijan Novović, viši košarkaški trener. Na oko četiri stotine strana, sa neophodnim ilustracijama i dijagramima knjiga je podeljena u četiri glave od kojih svaka sadrži mnoštvo kvalitetno obrađenih tema. Glava I obrađuje biomedicinske aspekte košarke, glava II nabraja faktore od kojih zavisi uspeh u košarci, glava III uvodi tajne košarkaške tehnike i glava IV govori o ličnosti i ulozi trenera.

Preporučujući ovu knjigu njen recenzent Bratislav-Bata Đorđević već u naslovu svog predgovora upućuje kome je knjiga namenjena: NOVIM, MLADIM, PERSPEKTIVNIM. Zato Đorđević, u najboljem smislu, ovu knjigu definiše kao - bukvar, pobrajajući ciljeve kojima ona može da posluži, ukoliko se usvoji ono što ona nudi. Sugerišući trenerima da se kroz edukaciju prilagode savremenim zahtevima vođenja tima, Đorđević kolegama preporučuje: - Učimo da budemo „generali“ koji umeju da nauče i od svojih protivnika i od svojih „vojnika“.

Knjiga je štampana u tiražu od samo hiljadu primeraka. Uz preporuku našim čitaocima-trenerima da je pročitaju i isčitavaju, mi ovoj knjizi želimo i drugo izdanje. Istovremeno smatramo da zaslužuje da joj naš časopis posveti dužnu pažnju. S toga ćemo već od ovog broja objavljivati po neki od interesantnih priloga iz nje.

Ličnost i uloga trenera

Centralnu ličnost kluba sportisti nalaze u treneru. Domen njegovih aktivnosti je veoma širok i prevazilazi funkciju stručnog učitelja i vođe. Dobar trener se ne zadovoljava samo solidnim poznavanjem svoje sportske discipline (košarke), već je upućen i u psihologiju, pedagogiju, sociologiju i medicinu. Shodno tome trener poprima određene uloge (prema Paranosiću i Lazareviću):

Trener-učitelj. To je osnovna uloga trenera s obzirom da on organizovano i sistematično vodi proces učenja i ve-



Recenzent Bratislav - Bata Đorđević

žbanja. U tom procesu on sportiste snabdeva optimalnom količinom energije i informacija i pri tome insistira da oni te informacije usvoje na najbolji i najekonomičniji način, i da taj nivo znanja i zadrže. Trener procenjuje pojedinačne rezultate igrača, pojedinačnu uspešnost u učenju i radnom angažovanju i odlučuje se za odgovarajuću meru kojom će postići veću efikasnost pojedinaca. Pri tome on istovremeno predviđa i procenjuje kvalitet koji ceo tim dobija poboljšanjem pojedinačne efikasnosti igrača.

Trener-psiholog. Priroda trenerskog posla ga upućuje na rešavanje brojnih ličnosti i intimnih problema sportista. Uspešnost trenera na ovom planu ima direktne posledice i na procese učenja i vežbanja i na takmičarske rezultate. Trener ne sme da izbegne situacije u kojima je pozvan da reši neku psihološku dilemu igrača. Ipak, treneri se ponekad distanciraju od sličnih situacija jer nedovoljno poznaju bazične probleme psihologije sporta ili psihologiju doživljavaju kao nauku punu nečeg magijskog i nejasnog. S druge strane upravo ti treneri traže opravdanje za neuspehe u sferi psihologije.

Trener-vođa. Zahvaljujući, pre svega, sposobnostima da svoje bogato stručno znanje skladno ukomponuje sa svojim obrazovanjem i iskustvom na planu psihologije sporta trener postaje vođa. Ne samo po liniji kreacije

stručnog rada nego i po tome što prati sve one faktore u klubu i van koji bi mogli da budu od uticaja na ravnotežu sportista.

Trener-pedagog. Trener je vaspitač mladih ljudi. On svojim stavom prema mladom čoveku - sportisti u velikoj meri utiče na njegovo psihičko i socijalno sazrevanje u najosetljivijem životnom periodu - periodu adolescencije, s obzirom da adolescencija nosi niz složenih problema kao što su: odnos prema autoritetu, grupi, suprotnom polu i dr.

Trener dopunjuje ulogu klupskog lekara. Često će trener, u odsustvu lekara, prvi da vidi eventualnu povredu i da pruži prvu pomoć. Metodologija treninga uključuje poznavanje osnovnih principa fiziologije sporta, a osim toga trener mora da poznaje principe razvoja ljudskog organizma, ishrane sportista i sportske higijene.

Osim ovih uloga ličnost trenera nosi i simbolično obeležje, pogotovo kod mladih sportista. Paranosić i Lazarević tako daju osnovna simbolična obeležja trenera:

1. **Trener-otac.** Izrazito mladim sportistima je gotovo svojstveno da u određenoj meri traže simboličku figuru oca u svom treneru. Takav odnos prema treneru je snažno emocionalno obojen, ali istovremeno sportisti očekuju da im trener odgovara u skladu sa ulogom koju su mu dodelili. Ovakav odnos je u suštini nezreo i nepovoljno deluje na proces sazrevanja sportiste ukoliko nije samo privremen, prelazan oblik. Vrlo je bitno da trener prepozna ovaj odnos i da se u skladu s tim deluje. Često se čuju izjave sportista koji su o svojim trenerima, pogotovo iz mladih dana, govore kao o drugim očevima.

2. **Trener-stariji brat.** Ovaj odnos je naročito izražen kod mladih trenera koji su i po svojim godinama i po svom životnom iskustvu bliži generaciji igrača. Karakteriše ga smanjena distanca, živahna i neposredna komunikacija s

igračima. Opasnosti koje se kriju u ova-
kvom odnosu su te što u nepovoljnim
slučajevima vođenje tima dobija oblike
anarhičnosti. Osim toga trener može i
nesvesno da uspostavi prisnije i toplije
emocionalne odnose sa jednim delom
tima, a hladnije sa drugim. Ipak, odre-
đene situacije mogu od bilo kog trene-
ra tražiti da se stave u ulogu starijeg
brata, ako je to pogodno za rešavanje
nekog ličnog ili intimnog problema.

3. Trener-“mag”. To su obično tre-
neri kkoji imaju profesionalne izuzet-
ne rezultate. Često su skloni da u
svoj rad unose neke nove metode,
odajući utisak pravog čarobnjaka.
Ovakav trener raspolaže izuzetnom
sugestivnom snagom, a sama njego-
va reputacija „maga“ nalaže bespo-
govorno poverenje igrača.

4. Trener-profesor. Ovaj tip trenera
insistira na ulozu učitelja. Njegova us-
pešnost se objašnjava visokim struč-
nim kvalitetima. Raspolaže izvanred-
nim teoretskim znanjem i besprekora-
n je analitičar i strateg. U odnosima sa
igračima teži uspostavljanju gotovo
akademskih odnosa. On uspešnije radi
sa zrelijim sportistima, dok se kod mla-
dih može pojaviti otpor.

5. Trener-autoritet i vođa. Osnovno
je da tim prihvati autoritet trenera. Auto-
ritetni trener neprekidno učvršćuje svoj
autoritet, a istovremeno teži da svoju
ličnost ne pretpostavlja ličnostima svo-
jih štićenika (tima). On uvek pronalazi
pravu meru između svoje uloge koman-
danta i saradnika. Dobri autoritetni tre-
neri zasnivaju svoj rad na liniji saradnje,
pri čemu su oni vođe ali ne i gazde. On
se prilagođava potrebama tima. Tako
će trener u jednoj situaciji biti vrlo prin-
cipijelan i nepopustljiv, dok će u drugoj
tolerantno modifikovati svoj stav. On se
orjentiše na timski rad, i često je krea-
tor stručnog rada u klubu. Ličnim pri-
merom pokazuje ispravan odnos pre-
ma radu, i tako i tim usmerava. Sporti-
sti prema njemu uspostavljaju odnos
poverenja, poštovanja i spremnosti na
saradnju, iako gledajući „sa strane“ od-
nosi između trenera i sportista mogu iz-
gledati autokratski.

Ličnost trenera je najznačajniji čini-
lac u uspostavljanju zdravog autorite-
ta. Zdrav autoritet je samo onaj koji se
temelji na pozitivnim ljudskim, struč-
nim i radnim kvalitetima s jedne i spo-
sobnosti vođenja sa druge strane. Nje-
ga karakteriše: principijelnost, prilago-
dljivost, odlučnost, elastičnost, čvrsti-
na, tolerancija, inicijativa i sposobnost
za saradnju. Sposobnost adekvatne
saradnje je jedan od osnovnih faktora
dobrog vođenja tima.

Zajednički cilj trenera i njegovog
tima je da postignu potreban stepen
kohezije. To bi trebalo negovati, i čini-
ti je čvršćom, bogatijom i trajnijom.

Trener mora da uspostavi reciprocitet
u odnosima sa timom u kojima će se
uzajamno stimulisati i olakšavati na-
pore. Trener će svoje napore usmeriti
da od ekipe napravi socijalni sistem
u kome igrači neće predstavljati pro-
stu sumu pojedinačnih vrednosti. Od
ličnosti trenera zavisi, u velikoj meri,
kako će se ovi procesi odvijati. Lič-
nost trenera tako ima veliki uticaj na
odnose trener-tim, trener-sportista i
sportista-sportista.

Opređenje za trenerski poziv ni-
je nimalo slučajno, iako se često čuju
izjave da je neko postao trener „sple-
tom okolnosti“ i sl. Ovakvim izjavama
treneri najčešće racionalizuju emoci-
onalnu komponentu svog opredelje-
nja. Za trenerski poziv se najčešće
odlučuju sportisti koji u svom aktiv-
nom bavljenju sportom nisu postigli
željeni stepen afirmacije. Te, trener-
ski poziv služi kao dobar teren za
kompenzaciju. Prosečni sportisti ta-
ko mogu da produže svoj vek!

Danas je česta pojava da se veoma
mlade osobe opredeljuju za trenerski
poziv. Oni su tek izašli iz juniorskog uz-
rasta i najčešće nisu imali kvalitet da
nastave sportsku karijeru u njima zado-
voljavajućem rangu takmičenja. Opre-
đenje tako mladih za trenerski poziv
nosi velike opasnosti ako su prepušteni
sami sebi, ako se ne školuju u instituci-
jama i kod starijih kolega kao pomoćni-
ci. Školovanje trenera predstavlja ve-
oma važnu kariku u
razvoju trenera. Školo-
vanjem trener dobija
dobru osnovu i sve
osnovne informacije
neophodne za rad.
Obaveza svakog tre-
nera je da se školuje,
shodno nivou koji želi
dostići, i da se nepre-
kidno usavršava pra-
teći sve trendove raz-
voja košarke i meto-
dologije treninga.

Kao rezime onoga
što bi trebalo da ka-
rakteriše trenera mo-
že da posluži mišlje-
nje trenera Džona Vu-
dena u knjizi „Moder-
na košarka“ gde izno-
si bitne osobine ove
profesije:

- marljivost, entuzi-
jazam, saosećanje,
rasuđivanje, samo-
kontrola, ozbiljnost,
strpljenje, smisao za
detalje, nepristra-
snost i čestitost.

On ističe i spored-
ne osobine trenera:

- pristupačnost, iz-

gled, glas, prilagodljivost, sklonost,
energičnost, preciznost, pripravnost,
pouzdanost, optimizam, snalažljivost,
dalekovidnost.

Metodološki pristup trenera u radu sa mlađim kategorijama

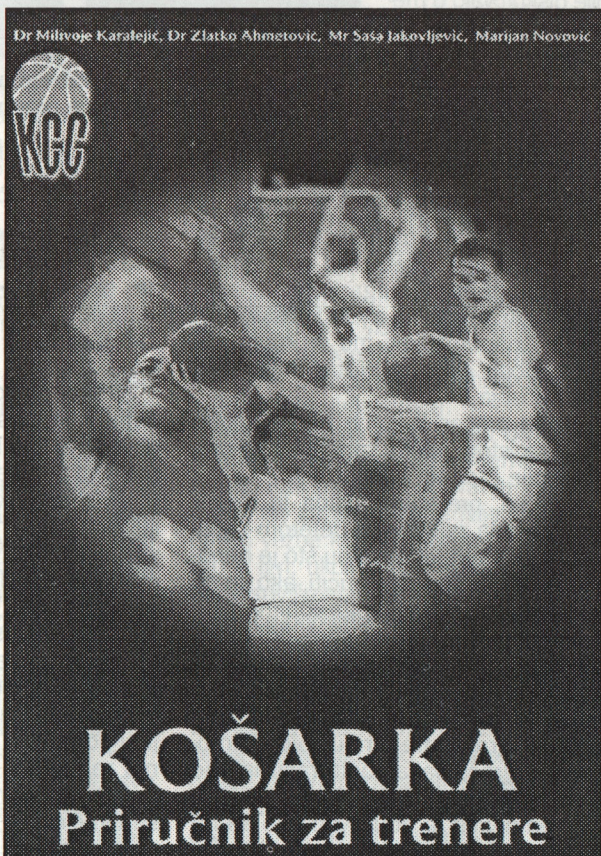
Kvalitet trenera u košarkaškom ra-
du mora biti prepoznatljiv. A to se u
praksi najčešće manifestuje kroz vla-
stitu „filozofiju“ odnosno metodologiju
rada, kako u izgradnji ekipe tako i poje-
dinih igrača. Dominantni faktori koji
bitno odlikuju metodologiju ili stil rada
uspešnih trenera su:

- stručnost trenera
- šta znači obučavati
- uloga trenera
- učenje košarke
- sistemi obuke

1. Stručnost trenera

Treneri moraju imati temeljna zna-
nja o tehnici i taktici košarke. Mnogi od
njih su, naročito poslednjih godina,
produbili svoja znanja o programiranju
i metodici treninga. Kursevi, seminari,
usavršavanja, susreti i razgovori, lična
iskustva, uvek su težili da doprinesu re-
šavanju problema sadržaja obučava-
nja, dok je pitanje na koje se očekuje i
traži odgovor bilo i skoro uvek je, šta bi
trebalo obučavati.

Uzmimo, na primer, zaustavljanje
u jednom ili dva kontakta, u odbrani:



usmeravati ka centru, čeonj liniji ili se postavljati ispred; kod utrčavanja iza, ostati u zatvorenom ili otvorenom stavu; kod posta koji igra nisko, izaći ispred, ostati iza ili igrati sa strane, učiti ili ne okrete sve do dileme svih trenera u mlađim kategorijama, kako organizovati igru u napadu: koristeći šeme, pasing gejm ili igrati slobodno.

U nekim periodima je usmeravana pažnja više na jedan aspekt nego na drugi u zavisnosti od trenera koji su u tom trenutku bili uspešni i „diktirali modu“.

Bezbroj puta se postavljalo pitanje kako obučavati?

Često se podrazumeva da je dovoljno imati dobro poznavanje tehnike, koje će automatski i bez problema biti preneto kroz aktivnosti obučavanja, odnosno smatralo se da je ono što je trener rekao dovoljno, da bi bilo prihvaćeno od igrača. Međutim, u praksi je taj proces mnogo složeniji. Skoro nikada se nije diskutovalo o metodima obučavanja osim nekih „modnih“ tendencija u pojedinim periodima.

2. Šta znači obučavati

Obučavanje nije jednosmeran proces protoka informacija od trenera ka igraču; nije puko mehaničko prenošenje znanja. Igrač (dete) nije „prazna kutija“ koju trener - „magacioner“ znanja (tehničkih, taktičkih, metodoloških) treba da „napuni“, već mu se mora priznati uloga glavnog protagonista procesa učenja.

To je proces u kome trener i igrač rade na istom poslu, samo su im kompetencije i zadaci različiti.

Uči se, pre svega, kada je trener spreman da zajedno sa detetom - igračem pređe put ka nečemu što je nepoznato. Neće se puno naučiti, ako se ne uči zajedno sa onim koga vodimo.

Možemo reći da se sprovodi aktivno formiranje igrača, kada napredak igrača korespondira napretku trenera. Aktivno obučavanje stvara relaciju između igrača i trenera u kojoj o emocijama igrača valja voditi računa kao o sopstvenim.

Nemoguće je obučavati ako se ne razumeju emotivna stanja igrača.

„Ljudska bića imaju potrebu da ih drugi čuju i razumeju.“

Trener mora da vodi računa o emocijama igrača za vreme aktivnosti istovremeno sa prenošenjem informacija. Aspektima emocija baviti se za vreme obučavanja i ne ostavljati ih za kasnije ili prebaciva-



Profesija trener: Aca Petrović od sledeće sezone na klupi FMP Železnika

ti na one kojih se to ne tiče (škola, prijatelji, itd.).

3. Uloga trenera

Uloga trenera ne bi trebalo da bude samo puko prenošenje znanja već i pomoć igraču u procesu učenja. Zadatak trenera mora da bude shvaćen ozbiljno.

Trener nije depo znanja i njegov zadatak nije da samo preruči odozgo na dole direktive i instrukcije koje će biti pasivno primljene.

Priznajmo koliko puta smo učtkali ljubopitljivost nekog igrača ili umanjili važnost njegovog zapažanja, ističući manje ili više da mi znamo šta valja da se radi, ovako je dobro, a ovako nije, i njemu samo ostaje da sluša.

Takvo ponašanje ne samo da ne motiviše igrača već im inhibira i želju da pokušaju u iznalaženju načina koji bi pomogli u teškoćama kod rešavanja zadataka.

Trener se može postaviti u isti nivo sa igračima, a da to ne dovede u pitanje poštovanje njegove ličnosti i njego-

vih kompetencija. Održavanje distance može da dovede do stvaranja lažnog poštovanja (baziranog samo na autoritativnosti) što osiromašuje efikasnost procesa edukacije.

Autoritativni i paternalistički stav otežavaju uspostavljanje komunikacije između trenera i igrača, što vodi ka formiranju igrača koji su navikli samo da slušaju i izvršavaju zadatke i nikada ne budu u stanju da preuzmu odgovornost.

Treneri, međutim, moraju da navode svoje igrače na aktivno učestvovanje, da ih podržavaju u postavljanju pitanja i pomažu im da na osnovu sopstvenog znanja i iskustva nađu odgovore.

Protagonista obučavanja bi trebalo da bude igrač. Trener je njegov „servis“ i pomaže mu da odraste. Trener, zatim, kod igrača pospešuje napredak, stvara interesantnu atmosferu i pozitivnu klimu, tolerantan je prema greškama, osetljiv na individualne probleme kako bi svaki igrač mogao da pruži maksimum u praktičnim aktivnostima.

Od suštinske važnosti je spremnost trenera da naruči iz

sopstvenog iskustva i da stalno preispituje svoje ponašanje i opredeljenje.

4. Učenje košarke

Interesovanje trenera za analitičko produbljivanje znatno je uticalo na njihov rad na terenu, često dovodeći do gubljenja povezanosti različitih individualnih pokreta sa situacijama iz igre.

Potrebno je početi od situacije iz igre da bi se učilo igranju, čak i kroz analitička ponavljanja pojedinih kretnosti koja moraju biti u funkciji situacije iz koje se krenulo. Igraču mora biti jasno kad je kraj kretne koju izvodi i mora umeti da je poveže sa situacijom iz igre.

Ne valja učiti vežbe već pokazati situaciju i vežbati kroz nju popravljajući tehnike raznih individualnih pokreta. Neophodno je podsetiti da je cilj vežbanja naučiti igrati i da su osnovi tehnike sredstvo koje služi igračima u igri.

Mnoge tehničke elemente, koji su uvežbavani, trebalo bi posmatrati iz ugla koliko ih igrači koriste u igri.

Zapažanje o tome kako igrači koriste tehniku, može biti od velike koristi, kako bi vežbali realne, a ne teoretske kretnje.

Košarka, uostalom, nije samo sport akcije i reakcije, već često i sport predviđanja. Mnogo je važnije predvideti situaciju, nego brzo reagovati. Košarka koja je bazirana samo na akciji i reakciji previše je mehanička i predvidljiva. Iskusni igrači uspeavaju da, brže od ostalih, analiziraju informacije i tako dobiju na vremenu za odlučivanje, a tačno predviđajući kretanja, biraju bolja rešenja.

5. Sistem obučavanja

Pod sistemom obučavanja podrazumevamo integraciju metoda i stilova obučavanja uzimajući u obzir karakteristike trenera ponasob. Proizilazi da svaki trener ima različiti metod i poseban stil obučavanja.

Ako suprotstavimo „autoritativan“ odnos jednog trenera prema „demokratskom“ drugog, nije tačno da je „autoritativan“ uvek lošiji od „demokratskog“. Međutim, stil obučavanja koji je baziran na većoj otvorenosti i tešnjoj saradnji, uticaće da igrači aktivnije učestvuju u dostizanju ciljeva vežbanja.

Ne postoje idealne metode niti bolje metode. To samo govori da postoje različiti treneri koji koriste različite metode. I, naravno, sa različitim uspehom, te ne bi trebalo kopirati sistem nekog trenera već svako mora naći svoj sopstveni stil procenjujući i eksperimentišući.

U okvirima sistema obučavanja možemo razlikovati radi lakšeg razumevanja, raznovrsne problematike, kao i radi organizovanja sopstvenih aktivnosti, dve osnovne komponente:

- metod obučavanja, i
- stil obučavanja.

Pojednostavljeno u odnosu na metode možemo imati:

- analitičku, i
- sintetičku.

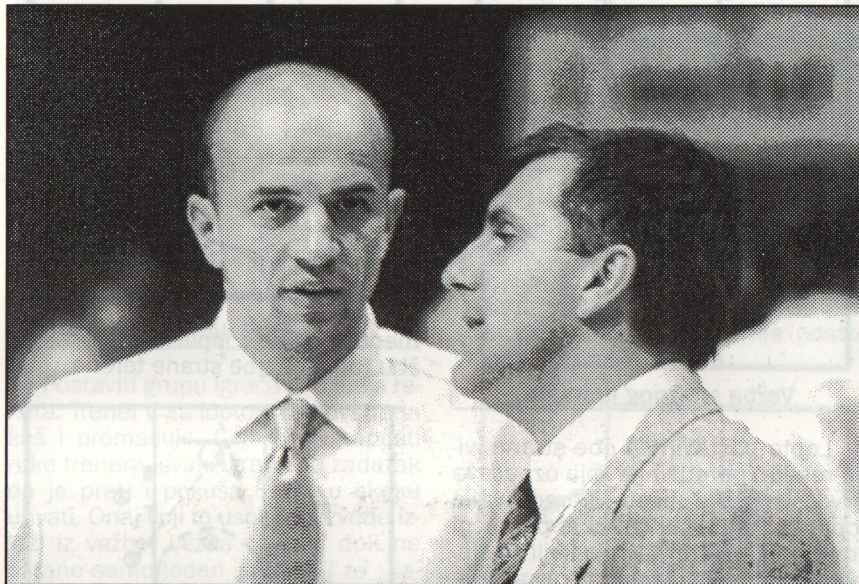
U odnosu na stil imamo:

- stil ispunjavanja zadataka, i
- stil rešavanja problema.

Tradicionalni stil obučavanja, korišćen od trenera i prenošen sa generacije na generaciju, bazira se pretežno na stilu davanja zadataka koje bi trebalo obaviti i na analitičkoj metodi. Kao alternativa može biti predložen sistem obučavanja koji favorizuje učenje direktno kroz iskustvo igrača, stvarajući situaciju iz igre i pomažući igračima da nađu sopstvena rešenja. Posle prve faze, preći na drugu koja dovodi do automatizacije raznih individualnih kretanja.

Karakteristike tradicionalnog sistema

- Vežbanje ima zatvorenu strukturu, precizira se zadatak i na njemu radi.
- Trajanje je lako programirati.
- Inhibiraju se procesi predviđanja.
- Ograničava se mogućnost izbora pošto je zadatak određen.
- Pokušava se približavanje svih idealnom modelu (uniformnost tehnike).
- Trener stalno koriguje ne ostavljajući prostor za učenje na greškama.



Darko Ruso i Željko Obradović pored uloge trenera-autoriteta često imaju i ulogu trenera-starijeg brata

Karakteristike iskustvenog sistema

- Vežbanje ima otvorenu strukturu, rešavanje problema ostavlja prostor za razmatranje iz više aspekata.
- Trajanje nije posebno programirano.
- Nije programiran didaktički nastavak vežbanja.
- Potenciraju se procesi predviđanja.
- Podržava se mogućnost izbora.
- Favorizuje se individualna interpretacija pokreta.
- Prepoznaju se mogućnosti igrača.
- Trener dozvoljava igračima da uče na greškama.

Pomenuti sistemi obučavanja stavljaju igrače u uslove vežbanja kroz iskustvo i značajni su ne samo po tome što ih primoravaju da samostalno dođu do rešenja problema nego i po tome što nauče kojim su se sredstvima i metodama koristili da bi došli do cilja.

Zadatak trenera je da pomaže igraču, sugerišući mu na šta da usmeri pažnju i o čemu treba posebno da vodi računa kada naiđe na teškoće.

Polazeći od karakteristika ova dva sistema, trener ne bi trebalo da bude isključiv u primeni jednog ili drugog, nego da kroz kombinaciju oba sistema

dođe do optimalnih rešenja u obuci igrača. Tu kombinaciju formira u odnosu na: uzrast, pol, psihofizičke i mentalne karakteristike, stepena utreniranosti, dužinu staža igrača i u odnosu na sadržaj treninga.

Poslednjih godina slušamo samo primedbe da naši igrači gube kreativnost, da nemaju izraženu ličnost i individualnost, da nema više raznovrsnih igrača, škole ništa ne rade, trenere u mlađim kategorijama ne uče decu

kako bi trebalo osnovama tehnike i taktike i sl.

U odnosu na to šta trener u mlađim kategorijama može da radi, verujemo da će se postići malo ako fokusiramo pažnju samo na sadržaj obučavanja. Umesto toga trebalo bi razmišljati o načinu obučavanja i ličnosti trenera.

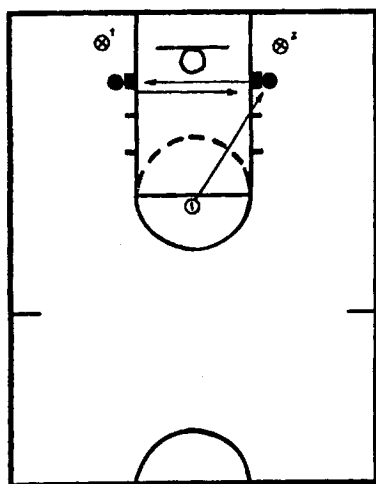
Nećemo, na primer, igrajući samo pasing gejml umesto šematizovanog napada, postići više u formiranju igrača koji bi bili kreativni, već je problem, u osnovi, u sistemu (stil, metodologija rada) obučavanja igrača.

Ne bi trebalo gajiti iluziju da ćemo formirati kreativne i „karakterne“ igrače ako naš sistem obučavanja inhibira razvoj tih karakteristika. Nije dovoljno davati vežbe koje odgovaraju na situaciju u igri, ukoliko kasnije naš pristup bude suviše autoritativan.

Neće pomoći ni ako u toku treninga pustimo slobodnu igru 2:2 i 3:3, a kasnije postavimo striktno zadatke. Opet ćemo ići u pogrešnom pravcu. Mnogo važnije od traženja novih tehničkih rešenja i inovacija, bilo bi, preispitivanje našeg sistema obučavanja kao i pokušaja da u njemu nešto promenimo, bez obzira šta menjati, pre svega, znači preispitati sopstveni rad.

Skakačka radionica

VEŽBE ZA NAPAD

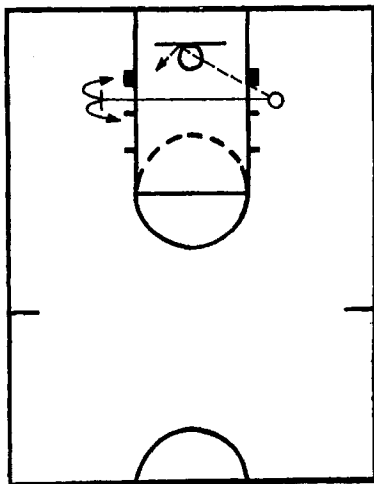


Vežba snažnog kretanja

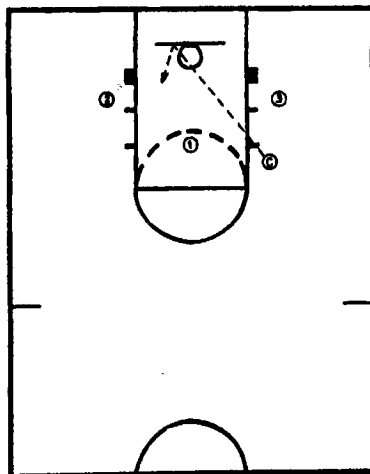
Lopte postaviti sa obe strane ivice reketa, pored linije koja označava prvo skakačko mesto. Pored svake lopte se nalaze ili igrači ili pomoćni treneri. Igrač broj 1 je na liniji za slobodna bacanja, i čeka na znak trenera, da istrči ka jednoj od postavljenih lopti. Čim uhvati loptu, isti igrač pravi snažan naskok na obe noge i završava kretnju šutem na koš. Šut izvodi o tablu, a zahteva se i da kretanja ka košu budu snažna i agresivna. Čim završi šut na koš, isti igrač nastavlja kretnju ka drugoj lopti i na isti način završava akciju. U međuvremenu X1 i X2 skupljaju lopte i tako pružaju mogućnost igraču broj 1 za kontinuirani rad. Preporuča se da se ova vežba radi 30 sekundi. Postoji mogućnost i drugih kombinacija za igrača u završavanju akcije na koš kao što su šutiranje horoga i skok-šuta. U zavisnosti od zadate vežbe, loptu treba pomerati na druge pozicije za nove vežbe.

Napadačka vežba zvana „Supermen“

Ova vežba je slična prethodno navedenoj vežbi odbrane. U ovoj vežbi igrač loptu baca o tablu na suprotnu stranu reketa i zatim trči za njom sa zadatkom da je u skoku uhvati. Pošto je uhvati iz okreta, najkraćim putem izvodi kretnju ka košu koju završava ili skok-šutem uz pomoć table ili horogom. Čim se oseti sigurnost u izvođenju vežbe, može se dodati odbrambeni igrač koji će odbranu igrati od mo-



menta hvatanja lopte napadača. Vežbu raditi na obe strane terena.

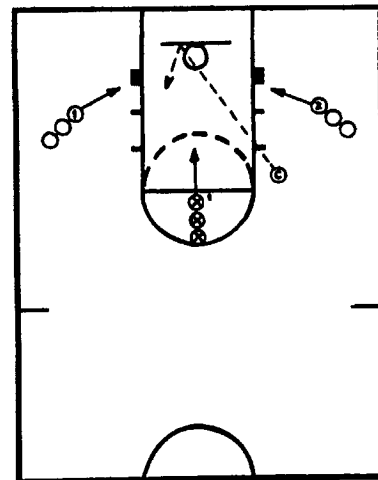


Vežba oštine

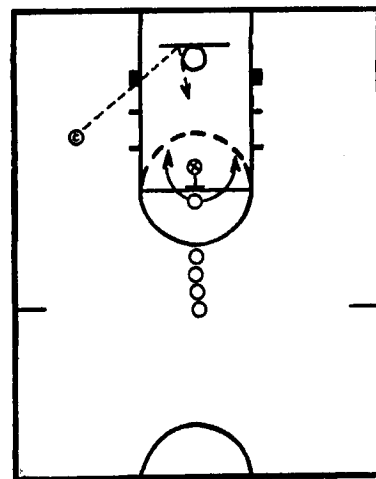
Trener izvodi šut na koš i promašuje. Sva tri igrača sa linije slobodnog bacanja idu na skok i pokušavaju da uhvate loptu. Igrač koji uhvati loptu pokušava da poentira, a druga dvojica ga u tome sprečavaju guranjem, laktovima, štipanjem i ostalim nedozvoljenim sredstvima. Što smo više ovu vežbu radili, imali smo sve manje povređenih igrača (pomaže boljši kontakt igri).

Vežba 2 na 1

Postaviti dve grupe igrača na krilne pozicije (oko 4 metra od koša) sa obe strane reketa. Ove grupe igrača će biti napadači. Grupu odbrambenih igrača treba postaviti na liniju slobodnog bacanja, a pored njih, van reke-



ta, trenera sa loptom. Odbrambeni igrač X pokušava da uhvati loptu koju trener upućuje na koš i da mu je najbržim putem vrati. Istovremeno napadači 1 i 2 pokušavaju da uhvate odbijenu loptu i poentiraju. Ako X ne uspe da uhvati loptu, on nastavlja svoju kretnju igrajući odbranu i sprečavajući 1 i 2 da daju koš. U slučaju da 1 i 2 ne osvoje loptu, automatski prelaze u odbrambenu grupu.

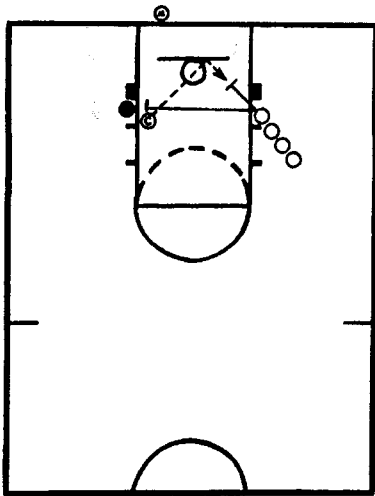


Vežba izbegavanja igrača

Pozicija igrača X je u potpunom zagrađivanju, sa licem okrenutim ka košu. Drugi igrač (O) se nalazi iza igrača X. Trener je sa loptom na krilnoj poziciji. Kada trener uputi loptu ka košu, igrač (O) mora da izbegne leđa igrača X, da ga zaobide (X se ne pomera) i ode na skok za loptom. Po uhvaćenju lopti (O) ima zadatak da postigne koš. Igrači menjaju pozicije posle svakog šuta trenera na koš.

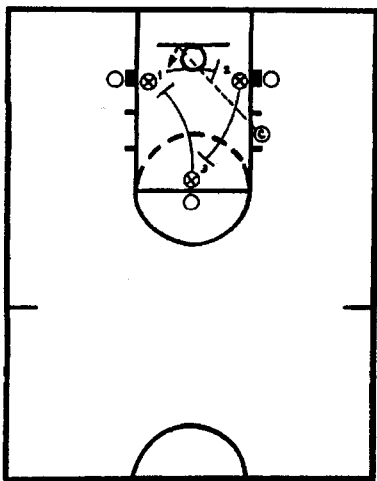
Vežba šuta iz „odbojke“

Ova vežba je višenamenska. Od igrača se zahteva snažan naskok ispod koša i sigurna realizacija šuta iz „odbojke“. Igrač (O) se postavlja ma-



lo dalje od drugog skakačkog mesta na liniji reketa. Jedan od trenera C je postavljen na ivicu reket linije sa suprotne strane, a drugi trener (M) se nalazi na osnovnoj liniji. Jedna lopta se postavlja na prvo skakačko mesto sa suprotne strane od grupe igrača, a druga lopta je kod trenera C, koji je snažno baca na suprotnu stranu table. Igrač (O) iz „odbojke“ ima zadatak da reaguje ka lopti i izvede akciju za koš. Odmah zatim, brzo protičava kroz reket ka drugoj lopti, uzima je i iz snažnog naskoka sa obe noge vrši šut na koš. Trener (M) ima zadatak da skuplja i vraća sve lopte upućene ka košu. Vežbu treba raditi sa obe strane terena.

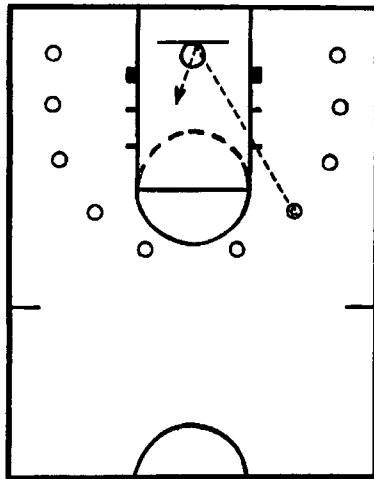
VEŽBE ZA ODBRANU



Vežba zagrađivanja u trouglu

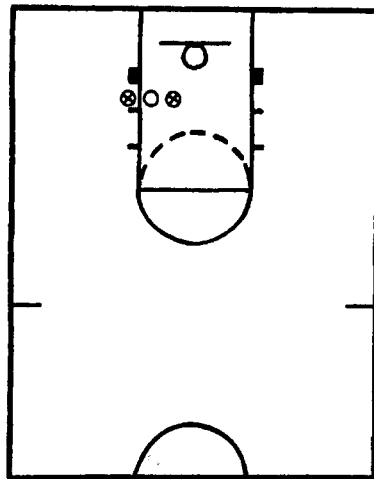
Postaviti po jednog napadača i odbrambenog igrača na tri različite pozicije: prva skakačka mesta linije reketa sa obe strane i na liniju za izvođenje slobodnog bacanja. Trener C se sa loptom nalazi van linije reketa na desnoj strani. Po izvršenom šutu na koš, odbrambeni igrači (X1, X2, X3)

će izvršiti rotaciju u desnu stranu (zameniti prvobitne napadače koje čuvaju) i sprečiti, pravilnim zagrađivanjem, napadače da u kretanju ka košu osvoje loptu.



Vežba „Pink Panther“

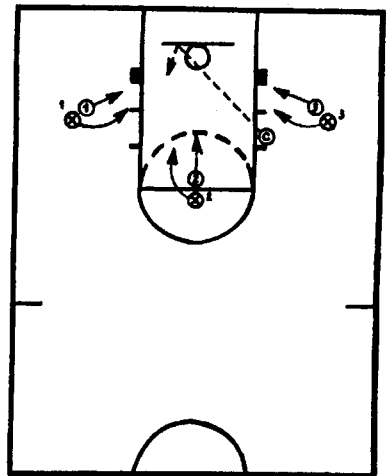
Postaviti grupu igrača oko linije reketa. Trener C sa loptom izvodi šut na koš i promašuje. Čim lopta napusti ruke trenera, svaki igrač ima zadatak da je prati i pokuša da je u skoku uhvati. Onaj koji to uspešno izvede izlazi iz vežbe. Vežba se radi dok ne ostane samo jedan igrač koji za „kaznu“ preostali deo treninga nosi na sebi vidljivo obeležje da nije uspeo da uradi vežbu.



Vežba „probijanja“

Ova vežba treba da podseća na situaciju iz igre kad skakač posle osvojene lopte treba da izvede dodavanje ka prvom najbolje postavljenom igraču. Često se dešava da skakač nije u stanju da to uradi jer mu protivnički igrač to ne dozvoljava. Često se dešava da je igrač sa loptom okružen i još jednim igra-

čem sa suprotne strane. U cilju vršenja dodavanja, igrač sa loptom mora da se „probije“ između dvojice protivničkih igrača. Na početku vežbe trener C baca loptu na tablu, a igrač (X) iz skoka je „skida“. Po doskoku, skakač mora da se zadrži između koša i napadača. Potom loptu odvodi u najnižu moguću poziciju i, koristeći glavu i ramena, pravi prostor iskorakom između dva igrača. Važno je napomenuti da je lopta zaštićena i da ona poslednja prolazi između dva igrača odbrane. Čim uspe da se oslobodi odbrane, skakač driblingom osvaja prostor i pogledom traži suigrača za dodavanje. Odbrambenim igračima dati u zadatak da što više i agresivnije napadnu skakača čim osvoji loptu. Odbrana treba da ima zadatak da spreči napadača da se ne oslobodi njenog udvajanja. Sa druge strane napadač treba da pokuša sa razdvajanjem odbrane i ne sme da uđe u zaobilaznje postavljenih igrača.



Vežba „hendikepa“ za odbranu

Postaviti tri napadača (1, 2 i 3) oko linije reketa, a iza njih tri odbrambena igrača (X1, X2 i X3). Trener se nalazi sa loptom sa desne strane pored linije reketa. On izvodi šut na koš i trudi se da promaši, a svih 6 igrača u vežbi ide na skok. Odbrambeni igrači po uspešnom skoku i uhvaćenoj lopti, imaju zadatak da izvrše dodavanje ka treneru, a zadatak napadača je da iz svakog uspešnog skoka poentiraju. Napadačka grupa ima prednost jer se na početku vežbe nalazi bliže košu (u boljoj poziciji za skok) dok je zadatak odbrambenih igrača teži jer treba da se prvo izbere za dobru poziciju, a potom i da zgrade napadače i osvoje loptu u skoku.

Barcelona

Evropa za korak bliže NBA košarci

Odlukom Predsedništva trenerske organizacije Srbije i Jugoslavije na FINAL FOUR u Barceloni određeni su Zlatan Tomić, Jovan Malešević, Miroslav Nikolić i Darko Ruso. Za „Trenner“ nas, sa ovog događaja, informiše Jovan Malešević.

Prilikom boravka u Barceloni prepodne posetili smo Internacionalnu kliniku koju je organizovala Evropska asocijacija košarkaških trenera. Predavači na Trenerskoj klinici od 21. do 23. 04. 1998. bili su: Dan Peterson, Mario de Sisti, Jean-Pierre de Vincenzi i nama dobro poznati Pepe Laso. Iako su predavači sve uvažene trenerske ličnosti, uslovi u kojima se održavala klinika su ispod svakog nivoa, kako predavača, grada i razloga okupljanja (najbolje četiri ekipe u Evropi).

Svaki trenerski seminar otvara dosta mogućnosti slušaocu: učenje novog, kako poznate stvari rade drugi, potvrde ranije stečenog znanja, iako ništa drugo - sretnu se treneri koji u neformalnom razgovoru izmenjaju stečena iskustva. Predavanja su bila korektna. Ostale stvari odvlačile su pažnju, s obzirom da smo morali sedeti na betonskim tribinama.

Poslepodne išli smo na utakmice koje su pokazale da se evropska košarka primakla NBJ za još jedan korak. Razlike su sve manje kako na igračkom, tako i na tehničko-taktičkom planu. Evropa mora kao što se gotovo izjednačila sa Amerikom u pogledu morfoloških osobina igrača, da se tako približi više na tehničkom, a manje na taktičkom planu. Ekipe evropske sigurno najviše zaostaju za američkim na tehničko-taktičkom planu i da tu mora najviše da se poradi.

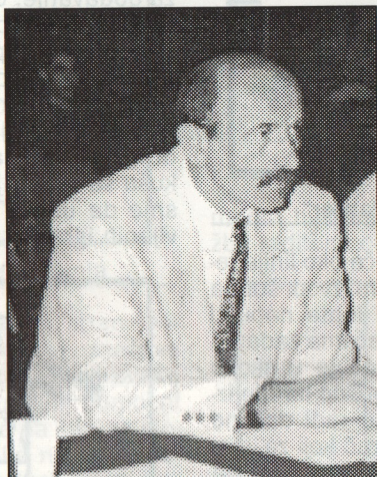
Naš Partizan nije razočarao, jer je već samim plasmanom na završni turnir postigao zavidan uspeh. Da bi naš predstavnik bio ravnopravan takmac u odnosu na bogate evropske klubove mora dosta toga da promeni. Sigurno je da je

u finansijskom pogledu u podređenom položaju, međutim, u ostalim elementima morali bi biti dominantni ako nam je krajnji cilj sam vrh Evrope.

Prednosti jugoslovenskih ekipa su uvek bile u kreativnosti igrača, koja se sada izgubila i preorijentisala na ispunjavanje trenerovih strogo shematski, unapred dogovorenih kretanja. Unapređivanjem tehničko-taktičkih elemenata i isticanjem kreativnosti igrača dobili bi na značajnom poboljšanju kvaliteta same igre,

a samim tim imamo pravo da se nadamo vrhu Evrope.

Ambijent u dvorani je bio zaista izvanredan. Navijači su pravili i kvarili ukupnu sliku FINAL FOUR-a. Navijači Partizana nisu bili na nivou FINAL FOUR-a, dok su navijali za Partizan bilo je korektno i tu bi dobili prelaznu ocenu, no ono što su radili i kako su se ponašali prema Daniloviću i Saviću sigurno je za svaku kritiku i osudu.



Jovo Malešević



Tokom boravka na FINAL FOUR-u tradicionalno je dodeljen pehar najboljem treneru Evrope za 1997. godinu. Predivno je bilo prisustvovati tom događaju i učestvovati u radosti i uspehu našeg velikog učitelja Dušana Ivkovića, pravog izdanka jugoslovenske trenerske škole. Naravno, intenzivno druženje i susreti sa poznatim jugoslovenskim i evropskim trenerima upotpunjavaju sveobuhvatan boravak u Barceloni veoma prijatnim i uspešnim.

Jovan Malešević

Sarađujete u svom listu

TRENER

Pišite i predlažite šta bi želeli da saznate. Ponekad i kritikujte, da bi

TRENER

bio bolji i kvalitetniji. Svaka ideja i stručni prilog su dobro došli.

Redakcija lista

Stručno usavršavanje trenera

Više rada - da ne stagniramo

Nike Euro Camp 98 - Skup 60 najboljih mladih igrača Evrope uzrasta 16-18 godina u Trevizu

Za Trevizo, gradić bogate istorije nadomak Venecije, smo do sada znali po modernoj konfekciji Benetton i čuvenom košarkaškom timu.

Od sada će prva pomisao u vezi Treviza, za nas biti sportski grad La Đirada (koji je bio domaćin II Nike Euro Campa za najbolje igrače rođene 1980(40) i 1981, 82(20) iz 29 zemalja Evrope i još tri zemlje: Kine, Japana i Nigerije. Prosečna starost igrača je 17 godina i 7 meseci, prosečna visina 199 cm i prosečna težina 87 kg. Najviši igrači su Dalibor Bagarić (Hrvatska) i Shi Yong (Kina) sa 215 cm. Iz Jugoslavije su došli u kamp Nikola Vučurović (Vojvodina), Vladimir Radmanović (Crvena zvezda) i

Balša Radunović (Budućnost). Nas dvojica smo tamo otišli putem konkursa za stručno usavršavanje UKTS.

Sportski grad se prostire na 18 hektara, a izgrađen je 1985. Investitor je Benetton Group. Košarka i odbojka imaju za svoje potrebe tri sale pod jednim krovom i tri otvorena terena

Nike Euro Camp ima svoju predistoriju u prethodnih 11 Nike All-American Camps gde se okupljaju najbolji srednjoškolci košarkaši: prošli je okupio preko 160 igrača. Svoje mesto u Nike ideologiji misija u razvoju košarkaške igre, vodeća uloga u „Basketball Revolution“ koja se događa u Evropi, ima i Nike Hoop Summit u okviru koga su se četiri puta sreli mladi timovi Sveta i SAD.

Rezultatom 104:99 Svet je izjednačio rezultat na 2:2, a u timu su se pored već afirmisanog Novicki Dirka iz Nemačke (33 poena i 14 skokova) našla i dva igrača koja su se pojavila u prvom kampu u Parizu. Sigurno će



se neko i iz ovogodišnjeg kampa pojaviti idućeg marta u Americi. Direktor kampa George Raveling je posle Hoop Summita izjavio da mladi Amerikanci treba da malo stišaju svoj ego i da budu realniji jer je tim Sveta bio impresivan. Tu je i odgovor na pitanje zašto Nike troši novac na ovakve skupove. To je sajam talenata koji služi globalnoj kontroli novih zvezda od parolom razvoja košarke.

Kamp je zamišljen kao pretodnevni skup gde se igrači druže, takmiče, slušaju uputstva vrhunskih trenera i treniraju pod nadzorom trenera iz Nike Coaching staffa koji su uglavnom zaduženi za mlade reprezentativne selekcije u svojim zemljama. Sa ovih prostora su bili Mihailo Uvalin (Jugoslavija), Slavko Trninić (Hrvatska) i Sašo Filipovski (Slovenija). Cilj kampa je unapređenje igre mladih košarkaša, razmena iskustva i omogućavanje igračima da pronađu put za dostizanje svojih potencijala.

Nas dvojica, koji dugo radimo s

mladim igračima, prvim timovima, koji poznajemo suštinu problema vođenja mladih igrača: formiranje košarkaške ličnosti, ulazak u prvi tim i mogućnost napretka, smo imali želju i potrebu da vidimo kamp ove vrste. Videti američke trenere i igrače NBA kako rade sa najboljim mladim igračima u ovom uzrastu je sigurno vrhunski škola za svakog učesnika i posetioca. Upravo smo to i bili u kampu. Osim Nike osoblja (Nike Stuff) u kampu su bili treneri kao Pro Stuff (Sandro Gamba, John Calipari, Mario Blasone, Herb Livsey, Donn Nelson jr, Glenn Wilkes) i Coaching stuff sastavljen od trenera od kojih su po dvojica ili trojica bili zaduženi za po jednu od šest ekipa koje su sačinjavali po desetak igrača. Zatim su tu bili sudije, predstavnici medija, agenti i mi akreditovani kao gosti. Svako je imao odgovarajuću akreditaciju sa ispisanim imenom, zemljom odakle dolazi.

Sadržaj programa rada je najviše

vremena posvetio kretanju bez lop-
te, korišćenju blokada u saradnji dva
ili tri igrača, izlasku iz blokada, prij-
emu lopte i skok šutu sa raznih pozici-
ja. U vežbama šutiranja je bilo od tri
uzastopna šuta do 12 istog igrača. U
demonstraciji tih vežbi i asistiranju
igračima da urade što brže je pred-
njačio Herb Livsey iz CBA koji je imao
zvanje Euro Camp instruktor.

Vođenje lopte, dribling i dodava-
nje su bili tema nekadašnjeg trenera
Michigan Univerziteta koji je izvan-
redno prikazao šta su za njega fun-
damentalne stvari u treningu.

Vežbe odbrane su zastupljene u
situaciji 1:1, 3:2, 3:3 i 4:4 (Shell De-
fens), zatim u situaciji 4:5 što je ob-
radio Blasone.

Raveling je obradio zagađivanje i
skok za loptom u situaciji 3:3.

John Calipari, trener New Jersey
Netsa je održao dva pokazna trenin-
ga gde je veoma plastično i ubedljivo
pokazao šta traži kod vođenja i dri-
blinga: brzinu i što manje odskoka
lopte od podloge (4-5 puta za celu
dužinu terena), vođenje u sprintu
pravo na igrača odbrane, zaustavlja-
nje, step u mestu, brza promena kre-
tanja i prodor u stranu ili nagla pred-
nja promena ruke. Obradio je navo-
đenje na blokadu sa otvaranjem i od-
branu 2:2 u ovoj situaciji. Kod 3:3 je
objasnio koja pomoć i udvajanje su
dobri, a koji su loši.

Damon Stoudamire je došao po-
vređen i odradio je smao ball-hand-
ling uz pomoć u objašnjenjima od
Donn Nelsona. Očekivanja da će
igrati sa kamperima 1:1 ili 3:3, kao i
da će nešto demonstrirati iz svog re-
pertoara su izneverena. Kako smo
čuli Tim Hardaway je 1997. u Parizu
bio izvanredna u ball-handlingu, šuti-
ranju trojki i igri 1:1.

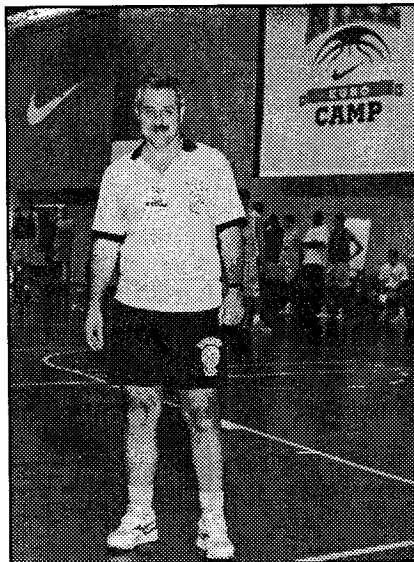
Na jednom terenu su radile po
dve ekipe, deleći teren uzdužno ili
po širini. Treneri koji su radili sa nji-
ma nisu previše vodili računa ispra-
vljanju nedostataka koje su pokaziv-
ali igrači učestvujući u vežbama.
Najviše su se trudili treneri koji su
držali pokazne treninge. Izuzetno
motivisano su vodili trening, trčali,
dodavali i posle su uzimali svoje be-
ležnice i posmatrali igrače. Prvi ljudi
ovog kampa su nesumnjivo Herb
Livsey i John Calipari.

Ostale aktivnosti su bila takmiče-
nja. Liga 5:5 je igrana u 7 perioda od
8 minuta bez zaustavljanja osim kod
izmena na kraju svakog perioda, kod
tajm auta (prvi u prvih 24 minuta, a
drugi u preostalim 32 minuta. Igrači
se menjaju svakih 8 minuta, a slo-
bodno u poslednjih 2minuta!?.
Osnovna odbrana je čovek na čove-
ka. U drugom i petom periodu se igra

zona 2-3. U ostalim se igra presing
po celom terenu. Svi timovi moraju
da igraju pokretni napad protiv čove-
ka na čoveka. Sat se zaustavlja u po-
slednja dva minuta utakmice. Za
produžetke važi pravilo zlatnog gola.

Takmičenje u šutiranju trojki, liga
3:3 i liga 5:5 su izbacila najbolje u
žiču. U finalu lige 5:5 je eksplodirao
Nikola Vučurović sa 20 poena. U All
Star game su se našli Radunović i
Radmanović mada su izostali neki
izvanredni igrači. Verovatno su bile
dobro zastupljene zemlje gde je pro-
daja Nike opreme dobra (UK,
Hungary). Nama su se najviše dopa-
li bekovi - playmakeri Navarro Feijoo
(Španija, 190 cm), Pleick Andrew
(Švedska, 195 cm) i Miloserdov
Alexander (Rusija, 197 cm), krila Te-
timadinga Liberto (Francuska, 200
cm) i Fotisis Antonis (Grčka, 206
cm) i centri Olimpide Oycdeji (Nige-
rija, 210 cm), Dorkofiks Periklis
(Grčka, 207 cm) i Bredariol Leandro
(Španija, 214 cm). U poređenju sa
našim mladim igračima primetno je
da u toj generaciji nemamo bekove
takve tehnike, brzine i pregleda
igre. Mnogo dobrih igrača ima sa
veoma dobrom i brzom tehnikom,
visokih krila - izvanrednih šutera, na
primer Grk Fotsis koji je igrao za tim
sveta na Nike Hoop Summitu. Naši
igrači su jaki u igri 5:5, poseduju is-
kustvo ali su malo tanki po pitanju
tehnike (kod ball handlinga koje je
demonstrirao Stoudamire bili su po
uspešnosti praćenja i izvođenja tih
vežbi u donjoj polovini).

Kamp je neponovljivo iskustvo za
decu. Radost upoznavanja i druženja
sa vršnjacima, osećaj pripadnosti ce-
lom svetu bez obzira na rasu i države
iz kojih dolaze, upoređivanje i takmi-



Iskustvo iz Treviza: Selim Hodžić

čenje koje izbacuje najbolje među
najboljima su najbitnije karakteristi-
ke ovog skupa. GENS UNA SUMUS!

Za svaku je pohvalu što tako visoko
profitabilna firma vraća profit zas-
novan na dečijem radu u decu. De-
ca u kampu su izvanredno opremlje-
na sa tri para patika, majicama i dr.

Reč, dve o tome kako su nas pri-
mili. Između svih gostiju sa tom
oznakom ipak su se izdvajali treneri
iz Amerike i još poneki. Nas su, osim
srdačnog upoznavanja, držali na dis-
tanci. A samo kad se setim kako
smo gostili g. Ravelinga i slične. Na-
še gostoprinstvo i gostoprinstvo lju-
di iz Benetton Baskets i Nike-ija nije
za uporediti. Herb Livsey je bio sve
vreme ljubazan, dao nam je svoje
materijale i izrazio visoko mišljenje o
mogućnostima naših igrača. Pozvao
je na kontakte preko E-maila.

Koliko smo uspeali da saznamo Vu-
čurović, Radunović i Radmanović su
na spisku za All-American Camp, od
5. jula ove godine u Indijanopolisu.

Rezime: Na pitanje preducenta iz
jedne londonske medijske kuće ka-
ko to da Jugoslavija ima tako dobre
igrače odgovorili smo da je to zato
što mi znamo kako da treniramo
igrača koga odaberemo, znamo zašto
ga tako treniramo i zato što ima-
mo viziju. Ukratko, znamo koga, ka-
ko i zašto!

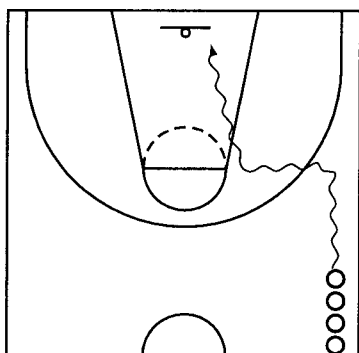
Boravkom u ovom kampu smo
stekli uvid u kvalitet evropskih nada,
videli rad kvalitetnih trenera iz SAD i
njihove ideje. Za naše trenere je pri-
marna obaveza rad na ubrzanju teh-
nike naših igrača, gde smo iza Ame-
rikanaca ili Latinoamerikanaca, ka-
ko nas ne bi prestigili i Evropljani. Ve-
žbe su vežbe, način izvođenja je
mного važniji jer se mora sve raditi
u maksimalnoj brzini. Takođe, zao-
stajemo u „koračnoj“ tehnici centa-
ra (pivoti: iskoraci i zakoraci), a ne-
kad su naši centri prednjačili u tim
elementima. Prava je šteta što ni-
samo imali videokameru kako bi pri-
kazali sve detalje iz nastupa trenera
sa one strane okeana. Njihova ener-
gija je ogromna i mi moramo da da-
mo sve od sebe u svakoj vežbi, na
svakom treningu.

I jedno pitanje na kraju. Da li bi
mogli da organizujemo ovako nešto
u Jugoslaviji? Potreban je sportski
objekat koji ima 3-4 sale pod jednim
krovom.

U prilogu ovog teksta prikazane
su veže iz oficijelnog materijala za
trenere. Prikaz treninga koje je vodio
J. Calipari ili H. Livsey se mogu dobi-
ti od autora ovog teksta.

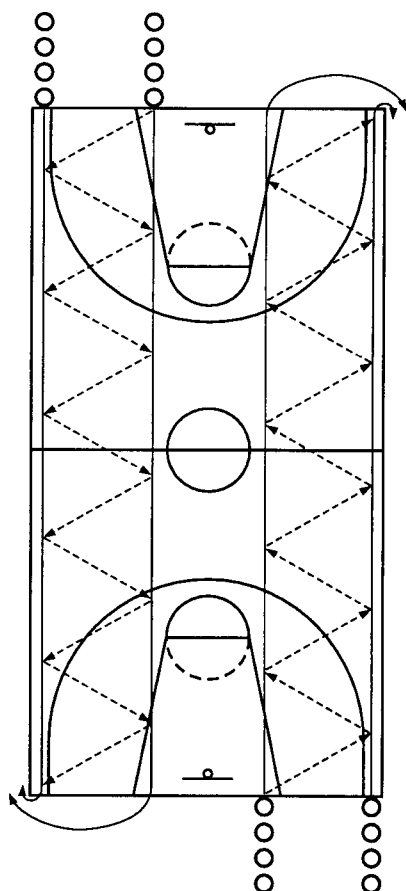
Selim Hodžić, trener I razreda
Slavko Cvetković, viši košarkaški trener

Vežbe sa NIKE Euro Kampa



Vežba 1. Dribling i polaganje (vežba zagrevanja)

Igrači su u koloni, desno i iznad srednje linije; prva trojica sa loptom. Prvi igra polazi u vođenje do produžetka linije sl. bacanja, menja pravac (i ruku) koristeći roling te nastavlja vođenje do linije sl. bacanja gde ponovo koristi roling posle koša ulazi u dvokorak i polaže loptu u koš. Skida svoju loptu i dodaje je prvom igraču u koloni koji nema loptu. Sledeći igrač kreće kada prethodni uradi prvi ro-



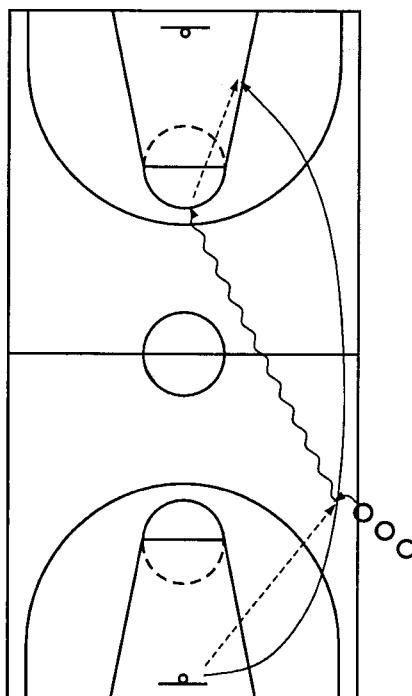
ling. Posle 5 minuta se menja strana, radi se sa leve. Može da se radi u 2 kolone, sa dve strane istovremeno.

Vežba 2. Dodavanje uzduž terena

Igrači su u parovima, u dva naspramna ugla terena. Svaki par ima loptu. Vežbe se izvode na obe strane terena istovremeno. Parovi se dodaju u prostoru između bočne linije i zamišljene linije udaljene oko 4 m unutar terena. Kad završe dodavanje preko celog terena vraćaju se, noseći loptu sa sobom sa spoljne strane bočne linije. Igrači se dodaju sa dve ruke sa grudi, postupno povećavajući brzinu. U drugoj fazi svaki par ima 2 lopte i dodaje se tako što jedan dodaje gore, a drugi dole (od poda). Kasnije pokušavaju da isto to rade naizmenično: prvi put doda ravno, drugi put dole, pa ravno, a partner radi obrnuto: prvi put doda dole, drugi put ravno, pa dole... Započeti srednjom brzinom, a zatim je povećavati. Igračima napomenuti da gledaju loptu koja stiže u ruke, a da dodaju ne gledajući u pravcu dodane lopte.

Sledeći par kreće kad prethodni odmaknu od pola terena.

Vežba 3. Kontranapad 2:0 sa raznim završecima



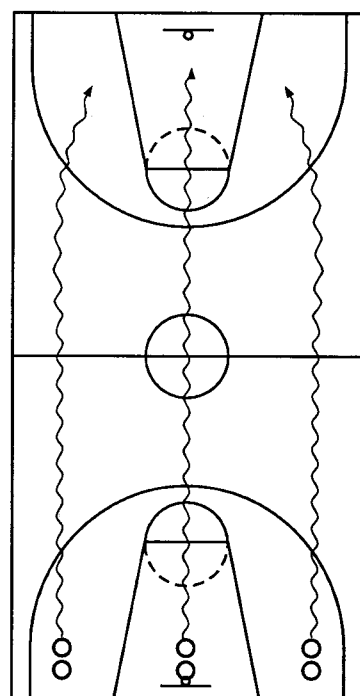
Igrači su u parovima, gde igrači sa loptom stoje u koloni okrenuti licem ka tabli, a bez lopte stoje u preseku produžetka linije slobodnog bacanja i bočne linije. Počinje se bacanjem na tablu, skokom za loptom, otvaranjem u skoku ka bočnoj liniji i pasom partneru koji utrčava na poziciju za prijem. Čim igrač 2 povede loptu ka suprotnom košu, igrač 1 utrčava („popunjavanje liniju“) duž bočne linije i u punoj brzini se kreće ka košu gde na ulasku u reket prima loptu i završava akciju na sledeći način:

- polaganjem,
- skok šutem,
- povratnim pasom igraču 2 koji ulazi na dvokorak i polaže,
- povratnim pasom igraču 2 koji naskače i završava skok šutem sa oko 4 m.

Trener može da stoji na sredini linije sl. bacanja kako bi igrač 2, posle pasa igraču 1, utrčao oko njega (sa prethodnom fintom kretanja). Može se ekipa podeliti na 2 dela i svaka da radi na jednoj, uzdužnoj polovini terena.

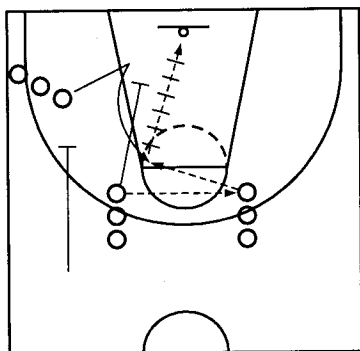
Vežba 4. Vođenje i dribling u 3 linije

Igrači su u 3 kolone, svaki igrač ima loptu (bar po prva dvojica). Igrači sa čela kolone polaze u brzo vođenje do pola terena gde posle driblinga



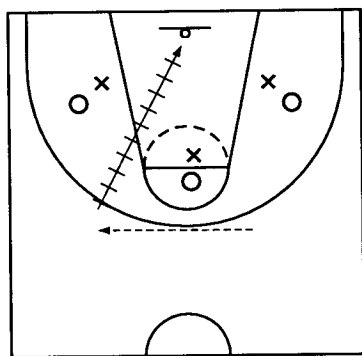
nastavljaju vođenje do kraja terena. Posle idu na začelje svojih kolona. Upotrebljeni su sledeći driblinzi:

- dvostruka prednja promena u mestu,
- oklevajući dribling: zaustavljanje, 1-2 vođenja u nazad (u mestu) i nagli polazak istom nogom i rukom,
- step dribling: izvođenja zaustavljanje kratkim step korakom na jednoj nozi (više kao finta!? zaustavljanja) i onda eksplozivni polazak drugom nogom (dugačak korak) u pravcu akcije.



Vežba 5. Blokada za prijem ka lopti (Down screen)

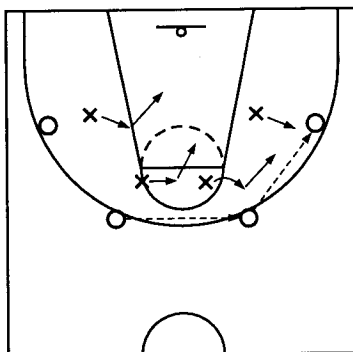
Igrači su u 3 kolone, u srednjoj svaki igrač ima loptu. Igrač 1 posle dodavanja lopte igraču 2 odlazi prema čeonj liniji i postavlja blokadu. Igrač 3 fintira kretanju ka košu i sa V kretanjom izlazi iz bloka i na visini Linije sl. bacanja prima u jedno ili dvotaktnom naskoku i šutira skok šutem. Igrač 2 po prijemu lopte fintira prodor udesno ili dodavanje pre pasa ka igraču 3. Igrač 1 se, posle izlaska igrača 3 iz blokade otvara za pas 3-1 ili za skok. Posle 5-6 minuta promena strane.



Vežba 6. Blokada za prijem od lopte (Flare screen)

Igrači su u 3 kolone, u srednjoj svaki igrač ima loptu. Igrač 1 posle dodavanja igraču 2 utrčava u dubinu, do linije sl. bacanja, te koristeći, u međuvremenu postavljeni blok od

igrača 3, otvara se ka bočnoj liniji za prijem lopte sa naskokom za skok šut ili prodor. Igrač 3 posle bloka se otvara ka strani lopte i spreman je za prijem.

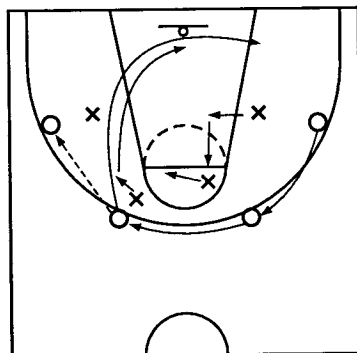


Vežba 7. Zagrađivanje u 3:3

Igrači su 3 linije, pa prva dva čine parove i prednji igrali se postavljaju u odbranu. Trener šutira ili se prvo dodaje sa drugim trenerom. Posle šuta sva 3 odbrambena igrača zagrađuju dok napadači pokušavaju da skaču za loptom. Posle napada postaje odbrana, a odbrana odlazi na kraj svoje kolone.

Pre zagrađivanja se mora videti lopta i momenat šuta. Tad se zagrađuje, a ne kada lopta napusti ruke. Daljom nogom od lopte ulazimo u igrača i zadnjim pivotom druge noge (odbrana sa 2 koraka-two steps) zagrađujemo napadača, uz istovremeno podizanje laktova. Posle zagrađivanja ići po loptu. Ako se napadač kreće, kreće se i odbranbeni igrač. Ako zagrađujemo fizički jačeg igrača onda menjamo stav iz paralelnog u dijagonalni. Varijacije: igrači se dodaju i šutira se na znak trenera ili se treneri dodaju a igrači kreću bez lopte, te se posle šuta jednog od trenera zagrađuje.

Vežbe odbrane u 4:4 - Shell defense

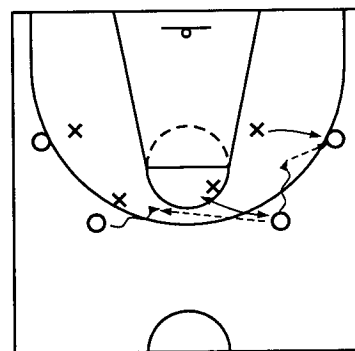


Vežba 8. Pomeranje igrača u odnosu na položaj lopte kada napadači stoje i dodaju se loptom

Igrači odbrane reaguju na kreta-

nje lopte i popravljaju svoj položaj zavisno od toga da li se nalaze na 1, 2 ili 3 dodavanja od lopte. Kad se nađu na 1 dodavanje od lopte uskaču na liniju dodavanja (otvoreni stav na 1/3 rastojanja između igrača koji očekuju loptu i igrača sa loptom). Igrač na 2 ili 3 dodavanja se odmiče od linije dodavanja vodeći računa o strani lopte i strani pomoći. Napadači sedodaju umerenim tempom, dok se odbrana konstantno kreće. Trener vrši korekciju pozicije odbranbenih igrača.

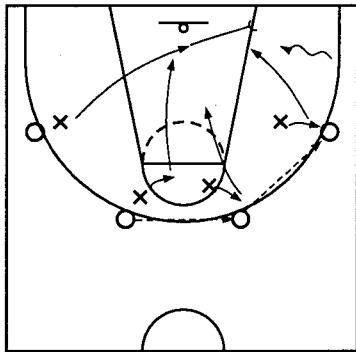
U daljem toku napadač 1 dodaje igraču 3 loptu i utrčava ka košu sa prethodnom fintom kretanja, dok ostali napadači rotiraju, njihova kretanja iscrtavaju konturu školjke (shell) i odatle ovaj naziv za nebrojeno mnogo vežbi.



Vežba 9. Odbrana od beka koji utrčava

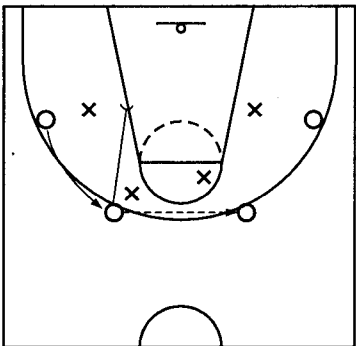
Posle opisanog (shell) kretanja odbranbeni igrač x 1 pokušava da se postavi*) između igrača koji utrčava i lopte na krilnoj poziciji tako da napadač ne može da primi te skreće s pravca tako što prolazi ispod koša kao u ovoj vežbi. Kada napadač 1 prođe na drugu stranu x 1 ostaje u sredini reketa, na liniji koševa. Za to vreme napadač 2 pokušava da primi loptu od 4 utrčavajući na polaznu poziciju igrača 1. Igrač x 2 to pokušava da spreči uskakanjem na liniju dodavanja. Ako 2 primi loptu nastavak kao na početku. Utrčavanjem 2 prema lopti igrač 3 se penje na prethodnu poziciju igrača 2, a x 3 smanjuje rastojanje od napadača kako bi mogao da uskoči na liniju dodavanja kada 3 krene na prijem lopte.

*) Predložena tehnika: dalja noga od napadača se postavlja, prednjim pivotom ka napadaču, bližu povlačimo u nivo postavljenog stopala druge noge i pravimo oštar pokret rukom, savijenom u laktu, koja je bliža lopti i tako teramo igrača napadača da se zaustavi ili menja pravac, da ide od lopte.



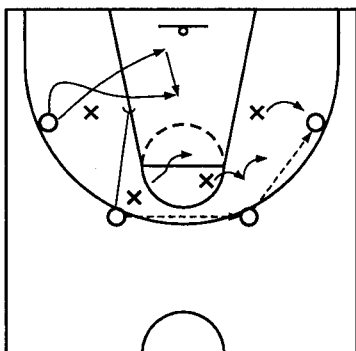
Vežba 10. Odbrana od prodora driblingom

Posle pokušaja da 1 prodre driblingom kao na slici x 2 ide na pomoć i zaustavlja prodor. Igrač 1 dodaje igraču 2 koji pokušava prodor između x2 i x3, ali x3 zaustavlja prodor. Napadači smeju da povedu loptu samo 2 puta.



Vežba 11. Odbrana od prodora uz čeonu liniju

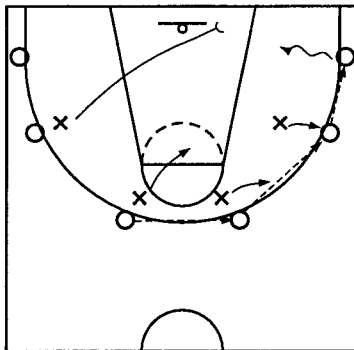
Igrač 1 dodaje igraču 2, a ovaj igraču 3. Odbrana popravlja svoju poziciju. Posle pokušaja igrača 3 da prodre driblingom kao na slici x 4 dolazi sa druge strane da zaustavi prodor.



Vežba 12. Odbrana od ukrštanja igrača bez lopte

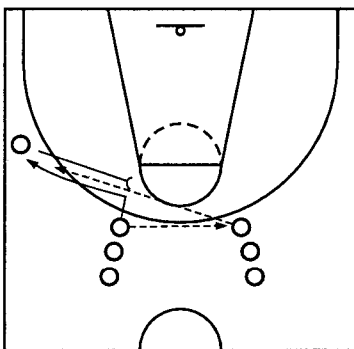
Igrač 1 dodaje igraču 2, a potom odlazi u blokadu igraču 4, koji sa V kretanjem izlazi iz bloka i polazi na prvobitnu poziciju igrača 1. Odbranbeni igrači x 1 i x 4 pokušavaju da ostanu

uz svoje igrače ili koriste proklizavanje. Igrač 2 dodaje lopte ka igraču 4 kada se ovaj oslobodi pritiska i ponavlja isti postupak na svojoj strani: ukršta sa igračem 3.



Vežba 13. Odbrana od utrčavanja krila u reket, prema post poziciji

Igrač 1 dodaje igraču 2, a ovaj igraču 3. Odbrana popravlja svoju poziciju. Potom igrač 4 kreće ka čeonj liniji naglo menja pravac (flash) kako bi utrčao u reket, prema post poziciji kako bi primio loptu. Odbranbeni igrač x4 mora da se postavi tako da bude između napadača na rastojanju koje će mu omogućiti da na vreme bude na liniji dodavanja. Kada igrač 4 istrči na liniju sl. bacanja tada će se postaviti između njega i svog koša da ne dođemo u opasnost od lob dodavanja. Lopta stalno ide, a samo krila 3 i 4 mogu da utrčavaju.

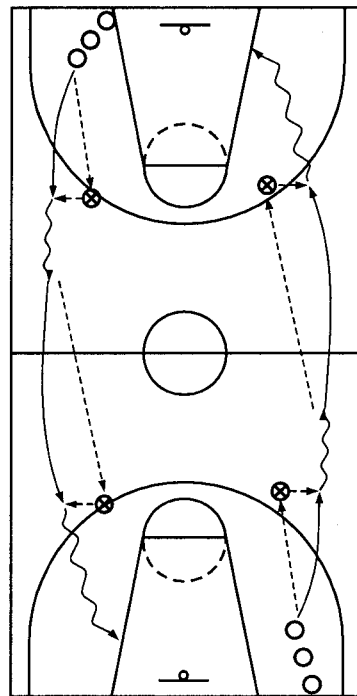


Vežba 14. Indijana 6:4

Igrač 1 dodaje igraču 2, a ovaj igraču 3. Igrači 5 i 6 mogu da poentiraju samo polaganjem. Ako 3 doda loptu ka 6, 6 može da prodire i mora da ga zaustavi igrač odbrane x4.

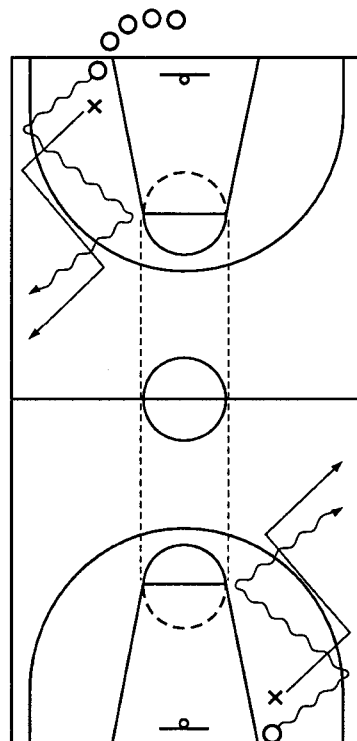
Vežba 15. Dodavanje i polaganje u punoj brzini - brojati koševе za 4 minuta

Igrači (6) su raspoređeni u 2 kolone u 2 naspramna ugla terena, na granici reketa 4 igrača raspoređujemo na pozicije visokog posta. prvi igrači iz obe kolone, 1 i 2 počinju istovremeno. dodaju



bližem postu, trče pored bočne linije, primaju povratni pas u nivou posta, dodaju daljem postu od koga primaju nazad kad dostignu njegov nivo i završavaju polaganjem. po polaganju skidaju loptu i dodaju na čelo kolone kod tog koša.

Početi sa 2 lopte, zatim dodati 3-ću, a potom i 4-tu loptu.



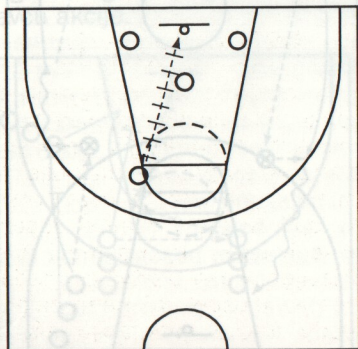
Vežba 16. 1:1 ceo teren

Igrači su u parovima u 2 naspramna ugla terena. napadač igra 1:1 protiv odbranbenog igrača, ali sme da koristi sa-

TREVIZO

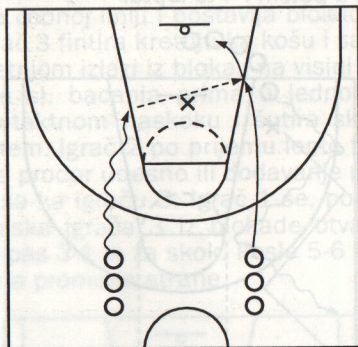
mo 1/3 terena uzduž. Kad prvi parovi, sa obe strane, dostigne sredinu kreću sledeći. Kada dostignu kraj terena, čekaju da svi ostali stignu i onda se promenjenim ulogama se vraćaju nazad.

Razni zadaci: bez faula, pokazati ruke-visoko ih držati okrenutih dlanova prema protivniku, ruke iza leđa, a posebno obratiti pažnju na rad nogu i na promenu pravca snažnim zakorakom unazad (drop step) i podizanjem savijenog lakta ruke bliže napadaču.



Vežba 17. Kontranapad 2:1

Igrači su u 2 kolone na sredini terena, dok je jedan igrač u odbrani. Igrač 1 prodire vođenjem lopte, kad ga x zaustavi dodaje igraču 2 koji polaže. Menjati igrača odbrane.



Vežba 18. Kontranapad 3:2

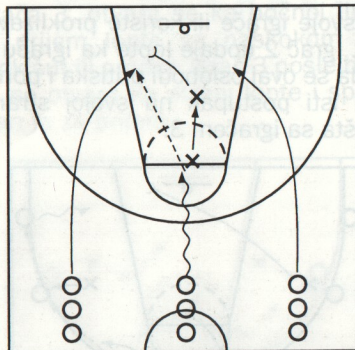
Igrači su u 3 kolone na sredini terena, dok 2 odbranbena stoje po dubini u reketu. igrač 1 prodire vođenjem lopte, kad ga x 1 zaustavi dodaje igraču 2 ili 3.

Zadatak napada: završiti sa 2 dodavanja ili dati 3 sekunde za šut posle prvog dodavanja.

Zadatak odbrane: kada x2 izađe na igrača 2(3) koji je primio loptu x 1 se povlači na njegovu prethodnu poziciju, a na povratni pas x 1 i x2 se vraćaju u prvobitni raspored. Menjati uloge igračima.

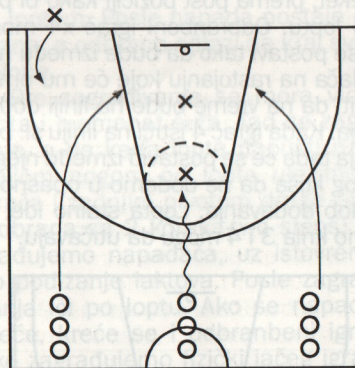
Vežba 19. 3:2 sa presingom posle koša do pola terena

Igrači napada su u 3 kolone na sredini terena, 2 igrača odbrane x1 i x2



su u reketu postavljeni po dubini, a treći x3 je izvan terena. Napadačka trojka pokušava da postigne koš u igri 3:2. Posle koša x 3 ulazi u teren, x1 ili x2 izlazi sa loptom iza čelone linije odakle je dodaje x3 (x2). Napadači postaju odbranu i igraju presing do pola terena. zatim se naredne 2 trojke postavljaju na opisani način: odbrana i napad i počinjemo ispočetka. Menjati uloge.

Vežba 20. Postavljanje zamke-udvajanje i napad protiv udvajanja

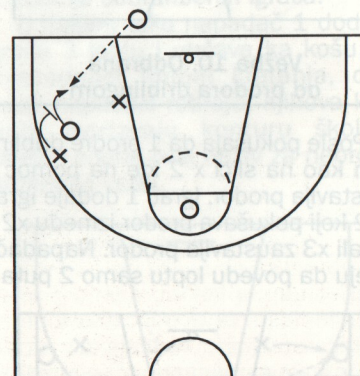


Vežba 21. Takmičenje u šutiranju trojki

Igrač 1 prima loptu od igrača 2. Igrač odbrane x1 uz pomoć x2 postavlja zamku.

Njihov zadatak je da mu oduzmu mogućnost prodora pored bočne linije ili između njih.

Napadač može da doda igraču 3 ili da, ako reaguje na pokušaj-fintu dodavanja i podigne stav, pokuša da snažnim pivotom razbije zamku i krene u vođenje.



J. Callipari je prikazao takmičarsku vežbu u šutiranju trojki. Igrač šutira trojke sa 5 pozicija.

Prelazak sa jedne na drugu poziciju je moguć tek ako pogodi 3 trojke uzastopce. Loptu mu dodaje trener ili suigrač.

Pitanje je koliko trojki može da pogodi i da li može da prođe svih 5 pozicija za 90 sekundi? Da li može da prođe više od 5 pozicija?



Verujemo u uspeh

Uoči svetskog prvenstva u Atini anketirali smo naše trenere sa željom da od njih, kao kompetentnih, čujemo očekivanja i procene, povodom toga. Zajednički imenitelj za sve s kojima smo razgovarali jeste: Verujemo u stručni štab i tandem Ivković - Obradović, jer je reč o izuzetnim stručnjacima koji znaju kako se stiže do uspeha. Drugo, hendikep je što neki naši asovi izostaju sa ovog prvenstva, ali Jugoslavija ima dovoljno dobrih igrača i oni selektirani sigurno predstavljaju kvalitet od koga će strahovati svi naši protivnici.

Milovan Stepančić

Sigurno da dugo nismo bili u teškoj situaciji. Zbog odsustva standardnih prvotimaca, bićemo primorani da igru zasnovamo na još neiskusnim igračima, tako da će svaka medalja biti veliki uspeh. Najveća opasnost pretiče nam od Italijana i Grka, a ne od Amerikanaca koji će imati skrpljen tim i čija će se igra uglavnom zasnivati na individualnim kvalitetima. S obzirom da imamo najbolji stručni štab u Evropi, nadam se uspehu.



torke koja je branila boje reprezentacije pre dve godine.

Međutim, imam potpuno poverenje u stručni štab i igrače, i siguran sam da će naći adekvatna rešenja. Uz naporan rad i atmosferu koja trenutno vlada u taboru plavih može mnogo toga da se uradi, pa čak da se dođe i do prvog mesta što po kvalitetu i zaslužujemo.

Velimir Gašić

- Kao trener imam potpuno poverenje u naš stručni štab na čelu s Dušanom Ivkovićem i Željkom Obradovićem. Verujem da će oni uspeti da iz postojećeg kadra izvuku maksimum i dođu do toliko željene titule. Dugo se pričalo da naši proslavljeni igrači nemaju adekvatne zamene, sada je pravo vreme da se pobiju takve tvrdnje i da se pokaže pravi potencijal jugoslovenske košarke. Sigurno da neće biti lako, prvenstveno zato što na svetskim prvenstvima više nema autsajdera, tako da se samo naporom i upornošću može doći do uspeha.

Zoran Krečković

- Odsustvom naših standardnih reprezentativaca izgubili smo dominaciju na većini pozicija. Međutim, verujem da će stručni štab na čelu s Obradovićem uspeti da reši ovaj problem i da će od igrača koji su ostali sastaviti ekipu koja će opravdati epitet jugoslovenske košarke. Sigurno da bi osvajanje neke od medalja bio veliki uspeh. Mislim da će Be-



rić i Lončar, kao iskusniji igrači biti od velike pomoći trenerima i da će uspeti da ohrabre i pokrenu debitante u reprezentaciji što će sigurno dati rezultate.

Mića Andelić

- S obzirom da reprezentacija Amerike neće doći u najjačem sastavu, velikom broju drugih reprezentacija znatno su porasle ambicije. Nadam se da će baš na ovom prvenstvu isplivati pravi kvalitet jugoslovenske košarke, bez pomoći naših proslavljenih asova. Svaka medalja bi bila veliki uspeh, ali ne treba gubiti nadu u ovu generaciju ako ne osvoje neko od prva tri mesta. Mislim da ako KSJ uspe da u redove plavih dovede Stojakovića i Tarlaća, ostvariće dominaciju naše košarke sledećih 10 godina.

Janko Lukovski

- Sigurno da smo hendikepirani odsustvom Danilovića, Divca i Savića, ali s obzirom da ni reprezentacija Amerike neće doći u najjačem sastavu, bićemo pretendenti za prvo mesto. Dosta toga zavisiće od spremnosti i motivacije ostalih učesnika. Međutim, uz Obradovića koga smatram za trenutno najboljeg našeg trenera, i izuzetan potencijal koji poseduju igrači, možemo mnogo toga da uradimo. Biće teško, ali uvek kada je bilo najteže mi smo najbolje igrali.



Zlatan Pešić

Ukoliko Amerikanci zaista ne dođu na ovo prvenstvo sa najboljim timom, mi smo prvaci. Naš tim je odličan i bez igrača koji su iz raznoraznih razloga otkazali učešće u reprezentaciji. Čak mislim da ti izostanci nisu prevelik hendikep za plave. Pored dobrih igrača imamo i najbolji stručni tim. Sve to garantuje uspeh.

Goran Bojanić:

- Nedolazak velikih asova je svakako veliki hendikep. Međutim, počevši od Šćepanovića do svih ostalih reprezentativaca, svi imaju ogroman motiv da dokažu i pokažu koliko mogu. Izostanak je bolan, ali na kraju ne mora da bude toliko bolan kako je u prvi mah delovalo. Plavidi sa puno ambicija da pokažu Evropi koliko vredi.



Jovica Antičić

- Situacija je izuzetno teška, pre svega zbog odsustva skoro cele pe-

Goran Kozić

Stvaralac budućih asova

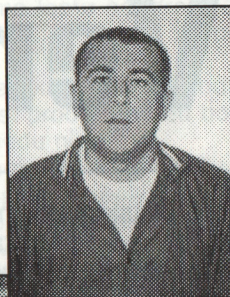
Šira javnost, ljubitelji košarke, pa čak i košarkaški stručnjaci i igrači veoma malo znaju o brojnim pripadnicima brigade trenera koji su u bazi, bolje reći u temeljima, piramide uspeha jugoslovenske košarke. To su treneri koji svakodnevno regrutuju decu za košarkaški sport boreći se sa konkurentnim sportovima, ali najčešće od svega sa „čarima ulice“.

Radeći mukotrpno sa njima, usadjujući im ljubav za košarku, stvaraju ne samo buduće košarkaše već i sve one koji bi na bilo koji način mogli da pomognu ovom sportu. To su po pravilu treneri koji su slabo ili najčešće nikako plaćeni, koji su i ekonomski maser i vozači, i sve što treba. Treneri čije radno vreme ne može da se izmeri kao ni količina ljubavi koju ulažu. Od njih se mnogo očekuje, a malo im se pruža. To su oni koje ne smemo zaboraviti.

Goran Krstajić iz bačkog mesta Sivca pripadnik je pomenute brigade. Rođen je 1965. godine. Igračku karijeru završio je 1992. godine igrajući do tada za Union iz Sivca, NAP iz Novog Sada i AIK iz Bačke Topole. Te godine ujedno počinje i njegova trenerska karijera u matičnom klubu. Sledeće godine trenira KK Apatin, a 1995. godine vraća se u Sivac da postavi na noge mlađe kategorije KK Uniona. Upravo ovde priča postaje zanimljiva. Za dve godine uspeva da animira 200 klinaca u mestu od svega 9.000 sta-

novnika. Od tih dečaka generacija rođena 1984. uspeva da se plasira u Super ligu Srbije, dakle među dvanaest najboljih pionirskih ekipa u republici. U

ako ne i prevazići svoje starije drugare.



toj ligi osvaja četvrto mesto u grupi što je izvanredan uspeh, s obzirom na malu bazu i činjenicu da nemaju adekvatnu salu i da su sve utakmice kao domaćini igrali u susednoj Crvenki.

Uspeh sa ovom ekipom sigurno nije slučajan. Onaj ko je imao prilike da prati razvoj te ekipe mogao je jasno da vidi realizaciju Goranove koncepcije. Ta koncepcija oseća se i u ostalim selekcijama mlađih kategorija KK Sivca, a posebno kod pionira rođenih 1986. koji će po svoj prilici rezultatski naslediti,

U visokoj i snažnoj figuri Gorana Krstajića krije se skromna i osetljiva duša. Napominje da, kad već pričamo o njemu, ne zaboravimo da kažemo da je veliki uticaj na njegovu trenersku filozofiju imao Janko Lukovski koji mu je bio trener, da postignute rezultate ne bi ostvarili da nije bilo Ljubomira Đaćića-Ljube, kao i razumevanja ljudi iz osnovne škole „20. oktobar“.

Poželimoo Goranu puno uspeha i novih generacija pod njegovim nadzorom. I. Hajnal



UKTJ-UKTS

Pomoć pravnika

U suštini neresen, nesiguran i nejasan položaj trenera u našoj košarki, od profesionalnih klubova

pa do najnižeg ranga takmičenja, podstakao je udruženja trenera Srbije i Jugoslavije na angažovanje advokata Nebojše Mihailovića u pružanju pravne pomoći kako ovim udruženjima, tako i trenerima-pojedincima, članovima udruženja.

Gospodin Mihailović, nekada i sam košarkaš, sa zadovoljstvom je prihvatio ponudu „Trenera“ na saradnju. Tako će od sada treneri potrebna pravna tumačenja i savezne moći da pronađu na stranicama svoga lista, a preko kancelarije udruženja.

Za početak saradnje advokat Mihailović skreće pažnju na sledeće:

- Prilikom zaključivanja ugovora sa klubovima, treneri bi trebalo da to čine u pisanoj formi i da, što je moguće preciznije definišu sa klubom međusobna prava i

obaveze. Tako sačinjen ugovor neophodno je dostaviti udruženju košarkaških trenera i samo takvi slučajevi mogu biti predmet rasprave nadležnih organa.

Usluge advokata Nebojše Mihailovića, trenerima članovima udruženja prilikom pravljenja ugovora, besplatne su kao i svi ostali pravni saveti. Naš advokat takođe upozorava: Svi usmeni dogovori sa klubovima i ugovori koji nisu deponovani u udruženju trenera, ne mogu biti valjan pravni osnov za eventualnu zaštitu trenera.

Svakako postoji još tema koje su uglavnom od opšteg značaja za sve trenere. „Trener“ i advokat Mihailović pružili su vam ruku saradnje. Očekujemo da je prihvatite.

M. Pl.

Nova Pazova - Novoro
Zaslužen priznanje Bojaniću

Zadužen za budućnost

Odluka stručnog štaba „plavih“ da Bojaniću poveri vođenje reprezentacije do 22 godine, zbog svega navedenog nikoga nije začudila. Pred njim je težak zadatak da nastavi tradiciju uspeha koju je ova selekcija imala u prethodne dve godine, a da u isto vreme ukaže poverenje i nekim mlađim igračima.

Zahvalio bih se rukovodiocima naše reprezentacije na poverenju koje su mi ukazali. Svakome treneru je čast da radi u državnom timu. Bez obzira što nama u Budućnosti predstoji dosta rada ovoga leta, jer smo u dobroj meri promenili tim, dileme ni jednog trenutka nije bilo. Učiniću sve da opravdam poverenje - kaže Bojanić.

Pre priprema u Čačku, trener „dětici“ i jugoslovenskih nada par dana je pratio rad seniorske selekcije i sa Željkom Obradovićem, Miroslavom Nikolićem i Darkom Rusom analizirao predstojeće obaveze.

Evropsko prvenstvo u Italiji biće veoma jako. Svaka ekipa ima barem jednog igrača koji se iskazao u seniorskoj konkurenciji.

Pogledajte samo Nemačku koja u svojim redovima ima nama dobro znane Pešića i Bogojevića, ali i Dirka Novickog, igrača koji je interesantan vodećim evropskim i NBA klubovima. Pred nama je težak zadatak, nalazimo se u izuzetno neugodnoj grupi, ali učinićemo sve da se maksimalno pripremimo za iskušenja koja nas očekuju. Verujem u igrače koji su na okupu, daćemo sve od sebe da ostvarimo dobar rezultat - naglašava Bojanić.

Trener podgoričke Budućnosti Goran Bojanić stručnjak je koji je drugi put u istoriji ovog kluba uspeo da donese trofej u vitrine ovog kluba. Reprizirao je podvig Živka Brajovića i „dětici“ podario Kup.

Rad u Budućnosti po mnogo čemu je specifičan. Sredina u kojoj se Bojanić okitio uspehom nije poput drugih gradova. U Podgorici se u svakom kafiću raspravlja zašto je neko počeo u petorci, da li je baš taj igrač morao da šutne odlučujuću loptu i bez obzira što su za ljubitelje košarke u ovom gradu u većem broju slučajeva sudi-

je glavni krivci, zamerke se često upućuju i treneru.

Mnog i stručnjaci se ne libe da otvoreno kažu kako nikada ne bi, upravo iz ovih razloga radili u Budućnosti, a postoji i mišljenje da niko sa strane nikada neće uspeti u ovoj sredini, bez obzira na znanje i autoritet. Zato i rezultat koji je Bojanić postigao ima posebnu dimenziju.

Bojanić je stručnjak koji ne potcenjuje ni jedan detalj. Neki bojažljivo nazivaju njegovu opreznost, čak ga nazivaju i strahljivcem. Bez obzira na sve, da li to mislili i u lošoj nameri, moraju mu priznati da je složio kartice u pravom trenutku, izvukao maksimum iz Šćepanovića, Pajovića, Marka i Saše Ivanovića, Pekovića, Ostojića, ali i iz mladog Čeranića.



D. O. O. ZA UNUTRAŠNJU I SPOLJNU TRGOVINU

MIRAVAS

BEČEJ ☎ 021/816-846
NOVI SAD ☎ 021/622-937

doo sa p. o. „MIRAVAS“,

S. Doronjskog 33, 21220 Bečež

Radosav Vasin dipl. ing. mašinstva
košarkaški trener

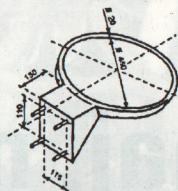
PRIMENE: Za opremanje košarkaških igrališta i terena za basket

UGRADNJA: Kupcu se isporučuje koš tabla u kompletu (TABLA+OBRUČ) ili pojedinačno. U zavisnosti od potrebe ugradnje (stub, zid, bandera, metalna konstrukcija i sl.) dajemo savete za način ugradnje i vršimo izradu i montažu kompletne konstrukcije koša

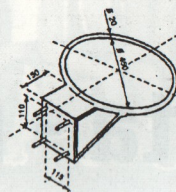
TEHNIČKI PODACI:

Koš tabla - STANDARDA	1800x1050 mm
Koš tabla - „HOBY“	1800x1050 mm 1200x833 mm 1400x910 mm
Koš obruč	φ 20x450 mm
Koš obruč sa ojačanjem	φ 20x450 mm
Zglobni obruč	φ 20x450 mm
Sobni koš	(TABLA+OBRUČ+MREŽICA)

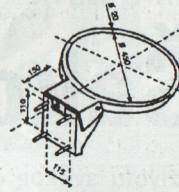
KOŠ TABLA, OBRUČ, ZGLOBNI OBRUČ,
SOBNI KOŠ I KONSTRUKCIJA KOŠA



KRUTI SA
OJAČANJEM

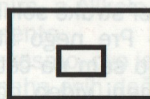


KRUTI
OBRUČ

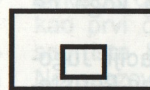


ZGLOBNI
OBRUČ

VRSTE TABLI



1800x1200



1800x1050

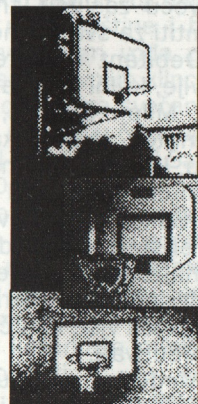
STANDARDNE



HOBY



SOBNA



Lara Mandić

Prle i Vlahi

Banjaluka, poznat je centar, nekad, jugoslovenske ženske košarke. U gradu na Vrbasu poniklo je veliki broj igračica koje su branile boje klubova širom Jugoslavije, a teško je i danas naći klub u kome ne nastupa neka igračica koja je prve košarkaške korake upravo baš ovde činila.

Iz plejade banjalučkih igračica je i proslavljena reprezentativka i prvotimka vršačkog Hemofarma, Lara Mandić, koja se rado prihvatila učešća u ovoj rubrici.

- U mojoj dosadašnjoj karijeri ima dosta trenera koji su uticali, manje ili više, na moj košarkaški razvoj i koji su mi ostali u lepoj uspomeni. Opredeliću se ipak za sam moj početak bavljenja košarkom. Moram priznati tad nisam bila toliko zagre-



jana za ovaj sport i imala sam više afiniteta prema odbojci.

Sećam se da mi je otac jednom prilikom rekao: „Ako već hoćeš da se baviš sportom, onda hajde da treniraš košarku jer ona ima perspektive u ovom gradu.“ Mladi krajišnik je bio onda solidan prvligaš, i tako negde u VII razredu, 1987. godine, odveo me na prvi trening. Mlađe kategorije Mladog krajišnika onda je vodio Milan Tomšić-Prle, koji je sticajem okolnosti bio i trener mojih roditelja koji su se svojevremeno bavili košarkom. Bila sam najmlađa u toj grupi i baš ništa nisam znala o košarci, nisam poznavala ni pravila igre. Međutim, zahvaljujući njemu vrlo brzo sam zavolela košarku i počela sam ravnopravno da se nosim sa saigračicama koje su bile starije

i koje su ipak duže od mene trenirale. Prle je imao veoma zanimljiv pristup treningu tako da sam jedva čekala sledeći trening. Kad se danas sećam tih prvih treninga, za nas je to sve više bila igra i zabava nego neki ozbiljan posao. Tako je Milan Tomšić-Prle najzaslužniji za moje prve košarkaške korake i što sam zavolela košarku. Međutim, kad sam njege već spomenula, još jedan trener imao je presudan uticaj na moje dalje treniranje. Reč je o Željku Vrhovcu koga smo svi zvali Vlahi.

Posle nekoliko meseci treninga sa Pletom, moju grupu je preuzeo Vlahi i nakon kraćeg perioda on i još jedan profesor fizičkog, čijeg imena se ne sećam, vršili su neko selektiranje i iz cele grupe izabrale petnaestak devojčica koje će dalje trenirati. Profesor je pročitao spisak na kome nije bilo mesta za mene, što me, iskrena da budem, veoma razočaralo. Vlahi, po saopštenju imena, priđe tom profesoru, i saopšti mu: „Stavi i ovu malu, ona je kasnije počela da trenira.“ Tako sam ja nastavila sa treninzima. Da je Vlahi bio u pravu pokazalo se za nekih godinu dana, jer već kao petnaestogodišnjakinja bila sam uvrštena u sastav seniorske ekipe, pored Golićeve, Vukovićeve, Stopajnik, Jadranke Čosić, Mirijane Kočo, Mensure Hadžić i drugih i te godine smo bile pete u ligi.

Da me kojim slučajem Vlahi nije ubacio na spisak, verovatno bih prestala da igram košarku, a koliko se sećam iz te moje grupe nijedna igračica nije napravila neku značajnu karijeru - završava priču o svojim prvim trenerima i početku košarkaške karijere Lara Mandić. J. T.

Milan Gurović

Šakota - naj, naj...

U životu svakog čoveka, karijeri svakog košarkaša, postoji više ljudi koji su ostavili trag za pamćenje. Ipak, svako ima učitelja koji je imao najveću zaslugu, trenera koga će pamtili za sva vremena.

Debitant u reprezentaciji Jugoslavije, krilni igrač atinskog Peristerija, Milan Gurović, izdvaja našeg poznatog stručnjaka Dragana Šakotu, koji već dugi niz godina sa velikim uspehom radi u Grčkoj.

- Šakota je pre dve godine došao u Peristeri. Mogu da kažem da je on najzaslužniji čovek za moj uspeh u dosadašnjoj karijeri. Znam da mogu još više i da ću verovatno još napredovati.

Međutim, on je uložio dosta truda u rad sa mnom i sve zasluge za

moj razvoj pripadaju njemu - bez razmišljanja kaže Gurović.

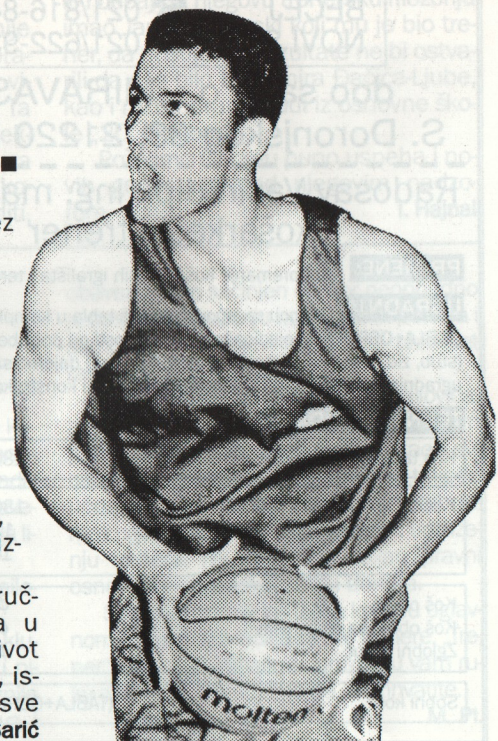
Mladi Novosađanin rado se priseća dana kada ga je trenirao novi šef struke solunskog Iraklisa.

- Pre nego što je on došao igrao sam na četvorci. Šakota je u meni video određeni kvalitet, shvatio da mogu da igram u spoljnoj liniji, konkretno da budem trojka i izvršio tu transformaciju.

Koliko Gurović ceni Šakotu, pokazuje njegova izjava koju je izneo umesto posвете.

- Dragan Šakota je veliki stručnjak, sigurno među najboljima u našoj košarci. Zna mnogo, ceo život posvetio je košarci. Iznad svega, iskusan je trener. O njemu, uvek, sve naj, naj.

P. Sarić



Jelačini kadeti - najbolji

Kadeti KK Mladost iz Nove Pazove, pod dirigentskom palicom trenera Dušana Jelače, na nedavno održanom međunarodnom turniru u italijanskom gradu Novari (od 11. do 14. juna) superiorno su osvojili prvo mesto. Sasvim dovoljan povod da se nešto više kaže o treneru ove ekipe, jer nepodeljeno je mišljenje da je reč o darovitom stručnjaku koji radi sistematski i uporno uz sve poteškoće koje prate amaterski sport u malim sredinama.

Nova Pazova je, inače, jedno od najsportskijih mesta u nas. Po pravilu i ovde fudbal, po materijalnoj podršci, drži primat. Košarkaških talentata je na pretek. Pristojna sportska hala omogućava rad tokom cele godine. Dakle, ambijent za rad sa mladima postoji. U Dušanu Jelači, rezultati to govore, dobijena je i ona druga po značaju karika, za uspešan rad u brušenju talentata. Ovaj tridesetčetvorogodišnjak svoju košarkašku karijeru započeo je upravo u klubu gde sada radi sa kadetima ('83. godište) koje je preuzeo pre četiri godine. Kao igrač

oprobao se u Mladosti iz Nove Pazove i Zemuna i Lifamu iz Stare Pazove. Igračku karijeru okončao je 1990. godine i odmah se u KK Lifam prihvatio posla sa najmlađima. Već iduće godine njegovi pioniri na prvenstvu Vojvodine u Vršcu osvojili su treće mesto. Od 1993. godine ponovo se vraća u matični klub Mladost kao trener mlađih selekcija. Predanim radom unapređivao je znanje dečaka koji su postizali izvanredne rezultate. No, vratimo se ovom poslednjem, o kome Jelača kaže:

- Zahvalan sam gospodinu Bori Ceniću na čiji nas je predlog KSJ odredio

da branimo boje Jugoslavije na ovom međunarodnom turniru gde su još učestvovali: domaćin Planeta basket, Olimpija iz Ljubljane i KK Karlovac iz Hrvatske. Sve su to ekipe iz klubova sa izuzetnim rejtingom. Naravno da nas nije pokolebala činjenica što dolazimo iz kluba koji se takmiči u II srpskoj ligi. Rezultatima smo dokazali da jugoslovenska škola košarke drži primat u Evropi, ističe Jelača.

A rezultat na tom turniru je sledeći: osvojeno je ubedljivo prvo mesto sa tri pobede (najjači otpor je pružila Olimpija), Jovan Perin je proglašen za



najboljeg igrača turnira, a Nikola Babić za najboljeg asistenta.

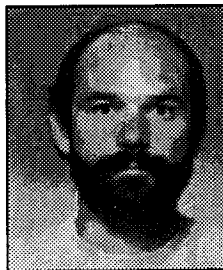
Međutim, kako rekosmo, ovo je samo jedan u nizu uspeha ovih dečaka sa kojima Jelača radi već četiri godine. Uz to, ovo nije njihov prvi međunarodni uspeh, prošle godine na izuzetno jakom turniru u Atini osvojeno je treće mesto, a ovaj tim je imao i najboljeg igrača turnira. Na kraju Jelača je želeo da istakne i sledeće:

- Zahvalio bih se, u ime kluba, ljudima iz Košarkaškog saveza Jugoslavije koji su nam ukazali poverenje. Predsedniku SO Stara Pazova Srećku Bajiću koji je mnogo učinio da nam

omogući odlazak u Italiju i koji nam je kao prvi čovek naše opštine i bivši sportista bio izvanredan vođa puta Novopazovčani su se svojim klincima i treneru Jelači odužili na svečanosti koja je 27. juna, u njihovu čast, upriličena u sportskoj hali OŠ „Sveti Sava“.

Za trenera Dušana Jelaču poput mnogih neimara kojima je naša košarka na sreću bogata, po sopstvenom priznanju, najveće priznanje je radost njegovih izabranika i učenike koji pod njegovim trenerskim nadzorom izrastaju u košarkaše o kojima ćemo svakako još čuti.

M. Polovina



YUBA.ORG.YU visoko kotiran

U jednom od prethodnih brojeva časopisa izneta je globalna procena situacije na Internetu kada su u pitanju informacije vezane za košarku. Konstatovano je da se količina i kvalitet informacija i u našoj sferi interesovanja iz dana u dan povećava. Bili smo obradovani pojavom odličnog domaćeg „sajta“ **YUBA.ORG.YU** za koji je dat kratak opis i ocena kvaliteta kao i ubeđenje o njegovoj kvalitetnoj i kvantitativnoj ekspanziji.

Danas, nekoliko meseci kasnije, vreme je za novi presek situacije. Kao i u drugim oblastima i ovde je došlo do eksplozije novih sajtova koji tretiraju košarku i ono što je za nju vezano. Iluzorno je iznositi ih sve i davati njihov kratak opis kao što smo to ranije činili. U ovom trenutku samo sa domaćeg sajta **ORCA.CO.YU/linkovi** možete stići do 815 košarkaških sajtova. Sada već postoji sajt koji rangira košarkaške sajtove po raznim kriterijumima. Taj sajt ima adresu **VERTICALJUMP.com/top100/topsites.html** i vrši rangiranje 100 najposećenijih a u istraživačkom baze 100 najkvalitetnijih po posebnim kriterijumima. Ovom prilikom pregledaćemo rang listu 100 najkvalitetnijih sajtova između ostalog što nam stanje na listi daje potvrdu o našoj oceni vrednosti domaćeg sajta **YUBA.ORG.com** i vrednosti sajtova sa kojih smo prezentirali segmente.

Naime, naš sajt zauzima među 100 najboljih 34. mesto sa 48 bodova. To bi nekom moglo da se čini slabim ali pazite, to je 34. mesto sa 48 bodova. To bi nekom moglo da se čini slabim ali pazite, to je 34. mesto među verovatno nekoliko hiljada sajtova i to pretežno iz zemlje koja je izmislila košarku i Internet. Navedimo samo da su iza našeg sajta na 37. mestu Statistika koledž lige, na 55. mestu najbolji sajt o Majklu Džordanu (Michael Jordan 23), na 58. mesta FIBA magazin i mnogi drugi sajtovi o Kobi Brajantu, Barkliju, Ajversonu itd.

Evo liste prvih deset: 1. **NBA.com** (89 bodova), 2. **Clutch City Online** (85 bodova), 3. **Go Grizzlies!** (85) 4. **COACHES EDGE** (82), 5. **Alleyoop.com** (80), 6. **SlamOnline** (79), 7. **The Recruiter Online** (77), 8. **Jumpshot!** (76) 9. **BASKETBALL HIGHWAY** (75), 10. **Official Rasheed Wallace Web Site** (74).

Velikim slovima istaknuti su sajtovi o kojima smo u sadašnjim brojevima pisali odnosno sa kojih smo prezentirali segmente. Bodovanje Sajtova vršilo se prema sledećim kriterijumima: Ukupni sadržaj (po kvalitetu) maksimum 20 bodova, Originalnost sadržaja maksimum 15 bodova, Interaktivnost - 10 bodova, Navigacija (jednostavnost u pristupu sadržaju) - 10 bodova, Vreme i napor uloženi u razvoj sajta - 10 bodova. Originalna grafika sa dobrim slogom i brzim učitavanjem - 10 bodova, Ažurnost i osvežavanje novim podacima - 10 bodova, Razno - 10 bodova i poslednja stavka je protekcionistička a odnosi se na dobijanje maksimum pt bodova ako na svoj Home page stavite Top 100 logo i ako postavite link na **VerticalJump.com**.

Upoređićemo bodove koje je dobio sajt broj 1 - **NBA.com** (ukupno 89) sa bodovima koje je dobio naš sajt

YUBA.ORG.com (ukupno 48). Poređenjem po navedenim kriterijumima lako se može zaključiti gde nam je sajt „jak“ a gde „slab“ i kom pravcu ga treba unapređivati. Ukupni sadržaj: 20 za **NBA.com** naprema 10 za **YUBA.ORG.com**. Originalni sadržaj: 15 prema 7, Interaktivnost: 8 prema 0, Navigacija: 8 prema 8, Utrošeni trud i vreme: 10 prema 6, Originalna grafika: 9 prema 8, Ažurnost i osvežavanje: 10 prema 6, Razno: 9 prema 0, Top 100 logo: 0 prema 3 (za nas).

U pregledu liste najkvalitetnijih sajtova zadržaćemo se na poziciji broj četiri koju smo već pominjali u ranijim tekstovima. Dakle reč je o sajtu **COACHES.EDGE**. Zašto nam je ovaj sajt posebno interesantan? Pre svega po ukupnom sadržaju koji nudi a posebno u delu „Best of the Edge“ a zatim po „Shock Wave“ tehnologiji koju koristi za animaciju prikaza stručnih analiza. „Shock Wave“ je tehnologija koja se koristi na Internetu za prikaz kvalitetne animacije. Primenjena u navedenom sajtu daje animaciju kretanja igrača na terenu slično kao na magnetnoj tabli. Brzinu kretanja „igrača“ možete u animaciji proizvoljno odrediti. Prikaz taktičke analize na ovaj način biće vam kristalno jasan.

Pogledajmo koje sve kratke analize segmenata igre nudi ovaj sajt.

1997-98 COLLEGE BASKETBALL

- Presing ekipe Kanzasa protiv „Divljih mačaka“ iz Arizone

1996-97 COLLEGE BASKETBALL

- Indijana protiv Wisconsin
- Arkansas protiv Cincinnatija
- Indijana protiv Penn State
- Utah protiv New Mexica: WAC napad
- Kentucky isprašuje Villanovu: 93-56
- Indijana protiv Michigena: Traktor u rovovima
- Priča o dve polovine: Hoosiersi pobeđuju Wolverinse u produžetku, 84-81
- Duke protiv UCLA: Križevski 101
- UCLA pobeđuje Duke: 73-69
- South Caroline protiv Kentucky: 72-66
- Illinois protiv Purdue: čitajući odbranu na vrhu ključa
- North Caroline protiv Colorado: Din Smitova dinastija
- Minnesota: Klemova igra
- Final Four: Pobeda „Divljih mačaka“

1997-98 NBA BASKETBALL

- Boston Celtics: Ludino zlato
- San Antonio Spurs: Tornjevi blizanci
- Los Angeles Lakers: Napad prodorom
- Cleveland Cavaliers: Sekundarni kontranapad

1996-97 NBA BASKETBALL

- Bulsi protiv Magica: Džordan na postu
- Blazers Nip Lakers: 100-96 (Shaq Attract)
- Miami protiv Orlando: Jutarnja (Mourning Alonso) vrelin
- Utah Jazz: Harmonija u reketu
- Knicksi protiv M. Heata: Lekari!!
- Houston Rockets: Sladak san

- NBA: Nepropisna odbrana (nelegalna)
- Chicago Bulls: Udvajanje na polovini terena
- Utah Jazz: Pick-n-Roll
- Chicago Bulls: Centar u Trouglu

Razmotrićemo nekoliko najzanimljivijih. Nažalost kroz tekstualni prikaz bićemo uskraćeni za efekat animacije kretanja igrača.

1997-98 COLLEGE BASKETBALL

Presing Kanzasa protiv ekipe „Divljih mačaka“ iz Arizone Prvi značajni dvoboj NCAA sezone suprotstaviće broj 1 Arizonu protiv broja 2 Kanzasa. Kanzas je ponosan na svoj presing, kojim često izbacuje veoma dobre timove iz ritma. Arizona je, s druge strane, bila sposobna prošlog marta da se adaptira na pritisak kada je pobedila broj 1 Kentaki na njegovom putu do osvajanja nacionalnog prvenstva.

Jedna od omiljenih taktika Kanzasa je da usmeri loptu ka osnovnoj liniji. Zatim brane linije ulaza sa slabe strane (strane pomoći) i rotiraju tako da pokriju linije dodavanja. Ovakvo postavljenje odaje utisak da je osnovna linija otvorena za prodor. To je ustvari mamac da bi svoje protivnike uhvatili u zamku kada krenu ka osnovnoj liniji. Udvajajući igrača sa loptom često iznuđuju faul u napadu ili grešku. Prošle godine na turniru, Arizona se adaptirala na Kansasov presing izvlačeći u napadu sve igrače iznad visine penala. Arizona je iskoristila čvrstu i striktnu odbranu na čoveka Kanzasa da im izvuče igrače sa strane pomoći od koša. U toj situaciji veoma uspešno su koristili utrčavanje iza leđa protivničke odbrane (back door cut).

1997-98 NBA BASKETBALL

San Antonio Spurs: Tornjevi blizanci (u verziji San Antonia) NBA liga nije videla nešto slično „tornjevima blizancima“ od kako se Ralph Samson pridružio osamdesetih godina Hakeem Olajuwanu u Houston Rocketsima. Kada je San Antonio izabrao Tima Duncana na draftu 1997. vasršao je concept „Tornjeva blizanaca“. Sposobnosti Duncana i Robinsona dali su Spursima mogućnosti napada sa uparenim centrima čias sa jedne čias sa druge strane kakve nema nijedna ekipa. Ova analiza, koja datira iz ranijeg dela sezone kada je Sean Elliott bio zdrav, pokazuje kako divovi Spursa rade zajedno ne ulazeći jedan drugom u putanju.

Uprkos tome što počinju sa Robinsonom na poziciji centra a Duncanom na poziciji krila Spursi postavljaju Duncana na centra sa leve strane a Robinsona izvlače visoko iza linije za tri poena na suprotnoj strani. Elliott počinje sa Duncanove strane gde mu Duncan pravi blok i pretrčava na suprotnu stranu i ostavlja Duncana samog. Duncan prima loptu od Johnsona i igra jedan na jedan. Ukoliko se odbrana odluči da udvaja igračem koji čuva Robinsona, Robinson se spušta u reket i lopta ide od Duncana na njega. Ukoliko krilni igrač koji čuva Elliotta na desnoj strani dole preuzme Robinsona tako da prilikom spuštanja u reket ne može da je primi,

Duncan daje povratnu loptu beku a ovaj na suprotnu stranu gde se Elliott izvlači na šut za tri poena ostavši bez čuvara koji je preuzeo Robinsona. Ukoliko igrač stigne na njega spušta loptu Robinsonu koji se ubacio na poziciju niskog posta sa desne strane. Dancun se za to vreme penje na poziciju visokog posta. Duncan ima odličan pregled igre i sposobnost da doda pravovremen i precizan pas. Ukoliko bilo koji od ove dvojice primi loptu na dva metra od koša a ne dođe do udvajanja to je siguran pogodak.

1996-97 NBA BASKETBALL

Bulsi protiv Magica: Džordan na postu Jordan ponovo vodi Chicago Bullse ka 70. pobedi. Iako Jordan nije više akrobata kao što je naknada bio on može da da koš sa bilo koje pozicije uključujući i poziciju niskog posta.

Napad Bullsa „Triangle Post“ je napad koji nudi mnoštvo mogućnosti. Dobar prostorni raspored otežava udvajanje i olakšava njegovo eksploatisanje.

Postavljajući Jordana u startu na suprotnoj strani od Harpera koji vodi loptu daje Jordanu dobar ugao da se postavi na post poziciju. Držeći da dva igrača visoko van linije za tri poena (Longly i Pippen) daje se prostor Jordanu za akciju s obzirom da odbrana mora da stoji iznad linije za slobodna bacanja.

U napadu „Triangle Post“ kada Jordan primi loptu na poziciji niskog posta ima tri mogućnosti: 1) da doda Herperu koji utrčava pored njega uz osnovnu liniju, 2) dodaje loptu Pippenu na poziciji šuta za tri poena, 3) šutira iz okreta kako to već on ume. Sa talentom koji ekipa Chicago poseduje nijedna od ovih opcija nije dobra za protivničku ekipu.

NBA: Nepropisna odbrana (nelegalna)

U cilju da istaknu individualnu igru i potpomognu spektakularna zakucavanja NBA je odavno zabranila igranje zonskih odbrana. Rezultat toga je specifični ofanzivni stil koji sada prožima sve NBA beležnice: 1) proigraj centra. 2) centar čita odbranu, 3) ako je udvojen izbacuje loptu napolje; ako nije, igra jedan na jedan protiv svog čoveka i napada koš.

Jedno od pravila koje čini nepropisnu odbranu određuje da odbrambeni igrač čiji je čovek van linije za tri poena mora stajati iznad linije slobodnog bacanja. Koristeći prema Utah Jazza kako timovi ovo iskoristavaju.

Jazzeri kao i većina timova imaju izrazito visokog snažnog igrača u svojoj startnoj postavi koji nije pretnja po koš na spoljašnjoj poziciji. U slučaju Jazza to je Greg Ostertag. U inicijalnoj fazi napada Ostertag će se postaviti iza linije za tri poena. Po pravilu Ostertagov čovek će morati da se pomeri za njim iznad linije slobodnih bacanja. Ako se Ostertagov čovek pomeri u reket ne udvajajuć Malonea koji je na poziciji niskog posta, sviraće se nepropisna odbrana. Držeći Ostertaga spolja, Jezzeri otežavaju Ostertagovom čoveku da pomogne na MVP igrača Karla Malonea. Ako taj igrač udvoji Hornaček će sa suprotne strane da istrči na vrh reketa a Ostertag utrčava ka košu tražeći pas.

Utah Jazz: Pick-n-Roll

Jezeri će često posgnuti za starim pick 'n roll-om sa Stocktonom i Maloneom da bi inicirali svoj napad. Sa pažnjom konstantno koncentrisanom na dve glavne ličnosti, Utah Jazz izvodi nekoliko opcija sa slabe strane da bi iskoristila nedostatak pažnje odbrambenih igrača na toj strani. Utah će postaviti ovu akciju sa Maloneom na liniji slobodnih bacanja i Stocktonom koji vodi loptu na krilnoj poziciji. ostertag i Russell postavljaju dvostruki blok na suprotnoj strani ka kojoj pretrčava Hornaček. Malone se penje ka Stocktonu na liniju za tri poena gde mu postavlja blok. Stockton, prodiere pored Malonea i čita odbranu. Ukoliko Maloneov čovek pomaže na Stocktona, lopta idem Maloneu na polaganje. Ukoliko se Hornačekov čovek zaglavi na dvostrukoj blokadi lopta ide Hornačeku za šut iza linije tri poena. Ako Stocktonu ostane slobodan prostor on će šutirati ili ići na poentiranje iz reketa.

Ivan Hajnal, viši košarkaški trener

Saradnjom unaprediti rad

Iniciran vašim akcijama u poslednje vreme odlučih da napišem ovo pismo. Pošto me vi ne poznajete, pokušaću da se predstavim - učim da budem trener, i u tom smeru dajem sve od sebe. Kako samo zajedničkim snagama (mi - treneri) možemo našu košarku da održimo na vrhunskom nivou, i kako je komunikacija neophodan preduslov za to, reših da napravim prvi korak. Želeo bih da iznesem svoje mišljenje i neke probleme sa kojima se susrećem kao relativno mlad trener. Nadam se da će vam biti drago da ih čujete.

1. Činjenica je, da problem nedostatka literature i dalje egzistira. Vidim da se na ovom polju radi, i to mi je jako drago. „Zbornik radova 96/97“ je sjajna stvar. Koncept sa više radova na istu temu daje mnogo kompletniju sliku obrađenog problema. Svima će nam biti drago da tako i nastavite. Informacije moraju biti svima dostupne, pa neka radi najbolje onaj koji to najviše želi. Čini mi se, da je jedno vreme, dobar trener bio onaj koji je mogao da dođe do literature. Time smo ostalima dali za pravo da lutaju, poremetili zdravu konkurenciju, a tako naštetili najviše sebi.

2. Mislim da bi jedan kontinuirani kontakt, u vidu pitanja čitalaca („Trenera“), ili članova UKTJ, i odgovora

naših priznatih trenera, bio prava stvar. Tehnički to bi moglo da se izvede preko lista („Trener“), ili još bolje preko interneta (ovim putem bi komunikacija bila znatno bolja). Ovo je izuzetno važno (odgovori na konkretna pitanja), jer svi znamo u kakvim uslovima radimo, i koliko su oni udaljeni od „laboratorijskih“, koji su uglavnom obrađeni u literaturi.

3. Sigurno fundamentalan problem je sama škola. Neka ih bude i 10, još bolje, biće jača konkurencija pa će kvalitet same škole biti važan. Samo tada će isplivati primarni cilj na površinu - a to je da se mi što više naučimo, što sada ni na jednoj nije ostvareno. Mislim da smo time što, još uvek svako, može da radi sa decom, mnogo izgubili. Razmislite koliko pametne i kvalitetne dece smo zbog toga propustili. Važno je da škola zrelo i kvalitetno funkcioniše, kako bi u ovom ružnom okruženju uspele da stvorimo zdravu atmosferu, i tako privolimo roditelje da nam daju svoju decu na vaspitavanje.

4. Jedan od problema sa kojim se srećemo u radu sa mladima je sama demonstracija. Za sebe mogu reći da jesam dobar demonstrator, ali sasvim sam siguran da još zadugo neću biti. Tehnika napreduje, a i godine su nemilosrdne. Uzmimo u obzir i da danas, svako može da radi sa decom

- tim je problem veći. Zato mislim da bi pravljenje video kasete sa pojedinim segmentima tehnike bila prava stvar. Još ako bi demonstratori bili naši asovi (sa isečcima sa utakmica), to bi bilo fantastično. Sasvim sigurno bi znatno ubrzali i poboljšali kvalitit učenja tehnike. Verovatno sam vam rekao ono što već znate, ali budite sigurni da ako to vi ne uradite - nema ko drugi.

5. Iako stalno pričamo o tome kako takmičarski rezultat nije primarno merilo trenerskog rada, sa mladima, i dalje mi se čini da pričamo samo o pobednicima sa pojedinih prvenstava. Moramo naći kriterijume (ako su to: selekcija, tehnička obučenos, vaspitni rad i takmičarski rezultat - po Zlatanu Tomiću sa predavanja u Novom Sadu) po kojima ćemo mi, treneri, proglašavati najbolje među nama. Misim da jedino mi to možemo kvalitetno da procenimo.

6. Komunikacija među trenerima nije na nekom nivou, to je činjenica. Možda ne bi bilo loše ako bi reprezentativni treneri (subjuniorskih selekcija) ili držali predavanja, ili demonstracione treninge, za trenere koji vode ta godišta po klubovima. Tako bi se izbegle mnoge greške o radu, pojačala saradnja, a i kvalitet rada.

Vuk Stanimirović
KK Playmaker

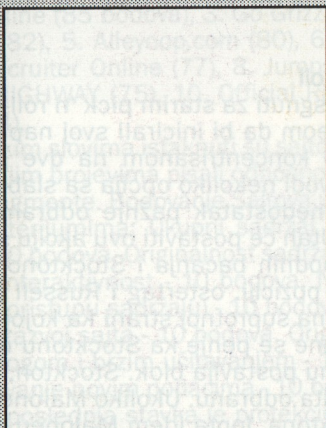
TRENER: Cenovnik oglasnog prostora

crno bele strane

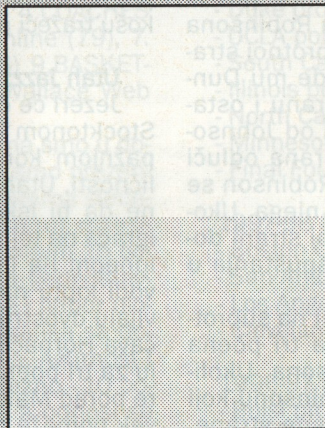
400

200

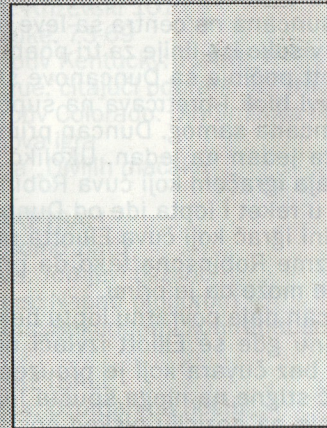
100



600



400



200

kolor strane

Cena oglasnog prostora izražena je u bodovima
Za članove udruženja trenera odobrava se rabat do 50%



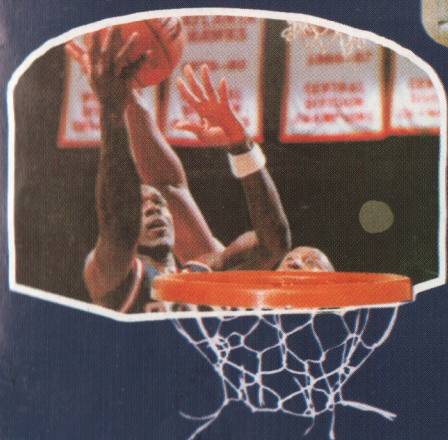
koševi

PRODAJA I DISTRIBUCIJA
TROFEJ BEOGRAD



table
obruči
mini konstrukcije
basket - mini fudbal
sobni koševi

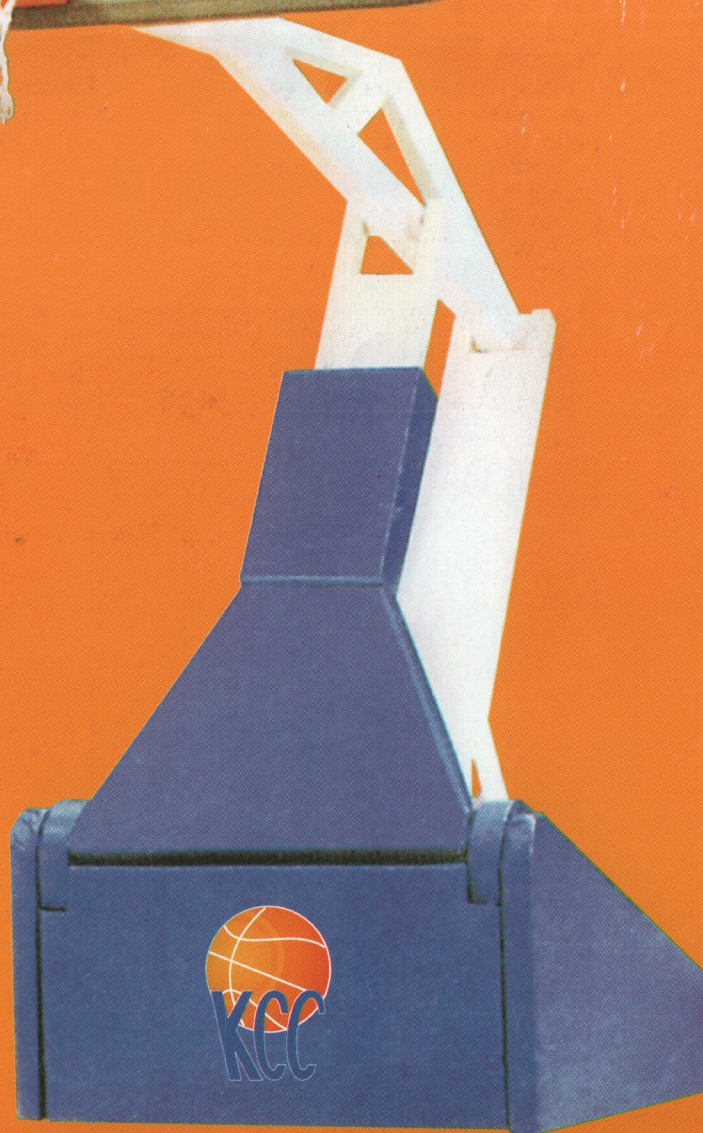
Beogradski
Sajam



Bulevar
Vojvode
Mišića
14
tel/fax
655 282
655 352
361 36 10



konstrukcije



POBEDITE

SVE VAŠE NAPORE



NAPITAK
za sportiste
i ljude od akcije



9 vitamina
+
5 minerala



ATLANTA '96



novi ukus pobede



Hemofarm

