

TRENER

broj 101
januar 2019.
godina **XXIII**

magazin udruženja košarkaških trenera



Svečanost u UKTS

LAUREATI NAJVEĆA PODRŠKA



KSS - Jubilej za ponos

Prvih sedamdeset godina



2019



Januar

P	U	S	Č	P	S	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Februar

P	U	S	Č	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Mart

P	U	S	Č	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

April

P	U	S	Č	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Maj

P	U	S	Č	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Jun

P	U	S	Č	P	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Jul

P	U	S	Č	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Avgust

P	U	S	Č	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Septembar

P	U	S	Č	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Oktoabar

P	U	S	Č	P	S	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Novembar

P	U	S	Č	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Decembar

P	U	S	Č	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Napraviti novi iskorak



Veće angažovanje, ali baš svakog člana Upravnog odbora, takođe bi dobro došlo, ili se možda može promeniti i sam način izbora članova ovog najvišeg izvršnog organa, a što je posao članova Skupštine

Ovim brojem Trener ulazi u dvadeset treću godinu. To, što su po opštim ocenama, protekle dvadeset i dve bile uspešne samo obavezuje. Naravno, sve ćemo učiniti da ova godina donese novi kvalitet. Ta obaveza je moto ovog teksta.

Međutim, mora se priznati, bar od kada Trener, pored ostalog, prati i aktivnosti našeg udruženja da je princip isti. Svaka godina je korak dalje, kvalitet više, i to u gotovo svim aktivnostima. Odavno je naše udruženje obezbedilo visoko mesto u svetskim razmerama, kada je funkcionisanje trenerske organizacije u pitanju.

Već, decenijama imamo regulisane sve normative koji su osnov za početak legitimnog funkcionisanja, i to od Statuta, kao najvišeg pravnog akta, pa redom.

Tako smo, unapređujući svoj rad došli i do, nadaleko poznate i priznate, Basket ball clinic Belgrade. Tako smo, naročito u nekoliko poslednjih godina, naš najstariji, po stažu, seminar: Trenerski dani omasovili, osnažili kvalitetnim temama i predavačima i on sada, s ponosom nosi ime naše žive trenerske legende- „Borivoj Cenić“.

U saradnji sa organima KSS, a pre svega agilnošću ljudi iz naše kancelarije, drastično smo povećali, osnovnu statutarnu obavezu – naplatu članarine koja, ruku na srce, nije povećavana već petnaestak godina. Međutim, upravo povećanim brojem plaćenih članarina, to se, ipak uz velike napore, prevazilazi. Ako je to uopšte potrebno naglasimo da je članarina gotovo jedini izvor finansiranja Udruženja.

Da bismo ostvarili svoju osnovnu obavezue stručno usavršavanje trenera, stalnim inovacijama, opet poslednjih nekoliko godina, došlo se do niza aktivnosti, gde se pored naših tradicionalnih seminara, išlo trenerima „na noge“. Za sva ta predavanja, širom Srbije, angažovani su kompetentni predavači, naši iskusni treneri kojih, na ponos našeg udruženja imamo.

Mora se svakako istaći, da nam je u uvođenju reda oko licenciranja pomogao i Zakon o sportu koji je usvojila Vlada Republike Srbije. To je dalo vetar u leđa našim naporima, jer su neke naše, do tada, naše statutarne, postale zkonске. Znači, stručno usavršavanje, kao put do licence, dobila je svoju najvišu verifikaciju. Srećom, najveći broj košarkaških trenera je to pravilno protumačio, ali naš kancelarija još uvek troši preveliku energiju da se, kako naša akta, tako i Zakon, poštuju. Uostalom, to je, pre svih u interesu naših članova – košarkaških trenera.

Mogli bismo i dalje, s pravom nabrajati činjenice o uspešnom funkcionisanju našeg udruženja. Međutim, kao što rekosmo negde na početku, svi ti uspesi i obavezuju. Opustiti se i uživati na postignutim rezultatima, ya kratko bi nas držalo u stagnaciji, a onda povuklo nazad.

Dakle pred nama je godina za novi iskorak i otklanjanje nedostataka, kojih se valja čuvati.

Pre svega da bismo se posvetili još kvalitetnijem radu Udruženja, a to znači svakog trenera, mora se poraditi na ličnoj podizanju svesti o izvršavanju obaveza. Tu pre svega mislimo na poštovanje ovaeze plaćanja članarine i kontinuiranom stručnom usavršavanju prisustvom, ne samo obaveznim seminarima, već svim onim događajima na kojima se može nešto novo naučiti.

Pored toga što se, s pravom možemo ponositi činjenicom, da imamo sva normativna akta, može se zaključiti da je neke naćeo zub vremena i da se i ona moraju inovirati.

Veće angažovanje, ali baš svakog člana Upravnog odbora, takođe bi dobro došlo, ili se možda može promeniti i sam način izbora članova ovog najvišeg izvršnog organa, a što je posao članova Skupštine. Na putu smo da inoviramo sajt udruženja koji još uvek zaostaje za stvarnim aktivnostima i ne pruža potpunu sliku o svim našim aktivnostima.

Kada govorimo o tome šta bismo mogli popraviti, onda se ponekad može govoriti i o sitnicama, ali koje bi bilo lepo otkloniti. Recimo, već decenijama saradnja UKTS i KSS ima visok nivo, što ne znači da bi i to moglo biti bolje i gde bi za to inicijativa mogla da krene upravo od UKTS.

Evo priloga iz ugla autora ovog teksta. KSS je, dolaskom novog rukovodstva uvelo divnu praksu, da svake godine, na predlog novinara, proglašuje najboljeg igrača i igračicu. Po nama na tom postolju nedostaje i najbolji trener, koji je svakako dao značajan doprinos da taj igrač i igračica zasluženno ponesu titulu najboljih. Takođe, sajt našeg saveza, koji inače izvanredno prati sva događanja i i dve predivne i redovne rubrike: Naše igračice širom Evripe i Naši igrači širom planete. Predlažemo još jednu rubriku: Naši treneri širom planete. Pa i ti i te kako imamo svoje adute pred košarkaškom planetom, da ih ne nabrajamo. Svi ih znamo i mislimo da bi ova rubrika, sasvim prirodno išla uz dve redovne.

Dakle, ulazimo u godinu u kojoj se od Udruženja košarkaških trenera očekuje, da 2020-toj godini podigne lestvicu, u vidu obaveze, na još viši nivo, u čemu smo već uigran. ●

Impresum

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

Prvih sedamdeset

Ne pamt se kad je bilo toliko asova na jednom mestu kao na svečanoj akademiji u beogradskom Narodnom pozorištu povodom sedam neverovatnih decenija tokom kojih je osvojeno čak 128 medalja na najvećim svetskim takmičenjima.

Veličanstvenom proslavom, svečanom akademijom u beogradskom Narodnom pozorištu, obeležena su dva jubileja: sedamdeset godina postojanja Košarkaškog saveza Srbije, kao i 95 godina od dolaska prve košarkaške lopte u Beograd. – Svi smo veoma ponosni na ove brojke jer one pokazuju put koji smo prešli da bismo danas bili tu gde jesmo. Taj put je bio težak, pun uspona i ponekih padova, međutim, ljubav i strast koju negujemo ka ovom sportu od samog početka pomogli su nam da istrajemo – rekao je predsednik KSS Predrag Danilović.

Svečana akademija bila je prilika za specifičnu retrospektivu razvoja košarke u Srbiji od davne 1948, kad je naš savez osnovan, pa do danas. Smenjivale su se izjave značajnih ličnosti – košarkaških legendi iz istorije ove igre na velikom video-bimu, kao i živa svedočenja asova koji su se prisetili detalja iz svojih prebogatih karijera. Najemotivniji trenutak bio je onaj kad su na binu izašli Radovan Bata Radović i Nemanja Neca Đurić, članovi reprezentacije Jugoslavije koja je osvojila srebrnu medalju 1961. na prvenstvu Evrope u Beogradu. Bila je to prva medalja u istoriji jugoslovenske košarke, a dva veterana pozdravljena su ovacijama koje su trajale više minuta.

Uz bok muškim selekcijama uvek su bile i naše košarkašice, takođe osvajačice brojnih medalja na najvećim svetskim takmičenjima. Svoja sećanja iznele su Ma-



godina

rija Veger Demšar, Snežana Zorić i Anđelija Arbutina, kojoj je dodeljena i ovogodišnja Zlatna značka KSS. Pored nje, ovo veliko priznanje dobili su i Zoran Slavnić (nije prisustvovao svečanosti), Ratko Radovanović, nekadašnji predsednik KSS Miodrag Babić i posthumno Rajko Žižić.

Predrag Danilović je uručio i Srebrne lopte, najviše priznanje KSS za najbolje trenere. Ove godine dodeljene su Bratislavu Bati Đorđeviću i posthumno Milanu Cigi Vasojeviću.

- Ponosni smo na naše reprezentativce, koji su osvojili ukupno 128 medalja, 12 igrača je u Kući slavnih FIBA, a 28 njih je zaigralo u NBA ligi - dodao je Danilović.

Skup je pozdravio i ministar sporta u Vladi Srbije Vanja Udovičić, kao i predsednik FIBA Evropa Turgaj Demirel. Sa velikog video-bima govorio je legendarni Bora Stanković, a na bini je svoja sećanja izneo Srđan Šaper, sin pokojnog Radomira Šapera.

Uspomene na svoje medalje, uglavnom kroz anegdote, sa okupljenima su podelili i Žarko Paspalj, Nikola Plećaš, Dušan Ivković, Aleksandar Đorđević, Saša Obradović, Dejan Tomašević i Vladimir Cvetković.

- Mi stojimo ovde i dužni smo da probamo da nastavimo niz koji je iza nas. Popeli smo se na njihova ramena da dodirnemo zvezde, a sada je na nama da postavimo svoja ramena za neke nove igrače, da oni dodirnu te iste zvezde i da se osećaju šampionima - rekao je selektor Srbije Aleksandar Đorđević.

Govorio je i nekadašnji američki trener, 82-godišnji Dan Piterson, čije reči su burno pozdravljene.

- Ja sam bio visok dva metra, ali sam predvodio ekipe u utakmicama protiv srpskih igrača i pogledajte kakav sam sada - rekao je kroz smeh Piterson.

Među zvanicama su bili Dejan Bodiroga, Dragoslav Ražnatović, Miroslav Berić, Nikola Bulatović, Žarko Čabarkapa, treneri Duško Vujošević i Vlade Đurović, bivši predsednik KSS Dragan Đilas... Specijalni gosti na obeležavju vrednog jubileja srpske košarke bili su legendarni italijanski i sovjetski igrači Dino Menegin i Anatolij Miškin.

Ranije istog dana, 12. decembra, na Malom Kalemegdanu, mestu gde je rođena naša košarka, otkriven je spomenik ovom sportu posvećen reprezentativcima koji su 1950. otišli na prvo Svetsko prvenstvo u Buenos Ajresu, kao i njihovom treneru, Francuzu Anriju Helu. Ta reprezentacija bila je sastavljena isključivo od igrača Crvene zvezde i Partizana, pa je i spomenik simbolično postavljen na mestu gde je doskoro žičana ograda delila terene ova dva komšijska kluba. Nje sada nema, tu je spomenik košarci koji ih spaja.

Spomenik na Kalemegdanu, delo vajara Radoša Radenkovića, svečano su otkrili predsednik Košarkaškog saveza Srbije i bivši reprezentativac Predrag Danilović, predsednik Košarkaškog saveza Francuske Žan-Pjer Sijuta, a u prisustvu ministra omladine i sporta Vanje Udovičića, najviših zvaničnika FIBA Evrope, selektora Srbije Saše Đorđevića, direktora Košarkaškog saveza Francuske Gorana Radonjića, člника grada Beograda, predstavnika Crvene zvezde i Partizana, bivše košarkašice Nataše Kovačević, koja je inicijator ideje, ali i potomaka slavne generacije košarkaša.

Ministar sporta Vanja Udovičić naveo je da je to spomenik svim srpskim sportistima i košarkašima koji su Srbiju uvek predstavljali najbolje i da je to način da pokažemo koliko poštujemo tradiciju.

- Šaljemo snažnu poruku prijateljstva, pre svega sportsku poruku, a to je da zajedno možemo sve - rekao je on.

Košarkašica Nataša Kovačević izjavila je da ovaj projekat predstavlja zajednički san i da se nada da će ovo biti simbol prijateljstva, sporta, zdravog rivaliteta i da pre svega šalje poruku da svi igramo u istom timu. ●

Aleksandar Ostojić

KO JE ANRI HEL?

Komesarijat za sport Francuske doneo je 1948. odluku da u Beograd pošalje tadašnjeg univerzitetskog profesora Anrija Hela da pomogne u pripremama reprezentacije Jugoslavije. Hel je prethodno bio reprezentativac Francuske u košarci, imao je 26 nastupa za nacionalnu selekciju između 1931. i 1942. Počeo je da se bavi trenerskim poslom u klubu US Metro, u kome je postigao i najveće uspehe kao igrač.

Osnovao je trenersku organizaciju Francuske 1940, a u Beograd je došao kao član tehničke komisije svoje košarkaške federacije.

Dve godine je Anri Hel bio trener reprezentacije Jugoslavije, od 1948. do 1950. Vodio je selekciju u Nici na prvom kvalifikacionom turniru za Svetsko prvenstvo, kada je izborna viza za Argentinu. U

toj reprezentaciji su bili: Milorad Sokolović, Borislav Stanković, Aleksandar Gec, Mirko Marjanović, Ladislav Demšar, Nebojša Popović, Srđan Kalember, Radomir Šaper, Lajoš Engler, Tulio Roklicer, Aleksandar Nikolić, Dragan Godžić i Volmoš Loci. Od njih 13, čak 12 su bili članovi samo dva kluba - Crvene zvezde i Partizana. Jedino je Bora Stanković tada igrao za Železnica, takođe iz Beograda.

Kada je izborni plasman na prvo Svetsko prvenstvo, koje je bilo zakazano u Buenos Ajresu, neko od tadašnjih jugoslovenskih visokih rukovodilaca je našem košarkaškom savezu preneo odluku Sportskog saveza da stranac ne može da trenira i vodi reprezentaciju države koja je samo nekoliko godina ranije izašla iz rata. Hel je smenjen, na njegovo mesto postavljen je Bora Jovanović, tada profesor na DIF-u. Međutim, neposredno pre poletanja aviona za Buenos Ajres Jovanović je iznenada odlučio da ostane u Beogradu, pa je reprezentaciju na Mundijalu kao igrač-trener vodio Nebojša Popović.

Prema Boskovim rečima, Anrija Hela nije pogodila odluka Sportskog saveza, jer su mu svi reprezentativci odali priznanje i složili se da je plasman na Svetsko prvenstvo rezultat njihovog skoro dvogodišnjeg zajedničkog rada na Malom Kalemegdanu.



Magazin iz koga svi



➤ Strahinja Vasiljević, Generalni sekretar UKTS i Mirko Polovina, Glavni i odgovorni urednik

Uдруženje košarkaških trenera Srbije sa ponosom ističe svoja dva velika brenda – Trenersku kliniku (BCB) koja svake godine u Beogradu okuplja veliki broj trenera, koja uvek ima sjajne predavače, uvek neke od najboljih evropskih i svetskih stručnjaka. Drugi je magazin „Trener”, štivo ih koga svi ti stručnjaci uvek mogu nešto da nauče, ili autorskim tekstovima u Treneru, sami ponude znanje ostalim kolegama.

„Trener” je krajem prošle godine obeležio veliki jubilej – 22. rođendan i svoj stoti broj. Nema mnogo časopisa ovakve vrste, koji mogu da se pohvale takvom tradicijom. Jer, to zaista jeste tradicija za ponos UKTS.

Zato su uredništvo „Trenera” i Upravni odbor UKTS odlučili da taj uspeh obeleži onako kako je i zaslužio – prijemom u Kući košarke, svojevrsnom izložbom, na kojoj su svi gosti mogli da vide naslovnice svih 100 brojeva „Trenera”, prikaz BCB i pano sa trenerskim legendama nšeg udruženja – dobitnicima nagrade za životno delo: „Slobodan- Piva Mković”

Lep povod u Kuću košarke doveo je brojne stručnjake – počev od veterana i učitelja mnogih prisutnih Borivoja Cenića, preko Milana Minića, Vladimira Koprivice, Boška Đokića, Rajka Toromana, Zorana Kovačića, Jove Maleševića, Stevana Karadžića, Aleksandra Trifunovića, Zlatana Tomića, Jovice Antonića, Darka Rusa, Vlade Vučkovića, Slobodana Klipse...



➤ Milan Minić, član UO UKTS i Zlatan Tomić



➤ prof. dr Vladimir Koprivica



➤ Ispred Dangrafa, plaketu primio Božidar Andrejić



➤ Boško Đokić



➤ Vladimir Stanković



➤ Ljupče Žugić

uče

Mirko Polovina, dugogodišnji glavni urednik jedin-stvenog časopisa u regionu i šire, podsetio je na početak, potom naglasio da su se svi stručnjaci rado odazivali da na ovaj način doprinesu razvoju struke.

Svečani deo skupa bila je dodela plaketa onima koji su dali doprinos da „Trener“ doživi prvu „stotku“. Zasluznima su plakete uručili Milan Minić, član Upravnog odbora i Strahinja Vasiljević, Generalni sekretar Udruženja.

- Opredelili smo se da broj onih kojima ćemo se ovom prilikom zahvaliti bude 20, mada je moglo da ih bude i mnogo više. Njima ćemo se odužiti prilikom sledećeg jubileja – rekao je Polovina.

U ime nagrađenih, skupu se obratio profesor Vladimir Koprivica, koji je istakao:

- Svaka nagrada ovakvog tipa je priznanje, ali i nagrada za sve nas koji smo članovi ove velike i slavne kuće. Ovo je stoti broj i zanimljivo da je u Jugoslaviji bilo oko sto glasila koja su bila vezana za sport i fizičku kulturu. Tačnije 96, od toga malo njih je opstalo, tačnije samo jedan list opstaje svih tih godina. Drugi povremeno izlaze, a naš „Trener“ slavi 22 godine. Što ne postoji više nigde u staroj Jugoslaviji, na tom nivou, tog kvaliteta i kontinuiteta.

Profesor Koprivica je ukazao na još jedan uspeh „Trenera“.

- Ovo je vreme elektronskih medija, kada je teško



LEGENDA

Najveći aplauz među laureatima dobio je Borivoje Cenić. Osim njega plakete su dobili: Dušan Ivković, Zlatan Tomić, prof. dr Vladimir Koprivica, Boško Đokić, Milan Tasić, prof. dr Branko Markoski, dr. Marko Čosić, Ljupče Žugić, Vladimir Stanković, Dragan Nikodjević, Biljana Kostreš, Predrag Sarić, Božidar Manojlović, Zdenko Pop, Čedomir Maričić, Mirko Ocokoljić, Marko Mrđen, Goran Vojkić i izdavačka kuća Dan graf, uz čiju je podršku Trener krenuo i gde pripremao preko devetnaest godina.

opstati na tržištu, biti zanimljiv, biti povezan sa čitaocima, da morate stalno da se prilagođavate, da ne biste bili iznenađeni i otišli u prošlost. Ovaj naš časopis je obaveza svih nas, jer, kako je Koprivica istakao...

- Iz njega svi mi možemo nešto i da naučimo, da preko njega međusobno komuniciramo. U istoriji košarke, to ostaje kao dokument o događajima i ličnostima koje ne smeju da budu zaboravljene. Ovaj časopis je prepreka zaboravu, a svaka organizacija traje onoliko koliko su joj duboka i trajna njena sećanja i zato:

- Negujimo ovo kao sećanje, kao zalag za budućnost. I to je obaveza svih nas. ●

B. K.



› Biljana Kostreš



› Predrag Sarić



› Borivoje Cenić



› dr Marko Čosić

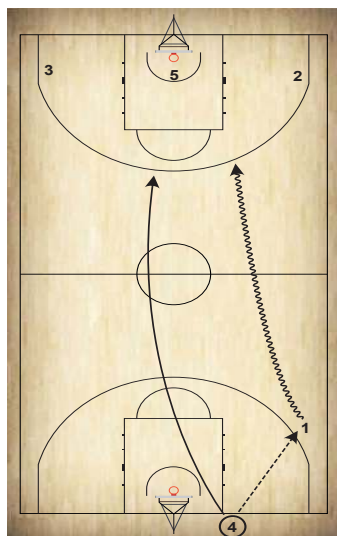


› Marko Mrđen

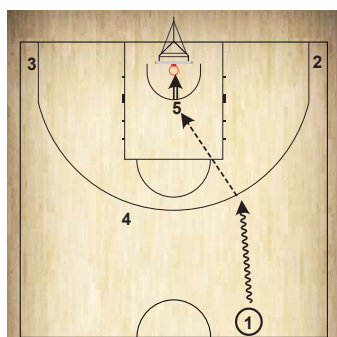


› Čedomir Maričić

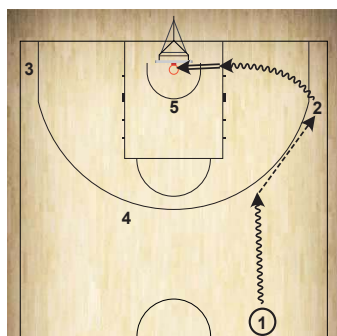
Saradnja u napadu,



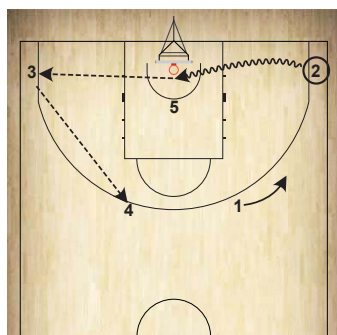
DIJAGRAM 01



DIJAGRAM 02



DIJAGRAM 03



DIJAGRAM 04

Trening bih počeo otvaranjem kontranapada sa prvih pet igrača - 5 na 0 - sa četiri dodavanja, i to prvo samo jednu dužinu terena, a potom i dve vezane dužine terena. Nakon ovakvog otvaranja i zagrevanja igrača prelazimo na otvaranje kontranapada "kris-kros" vežbom prilikom prve dužine trčanja kontranapada - gde nakon završetka želim da igrač na poziciji 4 uvede loptu u igru (iza čeonu linije) i doda je igraču na poziciji 1 bez obzira na ostale okolnosti, dok igrači na pozicijama 2 i 3 trče široko na suprotnu polovinu terena, a igrač na poziciji 5 trči takođe ne suprotnu polovinu i pokušava da se pozicionira u srce reketa (dijagram 1). Igrač na poziciji 4 bi trebalo da trči po liniji koja je u nivou lakta reketa na strani pomoći (na suprotnoj strani terena).

Prva opcija u ovoj tranziciji bi bila da se lopta doda centru, koji je pozicioniran u sredini reketa sa dobrim položajem u odnosu na koš (dijagram 2). Takođe, od igrača na poziciji 5 se traži da u prvom istčavanju u kontranapad, radeći "kris-kros", skoči na obruč prilikom završnice nekog od svojih saigrača.

Sledeća opcija koju prikazujem je dodavanje lopte igraču na poziciji 2, koji se nalazi bliže korneru, a koji široko istrčava na strani lopte u kontranapad. Nakon prijema lopte, igrač na poziciji 2 napada koš prodorom uz čeonu liniju (dijagram 3). Igrač na poziciji 1, koji je prenosio loptu, dodaje loptu igraču ispred (igraču na poziciji 2) kada se on bude nalazio u poziciji ispod kapice, a pre produžetka linije slobodnih bacanja (pozicije 45 stepeni). Ako igrač na poziciji 5 vidi da dolazi do prodora uz čeonu liniju, zauzeće poziciju koja je jedan korak iznad isprekidanog polukruga u reketu kako bi obezbedio dovoljno prostora napadaču, a da u isto vreme postoji mogućnost za dodavanje ka igraču na poziciji 5 o pod (bounce pass). Sledeća opcija za igrača na poziciji 2, koji ide na prodor uz čeonu liniju, jeste da napravi dodavanje o pod za igrača na poziciji 5 ili da doda loptu u suprotni ugao igraču na poziciji 3. Pravilo za igrača na poziciji 4: ako bek trči prvi - ne približava se više od jednog koraka van linije za 3 poena (a u nivou lakta reketa na strani pomoći). Krilni igrač koji napada uz čeonu liniju sa bilo koje strane - nakon dodavanja lopte želim da stane. Nema protrčavanja tog igrača na suprotnu stranu, a najvažnije je da čeonu liniju napada sa dva driblinga spreman da primi kontakt od odbrambenih igrača.

Dakle, ako možemo da prosledimo ("pružimo") loptu ispred sebe pre nego što centar bude u nekoj postavci koja može da dovede do neke vrste prednosti unutar reketa, bilo bi dobro. Ako spoljni igrači mogu da napadnu pre nego što je postavljena odbrana - to bi bilo takođe dobro i to je ono što se traži od njih. Na strani lopte u momentu prijema nema nikog, imamo pratećeg koji trči kroz sredinu i želim da se igrač na poziciji 5 zaustavlja korak ispred isprekidanog polukruga u reketu, a ne da ide na obruč - kako bi ostavio dovoljno prostora spoljnim igračima da napadnu i eventualno mu spuste dodavanje (naglašavam da bi prigodnije

bilo da to kratko dodavanje za igrača na poziciji 5 bude dodavanje o parket). Plejmejkeri, svaki put kada se događa prodor s linije produžetka penala na čeonu liniju, želim da popune mesto igrača koji je krenuo na prodor. Kada se nakon prodora lopta izbacila na čeonu liniju (igraču na poziciji 3), želim da se bez ikakvog fintiranja lopta doda (prosledi) igraču na poziciji 4, koji će završiti šutom (dijagram 4).

Sledeća opcija je da će igrač na poziciji 4 po prijemu lopte napraviti samo fintu šuta i dodati je igraču na poziciji 1. Po prijemu lopte, igrač na poziciji 1 čeka igrača na poziciji 5 da dođe i postavi blokadu. Igrač na poziciji 5 se pozicionira tako da je leđima postavljen u pravcu u kome želimo da se napada (dijagram 5). Igrač na poziciji 5 postavlja blokadu u nivou lakta reketa na strani lopte, sa leđima postavljenim u pravcu gde želimo da se napada. Posao igrača na poziciji 4 je da ostavi dovoljno prostora da igrač na poziciji 1 može da napadne centra ili eventualno odbrambenog igrača koji inicijalno brani igrača na poziciji 4, a koji će u ovom slučaju da pomogne u odbrani. Dakle, igrač na poziciji 4 će još malo šire da se pozicionira na strani.

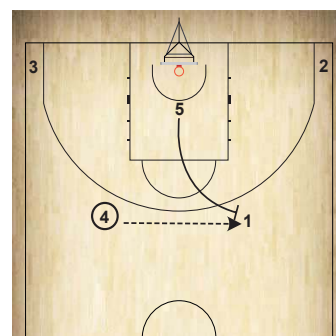
Prva opcija, ako se odbrana nalazi u nekoj vrsti dropa - gde centar kontroliše sredinu, a odbrambeni igrač na igraču na poziciji 1 ide preko blokade. Od igrača sa loptom (igrač na poziciji 1) traži se da raširi dok igrač na poziciji 5 pravi roll ka košu - gde tražimo dodavanje igrača 1 na centra (dijagram 6). Zbog činjenice da na strani lopte imate igrača u uglu - niste u mogućnosti da igrate pick and roll dalje (prema uglu) od pozicije koja je u visini lakta reketa.

U slučaju da se ekipa brani iskakanjem na pick and rollu, igrač na poziciji 1, nakon što usledi iskakanje i pomoć po prolasku blokade, prebacuje loptu igraču na poziciji 2, koji traži da prosledi loptu, ako je moguće, igraču na poziciji 5, koji pravi roll ka košu (dijagram 7). Postoji opcija gde će igrač sa loptom na poziciji 1 probiti igrača koji iskače na pick and rollu. Ako želimo da igrač na poziciji 1 obilazi igrača koji iskače, igrač na poziciji 4 mora da drži širinu na terenu kako njegov odbrambeni igrač ne bi mogao da pomaže prilikom probijanja iskakanja.

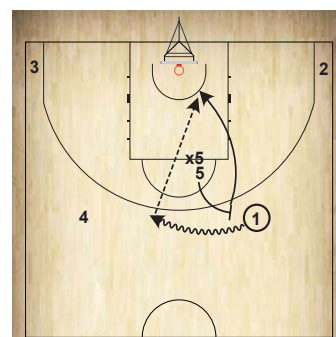
Dakle, postoje dve opcije napada igrača na poziciji 1 na iskakanju na pick and rollu - i za određenu treba da se odlučite sistemski: da li želite da probijate ili da tražite dodavanje pre nego što napadnete.

Kada se igra protiv iskakanja, nema potrebe da centar pravi kontakt sa igračem u odbrani pre blokade - zaustavite se ranije - da bi postojalo rastojanje između igrača sa loptom i igrača koji postavlja blokadu. Sledeće je da nema nikakve potrebe da poštuju pravilo da prolazite jedan pored drugog - igrač sa loptom i bloker. S obzirom da odbrana radi iskakanje, ona neće čitati šta napadač sa loptom radi i koliko je blizu ili daleko od samog pick and rolla. Ako se odlučite da napadate iskakanje, onda idete sa loptom široko gore odvlačeći centra i onog momenta kada centar krene da se vraća, gledate da pogodite dodavanje (na igrača na poziciji 5). U drugom slučaju igrač sa loptom

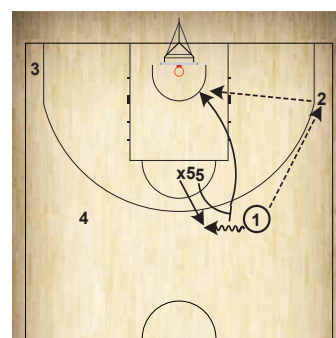
koncepti i ideje



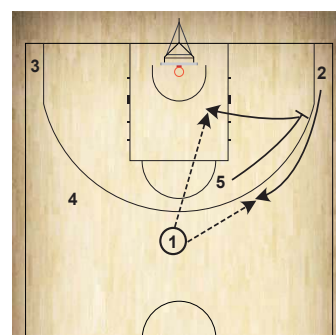
DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06



DIJAGRAM 07



DIJAGRAM 08

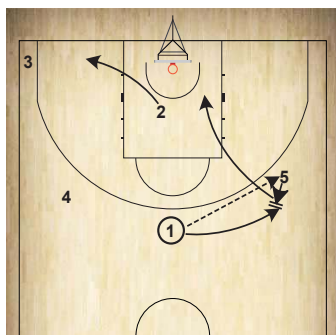
širi i traži dodavanje na igrača na poziciji 2 ili na igrača na poziciji 4. Na igraču sa loptom je da se odluči šta i ko se napada.

Ukoliko napadate iskakanje, centar u napadu pravi roll na obruč. Ako ne napadate centra u odbrani koja iskače, onda igrač na poziciji 5 u napadu pravi short roll – iza prve linije odbrane. Prilikom rolla centra u napadu bi trebalo da pravi pivot ne okrećući leđa lopti, idući unazad i gledajući napadača s loptom sve vreme. Za centra je bitno da ni u jednom trenutku ne postoji faza u kojoj okreće leđa napadaču s loptom. Bitno je da centar po prijemu lopte posle short rolla ima telo u ravnoteži i pre-

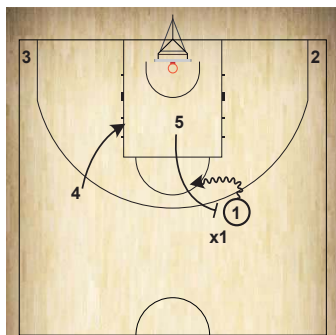
gled igre ispred da bi video odakle dolazi pomoć (ako je ima, a najčešće će je i biti) i da bi kaznio to pomaganje pravovremenim dodavanjem na igrača sa čijeg je odbrambenog igrača ta pomoć i usledila. Imajte na umu da ako (a najčešće je tako) je distanca za dodavanje centra ka saigračima mala – sledi dodavanje o pod ili visoko (lob) u vazduhu.

U slučaju da napadamo igrača koji iskače na pick and rollu, veoma je bitno da igrač na poziciji 4 drži širinu. Kada ne napadamo iskakanje – igrač na poziciji 4 mora da otvori dodavanje.

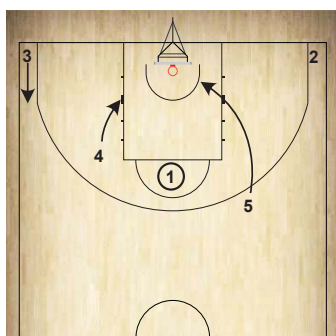
Kada se dešava da odbrana ide ispod – zapra-



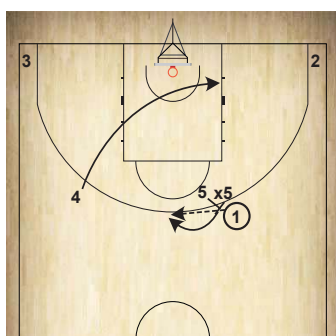
DIJAGRAM 09



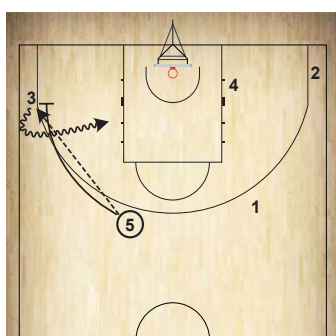
DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13

vo kada radi push and under (centar u odbrani gu-
ra bloker visoko i dalje od zone šuta, a odbrambeni
igrač na igraču sa loptom ide ispod njih dvojice),
umesto re-picka, koji se dosta često radi, želim da
bloker (igrač na poziciji 5) ide u blokadu igraču na
poziciji 2 (**dijagram 8**). Blokada za igrača na poziciji
2 ne sme da bude postavljena niže od trećeg ska-
kačkog mesta. Kako igrač na poziciji 2 iskoristi bloka-
du, igrač na poziciji 5 - bloker se otvara i kreće direk-
tno ka košu. Igrač na poziciji 1 sa loptom ima opciju
da doda loptu jednom od njih dvojice (igračima na
pozicijama 2 i 5). Ako igrač sa loptom vidi da da igrač
na poziciji 2 nakon korišćenja blokade zauzima po-
ziciju (istrčava) blizu lopte, pomeriće se driblingom
kako bi napravio adekvatnu distancu za dodavanje.
Ugao i konkretno mesto gde igrač na poziciji 5 po-
stavlja blokadu za šutera (igrača na poziciji 2) veoma
je bitno kako bi igrač na poziciji 2, nakon korišćenja
blokade, imao najidealniji ugao da se na najkvalitet-
niji način zaustavi i primi loptu spreman za šut. Igrač
na poziciji 2 prilikom korišćenja blokade ne mora da
istrči ka lopti direktno, već može da napravi i curl
utrčavanje.

Nastavljamo sa opcijom da posle curl utrčavanja
igrača, igraču na poziciji 2 nije bilo moguće dodati loptu,
te se igrač na poziciji 5 su tom slučaju otvara licem za
prijem lopte od igrača na poziciji 1, koji mu dolazi posle
dodavanja na direktno uručjenje (**dijagram 9**). Igrač na
poziciji 2, kada nije primio dodavanje na curl utrčavanju,
istrčava prvo na poziciju kratkog kornera, a potom istr-
čava široko na suprotnu stranu. Igrač na poziciji 5 je du-
žan da popravi eventualno poziciju u kojoj se nalazi (da
se "podigne" i driblingom ako je neophodno ka poziciji
produžetka lakta reketa ili bar što bliže njoj) pre samog
čina uručjenja lopte. Sve ove kretnje podrazumevaju da
mora da se napravi dobar spejsing (pozicioniranje) i na
strani pomoći. Nakon uručjenja igraču na poziciji 1 - igra-
ču sa loptom - ostaje ceo ugao na strani lopte za igru 1
na 1 kako bi se otvorio prostor za centra (igrača na pozi-
ciji 5) da se otvori pravovremeno ka košu.

Ako se odbrana odlučila da brani početnu pick
and roll situaciju izolacijom (usmeravanjem), igrač sa
loptom (igrač na poziciji 1 inicijalno) pre svega se mo-
ra nalaziti (pozicionirati) što dalje od bočne linije. Ako
igrač sa loptom u pick and rollu može da pripremi igru
protiv izolacije, neka proba da se vrati tri koraka una-
zad u odnosu na čeonu liniju, i to pre samog prijema
lopte. U odnosu na nivo blokade i u odnosu na to na
koji način odbrambeni igrač igra, koristimo dve tehni-
ke - jedna je promena ugla blokade, gde se od centra
traži da umesto blokade ka sredini napravi blokadu
leđima u pravcu u kome hoćemo da napadamo (pod
uglom od 90 stepeni u odnosu na odbrambenog igra-
ča na igraču sa loptom). Ukoliko između napadača sa
loptom (igrača na poziciji 1) i njegovog odbrambenog
igrača ima dovoljno prostora da se uradi dribble curl
(takozvani zmija dribling), želim da igrač sa loptom to
i uradi. Ovde je vrlo bitno da u momentu napada tim
"zmija driblingom" igrač koji postavlja blokadu (u ovom
slučaju igrač na poziciji 5) ne zna tvoju nameru, te igrač
sa loptom, kada krene u ovaj "zmija dribling", treba da
uhvati za nogu igrača koji postavlja blokadu - kako bi
mu dao znak da pravi taj dribble curl. Ono što ne želim
da se dogodi jeste to da centar koji postavlja blokadu

krene da se otvara u trenutku dok traje "zmija dribling"
oko odbrane (**dijagram 10**). Kada igrač na poziciji 4
vidi da se dešava "zmija dribling", želim od njega da utr-
či ka košu između napadača sa loptom i igrača na pozi-
ciji 3, koji se nalazi u kornoru. Igrač na poziciji 5 se nakon
ovog driblinga otvara ka košu na istu poziciju kao i kada
bi ga branili bez usmeravanja (**dijagram 11**). Igrač na
poziciji 3 iz ugla, kada dođe do utrčavanja igrača na po-
ziciji 4 ka košu, pomera se samo do mesta gde se linija
za tri poena lomi iz ravne (prave linije) u polukružnu.
Igrač na poziciji 4 bi prilikom utrčavanja, a kada dođe
do samog reketa, trebalo samo da se u jednom trenutu
okrene licem potpuno ka igraču sa loptom i u tom
trenutku da stane kako bi dao priliku igraču sa loptom
(igraču na poziciji 1) da ga vidi (ako ga do tog trenutka
još nije video).

Ako se pak desi da napadač na poziciji 1 ne može da
primi loptu dalje, već je primi bliže liniji za tri poena (ako
ne uspe da se pomeri tri koraka unazad, kao što smo već
rekli), napraviće dribling unazad, a centar će promeniti
ugao blokade (postaviti se paralelno sa čeonom linijom)
i nastavlja se s istom kretnjom ("zmija dribling"...).

Ako prilikom izolacije primetite da je odbrambeni
igrač na blokadi postavljen visoko, želim da igrač na
poziciji 5 posle blokade pravi pop otvaranje (**dijagram
12**). Po dodavanju lopte igraču koji pravi pop (igrač na
poziciji 5) želim da je prosledi igraču na poziciji 3, koji se
pomera iz ugla i posle dodavanja igrač na poziciji 5 ide da
postavi blokadu za igrača na poziciji 3 (pick and roll na
liniji produžetka slobodnih bacanja, na 45 stepeni) (**di-
jagram 13**).

S obzirom na to da će i na suprotnoj strani (gde će
igrač na poziciji 5 otići u pick and roll igraču na poziciji
3) raditi usmeravanje u odbrani na blokadi, prva varijanta
bi bila da igrač na poziciji 3 po prijemu lopte napravi
catch and go po čeonj liniji (momentalan prodor po čeo-
noj liniji po prijemu lopte) ili da po prijemu lopte dribling-
om krene ka igraču na poziciji 5, koji dolazi da postavi
blokadu (blokada na lopti se nikada ne čeka u mestu ako
je lopta primljena ispod linije penala!). Takođe, umesto
pick and roll opcije na suprotnoj strani, igrač na poziciji
5, koji je primio loptu nakon popa, može driblingom da
povede loptu za uručjenje igraču na poziciji 3, nakon čega
se traži rešenje.

Postoji i treća opcija, koja je hibrid između pret-
hodne dve navedene - nakon dva do tri driblinga ka
uručjenju igrač na poziciji 5 dodaje loptu igraču na pozi-
ciji 3 i nastavlja kretanje (ova opcija treba mnogo da se
vežba jer je osetljivo da se ne napravi faul u napadu).

Ovo su opcije pick and rolla gde brzinom, a ne tehni-
kom, ne kontaktom i čitanjem pobeđujete!

Ovo su samo neke od osnovnih ideja o rasporedu,
saradnji, te nastavku u odnosu na različite tipove odbra-
ne na pick and rollu na strani. Imate iz ovoga svega o čemu
smo govorili opcije napada po dubini, imate opcije
za igru po širini i, na kraju, imate i opcije za brzi dolazak u
prilike za koš. U napadu uvek, pored odbrane, ratujete i
sa satom za 24 sekunde. U jednom sistemu gde su bitne
opcije ušli smo u pick and roll, ušli smo u nešto igre na
niskom postu i ušli smo u nešto izlazaka iz blokada - što
su generalno i tri osnovne stvari za koje mislim da treba
da imate u napadu. ●

Priredili: **Goran Vojkić, viši košarkaški trener**
Marko Mrđen, viši košarkaški trener

Seniori i juniori 3x3 najbolji u Srbiji

Nije mala stvar kada si najbolji, a posebno ako si broj jedan i u konkurenciji drugih trofejnih sportova u Srbiji.

Olimpijski komitet Srbije krajem godine na fantastičnoj gala svečanosti u Domu Narodne skupštine proglasio je najbolje sportiste, sportistkinje i ekipe u našem sportu u 2018. godini.

Kako je prethodna godina bila izuzetno uspešna za srpsku igru pod obručima, nije iznenađenje što je naša košarka dobila dve vredne nagrade. Naime, Košarkaški savez Srbije dobio je veliko priznanje, pošto je 3x3 seniorska reprezentacija Srbije proglašena za najbolji muški tim u konkurenciji brojnih uspešnih reprezentativnih selekcija.

Seniorski 3x3 nacionalni tim zaslužio je ovo priznanje jer je ove godine osvojio i evropsko i svetsko zlato. U pohodu na trofej za najbolji nacionalni tim Starog kontinenta u Bukureštu, jedini koji je nedostajao našoj 3x3 košarka, učestvovali su Dušan Domović Bulut, Dejan Majstorović, Marko Savić i Marko Ždero. Četvrtu po redu svetsku krunu Srbiji su na Filipinima doneli Dušan Domović Bulut, Dejan Majstorović, Marko Savić i Stefan Stojčić.

Nagradu su u Domu Narodne skupštine primili Dušan Domović Bulut, Dejan Majstorović, Marko Savić i Marko Ždero.

Prisutnim uglednim zvanicama iz sveta srpskog sporta obratio se Dušan Domović Bulut, koji je govorio o onome što sledi za godinu i po dana.

- Svi znate da je 3x3 košarka postala olimpijski sport, a Olimpijske igre su san svakog sportiste. To je jedino što nam je ostalo da zaokružimo ovu našu bogatu karijeru, tako da će nam to sigurno biti cilj i prioritet - bio je jasan Bulut.

Juniorska U18 reprezentacija Srbije, predvođena trenerom Aleksandrom Bučanom, letos se okitila evropskim zlatom u Rigi, (o čemu je Trener doneo prilog) više nego zaslužio je dobila priznanje za najuspešniji mladi



tim Srbije u 2018. godini. Na podijumu Narodne skupštine našli su se Pavle Kuzmanović, Altin Islamović, Luka Cerovina, Toma Vasiljević, Marko Pecarski, Bogdan Rutešić, Arijan Lakić i Uroš Trifunović.

Ispred evropskih šampiona govorio je košarkaš Partizana Marko Pecarski.

- Kada bilo gde na planeti predstavljate zemlju košarke, koja ima tako bogatu istoriju, to sigurno nosi određeni teret, a mi na to gledamo kao na dodatni izazov i motiv da opravdamo očekivanja i napravimo vrhunski rezultat. Smatram da smo jako talentovan tim, odlično smo se slagali na Evropskom šampionatu, kvalitetno i naporno trenirali celog leta... Nismo bili iznenađeni što smo osvojili zlato, ali ne mogu da kažem ni da smo ga očekivali. Otišli smo na Evropsko prvenstvo sa željom da samo igramo svoju igru, a na kraju smo se popeli na najviši stepenik pobjedničkog postolja - rekao je Pecarski. ●

- Svi znate da je 3x3 košarka postala olimpijski sport, a Olimpijske igre su san svakog sportiste. To je jedino što nam je ostalo da zaokružimo ovu našu bogatu karijeru, tako da će nam to sigurno biti cilj i prioritet - bio je jasan Bulut



GLAVNE PORUKE:

- ZDRAV SAN JE PREPOZNAT KAO JEDNA OD GLAVNIH PRETPOSTAVKI USPEŠNOG BAVLJENJA SPORTOM.
- POREMEĆAJI SPAVANJA MOGU DA UGROZE DOBAR SPORTSKI REZULTAT I ZDRAVLJE SPORTISTE.
- ODMOR JE VITALNA KOMPONENTA OPORAVKA OD TRENINGA I TAKMIČENJA; NEODGOVARAJUĆI ODMOR MOŽE UZROKOVATI ZAMOR I POVREĐIVANJE.
- USAGLAŠAVANJE REŽIMA SPAVANJA I TRENIRANJA I OTKRIVANJE POREMEĆAJA SPAVANJA ZAHTEVAJU MULTIDISCIPLINARNI SPORTSKI TIM U KOME JE KLJUČNA SARADNJA TRENERA I LEKARA.
- DOBRO OSMIŠLJENO PLANIRANJE RASPOREDA PUTOVANJA I TRENINGA, KAO I PAŽLJIV ODNOS PREMA INDIVIDUALNIM POTREBAMA SPORTISTE, MORAJU BITI SPROVEDENI DA BI SE DOŠLO DO NAJBOLJEG REŽIMA SPAVANJA



Zdrav san i dobar sportski rezultat

U poznatom filmu "He Got Game" postoji jedna karakteristična noćna scena u kojoj na košarkaškom terenu dečaka vidno iscrpljenog od umora otac forsira rečima: "Hajde, ko je budan u ovo doba? Samo ti i Majkl Džordan. Ceo svet spava. Šta li Džordan radi sada? Sigurno diže tegove." Zahvaljujući očevim podsticajima, dečak izrasta u vanserijski talentovanog mladića (koga u filmu glumi poznati NBA igrač Rej Alen). Međutim, ovaj ekscentrizam i njemu slični ne bi trebalo da budu olako podražavani. Spavanje predstavlja neophodni, svakodnevni, prirodni način oporavka mozga i celog organizma od dejstva stresora kojima smo izloženi u toku budnosti.

Dva glavna mehanizma koja određuju vreme i intenzitet spavanja su a) homeostatski ili fiziološki zamor organizma i b) cirkadijalni, mehanizam koji nas usklađuje sa ciklusom Zemljine rotacije, odnosno smenom dana i noći. Dakle, postoji udruženo dejstvo fiziološkog zamora i mehanizma usklađivanja unutrašnjih procesa sa smenom dana i noći. Pokazuje se da u 23 časa uveče zamor uobičajeno dostiže svoj maksimum, dok je cirkadijalni "pritisak budnosti" u padu. To vreme (tzv. "kapija spavanja") najpovoljnije je za početak spavanja. Tokom spavanja zamor se gubi, a cirkadijalni signali buđenja dostižu minimum, te zatim kreću u porast. Kada dostignu odgovarajuću kritičnu vrednost (7 sati ujutro), nastaje buđenje. Proces se ciklično ponavlja.

Opisani mehanizmi su relevantni za sport jer mogu biti pojedinačno ili zajedno poremećeni u svakodnevnom, pa i sportskom životu.

● A. Poremećaji spavanja i sportski rezultat

Najčešći faktori koji remete homeostatske mehanizme spavanja su akutno (kratkotrajno) i hronično (produženo) nespavanje. Efekat dvadesetčetvorčasovnog nespavanja na sportski rezultat je različit u zavisnosti od sportske discipline: kod dizača tegova nije pokazalo znatnu razliku u sportskom učinku (uprkos pospanosti i poremećaju raspoloženja); postoje pak studije koje ukazuju na smanjenje maksimuma potiska iz benča, pređenog rastojanja trčanja na traci i skraćanje vremena iscrpljenja na stacionarnom biciklu. Znatno ograničenje ovakvih studija koje procenjuju snagu i izdržljivost u kontrolisanim uslovima potiče otuda što ne uzimaju u obzir neke aspekte sportske aktivnosti kao što su *procena, reakciono vreme sportiste, održavanje koncentracije, motivacija, entuzijazam*. To su sve elementi koji mogu biti poremećeni nespavanjem. U profesionalnoj muškoj košarci postiže se znatno poboljšanje učinka tima kada se poveća broj dana odmora između utakmica, sa maksimumom koji odgovara trodnevnom odmaranju između utakmica. U ovom pravcu vođeno je istraživanje efekta produženog spavanja (10 sati u odnosu na standardnih 8 sati) na vreme sprinta i šuterski učinak muške univerzitetske košarkaške ekipe. Ustanovljeno je veliko poboljšanje učinka posle pet do sedam nedelja produžetka spavanja, s tim što primena ovog rezultata nailazi na značajne praktične poteškoće. Opšti zaključak je da nespavanje može imati podmukle efekte na zdravlje i učinak sportiste koji se teško prevazilaze ukoliko se ne preduzme tačno planiranje ritma budnosti i spavanja.



Nije iznenađujuće da sportisti imaju visoku učestalost nesanice. Prema jednoj studiji, 64% ispitanih sportista prijavljuje da ima pogoršano spavanje tokom noći koja prethodi takmičenju. Većina se odnosi na poteškoće sa usnivanjem usled zabrinutosti (83,5%) i nervoze (43,8%).

Sportski učinak može biti ugrožen i poremećajima spavanja, od kojih su najznačajniji nesanica i loš kvalitet spavanja, opstruktivna apneja u spavanju, poremećaji cirkadijalnog ritma i sindrom nemirnih nogu.

Pažljiv i posvećen trener može prepoznati nesanicu kod svojih igrača na osnovu uočavanja preterane dnevne pospanosti, poremećaja raspoloženja, čestog povredivanja, žaljenja na bolove i povećane upotrebe lekova, preterane zabrinutosti pred takmičenje koja, zapravo, ume da bude sam uzrok nespavanja. Nije iznenađujuće da sportisti imaju visoku učestalost nesanice. Prema jednoj studiji, 64% ispitanih sportista prijavljuje da ima pogoršano spavanje tokom noći koja prethodi takmičenju. Većina se odnosi na poteškoće sa usnivanjem usled zabrinutosti (83,5%) i nervoze (43,8%).

Opstruktivna apneja u spavanju (OAS) čest je poremećaj spavanja kod sportista sa povišenim indeksom telesne mase (ITM>40) i povećanim obimom vrata. Ovaj poremećaj se karakteriše učestalim delimičnim ili potpunim prekidima disanja u toku spavanja koji se završavaju buđenjem iz sna. Najčešće se komplikuje oboljenjima srca i krvnih sudova. Prvi simptomi, pre pojave povišenog krvnog pritiska, poremećaja ritma srca ili moždanog udara, slični su kao kod nesanice. U istraživanju OAS kod ragbista iz 1994. godine utvrđeno je da **penzionisani igrači imaju 52% veću učestalost umiranja od kardiovaskularnih bolesti** u odnosu na opštu populaciju. Postavlja se pitanje da li, pored rizika obolevanja od kardiovaskularnih bolesti, OAS ima efekat na sportski učinak. Saznanja o većoj smrtnosti od

kardiovaskularnih poremećaja u sportskoj populaciji postigla su znatan publicitet u svetu. Međutim, i pored veće učestalosti OAS kod određenih sportista (među najpoznatijim slučajevima obolelih je NBA igrač Šakil O'Nil) i njene povezanosti sa kardiovaskularnim poremećajima, vrlo malo je učinjeno na proširenju svesti sportista.

Sindrom nemirnih nogu je poremećaj koji se karakteriše neprijatnim osećajem u mišićima nogu, jakim nagonom da se noga pokrene i smanjenjem nelagodnosti nakon pokreta. Uglavnom se pogoršava u večernjim satima i ometa normalno spavanje. Bitno je uočiti razliku između simptoma sindroma nemirnih nogu i običnih mišićnih grčeva.

Cirkadijalni mehanizmi znatno utiču na ostvarivanje sportskih rezultata u velikom broju sportskih disciplina. Pokazano je da se vrhunski sportski učinak postiže u vreme maksimalne centralne telesne temperature (najčešće u intervalu od 16 do 18 sati). Petogodišnja studija praćenja sezonskih utakmica NBA lige sugerise da timovi sa cirkadijalnom prednošću (oni koji putuju u smeru ka istoku, koji igraju u poslepodnevnim terminima ili koji imaju manje proputovanih vremenskih zona) postižu procentualno više pobeda. Prema jednoj drugoj studiji, pri vremenskoj razlici od tri sata između vremenskih zona, ova prednost u pobeđivanju prevazilazi efekat domaćeg terena (60,6% prema 53,7%), što ukazuje da i domaći tim može da bude bez prednosti ukoliko je prethodno morao da putuje kroz vremenske zone da bi bio na domaćem terenu (povratak sa prethodnog gostovanja ili trenažnih priprema). S obzirom na to da postoji uticaj doba dana na sportski učinak, sasvim je moguće da neko može biti u **prednosti ili zaostatku** u zavisnosti od toga u kojoj meri se cirkadijalni ritam takmičara poklapa sa rasporedom takmičenja. To je posebno izraženo kod velikih profesionalnih liga kojima televizijski termini diktiraju vreme takmičenja, odnosno pri velikoj promenljivosti u terminima takmičenja. Upitnik kojim se može utvrditi individualna cirkadijalna preferenca takmičara je **Morningness-eveningness upitnik**. Korist od njega sledi iz rezultata istraživanja da su igrači sa preferencom za jutarnje aktivnosti postizali bolji rezultat u utakmicama koje su se održavale pre 14 sati, a oni sa preferencom za večernju aktivnost imali su bolje rezultate u večernjim utakmicama. **Džet lag** predstavlja značajan faktor sportskog učinka ukoliko takmičar putuje kroz više vremenskih zona.

● B. Povređivanje i zdrav san

Sprečavanje povreda i njihovo lečenje važni su kao bilo koji cilj vežbe i treninga koji takmičari preduzimaju pre takmičenja.

Kvalitetno spavanje (zdrav san), uz trening i izbalansiranu ishranu, predstavlja integralni preduslov za održanje zdrave fizičke kondicije i dolaženja do sportskog rezultata. Pojava zamora (pad snage nakon produžene mišićne aktivnosti ili fizička i mentalna iscrpljenost usled produžene fizičke aktivnosti) zabeležena je u **10% anketiranih sportista**. Povređivanje uzrokovano zamorom je **značajno u vezi sa subjektivnim osećajem nedovoljnog odmora pre povređivanja**, kao i ukupnog vremena spavanja od šest sati ili manje. U jednoj studiji **kvalitetno spavanje je** navedeno kao **najznačajniji način oporavka** pokazanog kod 890 muškaraca i žena elitnih sportista, bez obzira na pol, vrstu sporta ili nivo takmičenja.

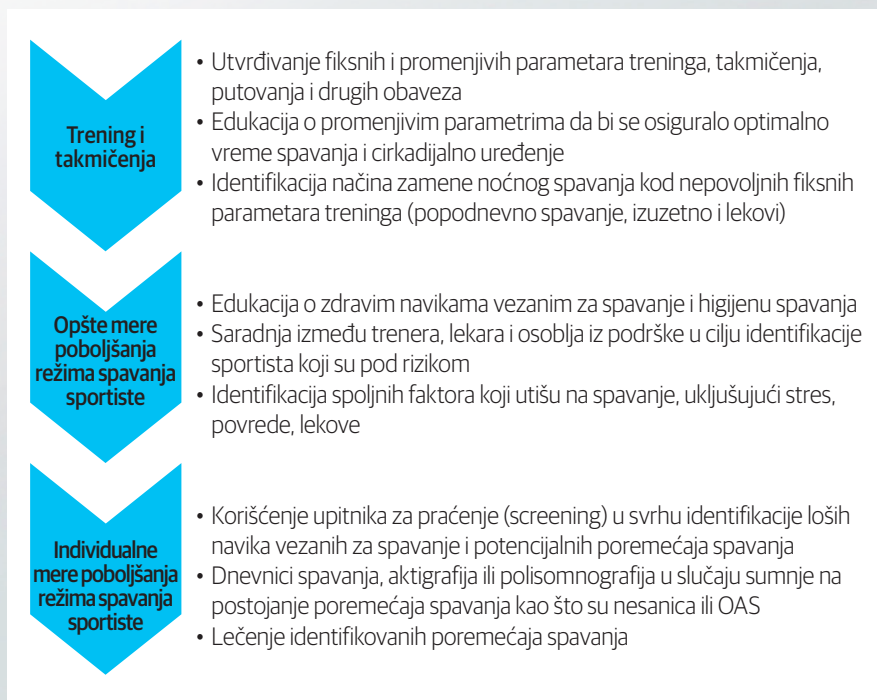


Sindrom nemirnih nogu je poremećaj koji se karakteriše neprijatnim osećajem u mišićima nogu, jakim nagonom da se noga pokrene i smanjenjem nelagodnosti nakon pokreta

● C. Režim budnosti i spavanja kod sportista

Shvatanje fizioloških zahteva u sklopu sportske discipline od vitalnog je značaja za ispravan režim spavanja. Svaki sport predstavlja jedinstvenu kombinaciju faktora koji utiču na režim spavanja.

Tri osnovna elementa osmišljavanja režima budnosti i spavanja sportiste su a) analiza treninga i takmičenja, b) opšte mere poboljšanja režima spavanja sportiste i c) individualne mere poboljšanja režima spavanja sportiste (**slika 1**)



► Slika 1. Protokol uspostavljanja zdravog režima ciklusa budnosti i spavanja kod sportista

Pronalaženje vremena za spavanje je od najviše važnosti, ali je korisno samo ukoliko sportista zaista može da zaspi za to vreme

Faktori treninga i takmičenja o kojima se vodi računa prilikom osmišljavanja režima budnosti i spavanja sportista su: nivo takmičenja, da li su takmičenja sezonska ili tokom cele godine, da li postoji predsezona, kakvog je tipa samo takmičenje, kakvo je vreme postsezone, koja je učestalost takmičenja, koja je učestalost putovanja i broj dana za odmor i kada je vreme takmičenja. Sportisti koji treniraju rano ujutro ili imaju kasna večernja takmičenja mogu biti pod rizikom da imaju nedovoljno spavanja i da zavise od popodnevnog spavanja. Sportisti amateri, usled svojih obaveza u školi ili na poslu, takođe mogu biti pod rizikom. Opšta mera poboljšanja režima budnosti i spavanja kod sportista podrazumeva prevashodno njihovu edukaciju o zdravim navikama vezanim za spavanje i higijenu spavanja, zatim saradnju između trenera i ostalog osoblja, kao i njihovo obučavanje u cilju identifikacije sportista koji su pod rizikom, i identifikaciju spoljnih faktora koji utiču na spavanje (navike vezane za spavanje i higijenu spavanja, stres, povrede, upotreba lekova). Individualne mere podrazumevaju korišćenje upitnika za praćenje (screening), upotrebu dnevnika spavanja, aktigrafije ili polisomnografije u slučaju sumnje na postojanje poremećaja spavanja kao što su nesanica, OAS i dr., kao i lečenje identifikovanih poremećaja spavanja. Klinička procena kvaliteta spavanja (polisomnografija) za sve sportiste je skupa i nepraktična, zbog čega su širenje svesti i edukacija glavni meha-

nizami uspostavljanja zdravog režima spavanja. Pored toga, savetuju se rutinski pregledi posle sezone: anketiranje putem upitnika poput Pittsburgh Sleep Quality Index i Epworth skale pospanosti; primena aktigrafije sa dnevnicima spavanja posebno za vreme putovanja i intenzivnog treninga; i, na kraju, polisomnografija za sportiste pod rizikom od OAS. Ukoliko je u pitanju najčešći oblik poremećaja režima spavanja – akutno nespavanje usled preterano gustog rasporeda aktivnosti, savetuju se sledeći postupci: prikladno vreme za odmor i oporavak između treninga i takmičenja uz popodnevno spavanje kao koristan dodatak periodu spavanja, posebno tokom napornog putovanja ili treninga. Pronalaženje vremena za spavanje je od najviše važnosti, ali je korisno samo ukoliko sportista zaista može da zaspi za to vreme. Nerealno je očekivati da će se to dogoditi nekoliko minuta nakon takmičenja ili u vreme koje je u antifazi sa cirkadijalnim ritmom. Postupci koji se savetuju za prevazilaženje cirkadijalnih poremećaja su sledeći: za sezone sportiste, bilo amatere ili profesionalce, ohrabruje se treniranje u doba dana koje se poklapa sa vremenom takmičenja; zamor od putovanja i džet lega treba pravilno da se proceni; džet lag je posledica akutnog poremećaja cirkadijalnog ritma, dok zamor od putovanja može biti i posledica nakupljenog zamora u dužem vremenskom periodu. **Putovanje treba da bude organizovano tako da omogući primereno spavanje uvek kada je to moguće.** Intenzivan raspored aktivnosti može biti prepreka cirkadijalnom prilagođavanju. Primena lekova i suplemenata je opravdana samo ukoliko je dobro promišljena i odmerena. **Supplementalni melatonin** je sedativ i hronobiotik, koristan posebno u periodu usaglašavanja cirkadijalnog ritma nakon transmeridijalnog putovanja. **Nebezodijazepamski hipnotici** u lečenju nesanice koriste se **jedino kao kratkoročna terapija**, jer kao i kod ostalih postoji opasnost od preteranog korišćenja. **Terapija jakim svetlošću** može se koristiti za usaglašavanje cirkadijalnog ritma, kao i tokom putovanja, ili kod sportista koji moraju da se takmiče u vreme koje je u antifazi sa njihovim cirkadijalnim ritmom. **Kofein** je bezbedan suplement koji može biti od koristi u uklanjanju zamora. Stimulanti koji se dobijaju na recept su široko zabranjeni u elitnom takmičenju.

Primetno je da sportisti i treneri u sve većem broju obraćaju pažnju na spavanje zarad postizanja i održanja maksimalnog sportskog učinka. Ipak, i pored sve veće dostupnosti navedenih saznanja, dešavaju se previđanja značaja spavanja, čak i kod vrhunskih sportista. Nedavno je u jednoj poznatoj NBA ekipi utvrđeno da njeni igrači spavaju malo, imaju slab kvalitet sna usled mišićnih zamora, ispoljavaju veoma loše navike i nepravilan raspored dnevnih aktivnosti, što se negativno odražava na cirkadijalni ritam, fizičke i mentalne sposobnosti igrača. Stoga, svrsishodno je proširiti svest o postojanju cirkadijalne i homeostastke dinamike pri sportskoj aktivnosti koje, ako se ne poštuju, mogu dovesti do hroničnog poremećaja spavanja, zdravstvenih tegoba i, posledično, pada sportskog učinka. Sportisti svih nivoa bi trebalo da smatraju kvalitetno spavanje neophodnim preduslovom efektivnih tre-

ninga i procesa oporavka. Preporuka za sve profesionalne i amaterske sportiste je detaljna analiza navika spavanja, treniranja, takmičenja i rasporeda putovanja, kao i upotreba suplemenata kako bi se ostvario optimalni obrazac spavanja u svrhu unapređenja zdravlja i ostvarenja željenog sportskog rezultata. Nije naodmet da trener, uz dobar pedagoški manir, sugerira sportistima na disciplinovanost u odnosu na noćne izlaske, a vrlo značajna može biti preporuka održavanja od upotrebe mobilnih telefona nakon 23 sata, s posebnim naglaskom na dan uoči meča. Jedna dobra studija iz 2018. godine kod NBA

košarkaša nedvosmisleno je pokazala da oni koji se dopisuju u kasnim noćnim satima pred meč postižu slabiji ukupan i procentuelni šuterski učinak, manje blokada, a više ličnih grešaka (faulova). Navedeni rezultati su direktna posledica poremećaja sna, do čega dolazi najviše, kako mnoga savremena istraživanja pokazuju, velikim delom usled zračenja svetlosti ekrana mobilnih uređaja iz oblasti plavog spektra. Pored toga, u sportu disciplinu je potrebno uključiti i nastojanje da se na spavanje, koliko je moguće, odlazi u isto vreme. Često menjanje vremena odlaska na spavanje negativno utiče na homeostatski ritam spavanja i, posledično, na srčani ritam, metabolizam, psihološke kategorije (mentalnu koncentraciju, volju, raspoloženje), psihičku stabilnost (rizik od depresije, anksioznosti, frustracije), što je sve vrlo važno za normalan i zdrav sportski život.

Legenda NBA Stiv Neš, a zatim i čuveni sportisti kao što su Rodžer Federer, Marija Šarapova, Venus Viliams, najbrži čovek na svetu Jusein Bolt, spavaju 10 sati na dan. Ako oni, uz sugestije u ovom tekstu, nisu dovoljni, neka kao uzor i nadahnuće posluži igrač koji je četiri puta proglašavan za najboljeg u NBA – LeBron Džejms, koji je tokom 2017. spavao u proseku 12 sati na dan. I pored činjenice da je učinak dugog spavanja (više od devet sati) u opštoj populaciji kontradiktoran, iskustveni rezultati vrhunskih sportista govore u prilog njegovom regenerativnom dejstvu na moždanu funkciju i funkcije organizma sportiste. Na kraju, širenje svesti o značaju zdravog spavanja u sportu ima značenje ne samo u kontekstu sportskog uspeha već i u dimenziji sportske i opšteltjudske etičnosti. Ona podrazumeva i brigu za zdravu ličnost sportiste i njegovo fizičko, psihičko i socijalno blagostanje, što predstavlja definiciju zdravlja Svetske zdravstvene organizacije. Sportski uspeh ima svoj puni lični i društveni značaj jedino u ovom smislu. ●

Legenda NBA Stiv Neš, a zatim i čuveni sportisti kao što su Rodžer Federer, Marija Šarapova, Venus Viliams, najbrži čovek na svetu Jusein Bolt, spavaju 10 sati na dan. Ako oni, uz sugestije u ovom tekstu, nisu dovoljni, neka kao uzor i nadahnuće posluži igrač koji je četiri puta proglašavan za najboljeg u NBA – LeBron Džejms, koji je tokom 2017. spavao u proseku 12 sati na dan

NAPOMENA:

Dugujemo zahvalnost Borisu Šimurini, organizatoru konferencije SCCS Belgrade 2018, gde su ovi podaci prvi put diseminovani na teritoriji Republike Srbije. Posebnu zahvalnost upućujemo profesoru Vladimiru Koprivici za inicijativu, logistiku i konačnu formu ovog teksta.

Stanovnik Kuće slavnih u Milanu

Selektor naše reprezentacije i proslavljeni košarkaš Aleksandar Saša Đorđević posljednjih dana novembra izabran je u Kuću slavnih FICTS, festivala sportskog filma u Milanu. Reč je o manifestaciji koja se naziva i festival festivala, jer okuplja najbolje učesnike 16 svetskih festivala sa sportskom tematikom sa pet kontinenata.

Profesor Franko Askani, predsednik festivala, „učlanio“ je Đorđevića u Kuću slavnih FICTS, koja okuplja najpoznatija evropska imena iz sveta sporta i kulture.

– Sigurno da je za mene velika čast da sam u društvu velikana, ne samo iz sveta sporta nego i iz drugih sfera: kulture, filma, mode itd. Priznanje jeste individualno, ali sigurno sa moje strane ide velika zahvalnost ljudima s kojima sam delio svoje sportske uspehe, zahvalnost mojoj supruzi koja je već tridesetak godina uz mene, porodici i prijateljima. U ovom trenutku sam na čelu jedne vrhunске grupe ljudi, igrača i sportskih stručnjaka, i nadam se da se i oni prepoznaju u ovakvim trenucima – izjavio je za magazin Trener Saša Đorđević posle dobijanja prestižnog priznanja.

Pored našeg Saše, u Kući slavnih FICTS nalaze se, između ostalih, papa Jovan Pavle Drugi, fudbaler Franko Barezi, motociklista Maks Bjadi, Sergej Bupka, Emilio Butragenjo, Hoze Kareras, Johan Krojff, Mark Đirardeli, Larisa Latinjina, Nino Manfredi, Dino Menegin, Pele, Enio

Morikone, Robert Redford, Martin Skorseze, Huan Antonio Samaran, Andrej Ševčenko, Alberto Tomba, Majk Tajson, Hristo Stoičkov i drugi. Među njih 158 je i još jedan naš košarkaški internacionalac – Predrag Danilović, danas predsednik Košarkaškog saveza Srbije.

Inače, čin učlanjenja Đorđevića u Kuću slavnih desio se neposredno posle festivalske projekcije filma „250 stepenika“ reditelja Vladimira Pajića, koji je prethodno osvojio prvu nagradu na Zlatiborskom festivalu dokumentarnog sportskog filma. Ovo ostvarenje govori o pripremama legendarne reprezentacije Jugoslavije za nastup na juniorskom prvenstvu sveta u Bormiju 1987.

Projekcija „250 stepenika“ izazvala je veliku pažnju. Osim Saše Đorđevića, prisutan je bio i Dejan Stanković, bivši fudbalski reprezentativac, ali i nekadašnji italijanski košarkaški reprezentativci Rikardo Pitis i Davide Pesina, takođe učesnici juniorskog mundijala u Bormiju 1987. Bio je i njihov tadašnji selektor Filipo Faina, takođe i Luka Kjačoti, jedan od najpoznatijih italijanskih košarkaških novinara, šef pres-centra tokom takmičenja u Bormiju 1987.

Saša Đorđević je na sebi svojstven način, sa mnogo šarma, govorio o svojoj generaciji koja je trijumfom u Bormiju završila juniorski staž i zakoračila u svet odraslih, u kome je takođe ostavila dubok trag. ●

A. Ostojić

„250 STEPENIKA“ I KOLEVKA KOŠARKE“

Mimo uobičajene prakse da se imena dobitnika priznanja objavljuju na završnoj večeri, odmah po završetku projekcije, dok je još odjekivao aplauz, Enco Kapijelo, generalni sekretar Međunarodnog udruženja televizijskog sportskog filma (FICTS), saopštio je da je našem filmu dodeljena počasna medalja u kategoriji „Dokumentarni timski sport“. Nagradu je, u ime cele ekipe koja je realizovala projekat, primio Vladimir Pajić, autor filma. Profesor Franko Askani, predsednik FICTS, uručio je Pajiću medalju i prigodnu plaketu. Pored „250 stepenika“, na festivalu u Milanu je prikazan i film „Beograd, kolevka košarke“, koji je autor Vladimir Stanković pripremio u produkciji Evrolige pred fajnal-for 2018. u našem glavnom gradu. I ovaj film je poneo jednu od nagrada.





Treba nam još jedan korak

Pretposlednji „prozor“ u kvalifikacijama za Svetsko prvenstvo u Kini bio je polovično uspešan za naš nacionalni tim, ali je i to bilo dovoljno da izabranici Saše Đorđevića dođu na korak do cilja. U preostala dva meča (u februaru) treba im jedna pobeda. Naša reprezentacija najpre će igrati protiv Estonije u Talinu (21. februara), a tri dana kasnije sa Izraelom u Beogradu. Realno, posao je već skoro gotov, ali treba biti oprezan.

– Treba da napravimo još jedan korak, čeka nas Izrael u poslednjem kolu. Biće tu raznih kalkulacija, ali idemo korak po korak. Čeka nas prvo Estonija, videćemo u kakvom ćemo sastavu otići tamo – rekao je naš selektor posle pobede protiv Grčke (84:61).

A samo 72 sata ranije bio je u potpuno drugačijem raspoloženju posle poraza od Izraela u Tel Avivu (83:74):

– U ključnim momentima nismo imali ideju kako da završimo meč. Mnogo izgubljenih lopti, posebno u poslednja tri minuta. Ljut sam na igrače što nisu shvatili da je svaki poen važan.

U toj utakmici naš tim pokazao je brojne slabosti, a najgore od svega su čak 22 izgubljene lopte. Plejmejkeri Stefan Peno i Ilija Đoković odigrali su možda najslabiju utakmicu u dresu reprezentacije, pa je bilo mnogo zebnji pred meč sa Grčkom u dvorani „Aleksandar Nikolić“.

Na sreću, u toj utakmici u reprezentaciju su se vratili naši bekovi Stefan Jović i Vasilije Micić, koji su odmah stvari doveli u red. Jović je bio igrač utakmice sa 22 poena i 4 asistencije, Micić je dodao 13 poena, 5 skokova i 6 asistencija, pokazavši zašto ga je Evroliga izabrala za najboljeg u tom takmičenju u novembru. Protiv razigrane i raspucane Srbije, nošene podrškom pune dvorane, Grčka nije imala nikakvu šansu. Naši protivnici su zabeležili prvi poraz u ovim kvalifikacijama i sada u Evropi više nema neporaženih ekipa.

Sedam reprezentacija iz Evrope već se kvalifikovalo za Mundijal u Kini: Grčka i Nemačka iz naše grupe, zatim Češka, Litvanija, Španija, Francuska i Turska. Još pet mesta je otvoreno, jedno skoro sigurno čeka Srbiju. Iznenađenje je da je evropski prvak Slovenija ispala iz svih kombinacija, ne samo da neće igrati Svetsko prvenstvo nego neće biti ni u situaciji da se bori za olimpijsku vizu.

FIBA „prozori“ doneli su mnogo nevolje brojnim reprezentacijama, pa zato nije naodmet podsetiti šta je o tome rekao Saša Đorđević u prošlom broju Trenera:

– Treba pred samo takmičenje igrati kvalifikacioni turnir. Umesto da pred prvenstvo sveta igramo prijateljske pripremne utakmice, imali bismo kvalifikacioni turnir i u kontinuitetu bismo nastavili pripreme za takmičenje. Nema drugog rešenja. ● **A.O.**

Sedam reprezentacija iz Evrope već se kvalifikovalo za Mundijal u Kini: Grčka i Nemačka iz naše grupe, zatim Češka, Litvanija, Španija, Francuska i Turska. Još pet mesta je otvoreno, jedno skoro sigurno čeka Srbiju

IZAZOV

napraviti nešto što će da traje

Imamo pune ruke posla. Ne znam da li će mi dve ruke biti dosta

Kada je došao u Partizan, citirao je Čerčila koji je govorio: „Ako si u paklu, samo hodaj!“. Dodao je i da on samo želi da hoda. Korak po korak. I da ima ideju gde će ga to odvesti.

Nekoliko sedmica kasnije, sebe je nazvao „najvećim grobarom“. Jer – kako je slikovito objasnio:

- Moji igrači će me oterati u grob.

I to je rekao posle utakmice protiv Olimpije u Ljubljani. U njoj je njegov tim pobedio.

Ali, činjenica je da Andrea Trinkijeri u Partizanu uživa. Da je dolazak u Humsku za italijanskog stručnjaka velika čast, još veći izazov i - najveća obaveza. I to nije utisak sa strane. To je on još na promociji rekao, a potom mnogo puta ponovio.

- Ja sam prvi strani trener u Partizanu, a ovo je zemlja košarke. Moram početi sa imenima... Profesor **Nikolić, Dule Vujošević, Željko Obradović**... Pa igrači! **Paspalj, Đorđević, Divac, Rebrača**... I ne samo srpski igrači. **Lovernj, Vesterman... Bertans** koji je sada

u NBA, gde je išao da se razvija? Ovde! I to je za mene ogroman izazov. Ovo nije normalan klub. Ovo je specijalna sredina. Čista košarka!

Nije imao problem i da prizna da je dolazak u Partizan veliki rizik, ali i da je sve u životu rizik.

- Da li u biografiji imam kvalifikacije da budem trener u Partizanu? Da! I u svakom trenutku ću dati najbolje od sebe. Ali, može da se desi da neće sve ići kako bi trebalo. U 25 godina karijere sam naučio da mogu da napravim najbolji posao svih vremena, a onda izađem na teren i izgubim utakmicu jer mi neko zabije trojku od table ili ja promašim zicer.

Za sada sve to ne ide loše. Partizan se plasirao u Top 16 Evrokupa, vratio u trku za plasman u plej-of ABA lige. Što sve i jesu bili ciljevi pred početak sezone. Uskoro ga očekuje odbrana prvog trofeja u sezoni – Kup Radivoja Koraća.

Ali, Trinkijeri i dalje ne želi da daje pompezne izjave. Čak ni posle pobjeda. Čak i posle vrlo dobrih partija. Kakava je bila recimo ona protiv Albe, prva u Evrokupu, u 2019, u dvorani „Aleksandar Nikolić“.

Pik-en-rol je sistem za petoricu, ne dvojicu igrača

Trinkijeri je deo svog znanja podelio i sa trenerima u Srbiji, kao predavač na Beogradskoj trenerskoj klinici. Podsetićemo se šta je sadašnjih šef struke Partizana pričao o pik-en-rolu i važnosti savršene kontrole prostora u napadu.

- Dve najvažnije ideje u savremenoj košarci su pik-en-rol i prostor u napadu. Ako sastavite zajedno ove dve ideje, napravićete dovoljno da godinama igrate vrhunsku košarku. Poslednjih godina pik-en-rol čini više od 70 odsto napada u košarci!

Trinkijeri je nastavio:

- Ako ukucate pretragu na „Guglu“, izaći će vam 100 stranica za pik-en-rol. Izaći će vam i „igra dva na dva“. To nije istina! Tako jeste počelo, ali više to nije tačno. Pik-en-rol je sistem za petoricu igrača, ne za dvojicu. Prosečan tim igra pik-en-rol sa dvojicom, dobar tim igra sa trojicom, vrhunski sa četvoricom i petoricom. Nije lako, ali tako se igra.

Zašto se igra pik-en-rol – upitao je Trinkijeri i ponudio odgovor:

- To je najbolji način da se stvori prednost u ranoj fazi napada. Kada je FIBA smanjila napad sa 30 na 24 sekunde, to je bio šok. Tih šest sekundi je kompletno promenilo košarku. Više nema akcija gde se 20 sekundi mrdaš levo-desno i čekaš da odbrana napravi grešku. Sada se desi da odbrane preuzimaju i ti nemaš nikakvu prednost u napadu. Zato je mnogo važno stvoriti prednost rano, već po mogućstvu u 18. sekundi, ili 14, 12... To nije neki brzi šut, već stvaranje prostora između dvojice igrača. Tu prednost pomeraš po terenu, a tvoj sistem će ti reći kada da je iskoristiš. To je pik-en-rol na vrhunskom nivou.

Druga stvar koju pik-en-rol daje po mišljenju Trinkijerija...

- Uključivanje više igrača u akciju. To ne znači da su svi spremni za šut ili igru jedan na jedan, već samo da se pomeraju sa pravim tajmingom i „spejsingom“, tako da se pomera i odbrana, pa postoji mogućnost za grešku. Ako samo stoje, defanzivci neće imati nikakve probleme. Ako se napad pomera, biće mnogo teže pratiti akciju za odbranu. A nisu svi igrači uvek koncentrisani, posebno kada čuvaju igrača bez lopte.

Što se tiče prostora u napadu – spejsinga:

- Bez spejsinga mi ćemo ubiti naše igrače, ubiti jedan na jedan, šut... Bez spejsinga možemo imati najbolje igrače i bićemo prosečni! Jako ga je teško naučiti, jer jedan igrač ima loptu, četvorica su bez nje i nije im lako objasniti kako je važno poštovati timsku igru. Imao sam često mlade Amerikance i bilo mi je mnogo teško. Njima bez lopte nije lako, vole je, a samo je jedan je ima. A objasniti im da je čak važnije biti igrač bez lopte, to je svakodnevna borba. „Spejsing“ je distanca između igrača. Nekada je bilo pravilo od pet metara, ali to više nije dovoljno, jer su se defanzivci promenili, jače su atlete i tih pet metara lakše pokriju. „Spejsing“ mora da se pomera. Dosta je jedan-dva koraka da se sve balansira, a dosta je i jedan korak bez čitanja pozicije i da nemaš nikakvu prednost. Važan je santimetar i stotinska sekunde.

- Moramo da nastavimo da kopamo. Ne smem da popustim ni za santimetar, jer će onda oni popustiti za deset metara.

Jer...

- Imamo pune ruke posla. Ne znam da li će mi dve ruke biti dosta. Ali izazov je napraviti nešto u Beogradu, nešto što će trajati. Ja sam u sportu, za mene je izazov kao benzin. Bez toga se ne može. Želeo bih da Partizan ponovo postane brend. Ovaj klub je objedinio nešto što je veoma teško – pravljenje rezultata i razvijanje igrača. A mladi igrači greše jer nemaju iskustva. Ponekad se i uplaše.

I baš zato je tokom sezone morao da reaguje i timu „doda“ malo iskustva – u vidu angažovanja Aleksa Renfroa.

- Takvog igrača sam tražio mesec i po dana. Vide li ste, on se nije uplašio protiv Mornara. Jer on je takve utakmice već igrao. A kada si mlad, to ide drugačije.

Podvukao je da je njegovom timu, uz naporan rad, najpotrebnija i podrška.

- Najgore je kada mlad igrač ide na teren i boji se gre-

ške. To znači da će pogrešiti. Ajde da ih svi skupa ohrabrimo i da radimo. Zatvorili smo se u dvoranu i trudimo se da to svakog dana izgleda bolje.

Ovde je filozofija jasna.

- Mlada je ekipa i mora da radi. Mora da ima energiju...

Od kako je došao, Trinkijeri od svojih igrača traži samo jedno.

- Voleo bih da posle svake utakmice budemo tako umorni. Da znamo da smo sve dali. Fizički i mentalno. Kao trener ne mogu da obećam ništa. Jer, to nisu mašine i kompjuteri. To su igrači. Mladi igrači koji se bore da postanu profesionalci. I to je težak put. Veoma je opasno mladom igraču reći da nešto mora. Već da treba da želi. Ako mu kažete da mora da dobije utakmicu, mlad igrač je „mrtav“.

Zaključujući priču, Trinkijeri je rekao:

- Garantujem da ćemo toliko raditi, da ćemo biti bolji. Nije trenutak da navijači kažu da nešto moramo. Već da želimo. I odmah je drugačije. ●

B. K.

UČIO GLEDAJUĆI PRIPREME

Trener Partizana očigledno gaji veliko poštovanje prema ovdašnjoj školi košarke.

- Bio sam ovde, gledao sam utakmice u Pioniru. Devedestih godina sam dolazio ovde da gledam pripreme. Nekako su me uvalili u Pionir, da naučim šta je ovo – otkrio je.

Bez pritiska - ka

Žreb koji je održan u Skupštini grada Beograda, uz brojne zvanice iz sveta košarke, srpske i evropske, sporta uopšte, ali i politike... Srbiju je ponovo stavio na taj teži put

Nataša Kovačević i Anete Jakobsen Zogota su tako odlučile! Srbija će na Evropskom prvenstvu, kome će od 27. juna do 7. jula biti domaćin, igrati u grupi sa Rusijom, Belgijom i Belorusijom.

Koliko je teško, najbolje pokazuje činjenica da samo iz prvog šesira nije izvčen najbolji tim – jer Španija, kao evropski šampion i bronzana sa nedavno održanog Svetskog prvenstva, jeste bolja od Rusije, Turska i Francuska, nisu.

Ali baš kao što je posle žreba rekla Ana Joković, potpredsednica KSS zadužena za žensku košarku:

- Navikli smo da uvek idemo težim putem.

Žreb koji je održan u Skupštini grada Beograda, uz brojne zvanice iz sveta košarke, srpske i evropske, sporta uopšte, ali i politike... Srbiju je ponovo stavio na taj teži put.

Koliko težak...

Iz prvog šesira u grupu sa Srbijom došla je Rusija!

Činjenica je da nekadašnja velika sila na poslednja tri evropska prvenstva nije bila na pobjedničkom postolju, ali činjenica je da pre toga na sedam uzastopnih jeste, od toga tri puta je bila zlatna. Da se ne vraćamo u dobra SSSR i tadašnje dominacije. Uostalom, to što je bila u prvom šesiru pred žreb, dovoljno govori.

Osim toga, Srbija kao samostalna država, samo je jednom pobedila Rusiju na evropskim prvenstvima. Bilo je to 2007, na Šampionatu u Italiji, onim čudesnim pogotkom Milice Dabović preko Marije Stepanove, u poslednjim sekundama meča.

Preostala dva, Rusija je dobila. A posebno bolan bio



ostvarenju cilja

je poraz iz 2009, kada je bilo 37:72. Potom smo izgubili i 2015, kada je u Sombatheliju bilo 53:77.

Možemo da pričamo i o veličini zemlje i baze, broju košarkašica, pa i bogatstvu dva saveza. Sve je na strani Rusije. Iz drugog šesira Srbija je izvukla Belgiju.

Popularne „mačke“ su posljednje dve godine apsolutni hit u ženskoj košarci, ne samo na evropskom, već i na svetskom nivou. Slično kao što je Srbija bila 2015. i 2016. Da bronza sa Evropskog prvenstva u Pragu 2017, nije bila slučajna, Belgija je pokazala na Svetskom prvenstvu, prošlog leta na Tenerifima. Tada je ostala bez medalje, jer je u polufinalu udarila na neprikosnovene SAD, potom u borbi za treće mesto igrala sa domaćinom – Španijom. Činjenica je da u Zrenjanin dolazi u dobrom ritmu i sa već formiranim pobjedničkim mentalitetom.



U međusobnim duelima, Srbija je bolja. Mada su se dve selekcije do sada sastajale samo u kvalifikacijama za evropska prvenstva. Jedinu pobjedu iz dosadašnja tri meča, Belgija je izojevala 2008, kada je bilo 73:60. U istom kvalifikacionom ciklusu, Srbija je potom na svom terenu pobjedila 78:71. Dva tima su bili rivali i 2011, kada je na kvalifikacionom turniru u Italiji, svojevrsnom baražu za odlazak na EP, pobjedila naša reprezentacija 70:82, ali nije otišla na takmičenje.

Iz četvrtog šesira, Srbija je izvukla Belorusiju...

To je ekipa koja po svojoj fizionomiji nikako ne odgovara srpskom timu. I svakako je najteži rival koji mogao da dođe iz četvrtog šesira.

Poslednji put dva tima igrala su u polufinalu Evropskog prvenstva 2015. u Budimpešti, kada je slavila Srbija – 74:72. Dve godine pre toga, srpski tim je takođe bio uspješniji – 54:48, dok je na Šampionatu u Italiji 2007, Belorusija upisala ubedljivu pobjedu – 79:53.

Posle svega, jasno je da ni Ana Joković, potpredsjednica KSS zadužena za žensku košarku, nije bila zadovoljna žrebom. Ali ona u težini rivala ne želi da traži bilo kakvo opravdanje, unapred pravi alibi. Jednostavno...

- Izvukli smo najtežu grupu, ali nema veze. Posle će put biti drugačiji i lakši.

Kako je rekla, put jeste teži, ali je cilj ostao isti. A to je?

- Želimo da budemo u prvih šest ekipa, kako bismo na taj način izborili plasman na olimpijski kvalifikacioni turnir.

Jokovićeva je želela da naglasi:

- Ne treba stvarati pritisak ekipi, da pričamo o medalji, zlatu, bilo čemu... Kao bivša reprezentativka mogu da vam potvrdim da će sve devojkice svakako osećati pritisak. Na nama je da ih maksimalno podržimo. Prvi cilj je da se prođe grupa, pa nas onda čeka prva najvažnija utakmica – osmina finala, da uđemo u četvrtfinale, pa do prvih šest.

Još jednom je podvukla kako Srbija opet ide težim putem, ali i naglasila:

- Optimista sam!

Pred žreb nije imala nikakve posebne želje.

- Samo sam očekivala da iz poslednjeg šesira bude Velika Britanija. Baš nije moralo ovako. Ali, bože moj. Dodala je...

- Ne treba zaboraviti da je Srbija bila prvak Evrope 2015, godinu dana kasnije osvojila bronzanu medalju na Olimpijskim igrama. Cilj je nastavimo kontinuitet učešće na olimpijadama. To bi bio fantastičan rezultat.

Naravno, od Zrenjaninaca – koji će biti domaćini našim devojkama u prvoj fazi – očekuje pomoć.

- Nadam se da će dvorana biti puna, kao što je bilo u Nišu, Kraljevu, Beogradu, gde smo na veliku slavu, Aranđelovdan, napunili „Pionir“.

I pre žreba, bio je napravljen plan priprema. Tako će selektorka Marina Maljković mlađe košarkašice okupiti već 1. maja, dok će standardne reprezentativke priključiti 15 dana kasnije. ●

B. Kostreš

A GRUPA (Riga)

**Ukrajina
V. Britanija
Letonija
Španija**

B GRUPA (Riga)

**Švedska
Francuska
Češka
Crna Gora**

C GRUPA (Niš)

**Mađarska
Turska
Italija
Slovenija**

D GRUPA (Zrenjanin)

**Belorusija
Rusija
Belgija
SRBIJA**

SISTEM TAKMIČENJA

Prema sistemu takmičenja, prvaci grupa direktno će se plasirati u četvrtfinale, dok će drugi i treći morati u „baraž“.

U osmini finala, ukrštaju se A i B (2. jula), odnosno C i D grupa (1. jula)

Posle toga, ekipe se iz Rige, odnosno Niša i Zrenjanina, sele u Beograd, u Štark arenu, gde će biti odigrana završnica Šampionata.

Četvrtfinale se igra 4. jula, prema ranije utvrđenom kosturu.

U jednoj polovini su A1 koji igra protiv boljeg iz duela C2-D3 i D1 i B2/D3, dok su u drugoj polovini kostura B1 – D2/C3, odnosno C1 – A2/B3.

Polufinala se igraju 6. jula, finale i meč za bronzu, dan kasnije.



Svakodneвно učim od igrača

Lansirao je bezbroj mladih igrača, neki od njih su danas velike svetske zvezde. Biće o tome reći nešto kasnije. Trenutno, na Milojevićevoj „rampi“ su Gruzijac Goga Bitadze, Nemač Kostja Mušidi, Francuz Adam Mokoka, kao i domaći biseri Nikola Mišković i Luka Aščerić

Naš sagovornik ne krije da se u radu rukovodi postulatima profesora Aleksandra Nikolića, naglašava da je najvažnije pronaći idealnu poziciju u timu za svakog košarkaša, a posle devetorice svojih učenika koji su draftovani u poslednje četiri godine veruje da će i on jednog dana krenuti za njima – u NBA ligu.

Četrdesetjednogodišnji Dejan Milojević ubedljivo je trener sa najdužim stažom na klupi od svih klubova ABA lige. Vodi Megu, nekad Vizuru, danas Bemaks, od 2012, i to sa ogromnim uspehom. U svojoj trenerskoj riznici ima osvojen Kup Radivoja Koraća i finale plej-ofa ABA lige, i to po pravilu sa mladim igračima, većinom debitantima. Svako leto Dejanov tim se praktično desetkuje, najbolji igrači odu što u NBA, što u evropske klubove, a on dobije nov sastav od koga treba praviti sledeće šampione. Milojević zadivljujuće uspeva u tome, kao da poseduje neku magiju kojom grupu talentovanih igrača pretvara u pobedničke vukove.

– Nema tu nikakve magije. Prilagodavam se ekipi koju imam. Mislim da je to stručna stvar broj jedan, da trener trebada prilagodi igru ekipi koju ima, igračima koje ima i da pokuša da iz njih izvuče maksimum. Mislim da u tome uspevam. Nekad sam manje uspešan, nekad više – objašnjava Dejan.

Dodaje da mu je ogroman izazov da svako leto počinje iz početka.

– S jedne strane, to nije lako, međutim, s druge strane, meni to nekako dođe kao da sam za ovih sedam godina u Megi promenio sedam različitih klubova. Imao sam toliko timova koncepcijski različitih, možda ne svih sedam, ali jedno četiri-pet svakako. To je trenerski izazov da uspete da napravite jednu dobro organizovanu ekipu koja zna šta hoće, a istovremeno je tako mlada.

Lansirao je bezbroj mladih igrača, neki od njih su danas velike svetske zvezde. Biće o tome reći nešto kasnije. Trenutno, na Milojevićevoj „rampi“ su Gruzijac Goga Bitadze, Nemač Kostja Mušidi, Francuz Adam Mokoka, kao i domaći biseri Nikola Mišković i Luka Aščerić. Interesantno je kako Milojević prilazi svakom od tih igrača od trenutka kad se upoznaju.

– Pre svega, svakom igraču pokušam da objasnim ono što želim od njega. Mislim da je u razvoju mladih igrača pod broj jedan bitno odrediti pravu poziciju koju on treba da igra. I mislim da je upravo stavljanje igrača u pravu poziciju jedna od ključnih stvari u razvoju, jer tako možete da istaknete sve njegove kvalitete. Da napravim jednu digresiju s Nikolom Jokićem, sada jednim od najboljih igrača u NBA ligi. Ključna stvar kod njega je bila da



Foto: ABA liga

je on petica, više pet nego četiri, a mnogi ljudi iz NBA lige su u komunikaciji sa mnom bili skeptični i govorili da on ne može da igra na poziciji pet i navodili neke razloge za to. Ja sam im objašnjavao da su ti razlozi zbog čega ne može biti petica u stvari njegove prednosti i da je on najbolji i najkreativniji baš kao petica. Pogotovo zato što je u modernoj košarci petica igrač koji najčešće igra pikenrol, a Jokićeva najjača strana je igra iz pikenrola i posle asistencija iz pikenrola. U Megi sam ga isprobao na obe pozicije i shvatio da je petica njegova primarna pozicija. I u Denveru su to vrlo brzo shvatili. Imali su jedan kratak period kad su pokušavali da igraju s Jokićem i Nurkićem u paru, ali vrlo brzo su uvideli da to ne ide i da je Nikola mnogo produktivniji na poziciji pet. I do dan-danas, evo već dve godine, on je na svojoj pravoj poziciji, na petici. Zašto pravim ovo poređenje? Pa, zato što Jokić može da igra četvorku, ali to je onda nešto drugo. Pozicija četvorka u modernoj košarci je da širi igru, da bude na strani pomoći i da kažnjava stranu pomoći. Jokić to sve može da radi, ali tada ne dolazi toliko do izražaja njegova kreativna strana. Četvorka je mnogo manje u pikenrolu nego petica. Dakle, pokušavam da odredim poziciju igraču i da mu objasnim zašto je to dobro za njega. Kao i zašto ja to od njega želim. Mislim da jedino u tom slučaju mo-

že biti uspešna saradnja; ako vam igrač veruje i ako mu objasnite zašto je nešto dobro za njega. Po meni, trener mora imati odgovore na sva pitanja igrača. I ti odgovori moraju biti lako shvatljivi za njega, jer je strašno bitno da on zna zašto se od njega nešto traži.

Logično i vezano za ovu poslednju Milojevićevu misao, nameće se pitanje da li se on rukovodi geslom profesora Ace Nikolića da od igrača treba učiti.

– Naravno. Svakodnevno učim od igrača tako što vidim neke stvari koje oni rešavaju na malo drugačiji način od onog što mi kao treneri želimo. Ali ako je taj način efikasan, naravno da ga prihvatam. Inače, svi mi koji se bavimo individualnim razvojem igrača pričamo o taktici i tehnici i dolazimo do napretka analizom raznih kvalitetnih igrača. Gledamo šta neki igrači rade i pokušavamo da sagledamo zašto to rade, u kojim trenucima. Treba to da prilagodimo njihovim mogućnostima. Ako to uspemo, mislim da onda uspeh neće izostati. Dakle, filozofija Ace Nikolića još uvek ovde živi. Apolutno! Dok je god igrača i dok je god trenera, saradnja je dvo-smerna. Mi bez njih nismo ništa, a mi njima pomažemo da ih usmerimo da iskoriste svoje vrline, a da sakriju svoje mane. Svaki igrač ima i vrline i mane, ne postoji savršen. Naš zadatak kao trenera je da te njihove vrline dovedemo do izražaja, da popravimo mane koje imaju, a da one stvari koje se ne mogu popraviti, jednostavno sakrijemo.

Trenerski put Dejana Milojevića staje u jednu rečenicu: 2009. je završio igračku karijeru u dresu Partizana, a 2012. je dobio prvu trenersku šansu u Megi. U međuvremenu su ga mediji bezbroj puta selili u druge klubove, najčešće u Partizan. Ipak, ostaje veran Megi.

– Volim ovaj posao koji imam, radim razvoj igrača, a opet sam dovoljno konkurentan da moja ekipa u ABA ligi nije topovska hrana, nego je ravnopravna svakome. Iz godine u godinu radimo i stvarno uživam jer na ovako mladim igračima najbrže se vidi napredak. U roku od godinu ili dve, koliko su igrači sa mnom, uočljiva je transformacija od juniora do igrača koji je spreman da izvrši sve zahteve koji se pred njega stavljaju.

Prošlo leto proveo je na stažiranju u ekipi Hjuston Rokitsa, u Americi se ponovo video sa starim prijateljem Igorom Kokoškovim, pa je interesantno čuti da li je poželeo da se češće sreću, odnosno da li je Milojevićeva ambicija da jednog dana trenira neki NBA klub.

– Prvo, o Igoru sve najbolje. Dugo se poznajemo, dobri smo prijatelji i mislim da je napravio veliki, veliki uspeh time što je postao glavni trener Finiks Sansa. To je veći uspeh nego što ljudi kod nas mogu i da zamisle. On je sve to apsolutno zaslužio, ništa mu nije poklonjeno, i želim mu svu sreću. Što se mene tiče, vidim sebe u budućnosti u NBA ligi. A kad će se to ostvariti i da li će, videćemo. Siguran sam, bez lažne skromnosti, da imam tamo šta da ponudim.

Poslednjih godina na NBA draftu mesto je našlo čak devet igrača koje je iz svog Mega pogona izbacio Dejan Milojević: Nikola Jokić, Vasilije Micić, Nemanja Dangubić, Timote Luvavu, Ivica Zubac, Rade Zagorac, Vlatko Čančar, Alfa Kaba i Ognjen Jaramaz. I sve to u poslednje četiri godine. Ne pamti se da je ijedan univerzitetski trener u Americi imao takav učinak, čak ni oni najslavniji.

– Mi se u Megi ponosimo time i verujem da će od sledećeg drafta ta brojka skoro sigurno biti uvećana. Imamo zanimljivih igrača. Ko će, šta će i kako će, ne želim da prognoziram. Ima tu raznih kombinatorika, ali siguran sam da će biti više od jednog na draftu – ubeđen je Dejan Milojević. ●

Aleksandar Ostojić

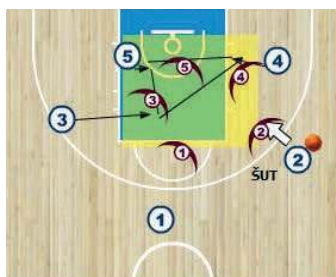
JEDNO PREDAVANJE NEDELJNO

– *Mnogo su mi pomogle Beogradske trenerske klinike na kojima sam učestvovao ili ih pratilo. Mogu reći da ja sad kao trener živim u nekom malo lepšem vremenu nego moje kolege pre trideset-četdeset godina, i to samo zbog pristupa znanju i informacijama. Internet je otvorio oči mnogim trenerima, otvorio je vrata za razmenu podataka i znanja. Sada preko Tutjuba i naše Beogradske trenerske klinike čovek može da se informiše na više načina. Da podsetim, na Tutjubu ima brojnih predavanja koja su održana na Beogradskoj trenerskoj klinici. Pored toga što sam bojna predavanja uživo pratilo na BTK, redovno bar jednom nedeljno pogledam neko predavanje, i iz svakog nešto naučim. Ako mi se nešto ne sviđa, bar znam zašto mi se ne sviđa i to je opet jedna nova stvar za mene. A ako mi se nešto sviđa, pokušam da vidim da li to mogu da iskoristim na pravi način.*

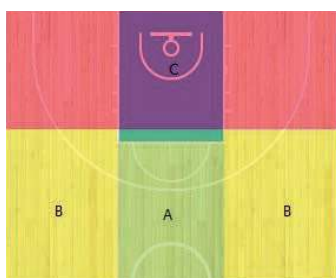
Formiranje ofanzivnog koncepta i kontranapada



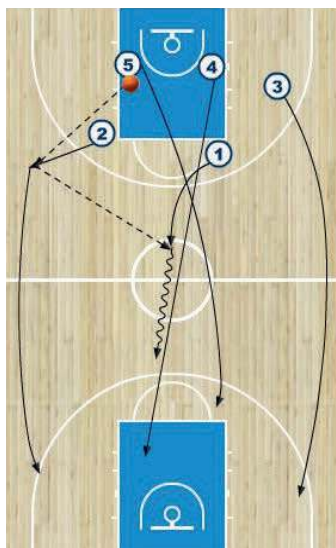
DIJAGRAM 01



DIJAGRAM 02



DIJAGRAM 03



DIJAGRAM 04

Napad u košarci počinje iz kvalitetne odbrane, pa je uslov za efikasne napadačke aktivnosti organizovana, agresivna igra u odbrani sa konstantnim pritiskom na loptu.

Košarka je igra koju je moguće podeliti na 4 faze:

1. Postavljena odbrana u odbrambenom polju (set defense).
2. Kontranapad, ofanzivna tranzicija ili konverzija iz odbrane u napad (fast break-transition offense).
3. Organizovani ili postavljeni napad u napadačkom polju (set offense).
4. Defanzivna tranzicija ili konverzija iz napada u odbranu (transition defense).

Svaka od navedenih faza ima svoje potfaze i segmente koji se u procesu obuke i usavršavanja moraju pojedinačno trenirati da bi se došlo do kvalitetnog napadačkog koncepta.

Kada je reč o dve napadačke faze, one se mogu dodatno podeliti na nekoliko načina. U savremenoj terminologiji košarke napad se najčešće deli na 3 faze:

1. Kontranapad (fast break).
2. Sekundarni kontranapad ili rani napad (secondary or early offense).
3. Postavljeni napad (set offense).

Postoje različita mišljenja u pogledu klasifikacije kriterijuma za podelu faza napada, ali se najčešće koriste dva načina: vremenski kriterijum ili trajanje pojedinih faza u sekundama i kriterijum broja igrača u numeričkoj ili prostornoj prednosti. Neki treneri dele napad na kontranapad u prvih 8 sekundi, sekundarni ili rani napad od 9. do 16. sekunde napada i postavljeni napad od 17. sekunde do isteka napada. Navedena podela ima smisla, naročito jer se mogu dati vremenska ograničenja u treningu pojedinih napadačkih faza, ali u uslovima igre je gotovo nemoguće kontrolisati trajanje svakog napadačkog segmenta. Iz tog razloga, po mom skromnom mišljenju, bolja i za igrače lakša za razumevanje je klasifikacija u odnosu na učešće određenog broja igrača i prostornu i vremensku prednost, koja se ostvaruje u pojedinim fazama. Treba naglasiti da se napad ne deli na faze iz teoretskih razloga već iz potre-

be da se u trenažnom procesu razgraniči specifičnim pravilima, vežbama, a onda obučava i usavršava svaki od pomenutih segmenata. U tom smislu, klasifikacija bi bila na: kontranapad, sekundarni kontranapad ili rani napad i postavljeni napad.

Kontranapad je predstavljen svim situacijama brojčane prednosti (2:0, 2:1, 3:0, 3:1, 3:2, 4:0, 4:1, 4:2, 4:3, 5:1, 5:2, 5:3 i 5:4), kao i situacijama prostorne prednosti do igre 5:5. Dakle, kontranapad su i situacije 1:1, 2:2, 3:3 i 4:4 ako se dešavaju u sprintu, maksimalnoj dinamici igre, sa prostornom prednošću napadača. Naravno da se neće svi treneri složiti s ovakvom klasifikacijom, što je normalno u odnosu na različite filozofije i koncepte igre. Moje mišljenje je da, naročito mlade igrače, treba usmeravati ka agresivnoj odbrani i kontranapadu, kao kontinuitetu pritiska na protivničku ekipu na čitavom terenu u svim fazama igre.

Definisanje sekundarnog kontranapada ili ranog napada (secondary or early offense) uslovljeno je brojčanim i vremenskim parametrima. Ako se u punoj dinamici igre, posle propuštene prilike za igranje kontranapada (sa kvalitetnom defanzivnom tranzicijom), nastavi igra 5:5 u punom intenzitetu, bez zaustavljanja napadača za zauzimanje novog napadačkog rasporeda, u trajanju od 5 do 10-12 sekundi napada, reč je o sekundarnom kontranapadu ili ranom napadu.

Organizovani, postavljeni napad, sa zauzimanjem novih startnih pozicija i trajanjem od 10-12 sekundi do isteka napada (24 sekunde), zove se postavljeni napad ili set offense. Ako se na taj način definišu faze napada, prelazak iz prve u drugu i iz druge u treću fazu biće lakši za razumevanje. Adekvatnim trenažnim postupcima igrači se naknadno obučavaju za kontrolu napadačkog ritma, kao jednog od najvažnijih faktora uspeha u košarci. Kada je reč o postavljenom napadu ili set offenseu, osnovni uslovi od kojih zavisi uspešnost su:

- Početni ili inicijalni raspored igrača; 5 spoljnih igrača (5-out), 4 spoljna i jedan unutrašnji (4-out, 1-in), 1:2:2 raspored, 1:3:1 raspored, 1:4 raspored, 2:1:2 i sl.
- Ulazak u napad: dodavanjem na perimenter, dodavanjem na niskog posta, dodavanjem na visokog posta, driblingom (zipper entry), uručjenjem (dribble hand off), blokadom na igraču sa loptom (P&R entry) i sl.



- Rastojanje između igrača (spacing) koje treba da bude orijentaciono 5-7 metara.
- Vremenska usklađenost (timing) kretanja, dodavanja, prodora, driblinga, blokada, skoka...
- Promena strane napada (ball reversal) brzim, preciznim i taktički opravdanim tehnikama dodavanja, uz upotrebu što manje driblinga.
- Balans između unutrašnje igre i igre na perimetru.

Neograničene su mogućnosti kombinacija kretanja igrača i lopte u okviru svih navedenih parametara, što košarku čini interesantnom, nepredvidljivom i atraktivnom igrom.

PRINCIPI I SPECIFIČNE VEŽBE ZA OBUKU I USAVRŠAVANJE KONTRANAPADA U KOŠARCI

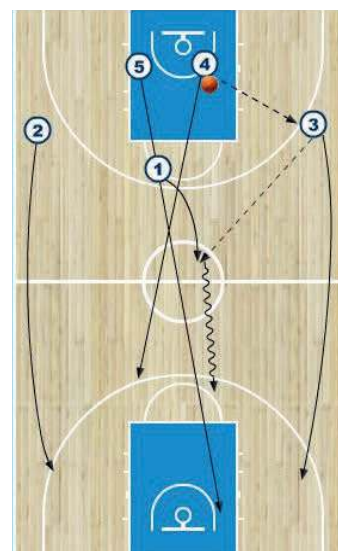
Kontranapad bi trebalo da bude osnovni koncept igre u mlađim kategorijama košarkaša. Obuka igrača za efikasnu igru u kontranapadu ima ogroman broj prednosti u odnosu na sve ostale sisteme igre. Mladi igrači se kondiciono odlično pripremaju trenirajući kontranapad i stvaraju dobru osnovu za vrhunsku kondicionu pripremu u kasnijim fazama karijere. Trenirajući kontranapad, igrači usavršavaju osnovne košarkaške veštine u punoj brzini, stvarajući preduslove za kontrolu ritma, brzine i pravilnog taktičkog odlučivanja. Svi mladi igra-

či vole da igraju brzo, jer je zabavno, efikasno, aktivni su sve vreme, pa su i to neki od razloga zašto se deca opredeljuju za bavljenje košarkom.

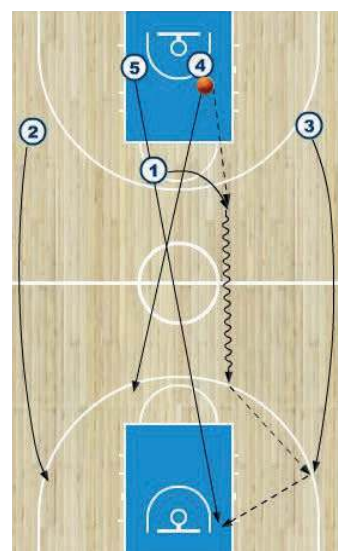
- Sa užestručne tačke gledišta, postoji više razloga za korišćenje kontranapada:
- Veoma je teško pripremiti odbranu od kontranapada, jer ne postoje striktno inicijalne pozicije igrača kao u postavljenim napadačkim sistemima.
- Dobra organizacija i realizacija kontranapada omogućava veći broj otvorenih šuteva za malog rastojanja, što povećava procenat realizacije.
- Generalno je mnogo zabavnije za mlade igrače da igraju brzo nego sporo.
- Stvaraju se uslovi za izvandrednu fizičku pripremljenost igrača.
- Bez obzira na talenat mladih igrača, većina igrača može biti uspešna u igranju kontranapada.

Svaki trener ima vlastitu filozofiju, koncept igre i organizaciju principa igre u kontranapadu. U mlađim kategorijama bi trebalo slediti koncept da se pri svakom posedu pokuša s igranjem kontranapada. U sledećim situacijama bi obavezno trebalo insistirati na organizaciji i realizaciji kontranapada kao bazičnog koncepta igre:

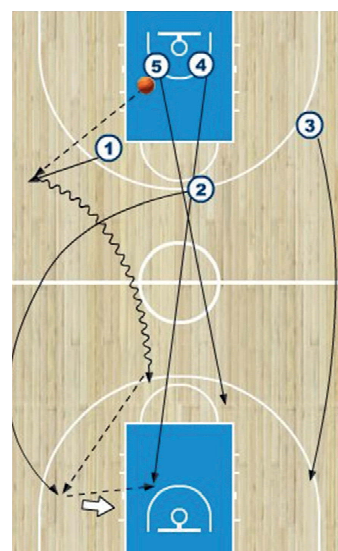
Posle svakog promašenog šuta iz igre ili promašenog slobodnog bacanja.



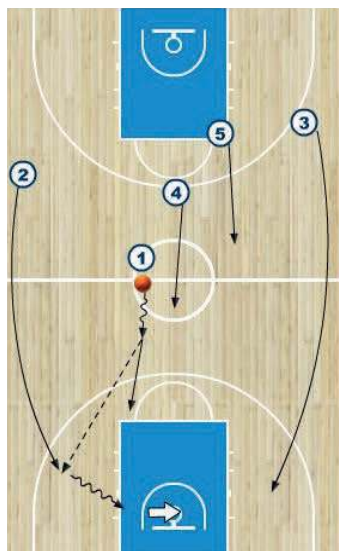
DIJAGRAM 05



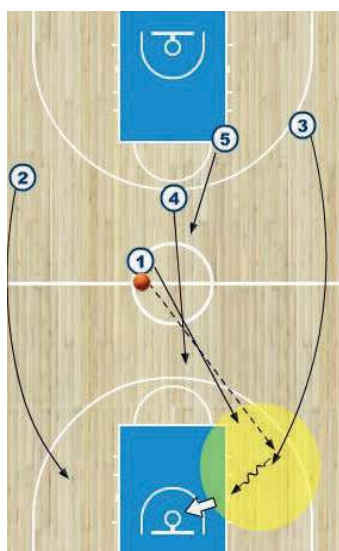
DIJAGRAM 06



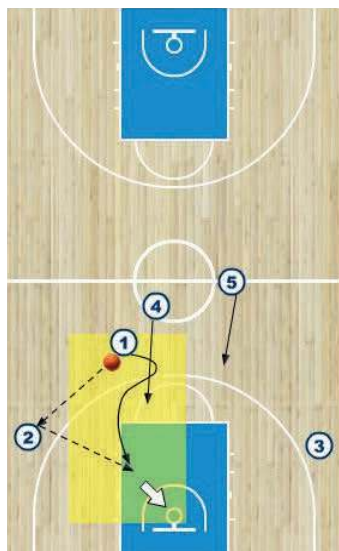
DIJAGRAM 07



DIJAGRAM 08



DIJAGRAM 09



DIJAGRAM 10

Da bi se uspešno igrao kontranapad, moraju da se stvore odgovarajući uslovi na terenu:

- Vršiti defanzivni pritisak na igrača sa loptom i(li) prvo dodavanje sa idejom otežavanja uslova napadu i stvaranja veće šanse za napadačke greške.
- Organizacija u zgrađivanju koša posle promašenog šuta i defanzivnog skoka sa svih 5 igrača.
- Otvoriti kontranapad na organizovan način.
- Popuniti linije ili koridore trčanja u kontranapadu.
- Brzo i efikasno transportovati loptu u napadačko polje.
- Organizovati različite načine realizacije u situacijama brojčane, prostorne i vremenske prednosti na ofanzivnoj polovini terena (u napadačkom polju).
- Ostvariti prednost prodorima, šutevima iz neposredne blizine ili otvorenim šutevima s perimetra.
- Spustiti loptu na poziciju niskog posta u ranoj fazi napada.
- Ostvariti dobru poziciju i raspored igrača za početak sekundarnog kontranapada (rani napad) ili postavljenog napada (set offense) u napadačkom polju.

Sa aspekta kondicione i tehničko-taktičke pripremljenosti igrača, neophodno je posedovati sledeće sposobnosti:

- Biti odlično fizički pripremljen za uspešno igranje kontranapada u kontinuitetu (u toku cele utakmice i sezone).
- Posedovati visok nivo primene tehničko-taktičkih elemenata u punoj brzini izvođenja.
- Definisati obaveze i odgovornosti igrača u kontranapadu.
- Imati pozitivan mentalni pristup i poverenje u ofanzivni koncept, sa kontranapadom kao osnovnim načinom igre.

Kada kontranapad postane osnovni način igre, u mladim kategorijama ili starijim takmičarskim nivoima, trener i igrači će imati ogromne koristi i veliki broj benefita, kao što su:

- Odlična kondiciona pripremljenost igrača i ekipe.
- Brzina primene tehničko-taktičkih elemenata.
- Brzina taktičkog mišljenja igrača i donošenja odluka na terenu.

- Optimalno rastojanje između igrača (spacing) u kontranapadu, ranom napadu i postavljenom napadu u napadačkom polju.
- Podizanje samopouzdanja igrača.
- Pregled igre.
- Odlična kontrola lopte pri maksimalnoj brzini kretanja.

Organizacija i realizacija kontranapada u košarci je veoma zahtevan proces u obuci mladih igrača, ali ogroman broj pomenutih benefita sa tehničko-taktičkog, kondicionog i mentalnog aspekta daju za pravo da kontranapad bude osnovni način igre u mladim kategorijama i da mu se u treningu posvećuje ogromna pažnja.

Kontranapad se sastoji od nekoliko faza koje treba pojedinačno, analitičkom metodom, naučiti, usavršiti i kasnije sintetički spojiti u celinu. Faze kontranapada su:

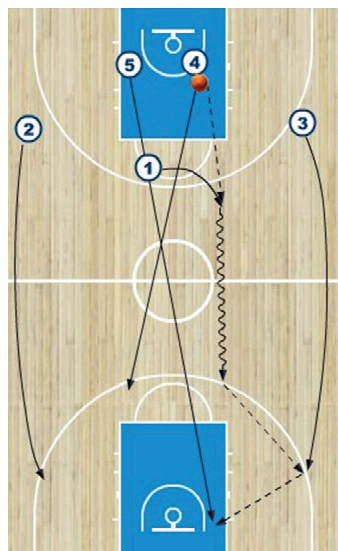
- Organizacija defanzivnog skoka i sticanje poseda lopte.
- Otvaranje kontranapada realizacijom prvog (outlet) dodavanja ili driblingom.
- Popunjavanje linija ili koridora trčanja i kretanja svih 5 igrača.
- Transport lopte iz odbrambenog u napadačko polje.
- Organizovana realizacija i završetak kontranapada.

• Organizacija defanzivnog skoka i sticanje poseda lopte

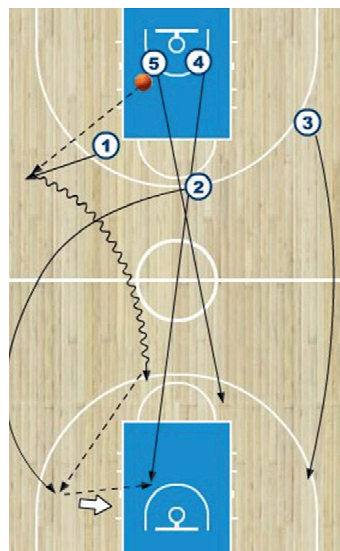
Uslov za kvalitetno i kontinuirano igranje kontranapada je agresivna i dobra odbrana. Poslednja faza odbrane pre prelaska u napad je zgrađivanje koša i sticanje poseda lopte. Prilikom protivničkog šuta, svih 5 odbrambenih igrača bi trebalo da budu spremni za odbrambeni skok. Kvalitetno zgrađivanje podrazumeva postojanje skakačkog odbrambenog trougla (**dijagrami 1 i 2**), sa najmanje jednim, a po mogućstvu 2 ili 3 igrača na strani pomoći, jer se veći broj promašenih šuteva odbija na stranu pomoći (65-70%).

• Otvaranje kontranapada realizacijom prvog (outlet) dodavanja ili driblingom

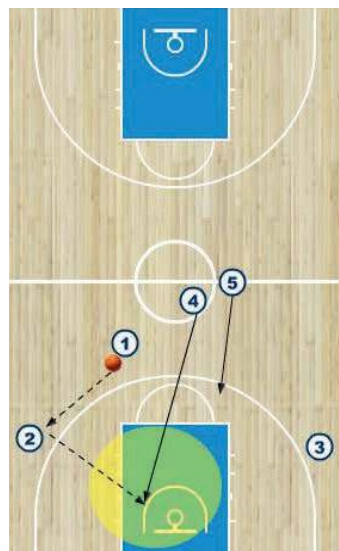
Kontranapad najčešće počinje skokom visokih igrača (4 i 5), pa su opcije popunjavanja linija kretanja napisane za te slučajeve. U situacijama kada se lopta odbije daleko od koša i kada defanzivni skok osvoje spoljni igrači



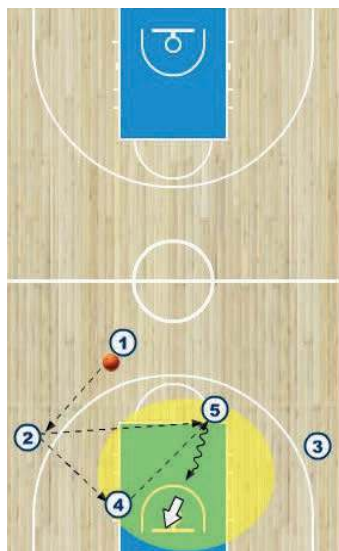
DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



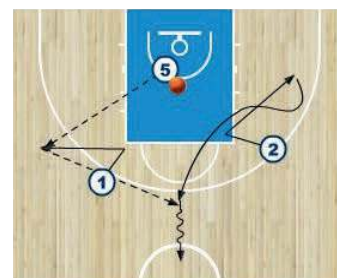
DIJAGRAM 16



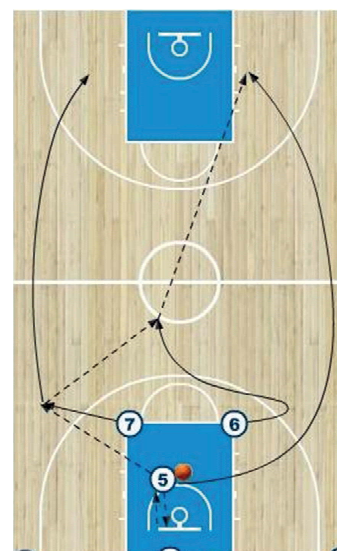
DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18



DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 20

(1,2 i 3), isti su principi otvaranja kontranapada, ali nema prvog pasa visokog igrača. Visoki igrač koji uhvati loptu u odbrambenom skoku treba odmah da napravi pivot ka svojoj "jačoj ruci" i okrene se u pravcu dodavanja prvog pasa. Tehnike dodavanja koje treba da koristi u tim situacijama su: direktan pas jednom rukom sa grudi (push pass), dodavanje sa dve ruke iznad glave (over the head pass) i dugačko dodavanje jednom rukom iza glave (baseball pass) ako je u pitanju dugačak pas na protivničku polovinu terena. Ne dodavati pas sa dve ruke sa grudi, jer ako postoji odbrambeni igrač koji ometa prvi pas, neće biti moguće realizovati kontranapad.

Zone za prijem prvog (outlet) dodavanja su prikazane na **dijagramu 3**. U slučaju da nema pritiska odbrane, igrač koji prima prvo dodavanje treba da se otvara što dalje od svog koša da bi u prijemu lopte bio što bliže protivničkom košu.

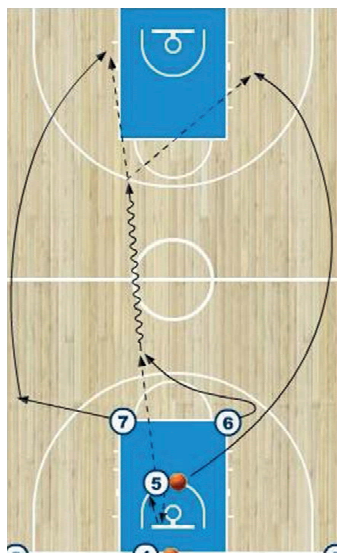
A - najbolja zona za prijem prvog dodavanja (u slučaju kada nema pritiska odbrane).

B - alternativna zona (u kojoj se najčešće prima lopta)

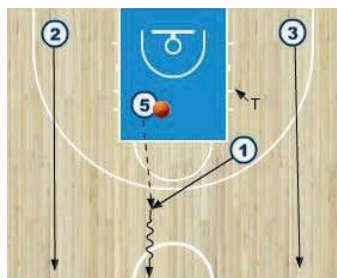
C - zona u kojoj se ne preporučuje prijem prvog dodavanja (ispod nivoa slobodnog bacanja i u uglovima terena).

Zadaci igrača koji se otvara za prijem prvog pasa (najčešće su to igrači na pozicijama 1, 2 i 3) su:

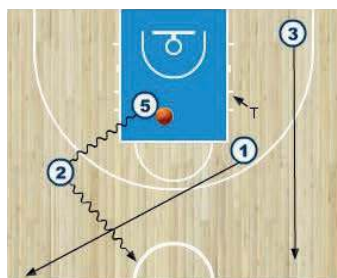
- Da što brže, u sprintu, zauzme poziciju ka bližoj bočnoj liniji terena.
- Da se zaustavi na oko 1-2 m od bočne linije (da bi imao opciju driblinga u sredinu i ka bočnoj liniji) u poziciji leđima okrenut ka bočnoj liniji i(li) licem ka košu koji napada i da traži loptu daljom rukom od odbrane.
- Nivo otvaranja za prijem prvog pasa je nivo linije 3 poena (6,75m) ili dalje (**dijagram 4**).
- U momentu prijema lopte, prvi zadatak je pogledati ispred sebe i primiti loptu u kretanju, pa videti da li postoji saigrač koji je bliži protivničkom košu za pas.



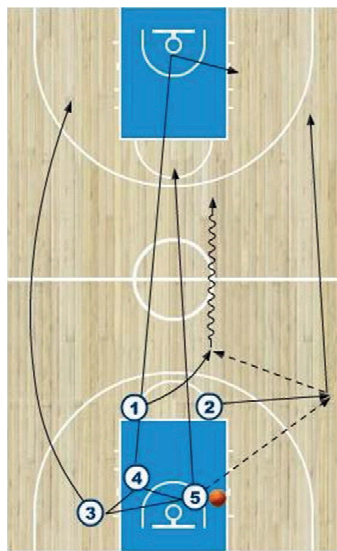
DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22



DIJAGRAM 23



DIJAGRAM 24

Ako nema nikog ispred njega, počinje razvijanje kontranapada na opisane načine i sa nekoliko opcija:

- Prva opcija je pas na bočnog igrača i prijem drugog pasa u sredini terena (idealno bi bilo u centralnom krugu), bez obzira na koju stranu se otvori prvi pas (**dijagrami 4 i 5**). Igrač koji prima drugi pas mora, kada vidi centra da se okreće na suprotnu stranu od njega, da odmah utrči u sredinu i pokaže ruku i mesto gde želi da primi loptu.
- Druga opcija je da igrač broj 1 krene ka strani na kojoj se dogodio odbrambeni skok (ako je zatvoreno prvo dodavanje na stranu) i lučnom putanjom traži loptu od skakača, da bi u momentu prijema nastavio sa dodavanjem unapred ili driblingom (**dijagram 6**).
- Treća opcija je da igrač koji je primio prvi pas driblingom krene u sredinu, dok igrači 2 i 3 popunjavaju bočne koridore za kontranapad, svako na bližoj strani, u momentu sticanja poseda lopte (**dijagram 7**).

● Popunjavanje linija ili koridora trčanja i kretanja svih 5 igrača:

Pravila i koridori trčanja za igrače 4 i 5 su: igrač koji nije osvojio loptu (prvi pratilac ili first trailer) u odbrambenom skoku (4 ili 5) ima zadatak da u momentu kada je saigrač osvojio loptu punim sprintom pretrči direktnog čuvara i zauzima poziciju niskog posta (low post) na strani na koju je igrač 1 dodao loptu, tražeći u trčanju prijem lopte i laku realizaciju (**dijagrami 7, 11 i 12**). Igrač koji je osvojio loptu u odbrambenom skoku (drugi pratilac ili second trailer), posle dodatog pasa u punom sprintu pretrčava svog direktnog čuvara i zauzima poziciju ugla reketa (lakta) na suprotnoj strani od prvog pratioca (**dijagrami 4, 5 i 6**).

● Transport lopte iz odbrambenog u napadačko polje:

Najbolji način za transport lopte iz odbrambenog u napadačko polje su brza i kratka dodavanja (osim u slučaju loše defanzivne tranzicije, kada treba koristiti dugačko, baseball dodavanje). U slučaju realizacije prvog dodavanja na bočnu poziciju najbolje bi bilo da se drugi pas primi u centralnom krugu terena, jer se na taj način najbrže, bez driblinga, lopta dovodi na sredinu terena, uz mogućnost realizacije kontranapada sa obe strane. Alternativna opcija je korišćenje driblinga i u tom slučaju se savetuje da dribla plejmejker jer su u najvećem broju slučajeva njegove tehnika i brzina driblinga bolje u odnosu na ostale igrače. Naravno da postoje i opcije otvaranja i transporta lopte po bočnim koridorima (jer se svi odbrambeni igrači vraćaju nazad trčeći kroz sredinu), ali u obuci bi uvek trebalo početi od opisanih načina.

● Organizovana realizacija i završetak kontranapada

Opcije organizovane realizacije u kontranapadu su: dodavanje na bočne igrače (2 ili 3), koji u punom sprintu primaju loptu i prodorom napadaju direktnog čuvara tražeći realizaciju ispod koša (**dijagrami 8 i 9**). Dodavanje na bok, pa pas na prvog pratećeg visokog igrača (first trailer), koji daje koš iz dvokoraka u punom sprintu. Tehnika dodavanja visokom igraču u ovoj situaciji treba da bude dodavanje jednom rukom o pod (**dijagrami 11 i 12**). Opcija realizacije za igrača 1 je dupli pas (give&go) sa bočnim igračima (**dijagram 10**).

Napadačke opcije za pratiocce (igrače 4 i 5) ranije su opisane i podrazumevaju neposrednu realizaciju ispod koša dvokorakom, naskokom na dve noge, igrom na low post poziciji ili saradnju niski-visoki post, tzv. high-low post game (**dijagrami 13 i 14**).

Ako se ne nađe rešenje u kontranapadu, popunjeni koridori trčanja za svih 5 igrača su završeni zauzimanjem pozicija za početak ranog napada (early or secondary offense) ili postavljenog napada (set offense), u zavisnosti od pozicije odbrambenih igrača, rezultata i(li) napadačke filozofije (**dijagram 15**).

Da bi se uspešno igrao kontranapad, osnovni zadatak svih 5 igrača je da u momentu sticanja poseda lopte, krenu u punom sprintu u realizaciju opisanih zadataka. Najvažniji cilj na svim pozicijama (1-5) jeste da se pretrči direktni čuvar. Na taj način se stvaraju vremenska, prostorna i numerička prednost u napadačkom polju.

U narednom delu će specifičnim vežbama biti definisani tehničko-taktički aspekti neophodni za uspešnu igru u kontranapadu.

Kod otvaranja kontranapada sa 3 igrača (**dijagrami 16 i 17**), oba perimetralna igrača bi trebalo da se u trenutku skoka otvore ka boku, spremni da prime prvi pas. Posle zagrađivanja, treba da naprave dva klizeća (slide) koraka, pa da sprintom istrče do pozicije 1-2 metra od bočne linije da bi u momentu prijema imali opciju driblinga u sredinu i ka bočnoj liniji. Prvi pas se može dodati ka boku, ali i u sredinu.

Nivo prijema lopte ne bi trebalo da bude ispod linije za 3 poena (**dijagram 18**) i najbrža opcija otvaranja kontranapada je sa drugim pasom u sredinu (**dijagram 19**).

Ako nema pritiska odbrane na loptu, najbolje bi bilo da se drugi pas primi u centralnom krugu terena (**dijagram 20**) ili u centralnoj zoni terena za nastavak driblingom (**dijagram 21**), uz najbolji pregled igre sa centralne pozicije.

Neke od opcija otvaranja kontranapada sa četiri igrača prikazane su na **dijagramima 22 i 23**. U slučaju prvog dodavanja igrača 5 u sredinu (pas jednom rukom), igrači 2 i 3 bi trebalo u punom sprintu da popune dva bočna koridora, a igrač 1, dodavanjem u prazan prostor ili visokim driblingom ka sredini terena (**dijagram 22**), da popuni centralni koridor. U slučaju prvog pasa igrača 5 na 2, on može napraviti dribling u sredinu, dok igrač 1 u punom sprintu popunjava bočnu liniju trčanja sa desne strane. Igrač 3 sprinta sa bliže, leve strane uz bočnu liniju terena (**dijagram 23**).

Uz pomenute principe otvaranja i transporta lopte, dolazi se do popunjavanja 5 koridora u kontranapadu: igrači 2 i 3 popunjavaju bočne koridore, igrač 1 se posle centralne linije opredeljuje za jednu od strana dodavanjem ili driblingom oslobađajući centralni koridor sa prvog trailera, koji napada poziciju niskog posta sa strane lopte, dok drugi trailer popunjava poziciju lakta na suprotnoj strani od prvog dodavanja. Na taj način se otvaraju brojne opcije realizacije, u odličnom spacingu i rasporedu igrača. Naravno da postoje i druge opcije trčanja u kontranapad i pozicioniranja igrača, ali ovo je jedan od osnovnih koji treba savladati u mlađim kategorijama košarkaša (**dijagrami 24 i 25**).

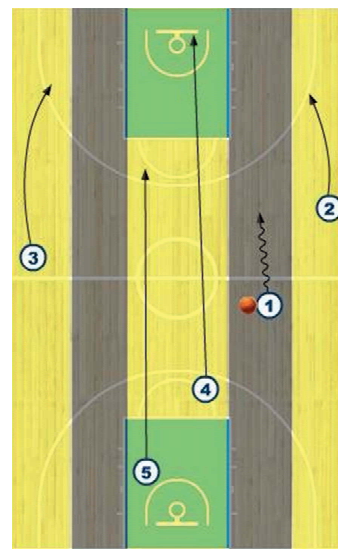


Na dijagramima 26 i 27 prikazana je opcija otvaranja kontranapada i popunjavanja koridora posle izvođenja slobodnog bacanja protivničke ekipe po istim principima. U slučaju da igrač 4 osvoji odbrambeni skok, igrač 1 se otvara za prijem prvog pasa, igrač 3 trči na levu stranu, igrač 2 se otvara na desnu stranu za prijem drugog dodavanja, dok je igrač 5 prvi prateći u kontranapadu.

Sekundarni kontranapad ili rani napad predstavlja produžetak kontranapada u situacijama kada nije stvorena ili realizovana prostorna, vremenska ili brojčana prednost. U momentu kada je odbrana uspešno zatvorila sve prilaze košu, kada se svih pet igrača vratilo u zonu odbrane, za napad postoje opcije ulaska u sekundarni ili rani napad ili postavljanja organizovanog set offensea na polovini terena. Da se ne bi gubilo vreme na uspostavljanje novog početnog rasporeda, agresivnija napadačka opcija je da se iz linija (koridora) trčanja kontranapada započne pritisak na odbranu brzim kretanjama. Moja ideja je da se sve opcije sekundarnog ili rano napada moraju igrati iz koridora kontranapada, što je veoma lako za napadače, jer ne moraju menjati raspored, a teško za odbranu u pripremi defanzivnog kon-

cepta. Namera je da se organizovanom 5 na 5 igrom u ranoj fazi iz trčanja stvori prednost pre nego što je odbrana uspostavila željeni balans. Svaki trener ima filozofiju igre u napadu koja nekada ne podrazumeva igranje sekundarnog napada, već direktni prelaz iz kontranapada u postavljeni ili organizovani napad, ali moje je mišljenje da se kvalitetnim i dobro organizovanim sekundarnim napadom može postići veliki broj poena, čak i protiv dobro organizovanih odbrambenih ekipa. Kvalitetno organizovan sekundarni kontranapad ili rani napad treba da ima opcije realizacije za igrače na svim pozicijama, pa čak i opcije ispod koša i na perimetru za svaku poziciju. Naravno, u zavisnosti od uzrasta igrača, kvaliteta, takmičarskog nivoa (ili) trenerove filozofije, rani napad može imati veći ili manji značaj u ofanzivnom arsenalu ekipa. U svakom slučaju, treba mu se posvetiti pažnja u obuci i usavršavanju igrača i izgradnji napadačkog koncepta.

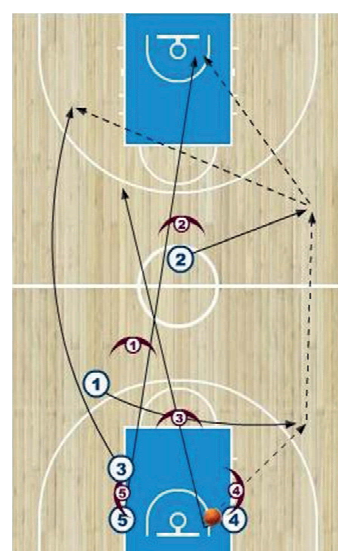
U nekoj od sledećih prilika biće više reči o organizaciji, principima, vežbama za razvoj i opcijama realizacije u sekundarnom kontranapadu ili ranom napadu kao logičnom produžetku kontranapada, o kome je bilo reči u ovom članku. ●



DIJAGRAM 25



DIJAGRAM 26



DIJAGRAM 27



Kontinuirani napad sa blokadama

Kajl Keler (Kyle Keller) započeo je svoju trenersku karijeru još davne 1990. na Univerzitetu Luizijana kao pomoćni trener. Nakon dugogodišnje karijere pomoćnog trenera i angažmana na univerzitetima

Tajler JC, UTSA, Kanzas i Oklahoma, od 2016. radi kao glavni trener na univerzitetu "Stiven F. Ostin", na kome je nasledio Breda Andervuda (Brad Underwood).

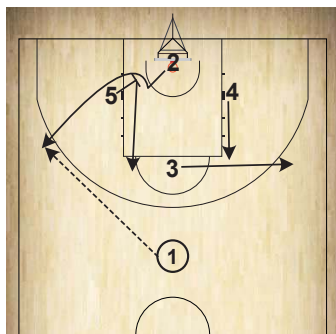
Na ovogodišnjoj Klinici imali smo priliku da slušamo njegova predavanja vezana za kontinuirani napad sa korišćenjem blokada i vežbe i ideje za presing.

– Drago mi je što sam u mogućnosti da dođem u Srbiju, govorim o košarci i podelim svoje znanje sa vama i naučim nešto od vas. Pre svega, predavanje će biti o blokadama u napadu jer mislim da su evropski napadi ovog tipa nadaleko poznati u Americi. Prikazaću šta radimo sa igračima da bismo postigli poene blizu koša, sa centrima koji nisu toliko veliki, takozvanim undersize centrima. Pre svega želimo da stvorimo uglove sa onim što radimo. Ono što je cilj jeste ući ispred svog čoveka, kako to uraditi i sve što radimo mora se nastavljati višestrukim kretanjima. Bez višestrukih opcija ne možemo ništa. Ako imate samo jednu opciju u napadu koji postavljate, onda nemate šansu da postignete poene zbog toga što će vam svaka odbrambena ekipa oduzeti tu loptu. Zato je neophodno da imate više od jedne opcije u svemu što radite.

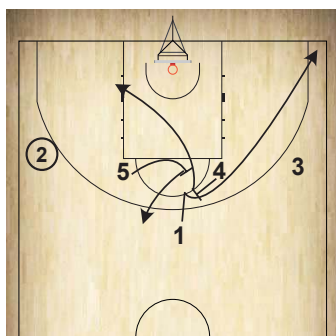
1. varijanta napada

Kretnja počinje u sistemu 5:0, a postavci 1-1-2-1 (tzv. dijamant), a igrač koji je najbliži osnovnoj liniji nije ograničen i može krenuti u izlaznu kretnju iz donje blokade na bilo koju stranu i zaustavlja se na 45 stepeni, gde prima loptu. Igrač koji se nalazi na liniji slobodnih bacanja otvara se na suprotnu stranu od njega, a visoki igrači se podižu na nivo slobodnih bacanja (laktovi) i tako ulaze u raspored 1-4 visoko (**dijagram 1**).

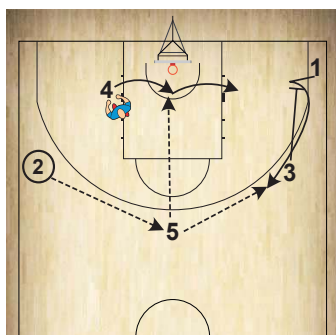
Nakon dodavanja igraču na poziciji 45 stepeni, visoki igrač koji se nalazi na laktu dalje od lopte (4) pravi leđnu blokadu za plejmejкера (1), koji nastavlja kretnju u suprotni ugao terena od lopte, drugi visoki igrač (5) pravi horizontalnu blokadu u nivou linije za slobodna bacanja



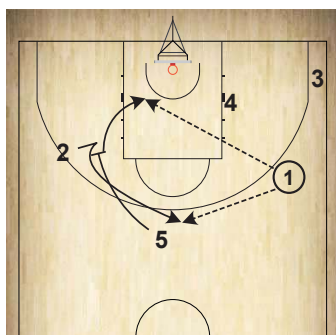
DIJAGRAM 01



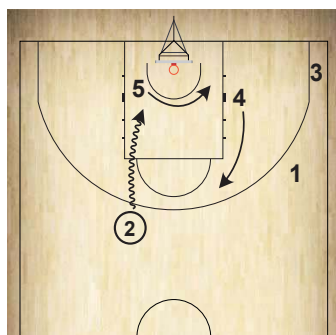
DIJAGRAM 02



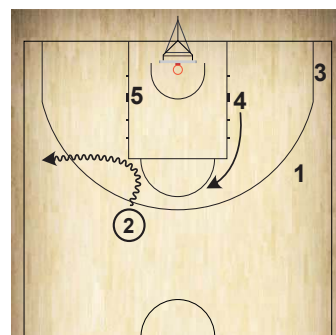
DIJAGRAM 03



DIJAGRAM 04



DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06



iz koje (4) nastavlja kretanje ka poziciji niskog posta na strani lopte (cilj nije sama blokada, već navođenje odbrambenog igrača da brani niskog posta na 3/4), dok 5 nakon bloka otvara grudnim pivotom kretnju ka centralnoj poziciji na liniji 6,75 m (**dijagram 2**).

Prvo rešenje napada je dodavanje igraču 5 kada se otvori visoko, za to vreme igrač na niskom postu (4) pokušava leđnim pivotom bolje da se pozicionira za prijem pasa sa centralne pozicije. Ako dodavanje u reket nije moguće, prenos lopte se nastavlja dodavanjem do 1 na suprotnih 45 stepeni koji prethodno dobija donju blokadu od 3 u kornjeru, a 4 nastavlja kretanje na poziciju niskog posta na strani lopte (**dijagram 3**).

Drugo rešenje napada je da posle dodavanja 5 pravi donju blokadu za 2, nakon koje otvara kretanje grudnim pivotom ka košu sa ciljem da primi lob dodavanje od 3. Igrač 2 se otvara na centralnu poziciju iz blokade (**dijagram 4**).

Treće rešenje napada je prodor 2 u levu stranu nakon dodavanja na centralnoj poziciji, dok 5 za to vreme pokušava da se pozicionira što bliže sredini reketa otvarajući prostor za prodor igraču sa loptom. 4 se otvara visoko na poziciju vrha reketa (**dijagram 5**).

Ako prodor nije moguć, igrač sa loptom ponovo dribla na 45 stepeni i ulazi u raspored kao na dijagramu 3, ali se u ovom slučaju 5 pozicionira na niskom postu (**dijagram 6**).

2. varijanta napada

Otvaranje i ulazak u raspored 1-4 visoko je isti kao na dijagramu 1, ali u ovoj varijanti plejmejker (1) nakon dodavanja dobija leđnu blokadu od visokog igrača bližem lopti (5) i nakon nje nastavlja kretanje u ugao terena na strani lopte (**dijagram 7**).

Nakon leđne blokade za plejmejкера, 5 nastavlja u horizontalnu blokadu u nivou linije za slobodna bacanja za drugog visokog igrača koji iz te blokade otvara kreta-

nje na poziciji niskog posta na strani lopte. 5 se nakon bloka za 4 otvara na poziciju vrha reketa (**dijagram 8**).

Ukoliko visoki igrač na niskom postu ne može da primi loptu, ona se dodavanjem preko 5 prenosi na suprotnih 45 stepeni do 3, a igrač na niskom postu (4) menja stranu napada na drugoj strani reketa (pozicionirajući se ponovo na niskom postu) (**dijagram 9**).

2 i 5 nakon dodavanja postavljaju uzastopnu blokadu za 1, koji izlazi kretnjom ponovo na poziciju vrha reketa. 2 nakon bloka otvara kretanje na 45 stepeni suprotno od lopte, dok 5 traži poziciju na niskom postu suprotno od lopte (za moguće lob dodavanje) (**dijagram 10**).

3. varijanta napada (P'n'R)

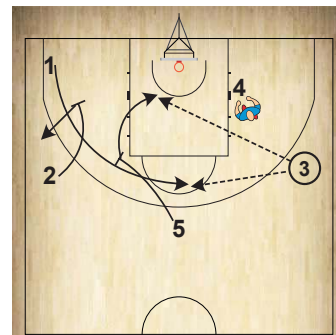
Ova opcija napada nastavlja od postavke na dijagramu 3, gde 5 pravi blokadu za 2, koji se otvara na centralnu poziciju. 2 nakon otvaranja dodaje odmah loptu 5 na poziciji niskog posta, a nakon dodavanja centru ponovo ide na poziciju 45 stepeni na strani lopte (**dijagram 11**).

Ukoliko 5 ne može da reši napad s pozicije niskog posta (usled pomaganja sa strane lopte), vraća loptu 2 i odmah nakon dodavanja ide u P'n'R ka čeonj liniji (blok postavlja leđima, a ne licem). Iz P'n'R 1 napada ka čeonj liniji, 5 se otvara direktno u sredinu reketa, a 4 se otvara sa suprotnog niskog posta ka vrhu reketa (**dijagram 12**).

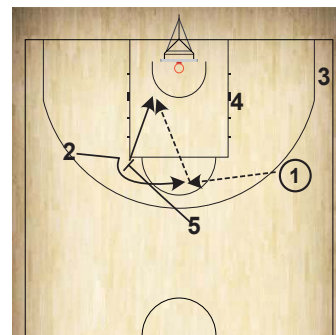
Ukoliko pomoć na centra ide sa suprotne strane, 5 dodaje loptu 1 na suprotnih 45 stepeni i odmah nakon dodavanja ide u postavku P'n'R ka sredini terena (**dijagram 13**).

Iz P'n'R 1 napada ka liniji za slobodna bacanja, 5 otvara leđnim pivotom kretanje ka košu, 4 koji se nalazi na niskom postu na strani lopte menja stranu na suprotnu poziciju niskog posta, a 3 iz ugla terena nastavlja kretanje za 1 na poziciju 45 stepeni (**dijagram 14**). ●

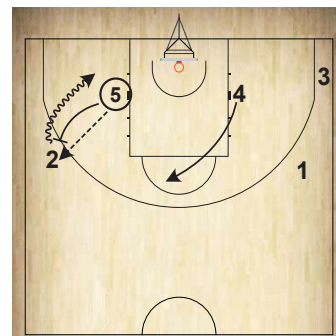
Priredio: **Branislav Božović,**
diplomirani profesor sporta
i fizičkog vaspitanja



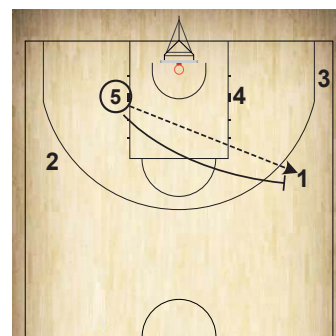
DIJAGRAM 10



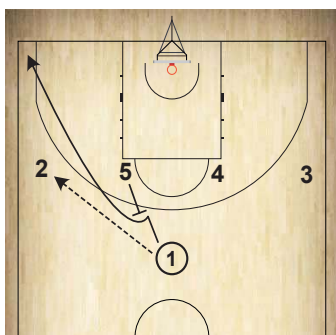
DIJAGRAM 11



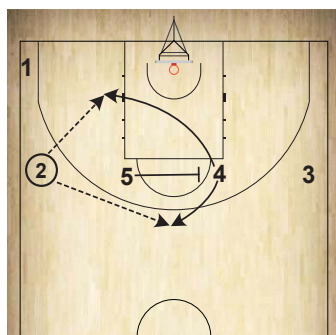
DIJAGRAM 12



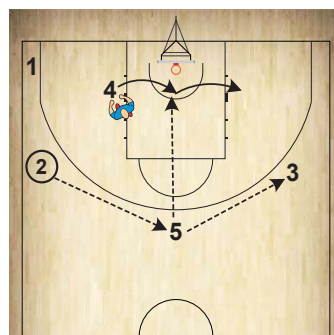
DIJAGRAM 13



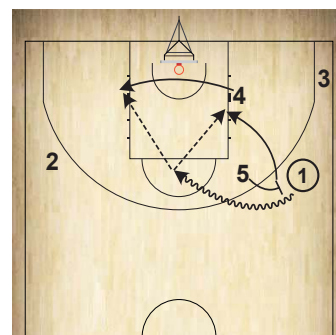
DIJAGRAM 07



DIJAGRAM 08



DIJAGRAM 09



DIJAGRAM 14

Situacije posle tajm auta i način pripreme u treningu

U ovom prilogu želja nam je bila da vam izložimo jednu temu koja je s razvojem košarkaške strategije postala izuzetno zastupljena i na koju se obraća velika pažnja počevši od zbrajanja statistike uspešnosti situacija posle tajm-auta (ATO) do jednog od ključnih faktora uspešnosti ekipe. Da bi jedan tim imao uspešnost u napadima posle tajm-auta, mora na njih da obrati pažnju u samom sistemu pripreme tih napada.

Neophodno je da se statistički isprati uspešnost tih napada kako na treninzima tako i na utakmicama, da znamo u kom delu treninga i kako ćemo da ih treniramo da bih došlo do efekta na samoj utakmici, da igrače mentalno i psihički spremimo za situacije posle tajm-auta i u napadu i u odbrani. Mišljenja smo da su situacije posle tajm-auta uz egal situaciju i završnicu jedan od iks faktora uspešnosti jedne ekipe. Uopšte nije bitan nivo takmičenja da bih se mi kao treneri obeshabrali i pomislili da su ovi termini i situacije rezervisani samo za ekipe iz vrha. Situacije posle tajm-auta moguće je kvalitetno pripremati i igrati u bilo kom rangu takmičenja, od mlađih kategorija i nižih liga, pa do vrhunskih ekipa. Treneri mogu vrlo uspešno da se pripreme i da u svom plejbuku imaju opcije za napad i odbranu posle tajm-auta, kao i način na koji će da ih treniraju i mere njihovu uspešnost. Mi kao treneri pokazujemo svoju ozbiljnost u svakom momentu i ne propuštamo nijedan detalj koji može da nam donese prevagu kao neki iks faktor.

SITUACIJE POSLE TAJM-AUTA (ATO)

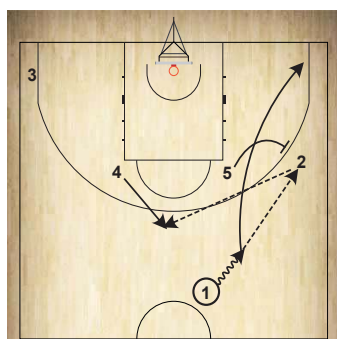
Moramo znati da u internacionalnoj košarci imamo dva tajm-auta u prvom i tri u drugom poluvremenu, plus jedan u produžetku, a u poslednja dva minuta utakmice su moguća dva tajm-auta. NBA liga ima šest tajm-auta plus jedan od 20 sekundi za svako poluvre-

me, poslednja dva minuta svaka ekipa ima po dva tajm-auta, plus dva za produžetak, a isto toliko imaju i protivnički trener i njegova ekipa. Na jednoj utakmici situacije posle tajm-auta ulaze i kad protivnički trener zove tajm-aut. Situacije posle tajm-auta su i na početku svake četvrtine. One se moraju poznavati i moguće ih je pozvati kako na kraju četvrtine tako i na kraju utakmice ili u toku same utakmice ako hoćemo da menjamo nešto. Ali suština je da donose rezultat i da donosimo dobre odluke u određenim promenama igre. U toku tajm-auta donosimo maksimalno dve napadačke ideje koje crtamo i insistiramo na njima, kao i ideju za eventualnu promenu neke vrste odbrane i adaptaciju na određene situacije. Uspešnost tajm-aut opcija ogleda se u njihovim pripremama i treninzima koje se obavljaju u bloku rada (pa i u opcijama na početku četvrtine, kraju četvrtine i kraju utakmice ili u toku bilo kog perioda igre kad je potrebno uzeti tajm-aut). Kompanija "Synergy sports tech" i naš tim ljudi u svojoj analitici situacija često su razmatrali i postavljali pitanje koliko napada i odbrana posle tajm-auta računati kao ATO. Došlo se do zaključka da su to prvi napad ili odbrana posle tajm-auta, kao i naredni protivnički koji je napad i odbrana na polovini terena. U to se ne računaju tranzicijske opcije ili samo napad na pola terena. Ali kad malo dublje uđemo u detalje, treneri često u tajm-autu daju i dve opcije napada. Bez problema u naš trenerski izveštaj možemo staviti i dva napada za posle tajm-auta. Mi kao treneri igrače učimo i treniramo da prihvate određene informacije i da probaju da ih sprovedu u delo.

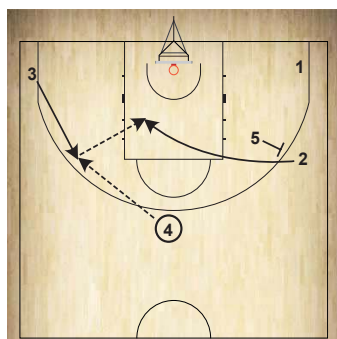
● Raščlanjivanje situacija napada posle tajm-auta

U napadu obično za vreme tajm-auta igračima dajemo jednu do dve ideje za napade posle tajm-auta.

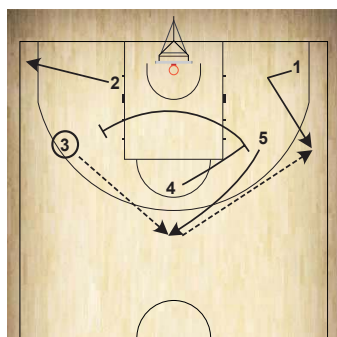
1. Početak utakmice nakon podbacivanja 1/4 ulazi-



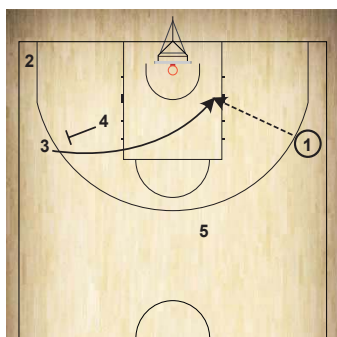
DIJAGRAM 01



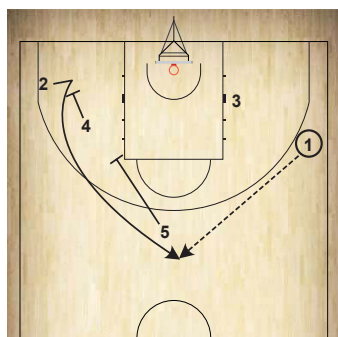
DIJAGRAM 02



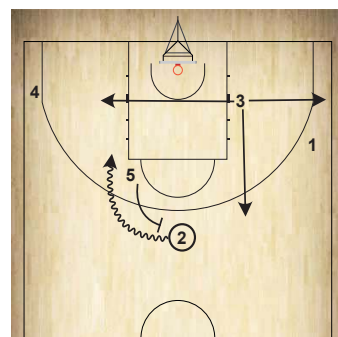
DIJAGRAM 03



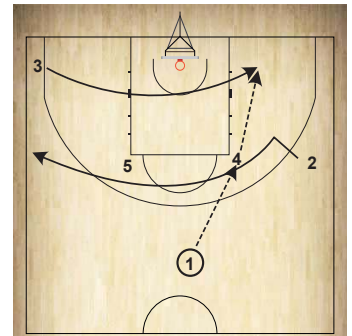
DIJAGRAM 04



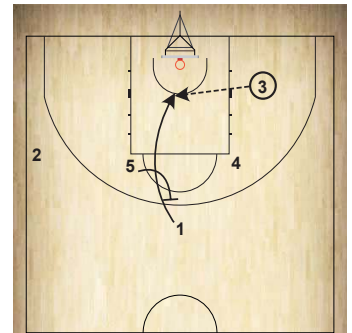
DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11

mo kao napad posle tajm-auta (ATO), ali samo napad koji je bio na polovini terena za ekipu A i ekipu B prvi napad se gleda. Eventualno u nekim situacijama i drugi.

2. Situacije na početku 2/4, 3/4 i 4/4 prvi napadi na pola terena ekipe A i ekipe B.

3. Situacije nakon pozvanog tajm-auta od strane trenera. Prvi naredni napad na pola terena ekipe A i ekipe B. Eventualno i drugi u nekim situacijama, napadi ispod koša, kao i napadi sa strane.

4. Situacije nakon TV tajm-auta ili sudijskog tajm-auta.

5. Situacije na kraju četvrtina ili poluvremena na celom terenu ili na pola terena kad je ostalo 8 sekundi ili manje ili 3 sekunde ili manje.

6. Situacije na kraju utakmice poslednja 2 minuta. Nakon tajm-auta lopta se izvodi preko pola sa strane. U poslednja 2 minuta je moguće sačuvati 2 tajm-auta, a u produžetku svaka ekipa ima po 1 tajm-aut.

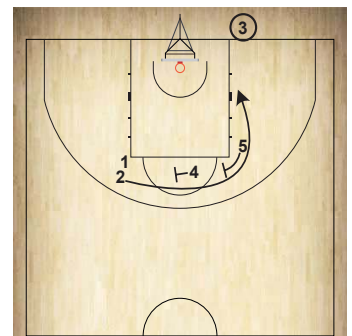
7. Situacija kada nemamo više tajm-aut, kada unapred imam dogovoreno koju opciju da igramo, da li na celom terenu ili na protivničkoj polovini, u odnosu na vreme koje je preostalo.

U ovim računicama je vidljivo da u evropskoj košarci sigurno imamo 14 situacija u kojima su zastupljene situacije posle tajm-auta. Kada još u nekim uslovima dodamo i TV tajm-aut ili sudijski tajm-aut, kao i

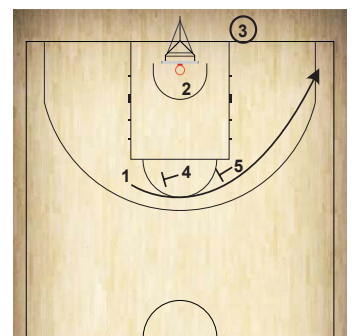
činjenicu da u nekim situacijama i po 2 napada ulaze u izbor posle tajm-auta, dobijamo zaista veliki broj tih napada. Zato procenat uspešnosti tih napada ulazi u iks faktor uspešnosti tima na svim nivoima takmičenja. Treba još da naglasimo da je sve ove opcije moguće vrlo kvalitetno postaviti u sistem treninga i simulirati date situacije.

● Raščlanjivanje situacija odbrane posle tajm-auta

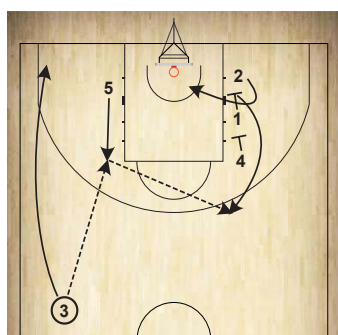
U odbrani igračima u tajm-autu dajemo 1 do 2 ideje. Ove situacije su važne da se adaptiramo i prilagodimo protivničkom napadu, da promenimo odbranu od pika s pozivom ili bojom koju igramo, da promenimo odbranu na niskom postu, izolaciji ili blokadama, da napravimo korekcije odbrane na polovini terena u momentima kada smo u bonusu sa nekom zonskom ili pack line odbranom, da promenimo ritam sa presing odbranom kada smo u deficitu. Situacije na utakmici se dešavaju velikom brzinom, tako da trenerski tim reakcije i promene ne može da ostavi za poluvreme kao što je nekad bio slučaj, nego se problem, ako ih ima, odmah rešavaju, adaptacije moraju da budu momentalne i da se prepoznaju problemi na samoj utakmici. To je, uz glavnog trenera, i posao asistenata, koji treba da čitaju igru i imaju striktna zaduženja na utakmicama.



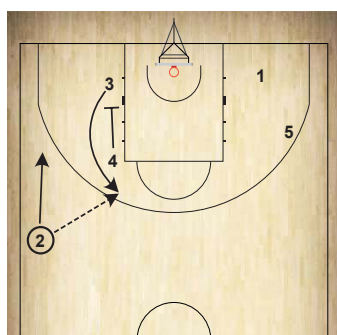
DIJAGRAM 12



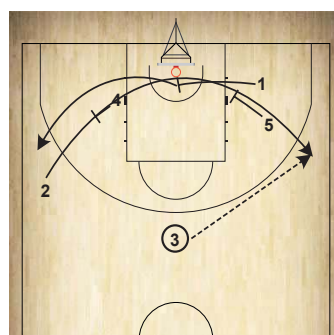
DIJAGRAM 13



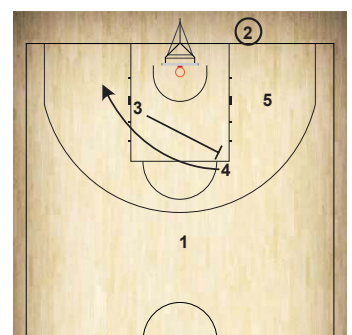
DIJAGRAM 07



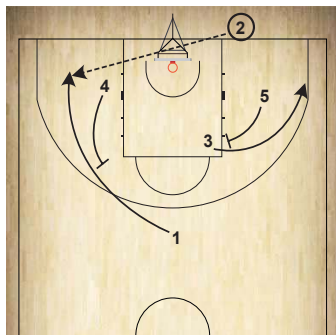
DIJAGRAM 08



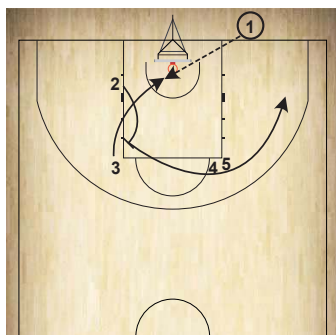
DIJAGRAM 08



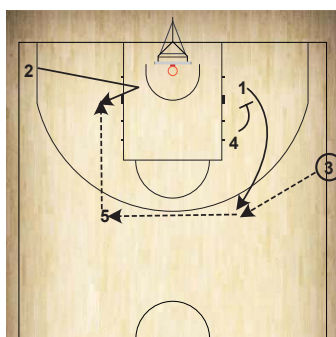
DIJAGRAM 14



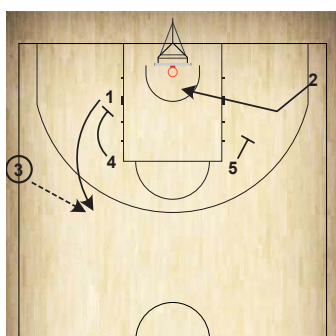
DIJAGRAM 15



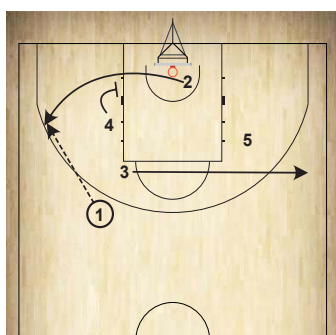
DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18



DIJAGRAM 19

ORGANIZACIJA TAJM-AUTA

Organizacija tajm-auta mora biti do detalja isplanirana. Prva petorka koja je bila u igri seda na klupu da bi se malo odmorila, dok igrači sa klupe ustaju i prave polukrug oko igrača koji su seli. Trener i asistenti se nekoliko metara od klupe konsultuju i nakon 20 sekundi dolaze do igrača. Glavni trener seda na stolicu, petorka sedi, igrači s klupe prave krug oko trenera. Trener saopštava plan daljeg toka nakon tajm-auta. Trener treba da bude staložen, a komunikacija pozitivna i podsticajna u svakome pogledu. Kritika treba da bude konstruktivna, a treba pohvaliti igrače ako su uradili neke dobre stvari. U tajm-autu je ključno da gledamo u nastavak utakmice i da ne govorimo mnogo o situacijama koje su bile, već o onima koje će biti. Igrače nikako ne smemo vredati i omalovažavati ili pretiti igračima u tajm-autu. To niti je pedagoški, niti ima bilo kakvu podsticajno-konstruktivnu meru. Tajm-aut se mora završiti sa motivacionom porukom za igrače da oni na teren izađu s verom u sebe i u pozitivnom raspoloženju i motivisanosti, bez psihičkih tenzija i psihičke torture, ali da shvate šta od njih tražimo i da imaju svoju odgovornost. Isto tako treba da budu svesni da stručni štab s glavnim trenerom na čelu veruje u njih maksimalno jer je ovo samo igra, nije borba za život i smrt.

PLAN NAPADA I ODBRANE NAKON TAJM-AUTA

Nakon tajm-auta igrači bi trebalo da sprovode u delo informacije koje su dobili od trenera. Možemo navesti nekoliko primera koji se mogu predočiti igračima za vreme tajm-auta: da se nakon tajm-auta u npr. drugoj četvrtini napadne igrač sa 2 lične greške, da napravimo npr. 2 varijante u zavisnosti na kome on igra odbranu, da se spusti igra u reket i dobiju poeni od centra dominantnog u igri leđima, da se napadne bonus protivnika s igrom preko prodora od dobrih izvođača penala, da se u situacijama bonusa protivnika može ubrzati igra zbog nemogućnosti protivnika da tzv. malim faulovima zaustavlja igru, da se momentalno reši pitanje izgubljenih lopti u napadu i zbog čega je do njih došlo, da se uspostavi balans u igri i uvede igra 5 na 5 bez izgubljenih lopti, da se reše problemi u napadu protiv određenih odbrana itd. Što se tiče odbrane, ključno je pitanje da li, ako nam nešto ne ide, treba to i promeniti u odbrani. Odbranu od pika možemo da prozivamo po bojama ili kako smo već odlučili, tako isto možemo i da je menjamo. Odbranu od niskog posta isto menjamo po potrebi ili je ostavljamo, u odbrani od određenih izolacija, ako protivničkoj ekipi prolaze, trebalo bi napraviti korekcije sa npr. detaljima pack line odbrane. Promene odbrane od blokada za određenog šutera, kao i promena systemske odbrane u zonske ili kombinovane kad smo u bonusu, igranje pre-

singa koji ima za cilj da ubrza igru protivničke ekipe itd. To su neke od situacija koje se mogu desiti u toku utakmice, a treneri mogu da reaguju na njih i promene ih za vreme tajm-auta. Napominjemo 1-2 situacije kako u odbrani tako i u napadu koje se za vreme tajm-auta mogu promeniti ako ne idu dobro.

Sa pripremanjem situacija posle tajm-auta idealno je da krenemo već od trening kampa ili pripremnog perioda. Uvodimo ekipu u sistem korak po korak. Vrlo je bitno da naglasimo da svaki poziv koji smo mi postavili na pola terena može da se koristi kao napad posle tajm-auta i sa njime možemo u treningu da simuliramo situacije posle tajm-auta, kao i uz napadačke specijalne situacije i napade sa strane iz auta i ispod koša. Kod načina priprema situacija posle tajm-auta razlikujemo situacije:

1. Kada, hipotetički gledano, naša ekipa ima prvi napad. To su situacije: aut sa strane, aut ispod koša, napad preko celog terena ispod svoga koša ili napad sa strane preko celog terena.

2. Kada naša ekipa ima drugi napad posle napada protivnika, to je obično napad na pola terena ili situacija kad se lopta posle primljenog koša izvodi ispod koša.

3. Kada uopšte nemamo više tajm-aut, onda možemo da imamo opcije koje smo dogovorili u nekom od prekida za tu situaciju, a to su napadi sa strane i ispod koša na protivničkoj polovini, napadi ispod našega koša na celom terenu, kao i sa strane, napadi na celom terenu ili na 3/4 terena.

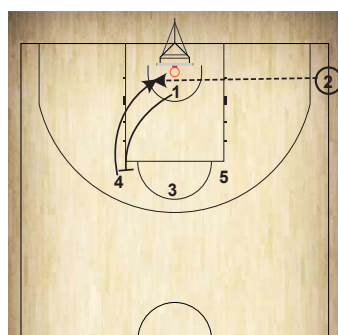
METODIKA RADA NA SITUACIJAMA POSLE TAJM-AUTA

Predstavićemo vam ideje kako možemo da treniramo i pripremamo situacije posle tajm-auta na samom treningu sa jednim ciljem: da povećamo produktivnost tih situacija, kao i da psihološki u samom načinu treninga spremamo tim za ove situacije.

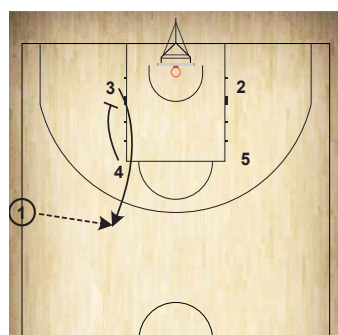
1. 5:0 vežba, simuliramo tajm-aut. Lopta se izvodi sa strane ili ispodkoša. Igračima se iscrta, tj. svakoj petorci, poseban napad. Sat za merenje sekundi radi, vreme se može staviti na 14 sekundi ili više, 8 sekundi ili manje ili 3 sekunde ili manje. Ovo možemo u uvodnom delu treninga da radimo u jednom malom bloku. Po 2-3 puta svaki set 14 sek, 8 ili manje, 3 ili manje.

2. 5:0 vežba, isto simuliramo tajm-aut, ali sad naš tim ima regularni napad na pola terena, tj. poziv koji smo mi odlučili da se igra. Izvodi se lopta ispod koša i ulazi se u regularan napad posle tajm-auta na pola terena sa zadatkom na suprotnoj strani terena. Po 2-3 puta svaka petorka. Vreme koje možemo da stavimo je 24 sekunde, 8 sek. ili manje, 3 sek. ili manje.

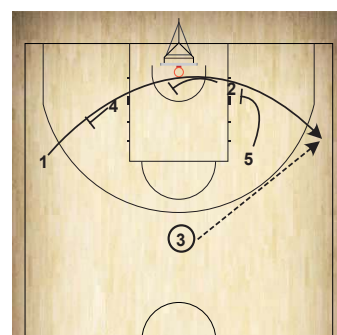
3. Vežbom istom kao prethodna možemo da simu-



DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22



liramo završnicu četvrtina 1/4, 2/4, 3/4 posle tajm-auta, pa i završnicu kad je više od 2 minuta do kraja utakmice.

4. 5:0, simuliramo ulazak u utakmicu od pola sa 2 prva napada, npr 1 gore motion prvi, 5 gore drugi isto na pola. Svaka petorka ponovi po 2-3 seta.

5. 5:0 napad posle tajm-auta, završnicu simuliramo posle našeg tajm-auta, napad radimo od pola na protivničkoj polovini (aut sa strane), 2-3 puta ponoviti napad tog tipa.

Ovo su neke od ideja i metoda koje možemo raditi u uvodnom delu treninga ili posle uvodnog dela nakon strečinga iz 5:0. Kao trenerima, neka nam ovo bude ideja da razvijemo još neke metode treninga situacija posle tajm-auta. Jasno je da nećemo svakog dana sve da ponavljamo, ali podelićemo svaki dan po 2-3 vežbe u 5:0 posle tajm-auta da igrače mentalno uvedemo u fazu maksimalne fokusiranosti i koncentracije za nastavak treninga. Sve situacije posle tajm-auta su adaptirane prema sledećoj utakmici.

5:5 vežbe posle tajm-auta mogu se primenjivati u bilo kom delu treninga. Osnovni cilj je da se trening metodički približi utakmici, da igrači treniraju u nekom intervalu sličnom kao na utakmici. Bilo da radimo deo treninga posvećen odbrani ili deo treninga posvećen napadu, ili deo treninga u kom radimo sistem igre (Scrimmige), možemo da zovemo kratki tajm-aut i postavimo napad

ili odbranu posle tajm-auta na. Sad ćemo da predstavimo neke ideje kako da postavimo napad i odbranu posle tajm-auta u bilo kom delu treninga. To je kratki prekid, 1-2 napada i odmah se vraćamo na deo treninga koji smo trenirali pre toga.

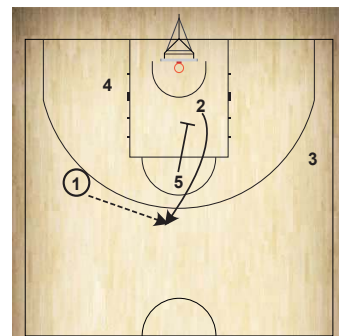
1. 5:5 Uvod u utakmicu u napadu i odbrani. Postavimo 2 početna napada na pola terena prvoj i drugoj petorki. Ovde se dobijaju specifični zadaci sa nekom motion opcijom napada da bi se lopta na kraju spustila na niskog posta, pik igru ili neku opciju iz blokade. Po dva puta svaka petorka radi. Ovo je mentalna vežba sa isključivim zahtevima posle tajm-auta.

2. 5:5 Nakon svakih 10 min. treninga moguće je uraditi vežbu posle tajm-auta koja simulira: aut sa strane, aut ispod koša, situaciju na početku svake četvrtine posle pauze za osveženje. Možemo simulirati situacije 14 sekundi, 8 sekundi ili manje, 3 sekunde ili manje.

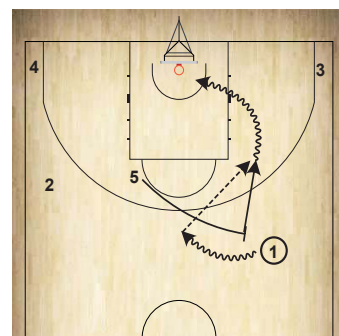
3. 5:5 Posle tajm-auta sa strane ili ispod koša jedne petorka druga petorka ima napad na pola na drugom košu koji je napad posle tajm-auta sa sistemom na pola terena. Zadaci su u odbrani i u napadu.

4. 5:5 Na celom terenu situacija za kraj četvrtine ili poluvremena posle tajm-auta u napadu i odbrani.

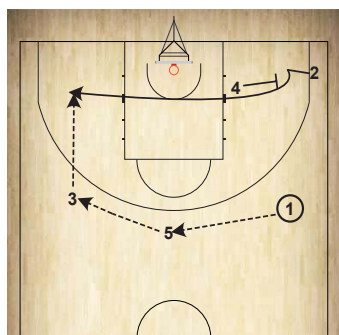
5. 5:5 Treniramo situacije kada nemamo tajm-aut i unapred se dogovorimo za napad i odbranu.



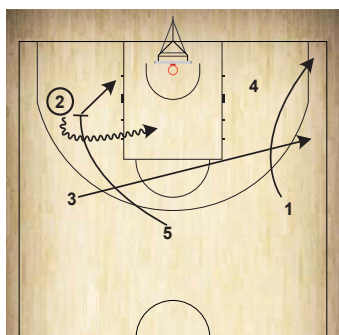
DIJAGRAM 26



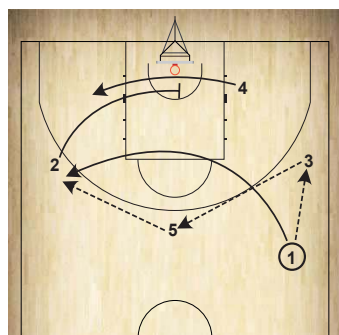
DIJAGRAM 27



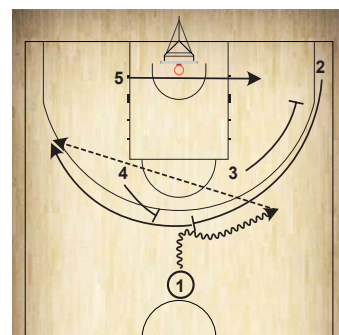
DIJAGRAM 23



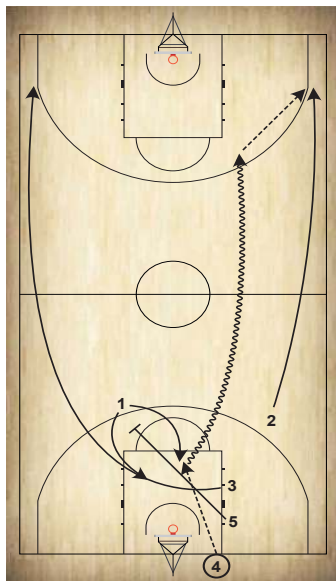
DIJAGRAM 24



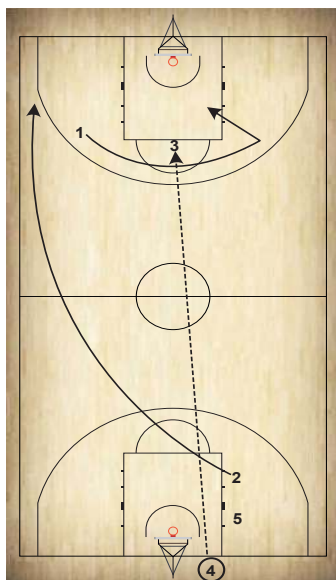
DIJAGRAM 25



DIJAGRAM 28



DIJAGRAM 29



DIJAGRAM 30

6. 5:5 Posle tajm-auta menjamo odbranu od pika, niskog posta, situacije iz blokade ili neku sistemsku odbranu.

7. Situacije nakon tajm-auta na treningu u kojima ponavljamo našu odbranu na pola na neki protivnički napad npr: 1 dole - 2 gore, Power, Fist. Možemo da ga pozovemo u delu treninga u kom vežbamo odbranu, a nekad čak i u delu u kom vežbamo napad da bismo promenili ritam na treningu i onda se odmah vraćamo na napad koji smo radili. Igrače učimo da uvek imaju maksimalni fokus i koncentraciju.

8. Blok specijanih situacija na kraju treninga u kom možemo uvežbavati situacije posle tajm-auta kako u napadu tako i u odbrani.

Ovo su samo neki primeri i ideje kako tokom treninga možemo da pripremimo ekipu za situacije posle tajm-auta. Naravno da ima još ideja, košarka je neiscrpan izvor kreacija i ideja, samo je važno da ih uključimo u sistem i metodologiju. Svako može da iskreira ideje prema svojim potrebama, samo je važno da nas nešto podstakne na razmišljanje i način kako ćemo da je treniramo. Bez straha od nepoznatoga moramo da verujemo u nešto što radimo i da budemo sigurni da će nam to doneti rezultat. Sve situacije u simuliranom tajm-autu na treningu možemo da menjamo kako u napadu tako i u odbrani.

U nastavku ćemo vam prikazati neke napade posle tajm-auta:

● Napad Turkey

Ovo je izuzetno interesantan napad za sam početak utakmice jer se njime testira protivnička odbrana u više plej situacija za veoma kratko vreme. Takođe, on pruža dobar balans unutrašnje i spoljašnje igre sa mnogo varijanti. Igrač 1 daje pas igraču 2 i nastavlja kretnju u kornjer, igrač 2 daje pas igraču 4, koji odmah prosleđuje pas igraču 3 na levoj strani pod 45. Za to vreme igrač 5 postavlja šafl blokadu igraču 2, koji, ako može, prima loptu na poziciji niskog posta od igrača 3. Ako ne primi, izlazi u kornjer, igrač 4 u međuvremenu daje blokadu za igrača 5, koji prima loptu od igrača 3 na centralnoj poziciji iznad 6,75. Igrač 4, posle blokade koju je postavio za igrača 5, pravi pivot i sprintom ulazi u blokadu za igrača 3, koji prima loptu na poziciji niskog posta od igrača 1, koji je dobio direktan pas od igrača 5. Ako igrač 1 nije uspeo da prosledi pas do igrača 3 na suprotnoj strani, idu stagger blokade od igrača 4 i 5 za igrača 2, koji nakon prijema ulazi u pik sa igračem 5 i iz tog pika se traže rešenja za šut, dodavanje, prodor ili igru za centra sa igračem 5 (**dijagrami 1, 2, 3, 4, 5 i 6**).

● Elbow Boston

Opcija za šutera posle tajm-auta za brzi šut i brze poene. Igrač 3 daje pas igraču 5, koji prima frontalni pas na laktu reketa. Igrači 4 i 1 postavljaju stagger blokadu, igrač 2 koristi blokadu od igrača 1 i radi curl kretnju. Nakon što igrač 2 iskoristi blokadu od igrača 1, igrač 1 pravi pivot i sprintom izlazi na blokadu od igrača 4 i dobija pas od igrača 5 za šut (**dijagram 7**).

● Zipper

Opcija za šutera kojom možemo da napadnemo određenog igrača u odbrani ili da dobijemo brzi ako nam treba ili brze poene. Igrač 2 je sa loptom na levoj strani, igrač 4 postavlja donju blokadu igraču 3 za prijem lopte na centralnoj poziciji. U nastavku igrač 4 i 5 postavljaju uzastopni stagger blok za igrača 2, koji dobija pas od igrača 3 za šut (**dijagrami 8 i 9**).

● Elbow

Opcija za igrača 3 na niskom postu da se napadne moguća visinska prednost, bonus situacija ili lične greške od odbrambenog igrača. Igrač 1 daje pas na laktu igraču 4, igrač 3 se ubacuje na poziciju niskog posta, igrač 2 prelazi na suprotnu stranu preko finte uručjenja od igrača 4, koji daje pas igraču 3 za igru na niskom postu. U nastavku igrač 5 daje ledni blok za igrača 1 za tzv. cat screen i pas od igrača 3 sa pozicije niskog posta (**dijagrami 10 i 11**).

● Double BOB 1 option

Igrač 3 izvodi loptu ispod koša, igrač 4 i 5 postavljaju stagger blokadu prvo za igrača 2 malo iznad penala koji radi curl kretnju prema košu. Nakon blokade za igrača 2, igrač 4 i 5 postavljaju drugi stagger blok za igrača 1, koji se otvara za šut spolja (**dijagrami 12 i 13**). Ovom opcijom u napadu tražimo poene za šutera. Moguće su korekcije detalja u svakom segmentu u zavisnosti šta nam treba i šta sve hoćemo da utreniramo.

● BOB 2 option

Igrač 2 izvodi loptu ispod koša, igrač 3 postavlja ledni blok za igrača 4 i odmah nakon blokade za igrača 4 dobija blokadu od igrača 5 za šut. Igrač 4 postavlja na slaboj strani blokadu za igrača 1, koji traži šut (**dijagrami 14 i 15**).

● BOB 3 cut screen shoot

Igrač 1 izvodi loptu ispod koša, igrač 2 postavlja blokadu za cut screen igrača 3 da primi loptu nakon čega igrač 2 izlazi na dupli stagger blok od igrača 4 i 5. Ovo je dobra opcija kad nam je ostalo malo vremena do kraja napada, kada tražimo 2 poena za npr. manje od sekunde do kraja napada. Postavku napada možemo i korigovati (**dijagram 16**).

● SOB 1 ATO Zipper

Igrač 3 izvodi aut sa strane, igrač 4 postavlja donju blokadu za igrača 1, koji prima pas i prosleđuje ga igraču 5 na perimetru. Igrač 2 se ubacuje na poziciju niskog posta i prima loptu od igrača 5 za igru ledima.

Ovo može da bude ideja kako da napadnemo nižeg igrača koji je tog momenta s našim bekom, igračem 2, koji možda ima 2 faulta u drugoj četvrtini ili 3 u trećoj, ili je protivnička ekipa u bonusu, a mi želimo kvalitetnu situaciju posle tajm-auta (**dijagram 17**).

● SOB ATO 2 Zipper

Igrač 3 izvodi loptu sa strane, igrač 4 postavlja donju blokadu za igrača 1, koji prima pas oko centralne pozicije. Igrač 2 fintira izlaz na blokadu od igrača 5 i čita reakciju svog igrača u odbrani. Ako je igrač u odbrani 2 puta ranije krenuo prema blokadi od igrača 5 ili ako ga brani ispred na pasu, igrač 2, kad je to pročitao, menja ritam i izlazi na blokadu od igrača 4 na drugu stranu, a svog igrača u odbrani 2 puta tera u praćenje iza i razbija mu agresivnost. Igrač 3 menja stranu: ova opcija je dobra za šutera, kao i da blokadom napadnemo određenog igrača u odbrani ako nam trebaju brzi poeni. Ovu opciju možemo jasno iskorigovati i odigrati za bilo kog drugog igrača sa određenim podpozivom (**dijagrami 18 i 19**).

● SOB 3 Line option

Igrač 2 izvodi loptu sa strane, igrač 1 postavlja ledni blok za igrača 4 za cut screen prema košu. Cilj ovog napada su laki poeni od igrača 4 na zicer ili brzi poeni kad je u egalu ostalo 3 sekunde ili manje do kraja, a protivnik npr. vodi 2 poena razlike ili pola koša (**dijagram 20**).



● SOBATO Zipper (Option stagger 1, 2, 3)

Igrač 1 izvodi loptu sa strane, igrač 4 daje donji blok za igrača 3, koji prima loptu na centralnoj poziciji. Igrač 1, nakon pasa igraču 3, dobija 3 uzastopne blokade od igrača 4, igrača 2 i 5 za šut ili neke druge moguće opcije. Ovu opciju sam naglasio da je moguće odigrati i za igrača 2, 3 kao stagger (dijagrami 21 i 22).

● Flex option

Igrač 1 daje pas igraču 5, koji odmah prosleđuje pas igraču 3, igrač 4 daje flex blokadu za igrača 2 da ga dovede da primi pas na poziciji niskog posta od igrača 3. Igrač 1 odlazi u korner na suprotnoj strani, a igrač 3 ide nakon pasa na suprotnu stranu po 45. Igrač 5 ulazi u pik sa igračem 2, koji je na poziciji niskog posta i otvara se prema košu. Ova opcija može da bude interesantna ako imamo igrača koji nije šuter iz pika i stavljamo ga u bližu zonu gde će odbrana pomagati s njim, kao i centra koji ima sporiji rol sa viših pozicija. Ovde sa ovim pikom pod dobrim uglovima dobijamo ekstenziju i reakciju odbrane kada su ovi tipovi igrača u pitanju. Takođe, ovaj pik na niskom postu možemo odigrati protiv igrača koji je fizički jači od nas, a želimo da ga stavimo pod ovaj ugao u ovaj tip pika (dijagrami 23 i 24).

● Thru rani napad opcija 2, 4

Igrač 1 daje pas igraču 3 i preko lakta prelazi na drugu stranu, igrač sa loptom 3 prosleđuje pas igraču 5, koji odmah daje pas igraču 1 na levoj strani. U isto vreme igrač 2 utrčava i daje kros blokade igraču 4 za mogući prijem na niskom postu. U nastavku, igrač 2 dobija blokadu od igrača 5 za mogući šut spolja (Pick for picker). Ovu opciju možemo odigrati i u ranom napadu posle tajm-auta na celom terenu (ispod koša ili nakon skoka u odbrani) da bismo u tranzicionom napadu možda iznudili foul nekom igraču po koridorima trčanja koga čuvaju protivničke odbrane u pozicionoj igri, kao i da ciljano možda napadnemo određenu situaciju u samom ranom napadu, u ovom slučaju za igrača 4 i za igrača 2 sa različitim nastavcima, u zavisnosti od toga šta želimo da odigramo (dijagrami 25 i 26).

● Singl pick 15 (Opcija)

Igrači 1 koristi centralni pik od igrača 5, koji se u ovoj situaciji otvara na kratki rol i prima pas od igrača 1. Igrači 2 i 4 su na jačoj strani, dok je igrač 3 na slabijoj strani u odnosu na loptu. Ovu opciju je moguće odigrati na kraju četvrtine, posle tajm-auta, kao i nakon bilo koje situacije nakon tajm-auta kada nam prvobitna planirana opcija nije uspešla. Služi da da promenimo ritam igre i u kontroli isteka napada da dobijemo kontinuitet igre, da ne uđemo u neke nepromišljene odluke i da ne dođe do neplaniranog gubitka poseda koji bi otvorio mogućnost protivničkoj tranziciji (dijagram 27).

● Flear 2

Igrač 1 je sa loptom na centralnoj poziciji, igrač 3 postavlja pin down blokadu igraču 2, koji ulazi u pik sa igračem 1 da bi nakon pika odmah dobio fler blokadu od igrača 4 za šut. Kao i u prethodnoj situaciji, ovaj napad možemo da igramo posle tajm-auta, kao napad na kraju četvrtine, kao i moguću opciju da dobijemo kontinuitet igre kod neuspele prvobitne opcije koja je bila zamišljena nakon tajm-auta. U tom slučaju se velikom brzinom ulazi u kontinuitet ove situacije (dijagram 28).

● Full court (ceo teren)

Igrač 4 izvodi loptu ispod koša, igrač 3 trči levom stranom (Left wing), igrač 2 je na desnoj strani (Right wing), igrač 5 daje ledni blok za igrača 1, koji prima loptu i brzo ide u kontranapad, gde traži šutera, igrača 2. Ova situacija je moguća da se odigra kad je ostalo 8 sekundi ili manje nakon tajm-auta na kraju četvrtine, kao i na kraju utakmice kada nemamo više tajm-auta (dijagram 29).

● Full court 2

Igrač 4 izvodi loptu ispod koša, igrač 2 ide na levu stranu terena, igrač 1 sa leve strane prelazi na desnu stranu. Igrač 4 pas upućuje prema igraču 3, koji ima za cilj da završi datu situaciju. Ova situacija se igra kad nam je ostalo 3 sekunde ili manje na kraju četvrtine, kao i na kraju utakmice kad nemamo više tajm-auta (dijagram 30). ●

Darko Martić, viši košarkaški trener i skaut

ZAKLJUČAK:

Ovim radom želeli smo da vam predstavimo neke ideje kako bismo mogli da pripremamo situacije nakon tajm-auta. Mislim da nas može bilo koja ideja podstaći na neki vid razmišljanja i da nastavimo da razvijamo još neke naše metode ovakvog ili sličnog tipa. Situacije posle tajm-auta su u današnjoj košarci postale važan segment samih utakmica, tako da nije greška ubaciti ih u treninga i trening približiti onome što se dešava na utakmici.

U slavu Šare i košarke

Dragišu Šarića je smrt zatekla kao trenera u KK Partizan. Imao je gen za trenera i videlo se da će biti uspešan. Možda su ljudi milsili da to neće biti tako zbog njegovog divnog karaktera i mirne, povučene prirode, ali je na terenu to sve dobijalo jednu drugu dimenziju

U Puli 2008. godine, prerano i iznenada, zaustavljen je život dobrog i plemenitog košarkaša i trenera koji je obećavao Dragiše Šarića. Vrhunac igrачke karijere, koja je počela od Radnika, preko Ušća i Radničkog, Vojvodine, kasnije Profikolora, Honveda, Beobanke i Islanda, svakako je bilo igranje u Partizanu, i to u onoj čuvenoj generaciji koja se 1992. okitila titulom najbolje u Evropi.

Kao trener počeo je u Lavovima, pa u Vojvodini, Vizuri, Megi, da bi opet kao šlag na tortu usledila klupa Partizana, kao pomoćnik Duška Vujoševića. Mnogo je započeo, mnogo je obećavao, a onda je život ispisao i svoje crne strane i prekinuo jednu lepu i uspešnu karijeru.

Da sećanje na popularnog Šaru nikada ne bi nestalo, njegovi prijatelji i kolege već 11 godina organizuju sada već sjajni, tradicionalni turnir veterana pod nazivom Memorijalni turnir „Dragiša Šarić“, koji godinama okuplja sve više ljudi iz sveta košarke sa prostora bivše Jugoslavije i tako daje na značaju imenu i delu čoveka zbog koga je turnir i nastao. Tako je bilo i ove godine, kada su se u Beogradu okupile brojne kvalitetne ekipe iz regiona koje su u tri košarkaška dana oprobale snage na terenu i podsetile se na dane kada im je košarka bila najvažnija stvar u životu. Sjajni, uzbudljivi mečevi iznedrili su i pobednike: u ženskoj konkurenciji, u kategoriji 30+ , slavila je slovenačka ekipa Bučke. U kategoriji 35+ hrvatska Fjake, 40+ slovačka Filozof, 45+ Fimba team Evropa. U muškoj konkurenciji u kategoriji 35+ najbolja je bila Manufaktura iz Srbije, 40+ hrvatska Puntamika, 45+ Novi Sad, 50+ Nikšić Crna Gora, 55+ ekipa Slovenije. Turniru su prisustvovala i legende jugoslovenske košarke Ivo Daneu, Nikola Plečaš, Vital Ajzelt, Nemanja Đurić, Ivica Gordić, Miško Marić.

Upravo Miško Marić, legendarni košarkaš Partizana i jedan od glavnih organizatora turnira, u izjavi za trener podsetio se svog prijatelja Dragiše Šarića:

– Dragišu Šarića je smrt zatekla kao trenera u KK Partizan. Imao je gen za trenera i videlo se da će biti uspešan. Možda su ljudi milsili da to neće biti tako zbog njegovog divnog karaktera i mirne, povučene prirode, ali je na terenu to sve dobijalo jednu drugu dimenziju. Nije Šara postajao tada neki prek i nervozan lik, i dalje to bio onaj isti mirni, tihi, mudar čovek, ali je imao veliki autoritet među igrачima, oni su ga slušali i prosto je znao s njima. Zato i mislim da bi bio sjajan trener. O njegovim ljudskim kvalitetima je izlišno govoriti. Da ne bi sve to palo u zaborav, nekolicina nas je odlučila da napravi turnir za veterane u njegovu čast. Najpre su to bila samo četiri grada, Pula, gde je premirno, Banjaluka, gde je često išao, Beograd i Ljubljana. U narednim godinama turnir je postao sve masovniji, a najveću zaslugu za to ima Bojan Spasojević. Danas smo već veoma poznat turnir koji se nalazi i u kalendaru FIMBA, Svetske košarkaške federacije veterana, i želja nam je da se vrlo brzo kandidujemo za domaćina Svetskog prvenstva veterana. Na takvo jedno takmičenje dolazi preko 300 ekipa iz celog sveta i to je velika promocija zemlje u svakom smislu, ne samo košarkaškom. Velika bi bila korist i čast da naša zemlja bude domaćin jednom takvom takmičenju, a eto, sve je počelo sa našim dragim Šarom i sećanjem na njega – istakao je Miško Marić.

Neka tako i bude. Da Srbija bude domaćin još jednog velikog takmičenja i da sećanje na ljude kakav je bio Dragiša Šarić nikad ne izbledi. ●

Božidar Manojlović



Košarka je u Čačku način života

Više od sedam decenija je prohujalo od kada se igra košarka u Čačku. Za to vreme pregršt je trenera i igrača imalo priliku da se kali i stiče ime u čačanskom hramu košarke. Neki su brzo pali u zaborav, dok su drugi ostavili dubok trag u sećanju Čačana. Jedan od kormilara čačanskog tima koji je svojim radom obeležio Borac u 21. veku jeste Raško Bojić, čovek koji je u tri mandata vodio prvi tim.

Nekoliko meseci je prohujalo od kada se završila jedna od najuspešnijih sezona u novijoj istoriji Borca, možda i najbolja nakon legendarne 1972/3. godine, kada su Čačani bili četvrti u bivšoj Jugoslaviji. Nema sumnje, pomenuta će biti zlatnim slovima upisana u istoriju čačanskog kluba. Ključan doprinos za velike uspehe, u poslednje preko dve decenije pripadaju upravo treneru Bojiću

– Sigurno da je prethodna sezona bila nešto posebno u mojoj dosadašnjoj karijeri, naročito ako se ume u obzir da smo bili prvi u KLS i ligaškom delu ABA 2 takmičenja. Bilo je to jedno potpuno novo iskustvo, kako za igrače, tako i za mene. Prvi put u svojoj istoriji Borac je paralelno igrao dva takmičenja. Novoformirana ABA 2 liga bila je nepoznanica za sve nas, te nismo znali kakav je odnos snaga. Krenuli smo bez postavljenih ciljeva i ambicija. Na sreću, dobro smo startovali, i već na polusezoni smo istakli kandidaturu za najviši plasman. Usled nekih nepredviđenih okolnosti na kraju ipak nismo uspeali da se plasiramo u ABA 1 ligu. Što se tiče domaćeg takmičenja, Imperativ je bio da budemo među tri najbolje ekipe, i to smo učinili. Moj utisak je, da je ABA 2 liga bila daleko inspirativnija, jer nas je vratila u neka prošla vremena i evocirala uspomene na dane stare slave.

➤ **Svaki trener ima najdražu pobjedu u karijeri. Pitali smo Raška Bojića koja mu je utakmica ostala u najlepšem sećanju?**

– U dosadašnjem delu trenerske karijere najdraža pobjeda je ona nad Splitom na gostovanju. Treba uzeti u obzir činjenicu da je Split bio neosvojiva tvrđava za Borac u bivšoj Jugoslaviji. To je jedini klub koji nismo pobedili sve do prošle godine. Podsetio bih da je Borac pobeđivao u Ljubljani, Zadru, Sarajevu, Zagrebu, Beogradu itd. Jedino u Splitu nije nikad. Iz tog razloga je za mene to jako značajan trijumf, i ostaće mi u lepom sećanju do kraja života.

➤ **Imali ste tu čast da vam je upravo legendarni Radmilo Mišović pružio šansu da postanete trener. Takođe, znanje ste „kupovali“ od brojnih znamenitih stručnjaka.**

– Trenersku karijeru započeo sam 1994. godine u Borcu, a na poziv Radmila Mišovića, tadašnjeg direktora kluba. On je u svojoj viziji i koncepciji video mene, tako da mi je pružio šansu. Te sezone počeo sam kao trener juniorskog tima, a takođe sam bio pomoćnik Užičaninu Slobodanu Jankoviću - Bleku. Imao sam tu privilegiju da radim sa izuzetno kvalitetnim trenerima i ljudima, od kojih sam mogao puno da naučim. Pomenuo bih još i Mi-

loša Bohinjca Bokelju, Milana Pecu Petronijevića, Boška Đokića, Milovana Stepandića - Stepija, kojima sam takođe bio pomoćnik. S obzirom da se radilo o veoma iskusnim trenerima, oni su u značajnoj meri uticali na razvoj mog trenerskog puta, i bitno su doprineli da se od samog početka iskažem na pravi način.

➤ **Kakvi su Vaši pogledi na trenerski posao? Da li Vam je olakšalo, ili pak otežalo to što se gotovo čitavu karijeru proveli u rodnom gradu?**

– Ovaj poziv izuzetno je težak, kompleksan, čoveka crpi i fizički i psihički. Zahteva da 24 časa budete u fokusu, da u slobodno vreme mislite na košarku, i da vam to bude tema broj jedan. Naravno, sve ovo važi samo ukoliko želite da se tim poslom bavite na pravi način i na ozbiljnom nivou. Svaka utakmica donosi novi stres, koji neminovno prenostite i na svoju porodicu i okruženje. Naročito teško je baviti se trenerskim poslom u Čačku, jer je to prava košarkaška sredina. Košarka je u Čačku i način života.

➤ **Nema trenera bez nekog uzora. Recite nam, koji su Vaši?**

– Nema sumnje da je ovo košarkaško podneblje. Previše je trenera koji su ostavili dubok trag svojim radom. Međutim, kao svoje uzore bez dileme apostrofiram Željka Obradovića i Duška Vujoševića. To su dva čoveka kojima sam impresioniran, zbog načina na koji se oni bave ovim poslom, i naravno njihovim rezultatima.

➤ **Nakon plodonosne trenerske karijere zasukali ste rukave i latili ste se odgovornog posla brige oko razvoja mladih igrača. Nije prošlo previše vremena, a taj rad je već dao rezultate. Koje je Vaše mišljenje, da li Čačak može da iznedri nove velike?**

– Od samih početaka karijere radio sam sa mladim selekcijama. Mislim da sam se dokazao na tom planu, jer su te selekcije beležile zavidne rezultate. Kao što je košarkaškoj javnosti dobro poznato, mi smo u fuziji sa KK Mladost iz Čačka. Ta saradnja funkcioniše na pravi način. Dobro sam upoznat sa radom svih selekcija. Zadovoljan sam, jer sam primetio da u Čačku ima potencijala. Na nama je da njihov talenat usmerimo i kanališemo na pravi način kako bismo došli do krajnjeg cilja, a to je stvaranje igrača za prvi tim Borca. Eto, već smo dva igrača priključili seniorskom sastavu. Naša vizija i koncept je da temelj Borca počiva na igračima iz Čačka.

➤ **Za sam kraj razgovora, imate li neki savet za svoje kolege, naročito one mlađe?**

– Poručio bih da rade na sebi i svojoj edukaciji. Moraju biti maksimalno posvećeni profesiji za koju su se opredelili. Svakako, treba pratiti nove trendove. Takođe, valja biti usredsređen na rad sa mladim i talentovanim igračima. Dobro je biti trener stvaralac, a ne po svaku cenu opsednut rezultatom. Mladi igrači moraju biti perspektiva srpske košarke, kao što je to uvek bilo. ●

Nikola Minović



RAŠKO BOJIĆ

Rođen je 1964. godine u Čačku, košarkom je počeo da se bavi 1975. godine u Borcu, gde je prošao sve mlađe selekcije. U matičnom klubu je započeo i profesionalnu trenersku karijeru, gde radi od 1994. godine. Tu prolazi razvojni put od trenera svih mlađih kategorija, preko pomoćnog do glavnog trenera godine. U tri mandata je sedeo na klupi Borca kao prvi trener.

Najveći uspesi u karijeri:

- Kao trener kadetskog tima osvojio je treće mesto u Srbiji.
- Sa juniorima osvojio je 1996. godine drugo mesto u Srbiji.
- U sezoni 1999/2000. vodio je seniorski tim Javora iz Ivanjice. Tim je iz Srpske lige izborio plasman u Prvu B ligu, što je najveći uspeh kluba.
- Kao kormilar Borca u sezoni 2008/2009. osvojio je drugo mesto u KLS i bio na pragu ulaska u Takođe, drugo mesto u domaćem prvenstvu osvajao je u sezonama 2015/2016. i 2016/2017, kada je izboren plasman u ABA 2 ligu.
- Prvo mesto u domaćoj ligi u sezonama 2009/2010. i 2017/2018.
- Prvo mesto u ligaškom delu ABA 2 lige (2017/2018.).
- Učesnik završnog turnira Kupa Radivoja Koraća u sezonama 2010, 2014, 2016 i 2018.
- Osvojen Kup Srbije I stepena 2013. godine.

Težak, ali moguć izlaz



Ova kolumnica posebno obavezuje, barem iz dva razloga: 101. broj časopisa Trener je otvaranje novog, progresivnijeg ciklusa, a kraj 2018. godine zahteva sumiranje košarkaških dešavanja. Godina koja ističe nije za dičenje, ne treba se duže zadržavati: FIBA je htela da nema velikog reprezentativnog seniorskog nadmetanja, provlačimo se kroz „prozore“ na putu za Kinu, mlađe selekcije nose jedno zlato, na klupskom nivou prvi put u XXI veku nema nas u Evroligi (Zvezda i Partizan prošli prvi krug Evrokupa uz novinske naslove „kao da smo u Evroligi“, a tu je i problem - što nisu u EL); niko novi od pojedinaca nije bitan kod selektora Aleksandra Đorđevića (možda Vasa Micić) i tako redom, da ne mračim, ali bih voleo da imam više razloga za ponos...

Za realniju sliku stanja srpskog basketu potreban je objektivn durbin i nešto duža analiza, pa da probam. Davno je poremećen niz uspeha: jaka nacionalna liga koja (po)rađa klubove, asove i vrhunske trenere, naravno uz adekvatan model igre. Raspad Jugoslavije uticao je na lutanja u nacionalnim šampionatima, odliv odličnih igrača i stručnjaka, kao i na zaborav krucijalne činjenice: jedina prava škola košarke u Evropi bila je jugoslovenska - brza, tehnički doterana igra, sa idejom, fintom, kreacijom u tranziciji i poziciji, uz surove realizatore u završnicama napada i utamica, a uz korektno obavljanje defanzivnih zadataka. Umesto toga dugo smo prihvatili sporu kontakt-igru na centre, sa bekovima „poštarima“ a ne kreatorima, odnosno - opstrukcija igre bila je primarna. Sada se to menja, ali mislim da je španska liga uzela model sa ovih prostora i postigla (za)vidan nivo...

Nedostatak asova, igrača koji su prešli najteži stepenik - „sedi, odličan 5“, vidim u kidanju karika lanca genski potencijal-trenažni proces-samousavršavanje... Genski potencijal najmanje je sporan, ovde je basket duboko prodro u mističnu memoriju po floskuli „kakvo seme takav i krompir“, prezimena Pecarski, Nakić, Koprivica, Mišković, Trifunović, Karadžić, Tarlać, Gurović i ina - podsećaju da su očevi imali zavidne karijere, a da je pred sinovima težak, ali ne i nemoguć zadatak - da ih košarkaški dostignu i prevaziđu... Trenažni proces je veći problem na kome se saplićemo. Nedostatak jake nacionalne lige doprineo je da talentovani treneri nemaju u Srbiji više od desetak klubova za rad i napredovanje, pa su svoje ime sticali van zemlje (Kokoškov, Saša Obradović, Saša Đorđević, Trifunović, Lukić, pa i Džikić, sad su Jovanović, Alimpijević i drugi na istoj trasi). Samim tim kouč-pripravnik danas u Srbiji

nema ni trenera-uzora koga može da prati i opšti sa njim, uglavnom se sve svelo na kompjutersko znanje, pre svega kroz engleske odrednice i crtanje na tabli. Da ne pominjemo loš socijalno-finansijski status tih momaka, ali i potrebu za širim znanjem i vaspitnim komponentama... Kontinuirano samousavršavanje talentovanih igrača, odnosno nedostatak istog, ide najvećim delom od njih samih, delom od nedostatka trenerove nadgradnje, često samo od roditeljske prevelike ambicije. Dakle, niko u jakom (individualnom) treningu ne vidi jedini put ka cilju, svi hoće kroz večernju, dopisnu školu da dođu do „diplome“. Rečju, srpski basket je „bolestan“, kod trenera nedostaje ideja, vizija pa shodno tome kod igrača kreacija i realizacija, posebno u poslednja tri minuta „odlučujućih“ mečeva...

Posledično, pri formiranju tima kouč (a najčešće to na sebe preuzimaju menadžeri i „gazde“, odnosno stručnjaci opšte prakse kojima je trener „nužno zlo“) gleda da zadovolji neke norme, odnosno da nađe kreatore igre, rasne strelce i realizatore, kao i igrače koji se mogu uklopiti u njegovu filozofiju, koncepciju igre u obavljanju teških, ali kao so bitnih segmenata odbrane i napada. Kako tu stojimo na ovom našem arealu? Kreatora igre ni na vidiku, iz više opisanih razloga, evo još jednog, ali najbitnijeg: u ovom veku u Partizanu i Crvenoj zvezdi, pa i ostalim većim timovima, pozicija pleja bila je garantovana strancima, domaći momci bili su izmene, mahači peškirom. Samim tim, danas dobar plej i igra do četrdesetak godina života. Dakle, produkcija organizatora igre je ispod proseka... Gotovo isti slučaj je i sa „strelcima“, rasnim realizatorima, jer je i to pozicija određena za strane igrače, domaće neće niko da uči i čeka pet do sedam godina, jer se otkazi u našoj struci dobijaju ekspresno, često u sezoni jedan tim vode i tri kouča... Dolazimo do toga da Srbija proizvodi najviše igrača iz treće grupe - onih koji su vezivno tkivo, vrlo dobrih koji su pouzdani i obavljaju svaki zadatak, ali koji retko sami dovode do pobeđe, bilo da su organizatori ili realizatori. Znači: dobri su momci kojima se ne da da reše ili osmisle poslednji napad pri egal rezultatu, oni će ući za defanzivu. rečju - uvek druga klasa...

Zaključak kolumnice: nije dobro, ali propasti nećemo. Šalim se, za napredak u bilo čemu, pa i u srpskom basketu, potrebno je za početak okupiti sve dobronamerne a stručne ljude, da nađu izlaz iz tunela, a posle će se to barem desetak godina u praksi raditi, sa mlađim ljudima koji imaju dosta energije a (ni)malo lošeg iskustva i ostrašćenosti. Srećno svim košarkaškim uposlenicima u narednoj godini, posebno kolegama... ●

Za realniju sliku stanja srpskog basketu potreban je objektivn durbin i nešto duža analiza, pa da probam. Davno je poremećen niz uspeha: jaka nacionalna liga koja (po)rađa klubove, asove i vrhunske trenere, naravno uz adekvatan model igre

BCB u Srpskoj Atini

Gotovo u svim elementima rada naše udruženje je od osnivanja lider, zadržimo se, u evropskim razmerama, jer je uvek pred sebe postavljalo ciljeve koji su značili kvalitet više. U skladu sa tim, iste obaveze je imao i ovaj magazin.

Dvobroj na koji vas sada podsećamo izašao je u junu 2007, kada je na mestu predsednika bio Željko Obradović, a u susret našoj već afirmisanoj BCB. Sve su to okolnosti koje su uticale na ovaj dvobroj. Predsednik Obradović je učesnicima BCB 2007. poželeo dobrodošlicu u Srpsku Atinu (st.3). Specifičnost ovog dvobroja bila je u tome što su svi tekstovi štampani dvojezično (srpsko/engleski). U hali u predgrađu Novog Sada, u Futogu, održana je izuzetno uspešna BCB, mada je bilo skeptika, jer je to bilo prvi put da se skup već visokog rejtinga održao van Beograda.

Dvobroj na koji se sada podsećamo izašao je u povećanom obimu, na 54 strane. Povoda za to je bilo napretek. Mi za ovu priliku izdvajamo:

Naš predsednik Željko Obradović je, posle 1994. i 1995. godine, proglašen za najboljeg trenera Evrope. Iz zanimljivog intervjua koji je za Trener sa Obradovićem uradio tada mladi novinar Pre-

drag Sarić može se otkriti „tajna“ njegovog uspeha koji i dalje traje. Recimo, Željko je i tada istakao da se raduje svakom treningu, bez izuzetka, i da će raditi kao trener sve dok tu radost odlaska na trening oseća (st. 14-19). Na sreću košarke i svih učesnika u njoj, očigledno, što i on sam uvek ponavlja, ta radost odlaska na trening kod Željka Obradovića nimalo nije izgubila na intenzitetu.

Od stručnih tema izdvajamo: važnost primene testiranja od košarkaških trenera u radu sa igračima, čiji su autori dr Dragan Mirkov i Nemanja Pažin. Kako autori ističu, osnovni cilj je da se dođe do što većeg broja podataka koji će omogućiti pravljenje standarda za sportiste, u ovom slučaju za svakog košarkaša (st. 24-29).

Konstatovali smo i da je naša stručna košarkaška literatura obogaćena još jednom knjigom. Naime, autori Bratislav Bata Đorđević i prof. Aleksandar Marinković priredili su nam knjigu „Košarka ABC“, s podnaslovom „Košarkaški bukvar“. O kakvom je poduhvatu reč najbolje je u predgovoru istakao, uz zahvalnost autorima, već legendarni Bora Stanković, počasni generalni sekretar FIBA:

– Još jednom su iskusni treneri dali doprinos pisanom reči i slikom, uputili decu i trenere mlađih kategorija ka saznanjima mnogih delova trenažnog procesa.

Ovo je prilika da mlađim trenerima ponovo preporučimo ovu knjigu, jer ona nije ništa izgubila na svojoj aktuelosti (st.38-39).

Nekada omiljena rubrika ovog magazina Internet, koja je u cilju stručnog usavršavanja i traganja za zanimljivim temama, vođena fanatičnim entuzijazmom Čedomira Maričića, donela nam je temu: „Kombinovana odbrana 3-2 na strani lopte“.

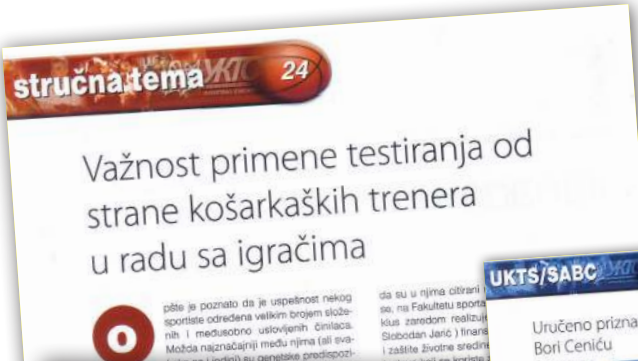
Tema je obogaćena sa 13 dijagrama koje je priredio Marko Mrđen (st. 48-53).

Bili smo ponosni što je naš legendarni trener Borivoje Čenić postao dobitnik nagrade za životno delo, koje mu

je u ime Sportskog saveza Beograda na svečanosti u Skupštini Beograda uručio Aleksandar Boričić, tada predsednik Sportskog saveza Beograda. U obrazloženju je, pored ostalog, stajalo: „Za izuzetan doprinos razvoju i unapređenju sporta.“ Bez sumnje, ovo priznanje je došlo u prave ruke, a mi svi iz UKTS, deleći radost sa našom trenerskom legendom, priznanje smo doživeli i kao satisfakciju za naše udruženje (st. 54).

Izvesno je da bi svako ko se vrati ovom dvobroju iz 2007. mogao pronaći još niz zanimljivih priloga. Ako ste u prilici, proverite. Bićete prijatno iznenađeni i podsetićete se na košarkašku 2007. godinu. ●

M. P. Polovina



Tradicija od 19 godina

Da bi se igrala, deca moraju da dodaju loptu i da šutiraju na teleskop koš koji se nalazi na sredini i terena na kom su označena dva koncentrična kruga prečnika četiri i osam metara.

Narandžasta lopta i ljubav prema najboljoj igri spojiće još jednom najmlađe košarkašice i košarkaše iz Srbije i regiona. Po 19. put Hala 3 Beogradskoj sajma od 16. do 20. januara ugostiće mini-basketare na tradicionalnom festivalu „Rajko Žižić“. Svečano otvaranje je zakazano za subotu, 19. Januar, u 12 časova.

Kao i prethodnih godina, devojčice i dečaci biće podeljeni u četiri uzrasne kategorije (2008. i mlađi, 2009. i mlađi, 2010. i mlađi i 2011. i mlađi), a odigraće se više od 300 utakmica. Na pet terena biće postavljeni koševi na visinama od 2,60 i 2,75 metara, a igraće se loptama broj 4 i 5.

– Devetnaest godina postojanja je jedna mnogo lepa tradicija. Akcenat je za ovih 19 godina i dalje je isti, a to je druženje i odigravanje što većeg broja utakmica. Postali smo tradicionalni i jedinstveni festival nekomercijalnog tipa i, što je najvažnije, kod nas su svi pobeđnici – kaže Rade Georgievski, tvorac ove manifestacije.

U tri segmenta, a to su igraonica, učionica i radionica, devojčice i dečaci će zavoleti košarku, naučiti neke osnovne elemente igre narandžastom loptom, a imaće i priliku da ispravljaju greške.

Mini-basket godinama unazad obara rekorde po broju ekipa i dece koja dolaze na ovu manifestaciju, a 19. godina festivala ponovo će doneti okupljajne ekipa iz celog regiona. Još jednom će mini-basket objediniti skoro ceo Balkan.

Obaranju prošlogodišnjeg rekorda od 218 prijavljenih ekipa nada se i Georgievski, a ističe da će ove godine festival otvoriti počasni predsednik mini-basketara.

– Jedna od novina je i to da sada imamo počasnog predsednika. To je proslavljeni trener i predsednik Olimpijskog komiteta Srbije Božidar Božo Maljković i on će otvoriti festival i obratiti se učesnicima – navodi Georgievski.

Ova manifestacija se svake godine trudi da deci prikaže nešto novo, a sve u cilju da animira i privuče što veći broj dece.

Ovogodišnja atrakcija biće mini-basket na veštačkoj travi. Ova varijanta mini-basketara zasnovana je na zdravim obrazovnim principima koji obezbeđuju fizički, emotivni, intelektualni i socijalni razvoj dece, a sve u cilju da kod dece razvije svest o stvaranju kolektiva.

Da bi se igrala, deca moraju da dodaju loptu i da šutiraju na teleskop koš koji se nalazi na sredini i terena na kom su označena dva koncentrična kruga prečnika četiri i osam metara. Klinci i klineceze imaće dva terena sa veštačkom travom na kojima će moći da osele draži ove igre.

– Svako dete želi da proba nešto novo, tako je i sa košarkom na veštačkoj travi. Verujem da će to najzanimljivije biti deci koja dolaze sa strane i iz tog razloga ćemo forsirati da oni najviše koriste terene za novu igru. Mini-basket na travi je igra koja je smišljena da deca pokušaju da sarađuju, jer je košarka kolektivna igra. Forsiramo dva osnovna elementa, dodavanje i šutiranje. Potrudili smo se da ove godine prikažemo i najnovije rekvizite, što je takođe jedna od novina – navodi Georgievski.

Pošto je trener najvažnija stvar u košarki, i ove godine tradicionalni deo ovog festivala je i košarkaška klinika „Od mini-basketara do košarke“. Biće održana i predavanja za uzrasne kategorije rada s najmlađima: uzrast 3-4 godine – mini-basket igraonica, uzrast 5-6 godina – mini-basket učionica, uzrast 7-8 godina – mini-basket radionica, uzrast 9-10 godina – edukativni trening košarkaica, uzrast 11-12 godina – trening po stanicama.

Crveni krst Srbije i organizacija UNITAS, koja se bavi borbom protiv trgovine ljudima i decom, držaće radionice tokom trajanja festivala. ●

D. Popović



19. MEĐUNARODNI MINI BASKET

FESTIVAL



16-20. januar 2019.
BEOGRADSKI SAJAM • HALA III

Seminar za košarkaške trenere
OD MINIBASKETA DO KOŠARKE



www.minibasketsrbija.rs



Basket Group d.o.o.

Sazonova 83

11104 Beograd

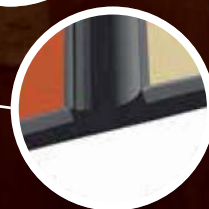
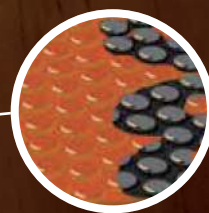
Telefon: +381 11 3400 828

Fax: +381 11 3400 829

E-mail: bozanic@kss.rs

20 godina

uspešne saradnje
Basket Group i KSS
sa Moltenom



molten[®]
For the real game