

# TRENER

broj 102  
april 2019.  
godina **XXIII**

magazin udruženja košarkaških trenera



Andrea **Trinkijeri**  
**Trofej sa  
Žučkovim  
imenom**



Dragan **Vuković**

**Svi ciljevi  
ispunjeni**

# ЈЕДИНСТВЕН ОБРАЗОВНИ СИСТЕМ

У СЛУЖБИ СПОРТА



**СПОРТИУМ**  
спортска гимназија



**ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ**  
БЕОГРАД



011 404 40 57 / 011 404 40 59



[www.sportium.edu.rs](http://www.sportium.edu.rs)



[office@smartanac.edu.rs](mailto:office@smartanac.edu.rs)



**ЗНАЊЕ**  
ЗА МЕДАЉЕ



011 404 40 50 / 011 404 40 60



[www.fzs.edu.rs](http://www.fzs.edu.rs)



[info@fzs.edu.rs](mailto:info@fzs.edu.rs)

📍 НАРОДНИХ ХЕРОЈА 30/1, 11070 НОВИ БЕОГРАД

# Vreme kvalitetnog učenja - obaveza



**I**stini za volju, kreativnosti u realizaciji osnovnog smisla postojanja našeg udruženja, a to je stručno usavršavanje, gotovo nikad nije nedostajalo, i to od prvih dana njegovog postojanja.

Upravo je to i bila vizija idejnog tvorca i osnivača udruženja, legendarnog Slobodana Pive Ivkovića, mada tada u zajedničkoj državi s bivšom braćom.

Ta zagledanost u budućnost, stalne inovacije kako u organizaciji tako i u stručnom usavršavanju, jesu ono po čemu je UKTS prepoznatljiv u svetskim košarkaškim merama.

Potenciranje stručnog usavršavanja ili, jednostavnije rečeno, učenja ne samo da važi i danas već iz dana u dan, ubrzanim tempom, dobija sve više na značaju.

Tu potrebu, dobrim delom i našim doprinosom, prepoznala je i Vlada Republike Srbije, te ju je pojačala i obavezom - donošenjem Zakona o sportu, doduše bez ulaženja u specifičnosti pojedinih sportova, elem, stručno usavršavanje je postalo i zakonska obaveza bez čijeg poštovanja se ne može produžiti trenerska licenca kao uslov za legalan rad.

Nažalost, uvek je bilo slabih učenika i jedan deo deo trenera, srećom znatno manji broj, stručno usavršavanje je doživljavao kao nužno zlo.

Razvojem košarke i agilnošću ljudi koji vode naše udruženje, usavršavanje, pre svega kao potreba ali i obaveza, sve više postaje dobra praksa.

Ogroman doprinos aktivnostima UKTS i na tom planu i vetar u leđa daje uspešna saradnja sa Košarkaškim savezom Srbije. Posebno otkad je u rukovodstvu naše krovne košarkaške organizacije KSS uvedena funkcija: potpredsednika za takmičenje. U toj ulozi ogroman doprinos je dao Dejan Tomašević, a to sada čini njegov naslednik Dušan Projović. Motiv je jasan. Pored potrebe za usavršavanjem trenera i njihovim napredovanjem, to postaje, kao što smo napomenuli, ali nije naodmet ponoviti, uslov za licencu ili uslov za rad. Dugo je trebalo dokazivati da pitanje licenciranog trenera

koji ima pravo da vodi ekipu, najdirektnije, pored ostalog, zadire u samu regularnost takmičenja. Prosto, ekipu ne može da vodi neko samo zato što to voli ili misli da zna. To pravo se stiče učenjem i dobijanjem licence.

Bez obzira na nečasne izuzetke, tu bitku za regularnost takmičenja, u saradnji sa KSS, dobili smo.

Vremena za spavanje na lovorikama nema. Dolaze ovi mladi treneri koji najčešće rade sa najmlađima i na njihovim plećima je budućnost naše košarke. One koji već imaju trenersko staža na učenje primorava, pored zakona, i razvoj košarke i inovacije koje sve brže dolaze.

Istovremeno, bez obzira na povećanu potrebu stručnog usavršavanja, tu su i mnoge olakšice koje na donosi digitalizacija i nove tehnologije. Od vremena kada su se retki priručnici fotokopirali i do njih se dolazilo dovijajući na razne načine, došli smo u eru kada je sve dostupno, što bi se reklo na jedan klik.

Činjenica je da u obuci i usavršavanju živa reč ostaje nezamenljiva. Stoga se i ulaže sve više truda da naši stručni seminari budu organizovani na najvišem nivou i to je već osvedočeno.

Međutim, konačno imamo osavremenjen veb-sajt, svoj Jutjub kanal, a 6. aprila smo seminar iz Zrenjanina mogli pratiti uživo.

Nije zgoreg istaći agilnost i modernizaciju u radu naše kancelarije, koja poprilično pokriva nešto pasivniji položaj Upravnog odbora kao najvišeg operativnog i izvršnog organa UKTS.

Dakle, vreme učenja, i to ozbilnog, nalazi se pred nama. Pored pomenutih tehnoloških inovacija, pred nama su Trenerski dani „Borivoje Cenić“ i Beogradska košarkaška klinika. Podsetimo, pored potrebe, prisustvo ovim seminarima je uslov za produženje licence. Uz to, svi oni koji vole košarku i posao košarkaškog trenera, sticanje novog znanja trebalo bi da doživljavaju i kao zadovoljstvo. U tom slučaju uspeh ne izostaje. ●

## Impresum

**Osnivači i izdavači:** Udruženje košarkaških trenera Srbije, Beograd, Sazonova 83 ■ **Za izdavača:** Ivan Jeremić ■ Glavni i odgovorni urednik: Mirko Polovina, mppolovina@gmail.com  
 ■ **Izdavački savet:** dr Vladimir Koprivica, 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. „Trener“ je upisan u registar javnih glasila, pod rednim brojem 2928



#### Grupe

##### A grupa:

Obala Slonovače, Poljska, Venecuela, Kina

##### B grupa:

Rusija, Argentina, Koreja, Nigerija

##### C grupa:

Španija, Portoriko, Iran, Tunis

##### D grupa:

Angola, Filipini, Italija, SRBIJA

##### E grupa:

Turska, Češka, SAD, Japan

##### F grupa:

Grčka, Novi Zeland, Brazil, Crna Gora

##### G grupa:

Dominikanska Republika, Francuska, Nemačka, Jordan

##### H grupa:

Kanada, Senegal, Litvanija, Australija

# Đorđević priželjkuje ZLATO

**Posle žreba za najveću svetsku smotru, na kojoj ove godine prvi put učestvuju 32 reprezentacije, jasan je put naše nacionalne selekcije do završnice u kojoj bi, posle srebrnih medalja na Svetskom prvenstvu u Španiji i Olimpijskim igrama u Rijju, realno trebalo da konkuriramo za najviše postolje**

**ako je bilo mnogo muke da se naša reprezentacija kvalifikuje za Svetsko prvenstvo, koje će se od 31. avgusta do 15. septembra održati u Kini, selektor Saša Đorđević ipak je optimista:**

– Medalja je oduvek bila cilj naše reprezentacije, to breme nosim još iz mladih igračkih dana. Isto tako, od prvog dana na mestu selektora Srbije naglašavam da je naša dužnost da idemo na medalju. I to ne na bilo koju, već na zlatnu. Ako nam neko na terenu pokaže da je bolji, svaka mu čast – rekao je Đorđević.

Njegov optimizam potkrepio je žreb u Šendženu. Slavna NBA zvezda Kobi Brajant bio je srećne ruke za našu reprezentaciju: iz jednog od šešira izvukao je ceduljicu s imenom „Srbija” i spojio nas u kvalifikacionoj grupi sa Italijom, Filipinima i Angolom. Naša grupa je D, a prvi meč igramo sa Angolom 31. avgusta. Zatim sa Filipinima (2. septembar) i Italijom (4. septembar). Srbija će utakmice prve faze igrati u gradu Fošanu.

Prve dve ekipe iz svake od osam grupa nastavljaju takmičenje. Ukoliko prođe u drugi krug, Srbija će ući u grupu sa dva najbolja tima iz grupe C, gde se takmiče Španija, Portoriko, Iran i Tunis, s kojima će formirati grupu J. Bodovi iz prve runde se prenose, a posle dva nova kola, po dve selekcije igraju četvrtfinale.

Ceremoniji žreba u Šendženu prisustvovao je pot-

predsednik Košarkaškog saveza Srbije Dejan Tomašević, koji je sumirao utiske:

– Sjajan žreb, izuzetna predstava. Prvi put su prodavane ulaznice na ovakvom košarkaškom događaju, dvorana je bila puna i to je najava da će se sigurno sve utakmice Svetskog prvenstva igrati pred prepunim tribinama, bez obzira na to u kojim gradovima igraju Kina ili reprezentacija SAD, koja je ovde veoma popularna. Prilično je dobar žreb za našu reprezentaciju, ako može tako da se kaže. Ako pogledamo sastav naše grupe i grupe s kojom se ukrštamo, ima prostora da se nadamo da možemo da budemo među prve dve ekipe u prve dve faze takmičenja. Najbitnije je da se momci odazovu, da dođu spremni i odmorni i ne sumnjam da će, naravno uz vrhunski rad Aleksandra Đorđevića, biti najspremnija ekipa na Svetskom prvenstvu.

Zbog nemogućnosti da najbolji igrači nastupe za svoje reprezentacije, Srbija je sve do 24. februara uveče strepela za plasman na Svetsko prvenstvo. Naročito je zavladao zabrinutost posle neočekivanog poraza od Estonije u Talinu, pa se pobeda u poslednjoj utakmici protiv Izraela u Beogradu postavila kao imperativ.

Selektor Đorđević imao je mnogo zamerki posle utakmice sa Estonijom:

– Dali smo sve od sebe, ali košarka je igra automatizma, nekada sreće, uvek pameti... Mislim da smo imali



dosta lako izgubljenih lopti, Raduljica je ušao u problem s faulovima, pa je i to razlog što nismo imali unutrašnju igru. Imali smo nekoliko brzih šuteva u četvrtoj četvrtini koji nisu bili izgrađeni. S druge strane, dobra igra Estonaca, izuzetno su brzi, jaki, prebacuju loptu na čiste šuteve, nisamo stizali dobro na „close out“, dozvolili smo im mnogo ofanzivnih skokova koji su nam naneli štetu, pogotovo u prvom poluvremenu... Nismo dobro zatvarali skok. Utakmica je bila jako tvrda, dosta nečista fizički, znali smo da će biti tako. Oni su takva ekipa, kad uđu u seriju, dobiju krila, igraju čvrsto, hrabro, uvek u istom sastavu, a mi svaki put gledamo u pasulj ko će da dođe, da se povredi, da mu ne da klub...- rekao je Saša Đorđević.

Protiv Izraela bila je to potpuno druga priča. U prepunoj dvorani „Aleksandar Nikolić“ naša reprezentacija rešila je sve dileme već u prvom poluvremenu, koje smo dobili 51:33. Na kraju je bilo i egzibicionih poteza, a konačan rezultat 97:76 govorio je samo jedno: mukama sa sastavljanjem tima došao je kraj. Srbija se kvalifikovala za Svetsko prvenstvo, a na toj smotri selektor će najverovatnije imati mogućnost da bira među našim zvezdama koje igraju u NBA i Evroligi. Posle svega, i on je osetio olakšanje, ali i potrebu da kaže:

- Nisam često emotivan, ali sada ću da budem. Niko nije shvatio koliko je ovo bilo teško i koliko se sve što smo radili na terenu i rezultati koje smo pravili promenilo pra-

vilima ovih kvalifikacija. Mi smo sportisti i hoćemo fer-plej: da ja imam svoje najbolje igrače i protivnik svoje, pa da vidimo ko je bolji. Ovako smo morali da igramo šah. Nadao sam se da niko neće biti povređen. Od početka kvalifikacija petorica igrača su povredili ukrštetene ligamente! Treba da stavimo prst na čelo i da vidimo kako ovaj kalendar ubija njihove karijere i njihova tela.

Dodao je:

- Rezultat je primaran, igra ne toliko, danas je bilo fenomenalnih poteza, to nas je krasilo. Mi nismo glumci, ne znam da li je mogao da se vidi pritisak, ali svi smo radili najbolje što smo mogli i došli do ovog rezultata. Čestitam igračima, imali su najteži posao u kvalifikacijama u ove dve godine. Bilo je veoma teško, bilo je mnogo nepoznanica na svakom okupljanju i uvek su odgovorili srcem. Velika zahvalnost i ljudima iz KSS-a, rade veliki posao. Imali smo putovanja čarterom, a znate koliko je to važno da bi igrači imali vremena za odmor. Čestitam i svim mojim saradnicima iz stručnog štaba, jer oni daju sve od sebe, i više nego što se traži, mada sam ja počeo da tražim manje u poslednje vreme, moraću malo više da ih nagazim... Ne potcenjujte nikog ko radi u KSS, pogotovo u ovoj zemlji, gde svi radimo za dobrobit reprezentacije! Ne sme niko da potceni KSS i sve šta je taj savez izgradio u poslednjih 90 godina. Niko! ●

**Aleksandar Ostojić**

### **Jovica Antić: Imaćemo najjači tim!**

Ishod žreba u Šendženu prokomentarisao je Jovica Antić, član stručnog štaba naše reprezentacije:

- Imao sam prilike da se susretnem s Angolom na turniru u Kini, kada sam vodio naš B tim. Imaju kvalitet, pre svega u brzini i fizikalijama, ali nije reprezentacija koja bi na SP trebalo da stavi našu reprezentaciju na veće probleme. Filipini su opasna reprezentacija, njihov način igranja, ali na velikom takmičenju nije tim od koga treba da zaziremo. Italija i mi bi trebalo da prođemo dalje.

Antić je optimista kad je reč o odzivu igrača koje bude pozvao selektor:

- Imam osećaj da ćemo imati najjači tim, sa svim igračima koje budemo hteli. Ostaje onda da se dobro pripremimo, da odigramo osam-devet pripremnih utakmica, već su ugovoreni Italijani, Francuzi, Litvanci...

U drugom delu takmičenja ukrštaju se timovi iz C i D grupe. U C grupi igraju Španija, Portoriko, Iran i Tunis.

- S Iranom imamo saradnju, on je na nivou Filipina, Tunis je jedina reprezentacija s kojom se nikada nismo susretali, Španija i Portoriko bi trebalo da odu u drugu fazu takmičenja.

Već postoji plan priprema.

- Napravljen je kompletan plan, od treniga, ručka, utakmica, putovanja... Želim da od naših igrača čujemo konačnu odluku, kakva god bila, da li možemo na njih da računamo. Nama je bitno da u maju znamo da li imamo to što imamo, da bismo kompozicioni planirali tim - poručio je Jovica Antić.



# Najvažnije je poverenje

**N**ajbolje košarkašice Srbije ovog leta očekuje veliko iskušenje. Pred svojim navijačima – prvo u Zrenjaninu, a zatim i u Beogradu – pokušaće da izbere mesto koje ih vodi u kvalifikacije za Olimpijske igre dogodine u Tokiju.

Podsećamo – od ovog Evropskog prvenstva sistem je promenjen, čak ni šampion ne ide direktno na Olimpijske igre, već će šest najboljih izboriti plasman na kvalifikacione turnire, koji će se igrati februara 2020.

Od 19. marta, sat ispred tržnog centra „Ušće“ odbrojava dane do početka Evropskog prvenstva. Kada je svečano pušten u rad, bilo ih je preostalo tačno sto. I kako brojke na tom satu padaju, nestrpljenje javnosti, ali i naših košarkašica raste.

Naravno, sve se čini kako bi naše reprezentativke spremne dočekale taj 27. jun i utakmicu protiv Belorusije u Kristalnoj dvorani u Zrenjaninu. Rivalke naših košarkašica u prvoj rundi takmičenja biće još Belgija i Rusija.

Što se tiče Marine Maljković, selektorke srpskog tima, i njenih saradnika, oni su već sada spremni da pripreme počnu. Selektorka je najavila i dosta promena i naglasila da su ona i njen stručni štab tokom sezone bili izuzetno aktivni.

- Nikad više utakmica svih kandidatkinja za reprezentaciju nisam pogledala. Dobrih 80 odsto svih utakmica, svih devojaka koje konkurišu za državni tim. Pomno smo pratili svaki detalj i svaku moguću situaciju.

Kako je rekla, to što je videla tokom sezone dopalo joj se. Uostalom, tri naše reprezentativke – Sonja Petrović, Aleksandra Crvendakić i Tina Jovanović – igrale su na fajnal-foru Evrolige, dok se Ana Dabović borila za trofej u Evrokupu.

- Ima mnogo tema za razgovor. Osim što moramo da gledamo utakmice, moramo da vodimo računa i o zdravstvenom stanju. Svi znamo koje smo sve nesvakidašnje situacije imali, ali ne bih zalazila u detalje.

Maljkovićeva je želela da naglasi:

- Tih 12 koje budu igrale na Evropskom prvenstvu, ne znam da li će biti najtalentovanije, ali obećavam Srbiji, sebi, svima da će biti najborbenije. To sigurno. Želim da imam puno poverenje u tih 12 košarkašica Srbije, koje ću u svojoj zemlji izvesti na teren da pozdrave naš narod.

Ponovila je...

- Želim da imam puno poverenje u svaku od njih, da se pogledamo u oči, da će da izginu na tom Evropskom prvenstvu, da će prevazići sve svoje granice. To je uslov broj jedan.

**B. K.**

## A GRUPA (Riga)

Ukraina

Velika 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





#### SELEKTORI MLADIH

Osim seniorske reprezentacije Srbije, tokom reprezentativnog leta gledaćemo i mlađe ženske selekcije u borbama na šampionatima Evrope. Upravni odbor Košarkaškog saveza Srbije nedavno je, na svojoj 48. sednici, doneo odluku o imenovanju trenera mlađih ženskih reprezentativnih selekcija. Miloš Pavlović će biti selektor mlade reprezentacije koja će igrati na Evropskom prvenstvu za mlade, za igračiće do 20 godina, u Klatovi, u Češkoj, od 3. do 11. avgusta. Selektorka ženske juniorske reprezentacije Srbije, koja

nastupa na Evropskom prvenstvu za igračiće do 18 godina u Sarajevu od 6. do 14. jula, biće Nataša Anđelić. Selektorka ženske kadetske reprezentacije Srbije na Evropskom prvenstvu B divizije za devojkice do 16 godina u Sofiji, od 15. do 24. avgusta, biće Svetlana Mitrović. Istovremeno, doneta je odluka i o imenovanju selektora ženske seniorske reprezentacije u basketu „tri na tri“, to je Nebojša Bošković, koji će ovu selekciju najpre voditi na Evropske igre u Minsku (od 21. do 24. juna), pa i na kvalifikacionom turniru za Evropsko prvenstvo u Konstanci, u Rumuniji, od 29. do 30. juna.

#### SISTEM TAKMIČENJA

Posle grupne faze takmičenja, po sistemu svako sa svakim, prvaci grupa će izboriti direktan plasman u četvrtfinale. Drugi i treći tim iz svake grupe moraće da prođu svojevrsan baraž. Ukrštaju se A i B, odnosno C i D grupa. Taj deo takmičenja igra se u Rigi za grupe A i B, odnosno Beogradu za grupe iz Niša i Zrenjanina. Posle dana odmora, slede četvrtfinalne runde u Štark areni. Najveća dvorana u ovom delu Evrope biće domaćin čitave završnice takmičenja.

#### ZA PRAZNIK RADA - RAD

S obzirom na to da kandidatkinje za reprezentaciju Srbije ne završavaju klupske obaveze čak ni u približno isto vreme, da su tokom sezone različito bile i opterećene, napravljen je takav plan priprema da u najvažnijem trenutku sve budu u najboljem stanju. Maljkovićeva je deo tima imala na okupu već početkom maja, uglavnom mlađe igračiće na koje se računa u budućnosti. Posle su se priključivale iskusnije, kako je koja završavala sa klupskim obavezama.



**Na današnji dan, 12. marta 2000, sa životne scene otišao je profesor Aleksandar Nikolić, jedan od „četiri sveca“ našeg basketa. Za one, sigurno malobrojne koji eventualno ne znaju, ostala trojica su Borislav Bora Stanković, Nebojša Popović i Radomir Raša Šaper**

# Profesoru sa zahvalnošću



**Z**a profesora Nikolića s pravom se kaže da je bio otac jugoslovenske košarke. Ne sećam se više da li je Boža Maljković, jedan od njegovih naprednih učenika, bio kum nadimka „Fon Braun košarke“ ili ta originalnost pripada nekom inspirisanom novinaru, ali suština je da je poređenje, naravno figurativno, sasvim tačno. Aca Nikolić nije konstruisao rakete, nije radio nuklearne programe, ali je bio „inženjer“ (buduće) atomske košarke. Uradio je ono što je u bilo kom poslu najteže: postavio je temelje. Prvo je on sam, sa saradnicima, „zida“ našu košarkašku kuću, posle su njegovi naslednici na zdravim osnovama nadgrađivali i dozidavali tu našu košarkašku palatu na koju smo tako ponosni.

Aca Nikolić se rodio u Sarajevu 28. oktobra 1924, ali – slučajno. Majka mu se zatekla tamo, porodica je bila iz Brčkog, gde je Acin otac imao uspešan biznis. Košarku je otkrio za vreme Drugog svetskog rata u Beogradu. S obzirom na visinu od 1,65 m, mogao je da igra samo pleja, ali ta pozicija pomogla mu je da bolje razume relativno novu igru. Dogurao je do reprezentacije, ali njegove za-

sluge za jugokošarku nisu igračke, nego trenerske. Igrao je za Partizan, Crvenu zvezdu, Železničar i BSK (kasnije OKK Beograd), ali je i tokom igračkih dana pokazivao želju da bude trener. Školovao se, završio DIF i otuda ono profesor.

Već 1953, posle Evropskog prvenstva u Moskvi, postao je selektor. Ostaće na tom mestu do 1966, a tokom njegovog mandata stigle su prve medalje, afirmisali su se mnogi igrači, Jugoslavija je bila redovni i zapaženi učesnik Olimpijskih igara, svetskih i evropskih šampionata.

Imao sam sreću i zadovoljstvo da poznam profesora Nikolića, da razgovaram sa njim, da slušam i pamtim njegova razmišljanja o košarci. Iz sećanja vadim neka od nepisanih profesorovih pravila:

- Da bismo dali koš, moramo da osvojimo loptu.
- Pobjeda je zasluža igrača, poraz je krivica trenera.
- Nema igrača koji igraju samo odbranu ili samo napad.
- Da biste gradili tim, morate da gradite igrače.
- Rana specijalizacija za određeno mesto ili ulogu je pogubna jer je kasnije nemoguće ispraviti rano stečene greške i navike.





- Ne pobeđuje tim koji je dao više poena, nego onaj koji je primio manje.
- Mlad igrač treba da dobije šansu u neizvesnoj završnici, a ne pri vođstvu od 20 razlike.
- Tehniku su u košarci izmislili igrači, ne treneri.
- Kada prestanem da ispravljam greške nekog igrača, to znači da više ne verujem u njega.

Savetujem mladim trenerima da prepisu ove teze, razmisle o njima i primene ih kad mogu. Acina filozofija zasnivala se na odbrani. Insistirao je na njoj, ponekad trenirao sa dve lopte da bi kod igrača razvio ili pojačao refleks i koncentraciju. Bio je strog, zahtevan, ali i spreman da sasluša igrača. Jednom mi je rekao:

– Pametan trener uči od igrača.

Na moje čuđenje i pitanje kako, pojasnio je:

– Lepo. Pokažem neku vežbu, kažem kako treba da se uradi, a pametan igrač nađe neko treće rešenje i kad me šeretski pita: „Da li može i ovako“, naravno da se složim.

Profesor Nikolić je, na prvi pogled, bio pesmista. Uvek je brinuo, ako ne zbog forme svog tima, onda zbog

snage rivala. Igrače je motivisao tako što ih je stalno kritikovao, ali je imao toliki autoritet da su mu, jednostavno, svi verovali i znali da sve što traži ne radi zbog sebe, nego zbog njih i tima.

Aca Nikolić je, kao i većina naših trenera s početka 50-ih godina prošlog veka, bio u najvećoj meri samouk. Jeste ponešto naučio od bugarskih, mađarskih i francuskih trenera koji su tih godina dolazili da drže kuseve po Jugoslaviji, ali najviše je učio sam, na sopstvenim i tuđim greškama. Ključni momenat u njegovoj karijeri bio je odlazak 1963. na šestomesečno usavršavanje u SAD. Gleđao je univerzitetsku i NBA košarku i vratio se potpuno zbuđen. Pričao mi je da je sve što je mislio da zna o košarci palo u vodu pred onim što je video u SAD. Obećao je sebi da za Olimpijske igre u Tokiju neće menjati ništa u dotadašnjem sistemu rada jer je bio uveren da naši igrači za kratko vreme neće moći da prihvate novine koje je profesor doneo iz Amerike. Ipak, nije mu đavo dao mira, pokušao je da primeni neke detalje i nije ispalo dobro, Jugoslavija je završila na sedmom mestu iako smo pošli po medalju...

Svoju međunarodnu karijeru profesor Nikolić je počeo 1965. u italijanskoj Petrarki iz Padove. Sa skromnim timom bio je treći, iza Simentala Milano i Injisa Vazeze. Tamo je trenirao Daga Moa, čoveka koga je izabrao da odgovori na moje pitanje ko je najbolji igrač koga je trenirao. Posle dve sezone vratio se u OKK Beograd, ali je 1969. ponovo otišao u Italiju, gde je sa Vazezom napravio sjajne rezultate. Bio je tri puta pobednik Kupa šampiona (1970, 1972, 1973), tri puta prvak Italije i osvajač kupa Italije (1970, 1971, 1973), dva puta je osvajao Interkontinentalni kup (1970, 1973).

Po povratku iz Italije trenirao je Crvenu zvezdu (osvojio Kup pobednika kupova 1974. protiv Zbrojovke Brno 86:75), Borac Čačak (trenirao mladog Željka Obradovića), onda opet Italija: Bolonja, Venecija, Pezaro, Udine. Karijeru je zvanično završio 1985, ali je u međuvremenu našu košarku zadužio još jednom, trijumfalnim povratkom na klupu reprezentacije. Jugoslavija je sa njim na klupi bila prvak Evrope 1977. u Liježu i prvak sveta 1978. u Manili.

Iz penzije ga je vratio Bogdan Tanjević. Doveo ga je za savetnika u Stefanel. Ideju je kopirao Bora Džaković u Partizanu 1983. Iz tog doba datira priča Željka Obradovića:

– Igramo neki turnir u Italiji, ja dao dva poena i ljut na sebe... Posle meča priđe mi profesor Nikolić i kaže: „Čestitam, danas si bio naš najbolji igrač, dobro si igrao u odbrani i razigravao saigrače.“ Tada sam naučio lekciju da nije najbolji onaj igrač koji je dao najviše poena.

Boža Maljković je pozvao profesora kad je preuzeo Jugoplastiku, a već patentirani recept za uspeh primenio je i Željko Obradović, kada je 1991. sa 31 godinom seo na klupu Partizana. Profesor je znao da kaže da je on „pomoćnik Željka Obradovića“, ali njegovi učenici ne zaboravljaju koliko im je pomogao i koliko je njegovog rada i ideja utkano u trofeje koje su osvajali.

Srpska košarka odužila se profesoru Nikoliću dajući hali „Pionir“ njegovo ime. Svakom košarkaškom utakmicom koja se tamo odigra odaje se počast velikom profesoru, velikom treneru i skromnom čoveku koji nikada sebe nije stavljao u prvi plan, iako je znao više od drugih, video dalje, mislio brže i uz sve to još i pobeđivao.

Hvala, profesore. ●

**Vladimir Stanković**



#### PROFA I TRENER

*Opšte je poznato da je profesor Nikolić bio škrt na rečima kada su mediji u pitanju, što je osobina mnogih genijalaca.*

*Naravno da smo mi koji pravimo ovaj magazin, od samog početka, mada prateći sve Profine aktivnosti, priželjkivali intervju sa njim. Čekali smo do broja 6. Posrećilo nam se zahvaljujući upornosti našeg kolege i saradnika Danila Šotre. Intervju sačinjen u kaficu hale na Novom Beogradu, sada „Ranko Žeravica“, od ulaza levo, objavili smo u januaru 1999. godine.*

*Zahvaljujući i autoru, ali pre svega sagovorniku, dobili smo antologijski intervju. U naslovu smo izdvojili Profine reči: „Trener mora biti ‘dosadan’“. Raspoloženi za razgovor, od, kako mi to kažemo, trenera svih trenera čuli smo suštinu njegove košarkaške filozofije. Zabeležili smo i njegovo mišljenje o igračima, sudijama, mladima, strancima, Kući slavnih. Sudbina je htela da ovaj intervju našeg legendarnog trenera, nosioca nagrade za životno delo UKTS, bude i njegov poslednji u životu. U broju 10 objavili smo tragičnu vest o odlasku profesora Aleksandra Nikolića u legendu – za sva vremena.*

# Pravimo bolje igrače,



**Želim da kažem da svi moramo da budemo ponosni na to da su sve novine i sva ograničenja sami učesnici u takmičenju prihvatili na najbolji mogući način. Znači, nije problem prevariti organizaciju, izigrati propis, ispuniti formalnost**

**S**asvim prirodno i na dobrobit naše košarke, naše udruženje i KSS decenijama imaju izvanrednu saradnju. Ta saradnja je posebno unapređena novom organizacijom najvišeg organa našeg saveza, kada je uvedena funkcija potpredsednika za takmičenja, tačnije dolaškom Dejana Tomaševića na tu funkciju. Reč je o kompetentnom čoveku koji je izvanredno razumeo sve potrebe UKTS i time unapredio regularnost takmičenja.

Na toj funkciji ga je nasledio Dušan Projović, koji je prava je adresa za razgovor na temu trenerskih licenci, o kojima, bez obzira na vidan napredak, kod pojedinaca i dalje ima nekih nedoumica. Cilj nam je da mladi treneri, ali i pojedini klubovi, od najodgovornijeg čoveka u KSS za takmičenja dobiju kompetentnu informaciju o neophodnosti saradnje KSS-a i UKTS-a. Logično je da smo Projovića odmah na početku razgovora upitali o čemu se zapravo radi, kakvo je bilo nasleđeno stanje kada je on preuzeo svoju funkciju u KSS pre tri godine, a kakvo je danas i koji su osnovni ciljevi pomenute saradnje. Pre našeg prvog pitanja potpredsednik Projović je insistirao na izjavi kojom i počinjemo ovaj razgovor.

– Odmah želim da vam zahvalim što ste mene izabrali da napravimo razgovor za tako eminentan magazin kao što je Trener. Nije nikakva kurtoazija, ali zaista predstavlja čast kad imate i dobijete priliku da u stručnom časopisu posvećenom trenerima kažete nešto. Slavu jugoslovenske i srpske košarke pronosili su pre svega treneri i igrači, i njima pripada najveća zasluga za sve najsvetlije trenutke naše košarke. Ipak, kako pripada slava, tako se i deli odgovornost, te je breme odgovornosti na njima najveće. U kom pravcu će se razvijati naša košarka, najviše od njih zavisi. Što se u konkretnom slučaju tiče vašeg pitanja, naravno da ne mogu početi od početka. Uvek sam govorio, a mislim da sam imao prirodan tok i razvoj u svom radu, da ništa ne počinje od mene, niti se završava sa mnom. Zahvalan sam uvek svojim prethodnicima, koji su ostavili odličan temelj, tako da vas tok vremena natera da samo usavršavate sistem. Kad smo kod sistema, to je zapravo i najvažniji postulat u svakom radu, jer dobar sistem daje i dobre rezultate i ništa ne zavisi od pojedinca. Kako je struka najvažnija u svakom segmentu našeg rada i naših života, najvažnija stvar je da sa igračima i decom rade najstručniji. Zamislite samo da vas neko uči nečemu što je pogrešno, pogotovo zato što to podrazumeva fizičku aktivnost. Nekada je bolje ne baviti se sportom, nego da vas edukuje neko ko nije stručan i nema kvalifikaciju za to. Iako smo skloni da na sport gledamo kao na sporednu stvar, on je otišao toliko daleko da je sada u svakom segmentu našeg života. Ne možemo pozivati decu da se bave sportom, a da im pritom ne omogućimo da sa njima rade stručni i obrazovani ljudi. Možda smo sada i došli do srži vašeg pitanja o merama koje smo preduzeli da se poštuje procedura izdavanja trenerskih licenci.

► **Pretpostavljam da se time ne bavite samo vi, nego je više ljudi uključeno u taj proces?**

– Kao što i sami vidite, nikada ne govorim u prvom

licu, jer JA nisam ništa preduzeo, već čitav tim i čitava organizacija, kako KSS tako i UKTS, jer jedno bez drugog ne ide. Mnogo kvalitetnih ljudi uključeno je u ovaj proces sa istim ciljem i istom željom da sa igračima rade stručni i osposobljeni treneri. Ostalo su nijanse koje često ne zavise od kvaliteta trenera.

Konkretno mere su da smo procesom usavršavanja baze igrača usavršili i bazu trenera, tako da je nemoguće da klub dobije licencu ekipe ukoliko nemaju kvalifikovanog trenera koji od svog strukovnog udruženja nema dozvolu za rad. Ipak, mislim da je to drugi ili treći korak, jer nam se prva dva sastoje u zakonskim odredbama i aktima KSS, gde klub ne može da dobije dozvolu za sezonu i uopšte da se takmiči ukoliko nema kvalifikovanog trenera. Sledeći korak je da mu Udruženje trenera izda dozvolu za rad i signalizira da je baš on izvršio svoje obaveze i dovoljno je edukovan da radi sa određenom uzrastnom kategorijom.

► **Kako KSS kontroliše da li se propisi poštuju, ima li slučajeva da trener bez licence vodi utakmicu u nekom od rangova ili da trener sa jednom licencom pokriva više klubova?**

– Kontrola jeste važan segment, ali sigurno da želimo da pre svega podignemo svest klubova da angažuju trenere sa potrebnim kvalifikacijama. Vrlo je nepopularno izigravati kontrolora u organizaciji u kojoj radite, sa ljudima sa kojima delite isti cilj, a to je da imamo što bolje rezultate, pravimo bolje igrače, bolje ljude, bolje klubove. Nadam se, iskreno, da nam je svima košarka cilj, a ne sredstvo, i zato više volim da radimo na edukaciji i razvoju svesti kod svih nas, a kao krajnju meru preduzimati kontrolu. Želim da kažem da svi moramo da budemo ponosni na to da su sve novine i sva ograničenja sami učesnici u takmičenju prihvatili na najbolji mogući način. Znači, nije problem prevariti organizaciju, izigrati propis, ispuniti formalnost. Ali sve je to kratkog daha, od danas do sutra. Staviti nekoga na spisak trenera koji ima licencu – pa to može svako. Suština je da sa decom i igračima rade zaista oni koji su prijavljeni na spisku. Ti si dasa ako imaš više selekcija i za svaku selekciju imaš kvalifikovanog trenera. To će ti dati rezultat, to će te dovesti do cilja. To će nas učiniti srećnima i boljima. U konkretnom vašem pitanju, trener bez licence ne bi mogao da vodi ekipu, kao što ni trener sa licencom sme da pokriva više klubova. Tu imamo softverska ograničenja, ali opet kažem, živi smo ljudi i sigurno da neko poželi da pobedi softver. I ako se to desi, to je uglavnom u procentu statističke greške, ali kada se sazna, najpre se razgovara i objasni da se ipak bavimo time i da smo posvećeni, da ne misli da je dasa, nego da treba toga da se postidi. Znači, edukacija je proces i ona ne može dati rezultat preko noći. To vam je kao kada trener vidi igrača da zabušava na treningu i lepo mu saopšti da nije slagao njega nego sebe.

► **Da li delegati dozvoljavaju da treneri bez licence vode utakmice?**

– Još jednom moram da zahvalim na pitanju i na prilici da nešto kažem i o delegatima. Imam vrlo visoko mišljenje

# Ljude i klubove

o njima. Nadam se da su i oni shvatili da funkcija delegata nije socijalna kategorija i da oni odlaskom na utakmicu predstavljaju savez, sve medalje i sve uspehe naše košarke. E, ja želim da nas predstavljaju najbolji i oni koji savesno obavljaju svoju dužnost. Hteo sam da kažem „posao“, ali sam se trgao u poslednjem momentu jer u ovome je pre svega zadovoljstvo da budete deo utakmice, pa tek onda sve drugo. Oni, koliko ja znam, ne dozvoljavaju da neko vodi utakmicu bez licence. Možda se i desi neki propust, ali težimo da to bude na nivou statističke greške. Mislim da smo tu nemilosrdni i takvi propusti nemaju opravdanje. Imali smo primere, jer je i normalno da u ogromnom broju utakmica neki klub nastupi bez trenera, ali znam da su razlozi bili opravdani. Klub obavesti da trener ima objektivne probleme, pre svega se to odnosi, nažalost, na bolest ili slično. To nije praksa, ali se desi ponekad. O nastupa bez trenera – tu imam najoštriji stav, čak neki misle i rigidan. Voleo bih da sam u zabludi i da grešim, da nisam na pravom putu i da nema potrebe za tim. Naime, moj stav je da utakmica ne može da počne ukoliko klub nema trenera sa odgovarajućom licencom. Ovaj moj stav proizilazi i iz ranije pominjanog, a to je da niko nije iznad sistema i da se niko sistemom ne može igrati. Opet, kažem, bio bih najsrećniji da grešim i da nema potrebe za tim, jer je to znak da na svim utakmicama imamo kvalifikovane trenere koji su sa ekipom s kojom rade.

➤ *Da li se poštuje odredba da je za dobijanje licence neophodno prisustvo na Beogradskoj trenerskoj klinici i „Trenerskim danima“?*

– Mislim da je to pitanje pre svega vezano za Udruženje trenera, jer su oni ti koji trenerima daju licence. Verujem da se poštuje, jer oni veoma savesno obavljaju svoj posao. Ne želim ni da pomislim da je moguće kršenje, jer onda bi jedna od najvažnijih karika u sistemu bila blokirana. Onda bi bili nefer prema onima koji posećuju seminare, za koje lično mislim da ih je malo i da ih treba biti više. Uči se svakim danom i svako novo saznanje i svaka nova lekcija od nas čini kvalitetnije ljude. Zbog toga i apel našim saradnicima po regionima da kada god budu u prilici, organizuju neku vrstu edukacije. Ne možete biti najbolji i sa ponosom pričati da smo perjanica u našem sportu, a učauriti se u znanju koje imate. Dok sam bio u regionu, i to ne krijem, najviše sam naučio od naših vrhunskih trenera koji su držali predavanja i edukovali trenere. Nisam naučio o košarkaškim principima, već o životnim principima koji vam mogu mnogo pomoći u radu. No, da ne budem snishodljiv i da samo delim epitete, želim da kažem ono što mislim i što očekujem od Udruženja, a to je da aktivnije učestvuje u svim segmentima rada u delu takmičenja, pre svega svojim predlozima. Samo važne promene i koraci napred prave se od predloga ljudi iz struke. Rekao sam – svi smo na istom zadatku i svima nam je košarka cilj, a ne sredstvo. Mi smo oduvek bili avangarda, a ja želim da tako bude i ubuduće. Znam da nekim propisima i radnjama nerviramo klubove i trenere, ali ako želite biti avangarda, morate ići dva koraka ispred ostalih. Neke stvari i neke radnje i reforme će rezultate dati kroz nekoliko godina, a

kada svima bude teško, vama će biti lakše, jer ste prošli kroz to.

➤ *Videli smo nedavno situaciju u Francuskoj, kad je Saša Obradović nedeljama čekao da mu se potvrdi licenca da bi postao trener Monaka. Kakva su naša iskustva u takvim slučajevima?*

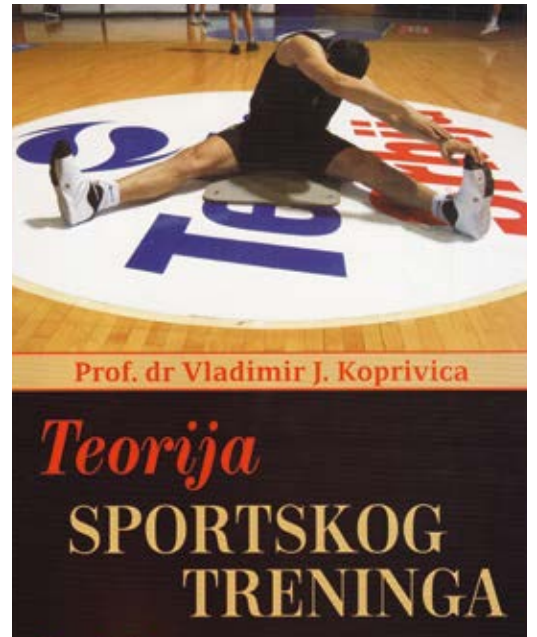
– Udruženje trenera ima svoj pravilnik o izdavanju licenci i u njega ne treba sumnjati. Oni najbolje znaju kako se struka treba zaštititi. Ako i u Evropi to rade, ne vidim razloga zašto ne bi i kod nas. Pa, naša škola košarka je najbolja, i to ne kažem ja, već mnogo stručniji ljudi od mene. Uvek kažem da ukoliko ne cenimo sebe, nećemo ceniti ni druge. Zato mi je i čudno što mladi igrači idu iz Srbije pod izgovorom da u inostranstvu imaju bolje uslove. Pa, možete imati dobre uslove i ovde, jer najbolji uslovi za razvoj mladog igrača je kvalitetan i stručan rad na treninzima.

➤ *Koliko će jedinstvena baza podataka, koja je odnedavno na sajtovima KSS i UKTS, doprineti lakšem prevazilaženju problema?*

– To je ogroman napredak i ja pre svega zahvaljujem našem IT sektoru i Mladenu Rakiću, koji je izuzetno posvećen tome. Odmah da kažem da se to nije desilo samo od sebe, već se usavršavalo iz sezone u sezonu da bi se došlo do ovog nivoa. I dalje ima prostora za usavršavanje i desiće se to sigurno, jer nećemo stati i zadovoljiti se postignutim. Dokle god postoji promil šanse za unapređenje, mi nećemo stati jer znamo da je to dobro. Dobro za košarku, dobro za trenere, dobro i za sistem. Nekada čujem komentare da nešto često menjamo, ali se ne bih složio s tim. Pre bih rekao da usavršavamo. Uočimo slabe tačke u primeni i to guramo da ispravimo. Radujemo se svakom napretku i svakoj inovaciji, ne samo u delu trenerskih licenci već i u delu licenciranja igrača, registracije igrača, formiranja baze pomoćnih sudija, statističara i ostalog. Naš zadatak je da pravimo ambijent u kome stvaramo poverenje svih aktera takmičenja. Inače, moram da istaknem i našu tesnu saradnju sa Udruženjem trenera i to gledam kao neminovnost i normalnu pojavu. Na istom smo zadatku i istom poslu, prirodno smo upućeni jedni na druge. Vrlo sam ponosan kada moji saradnici budu na usluzi Udruženju trenera, jer nije samo golo izdavanje licenci delokrug rada i jednih i drugih. Ono što na samom kraju želim da istaknem i time ubacim notu privatnosti u ovaj naš razgovor, jeste da imam i lični razlog odgovornog ponašanja prema strukovnom udruženju. Naime, moj otac je dugi niz godina bio košarkaški trener, tako da sam imao sreću da od malih nogu naučim ulogu i funkciju trenera u košarci. Ona je mnogo veća od samog treniranja i pohađanja treninga. Treneri su pre svega pedagozi i njihov udeo u odrastanju dece je od presudne važnosti. Ne samo u odrastanju već i u formiranju ličnosti. Moja je želja da iz ovog razgovora prepoznaju poruku svi koji čitaju ovaj tekst, a ona je da samo mi koji radimo u košarci mogu joj učiniti loše i doneti dobro. Ukoliko hoćemo nešto da radimo bolje, moramo prvo početi od sebe i treba da uvek imamo odgovornost prema poziciji na kojoj smo, da radimo najbolje što znamo jer se to od nas i očekuje. ●

**Aleksandar Ostojić**

**Naš zadatak je da pravimo ambijent u kome stvaramo poverenje svih aktera takmičenja. Inače, moram da istaknem i našu tesnu saradnju sa Udruženjem trenera i to gledam kao neminovnost i normalnu pojavu. Na istom smo zadatku i istom poslu, prirodno smo upućeni jedni na druge**



# Trenerski priručnik za usavršavanje

**Knjiga je bila ili jeste udžbenik ili dodatna literatura na više fakulteta u Srbiji, Bosni i Hercegovini i Crnoj Gori. Prevedena je u Ukrajini**

**K**njiga je namenjena trenerima i studentima Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja. Štampana je u više izdanja od 1997. godine, i u dopunjenom i u izmenjenom izdanju. Knjiga je bila ili jeste udžbenik ili dodatna literatura na više fakulteta u Srbiji, Bosni i Hercegovini i Crnoj Gori. Prevedena je u Ukrajini.

● **SADRŽAJ KNJIGE:**

1. poglavlje: Uvod u teoriju sportskog treninga
  2. poglavlje: Zakonitosti sportskog treninga
  3. poglavlje: Vrste pripreme sportista
  4. poglavlje: Metodi, sredstva i opterećenja u sportskom treningu
  5. poglavlje: Periodizacija sportskog treninga
- Prilog: Blok periodizacija - prekretnica ili zabluda u sportskom treningu
- Literatura

U prvom poglavlju ukazano je na osnovne karakteristike sporta, na forme u kojima se sport javlja i organizuje u društvu, kao i na osnovne socijalne funkcije koje sport ima. Na kraju je data klasifikacija sportskih grana i ukazano na značaj klasifikacije. U ovom poglavlju posebno mesto ima deo koji ukazuje na savremene tendencije sporta. Poznavanje i praćenje tendencija, usklađivanje sporta u skladu sa svetskim trendovima, od izuzetnog je značaja za svakog trenera.

U drugom poglavlju se razmatraju osnovne zakonomernosti u sportu koje se pominju u svim svetskim teorijama sportskog treninga: usmerenost, specijalizacija i individualizacija u sportskom treningu; zakonomeran

odnos opšte i specifične pripreme; kontinuiranost trenajnog procesa, postepeno povećanje opterećenja i valovitost dinamike opterećenja i cikličnost procesa treninga. Na ovim zakonitostima se zasniva celokupni rad u sportskom treningu, pa se one smatraju temeljom trenerskog poznavanja struke.

U trećem poglavlju su razmatrane sve vrste priprema: fizička, tehnička, taktička, psihološka, teorijska i integralna. Reč je o opštem aspektu ovih vrsta priprema i njihovim međusobnim vezama. Poseban deo odnosi se na nastanak grešaka u tehnici i metodici njihovog ispravljanja.

U četvrtom poglavlju se obrađuje „trenerski alat“ za rad: metode, sredstva (vežbe) i opterećenja. Izvršena je sistematizacija i podela metoda, vežbi i opterećenja. Za trenera su znanja iz ove oblasti osnova za neposredni rad na terenu. Posebno treba istaći problem opterećenja, poznavanje karakteristika i komponenti opterećenja, a posebno zona intenziteta u kojima se odvija trenajna aktivnost.

U petom poglavlju se razmatraju strateška pitanja izgradnje treninga - periodizacija sportskog treninga. Ona obuhvata stadijume sportske karijere i njihove osnovne karakteristike, olimpijski ciklus, makrociklus, mezociklus, mikrociklus i pojedinačni trening i kako se oni grade, po kojim osnovnim pravilima.

U prilogu je dat kritički osvrt na popularnu alternativu klasičnoj postavci treninga - blok periodizaciju. Autor je pokušao da odgovori na pitanje koje je sam sebi postavio: da li je blok periodizacija još jedna od zabluda u sportskom treningu ili je to novina, prekretnica i novi put ka vrhunskom rezultatu. ●

R. T.

# „Trenerski dani“ na visokom nivou

**D**olazak proleća najavljuje i početak edukativnih aktivnosti Udruženja košarkaških trenera Srbije, a kao i uvek, one počinju „Trenerskim danima“, posle kojih dolazi jedan najboljih seminara u Evropi – Beogradska košarkaška klinika.

Na najstarijem seminaru Udruženja, koji od pre tri godine nosi ime po našem legendarnom treneru Borivoju Ceniću, i ove godine okupiće se trenerska struka koja radi sa mlađim kategorijama. U kom će terminu biti održan, još uvek nije definitivno odlučeno.

– Postoje dva termina: od 19. do 21 aprila ili od 3. do 5. maja, kada je završnica kadetskog turnira Srbije. Seminar je, podsetimo, obavezan za sve trenere mlađih kategorija jer stiču pravo za overu licence za narednu sezonu. Ko će biti demonstrator, kadetska ili juniorska reprezentacija Srbije, to zavisi od termina – kaže Strahinja Vasiljević, generalni sekretar UKST.

Kao i poslednjih nekoliko godina, predavači na „Trenerskim danima“ biće u rangu Klinike, a Vasiljević navodi da će biti i nekih novina.

– Potencijalni predavači su Aleksandar Trifunović, dugogodišnji trener Crvene zvezde i raznih timova, što iz Evrolige, što iz Evrokupa. Drugo ime je Aleksandar Kesar, dugogodišnji pomoćni trener Dušana Ivkovića. Predavači će biti u rangu BCB. Svaki trener će dobiti knjigu autora prof. dr Vladimira Koprivice, a i dobiće i planere treninge za narednu sezonu. To su novine u trenerskom paketu koje će svakom treneru značiti – ističe Vasiljević.

Poslednjih pet godina, posle malog pada, „Trenerski

skim danima“ je ne samo vraćen stari sjaj već je to postao respektabilan stručni seminar koji zaslužuje pažnju i poštovanje. To je, pored zakonske obaveze, kada je u pitanju stručno usavršavanje, postalo i prestižno mesto okupljanja trenera koji rade s mlađim kategorijama i koji dobrim delom imaju obavezu, ali i mogućnost kreiranja budućnosti naše košarke. I svi naši najveći asovi, svetskog formata, negde su kao klinici prvi put uzeli loptu u ruke. Pored neophodnog talenta, za mlade igrače je uloga trenera izuzetno značajna. Očigledno je da mladi treneri koji stasavaju sve više shvataju značaj stručnog usavršavanja da bi mogli da napreduju i budu uspešni. Preskočiti akcije UKTS, kada je stručno usavršavanje u pitanju, znači nazadovanje. U eri interneta, uz koji deca sada odrastaju i kada su im dostupne sve moguće informacije okošarci, nespreman i neobučeni trener će brže biti provaljen od svojih učenika-igrača.

Stoga je upornost organizatora naših stručnih seminara, mada je to i priroda posla kancelarije UKTS, za svaku pohvalu.

Takođe, potvrdilo se da kvalitet rada novi kvalitet. Naš magazin Trener je, po sistemu spojenih sudova, odskočio u kvalitetu kada smo dobili Beogradsku košarkašku kliniku, poslednjih godina taj kvalitet se prelio i na „Trenerske dane“, naš najstariji stručni seminar. Zato i na ovogodišnjem seminaru „Trenerski dani – Borivoje Cenić“ očekujemo da baš svi treneri članovi UKTS dođu na seminar, sa koga će svakako otići sa više znanja. U pitanju je velika šansa i veliki ulog u budućnost svakog trenera pojedinačno. ●

**D. Popović**

**2019**  
**TRENERSKI DANI**  
**BORIVOJE CENIĆ**

**BCB 2019.**

Beogradska košarkaška klinika proslaviće 18 godina postojanja i još jednom će pokušati da pokaže zašto nosi epitet najboljeg seminara na Starom kontinetu. Plan je da domaći i inostrani treneri i ovaj put u hali „Ranko Žeravica“ od 29. do 30. juna mogu da vide i čuju neka od najznačajnijih imena struke.

– Udruženje trenera je ostvarilo saradnju sa FIBA Evropom, a gospodin Majkl Švarc, koji je već bio predavač na Klinici, pomaže nam sa organizacijom i dovođenjem vrhunskih predavača u rangu Evrolige. Postoji nekoliko potencijalnih imena, ali to će najverovatnije biti Čavi Paskval, dok je drugi na toj listi koga želimo da angažujemo Jorgos Barcokas. U pregovorima smo i sa Andreom Trinkijerijem. Darko Rajaković, koji je na prošloj Klinici bio predavač, ove godine želi da dovede prvog trenera Oklahome Bilija Donovana – zaključio je Vasiljević.

**05.05.2019.** **2019**  
**TRENERSKI DANI**  
**BORIVOJE CENIĆ**

**UKTS**  
SRBIJA  
SERBIAN ASSOCIATION OF BASKETBALL COACHES

**DARKO RUSSO**

**ALEKSANDAR TRIFUNOVIC**

# Boško Đokić trener za pamćenje

## BOŠKO ĐOKIĆ

Naš renomirani košarkaški trener **Boško Đokić** iznenada je preminuo u Beogradu u 66. godini.

Đokić je rođen 26. oktobra 1953. godine u Beogradu. Kao igrač, bio je član kadetske i juniorske reprezentacije SFRJ. Uspešnu trenersku karijeru započeo je 1977. godine u KK Donji grad iz Zemuna.

Boško je tokom bogate trenerske karijere vodio brojne srpske klubove: Zdravlje, beogradski Radnički, Mašinac, Borac, Beočin, Radnički Basket, FMP, Konstantin, Napredak, Slogu i Novi Pazar, a najveći uspeh je zabeležio na klupi Refleksa, sa kojim je 2004. godine osvojio trofej u Jadranskoj ligi. Sa „panterima“ je godinu dana kasnije došao do trofeja i u Kupu Radivoja Koraća. U inostranstvu je vodio ekipe Avtodora iz Saratova i slovenačke Pivovarne.

Đokić je 2010. vodio reprezentaciju Srbije do 20 godina na Evropskom prvenstvu u Hrvatskoj, gde je s „orličima“ došao do četvrtfinala. Vodio je više specijalističkih kampova za mlade igrače u ime KSS-a i učestvovao u brojnim akcijama KSS-a, KSB-a i UKTS-a. Prošle sezone je bio trener Novog Pazara i uveo je taj klub u Košarkašku ligu Srbije. U „kući košarke“ održana je komemoracija povodom oproštaja od našeg renomiranog košarkaškog trenera Boška Đokića.

Sahrnjen je na Novom bežanijskom groblju.

**S**a naslovne strane prošlog broja Trenera Boško je iznenada otišao u legendu. Još jedan izuzetan trener, po svemu jedinstven i specifičan, napustio nas je prerano. Svi mi koji smo godinama s njim saradivali znamo koliki je to gubitak za našu košarku, kojoj je on sa posebnom snagom, znanjem, strašću i sofisticiranom inteligencijom posvetio svoj život.

Svoje ideje i viziju o našoj košarki sprovodio je na treninzima i utakmicama klubova koje je vodio, na brojnim stručnim seminarima i u brojnim kolumnama, od kojih su za večnost one koje je objavljivao u dnevnim novinama „Danas“ i mašem magazinu Trener.

Đokić trener i Đokić novinar nisu bili ni u čemu u kolidu. Taj dar da svoje košarkaško znanje, kao vrstan trener, i tekstove novinara u kojima se javlja isti čovek novinar, Đokića je zauvek svrstao u galeriju jedinstvenih ličnosti.

Znao je odlično kakva je obaveza i muka prihvatiti se ekipe i učiniti je boljom, ili sestri pred prazan papir i napraviti kvalitetan tekst.

Đokićeva pokretačka snaga je bila nepristajanje na trule kompromise. Zato je on, prema priznanju mnogih klupskih moćnika, bio odličan trener, ali težak za saradnju.

Malo je reći da je bio izvanredan kolumnista, ali zbog upadica Njofre Paviljonskog, neizmerno duhovitih, ubojito satiričnih, rado čitanih, oni koji su se u njima prepoznali Njofru bi, ni krivog ni dužnog, proglašavali za nepoželjnu personu.



Izuzetnu zahvalnost Bošku dugujemo i mi koji pravimo ovaj magazin i oni koji ga čitaju. Mnogo će nam nedostajati njegova kolumna „Moje viđenje“. Mnogo, jer ne samo što će nam nedostajati jedna kvalitetna rubrika već što je izuzetno teško naći Bošku zamenu. Ta neponovljiva originalnost našeg kolumniste čini ga jedinstvenim trenerom, ne samo u Srbiji već u košarkakom svetu van naših granica.

Uz pomenuti kvalitet saradnika kolumniste, Đokić je bio podrška ovom magazinu u svakom pogledu. O Treneru je brinuo i kao višegodišnji član Izdavačkog saveta. Stoga je on ugrađen u svaki broj dosad, ali i one koji će tek izći.

Napustio nas je prerano član našeg udruženja na koga se uvek moglo računati. Kao da smo slutili nesrećni odlazak našeg člana, saradnika, drugara. Bošku je pripala, opravdano, čast da svečano otvori našu poslednju Kliniku 2018. U decembru je nagrađen plaketom za izuzetan doprinos kvalitetu magazina Trener, povodom izlaska stotog broja. U januaru nas je zauvek napustio. Nama je ostavio tugu i ogromnu zaostavštinu u svemu onom što je učinio u brojnim aktivnostima UKTS.

Njegova najveća neispunjena želja je, pored ostalog, a u interesu naše košarke, jedinstvena jaka domaća liga sa svim našim najjačim klubovima. Ostvarenju tog cilja posvetio je mnogo svojih tekstova, jer bi, po njemu, to bio zamajac za mnogo kvalitetniju domaću košarku i garancija za njenu budućnost. ●



# Akcija za pamćenje

**POPODNEVNI PROGRAM EKIPNI TRENING**  
BOŠKO ĐOKIĆ 18.00-20.00 SATI  
EKIPNI TRENING - GRUPNA I TIMSKA TAKTIKA

## ● Vežba br. 1

**Opis:** Radi se dodavanje 4 igrača u pokretu sa dve lopte. U isto vreme visoki igrači 4 i 5 dodaju loptu spoljnim igračima 1 i 2 i sprintaju u kontru duž bočne linije. Igrači 1 i 2 daju povratnu loptu (dupli pas) centrima, zatim u sprintu promene mesta (ukrste), pa ponovo rade prijem i predaju lopte (ovog puta 2 na 5, a igrač broj 1 na 4). Tako se radi do kraja terena, gde visoki igrači završavaju kontranapad prodorom. Rade se dve dužine, tako da se odmah kreće nazad, sinhrono...

**Varijante:** druge dve dužine bekovi 1 i 2 su uz bočne linije i oni prodorom završavaju kontru. Dalje, završnica može da bude i skok-šutem iz punog naleta (spustiti kolena, zaustavljati se u dva kontakta)...

Obavezno uraditi završnicu p/r, kao na **Dijagramu**, jednu dužinu završavaju visoki iz p/r (rolom i popom, odnosno otvaranjem u reket i na šut za tri poena), a drugu dužinu posle p/r rešavaju spoljni igrači (šutem ili (polu) prodorom)...(**Dijagram 1 i 1a**)

**Najčešće greške i korekcija:** Sporo kretanje duž terena, nepotrebno korišćenje driblinga, sudaranje unu-

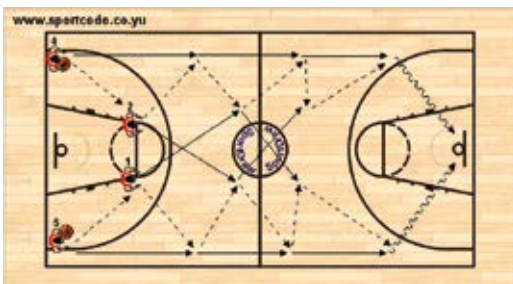
trašnjih igrača prilikom mimoilaženja, loša završnica. Komunicirati sve vreme, raditi u punoj brzini, ne koristiti samo dvokorak u završnicama.

## ● Vežba br. 2

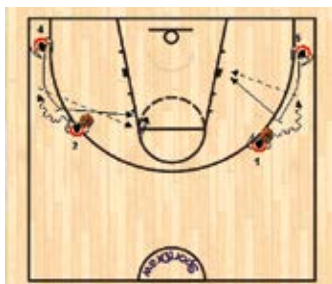
**Opis:** Radi se o specifičnoj vrsti kontre u situaciji 4:0, gde igrač broj 1 završava iz naleta dvokorakom do koša. Broj 1 snažno prodire na koš, ide na skok, inicira prvo dodavanje do 2, sprinta na koš 3, gde posle promene ritma kretanja utrčava na koš, prima loptu od igrača 4 i završava. Za to vreme 2 dodaje loptu do 3 i sprintom po dijagonali zauzima mesto na suprotnom kraju, u visini produžetka linije slobodnih bacanja. Igrač broj 5 dodaje do 4, sprinta po centralnoj liniji do naspramne bočne linije terena. Broj 4, po prijemu lopte od igrača 3, dodaje loptu igraču 1 i trči po dijagonali na suprotni deo terena...

**Varijante:** U početku svaka četvorka radi kontranapad po dve dužine terena, gde samo jedan igrač tri puta završava. Kasnije, svaka četvorka radi kontinuirano osam dužina terena, dok sva četvorica igrača ne odrade sve pozicije u vežbi. Izmena mesta se radi na sledeći način: sa pozicije 1 na 2, sa 2 na 3, sa 3 na 4, sa 4 na 1.

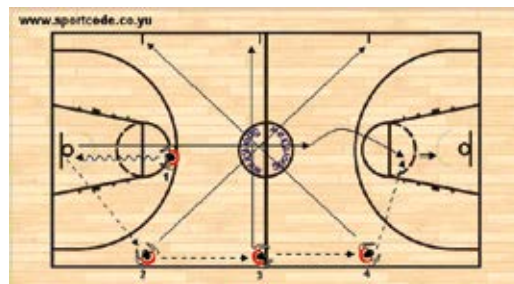
Trener po svom nađenju može menjati završnicu kontre: skok-šutem, šutem iz prvog koraka, zakuca-



**DIJAGRAM 01**



**DIJAGRAM 01 a**



**DIJAGRAM 2**



**DIJAGRAM 3**



**DIJAGRAM 04**



**DIJAGRAM 04 a**



**DIJAGRAM 05**



**DIJAGRAM 06**

**Najčešće greške i korekcija: Složena vežba, u kojoj se najčešće pažnja obrati na igru 4 na 4, a manje na tehničke elemente i kontranapad. Insistirati da se u igri 4 na 4 igraju delovi (ranog) napada, a ne individualne akcije**

vanjem, lednom tehnikom, postavljanjem petog igrača koji igra odbranu dva puta u 1 na 1 i slično... (Dijagram 2)

### ● Vežba br. 3

**Opis:** Prva dužina je kontra 4:0, ista vežba kao i prethodna, 4 nazad, na koš, a igra se iz pozicije 2:2. U napadu su igrač koji je završio prethodnu akciju zicerom (na Dijagramu broj 1), igrač koji mu je po poziciji pretrčavanja najbliži (u ovom slučaju 2, jer on trči dijagonalu), Igrači 3 i 4 sprintaju do centra, tu prilaze igračima i brane se u 2:2.

U početnoj postavi važno je naizmenično postaviti spoljne i visoke igrače (recimo 2, 4, 1 i 5) da bi uvek u povratku i u odbrani i u napadu bili po jedan bek i jedan centar. Rade se najmanje četiri kruga, da svi igrači obidu sve pozicije i uloge.

**Varijanta:** Nazad u 2 na 2 mogu se dati zadaci, recimo bez driblinga ili bez p/r.

**Najčešće greške i korekcija:** Obraćanje pažnje na igru 2 na 2, tako da se prvi deo vežbe samo „odrađuje“, kao i nenažnje pravih rešenja u igri 2 na 2 (recimo, situacije maliveliki i slično). Potencirati stalnu komunikaciju, posebno u odbrani. (Dijagram 3)

### ● Vežba br. 4

**Opis:** Radi se na polovini terena četiri igrača iz rasporeda na Dijagramu. Igrač 1 ide snažno na prodor, skače za loptom, izbacuje pas do igrača 3, sprinta na njegovo mesto. Broj 3 daje pas do 2, ide iza njega. Igrač sa loptom 2 ide na prodor, skače, izbacuje pas do 4, kontinuirano u nastavku. Kad sva četiri igrača naprave prodor (ili na znak trenera), prelazi se u kontranapad 4:0. Igrač 1 je u skoku pod košem, izbacuje pas do 3, koji je u liniji, sledi pas do 2, koji vuče kontru driblingom ili odmah dodaje do igrača 4. Za to vreme broj 1 sprinta sredinom terena, prima loptu od igrača broj 4 i završava kontru. (Dijagram 4 i 4a)

**Najčešće greške i korekcija:** Malo se obraća pažnja na elemente tehnike i koridore trčanja u kontranapad. Takođe, mora sve biti urađeno u sprintu uz glasnu komunikaciju.

### ● Vežba br. 5

**Opis:** Nastavak prethodne vežbe. Iz 4:0 nazad (na

koš A) igra se 2 na 2. Igrač koji je završio kontru i onaj koji mu je dodao su u napadu (u našem slučaju 1 i 4), dok su 2 i 3 u odbrani. Postaviti zadatke: Bez driblinga ili bez p/r, ograničiti napad na 12", recimo. Držati tempo vežbe, kombinovati sa raznim zadacima u odbrani i napadu, kao i miss match situacijama. (Dijagram 5)

### ● Vežba br. 6

**Opis:** Prva dužina (na koš b) potpuno je ista kao i dve prethodne vežbe (prodor 4 igrača, sa otvaranjem kontranapada 4 na 0). Druga dužina (na koš a) igra je 4 na 4 od polovine terena. Naime, u momentu kada igrač broj 1 (na Dijagramu) ulazi u realizaciju zicera, četvorka (5 do 8) sprinta preko centralne linije, prilazi agresivno svom igraču i proba da odbrani koš. Ukoliko četvorka (1-4) postigne koš, mora da ga potvrdi i pogođenim slobodnim bacanjem. Vežba se nastavlja tako što sada četvorka (5-8) radi kontru 4 na 0, a zatim napada četvorku (9-12) i tako dalje. Broji se rezultat, pravi se takmičarska atmosfera.

U svakoj vežbi (od 3:3 do 5:5 pogotovo) svaki trener mora da postavi igračima određene zadatke, ali i promenjena (hendikep) pravila igre, da bi se vežbali još neki elementi (recimo, slobodna bacanja pod pritiskom, pravljenje lične greške što dalje od svog koša, kraći napad i rešavanje napada za osam sekundi i sl.). (Dijagram 6)

**Najčešće greške i korekcija:** Složena vežba, u kojoj se najčešće pažnja obrati na igru 4 na 4, a manje na tehničke elemente i kontranapad. Insistirati da se u igri 4 na 4 igraju delovi (ranog) napada, a ne individualne akcije.

\*istezanje 10 minuta

### ● Vežba br. 7

**Opis:** Četiri ekipe sastavljene od po četiri igrača igraju 4 na 4 po celom terenu, presing, uz izmenjena pravila koja ovako glase:

- lopta se izbacuje tek posle trenerovog znaka pištaljkom;
- prvi pas ne može biti duži od visine produžetka linije slobodnog bacanja;
- do polovine terena nema driblinga;
- na drugu polovinu mora se preći za najviše 8 sekundi, ali od pištaljke, a ne od momenta prijema lopte u terenu;
- odbrana ima pravo na jedan faul, koji se ne sankcioniše (osim ako nije nesportski);
- ako se postigne koš iz igre, mora se overiti pogodnim slobodnim bacanjem da bi pogodak važio;
- overena trojka i zakucavanje broje se dva poena, sve ostalo po jedan poen;
- napad se uvek menja, odbrana ostaje dok ne odbrani, odnosno napad se pretvara u odbranu ako ne postigne pogodak iz igre i slobodnog bacanja;
- vreme napada je 18 sekundi od prve trenerove pištaljke.

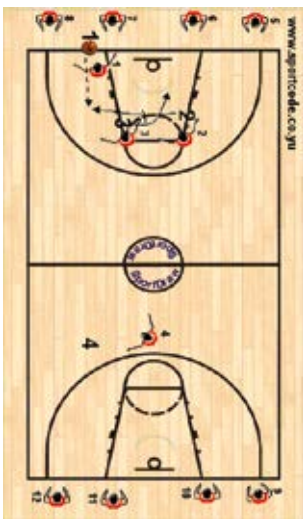
**Napomena:** Insistirati na strašnoj agresiji i udvajanju, pogotovo na polovini terena gde dribling nije dozvoljen. U napadu tražiti bolju demarkaciju i pas igru, poštovanje delova uigranih celina, sa individualnim rešenjima. (Dijagram 7)

**Najčešće greške i korekcija:** Zapostavljanje odbrambenih zadataka, komunikacije i pas igre.

### ● Vežba br. 8

**Opis:** Složena vežba koja se sastoji iz tri celine. U prvom delu ekipa (1-5) vežba (rani) napad koji će kasnije, na košu b, igrati 5 na 5.

- Čim završe 5:0, kreću u kontranapad 5:3 (5) koji traje najviše 7 sekundi. Dva igrača odbrane, kad lopta pređe cen-



DIJAGRAM 07



DIJAGRAM 08



DIJAGRAM 09



DIJAGRAM 10



trajnu liniju, trče prvo na krug, a kasnije nazad u odbranu, uz glasan dogovor sa ostalim igračima o načinu odbrane.

- treći deo vežbe je 5:5, odmah po završetku kontranapada, gde se igraju oni delovi akcije koji su prethodno vežbani u 5:0. Ovaj deo pozicionog napada traje maksimalno 15 sekundi.

- ukoliko radimo vežbu sa tri petorke: napad se odmarara, odbrana prelazi u napad, a petorka koja se odmarala prelazi u odbranu.

- napraviti takmičenje sa jasnim zadacima i odbrane i napada. Uvek brojati rezultat. **(Dijagram 8)**

**Najčešće greške i korekcija:** Nedovoljno angažovanje igrača u odbrani, posebno u hendikep situacijama, kao i zapostavljanje tehničkih i individualno taktičkih detalja napada. Pauza od 5 minuta - osveženje i slobodna bacanja u paru.

#### ● Vežba br. 9

**Opis:** Igra 5 na 5 na košu a sve dok tim (6-10) ne odbrani koš, a zatim slede dve tranzicije (samo po jedan napad). Posle prve tranzicije, ako se primi koš, lopta se hvata iz mrežice i odmah se (pasom ili driblingom) prelazi u drugu tranziciju.

- tri petorke se smenjuju po sistemu odbrana-napad-pauza. Trener može postaviti i neke interne zadatke i pravila igre (recimo, napad od 18 sekundi ili sl.). **(Dijagram 9)**

**Najčešće greške i korekcija:** Zapostavljanje odbrambenih zadataka, loša kretanja u tranziciji, u punom sprintu, selekcija radnji u napadu.

#### ● Vežba br. 10

**Opis:** Igra na dva koša tri petorke, svako sa svakim, igra se na semafor i rezultat, tri utakmice po 5 minuta čiste igre. Napad traje samo 18 sekundi, bonus su dve lične. Loputa se posle primljenog koša ne izbacuje iza linije, aut ne mora da se uruči sudijama.

#### ● Vežba br. 11

**Opis:** Svaki igrač šutira slobodno bacanje 1 za 1. Ako oba pogodi, završio je trening, ide na istezanje. Ako promaši prvi, trči sa celim timom do kraja i nazad i čeka drugi krug da ubaci dva slobodna bacanja. Ako promaši drugo bacanje, samo se trči do polovine terena i nazad. Vežba je gotova kada svi ubace po dva penala. **(Dijagram 11)**

### PREPODNEVNI PROGRAM - EKIPNI TRENING

11.20-12.40 SATI EKIPNI TRENING

#### ● Vežba br. 1

**Opis:** Složena vežba blokada i otvaranja iz blokada, sa dva pomoćna trenera. Igrači bez lopte (1 i 2) kreću se prvo ka davaču 6, navode zamišljenu odbranu na blok, a zatim 1 ide u blok igraču broj 2, koji istrčava iz blokana penal, prima loptu od saigrača broj 6 i ide u prodor ili šut. Ide na skok za svojom loptom i na začelje suprotne kolone.

- za to vreme igrač broj 1, posle postavljenog bloka i prolaska saigrača 2, otvara zadnjim pivotom, u duplom stepu, na drugu stranu reketa, prima loptu od trenera C i rešava šutem na koš (napomena: ako je u pitanju visok igrač, rešava igrom leđima, spoljni igrač idu na šut iz čoška. Penju se na penal, rešavaju p/r ili ručno). Ide na skok, vraća loptu treneru C.

- sada igrač broj 1 otvara iz vertikale (posle bloka saigrača 6), prima pas od igrača broj 3, rešava, ide na skok i na začelje kolone (iza 10)

- igrač broj 6 otvara zadnjim pivotom posle postavljenog bloka, prima loptu od trenera T i rešava zadatak. Tako ukруг **(Dijagram 1 i 1A)**

**Najčešće greške i korekcija:** Nedovoljna koncentracija, zaboravljanje zadataka (čim ih ima više od dva), nedovoljno dobra blokada i otvaranje, tajmning i realizacija.

#### ● Vežba br. 2

**Opis:** Igra se 3 na 3 na četvrtini terena, bez driblinga i bez šuta na koš. Broje se samo dodavanja jedne ekipe, a pobednik je ona koja pre napravi 50 dodavanja. Insistirati na pivotiranju, demarkaciji, oštrom i pravovremenom pasu, kretnji bez lopte i blokadi od lopte, fanatičnoj odbrani na granici faula. **(Dijagram 2)**

**Najčešće greške i korekcija:** Loš prilaz odbrambenim zadacima, slaba komunikacija, pogotovo prilikom preuzimanja, loša demarkacija napadača.

#### ● Vežba br. 3

**Opis:** Radi se na pola terena u situaciji 2 na 2, plus korektor u odbrani. Hendikep situacija za napad, koji mora da se brže odlučuje na šut, pravi bolju blokadu i slično. Odbrana mora da ima dobru komunikaciju, korektor da bude blizu lopte, bloka i slično. Postignuti koš mora da se overi ubačenim slobodnim bacanjem. **(Dijagram 3)**

**Najčešće greške i korekcija:** Nedovoljna agresija i komunikacija u odbrani, kao i slaba blokada, nedostatak individualnih rešenja, kreativnost u napadu, kao i loša proces korektora.

#### ● Vežba br. 4

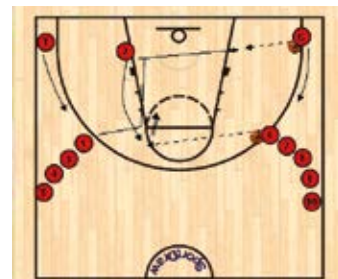
**Opis:** Specifična vežba igre 3 na 3 na celom terenu, sa hendikep situacijom za igrača odbrane koji čuva pleja. Kao na slici, plej sa loptom 1 kreće u dribling, njegovi napadači 2 i 4 su u prednosti nad odbranom za 14 metara, odnosno pola dužine terena. Međutim, napadač broj 1 može da doda loptu tek kad pređe sredinu terena. Glavni teren odbrane je na O1, koji mora da natera napadača sa loptom 1 u cikcak dribling, da odloži njegovo napredovanje terenom (ili da napravi faul) i tako omogući da O2 i O4 stignu igrača koje čuvaju. Zatim se igra 3 na 3 dok se postigne pogodak, mora se pogoditi i jedno slobodno bacanje da bi se koš važio i brojao. **(Dijagram 4)**

**Najčešće greške i korekcija:** Lloša odbrana O1 na igraču s loptom ili nepraviljenje faula nad istim, kao i loša komunikacija sa O2 i O4. Što se tiče napada - najčešći je problem slaba individualna tehnika igrača broj 1.

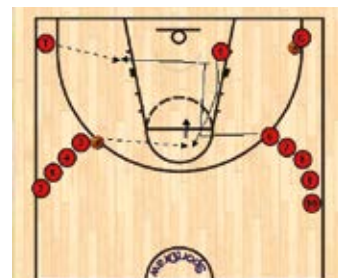
#### ● Vežba br. 5

**Opis:** Slično vežbi broj 3, ali se ovoga puta na polovini terena igra 3:3, plus korektor u odbrani. Veća je mogućnost saradnje napadača i veći repertoar za postizanje koša, dok se odbrani povećava broj zadataka. Pravila (overa, dozvoljeni faul) ista su kao i kod ostalih vežbi ovog tipa. **(Dijagram 5)**

**Najčešće greške i korekcija:** Slabe blokade i individualna tehnika i taktika napadača, kao i loša reakcija i komunikacija odbrane. ●



DIJAGRAM 01



DIJAGRAM 01 a



DIJAGRAM 02



DIJAGRAM 03



DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 04

# Kolevka velikana



**O**d ranih pedesetih godina do danas, Radnički, klub sa beogradskog Crvenog krsta, bio je i ostao mesto gde se rađaju najveća trenerska imena. Poput nekog gigantskog inkubatora, iz ovog kluba kao na traci izlazili su treneri koji su svojim radom obeležili ne srpsku ni jugoslovensku, pa ni evropsku, nego SVETSKU košarku. Red je da počnemo od onog ko je utro put svima ostalima:

**Ranko Žeravica** - Život se baš portudio da očvrstne Ranka Žeravicu. Košarku je počeo da igra na vreme - u sedamnaestoj godini. Pre sedam decenija u tom uzrastu je počinjalo ozbiljno bavljenje sportom. Najpre je trenirao u kikindskom klubu 6. oktobar, a kad je je shvatio da će i kao košarkaš i kao zemljoradnik u Dragutinovu umreti od gladi, odlučio je da bar umre od gladi kao student u Beogradu. Maštao je da ode na studije tehnike u Prag, a kada mu se to izjalovilo, pokušao je da se upiše na Mašinski fakultet u Beogradu, ali je neki komunistički odredio da on, kao dete narodnog neprijatelja, može u najboljem slučaju da studira rudarstvo. Tako je i bilo.

Prvih dana spavao je u čekaonici na beogradskoj željezničkoj stanici. Tri godine kasnije u istoj toj čekaonici spavao je momak tek stigao iz rodnog Kučeva - Đorđe Marjanović. Pre nego što je počeo da se bavi pevanjem, raznosio je mleko u centru i bio inkasant Radio Beograda, a Ranko Žeravica je, umesto u centar grada, krenuo na periferiju - na Crveni krst. U Radničkom je pronašao „all inclusive“: mogao je da igra košarku, koju je obožavao, ali i da spava na strunjačama, na kojima su preko dana trenirali rvači. Jedino se za hranu teško snalazio, pa je mesecima bio više gladan nego sit. Na kraju se setio da u blizini ima i neke kumove, ovi su ga primili na stan, pa je bar strunjaču zamenio normalnim krevetom, što i nije bilo tako malo.

Kada biste sve ovo ispričali nekom bogatom biznismenu iz Katalonije, teško da bi shvatio o čemu se radi. Žeravica je tamo došao 1974. kao svetska zvezda, a otišao dve godine kasnije poštovan kao košarkaški Ajnštajn. Trenirao je Barselону. U to vreme normalnu. On je to radio punu godinu i nikad se nije požalio.

Od Radničkog sa Crvenog krsta do Barselone na brdu Monžuić dug je put. Na njegovom početku, u 25. godini, Ranko je prestao s aktivnim igranjem, otišao na odlučanje vojnog roka i po povratku posvetio se treniranju ženskog tima „krstašica“. Nije to bila tako mala stvar kao što se nekome danas može učiniti. Iz Radničkog su došle legende ženske košarke poput Milice Radovanović, Jelice Kalenić, Bosiljke Pešić, Zagorke Simić... Ova poslednja igrala je u OKK Beograd, a na nju je bacio oko mladi Ranko Žeravica. Nije znao kako da je smuva, za igranku je trebalo imati dobre cipele i lepo odelo - ono što je njemu nedostajalo - pa je odlučio da je pozove da pređe u Radnički. Usput ju je vodio i na kolače, a Zaga, onakva kako je bila promućurna u igri, takva je bila i u životu. Nije joj trebalo mnogo da shvati da se sviđa mla-

dom treneru, a i on se sviđao njoj, i počeli su da „hodaju“ - tako se to onda zvalo. Posle pet godina „hodanja“ venčali su se, dobili dva sina, unučad i proživeli lepih skoro šest decenija.

Posle Zaginog „da“, ali onog o prelasku u Radnički, Ranko je prestao da trenira ženski tim i posvetio se muškom. Tu je imao zvezdu na terenu Mitu Reljina i još veću zvezdu u upravi - oficira bezbednosti Antu Lambašu. Pre nego što se posvetio vaterpolu, gde je dogurao do predsednika Svetske plivačke federacije, Lambaša je vodio brigu o tome šta će jesti i kako će putovati košarkaši Radničkog. Tu je tek bilo problema, međutim, on ih je lako rešavao jer je kao visoki oficir Ozne mogao sve ono što je kasnije bilo dozvoljeno još samo Stanetu Dolancu. Ni tada, ni kasnije, niko nije pitao Ranka Žeravicu da li je član Komunističke partije. Sve do priprema za „bićemo prvaci sveta“, odnosno za Ljubljanu 1970. Pitao ga je Stane Dolanc da li je član SK, a znao je da nije jer je ogorčen na komuniste što su mu proganjali oca. Ranko se iznervirao i izdrao na drugog čoveka Jugoslavije i prvog operativca jugoslovenskih tajnih službi, pitao ga je da li reprezentaciju treba da vode sposobni ili podobni. Puni dvadeset godina kasnije isto pitanje postavio je Džoni Štulić na jednom albumu „Azre“, pa vi vidite koje tu bio avangarda i „novi talas“...

**Slobodan Piva Ivković** - Još jedna legenda sa Crvenog krsta. Avangarda, beogradski boem, nesuđeni violinista... i tvorac one šampionske generacije Radničkog iz 1973. Postali su prvaci u onoj velikoj jugoslovenskoj ligi, koja je važila za najjaču na svetu - posle NBA. Pune tri decenije proveo je u klubu sa Krsta. „Ja sam korov dobrih trenera, jer rastem u napuštenim vrtovima“, voleo je da kaže Piva, prvi predsednik Udruženja košarkaških trenera Srbije, čovek čije ime nosi prestižna trenerska nagrada - nagrada za životno delo.

**Dušan Duda Ivković** - Najkraće - košarkaški Zevs. Rođen na terenu Radničkog, rastao i „kopirao“ starijeg brata Pivu, zavoleo golubove jer ih je i Piva voleo. A onda se vinuo u visine, osvojio dvaput Evroligu i dobio status zvanične legende najjačeg evropskog klupskog



takmičenja. Treba li pominjati da je sa reprezentacijom Jugoslavije bio svetski i evropski prvak, olimpijski vicešampion...

**Božidar Maljković** - Nije ostavio preveliki pečat na Crvenom krstu. Došao je kao pomoćnik legendarnog Bratislava Bate Đorđevića, po čijoj želji je već sledeće sezone postao prvi trener muškog tima. Put ga je dalje odveo u Split, gde je sa Jugoplastikom dvaput bio prvak Evrope i triput prvak Jugoslavije, pa u Limož, gde je takođe osvojio titulu prvaka Evrope... Tri puta zvanično najbolji trener u Evropi po izboru stručnjaka.

**Bratislav Bata Đorđević** - Hodajuća legenda Crvenog krsta i naše košarke. Okušao se u Radničkom u obe uloge. Igračkoj, zahvaljujući Sakiju Preleviću (kasnijem kumu), a trenerski put pokazao mu je Ranko Žeravica. Osvajao je trofeje širom sveta, ali uvek se vraćao svom Radničkom.

**Bora Cenić** - Još jedan biser sa Krsta, još jedan učenik Ranka Žeravice. Trener stvaralac. Koliko je samo igrača izbačeno iz Cenićevog pogona: Nemanja Đurić, Dragutin Čermak, Nikolić, Pavlović, Todosijević, Ivanović, Đorđević, Radović, Savović, Knežević, Kotarac, Maroević, Ražnatović, Milićević... pa Spomenka Milojević, Bosiljka Pešić, Milica Radovanović, Jelica Kalenić, sestre Ćurulić, Rada Đurić, Snežana Zorić... Dve sezone (1947-49) igrao je za Radnički i sa 19 godina postao trener. Na Žeravičin predlog preuzeo je pionirke, kasnije postao njegov asistent, a zatim ušao u legendu Crvenog krsta. Četiri titule s košarkašicama ('64, '65, '66, '68), pa izuzetna reprezentativna karijera. Vodio je jugoslovensku žensku selekciju na četiri evropska šampionata...

**Milovan Ciga Vasojević** - Rođeni Krstaš počeo je karijeru u BASK-u. Kasnije se „vratio kući“, i to na spektakularan način. Posle petnaestogodišnje vladavine Crvene zvezde, titula ženskog prvaka stigla je na Krst, košarkašicama Radničkog. Najtrofejniji trener u istoriji naše ženske košarke, kao trener nacionalne selekcije nosilac je srebrne olimpijske medalje (Seul 1988) i bronzane (Moskva 1980).

**Dragoljub Pljakić Pljaka** - Crveni dres Radničkog nosio je kao igrač 13 godina, a Ranko Žeravica počeo je da ga sprema za trenera mnogo pre nego što je nameravao da se oprost od aktivnog igranja. Sa 28 godina seo je na klupu prvog tima, ali je kasnije najveće uspehe postigao sa damama. Došao je 1971. u Crvenu zvezdu i za tri sezone osvojio dva šampionata i Kup Jugoslavije. Ipak, njegovim „master rad“ smatra se titula sa košarkašicama Partizana 1984.

**Aleksandar Prelević Saki** - Skoro pet decenija ostao je veran Radničkom, što kao igrač, što kao trener. Skoro četvrt veka sekretar Sportskog društva Radnički, institucija i legenda ovog kluba. Omiljeni trener i čovek koji je celog života negovao „kult Crvenog krsta“.

**Aco Petrović** - Stasao je u trenera pod Pivinih mentorstvom, kako je on isticao za trenera koji mu je tokom prekratke karijere bio i ostao uzor. U istoriju našeg udruženja i srpske košarke ušao je i kao stvaralac mladih talenata u Radničkom, uspešan trener na našoj prvligaškoj sceni, odnosno ABA ligi, i uspešan internacionalac koji je vodio svoje klubove u najelitnijem evropskom takmičenju. Postao je predsednik UKTS sa iskrenom željom i velikim planovima. Predodređen za najviše ciljeve, prerano nas je napustio zbog teške bolesti. ●

**Aleksandar Ostojić**



## 99 godina slave i zaloga za budućnost

**S**portsko društvo Radnički. Radnički sa Crvenog krsta. Ili samo „krstaši“. Sve su ovo sinonimi za jedan od najslavnijih sportskih kolektiva na teritoriji bivše Jugoslavije. A ako se uzmu rezultati i uspeši koje su članovi mnogih sekcija ovog društva postigli, onda se slobodno može govoriti i o svetski jedinstvenom sportskom društvu.

Ovog 20. aprila 2019. godine navršice se tačno 99 godina otkako je 15 radnika raznih struka na prvom spratu tadašnje Građevinsko-zanatske škole u Ulici kraljice Natalije osnovalo Beogradski radnički sportski klub (BRSK). Od tada pa do danas, put ovog sportskog društva i njegovih članova popločan je velikim uspesima, sjajnim rezultatima i velikim dostignućima. S ponosom će i danas na Krstu da vam ispričaju o svojih 17 narodnih heroja, o 118 članova koji su svoje živote dali u Drugom svetskom ratu, o 300 reprezentativaca koji su proneli slavu svoje zemlje, o 20 olimpijskih medalja, 29 svetskih i 51 evropskoj medalji. I možda, iznad svega, pričaće vam o ljudima. O ljudima koji su ovaj kraj, ovaj grad, ovu zemlju, učinili boljom i lepšom. Pričaće vam o nezaboravnim glumcima Bati Živojinoviću i Gagi Nikoliću, koji su celog svog života bili i ostali Krstaši. Pričaće vam o plejadi vrhunski košarkaških trenera. Sećaće se žestokih momaka iz tog kraja koji su svoje veštine pretočili u neke od najvećih bokserskih šampionskih priča i postali kraljevi ringa. Sećaće se sjajnih rvača, kao recimo Miroslava Čitakovića Čite ili Ćire, legende beogradskog asfalta i rvačkog sporta. Pričaće vam i o 1973. godini, kada su košarkaši bili prvaci Jugoslavije, one Jugoslavije koja je imala najjaču ligu u Evropi i kada se na Krstu igrala najlepša košarka u Jugi. Epitet „romantičari“ nije mogao da ima bo-

lje i pravednije titulare od generacije Srećka Jarića, Miluna Marovića, Dugog Damnjanova, Dragoslava Ražnatovića, predvođeni legendarnim Pivom Ivkovićem. A neće vam niko, sigurno je, u priči preskočiti Svetlanu Cecu Kitić.

E, tako izgleda prošlost Radničkog sa Crvenog krsta. A sadašnjost? Pa već duže vreme ne tako sjajna. I danas ima svih tih klubova, ali ni približno takvih rezultata. Doduše, kao veliki šampion u malim sportovima, Radnički i danas ima sjajne devojičice u ritmičkoj gimnastici, u nekim borilačkim sportovima, košarkaši su se vratili u B ligu i napašće plasman u prvu ligu Srbije. I upravo na ovim temeljima mladosti, Upravni odbor SD Radnički, potpomognut ljudima iz organizacionog odbora za proslavu 100 godina SD Radnički, s Dušanom Ivkovićem na čelu, učiniće sve da novi, naredni vek postojanja SD Radnički postane ponovo vek slavlja i uspeha. U planu je aktiviranje svih klubova koji postoje u okviru Sportskog društva, privlačenje što više mladih, talentovanih ljudi iz kraja i iz celog grada, zemlje, u planu je nova hala, na temeljima stare, legendarne hale nastale na još slavnijem betonskom terenu, koja će zadovoljiti sve najsavremenije potrebe kako onih koji budu tu igrali i trenirali tako i onih koju budu tu dolazili kao gledaoci. U svemu ovome, SD Radnički ima i podršku Republike Srbije, koja, svakako, i treba da podrži svoje najstarije sportsko društvo. Društvo koje je ispisalo neke od najslavnijih stranica naše bogate sportske istorije. Znamo da će u stvarnom životu Radnički morati i znati da bude opet ono što je uvek bio: stil života i sporta, šmeka, dobrog ukusa, uspeha i nade. Nade u uspešan i bogat sledeći vek postojanja ovog velikog sportskog kolektiva. ●

**Božidar Manojlović**

# Prevenција povrede kolena



**T**endencija porasta takmičarskog opterećenja po intenzitetu i obimu uslovljava da se akcenat u savremenim trenажnim tehnologijama stavlja na prevenciju i oporavak (mada je dobar oporavak sam po sebi prevencija). Košarkaška igra se ubrzala i postala atraktivnija, što iziskuje neprestano kretanje svih igrača, bez obzira na njihovu poziciju. Zbog tempa igre i specifičnih kretnji, tela košarkaša su neprestano stavljena na test. Ubrzanja, zaustavljanja, skokovi, promene pravca i smeru kretanja neka su od karakterističnih košarkaških kretnji pri kojima zglobovi donjih ekstremiteta, zajedno sa kičmenim stubom, trpe velika opterećenja. Povrede skočnog zgloba jesu najučestalije, ali su obično vezane za lakša uganuća, pa je zato, kada uzmemo u obzir ozbiljnost povrede, zglob kolena na prvom mestu.

Radi se o najsloženijem zglobu čovekovog lokomotornog aparata, kako zbog građe tako i zbog funkcije koju ima. Koleno je mesto gde se celokupna težina trupa,

preko natkolence, prenosi na plato kosti potkolence, a ovo opterećenje je višestruko uvećano pri različitim kretnim aktivnostima. Nezahvalan zadatak je obezbediti neophodnu pokretljivost (mobilnost), a sačuvati stabilnost zgloba.

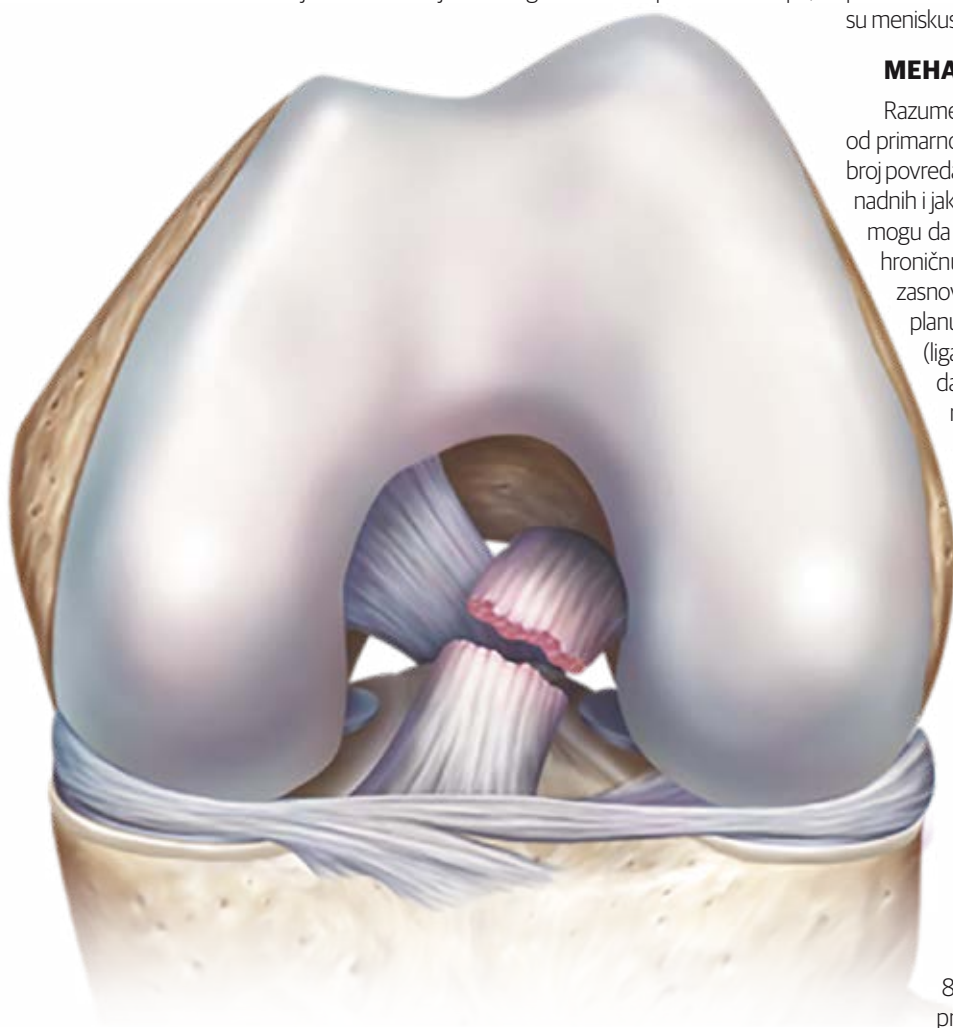
Važnu ulogu u zaštiti kolena igraju pasivni stabilizatori – ligament, koji se nalaze oko zgloba i u njemu samom. Spoljašnji, bočni ligamenti sprečavaju lateralna kretanja potkolence, dok je najpoznatiji ligament iz unutrašnjosti zglobne šupljine prednji ukršteni. Prednji ukršteni ligament zaustavlja prekomerno kretanje potkolence unapred, a naročito kod košarkaša je čest predmet povređivanja. Pod povredom podrazumevamo svako strukturalno i funkcionalno oštećenje, bilo da se radi o najmanjim mikrotraumama i istegnućima (koja su takva da se nalaze ispod praga bola) ili onim ozbiljnim makrotrauma kao što je ruptura ligament (slika 1). Pošto se radi o najsloženijem zglobu, povrede prednje ukrštene veze su skoro uvek povezane sa povredama drugih struktura kolena, kao što su meniskusi i bočni (kolateralni) ligamenti.

## MEHANIZAM POVREĐIVANJA

Razumevanje uzroka i mehanizama povređivanja je od primarnog značaja za preventivu. Treba istaći da mali broj povreda u sportu nastaje trenutno, delovanjem iznenadnih i jakih sila. Čak i one povrede koje na prvi pogled mogu da izgledaju kao zasigurno akutne, često imaju hroničnu pozadinu. Najčešći obrazac povređivanja je zasnovan na opterećenjima koja na dugoročnom planu kompromituju sposobnost vezivnog tkiva (ligamenata, tetiva, zglobnih i mišićnih ovojnica) da se odupre stresu. Ovakve vrste povreda su rezultat niza mikrotrauma koje dovode do promene svojstva tkiva zaduženih za toleranciju mehaničkih sila. Čest primer je da nakon višestrukih istezanja ligamenti bivaju trajno razvučeni, pa koleno postaje nestabilno. Rezultat dugoročnog urušavanja kvaliteta tkiva je povreda, tj. ono što zovemo kumulativna trauma.

U aktivnostima poput košarke, do povrede putem kumulativnog efekta dolazi zbrajanjem posledica ponovljenih stresova koji su po svojoj prirodi malog do umerenog intenziteta. Koliko je vremena potrebno da se akumulacijom mikrotrauma dođe do bola i disfunkcije, zavisi od veličine i učestalosti stresa. Praksa je pokazala da se najčešće radi o dužim vremenskim periodima – mesecima i godinama.

Najvećem broju povreda kolena (do 80%) ne prethodi nikakav kontakt igrača sa protivnikom ili predmetima na terenu. Be-





**Svaki kilogram viška predstavlja višestruki teret za koleno, pa je u tom smislu potrebno preduzeti sve kako bi se došlo do idealne telesne strukture. Ovde se ne misli samo na mršavljenje, koje se postiže umanjnjem masne komponente, već i na izgradnju kvalitetne muskulature, bez suvišnog nakupljanja tečnosti.**

skontaktne povrede nastaju pri izvođenju različitih oblika nekontrolisanih kretanja koje imaju destruktivne posledice. Aktiviranje mehanizama istezanja i povređivanja prednjih ukrštenih ligamenata najčešće se odvija tokom sledećih aktivnosti:

- naglo prekidanje kretanja (usporavanje i zaustavljanje);
- nagla promena pravca;
- pivotiranje (potkolenica ostaje zarobljena u unutrašnjoj rotaciji);
- doskok sa propadanjem kolena put unutra (zauzimanje valgus položaja);
- doskok na ekstremno opruženu nogu u zglobu kolena.

U trenutku povređivanja, pri svim navedenim aktivnostima, težište tela je najvećim delom ili u potpunosti na jednoj (povređenoj) nozi.

### **PREDIKCIJA I PREVENCIJA**

#### **● Telesna težina**

Prekomerna telesna težina predstavlja dodatno opterećenje, te direktno i indirektno ugrožava zglob kolena. Istraživanja su pokazala da rizik od beskontaktnog

povređivanja raste sa povećanjem indeksa telesne mase (Body Mass Index – BMI). Povećana količina masne komponente i/ili tečnosti zbog posledično povećane inercije otežava sportisti da kontroliše i menja brzinu kretanja, pa je zglob kolena izloženiji povređivanju.

Svaki kilogram viška predstavlja višestruki teret za koleno, pa je u tom smislu potrebno preduzeti sve kako bi se došlo do idealne telesne strukture. Ovde se ne misli samo na mršavljenje, koje se postiže umanjnjem masne komponente, već i na izgradnju kvalitetne muskulature, bez suvišnog nakupljanja tečnosti.

#### **● Mišići**

Nespremnost mišića nogu i trupa da u potpunosti apsorbiraju udarne impulse sile reakcije podloge uzrokuje da ligamentarni i koštani aparat preuzimaju njihovu ulogu. Pošto je reč o silama koje su po veličini nekoliko puta veće od telesne težine, vremenom dolazi do mikrotrauma koje vode u degenerativne promene. Zato je optimalan razvoj kontraktilnih sposobnosti mišića i njihovo kasnije održavanje u vidu redovnih treninga snage, jedina od najboljih preventivnih mera.

Danas se naročita pažnja posvećuje mišićima za-



**Koleno je samo jedna karika u kinetičkom lancu i ne može se posmatrati izolovano. Funkcionalno stanje susednih zglobova (zgloba kuka i skočnog zgloba), tj. stepen njihove mobilnosti i stabilnost, direktno se odražava na funkciju zgloba kolena. Čest primer je smanjena pokretljivost skočnog zgloba koja ograničava spuštanje u polučučanj i zauzimanje adekvatnog stava**

dnje lože, jer se oni smatraju sinergistima prednjih ukrštenih ligamenata (to znači da obavljaju isti zadatak). Dodatno, mišići ove regije svojom aktivacijom savijaju nogu u zglobo kolena i inhibiraju kvadriceps, što je važno ako znamo da je svaki doskok i pivotiranje s opruženom nogom u zglobo kolena štetan. Odnos jačine mišića prednje i zadnje lože često se uzima kao oruđe u procenivanju izvesnosti povređivanja prednjih ukrštenih ligamenata. Različiti izvori potvrđuju da jačina mišića zadnje lože ne bi smela da bude manja od 70 do 75 odsto jačine mišića prednje lože. Zbog toga su treninzi sa otporom, namenjeni mišićima zadnje lože buta, neizostavni deo prevencije povređivanja kolena. Vežbe se mogu izvoditi različitim režimima mišićnog rada, od kojih se u poslednje vreme po efektivnosti izdvaja ekscentrični.

Treba imati na umu da se poboljšavanjem odnosa jačine pomenutih grupa mišića neće u potpunosti prevenirati povređivanje prednje ukrštene veze, jer koliko je bitna jačina mišića, toliko je bitna i njihova pravovremena aktivacija (više u nastavku).

Osim međumišićnog disbalansa, izrazita dominacija jedne u odnosu na drugu nogu (naročito kod žena) takođe je predilekcion faktor povređivanja kolena. Iako svi sportisti imaju dominantnu nogu, potrebno je raditi na ujednačavanju performansi oba ekstremiteta.

Pokazalo se da je za preventivu povređivanja kolena od posebnog značaja rad na mišićima glutealne regije. Mišići ove regije učestvuju u stabilizaciji karlice i natkolenice, pa su samim tim u velikoj meri odgovorni za stabilnost zgloba kolena.

Dodatno je važno znati da mišić, da bi bio u stanju da iskoristi maksimum svojih potencijala, traži odgovarajuću tonus. To znači da je previše „uspavana“ muskulatura onespoboljena, kao i ona koja je u grču (spazmu). Rad na optimalnom tonusu je naročito važan u zagrevanju pred napor (utakmicu), kada se akcenat stavlja na one mišićne grupe koje imaju ulogu stabilizatora zgloba kolena (slika 4). Preporučljivo je pronaći odgovarajuću rutinu zagrevanja koja će dodatno uključivati aktivaciju centralnog nervnog sistema, odnosno mentalno pobuđivanje.

#### ● Stabilnost i mobilnost susednih zglobova

Koleno je samo jedna karika u kinetičkom lancu i ne može se posmatrati izolovano. Funkcionalno stanje susednih zglobova (zgloba kuka i skočnog zgloba), tj. stepen njihove mobilnosti i stabilnost, direktno se odražava na funkciju zgloba kolena.

Čest primer je smanjena pokretljivost skočnog zgloba koja ograničava spuštanje u polučučanj i zauzimanje adekvatnog stava. Ova činjenica je naročito važna u fazi doskoka na obe ili (što je češće) na jednu nogu, kada se kontrolisanim spuštanjem u polučučanj „upija“ udarni impuls podloge. Suprotno, pri doskoku na opružene noge (nogu) izostaje amortizacija, pa se tvrdim doskokom provociraju mikrotraume zgloba kolena, kuka i kičmenog stuba. Najčešći odbrambeni mehanizam u ovakvoj situaciji je propadanje kolena ka unutrašnjoj strani i zauzimanje valgus položaja nogu.

#### ● Deformiteti

Svaki neanatomski odnos natkolenice i potkolenice utiče na nepravilnu transmisiju sila kroz lokomotorni aparat i uvećava rizik od povređivanja. Kod žena je, zbog širine karlice, povećan ugao koji zaklapaju natkolenica i potkolenica, pa je i deformitet iks nogu znatno češći ne-

go kod muškaraca. Pored toga, zbog mekšeg ligamentarnog aparata, žene su izloženije i deformitetu tzv. sbljastih nogu (koleno zauzima hiperekstendiran položaj), što takođe uvećava rizik od povređivanja.

Pošto su u bazi skeletne piramide, kada su deformisana, stopala ruše ceo kinetički lanac iznad sebe. Propadanje stopala put unutra, u valgus poziciju (slika 6), koje je često udruženo sa ravnim tabanima, ima za posledicu urušavanje mehanike zgloba kolena. U ovakvim situacijama, ortotička pomagala u vidu umetaka i uložaka za obuću, namenjena korekciji deformiteta, mogu da nađu primenu.

#### ● Balans

Istraživanja pokazuju da je loš statički balans faktor rizika za beskontaktno povređivanje prednjih ukrštenih ligamenata. To znači da su redovne sesije proprioceptivnih vežbi za donje ekstremitete i trup važan deo prevencije.

#### ● Pažnja u adolescentnom periodu

Povreda prednje urštene veze u ovom dobu jedan je od vodećih razloga trajnog napuštanja sporta. Reč je o životnom razdoblju koje je poznato kao faza ubrzanog rasta i razvoja. Važno je znati da se promene na lokomotornom aparatu adolescenata ne odvijaju ujednačeno, tj. skeletni sistem se razvija brže od mišića pa dolazi do disbalansa. Produžavanje koštanih poluga (ekstremiteta) za posledicu ima poremećaj u motorici i povećan rizik od povređivanja. Kod devojaka u adolescentnom periodu dodatno dolazi do hormonalnih turbulencija i porasta masne komponente telesne građe, pa su potrebne posebne mere predostrožnosti.

Zbog svih izazova koji se javljaju u radu sa sportistima adolescentnog perioda, za trenera koji radi s ovim uzrasnim kategorijama poželjno je da se naoruža znanjem i beskrajnim strpljenjem.

#### ● Adaptacija

Pri započinjanju trenažnog procesa treba znati da su mišići ti koji se najbrže prilagođavaju. Sporiju adaptaciju ostvaruju tetive, ligamenti i kosti (ali i kardiorespiratorni sistem), pa su svi zajedno izloženiji oštećenju. Iz tog razloga se, kao posledica preopterećenja, kod mladih sportista često sreću avulzione frakture (pokidani ligament/ tetiva sa sobom povlači deo kosti). Najbolja preventiva u tom smislu je poštovanje principa postupnosti pri uvođenju početnika u trenažni proces.

#### ● Umor/pretreniranost

Akutni umor na utakmici, kao i hronično preopterećenje u vidu pretreniranosti, predstavljaju značajan faktor rizika povređivanja kolena. Istraživanja su pokazala da pri zamoru dolazi do sledećih pojava:

- remeti se odnos jačine mišića prednje i zadnje lože buta;
- košarkaši više doskaču i pivotiraju nogama opruženim u zglobo kolena;
- valgus pozicija kolena je učestalija;
- usporavaju se mentalni procesi, slabe pažnja i koncentracija;
- slabi koordinacija, pa je narušeno kretanje.

Šta uraditi kako bi se izbegli umor i pretreniranost? Na prvom mestu je kontrola trenažno-takmičarskog opterećenja. Dalje, poboljšavanje aerobne moći i učenje tehnika disanja doprinose odlaganju zamora i ubrzavanju procesa oporavka. Pored toga, na trenerima je važan zadatak da u toku utakmice, pomoću izmena, kontrolišu akutni zamor igrača.



Ne smemo zaboraviti ni ostale higijenske navike poput hidratacije, ishrane i sna, koje su preduslov zdravlja, a ujedno predstavljaju veliki deo prevencije povređivanja.

#### ● Recidivi

Iako se sportisti (naročito profesionalci) sve bolje i brže oporavljaju nakon kidanja prednjih ukrštenih ligamenata, u praksi se može videti da deo njih biva zateknut ponovnim povredama drugog, zdravog kolena. Najverovatnije je da se sportisti vraćaju na teren nakon neadekvatnog ili prekratkog oporavka. Po povratku, veliki broj sportista zadržava strah i, nesvesno štedeći povređenu nogu, opterećuje zdravu.

Činjenica je da košarkaš treba da bude na parketu (ne i u igri) što je pre moguće, ali oporavak bi trebalo sprovesti kontrolisanim, doziranim i specifičnim radom.

#### ● Neuromišićna kontrola

Svim prethodno navedenim preventivnim merama se u poslednje vreme donekle poklanja pažnja, ali se čini da promiče jedna od najvažnijih. Suštinska je pre svega za trenere jer se ponajviše tiče njihovog rada, a direktno utiče na izloženost sportista povređivanju.

Pod košarkaškom igrom se podrazumeva širok spektar različitih lokomotornih kretanja koje su u najvećoj meri nepredvidive jer zavise od trenutnog razvoja igre na terenu. Uz fizički angažman, svaki igrač dodatno ulaže visok mentalni napor u cilju koncentracije, opažanja, razmišljanja, anticipacije, sprovođenja taktike i dr. Da bi bili u stanju da zadrže optimalan nivo pažnje dok su mislima u igri, košarkašima je neophodna vrhunska kretna obučena. Automatizovano efikasno kretanje podrazumeva da košarkaš sebe ni u jednom trenutku (nesvesno) ne dovede u rizičan položaj. Ovde je naročito naglasak na pozicioniranju i pokretanju donjih udova, kao i preciznoj kontroli trupa u trodimenzionalnom prostoru.

Obuka igrača kretnim obrascima je od izuzetnog značaja za decu i mlade igrače, dok se od profesionalaca

traži neprestano usavršavanje. Na profesionalnom nivou se ipak sreću i oni koji su usvojili nepoželjne obrasce kretanja, pa se rad sa njima bazira na neuromuskularnoj reedukaciji.

Učenje efikasnog kretanja uglavnom se svodi na mudrost pronalaženja najracionalnijeg načina korišćenja sile reakcije podloge. Obuka započinje radom bez lopte, a završava se specifičnim, situacionim vežbama. Različiti oblici trčanja (napred, nazad, dijagonalno, ubrzanja, zaustavljanja i dr.) predstavljaju temelj na koji se kasnije nadograđuju drugi oblici kretanja uz promene pravca i smera.

Ono što je za košarku posebno važno, a što se pokazalo kao kamen spoticanja, jeste skok. Kada govorimo o skoku, podrazumevamo sve njegove faze: priprema, odskok, faza leta i doskok. Umeće je u igri izgraditi adekvatnu pripremu za skok, a što je još bitnije sa aspekta povređivanja, obezbediti bezbedan doskok. Pri doskoku zglobovi trpe nekoliko puta veće sile u odnosu na težinu sportiste, pa je uključivanje većeg broja mišića u fazi apsorpcije od izuzetnog značaja.

Uloga trenera je da prepozna problematični detalj u kretanju, da ga prezentuje igraču i da mu potom predloži najbolji način za njegovo prevazilaženje. Osim direktnog posmatranja, treneru u procesu analize kretanja pomažu video-snimci i druge metode kinematičke analize. Ne treba zaboraviti da je rad na kretanju složena, neuromišićna aktivnost koja traži vreme i promišljanje.

#### ● Oprema

Neodgovarajući spoljašnji uslovi mogu aktivirati kumulativni ili trenutni mehanizam povređivanja. Kada se radi o opremi, izbor obuće je daleko najznačajniji. Osim što bi trebalo da bude udobna, da obezbedi neophodnu stabilnost i mobilnost, od nje direktno zavisi kvalitet kontakta s podlogom. Dok je u nekim atletskim disciplinama poželjno raditi na povećanju frikcije između obuće i podloge, u košarci ona može biti neprijatelj.

Korišćenje dodatne opreme u vidu ortoza (steznika, štitnika) pokazalo se uspešno u prevenciji kontaktnih povreda, dok s druge strane nije dokazano da se njihovom primenom smanjuje rizik povređivanja prednjih ukrštenih ligamenata.

#### ● Psihičko stanje

Pokazalo se da su sportisti na utakmicama pod znatno većim rizikom od povređivanja nego na treningu. Osim većeg intenziteta aktivnosti koji nosi takmičenje, moguće je da deo rizika kod mladih i neiskusnih sportista odlazi na anksioznost, motivisanost i želju za dokazivanjem.

### ZAKLJUČAK

Sve povrede kolena, a naročito rupturu prednjih ukrštenih ligamenata, treba shvatiti ozbiljno, pogotovu kada znamo da je hirurško lečenje često indikovano, pa je oporavak složen i traje mesecima. Ako sagledamo sve navedene faktore rizika, možemo da zaključimo da se suštinska prevencija povrede kolena u sportu svodi na pažljivo planiranje i vođenje trenažnog procesa koje podrazumeva upravljanje trenažnim opterećenjem i primenu profilaktičkih mera oporavka. Preduslov uspešnog i bezbednog rada je da trener ima kontinuiran uvid u psihofizičko stanje svojih sportista. Posebnu pažnju treba posvetiti radu s decom i mladim kategorijama, pa nije slučajno da naš profesor Vladimir Koprivica često naglašava kako najveći stručnjaci treba da rade s najmlađima. ●

**Iako se sportisti (naročito profesionalci) sve bolje i brže oporavljaju nakon kidanja prednjih ukrštenih ligamenata, u praksi se može videti da deo njih biva zateknut ponovnim povredama drugog, zdravog kolena. Najverovatnije je da se sportisti vraćaju na teren nakon neadekvatnog ili prekratkog oporavka. Po povratku, veliki broj sportista zadržava strah i, nesvesno štedeći povređenu nogu, opterećuje zdravu**



# Trofej sa Žučkovim imenom

## KUP RADIVOJA KORACA 2019.

### Četvrtfinale

FMP – Sveti Đorđe	112:58
Partizan – Novi Pazar	102:72
Mega Bemaks – Borac	73:69
Crvena zvezda mts – Dinamik	75:70

### Polufinale

FMP – Partizan NIS	71:83
Mega Bemaks – C. zvezda mts	73:92

### Finale

Partizan NIS – C. zvezda mts	76:74
------------------------------	-------

## PARTIZANOV 15. KUP

Partizan je svoj prvi trofej u nacionalnom kupu osvojio pre 40 godina. Tada je sa Dušanom Ivkovićem za kormilom osvojio triplu krunu – domaće prvenstvo i Kup, kao i Kup Radivoja Koraća, koji je tada bio evropsko takmičenje.

Trofej koji su osvojili u Nišu je 15. namenjen pobedniku Kupa koji su crno-beli osvojili, što ih čini najtrofejnijim klubom u ovom takmičenju.

**A**ndrea Trinkijeri, trener Partizana NIS, veliki je poštovalac jugoslovenske škole košarke - svega što je ona bila, što i sada jeste. Sa iskrenim divljenjem o tome priča otkako je došao u Partizan.

I ne priča o tome samo u Beogradu. Već i Zadru, Zagrebu... Na svim tim mestima na kojima je nastajao pravi kult jugoslovenske škole košarke. Koji se – čak i u ne tako slavnim danima – baš na tim mestima i dalje izrazilo jako oseća.

A onda je s Partizanom osvojio i prvi trofej – onaj koji nosi ime jednog od najboljih igrača koje je baš ta, jugoslovenska škola košarke, iznedrila. Jednog od najboljih svih vremena – Radivoja Koraća.

Posle svega, logično je bilo da priča krene pitanjem – šta za njega znači to što je s Partizanom osvojio trofej u Kupu Radivoja Koraća.

Odgovor nas je iznenadio. Ali nekako ide uz temperament iskusnog italijanskog stručnjaka.

- Radivoj Korać je bio omiljeni igrač moje majke – rekao je uz široki osmeh na licu.

Dodao je:

- Zbog te njegove boje kose.

Ali ne samo zbog toga.

- To je ta generacija. Žučko je bio... – tu je zastao.

Možda tražeći prave reči da nekom pogrešnom ne umanjni veličinu Radivoja Koraća. Onda je u jasan znak spojio palac i kažiprst i dodao.

- Bio je... Nešto specijalno.

I zato ovaj trofej mora da ima posebnu težinu.

- Trofej je trofej, a kada na njemu piše ime Koraća, još je važniji.

I nije taj pehar bio važan samo Trinkijeriju. Isti značaj imao je i za sve ostale učesnike turnira u Nišu. Ali za Partizan ipak malo veći. Crno-beli su u Nišu branili i odbranili taj trofej. I to u duelu sa većitim rivalom. U finalu koje je odlučila jedna lopta. Dve sekunde pre kraja. Tada je Džok Lendelj pogodio dva penala, iako je ideja bila da je dovoljno da ubaci samo prvi. Što je – kako je i Trinkijeri posle svega priznao – i rekao svom centru kada ga je pozvao i poljubio u čelo, dok su sudije gledale snimak i odmeravale težinu faula Bilija Berona.

- Bilo je teško finale, sa mnogo preokreta. Igrali smo muški, pogodili teške šuteve – pričao je Trinkijeri.

Kako je naglasio, finala su uvek takva. Posebno kada su egal, na jednu loptu. Kakvo je bilo to u Nišu.

- I tako, na jednu loptu smo dobili. Mogla je i Zvezda da pobedi i stvarno im od srca čestitam na dobroj igri. Imali smo fantastičnu egzekuciju u poslednjoj sekundi. Bio je baš dobar pas. Mada, mogli smo i ranije da zavr-



## NE VIDIM NADU BEZ SRPSKIH IGRAČA

šimo – priznao je Trinkijeri, pa podsetio na loš skok pod košem Partizana u trenutku kada je Dobrić promašio dva penala, ali pokupio svoj odbitak...

- Ponekad zbog lošeg zagrađivanja izgubiš i Evroligu – podvukao je, pa nastavio priču o čudesnoj završnici utakmice u kratom „Čairu“.

- U poslednja tri i po minuta smo preokrenuli, imali smo nekoliko velikih poteza, sjajnih odbrana. Uvek je važno kada se dobije derbi, a još važnije ako je taj derbi bio u finalu. Za trofej!

Statistički – Partizan je dominirao na tom meču. Ali statistika ponekad vara. Jer – odlučio je jedan detalj. Odgovarajući na to pitanje, Trinkijeri se poslužio digresijom.

- Kićanović mi je pričao da je najtalentovaniji igrač u Jugoslaviji bio Radmilo Mišović. Njegove lopte su prolazile kroz mrežicu kao kap. Mi jesmo dominirali u skoku i odbrani... Ali Bili Beron! Ubacio je pet trojki preko ruku. Na to je Zvezda skoro dobila utakmicu.

Dalje...

- U finalu takvi šutevi zaista mogu kompletno da promene utakmicu. Makar tri Beronove trojke su bile zbilja teške. Ali na kraju smo uspeali i to da dobijemo. Zato je još slađe.

Onako, u šali, Trinkijeri je otkrio i kada je shvatio da će Partizan da pobedi.

- Okrenem se, pogledam preko puta i vidim reklamu na kojoj piše „Sve će biti u redu“. Kako mogu da izgubim kad vidim nešto tako veliko – zaključio je trener Partizana. ●

**B. Kostreš**

Odmah posle osvajanja Kupa u Nišu, Trinkijeri je naglasio da to ipak nije najvažniji deo sezone. Bitne utakmice su tek čekale njegov tim.

- Uvek je lepo kada se osvoji trofej u februaru, ali najvažniji trofeji se osvajaju na proleće. Kada je stiglo proleće, Partizan je u majstorici polufinala ABA lige ostao bez borbe za sledeći trofej. Onaj najznačajniji, koji je istovremeno i karta za Evroligu sledeće sezone – titulu šampiona ABA lige.

U tom trenutku, poraz je teško pao Trinkijeriju. Kao i svima u Partizanu. Trener crno-belih ipak je realno sagledao stvari.

- Ne smemo da zaboravimo gde smo počeli – rekao je kratko Trinkijeri.

Kad je on u pitanju, sve ovo vreme bilo je i biće važno samo jedno.

- Bitno je da dobijemo prvu sledeću utakmicu, da ponosno nosimo dres Partizana, da se bacimo na svaku loptu, da malo podignemo kvalitet igre, pravimo malo manje grešaka. To su obaveze.

Kada je on lično u pitanju, on je sebi nametnuo još jednu obavezu. Želi da se Partizan na strane igrača oslanja onoliko koliko je potrebno, ali da okosnicu tima čine domaći igrači. Korak ka tome je bilo i angažovanje Ognjena Jaramaza, prethodno i Nikole Jankovića.

- Volim da imam filozofiju rada, ona mi pomaže da donosim neke odluke – počeo je ovaj deo priče Trinkijeri.

I nastavio:

- Postoje dva načina kako se može raditi. Jedan je da tražiš velika strana imena.

Trinkijeri je izabrao drugi...

- Meni je cilj da u Partizanu većinom budu srpski igrači. Ne vidim nikakve nade bez srpskih igrača. Imali smo šansu da dovedemo dobre igrače, velika imena. Sada je Partizan malo ozbiljniji. Mada, još nismo ozbiljni kao Zvezda, ali sada svi igrači, pa i stranci, ponovo gledaju Partizan na drugačiji način. Zna, veliki je pritisak kada moraš reći „ne“ za neka imena. Onda se zamisliš. Ali idem svojim putem. Želim da u Partizanu igraju srpski igrači, mladi igrači koji mogu nešto dati ovom klubu – jasan je Trinkijeri.



# Svi ciljevi ispunjeni



## Zaštitni znak crveno-belih

Zvezda je ove sezone imala i jedan čudan „običaj“. Slabiji start, pa furiozan završetak.

- To što smo loše počinjali svaki meč i što smo uvek morali da stižemo prednost rivala, je bio naš zaštitni znak ove sezone – priznao je Vuković, koji od toga ipak nije želeo da pravi veliki problem. Jer...

- Samo jednom nismo stigli rivala i pored lošeg početka. Bilo je to u meču poslednjeg kola protiv Koraća, kada smo doživeli i jedini poraz u domaćoj ligi. Ne znam šta je bilo razlog tome, ali činjenica je da smo mnogo utakmica tek od treće četvrtine počinjali da igramo.

**za košarkašica Crvene zvezde Kombank je naporna, ali sjajna sezona. Učestvovala su na tri fronta, a dva završile s trofejima u rukama. I to sve u mesec dana.**

Kapiten Aleksandra Katanić prvo je podigla pehar na završnom turniru Kupa Milana Cige Vasojevića u Loznici, gde su crveno-bele u šokantnom finalu savladale Radivoj Korać. Nedelju dana kasnije išle su u Celje, na fajnal-for WABA lige, gde su ipak udarile na jače od sebe. I ove godine nisu uspele da dođu do pehara.

Potom su sezonu završile u sjajnom ritmu – prvo su sa 2:0 u polufinalnoj seriji izbacile Novosadsku ŽKA, potom sa 3:0 u finalu srušile O21 i došle do titule. Njihove treće uzastopne, ukupno 31. u istoriji kluba.

Tu je i očigledan napredak igračica iz sezone u sezonu. Razloga je dosta da svi u klubu budu zadovoljni. Pa i trener Dragan Vuković.

- Mi smo sve naše ciljeve ispunili. Osvojili smo trofeje u domaćim takmičenjima, u Jadranskoj ligi igrali sa najmlađim timom, bez stranih igračica, tu smo čak tokom lige imali i bolje rezultate nego što je možda bilo i očekivano – počeo je priču Vuković.

Trener crveno-belih dama posebno naglasio je sledeće:

- Prvi put posle tri ili čak četiri godine nismo imali

nekoj od starijih košarkašica. Ranije su tu bile Snežana Čolić, Nataša Kovačević, Biljana Stjepanović, Marija Prlja... Ovo je prvi put da smo igrali s mladim timom. Naše pojačanje je bilo to što smo bili stariji i iskusniji za godinu dana. To je bilo naše opredeljenje ove sezone.

Rezultati koje su postigli, dva pehara više u trofejnoj sali na Malom Kalemegdanu, govore da nisu pogrešili. Naprotiv.

Vuković je zatim ušao u analizu svih borbi za trofeje. Počevši od Kupa Milana Cige Vasojevića, gde je njegov tim, poenima Snežane Bogičević sa linije penala sekund pre kraja, došao do pobeđe u finalu protiv Koraća.

- Korać se pokazao kao čvrst i pametan tim, koji ima dve „male“, ali dosta iskusnije igračice, koje su nam pravile dosta problema. Držali su pod kontrolom celu utakmicu. Mi smo na našu energiju i malo više sreće došli do pobeđe.

Naglašavajući da je sreća vrlo bitan faktor u sportu, posebno kada su na megdanu dve izjednačene ekipe, kakve Zvezda i Korać i jesu, Vuković je priznao:

- Bili smo bolji za baš taj jedan poen. Nismo se adaptirali na agresivnu igru, ali kada smo to rešili, počeli smo da uzračamo na pravi način. Korać je tim poslednjim šutom bio i žrtva svog kvaliteta, svega onoga što im je donelo sve dobro. Odnosno, te njihove agresivnosti od koje nisu odustajali do poslednjeg trenutka.

Podsetio je na detalj koji je prethodio poslednjem napadu njegovog tima, koji je i rešio pitanje pobjednika.

- Mlada Tijana Jelić iz Koraća, koja je imala dva bacanja, verovatno je pod tremom promašila. Isto kao što je bio slučaj kod moje ekipe, kada je Naumčev na pola koša za nas želela da da još jedan koš. Ne razume. I jako je teško protiv toga.

Usledio je odlazak na fajnal-for WABA lige, dva teška poraza, ali i ogromno iskustvo koje je njegov tim sakupio u borbama s najboljim ekipama regiona.

- Boli samo jer je to bila prevelika razlika. Protiv Budućnosti smo krenuli loše, posle nismo uspeali da se vratimo. Protiv Celja je već bilo bolje, ali uvek je teško igrati s domaćinom.

Nije se plašio da će ti rezultati ostaviti posledice. Očekivao je dobru reakciju svog tima. Već posle polufinala plej-ofa, u kome jeste pokazala da je ranjiva, Zvezda je u finalu uhvatila dobar ritam. Iz meča u meč igrala je sve bolje i odbranila tron.

- Ekipe O21 se već u Kupu Milana Cige Vasojevića predstavila kao vrlo ozbiljna, tada je tesno izgubila od Koraća u polufinalu – pre svega je rekao Vuković, pa naglasio:

- Što se mene tiče, nije iznenađenje što su se plasirali u finale. Igraju dobro u poslednje vreme. A sve na krilima ubedljivo najbolje igračice lige – Jovane Adamović.

Zvezda je vrlo dobro znala kako treba da igra protiv svoje bivše igračice.

- Ključ je bilo njeno zaustavljanje. Nismo ništa striktno radili na tom polju, već smo pokušali da je sačuvamo kolektivnom odbranom. Nije vredelo da stavljamo jednog čuvara na nju, to nema smisla. Već su se igračice menjale na nju.

I pored toga što je u O21 igrala MVP i najbolji strelac lige – što Jovana Adamović jeste bila – u finalnoj seriji uloga favorita pripadala je Zvezdi, što su crveno-bele na kraju i opravdale.

- Naša prednost je što smo već igrali finale, već dugo



smo zajedno, mnogo takvih utakmica je iza nas. Možda smo priviknutnije na ritam igranja utakmica na svaka tri dana, jer smo već nekoliko sezona u tom ritmu.

To i – duža klupa.

- Oni su celu sezonu izneli sa šest ili sedam igračica. Bili smo spremni i za to da neko može i da iznenadi, da može da iskoči neka košarkašica koja dosad nije imala zapaženiju minutažu, pa i ulogu. Možda je za neke iznenađenje što je O21 u finalu, za mene nije – ponovio je Vuković.

Zaključujući priču, Zvezdin trener je rekao:

- Ispunili smo zacrtani cilj ove sezone, osvojili smo duplu krunu i ostavili vrlo dobar utisak u jakoj regionalnoj ligi, s obzirom na to da imamo veoma mlad tim. Čestitam ekipi osvajanje titule i ubedljivu pobjedu u trećem susretu. Nismo očekivali ovako visok trijumf, svaka čast devojkama. Ovu pobjedu posvećujem pokojnoj Dragani Vuković. Ona je bila moj pravac i moja snaga. ●

**B. Kostreš**

#### ZAVRŠNICA CRVENE ZVEZDE

##### KUP MILANA CIGE VASOJEVIĆA

###### Polufinale

Crvena zvezda Kombank – Novosadska ŽKA	60:49
Radivoj Korać – O21	72:71

###### Finale

Crvena zvezda Kombank – Radivoj Korać	56:55
---------------------------------------	-------

##### FAJNAL FOR WABA LIGE

###### Polufinale

Crvena zvezda Kombank – Budućnost	56:85
Beroe – Celje	61:58

###### Za treće mesto

Crvena zvezda Kombank – Celje	70:83
-------------------------------	-------

###### Finale

Budućnost – Beroe	64:65
-------------------	-------

##### PLEJ-OF PRVE ŽENSKE LIGE

###### Polufinalne serije

###### Prvi mečevi

Crvena zvezda – Novosadska ŽKA	78:67
Radivoj Korać – O21	84:88

###### Drugi mečevi

Novosadska ŽKA – Crvena zvezda Kombank	80:81
O21 – Radivoj Korać	72:64

###### Finalna serija

###### Prvi meč

Crvena zvezda Kombank – O21	62:50
-----------------------------	-------

###### Drugi meč

O21 – Crvena zvezda Kombank	60:68
-----------------------------	-------

###### Treći meč

Crvena zvezda Kombank – O21	69:49
-----------------------------	-------



# Zagrađivanje (box out)



**A**ko bi nas neko pitao koju to od malih košarkaških bitaka svako veće moramo da dobijemo da bismo dobili rat ili da bi tim koji treniramo igrao dobru košarku, siguran sam da ne postoji nijedan od nas koji ne bi naglasio onu skakačku. Pogrešno je mišljenje da skakačku bitku dobijaju samo igrači obdareni visinom i verikalnošću. Iako visina i skočnost svakako pomažu, ono što je mnogo važnije jeste dobro zagrađivanje. Dobrim zagrađivanjem veoma uspešno možemo da poništimo visinu i vertikalnost protivnika.

Ako bismo hteli da definišemo zagrađivanje u nekoliko reči, onda bi to bio manevar u kome odbrambeni igrač POZICIONIRA svoje telo u odnosu na protivnika zauzimajući prostor na parketu između obruča i igrača o kome u tom trenutku vodi računa da bi obezbedio skok (posed). To mora da bude obaveza svih pet igrača na terenu, a ne samo igrača na centarskim pozicijama. Poslednjih godina vidna je tendencija igre u odbrani preuzimanjem. Igrači su veoma često u miss matchu u momentu šuta i nalaze se u hendikep situacijama u odnosu na napadača. Stoga je veoma važno insistiranje na zagrađivanju svih pet igrača u trenažnom procesu.

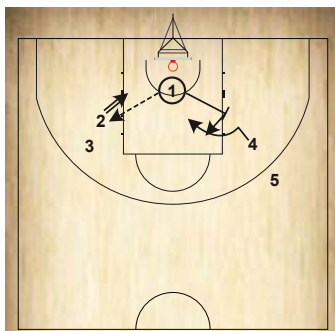
Dve stvari su ključ dobrog zagrađivanja: TEHNIKA I NAVIKA.

Što se tehnike tiče, prvo i osnovno je vizuelno kontrolisati igrača za koga smo tog trenutka odgovorni i loptu sve vreme protivnikovog poseda. U momentu šuta, čak i malo ranije (kad šut postane izvestan), ne čekavši da protivnik krene na skok, treba napasti igrača praveći korak ka njemu inicirajući kontakt ramenom, spoljnim delom butine i sedalnog dela ka sredini protivnikovog tela, zauzimajući nizak stav i postavljajući svoje telo između njega i obruča. Kontakt koji je ostvaren omogućava odbrambenom igraču da zadnjim pivotom nastavi bitku za poziciju

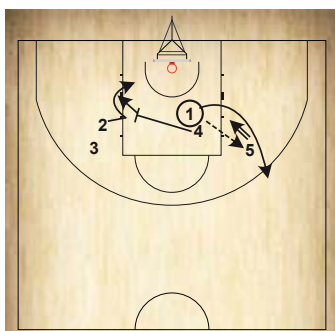
odgurujući igrača sedalnim i donjim delom leđa od koša držeći ruke blago raširene u laktovima. Visina stava veoma je važna, kao i položaj ruku. Stav mora biti nizak, znatno niži od napadačevog, posebno naglašeno nizak u miss match situacijama. Na položaj ruku takođe treba veoma voditi računa u svetlu novih tendencija dosuđivanja faulova. Ako je odbrambeni igrač u situaciji da mu se napadač u momentu šuta nalazi ispod obruča, u dobroj poziciji, treba ga izgurati ka čeonj liniji, a ne ka periferiji. Bitka traje sve dok naš tim evidentno ne dođe u posed. Treba se truditi da se lopta uhvati u najvišoj tački.

Stvoriti kod igrača naviku zagrađivanja znatno je teže nego naučiti ga pravilnoj tehnici. Ako govorimo o navikama uopšte, onda postoji jedno pravilo koje kaže da se loše navike lako stiču, ali se s njima teško živi, a dobre se teško stiču, ali se s njima lako živi. Da bismo iskorenili loše navike, treba da uspostavimo nove – dobre rutine (automatizme) koje će zameniti postojeće – loše.

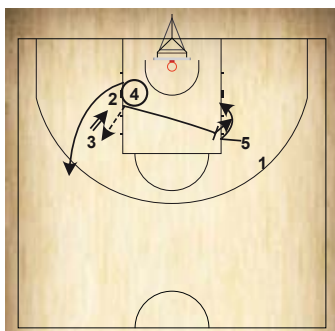
Trenirajući igrače na svim nivoima, od regionalne lige do evrolige i nacionalne selekcije, uvek sam se sretao sa istim problemima kada je reč o lošim navikama kod zagrađivanja. Prvi je da u momentu šuta, iako imaju dobru vizuelnu kontrolu lopte i igrača o kome vode računa, igrači prvo zakorače prema obruču. Napadač tim dobija prostor i inicijativu, kao i mogućnost korišćenja svoje eventualne visinske prednosti ili vertikalnosti. Jedinu „alat“ koji mi je uvek davao rezultat u iskorenjivanju ove loše navike jeste insistiranje na skoku u napadu u trenažnom procesu. Naime, uvek, svakodnevno, na svakom treningu, kada god s igračima radim nešto takmičarskog karaktera, bez obzira na to da li se instistiraju na odbrani ili napadu i bez obzira na to da li su situacije 1 na 1, 2 na 2, 3 na 3, 4 na 4, 5 na 5, svaki put kada je lopta



DIJAGRAM 01



DIJAGRAM 02



DIJAGRAM 03





šutnuta na koš, insistiram da svi napadači najagresivnije moguće krenu na skok u napadu bez obzira na poziciju koju igrač igra tog momenta. Što su igrači u napadu agresivniji u nameri da osvoje loptu, to će odbrambeni igrači morati pravilno da reaguju praveći pre svega korak ka igraču inicirajući kontakt da bi ih u tome sprečili. Igrači koji ne idu na skok u napadu ili nisu dovoljno agresivni pri tome, moraju da shvate da rade dve loše stvari. Prva je da ne pomažu dovoljno odbrambenom igraču u sticanju dobrih navika, a druga je da ne pomažu sebi u stvaranju dobre napadačke navike, a to je da uvek posle šuta krenu na skok u napadu. Svakako da je stvar taktike na utakmici sa koliko ćemo igrača da napadnemo skokom, ali na treningu moraju uvek - svi! Na taj način, posle izvesnog vremena, neki novi, dobri automatizmi (korak ka igraču) počće da zamenjuju onu staru lošu naviku (korak ka obruču). Druga loša navika kada je reč o zagrađivanju jeste da igrači brzo odustanu od skakačke bitke. Da bih naterao ekipu da ne odustaje od osvojenih lopti, na treningu koristim jedno vrlo prosto pravilo: igrači imaju zadatak da posle šuta na koš loptu hvataju tek kada ona dodirne pod. Tako su igrači, produžavajući bitku za posed, primorani da dobro zagrađuju mnogo duže nego što su navikli. Ovo uvek radim na nekoliko uzastopnih treninga, naročito u pripremnom periodu. Odbrambeni tim koji izgubi skakačku bitku uvek treba „kazniti“ sprintovima, sklekovima i slično. Ista kazna sledi svakom igraču u napadu koji nije krenuo na skok najagresivnije moguće.

#### ● Vežbe zagrađivanja

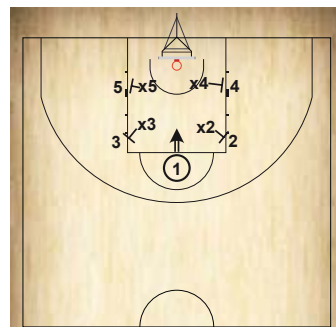
U pripremnom periodu uvek posvećujem pažnju nekim prostim vežbama zagrađivanja koje mi služe da pre svega ceo tim uspostavi dobru tehniku, a koje su takođe i priprema za filozofiju uspostavljanja navika koju sam prethodno opisao. Jedna od takvih je opisana na dijagramima 1,2 i 3.

**Dijagram 1** Vežbu počinje igrač broj 1 dodavanjem u jednu od dve kolone, u ovom slučaju igraču broj 2, i punim sprintom kreće da zagradi igrača broj 4, koji pravi kretnju za skok u napadu. Igrač broj 2 istovremeno šutira, a veoma je važno da igrač broj 4 ne kreće na skok pre nego što je lopta šutnuta.

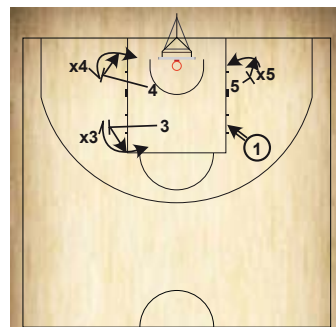
Vežbu nastavlja (**dijagram 2**) igrač koji je **osvojio loptu**, u ovom slučaju igrač broj 1, koji dodaje loptu igraču 5 i ide iza njegovih leđa na kraj kolone, a igrač broj 4 punim sprintom trči da zagradi igrača broj 2. I tako vežba kontinuirano teče (**dijagram 3**). Treba uvek korigovati tehniku i pokušaj kretnje na skok pre nego što je lopta šutnuta.

Na **dijagramu 4** opisana je jednostavna vežba koju počinje trener ili igrač, u ovom slučaju igrač broj 1 šutem na koš. Zadatak igrača x2, x3, x4 i x5 je da koristeći pravilno tehniku zagrađivanja osvoje loptu tek kad ona dodirne tlo, bez obzira na to da li je bio promašaj ili pogodak. Igra se na poene, a pobeđuje tim koji prvi dođe do sedam. Promena je uvek kada napadači osvoje loptu. Ova vežba može da se radi i u situacijama 2 na 2, 3 na 3 i 5 na 5. Treba menjati položaj šutera u odnosu na koš. Kada ovu vežbu radim u situaciji 3 na 3, dodajem i kontranapad s hendikepom (3 na 2 plus 1), kao što je opisano na **dijagramima 5 i 6**. Naime, kada odbrambeni tim osvoji loptu, igrači 3,4 i 5 punim sprintom otvaraju kontranapad protiv napadača x5 i x4, dok napadač x3 prvo trči da nogom prekorači čeonu liniju, a potom se sprintom vraća u odbranu (**dijagram 6**).

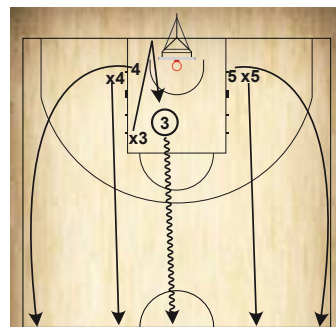
Ipak, najčešće koristim malo složeniju vežbu (**dijagram 7 i 8**) i takođe je kombinujem s kontranapadom u hendikepu (4 na 3 plus 1) po istom principu kao što je opisano u prethodnoj vežbi. Igrači zauzmu raspored kao na **dijagramu 7**. x2,x3,x4 i x5 su napadači i imaju zadatak da po prijemu lopte od trenera ili igrača s loptom, u ovom slučaju broj 1, šutnu na koš i krenu u napadu. Igrači 2,3,4 i 5 su odbrambeni igrači koji se istovremeno kreću u obliku kvadrata suprotno smeru kazaljke na satu na sledeći način: igrač koji je najbliži lopti istrčava na close out i kreće se u stavu, igrači se kreću koristeći košarkaški stav u smeru levo i desno (3 ka 5 i 4 ka 2) i sprintom napred-nazad (5 ka 4 i 2 ka lopti). Jednog momenta trener ili igrač broj 1 (ali ne pre nego što svi ne odrade close out situaciju) doda loptu nekom od igrača u napadu, kao na primer igraču x5, koji šutira (**dijagram 8**). Svi odbrambeni igrači imaju zadatak da zgrade najbližeg igrača do osvojene lopte. Vežba takođe može da se radi tako da se zagrađuje sve dok lopta ne pipne tlo i tek onda najbliži igrač kreće po nju. ●



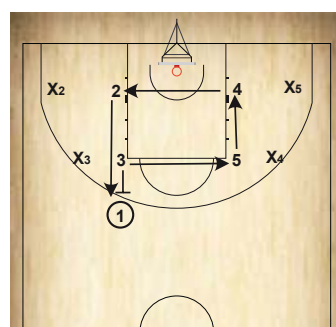
DIJAGRAM 04



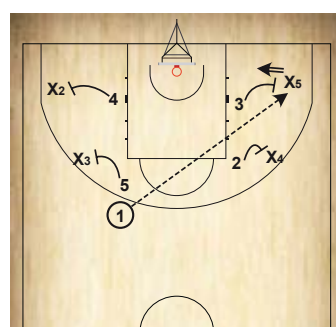
DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06



DIJAGRAM 07



DIJAGRAM 08

# Vanserijski uspesi

**Četiri osvojena nacionalna kupa širom Evrope i FIBA Interkontinentalni kup bilans su rada naših trenera u inostranstvu, a za potpunu sliku pobrinuo se Igor Kokoškov, čiji tim je pobedio NBA šampiona**



## NBA

– Kada je Golden Stejt Voriors u pitanju, nije sporan talenat i kvalitet koji imamo. Vratićemo se ponovo na fizičku i emotivnu energiju. To je potrošni materijal koji ima svoje kapacitete. Rezervoari su se godinama praznili. Istovremeno, niko sa sigurnošću ne može da kaže da li se energija u međuvremeno regenerisala i, ako jeste, da li je to dovoljno. Jedino što možemo je da čekamo i budemo svedoci kontinuiteta takmičarskog rezultata jedne velike dinastije ili njenog laganog nestajanja - ističe Kosta Jankov.

**K**ako je lepo bilo čitati vesti poslednjeg vikenda u februaru. I čitati vesti i gledati slike na kojima naši treneri dižu uvis trofeje osvojene u nacionalnim kupovima zemalja u kojima rade.

Svetislav Pešić je sa Barselonom ponovio prošlogodišnji uspeh i osvojio španski Kup kralja. Usred Madrida njegov tim je savladao domaći Real posle produžetka 94:93. Utakmica o kojoj se danima i nedeljama kasnije pričalo i diskutovalo.

Real je dugo vodio, ali je Pešić pronašao raspoložnog beka Tomasa Ertela i meč je otišao u produžetak. Bez obzira na to, Pešić je imao trenutke najvećeg slavlja. Navijači Barcelone koji su došli u Madrid nekoliko minuta su skandirali „Pešić, Pešić“, jer je bilo očigledno ko je najzaslužniji za trijumf njihovog tima. Naš trener im je poslao poljupce, a onda se sa tribina zaoirilo „Hvala ti!“ Potom je popularni Kari otišao u svlačionicu, odakle se čula dobro poznata pesma „Kampeones, kampeones, ole, ole, ole“. Kažu da je Pešić i tu predvodio.

Isto večer Pešiću se pridružio i najtrofejniji evropski trener Željko Obradović. Njegov Fenerbahče osvojio je Kup Turske, savladavši u finalu Efes. Ovo je bio 41. evropski trofej Obradovića, a dosad je osvojio:

**Partizan:** Evroliga, prvenstvo Jugoslavije i Kup Jugoslavije.

**Huvtudud:** Evroliga

**Real Madrid:** Evroliga i Saporta kup

**Beneton:** Saporta kup i Superkup Italije.

**Panatinaikos:** Evroliga (5), prvenstvo Grčke (11) i Kup Grčke (7).

**Fenerbahče:** Evroliga, prvenstvo Turske (4), Kup Turske (2) i Superkup Turske (3).

Naš stručnjak Dragan Aleksić ponovio je prošlogodišnji podvig i sa mađarskim Solnokom osvojio još jedan kup te zemlje. U reprizi finala iz 2018. Sombatelj je ponovo pao, sada sa 92:83. Koliko je Aleksićeva ekipa bila dominantna, govori podatak da je komotno mogla da dozvoli rivalu da u poslednjoj četvrtini ubaci maltene 40

poena (27:39), ali pobeda tima srpskog stručnjaka odavno nije dolazila u pitanje jer je Sombatelj dotad već bio pregažen.

Radovao se i Dragan Nikolić, koji je sa Igokeom uzeo kup u Bosni i Hercegovini. U finalu sarajevski Sparsi bili su žargonski počišćeni sa terena, a ovo je prvi trofej Igokee otkad ju je preuzeo srpski stručnjak.

Možda je najemotivnije bilo u dalekom Rio de Žaneiru. Tamo je grčki AEK, u kome je sportski direktor Dragan Šakota, osvojio FIBA Interkontinentalni kup pobedom protiv domaćeg Flamenga. Kod ubedljivog vođstva AEK-a trener atinske ekipe, Italijan Luka Banki, uzeo je tajm-aut. Pomalo neubičajeno jer je do kraja ostalo samo 4,6 sekundi, a AEK je vodio 86:70. Međutim, Banki je uzeo





minut odmora da bi sa tribina pozvao Dragana Šakotu, koji je u prošloj sezoni trenirao ovaj tim i sa njim senzacionalno uzeo grčki kup. Naš stručnjak je sa tribina sišao na parket, gde su ga dočekali aplauzi Bankija i igrača, među kojima je i Šakotin sin Dušan. Vrlo dobro su znali ko je najzaslužniji za titulu Interkontinentalnog FIBA šampiona.

- Iskreno, nisam očekivao da će me Banki pozvati - kaže Dragan Šakota. - Bio je to trenutak slavlja za one koji su na terenu i zato nisam očekivao. Bio je to sa njegove strane gest poštovanja, jer ipak sam ja tu ekipu okupio.

Šakota kaže da su u Rio otišli dobro pripremljeni, bez obzira na to što je protivnik bio relativno nepoznat.

- Nisu oni bili nama nepoznati. Danas možeš da pogledaš sve njihove utakmice preko interneta i da se konsultuješ s brojnim ljudima koji imaju iskustva na obe strane Atlantika. Mi smo ih poštovali, bili svesni da smo kvalitetniji, ali ipak, kad dođeš tamo na njihov teren, trebalo je to i pokazati. AEK je to uradio na najbolji mogući način.

A koliko AEK-u i njegovim navijačima znači ovaj trofej, upitali smo Šakotu.

- Ako biste to pitanje postavili nekom iz Olimpijaka, oni bi sigurno to primili sa podsmehom. Iako su i oni osvajali baš ovaj trofej, i zastava koja svedoči o tome visi u dvorani Olimpijaka. Međutim, mi se takmičimo tamo gde možemo da igramo. Ne pričamo o onim takmičenjima koja ne igramo. Igramo Ligu šampiona i to je realno takmičenje koje možemo da osvojimo. Za nas je ovo veliki trofej. Kad je reč o budžetima, u Evropi je došlo do strahovito velike podele. Timovi u Evroligi imaju ogromne budžete, plus dotacije koje im slede od same Evrolige. Ta tema je sve aktuelnija, mislim da je potisnut sportski moment, jer i da osvojite domaću ligu, ne možete da igrate s najboljima u Evropi. Sve dok ne dođe do fuzije ta dva takmičenja, neće biti ambicija u klubovima poput AEK-a ili PAOK-a da pokušaju da osvoje domaće prvenstvo.

Ostajemo s druge strane Atlantika, samo idemo do Severne Amerike, do NBA lige. A tamo naš stručnjak Igor Kokoškov sa promenljivim uspehom vodi ekipu Finiks Sansa. Međutim, ume da iznenadi i najbolje timove,



kao što je učinio sredinom marta na meču protiv aktuelnih šampiona Golden Stejt Voriorsa.

- Sinoć smo izgubili od poslednjeplasiranog Finiksa sa našim Igorom Kokoškovom. Nije bilo odbrambene energije i emocije na našoj strani. Kada se na to doda loše šutersko veče, već od samog početka utakmice je najavljeno kakav će biti njen konačan kraj - kaže naš poznati trener Kosta Jankov, koji je poslednjih godina glavni evropski skaut Golden Stejt Voriorsa.

Jankov je otkrio i neke stvari „samo za unutrašnju upotrebu“ šampionskog NBA tima:

- Pre nekoliko godina smo šokirali protivnike taktikom sa pet spoljnih igrača u vremenu kada se odlučivala utakmica. Ove sezone imamo Demarkusa Kazinsa, a vratili smo i klasičnog centra Endrua Boguta. Tumbamo sve u potrazi za formulom kako da ponovo iznenadimo protivnike i opet budemo šampioni. Da li ćemo biti uspešni? To ne zavisi samo od nas. ●

**Aleksandar Ostojić**



# Takmičarska tehnika

**U**radu sa mladim igračima najvažnije je naučiti ih da pravilno izvode osnovne elemente košarkaške tehnike i potpuno razumeju igru. Košarkaška tehnika predstavlja racionalno, ekonomično i efikasno iskorišćavanje motoričkih sposobnosti sa ciljem rešavanja određenih situacija u igri. Racionalnost i ekonomičnost tehnike podrazumevaju ostvarivanje cilja izvođenjem elemenata tehnike sa minimalnim utroškom energije, odnosno najvećim iskorišćenjem motoričkih potencijala. Košarkaška tehnika u osnovi sadrži specifične motoričke strukture kojima igrač rešava motorički zadatak u procesu treninga i takmičenja. Efikasnost tehnike u igri predstavlja najbolji izbor rešenja na trenutnu situaciju u igri i zavisi od individualne taktike igrača. Funkcionalnost košarkaške tehnike podrazumeva da je ona primenjiva u igri, odnosno da je u funkciji taktike.

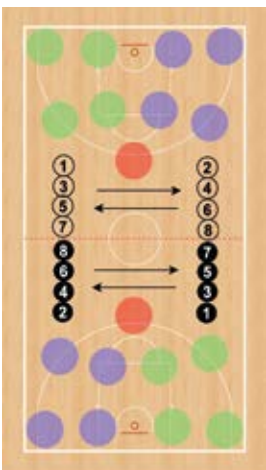
U košarci razlikujemo osnovnu i takmičarsku tehniku. Osnovna tehnika podrazumeva da se elementi tehnike izvode sa svim korektnim biomehaničkim parametrima: u punim amplitudama, u optimalnoj brzini, u ravnoteži itd. Osnovna tehnika je temelj takmičarske tehnike i uspešnog igranja košarke. Učenje i usavršavanje (vežbanje) osnovne tehnike sprovodi se u konstantnim uslovima bez ometajućih faktora. Usvajanje i automatizacija košarkaške tehnike je dugotrajan proces i zbog toga je učenje košarkaške tehnike (obuku) potrebno početi što ranije. Takmičarska (funkcionalna) tehnika je tehnika koja se primenjuje u igri. Takmičarska tehnika se naziva i košarkaškom veštinom igrača i definiše njegov individualni kvalitet. U igri razni faktori kao što su protivnik, ograničeno vreme ili prostor ometaju stabilno izvođenje tehnike. Takmičarska tehnika se usavršava tako što se osnovna tehnika vežba u uslovima koji su približni uslovima igre (situacioni uslovi). Na taj način igrač usavršavaju

tehniku, individualnu i grupnu taktiku. U praksi govorimo o tehničko-taktičkoj pripremi igrača.

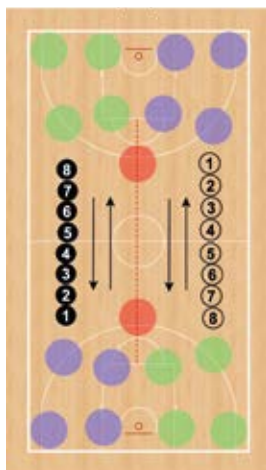
Takmičarski mikrociklus je određen takmičenjem. Trajanje takmičarskog mikrociklusa, njegov sadržaj i struktura zavise od broja utakmica, jačine mogućih protivnika, strategije itd. Obično je utakmica na kraju mikrociklusa. Razlika između takmičarskog i trenažnog mikrociklusa je u stanju optimalne spremnosti igrača za nastup. Na kraju trenažnog mikrociklusa igrač nisu i ne bi trebalo da budu u stanju da postignu najbolji rezultat. U takmičarskom mikrociklusu ostvaruje se intenzivan trenažni rad sa ciljem da se igrač dovedu na nivo najvećih sposobnosti za igru u odnosu na određenog protivnika. Intenzitet treninga i specifičnost vežbi su u funkciji podizanja sportske forme. Trening je koncipiran tako da kod igrača razvije sposobnosti koje omogućavaju intenzitet motorne aktivnosti: eksplozivnu snagu, eksplozivnu izdržljivost, brzinu, skočnost, gipkost, koordinaciju i ravnotežu. U takmičarskom mikrociklusu aktivnosti na treningu su usmerene ka povećanju brzine reakcije - brzine pokreta i taktičkog mišljenja. Izbor specifičnih vežbi sa naglaskom na brzom i eksplozivnom izvođenju pokreta je u funkciji održavanja kondicione pripremljenosti iz pripremnog perioda. U okviru situacionog treninga funkcionalne sposobnosti karakteristične za košarkašku igru podižu se na viši nivo. Koristi se intenzivno-intervalni metod rada kroz situacione vežbe i on je najadekvatniji karakteru aktivnosti igrača u igri. Košarka je igra pravilnog izvođenja košarkaške tehnike u maksimalnom intenzitetu. Situacionim treningom u takmičarskom mikrociklusu, izborom specifičnih vežbi za rad na usavršavanju individualne tehnike, usavršavaju se: koordinacija pokreta, ravnoteža, skočnost, gipkost i brzina kretanja. Istovremeno, igrač se prostorno orijentišu popunjavanjem zadatih pozicija na terenu, poštujući principe rastojanja (spacing) i pravovremenosti (timing), koji predstavljaju

fundamente grupne taktike. Specifičnim vežbama dizajniranim za usavršavanje takmičarske tehnike igrač učimo da imaju ceo teren u vidnom polju, prepoznaju situaciju u igri i raspored igrača na terenu. Od igrača se zahteva primarno da izaberu akciju (donesu odluku) i sprovedu je tehnički korektno i, još važnije, pravovremeno. Ovakvim načinom rada igračima se prevashodno omogućava da ponove određen tehničko-taktički element zadati broj puta. Ponavljanje je u suštini trenažnog procesa. Veliki broj ponavljanja uvodi igrača u zonu komfora, igrač prepoznaje zadatak i ima adekvatan odgovor. Igrač može biti u stanju da prepozna situaciju na terenu, ali ukoliko se ne oseća lagodno i sigurno prilikom izvođenja tehničkog elementa, ili će propustiti priliku da reaguje (donesu odluku), ili će izabrati pogrešnu akciju, upotrebiće tehniku koja nije u funkciji taktike. Takođe, igrač može posedovati korektnu osnovnu tehniku i izvoditi je stabilno, sa lakoćom, ali ukoliko ne prepoznaje situacije na terenu, ne razume igru u potpunosti, njegove odluke će biti pogrešne, njegove košarkaške veštine nepotpune, što se odražava na njegovu efikasnost u igri.

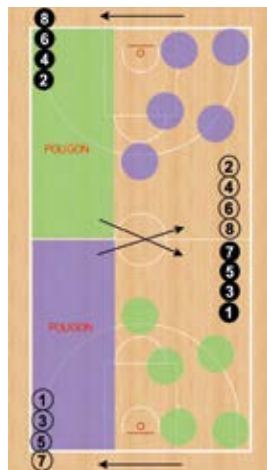
Takmičarski mikrociklus najčešće traje sedam dana. Prvih pet dana sadrže treninge, šesti dan sadrži utakmicu, a sedmi dan se primenom odgovarajućih sredstava i metoda igrač oporavljaju i pripremaju za naredni mikrociklus. U takvoj strukturi takmičarskog mikrociklusa izbor vežbi za usavršavanje tehnike bio bi prema načelu: na početku mikrociklusa se koriste vežbe koje potenciraju dribling u funkciji individualne tehnike i taktike (situacije 1:0, 1:1 i 1:2), na sredini mikrociklusa se koriste vežbe koje naglašavaju upotrebu tehničkih elemenata u funkciji individualne tehnike i grupne taktike (demarkiranje, dodavanje i uručenje u situacijama 2:0, 2:1, 2:1+1, 2:2, 2:3, 3:0, 3:2, 3:2+1, 3:3) i na kraju mikrociklusa, neposredno pred utakmicu, koriste se vežbe koje vrednuju uspeh tima (takmičarske vežbe) i vežbe koje ističu značaj saradnje i timskog du-



DIJAGRAM 1-1



DIJAGRAM 1-2



DIJAGRAM 1-3



DIJAGRAM 2-1



DIJAGRAM 2-2



ha (igra bez lopte, postavljanje i korišćenje blokada itd. u situacijama 4:3, 4:3+1, 4:4, 5:4 i 5:5) Osnovni elementi tehnike: zaustavljanje, prijem i držanje lopte, polazak u dribling, realizacija iz blizine i sa distance, vežbaju se na svakom pojedinačnom treningu. Oblici manifestacije ovih elemenata variraju od mesta pojedinačnog treninga u mikrociklus. Svaki pojedinačni trening u trenajno-takmičarskom procesu mora biti pažljivo planiran, programiran i organizovan. Redosled vežbi na pojedinačnom treningu u okviru mikrociklusa je logičan i u funkciji usavršavanja određenog tehničko-taktičkog elementa. Vežbe su organizovane tako da pružaju mogućnost intenzivnog rada većem broju igrača istovremeno. Vežbe imaju svoj ritam, a u zavisnosti od željenog intenziteta, trener izmenom organizacije iste vežbe može regulisati tempo izvođenja. Sve vežbe se izvode i po levoj i po desnoj strani, i to isti broj ponavljanja. Isto tako, svi igrači u timu izvode sve zadate tehničko-taktičke elemente, na svim unapred definisanim mestima na terenu u okviru specifične vežbe. Već duže vreme teoretičari košarkaške igre govore o trendu stvaranja polivalentnih igrača, osposobljenih za uspešno igranje košarke na nekoliko ili na svim definisanim pozicijama u igri. U tom kontekstu, primenom ovih vežbi, svi igrači na treningu imaju mogućnost da usavrše sve tehničko-taktičke elemente, uslovno podeljene na tehniku za spoljne i tehniku za unutrašnje igrače. U praksi, pogotovo u timovima sa kvalitetnom selekcijom talentovanih igrača, razlikujemo najmanje dve pomenute kategorije: igrače koji primarno igraju na spoljnim pozicijama i igrače koji primarno igraju na unutrašnjim pozicijama. Nesumnjivo da vežbanje po principu „svi igrači vežbaju sve“ podiže individualni kvalitet igrača na viši nivo. Na primer, vežbajući tehniku za spoljne igrače, pored toga što usavršavaju izvođenje konkretnog tehničko-taktičkog elementa, visoki igrači poboljšavaju svoje motoričke sposobnosti, koordinaciju, ravnotežu, brzinu pokreta i kretanja, ali i sagledavaju problematiku „posla“ koju imaju igrači koji igraju na spoljnim pozicijama. U košarkaškoj literaturi koristi se izraz „poslovi u igri“, koji se odnosi na specifične motoričke aktivnosti i ponašanje pojedinih igrača s obzirom na njihovo mesto i ulogu unutar određenog koncepta igre. Spoljni igrači, pod uslovom da ispoljavaju dominantan morfološko-funkcionalni status, mogu realno upotrebiti tehniku za unutrašnje igrače i time obogatiti ne samo individualni kvalitet već i kvalitet grupe i kolektivne taktike

i strategije. Postizanje optimalne forme za predstojeću utakmicu suština je takmičarskog mikrociklusa. Zbog toga se na treningu (treninzima) neposredno pred utakmicu igrači raspoređuju na mesta koja su im dodeljena u skladu sa ulogom koju imaju u planu igre na utakmici. Moguće je pojedine vežbe izmeniti tako da se u istoj vežbi spoljni igrači rotiraju na pozicijama predviđenim za spoljne, a igrači koji igraju na unutrašnjim pozicijama rotiraju na mestima primerenim njihovim ulogama u timu. Svakako, sa stanovišta grupe i kolektivne taktike, primenom specifičnih vežbi u situacionim uslovima, ubrzava se proces razumevanja košarkaške igre.

Na **dijagramu 1-1** prikazan je primer organizacije vežbe, početne pozicije igrača i mesta na kojima igrači vežbaju zadati tehničko-taktički element igre. U ovom slučaju grupa igrača vežba na istom košu, oni menjaju stranu terena na istoj polovini. U odnosu na željeni intenzitet ili broj igrača na treningu, trener može organizovati istu vežbu po uzdužnoj polovini terena, kao na **dijagramu 1-2**. Raspoređeni na ovaj način, igrači na jednom košu vežbaju jednu napadačku stranu, a na drugom košu izvode isti tehničko-taktički element drugom rukom ili, ako se radi o kombinaciji nekoliko elemenata, primarno drugom rukom. Igrači ne prelaze na drugu uzdužnu polovinu terena. Istu vežbu (usavršavanje istog tehničko-taktičkog elementa) moguće je kombinovati sa drugim vežbama. Organizacija vežbe je kao na **dijagramu 2-3**. Igrači izvode zadati tehničko-taktički element igre na jednoj četvrtini terena, zatim na istoj polovini terena od čeonice linije ka sredini izvode drugu vežbu, koja može biti, ali i ne mora, povezana sa osnovnom vežbom. Na primer, ako je akcenat u osnovnoj vežbi na zaustavljanju iz dva kontakta i polasku u dribling tehnikom ukrštenog koraka, igrač će isti tehnički element ponoviti zadati broj ponavljanja od čeonice linije ka centru. Kasnije isti element ponavlja u okviru akcione celine od sredine terena ka košu. Isto tako, upotrebom raznih rekvizita ili, alternativno, korišćenjem linija terena, trener može organizovati svojevrsan poligon na kome će igrači usavršavati motoričke sposobnosti, a potom izvoditi zadati tehničko-taktički element igre.

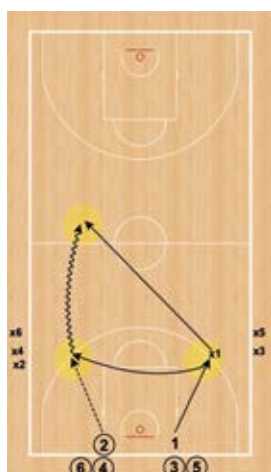
Sve vežbe za usavršavanje tehnike u takmičarskom mikrociklusu sprovode se na početku pojedinačnog treninga, u uvodno-pripremnom delu treninga. U zavisnosti od ukupnog trajanja pojedinačnog treninga i od broja treninga u jednom danu, trajanje

uvodno-pripremno delo treninga varira od 30 do 45 minuta. Na početku treninga igrači rade po diktatu: zadati tehničko-taktički element ponavljaju određeni broj puta. Posle određenog broja ponavljanja trener zadaje drugi element, u okviru iste vežbe. Igrači ispunjavaju jednostavne zadatke, intenzitet rada se postepeno povećava, a akcenat je na brzini i preciznosti izvođenja zadatog elementa. Insistira se na izvođenju tehnike u potrebnom ritmu i vremenu. Posle nekog vremena i broja zadatih tehničko-taktičkih elemenata, igračima se daje sloboda da izaberu neki od elemenata koje su upravo vežbali po diktatu. Od igrača se zahteva da vizualizuju situaciju u igri, zamisle odbranu i svesno izode tehničko-taktički element. Istovremeno, igrači su koncentrisani i na pravilan ritam vežbe, međusobno rastojanje, pravilno smenjivanje intervala rada i odmora. U cilju poboljšanja koncentracije, igračima se može zadati da prilikom izvođenja vežbe glasno komuniciraju ili izvršavaju jednostavne zadatke, npr. brojanje ubačenih šuteva itd. U nastavku treninga, pošto su izvestan broj ponavljanja samostalno birali koji će tehničko-taktički element da upotrebe, igračima se uslovljava izbor. Uslov može biti verbalna ili vizuelna komanda trenera, ali i kretnja saigrača ili simulacija igrača u odbrani i njegova u ovom trenutku meka reakcija. Na kraju, nakon mnogobrojnog ponavljanja i pošto smo igraču dali dovoljan broj informacija kako i zbog čega da upotrebi specifičan tehničko-taktički element, menjamo vežbu i suprotstavljamo aktivnu odbranu igraču, od koga se zahteva da prepozna i reši situaciju. U strukturi pojedinačnog treninga ove vežbe se najčešće svrstavaju u glavni deo treninga. U zavisnosti od cilja na pojedinačnom treningu, kao i od mesta pojedinačnog treninga u okviru mikrociklusa, igračima se otežava (stavljaju se u nadsituacije) ili olakšava rešavanje konkretnog zadatka. Veoma je važno u ovom segmentu treninga igrače ohrabriti na pronalaženje, kreiranje novih rešenja.

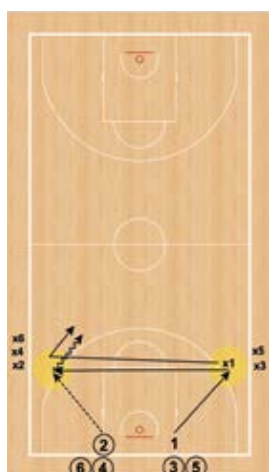
U nastavku sledi prikaz nekih vežbi koje se koriste za usavršavanje tehnike u takmičarskom mikrociklusu. One su priložene kao primer i preporuka modela, a na svakom treneru je da, poštujući osnovne didaktičke principe, dizajnira vežbe koje najbolje odgovaraju njegovoj trenerskoj filozofiji i stilu vođenja. Prvo ćemo prikazati nekoliko vežbi za usavršavanje individualne takmičarske tehnike i taktike koja se koristi u tranziciji, a potom vežbe za usavršavanje takmičarske tehnike i grupe taktike u pozicionom napadu.



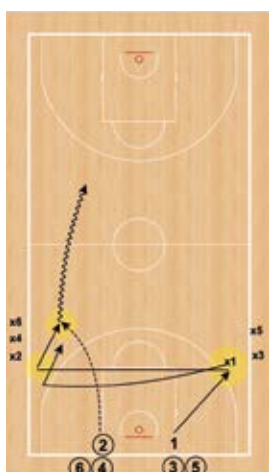
**DIJAGRAM 2-3**



**DIJAGRAM 2-4**



**DIJAGRAM 2-5**



**DIJAGRAM 2-6**



**DIJAGRAM 3-1**



**DIJAGRAM 3-2**

### ● Primer #1 - vežbe za zagrevanje

Na samom početku treninga izvode se vežbe koje imaju relativno jednostavnu strukturu kretanja. Vežbaju se visok dribling i tehnika trčanja. Trener diktira broj driblinga dozvoljenih da se pretirči ceo teren sa loptom i završi polaganjem u koš. Lop-ta se gura ispred tela, a varijacije mogu biti: dribling isključivo jednom rukom, svaki dribling drugom rukom, završnice iz dvokoraka, završnice sa prvog koraka, iz naskoka, bližom rukom u odnosu na koš, daljom (spoljnom) rukom itd. Jedna od varijanti vežbe je kombinacija driblinga i atletike (skip, step itd.) sa ciljem poboljšanja motoričkih sposobnosti igrača. Ako je vežba organizovana kružno, posle nekog broja ponavljanja, menja se smer kretanja. Vežba se može organizovati i tako da se vežba naizmenično levo i desna strana, a u povratku na početnu poziciju igračima se zadaje ponavljanje istog ili drugog tehničkog elementa ili neka atletska vežba. Nakon toga igrači vežbaju prijem i hvatanje lopte, polazak u dribling, brzinski dribling i završnice. Simulira se igra u tranziciji i rešenja u igri 1:1 na otvorenom terenu. Na primer, igrač baca loptu u visokom luku na sredinu terena i zaleće se da je uhvati posle jednog odbijanja lopte od pod. U početku, igrači se zaustavljaju zadatom tehnikom, nakon čega počinju dribling takođe zadatom tehnikom. Kasnije igrači vežbaju polazak u dribling nakon hvatanja lopte bez zaustavljanja, u punom trku i sa što manje driblinga, optimalnom putanjom do koša, završavaju vežbu polaganjem zadatom tehnikom. Posle određenog broja ponavljanja uvode se novi elementi, prvo po diktatu: promena iz ruke u ruku, oklevajući dribling, finta promene ili neki od naprednih pokreta, kombinacija dve promene i sl. Završnice se menjaju, takođe prvo po zadatku, dok se kasnije igračima dozvoljava sloboda izbora tehničkog elementa. I ove vežbe mogu biti organizovane kružno, posle nekog broja ponavljanja menja se smer, ili možemo vežbati naizmenično levo i desnu stranu. U tom slučaju igrači sami kontrolišu ritam vežbe, brzinu izvođenja i trajanje pauze. Sledeći stepen bila bi organizacija vežbe usavršavanja istih tehničkih elemenata posle duplog dodavanja. Trener može diktirati tehniku dodavanja. Igrači saraduju vežbajući elemente individualne tehnike i postepeno usvajaju koncept pravovremenosti u cilju održanja potrebnog ritma same vežbe. Na taj način igrači podižu nivo koncentracije.

### ● Primer #2 - usavršavanje tehnike u organizovanoj igri u tranziciji

U ovoj vežbi i njenim varijantama igrači usavršavaju prijem prvog dodavanja u kontranapadu, tehniku osvajanja prostora driblingom i realizaciju. Vežba je nešto složenija i zahteva izvođenje u visokom intenzitetu. Na **dijagramu 2-1** prikazana je prva varijanta i rotacija igrača u vežbi. Igrač br. 1 simulira igru u odbrani, istrčava na zadatu poziciju, ka zamišljenom napadaču, sa rukama podignutim kao u **close out** tehnici. Posle zagrađivanja, istrčava na drugu stranu i prima loptu od igrača br. 2, koji ponavlja isto na drugoj strani terena. Prijem lopte je u određenoj zoni iznad produžene linije slobodnih bacanja u visini linije za tri poena. Igrač počinje dribling tehnikom direktnog polaska (otvoren korak). U istoj vežbi možemo menjati zadate detalje, vrstu driblinga, završnice itd. Sledeća varijanta, **dijagram 2-2**, podrazumeva da je prijem lopte u nivou ili ispod linije slobodnih bacanja i bliže aut-liniji. Igrač prima loptu i leđnim pivotom popravljajući vidno polje. Dribling počinje ukrštenim korakom, igrači vežbaju zaštitu lopte telom itd. Kasnije u prednjem polju možemo menjati zadatak. Treća varijanta vežbe je simulacija odbrane u poziciji koja ne dozvoljava direktan prijem lopte (**deny**) - **dijagram 2-3**. Igrač istrčava na zadatu poziciju, tehnikom leđnog pivoća okreće se prema terenu, tehnikom ukrštenog koraka osvaja prostor i prima loptu duboko u polju. Počinje dribling tehnikom direktnog polaska. Nastavak vežbe je sličan kao u prethodnim varijantama. Trener diktira i vrstu dodavanja igračima koji ubacuju loptu u igru. Logično, nakon vežbi usavršavanja tehnike bez ometajućih faktora, u glavnom delu istog treninga ili na drugom treningu u istom danu vežba se ponavlja u otežanim uslovima, sa aktivno suprotstavljenom odbranom. Na **dijagramu 2-4** prikazana je prva varijanta vežbe. Odbrana je dirigovana, napadaču se dozvoljava prijem lopte i omogućava da napadne igrača u odbrani iz trka. U drugoj varijanti odbrana prati napad i ne dozvoljava brzi polazak u dribling direktnim korakom - **dijagram 2-5**. U trećoj varijanti, **dijagram 2-6**, odbrana ne dozvoljava prijem lopte.

### ● Primer #3 - usavršavanje igre 1:1 iz driblinga u prednjem polju

Igrači usavršavaju dribling, pravovremenost i funkcionalnost upotrebe driblinga, vidno polje, završnice iz blizine, šut sa distance itd. Organizacija vežbe omogućava veliki broj varijacija. Igrači su na početku

u uglovima terena - **dijagram 3-1**. Vežba se naizmenično, jedna pa druga strana terena. Driblajući spoljnom rukom iz ugla prema markiranom mestu na terenu, igrači moraju da okrenu glavu u stranu, stalno gledajući ka suprotnom uglu. Iz suprotnog ugla kreće sledeći igrač u trenutku kada je prvi igrač na obeleženom mestu. Na naznačenom mestu (čunji) igrač pravi mali poskok s noge na nogu (**skip step**) istovremeno rotira kukove ka košu, spušta kukove i ramena i spreman je da izvede zadati tehnički element. Prvo se vežbaju lakši tehnički elementi: polaganje iz dvokoraka, polaganje iz prvog koraka (polukorak) bližom ili daljom rukom od koša, šut preko glave posle snažnog bočnog zaustavljanja iz dva kontakta (**power stop**) itd. Zatim se vežbaju teži, kompleksniji tehnički elementi: finte promene pravca, promene pravca, šut iz neposredne blizine posle okreta ili pivoća, bočni dribling i promena pravca posle finte telom, bočni dribling i završnice posle oklevajućeg driblinga, šut sa lakta posle zaustavljanja u jednom kontaktu (**jump stop**) ili dva kontakta (1-2), šut posle bočnog driblinga, šut posle promene, šut posle odsjeka u stranu ili unazad (**step back**), šut za tri poena posle **jump stopa** ili 1-2 zaustavljanja, šut za tri poena posle **step backa** itd. Svi elementi se prvo vežbaju po komandi, zadati broj ponavljanja, a zatim se igračima dozvoljava sloboda izbora, uz poštovanje principa naizmeničnosti: prvo radi jedan igrač, pa onda drugi iz suprotnog ugla - **dijagram 3-2**. Na **dijagramu 3-3** prikazana je varijanta vežbe kao sledeći nivo u tehničko-taktičkoj obuci. Igrači su u istom rasporedu, dozvoljava se slobodan izbor tehnike, ali je uslovljen pravac kretanja. Igrači kreću istovremeno, trener izabere igrača koji diktira izbor. Na primer: igrač br. 1 ima slobodu izbora i odlučuje se za prodor u sredinu. Igrač br. 2 je uslovljen, mora promeniti pravac kretanja suprotno od igrača br. 1 tehnikom po svom izboru. Dalje, može se uslovljavati tehnika realizacije. Ukoliko je igrač br. 1 krenuo na prodor ka čeonjoj liniji, igrač br. 2 mora da šutira iz sredine itd. Po istom metodskom principu, nakon prethodnih vežbi, u glavnom delu treninga idu vežbe 1:1 iz driblinga kao kontrola prethodnog rada. Igrači počinju vežbu na trenerov znak (**dijagram 3-4**). Napadač dribla oko spoljašnjeg čunja, a odbrana trči oko unutrašnjeg. Odbrana bira da li će igrača da brani ven reketa ili u reketu tehnikom blokiranja (rampom). Napadač mora da prepozna nameru odbrane i adekvatno reaguje. Ukoliko se odbrana zaleće van reketa, napadač će



**DIJAGRAM 3-3**



**DIJAGRAM 3-5**



**DIJAGRAM 3-7**



**DIJAGRAM 4-1**



**DIJAGRAM 5-2**



**DIJAGRAM 3-4**



**DIJAGRAM 3-6**



**DIJAGRAM 3-8**



**DIJAGRAM 5-1**



**DIJAGRAM 5-3**

izabrali neku od finti promene ritma i pravca i krenuti snažno na prodor. Ukoliko odbrana ide u reket, napadač šutira van reketa. U narednoj varijanti (**dijagram 3-5**) igrači kreću s linije slobodnih bacanja na trenirov znak. Napadač dribla do kruga na sredini terena okreće i napada na koš. Odbrana sprinta do čeonje linije, okreće i sprinta u susret napadaču. Napadač čita nameru odbrane i procenjuje brzinu kojom se kreće igrač u odbrani. Ako je igrač spor i dozvoljava mu lako da uđe unutar linije za tri poena, uzima šut. Ako se odbrambeni igrač zaletio, posle promene ritma prodire do koša. Sledeća varijanta igre 1:1 u zoni šuta je posle autododavanja napadača. Odbrana pritiska s leđa i pokušava da uzme loptu pre napadača. Napadač reaguje u stranu suprotno od odbrane (**dijagram 3-6**). Na **dijagramu 3-7** i **dijagramu 3-8** prikazano je još nekoliko vežbi sličnog karaktera. Razlike su u pozicijama i trajanju *close outa*. Napadači vežbaju tehniku prijema lopte u stavu trostruke pretnje i napad ograničenim brojem driblinga. Posebnu pažnju obratiti na poziciju napada iz ugla, zbog prostornog ograničenja.

● **Primer #4 - usavršavanje tehnike napada u pozicionoj igri posle demarkiranja i prijema lopte**

Raspored igrača u ovoj vežbi, prikazan na **dijagramu 4-1**, osnov je za sve naredne vežbe. Igrači stižu naviku demarkiranja pre prijema lopte i posle dodavanja. Vežbaju se dodavanje, zaustavljanje, prijem lopte, polazak u dribling, realizacija itd. Svi tehnički elementi se stalno ponavljaju. Ovde je prikazana vežba napada sa centralne pozicije, ali je izmenom organizacije vežbe moguće sve isto vežbati i sa krilnih pozicija. Igrač br. 1 u dva koraka dolazi do čunja, zaustavlja se u dva kontakta, sa spuštenim kukovima. Odguruje se spoljnom nogom, menja pravac i dotrčava na centralnu poziciju. Prijem lopte je u stavu trostruke pretnje posle zadatog zaustavljanja. Posle zaustavljanja dribling počinje ukrštenim korakom. Ukoliko je zadatak da se ne zaustavi, igrač započinje dribling direktnim korakom. Vežbaju se sve vrste šuteva i koraka. U ovoj vežbi i svim varijantama igrači koriste najviše tri driblinga. Naredni korak u usavršavanju su varijante vežbe sa uslovljavanjem izbora tehnike. Na primer, trener iz reketa kreće ka igraču na centralnoj poziciji, igrač ide na prodor. Ukoliko je trener pasivan, igrač uzima šut itd. Kasnije, u glavnom delu treninga, nastavlja se tehničko-taktičko usavršavanje nekom od vežbi 1:1 sa dodavačem,

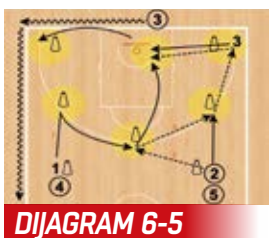
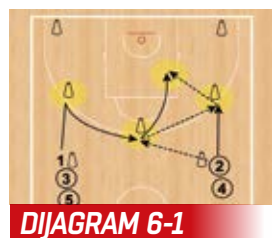
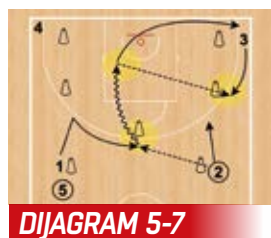
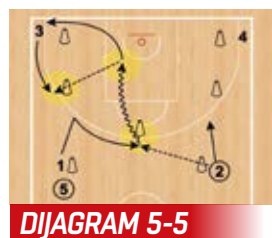
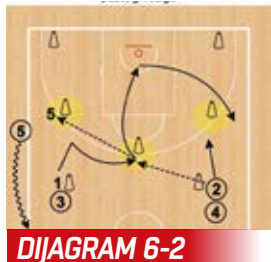
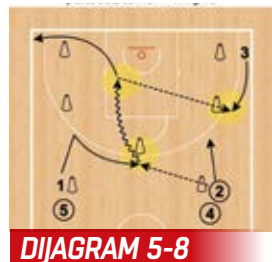
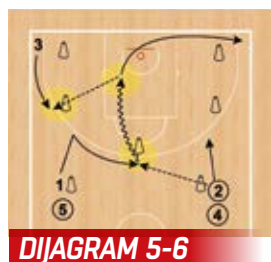
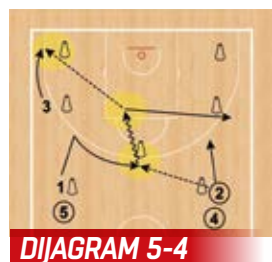
prvo bez ograničenja, a kasnije sa prostorno-vremenskim ograničenjima.

● **Primer #5 - usavršavanje tehnike dodavanja i grupne taktike**

Na **dijagramu 5-1** prikazana je vežba saradnje dva spoljna igrača na istoj strani. Igrač br. 1 se demarkira, izlazi na centralnu poziciju i prima loptu od igrača br. 2. Zaustavlja se u stav trostruke pretnje. Polazi u dribling ukrštenim korakom. Igrač br. 3 je u napadačkom stavu, spreman da reaguje. Igrač br. 2 posle dodavanja kreće u demarkiranje. Nakon prvog driblinga igrača br. 1, igrač br. 3 sprinta pravolinijski ka košu (**back door cut**). Igrač br. 1 dodaje iz driblinga, jednom rukom sa kuka o pod, zaustavlja se, oštro menja pravac i zauzima krilnu poziciju na istoj strani. Igrač br. 3 posle šuta uzima loptu iz koša i menja stranu. Ukoliko želimo veći intenzitet vežbe, promenimo kretanje igrača br. 1 posle dodavanja, na krilnu poziciju na suprotnoj strani – **dijagram 5-2**. Rotacija igrača u tom slučaju je obrnuta. Po istom principu izvodi se vežba dodavanja na **back door cut** iz uglova terena. Naredni primer usavršavanja tehnike dodavanja i grupne taktike je vežba saradnje dva igrača na perimetru po principu „zabodi i izbac“ – **dijagram 5-3**. Igrač br. 1 posle demarkiranja prima loptu na centralnoj poziciji i prodire na koš iz ukrštenog polaska u dribling. Igrač br. 3 se aktivno kreće ka uglu. Posle prijema, igrač br. 3 izvodi neki zadatak, uzima svoju loptu i menja stranu. Igrač br. 1 izvodi dodavanje zadatom tehnikom, posle dodavanja zauzima mesto na krilu. Intenzivnija varijanta vežbe prikazana je na **dijagramu 5-4**. Sledeća varijanta vežbe, u istom ritmu ali jačem tempu, bila bi bez zaustavljanja igrača na centralnoj poziciji. Igrači napadaju direktnim polaskom u dribling, dodavanja su jednom rukom iz driblinga. Rotacija igrača u vežbi je po istom principu, a promenom strane na koju izlazi igrač posle dodavanja dodajemo intenzitet. Na **dijagramu 5-5** prikazana je takođe vežba saradnje dva igrača na perimetru na istoj strani. U ovoj vežbi igrač br. 1 koristi dva ili tri driblinga, prodire dublje u reket. Dodavanja su bekhend tehnikom ili sa dve ruke posle pivota. Igrač br. 3 ima aktivnu kretanju iz ugla ka krilu i posle prijema lopte spreman je za šut ili prodor. Na **dijagramu 5-6** prikazana je intenzivnija varijanta iste vežbe. Slede primeri vežbe iz iste serije, razlika je u saradnji sa igračem na suprotnoj strani (strana pomoći) – **dijagram 5-7**. Zadatak na centralnoj poziciji je polazak u dribling iz ukrštenog koraka posle zaustavljanja u stav trostruke pretnje. Dodavanje je sa dve ruke iznad glave iz skoka. Vežba ima varijantu slabijeg intenziteta ili jačeg intenziteta – **dijagram 5-8**. Prome- nom zadatka na centralnoj poziciji, direktan polazak u dribling, bez zaustavljanja, povećava se intenzitet vežbe, vežba ima jači tempo i zahteva brže kretanje i preciznije izvođenje.

● **Primer #6 - usavršavanje tehnike dodavanja i utrčavanja**

Vežbe su zamišljene kao akcione celine u igri dodavanja – *passing game*. Igrači su u istom početnom rasporedu, igrač br. 1 se demarkira, izlazi na centralnu poziciju, prima loptu od igrača br. 2 u stavu trostruke pretnje. Igrač br. 2 se spušta na liniju za tri poena i prima povratnu loptu od igrača br. 1. Posle dodavanja, igrač br. 1 direktnim korakom seče ka košu **front door cut**, ponovo prima loptu od igrača br. 2 i zadatom tehnikom šutira na koš – **dijagram 6-1**. Igrač br. 1 posle šuta hvata loptu iz koša i menja stranu. Igrač br. 2 nastavlja demarkiranje ka centralnoj poziciji i vežba se nastavlja na drugoj strani. Varijanta vežbe sa prenosom lopte na drugu stranu terena prikazana je na **dijagramu 6-2**. Igrač br. 1 prebacuje loptu na drugu stranu dodavanjem ka igraču br. 5, koji ima zadatak da napadne određenom tehnikom ili da se vrati na početno mesto, ukoliko nam je prioritet tehnika kretanja, tehnika dodavanja i saradnja igrača (*timing*). Posle dodavanja, igrač br. 1 utrčava ka lopti, ispod koša se okreće leđnim pivotom i nikada ne gubi loptu i saigrača iz vidnog polja. Istovremeno sa izlaskom igrača br. 2 na centralnu poziciju igrač br. 1 izlazi na krilnu poziciju. Na **dijagramu 6-3** vidi se saradnja igrača br. 1 i igrača br. 5 (dupli pas). U tom slučaju, igrač br. 5 (dodavač) hvata loptu iz koša i dribla na početnu poziciju, igrač br. 1 izlazi na suprotnu stranu i postaje dodavač. Sledeća varijanta vežbe dodavanja i kretanja u napadu po istim principima igre „dodaj, utrči, zameni“ prikazana je na **dijagramu 6-4**. Igrači usavršavaju demarkiranje, dupli pas, ekstra pas u kornjer i dr. U početku, igrač iz ugla ne napada, fokus je na brzini kretanja i dodavanja. Kasnije igrač iz ugla napada šutom ili drugom zadatom tehnikom. Kompleksnija varijanta vežbe prikazana je na **dijagramu 6-5**. Dodatni zadatak – dodavanje iz ugla na zicer – zahteva veću brzinu dodavanja i pravovremenost kretanja. Igrač br. 1 posle šuta odlazi u kornjer i postaje dodavač, a igrač br. 3 posle dodavanja hvata loptu iz koša i menja stranu. Na **dijagramu 6-6** prikazana je opcija dupli pas igrača br. 1 i br. 2, pravovreme-



no utrčavanje igrača br. 3 i pravovremeno dodavanje igrača br. 1 ka igraču br. 3. Vežbaju se tehnika i brzina dodavanja, kao i pravovremena saradnja igrača na istoj strani terena. Na **dijagramu 6-7** vidi se saradnja igrača br. 1 i igrača br. 2 na istoj strani terena i pravovremeno utrčavanje igrača br. 3 iz suprotnog ugla. Igrači u početku izvode tehniku po diktatu, kasnije trener glumi odbranu i svojim pokretima uslovljava izbor tehnike dodavanja. Na **dijagramu 6-8** prikazana je vežba dodavanja uz čeonu liniju. Igrač br. 1 posle duplog dodavanja sa igračem br. 2 zamišlja odbranu ispod koša i pronalazi rešenje u suprotnom uglu. Igrači prvo dodaju u ugao zatom tehnikom, kasnije trener uslovljava odluku pokušajem da blokira šut ili liniju dodavanja. Igrač prepoznaje situaciju i ima adekvatno rešenje. U slučaju da je trener blokirao liniju dodavanja, igrač šutira na koš. Posle šuta nastavlja vežbu istrčavanjem na zadatu poziciju, dok igrač iz suprotnog ugla ide na skok, hvata loptu i nastavlja vežbu odlaskom na početnu poziciju.

### ● Primer #7 - usavršavanje tehnike napada na niskom postu

Igrači vežbaju dodavanja, ubacivanje lopte na niski post i tehniku i taktiku igre na niskom postu – **dijagram 7-1**. Igrač br. 2 pravi dva-tri driblinga do čunja i zatom tehnikom dodaje igraču br. 1 na niski post. Tehnika dodavanja je iz driblinga jednom rukom sa kuka o pod, ili posle pivota ili posle finte. U početku igrači izvode tehniku po diktatu. Kasnije se dozvoljava slobodan izbor tehnike dodavanja. Može se zahtevati da se pre dodavanja napravi nekoliko brzih promena u driblingu u mestu itd. Posle dodavanja, igrač br. 2 protrčava kroz reket na suprotan niski post. Igrač br. 1 izvodi zadatu tehniku na niskom postu. Tehnika na niskom postu: **drop step** na čeonu liniju i u sredinu, „zidanje“ u sredinu i okret na čeonu liniju, **spin** na čeonu liniju, tehnike završnice posle pivotiranja, podvlačenja i sl. Tehnika zaustavljanja u prijemu lopte na niskom postu je mali **jump stop**.

Posle prijema lopte igrač obavezno okreće glavu ka liniji slobodnih bacanja, tako da ima ceo teren u vidnom polju. Tek onda počinje izvođenje zadatka diktiranom tehnikom. Vežbu nastavlja igrač br. 4, izvodi isti zadatak na drugoj strani, drugom rukom dodaje do igrača br. 2. Varijanta vežbe i rotacija igrača prikazani su na **dijagramu 7-2**. Posle dodavanja, igrač br. 2 pomera se u ugao, igrač br. 1 dodaje u ugao i popravljajući poziciju ispod koša. Potom prima loptu u povoljnijoj poziciji za realizaciju. Prvobitno igrači izvode tehniku bez odbrane, kasnije se suprotstavlja trener ili se vežba organizuje sa odbranom. Na **dijagramu 7-3** prikazana je varijanta prijema lopte u leđnom pivotu, kreiranje prostora za napad licem ka košu. Vežbaju se šut ili neka tehnika realizacije ispod koša posle jednog driblinga.

### ● Primer #8 - usavršavanje tehnike u okviru saradnje igrača na perimetru i niskom postu

Saradnja igrača na krilu i igrača na niskom postu prikazana je na **dijagramu 8-1**. Igrač br. 2 ima isti zadatak kao u prethodnim primerima. Igrač br. 1 na niskom postu prilikom prijema lopte pravi leđni pivot i okreće se licem ka terenu. Na taj način kreira prostor između sebe i igrača br. 2, koji utrčava. Dodaje igraču br. 2, koji utrčava sa krilne pozicije, rukom bližom igraču. Igrač br. 2 polaže u koš, u početku zatom tehnikom, kasnije po izboru. Posle šuta, izlazi na suprotni niski post. Dodavač, igrač br. 1 sa niskog posta, hvata loptu iz koša i izlazi na početnu poziciju. Vežba se nastavlja na drugoj strani. U varijanti vežbe, **dijagram 8-2**, vidimo saradnju dva spoljna i jednog unutrašnjeg igrača i tehniku dodavanja sa niskog posta po dijagonalni. Igrač br. 3 u početku fintira šut i izlazi iz vežbe, kasnije šutira na koš zatom tehnikom. Ista saradnja i slična tehnika dodavanja sa niskog posta na centralnu poziciju prikazana je na **dijagramu 8-3**. Sledi primer vežbanja tehnike u toku saradnje igrača na niskom postu br. 1 sa igračem iz suprotnog ugla br. 3. Prema istim

principima može se vežbati saradnja sa igračem na suprotnom niskom postu. Igrač s krila, br. 2, koji inicira vežbu dodavanjem na niski post, sačeka da se završi saradnja u reketu i nakon toga utrčava na niski post na drugoj strani. Igrač na niskom postu, br. 2, reaguje odmah po prijemu lopte, prvo po diktatu, kasnije svojevlasno. Igrač iz ugla br. 3 prvo utrčava po diktatu, a kasnije čita odluku igrača na niskom postu, br. 1. Prva varijanta, **dijagram 8-4**, igrač br. 1 napada po čeonu liniju, igrač br. 3 utrčava kroz sredinu reketa. Druga varijanta, **dijagram 8-5**, igrač br. 1 napada kroz sredinu, igrač br. 3 utrčava po čeonu liniju. Na **dijagramu 8-6** prikazana je početna pozicija vežbe saradnje igrača na krilu i niskom postu, na istoj strani. Posle dodavanja, igrač br. 2 protrčava na poziciju niskog posta na drugoj strani. Igrač br. 3 popunjava poziciju krila na strani lopte. Igrač br. 1 dodaje igraču br. 3, koji se ne zaustavlja, već tehnikom direktnog polaska u dribling napada ka čeonu liniju – **dijagram 8-7**. Igrač na niskom postu je u poziciji okrenut leđima ka košu. Vežba tehniku kretanja na sledeći način: ukrštenim korakom, prvi korak pravi nogom bližom čeonu liniju, odlazi ka laktu, gde se leđnim pivotom okreće ka košu. Na taj način brzo kreira prostor između sebe i igrača sa loptom i nijednog momenta ne gubi loptu iz vida. U prvoj varijanti, igrač br. 3 šutira, posle šuta hvata loptu i izlazi na početnu poziciju. Igrač br. 1 zauzima centralnu poziciju i nastavlja vežbu na drugoj strani. Sledeća varijanta je dodavanje igraču br. 1 na lakat. Igrač br. 1 šutira i nastavlja vežbu na drugu stranu, igrač br. 3 skače, hvata loptu i izlazi na početnu poziciju. Na **dijagramu 8-8** prikazan je prodor spoljnog igrača ka sredini reketa. Igrač br. 1 koristi istu tehniku, ali sada prvi korak pravi daljom nogom od čeonu linije i otvara se u skraćenom kornoru. Prema istom principu, prvo se vežba šut spoljnog igrača br. 3, a kasnije dodavanje ka igraču br. 1 i realizacija iz skraćenog kornora. Vežba se nastavlja na drugoj strani terena, svi igrači prolaze sve pozicije.



**DIJAGRAM 6-6**



**DIJAGRAM 6-8**



**DIJAGRAM 7-2**



**DIJAGRAM 8-1**



**DIJAGRAM 8-3**



**DIJAGRAM 6-7**



**DIJAGRAM 7-1**



**DIJAGRAM 7-3**



**DIJAGRAM 8-2**



**DIJAGRAM 8-4**



**DIJAGRAM 10-5**



**DIJAGRAM 10-6**



**DIJAGRAM 10-7**



**DIJAGRAM 10-8**



**DIJAGRAM 11-1**

● **Primer #9 - usavršavanje tehnike postavljanja i prijema blokade**

Na **dijagramu 9-1** prikazana je vežba postavljanja i prijema indirektno blokade, kontrablock. Igrač br. 3 popravljajući ugao dodavanja driblingom ka centralnoj poziciji. Igrač br. 1 demarkiranjem priprema prijem blokade. Igrač br. 2 sprintom ide ka čunju koji imitira odbranu na igraču br. 1. Zaustavlja se **jump stop** tehnikom, ruke su postavljene u cilju zaštite od kontakta sa odbranom, laktovi su uvučeni u cilindar tela. U trenutku zaustavljanja igrača br. 2 igrač br. 1 menja naglo pravac kretanja i rame uz rame, ili rame uz kuk, sa igračem br. 2 izlazi iz bloka. Igrač br. 2 lednom tehnikom otvara se prema košu. Usavršavaju se rešenja na perimetru, ali i rešenja u reketu posle dodavanja – **dijagram 9-2**. Po istom principu može se vežbati postavljanje i prijem donje blokade, dijagonalne blokade, ledne blokade itd.

● **Primer #10 - usavršavanje tehnike uručjenja na perimetru**

Na **dijagramu 10-1** prikazan je početak vežbe uručjenja sa centralne pozicije ka krilnoj poziciji i opcije za realizaciju. Igrač br. 1 se demarkira, prima loptu na centralnoj poziciji u stavu trostruke pretnje. Posle finte šuta i ukrštenog polaska, driblingom kreće ka igraču br. 3. Za to vreme igrač br. 3 se demarkira. Priprema prijem lopte. Reakcija igrača br. 3 je drugačija u odnosu na prethodne vežbe postavljanja i prijema indirektnih blokada. Razlika je u tajmingu, odnosno pravovremenosti njegove akcije (promene pravca). Ne postoji univerzalni signal za promenu pravca kao kod prijema blokade. Igrači procenjuju brzinu i karakter kretanja saigrača – **dijagram 10-2**. Na početku igrač sa loptom se zaustavlja u malom **jump stopu** neposredno pre uručjenja, a kasnije vežbaju uručjenje jednom rukom iz driblinga. U prvoj varijanti usavršavaju se razne tehnike realizacije posle prijema lopte i tehnika otvaranja igrača posle uručjenja. Kasnije se vežbaju opcije dodavanja i realizacija

iz reketa – **dijagram 10-3** ili sa perimetra. Ukoliko se igrač br. 1 otvara u širinu, on koristi tehniku ukrštenog koraka i samo okreće torzo ka lopti, dok igrač sa loptom ima defanzivan dribling i tehnikom lednog pivoća popravljajući liniju dodavanja – **dijagram 10-4**. Na **dijagramu 10-5** prikazana je opcija finte uručjenja. Na **dijagramu 10-6** prikazan je početak vežbe usavršavanja tehnike uručjenja sa niskog posta ka perimetru i opcije za realizaciju. Na **dijagramu 10-7** prikazan je nastavak vežbe: posle protrčavanja igrača br. 2 i finte dodavanja igrača br. 1 ka igraču br. 2, igrač br. 1 sa dva driblinga iznosi loptu na perimetar. Suštinski, koristi se ista tehnika kao u prethodnim primerima vežbi. Razlika je u uglu postavljanja blokade u trenutku uručjenja. Na početku trener dikтира ugao postavljanja blokade markirajući mesta na terenu, a kasnije igrači čitaju poziciju i kretanje odbrane. Pravilo je da se grudi postavljaju pod pravim uglom na pravac kretanja odbrane. Prvo se vežba realizacija igrača posle prijema lopte iz uručjenja, a kasnije opcije dodavanja i realizacija igrača posle prijema lopte nakon dodavanja – **dijagram 10-8**.

● **Primer #11 - usavršavanje tehnike u igri pick&roll**

Igra **pick and roll** veoma je zastupljena na svim nivoima i kao takav tehničko-taktički element mora se planirano i sistematski obučavati i usavršavati. Usavršavaju se tehnika postavljanja blokade, tehnika pripreme i prijema blokade, realizacija igrača iz driblinga, otvaranje posle blokade, tehnika dodavanja i prijema, pravovremenost akcije, rastojanje igrača, aktivna kretanja igrača koji posredno učestvuju u akciji itd. Tehnika postavljanja blokade je ista kao kod postavljanja indirektnih blokada. Tehnika pripreme i prijema blokade se razlikuju jer igrač dribla i ima aktivnu odbranu kao otežavajući faktor. Igrač sa loptom fintira napad u suprotnu stranu, navodi odbranu na mesto gde dolazi blok neposredno pre samog znaka za promenu pravca kretanja, a to je **jump stop**

igrača koji postavlja blokadu. Prolazak pored igrača koji postavlja blokadu je telo uz telo, po principu rame igrača sa loptom na kuk igrača u bloku. Na **dijagramu 11-1** prikazan je početak vežbe za usavršavanje tehnike **pick and rolla** na krilu i opcije za realizaciju. U početku se vežbaju opcije realizacije šutem s lakta. Kasnije se zahteva promena ritma i snažan prodor do koša – **dijagram 11-2**. Igrači prvo vežbaju po diktatu, a kasnije trener u reketu uslovljava izbor tehnike. Vežbaju se i opcije šuta za tri poena iz zadate tehnike zaustavljanja. Jedna od varijanti vežbe je usavršavanje tehnike odbijanja (**reject the screen**) bloka i završnice iz skraćenog kornera. Sledeća varijanta vežbe je usavršavanje tehnike odgovora na akciju odbrane visokim, snažnim iskakanjem centra. Koristi se bočni dribling i napada linija slobodnih bacanja. Zatim se vežba tehnika prolaska između odbrane koja iskače i saigrača u bloku (tehnika **split the screen**). Nakon toga, vežbaju se tehnike dodavanja igraču koji se otvara u reket ili na perimetru – **dijagram 11-3 i dijagram 11-4**. Tehnika otvaranja iz blokade je ista kao u vežbama postavljanja indirektnih blokada ili posle uručjenja. Na **dijagramu 11-5** prikazana je opcija vežbanja tehnike i saradnje sa trećim igračem na strani akcije. Posle šuta, igrač br. 1 izlazi u suprotan ugao, igrač br. 3 posle dodavanja ide na skok, hvata loptu iz koša i izlazi iz vežbe. Na **dijagramu 11-6** prikazana je opcija vežbanja tehnike i saradnje sa trećim igračem na strani pomoći. Rotacija igrača je po istom principu kao u prethodnom primeru.

Razliku između igrača i ekipe čini način izvođenja **košarkaške tehnike**. *Uspesne ekipe imaju viši nivo usklađenosti individualnih košarkaških veština igrača, zbog toga se svakodnevni rad na usavršavanju takmičarske tehnike nameće kao obaveza. Ponuđeni primeri specifičnih vežbi su u funkciji bržeg razvoja košarkaških veština i podizanja nivoa takmičarske uspešnosti igrača i ekipe.* ●



**DIJAGRAM 8-5**



**DIJAGRAM 8-7**



**DIJAGRAM 9-1**



**DIJAGRAM 10-1**



**DIJAGRAM 10-3**



**DIJAGRAM 8-6**



**DIJAGRAM 8-8**



**DIJAGRAM 9-2**



**DIJAGRAM 10-2**



**DIJAGRAM 10-4**



**DIJAGRAM 11-2**



**DIJAGRAM 11-3**



**DIJAGRAM 11-4**

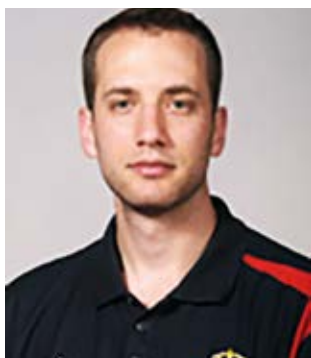


**DIJAGRAM 11-5**



**DIJAGRAM 11-6**

# Trening priručnik za mlađe kategorije



## ● UBRZANJE

Košarka je jedinstven sport sa zahtevima koji se često razlikuju od zahteva drugih timskih sportova. Zbog njene jedinstvene prirode, u daljem tekstu biće predstavljene neke od ideja: koje su to sposobnosti na koje bi sportisti morali obratiti pažnju i kako da se poboljšaju neke od neophodnih kretnih sposobnosti kako bi bili uspješniji na košarkaškom terenu. U prvom delu ćemo razgovarati o treningu koji utiče na poboljšanje sposobnosti ubrzanja.

Kada govorimo o treningu ubrzanja, postoji nekoliko stvari koje treba uzeti u obzir:

- Iz koje pozicije igrač na terenu započinje kretanje tokom igre?
- Šta uzrokuje započinjanje kretanja – šta inicira kretanje u košarci?
- Za šta treba da bude obučen, tj. za šta košarkaš treba da bude spreman da uradi posle ubrzanja?

Sve su to stvari koje su u biti donekle jedinstvene za određeni sport.

### Iz koje pozicije igrač započinje kretanje?

Odgovor na ovo pitanje nije nimalo lak kada je košarka u pitanju, jer je broj pozicija iz kojih igrači ubrzavaju ili započinju kretanje veoma veliki, gotovo nesaglediv. Međutim, ovo je ono što je svim trenerima poznato. Igrači definitivno neće biti u sprinterskim blokovima kao sprinteri na stazi i više nego verovatno neće biti u stavu sa tri tačke oslonca pre započinjanja sprinta. Igrači se pre započinjanja novog kretanja uglavnom nalaze u poziciji (ama) tako da su licem okrenuti smeru u kojem će se kretati; ili bi mogli biti lateralno okrenuti u odnosu na pravac ili čak mogu biti u poziciji da su leđima okrenuti smeru kretanja. Sve ovo morate imati na umu kada razmišljate o tome kako želite da vaši

sportisti počnu s treningom koji utiče na poboljšanje sposobnosti da efikasnije ubrzaju. Treneri obično tokom treninga insistiraju da igrači kretanje započnu iz paralelnog stava i nakon toga da razviju kretanje/ubrzanje u svim pravcima. Budite kreativni toliko da svojim igračima date neki vid slobode i pokušajte da ne insistirate previše u vezi sa tim kako izgledaju kad izlaze iz različitih stavova/pozicije. Insistirajte da stignu od tačke A do tačke B što je brže moguće. Ako je neefikasnost tog kretanja prevelika, vratite se korak nazad, ustanovite gde nastaje greška, korigujte...

### Šta inicira kretanje?

Promena poseda lopte, izgubljena lopta i izlazak od bambenog igrača na igrača s loptom koji napada spadaju u listu potencijalnih razloga zbog kojih će košarkaš morati da ubrza. Spisak je daleko duži od ove tri stvari, ali ono što svi imaju zajedničko jeste da je znak za ubrzanje nešto što sportista vidi (vizuelni stimulus). Dakle, morate imati na umu uzrok zbog kojeg će igrač na terenu ubrzati i na koji način igrač spozna uzrok. Najčešće je to vizuelnim putem, zatim taktilnim (odnosno kontaktom) i tek na kraju glasovnim (audio). Ovo ne mora da bude komplikovano i specifično za igru košarke, ali je ključno da mozak vašeg sportiste poveže nešto što vidi sa zadatkom ubrzanja.

To može biti jednostavno, kao npr. simuliranje prodora ili finta šuta. Može biti reakcija na košarkašku loptu ili neki drugi predmet. Ne postoji neki ispravan ili pogrešan način da se to uradi dokle god uzimate u obzir zahtev igre. Ne težite stereotipima, jer je kretanje tokom košarkaške igre nepredvidivo.

Još jedna stvar koju treba razmotriti i implementirati u trening koji utiče na poboljšanje sposobnosti ubrzanja je da sportista ne treba da zna uvek u kom pravcu će



Vežba Promena pravca i smera kretanja



Vežba 1 - slika 1



Vežba 1 - slika 2



Vežba 2 - slika 1



Vežba 2 - slika 2

morati da se kreće nakon znaka za početak kretanja. Zato budite sigurni da ste u vežbe implementirali zahteve koji imaju vizuelni znak za početak kretanja, ali ne i zadati pravac kretanja.

### Šta posle ubrzanja?

Još jedna interesantna i specifična karakteristika košarkaške igre je da nema ciljne linije na terenu. Nakon što igrač na terenu ubrza, nikada kretanje ne završava prolaskom kroz ciljnu liniju. To se gotovo uvek završava usporavanjem, promenom smera ili pravca kretanja, preuzimanjem lopte poseda ili skokom kako bi se postigao koš ili sprečilo postizanje koša. Ovo ima implikacije ne samo na završetak kretanja već i na dužinu sprinta, pa čak i na putanju sportiste, koja će se retko desiti u pravoj liniji na košarkaškom terenu.

Odvojte malo vremena tokom planiranja treninga imajući u vidu sve karakteristike košarkaške aktivnosti koje su navedene dosad. Nemojte uvek završavati vežbe koje utiču na poboljšanje sposobnosti ubrzanja prolaskom kroz ciljnu liniju. Obogatite sadržaj treninga vežbama u kojima je zastupljeno reaktivno menjanje pravca i smera kretanja sve do kraja izvođenja vežbe. Takođe, dobra ideja je da se u sadržaj treninga uključe vežbe iznenadne promene putanje igrača pri ubravanju. To se može lako uraditi tako što se dva takmičara takmiče između sebe (npr. kako bi došli do bačene teniske lopte/loptice).

Iznad svega, zapamtite da trenirate sportiste, a ne robote. Košarka nije serija planiranih i uvežbanih obraza kretanja. Jer ako vaši sportisti postanu dobri u unapred zadatim, planiranim, uvek istim kretanjima, to neće značiti da će biti sposobni da odgovore zahtevima igre i ubrzanja u promenljivim uslovima i verovatno neće biti konkurentni na terenu.

U nastavku su primeri vežbi koje možete koristiti. Zapamtite, vežba predstavlja sredstvo koje ćete koristiti. Nemojte planirati trening oko vežbe, već analizirajte zahteve košarkaške igre i u odnosu na te zahteve koristite i kreirajte sredstva koja će vaše sportiste učiniti efikasnijim u kompleksnim zahtevima takmičenja.

**Vežba 1:** Ubrzanje nakon reakcije na tenisku lopticu/loptu (**Slika 1, Slika 2**)

**Vežba 2:** Ubrzanje nakon reakcije na kretanje protivnika (**Slika 1, Slika 2**)

**Vežba 3:** Ubrzanje sa ciljem da se uhvati protivnik/da se pobegne protivniku (**Slika 1, Slika 2**)



## ● PROMENA PRAVCA I SMERA KRETANJA

Efikasno kretanje sa promenom pravca jedna je od ključnih varijabli za uspeh u košarci. U treningu ovih sposobnosti treba imati na umu da unapred zadate vežbe mogu biti neefikasne u razvoju ovih sposobnosti. Trening koji utiče na poboljšanje efikasnosti višesmernog kretanja mora biti specifičan i karakterističan za sam sport, u ovom slučaju košarku.

Postoji mnogo jednostavnih načina da pokret bude reaktivan. Kako ste pročitali u prvom delu ovog teksta, analiza košarkaške igre pokazuje da kretanje nikada ne započinje zvukom pištaljke!!! Često se desi da kretanje započne reakcijom na reč saigrača, ali najčešće započinje reakcijom na vizuelni signal. Zato i trening treba planirati tako.

Za efikasnu promenu pravca i smera kretanja tokom košarkaške aktivnosti budite sigurni da vaši igrači imaju dobru osnovu za trening koji utiče na poboljšanje ove sposobnosti. Na prvom mestu to je važno zbog izbegavanja povreda. Posturalni status sportiste, zadovoljavajući nivo snage i tehnika kretanja preduslovi su za dalji rad. Najgore moguće je trenirati igrače bez prethodno razvijene baze. Ubacivanje u trening na kom se nasumično, nepredvideno menjaju pravac i smer dovešće ih u rizik od povređivanja.

Uprošćeno gledano, promena pravca i smera kretanja nije ništa drugo nego naizmenično sukcesivno smenjivanje usporenja (deceleracije) i ponovnog ubrzanja (akceleracije) (DC/AC). Jednostavno, serija zaustavljanja i započinjanja novog kretanja. Ovo je glavno polazište u razumevanju ovakvog tipa treninga. Igrač koji je sposoban da uspori za kraće vreme – pre će započeti novo kretanje. Ako ranije započne novo kretanje – ranije će napraviti novu promenu.

U treningu sa mladim igračima jednostavno treba početi sa DC/AC vežbama (deceleracija/aceleracija), gde igrači sprovode serije ubrzanja i usporenja. Za to vam jednostavno trebaju čunjevi ili linije na terenu, i to je mesto odakle je najjednostavnije krenuti. Nakon toga, u trening treba uključiti vizuelni signal na koji moraju reagovati kako bi ispunili zadatak koji je postavljen pred njih. Na kraju, zadaci treba da sadrže karakteristike nepredvidivog, tj. nadmetanja sa saigračem, što je metodološki najzahtevniji zadatak da bi se došlo do cilja vežbe.

Pri vežbama zaustavljanja, zaustavljanje treba da bude u stavu/stavovima iz kojih je moguće lako započeti novo kretanje. Sa ovog aspekta je bitno da igrač vlada različitim stavovima. Ovo je ono što nazivamo baza – obučenosť igrača da zauzme poziciju paralelnog stava, dijagonalnog stava, stava na jednoj nozi itd...

Nakon osnovnih stavova, trening treba obogatiti usavršavanjem „rotacionih zaustavljanja“ (zaustavljanja pod uglom od 45/90/180 stepeni u odnosu na pravac kretanja). Kada ste sigurni da je igrač sposoban da se zaustavi efikasno nakon zadatog kretanja (zadate brzine i načina kretanja, u ravnotežnom položaju), trebalo bi dodati novi zadatak koji treba rešiti. Pratite metodološke principe (od jednostavnog ka složenom, od više poznatog ka nepoznatom, od sporijeg ka bržem). ●

**Za efikasnu promenu pravca i smera kretanja tokom košarkaške aktivnosti budite sigurni da vaši igrači imaju dobru osnovu za trening koji utiče na poboljšanje ove sposobnosti**

# Tragom jedne fotografije



**P**returaju i po foto-arhivi KSS, naišao sam na prelepu fotografiju iz „Koračeve avlije“, iz sredine šezdesetih godina prošlog veka. Za oko mi je zapala činjenica da se svih pet igrača beogradskog Radničkog fokusiralo na čoveka s loptom, legendarnog Radivoja Korača, kao i to da se pored njega na fotografiji nalaze još tri vrhunska reprezentativca (Čermak, Ražanović, Đurić) i da na klupi sedi Aleksandar Nikolić. Korač je okrenut leđima košu, Neca ga čuva, a prvi na strani pomoći je Ražanj. Da li je ovo zona ili čovek, ili samo respekt prema vrhunskom strelcu? Od 11 učesnika ovog beogradskog derbija, prepoznao sam još igrača OKK Beograda Momu Pazmana (broj 12, klupa) i njegovog saigrača na terenu sa brojem 14 Milorada Erkića.

Neko bi rekao OK za „momka“ koji se rodio 1965, više nego dovoljno sedam prepoznati, šta ćeš više... Ali priča nije kompletna, pa krenimo redom.

Mesto susreta je lako određeno, pre svega zbog prepoznatljivih betonskih kocaka, ali i zbog izgleda tribina, dakle „Koračeva avlija“ je bez sumnje, odnosno teren u Ulici Zdravka Čelara, dom košarkaša OKK Beograda. Teren na Crvenom krstu, hram košarkaša Radničkog, izgledao je potpuno drugačije, sa drugačijim „šupljim“ tribinama, drvećem koje je pravilo hlad i širokim stepeništem kojim se silazilo na nivo terena (bar ga ja tako pamtim sa početka osamdesetih godina prošlog veka).

Na klupi pored Aleksandra Nikolića čovek u odelu i igrač sa brojem 8 na dresu pored Mome Pazmana bili su mi takođe nepoznati. Mominog saigrača „dešifrovao“ mi je sam Moma, dakle igrač s brojem osam pored njega je Milorad Ivačković. Njih dvojica i Aca odredili su mi

godinu kada se ova utakmica igrala. Pošto je Aca bio trener OKK Beograda 1962. i 1963, pogledao sam u ličnoj hemeroteći i video da Moma i Ivačko nisu igrali na utakmici ova dva kluba 1962, ali su obojica bili u ekipi kada se „mali“ derbi jugoslovenske košarke igrao 1963. Dakle, drugi deo prvenstva leta 1963. godine, odigran 25. avgusta u „Koračevoj avliji“, koji su dobili klonferi rezultatom 87:85 u neizvesnoj završnici, kako su pisale zagrebačke „Sportske novosti“.

Igrača Radničkog sa brojem 13, za koga sam u prvom trenutku mislio da je Ljubiša Janjić Šrafko, kasnije generalni sekretar KSS, prepoznao je Dugi Damjanović, još jedna legenda sa Crvenog krsta, rekavši bez trunke sumnje: „To je Dobroslav Gajić – Gaja Ortak.“

Ni sam ne znam kako, ali kad god se sretmem s Tomislavom Jovančićem iz Valjeva, razmenjujem sećanja na prošla vremena, kada se košarka igrala srcem i sa beskrajnom ljubavlju prema igri i timu za koji nastupaš. Na jednom našem zajedničkom putovanju krajem 2018. pomenuo sam mu tog gospodina u odelu pomislivši, ne znam ni ja kako, da ga on možda poznaje. Posle pogledane fotografije dao mi je potvrđan odgovor: „Tačno, to je drAleksa Đurović. Bio je lekar reprezentacije na Svetskom šampionatu u Manili 1978, odakle mi je doneo FIBA majicu (sudijsku).“ Za mlađe generacije, Tomislav Jovančić bio je košarkaš valjevskog Metalca, kandidat za juniorsku reprezentaciju Jugoslavije i kasnije jedan od najboljih košarkaških sudija sa ovih prostora.

I eto, ostala je samo jedna nepoznanica: igrač Radničkog u levom uglu fotografije. Prema novinskom izveštaju, to bi mogao biti Čolović, Prelević, Vidić, Zimonjić, Stefanović ili Janjić... I naravno, bez prepoznavanja tog igrača priča nije kompletna.

Ljuba Janjić Šrafko bi to mogao znati. To je jedini čovek koga znam, a da nema mobilni telefon i koga je veoma teško dobiti. Inače, Šrafka znam gotovo 30 godina kao sportskog radnika u KSJ i KSS, predsednika Komisije za takmičenje KSS, generalnog sekretara KSS, sjajnog čoveka, uvek vedrog i spremnog za razgovor.

Okrećem fiksni telefon bez nade da će mi se neko s druge strane žice javiti i naravno čujem dobro poznati glas. Šansa da mi se javi na prvi poziv bila je ravna odnosu 1:1.000, ali eto, javio se i rekao da dolazi u roku od pola sata u Savez da pogleda fotografiju.

Ljuba mi je rešio sve dileme. Prvo, čovek sa brojem 13 je definitivno on – Ljubiša Janjić (i dalje ima dres Radničkog sa brojem 13). A čovek u levom uglu fotografije je Čolović, koji je za Radnički igrao sedam sezona od 1958. do 1965. Ne znamo mu ime, ali to je bar lako. U fantastičnoj arhivi registrovanih igrača Košarkaškog saveza Beograda lepo piše Gojko Čolović. ●

## VELIKO HVALA

*Eto, upornost se isplatila. Fotografija je kompletirana. Imamo mesto, datum i imena svih koji se nalaze na njoj. U svakom slučaju, veliko hvala Momi, Tomi, Dugom, Mišku, Ražnju i Šrafku što su mi pomogli da jedna stara fotografija ponovo ugleda svetlost dana posle gotovo 56 godina, i to u našem magazinu Trener.*





# Moderan i jednostavan

**U** prvim mesecima 2019. Udruženje košarkaških trenera Srbije dobilo je nov, osvežen sajt, koji je koncipiran da na jednostavan način košarkaškoj struci, a pre svih članovima UKTS, budu dostupne sve aktivnosti i informacije naše trenerske organizacije.

– Novi veb sajt je planiran kao moderan i jednostavan informator za sve one koji će da budu, jesu ili su bili treneri, kao i za sve ostale posetioce – počinje priču Strahinja Vasiljević, generalni sekretar UKTS, jedan od pokretača ove ideje i najbliži saradnik neposrednim izvršiocima na njegovom oblikovanju. Autor novog sajta je nadareni IT stručnjak Mladen Rakić, koji je ovom izazovu pristupio s mnogo znanja i entuzijazma.

Na novom sajtu posetiocima su dostupne informacije o dva najvažnija seminaru udruženja – „Trenerskim danima“ i Beogradskoj košarkaškoj klinici, razne vesti iz struke, stručne teme i galerija sa fotografijama svih događaja koje Udruženje organizuje.

Svi brojevi stručnog časopisa Trener od sada se mogu naći u elektronskoj formi, u posebnom odeljku na sajtu.

Multimedijalni sadržaj upotpunjen je i video-snimcima raznih predavanja, a sve to je samo mali deo onog što će u velikoj meri olakšati rad trenerima.

– Veliki broj knjiga i stručnih tema, kao i predavanja koja se nalaze na sajtu, omogućiće svima lakšu edukaciju i pristup kvalitetnim materijalima – kaže Vasiljević.

Jedna od najznačajnih novina jeste aplikacija preko koje se dobija jedinstven registar trenera, a putem nje omogućeno je i onlajn prijavljivanje za seminare.

– Na novom sajtu svi treneri će lako moći da provere svoje članstvo, kao i obaveze koje treba da ispune. Povezivanjem sa sistemom Košarkaškog saveza Srbije dobio se jedinstveni registar svih trenera koji mogu biti licen-

cirani, kao i njihova jednostavna registracija. Dovoljno je da se na sajtu popuni aplikacija za trenere i svi podaci su automatski u sistemu – objasnio je Vasiljević.

Modernizacijom sajta omogućena je dostupnost informacija o srpskim trenerima u bilo kom delu sveta, a do kojih se dolazi jednostavnom pretragom.

– Sve federacije ili klubovi, domaći i inostrani, jednostavnom pretragom lako mogu da provere sve trenere i njihove podatke, bez obzira na to da li su u zemlji ili u inostranstvu. Svaki trener ima svoj karton i od septembra, kada se budu pravili licencni spiskovi u Košarkaškom savezu Srbije, tako će se po automatizmu u kartonu upisati gde je i u kom klubu se nalazi – zaključio je Vasiljević.

Ova priča koja zahteva gotovo svakodnevnu doradu, reč je o novom sajtu, ruku na srce, predugo je čekana. To je bio paradoks da udruženje kao što je naše nema svoj prozor u svet kakav zaslužuje. Sada je taj prozor otvoren. Sve o čemu se govorilo sada se može u bilo kom delu sveta videti i proveriti, npr. da smo Udruženje sa svim potrebnim normativnim aktima, od onog osnovnog – Statuta, pa redom normativno, u skladu sa Zakonom o sportu; reguliše se način funkcionisanja; tu su i svi organi Udruženja; dragoceni su podaci o radu na osnovnoj delatnosti Udruženja – stručnom usavršavanju i tako redom. Sam pristup sajtu omogućava svakom članu, da svojim idejama i konkretnim predlozima doprinese još boljem radu UKTS. Ovako koncipiranim sajtom, novi sjaj dobijaju i „Trenerski dani“ i Beogradska košarkaška klinika i magazin Trener i kompletna aktivnost UKTS.

Istovremeno, ovako moderan i spretno dizajniran sajt je vrlo zahtevan. Rad na njemu je vrlo odgovoran, jer su aktivnosti UKTS brojne i najčešće na vrlo visokom nivou. Takav mora biti i ostati i naš sajt – pravo ogledalo Udruženja košarkaških trenera Srbije. ● **D. Popović**



**Sve federacije ili klubovi, domaći i inostrani, jednostavnom pretragom lako mogu da provere sve trenere i njihove podatke, bez obzira na to da li su u zemlji ili u inostranstvu. Svaki trener ima svoj karton i od septembra, kada se budu pravili licencni spiskovi u Košarkaškom savezu Srbije, tako će se po automatizmu u kartonu upisati gde je i u kom klubu se nalazi – zaključio je Vasiljević**





# Seminar visokog rejtinga

**P**romišljenom agilnošću kancelarije UKTS, a u saradnji sa KSS, naši treneri su, još jednom akcijom, imali izvanrednu priliku da unaprede svoje iskustvo i steknu novo stručno obrazovanje.

Naime, na pripremnom turniru kadeta za predstojeće Evropsko prvenstvo, koje se održavalo od 5-7 aprila, u Zrenjaninu, učestvovali su, pored Srbije i kadetske reprezentacije Izraela, Severne Makedonije i Crne Gore.

Već sam dolazak na ovako kvalitetan turnir bila je prilika za naše trenere da obogate svoje znanje. Međutim, kao što smo nagovestili u uvodu, UKTS je 6. aprila u Kristalnoj dvorani, gde se i održavao turnir, organizovalo stručni trenerski seminar. Jedinstvena prilika da se čuje reč **Pina Geršona**, legendarnog Izraelskog trenera svetskog formata, koji je trenutno direktor svih mlađih

košarkaških selekcija u svojoj zemlji. Njegova tema je: **Tranzicioni napad (Transition offens).**

Pored njega, naš **Saša Nikitović** obradio je temu: **Uloga i dužnosti pomoćnih trenera** u stručnom štabu. Nikitović je ovu, do sada gotovo neobrađenu temu, pripremio vrlo temeljno i sveobuhvatno. U prezentaciji teme pomagali su mu, sa posebnim segmentima:

**Goran Tadić - Priprema sastanka i sastanci i Rad na terenu.**

**Dr Radivoje Mandić - Rad na klupi i Ponašanje i odnosi u timu.**

Prisustvo seminaru je bilo bez kotizacije.

Važnije od toga je izuzetna šansa za sve one kojima je stalo da prate moderne trendove u radu, sa mlađim kategorijama posebno, što su prisustvovali ovom seminaru, sa temama i predavačima koji su bili na nivou Basketball clinic Belgrade. ●

## LIVESTREAM

Ovom prilikom ističemo da je predavanje iz Zrenjanina 06.04.2019 bilo livestream za sve članove koji nisu bili u prilici da dođu, jer je UKTS obezbedio LIVE praćenje predavanja na početnoj stranici [www.ukts.rs](http://www.ukts.rs) i putem YouTube kanala.








**TRENERSKA KLINIKA**

ZRENJANIN 06.04.2019. 15-18h

KRISTALNA DVORANA




**Paul Gershon**  
 TRANSITION OFFENSE

06.04.2019. 15-18h

**ZRENJANIN**


**Goran Tadić**  
 JAVNA AGENCIJA  
 VEŠTAČENJE I PROMETNE POSREDOVANJE


**Redžo Vukić**  
 AAO NA KLUPU  
 PROMETNE I PROMETNE U TUŽIL



