

TRENER

broj 103
jun 2019.
godina **XXIII**

magazin udruženja košarkaških trenera



Basketball



*Aleksandar
Lukman*

*Milan
Tomić*

*Stan Van
Gundy*

*Igor
Kokoškov*

Clinic Belgrade

18th
BASKETBALL CLINIC
BELGRADE 2019

BCB 2019 **PROGRAM**

Hala sportova "Ranko Žeravica"

Adresa: Pariske komune 20, Novi Beograd, Srbija

SUBOTA 29.06.2019.

09:00 - 11:00 Prijava trenera

10:50 - 11:00 Otvaranje BCB

11:00 - 12:30 Stan Van Gundy

Razvijanje napadačke filozofije

12:30 - 14:00 Aleksandar Lukman

Pojedini aspekti kondicioniranja
vrhunskih košarkaša

14:00 - 14:30 Pauza

14:30 - 17:00 Igor Kokoškov

Individualne košarkaške vežbe za kognitivni
razvoj igrača
P&R shell vežbe
Napad sa više opcija (NBA Motion)
Situacione šuterske vežbe

NEDELJA 30.06.2019.

10:30 - 11:00 Prijava trenera

11:00 - 12:30 Milan Tomić

Obrana preuzimanjem na P&R

12:30 - 13:00 Dodela nagrada

13:00 - 15:00 Stan Van Gundy

Građenje sistema u odbrani

BCB 2019 **OFFICIAL SCHEDULE**

Hala sportova "Ranko Zeravica"

Address: Pariske komune 20, New Beograde, Serbia

SATURDAY 29.06.2019.

09:00 - 11:00 Coaches registration

10:50 - 11:00 Opening ceremony

11:00 - 12:30 Stan Van Gundy

Developing Your Offensive Philosophy

12:30 - 14:00 Aleksandar Lukman

Certain Aspect in Conditioning Top Level
Basketball Players

14:00 - 14:30 Break

14:30 - 17:00 Igor Kokoškov

Individual Basketball Drills for Cognitive
Development of Players
Pick and Roll Shell Drills
Multiple Option Offense (NBA Motion)
Situational Shooting Drills

SUNDAY 30.06.2019.

10:30 - 11:00 Coaches registration

11:00 - 12:30 Milan Tomić

Pick and Roll Switching Defense

12:30 - 13:00 Awards ceremony

13:00 - 15:00 Stan Van Gundy

Building Your Defensive System



magazin ■ Broj 103 ■ jun 2019. ■ godina XXIII

TRENER

Vreme usavršavanja

Pred nama je još jedna Basketball clinic Belgrade. Svi zainteresovani mogli su već na našem veb sajtu da primete koliko je truda uloženo da događaj koji nam predstoji bude dostojan imidža ovog, već odavno prestižnog, stručnog seminarara. Naravno, to je i obaveza svih koji se pripremom BCB bave. U pitanju je skoro dve decenije stican ugled i ogroman trud da bismo se mogli pohvaliti da imamo jedan od najcenjenijih stručnih seminarara u Evropi, pa zašto ne reći i u svetu.

Ono po čemu se kvalitet jednog ovakvog skupa, namenjenog stručnom usavršavanju košarkaških trenera, meri, jesu predavači. Naravno, sve ostale tehničke i organizacione aktivnosti nisu bez značaja, ali sve to je u funkciji onog šta se učesnicima nudi kako bi nadgradili svoje znanje i stekli novo, dragoceno iskustvo. U tom pogledu ovogodišnja BCB više nego obećava. Reč je o predavačima-trenerima koji već imaju visok ugled, kako u Evropi tako i najjačoj košarkaškoj ligi sveta NBA. Sa dva NBA trenera na jednom seminaru teško da se može bilo ko u svetu pohvaliti.

Dakle, šansa je stvorena. Ovogodišnja Basketball clinic Belgrade predivna je mogućnost da se nauči nešto novo, i to ne samo za trenere mlađih kategorija, već bukvalno – sve naše članove.

Doći na ovakav skup je, pored šanse o kojoj smo govorili, gotovo privilegija koja je na ponos svima koji će ovom događaju prisustvovati. Iskreno verujemo da će Sportska hala „Ranko Žeravica“ biti dva dana stecište, pre svih, naših trenera od čijeg znanja i rada, istinski, zavisi budućnost naše košarke. Ove godine se, pored visokog ugleda BCB u svetu, upravo zbog samih predavača, očekuje povećan broj trenera iz inostranstva. Vest je, da pored tradicionalnih destinacija odakle nam dolaze, prvi put dolazi i grupa trenera iz daleke Kine, a opet, kao u brojnim prilikama, zahvaljujući ugledu naših trenera koji su stekli u ovoj najmnogoljudnijoj zemlji sveta. Svi ti dolasci kompetentnih predavača i učesnika iz inostranstva, pa svakako i masovnost posete domaćih trenera, govore o ugledu našeg udruženja u celini. Jeste taj ugled decenijama stvaran i radom na stručnom usavršavanju i rezultatima koji naši treneri postižu u zemlji, ali i širom sveta. Međutim, već u najavi možemo reći da su svi oni koji su bili angažovani na organizaciji ovogodišnje BCB opravdali i, što je tradicionalno obaveza, prevazišli sva očekivanja. Sasvim je izvesno da ćemo ta dva dana poslednjeg vikenda juna, opet po tradiciji, imati praznik košarke namenjen košarkaškim trenerima. Tačnije, svima koji su spremni da steknu nova stručna iskustva, da se ne zadovoljavaju prosekom, da u svojim sredinama i svojim klubovima, posle ove BCB, načine korak napred i stručni rad podignu na viši nivo.

Ovaj stručni skup je, već svojom najavom, zainteresovao ne samo košarkašku, već, ove godine izuzetno, najširu sportsku javnost Srbije.

Međutim, da sa zadovoljstvom zaključimo, pred našim košarkaškim trenerima su dva dana intenzivnog stručnog usavršavanja. Ko tu šansu, neopravdano, propusti, mora se zamisliti da li je spreman i dalje da bude košarkaški trener. Zato ne propustite vreme kvalitetnog stručnog usavršavanja.

Dobro došli na BCB-2019...

Improvement time

Another Basketball Clinic in Belgrade lies before us. Everyone interested could already see on our web site how much effort was invested in the event that is ahead of us, so that it can be worthy of the image of this professional seminar, rather prestigious for a long time. Of course, that effort is also the obligation of all those who are preparing the BCB. It's all about two decades of building the reputation and great effort so that we could now boast that we have one of the most respected expert seminarars in Europe, and why not say it in the world.

The quality of such a gathering, designed for the professional improvement of basketball coaches, is measured by its lecturers. Of course, all other technical and organizational activities are not without significance, but all this is in the function of what the participants are offered so that they could upgrade their knowledge and gain new, valuable experience. In this regard, this year's BCB is more than promising. We have lecturers-coaches who already have a high reputation, both in Europe and NBA, the strongest basketball league in the world. Hardly anyone in the world has two NBA head coaches on one seminar. So the opportunity is here. This year's Basketball Clinic Belgrade is a wonderful opportunity to learn something new, not just for younger coaches, but literally - all of our members.

In addition to the chances we talked about, everyone who will attend this event should be proud to come to this kind of gathering because it is almost a privilege. We sincerely believe that the Sports Hall "Ranko Žeravica" will be, for two days, a gathering place, above all, of our coaches upon whose knowledge and work the future of our basketball truly depends.

This year, apart from BCB's high reputation in the world, it is precisely because of the lecturers themselves that an increased number of trainers are expected from abroad. The news is that in addition to the traditional destinations from which they come, the group of coaches from China is coming for the first time, again, as in numerous occasions, thanks to the reputation our coaches have gained in this most populous country of the world. All these visits, competent lecturers and participants from abroad, and certainly the massive attendance of domestic coaches, speak of the reputation of our association as a whole. This reputation has been created for decades also with hard work on professional improvement and the results our coaches achieve in Serbia and across the globe.

However, already in the announcement we can say that, all those who were engaged in the organization of this year's BCB, justified and, which is a traditional obligation, exceeded all expectations. It is quite certain that these two days of the last weekend of June, again, according to tradition, will be a basketball holiday for coaches. More precisely, for those who are ready to gain new professional experience, who are not satisfied with the mediocracy and are ready to step forward and bring their professional work to a higher level in their communities and their clubs after this BCB.

This expert meeting, with just its announcement, not only caught the eye of the basketball world but, this year especially, the complete sporting world in Serbia. However, to conclude with satisfaction, there are two days of intensive professional improvement before our basketball coaches. One who unjustifiably misses this opportunity must reconsider his intentions of becoming a basketball coach. So do not miss the time of quality professional improvement.

Welcome to BCB-2019...

Impresum

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

Ništa bez učenja i usavršavanja

Gospodine Van Gandi, treneri Srbije i košarkaška javnost s oduševljenjem su primili vest da ste i vi jedan od predavača na ovogodišnjem 18. BCB2019. Time Udruženje košarkaških trenera Srbije nastoji da podigne nivo naše klinike, kojoj, po tradiciji, pored trenera Srbije, prisustvuju i treneri iz mnogih evropskih zemalja, pa i iz celog sveta.

▶ *Kako ste vi doživeli poziv iz Beograda da budete predavač na ovogodišnjem BCB i šta ćete od vašeg bogatog trenerskog iskustva čoveka koji je osvojio Istočnu konferenciju NBA 2009. godine s Orlandom i bio u finalu Istoka 2005. sa Majamijem ponuditi učesnicima Klinike?*

Bio sam polaskan pozivom da govorim na Košarkaškoj klinici u Beogradu. Toliko velikih trenera je držalo predavanja na ovoj klinici da je čast biti među njima. Svi mi znamo da je košarka u Srbiji fenomenalna. Pokušaću da predstavim svoju filozofiju koju sam stvorio tokom 34 godine trenerskog staža, od toga skoro 20 u NBA. Nadam se da će svi treneri naučiti nešto što će moći da uključe u sopstveni proces treninga i podučavanja igrača.

▶ *Kada ste se vi opredelili da se bavite poslom košarkaškog trenera i šta je za takvu odluku bilo presudno?*

Moj otac je bio trenerviše od 40 godina. Od trenutka kada sam shvatio da neću uspeti kao profesionalni sportista (verovatno u srednjoj školi), znao sam da želim da budem trener. Video sam kako moj otac u voli svoj posao i znao sam da želim da ga nasledim.

▶ *Da li ste na početku karijere imali uzore u nekom od brojnih uglednih trenera?*

Najveći uzor mi je bio otac. Video sam ga kako trenira timove u srednjoj školi i na fakultetima. Video sam koliko se trudio, koliko energije je svakodnevno davao svom timu. Takođe, video sam njegovu potpunu posvećenost učenju i usavršavanju. Onda je moj brat Džef stigao u NBA pre mene i naučio me šta je potrebno u ligi. Pored njih dvojice, mislim da sam malo uzeo od svih trenera s kojima sam radio i za koje sam radio. Predugo bi trajalo da ih sve izdvojim. Jasno je da sam u NBA naučio mnogo od Peta Rajlija tokom osam godina koje sam proveo kao asistent u njegovom stručnom štabu. Ali mnogo sam naučio od svojih pomoćnih trenera, posebno Erika Spolstre, Brendana Malouna, Stiva Kliforda, Patrika Juinga i Boba Bajera. Svaki dan kada sam trenirao igrače, posebno u NBA, bio je ogromno iskustvo u smislu učenja. Takođe sam mnogo naučio od igrača. Na primer, veliki Tim Hardavej me je naučio više o zamršenostima pick and roll napada: uglovi, raspored u prostoru, nego bilo koji trener. Tim je kasnije postao jedan od mojih pomoćnih trenera.

▶ *Šta u dosadašnjoj karijeri smatrate najvećim uspehom?*

Stvarno ne znam. Što se tiče dostignuća, pretpostavljam da bi to bilo NBA finale 2009. godine, ali sam

ponosan na velike igrače i ljude koje sam imao priliku da treniram i na uzajamno poštovanje među trenerima sa kojima sam imao privilegiju da radim.

▶ *Šta su vaši osnovni košarkaški principi u individualnom i timskom radu?*

Verujem u ponavljanje. Ponavljanje gradi navike i navike postaju instinkt za vreme utakmice. Tokom duge sezone i čak tokom cele karijere, navike igrača određuju ko je on kao košarkaš i moja je odgovornost kao trenera jeste da im pomognem da izgrade dobre i čvrste navike.

▶ *Trenirali ste Dvejna Vejda, Šakila O'Nila, Dvajta Hauarda...*

Moj otac je bio trenerviše od 40 godina. Od trenutka kada sam shvatio da neću uspeti kao profesionalni sportista (verovatno u srednjoj školi), znao sam da želim da budem trener. Video sam kako moj otac u voli svoj posao i znao sam da želim da ga nasledim



THE NBA 2009 EASTERN CONFERENCE CHAMPION, GUEST OF THE BCB-2019

ALWAYS LEARN AND IMPROVE

Mister Van Gandy, Serbian coaches and basketball world were delighted to hear the news that you will be one of the lecturers at the 18th Basketball Clinic Belgrade 2019. By having you as a lecturer, our Association of basketball coaches of Serbia wishes to raise the level of our Clinic, which is, traditionally, alongside with Serbian coaches, attended by coaches from many European countries, as well as those from the entire world.

›How did the invitation from Belgrade to be a lecturer at this year's BCB make you feel and what will you offer to the participants of the Clinic from your vast coaching experience of the man who was Eastern Conference Champion in 2009 with Orlando Magic and finalist in that conference in 2005 with the Miami Heat?

I was flattered by the invitation to speak at the Basketball Clinic Belgrade. So many great coaches have spoken at this clinic that it was an honor to be included. And all of us know how great the basketball is in Serbia. What I will try to offer is my philosophy that I have co-



My father coached for over 40 years. From the time I realized that I wasn't going to make it as a professional athlete (probably in junior high) I knew I wanted to coach. I saw my father absolutely loving his job and knew that I wanted to follow in his footsteps

Morate biti verni sebi. Nije svaki trener isti. Morate biti iskreni. Igrači žele istinu. Morate biti vredan radnik i uvek pokušavati da učite i poboljšate. Morate svakodnevno donositi energiju i entuzijazam u halu



Koliko je teško da trener danas uspostavi dobar kontakt s igračima koji su velike zvezde u medijima, veoma bogate i društveno uticajne osobe iako veoma mladi i često nezreli?

Prema mom iskustvu, igrači u NBA žele da pobeđu, nesebični su i žele da budu trenirani. Pritisak na njih kao mlade medijske zvezde je intenzivan kao što kažete, ali kad uđu u halu, moje je iskustvo da žele da budu deo tima i postanu bolji. Od vas kao trenera očekuju iskrenost i autentičnost. Kada dobiju to i shvate da vam je stalo do njih i da želite da im pomognete, izgradite međusobno poverenje.

➤ Da li možete izdvojiti nekog od igrača, ili više njih, s kojim ste radili sa posebnim zadovoljstvom?

- Imao sam mnogo sreće. Tokom svoje NBA karijere bio sam blagosloven da radim sa velikim ljudima. Treneri su uspešni zbog igrača, a momci kao što su Dvejn Vejd, Šakil O'Nil i Dvajt Hauard vodili su moje timove do mnogo pobeda. Ali drugi igrači, iako nešto manje poznati, bili su odlični igrači i lideri koji su se žrtvovali za dobro tima: Judonis Haslem, Karon Butler, Lamar Odom, Kion Duling, Rašard Luis, Hido Turkoglu, Džamir Nelson, Džej-Džej Redik, Iš Smit, Entoni Toliver, Tobajas Haris, Aron Bejns i Markus Moris su među igračima koje sam najviše poštovao.

➤ Koje su to karakteristike koje trener, pored talenta i

ljubavi prema košarci, mora posedovati? Šta biste poručili mladim trenerima kako postati i ostati uspešan trener?

Morate biti verni sebi. Nije svaki trener isti. Morate biti iskreni. Igrači žele istinu. Morate biti vredan radnik i uvek pokušavati da učite i poboljšate. Morate svakodnevno donositi energiju i entuzijazam u halu.

➤ S obzirom na to da dolazite kao predavač na jednu od najprestižnijih klinika u Evropi, koliko pridajete značaja trenerskog posla možete poručiti našim trenerima?

Nema ništa važnije od nastavka učenja i usavršavanja. Iako se nadam da će treneri naučiti nešto iz mojih predavanja, mislim da je najbolja stvar u klinikama to što okupljaju mnogo trenera. Svi treneri koji dolaze na kliniku imaju priliku da razgovaraju i uče jedni od drugih. Treneri treba da razmenjuju mišljenja s drugim trenerima koliko god je to moguće.

➤ Kakva je budućnost neameričkih igrača u NBA, da li vam se neki srpski igrač posebno sviđa, ne računajući Bobana Marjanovića, koga ste trenirali?

Ne mogu da zamislim NBA bez neameričkih igrača i mislim da će ih biti još više koji će se isticati u ligi. Neamerički timovi, sa svojim klupskim sistemom, manje utakmi-



me to over 34 years of coaching, nearly 20 of them in the NBA. Hopefully each coach there will be able to pick up something that they can incorporate into their own teaching and coaching.

› *When have you decided to become a basketball coach and what has been crucial in making such a decision?*

My father coached for over 40 years. From the time I realized that I wasn't going to make it as a professional athlete (probably in junior high) I knew I wanted to coach. I saw my father absolutely loving his job and knew that I wanted to follow in his footsteps.

› *Have you had any role models in some of the numerous prominent coaches at the beginning of your career?*

My biggest role model was my father. I saw him coach at the high school and college levels. I saw the work he put in, the energy he brought to his team every day. Also, I saw his total commitment to learning and improving. Then, my brother Jeff was in the NBA before I was and taught me about the demands of the NBA. Besides those two I would like to think that I have taken a little from all of the coaches I have worked with and for. It would take too long to point

them all out. Clearly in the NBA I learned a lot from Pat Riley in 8 years as an assistant on his staff. But I learned so much from my assistant coaches also, in particular, Erik Spoelstra, Brendan Malone, Steve Clifford, Patrick Ewing and Bob Beyer. Every day in coaching, particularly in the NBA has been a tremendous learning experience. And then I have learned a great deal from players also. As just one example, the great Tim Hardaway taught me more about the intricacies of pick and roll offense, angles, spacing etc. than any coach. Tim later became one of my assistant coaches.

› *What do you consider to be your biggest success in the career so far?*

I really don't know. In terms of accomplishments I guess it would be advancing to the NBA Finals in 2009, but I am proudest of the great players and people I have had the opportunity to coach and the mutual respect among the coaches I have had the privilege to work with.

› *What are your basic principles regarding team work and individual work with the players?*

I believe in repetition. Repetition builds habits and habits become instinct within a game. Throughout a long season and even a career a player's habits determine who he is as a player and it is my responsibility as a coach to help the players build good sound habits.

› *You have coached Dwayne Wade, Shaquille O'Neal, Dwight Howard... How hard it is for the coach in today's professional basketball to establish the proper relationship with the players who are huge media stars, very rich and influential in society albeit young and immature?*

My experience is that NBA players want to win, are unselfish and want to be coached. The pressure on them as young media stars as you say is intense, but when they walk in the gym I have found them to want to be a part of the team and to want to get better. They expect honesty and authenticity from you as a coach. When they get that and the idea that you care about them and want to help them you build mutual trust.

› *Can you single out one player, or several players, that you were especially glad to work with?*

I have been very lucky. Throughout my NBA career I have been blessed to work with great people. Players make coaches look good and guys like Dwyane Wade, Shaquille O'Neal and Dwight Howard have led my teams to a lot of wins. But other players, while a bit lesser known have been great players and leaders who have made sacrifices for the good of the team — Udonis Haslem, Caron Butler, Lamar Odom, Keyon Dooling, Rashard Lewis, Hedo Turkoglu, Jameer Nelson, JJ Redick, Ish Smith, Anthony Tolliver, Tobias Harris, Aron Baynes and Marcus Morris are among the players I have respected most.

› *What characteristics must a coach have, beside talent and love for the game? What would your message to young coaches be on how to become and remain a successful coach?*

You have to be yourself. Not every coach has the same personality. You must be honest. Players want the truth. You have to be a hard worker and always

You have to be yourself. Not every coach has the same personality. You must be honest. Players want the truth. You have to be a hard worker and always trying to learn and improve. You must bring energy and enthusiasm to the gym every day

My experience is that NBA players want to win, are unselfish and want to be coached. The pressure on them as young media stars as you say is intense, but when they walk in the gym I have found them to want to be a part of the team and to want to get better. They expect honesty and authenticity from you as a coach. When they get that and the idea that you care about them and want to help them you build mutual trust →

Prema mom iskustvu, igrači u NBA žele da pobeđu, nesebični su i žele da budu trenirani. Pritisak na njih kao mlade medijske zvezde je intenzivan kao što kažete, ali kad uđu u halu, moje je iskustvo da žele da budu deo tima i postanu bolji. Od vas kao trenera očekuju iskrenost i autentičnost. Kada dobiju to i shvate da vam je stalo do njih i da želite da im pomognete, izgradite međusobno poverenje



ca i više treninga, s naglaskom na razvoju veština i odličnim trenerima, bolje razvijaju igrače nego mi u SAD. Stoga ne čudi kada vidimo neameričke igrače na vrhu naše lige.

Voleo sam da treniram Bobana i reći ću vam nešto što ne znaju svi – Boban je najefikasniji ofanzivni igrač u istoriji NBA lige. Gotovo je nezaustavljiv svojom kombinacijom veličine i veština. On je takođe jedan od najboljih suigrača koje sam ikada video i najbolja osoba koju ikada možete sresti. Jokić je, očigledno, postao najbolji centar u NBA ligi i oba igrača u Sakramentu (Bjelica i Bogdanović) veoma su dobra. Posebno mi se sviđa Bogdanović i mislim da je on jedan od najpotcenjenijih bekova u ligi. Mislim da je bio odličan i kada je igrao za Srbiju na Evropskom prvenstvu 2017. godine. Zanimljivo je i da Bogdanović i Bjelica igraju za tim koji vodi veliki srpski centar Vlade Divac, kome u rukovođenju pomaže Stojaković, koji je jedan od najboljih strelaca NBA. Govoreći o šuterima, prvi srpski igrač koga sam ikada trenirao bio je veliki Saša Danilović kada sam bio asistent u Majamiju. Ne samo da je bio odličan strelac već je bio i žestok takmičar koji je uvek igrao najbolje protiv najboljih ekipa.

➤ *Da li poznajete nekog od srpskih trenera ili o nekom imate posebno pozitivno mišljenje?*

Naravno, svi u NBA znaju Igora Kokoškova. Poznat je po sjajnom osmišljavanju napada i trebalo bi uskoro da dobije još jedan posao u NBA kao glavni trener. Bio sam

razočaran što ga Feniks nije zadržao na kraju ove sezone. Zbog toga što je Boban još bio sa nama u tom trenutku, gledao sam većinu Evrobasketa 2017. i mislim da je Igor uradio sjajne stvari sa slovenačkim timom. Zbog tog Evrobasketa upoznao sam rad trenera Đorđevića i bio sam veoma impresioniran njegovim timom. On ima veliku strast i intenzitet i vidim zašto je toliko uspešan. Naravno, znam za trenera Obradovića, jednog od najvećih košarkaških trenera u evropskoj istoriji.

➤ *Vaš intervju će s velikom pažnjom pratiti, pored trenera, i sportski novinari kao i ljubitelji košarke uopšte. Zbog njih vas molimo da iznesete vaše mišljenje o budućnosti košarke?*

Košarka će nastaviti da raste i unapređuje se kao svetski sport. Postoji toliko mnogo talenata i velikih trenera širom sveta. Mada nam veličina SAD daje veliku prednost jer crpimo igrače iz tako velikih resursa, možete videti da nas druge zemlje brzo sustižu. Kako sve više zemalja nastavlja da stvara mnogo sjajnih igrača, mislim da će američka košarka biti primorana da bolje razvija igrače da bi održala korak. Sve u svemu, igra će nastaviti da raste i menja se.

➤ *Da li želite još nešto da istaknete, za naše trenere – vaše slušaoce na BCB, a da vas to nismo pitali?*

Samo se radujem dolasku u Srbiju, radujem se što ću upoznati vašu zemlju, vaše trenere i slušati vaše predavače. ●



trying to learn and improve. You must bring energy and enthusiasm to the gym every day.

› *Given the fact that you come as a lecturer to one of the most prestigious basketball clinics in Europe, how important do you think continuing improvement of a coach is and what would be your message to our coaches on this subject?*

There is nothing more important than continuing to learn and improve. While I hope that the coaches will pick something up from my clinics I think the best thing about clinics is that brings together a lot of coaches. All the coaches who come to the clinic have an opportunity to talk and learn from each other. Coaches should engage other coaches as much as possible.

› *What do you think about the future of non-American players in the NBA, do you have a Serbian player that you really like, besides Boban Marjanović whom you coached?*

I can't imagine the NBA without non-American players and I think you will continue to see more and more non-American players excelling in the league. Non-American teams, with their club system, fewer games, more practices, emphasis on skill development

and great coaching, do a better job of developing players than we do in our country. So it is no surprise when we see non-American players at the top of our league.

I loved coaching Boban and here is something that not everyone knows – Boban is the most efficient offensive player in the history of the NBA. He is nearly unstoppable with his combination of size and skills. He is also one of the best teammates I have ever seen and as good a person as you could ever meet.

Obviously Jokić has become the best big man in the NBA and both players in Sacramento (Bjelica and Bogdanović) are very good. I particularly like Bogdanović and think he is one of the most underrated guards in the league. I thought he was great for Serbia in the 2017 European championships as well. It is also interesting that Bogdanović and Bjelica play for a team run by the great Serbian center Vlade Divac who is assisted in the front office by Stojaković who is one of the great shooters our league has seen. Speaking of shooters, the first Serbian player I ever coached was the great Sasha Danilović when I was an assistant in Miami. Not only was he a great shooter, but he was a very tough competitor who always seemed to play his best against the best teams.

› *Do you know any Serbian coaches and do you have especially good opinion about any of them?*

Of course, everyone in the NBA knows Igor Koškoškov. He is known for his great offensive mind and should soon get another head coaching job in the NBA. I was disappointed that Phoenix did not keep him at the end of this year. Because Boban was still with us at the time I watched most of the 2017 EuroBasket and thought Igor did an outstanding job with the Slovenian team. Because of that EuroBasket I became familiar with Coach Djordjević and was very impressed with his team. He has great passion and intensity and I can see why he has been so successful. And then, of course, I know of Coach Obradović, one of the greatest basketball coaches in European history.

› *Besides coaches, sports journalists as well as basketball lovers in general will give great attention to your interview. For them, please give us your opinion on the future of the basketball?*

Basketball will only continue to grow and improve as a worldwide sport. There is such great talent and great coaching throughout the world. Though the size of our country gives us a great advantage as we are drawing players from such a huge pool, you already see other countries quickly catching up to us. As more countries continue to produce so many great players I think American basketball will be forced to do a better job in developing players to keep up. Overall, the game will continue to grow and change.

› *Do you wish to address our coaches - your audience at the BCB 2019 - in relation to something that we have not asked?*

I am just really looking forward to coming to Serbia, seeing your country, meeting the coaches and hearing your other clinicians. ●

There is nothing more important than continuing to learn and improve. While I hope that the coaches will pick something up from my clinics I think the best thing about clinics is that brings together a lot of coaches. All the coaches who come to the clinic have an opportunity to talk and learn from each other. Coaches should engage other coaches as much as possible

Treneri pamte gde su počeli

MI NEMAMO VESTBRUKA

Vasiljević je vratio sećanje na jedno prošlo predavanje.

- Bio nam je tu Darko Rajaković, i njegovo predavanje je bilo vezano konkretno za Rasela Vestbruka. I čujem komentar: „Super je to, ali mi ovdje nemamo Vestbruka i zašto ti nama sad ovo pokazuješ, jer nije primenljivo“. Naravno, postoje metode koje svako može da primeni, a postoje i one koje ne mogu. Uostalom, uvek će neki trener biti favorit i spreman sam na sve komentare.

Naravno – razvoj i edukacija trenera, to jeste osnovna funkcija Udruženja košarkaških trenera Srbije. Ali, osim brojnih vrhunskih stručnjaka, čije slike krasi zidove kancelarije u Sazonovoj 83, u Udruženju su posebno ponosni na svoja dva brenda – časopis „Trener“, jedinstven ovakve vrste u Evropi, koji u Srbiji izlazi već 22 godine i Beogradsku trener-sku kliniku. Ona ovog leta „slavi“ punoletstvo i Udruženje se potrudilo da u skladu sa tim dovede i goste predavače.

Tako će 29. i 30. juna, u dvorani koja nosi ime jednog od dobitnika nagrade za životno delo UKTS – Ranka Žeravice – pred više od hiljadu domaćih i oko 70 stranih trenera, predavanja održati dvojica vrhunskih stručnjaka iz NBA:

Prvi je Sten Van Gandi, trener sa višedecenijskim iskustvom u NBA ligi, gde je radio kao pomoćnik i kao glavni trener. U dosadašnjoj karijeri je predvodio Maja-

mi Hit, Orlando Medžik (sa kojim je bio učesnik velikog finala) i Detroit Pistons. Trener je sa preko 900 utakmica u NBA, a dva puta je predvodio OI star tim. Radio je i na koledž nivou. Van Gandi će predstaviti dve teme. To su: „Razvijanje napadačke filozofije“ i „Građenje sistema u odbrani“

Tu će biti i Igor Kokoškov, koji je posle višegodišnjeg iskustva kao asistent u stručnim štabovima brojnih NBA timova, u prošloj sezoni kao prvi trener vodio Finiks Sans. Kroz karijeru je vodio i reprezentacije Gruzije i Slovenije. Sa Slovencima je osvojio zlato na Evropskom prvenstvu 2017, kada je u finalu pobedio Srbiju.

Kao specijalni poklon, Kokoškov će tokom svog predavanja predstaviti četiri različite teme: „Individualne košarkaske vežbe za kognitivni razvoj igrača“; „PnR Shell vežbe“; „Napad sa više opcija (NBA motion offense)“ i „Situacione šuterske vežbe“.

Na klinici će predavati i trener šampiona ABA lige -



Milan Tomić, čija će tema biti „Obrana preuzimanjem na P&R“.

Biće tu i član Tomićevog stručnog štaba iz Crvene zvezde - Aleksandar Lukman, veoma uspešan kondicioni trener sa osvojene dve titule ABA lige, kao i osvajač Evrokupa, čija će tema biti: „Pojedini aspekti kondicioniranja vrhunskih Košarkaša“.

Ova lista imena je samo nastavak sjajne tradicije Beogradske klinike, koja iz godine u godinu, pred trenere u glavni grad Srbije dovodi sjajne stručnjake. Što beogradski seminar čini najatraktivnijim u Evropi.

Na to je posebno podsetio i Strahinja Vasiljević, generalni sekretar Udruženja, koji zajedno sa prvim saradnikom Markom Mrđenom, već nedeljama svakodnevno čini „mala čuda“, kako bi i ova Klinika prošla u najboljem redu.

A sve olakšava to što bukvalno u svakom delu sveta, pa i na najvišem nivou, postoje srpski trenere spremni da pomognu Udruženju iz koga su počeli.

- Hteo bih da se zahvalim Darku Rajakoviću, koji je direktno uticao da dovedemo Van Gandija. Igora Kokoškova je direktno pozvao predsednik Udruženja, Ivan Jeremić - naglasio je Vasiljević, pa uz osmeh priznao.

- Imamo veliku sreću, jer imamo najbolje trenere u Evropi i svetu. I Rajakovića i Kokoškova, kao i mnoge druge, je Udruženje trenera slalo na edukacije u SAD, gde su napravili kontakte. Sada osećaju obezvu da nešto vrate Udruženju.

Prvi operativac UKTS je ponosno dodao:

- Posle dugo vremena, ponovo imamo dvojicu

kom od seminara, treneri na Beogradskoj klinici dobijaju i potrebnu edukaciju.

- Njihovo usavršavanje je ključ svega. S tim u vezi, i u časopisu „Trener“ mogu da pronađu veliki broj tema. Što treneri mlađih kategorija, što seniora. Da ne pričam o tome da smo za strance ove godine obezbedili program za crtanje i pravilnije vežbi... Ali, ključ svega su kvalitetna predavanja, edukacija... To je ono što njih privlači, a ne neki paketi koje će dobiti.

Vasiljević i Mrđen pamte mnogo Klinika, da ne kažemo da su - sa raznih pozicija - učestvovali u organizaciji mnogih. Zato smo ih pitali, kojih seminara se najradije sete.

- Deseta, jubilarna, 2011. kada smo doveli sve naše najbolje trenere. To je bilo nešto neverovatno - kaže Vasiljević.

Mrđen ima drugačija sećanja.

- Ona iz 2005, koja se održavala za vreme Evropskog prvenstva, kada je tu bio Greg Popović, tada smo imali oko 900 trenera, u vreme kada su druge evropske klinike imale po 50-60. Po prvi put su tada „Šumice“ bile pune, a inače je Klinika bila održana na tri mesta.

Tek pre nekoliko godina je taj broj učesnika premašeno.

- Vrti se oko hiljadu svake godine - dodao je Vasiljević, pa nastavio:

- Na Trenerskim danima imamo 700 ljudi.

Godine prolaze, Klinika se razvija, ali operativci Udruženja trenera, zaduženi da organizaciju i dalje osećaju tremu.

Tako će 29. i 30. juna, u dvorani koja nosi ime jednog od dobitnika nagrade za životno delo UKTS - Ranka Žeravice - pred više od hiljadu domaćih i oko 70 stranih trenera, predavanja održati dvojica vrhunskih stručnjaka iz NBA



NBA trenera, važno je istaći da Van Gandi u Americi važi za sjajnog predavača. Njegova predavanja su izuzetno posećena, svi NBA treneri idu da ga slušaju. Činjenica da ćemo imati dvojicu trenera iz NBA, značajno je povećala broj stranih trenera koji su se već prijavili za seminar.

Za ovu Kliniku je specifično i to što se održava veliki broj predavanja.

- Na nekim drugim mestima to su tri do četiri predavanja. Mi imamo osam i to nikada ne bude samo košarka. Uključena je i kondicija, nekada se pričalo i o sudijском radu, dolazio je i psiholog... Sve što čini košarku, jeste Klinika. Važno je istaći da naš sertifikat donosi najveći broj bodova od strane FIBA.

Osim broja bodova i obaveze da se pojave na ne-

- Počelo je još u maju - uz osmeh je dodao Mrđen. Vasiljević je konkretizovao:

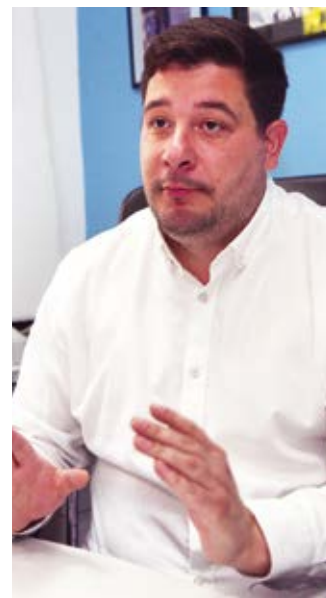
- Imamo oko 35 ljudi u tom „stafu“. I svakog dana kada dođemo u kancelariju proveravamo da li su uradili sve ono što je trebalo da urade.

- Pre tri godine smo se dogovorili da je njemu zabranjen dolazak na prijavljivanja, a ja ne silizam na teren - otcrio je uz osmeh Mrđen.

I - koji god sistem da koriste, oni i ostali članovi Udruženja okupljeni oko organizacije „Beogradske klinike“, pokazao se kao dobar. Uostalom, imena predavača, broj učesnika koji se iz godine u godinu povećava, pa i ljudi koji se stalno vraćaju - najbolje govore o tome. I to je suština.

- Edukacija trenera. Samo to je bitno - zaključio je priču Vasiljević. ●

Biljana Kosteš



MOTIVISATI TRENERE DA RADE NA SEBI

Beogradska klinika je obavezna za domaće trenere, svih kategorija.

- Treneri mlađih kategorija moraju da obiđu dva seminara, to su Trenerski dani i Klinika. To im je uslov za dobijanje licence. Seniorskim trenerima obavezna je Klinika. Takođe, po regionima radimo usavršavanje. Tokom godine ima 20 seminara i treneri moraju da ih obiđu, a onda dobijaju uslov za licencu - kaže Vasiljević, pa potpuno svestan situacije dodaje: - Malo im se to i smuču, ali ako ih ti ne teraš takve stvari, malo ko će sam to uraditi. Najiskrenije mislim da je to ključ svega. Ljudi koji su to pokretali, prvenstveno Piva Ivković, koji je osnovao Udruženje trenera i prvi pokrenuo priču sa predavanjima, uradili su to baš da bi podstakli trenere na rade na sebi. Imamo mi ovde neko predavanje iz 1991, na kome Dule Vujošević prvi postavlja pitanja.

KOKOŠKOV SPAJA PREDAVANJA

Vasiljević je otkrio kako će izgledati predavanje Igora Kokoškova.

- Prvi put se dešava da neki trener otvori pet tema, po sat vremena. Ali, spojiće dva predavanja. Treneri će dobiti kratku pauzu između, ali Kokoškov će pričati četiri ili pet sati. Tražiće da se postavlja pitanja, jer želi da razmeni mišljenje sa svima. Jedino kroz tu interakciju moguće je uraditi ono što ustvari i treba da se uradi.



A GRUPA (Riga)

Ukrajina
Velika Britanija
Letonija
Španija

Prvo kolo (27. jun):

Ukrajina – Španija, V. Britanija – Letonija

Drugo kolo (28. jun):

Letonija – Ukrajina, Španija – V. Britanija

Treće kolo (30. jun):

Ukrajina – V. Britanija, Letonija – Španija

B GRUPA (Riga)

Švedska
Francuska
Češka
Crna Gora

Prvo kolo (27. jun):

Švedska – Crna Gora, Francuska – Češka

Drugo kolo (28. jun):

Češka – Švedska, Crna Gora – Francuska

Treće kolo (30. jun):

Švedska – Francuska, Češka – Crna Gora

C GRUPA (Niš)

Mađarska
Turska
Italija
Slovenija

Prvo kolo (27. jun):

Mađarska – Slovenija, Turska – Italija

Drugo kolo (28. jun):

Italija – Mađarska, Slovenija – Turska

Treće kolo (30. jun):

Mađarska – Turska, Italija – Slovenija

D grupa (Zrenjanin)

Belorusija
Rusija
Belgija
SRBIJA

Prvo kolo (27. jun):

Belorusija – Srbija, Rusija – Belgija

Drugo kolo (28. jun):

Belgija – Belorusija, Srbija – Rusija

Treće kolo (30. jun):

Belorusija – Rusija, Belgija – Srbija

Najveći sportski događaj kome će ovog leta Srbija biti domaćin svakako je Evropsko prvenstvo za košarkašice. Počevši od 27. juna, pa sve do 7. jula, publika u Zrenjaninu, Nišu, na kraju i Beogradu, biće u prilici da na delu vidi najbolje košarkašice Evrope.

Ako ima sumnjičavih, koji sliku o tom sportu stvaraju na osnovu domaće lige dama, jedno obećanje – na vrhunskom nivou, koji ćemo bez dileme gledati u Srbiji, to je potpuno drugi sport. I ume da bude spektakularan.

Da bi srpske, ali i sve ostale košarkašice, navijačima pokazale svoja najbolja lica, sve što prati Evropsko prvenstvo mora da bude na vrhunskom nivou. A kada je to u pitanju, Organizacioni odbor EP 2019. i njegova predsednica, prof. dr Zorana Mihajlović, na mesec i po dana pre početka takmičenja su ponosno poručili da je sve spremno.

Naravno, svaki novi dan donosi nešto novo, neku sitnicu koju treba rešiti, jer niko u Srbiji ne želi bilo šta da prepusti slučaju.

Osim toga, o čemu je i Predrag Danilović, predsednik Košarkaškog saveza Srbije, nedavno govorio, Srbija je pred duplim izazovom.

- Organizacija Evropskog šampionata je uvek izazov sam po sebi, jer kad predstavljate Srbiju, imate dvostruku obavezu: da budete i dobri domaćini i uspešni kao reprezentacija. Siguran sam da mi možemo i jedno i drugo, jer smo pokazali da znamo i kako se organizuju takmičenja, ali i kako se stiže do sportskog uspeha.

Mnogo vremena je prošlo od poslednjeg takmičenja, ali ovo nije prvi put da će Srbija organizovati Evropsko prvenstvo za dame. Danilović je prošao kroz istoriju.

- Prvi veliki organizacioni test tadašnje Jugoslavije bio je Evropsko prvenstvo za košarkašice u Beogradu 1954. U srcu Beograda, na Tašmajdanu, pred devet hiljada ljudi, generalni sekretar FIBA Vilijam Džons je otvorio šampionat koji je dobio najviše moguće ocene.

Od tog trenutka, Beograd i Srbija su prepoznati kao sjajni organizatori velikih košarkaških događaja, na šta je podsetio i Danilović, kojije potom dodao da je Beograd bio prvi grad koji je tri puta bio domaćin evropskim šampionatima. Doduše za košarkaše. Bilo je to 1961, 1975. i 2005.

- Naš cilj je da sa tri reprezentacije učestvujemo na Olimpijskim igrama u Tokiju naredne godine i zato je ova, 2019. godina, izuzetno važna – zaključio je Danilović.



Dupli

I Evropsko prvenstvo košarkašica je kvalifikaciono za Olimpijske igre. Sistem je promenjen, pa se nijedna ekipa neće direktno kvalifikovati u Tokio, već će se šest najboljih plasirati na kvalifikacione turnire. Biće četiri turnira, koje će igrati po četiri selekcije, na Olimpijskim igrama mesta ima za 12. Iako su se SAD, kao svetski šampion, i Japan, kao domaćin, direktno kvalifikovali na Igre, i oni će igrati kvalifikacije, s tim da će u tom slučaju iz njihovih grupa samo dve ići dalje.

Olimpijske igre su cilj koji ističe i Ana Joković, potpredsednica KSS zadužena za žensku košarku.

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





izazov Srbije

Grupa u kojoj će Srbija igrati prvu rundu takmičenja sigurno je najteža na šampionatu. Svesni su toga svi, pa i Jokovićeva. Istovremeno, ni ona, kao ni bilo ko u srpskom timu, od toga ne želi da pravi alibi, već ima svoj rezon.

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

To što jeste teži put ne menja ništa kada je konačni cilj u pitanju.

- Želimo da budemo u prvih šest ekipa kako bismo na taj način izborili plasman na olimpijski kvalifikacioni turnir. Ali ne treba stvarati pritisak na selektorku i igračiće. Reprezentacija Srbije više nije ona ekipa odranije.

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

- Optimista sam!

Zatim je dodala:

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

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

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

Otkako je 1. maja počela da okuplja potencijalne reprezentativke, Marina Maljković, selektorka ženske reprezentacije Srbije, nije ulepšavala stvarnost. Naravno, to nije činila da bi unapred pravila albi, jer to nije njen

manir. Samo je iznosila činjenice. I naglašavala da će sve eventualni problemi samo ojačati srpski tim.

Uostalom, nije govorila samo o problemima. Kao dosta pozitivno istakla je:

- Pozitivna stvar je što smo krenule dosta pre početka da bismo vrednim radom nadoknadile sve probleme i sitne povrede. Vidi se da radimo i trudimo se da svakodnevno popravimo greške.

O grupi u kojoj su još Belorusija, Rusija i Belgija Maljkovićeva je kratko dodala:

- Od prvog dana se pripremamo za našu grupu. Digli smo maksimalno nivo odgovornosti svakog člana reprezentacije. Nismo više reprezentacija koja je osvajala medalje pre tri i četiri godine, ali želimo da opet, uprkos realnim problemima, iznenadimo sve i pronađemo tajni recept za 12 najborbenijih srpskih košarkašica.

Pred put na Zlatibor, gde je ekipa obavila bazični deo priprema, Maljkovićeva je citatom iz pesme Momčila Bajagića Bajage „biseri rasuti po celom svetu“ opisala da Srbija širom sveta ima mnogo mladih košarkašica koje jedva čekaju da dobiju šansu u svojoj domovini. Jedna od njih je i Anđela Dugalić, koja se priključila ekipi početkom meseca na Zlatiboru. Radi se o devojčici koja je rođena 2001. godine, o kojoj i stručnjaci u Americi, gde će dogodne igrati za Univerzitet Oregon, pričaju bajke.

- To je upravo ono što sam pominjala sa citatom iz Bajagine pesme „biseri rasuti po celom svetu“. Pozivam sve naše igračiće iz čitavog sveta da nam se jave i svaka od njih će dobiti priliku da se pokaže i nametne. U više navrata sam istakla da moja briga za srpsku žensku košarku ide daleko u budućnost i ovo je samo jedan korak na tom putu. Želim da se naša deca rasuta po svetu odluče da igraju za Srbiju. ●

Biljana Kostreš

BEOGRAD, ZRENJANIN I NIŠ ODBROJAVALI DANE

Na tačno sto dana do početka Evropskog prvenstva, na platou ispred TC „Ušće“ u Beogradu u rad je pušten sat koji sve prolaznike podseća na to koliko je vremena ostalo do početka Evropskog prvenstva. Sat su aktivirali prof. dr Zorana Mihajlović, potpredsednica Vlade i ministarka građevinarstva, saobraćaja i infrastrukture RS, inače predsednica Organizacionog odbora EP 2019, Vanja Udovičić, ministar omladine i sporta RS i potpredsednik Organizacionog odbora EP 2019, Predrag Danilović, predsednik Košarkaškog saveza Srbije, Ana Joković, potpredsednica KSS za žensku košarku, i Zoran Radojičić, gradonačelnik Beograda.

Istovremeno, satove su u Nišu i Zrenjaninu u rad pustili gradonačelnici Darko Bulatović i Čedomir Janjić.

Posle toga, nizom promotivnih događaja, navijači su se podsećali na ono što ih čeka, da bi Niš i Zrenjanin potom obeležili i 20 dana do početka EP, kada su posle niza manifestacija, dobrog basketu, takmičenja u šutiranju, čiji je pobednik osvojio loptu, svi okupljeni građani na zidu podrške mogli da ostave poruke našim košarkašicama.

SISTEM TAKMIČENJA

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

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

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

Četvrtfinale se igra 4. jula, prema ranije utvrđenom kosturu. U jednoj polovini je A1, koji igra protiv boljeg iz duela C2-D3 i D1 i B2/D3, dok su u drugoj polovini kostura B1 – D2/C3, odnosno C1 – A2/B3. Polufinala se igraju 6. jula, finale i meč za bronzu dan kasnije.



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

Slede slatke trenerske muke

Naš selektor Saša Đorđević moći će da računa na sve igrače koje je želeo da vidi pod nacionalnom zastavom, ali neki od njih su sezonu završili još u proleće, a drugi krajem juna, pa će biti pravi izazov kako ih sve podjednako pripremiti za najveće takmičarke u ovoj godini.

Posle objavljivanja spiska kandidata za Svetsko prvenstvo u Kini, selektor Saša Đorđević ima jednu brigu manje. Na njegovom spisku se nalaze svi koji u ovom trenutku mogu da konkurišu za dres sa državnim grbom, a sada predstoji teži deo posla - pripremiti reprezentativce i odabrati putnike za Kinu.

● **Na Đorđevićevom spisku nalaze se:**

Plejmejkeri: Miloš Teodosić, Stefan Jović, Vasilije Micić, Ilija Đoković, Stefan Pot

Bekovi: Nemanja Nedović, Bogdan Bogdanović, Dragan Milosavljević, Aleksa Avramović, Dejan Todorović, Vanja Marinković, Ognjen Jaramaz

Krila: Vladimir Lučić, Marko Simonović, Marko Gudurić, Branko Lazić, Ognjen Dobrić, Nikola Kalinić, Nemanja Dangubić, Rade Zagorac

Krilni centri: Nemanja Bjelica, Milan Mačvan, Stefan Birčević, Stevan Jelovac, Nikola Mišković, Boriša Simanić, Dragan Apić

Centri: Nikola Jokić, Miroslav Raduljica, Nikola Milutinović, Boban Marjanović, Ognjen Kuzmić, Dejan Kravić, Nikola Jovanović.

Ovo je širi spisak, na njemu je čak 34 igrača, a za jednog je skoro sigurno da neće ići u Kinu. To je Milan Mačvan, koji se oporavlja od teške povrede prednjih ukrštenih ligamenata i pripremaće se sa ostalima, ali nije realno da bude potpuno spreman za nastup na Svetskom prvenstvu.

Na Đorđevićevom spisku je i dosta igrača koji su izvukli teret kvalifikacija (Đoković, Pot, Avramović, Marinković, Todorović, Dobrić, Jelovac, Simanić...). Poziv u najbolju selekciju Srbije za njih je svojevrsna nagrada za trud koji su uložili u prethodnih godinu dana, a na svakom od njih je da se izbori za mesto među 12 odabranih. Šansu imaju.

- Naravno da su na širem spisku svi igrači koji su nam pomogli da se kvalifikujemo. To je poruka koju sam želeo da pošaljem čitavoj košarkaškoj javnosti - rekao nam je Saša Đorđević.

Reprezentativci će se pripremati najpre na Kopaoniku od 21. jula do 4. avgusta, i tamo će se obaviti bazične pripreme. Sledi kontrolni meč protiv Borca u Čačku, pa protiv Finske u Zrenjaninu (7. avgust), dvomeč sa Litvanijom (u Beogradu i Kaunasu), nastup na Akropolis kupu (protivnici Grčka, Italija i Turska) i 20. avgusta put u Kinu.

U zemlji domaćinu Svetskog prvenstva naši reprezentativci će imati još tri provere - protivnici će biti Italija, Novi Zeland i Francuska.

Prvu utakmicu na Svetskom prvenstvu Srbija će igrati 31. avgusta u 9.30 po našem vremenu protiv Angole.

Saša Đorđević ne krije da će imati veliki trenerski izazov kako pripremiti i igrače koji su nekoliko meseci ranije završili sezonu (u NBA i Kini), kao i one koji su igrali završnice domaćih prvenstava do kraja juna.

- Biće to veoma teško, radi se o najdelikatnijem delu priprema - kaže Đorđević. - Zadatak nam je da u što kraćem periodu svi igrači dostignu isti nivo. To neće biti nimalo lako, promenjen je limit za igrače iz NBA





što se tiče vremena koliko će moći da budu sa reprezentacijom. Sa 35 to je smanjeno na 28 dana, dakle tek 2. avgusta ćemo biti kompletni. Sve je to u glavama igrača, moraće da rade i individualno. Dogovarao sam se sa ljudima iz Denvera da napravimo plan, da uključimo još nekoga u taj fizički rad Nikole Jokića kako bi on bio spreman. To isto važi i za ostale igrače iz NBA lige. Mi posle silaska sa Kopaonika imamo veoma malo vremena za rad, odmah krećemo sa serijom kontrolnih utakmica.

Ovo znači da će se naši asovi koji igraju u NBA ligi – Jokić, Bogdanović, Bjelica i Marjanović – naknadno uključiti u rad s ostalim kandidatima, ali se očekuje da na prireme dođu fizički potpuno spremni. Poznajući ove proverene reprezentativce, ne treba sumnjati da će tako i biti.

Selektor je objasnio i zašto je pozvao rekonvalescenta Mačvana:

– Od prvog dana će biti s nama na pripremama. Radiće koliko može. Moja ideja je da prođe kroz sve pripreme s nama, do nekog 4. ili 5. avgusta, jer će mu to biti i pripreme za klupsku sezonu. Bez obzira na to koliko će on fizički biti spreman, igrač koji izlazi iz jedne tako ozbiljne povrede, nažalost, ne može da bude na svom nivou na Mundobasketu.

Upitan kako se oseća u situaciji kad može računati na sve igrače koje želi da vidi u reprezentaciji, Đorđević je za Trener rekao da kao selektor prosto nema vremena da uživa u toj činjenici.

– Izuzetno sam zadovoljan u ovom trenutku, međutim, svako od nas očekuje da neke loše stvari mogu da se dese. Ne sme ništa da nas iznenadi.

Naša reprezentacija na Svetskom prvenstvu u Kini brani srebrnu medalju osvojenu na SP u Španiji pre četiri godine. S obzirom na to da ćemo nastupiti u najjačem sastavu, očekivanja javnosti su velika, ali Saša Đorđević poziva na oprez i ima spreman dugoročni plan:

– Mislim da smo svih ovih godina vrlo planski radili i spremni smo za smenu generacija. Verovatno će ta smena definitivno nastupiti 2022. Zašto? Prvo, jer je ova generacija dužna pre svega sebi, naglašavam – sebi – da se bori za najsajjniju medalju. To može da uradi na Evropskom prvenstvu 2021. i još jednom može da se pojavi na Olimpijskim igrama 2020. Naravno, i na Svetskom prvenstvu u Kini 2019. idemo na medalju. A od te 2022. Bogdanović će verovatno biti jedan od lidera reprezentacije, uz Milutinova, Jokića i Nedovića. Oni će morati da nastave s ovim mlađima, da ih kao iskusniji uključe da mogu da iznesu sledeći ciklus od otprilike četiri-pet godina – rekao nam je Saša Đorđević. ●

Aleksandar Ostojić

OPET „PLAVI, PLAVI“

Na glamuroznoj promociji u beogradskom restoranu „Topčiderac“ predstavljeni su dresovi u kojima će nastupiti naša ženska reprezentacija na predstojećem Evropskom prvenstvu u Srbiji i Letoniji, kao i muška nacionalna selekcija na Svetskom prvenstvu u Kini. Pred brojne goste, članove rukovodstva Košarkaškog saveza Srbije i ugledne zvanice u novim dresovima izašli su „manekeni“ – reprezentativci Sonja Petrović i Bogdan Bogdanović. Ona je bila u belom dresu, a Bogdan u – plavom. Tačnije, teget. Dakle, posle mnogo godina košarkaši su ponovo „plavi“.

Nove boje dresova burno su pozdravljene, a reakcije prisutnih jednodušno su bile pozitivne. Mada su naše muške i ženske selekcije poslednjih godina u crvenim (i belim) garniturama dresova postigli brojne uspehe i osvojili mnoge medalje, nekako se plava boja sentimentalno vezuje uz košarkaše i njihove podvige. I publika je navikla da skandira: „Plavi, plavi“, a sada će to ponovo moći da čini.

Prvu promociju plavih dresova imale su reprezentativke Srbije, koje se pripremaju za nastup na prvenstvu Evrope. One su kontrolnu utakmicu protiv Slovačke odigrale u novim, tamnoplavim majicama.

– Ne obraćamo previše pažnje na boju dresa, nas interesuje pre svega grb Srbije za koju igramo – rekla nam je Sonja Petrović, godinama jedna od najboljih igračica Evrope.

Svoj komentar o promeni boje dresova imao je i selektor muške reprezentacije Saša Đorđević:

– I plavo, i belo, i crveno su boje naše zastave. Apsolutno podržavam komentar Vanje Grbića, koji je napisao na Tviteru: „Od čega god da je, kakav god da je dres, naš je, najsajjniji i najbolji. Svim srcem ćemo ga braniti.“

Ko misli da sve zna, nikada neće biti trener

U osvajanju ABA lige mnogo mi je značila i dobra hemija ekipe. Kada sam birao igrače, nisam samo obraćao pažnju na to kakav je igrač, već i kakav je čovek. Gledao sam kakvu istoriju ima iza sebe, kako se ponašao sa 17-18 godina, kako živi, da li je oženjen, da li ima dece...

U jubilarom, 100. broju časopisa *Trener*, na početku svog samostalnog trenerskog puta u Crvenoj zvezdi, Milan Tomić je obećao neke stvari. Obećao je da će napraviti tim koga krasi timska igra, a ne toliko snaga pojedinca. U velikoj meri je to ispunio. U rotaciji je bilo 15 igrača, nikada se sa sigurnošću nije moglo reći ko će da blesne. Obećao je da će davati šansu mladim igračima. Primer Simanića i Dobrića govori da je to ispunio. Obećao je da će napraviti dobru hemiju na terenu i oko njega. Dobra atmosfera i rezultat su i to potvrdili. Obećao je rad, strpljenje i veru u svoje igrače. Odlična forma tima u odlučujućim mečevima ABA lige i netraženje alibija za rezultate čak i kada su se povredila dva najbolja igrača su i ovo potvrdili. Uz ono da niko nije savršen i da uvek mora i može bolje, dosta dobri rezultati „novajlije“ na užarenoj trenerskoj klupi. Kako je sam Tomić video sezonu u kojoj se Zvezda ekspresno vratila u najelitnije evropsko takmičenje, osvajanjem najvažnije titule, one u ABA ligi, pokušali smo da saznamo u razgovoru za časopis *Trener*:

– Na početku sezone sigurno da je bio cilj da se osvoji ABA liga. E sad, kad jedan trener zna koji je cilj i šta treba da se osvoji, prvo razmišlja o tome da je to jedna vrsta pritiska. Taj pritisak treba nekako da skine s leđa igrača jer i oni su svesni da nešto mora da se osvoji. Moj prvi plan je bio da skinem taj pritisak s igrača i kluba i da se on prebaci na mene. To se radi tako što se mnogo priča sa igračima, što se stalno ponavlja da se ide utakmicu po utakmicu i, naravno, tako što se mnogo radi na tehničko-taktičkim detaljima. Ako igračima kažeš da moraju da dobiju tu i tu utakmicu i da nešto moraju da osvoje, neće biti dobro. Znači, svakodnevna priča i postavljenje adekvatne taktike put su za skidanje tog pritiska. U osvajanju ABA lige mnogo mi je značila i dobra hemija ekipe. Kada sam birao igrače, nisam samo obraćao pažnju na to kakav je igrač, već i kakav je čovek. Gledao sam kakvu istoriju ima iza sebe, kako se ponašao sa 17-18 godina, kako živi, da li je oženjen, da li ima dece... Celu biografiju gledam da bih angažovao nekoga. Zadovoljan sam kakvu smo procenu napravili. Recimo da sam 95% pogodio. Napravili smo dobru hemiju, napravili smo tim. U



Ne radim kao trener domaćih ili stranih igrača, radim kao trener Zvezde. I ako hoćeš da budeš 100% profesionalac, onda treba da daš 100% klubu u kome radiš, a ne da izdvajaš domaće ili strane igrače

današnjoj košarci, timovi pobeđuju. Nema više tako velikih individualaca koji prave takve razlike da sami mogu da pobeđe utakmicu, kao što je to bilo u moje vreme. Tada je, npr. Žarko Paspalj u Olimpijaku mogao sam da da i 50 poena. Nema više toga. U današnjoj košarci, ako ne stvoriš tim, rezultat neće doći. To je jedan deo priče. Drugi deo je da se napravi hemija i odnos između stranih i domaćih igrača. To je prisutno u svim timovima u Evropi. Moraš da povežeš sve te ljude, da se napravi jedna porodica, jer mi i provodimo više vremena zajedno nego sa svojim porodicama i mnogo puta sam video da to može da izazove dosta problema, ljubomore i svega...

› Da li ima i onog faktora da su stranci više ili bar ranije plaćeni od domaćih?

- To je odlično pitanje i na to bih vam odgovorio tako što ću reći da, koliko je bitno da se napravi dobra hemija u tom košarkaškom delu, toliko je bitno da se napravi hemija i kad su ugovori u pitanju. I to je hemija ekipe. Ti ugovori ne smeju da budu takvi da izazivaju upravo ovo što ste me pitali. Dakle, he-

mija se pravi i van terena i na njemu. U zavisnosti od mogućnosti kluba, naravno.

› Često ste se na konferencijama za novinare čak i ljutili na ta pitanja o podelama na strane i domaće igrače. Da li zaista na sve njih isto gledate?

- Zaista tako gledam na to. Ne radim kao trener domaćih ili stranih igrača, radim kao trener Zvezde. I ako hoćeš da budeš 100% profesionalac, onda treba da daš 100% klubu u kome radiš, a ne da izdvajaš domaće ili strane igrače. Znam za te polemike da li je trebalo više da igraju domaći igrači, pa kad igraju oni, što igraju oni, a ne ovi, pa kad su drugi dovodili strance, što to ne radimo i mi.... Držao sam se svog principa. Kad potpisuješ ugovor za trenera, ne potpisuješ ugovor s uspehom. Potpisuješ profesionalni ugovor. Da li ćeš uspeti ili ne, to niko ne zna. To je sport. Ali moraš da se držiš svojih principa i nisam se obazirao na sve te priče. Želeo sam da spavam mirno i ako ne uspem, da znam da sam pokušao. Ja sam izgubio, a ne da posle kažem da sam nekoga poslušao, pa da postoji zbog toga griža savesti.

Uvek verujem u sve igrače. Imao sam 15 igrača i svi su bili u rotaciji. Ko god da uđe, verujem da će pomoći timu. Ne individualno, nego da će baš pomoći timu. Filip je sjajno odigrao seriju, Dobrić je iskočio, Beron je konstantno dobro igrao...



Da se izgradi jedan igrač, potrebno je vreme. Jedan od tih je i Boriša Simanić. Da bi neko proigrao, da iskoči u svojoj karijeri, mora da ima strpljenja i da sluša trenera i ako je vredan i ima kvalitet, sigurno će uspeti

ŠAMPION

U trenutku zaključenja ovog broja Trenera stigla je vest: Milan Tomić je, uspešnu debitantsku trenersku sezonu u Srbiju, krunisao na najbolji mogući način. Sa ekipom Crvene zvezde osvojio je osvajanjem titule nacionalnog prvaka Srbije. Titula je vrednija utoliko što je osvojena neizvesnom i kvalitetnom, plej of nadmetanju, sa većitim rivalom – KK Partizan (3:1).

› Davali ste šansu mladima, onako kako ste i obećali.

– Da se izgradi jedan igrač, potrebno je vreme. Jedan od tih je i Boriša Simanić. Da bi neko proigrao, da iskoči u svojoj karijeri, mora da ima strpljenja i da sluša trenera i ako je vredan i ima kvalitet, sigurno će uspeti. Simanić je vredno radio, slušao i kad sam osetio da je spreman, ja sam ga ubacio u vatru i on je to vratio odličnim igrama.

› Kako ste se kao trener izborili sa izostankom dva ključna igrača u odlučujućim mečevima za titulu?

– Prvo, nisam širio priču i stalno pominjao kako su nam se dva bitna igrača povredila. Od kukanja i plakanja nema ništa. To se onda prenosi i na igrače. Treba da pokažeš i određeni karakter. Da, nije dobro što igramo bez njih, ali nema velike priče o tome, ni stalnog vraćanja na to. Nijednog dana nisam pominjao kako ćemo igrati bez njih. Verujem u sve ostale igrače i one koji će igrati. Prosto. Samo, nekada su proste stvari i najteže. Uvek težimo nekim komplikovanim rešenjima jer nam se tako čini da je bolje. Ne, najjednostavnije je nekada i najbolje. Nisam tražio alibi, jer ako ja tražim alibi, i igrači će ga tražiti. I naravno, malo smo prilagođavali igru. Davidovac, koji je dvojka, trojka, išao je na poziciju jedan i mnogo je pomogao timu. Igrali smo i sa dve trojke, menjali ekipu, nemaš više toliko pick and rolla, igraš više da izađu iz blokova da šutiraju, više na post do-

le, igra leđima... Moraš da menjaš nešto već sledećeg dana. Moraš da imaš plan B.

› I onda neki drugi igrači blesnu i iznenade.

– Uvek verujem u sve igrače. Imao sam 15 igrača i svi su bili u rotaciji. Ko god da uđe, verujem da će pomoći timu. Ne individualno, nego da će baš pomoći timu. Filip je sjajno odigrao seriju, Dobrić je iskočio, Beron je konstantno dobro igrao... Nema tu iznenađenja. Svi su tu u funkciji tima.

› Kako se borite sa ovim nekošarkaškim stvarima koje su dešavale? Kako održati fokus igrača kad krenu incidenti ili kako im održati pažnju kada utakmica kasni sat vremena?

– Ekipu uvek treba psihički pripremiti za utakmicu. Ne da će biti nereda, ali da psihički budu spremni. Rekao sam im da ne odgovaraju na provokacije i da budu koncentrisani samo na utakmicu (u Podgorici). I trener i igrači moraju da se spremne psihički pred utakmicu. A što se prekida tiče, najveće pitanje je šta tada učiniti. Iz nekog mog iskustva, a imao sam takvih situacija u Atini, gde se odlaze po sat-dva, u nekoj analizi i protivnika i našeg tima, Olimpijaka tada, mišljenja sam da ekipa nikada ne treba da se povuče s terena. Bilo je i ovde pitanje da li treba i mi da odemo u svlačionicu kao i Budućnost, da se ekipa smiri. Smatrao sam da treba



da ostanemo, da ostanemo fokusirani na utakmicu, da nastavimo slabijim ritmom da se zagevamo u odnosu na vreme koje imamo do početka. Jer kada se ti povučesh sa terena i odeš u svlačionicu, igrači pričaju između sebe o onome što se dešava, ne pričaju o košarci i koncentracija pada. Posle sat vremena, kada izađu na teren, oni više nisu spremni. Moja odluka u tom momentu je bila da budu na terenu, da imaju kontakt s loptom.

› A broj utakmica u toku sezone? Ove godine ih je bilo preko 70, sledeće će ih izgleda biti i preko 80.

– Veoma su bitni ishrana i odmor. Nekada putovanja više izmore igrača nego utakmica. To je i dokazano i studijama. Više ih izmori let od tri sata, nego utakmica od dva sata. Dosta se posvećuje pažnja tome koliko odmora treba da imaju, koliko obroka dnevno, kakvih obroka i sl. O tome mnogo pričamo jer to kao trener ne možeš da kontrolišeš. Svi im o tome pričamo: i kondicioni trener, i pomoćni trener, i ja, da bi mogli da izdrže celu sezonu i da na vreme reaguješ kada vidiš da nekome treba odmor. Mnogo je utakmica, doziranje treninga je veoma važno. Da znaš kada treba da povećaš, a kada da smanjiš treninge. Mi smo imali treninge od po sat i po, sat i 45 minuta, i dva puta dnevno, a onda smo pred polufinale smanjili na jedan trening, i to ne preko 50 minuta. Moraš da doziraš.

Kraj je sezone, devet meseci je iza nas i mora tako. Jedan trener sam to ne može. Vrlo je važno izabrati prave ljude i tu. I tu treba hemija. Dolaskom trenera Gavrilovića i prof. Lukmana, kondicionog trenera, i Miće fizioterapeuta i doktora, svi smo funkcionisali kao tim i imali odličan odnos.

› Da li je Zvezda sad spremna za Evroligu?

– To je jedno drugačije takmičenje i elita košarke. Trebaće dosta rada i da se skocka pravi tim da bismo imali značajnu ulogu. Zvezda ima sve uslove ne samo da učestvuje već da ima važnu ulogu. Ne govorim o fajnal-foru, o nekim ciljevima, ali Zvezda je nedavno imala veoma dobre rezultate i kad je bio Radonjić, igrala je plej-of, možda je vreme da to ponovimo. Kao igrač i trener bio sam na 10 ili 11 fajnal-fora i to je neverovatna stvar. Tri dana elite. To treba doživeti. Ali doći do toga je mnogo, mnogo teško. Kad smo kao Olimpijacos osvojili dve Evrolige zaredom, treće godine se nismo plasirali i ja sam objašnjavao koliko je teško doći do fajnal-fora. Lakše je odigrati ta tri dana na fajnal-foru, nego doći do njega. Ali moj karakter je takav da uvek kažem sebi da idem na najveće ciljeve. To je borbena duh. Zanimljiv je primer Žalgirisa. Krenuli su od nule i bez mnogo menjanja igrača i sa planom i programom rada, dogurali su do fajnal-fora. Ništa nije neostvarljivo. ● **Božidar Manojlović**

BCB 2019.

› Pošto ste predavač na ovogodišnjoj košarkaškoj Klinici, kako gledate na te vrste edukacija?

– Sigurno je da mi je velika čast što sam pozvan na Kliniku da održim predavanje. Sve klinike pomažu svim trenerima kada su ideje u pitanju, da daš neka svoja iskustva, da primiš nečija iskustva. Trenerski posao nikada ne prestaje i uvek moraš da pratiš druge trenere i ovakve kliknike jer uvek možeš nešto da naučiš. Onaj koji kaže da sve zna, nikada neće postati veliki trener.

Nekada putovanja više izmore igrača nego utakmica. To je i dokazano i studijama. Više ih izmori let od tri sata, nego utakmica od dva sata. Dosta se posvećuje pažnja tome koliko odmora treba da imaju, koliko obroka dnevno, kakvih obroka i sl. O tome mnogo pričamo jer to kao trener ne možeš da kontrolišeš. Svi im o tome pričamo: i kondicioni trener, i pomoćni trener, i ja, da bi mogli da izdrže celu sezonu i da na vreme reaguješ kada vidiš da nekome treba odmor

Trenerska čitanka u izdanju Evrolige

Bez agresije na loptu, čak i ako je odbrambeni igrač dovoljno skratio distancu, naša Close Out odbrana neće sprečiti šut, niti omesti dodavanje, niti zaustaviti prodor

Iz plodne spisateljske produkcije Vladimira Stankovića, novinara i publiciste, stigla je nova knjiga. Zasad je na engleskom, naziv u originalu je „31 Masterminds of European Basketball“, a izdavač je Evroliga. Ovo je već ko zna koje po redu bibliografsko delo Stankovića, čime se on izdvaja kao jedinstveni pisac sportske literature kod nas.

Pomenuta knjiga posvećena je najvećim evropskim trenerima, a svečana promocija bila je za vreme fajnal-for turnira Evrolige u španskom gradu Vitoriji u maju ove godine.

Pošto je prošle godine tokom F4 u Beogradu pobrao sve moguće komplimente za biografije 101 velikog igrača evropske košarke („101 Greats of European Basketball“), sada su na red došli treneri. Prve reakcije su izvanredne, u Vitoriji su svi akreditovani novinari dobili svoj primerak, a brojne značajne ličnosti iz sveta košarke čestitale su autoru.

U knjizi, čiji predgovor je napisao čelni čovek Evrolige Đordi Bertomeu, date su biografije sledećih trenera (po abecednom redu):

Armenak Alačačan, Valerilo Bjankini, Dejvid Blat, Franko Kazalini, Antonio Dijaz-Migel, Pedro Ferandiz, Sandro Gamba, Aito Garsija Reneses, Pini Geršon,

Aleksandar Gomeljski, Dimitris Itudis, Dušan Ivković, Jonas Kazlauskas, Ralf Klajn, Vladimir Kondrašin, Pablo Laso, Božidar Maljković, Ettore Mesina, Aleksandar Nikolić, Mirko Novosel, Željko Obradović, Čavi Paskal, Svetislav Pešić, Dan Piterson, Čezare Rubini, Lolo Sainz, Serđo Skariolo, Borislav Stanković, Bogdan Tanjević, Duško Vujošević i Ranko Žeravica.

Jasno je da je reč o trenerima koji su obeležili evropsku košarku u prethodnih više od pola veka. Neću baš reći da ova knjiga treba da bude obavezni udžbenik za buduće trenere, ali neću ni pogrešiti ako kažem da treba da je pročita svako ko misli da se bavi trenerskim poslom.

Autor je i lično upoznao skoro sve ličnosti iz knjige koju je pripremio. Pored klasičnih, poznatih i nepoznatih detalja iz biografija velikih trenera, Vlada Stanković prenosi i deo njihovih trenerskih filozofija, što će svim budućim trenerima biti od neprocenjive koristi.

Evo, na primer, nekoliko sentenci velikog profesora Ace Nikolića zabeleženih u ovoj knjizi:

„Da bismo dali koš moramo prvo da osvojimo loptu.“ Ili: „Nije pobedio tim koji je dao više poena nego onaj koji ih je primio manje.“

Još malo legendarni profesor:

„Kad prestanem da ispravljam tvoje greške, to znači da sam digao ruke od tebe kao igrača.“

Božidar Maljković, jedan od najnaprednijih učenika profesora Ace Nikolića, u Vladinoj knjizi kaže:

„Trener mora da pokaže i dokaže svojim igračima da o košarci zna bar tri puta više od njih.“

Među brojnim stranim trenerima takođe ima jasnih poruka i misli:

„Moral i odgovornost igrača ne zavise od njihovih ugovora, već od toga kako oni sebe vide u životu, na treningu i utakmici“, kaže italijanski stručnjak Ettore Mesina.



Profesor i sedam majstora

U knjizi su obrađene biografije osam srpskih trenerskih velikana: Aleksandra Nikolića, Bore Stankovića, Ranka Žeravice, Dušana Ivkovića, Bože Maljkovića, Dušana Vujoševića, Svetislava Pešića i Željka Obradovića. Čini se da ih sve spaja jedno ime – profesor Nikolić. S nekima je neposredno saradivao (Žeravica, Maljković, Vujošević, Obradović), a na sve je izvršio presudan uticaj.

„Profesor košarke“ - tako je naslovljen deo koji se bavi Aleksandrom Nikolićem. Ispričan je njegov životni put, a kao prelomni detalj izdvojena je 1963. godina. Tada je Košarkaški savez Jugoslavije poslao popularnog Profu na šestomesečno studijsko putovanje po Sjedinjenim Američkim Državama. Vratio se potpuno izmenjenih pogleda na košarku, a svoja nova znanja nesebično je širio i delio sa kolegama u zemlji. Rezultat je bio rađanje nove trenerske filozofije koja će sedam godina kasnije rezultirati zlatnom medaljom na Svetskom prvenstvu u Ljubljani i trofejnim nizom koji se protegao sve do devedesetih godina. Kad je umro 12. marta 2000, na sahrani u beogradskoj Aleji zaslužnih građana njegov učenik Boža Maljković nazvao je Nikolića patrijarhom srpske košarke. Taj naziv do danas se nekako odomao uz Profino ime.

Možda će se neko iznenaditi otkud u knjizi ime Bore Stankovića uz najveće evropske trenere. Iako najpoznatiji kao višedecenijski generalni sekretar FIBA, popularni Bora je kao trener sa OKK Beogradom osvojio tri prvenstva Jugoslavije i jedan kup, a potom prešao u Italiju, gde je trofejnom nizu dodao titulu prvaka sa Oransodom. Bio je prvi strani trener koji je ikad radio u Italiji. Punih 13 godina proveo je na trenerskoj klupi, vodio je OKK Beograd, Železničar i Partizan na 241 utakmici. Imao je neverovatan, nepogrešiv osećaj za pronalaženje talenata i stvaranje velikih zvezda. Tako je u beogradskom Radničkom zapazio tada golobradog Miodraga Siju Nikolića, u Železničaru Trajka Rajkovića, ali ipak je njegovo najveće otkriće iz podmlatka OKK Beograda. Jednog dana trener juniora Dragan Glišić došao je i rekao Bori: „Imam jednog klinca, neverovatnog. Pre neki dan smo igrali utakmicu, pobedili smo i postigli smo 56 poena. I sve koševе je postigao taj momak. Zove se Radivoj Korać.“ Bori nije trebalo dvaput ponavljati, shvatio je kakav dragulj se krije u avliji u beogradskoj Ulici Zdravka Čelara i odmah ga je uvrstio u prvi tim. Bilo je to 1958, šta se dalje događalo je istorija. Tu je i priča o počecima Dušana Ivkovića i motivu da postane trener.

Prema Dudinom kazivanju, dva su razloga zašto se opredelio za taj poziv: prvi – zato jer je njegov stariji brat Piva već bio trener, a drugi – jer se teren Radničkog nalazio odmah pored njegove kuće, samo je trebalo preći ulicu. Tako je počeo čovek koji je osvojio sve moguće evropske klupske trofeje: Evroligu (sa Olimpijakosom), Kup Koraća (sa Partizanom), ULEB kup (sa moskovskim Dinamom) i Kup Rajmunda Saporte (sa AEK-om). Pa kad se tome doda šest titula nacionalnih prvaka (u Jugoslaviji, Grčkoj i Rusiji), zlatne medalje kao trener reprezentacije na jednom svetskom i tri evropska prvenstva, olimpijsko srebro... dobije se zvanična trenerska legenda Evrolige.

Naravno, obrađene su i karijere tvorca legendarne splitske Jugoplastike Božidara Maljkovića, majstora u čijoj trenerskoj radionici su stvoreni brojni NBA asovi Duška Vujoševića, čoveka koji je sa dotle nepoznatom Nemačkom postao prvak Evrope, da bi sa Jugoslavijom pobedio američki drim-tim i uzeo svetsko zlato u Indijanapolisu Svetislava Pešića, sve do Željka Obradovića, najtrofejnijeg trenera u istoriji evropske klupske košarke, koji je dosad devet puta trijumfovao u Evroligi, ali nikako se ne može reći da je to i njegov konačan bilans. Vredi pročitati, podsetiti se, ali i saznati mnogo toga što dosad nismo znali o ovim našim trenerskim velikanima. S ponosom ističemo da su sve ove legende laureati nagrade za životno delo UKTS „Slobodan Piva Ivković“, što samo potvrđuje pravi izbor autora knjige.

Umesto Željka Obradovića, Vlada citira sam sebe. Posle Željkove titule 2011. sa Panatinaikosom napisao je na sajtu Evrolige:

„Ne vidim nikakvu specijalu tajnu u Željkovom radu. On radi sve što i ostali treneri. Samo bolje.“ Prosto. A šta kaže Svetislav Kari Pešić?

„Onako kako trenirate tako ćete i igrati“, ističe ovaj stručnjak, poznat i po izreci da je „mnogo bolje kad se pobeđi nego kad se izgubi.“

Legendarni Dan Piterson savetuje:

„Trener mora da uliva poverenje igračima, upravi navijačima i celom klubu.“ I još nešto:

„Vaš tim mora da diktira kontrolu igre napadom protiv protivničke odbrane.“

I opet Piterson:

„Trener mora biti sposoban da čita utakmicu i donosi adekvatne odluke.“

Serđo Skariolo, italijanski trener koji se proslavio na klupi reprezentacije Španije, poručuje:

„Obrana mora biti pametna. Ako pokušavate da branite sve, nećete odbraniti ništa.“

Za Skariola „lopta je protagonist koliko i igrači, mora da cirkuliše.“

Ako ne umete da definišete talenat, citirajte Bošu Tanjevića: „Talenat je kao kraća noga – vidi se na prvi pogled!“

Duško Vujošević ne bi bio to što jeste kada ne bi bio originalan tražeći, kao pasionirani čitač, inspiraciju u literaturi:

„Ne znam zašto ljudi misle da je Sifz radio nešto loše? Njegov posao je bio častan, on je bio hrabar čovek, heroj. Ja sam se na početku nekih sezona osećao kao on – počinjao sam iznova i moj kamen se skotrljao.“

Legendarni trener Reala Pedro Ferandiz, onaj koji je svojevremeno na nekoj međunarodnoj utakmici u Varezeu izmislio autokoš kako bi njegov tim izgubio sa dva poena, da bi u produžetku bilo možda +15, jednom je priznao:

„Ja kupio sudiju? Nikad. Ako sam kupovao arbitre, kupovao sam obojicu...“

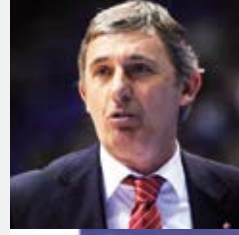
I tako unedogled. Knjiga je puna citata, detalja iz života slavni trenera, anegdota. Zbir osvojenih nacionalnih i internacionalnih titula sa klubovima i reprezentacijama (mnogi su bili i selektori) penje se na stotine.

Autor je obećao da će knjigu prevesti i uskoro izdati na našem jeziku. Onima koji vole košarku pomogla bi da ponešto saznaju o velikim trenerima koji su stvarali velike igrače, a onima koji uče za trenera olakšala bi put do statusa pravog trenera. Knjiga je prava „trenerska čitanka“, odličan miks čitljivog štiva i stručne literature.

Za kraj, evo šta je u svom uvodu za ovu knjigu, između ostalog, napisao predsednik Evrolige Đorđi Bertomeu:

– Ova knjiga donosi 31 kratku biografiju ljudi koji su skoro sedamdeset godina gradili evropsku košarku i učinili je ovakvom kakva je danas. Zahvaljujući njima, ponosni smo na košarku kakvu imamo. Ne mogu da završim ovaj uvod a da na izrazim zahvalnost autoru, Vladimiru Stankoviću. Njegovo istinsko poznavanje košarke vodilo ga je da napravi ovu knjigu, a radeći je pomogao je svima nama da bolje shvatimo briljantnu istoriju koja je uvod u još svetliju budućnost. ●

A. Ostojić



Obuka visokih igrača

Kada imate mladu ekipu kao što ja imam, u kojoj ima mnogo igrača koji žele da postiču poene, timska igra i igra s pasom više je preduslov za dobru atmosferu u ekipi. Veoma je važno stalno pričati s igračima. Treba im stalno objašnjavati zašto je i šta je dobro, jer nekad mi treneri pretpostavljamo da igrači nešto znaju, šta mi očekujemo od njih, i uglavnom kad se pretpostavlja, tu dolazi do sukoba

Uvod: P&R igra je u modernoj košarci verovatno najbitniji segment igre, kako u napadu tako i u odbrani, jer se sigurno 80% napada svodi na nju. U radu sa svojom ekipom znatno više vremena posvećujem obuci visokih igrača za P&R igru nego što posvećujem obuci za igru na niskom postu. Igra na niskom postu je izuzetno bitna i uvek će biti sastavni deo košarke, međutim, činjenica je da se poprilično manje igra na niskom postu nego što se igralo pre dvadeset ili trideset godina. Košarka ide u smeru da se igra ubrzava, a da bi se igrala organizovana igra na niskom postu, treba ući u postavljeni napad, imati dobar spacing, dobar raspored igrača na strani pomoći i da se tek onda iskoristi prednost igrača koga imate pod košem.

Ako imamo četiri jutarnja treninga tokom nedelje, gde se radi individualno sa igračima, od ta četiri, tri koristimo za situacije u kojima se igrači obučavaju za P&R igru. Sitni detalji, koji često ljudima izgledaju nebitni, drastično mogu da poprave P&R igru i igrač mora da shvati šta je najbitnije i zašto je dobro da pravi kvalitet-

ne blokade, da se dobro otvara iz blokada i da shvati da koliko je to dobro za tim, toliko je dobro i za njega. Morate da objasnite igraču koje on koristi ima od postavljanja dobrih blokada. Ima mnogo situacija, pričam iz igračkog iskustva, u kojima u nekim ekipama imate sebičnog plejmejкера koji retko dodaje iz P&R i visoki igrači s vremenom prestaju da prave dobre blokade. Prestaju i da se otvaraju iz blokada, jednostavno iz revolta što igrač koji je s loptom ne želi da doda. Ja sam uvek radio suprotno, uvek sam postavljao dobre blokade. Pričamo sada o individualnoj taktici koju svaki igrač treba da ima i što ja pokušavam da naučim svoje igrače. Moja je logika bila da kada napravim dobar blok, moj igrač mora da pomogne igraču sa loptom. Ako moj igrač pomogne i igrač s loptom ne doda, nego šutne, ja ostajem sam na skoku. Ukoliko se igrač s loptom odlučio na šut, to će u većini slučajeva biti promašaj jer uzima težak šut preko dva igrača i opet dolazim do lopte, samo na drugi način u odnosu na dodavanje koje sam očekivao.

Izuzetno je važno da objasnite igračima da treba u



za Pick&Roll

svakoj situaciji da prave dobre blokade, pa čak i kada imate sebičnog plejmejкера. Na sreću, ja sam uglavnom imao plejmejkere koji nisu sebični, koji shvataju prednosti timske igre i vole da igraju za druge.

Kada imate mladu ekipu kao što ja imam, u kojoj ima mnogo igrača koji žele da postižu poene, timska igra i igra s pasom više je preduslov za dobru atmosferu u ekipi. Veoma je važno stalno pričati s igračima. Treba im stalno objašnjavati zašto je i šta je dobro, jer nekad mi treneri pretpostavljamo da igrači nešto znaju, šta mi očekujemo od njih, i uglavnom kad se pretpostavlja, tu dolazi do sukoba. Ne treba ništa da se pretpostavlja, treba sve objasniti šta želimo, očekujemo od njih, pričati o svemu i apsolutno im sve jasno objasniti ne ostavljajući prostora za pretpostavke.

● Postavljanje blokade

Kada govorimo o samoj tehnici postavljanja blokade na lopti, treba obratiti pažnju na širinu stava, ugao pod kojim se postavlja blokada, mesto gde se postavlja blokada i način zaustavljanja pred postavljanje blokade.

Širina između stopala pri postavljanju blokade treba

da bude malo šira od širine ramena. Ukoliko je stav preširok, ograničava se mobilnost igrača pri otvaranju iz blokade. Insistirati uvek na zaustavljanju u jednom kontaktu pri postavljanju blokade. Zaustavljanje u jednom kontaktu omogućava i da se sudijama jasno naglasi trenutak postavljanja blokade, što smanjuje prostor za grešku i potencijalno pravljenje faula u napadu. Često igrači idu na zamišljeno mesto gde oni misle da treba postaviti blokadu. Mesto gde se postavlja blokada je uvek direktno na odbrambenom igraču, uvek se gađa sredinom grudi direktno odbrambeni igrač.

● Otvaranje iz blokade

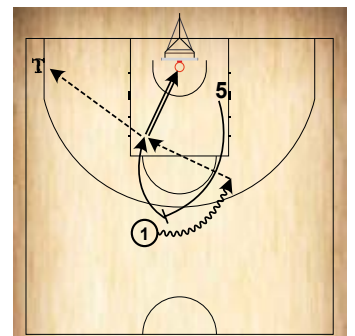
Otvaranje iz blokade zavisi šta je ideja u napadu i šta želimo da napadnemo. Takođe, načini otvaranja iz blokade, duboki roll, short roll ili pop zavise od toga koja nam je ideja u napadu, kao i od načina protivničke odbrane P&R. Ukoliko je odbrana P&R agresivno iskakanje, blokada treba da se postavi, ali se treba što pre otvoriti. U situacijama kada je visoki igrač dosta visoko izašao na iskakanje, treba uraditi slip bez postavljanja blokade. Protiv svih ostalih odbrana treba da se postavi blokada i da se zadrži u blokadi do trenutka dok se ne poremeti kretanja odbrambenog igrača i tada se treba što pre otvoriti iz blokade. Ključni detalj kod otvaranja iz blokade jeste da se prvim korakom (prednjim ili leđnim pivotom) osvaja prostor u pravcu otvaranja. Najčešća greška koju prave visoki igrači jeste da prilikom otvaranja koriste dva sitna koraka i time gube na brzini pri otvaranju. Kod prvog koraka nakon otvaranja iz blokade, kada se ide u duboki roll, stopalo treba da bude usmereno u pravcu koša. Kada je u pitanju short roll, prvi korak ide u širinu od lopte. Kod otvaranja u pop insistiram da se igrači otvaraju trčanjem (ukršteni korak). Otvaranje prednjim pivotom je daleko brže nego leđnim. Uvek insistiram na prednjem otvaranju kada igrač treba da ode u duboki roll. Ukoliko odbrana brani P&R ispod blokade, tada koristimo leđno otvaranje, sprečavajući svojim telom, prilikom otvaranja, odbrambenog igrača da prođe najkraćim mogućim putem ispod blokade.

● Prijem lopte

Kod prijema lopte nakon otvaranja iz blokade (duboki roll ili short roll) ključni detalj je da obe noge budu na parketu. Iz dvokoraka ne možete da zastanete, ne možete da napravite fintu niti da donesete drugu odluku osim direktnog završetka ili dodavanja. Iz punog trka, kada je duboki roll u pitanju, uvek insistiram da igrači primaju loptu sa obe noge na parketu. Bez obzira na tip visokog igrača koji se otvara iz blokade, da li završava vertikalno ili je efikasniji u igri leđima, princip je uvek isti. Moje mišljenje je da centri u svim situacijama treba da završavaju sa dve noge na parketu, osim u situacijama kada su potpuno sami i kada postoji dovoljno prostora da završe iz dvokoraka. Insistiram da kada nisu 100% sigurni da nema odbrambenog igrača u blizini, da prijem lopte uvek bude sa dve noge na zemlji. Veliki akcenat u obuci stavljamo na pregled igre po prijemu lopte. U trenutku prijema insistiram na pogledu ka košu i na suprotnu stranu od prijema lopte. ●

► **Vežba za brzinu donošenja odluka i razvoj pregleda igre visokih igrača** Igrači 1 i 5 igraju P&R iz koga se igrač 5 otvara na short roll. Trener je u kornoru i pokazuje brojeve:

Ukoliko je trener pokazao paran broj 2, 4, 6, igrač 5 mora da mu doda. Ako trener pokaže neparan broj 1, 3, 5, igrač 5 ide na završnicu.



DIJAGRAM 01

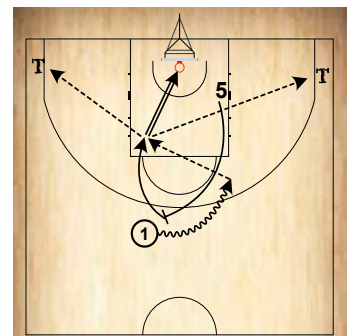
Sledeći nivo težine ove vežbe jeste da svaki neparan broj ima različit zadatak u završnici.

Na primer:

1 - driblingom

2 - desni poluhorog

3 - desni poluhorog nakon finte šuta



DIJAGRAM 02

Treći nivo težine ove vežbe je da se postave dva trenera u kornere gde igrač 5 mora da prati obe strane.

Sistematsko bavljenje sportom veoma je važno sredstvo u procesu integralnog razvoja mladih. U tu svrhu, u porodici sportova, košarka se ističe kao veoma pogodna aktivnost, ne samo zbog njene dinamičnosti i nesumnjive popularnosti među mladima (Hoffman & Maresh, 2000) već i zbog mogućnosti da pruži višestruko pozitivan uticaj na pravilan i integralan razvoj mladih (Jakovljević, 2008). S druge strane, trening mladih sportista, pa tako i košarkaša/ica, veoma je sofisticirana aktivnost i zahteva specifičan i različit pristup u odnosu na trening seniora, pre svega zbog specifičnih uzrasnih karakteristika. Osim toga, postoji različitost i međumladima u odnosu na uzrast, a često i unutar iste generacije (hronološka i biološka starost). Osnovni cilj u treningu mladih košarkaša/ica je svestrana i sistematska priprema mladih radi sticanja stabilne osnove za postizanje visokih rezultata u seniorskom uzrastu. Da bi se postigao taj cilj, trening mladih košarkaša/ica, pored razvoja košarkaških veština kao primarnog procesa, ima nekoliko suplementarnih ciljeva kao što su: vaspitni ciljevi, jačanje zdravlja (pozitivni uticaji treninga), razvijanje bazičnih bioenergetskih i motoričkih sposobnosti, razvijanje poželjnih psiholoških sposobnosti i dimenzija (kognitivne sposobnosti, osećaj kontrole, samopouzdanje, samopoštovanje...), ličnih i društvenih vrednosti (upornost, odgovornost, timski rad, poštovanje pravila...), te buđenje i negovanje pozitivnog odnosa ili jednostavno ljubavi prema košarki.

Trener mladih košarkaša treba da bude svestan ovih ciljeva i da, u odnosu na uzrast košarkaša/ica, bude spreman, voljan i stručan da radi na postizanju navedenih ciljeva. U tom smislu je potrebno da vodi računa o različitim aspektima treninga. Jedan od njih se odnosi na prava mladih košarkaša/ica da: učestvuju u takmičenju u skladu sa sposobnostima, imaju stručnog trenera, nastupaju kao deca, a ne kao odrasle osobe, treniraju i takmiče se u bezbednoj i zdravoj okolini, steknu određeni nivo pripremljenosti da bi mogli da se takmiče, trener dostojanstveno postupa sa njima, uživaju u bavljenju košarkom (Buseta, 2001).

U tom smislu trener treba da kod mladih igrača pospešuje naporedak, stvara i održava interesantnu atmosferu i pozitivnu klimu na treningu i takmičenju, bude relativno tolerantan na greške, ima razumevanja za individualne probleme igrača. U tom smislu se uobičajeno u treningu mladih preporučuje da trener ima tzv. otvoreni stil treniranja, koji se bazira na većoj otvorenosti i tešnjoj sardanji. Pored toga, veoma je važan i izbor trenažnih sadržaja, pre svega u odnosu na uzrast i trenažno iskustvo, odnosno trenutne sposobnosti i veštine igrača, u smislu njihove podesnosti, specifičnosti, jednostavnosti, neposrednosti, te stepena fizičkih i mentalnih napora (Buseta, 2001).

U odnosu na ranije rečeno da košarkaški trening može da obezbedi višestruko pozitivan uticaj na pravilan i integralan razvoj mladih, to se posebno manifestuje u polju kondicije. Pod kondicijom se uglavnom podrazumeva stanje funkcionalnih (bioenergetskih) i (bio)motoričkih sposobnosti. Ove sposobnosti su veoma važne za košarku, a stanje ovih sposobnosti, promene u pozitivnom ili negativnom smislu su najčešće lako uočljive. Trening (razvoj) ovih sposobnosti je posebno osetljiv i zahtevan u odnosu na specifičnosti organizma mladih i na karakteristike košarke kao motoričke i mentalne aktivnosti.

● Karakteristike mladih

Struktura, sadržaj i vođenje treninga treba da se prilagode, koliko je to god moguće, karakteristikama igrača,

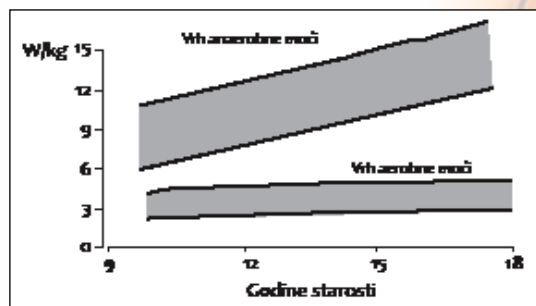
pojedinaца i tima u celini, posebno kada je reč o mladima. Ceo košarkaški program (trening, takmičenja, oporavak, slobodno vreme) bazira se na karakteristikama razvoja mladih. Zbog toga je neophodno dati osnovne podatke o bioenergetskim i biomotoričkim sposobnostima mladih, te njihovom razvoju.

› Bioenergetske sposobnosti - aerobne i anaerobne

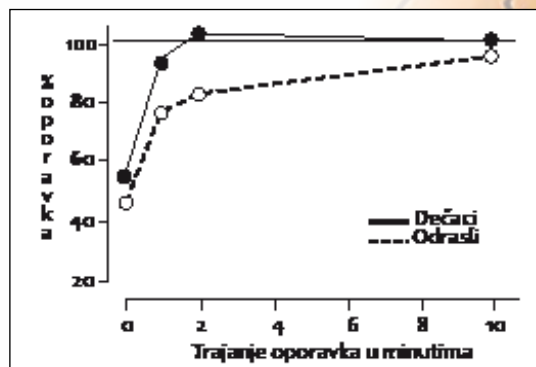
Aerobne sposobnosti, izražene maksimalnom potrošnjom kiseonika (VO₂max), rastu s godinama tokom razvoja mladih, ali ostaju skoro konstantne (slika 1) iz godine u godinu, kada se izražavaju po jedinici telesne mase (Malina at al. 2004). Dešava se da se telesna masa ponekad brže razvija u odnosu na VO₂max tokom pre i puberteta, što može da dovede do izvesnih odstupanja.

Kada su u pitanju anaerobne sposobnosti, pre svega je osetljivo sa laktatnom komponentom jer deca nisu sposobna da podnesu veću koncentraciju laktata u krvi i mišićima tokom maksimalnih i submaksimalnih napreznja. Kod dece je, naravno, koncentracija laktata u mišićima tokom submaksimalnog vežbanja niža nego kod odraslih, a apsolutna vrednost anaerobne moći raste (slika 1) iz godine u godinu (Malina at al. 2004). S druge strane, dečaci se brže oporavljaju u odnosu na odrasle (slika 2).

› Motoričke sposobnosti



› Slika 1 - Aerobne i anaerobne sposobnosti u odnosu na uzrast (prilagođeno Malina at al. 2004)



› Slika 2 - Oporavak nakon anaerobnog rada dečaka i odraslih muškaraca (prilagođeno Malina at al. 2004)

Snaga trbušnih mišića linearno se povećava od šeste do 13. godine, nakon toga je moguć ubrzan razvoj. Vertikalni odskok se linearno povećava do 14. godine kod devojčica, a do 18. kod dečaka. Sposobnost bacanja se linearno povećava s godinama (Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004). Brzina se povećava od pete do 14. godine, s malim „skokom“ kod dečaka oko 17. godine (Malina at al. 2004). Pokretljivost (gipkost) kod devojčica je stabilna od pete do 11. godine, s blagim povećanjem oko 15. godine. Kod dečaka linearno opada do 12. godine, a onda raste do 18. (Malina at al. 2004). Ravnoteža, koordinacija i preciznost se razvija-

Kamp za stručno usavršavanje trenera 3x3 biće snažan vetar u leđa ovoj novoj košarkaškoj olimpijskoj igri, utoliko pre što smo u tome, ovim kampom na Kopaoniku, započeli misiju koja je za korak ispred svih



KONDICIONA priprema mladih košarkaša

ju u odnosu na uzrast. Pored linearnog poboljšanja, kod dečaka se mogu primetiti kratka rapidna poboljšanja u mnogim motoričkim zadacima oko 14. i 15. godine. Posebno je važno poznavati dinamiku razvoja ovih sposobnosti sa aspekta prirodno najpovoljnijih perioda za njihov razvoj, tzv. snезitivnih perioda. Tabela 1 pokazuje te periode. Značaj poznavanja ovih perioda može se dobro ilustrovati na primeru koordinacije, za koju se vidi da su senzitivni periodi za dečake i devojčice isti (produženo kod dečaka i do 12. godine), što znači da u tom periodu treba u najvećoj meri trenirati (stimulisati) upravo koordinaciju. Česta greška u praksi se dešava u periodu

puberteta (od 13. do 15. godina), kada se prirodno remeti motorika i kada treneri pokušavaju povećanim obimom treninga opšte koordinacije da to poprave. Međutim, to je nepotrebno utrošeno vreme i energija.

Naredni problem je neujednačenost motoričkog i, uopšte, biološkog razvoja mladih istih generacija. Tu se pojavljuju pojmovi hronološke i biološke starosti (zrelosti). Nivo biološke (fiziološke) zrelosti može da bude različit kod igrača iste hronološke dobi. Biološka starost je jednaka hronološkoj kada mladi poseduju prosečne, pre svega, antropometrijske karakteristike, energetske i motoričke sposobnosti za konkretan uzrast. Biološka starost je veća od hronološke kada su pomenute karakteristike i sposobnosti znatno iznad prosečne, a biološka starost je manja od hronološke kada su ove karakteristike i sposobnosti znatno ispod proseka. Treninzi mladih moraju da budu kreirani u skladu s nivoom razvoja i zrelosti. U odnosu na karakteristike mladih, mogu se navesti pojedini opšti principi kojih bi se trebalo pridržavati u treningu mladih:

- razvoj svakog deteta teče po individualnom koloseku, dakle često je potreban individualan pristup, pre svega u pogledu veličine i karaktera opterećenja,
- trening ne sme da bude faktor protiv građivnih potreba organizma, odnosno voditi računa da je glavni cilj zdrav i harmoničan razvoj igrača (što su igrači mladi, taj cilj je izraženiji),
- najveći efekat motorne stimulacije pojedinih motoričkih sposobnosti i funkcija organizma postiže se u

► Tabela 1 – Senzitivni periodi u razvoju energetske i motoričkih sposobnosti mladih (Tenis, 1996)

Sposobnost	dečaci / uzrast	devojeć. / uzrast
Koordinacija	6–10	6–10
Brzina: ubrzanje	12–14	10–12
Brzina: „stalom“, promena smera	13	11
Brzina: intervalni trening brzine	15	13
Pokretljivost	≥ 13	≥ 12
Snaga: nervno-mišićna koordinacija	10–14	10–12
Snaga: mišićna masa	15–16	13–15
Snaga: maksimalna i repetitivna	17–18	16–17
Aerobna izdržljivost	12–14	11–13
Anaerobna izdržljivost	17–18	16–17

Poseban problem u vezi kondicione pripreme mladih je postojanje negativnih predrasuda, sujeverja i svojevrsnog mita da je ovaj vid pripreme nepotreban i da samo može štetiti. To se posebno odnosi na rad sa spoljnim opterećenjem - tegovima, pa se čak mladim igračima zabranjuje da koriste tu vrstu treninga. Istina je da prilagođen (po sadržaju, karakteru i veličini opterećenja) trening sa tegovima ima blagotvoran uticaj na fizički razvoj mladih

senzitivnim periodima, te tako treba da se planira i programira trenažna aktivnost

- srčanosudovni sistem mladih se relativno dobro prilagođava, mladi se brzo zamaraju, ali i brzo oporavljaju,
- biohemija mišića ne pogoduje anaerobnom radu, te treba izbegavati maksimalna opterećenja,
- kod vežbi snage teži svestranom uticaju, koristiti vežbe snage sa otporom sopstvenog tela; otporom partnera i spoljnim otporom, ali u zonama srednjeg do submaksimalnog inteziteta uz pravilnu tehniku izvođenja,
- voditi računa o sposobnosti za održavanjem pažnje i koncentracije u radu,
- obratiti pažnju na znakove preopterećenja (boja kože, koncentracija, raspoloženje...)
- problem rane specijalizacije (u košarci je relativno čest slučaj)

● **Trening kondicije mladih košarkaša**

Košarka je intermitentna aktivnost sa velikim zahtevima anaerobnog metabolizma (anaerobna moć i anaerobni kapacitet) sa velikim brojem sprintova i skokova koji se dešavaju tokom utakmice i treninga.

Savremena košarka je vrlo intenzivna aktivnost, te je uslovljena dobrom kondicijom, odnosno potrebnim nivoom bioenergetskih i biomotoričkih sposobnosti igrača. Iskustveno, a i veliki broj istraživanja je pokazao vezu između uspešnosti u košarci i stanja bioenergetskih (Hoffman, &Maresh, 2000.) i motoričkih sposobnosti (Karalejić, Jakovljević, i Janković, 2009).

Tako je, na primer, egzaktno dokazana visoka povezanost bazičnih biomotoričkih sposobnosti (eksplozivna snaga, repetitivna snaga i agilnost) i košarkaških veština, što implicira potrebu i značaj sistematskih trenažnih uticaja u cilju razvoja ovih sposobnosti. Kao značajne manifestne kondicione sposobnosti u košarci najčešće se navode: koordinacija, brzina, brzinska izdržljivost, eksplozivna snaga, repetitivna snaga, ravnoteža, pokretljivost (gipkost), agilnost, anaerobne alaktatne i laktatne sposobnosti, te aerobna moć i kapacitet (izdržljivost).

Osnovno pitanje u kondicionoj pripremi mladih se odnosi na određivanje generalnog cilja te pripreme. Uobičajeno, pod pojmom „mladi“ podrazumevaju se igrači starosti do 16 (17) godina, jer se često osamnaestogodišnjaci, pogotovo dobro selektirani, smatraju, u pogledu kondicije, veoma bliski seniorima. Da bi se odredio generalni cilj, potrebno je dati odgovor na najmanje tri pitanja:

1. Koji su kondicioni zahtevi košarke u odnosu na pojedinu uzrasnu kategoriju mladih igrača?
2. Šta će igra na polju kondicije zahtevati nakon šest do 10 godina?
3. Kakva je prognoza definitivnih sposobnosti mladih igrača u odnosu na prethodne zahteve?

Uopšteno, mladi sporsitisti se dele u tri uzrasne kategorije (Bompa, 1996), faze kroz koje oni prolaze:

- faza inicijacije, od šeste do 10. godine, gde se pažnja

obraća na razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti i veština (mobilnost, koordinacija iravnoteža), uz naglašen integralni razvoj, korišćenjem igre kao sredstvom treninga, uz stimulisanje pozitivnih psiholoških i socioloških karakteristika,

- razvojna faza od 11. do 14. godine, koja podrazumeva sportski razvoj, identifikaciju talenta, razvoj osnovnih tehničkih i taktičkih veština, takmičenja, i
- faza specijalizacije, od 15. do 18. godine, gde se razvijaju specifične performanse, te usavršavaju najvažnije funkcionalne i motoričke sposobnosti, kao i tehničke i taktičke veštine.

Kategorizacija u košarci je slična i može biti sledeća: <10-12 – prepubertet, 13-14 – rani pubertet, 15-16 – pubertet, 17-18, što se uveliko poklapa sa uzrasnim kategorijama FIBA, dok se u našoj zemlji produžava za godinu.

Uz ranije pomenute principe u treningu mladih, u pristupu kondicionoj pripremi mladih mogu se dodati i sledeći:

- biološka starost (zrelost) dece otvara ili zatvara prostor za razvoj pojedinih sposobnosti, dakle trenirati ono „šta se prima“,
- trenirati sposobnosti i veštine mladih u odnosu na njihove slabosti, što znači da se mora uraditi dobra dijagnostika sposobnosti i uporediti sa referentnim vrednostima; u **tabeli 2** se mogu videti rezultati u testovima pojedinih motoričkih sposobnosti perspektivnih mladih košarkaša Srbije (Karalejić i Jakovljević, 2009).
- trenažni ciljevi, metode i principi se menjaju u odnosu na uzrast,
- prvo naučiti, pa trenirati; ovo je vrlo značajno: od učenja pravilne tehnike osnovnih kretanja (trčanje, skakanje...) do pravilnog rada s tegovima,
- postaviti odgovarajuće, realne ciljeve i koordinisati ovaj trening sa tehničkim i taktičkim razvojem,
- napraviti dobru periodizaciju (planovi i programi) i obezbediti dobar monitoring i procene.

U sportskoj praksi se veoma često traže recepti, saveti i uputstva u vezi sa treningom. Recepti ne postoje, ali se mogu dati određena uputstva, polazne osnove koje mogu pomoći u kreiranju i sprovođenju treninga. Slede uputstva za tri uzrasne kategorije.

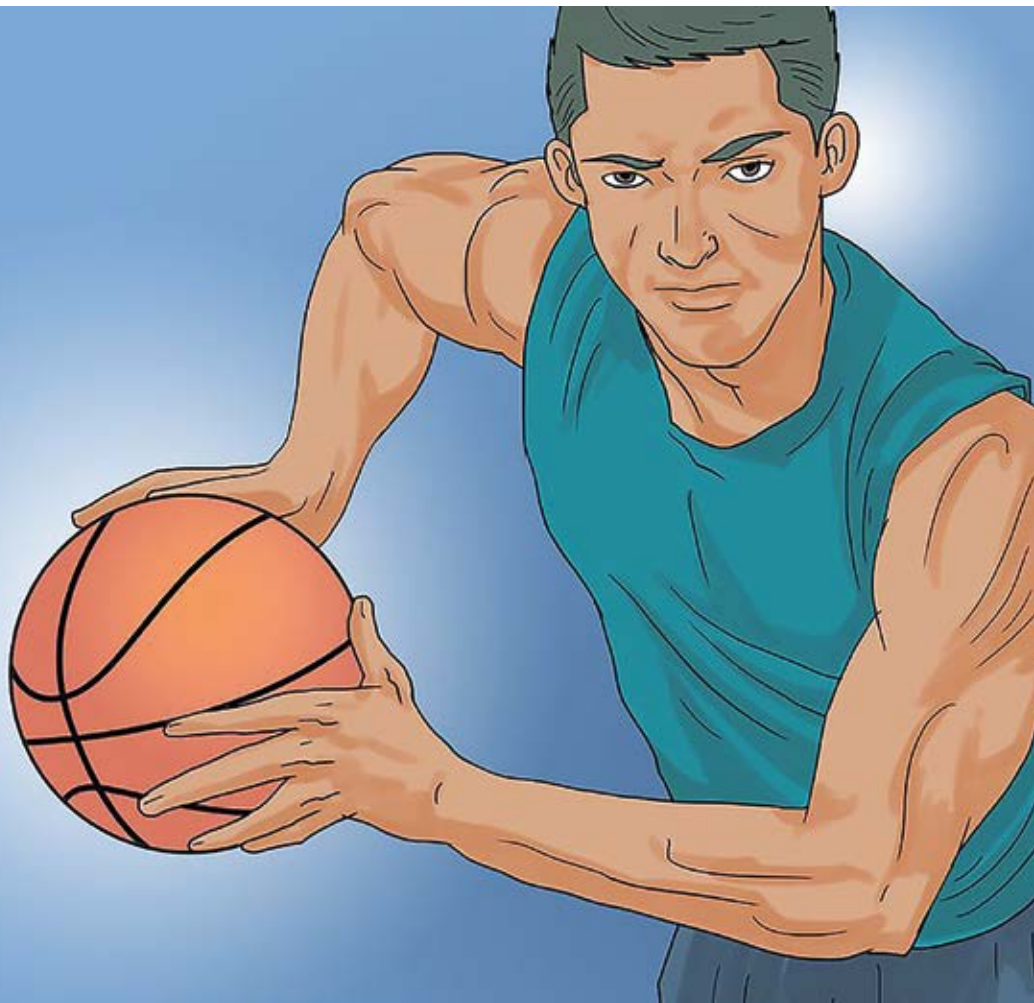
● **Uzrast do 12 godina (10-12)**

- razvijati opštu izdržljivost različitim igrama (npr. štafetne igre) i drugim aktivnostima tipa plivanja, veslanja...
- razviti snagu tetiva i trupa, te koristiti unilateralne i bilateralne vežbe snage,
- upoznati igrače sa bazičnim tehnikama podizanja tereta,
- koristiti kružni i „neformalni“ trening,
- u treningu snage primeniti opterećenje od 30 do 50 odsto od 1RM ili od telesne mase,
- naučiti pravilnu tehniku trčanja, zaustavljanja i skakanja,
- razvijati opštu koordinaciju i
- razvijati pokretljivost.

► **Tabela 2** – Rezultati u pojedinim motoričkim testovima mladih košarkaša

Uzrast	Vertikalni odskok (cm)		Troskok iz mesta (m)		Trčanje na 20 m (sec.)		Trčanje na 50m (sec.)		T-test agilnosti (sec.)		„Kamikaze“ (sec)	
	AS	NR	AS	NR	AS	NR	AS	NR	AS	NR	AS	NR
12 godina	35,60	52	5,45	4,60	3,77	3,31	8,39	7,39	11,98	11	34,90	32,17
13 godina	40,60	53	6,10	5,25	3,60	3,15	8,11	7,41	11,03	9,73	32,84	29,90
14 godina	44,60	60	6,53	5,48	3,54	3,16	7,72	6,57	10,29	9,49	32,08	27,34
17 godina	53,35	63			3,10	2,90	6,95	6,55	9,89	8,95	29,15	26,50

AS – prosečan rezultat; NR – najbolji rezultat



UMESTO ZAKLJUČKA

Cilj programa kondicione pripreme za mlade igrače treba da bude razvijanje njihovih fizičkih i košarkaških potencijala u skladu sa njihovom biološkom starosti što će im pomoći da se takmiče na višem nivou. Trenerov posao je da organizuje i planira odgovarajuće režim kondicionih i košarkaških treninga iz godine u godinu. U suprotnom se može naći u situaciji da igrači budu limitirani u svojim košarkaškim performansama zbog lošeg motoričko-energetskog statusa ili da im karijera bude remećena čestim povredama. To se može postići sistematskim, dobro doziranim trenažnim aktivnostima, pre svega, prilagođenim uzrastu i trenutnom stanju igrača. Kondiciona priprema mora da bude sastavni deo plana razvoja karijere, posebno talentovanih mladih igrača. Slični principi i sadržaji kondicione pripreme važe i za košarkašice sa varijabilitetom (prilagođavanjem) koji je neophodan u odnosu na razlike muškog i ženskog organizma, posebno nakon 12. godine života od kada devojčice uobičajeno počinju brže da sazrevaju, odnosno, nakon 15. godine kada dečaci postaju definitivno motorički bolji.

● Uzrast do 14 godina (13-14)

- nastaviti razvoj aerobne izdržljivosti različitim igrama i aktivnostima,
- napraviti proporcionalan razvoj mišića (dobra anatomska adaptacija),
- naučiti igrače osnovnim vežbama dizanja tegova,
- i dalje koristiti kružni i „neformalni“ trening,
- primeniti vežbe agilnosti s promenom smera, pravca i brzine kretanja,
- razvijati vreme reakcije,
- nastaviti razvijati pokretljivost.

● Uzrast do 16 godina (15-16)

- početi primenjivati intervalni trening brzine (trčanje u serijama sa adekvatnim trajanjem odmora između serija),
- trenirati anaerobnu izdržljivost primenom intervalnog treninga, kondicionih i košarkaških aktivnosti,
- početi sa treningom hipertrofije sa opterećenjima od 60 do 75 odsto od 1RM, pod uslovom da su naučene osnovne tehnike podizanja tereta,
- učiti višezglobne balističke vežbe (nabačaj, trzaj...),
- koristiti trening po stanicama,
- primeniti složenije vežbe agilnosti sa novim stimulusima (različiti kratki poligoni uz vizuelne signale),
- i dalje razvijati pokretljivost.

Dodatna korist od dobre kondicione pripreme mladih košarkaša je u tome što ona predstavlja odličnu prevenciju od povreda, uz generalno dobro planiran i programiran košarkaški trening. Najviše medicinskih tretmana sportskih povreda javlja se između pete i 14.

godine i nakon toga progresivno opada (Luig & Henke, 2010). Skočni zglob, zglob kolena i lumbalna regija se najčešće povređuju. Kost, mišići i vezivna tkiva jednostavno nisu još razvijena i formirana, pa velika opterećenja treninga mogu dovesti do povreda. To je naročito izraženo u slučajevima kada se organizam mladih ne adaptira postepeno, tj. kada se igrači nedovoljno pripremili izloženi neadekvatno velikim opterećenjima.

Poseban problem u vezi sa kondicionom pripremom mladih jeste postojanje negativnih predrasuda, sujeverja i svojevrstnog mita da je ovaj vid pripreme nepotreban i da samo može štetiti. To se posebno odnosi na rad sa spoljnim opterećenjem – tegovima, pa se čak mladim igračima zabranjuje da koriste tu vrstu treninga. Istina je da prilagođen (po sadržaju, karakteru i veličini opterećenja) trening sa tegovima ima blagotvoran uticaj na fizički razvoj mladih. Negativan stav prema ovoj vrsti treninga verovatno potiče od njegove neadekvatne, pogrešne primene.

Na kraju treba napraviti osvrt i na praksu da se vežbe i aktivnosti iz prostora kondicione pripreme često kod mladih košarkaša koriste kao kazna u toku klasičnog košarkaškog treninga (sprintovi, sklekovi, „kamikaze“...). To nije dobra praksa jer se na taj način i sama kondiciona priprema predstavlja kao nešto izuzetno naporno, teško i nepoželjno, te se na taj način prema njoj stvara odbojnost umesto da se gradi stav da je ona neophodna, ne samo radi boljih košarkaških performansi već i radi boljeg podnošenja trenažnih opterećenja i bolje prevencije povreda. ●

LITERATURA

- Buseta, J.M. (2001). *Trenerova strategija za trening*. U Buseta J.M. (ur.) *Košarka za mlade igrače – vodič za trenere* (str.101-123), FIBA. Banja Luka: SKK „Vizijeda“.
- Hoffman J.R. & Maresh C.M. (2000). *Physiology of basketball*. In: Garrett, W.E. Jr. Kirkendall, D.T., (eds.) *Exercise and sport science*, (pp.733-744.), Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Karalejić, M. i Jakovljević, S. (2009). *Dijagnostika u košarci*. Beograd: 3D plus i VSZŠ.
- Karalejić, M., Jakovljević, S., i Janković, N. (2009). *Motoričke sposobnosti i košarkaške veštine mladih košarkaša (13-14 godina) i njihova međusobna povezanost*. Zbornik radova međunarodne naučne konferencije „Teorijski, metodološki i metodički aspekti fizičkog vaspitanja“ (str.186 – 192). Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Luig, P., & Henke, T. (2010). *Safety in sports*. European Network for Sports Injury Prevention. Ruhr-University Bochum.
- Malina, R.M. Bouchard, C. & Bar-Or O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ponovo podignuta lestvica kvaliteta



P prvi vikend maja još jednom je bilo rezervisan za edukaciju trenera mlađih kategorija, koji su i ove godine na Trenerskim danima „Borivoje Bora Cenić“ imali priliku da od predavača u dvorani „Mega factory“ čuju i vide stvari kojima su unapredili svoje trenersko znanje.

Pred više od 700 trenera, što je rekordan broj prijavljenih, predavanja su držali Aleksandar Trifunović i Darko Ruso.

– Mi smo ove godine doveli dva trenera koji su svoje karijere gradili u seniorskoj košarci, a oni su svoje teme prilagodili mlađim kategorijama. Aleksandar Trifunović je predstavio tranzicioni i kontinuirani napad, gde mnogo stvari može da se koristi u juniorskoj i kadetskoj košarki, gde se igra slobodna košarka i gde može da se odigra jedan na jedan. I to je veoma važno za taj uzrast. Darko Ruso je imao defanzivnu temu. Situacije „miss-match“ u odbrani u „close-out“ varijanti, gde već dolazi do situacija hendikepa, kako i šta koji igrač mora da uradi da bi sprečio tu hendikep situaciju. Mislim da su ta dva trenera prenela dosta znanja svima koji su bili, a oni segmenete toga mogu da primene sa svojim selekcijama – rekao je Strahinja Vasiljević, generalni sekretar UKTS.

Vasiljević je zamolio trenere da iz poštovanja, kada već dođu na TD, da se posvete seminaru jer, kako kaže, od svakog ima šta da se nauči, a posebno od ljudi koji su rado izdvojili vreme.

UKTS na organizaciji seminara radi tokom cele godine kako bi u najboljem redu dočekali sve goste, a kako je bilo ovog puta, rekao nam je Marko Mrđen:

– Ove godine Trenerski dani su bili najbolje organizovani, proteklo je sve u najboljem redu. Bio je prijavljen i najveći broj trenera. Svaki trener je dobio paket, časopis Trener, majicu i planer, a prvi put su na poklon dobili i knjigu profesora Vladimira Koprivice.

Trenerski dani iz godine u godinu potvrđuju da su u rangu jednog od najboljih evropskih seminara Beogradske košarkaške klinike.

– Mislim da smo u poslednje tri-četiri godine imali vrhunske teme, prilagođene za trenere mlađih kategorija. Pošto su to igrači od osam do 18, 19 godina, dosta je širo-



ko i teško sve to obuhvatiti. Mi se svake godine trudimo da donesemo nešto novo, prilagođeno, ono što uočimo u razgovoru s trenerima, igračima i kolegama i gledamo da poboljšamo koliko možemo – kaže Mrđen.

Posebnu zahvalnost kancelarija UKTS iskazala je agenciji „Beobasket“, Fakultetu za sport Union i Košarkaškom savezu Srbije, a velike pohvale zaslužili su i demonstratori iz Crvene zvezde, Dinamika i OKK Beograda, zahvaljujući kojima je i moglo da se izvede ovakvo kvalitetno predavanje.

Ono što su ljudi iz Udruženja posebno hteli da naglase jeste da godišnja članarina iznosi 3.000 dinara i šta sa njom treneri sve dobijaju.

– Oni s tom članarinom dobijaju sva ta predavanja na Trenerskim danima i Beogradskoj klinici i časopis *Trener*, koji izlazi četiri puta godišnje. On dva puta godišnje dolazi na kućne adrese, a dva puta ga preuzimaju na seminarima. Onog trenutka kada svaki trener plati drugi deo članarine, automatski dobija trenerski paket. Da ne bi dolazilo do pobuna, da svaki trener zna da je trenerski paket nagrada za one koji su do Trenerskih dana ili Klinike platili članarinu i koji su došli na seminare. Godišnja članarina se nije menjala od 2001. Ona je 3.000 dinara i svaki trener na Klinici dobije osam predavanja, na Trenerskim danima dva ili tri. Godišnje ima 15 predavanja i časopis *Trener* – sve to za 3.000 dinara – istakao je Vasiljević.

Legendarni trener i čovek po kojem ovaj seminar nosi ime Borivoje Bora Cenić istakao je u kom pravcu treba da ide poboljšanje.

– Trenerski dani se održavaju svake godine i mislim da je iz godine u godinu sve veće interesovanje. Ima mnogo trenera koji dolaze na te skupove, bude ih više od 400, i to je veliki broj. Mislim da je veoma važan taj rad s mladima i želimo da to poboljšamo još više. Dovođićemo najbolje trenere koji rade s mladima, koji imaju veliko iskustvo i pokušaćemo da poboljšamo taj rad – rekao je Cenić i objasnio u čemu leži tajna ovog seminara.

– Svi Trenerski dani poslednjih godina bili su uspešni, upravo zbog velikog interesovanja trenera. Mislim da se dosta dobro radi s mladima, pa zbog toga imamo i talentovane igrače i one koju su spremni da igraju u seniorskim timovima. Uočavamo da u klubovima seniori ne-



maju dovoljno dobru tehniku, a osnovna stvar je rad na tehnici. Ako imamo selekciju i igrače koji mogu da budu kvalitetni, i ako postoji dobra tehnika, bez sumnje ćemo imati dobre igrače. Mislim da se ranije nije radilo dovoljno na tehnici, prebrzo su pokušavali da kopiraju seniorske timove i njihov rad, što nije dobro za najmlađe. I kada biramo teme na seminarima, pokušavamo da izabremo one koje će dovesti do toga da izgradimo igrački kvalitet, a to su pre svega tehnika i fizička priprema. Moramo paralelno da idemo i na jedno i na drugo – zaključio je Cenić.

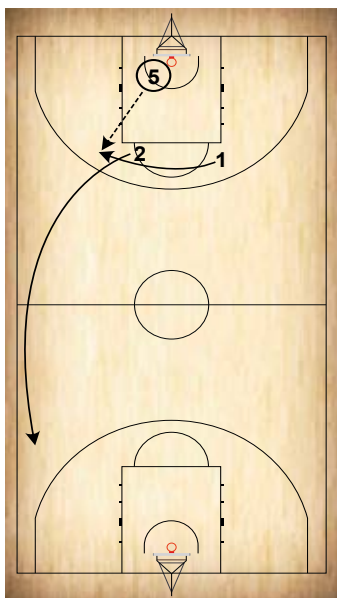
Za one koji nisu bili u prilici da prisustvuju seminaru, snimke svih predavanja sa ovogodišnjih Trenerskih dana mogu da pronađu na Jutjub kanalu Udruženja košarkaških trenera Srbije. ●

D. Popović

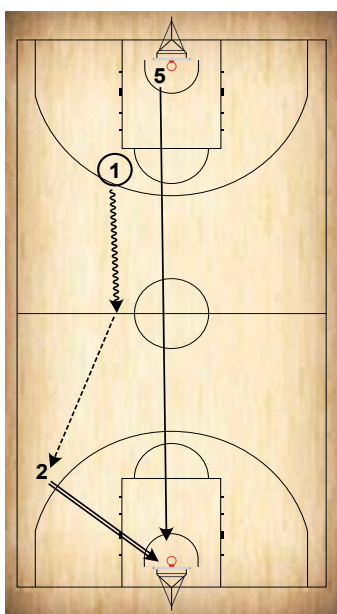
Mislim da je veoma važan taj rad s mladima i želimo da to poboljšamo još više. Dovođićemo najbolje trenere koji rade s mladima, koji imaju veliko iskustvo i pokušaćemo da poboljšamo taj rad – rekao je Cenić



Igra u tranziciji - tranzicioni napad



DIJAGRAM 01



DIJAGRAM 02

Da li je termin tranzicija korišćen u trener-skoj retorici u godinama kada sam ja počinjao i razvijao se kao igrač, ali i tokom i do samog kraja moje igračke karijere?

Mislim da nije postojao termin tranzicija kao takav, već je postojao termin kontranapad - i to primarni kontranapad i sekundarni kontranapad. Termin tranzicija, koji sada definitivno postoji kod nas, u američkoj terminologiji je mnogo duže. Došlo je čak do toga da je ta igra u tranziciji (kako se danas kaže) uz igranje pick and roll u modernoj košarci nešto što je najzastupljeniji segment igre u napadu. Termin tranzicija se odomaćio, počeo da se razvija i koristi pravilno i nepravilno u nekom periodu, a smatram da je sve to počelo kada je vreme trajanja napada ekipe smanjeno na 24 sekunde - što je bio prvi i osnovni znak za ubrzanje igre.

Druga stvar koja je uticala na to da se igra u tranziciji i da sama tranzicija bude još zastupljenija jeste, po meni, to što je trener Majk D'Antoni uradio sa NBA ekipom Finiks Sans, a to je da je pomerio igrače za jednu poziciju - „trojke“ su postale „četvorke“, „četvorke“ su postale „petice“ ... To je u tom trenutku bila najveća evolucija. Danas komentatori, kada žele da pokažu koliko su informisani i koliko poznaju košarku, obožavaju da kažu da neka ekipa igra „small ball“ košarku, što znači da su neki igrači zapravo niži od prirodne pozicije na kojoj bi trebalo da igraju. Prelazak na „small ball“ košarku imao je uticaj na brzu, tranzicionu igru, gde su igrači bili atletski sposobniji za takav način brze igre.

Treća stvar koja je uticala jeste nešto što se podsvesno uvuklo u Evropu, nezavisno od zemlje o kojoj pričamo, a to je „amerikanizacija“. Na taj način su smanjeni li-



miti o broju domaćih igrača koji treba da nastupaju za klubove, srušene su granice, na primer, u Nemačkoj jedne godine nije bilo limita u broju stranaca (čitaj Amerikana). To nije uvek bilo dobro i procenilo se da je rešenjima sa američkim igračima, koji su u tom trenutku bili konkretniji za trenere i klubove kad je reč o ostvarivanju uspeha, na dugoročnom planu napravljena veća šteta nego što su klubovi imali nekakvu instant korist. Jednostavno, igrači takvih kvaliteta, osrednji (bez ikakve kritike), imali su uticaja i na nas trenere – mi smo morali da se prilagodimo da bi se takav igrač uklopio. Ne mislim da je to nešto loše, ali nije ni pametno, prosto radiš s onim što imaš na raspolaganju od igračkog kadra. Međutim, smatram da je veliki broj igrača osrednjeg kvaliteta uticao na formiranje sistema igre u tranziciji, što se vremenom i odomaćilo kao izraz.

Šta za mene znači tranziciona igra? Za mene je to nekakav raspored u kome želim da trče igrači, da završavaju što pre, a da opet mogu da završavaju kroz način na koji trče i da opet, u slučaju da ne završe u nekom periodu predviđenom za tranziciju (8, 10 ili 12 sekundi), možemo da uđemo u neki raspored koji će nam omogućiti kontinuitet. Naravno, tokom trčanja u određenom tranzicionom rasporedu omogućavamo igračima, shodno njihovim individualnim kvalitetima, da nađu i iskreiraju rešenja u okviru iste.

Ako ne uspemo da nađemo rešenje iz tranzicione

igre, uvek imate rešenje iz pick and roll situacije, za koju je potrebno pet-šest sekundi napada. Poenta je posle tranzicije ostati u takvom rasporedu iz koga možeš da ostvariš set napad.

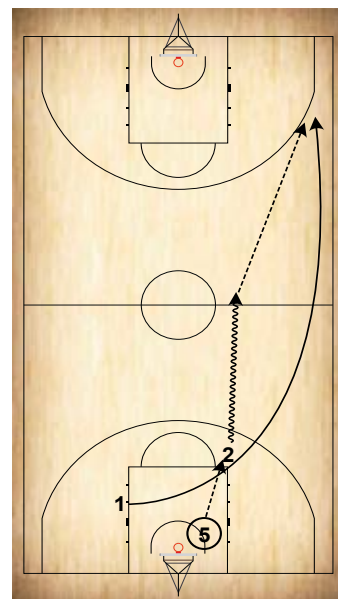
Krenuo bih od situacije 3 na 0, čije ćete segmente i sami prepoznati, da bismo došli do situacije sa pet igrača. Na svim ovim stvarima može da se radi i na nekim prepodnevnim treninzima u ritmu individualnog rada, te zato i počinjemo od situacija 3 na 0 da bismo došli do 5 na 0. Želim da pokažem kako se rešavaju čitanja odbrane u odnosu na ulaske u taj tranzicioni napad.

Nakon hvatanja lopte u odbrani od igrača na poziciji 5, želimo od njega da se okrene po prijemu ka bližoj bočnoj liniji, a ne ka sredini. U trenutku hvatanja lopte igrač na poziciji 2 trči što je pre moguće, a opet ne sasvim uz bočnu liniju, ali joj se sve više približava kako dolazi do polovine terena. Nakon što pređe polovinu terena, igrač na poziciji 2 trči uz bočnu liniju i treba da stigne bar do linije gde se linija za 3 poena lomi u ravnu liniju. Igrač na poziciji 1 će pokušati da se prvo otvori na stranu gde je lopta uhvaćena, probavši da izbegne prijem lopte i odlazak driblingom uz bočnu liniju (**dijagram 1**). Ja sam staromodan i volim da se sagleda ceo prostor (ceo teren) ispred po prijemu lopte. Linija kretanja igrača na poziciji 1 sa loptom driblingom bi u idealnoj situaciji trebalo da bude od jednog do drugog lakta terena, možda korak izvan linije koja spaja jedan i drugi lakat terena. Po dodavanju lopte, igrač na poziciji 5 je u ulozi prvog pratećeg visokog igrača (trailera) koji trči punom brzinom na suprotnu košu. Kada igrač na poziciji 5 dođe sa svoje polovine terena na suprotnu i uđe u reket na strani lopte, tu se zaustavlja i zadržava samo jedan sekund, jer prvo što radimo jesu završnice za igrače na pozicijama 1 i 2. U ovoj prvoj opciji igrač na poziciji 5 će se truditi da pokupi loptu skokom u napadu. Generalno je linija kretanja igrača na poziciji 5 od obruča do obruča (rim run) (**dijagram 2**). U povratku igrači na pozicijama 1 i 2 menjaju uloge – igrač na poziciji 2 je taj koji nakon skoka prima loptu i (sa driblingom ili bez) je prosleđuje igraču na poziciji 1, koji je sada taj koji uz bočnu liniju istrčava prvi u tranziciji do tačke gde se ispravlja linija za 3 poena na suprotnoj strani terena (**dijagram 3**).

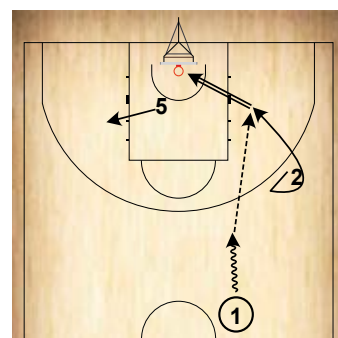
Ovu vežbu ste svi sigurno videli i radili sa svojim ekipama, ali ono što je bitno jeste da držimo te uobičajene linije kretanja. Prvenstveno, sve ovo radimo da bismo uveli ekipu u trening tranzicije.

Sljedeća opcija koju radimo je back door utrčavanje za igrača na poziciji 2 – igrač na poziciji 1 driblingom dovodi loptu na suprotnu polovinu, dok igrač na poziciji 2 priprema back door utrčavanje fintirajući možda kretanju ka igraču na poziciji 1, koji je s loptom i radi fintu pripreme fiktivnog uručenja, nakon čega čeka trenutak da igrač na poziciji 2 pobegne iza leđa svog odbrambenog igrača ka košu uz završnicu power lay up (snažno polaganje iz naskoka blizu koša). Za to vreme, igrač na poziciji 5 može da se pozicionira blizu obruča, ali čim vidi da će uslediti prodor ka košu, on će se pomeriti unazad, oslobađajući prostor za igrača na poziciji 2 i za njegov prodor (**dijagram 4**). Glavni uslov da se igra ovakva tranzicija jeste da svi trče, naročito igrači na pozicijama 5 i 4, a naročito je bitno da se trči bez kalkulacija.

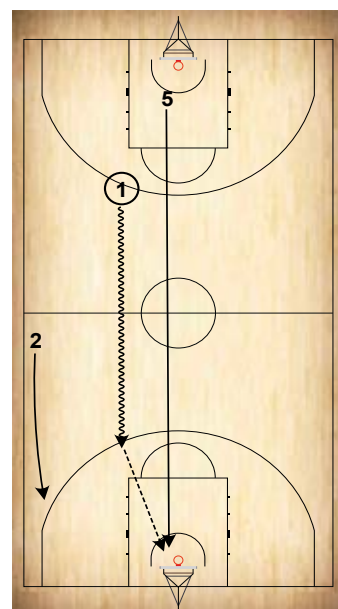
Sljedeća opcija je da igrač na poziciji 5 dobije loptu za završnicu u oba trčanja – prvo od igrača na poziciji 1,



DIJAGRAM 03



DIJAGRAM 04



DIJAGRAM 05



koji mu je dodaje iz driblinga prilikom istrčavanje prvom dužinom terena, a potom na suprotnoj strani (u drugoj dužini) od igrača na poziciji 2, koji mu je s krilne pozicije dodaje (**dijagrami 5 i 6**). Igrač na poziciji 5 prilikom svog trčanja ne sme da ide bočno, već trči pravo pod koš.

Sada polako ulazimo u nove segmente igre. Igrač na poziciji 1 dribla loptu punom brzinom i u trenutku kada dođe do linije za 3 poena, ide jednim driblingom ka igraču na poziciji 2 na uručenje. Bitno je i da igrač na poziciji 2 pripremi uručenje (fintom back doora) i iz uručnja igrač na poziciji 2 ide u šut (**dijagram 7**). Igrač na poziciji 5, kada vidi da dolazi do uručnja, čisti poziciju pod košem i pozicionira se ka strani pomoći kako bi imao bolji ugao i poziciju za skok. Isto radimo i na suprotnoj strani, samo sa promenjenim pozicijama igrača 1 i 2. Izuzetno je bitno da i igrač s loptom koji je uručuje promenom ritma, pre nego što krene ka igraču kome uručuje loptu, pripremi uručenje lopte sa svoje strane na što bolji način.

Svaki igrač mora da poštuje linije kretanja i da bude spreman da iskreira završnicu u odnosu na ono što ih očekuje od odbrane na terenu.

Opcija sa četiri igrača je sledeća – potrebna su dvojica visokih i dvojica „malih“ igrača (dva beka). Imali smo dosad prikazane tri linije kretanja koje su definisane. Prvi visoki trči ko lud ovom linijom koju smo prethodno definisali. Sledeći visoki igrač trči linijom koja je korak van središnje linije kako bi mogao da na suprotnoj strani terena prilagodi svoje kretanje situaciji na koju nailazi.

Kada radimo na suprotnu stranu, menjamo pozicije visokih igrača, ali i bekova (**dijagrami 8 i 9**). Probamo sve opcije kao i iz situacija kada smo radili 3 na 0 (back door opcija, opcija sa uručenjem, opcija sa spuštanjem lopte na prvog pratećeg visokog igrača...).

Centar se u tranziciji pozicionira blizu obruča na strani lopte jedino ako želimo da ga iskoristimo zbog svoje dominacije ili "miss match" situacije iz koje želimo da "naplatimo" ostvarenu prednost. U suprotnom, kada vidi da bekovi međusobno saraduju ili ako vidi da će bekovi sami individualnim rešenjima da završavaju, visoki igrač (centar) čisti stranu i pozicionira se u leđa odbrane.

U ovim opcijama sa četiri igrača, opcija sa uruč-

njem može da se radi sa dvostrukim uručenjem, naime, nakon uručnja koje se dešava između bekova usledi još jedno uručenje sa drugim visokim pratećim igračem. Ili, prosto, može posle uručnja između bekova da se doda drugom pratećem visokom igraču lopta i da dodavač protrči (očisti) na suprotnu stranu ostavljajući visokog igrača sa loptom (na liniji za 3 poena) da traži rešenje (back door za primarnog igrača koji je uručio loptu, na primer).

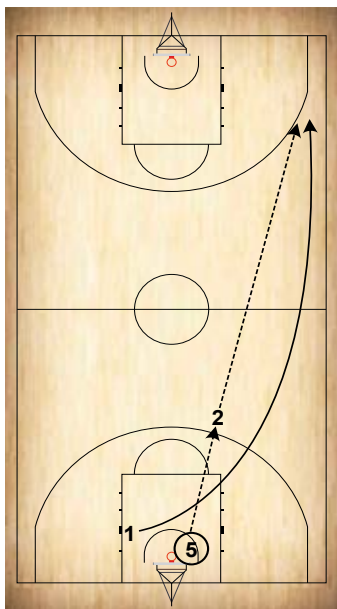
Bekovi treba da napadaju koliko god ih odbrana pušta da to rade i dozvoljava im da napadaju, pa i da idu do samog kraja, do koša, ako je to moguće.

Sada ćemo prikazati i objasniti završnicu sa pick and rollom (**dijagrami 10 i 11**). Nakon dva već prikazana uručnja, visoki igrač s loptom (igrač na poziciji 4) dodaje loptu igraču na poziciji 1 i ide mu u pick (postavlja blokadu igraču s loptom). Opcije u završnicama će isto tako zavisiti i od sastava ekipe koju imate – da li je visoki igrač dobar šuter ili nije, da li su visoki igrači ne toliko dominantni visinom, već su primereniji za "small ball" košarku i takav način igre i slično.

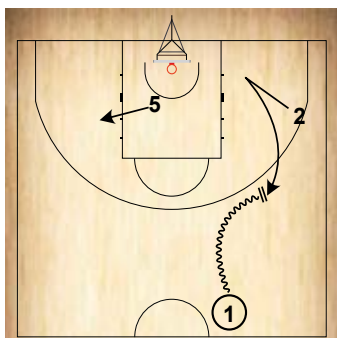
Igrač koji je drugi uručio loptu na hand offu i očistio stranu (igrač na poziciji 2) mora da prati gde se pick and roll dešava, te da prilagođava svoju poziciju (ugao) shodno tome – da bude u visini koja je bar za korak iznad linije na kojoj se igra pick and roll – dovoljno i blizu, ali i dovoljno daleko za nesmetano odvijanje saradnje na picku.

Opcija da se igrač na poziciji 5 iskoristi – prvi prateći igrač (trailer) uključuje u tranziciju jeste na primer u situaciji kada se pick and roll dešava i nakon izbacivanja lopte posle picka na igrača na poziciji 2 – igrač na poziciji 5 se podiže i postavlja mu blokadu na poziciji lakta (igrač na pozicijama 2 i 5 igraju pick and roll). Za to vreme bloker iz primarnog pick and rolla – igrač na poziciji 4 – ide na kratki kornar na strani gde je i postavljao blokadu (**dijagram 12**).

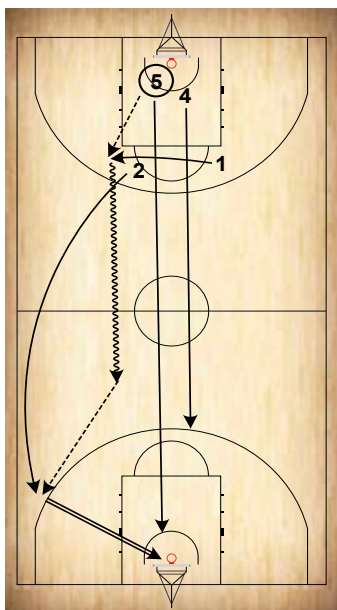
Smatram da ovako nešto u mlađim kategorijama, i to od starijih kadeta ka mlađim juniorima, treba da se radi na treninzima i za šta igrači treba da se spremaju u igri. Sve ovo govorim iz prostog razloga što svi igrači treba dobro da trče, a vrlo malo timova u pomenutim kategorijama imaju nekakve ekstrame u svojim sasta-



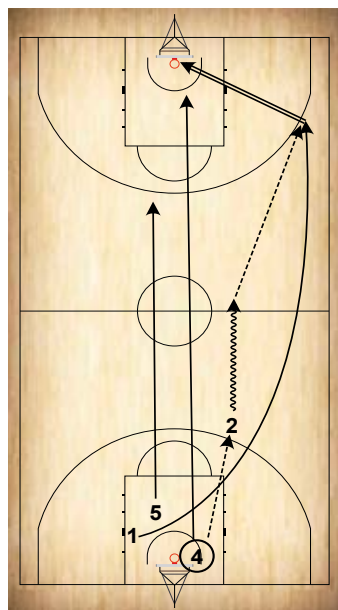
DIJAGRAM 06



DIJAGRAM 07

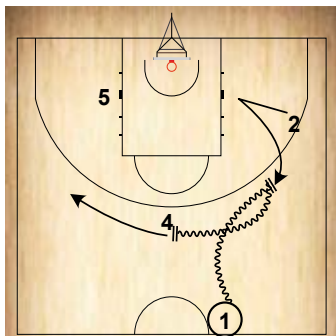


DIJAGRAM 08

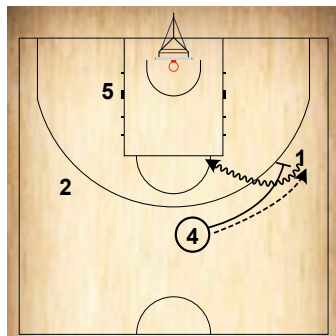


DIJAGRAM 09

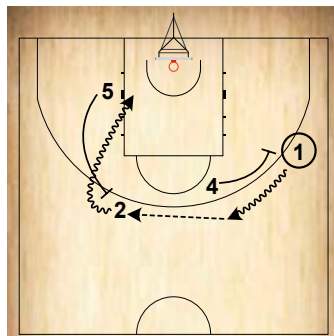




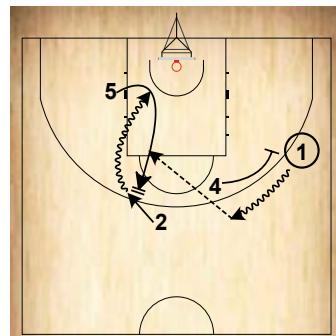
DIJAGRAM 10



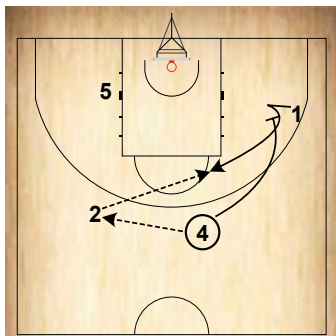
DIJAGRAM 11



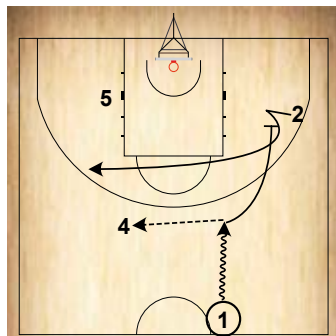
DIJAGRAM 12



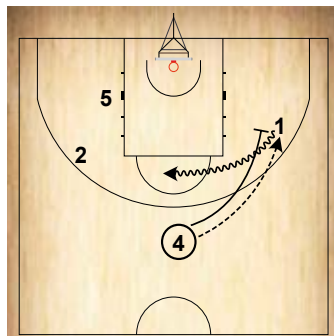
DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16

vima i još uvek ni same igračke pozicije nisu iskristalisanе do kraja.

U ovoj pick and roll opciji, gde igrač na poziciji 5 iz dubine ide na poziciju lakta da postavlja blokadu na loptu, veoma je bitno da krene u tu blokadu u istom trenutku kada i dodavanje od igrača na poziciji 1 (onaj koji je igrao primarni pick and roll) krene ka igraču na poziciji 2 (za igranje sekundarnog pick and rolla). Ako se, recimo, desi da je igraču na poziciji 2 izuzetno agresivna odbrana (igra se overplay odbrana i ne dozvoljava mu se da primi loptu), te ne postoji način da mu se lopta doda, u tom slučaju igrač na poziciji 5 istrčava na kapicu (flash) prima loptu od igrača na poziciji 1 i uručuje je igraču na poziciji 2 (**dijagram 13**).

Jedna od opcija može da bude i situacija da igrač na poziciji 4 primi loptu iz drugog uručenja i umesto da je doda igraču na poziciji 1 i ode u pick, on je dodaje igraču

na poziciji 2, koji se nalazi na suprotnoj strani, ali nastavlja s trčanjem ka igraču na poziciji 1, kome postavlja blokadu za izlazak na šut (off ball screen) (**dijagram 14**). Ovakvu opciju radimo kada imamo dobre šutere koje želimo da iskoristimo i u samoj tranziciji.

Imajte u vidu da nećete u ovim pozicijama biti uvek u situaciji da igrate i pravite uručenje – da li zbog svoje greške ili vam sama odbrana ne dozvoli tako nešto. U tom slučaju ćemo čistiti stranu i driblingom dovesti loptu do startne pozicije za pick and roll (**dijagrami 15 i 16**).

Kao što se može i videti, opcija ima mnogo, te možete praviti neku vrstu numeracije ili nekakvih različitih poziva za svaku pojedinačnu opciju.

Opcija igre u tranziciji s petoricom igrača ista je kao i prethodne pokazane sa još jednim igračem koji popunjava praznu poziciju na suprotnoj strani terena, samo će odluku na osnovu koje igramo sa desne ili leve strane diktirati individualne karakteristike vaših igrača. Najbolje bi bilo, ako može, da se igra s obe strane. Linija trčanja centara je takva da bez obzira na koju stranu ode lopta centri mogu lako da se prilagođavaju.

Ako imamo centra koji se ne odlikuje šutem čak ni sa četiri-pet metara i došli smo do situacije da igramo pick and roll na praznoj strani nakon što smo uradili dva uručenja, a ako taj centar ima dominantnu igru blizu koša leđima, probamo da nakon picka spustimo loptu dole na njega. Ako nije dobio loptu, a dominantan je, želim od njega da ode na drugu stranu (ako je dominantan u šutu, ostaviću ga na istoj strani na kojoj se pick and roll i dešavao). Drugi (manje dominantan) visoki igrač (koji nije učestvovao u picku) na suprotnoj strani će ići u pick igraču koji je visoko, ali će taj blok biti najmanje na liniji za 3 poena da bi se omogućilo da dominantan visoki izbori svoju dobru poziciju u borbi na niskom postu za prijem lopte ili da napravi prostor za prodor spoljnog igrača. ●

Priredili:

Goran Vojkić, viši košarkaški trener
Marko Mrđen, viši košarkaški trener

Ako imamo centra koji se ne odlikuje šutem čak ni sa četiri-pet metara i došli smo do situacije da igramo pick and roll na praznoj strani nakon što smo uradili dva uručenja, a ako taj centar ima dominantnu igru blizu koša leđima, probamo da nakon picka spustimo loptu dole na njega

Svaki igrač mora da poštuje linije kretanja i da bude spreman da iskreira završnicu u odnosu na ono što ih očekuje od odbrane na terenu



ODBRANA - P&R



Postoji veoma mnogo varijacija P&R odbrana. U praksi, tim koji ima dobru P&R odbranu je onaj koji će to eksploatisati istovremeno radeći pripremu za utakmicu u takozvanom scoutingu pratiće se i odbrambene opcije, pa tako i ta vrsta P&R odbrane

Sa stanovišta odbrane, defanzivna tranzicija i odbrana P&R su dva najvažnija zadatka za timsku odbranu u savremenoj evropskoj košarci. Igranje P&R postalo je neizostavni deo gotovo svakog poseda i svakog napadačkog sistema. Individualni kvalitet igrača koji igra s loptom, igrača koji postavlja blokadu, ali i sistem, vreme, uglovi, spacing ostalih igrača i njihova iskorišćenost su toliko napredovali da se može pričati o umetnosti igranja P&R.

Većina trenera, praveći sastav i gledajući sposobnosti i osobine igrača, podrazumeva da imaju dovoljno napadačkog kvaliteta za P&R saradnju, ali često kao glavni faktor gledaju i uzimaju defanzivne mogućnosti za kvalitetnu P&R odbranu. Zahtevi su važni za sve igrače, ali naročito se akcentuju visoki kriterijumi i sposobnosti za odbranu P&R kod visokih igrača.

Shodno svojoj košarkaškoj filozofiji i zamisli, treneri su često u izboru spremni da koncept celog tima stave u funkciju kvalitetne P&R odbrane. Tako, recimo, treneri koji preferiraju preuzimanje traže bekove sa sizeom i izuzetno pokretljive visoke igrače koji mogu da brane spolje igra se sa loptom 1 na 1 bez pomoći.

Postoji veoma mnogo varijacija P&R odbrana. U praksi, tim koji ima dobru P&R odbranu je onaj koji će to eksploatisati istovremeno radeći pripremu za utakmicu u takozvanom scoutingu pratiće se i odbrambene opcije, pa tako i ta vrsta P&R odbrane.

Svaka od tih vrsta ima svoje jake i slabe strane. Protivnik će sigurno dobrim izborom napada i uz određene instrukcije biti spreman da to maksimalno koristi.

Iz tog razloga se treneri često odlučuju za bar još jednu, a nekad i više opcija odbrane. Tako nikada sa sigurnošću neće znati šta im je odbrana spremila u nekoj situaciji. Tu saveti trenera teže prolaze i napadačima ostaje da čitaju i analiziraju odbranu, što s jedne strane jeste dobro, ali predstavlja isto tako i vrstu zahtevnog posla za svakog napadača.

● Kako izabrati koju P&R odbranu odigrati?

Pre svega, prostor na kome se igra, da li je u zoni šuta ili van nje. To je opšte pitanje šuterske distance, ali postoje i igrači kojima linija za tri poena ne predstavlja strogu granicu i spremni su da dignu šut i sa realno velikih distanci. Zbog toga neki treneri, ne želeći da svoje igrače dovedu u dilemu zbog distance, da li je baš to taj igrač kojemu se ne dozvoljava da šutne po svaku cenu, ne žele previše da ostavljaju prostora igračima i praktično isto brane P&R igru na svim udaljenostima. S druge strane, većina trenera će pick koji je van normalnih šuterskih distanci braniti ispod blokade picka u zoni šuta na primarno dogovoreni način.

Dalje u odluci kako odigrati odbranu nameće se faktor vremena. Misli se na vreme napada, pa treneri prave podelu na tranzicione ili rane pickove, pickove koji se igraju u centralnom delu napada i završne pickove koji slede na kraju napada, bilo da su posledica odigrane kretnje koja se tako završava ili jedna vrsta improvizacije na isteku istog. Kada govorimo o ranom picku, treneri

mimo dogovorene osnovne odbrane često igraju odbranu ispod, čime stavljaju neku vrstu pritiska na igrača sa loptom da eventualnim ranim šutem prekine posed svog tima. Prednosti su da ukoliko šuter ne pogodi prvi ili prvih nekoliko šuteva, svaki sledeći pick će biti pasivan i neće predstavljati pravu opasnost za odbranu. Isto tako, čak i da se pogodi neki od ovih šuteva, treneri čija je ekipa u odbrani ostala spremna da rizikuju sa ovim šutem jer argumenti koji im idu u prilog su često nedovoljno dobro postavljena timska odbrana kod ranog picka, kao i ukupno lošiji procenti šuta iz ovakvih situacija. Ukoliko je protivnik sa pojedincem koji je izuzetno sposoban da kažnjava ovakve situacije, postoji i izuzetak i umesto odbrane ispod trener može da traži da se samo na tog igrača igra zadata odbrana. Isto tako, ako trener proceni da davanje ovakve taktičke slobode i obaveze čitanja u odbrani koja je to faza napada, da li je rani pick samo ulazak u napad, da li je pojedinac koji igra isti sa specijalnim sposobnostima kažnjavanja, da li uopšte dati pravo odbrani da ne bude u optimalnoj poziciji za branjenje picka, treneri mogu da se odluče za samo jednu odbranu i da je uvek igraju.

Sledeća kategorija po kojoj se može birati P&R odbrane je u odnosu na igrača koji postavlja blokadu. Nije redak slučaj da ekipe igraju različite odbrane ukoliko pick igraju igrači sa pozicije 4 ili sa pozicije 5 ili da li je igrač koji postavlja pick dobar šuter koji otvara u širinu ili samo tzv. roll igrač koji završava samo ispod koša.

Isto tako i igrač koji je u odbrani na visokom napadaču može uticati na izbor odbrane, pa tako obično igrači odbrane sa pozicije 4, koji su često pokretljiviji i brži, igraju agresivnije vrste odbrane, dok igrači sa pozicije 5 (naročito oni visoki i manje pokretni) uglavnom koriste svoje gabarite i igraju manje u polju, a bliže košu.

Dalje sposobnost i karakteristike driblera mogu da utiču na našu odbranu. Ukoliko napad mnogo zavisi od jednog izvanrednog P&R igrača, moguće je na njemu vršiti agresivniju odbranu (recimo iskakanja i udvajanja) ne bi li se oslobodio lopte i prebacio tu napadačku kreaciju na ostatak tima.

Na kraju, i mesto na kome se igra pick može usloviti P&R odbranu, da li je na centralnoj ili na stranama.

Dakle da rezimiramo u odnosu na trenersku filozofiju, na kriterijum koji izaberemo i na osnovu karakteristika napih igrača trener treba da odluči koju ili koje vrste P&R odbrane će da igra i da postavi jasna pravila:

- u kojoj zoni se pick brani
- u kojoj fazi napada se dešava i kako ih mi tretiramo
- koji igrač sa loptom ga igra
- koji igrač/igrači ga postavljaju
- koji visoki igrači učestvuju u odbrani picka
- na kom mestu se igra P&R (centralni ili bočni).

Načina odbrane ima više, postoje i iste ili vrlo slične varijacije jedne iste odbrane na lopti, ali sa drugačijim načinom odbrane ostalih igrača koji pomažu. Bilo bi nemoguće navesti i analizirati sve, ali u ovom trenutku definitivno postoje neke koje su vrlo zastupljene u evropskoj košarci i koje gotovo svi timovi imaju u svom defanzivnom repertoaru.

Najčešće korišćene i zastupljene P&R odbrane su:

- odbrana ispod
- iskakanje na picku
- preuzimanje i
- zonska odbrana picka ili tzv. drop.

Zajedničko za sve odbrane je da je pre svega reč o timskoj odbrani iako napad kreće iz igre na 2 s loptom. Jedan od ciljeva napada je da, koristeći određene kretanje, različite uglove postavljanja i otvaranja i raspored igrača u napadu, naprave otežavajuće uslove za odbranu i praktično bar jednog ili više odbrambenih igrača odvoje od željene timske odbrane. U isto vreme, jedna od ključnih stvari je strogo definisanje pravila za ostatak odbrane i da praktično svih 5 igrača znaju u svakom trenutku i svakoj situaciji šta se od njih traži i očekuje.

Isto tako bitan uslov za kvalitetnu odbranu je komunikacija. Višestruko je važna pre svega za igrača koji čuva igrača s loptom. Prirodno je i normalno da je njegov fokus na lopti, a pošto veliki broj pickova dolazi sa strane i s leđa, taj isti igrač nije u mogućnosti da blokadu i vidi. Jedini pravi način da sazna da sledi P&R odbrana i kako se brani jeste da bude verbalno upozoren. Različiti su pozivi i upozorenja i stvar je trenera šta će izabrati. Neko koristi brojeve, neko boje, treći pak skraćenice, ali za sve je isti cilj: dati verbalni znak da se pravi unapred dogovorena i uvežbana odbrana. Isto tako, komunikacijom se podsećaju i svi ostali igrači koji nisu direktno u odbrani na lopti šta se dešava i šta treba uraditi u odbrani. Istovremeno, visoki igrač koji je direktno u odbrani od picka je neko ko na ovaj način postaje veoma bitan, što narav-

no i jeste, tražeći od njega maksimalnu koncentraciju i aktivnost u odbrani sve vreme i dajući mu ulogu glavno-komandujućeg u ovakvim situacijama.

ODBRANA ISPOD

Takozvana odbrana ispod igra se u dve varijante. Jedna je kada odbrambeni igrač na lopti u trenutku kada dobije blokadu prolazi ispod nje, a njegov saigrač pravi prostor između napadača koji je postavio blokadu i sebe za svog saigrača (**dijagram 1**).

Druga je tzv. push&under odbrana, kad visoki odbrambeni pravi kontakt sa napadačem koji postavlja blokadu, a odbrambeni sa driblera ide ispod oba visoka. Neki treneri čak traže da se prilikom kontakta visokog igrača iz odbrane sa visokim igračem napada pokuša sa blagim potiskivanjem i guranjem spolja (odatle i naziv push & under), međutim, treba biti veoma obazriv prilikom pokušaja guranja jer to suštinski predstavlja faul odbrane (**dijagram 2**).

Iako je već rečeno da je P&R timska odbrana, ova vrsta odbrane je praktično čista 2 na 2 odbrana.

Igra se u različitim situacijama, ali su najčešće P&R van zone šuta, rani pick i kad je igrač sa loptom lošiji šuter. Naravno, ovakva odbrana nosi i rizik otvorenog šuta, što je najveća mana.

ODBRANA ISKAKANJEM

U svetu i Evropi koriste se mnogobrojni izrazi za različite vrste iskakanja. Međutim, ono što je najvažnije jeste da se radi o izlasku visokog igrača odbrane oko ili iznad nivoa blokade da zaustavi driblera ili ga uspori



Načina odbrane ima više, postoje i iste ili vrlo slične varijacije jedne iste odbrane na lopti, ali sa drugačijim načinom odbrane ostalih igrača koji pomažu. Bilo bi nemoguće navesti i analizirati sve, ali u ovom trenutku definitivno postoje neke koje su vrlo zastupljene u evropskoj košarci i koje gotovo svi timovi imaju u svom defanzivnom repertoaru

Za kvalitetnu odbranu dakle treba ispoštovati agresivnost i kontrolu lopte i ostvariti jasnu i pravovremenu komunikaciju, čime se svi igrači odbrane uključuju u istu. Dalje, kada dođe do eventualnog kontakta, tj. postavljanja blokade, nikako se ne sme desiti da odbrana ostane u istoj. Naime, često se dešava da odbrana prosto sama sebe dodatno zaustavlja i ostaje u blokadi bez želje da je izbegne, tj. obide



i omogućiti svom saigraču koji ga je čuvao bolju ili punu kontrolu nad njim. Iskakanje može biti veoma agresivno, samo da odloži i uspori driblera, ali isto tako čak i da se udvoji napadač. Zajedničko za sva iskakanja je da treba zauzeti dobar položaj tela da se spreči kretanje u određenom pravcu, ali i da rukom izvrši agresivno pritisak na loptu i spreči oštro i precizno dodavanje ili agresivan dribling. Od igrača koji čuva driblera zahteva se takođe agresivnost na loptu sa istim ciljem, ali i da se ostvari puna kontrola strane driblinga. Uz lošu komunikaciju, verovatno najlošija stvar koja može da se desi prilikom iskakanja je da dribler probije odbranu suprotno od picka. Time se direktno izbacuju dva odbrambena igrača i pravi se veliki hendikep za odbranu.

Za kvalitetnu odbranu dakle treba ispoštovati agresivnost i kontrolu lopte i ostvariti jasnu i pravovremenu komunikaciju, čime se svi igrači odbrane uključuju u istu. Dalje, kada dođe do eventualnog kontakta, tj. postavljanja blokade, nikako se ne sme desiti da odbrana ostane u istoj. Naime, često se dešava da odbrana prosto sama sebe dodatno zaustavlja i ostaje u blokadi bez želje da je izbegne, tj. obide.

Tu se dalje prilikom obilaska često dešava još jedna greška koja je često fatalna za odbranu, a to je da niži odbrambeni igrač u obilazak blokade kreće daljom nogom i praktično dodatno sebi otežava izlazak iz picka. Zato imamo komunikaciju, ali i kontakt rukama, koje su blago u laktovima odružene od tela i u trenutku kada ili dobijemo upozorenje za pick, ili osetimo fizički kontakt, odmah pravimo iskorak unutrašnjom nogom i pokušavamo da iskorakom preko blokade uz provlačenje ruke i unutrašnjeg ramena što brže krenemo oko blokade. Uz pretpostavku da je iskakanjem došlo do odlaganja i promene namere driblera da ide ka košu veoma je važno da odbrana na dribleru što ranije priđe i uspostavi kontrolu driblera uz pritisak na loptu i sprečavanje oštrog dodavanja. Naime, u tom kratkom periodu dribler kvalitetnim dodavanjem pokušava da izbacii oba odbrambena igrača iz agresivne i dobre odbrane i na taj način omogućii napadu da materijalizuje tu prednost.

Što se tiče načina iskakanja, visoki igrač se posle trčanja zaustavlja uzastopnim korakom na zamišljenu pu-

tanju kretanja driblera. Jedna od čestih grešaka koja pravi veoma veliku prednost za napad jeste ostavljanje velikog prostora između dva visoka igrača. Ako dribler dobije priliku i prođe kroz ovaj džep, oba odbrambena su van igre. Zbog toga treba praviti kontakt sa napadačem, ali i rukom napadati loptu upravo sa ciljem da dribler mora da menja nameru i štiti loptu najčešće tzv. defanzivnim driblingom od picka. Što se tiče ugla pod kojim se postavljaju stopala, neki treneri zahtevaju izlazak i zauzimanje stava pod uglom od 90 stepeni (veoma agresivno, ali verovatno najveća šansa da dribler razvoji odbranu i prođe kroz džep). Druga opcija je zauzimanje identičnog ugla kao i napadač, čime se napadač tera da odlaže kretanju, ali i lakše kontorliše od tzv. splita ili prolaska kroz džep. Poslednja varijanta je iskakanje po širini (neki je zovu kasna, neki ravna pomoć), gde se visoki praktično kreće po perimetru (prednost je što skoro da nema razdvajanja odbrane, iako se kasni, opet će doći neke pomoći, ali je manji pritisak na loptu i vraćanje zna da bude nekada duže i sporije).

Zajedničko za sve ove opcije je da mora postojati dobra pomoć ostatka odbrane. Najčešće se to dešava na dva principa. Jedan je da pomoć uvek dolazi sa suprotne strane od P&R. Prednost je da nema dilema ko će pomoći, ali je mana što je nekada u dobroj pripremi napada za ovakvu pomoć jedan odbrambeni nakratko zadužen da pokriva dva napadača. Najčešće je to napad sa najboljim šuterom koji drži širinu i dobrim roll igračem koji traži pomoć kod tog utrčavanja ka košu. Jedino što odbrana u ovom slučaju može da uradi jeste da pre svega ometa pas na tu stranu još jače i da pomoć bude u startu duboka, a kontakt sa visokim igračem što dalje od koša jer će nakon pasa spolja odbrani trebati manje vremena da izađe na loptu i šut spolja (**dijagram 3**).

Ukoliko su kod ovog principa dva igrača na suprotnoj strani, to će znatno olakšati posao odbrani (ne znači da je lak, već lakši). Najčešće pomoć takođe duboko skroz u srcu reketa pravi najdalji odbrambeni, a drugi igra između dvojice napadača i posle eventualnog pasa izlazi na šut, a igrač koji je pomagao preuzima slobodnog napadača (**dijagram 4**).

Ovde namerno neću pisati o pražnjenju strane ili

picku na praznoj strani sa dobrim visokim šuterom (tada obično treneri biraju drugu odbranu ako ne žele taj šut).

Druga vrsta pomoći je sa igračima sa opterećene strane (uvek tamo gde su dva napadača). Dobra stvar je da postoji jedna simetrija u odbrani, dva igrača na lopti, po jedan na obe strane i jedan u reketu. Kada su dva igrača suprotno od pravca picka, to je već viđen slučaj. Problem može da nastane ako su oba igrača na strani picka. Tada eventualni pas na slobodnog igrača postaje otvoren šut, ali i korišćenje eventualnih blokada na istoj strani odbrana teško pokriva (postaje napadački 2 na 1) **(dijagram 5)**.

Kod oba principa pomaganja i rotacija postoji sve popularnija igra na tz., short roll ili kratko otvaranje. Kada dođe do ovog pasa, odbrana je u poziciji da igra 3 protiv 4 u napadu. Trener mora da postavi dalje principe odbrane (rizikovati šut visokog sa poludistance, praviti rotaciju sa suprotne strane, praviti rotaciju uvek sa određenog igrača..).

ODBRANA PREUZIMANJEM

Ovo je odbrana koja se sve češće igra. Naime, već smo pomenili da se kod svake P&R odbrane pojavljuju i određene mane koje napad sve bolje eksploatiše. Ovakvom odbranom se može pojačati agresivnost, ali i zadržati konstantna kontrola odbrane da svako u svakom trenutku ima odgovornost za jednog čoveka. Druga prednost je da se remete napadačke zamisli. Posle preuzimanja, napad ima dve prednosti i ako ih tada ne koristi, pick nema svrhu. A opet, ako pokuša da ih iskoristi, to je već ono što je odbrana i htela. Na taj način napad mora da bira ko će da igra pick jer posle preuzimanja nemaju ni svi napadači isti kvalitet kreiranja i kažnjavanja prednosti. Isto tako, napad se tera da igra 1 na 1, a ne timski. Koliko je ova odbrana postala važna, možda je najbolji pokazatelj da se u selekciji i izboru igrača na početku sezone igrači koji mogu da odigraju ovakvu odbranu više traže i imaju prednost. Kod bekova se nekako ističe taj size, ali je to još izraženije kod visokih igrača kod kojih se mogućnost igre 1 na 1 u odbrani posle preuzimanja potencira. Centri su nešto niži, ali mnogo mobilniji.

Takođe, kod ove odbrane u ranoj fazi, kad često odbrane nisu savršeno postavljene, ovakva odbrana može da ispegla eventualne greške, a njena još veća primena

je pri kraju napada. Naime, tada posle preuzimanja napadač mora da pod pritiskom isteka vremena za napad, često i bez idealnog rasporeda ili uglova dodavanja, koristi svoje prednosti pod košem ili spolja 1 na 1.

Mane ove odbrane su što se zahteva velika individualna odgovornost i u slučaju da jedan igrač pogreši, greške je veoma teško ispraviti. Mana je isto tako da posle šuta samo zagrađivanje, ali i skok, nisu uvek irealni za odbranu jer visoki odbrambeni često stoji daleko od koša, a niži igrač odbrane ispod koša protiv visokog napadača. Istovremeno, pored osnovnih taktičko-tehničkih zadataka naši visoki igrači u ovakvoj odbrani trpe i veliki fizički napor.

Preuzimanje visokog igrača je ili nešto agresivnije na loptu da na neki način uspori i zadrži driblera pre nego pročita preuzimanje i pokaže želju na koji će način tražiti prednost posle istog ili nešto pasivnije, gde se u startu brani prodor i pravi nešto uža odbrana.

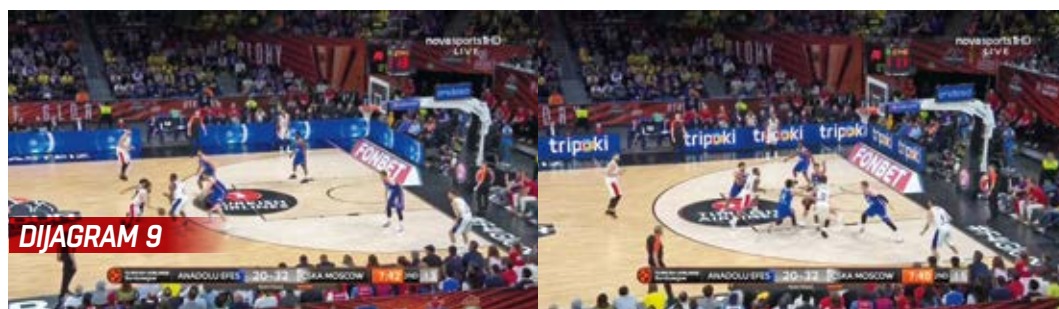
Istovremeno je veoma važno definisati na koji od dva načina preuzima niži igrač. U jednoj od opcija odbrana ide s gornje strane visokog igrača ne braneći mu roll ka košu, već ostaje iznad njega sve vreme. Potencijalni lob pas mora da pokriva duboko uvučena strana pomoći, ali i pritisak na loptu na takvo dodavanje. Bez toga ovakav pas uvek prolazi i praktično predstavlja totalno otvoren šut za centra po prijemu. Nakon spuštanja visokog igrača pod koš, niži igrač želi da ostane ispred njega i igra tzv. odbranu u frontu. Odbrana traži kontakt u što nižem i širem stavu i ulazi u noge visokom stvarajući veoma nekomfornu situaciju i pored visinske prednosti. U isto vreme, čak i da naš visoki igrač ispadne iz odbrane spolja na prodor, upravo u tom prodoru ka košu niži igrač će imati savršenu poziciju da praktično i bez pomeranja zaustavi taj prodor. U situaciji kada je odbrana na niskom postu iza, upravo taj izlazak kod prodora da se zaustavi isti je i najžeži deo za odbranu **(dijagram 6)**.

Drugi način na koji niži igrač preuzima je zahtevniji. Naime, u trenutku prozivanja preuzimanja odbrana odskoči i ide ispod blokade, braneći roll u prvoj fazi. Visokom igraču sigurno treba određeno vreme da se spusti ka košu bilo obilaženjem ili ugravanjem odbrane, ali to upravo i predstavlja najveću prednost ovakvog pre-

Preuzimanje visokog igrača je ili nešto agresivnije na loptu da na neki način uspori i zadrži driblera pre nego pročita preuzimanje i pokaže želju na koji će način tražiti prednost posle istog ili nešto pasivnije, gde se u startu brani prodor i pravi nešto uža odbrana



Za kvalitetnu odbranu dakle treba ispoštovati agresivnost i kontrolu lopte i ostvariti jasnu i pravovremenu komunikaciju, čime se svi igrači odbrane uključuju u istu. Dalje, kada dođe do eventualnog kontakta, tj. postavljanja blokade, nikako se ne sme desiti da odbrana ostane u istoj. Naime, često se dešava da odbrana prosto sama sebe dodatno zaustavlja i ostaje u blokadi bez želje da je izbegne, tj. obide



uzimanja jer nema direktnog i brzog otvaranja ka košu. Međutim, u jednom trenutku odbrana mora da pokuša da izađe ispred napadača i koliko god bila agresivna i rešena da to uradi trebaće joj neko vreme. Taj trenutak je trenutak najveće ranjivosti ove odbrane, bilo da ide pas na visokog bilo da bek spolja obilazi i ide na prodor. Prilikom izlaska ispred mnogi igrači odbrane ostaju u kontaktu telom i praktično guraju u prazno (po pravilu višeg i jačeg napadača), a potrebno je da se oslobode kontakta i što je moguće brže zauzmu već opisanu front odbranu (**dijagram 7**).

Dakle, nama je sve vreme želja da lopta ne dođe do visokog igrača pod košem. Ukoliko i dođe dok smo u frontu, neophodne su rotacije i pomaganja. Ako se lopta spusti dok je odbrana bila iza, trener treba da definiše šta hoće da odbrana tada radi. Da igra čisto 1 na 1 uprkos visinskoj prednosti, da udvaja sa strane pomoći, sa čeonu linije ili iz sredine, da skuplja sa prvog pasa ili nešto drugo.

Prilikom odbrane spolja 1 na 1 isto je važno da trener definiše prioritete i zadatke. Odbrana bez ikakve pomoći i kalkulisanja, brani agresivno šut i terati napadača u prodor, brani prodor i provocirati šut spolja preko ruke iz driblinga (gde su procenti realno najmanji i takva odbrana je najčešći slučaj), praviti udvajanje po perimetru ili nešto drugo.

Namerno je izostavljena varijanta minimiziranja prednosti na niskom postu pre samog pasa jer je to već samo po sebi posebna odbrana.

● ZONSKA ODBRANA OD PICKA ILI DROP ODBRANA

Kod ove vrste odbrane visoki igrač pokriva prostor ispod nivoa picka i po pravilu je zadužen za završnice iz reketu (ispod koša). Odbrana na dribleru ima zadatak da pritiskom na loptu, bilo sa strane ili čak i s leđa, potiskuje driblera da bude u nekomfornoj zoni i praktično nema mira gledajući i ispred i iza, tj. oko sebe. Pored agresivne odbrane na loptu, brzog i dobrog obilaska oko blokade, postoji i potreba da visoki igrač poseduje dobre atletske sposobnosti ili visinu, ali i sposobnost čitanja napada jer je odbrana praktično u hendikep situaciji bar na kratko vreme.

Prednosti ovakve odbrane su što visoki igrači najčešće ostaju tamo gde bismo mi i najviše voleli da budu, a

to je bliže košu, čime zadržavaju dobru poziciju da kontlišu šuteve ispod koša, ali i dobru poziciju kod skoka. Mana je što i pored naizgled istih ili sličnih situacija odbrana uvek ima jedan period hendikep odbrane i koliko god je vežbali, lično sam mišljenja da je potreban i određeni talenat visokog igrača da bi se odigralo na kvalitetan način. Druga mana je eventualni prodor beka, gde izlaskom visokog na njega odbrana i pored eventualnog promašaja upada u problem zagrađivanja visokog napadača i skoka posle promašaja jer mu niži odbrambeni igrač ostaje iza leđa.

S obzirom na to da u ovoj odbrani postoji blagi hendikep, neophodna je veoma aktivna pomoć ostalih igrača, kako sa strane lopte tako i sa strane pomoći. Često cela odbrana stoji u nešto užoj formaciji, pa tako svi igrači sa strane akcije prave ili pomozu vratu odbranu ili fintu pomoći ne bi li usporili i poremetili driblera. Sa strane pomoći nam treba duboko uvlačenje ili čak i kontakt sa visokim igračem (trenerska odluka) prilikom rolla ka košu (**dijagram 8**).

Ukoliko je na suprotnoj strani samo jedan igrač, onda on igra između visokog i svog, a ukoliko su dva igrača napada, onda su to već dva nivoa pomoći (**dijagram 9**).

Slično je kao i u situacijama kod iskakanja.

Pored ovih analizirani, postoje i druge odbrane od P&R. Dovoljno je da trener ubaci ili promeni jedan detalj i već možemo pričati o drugoj odbrani. Tako se srećemo sa iskakanjem i prolaskom kroz džep dva visoka, iskakanjem i prolaskom nižeg igrača ispod blokade, udvajanja, usmeravanja ka bližoj bočnoj liniji, usmeravanja na slabiju ruku, drop i rotaciju po perimetru... Svaka od njih imaće svoju dobru i lošu stranu. Ne postoji strogo pravilo koja je dobra, a koja loša i to je kao i kod napada nešto što je lepota ove igre.

Ukoliko bismo u najkraćem rezimirali P&R odbranu, treba obavezno izanalizirati sposobnosti svojih igrača, odlučiti se za odbranu (jednu ili više njih) koju ćete igrati. Treba postaviti jasna pravila i definicije po vremenu, mestu, pozicijama P&R igre, šta se traži od igrača na lopti, a šta od ostalih u određenoj situaciji. Takođe treba insistirati na komunikaciji i timskom pristupu, a onda biti dosledan i uporan u radu na ovom segmentu igre. ●

Dodite, mi smo kod kuće



Ovoga leta gospodnjeg 2019. navršava se 20 godina otkako se kompletna košarkaška organizacija okupila na jednom mestu i uselila u „kuću košarke“ na Crvenom krstu, renovirano zdanje sa nešto manje od 1.000 kvadrata, sagrađeno po savremenim standardima i sa svom modernom tehnologijom.

Te, sada već davne i za ovu državu preteške 1999. godine, tokom leta, tačnije početkom avgusta, prvo su se uselili Košarkaški savez Srbije i Košarkaški savez Beograda, napustivši svoje višegodišnje prostorije u Knez Mihailovoj 7 (KSS) i Deligradskoj 27 (KSB – Stari DIF). Ubrzo se „kuća košarke“ kompletirala kada su se u nju uselili Košarkaški savez Jugoslavije, Viša trenerska škola i Udruženje košarkaških trenera.

Ostvario se višedecenijski san svih radnika u košarkaškom sportu, da pod jednim krovom i na jednoj adresi budemo svi zajedno, kako bi komunikacija sa svim klubovima u zemlji bila lakša efikasnija i preciznija.

Na svečanom otvaranju, koje je upriličeno 19. novembra te iste godine, niko nije bio srećniji od Aleksandra Nikolića, Bore Stankovića i Nebojše Popovića, pionira, stvaralaca i legendi košarkaškog svetskog čuda.

I upravo je Bora Stanković, generalni sekretar FIBA, imao čast da simbolično preseče vrpce novog košarkaškog doma ne propustivši da kaže sledeće:

– Kada smo se selili sa Terazija, iz zajedničkih prostorija koje smo delili sa fudbalskim i odbojkaškim savezom, u Strahinjica Bana, mislili smo da je to vrh. Evo, sada smo svi zajedno u novoj zgradi i to je izuzetno bitno za sledeću etapu razvoja košarke u našoj zemlji.

Nebojša Popović, legenda košarkaškog sporta, tom prilikom je rekao:

– Danas je veliki košarkaški praznik, ravan onima kada smo otvarali Mali Kalemegdan, Crveni krst, Palatu sportova, Pionir.... Čestitam svima koji su sebe ugradili u ovo zdanje, kao i svima koji su učestvovali u realizaciji ove ideje. Košarka je još jednom pokazala da je jedini sport u našoj zemlji koji je spreman i ima kvalitet za krupne iskorake napred.

Prelistavajući stari album, ovom prilikom želimo da podsetimo na goste, u stvari domaćine, koji su se tom prilikom, pored već pomenutih, uz stalno zaposlene i zvanice iz državnih institucija, našli na otvaranju: Miodrag Ražnatović, Dragutin Čermak, Miodrag Sija Nikolić, Reba Čorković, Miodrag Damjanović, Rajko Žižić, Branko Kovačević, Dragiša Vučinić, Vladimir Cvetković, Srećko Jarić, Bata Đorđević, Bora Cenić, Snežana Zorić...

Kao i decenijama ranije, košarkaška organizacija je otvaranjem „kuće košarke“ pokazala da je vizionar i lider u novim idejama i pravcima razvoja sporta u zemlji. Njen primer u godinama koje su sledile prihvatili su i drugi sportovi.

Na svečanoj pozivnici za ovaj izuzetan događaj pisalo je: „Dodite, mi smo kod kuće“.

Bio je to ogroman iskorak i u funkcionisanju Udruženja košarkaških trenera Srbije – treneri iz cele Srbije dobili su adresu za rešavanje svih svojih potreba. Svi su dolazili kući.

Najvredniji deo kancelarije, po čemu je naše udruženje posebno prepoznatljivo, jeste – zid legendi. Zid na kome su trenerske legende koje su svojim delom obezbedile besmrtnost. Reč je o dobitnicima najvišeg priznanja našeg udruženja, nagrade za životno delo „Slobodan Piva Ivković“.

Ostvario se višedecenijski san svih radnika u košarkaškom sportu, da pod jednim krovom i na jednoj adresi budemo svi zajedno, kako bi komunikacija sa svim klubovima u zemlji bila lakša efikasnija i preciznija



- Nacrtajte svoje vežbe, igre i formacije koristeći naš SportDraw. Koristeći ikone igrača, lopti, linije, oblike i strelice možete brzo kreirati profesionalni dijagram.
- Napravite i podelite vezbu
- dobijate MP4, FLV, DVD, MPG video od vezbe
- preset za svaku mobilnu platformu
- pošalji na svaki telefon/tablet
- pošalji na email
- automatski update
- optimizovano za brzo pravljenje vezbe
- promena terena i njegovih osobina
- Dodaj/Obrisi igrača ili drugi objekt
- text za opis slike i naslova
- copy/paste slike vezbe u drugi softver
- 500+ vežbi/igri za kosarku
- Vežbe u kategorijama
- Igrač je obojen kruciz ili coveculjak
- Web stranica i PDF izveštaj za vezbu
- Eksport svake slike
- kreiranje dijagrama igre i animacije
- pomeri igrača u svakom frejmu za animaciju
- animacija vezbe
- Linearno i krivolinisko kretanje igrača i lopte
- Linije: Linearne i krivoliniske
- Personalizovan Vas tekst i logo



SportDraw

Brzo savladavanje koriscenja SportDraw

Pokrenite SportDraw softver.

› Izbor postojeće vezbe

Izaberite postojeću vezbu iz sortirane padajuće liste vežbi ili koristite File/Open meni ili toolbar.

› Kreiranje nove vezbe

Ako ste izabrali File/New meni da kreirate novu vezbu onda SportDraw otvara prvi konfiguracioni ekran od ukupno dva. Ovde vrsite izbor igrača oba tima ili samo jednog tima, minimum je jedan igrač. Vrsite izbor njihove boje, teksta i boje teksta kao i veličinu i boju linije. Pritiskom na taster „Next” idete u zadnji konfiguracioni ekran. Ovde vrsite izbor naslova i uvodnog teksta. Zatim izbor terena tj dali zelite evropski/americki amaterski ili profesionalni, kao i izbor pozadine u obliku parketa ili boje. Pritiskom na taster „Next” idete u glavni ekran.

› Glavni Ekran

ToolBox sa desne strane Vam služi da crtate i brisete objekte tj linije, tekst, senke u svakoj slici tj sekvenci.

Taster „Curved” polje sa desne strane Vam služi da crtate krive linije ili da pomerate igrača ili loptu po krivoj putanji.

Ispod slike je deo za rad sa sekvencom tj slikom.

Ispod je deo za rad sa animacijom koja se sastoji iz sekvenci.

Bitno je da kada generisete sekvence da idete redom tj napravite prvu i snimite pa pritisnete „new” i generisete drugu sekvencu i tako redom jer program uradi umesto

vas mnogo stvari a koje su medjusobno vezane, naravno nemorate strikno to da postujete.

Statusna linija Vam prikazuje tekst koji Vam pomaze pri radu.

› Podesavanja

„Language” tab daje listu „unicode” txt fajlova. Izaberite vas jezik za korisnicki interfejs i za izveštaje. Ako zelite nesto da menjate u doticnom fajlu koji se nalazi u language folderu onda ga otvorite u notepad. A mozete i da dote vas fajl u tom folderu ali ga snimite kao „unicode” iz notepad, ne kao ascii. Koristite English fajl i prevedite svaku liniju.

Theme tab daju listu skin fajlova. Pretrazite web za njih i uradite import da ih stavite u theme folder da bi ih softever koristio.

› Pomoc i objasnjenja

Pritiskom na taster „Help” ili pritiskom na F1 taster na tastaturi ce te pozvati datoteku sa objasnjenjima -“help”.

› Izveštaji i Izlazni fajlovi

Izborom menija File/Print dobijate web stranicu sa svim potrebnim kometarima o trenutno otvorenoj datoteci.

Izborom menija File/Export mozete napraviti sledeće fajlove

1. Pictures: dobicete niz slika
2. Video: MP4 (iphone/ipad, windows 8 or android phone and tablet), FLV, DV, WMV, AVI, VCD/SVCD/DVD/ MPEG
3. Video to email: saljete video na email i on se nalazi u njegovom prilogu.

Uputstvo za rad sa SportDraw softverom

Centralni deo je slika terena sa igracima shodno Vašem izboru u ekranima za konfiguraciju.

› Igraci i lopta

1. Igrac je krug sa brojem u sredini

Pomeraj igrača: kliknite levim tasterom misa na krug i držite ga pritisnitog i pomerajte krug tj igrača.

Pomeraj igrača i lopte: pritisnite SHIFT i kliknite levim tasterom misa na krug i zatim kliknite na loptu i držite levi taster misa pritisnut i pomerajte igrača i loptu. Može i prvo da kliknete na loptu pa onda na igrača. Ako loptu dovoljno blizu priblizete igraču onda je dovoljan jedan klik levim tasterom misa na oba objekta i držite ga pritisnitog i pomerajte misa jer se oba objekta preklapaju i možete da ih pomerate.

Krivoliniska pomeraj: Selektujte „Curve“ opciju koja se nalazi ispod toolbox-a i pomerajte igrača ili igrača i loptu istovremeno.

2. Igrac je u obliku coveka ili slem za glavu

Pomeraj igrača: kliknite levim tasterom misa na glavu igrača i držite ga pritisnitog i pomerajte ga.

Za istovremeni pomeraj igrača i lopte isto vazí kao i za krug, vidi gore.

Isto vazí i za krivoliniski pomeraj.

Rotacija igrača: kliknite levim tasterom misa van glave igrača (npr na ruke igrača) i držite ga pritisnitog i pomerajte misa i igrač ce da rotira.

Izbor tela za igrača: kliknite desnim tasterom misa na igrača i izaberite telo iz ponudjenog izbora.

› Toolbox

Sa desne strane je toolbox.

› Linije

Linearne linije

Prvih 5 ikona sa razlicitim linijama služi da ih nacrtate na slici. Kliknite na ikonicu i zatim kliknite na neku tacku na terenu i to ce biti pocetna tacka linije i zatim pomerite misa i zatim kliknite na sledecu tacku i tako dalje; kad zelite da završite liniju držite taster Alt i kliknite za zadnju tacku ili ako ste vec kliknuli zadnju tacku onda kliknite sa denim tasterom misa za završetak linije.

Pritisnite Esc da ponistite trenutnu liniju koja se iscrta.

› Krive linije

Selektujte „Curve“ opciju koja se nalazi ispod toolbox-a i izaberite sa toolboxa liniju koju zelite da crtate. Krive linije se formiraju tako sto kreirate po 3 po segmentu moze i manje ali program nadomesti do tri tacke. Kada ste završili isključite curve mod ponovnim pritiskom na curve opciju.

› Lopte

Pritisnite ovu ikonicu i pozicionirajte loptu na terenu pomeranjem misa i zatim kliknite. Ponovite postupak za sledece lopte.

› Prepreka

Prepreka u vidu trougla služi radi kreiranja vezbi i na teren se postavlja postupkom kao i lopta.

› Tekst

Pritiskom na ovu ikonicu otvorice se ekran da selektujete osobine teksta i zatim ekran da unesete tekst i zatim postavite tekst na teren postupkom kao za loptu.

› Senka

Kliknite na ovu ikonicu i otvori se ekran za izbor boje senke i zatim kliknite na sliku terena i to je gornja tacka senke i zatim pomerajte misa i kliknite za donju desnu tacku i



time ste postavili senku odredjene sirine i visine kruznog/ elipsoidnog oblika.

› Brisanje objekata

Kliknite na ikonicu gumice i zatim kliknite na neki prethodno opisan objekt koji se nalazi na slici terena i on ce se obrisati.

› Boja

Pritiskom na ovu ikonicu cete seliktovati boju za linije, tekst i sl.

› Rad sa sekvencom

Svaka slika terena je jedna sekvenca tj slika. Kada iscrtate sekvencu snimate je pritiskom na taster „Save“ ili pritiskom na taster „New“ koji snima postojeću sekvencu i kreira novu. Tu je i brojac sekvenci sa desne strane i taster „Notes“ za besliku o sekvenci koji se prikazuje ispod sekvenci pri stampanju. Pritisnite „Delete“ da obrisete sekvencu.

Ako sekvenca sadži krive putanje za igrace i lopte onda ce se ti igraci i lopte ispravno pozicionirati ako redom generisete sekvence tj izbegavajte da u npr 4 sekvenci dodate krive putanje i da snimate tu sekvencu pa da onda podesavate npr 9 sekvencu i slicno, idite redom.

Igraci i lopte cine animaciju i oni su pokretni objekti.

Linearna kretanja: Napravite razmestaj igrača i lopti u jednom frejmu (tj slici, sekvenci) i zatim u sledecem frejmu. Pri animaciji ovi objekti ce ici sa pozicija iz pocetnog frejma do pozicija u sledecem frejmu.

› Nelinearna kretanja - kriva:

1. Napravite razmestaj igrača i lopti u jednom frejmu, a u sledecem frejmu za bilo koji object napravite krivu putanju tako sto cete da kliknete opciju „krive“ koja je ispod palete sa alatima toolboxa i zatim kliknite na object i pomerajte i program ce memorisati pomeraj, kad završite otpustite misa i object ce se vratiti na pocetnu poziciju koju je imao u tom frejmu. Pri animaciji objekt ce linearno da ide sa pozicije u pocetnom frejmu do pocetne pozicije u sledecem frejmu i zatim ce da izvede krivu putanju.

Takodje, mozete da u napravite krivu putanju za objekt u jednom frejmu i da zelite da imate linearnu putanju u sledecem frejmu i za to treba samo da dva puta pritisnete taster «Novi frejm». Zasto? Odgovor je jednostavan, objekt izvodi nelinearnu putanju u pocetnom frejmu i u sledecem frejmu on ce poceti kretanju od zadnje tacke te krive putanje i od te tacke on treba da linearno ide do pozicije u sledecem frejmu.

› Animacija

tasteri Vam služe da pustate animaciju koja se satoji iz kreiranih sekvenci i imate izbor brzine animacije od 1 do 9, gde je 9 za max brzinu.



Priča iz Kine

O davno nismo posegli za rubrikom – Naši u svetu. U susret BCB 2019. došli smo do lepog povoda. Ponovo otkrivamo uspešnu inostranu karijeru našeg trenera. Reč je, u ovoj priči, o Nenadu Hrvoiću, koji će sa kolegama iz Kine, koje je on organizovao, ponovo biti na našoj klinici, koju godinama ne propušta.

Poznata je činjenica da nema zemlje na zemaljskoj kugli u kojoj se igra košarka, a da nema nekog od naših trenera. Nenad Hrvoić je već osam godina u Kini u gradu Nankingu, gde sa uspehom prenosi znanje naše škole košarke i, što nije tako čest slučaj, promovise svoje matično udruženje – UKTS.

Ovaj Beograđanin počeo je košarku da igra u Torlaku, već osvedočenom leglu igračkih i trenerskih talenata. Imao je, kako on kaže, sreću da mu prvi trener bude proslavljeni trener – pedagog Aca Janjić. U ovom malom velikom klubu košarku, ali očigledno i trenerski posao, učio je i od Zlatana Tomića i Zorana Sretenovića. Za sticanje trenerskog znanja i usavršavanje, Nenad je koristio svaku priliku. Nije propuštao Trenerske dane, BCB i ostale oblike usavršavanja.

Smatra da je imao sreću da završi našu Višu trenersku školu. Za trenerski posao se opredelio, takoreći, posle kadetskog igračkog staža.

Uspesi su ga vukli napred. Posebno ističe jedan:

– Sa nepunih 17 godina sam počeo kao trener, u 18. sam trenirao pionire i kadete Beovuka, a ono na šta sam posebno ponosan jeste uspeh u 19. godini, na prestižnom turniru u Francuskoj, u Mentonu, osvojili smo prvo mesto u konkurenciji domaćeg Limoža i uglednih klubova kao što su Barselona, Antib i Virtus sa generacijom 1980. Bilo je to u maju 1995. i to je, posle sankcija, bio prvi uspeh jedne naše sportske ekipe u inostranstvu,

uopšte. To je u domaćoj javnosti predivno odjeknulo, a mi koji smo bili učesnici, na taj turnir bili smo izuzetno ponosni.

Hrvoić svoju internacionalnu karijeru gradi od 2004, kada odlazi na Kipar, pa u Jordan, gde je, kao trener seniora, u sezoni 2007/08. proglašen za trenera godine. U Kini je već osam godina, gde radi sa velikim uspehom. U ovu veliku zemlju došao je među prvima. Sada je u Kini, mada se pouzdan broj nezna, sigurno preko stotinu naših trenera.

Nenad, to smo već istakli, nikada nije prekidao kontakte sa svojim matičnim udruženjem Nije bilo godine u kojoj, za razliku od većine koja ode u inostranstvo, nije uplatio članarinu. Nije propuštao prilike da se vrati na usavršavanja u svojoj zemlji. Ta znanja je delio sa kolegama, u Kini posebno. Stekao je i zvanje instruktora FIBA. Upravo se sprema za Kliniku u Seulu 2. juna, kao predavač.

Kako je, gotovo iz dana u dan, u Kini sve više naših trenera, pitali smo Hrvoića ima li neku sugestiju za one koji nameravaju da se otisnu put najmnogoljudnije zemlje

– Reč je o vrlo interesantnoj zemlji u kojoj i košarka ubrzano napreduje i angažovanje ovde zahteva od trenera da su stručno obučeni i spremni na vrlo posvećen rad. Za uspeh je potrebno i pripremiti se za ambijent u celini. Potrebno je adaptirati se u sredinu najstarije civilizacije i rad i trud će se isplatiti u svakom pogledu – zaključuje naš sagovornik Nenad Hrvoić.

Nenad je srećan i ponosan što na ovogodišnji BCB dovodi osam kolega iz svog grada. Afirmacija UKTS i njegovih aktivnosti sastavni je deo njegovog rada u Kini. Veruje da će se tim dolaskom uspostaviti bolja saradnja, na dobrobit i naših trenera i kolega iz Kine, tako da bi već sledeće godine, sasvim izvesno, moglo višestruko više Kineza doći na Basketball clinic Belgrade.

M. P. P.

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



office@smartanac.edu.rs



ЗНАЊЕ
ЗА МЕДАЉЕ



011 404 40 50 / 011 404 40 60



www.fzs.edu.rs



info@fzs.edu.rs

18th



BASKETBALL CLINIC
BELGRADE 2019 est. 2001