

TRENER

broj 105
januar 2020.
godina **XXIV**

magazin udruženja košarkaških trenera



LITERATURA

**Knjiga za
edukaciju
košarkaških
trenera**

STRUČNE TEME

Dejan Mijatović

**Razvojni
trening
mladih
košarkaša**

Aleksandar Džikić

**Individualni
rad s
visokim
igračima**

Igor Kovačević

**Pokretni
napad**

INTERVJU

Igor Kokoškov
selektor reprezentacije Srbije

**Moderna
košarka je
pobednička**



**ŽELIMO VAM SREĆNE
NOVOGODIŠNJE I BOŽIĆNE PRAZNIKE,
MNOGO LIČNIH I PROFESIONALNIH USPEHA
U NASTUPAJUĆOJ GODINI.**

Nagrade za zaslužne



Nagrada za životno delo, kao najviše priznanje koje dodeljuje naše udruženje, ustanovljena je 1995. Do 2008. ovo najviše priznanje zaslužilo je petnaest naših uglednih stručnjaka, blistavih karijera, svima dobro poznatih, ne samo u Srbiji već širom sveta.

Priča o nagradama se ptezala s vremena na vreme, ali je na tome i ostalo. Svetla tačka u nagrađivanju trenera svakako je ona kada svake godine svi oni treneri koji su sa svojim ekipama, u svim kategorijama takmičenja, bili najbolji, na kraju sezone dobiju priznanje UKTS koje se, po tradiciji, dodeljuje na Basketball clinic Belgrade.

Međutim, priča o nagrađivanju dobila je na ozbiljnosti

SPISAK DOBITNIKA NAGRADE ZA ŽIVOTNO DELO

„SLOBODAN – PIVA IVKOVIĆ“

Ova nagrada je najviše priznanje koje UKTS može dodeliti svojim članovima, koji time stiču košarkašku besmrtnost, i nosi ime legendarnog Slobodana – Pive Ivkovića.

1995. Ranko Žeravica, Aleksandar – Aca Nikolić, Slobodan – Piva Ivković, Borislav – Bora Stanković i Nebojša Popović

1998. Dušan – Duda Ivković,

1999. Želimir Željko Obradović

2000. Milan – Ciga Vasojević

2001. Svetislav Pešić

2002. Borivoje Cenić

2003. Strahinja – Braca Alagić

2004. Vladislav Lučić

2005. Božidar – Božo Maljković

2007. Borislav – Reba Ćorković

2008. Radomir Šaper.

kada su iz OKK Beograd, kluba slavne tradicije, sredinom prošle godine insistirali na dodeli nagrada i uz tu inicijativu priložili i spisak potencijalnih kandidata za najviše priznanje, što je delimično otupelo oštricu svakako legitimne i opravdane inicijative.

Međutim, ta inicijativa je dobila svoj oblik, ne finalni doduše, ali je razmatrana i jednoglasno usvojena na sednici Upravnog odbora UKTS, održanoj 28. novembra u Novom Sadu.

Nije bilo dileme, uostalom zato smo valjda i postali zemlja košarke, da imamo mnogo trenera čiji je doprinos razvoju košarke u Srbiji daleko iznad proseka ili se sveo tek na puko treniranje svojih ekipa ili osvajanje liga ili kup takmičenja. Mnogi od njih su našoj košarki, trenerskoj struci i ugledu našeg udruženja dali mnogo, mnogo više. Zauzvrat, uglavnom, dobili su lično zadovoljstvo postignutim, koje se, čak i u njihovoj najbližoj okolini brzo zaboravilo, u skladu sa našom nacionalnom karakteristikom kratkog pamćenja. Često, što je još poraznije, dok u belom svetu ništa ne uspeva kao uspeh, kod nas se gotovo po pravilu uspeh ne prašta.

Po svemu sudeći, bar u UKTS, ta nepravda će biti trajno ispravljena. Odluka o nagradi za životno delo ostaje, samo se čekaju kandidati za nju. Oblik, naziv i karakter nagrada koja je prihvaćena dobiće krajem januara 2020, odnosno, na sledećoj sednici Upravnog odbora takođe u Novom Sadu. Ova nagrada će biti deo našeg pravilnika o nagrađivanju. O kandidatima se već može razmišljati u regijama, klubovima, odnosno u svim sredinama koje imaju trenere vredne te nagrade. O svim tim obrazloženim predlozima krajnju odluku će doneti Upravni odbor UKTS.

Cilj je ne samo da se vrednuje dosadašnji rad trenera već da se stimulišu svi oni koji ulaze u divan, ali i mukotrpan posao – košarkaškog trenera. Zadovoljstvo je što kandidata za ovu novu nagradu ima napretek, i to uz vrlo jasne kriterijume koje je potrebno ispuniti, a koje donosimo u sledećem broju. ●

Impresum

Osnivači 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 Ostojčić, Milka Mrđa, Milan Tasić. ■ **Design&Layout:** Studio Platinum. ■ **Dijagrami:** Marko Mrđen
 ■ **Prevod:** Nina Vidosavljević i Filip Simić ■ **Lektura i korektura:** Branislava Cvetković ■ **Adresa redakcije:** Beograd, Sazonova, 83 ■ **e-mail:** ukts@ukts.rs
 ■ **Telefon:** +381 11 34 00 852 ■ **Fax:** +381 11 34 00 851 ■ **Štampa:** Birograf Comp, Zemun ■ **Tiraž:** 1.000 primeraka ■ **Časopis izlazi dvomesečno**
 ■ Rešenjem Ministarstva za informacije Republike Srbije br. 651-03-00323/1999-03, od 17. 1. 2000. god. „Trener“ je upisan u registar javnih glasila, pod rednim brojem 2928

Srbija u svim kombinacijama

Za razliku od naših košarkašica, koje imaju relativno lak put do Tokija, pred muškarcima na putu do istog cilja su reprezentacije Italije i Portorika, ali velika je prednost što će se igrati u našoj zemlji, pred domaćim navijačima, koji će svakako biti bitan faktor

KVALIFIKACIJE

● Beograd (Srbija)

A grupa: Dominikanska Rep., Novi Zeland, Srbija

B grupa: Portoriko, Italija, Senegal

● Kaunas (Litvanija)

A grupa: Litvanija, Koreja, Venecuela

B grupa: Poljska, Slovenija, Angola

● Split (Hrvatska)

A grupa: Nemačka, Rusija, Meksiko

B grupa: Tunis, Hrvatska, Brazil

● Viktorija (Kanada)

A grupa: Grčka, Kina, Kanada

B grupa: Urugvaj, Češka, Turska

Kao što je odmah po povratku iz Kine sa Svetskog prvenstva najavio Predrag Danilović, predsednik Košarkaškog saveza Srbije, Vlada Srbije je dala materijalne garancije i od FIBA smo dobili organizaciju dva kvalifikaciona turnira za Olimpijske igre u Tokiju 2020. Ženska reprezentacija igraće od 6. do 9. februara u beogradskoj dvorani „Aleksandar Nikolić“ (koja je prošlog leta kompletno renovirana), a muška će se u beogradskoj „Štark arena“ boriti za olimpijsku vizu od 23. do 28. juna.

Za razliku od naših „kraljica“, mnogo veća neizvesnost je u muškoj grupi, zapravo u dve kvalifikacione grupe koje će u Beogradu dati jednog učesnika Olimpijskih igara. Šest reprezentacija podeljene su u dve grupe, pobednici će igrati između sebe, a bolji iz te utakmice ide u Tokio. Naravno, naša reprezentacija će imati ogromnu podršku publike na domaćem terenu, a to je i bio motiv kad su naši najviši državni organi uplatili pozamašnu sumu na račun FIBA kako bi Srbije dobila organizaciju kvalifikacionog turnira.

Ono što je u ovom trenutku sigurno jeste da će Srbiju predvoditi novi selektor – Igor Kokoškov. Sastav reprezentacije zavisice od eventualnih povreda ili drugih razloga zbog čega bi neki igrači bili sprečeni da se odazovu selektoru, mada s obzirom na važnost takmičenja i motivisanost „orlova“, treba verovati da ih samo povrede mogu omesti da se pojave u „Štark areni“ u najjačem sastavu.

– Poštujemo sve naše protivnike koji će biti na kvalifikacionom turniru u Beogradu, ali se ne plašimo nikog. Nećemo biti naivni da nekog potcenimo. Pristup svakoj utakmici biće maksimalan, jer se radi o eliminacionom sistemu takmičenja gde se jedan loš dan i jedna loša utakmica kažnjavaju. Sa nekim od ovih timova smo igrali prošlog leta i imali pozitivne rezultate, ali ponavljam, naš fokus će biti na nama samima. Mi kontrolišemo našu pripremu za predstojeće leto. Želim našim igračima da budu zdravi, da imaju uspešne sezone sa svojim timovima, a onda da sakupimo sve najbolje što košarka u zemlji Srbiji ima i da ispunimo očekivanja ljubitelja košarke da se nacionalni tim kvalifikuje na Olimpijske igre u Tokiju – rekao je posle žreba Igor Kokoškov.

U našoj grupi su reprezentacije Dominikanske Republike i Novog Zelanda. Ne treba ih unapred otpisivati, radi se o respektabilnim protivnicima, što govori i trenutni plasman na rang-listi FIBA: Dominikanska Republika je 19, a Novi Zeland 24.

Ukoliko osvojimo prvo mesto u grupi, naši reprezentativci će za plasman na Olimpijske igre odmeriti snagu s pobednikom druge grupe, u kojoj su Italija, Portoriko i Senegal. Takođe jaka grupa, a verovatno bi naš selektor

najviše voleo da izbegne Portoriko, protivnika koji nam je u bližoj i daljoj istoriji zadavao brojne probleme. Portoriko je 17. na rang-listi FIBA, Senegal je 35, a Italija je na 12. mestu.

Svi stručnjaci očekuju finale Srbija-Italija. Poslednji susret ove dve reprezentacije bio je na prošlogodišnjem Svetskom prvenstvu u Kini. U meču odigranom u Fošanu naš tim je prosto pregazio Italijane 92:77. Kasnije je Srbija zauzela (prema nekima razočaravajuće) peto mesto, a Italija deseto. Ostao je utisak da i jedni i drugi mogu mnogo bolje i da se pravi okršaj divova očekuje u Beogradu 28. juna.

Našoj reprezentaciji u Kini su nedostajali povredeni kapiten Teodosić i bek Milosavljević, kao i rekonvalescent Mačvan. I Italijani mogu izvesti jači i pre svega motivisaniji tim od onog koji je igrao u Kini. Da podsetimo, njihov selektor Meo Saketi tamo je odveo ekipu u sastavu: Amedeo dela Vale, Marko Belineli, Alesandro Đentile, Pol Biliga, Luka Vitali, Danilo Galinari, Danijel Haket, Arijel Filoj, Džef Bruks, Amedeo Tesitori, Avudu





Abas i Luidi Datome. Ova reprezentacija mogla bi biti pojačana NBA igračima Andreom Barnjanijem i Nikolom Melijem.

Nije samo Italija opasan rival. „nagazna mina“ mogao bi biti Portoriko, kao i toliko puta ranije u našoj košarkaškoj istoriji. U sećanju su ostali porazi od Portorikanaca na Olimpijskim igrama u Minhenu i na Svetskom prvenstvu u Indijanapolisu. Ova reprezentacija je na Svetskom prvenstvu u Kini zauzela 15. mesto, a najveća zvezda bio je Ronaldo Balkman. Međutim, u Beogradu mogu biti znatno jači ako za nacionalni tim zaigraju NBA igrači Džej Džej Barea (Dalas), Moris Harkles (LA Klipers) i Šabaz Napijer (Minesota).

Da bi se došlo do meča s Italijom ili Portorikom, treba najpre pobediti u grupi Dominikansku Republiku i Novi Zeland. Dominikana nije nimalo naivna, u Kini su zauzeli 16. mesto, a tukli su jaku reprezentaciju Nemačke. Najveća opasnost vrebala od Viktora Liza, Eloja Vargasa, Ronalda Robertsa i Eulijusa Baeza, ali ne treba zaboraviti da u NBA ligi igraju dve zaista velike zvezde, koje bi, ako dođu u Beograd, mogle srušiti sve prognoze. To su čuveni Karl Entoni Tauns (Minesota) i Al Harford (Filadelfija).

Novi Zeland je na Svetskom prvenstvu startovao iznenađujućom pobedom protiv Turske, a na kraju su bili 19. U meču s njima najveća opasnost vrebala od sjajnih strelaca Taja Vebstera, Fina Dilejnija, Roba Loa, Toma Aberkombija i Ajzaka Fotua. I Novozelanci imaju svoj NBA „rezervoar“, koji čine i te kako poznati Aron Bejns (Finiks) i Stiven Adams (Oklahoma).

Dakle, olimpijske kvalifikacije moraću se igrati sa

najboljim mogućim timom i maksimalno ozbiljno. Srbija računa na svoj NBA kvintet (Jokić, Bogdanović, Bjelica, Marjanović, Gudurić), ali, kao što vidimo, i naši protivnici bi mogli dovesti velike zvezde najjače lige sveta, što bi učinilo da turnir u Beogradu bude neuporedivo neizvesniji nego što se u ovom trenutku čini.

– Mogli smo da dobijemo i teže grupe. Svakako je svima najveći cilj da učestvuju na Olimpijskim igrama. Neće biti lako, nadam se plasmanu na Olimpijske igre i žena i muškaraca, a sada se tek vidi koliki je značaj dobijanja organizacije kvalifikacionih turnira – izjavio je posle žreba u Mijeu predsednik Košarkaškog saveza Srbije Predrag Danilović.

I potpredsednik KSS za mušku košarku Igor Rakočević izneo je svoje utiske o žrebu.

– U grupi imamo ekipe koje igraju atipično, poput Novog Zelanda... Daleko je turnir, ima još mnogo meseci, pa nije vreme za neke ozbiljnije prognoze. Italijani su uvek individualno jaki sa NBA igračima, oni predstavljaju najveću opasnost. Nadam se da ćemo igrati u najjačem sastavu i da imamo dobre šanse da se plasiramo na OI – dodao je Igor Rakočević.

Plasman na olimpijski turnir u košarci (od 25. jula do 9. avgusta 2020) već su obezbedili domaćin Japan, kao i najbolji kontinentalni timovi sa prethodnog Mundobasketa: Nigerija, Australija, Iran, Argentina, SAD, Francuska i Španija. Samo pobednici kvalifikacionih muških turnira izboriće učešće na OI u Tokiju. Pored Beograda, domaćini turnira su i Kaunas (Litvanija), Split (Hrvatska) i Viktorija (Kanada). ●

Aleksandar Ostojić

ENIGMA RUSIJA

Sredinom decembra stigla je vest da je Svetska antidoping agencija (WADA) izrekla četvorogodišnju zabranu nastupa ruskim sportistima na najvećim događajima. Razlog – doping. Tačnije, ruska antidoping agencija (Rusada) manipulirala je uzorcima urina, podmetala lažne dokaze i brisala dokumente koji su mogli biti povezani sa pozitivnim nalazima na testovima pomoću kojih se lako moglo utvrditi koji su se sportisti služili nezgodnim sredstvima. Rusija je kažnjena jednoglasnom odlukom.

Svi ruski individualni sportisti koji dokažu da nisu koristili doping moći će da se takmiče na predstojećim Olimpijskim igrama u Tokiju, na Zimskim olimpijskim igrama u Pekingu 2022. i na Svetskom prvenstvu u fudbalu 2022, ali pod neutralnom zastavom. Baš kao što je to bilo 2016. na Olimpijskim igrama u Rio de Žaneiru, i to zbog istog razloga. Rusija je odmah najavila žalbu na ovu odluku sportskom sudu u Švajcarskoj, ali upućeni tvrde da su minimalne šanse da se bilo šta promeni. Ako odluka WADA ostane na snazi, na košarkaškom kvalifikacionom turniru u Splitu ne bi imala pravo da nastupi ruska reprezentacija. U tom slučaju zamenila bi je ekipa koja je najbolje rangirana na listi FIBA, a koja je ostala ispod crte za olimpijske kvalifikacije, a to je reprezentacija Crne Gore.

Na putu za Olimpijske igre

Ženska reprezentacija Srbije za Olimpijske igre će igrati protiv SAD, Nigerije i Mozambika

Rekla sam i mojim igračicama: „Ovo je početak priprema za Tokio!“ To su reči **Marine Maljković**, selektorke ženske reprezentacije Srbije, posle prve utakmice, prvog prozora kvalifikacija za Evropsko prvenstvo u Španiji i Francuskoj 2021, a u kojoj je Srbija pobedila Tursku 59:56.

Jer iako su tom utakmicom počele kvalifikacije za Evropsko prvenstvo, tih dana se više pričalo o Tokiju. Prosto je – ništa važnije od Olimpijskih igara nijedan sportista ne može da zamisli.

– Želim da sve svoje znanje i energiju usmerim ka ovoj generaciji. Da završimo nešto. Da ne ostane nedovršeno. Iako ni to ne bi bilo nedovršeno, ali bilo bi mnogo lepše da odemo na druge Olimpijske igre, jer ova generacija to zaslužuje – pričala je selektorka Maljković.

A ka Olimpijskim igrama, koje će se od 24. jula do 9. avgusta održati u Tokiju, naše najbolje košarkašice – kao uostalom i košarkaši – kreću iz Beograda. Srpske gracije će od 6. do 9. februara biti domaćin jednog od četiri predolimpijska turnira. Na njemu će im rivalke biti SAD, Nigerija i Mozambik. Verovatno najbolja grupa koju su naše dame mogle da izvuku. I zbog atraktivnosti, ali i zbog kvaliteta.

Pre analize grupe, Maljkovićeva je istakla da je velika čast i privilegija što će se obe selekcije Srbije za plasman na Olimpijske igre boriti pred svojim navijačima, u Beogradu.

– To nam daje dodatni motiv i snagu, a mojim košarkašicama i meni podiže odgovornost na najviši nivo da se prikažemo u što boljem svetlu i obezbedimo plasman na Olimpijske igre u Tokiju.

Podsetila je:

– Mi smo uživale ovog leta kad smo osvojile bronzu pred našim navijačima. Tada je napravljen prelep ambijent u Areni. Pokazale smo da nemamo problem, da umemo da se nosimo s pritiskom, da volimo da igramo kod kuće. Ljudi koji su bili u Areni, bili su svedoci toga i mnogo su nam pomogli da osvojimo medalju, koja je za nas posebna s obzirom na poteškoće koje smo imali da se pripremimo za letošnje Evropsko prvenstvo. I dalje je snaga te bronzane medalje kod svih nas izuzetno važna.

Potom se osvrnula i na rivala protiv kojih će igrati na predolimpijskom turniru. I to tako što je želela da naglasi da postoji jasna razlika u kvalitetu između muških i ženskih selekcija koje dolaze iz Afrike. Kako je rekla:

– U ženskoj košarci fizička snaga ozbiljno dolazi do izražaja, što retki i vrsni poznavaoци našeg sporta veoma dobro znaju. Afrika je istinski napredovala u ženskoj košarci i njihove igračice su dominantne, pre svega u francuskoj i španskoj ligi. Njihova fizička sprema pravi veliku razliku, mnogo veću nego u muškoj košarci.

Pošto je dovoljno izbeći poslednje mesto – što u ovoj konkurenciji ne bi smelo da dođe u pitanje – prava je nagrada što su kuglice u Beograd poslale SAD. Najbolju ekipu današnjice, aktuelne svetske i olimpijske šampionke. Sve to će Beograđani imati privilegiju da vide na delu.

– Ogromno mi je zadovoljstvo što smo u istoj grupi i nadam se da će doći u najboljem sastavu – naglasila je i Maljkovićeva.

Razlog je jednostavan.

– Tako će ljudi moći da shvate koliko je ženska košarka lepa, koliko je veliko bogatstvo ženske košarke. Stvarno se nadam da ćemo videti pravi drim-tim u Beogradu.

Koliko je velika želja svih u našem timu da se nađu na najvećoj svetskoj sportskoj smotri, selektorka je objasnila rečima:

– Nema tajni da je nosiocima naše reprezentacije sama pomisao na Olimpijske igre dovoljna i da nije potrebno ništa drugo da se kaže. Jer time se ovaj ciklus manjeviše zatvara za devojkice koje su bile nosioci reprezentacije u poslednjih nekoliko godina. A nove devojkice treba da se pokažu u ovim pripremama i kvalifikacijama za Evropsko prvenstvo.





Naglasila je:

- Već sam rekla da me veže posebna nit za ovu generaciju i to će uvek tako biti. Verujem im, uopšte ne sumnjam u njihovu želju i da će uraditi sve što treba da bi otišle u Tokio.

Ali kako je i sama rekla, već je potrebno misliti i na smenu generacija. Zato je tokom prvog prozora kvalifikacija za EP 2021. u tim uvela i neke mlađe košarkašice koje su debitovale na utakmici protiv Albanije u Draču. I sasvim su se dobro pokazale.

- Počinje novi ciklus i očekujem da u njemu dobijemo i neka nova imena. Brine me šta će biti u narednih nekoliko godina, zato i testiram sve devojkice. Koristimo i zvanično i nezvanično vreme priprema, sve što može da se uradi da se svaka devojkica proba. Imamo i pri-

mer od letos, Anđelu Dugalić... Sada su šansu dobile dve devojkice od 17 godina, Mona Zarić i Milica Popović, kao i malo starija, Jovana Nogić, zajedno sa Teodorom Turudić i Snežanom Bogičević, koje nisu sada igrale, ali će dobiti šansu u nekoj narednoj prilici, i sve su pokazale da pre svega imaju silnu želju da igraju za seniorsku reprezentaciju, da razumeju sistem seniorske reprezentacije i da mogu biti deo nje u skorijoj budućnosti.

Vratila se u aktuelni trenutak:

- Imam obavezu prema devojkama koje su pravile sve ove divne rezultate od 2015. Želim svoju energiju i znanje da usmerim ka njima i učinim sve što mogu da se plasiramo na Olimpijske igre, jer silno to želimo. ●

B. Kostreš

Ana Joković:
VELIKI IZAZOV JE PRED NAMA

Među više od 40 predstavnika košarkaških federacija, na žrebu u Miju bila je i Ana Joković, potpredsednica KSS za žensku košarku.

- Žreb je bio organizovan na izuzetno visokom nivou. Naše košarkašice i košarkaši imaće ispred sebe velike izazove pred domaćom publikom, jer nema lakih protivnika u ovim kvalifikacijama. U svakom slučaju, verujem da će obe reprezentacije Srbije, seniorke i seniori, spremni dočekati kvalifikacione turnire i da će uz veliku podršku s tribina obezbediti plasman na Olimpijske igre u Tokiju – rekla je Jokovića po završetku žreba.

ŽENSKI PREDOLIMPIJSKI TURNIRI

● BEOGRAD (Srbija)

Nigerija
SAD
Srbija
Mozambik

› Prvo kolo (6. februar)

Nigerija - Mozambik
SAD - Srbija

› Drugo kolo (8. februar)

Srbija - Nigerija
Mozambik - SAD

› Treće kolo (9. februar)

Nigerija - SAD
Srbija - Mozambik

● BURŽ (Francuska)

Francuska
Portoriko
Brazil
Australija

› Prvo kolo (6. februar)

Francuska - Australija
Portoriko - Brazil

› Drugo kolo (8. februar)

Brazil - Francuska
Australija - Portoriko

› Treće kolo (9. februar)

Francuska - Portoriko
Brazil - Australija

● FOŠAN (Kina)

Južna Koreja
Španija
Kina
Velika Britanija

› Prvo kolo (6. februar)

Koreja - Španija
Kina - V. Britanija

› Drugo kolo (8. februar)

V. Britanija - J. Koreja
Španija - Kina

› Treće kolo (9. februar)

J. Koreja - Kina
V. Britanija - Španija

● OSTENDE (Belgija)

Kanada
Japan
Švedska
Belgija

› Prvo kolo (6. februar)

Kanada - Belgija
Japan - Švedska

› Drugo kolo (8. februar)

Švedska - Kanada
Belgija - Japan

› Treće kolo (9. februar)

Kanada - Japan
Švedska - Belgija

NACIONALNI TIM
JE JEDAN OZBILJAN
PROJEKAT
I OZBILJNA
ORGANIZACIJA.
I STRUČNO I
ORGANIZACIONO
SE NE BAZIRA
SAMO NA JEDNOM
ČOVEKU.
JA VERUJEM
U TIMSKI RAD.
POSTOJE
PROFESIONALCI
KOJI RADE U
SAVEZU I TO JE
NAŠA OSNOVA

Moderna košarka je pobednička



Tradicija je da novi selektor košarkaške reprezentacije Srbije prvi intervju da za magazin *Trener*. Od tog običaja nije odstupio ni Igor Kokoškov, rado je razgovarao za naš magazin, ali nažalost, vreme čini svoje.

Magazin Trener izlazi dvomesečno, a u međuvremenu su brojni drugi novinari intervjuisali Kokoškova, pa su neki njegovi intervjui već objavljeni. Ipak, ovo je zaista prvi, a Kokoškov je sa velikim zadovoljstvom govorio za *Trener*, koji izdaje Udruženje košarkaških trenera Srbije, kome i sam pripada i aktivni je član.

U ovom trenutku pomoćni trener NBA ekipe Sacramento Kings uveliko kuje planove za sve prestojeće akcije naše muške reprezentacije, a prvo pitanje odnosilo se na to kad ga možemo očekivati u Beogradu. – U najskorije vreme. Nedavno smo postigli dogovor, a naše zvanične aktivnosti kreću u februaru. Tada imamo kvalifikacione „prozore“ za Evropsko prvenstvo i ja ću doći na vreme na pripreme reprezentacije. U međuvremenu moram da budem sa timom s kojim radim, znači biću u Sakramentu – rekao je Igor Kokoškov za *Trener*.

➤ *U „prozorima“ neće moći da igraju igrači iz NBA i Evrolige. Na koji način ćete skautirati domaće igrače, ko će vam pomagati u tom poslu?*

– Nacionalni tim je jedan ozbiljan projekat i ozbiljna organizacija. I stručno i organizaciono se ne bazira samo na jednom čoveku. Ja verujem u timski rad. Postoje profesionalci koji rade u Savezu i to je naša osnova. Sigurno da ćemo u najskorije vreme da uključimo i nekoliko trenera koji će biti u stručnom štabu i koji će se takođe pitati i biti direktno uključeni. Što se praćenja igrača tiče, radimo na stvaranju jednog velikog globalnog spiska. Najvažnija stvar koju ja imam kao trener jeste da nekog ne zaboravimo. Znači, hoćemo da imamo apsolutni uvid u sve moguće i potencijalne kandidate, čak i one koji u ovom trenutku nisu spremni za reprezentaciju. Sva potencijalna imena moramo da stavimo na jednu listu i da imamo bolji pregled onog čime u ovom trenutku raspolažemo. U „prozorima“ neće biti u mogućnosti da igraju NBA u evroligaški igrači, ali to znači – sledeći igrač napred! Oni koji su voljni, zdravi i motivisani da igraju za reprezentaciju, biće u tom projektu. To je sjajna šansa za neke igrače iz drugog plana da se nametnu i da iskoriste priliku i igraju za nacionalni tim.

➤ *Hoće li u toj, uslovno rečeno, bazi da se nađu i naši klinci koji su na američkim univerzitetima? Sigurno je vama malo lakše da ih pratite nego vašem prethodniku Saši Đorđeviću.*

– Ovo je 21. vek i svi se oslanjamo na informacije koje dobijamo. Imamo široke mogućnosti koje nam pruža video-tehnologija. Ja tu nisam u prednosti u odnosu na trenere koji su u Evropi. Vezan sam za NBA ligu, a moj uvid u koledž košarku će biti otprilike sličan ako živim u Beogradu ili u Sakramentu. Kod izbora igrača neće biti favorizovanja nijedne lige, to je naš nacionalni tim i zvaćemo sve potencijalne reprezentativce. Bili oni na koledžu, u NBA... Svaka liga je za nas interesantna ukoliko u njoj postoji naš igrač. Neće biti favorizovanja nijedne lige.

➤ *Stranci u reprezentaciji – da ili ne?*

– Moj odgovor je: svako ko ima potencijal i ima pravnu osnovu da igra za Srbiju, znači da ima naš pasoš – potencijalni je kandidat. Naravno, podrazumeva se da ima želju, volju i talenat. Nema tu nikakve ekskluzive. Mi smo

VEZAN SAM ZA NBA LIGU, A MOJ UVID U KOLEDŽ KOŠARKU ĆE BITI OTPRILIKE SLIČAN AKO ŽIVIM U BEOGRADU ILI U SAKRAMENTU. KOD IZBORA IGRAČA NEĆE BITI FAVORIZOVANJA NIJEDNE LIGE, TO JE NAŠ NACIONALNI TIM I ZVAĆEMO SVE POTENCIJALNE REPREZENTATIVCE. BILI ONI NA KOLEDŽU, U NBA...

**Saša Obradović:
IGOR JE NAJBOLE REŠENJE**

Do poslednjeg trenutka Saša Obradović, trener francuskog Monaka, pominjan je kao jedan od dva najozbiljnija kandidata za mesto selektora reprezentacije Srbije. Mišljenja i navijača, kao i struke, bila su podeljena, a iskristalisalo se da je reč o dva izuzetna stručnjaka – Kokoškovu i Obradoviću. Zato je logično bilo da upravo Sašu pitamo šta misli o izboru Igora Kokoškova.

– Drago mi je zbog Igora. Ja sam bio u nekim kombinacijama, što bi se reklo „u vazduhu“. Sa Igorom sam igrao košarku, zajedno smo počeli. I sve vreme smo ostali u kontaktu i uzajamno se podržavali. Mislim da je on najbolje rešenje za mesto selektora. To je zaslužio i svojim radom, iskustvom i rezultatima. Na kraju krajeva, očigledna je i želja najboljih igrača. Ovo je dobar početak, Igor je najbolje rešenje. On je sigurno trener s kojim može da se ima i budućnost i kontinuitet u radu. I u rezultatima, koje svi očekujemo. Naravno, neće biti lako, ali mislim da je Igor sposoban da to uradi – zaključio je Obradović.

TREBA IMATI I SREĆE U OVOM POSLU I BITI ČOVEK

► Vaša poruka mladim trenerima u Srbiji?

– Esencija se nikad ne zaboravlja. Mnoge stvari mi ne možemo da kontrolišemo jer smo zanatlije i ne bavimo se nekom globalnom politikom ili strategijom. Ono što mi, kao treneri, možemo da kontrolišemo je esencija, taj zanatski deo – a to je teren. Moja poruka je: budite najbolji u onom što radite i specijalizujte nešto. Kao u medicini. Ne želim da poredim našu struku i našu branšu sa medicinarima, koji su mnogo odgovorniji u poslu kojim se bave nego mi, ali ako si vrhunski pedijatar, ostani u svojoj struci. Ne možemo svi da budemo neurohirurzi. Niti kardiolozi. Pronađi svoju specijalizaciju, budi najbolji u onom što jesi i u onome što ti kontroliraš. Tvoj rad, priprema i entuzijizam ne smeju da jenjavaju. Kad ti imaš znanje i kad znaš ono što znaš, to niko ne može da ti oduzme. Mnogi ljudi kažu – nije bitno ono što znaš, nego koga znaš. Da, kontakt s ljudima je izuzetno bitan, network takođe. Ja to ne nipodaštavam, ali postoje stvari koje ne možemo da kontrolišemo. Treba imati i sreće u ovom poslu i biti čovek u pravom trenutku, sigurno su bitne stvari. Sreća nije nešto što možemo kontrolisati. Ali zato naše znanje možemo kontrolisati. Nikad ne treba bežati od esencije, a to je da suštinski zanatski posao, kad znaš da ga radiš, onda u velikoj meri kontroliraš svoju karijeru.

ozbiljna organizacija, ljudi koji donose ozbiljne odluke, ne bavimo se kuloarskim pričama i onim što se govori po kaficima. Moj stav je da treba ispitati svaki pojedinačni slučaj i naći 12 igrača koji će predstavljati Srbiju.

► Na poslednjem Svetskom prvenstvu u Kini smo igrali sa pet centara, Jokić nije bio starter. Hoćete li tu nešto menjati na preolimpijskom turniru, kad budete imali na okupu sve reprezentative?

– Uz sve poštovanje kolegama, s kojima bih voleo da podelim sva svoja iskustva i strategiju, nemam mnogo toga da sakrijem. Ali bi bilo preuranjeno da se o takvim stvarima odlučuje sada. Zaista u ovom trenutku ne znam ni ko će biti u tom sastavu reprezentacije, mnogo toga će se dešavati u narednih šest meseci. Nije fraza, ali ne znam koji igrači će biti slobodni. Postoji razlog zašto je kompozicija tima na Svetskom prvenstvu bila takva kakva je bila. Na to su, pretpostavljam, uticale neke objektivne stvari koje su se nametnule kao rešenje reprezentaciji i da postoji logika iza toga. Koja će naša logika biti sledećeg leta, zavisi od mnogo faktora. Od povreda igrača do toga ko će biti slobodan i odazvati se. Igrati sa dva ili sa jednim centrom je nešto što je stvar moje adaptacije kao trenera. Tek ćemo videti šta je snaga tog tima. Ponavljam, postoji logika, postoji razlog zašto je roster tako izgledao prošle godine. I ja u to ne sumnjam. Ali sada je zaista preuranjeno da se neke takve odluke, vezane za sledeće leto, donose danas. Mislim da je uloga svakog trenera da prepozna kvalitet i prednosti, sve dobre stvari vezane za tim. I, naravno, da te kvalitete naglasi. S druge strane, zadatak svakog trenera je da sakrije slabosti svog tima. Zato je izuzetno bitno da se adaptira na potencijal i talenat igrača koje ima. Kažem, neću forsirati određen stil i način igre, već ću se prilagoditi igračima koje imamo. Moj zadatak će biti da se prilagodim. Nemam problema da igramo s niskom postavom, ali nemam problema ni da igramo sa dva centra. To je neka moja fleksibilnost koja mora da postoji kao trenera reprezentacije.

► U NBA se igra moderna košarka zasnovana na run'n'gun, na mnogo trojki, sa niskim postavama i takozvanim strech četvorkama. Imamo li mi igrače za takvu košarku? Ili ćete morati da neka svoja trenerska opredeljenja prilagodite igračima koje budete imali?

– Ne, neću nametati svoj način rada! To sam već i praktično pokazao u radu sa nacionalnom selekcijom Gruzije, koja je imala dominantne centre. Imao sam tu tri NBA igrača za unutrašnju igru. Ceo fokus je bio na njima. S druge strane, radio sam sa slovenačkom reprezentacijom, koja, osim Vidmara, nije imala dominantnog centra. Snaga tog tima su bili bekovi, tako da smo igrali mnogo brže i agresivnije, sa mnogo više tranzicije. Moderna košarka je pobjednička košarka! Taj pojam se vrlo često pogrešno interpretira. Ali činjenica je da ko god pobeđuje – taj diktira trend. Na bilo kom nivou takmičenja: NBA, Evroliga ili ABA liga, tu nema razlike. Onaj ko pobeđuje, diktira trend. Sigurno da analitika i statistika dosta utiču na odluke koje se u ovom trenutku donose u NBA ligi. Tri šuta u modernoj košarci pobeđuju. To su šutevi na samom obruču, znači ziceri ili polaganja. Drugim rečima, napad na obruč. Zatim šut za tri poena. Pogotovo šutevi iz kornera. I, na kraju, šutevi sa linije slobodnih bacanja. To su sve šutevi visoke efikasnosti. Postoje u NBA timovi koji čak zabranjuju šut sa poludistance. Znači, samim tim se odustaje



► Saradnja: Luk Volton prvi trener Kingsa, i njegov asistent Igor Kokoškov



NIJE MI SE DALO DA NASTAVIM IGRAČKU KARIJERU. SA 18 GODINA IMAO SAM SAOBRAĆAJNU NESREĆU KOJA ME JE PRIMORALA DA NAPUSTIM AKTIVNO IGRANJE, ALI ZNAO SAM DA JE MOJA BUDUĆNOST U SPORTU, TAČNIJE U KOŠARCI

od postavke s igrom leđima ka košu, jer to su contest mid range, odnosno branjeni šutevi sa poludistance. Trend je da se u ovom trenutku to ne dozvoljava i to čini veliki broj NBA timova u ovom trenutku. Čak se i zabranjuje. Tako da, kažem, to je u ovom trenutku trend. Sigurno da je lepota košarkaške igre sa mnogo tranzicije, međutim, ukoliko nemaš tim koji može da igra u visokom ritmu, ne znači da treba da odustaneš od toga da treba da pobeđiš utakmicu. Prilagođavaš se onome što imaš. Znam da ne možemo svi da igramo u punoj tranziciji i ne treba težiti samo ka tome. Ponavljam, moderna košarka je pobeđnička košarka i može se pobeđivati i sa drugačijom igrom. Na primer, Detroit Pistonsi 2004. nisu bili up tempo tim, ali osvojili su titulu i ono što su oni tada radili – to je tada bila moderna košarka.

➤ Zašto ste, i pored velikog angažmana u NBA ligi, prihvatili izazov da budete selektor reprezentacije Srbije?

– Moj posao je i dalje u NBA, a odluka da radim u nacionalnoj selekciji je bazirana na emociji i želji da nešto vratim košarci i školi košarke u zemlji odakle potičem. To je bio jedini i najveći motiv u mojoj odluci da prihvatim treniranje reprezentacije. Dolazim sa najpozitivnijim namerama i ono što mogu svima da obećam jeste da ću sve znanje i iskustvo koje sam stekao u ovim godinama staviti u službu reprezentacije. Moramo da se sakupimo i damo najbolje od sebe kako bismo postigli rezultate koje očekujemo. ●

Aleksandar Ostojić

NEĆU NAMETATI SVOJ NAČIN RADA! TO SAM VEĆ I PRAKTIČNO POKAZAO U RADU SA NACIONALNOM SELEKCIJOM GRUZIJE, KOJA JE IMALA DOMINANTNE CENTRE. IMAO SAM TU TRI NBA IGRAČA ZA UNUTRAŠNJU IGRU. CEO FOKUS JE BIO NA NJIMA

NESUĐENI FUDBALER

– *Da je do tradicije, bio bih fudbaler – kaže Igor Kokoškov u razgovoru za časopis Trener. – Zapravo, i počeo sam kao fudbaler, zajedno s bratom, jer je naš otac bio fudbaler Voždovačkog. Ja sam odrastao na Voždovcu, pikao loptu na ulici i video sebe u fudbalu, ali onda je klub Vojvodina Stepa otvorio školu košarke. Svratio sam i – ostao. Ubrzo sam, kao junior, prešao u Crvenu zvezdu, gde su mi treneri bili Branislav Rajačić Rajče i Goran Miljković Finac. Bila je to generacija Saše Obradovića, Aleksandra Gilića, Kaličanina, Milovanovića... Povremeno je s nama bio i Neša Ilić, ali je on već bio prvotimac... Sa 194 centimetra bio sam najniži u timu, igrao sam na poziciji pleja.*

– *Nije mi se dalo da nastavim igračku karijeru. Sa 18 godina imao sam saobraćajnu nesreću koja me je primorala da napustim aktivno igranje, ali znao sam da je moja budućnost u sportu, tačnije u košarci. Dobio sam šansu da vodim kadete OKK Beograda, gde mi je mentor bio Bora Cenić, sjajan stručnjak, izuzetan metodičar i analitičar. Metodologija rada je veoma bitna za mladog trenera. Posle OKK Beograda trenirao sam juniore Partizana, pa stigao i do juniorske reprezentacije Jugoslavije.*

– *Bio sam željan znanja, studirao sam DIF, ali sam sanjao da odem u Ameriku, na izvor košarke, i tokom 1996. i 1997. ostvarila mi se želja. Prvo sam bio u Konektikatu, pa onda na Univerzitetu Čikago. Bio sam sjajno primljen, a zasluga pripada svima koji su stvarali imidž naše košarke, jer gde god sam rekao odakle sam, znali su za nekog našeg igrača ili trenera. Onda sam 1997. otišao na Djuk, tamo sam ostvario kontakt s Majkom Kšiževskim, koji je bio i selektor reprezentacije SAD na Mundijalu 1990. u Argentini. Nije me poznavao, ali je znao odakle dolazim i o košarci u Srbiji. Jedan od Majkovih pomoćnika bio je Kvin Snajder, koji me je pozvao da radim s njim kada je 1999. preuzeo Misuri. Rekli su mi da sam ja bio prvi neamerički trener u NCAA. Moram da kažem da sam od prvog trenutka u SAD tražio proširenje znanja, a ne posao. Posle se to spojilo. Posle jedne godine na Misuriju, Džon Hemond me 2000. pozvao u LA Kliperse i od tada sam stalno u SAD.*

– *Svako iskustvo je dragoceno. U Klipersima sam ostao tri godine. Oni su u to vreme sa svojim stilom igre bili avangarda u NBA, a ja sam imao čast da opet budem prvi trener van SAD u NBA. Iz Klipersa sam otišao u Detroit, koji je bio sušta suprotnost Klipersima, jer je imao tim veterana koji je igrao drugačije, sporije, na iskustvo. Ostao sam pet godina, igrali smo pet finala i bili prvaci 2004. sa Lerijem Braunom. Narednih pet godina proveo sam u Finiksu, koji je igrao u neverovatnom ritmu Stiva Neša. Sledila je kratka epizoda u Orlando, a onda sam tri godine bio u Juti. Prošle godine sam bio prvi trener Finiks Sansa, prvi u istoriji neamerikanac... Sve zajedno, 19 godina u američkoj košarci.*

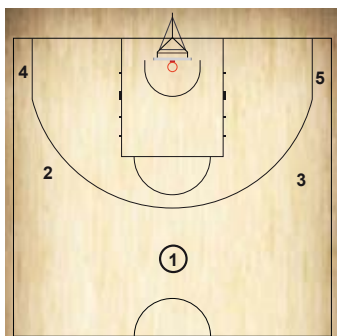


Pokretni napad

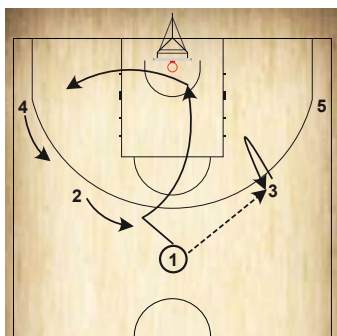
Za mlađe kategorije sa 5 igrača postavljenih na spoljnim pozicijama

Najbitniji faktor u odlučivanju koju vrstu POKRETNOG NAPADA želimo da koristimo jeste činjenica da u mlađim kategorijama ne postoji stroga podela na spoljne i unutrašnje igrače. Treneri moraju da shvate i da se prilagode činjenici da je rad sa mladima proces i da se tek na kraju juniorskog statusa radi završna procena rada i nastavak bavljenja košarkom u seniorskim ekipama. Igrači odrastaju i sazrevaju, kako fizički tako i mentalno, u skladu sa modernim zahtevima košarkaške igre, koji kod igrača, kroz trenažni proces, stvaraju neopodno kvalitet za nastavak karijere.

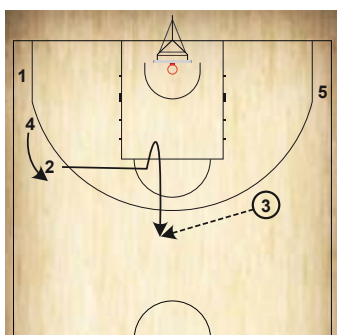
Učenje POKRETNOG NAPADA jedan je od osnovnih zadataka juniorskih trenera u radu na taktici igre tima u napadu, ne samo zbog postizanja dobrih rezultata u takmičenjima već i zbog kontinuiranog razvoja osnovnih elemenata tehnike i taktike.



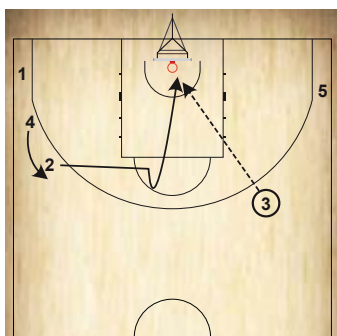
DIJAGRAM 01



DIJAGRAM 02



DIJAGRAM 03



DIJAGRAM 04



(Motion Offense)

Da se prvo podsetimo prapočetaka ovakve vrste napada, koji datiraju još iz prve polovine prošlog veka (Henry Iba), da bi se kasnije u drugoj polovini to potvrdilo sa tri NCAA šampionske titule u rukama poznatog trenera Boba Najta ('76, '81. i '87. godine). Najbolja potvrda kvaliteta ove vrste napada je došla poslednjih godina, sa uspesima univerzitetskih ekipa Vilanova, Teksas Tek i Virdžinija Kavalirs, kao i NBA titule Golden Stejt Voriorsa i Toronto Reptorsa. Ne može se reći da je ovaj napad epohalno otkriće, jer se igra veoma dugo u košarkaskoj istoriji, ali upravo je to dokaz da se radi o univerzalnim vrednostima, koje moramo učiniti dostupnim mladim, kao platforma za učenje košarkaških principa. Opređenje za neku od opcija POKRETNOG NAPADA svakako zavisi od strukture tima, a u skladu s tim, i filozofijom trenera. Da li su dominantni igrači u timu prodorni, brzi i agresivni? Možda je kvalitet tima u dobrim šuterskim sposobnostima, ili je to snaga visokih igrača koji donose prevlast pod obručima? Sve su ovo nijanse u vašem izboru koji POKRETNI NAPAD ćete postaviti. Naravno, uvek će biti trenera koji će se voditi principom „svi će da dodirnu loptu u napadu, ali samo će jedan igrač biti realizator“.

Ako birate POKRETNI NAPAD, uglavnom se preporučuje da struktura igrača, bar na početku bavljenja košarkom, bude sledeća: pet igrača na spoljnim pozicijama, možda kasnije četiri spoljna i jedan unutra, ili tri spoljna i dva unutra. U svakom slučaju, preporučuje se svim mlađim kategorijama da koriste ovakav način napada, s obzirom na to da se igrači uče da sa mnogo kretanja bez lopte, utrčavanjem ka košu, uz kvalitetna dodavanja, dođu u poziciju lake realizacije. Osnovni elementi ovakvog napada su: kretanje bez lopte, a pre svega utrčavanje ka košu, dodavanja i šut. U metodici obučavanja kasnije se pridodaju uručivanja sa loptom, sve vrste blokade i na kraju blokade na igraču sa loptom. Posebno važan deo u obuci se odnosi, i na tome se insistira, na PROSTOR, odnosno rastojanje između igrača, koje se održava tokom napada. Na ovaj način se odbrana dovodi u teži položaj, jer svako pomaganje donosi prednost dobro uvežbanom napadu i predstavlja rizik u odbrani koša.

● OSNOVNI RASPORED I KRETANJE IGRAČA U POKRETNOM NAPADU 5-0

Na početku napada svi igrači se nalaze iznad linije za 3 poena i na međusobnom rastojanju približno od pet do šest koraka D1 (dijagram 1). Kontinuirano izvođenje napada podrazumeva disciplinovano održavanje rastojanja između napadača, otežavajući odbrambene zadatke protivnika.

Korišćenjem osnovnih elemenata tehnike, ovaj napad kontinuirano unapređuje igračke vrednosti i zato je neophodno da ih pomenemo:

Dodavanje i prijem lopte - po prijemu lopte igrač mora da bude spreman da u što kraćem roku izvede šut, dodavanje ili polazak u dribling (trostruka

pretnja). Idealno je da se po prijemu lopte licem otvori ka košu i u ravnoteži da izvede šut, neometan od protivnika. Potrebno je da trener insistira na dodavanju sa dve ruke (ali izbegavati dodavanje sa dve ruke iznad glave) uz usavršavanje upotrebom finti, a istovremeno poštujući otvorenog igrača.

Kretanje igrača bez lopte - veoma bitan element u obuci je kretanje igrača bez lopte - demarkiranje igrača radi prijema lopte (V, L kretanje itd.), uz fintu, koja mora biti uverljiva i, naravno, utrčavanje pod koš (iza leđa „back cut“ ili ispred „front cut“).

Dribling i prodor - upotrebom ova dva elementa tehnike, u cilju savladavanja prostora, a bez zloupotrebe i sebičnosti, igrač dolazi u situaciju da kreira linije dodavanja za ostale igrače tima koji su u povoljnim pozicijama ili da sam realizuje napad.

Šut - kao završnica svakog napada šut je krajnji cilj svih aktivnosti u napadu i zato je neophodno da šuter bude u što povoljnijoj poziciji da kruniše napore svoga tima. Najveći procenat realizacije se postiže šutevima bez prisustva odbrane (polaganje u koš ili tzv. otvoreni šutevi sa spoljnih pozicija i da ne pominjem slobodna bacanja).

Blokade - u ovom napadu najčešće se postavljaju ledne blokade, kontarblokade, flare blokade ili blokade igraču s loptom, a takođe i uručivanja. U svakom slučaju, one moraju biti čvrste da izdrže kontakt odbrane ili uvek pod odgovarajućim uglom.

● UTRČAVANJE I DODAVANJE

① dodaje ③, uz fintu utrčava pod koš, a ako ne primi loptu, zadržava se do 2 sekunde na poziciji niskog posta i potom menja stranu (dijagram 2).

② utrčava na upražnjenu poziciju, a nakon finte utrčava ka košu ili se otvara za prijem iznad linije za 3 poena (dijagram 3).

Primer kada se igrač utrčavanjem ubacuje pod koš, prethodno fintirajući izlazak na vrh reketa (dijagram 4).

③ utrčava posle dodavanja igraču ②, a ⑤ popunjava poziciju ③ (dijagram 5).

➤ Saradnja 2 igrača na krilnoj poziciji

③ nakon dodavanja utrčava u reket i ako ne može da primi loptu, menja poziciju sa ⑤ (dijagram 6).

➤ Saradnja 3 igrača

Posle dodavanja, ② utrčava, a ④ popunjava njegovu poziciju (dijagram 7).

➤ Saradnja 3 igrača

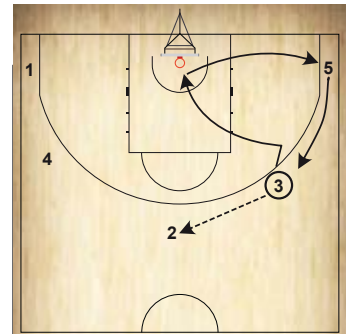
Igrač ① dribla ka poziciji igrača ④, koji koristi neopreznost igrača odbrane da utrči pod koš (dijagram 8).

➤ Saradnja 3 igrača

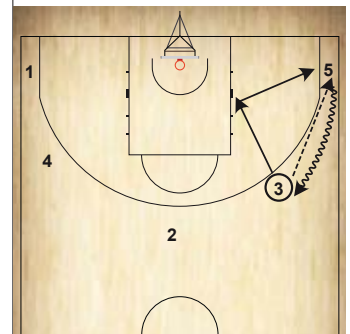
Ista situacija kao u prethodnom slučaju, samo sada igrač sa krilne pozicije ③ dribla ka sredini terena, dok se igrač ① spušta do koša (dijagram 9).

➤ Saradnja igrača u otvaranju prostora za napad

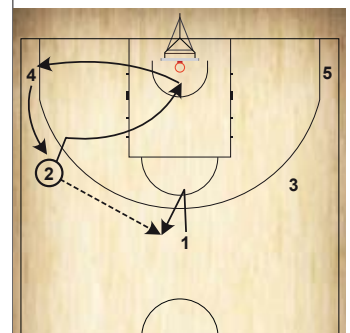
⑤ otvara prostor za ③ da ovaj igra 1:1 ili 2:2 sa ① (shallow cut) (dijagram 10).



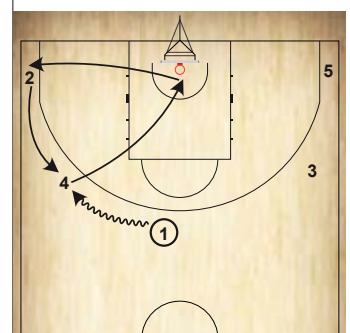
DIJAGRAM 05



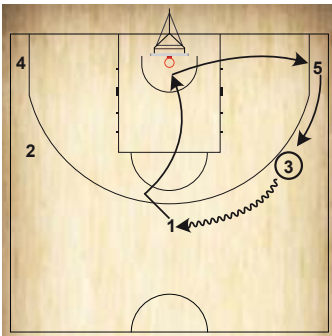
DIJAGRAM 06



DIJAGRAM 07



DIJAGRAM 08



DIJAGRAM 09

● KORIŠĆENJE DRIBLINGA

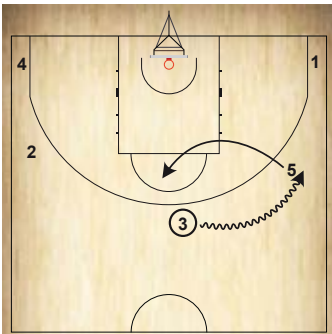
① nakon prodora kreira linije dodavanja za ostale igrače (dijagram 11).

① dodaje igraču ② i utrčava na poziciju niskog posta (zadržava se do dve sekunde i nastavlja kretanje ka uglu terena, dok ④ popunjava poziciju, a ② i igra 1:1) (dijagram 12).

④ utrčava na poziciju niskog posta i nakon dve sekunde ide na suprotnu stranu, dok ostali igrači popunjavaju prostor (dijagram 13).

② dodaje igraču ③ i menja poziciju sa ①, ⑤ otvara prostor igraču ③ za igru 1:1 (shallow cut) (dijagram 14).

③ dodaje igraču ⑤, koji nakon driblinga uručuje loptu igraču ① i ubacuje se pod koš (hand off) (dijagram 15).



DIJAGRAM 10

● KORIŠĆENJE BLOKADA

➤ Kontrablokada (screen away)

③ utrčava preko blokade ka košu, a ⑤ se pomera i popunjava njegovu poziciju (dijagram 16).

② pravi blokadu za ④, koji se otvara ka lopti, a ② se nakon toga otvara pod košem (dijagram 17).

⑤ ne koristi blokadu, već utrčava iza leđa svog igrača i otvara se pod košem, a ③ popunjava poziciju (dijagram 18).

④ posle dodavanja fintira kontrablokadu i utrčava pod koš (dijagram 19).

➤ Blokada dole (Down Screen)

③ pravi blok za ⑤, koji se spušta ka niskom postu, a zatim se ③ otvara za dodavanje (dijagram 20).

➤ Leđna blokada (Back Screen)

⑤ pravi leđni blok za ③, koji se ubacuje u reket i prima loptu od ① (dijagram 21).

➤ Blokada po širini (Flare Screen)

① dodaje do ③, a zatim prima blok od ② po širini. Veoma korisna kretnja u cilju širenja odbrane i otvaranje prostora za efikasniju igru napada (dijagram 22).

➤ Blokada za Flex

① dodaje igraču ②, a zatim utrčava u reket i pravi blokadu za ⑤, koji utrčava u reket, a zatim igrač ③ pravi blokadu za igrača ① koji se otvara na vrhu reketa (dijagram 23).

➤ Višestruka blokada (stagger screen)

①, nakon dodavanja, pravi sa ③ višestruku blokadu za ⑤, koji se otvara na visokom postu, a igrač ① se otvara po širini, a igrač ③ pod košem (dijagram 24).

Posle višestruke blokade, igrač ⑤ utrčava pod koš, a igrač ① izlazi na visokom postu, dok igrač ③ širi (dijagram 25).

➤ Blokada za igrača s loptom (Pick and Roll)

③ pravi blokadu za ⑤, koji u sprintu ide u blok igraču s loptom ①. ⑤ ima izbor da se spusti u reket (roll) ili da se otvori na poziciji visokog posta (pop up) (dijagram 26).

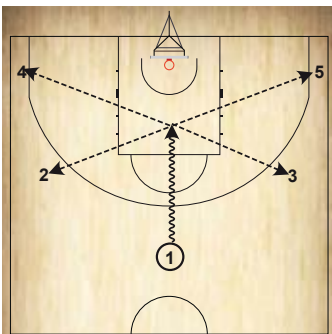
➤ Blokada igraču koji je napravio blok (screen the screener)

⑤ pravi blokadu igraču s loptom ①, a zatim koristi blokadu od igrača ② i spušta se pod koš, otvarajući se za dodavanje od ① ili eventualno od ③, ako taj igrač ima povoljniju poziciju za dodavanje (dijagram 27).

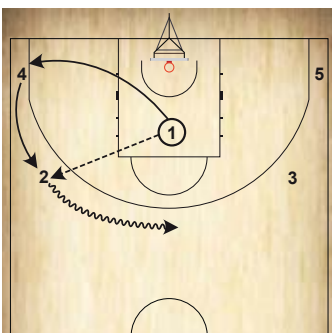
U metodici obuke POKRETNOG NAPADA osnovni prioritet u radu su fundamenti tehnike, a to je rad na razvoju dodavanja, kretanja bez lopte (utrčavanja ispred i iza igrača) i demarkiranje za prijem lopte, uručenje, sve vrste blokada i, naravno, šut. U radu uvek moramo da vodimo računa o postupnosti, pa kad se savladaju jednostavni zadaci, onda se prelazi na složenije. S mlađim uzrasnim kategorijama to konkretno znači da tek s prelaskom u kadetsku konkurenciju počinjemo da primenjujemo blokade.

Osnovna prednost ovog napada nije samo otežan skauting od protivnika već pre svega učesće svih igrača u njegovom izvođenju. Iako je veoma prilagodljiv, ovaj napad zahteva punu kontrolu, a to znači da se igrači uče da poštuju prostor, vreme i kretanje saigrača i lopte u procesu donošenja odluke. Sve to ima za rezultat laku realizaciju utrčavanjima u prazan prostor, prodorima ili otvorenim šutevima. Kontinuirano brzim protokom lopte i kretanjem igrača (kasnije i korišćenjem blokada) odbrana je pod pritiskom i često nema dobra rešenja (loša saradnja, igra bez pomoći ili se kasni u rotacijama itd.). Princip napadača, da se svi organizovano kreću, znači da je ceo tim aktivan, a to je preduslov za dalji razvoj tima i igrača pojedinačno. Puna kontrola se stiče velikom disciplinom i strpljenjem da se greške prevaziđu, kao i dobrim procenama reakcija odbrane (čitaj: odbranu), što omogućava donošenje pravovremenih i kvalitetnih odluka.

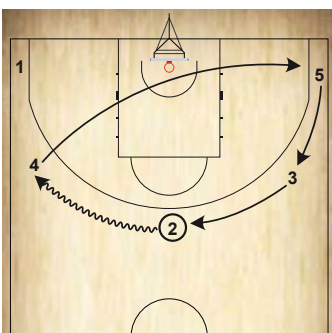
U organizovanoj igri, kao što to zahteva POKRETNI NAPAD, igrači svoj pojedinačni kvalitet stavljaju na raspolaganje timu, a to pojedini treneri smatraju smetnjom i sputavanjem u njihovom razvoju. Takođe treba znati da ne postoji IDEALAN napad. U završnicama poseda često se dešavaju situacije koje kao trener niste zamislili, ali to nije razlog da odustanete od primene ovakvog načina igre. Procenite sami kako da prilagodite zahteve kolektivne igre i kako u njih da uklopite talenat vaših igrača. Da li će samo sebičnost dominantnih igrača u nekoj generaciji biti faktor uspeha? Uloga trenera, kao kreatora košarkaške tehnologije, mora da bude presudna u stvaranju kvaliteta, kako kolektivnog tako i pojedinačnog. ●



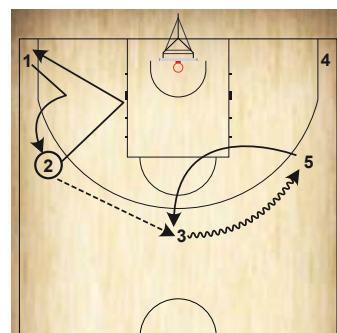
DIJAGRAM 11



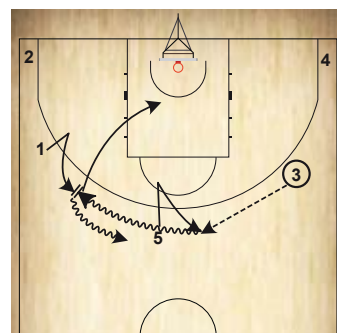
DIJAGRAM 12



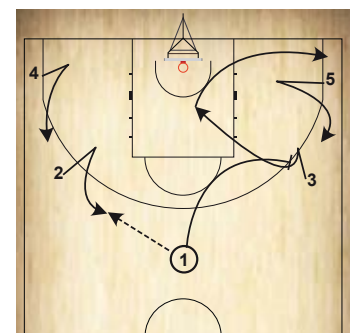
DIJAGRAM 13



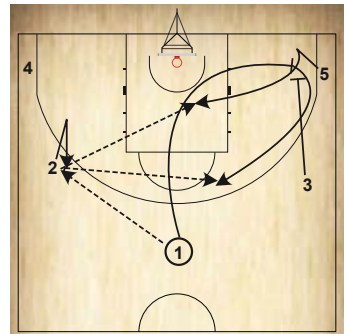
DIJAGRAM 14



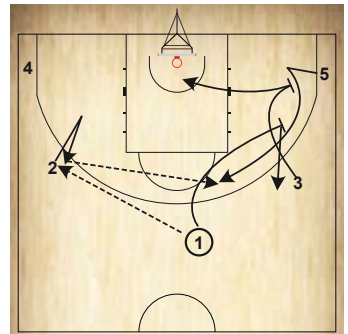
DIJAGRAM 15



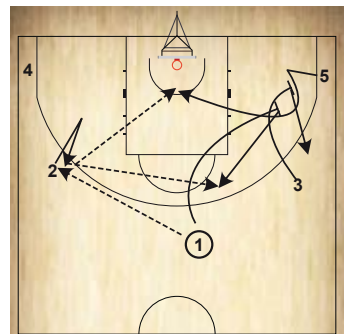
DIJAGRAM 16



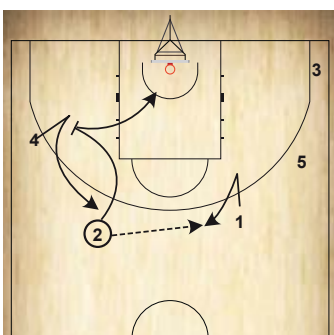
DIJAGRAM 23



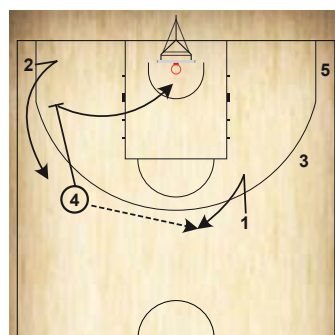
DIJAGRAM 24



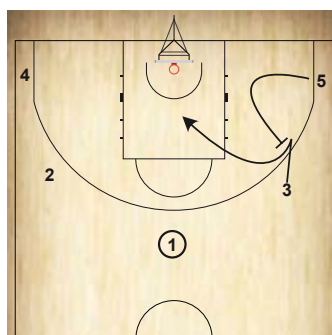
DIJAGRAM 25



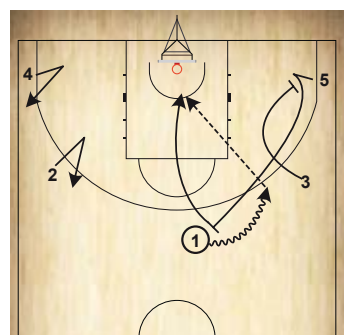
DIJAGRAM 17



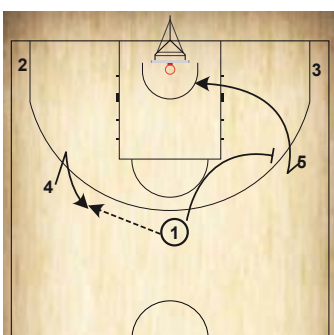
DIJAGRAM 19



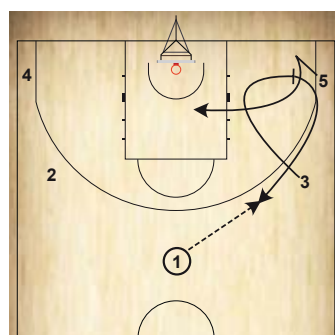
DIJAGRAM 21



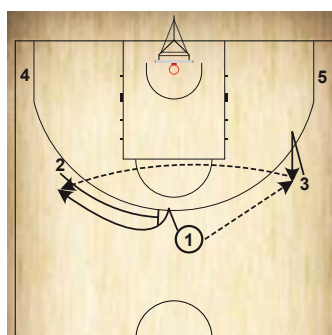
DIJAGRAM 26



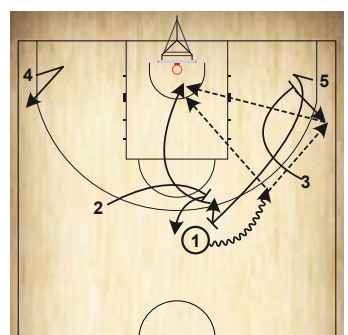
DIJAGRAM 18



DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 22



DIJAGRAM 27

Individualni rad s visokim igračima

Uaktuelnoj metodologiji rada zastupljeni su najrazličitiji pristupi učenja i usavršavanja individualne tehnike i taktike. Stečenim iskustvom shvatio sam da želim i treba da budem predstavnik najjednostavnijih i bazičnih elemenata tehnike, i mada će verovatno mnogima sledeće vežbe biti smešne, meni pružaju rezultate. Rad se zasniva na kontinuiranom praćenju korišćene tehnike, a ne na kreiranju raznih situacija stvorenih grupnom i kolektivnom taktikom.

● TEHNIKA ZAUSTAVLJANJA I PIVOTIRANJA

› Vežba 1

Dribling do stolice i zaustavljanje u jednom kontaktu (simultano). Prilikom zaustavljanja bitno je što brže uspostaviti ravnotežu obuhvatanjem veće površine tla zahvaljujući dovoljno, ali ne i preterano širokom stavu. Maksimalna širina stava bi trebalo da iznosi širinu ramenog pojasa. Držanje lopte sa dve ruke postavljene sa strane u visini ramena i zaštićena podignutim laktovima. Pogled bi trebalo da bude preko ramena u pravcu većeg dela terena. Prilikom lednog pivota od 90 stepeni, treba obratiti pažnju da širina stava ostane nepromenjena, da ramena i kukovi istovremeno vrše rotaciju i da se prilikom pivotiranja ne menja visina posture tela. Mi kao treneri možemo da obratimo pažnju na visinu kukova i prema tome donosimo zaključak da li se igrač podizao iz stava tokom pivotiranja. Prilikom polaska u dribling, igrač bi trebalo da sa niskim težištem u već osvojenom prostoru pivotom, spusti loptu u dribling sa dve ruke između nogu, tako da dribling bude ostvaren ka nozi koja je bliža njegovom daljem pravcu kretanja. Loptu treba da prihvati što brže u njemu najnižoj optimalnoj tački i na taj način unapred pripremi svoju sledeću akciju i kretanju, u ovom slučaju završnicu na koš dvokorakom ili naskokom. Prilikom dvokoraka ili naskoka treba osposobiti igrača da koristi obe ruke u šutiranju ne spuštajući loptu ispod ramenog nivoa.

Davajući veći broj tehničkih informacija (hronološki poredane) igračima, oni često zaboravljaju prio-

ritetne stavljajući tako veći fokus na njima zanimljivije detalje. Najčešće je to slučaj sa detaljima prilikom samog šuta, ne shvatajući da neće stići do identične situacije ukoliko ne ispoštuju neke pređašnje zahteve, u ovom slučaju prilikom samog pivotiranja. U završnicama koristiti različite tehnike šuta, dvokoraka, zakoraka, naskoka...

› Vežba 1.1

Predstavlja nastavak pređašnje vežbe sa fokusom na kontakt tehničke elemente prilikom drugog pivotiranja ili spina. Nakon ostvarenog prvog pivota i driblinga kao u vežbi 1, igrač treba da zadrži bradu iza linije vrhova stopala kako ne bi izgubio ravnotežu i bio odgurao prilikom kontakta s odbrambenim igračem. Čestu grešku koju igrači prave u promeni pravca okrenuti leđima odbrambenom igraču jeste da tokom međusobnog kontakta u pivotiranju ispravljaju leđa. Zadržavanjem fleksije u kukovima održava se veća stabilnost i balans. Nakon drugog pivota od 90 do 180 stepeni, što većom kontrolom pokreta i brzine koraka prema košu igrač bez driblinga treba da osvoji veliki prostor i da mu se približi. U završnici kao i u prvoj vežbi treba koristiti široki aspekt tehnike šuta od kojeg direktno zavisi ugao drugog pivota.

› Vežba 2

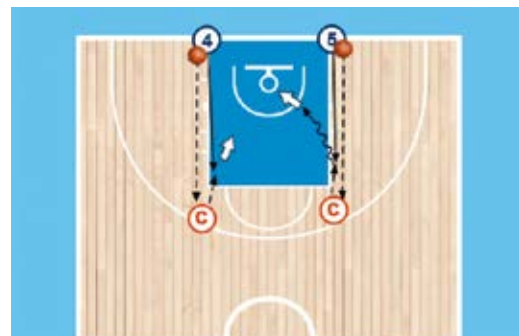
Nakon zaustavljanja kao u vežbi 1 i pogledom, vrše se dva grudna pivotiranja prema sredini terena, prvi pivot od 90 stepeni i drugi od 45. Ovoga puta igrač treba da zadrži laktove ispod lopte simultanim zaustavljanjem kako bi položaj ruku bio odmah spreman za kasniji šut, odnosno vrše se sve pripreme sledeće akcije. Kao i u pređašnjim primerima, širina i visina stava treba da ostanu nepromenjeni. Nastavak ove vežbe zadržava samo jedan pivot umesto dva manevra.

U svim pomenutim vežbama umesto driblinga igrač može da koristi trenera kao dodavača koji će na najrazličitije načine davati kvalitetna i manje precizna dodavanja što će uključiti i elemente tehnike dodavanja i prijema lopte u sadržaj rada. Nekvalitetna dodavanja će primorati igrača da pre svega izvrši prijem na različitim tačkama (prenisko, previsoko, u stranu...), sa drugačijim položajem

DRŽANJE LOPTE SA DVE RUKE POSTAVLJENE SA STRANE U VISINI RAMENA I ZAŠTIĆENA PODIGNUTIM LAKTOVIMA. POGLED BI TREBALO DA BUDE PREKO RAMENA U PRAVCU VEĆEG DELA TERENA. PRILIKOM LEDNOG PIVOTA OD 90 STEPENI, TREBA OBRATITI PAŽNJU DA ŠIRINA STAVA OSTANE NEPROMENJENA, DA RAMENA I KUKOVI ISTOVREMENO VRŠE ROTACIJU I DA SE PRILIKOM PIVOTIRANJA NE MENJA VISINA POSTURE TELA



VEŽBE 1 i 1.1



VEŽBE 2 i 3



šake (sa jednom ili dve šake, ispod lopte, iza lopte, sa strane...), sa drugačijim položajem tela (u skoku, na zemlji, u ravnoteži i disbalansu...). Sve to sa jednim ciljem, da natera igrača da uspostavi željeni položaj i pripremi svoju sledeću akciju pre nego što krene da je sprovodi u delo.

› Vežba 2.1

Nakon simultanog zaustavljanja i svih već pomenu-tih zahteva, igrač koristi samo jedan grudni pivot približno 120-135 stepeni kao u vežbi 2 sa svim njenim potrebama za pripremu šuta. Ovoga puta njegova sledeća akcija je polazak u ukršteni dribling sa širokom amplitudom završnica na koš. Nastavak ove vežbe nakon jednog driblinga može da bude spin kao u vežbi 1.1.

› Vežba 3

Ista je kao vežba 2, ali umesto grudnog pivota igrač koristi leđni pivot od 90 stepeni, zatim od 45 kako bi korigovao položaj stopala za šut.

› Vežba 3.1

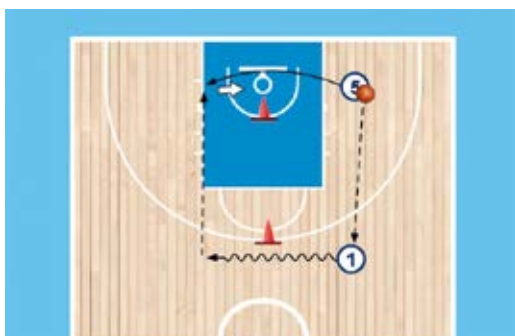
Nakon prvog pivota od 90 stepeni i drugi pivot treba da obuhvata 90 stepeni sa istovremenom fintom polaska u dribling. Finta se pravi iskorakom u stranu sa tendencijom da se uopšte ne naruši ili minimalno naruši ravnoteža šutera. Ne treba praviti fintu pomeranjem

položaja lopte, već samo otvaranjem tela dok lopta ostaje sve vreme na istoj strani tela. Na taj način testira se reakcija odbrambenog igrača čijim pomeranjem se otvara prostor za šut.

› Vežba 3.2

Nastavak ove vežbe nakon finte polaska je ukršteni polazak ka sredini terena i šut korakom unazad (eng. step back). Mogućnost jednog driblinga i step back šuta pružaju potencijalno kretanje na velikom prostoru sa različitim pravcima i iz tog razloga velika koncentracija treba da bude na osvajanju istog. To što se koš nalazi uvek na istom mestu bez ikakvog pomeranja, daje nam za pravo da ne moramo konstantno da fiksiramo glavu prema meti. Samim tim što nastavak akcije nije šut, već polazak u dribling, ovoga puta loptu možemo da pomerimo prema drugom kuku (pomeranjem suprotnog ramena prema kolenu) prilikom finte, što će pojačati njen utisak i naterati odbrambenog igrača da pomeranjem ka lopti popravi svoj položaj ostavljajući više prostora napadaču na željenoj strani prodora. Vraćanje lopte treba da bude što niže (ispod kolena), jer će takav položaj tela dati napadačkom igraču prednost u startnom ubrzanju.

**ČESTU GREŠKU
KOJU IGRAČI PRAVE
U PROMENI PRAVCA
OKRENUTI LEĐIMA
ODBRAMBENOM
IGRAČU JESTE
DA TOKOM
MEĐUSOBNOG
KONTAKTA U
PIVOTIRANJU
ISPRAVLJAJU LEĐA**

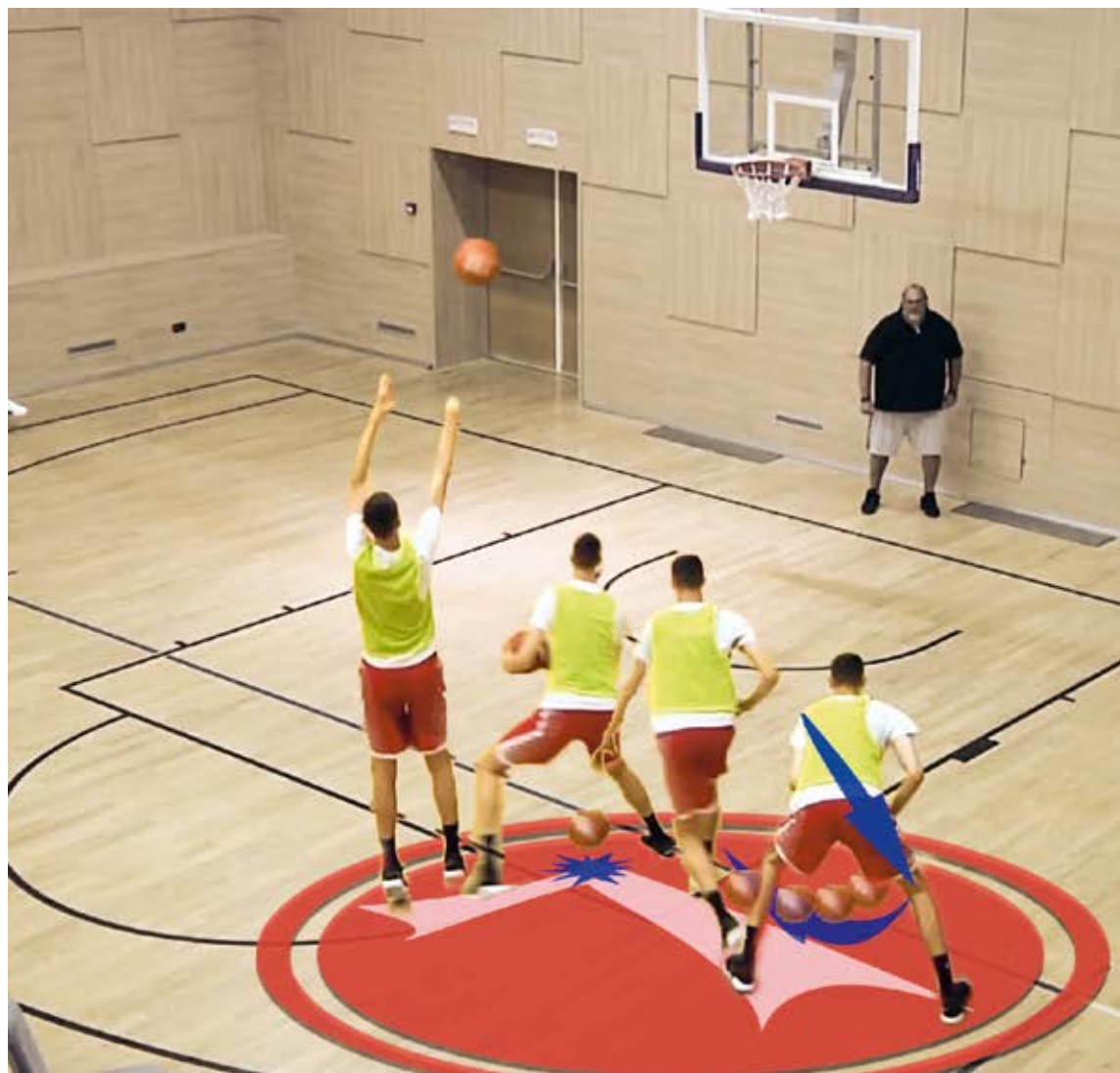


VEŽBA 4



VEŽBA 4.1

BITAN DETALJ PRILIKOM ŠUTIRANJA NASKOKOM JE DA U TRENUTKU ZAUSTAVLJANJA IGRAČ NE OSTANE UKOPAN U MESTU, VEĆ DA KORISTEĆI EKSPLOZIVNU BRZINU ŠTO BRŽE SKOČI U VISINU. POŽELJNO JE DA NE SKAČE UNAPRED, VEĆ DA DOSKOKOM BUDE ŠTO BLIŽI POZICIJI ODAKLE SE I ODRAZIO



● TEHNIKA ŠUTIRANJA

› Vežba 4

Najjednostavnijom vežbom u fluidnom ritmu, postaviti igrače u kolonu u visini linije slobodnog bacanja i duplim dodavanjem sa trenerom završavati na koš korrektnom tehnikom na sledeće načine:

- normalnim dvokorakom
- dvokorakom sa šutom na drugi obruč koristeći obe ruke
- naskokom u dva kontakta (naizmenično/alternativno) sa šutom koristeći obe ruke
- simultanim dijagonalnim naskokom koristeći obe ruke prilikom šuta

Bitan detalj prilikom šutiranja naskokom je da u trenutku zaustavljanja igrač ne ostane ukopan u mestu, već da koristeći eksplozivnu brzinu što brže skoči u visinu. Poželjno je da ne skače unapred, već da doskokom bude što bliži poziciji odakle se i odrazio. U prijemu lopte simultanim naskokom zaustavljanjem treba da osvoji što manji prostor kako bi skratio vreme izbacaja lopte u šutu.

› Vežbe 4.1

Vežbu možemo nadograditi još jednim bazičnim elementom (na primer tehnikom demarkiranja) i na taj način bez ikakvih dodatnih finti ili poskoka od igrača tražiti da prilikom utrčavanja naglasi ukršteni korak ispred

čunja ili stolice. Kolone i prijem lopte treba postavljati iz različitih uglova terena (u reketu sa visine trećeg skakačkog mesta, na niskom postu...). Simultani prijem lopte daje širi spektar dalje korišćene tehnike i veće mogućnosti za sledeću akciju, stoga ima prednost, osim u situacijama naizmeničnog naskoka iz kojeg najčešće sledi šut.

- dijagonalno zaustavljanje u jednom taktu prema lopti sa grudnim pivotom
- dijagonalno zaustavljanje u jednom taktu prema lopti sa leđnim pivotom
- dijagonalno zastavljanje u jednom taktu prema lopti sa grudnim/leđnim pivotom i jednim driblingom uz privlačenje druge noge bez poskoka
- dijagonalno zaustavljanje u jednom taktu prema lopti sa driblingom iz kojeg sledi zakorak
- dijagonalno zastavljanje u jednom taktu prema lopti sa grudnim/leđnim pivotom i jednim driblingom iz kojeg sledi šut polukorakom.

› Vežba 5

Vežba predstavlja aktivnu pauzu izvođenjem slobodnih bacanja. U modernoj košarci bitno je posedovati unutrašnje igrače sa visokom realizacijom izvođenja penala. Igrač šutira dva slobodna bacanja. Promašajem prvog šuta zaradio je tri, a promašajem i drugog šuta četiri skele. Igrač stavljen pod pritisak može dodatno da bude opterećen bačenom loptom po zemlji u njegovom vidnom polju



● TEHNIKA PRIJEMA LOPTE

U širem krugu nezasluženo zapostavljeni element tehnike je prijem lopte. Za visoke igrače, usled borbe i kontakt-igre, često se dešava da ne dođe do dodavanja iz kojeg kao posledica unutrašnji igrači primaju to ka srcu sa afektnim nezadovoljstvom. Ne razumeju da je od izuzetne važnosti da olakšaju njegovom dodavaču i otklone svaku sumnju da li će to dodavanje biti presečeno ili ometeno. Držanjem šaka blizu svog tela usled konstante borbe, unutrašnji igrač vizuelno umanjuje sebe kao metu. Poželjno je da opruženom rukom od približno 90 stepeni igrač na taj način povećava sebe kao metu dodavanja. Pogrešno je ruku ispružiti do kraja jer će prilikom nepreciznog dodavanja igrač biti primoran da pomeri makar jedno stopalo, što će omogućiti njegovom odbrambenom igraču da ga lakše pomeri iz ravnoteže i na taj način udalji od željene pozicije primanja lopte.

➤ Vežba 7

Nastavak vežbe 6 uz zahtev da se prijem lopte vrši na daljem stopalu od lopte uz grudni pivot od 180 stepeni prema drugom dodavaču. Zajedno sa dodavanjem treba povezati utrčavanje i povratnim dodavanjem koristiti različite tehnike šuta u završnici.

Cilj rada kroz vežbe nisu vežbe same po sebi i njihova kompleksnost, već stalno insistiranje na ispravljanju najosnovnijih tehničkih elemenata koje podrazumevaju položaj tela i njegovih delova, visine stava, prijem lopte, brzina reakcije, brzina pojedinačnog pokreta... Na ovim detaljima bi trebalo da se počne u najranijem dobu treniranja, jer devet od 10 sadašnjih igrača u seniorskoj kategoriji će imati neku od tehničkih grešaka. Primera radi, u visini stava u kojem igra, pripremi blokade, u kretanju ili, recimo, tehnički radiće pravilno zaustavljanje, ali veoma sporo. Napadačka košarka napreduje u povećanju distance, u brzini i intenzitetu. Najveća razlika u kvalitetu se ogleda upravo u intenzitetu izvođenja tehničkih elemenata, kao i u veličini igrača. Ovo su samo neki od detalja tehnike za koje, ako mislite da ne treba da ih radite, grešite. Ja sam godinama grešio, godinama ih nisam trenirao. Metodološkim obučavanjem tehničkih elemenata kod igrača podrazumeva najpre objašnjenje šta tačno od njega tražite, zatim kako mislite da on može najbolje da odgovori postavljenim zadacima i onda u kojim situacijama se one dešavaju u igri. Pošto vreme predstavlja najvećeg protivnika svakom treneru, morate da pronađete rezultantu uloženog vremena i postignutih ciljeva. Naš posao je da i ako nikada nećemo moći da naučimo igrače sve, da ih naučimo ono što zaista mogu i treba da koriste. ●

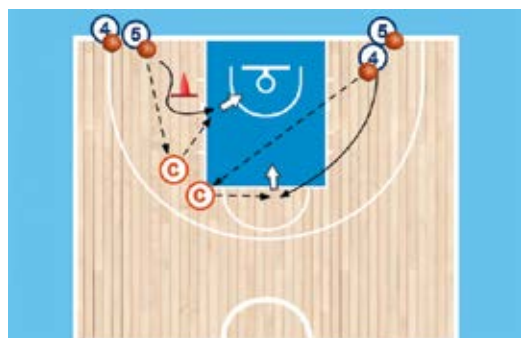
Pripremio: **Vladimir Nestorović,**
viši košarkaški trener

ili bilo kojim vidom ometanja koje ne podrazumevaju fizički kontakt i prisustvo na proksimitetu zbog kojeg bi bio primoran da promeni svoju mehaniku šuta. Na taj način pripremamo ga na neočekivane situacije na samoj utakmici.

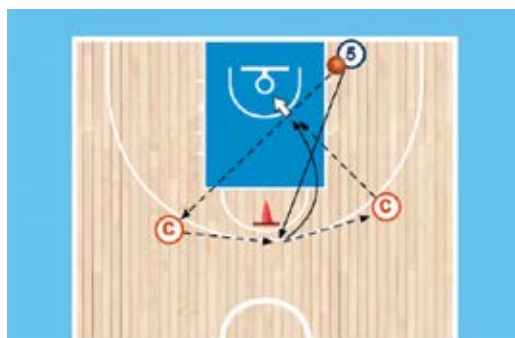
➤ Vežba 6

Nakon dodavanja treneru, igrač čeka audio-signal za polazak. Istrčavanjem do visine penala, naglašava nezimljeni grudni prijem lopte sa orijentacijom stopala prema bočnim linijama. Prijem lopte se vrši na stopalu bliže lopti. Pivotom od 90 stepeni ulazi u šut sa distance. Obratiti pažnju na nepotrebna i netačna pomeranja tela i lopte.

POŠTO VREME PREDSTAVLJA NAJVEĆEG PROTIVNIKA SVAKOM TRENERU, MORATE DA PRONAĐETE REZULTANTU ULOŽENOG VREMENA I POSTIGNUTIH CILJEVA. NAŠ POSAO JE DA I AKO NIKADA NEĆEMO MOĆI DA NAUČIMO IGRAČE SVE, DA IH NAUČIMO ONO ŠTO ZAISTA MOGU I TREBA DA KORISTE



VEŽBE 4 i 6



VEŽBA 7

Knjiga za edukaciju košarkaških trenera

KNJIGA SVOJU PROMOCIJU IMATI NA DVA NAJVEĆA SEMINARA UKTS: TREnerskim DANIMA I BEOGRADSKOJ KLINICI

z kancelarije Udruženja košarkaških trenera Srbije navikli smo da uvek dolaze inovacije na polju usavršavanja trenerske struke, a ovaj put na inicijativu generalnog sekretar UKTS Strahinje Vasiljevića, rodila se na ideja da se košarkaška materija namenjena trenerima mlađih kategorija objedini u knjigu.

Uz pomoć Marka Mrđena i Igora Kovačevića, na stranicama knjige naći će se ozbiljna materija, koja će, prema rečima višeg košarkaškog trenera Kovačevića, iskočiti iz uobičajenog šablona.

- U sklopu tradicionalnog programa koji postoji u Udruženju košarkaških trenera Srbije, a to je projekat edukacije trenera mlađih kategorija, hteli smo da damo sistem vežbi za sve elemente kojim trener mlađih kategorija, upotrebljavajući ih, dolazi do nekog napretka u obuci igrača. Krenuli smo u sve to i ispalo je da postaje veoma ozbiljno. Nekako smo iskočili iz nekog osnovnog, obavezujućeg dela, koji bi nas ograničio na tehniku i skrto davanje taktičkih delova iz tog programa. Malo smo to raširili i onda je ispalo da ta knjiga treba da bude cela košarka. To je dobilo na obimu, malo duže će to da traje. Moraćemo nešto da dopunimo, da proširimo, da eliminišemo... Biće to jedna dosta ozbiljna materija - kaže Kovačević.

Kovačević ističe da sam poduhvat stvaranja knjige nije bilo lak, jer su se ideje samo množile, što je uslovalo stvaranje prekomernog materijala, koji sada treba ukomponovati.

- Vrlo je teško napraviti granicu između juniora i mlađih seniora. Kada se pređe ta neka granica, onda već ulazite u neke profesionalne košarkaške vode. Ako reduciramo ovaj materijal samo na elemente tehnike, to bi nas onda dovelo da damo bukvar za decu od 11 do 12 godina. Kada smo krenuli dalje u sve to, onda nije bilo granice. Nije nam lako, jer sledi teži deo, kada moramo da eliminišemo nešto iz ovog materijala koji smo pripremili. Nije teško dodati, ali je sve obimno i iziskuje vremena.

Kovačević ističe i da je u današnjoj eri interneta i sveopšte dostupnosti podataka teško naći trenere koji su radi da svoje slobodno vreme utroše na pisanje udžbenika, koji bi ostavili u amanet mlađim kolegama.

- To je nešto zašta dosad nismo imali. Vremena se menjaju, nemamo mi ovde neku izdavačku delatnost u ovoj oblasti. Naši treneri su vrhunski, osvajali su zlata sa seniorskim reprezentacijama, mlađim kategorijama i sa klubovima, ali malo njih je selo i dalo za kolege neki udžbenik, neku knjigu ili neki obrazac po kom treba raditi. Sada je veoma teško naći se u tim vodama. To je ekonomska kategorija. Nije sve komercijalno, zato niko ne voli da svoje slobodno vreme opredeli da nekom podari knjigu. Pripadam generaciji koja je krala znanje. Ulazili smo inkognito u dvorane i gledali šta poznatije kolege rade na treninzima. Mi smo bili ljudi koji su sitnim podvalama dolazili do saznanja. Sad je sve otvoreno, postoji internet, sve je moguće. Ovde je teško i skupo napraviti knjigu, a još je teže da je neko kupi.

Idejni tvorac Strahinja Vasiljević ističe da je sledeći zadatak traženje pomoći i od ostalih kolega kako bi stranice dobile svoj finalni sadržaj.

- Pokušaćemo da predstavimo neki materijal koji će biti interesantan za mlađe trenere, ali i za one koji su u nekim ozbiljnijim vodama.

Do kraja godine 99 odsto rada na knjizi bi trebalo da bude gotovo - kaže Vasiljević i objašnjava da će knjiga svoju promociju imati na dva najveća seminara UKTS: Trenerskim danima i Beogradskoj klinici.

- Knjigu ćemo kasnije podeliti trenerima, kada budemo sigurni da smo obuhvatili ono što je vredno za njih. Kada završimo sve tehničke stvari, očekujemo da ćemo na Trenerskim danima i Klinici masovno da je podelimo kolegama kao poklon od Udruženja, kao dar našeg amaterskog doprinosa. Radili smo profesionalno, ali kao amateri - zaključio je Vasiljević. ●

D. Popović

EDUKATIVNI TRENING U NOVOM SADU

Krajem januara, UKTS u saradnji sa Košarkaškim savezom Vojvodine organizovaće edukativni trening za trenere mlađih kategorija u Novom Sadu.





**UDRUŽENJE
KOŠARKAŠKIH
TRENERA SRBIJE
JE SPORTSKA
ORGANIZACIJA
OSNOVANA RADI
UNAPREĐENJA
STRUČNOG RADA,
USAVRŠAVANJA,
EDUKACIJE I
ZASTUPANJA
INTERESA ČLANOVA
U OBLASTI
KOŠARKAŠKOG
SPORTA**

Trenerski dani „Borivoje Cenić“

*Najstariji seminar Udruženja,
koji od pre dve godine nosi
ime BORIVOJA CENIĆA,
namenjen je trenerima
koji rade sa mlađim
kategorijama*

2020.

Januar

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

Februar

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

Mart

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



OSNOVNI CILJEVI I ZADACI UKTS:

1. unapređenje stručnog rada na osnovama naučnih i savremenih metoda rada
2. izgrađivanje predloga, stavova, mišljenja i inicijativa o svim pitanjima od zajedničkog interesa za članove UKTS i košarkaški sport uopšte
3. propisivanje uslova i prava za sticanje trenerske licence
4. izdavanje trenerske licence,
5. organizovanje trenerskih i ostalih seminara,
6. povezivanje sa trenerskim organizacijama u inostranstvu
7. učestvovanje u radu KSS
8. realizacija odluka EABC, WABC i KSS
9. i druge aktivnosti koje utvrde organi UKTS

www.ukts.rs

April

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

Maj

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

Jun

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

> TRENERSKI DANI

> 27-28. „KLINIKA“ HALA „Ranko Žeravica“

godina
košarkaške
klinike

Klinike do
sada pratilo
više od

20.000
trenera

2020.

BASKETBALL CLINIC

Jul

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

Avgust

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

Septembar

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

TENDENCIJA SVAKE KLINIKE
 je dovođenje najboljih svetskih
 trenera koji rade u Evropi,
 u evropskim klubovima, kao i
 u NBA, odnosno u američkoj
 univerzitetškoj košarci



Oktoabar

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

Novembar

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

Decembar

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

U čast Partizanove legende

U z rekordan broj od 56 muških i 15 ženskih ekipa, takmičenje je održano u deset kategorija, a učestvovali su veterani i veteranke iz zemalja regiona i Evrope: Italije, Slovačke, Crne Gore, Turske, Rumunije, Bosne i Hercegovine, Izraela, Grčke, Nemačke i Mađarske.

Tokom dva dana u šest beogradskih hala (Mala Vizura, Vizura sport, Vizura Tošin bunar, Pinki, Sportski centar „Master” i Hali sportova „Ranko Žeravica”) odigrane su 84 utakmice, kao i jedan revijalan meč u kom su se sastali košarkaši u kolicima.

Gosti Memorijala bile su mnogobrojne košarkaške legende sa ovih prostorima, među kojima su bili Dušan Ivković, Marija Veger, Snežana Zorić, Peter Vilfan, Petar Naumoski, Jadran Vujačić, Danko Cvjetičanin, Biljana Majstorović ...

Završna ceremonija održana je u SC „Vizura sport”, a prisustvovala su joj mnoga velika imena iz sveta košarke.

Turnir je i ove godine imao humanitarni karakter, pošto će deo prihoda biti uplaćen Udruženju košarkaša u kolicima.

Šarić je košarkom počeo da se bavi u rodnoj Bijeljini, odakle je došao na studije u Beograd, gde je započeo seniorsku karijeru.

Bio je član niželigaša Ušće, a kasnije nastupao za beogradski Radnički i Vojvodinu, nakon čega je obukao dres Partizana.

Šarić je najveći uspeh sa crno-belima ostvario 1992. godine, kada je ekipa koju je predvodio Željko Obradović u finalu u Istanbulu pobedila španski Huventud i osvojila titulu prvaka Evrope.

Posle odlaska iz crno-belih, igrao je u mađarskom Honvedu, Profikoloru i Beobanci, a poslednje igračke dane proveo je na Islandu.

Prvo trenersko iskustvo imao je kao pomoćnik u Lavovima, kasnije u NIS Vojvodini, da bi nakon toga bio glavni trener u ekipama Ušća i Mega Akva Monta.

U sezoni 2007/08. radio je kao pomoćnik u Partizanu, kada je u julu 2008. iznenada preminuo u 47. godini na odmoru u Puli. ●

D. Popović

POSLEDNJI NOVEMBARSKI VIKEND U BEOGRADU BIO JE REZERVISAN ZA TRADICIONALNI 12. MEMORIJALNI TURNIR VETERANA „DRAGIŠA ŠARIĆ”, NA KOM JE UČESTVOVALA 71 EKIPA I IZAŠLA NA TEREN U ČAST NEKADAŠNJEG IGRAČA I TRENERA BEOGRADSKOG PARTIZANA



Zglob kolena - osnovna struktura



► Filip Volšek



► Slađana Rakić

► Slika 1 - Prikaz zdravog zgloba kolena (koštana i ligamentarna struktura) i zgloba kod kog je pokidan ACL

Zglob kolena je jedan od najsofženijih u ljudskom telu, predstavlja glavni deo donjih ekstremiteta i čini da sve funkcioniše perfektno - od uspravnog hoda, oslonca, ublažavanja koraka, ali i davanja osnovnih karakteristika samog hoda (Banović i sar., 2006). Zbog svoje kompleksnosti, nezaštićen masivnom miškulaturom, vrlo često je izložen uticajima spoljašnjih faktora, a samim tim i čestim povredama.

Opšte je poznata anatomna struktura samog zgloba, u čiji sastav ulazi koštana struktura, koju čine zglobne površine butne kosti (s femur) i golenjače (os tibia), a nju dopunjuju mehanizam ekstenzora, čiji sastavni deo pravi četvoroglavi mišić buta (*M. quadriceps*), patela i njen ligament (oni čine jedan od glavnih regulatora statike i dinamike ljudskog tela). Pored navedenih delova, u sastav zgloba ulaze meniskusi, najkompleksniji ligamentarni sklop, kao i fibrozno-kolagena vlakna koja obezbeđuju stabilnost zgloba i štite ga od uganuća (slika 1).

Činjenica je da su povrede ligamenata kolena najčešće, posmatrajući ostale koštano-zglobne strukture ljudskog tela. Stabilnost koju obezbeđuju ligamenti u zglobu samo su deo ukupne funkcije (mehanička) zgloba kolena i čine, u stvari, jedan od delova ligamentarnog zadatka. Najosetljiviji su prednji ukršteni ligamenti (*anterior cruciate ligament*, u daljem tekstu ACL) i oni predstavljaju jedan od najpovređivijih ligamenata ljudskog tela.

Prednji ukršteni ligamenti kontrolišu stabilnost kolena u rotaciji i sprečavaju klizanje tibije ispred femura. Pružaju otpor spoljašnjoj i unutrašnjoj rotaciji. Primarni su stabilizatori zgloba kolena. Ukoliko se desi povreda, ona može biti kontaktna (*direktan udarac u koleno*) i nekontaktna (*situacija kada „koleno prošeta“*).

Kontaktna povreda nastaje kada postoji 30% dejstva sile na spoljašnju stranu kolena, a nekontaktna kada je to dejstvo 70% - dešava se jaka kontrakcija *M. quadricepsa*

pri doskoku ili zaustavljanju, vrši se abdukcija u zglobu kolena i valgus ravni stopala (Hewett et al., 2006; Silvers et al., 2006). Povreda ACL, u većini slučajeva, nastaje u aktivnostima bez kontakta (Cimino et al., 2010; Micheo et al., 2010). Najčešće se dešavaju kidanja na njegovoj srednjoj trećini (90% slučajeva), ređe na butnom (7% slučajeva), a na pripoju golenjače najređe (3%) (Matsumoto et al., 2001).

U zemljama Evrope, sport u kom se najčešće pominje povreda ligamenata kolena je fudbal, u SAD i Australiji je to ragbi, dok četvrtinu povreda koje se dogode na skijalištima širom sveta za godinu dana predstavljaju povrede kolena (Bruesch, 1993; Natri et al., 1999). Rukomet je, prema švedskim autorima (Myklebust et al., 2003), sport sa velikim rizikom za povredu ACL-a, na šta utiče i popularnost ovog sporta u zemljama Skandinavije. Istraživanje koje je rađeno u Japanu (Motohashi, 2004) pokazuje da su košarka i gimnastika sportovi s najvećim rizikom za povredu ACL-a kod žena. U Srbiji, povrede ligamenata kolena su najčešće u fudbalu, rukometu i košarci (Milankov i sar., 1997).

~ 40% svih povreda u sportu čine povrede prednjih ukrštenih ligamenata ~

● Nedostaci i najkarakterističnije situacije u kojima dolazi do povrede

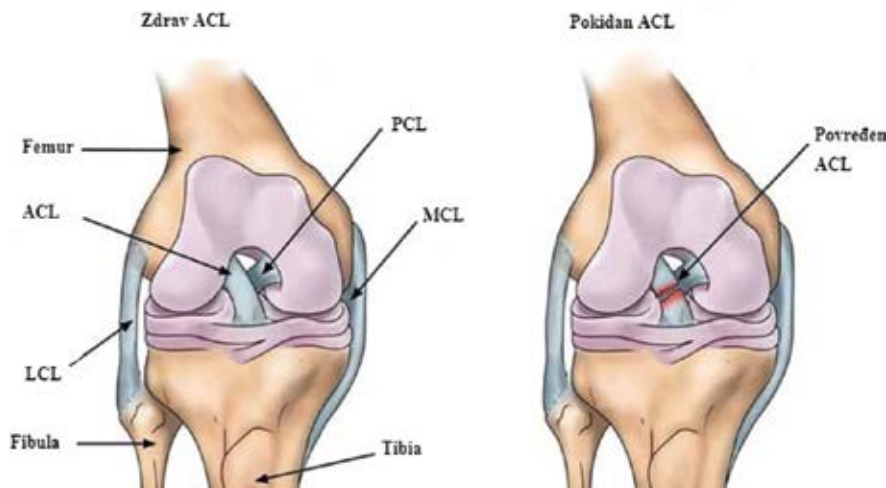
Mnogobrojni su faktori koji utiču i vrlo lako dovode do situacije u kojoj se telo može naći u riziku od potencijalne opasnosti od povrede. Kada je reč o ACL, javljaju se istegnuća, parcijalne rupture, ali vrlo često i potpune rupture ovog ligamenta. U oblasti sporta, ova vrsta povrede je vrlo učestala. Kod populacije muškaraca, najčešće povrede ACL su one koje se dešavaju u kontaktnim sportovima, a kod žena su uzrok povrede uglavnom padovi. Izuzetno naporan sistem takmičenja, malo vremena za kvalitetan oporavak, samo su neki od činilaca koji dovode do povrede. Međutim, konkretni uzroci nastanka povrede ACL su najčešće:

- Slabost mišića potkolenice i natkolenice (prednja i zadnja loža),
- Disbalans mišića koji učestvuju u funkcionisanju predstavljenog zgloba, ali i disbalans mišića celog tela,
- Ograničena pokretljivost u zglobu (slika 2),
- poremećaj neuromišićne aktivacije.

Žene su pol koji je podložniji povredama prednjih ukrštenih ligamenata, na osnovu dosadašnjih istraživanja (Roos et al., 1995; Hewett et al., 1999). Smatra se da su čak dva do osam puta češće povrede ACL kod žena nego kod muškaraca, a kao razlog za to se navode promene koje se dešavaju u hormonalnom statusu.

● Procedura nakon povrede ACL-a - operacija, postoperativni postupak

Najzastupljenije operativne tehnike koje se koriste u procesu rekonstrukcije ACL-a su: modifikovana Clansye-





➤ Slika 2. – Prikaz vežbe za mobilnost u skočnom zglobu (a)

va tehnika, gde je kalem srednja trećina ligamenta čašice kao kost – tetiva – kost kalem (BPTB-Bone-Patellar Tendon-Bone) i tehnika gde se kao kalem koriste četvorstruko presavijene tetive *M. gracilis* i *M. semitendinosus* (Clansy et al., 1981). Istraživanja su pokazala da ne postoje statističke razlike između ova dva zahvata (Aglietti et al., 1993; O'Neill, 1996; Herrington et al., 2005). Smatra se da je BPTP preporučljiviji za osobe koji su iz oblasti sporta. Primena BPTP-a pokazuje delotvornost u opsegu 70–93% (Noyes et al., 1997; O'Brien et al., 1998).

Nakon povrede i operacije ACL-a, faza oporavka započinje odmah tako što se pacijent podvrgava fizikalnoj terapiji i kineziterapiji. Pacijent je uključen u vraćanje snage mišića prednje lože, zadnje lože i glutealne regije statičkim vežbama. Neophodno je da se odmah započne s vraćanjem amplitude pokreta fleksije i ekstenzije. Anatomija ACL-a je vrlo bitna u procesu rehabilitacije.



➤ Slika 3 – Postoperativni oporavak – vraćanje ekstenzije u zglobu kolena

Najznačajnije je da se, u prvoj etapi oporavka, vrati potpuno opružanje (ekstenzija) u zglobu kolena (slika 3). Najčešću grešku prave terapeuti, jer se usredsređuju prvenstveno na pokret fleksije. Totalnom ekstenzijom u zglobu kolena aktivira se medijalna glava *M. Quadratus*, koji je najbrže atrofirao. Medijalna glava *M. quadratus* je embrionalno i evolutivno najmlađi mišić u čovekovom telu, pa se zbog toga i najteže vraća, tj. oporavlja.

Još jedna velika greška je što se ekstenzija i fleksija forsiraju preko granice bola, što dovodi do novih tenzija i ponovnog skraćivanja obima pokreta u zglobu kolenu. Jačanje *M. gluteusa* je izuzetno važno, jer on atrofira posle operacije. Ovaj mišić preko ilio tibijalne trake vrši stabilnost kolena.

Kod poslednja tri košarkaša koji su doživeli rupturu ACL, a bili su na oporavku u Fizio Timu, ustanovili smo (Mačvan, Kuzma, Gagi) da imaju izuzetno skraćenu mobilnost skočnog zgloba (dorzalna fleksija) i inhibiran mišić *M. tibialis anterior* (slika 3). Zbog skraćivosti pokreta, sile se prenose na koleno i na ACL. *Tibialis anterior* vrši fleksiju stopala nagore i od izuzetne važnosti je njegova aktivacija u košarci, jer je izuzetno bitan za odraz.

U problemu nastanka, kao i u oporavku ACL-a, uvek treba gledati celokupnu sliku pokreta, sve susedne zglobove, mišiće, kao i sve fascijalne lance. Sveobuhvatan oporavak omogućava da, nakon primenjene rekonstrukcije ACL-a, pomoću svih procedurs, opovrati što više od svog prvobitnog stanja, što kasnije dovodi do poboljšanja sveukupne funkcionalnosti (Markatos et al., 2013).

● Faze oporavka:

- I – povratak obima pokreta, aktivacija *M. quadricepsa* (vastus medijalis),
- II – jačanje *M. quadricepsa*, zadnje lože, gluteusa, potkolenice (izometrijski režim),
- III – bicikl, hodanje i prelazak na trčanje, balans (slika 4), propriocepcija,
- IV – jačanje noge, stabilnost trupa, dinamička stabilnost,
- V – pliometrija, specifični sportski trening, jačanje,
- VI – specifičan sportski trening, pun obim i intenzitet, trening s ekipom.

Nakon povrede ACL i uz adekvatan oporavak, bezbedno vraćanje u sportsku aktivnost je nakon devet meseci od operacije (Kaplan et al., 2019). Mesec produženog oporavka umanjuje rizik od rerupture za čak 50%.

● Generalni zaključak - preporuka

Treneri, kolege, sportski stručnjaci – potrebno je obratiti pažnju na mobilnost skočnih zglobova, kukova, torakalne pokretljivosti kod dece/odraslih/sportista/rekreativaca sportista. U fazi zagrevanja, važno je aktivirati medijalnu glavu *M. quadricepsa* (stabilizator kuka), *M. gluteus* (stabilizator kolena), zadnju ložu (neophodno je jačati mišiće zadnje lože, jer su oni, zajedno sa prednjim ukrštenim ligamentima, aktivni stabilizatori kolena u potpunoj ekstenziji). Kroz trenažni ciklus, važnu ulogu u prevenciji povreda ima trening propriocepcije. Sveukupno jačanje svih mišića celokupne muskulature, funkcionalna pokretljivost, oporavak igrača – fizički i mentalni. Kao još jedan faktor koji je od izuzetne važnosti u predupređivanju povreda izdava se poznavanje i poštovanje teorije superkompensacije. ●



➤ Slika 4 – Prikaz vežbe za mobilnost u skočnom zglobu (b)





Marko Mrđen



Goran Vojkić

Odbrana 4 zona - 1 čovek

Da li ste ikada bili u prilici da igrate protiv timova koji su imali jednog izuzetno dominantnog igrača? Jednog igrača koji je postigao većinu poena u svojoj ekipi u velikoj većini utakmica?

Kada dođete u situaciju da igrate protiv tima koji ima upravo takvog igrača, pruža vam se savršena prilika da iskoristite odbranu 4 zona - 1 čovek (u originalu „Box and 1“).

Ova odbrana je kombinovana i najčešće se koristi protiv ekipa koje imaju jednog izuzetnog napadača koji je okružen saigračima koji su manje talentovani za napad. Važna napomena: za one kojima nije poznat termin kombinovana odbrana, to je odbrana koja kombinuje principe odbrane čovek na čoveka i principe zonske odbrane.

Odbrana se zasniva na tome da ima jednog odbrambenog igrača - poznatijeg pod terminom lovac, koji igra odbranu čovek na čoveka na najboljem napadaču protivničke ekipe i najvećoj pretnji koju protivnik ima, dok su preostala četiri odbrambena igrača postavljena u zonskoj formaciji igrajući i takvu vrstu odbrane (zonsku odbranu).

Osnovni cilj je da se ometa i zbuni protivnička ekipa time što će se suočiti s nečim protiv čega nikada nisu igrali i prosto ih naterati da prema novonastaloj situaciji prilagode ceo svoj napadački sistem.

● Pozitivne strane ove odbrane:

Stvara masovnu konfuziju - koristeći odbranu 4 zona - 1 čovek primoravate protivnički napad da sprovede svoje ofanzivne ideje na potpuno drugačiji način od njihovog uobičajenog sistema igre.

Oslanjajući se na igrača koji je „zvezda“ tima u postizanju većine poena tokom cele sezone, ostali igrači u timu zbog toga se ne primoravaju da napadaju koš i da košgeterski doprinose efikasnosti ekipe.

Primoravati protivnika da pravi ogromne promene u njihovom planu napadačke igre je uvek dobra stvar za odbranu.

Njihov glavni napadač će biti iznerviran - zami-

slite samo koliko će biti iznervirana napadačka „zvezda“ protivničke ekipe (koja je inače uvek dominantna u postizanju poena) kada ne bude u mogućnosti da se otvori za prijem lopte, dok njeni saigrači dodaju loptu međusobno i uzimaju šuteve.

Ovo će najčešće voditi do toga da će ta „zvezda“ ekipa praviti besmislene faulove u napadu odgurujući svog odbrambenog igrača grubo rukama kako bi ga se oslobodila i primila loptu, potom će biti ljuta na svoje saigračice što joj ne dodaju loptu i veoma često će uzimati loše šuteve (imati lošu selekciju šuta) kada konačno uspeju da prime loptu u nameri da povećaju svoj saldo postignutih poena.

Umorićete njihovog najefikasnijeg napadača - ako lovac ispuni svoj zadatak na najbolji moguć način, protivničkoj „zvezdi“ će biti izuzetno teško pokušavajući da ga se oslobodi da primi loptu, što će dovesti do zamora najboljeg napadača protivnika u kratkom vremenskom roku.

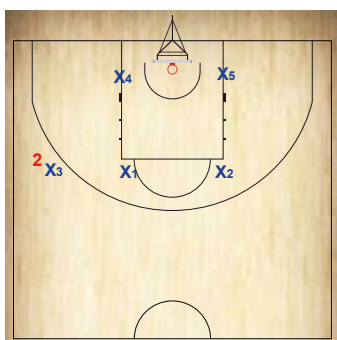
Zbog toga vam preporučujem da imate u rotaciji dva ili tri odbrambena igrača na poziciji lovca kako bi bili u mogućnosti da pruže 100% svog truda sve vreme, a potom da imaju kratak odmor.

Laka je za primenu - ne postoji lakša zonska odbrana nego sa četiri igrača koji su postavljeni u zonu. Svačija uloga je i više nego očigledna i neće vam biti potrebno mnogo vremena da igrači shvate principe ove vrste odbrane. Ovo će vam omogućiti da naučite svoje igrače da igraju ovu vrstu odbrane pre ili čak u toku same utakmice i neće vam biti potrebno da potrošite osam sati vremena od vaših treninga kako biste ih naučili.

● Slabosti:

Sredina u zoni - Središnji deo zone je uvek najranjivija pozicija na terenu koju će napad uvek pokušati da iskoristi. Imperativ je za igrače koji se nalaze na strani pomoći da su uvek u pravilnoj poziciji da onemoguće davanje u sredinu zone.

Ne funkcioniše toliko dobro ako je „zvezda“ ekipe visoki igrač koji igra na poziciji posta - ova



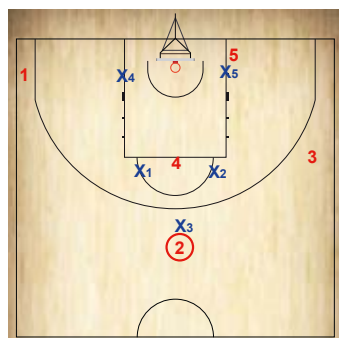
DIJAGRAM 01



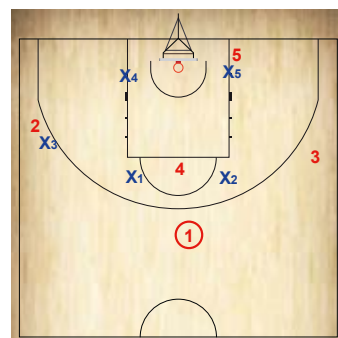
DIJAGRAM 02



DIJAGRAM 03



DIJAGRAM 04



DIJAGRAM 05

odbrana funkcioniše najbolje protiv igrača koji su pointeri većine poena sa spoljnih pozicija ili iz prodora na koš.

Ako je glavni igrač protivnika taj koji postiže većinu poena sa unutrašnjih pozicija – a naročito sa pozicija niskog posta, ova vrsta odbrane će biti daleko manje efikasna.

Ne može da se koristi protiv izuzetnih šuterskih timova – pošto su u ovoj vrsti odbrane samo dvojica igrača zadužena da brane celokupnu liniju za tri poena (izuzev kornera – pozicija u uglu), protivnik će imati prilike za otvorene šuteve za tri poena.

Ako igrate protiv izuzetne šuterske ekipe, ovakva odbrana neće biti najbolja opcija za vaš tim u odbrani.

● **Pravila zonske odbrane 4 zona - 1 čovek**

Ovo su tri osnovna pravila odbrane 4 zona - 1 čovek:

Dodir s loptom glavnog igrača protivničke ekipe mora biti ograničen – celokupna odbrana je bazirana na tome da se ne dozvoli prijem lopte najefikasnijem igraču protivničke ekipe. Lovac mora da igra takvu odbranu da potpuno onemogući prijem lopte najefikasnijem igraču ekipe i da ne misli ni o čemu drugom.

Trojica igrača iz zone moraju da idu na skok – kada god protivnik uputi šut na koš, jedna osoba će biti ta koja je pokušala da isprati šut ometajući igrača koji šutira, a trojica preostalih igrača iz zone formiraju trougao oko obruča za skok.

Svi se vraćaju u svoj prvobitne pozicije ako „zvezda“ protivnika primi loptu – kada najbolji napadač protivnika uspe da primi loptu, sva četvorica igrača iz zone u odbrani moraju da se vrate u svoje prvobitne pozicije koje su imali u zoni.

● **Uloge i odgovornosti**

Kada igrate odbranu 4 zona - 1 čovek, postoje tri pozicije u kojima se igrači mogu nalaziti:

Lovac (igrač koji igra odbranu i juri sve vreme najboljeg napadača protivnika) – Ovo je igrač kome je dat težak zadatak da čuva najboljeg i najefikasnijeg napadača protivničke ekipe. Zadatak lovca je da načini ovu igru što je težom mogućom za najboljeg igrača protivnika. (dijagram 1 - odbrambeni igrač 3)

On ovo radi tako što u potpunosti onemogućava napadača dokle god je na njemu da primi i ima loptu u svom posedu. Ovaj igrač ne brine o tome da treba da bude u poziciji da pomogne nekom od saigrača, ne brine o tome da rotira u odbrani, jedini fokus koji treba da ima je to da igrač koga on juri (lovi) ne primi loptu u svoje ruke.

Ovaj igrač mora biti pametan odbrambeni igrač i spreman da radi u odbrani na izuzetnom nivou.

Mora takođe da bude i disciplinovan jer će napadač biti iznerviran i počće da odguruje tog igrača, da ga udara koristeći lakat, da ga verbalno provocira... Lovac ne treba da reaguje na bilo šta od malopre pomenutog. Mora da ostane pribran i da nastavi sa pametnom odbranom.

Odbrambeni igrači na pozicijama blizu koša - Odbrambeni igrači na pozicijama blizu koša su zaduženi da brane pozicije niskog posta, da izlaze na loptu kada se ona nalazi u uglovima i uvek moraju da budu spremni da pomognu ako se nalaze na strani pomoći. (dijagram 2 - igrači 4 i 5)

Ovi igrači takođe moraju da budu izuzetni u skoku.

Moraju biti spremni da budu ispred igrača na post poziciji kada god se lopta nalazi na njihovoj strani terena i moraju da razumeju da je njihov zadatak uvek da sa ogromnom energijom idu na skok osim ako nisu igrači koji su u trenutku šuta bili na samom šuteru.

Odbrambeni igrači na spoljnim pozicijama u zoni (igrači 1 i 2) - Igrači na ovim pozicijama su zaduženi da lopta ne stigne do napadača koji se nalaze na pozicijama visokog posta i da brane spoljne pozicije dokle god se lopta nalazi na njihovoj strani terena. (dijagram 3)

Poželjno je da budu brzi i dobri na lopti jer se od njih zahteva da dosta sprintaju po terenu dok su na ovim pozicijama.

Ako je protivnik uputio šut na koš, a oni nisu igrači koji su branili u tom trenutku šutera, moraju da idu na skok za odbijenom loptom.

● **Kako igrati odbranu 4 zona - 1 čovek**

Prvi korak u sprovođenju odbrane 4 zona - 1 čovek jeste odluka koji će vaš igrač imati ulogu lovca.

Kada ste odlučili ko će biti lovac, od preostale četvorice igrača uglavnom ćete odlučiti da dvojica najviših budu igrači koji će biti bliži košu (u donjoj liniji), a dvojica nižih će biti odbrambeni igrači u prednjoj liniji (spolja), mada ovo ne mora uvek da bude slučaj. Trener je taj koji će da odluči šta je najbolje za tim!

U sledećim delovima teksta govorićemo uglavnom o igračima koji su pozicionirani zonski jer u principu znamo šta bi lovac trebalo da radi sve vreme – da onemogućava najboljeg napadača protivnika da primi loptu!

Kada najbolji napadač protivnika primi loptu

Kada najbolji igrač protivničke ekipe uspe ipak da primi loptu (što će se desiti), svi igrači iz zonske postavke istog sekunda staju u svoje prvobitne zonske pozicije kako bi nastavili s odbranom na terenu.

Ova formacija će nam dati izuzetnu pomoć u odbrani na celom terenu ako najbolji napadač protivnika odluči da napadne koš.

Dodatna korist je to što će ostaviti njegove saigrače otvorene na spoljnim pozicijama, što će ih ohrabriti da dodaju loptu. Igrači su svesni da izgledaju sebično ako ne dodaju loptu igraču koji je potpuno slobodan i otvoren. Ovo je dobra stvar za odbranu. Želimo da lopta napusti ruke najboljih napadača protivnika! (dijagram 4)

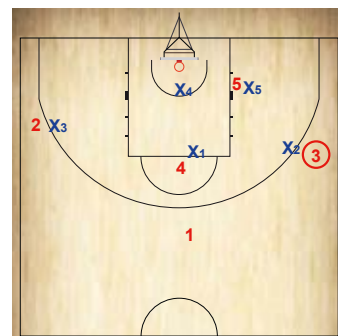
Lopta na kapici (središnja pozicija na liniji za tri poena)

Kada se lopta nalazi na poziciji kapice, nećemo imati određenog igrača koji je zadužen da čuva igrača sa loptom (dijagram 5).

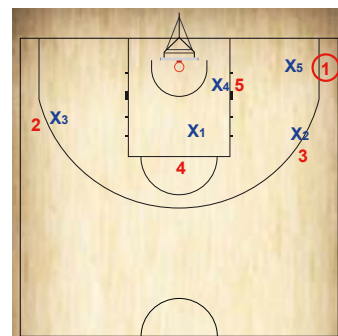
Dvojica odbrambenih igrača koji su postavljeni visoko u zoni (igrači 1 i 2) nalaziće se blizu igrača koji se nalazi na poziciji visokog posta (napadač 4) terajući igrača s loptom da ne doda loptu u sredinu zone. Dozvoljavamo protivniku da dodaje loptu po spoljnim pozicijama oko.

Dvojica odbrambenih igrača u zoni koji se nalaze na niskim pozicijama bliže košu bi obojica trebalo da imaju jednu nogu postavljenu unutar reketa na svojim stranama za koje su odgovorni.

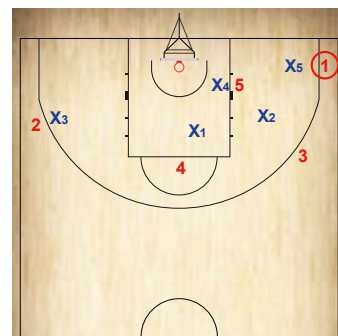
Podsećamo da je lovac u poziciji da potpuno onemogućava prijem lopte najtalantovanijem napadaču protivnika.



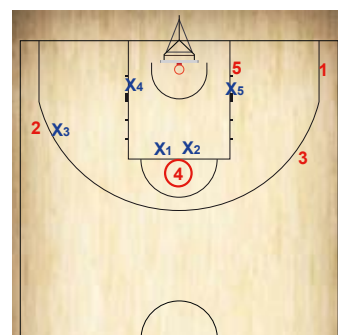
DIJAGRAM 06



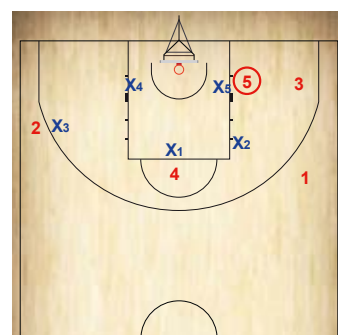
DIJAGRAM 07



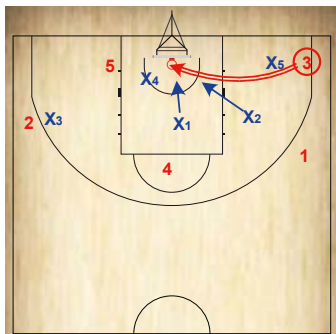
DIJAGRAM 08



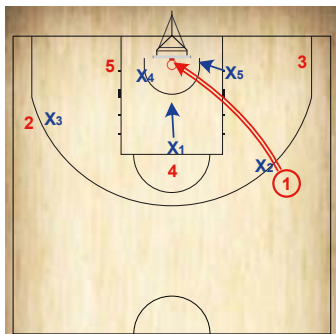
DIJAGRAM 09



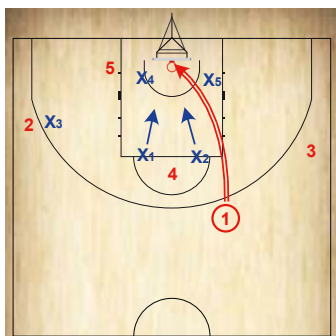
DIJAGRAM 10



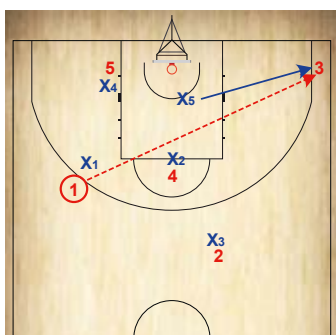
DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14

Lopta na poziciji krila

Kada se lopta doda igraču koji se nalazi na poziciji krila, odgovornost je igrača koji je visoko postavljen na strani lopte da izađe na tog igrača i čuva ga dok je lopta kod njega. Pošto želimo da loptu držimo spolja što je više moguće, odbrambeni igrač koji izlazi na igrača na krilnoj poziciji sa loptom bi trebalo da drži distancu od njega jer ne želi da ga svojom agresivnošću tera na određeni deo terena.

Odbrambeni igrač na spoljnoj poziciji na strani pomoći će klizati prema sredini reketa sprečavajući dodavanje na visokog posta (u sredinu zonske odbrane). (dijagram 6)

Visoki igrač iz donje linije, koji se nalazi na strani lopte, mora da se bori sa protivničkim visokim igračem na niskom postu, da se pozicionira ispred njega, dok drugi visoki odbrambeni igrač iz donje linije sa strane pomoći mora da ukliza i vrati se u sredinu kako bi sprečio bilo kakvo lob dodavanje na visokog igrača na strani lopte.

Uvek želimo da odbrambeni igrač sa donje pozicije na strani lopte bude ispred svog napadača, jer ako lopta dođe igraču koji je u uglu na strani lopte – taj igrač iz donje linije (koji je u poziciji ispred svog napadača na strani lopte) izlazi na igrača s loptom (u uglu) da isprati njegov šut.

Podsećamo, lovac se nalazi u poziciji potpunog onesposobljavanja najtalentovanijeg napadača da primi loptu.

Lopta u uglu

Kada se lopta nalazi u uglu (korneru), to je odgovornost igrača sa donje pozicije u zoni na strani lopte da izađe na tog igrača i da brani koš. Važno je ovaj igrač ne dozvoli prodor igrača sa loptom uz čeonu liniju.

Donji igrač u zoni koji se nalazi na strani pomoći mora da se pomeri ka sredini i da brani na niskom postu (ako takvog igrača ima na strani lopte). Ako ga nema, on se nalazi u poziciji takvoj da je spreman da pomogne.

Spoljni igrač sa strane pomoći se spušta u procep i onemogućava dodavanje na poziciju visokog posta u sredini. (dijagram 7)

Bek na strani lopte ima nekoliko opcija sličnih kao i u većini zonskih odbrana:

Spuštanje u prostor – ovo će sprečiti svako dodavanje na visokog posta u sredini (na liniji slobodnih bacanja), ali će omogućiti napadaču da vrati dodavanje nazad na igrača na krilnoj poziciji. (dijagram 8)

Jako onemogućavanje povratnog dodavanja na krilnog igrača – ako ne igrate protiv pametnog napadačkog tima koji će napraviti utrčavanje u prazan prostor, razmislite ozbiljno o opciji onemogućavanja povratnog pasa i vidite da li možete da naterate napadača na teško dodavanje i da eventualno na taj način izgubi loptu. Ipak, ovo će ostaviti ogradnu rupu u sredini terena (na poziciji visokog posta)!

Udvajanje u uglu – ne preporučujem često udvajanje u uglu u odbrani 4 zona – 1 čovek, ali je i to moguće. Kada dodavanje ode u ugao, igrač sa gornje pozicije u zoni na strani lopte momentalno se spušta na igrača sa loptom i udvaja ga u uglu, igrač sa gornje pozicije sa strane pomoći sprintuje kroz sredinu da onemogući povratni pas (na krilo) i sada preostaje donjem igraču na strani

pomoći da preseče dodavanje koje bi išlo na jednog o dvojice preostalih napadača.

Lovac će, uvek, biti u poziciji potpunog onemogućavanja prijema lopte svog napadača, ma gde se on na terenu nalazio.

Lopta na poziciji visokog posta

Kada lopte nađe način da dođe do pozicije visokog posta, više volim da udvojim s igračima koji se nalaze u prednoj (visokoj) liniji zone, nego da dovedem još jednog odbrambenog igrača (sa donje pozicije) gore. (dijagram 9)

Postoji nekoliko razloga za to:

Ne želimo da ostavimo samo jednog igrača u donjoj liniji da pokriva kompletnu čeonu liniju.

Odbrana 4 zona – 1 čovek se ne igra protiv dobrih šuterskih timova, tako da nekoliko otvorenih šuteva je bolje nego dozvoliti lagana polaganja.

Na kraju krajeva, kada lopta dođe na poziciju visokog posta, na vama je da odlučite šta ćete da odigrate. Zbog toga je veoma važno da se snažno borite i da ne dozvolite lopti da dođe na poziciju visokog posta!

Odbrambeni igrači sa donjih pozicija treba da zaštite svoje pozicije na niskom postu i da ne dozvole spuštanje lopte dole (blizu obruča). Igrači iz gornje linije će udvojiti poziciju visokog posta i potom se vratiti nazad na svoje pozicije.

Lopta na poziciji niskog posta

Igrači iz donje linije zone moraju da daju sve od sebe kako bi onemogućili da se napadač uvali i pozicionira ispred njih na poziciji niskog posta. Vaši igrači na niskom postu treba uvek da budu ispred post igrača ili, u najmanju ruku, da pokušavaju da izguravaju igrača na niskom postu ako već ostvare poziciju. (dijagram 10)

Ako napad uspe da se uvali i pozicionira ispred odbrambenog igrača na strani lopte, igramo odbranu jedan na jedan protiv njega i nadamo se da neće iskoristiti prednost praznog ugla i šut za tri poena (ponovo, moramo da znamo šta želimo da dozvolimo napadu sa ovom vrstom odbrane).

Ako izbace loptu u ugao, igrač sa gornje pozicije na strani lopte može da izađe na ovaj šut ako su sigurni da će ga protivnik uzeti (ako će sigurno šutnuti tu loptu).

Ako se to desi, obojica igrača na niskom postu moraju da se zagrade i da se osigura skok!

Skok

Skok u odbrani 4 zona – 1 čovek je, za razliku od ostalih zona, prilično dobar. Razlog za tako nešto je to što postoji jasan trougao za skok posle svakog šuta protivnika spolja, kao što ćete videti i na dijagramima koji slede.

Kada god se preduzme šut iz daljine, jedan od odbrambenih igrača iz zone će izaći na šutera u nameri da ga isprati i pokuša da blokira šut, dok će preostala trojica igrača morati da idu na skok da pakupe loptu.

Lovac bi morao uvek da zagradi svog igrača i da ga otera od koša što je dalje moguće. To će njihovog najboljeg napadača frustrirati i veoma često će napraviti smešne faulove u pokušajima da se izbore da prime loptu.

Hajde da pogledamo nekoliko primera:

Šut iz ugla

Kada se dogodi da se šutne iz ugla (kornera), igrač iz donje linije zone sa strane lopte će izaći na taj šut. (**dijagram 11**)

Igrač iz donje linije sa strane pomoći će biti zadužen za skok na slaboj strani (strani pomoći) jer je tamo najveća šansa da će promašen šut završiti, igrač sa gornje (spoljne) pozicije sa strane pomoći će ići na skok s vrha, a igrač iz gornje linije sa strane lopte mora da utrči dole i da ide na skok sa jake strane trougla.

Šut s krilne pozicije

Kada je šut upućen s krilne pozicije, igrač sa strane lopte iz gornje linije će biti taj koji će ispratiti šut. (**dijagram 12**)

Ovo ostavlja obojicu odbrambenih igrača iz donje linije da zgrade igrače sa svojih strana, dok igrač iz gornje linije zone sa strane pomoći mora da napadne vrh skakčkog trougla i da ide na skok posle šuta.

Šut s vrha

Kada je šut upućen s vrha (kapice), situacija je malo drugačija.

Ako napadač na vrhu naginje malo ka jednoj strani terena (nije bukvalno na sredini) i jedan od odbrambenih igrača na visokom postu misli da može da isprati šut, onda drugi igrač sa visokog posta ide na skok s vrha. (**dijagram 13**)

Ako niko od igrača s vrha (iz gornje linije) ne može da izađe na šut, obojica treba da se okrenu i da idu na skok.

Ako tokom šuta postoji igrač na poziciji visokog posta, uverite se da jedan od vaših igrača iz gornje linije ima kontakt telom s njim i da ga zagradi!

Odbrana skip dodavanja (dodavanja s jedne na drugu stranu terena)

Odbrana skip dodavanja je izuzetno jednostavna u odbrani 4 zona - 1 čovek iako nije uvek neverovatno efektivna.

Ako je lopta prebačena s jedne na drugu stranu terena, igrač koji je zadužen za pokrivanje tog prostora mora prosto da istrči i zađe na to dodavanje. Jednostavno, zar ne?

To je još jedan razlog zašto je teško koristiti odbranu 4 zona - 1 čovek protiv dobrih šuterskih ekipa.

Hajde da prođemo kroz tri vrste najčešćih skip dodavanja:

S krila u kornerskip dodavanje

Kada se lopta doda sa pozicije krila u suprotni ugao, igrač iz donje linije sa strane pomoći koji se nalazio na toj liniji je taj koji izlazi na prijem lopte i eventualni šut. (**dijagram 14**)

Krucijalno je da ovaj odbrambeni igrač ne dozvoli prodor uz čeonu liniju prilikom izlaska na igrača sa loptom u uglu.

Dodavanje iz ugla na krilnu poziciju

Prilikom skip dodavanja iz ugla na poziciju krila (na suprotnoj strani) igrač iz prednje linije zone sa strane pomoći će izaći na igrača koji je na perimetru i prima tu loptu. (**dijagram 15**)

Želimo da ovaj igrač izađe na igrača s loptom u para-

lelnom stavu, ne usmeravajući igrača na bilo koju stranu. Bolje je da dozvolite ispraćen šut sa velike distance nego da im dozvolite da protrče pored vas.

Skip dodavanje s vrha u ugao

Na dodavanje s vrha u ugao, bliži igrač s donje pozicije u zoni je taj koji mora da izađe na loptu, ne dozvoljavajući da napadač napravi prodor po čeonj liniji. (**dijagram 16**)

Ovaj pas može biti poguban po odbranu ako je ovaj igrač koji treba da izađe na prijem lopte blokiran (ako se na njemu postavi blokada). Zato vaši igrači moraju da budu u stavu i spremni da predvide postavljanje blokada i postave se u najbolju moguću poziciju.

• Varijacije

Odbrana dijament i 1

Odbrana dijament i 1 je veoma slična odbrani 4 zona - 1 čovek, s tom razlikom što su četiri igrača koja su postavljena u formaciju kutije (paralelno sa čeonom i bočnim linijama) u ovoj formaciji postavljena u poziciju trougla. (**dijagram 17**)

Ovo omogućava bolju zaštitu spoljnih pozicija jer ćete imati tri odbrambena igrača umesto dvojice, ali daje mnogo manje pomoći unutra jer postoji samo jedan odbrambeni igrač na pozicijama unutra (blizu koša).

Timovi koji odluče da igraju odbranu dijament i 1 obično imaju izuzetno dominantnog visokog igrača ili igraču protiv ekipa koji imaju izuzetne šutere spolja.

Najveće mane ove odbrane su kada protivnik uspe da dovede loptu na poziciju visokog posta, sprečavanje poentiranja iznutra (sa pozicija bližih košu) i skok posle promašaja protivnika.

Kako to funkcioniše:

Igrač na vrhu iz dijamanta će izaći na loptu kada se nalazi na kapici i takođe onemogućavati dodavanje na poziciju visokog posta kada se lopta nalazi bilo gde drugde na terenu.

Dvojica odbrambenih igrača na krilu iz dijament i 1 zone će pokrivati kompletne krilne pozicije na svojim stranama sa pozicije visokog krila celim putem do ugla (kornera).

Odbrambeni igrač koji je unutra mora da bude odličan u zaštiti blizu obruča, ali i dalje od toga. Od njih će se zahtevati da brane reket, da idu na skok, kao i da isprate svaki šut koji se dešava blizu obruča. (**dijagram 18**).

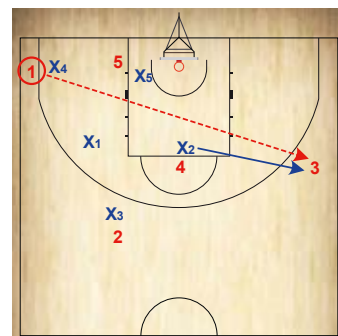
• Zaključak

Implementiranjem odbrane 4 zona - 1 čovek forsirate ekipe s jednom dimenzijom da vas pobeđu sa svojim igračima koji u suprotnom nemaju uticaj na postignut broj poena.

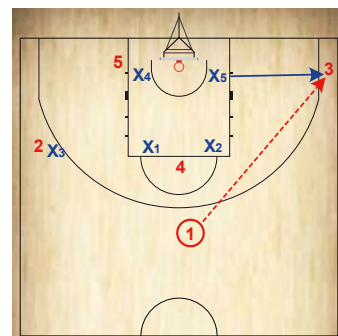
Odbrana 4 zona - 1 čovek radi ovo efektivno uzrokujući masovno ometanje napada.

Ovo nije sistemska odbrana koju treba da koristite u svakoj utakmici. Ona bi trebalo da se koristi jedino protiv određenih timova kod kojih mislite da će imati efekta.

Možda je nećete mnogo koristiti, ali je dobra i treba da je imate negde na umu. Ko zna, možda će vam jednog dana biti potrebna! ●



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18

Razvojni trening mladih košarkaša



JEDAN OD VELIKIH ZAHTEVA MODERNE KOŠARKE JESTE DA SE IGRA U VEĆOJ BRZINI I IGRAČI MORAJU DA DONOSE MNOGO BRŽE ODLUKE NA TERENU, KAKO U ODBRANI TAKO I U NAPADU

Veliko mi je zadovoljstvo i privilegija što mogu da podelim neka svoja razmišljanja na ovaj način. Naime, nakon dugogodišnjeg rada u mlađim reprezentativnim selekcijama i u sadašnjem klubu, došao sam do saznanja da pristup u radu sa mladim igračima mora da pretrpi određene promene u zahtevima i komunikaciji. Mladi igrači imaju mnogo više potencijala u atletskom aspektu igre i prilagođavanje njihovim sposobnostima iziskuje određenje promene u radu.

Jedan od velikih zahteva moderne košarke jeste da se igra u većoj brzini i igrači moraju da donose mnogo brže odluke na terenu, kako u odbrani tako i u napadu. Limitiranjem vremena i prostora za rešavanje situacija pomažemo igračima da lakše pronađu rešenja u završnici. Jedna od ključnih stvari je i napadačka saradnja igrača na svim pozicijama na četvrtinama terena i specifičnim saradnjama (utrčavanjima od lopte, različitim otvaranjima iz pick and roll igre, pomeranjima na strani pomoći itd).

Ideje koje sprovodim trenutno u mom klubu naterale su me da mnogo više prilagodim vežbe i metode rada u tri drugačija segmenta, zavisno od vremena za rešavanje situacija na terenu. Rešavanje situacija na terenu (od 1:0 do 5:5) za 8, 14 odnosno 24 sekunde. Ovakav trening omogućava mnogo lakše donošenje odluka za igrače, gde pokušavam da radim na fokusiranosti igrača, a igrači moraju da ispune određeni zadatak u razrađenim vežbama.

Kroz rad na terenu pokušavam da primenim ove metode u svakoj situaciji i delu treninga, od uvodnog do igraonog kroz hendikep situacije i igre 4:4 i 5:5. **U uvodnom delu** treninga akcenat je na što više situacija preko celog terena, kao i na specifične zadatke u odnosu na završnice (dribling, pas, šut).

● **Vežba br. 1**

(dijagram 1) Kružna vežba u dve kolone. Igrači iz kolone A počinju driblingom desnom rukom, ubacuju levu nogu i overavaju čunj levom rukom. Nakon dva defanzivna driblinga (drugim driblingom odskače) rade promenu i napadaju čunj na polovini terena. Desnom rukom overavaju, prave dva defanzivna driblinga i promenu i napadaju čunj u zoni šuta. Nakon overe i defanzivnog driblinga moguće su razne završnice. Kada završe, prelaze u kolonu B, koja ima zadatak da vezuje sve četiri iste promene. Kod poslednjeg čunja rade dve vezane promene i menjaju način završnice.

● **Vežba br. 2**

(dijagram 2) Igrači su podeljeni u dve kolone. Imaju zadatak da se iz defanzivnog stava otvore za prijem lopte iz dva slajd koraka. Loptu primaju naizmeničnim korakom. Prvi čunj napadaju driblingom unutra-spolja (in-out), na centru prave promenu kroz noge ili iza leđa i napadaju lakat poziciju, kao pripremu rešavanja situacija iz pick and rolla. U zavisnosti od zahteva trenera i završnice, i raspored čunjeva može biti drugačiji. Druga opcija vežbe uključuje i visoke igrače **(dijagram 3)**. Nakon do-



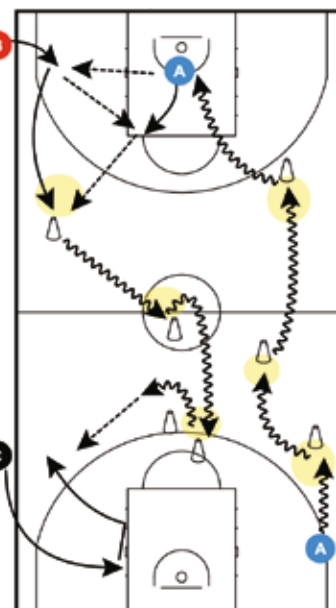
DIJAGRAM 01



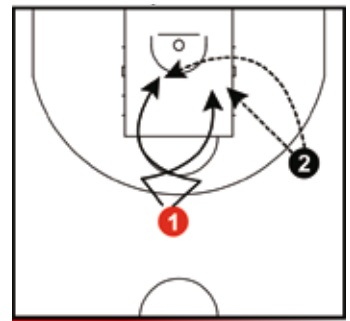
DIJAGRAM 02



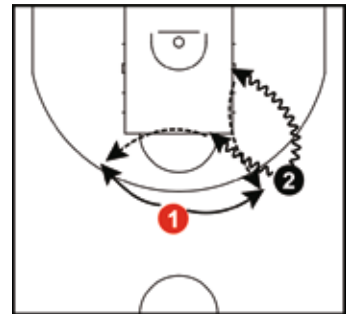
DIJAGRAM 03



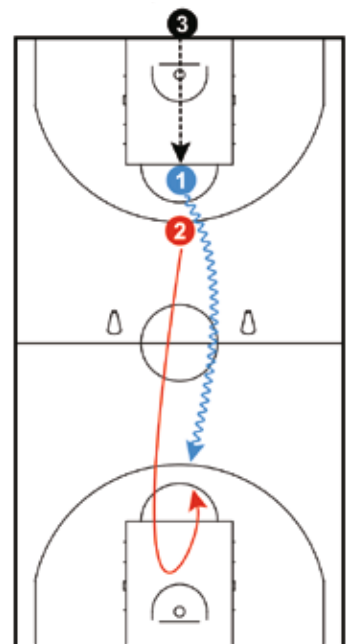
DIJAGRAM 04



DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06



DIJAGRAM 07

davanja za beka, visoki ima zadatak da što brže pripremi igru 2 na 2 na lakat poziciji. Zatim da napravi blok i da se otvori za prijem lopte (otvaranja i prijem lopte mogu biti različiti, kao i završnice u igru 2 na 2).

● **Vežba br. 3**

(dijagram 4) Kružna vežba kao priprema za saradnju dva igrača na perimetru. Igrači su podeljeni u tri kolone. Igrači iz kolone A rade tri zadate promene i završnicu do koša, nakon čega razmenjuju dupli pas sa igračem iz kolone B. Igrač iz kolone B iz punog trka napada sredinu driblingom levom rukom i pravi dribling unutra-spolja i napada u zoni šuta. U toku njegovog napada, igrač iz kolone C iz V demarkiranja omogućava prijem lopte. Igrač sa loptom pravi dva defanzivna driblinga i promenu kroz noge i dodaje iz driblinga loptu na stranu. Nakon pasa ulaze u saradnju dodavanjem (back door i front door utrčavanje), kao što je prikazano na dijagramu 5, ili saradnju driblingom (dribble kick out), sa opcijama napadanja u sredinu ili na čeonu liniju (dijagram 6).

Kao prirodni nastavak individualne tehnike 1 na 0 i 2 na 0 koristim igre 1 na 1 na svim delovima terena. Akcentat je na čitanju načina odbrane, kao i brzini donošenja odluka. Sve vežbe igre su takmičarske i važno je da se rezultat broji, da igrač oseti pritisak donošenja odluka.

● **Vežba br. 4**

(dijagram 7) Igra 1 na 1 preko celog terena sa tri igrača. Izvođač je iza čeonu linije, dok je napadač okrenut licem ka njemu i nalazi se na liniji slobodnih bacanja. Odbrambeni igrač stoji na liniji za 3 poena i takođe je okrenut licem ka lopti. Kada igrač izvede loptu, zadatak odbrambenog igrača je da što pre zaštiti svoj koš i uspostavi što bolju poziciju. Napadač driblingom napada samo kroz određeni deo terena i ima zadatak da reši situaciju 1 na 1. Nakon završnice, odbrambeni postaje napadač i može da napadne odmah po primljenom košu ili iz defanzivnog skoka. Izvođač prati igru i trči u leđa prvom napadaču (dijagram 8).

Kao opcija u vežbi, nakon 1 na 1 preko celog terena, priključivanjem trećeg igrača se ulazi u igru 2 na 1, gde napadač postaje odbrambeni igrač nakon svog šuta (dijagram 9).

● **Vežba br. 5**

(dijagram 10) Igra 1 na 1 na bočnoj liniji, nakon razmenjivanja tri dodavanja, napadač napada iz prijema naizmeničnim korakom. Zadaci i ograničenja driblinga i vremena za završnicu mogu da budu različiti.



NAPADAČI RAZMENJUJU PAS I MORAJU DA REŠE HENDIKEP SITUACIJU. IGRAČ KOJI JE ZAVRŠIO NAPAD MORA DA SE OKO ČUNJA VRATI U ODBRANU, DOK NAPAD MOŽE ODMAH IZ MREŽICE DA NAPADA U LEĐA PONOVO U SITUACIJI 2 NA 1 PLUS 1

● Vežba br. 6

(dijagrami 11, 12) Vežba za usavršavanje igre 1 na 1 iz 2 driblinga. Napadač nakon promene kroz noge napada čunj na lakat poziciji u širini reketa. Odbrambeni igrač u izlasku (close out) odlučuje da li zatvara sredinu ili stranu. Napadač mora pronaći rešenje i da čita gde napada u igri 1 na 1. Napadač nakon svog šuta postaje odbrana. Igra se kontinuirano na vreme ili na rezultat. Varijanta za visoke igrače (dijagrami 13, 14) sa trenerima kao dodavačima. Nakon prijema i promene kroz noge, igrač napada lakat poziciju i ima zadatak da čita izlazak odbrane. Ukoliko je zatvorena sredina, dodaje bližem treneru i gradi sebi poziciju za igru 1 na 1 na niskom postu. Ukoliko je odbrana zatvorila stranu, dodaje pas na trenera sa suprotne strane i odlazi na levi niski post kako bi obezbedio što bolju poziciju za igru.

Hendikep situacije preko celog terena iziskuju donošenje pravovremenih odluka u punoj brzini 2, 3 ili 4 igrača. Reakcija nakon primljenog koša ili defanzivnog skoka je ključna u pravljenju prednosti preko celog terena.

● Vežba br. 7

(dijagram 15) Vežba situacije 2 na 1 plus 1 preko celog terena. Lopta je kod odbrambenih igrača koji se nalaze na perimetru. Dodavač ima zadatak da overi sa trenerom i što pre pomogne svom saigraču koji, nakon pasa, mora da obezbedi što bolju poziciju u odbrani. Napadači razmenjuju pas i moraju da reše hendikep situaciju. Igrač koji je završio napad mora da se oko čunja vrati u odbranu, dok napad može odmah iz mrežice da napada u leđa ponovo u situaciji 2 na 1 plus 1.

● Vežba br. 8

(dijagram 16) Vežba kontinuirane igre 3 na 2 plus 1. Napadači su raspoređeni u visini linije slobodnih bacanja. Dva igrača odbrane se nalaze na perimetru, dok je treći iza čeonu linije. Lopta je kod trenera, koji bira kome dodaje. Nakon završnice, odbrana postaje napad, a igrač koji je završio pipa čeonu liniju i pripružuje se odbrani.

Situacije čitanja načina odbrane kroz grupnu taktiku, koje pomažu u razvijanju **saradnje igrača** na terenu.

Odbrana reaguje na razne načine i pomaže napadu da kreira situaciju za kvalitetno rešenje.

● Vežba br. 9

(dijagram 17) Vežbe za igru 2 na 2, gde pravimo malu prednost za napad kako bismo materali napadača da čita situaciju pomoći sa igrača od lopte. I napadač i odbrambeni igrač kreću sa čeonu linije. Napadač oko oba čunja, dok odbrana mora da brže uspostavi kontrolu nad igračem sa loptom tako što trči između dva čunja. Za to vreme, odbrambeni igrač na strani pomoći pomera u odnosu na svog igrača dovoljno da može da pomogne i zaustavi prodor (help and recover) i da nakon pasa ima čistu close out situaciju. Vežba može da se radi i sa ograničenjem vremena, prostora za napad i brojem driblinga.

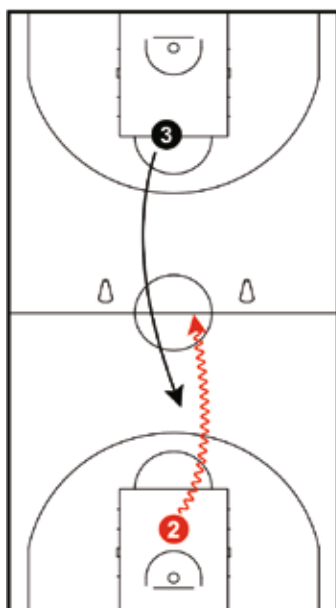
● Vežba br. 10

(dijagram 18) Vežba sa sličnom idejom kao predhodna, s tim što je odbrambeni igrač okrenut ka košu (u stavu za sprint) i lopta se nalazi na njegovim leđima. Napadač kontroliše loptu, na trenerov znak skida i nastavlja driblingom. Odbrana mora da odreaguje i proba da zatvori prodor. Drugi igrač odbrane pomeren u odnosu na loptu i svog igrača na strani pomoći.

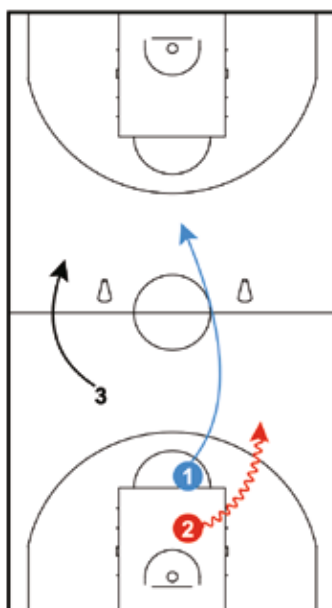
● Vežba br. 11

(dijagrami 19, 20) Nastavak vežbi 2 na 2, sa idejom za igru 4 na 4. Pravimo mali hendikep u odnosu na napad, ali razlikujemo dve različite situacije u zavisnosti od strane driblinga igrača sa loptom. Napadač mora da čita situaciju pomoći u odnosu na njegov prodor (dijagram 20) pokazuje situaciju ukoliko se napada sa spoljne strane). Možemo da menjamo raspored igrača i vreme za rešavanje vežbe.

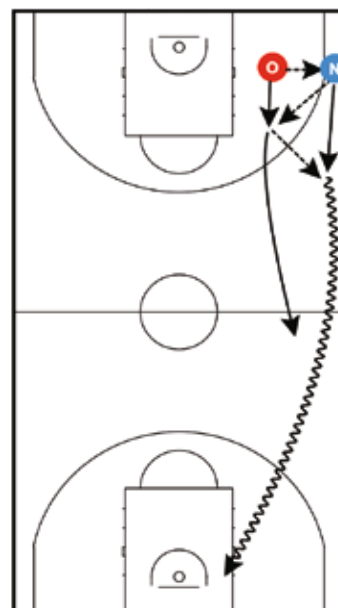
U situacijama sa 5 igrača uglavnom koristim limit u vremenu za rešavanje određenih situacija na terenu. Situacije 5:0 tranzicionog napada sa idejom da se nađe završnica za 8 sekundi, vezanih u celine i sa 4 vezane dužine. U igrama 5:5 takođe pravimo situaciju rešavanja za 8 sekundi ukoliko želimo da imamo rešenja u naletu. Limit od 14 do 24 sekunde uglavnom



DIJAGRAM 08



DIJAGRAM 09



DIJAGRAM 10

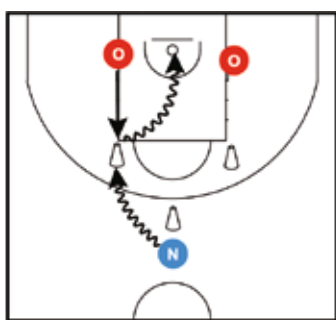
koristimo za rešavanje iz rane pick and roll situacije ili ranog napada.

Što se tiče vežbi u igri 5:5, najviše primenjujem vežbe sa pet dužina, gde koristimo dva trenera na bočnim linijama terena koji su zaduženi za ubacivanje lopte u teren. Vežba počinje kružnim trčanjem svih deset igrača i trener odlučuje kome uručuje loptu. Igra 5:5 limitirana na 8 sekundi i mora da se završi u naletu. Kada se završi napad, treneri sa strane ubacuju loptu u teren i igra se ponovo na drugoj dužini (**dijagram 21**). U ovoj vežbi akcentat je na prijemu lopte, koncentraciji i komunikaciji igrača u odbrani i napadu.

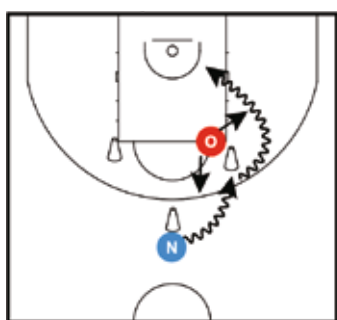
Druga vežba koju koristim jeste ona koja počinje nabacivanjem na tablu napadača i jednog odbrambenog igrača (uglavnom igrača na poziciji 5) kako bi simulirali situaciju odlaska na skok u napadu visokog igrača. Ostali igrači odbrane su raspoređeni tako da izvode

pomeranje u defanzivnom stavu, ograničeni kao na **dijagramu 22**. Igra traje minut i napad ima 8 sekundi za rešavanje. Lopta se izvodi odmah iz mrežice i igra se u kontinuitetu.

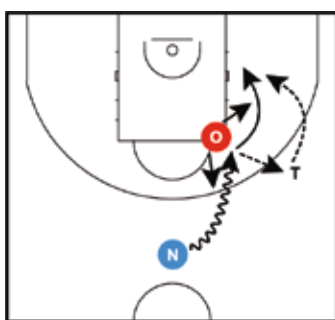
Akcentat ovakvih vrsta vežbi i treninga je na razvijanju napadačkih potencijala mladih košarkaša (na otvaranju za prijem lopte, tehnike preko celog terena i pravovremenog dodavanja). Integrisanje odlučivanja u trening mladog igrača može pomoći da se poboljša vreme reakcije i poveća njihov košarkaški IQ. Dodavanje odluke u vežbu može biti prilično jednostavno, ali to je mali pomak koji može приметно promeniti učinak igrača. Ukoliko igrač ima određenih problema u savladavanju situacija u punoj brzini, okrećemo se radu na jednostavnijim rešenjima, pa onda integrisanje u celinu vežbe ili igre. ●



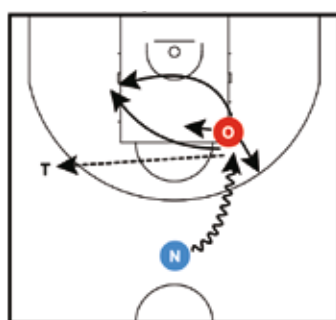
DIJAGRAM 11



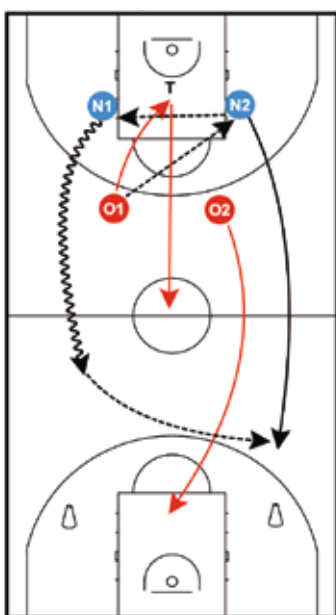
DIJAGRAM 12



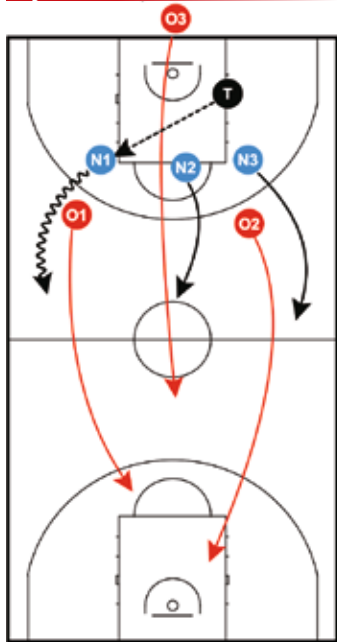
DIJAGRAM 13



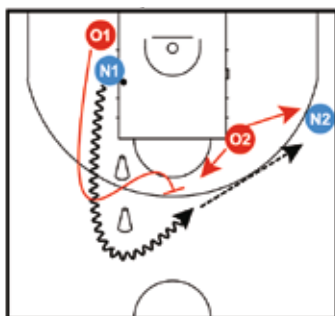
DIJAGRAM 14



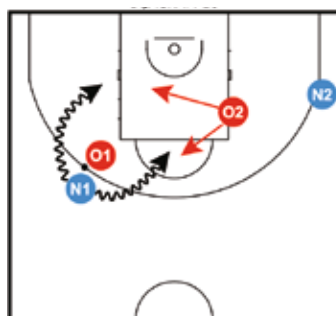
DIJAGRAM 15



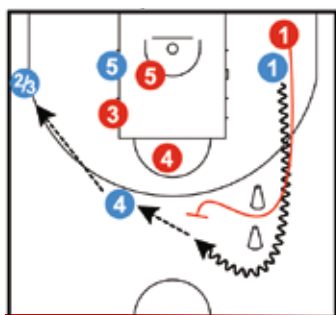
DIJAGRAM 16



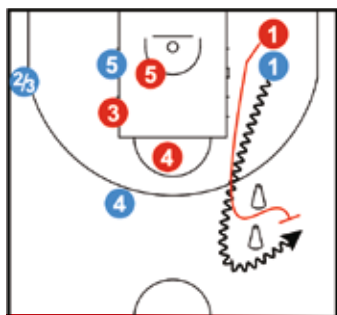
DIJAGRAM 17



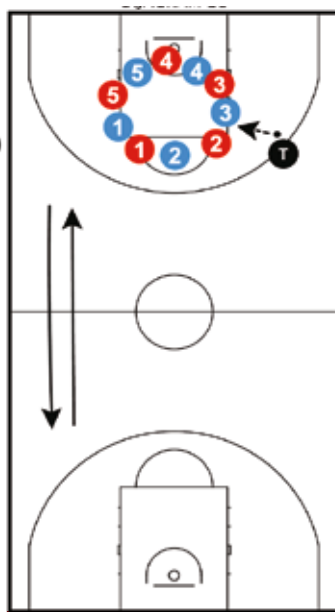
DIJAGRAM 18



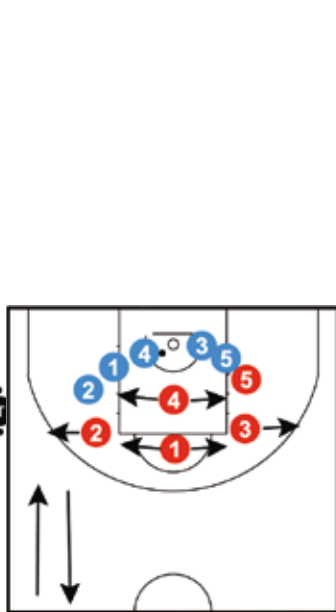
DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22

Razvoj igrača u koledž sistemu



Koledž sistem je verovtano i najbolji za rad s trenerske strane zbog kontinuiteta, jer igrači prosečno provedu tri-četiri godine u istom sistemu

Koledž sistem (NKAA) predstavlja spoj obrazovanja i sporta gde je svaki igrač pre svega student, a zatim sportista. Treba da napomenemo da je NKAA sistem vrlo specifičan zbog broja pravila koja morate da poštujete kako na terenu tako i van njega.

S druge strane, koledž sistem je verovtano i najbolji za rad s trenerske strane zbog kontinuiteta, jer igrači prosečno provedu tri-četiri godine u istom sistemu.

Pre nego što pređemo na primer pojedinačnog treninga, hteo bih da se osvrnem na godišnji plan igrača u koledž sistemu.

Godišnji plan u koledžu je podeljen na četiri velike celine:

- 1) pripremni period
- 2) takmičarski period
- 3) posttakmičarski period
- 4) letnji period

Svaki od ovih perioda je definisan brojem sati koji možete da provedete sa ekipom na terenu na dnevnom i nedeljnom nivou.

1. Pripremni period počinje šest nedelja pre prve zakazane utakmice. Svaki tim dobija 30 treninga u periodu od 42 dana (jedan dan nedeljno mora da bude slobodan).

U toku pripremnog perioda možete da provedete četiri sata dnevno s igračima, u šta su uključeni individualni rad, kondicioni trening, gledanje videa, ali ne bandažiranje i oporavak (masaže, hladna kada...).

2. Takmičarski period ima isti dnevni raspored (četiri sata rada ukupno) i na nedeljnom nivou jedan dan odmora. Dan koji se koristi za putovanje se ne može računati kao slobodan dan. Slobodan dan podrazumeva dan bez ikakvih aktivnosti, što uključuje i sastanke sa medijima, gledanje videa ili bilo koje druge aktivnosti.

3. Prelazni period počinje od dana kad se završi takmičenje do završetka školske godine (u našem slučaju od prošle godine od sredina marta do sredine maja). U toku prelaznog perioda ekipa može da trenira po pravilima takmičarskog perioda (četiri sata dnevno) do završetka svih takmičenja u NKAA (fajnal-for). To znači da iako je vaša ekipa ispala, imate pravo da trenirate po takmičarskom režimu, a nakon fajnal-fora takmičenja prelazi se na trening po letnjem sistemu. Nakon prelaznog perioda igrači imaju dve nedelje slobodno pre početka letnjeg perioda.

4. Letnji period se sastoji iz dva dela od četiri nedelje treninga sa jednom nedeljom odmora između. Kalendar je usaglašen s letnjim semestrom na fakultetu. Tokom letnjeg perioda je dozvoljen rad od **osam sati nedeljno**. Za trening na terenu četiri sata i četiri sata za trening u teretani.

U našem slučaju, tokom letnjeg perioda imamo četiri treninga po sat vremena raspoređenih u toku nedelje, ostalo je trening u teretani. Moja odgovornost kao direktora za razvoj igrača (Director of player development) jeste upravljanje trenažnom tehnologijom (analiza, planiranje, programiranje, realizovanje) sa ciljem individualnog razvoja svakog igrača u okviru našeg sistema igre. Što se tiče obima treninga za individualni razvoj, tokom svih perioda, osim letnjeg, igrači treniraju 30 minuta svakog dana pre timskog treninga. Tokom letnjeg perioda, kao što je već pomenuto, igrači mogu da treniraju četiri sata nedeljno. U našem slučaju sva četiri sata se koriste za individualni razvoj.

Na primeru ćemo videti individualni trening sa Šejkom Miltonom, bivšim igračem sa SMU, koji trenutno nastupa za Filadelfiju Seventisiksere.

U slučaju da imate bilo kakva pitanja ili želite da pogledate video s naših treninga, možete kontaktirati sa mnom na njovanovic@smu.edu.



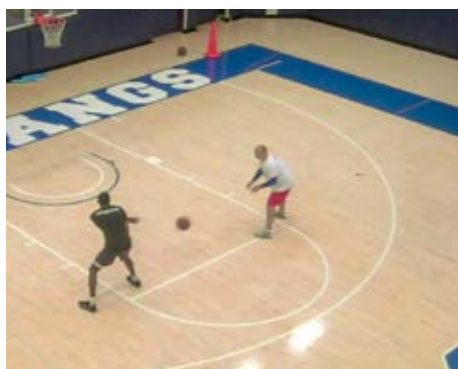
Uvodni deo - Kontrola lopte u mestu

(sve vežbe mogu da se rade i u kretanju)

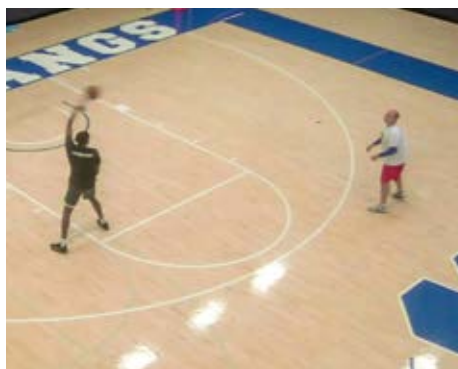
- 1 lopta - cilj je postići određeni broj ponavljanja za 30s
- 2 vezane promene 38 ponavljanja za 30 sekundi (npr prednja - koroz noge, dve promene = 1)
- 3 vezane promene 25 ponavljanja za 30 sekundi (npr. Prednja promena - prednja promena - promena kroz noge, tri promene = 1)
- 2 lopte: kontrola lopte sa dodavanjem: nakon dodavanja jedne lopte, jedna ili dve promene sa drugom loptom

Vežba 1 - PR dodavanje

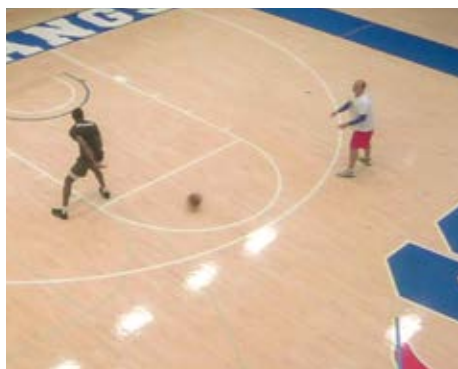
- dodavanje nakon driblinga jednom rukom, svako od navedenih dodavanja 4 ponavljana sa obe ruke



- 1-1 - Dodavanje spoljasmom rukom od pod igraču koji se nalazi sa strane



- 1-2 - Dodavanje spoljasmom rukom preko ramena igraču koji se nalazi iza



- 1-3 - Dodavanje spoljasmom rukom iza ledja igraču koji se nalazi iza



- 1-4 - Dodavanje spoljasmom rukom igraču koji se nalazi ispred, u suprotnom uglu



Vežba 2 - Završnice u blizini koša

Rad na završnicama u blizini koša počinjemo sa "produženim Miklan drill" gde se igrač kreće izvan odbrambenog polukruga i nakon dodavanja od trenera sutira na kos nakon jednog ili dva koraka



Vežba 3 - Završnice u blizini obruča

- nakon dva koraka
- nakon jednog koraka (suprotna ruka-noga, ista ruka-noga)
- kratkim naskokom u jednom kontaktu
- Ovu vežbu radimo za leve strane, u sredini i sa desne strane



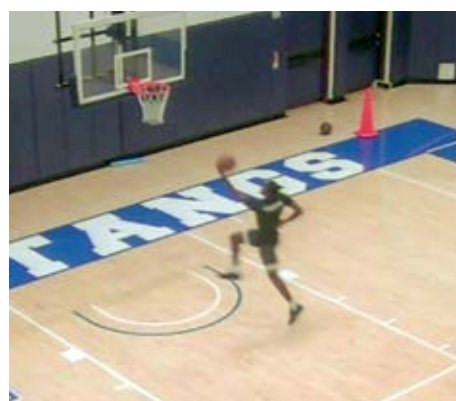
Vežba 4 - Kombinacija kontrole lopte i završnica:

- - dve vezane promene nakon čega igrač ponavlja jednu od završnica koje su rađene u predhodnoj vežbi (sa strane)



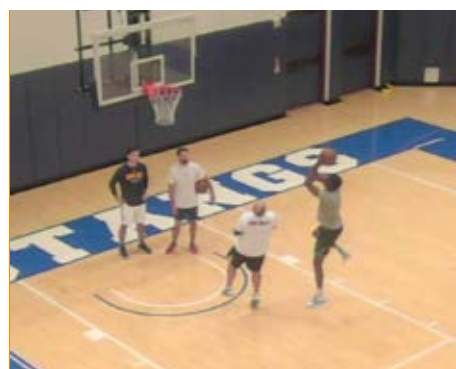
Vežba 5 - Kombinacija kontrole lopte i završnica

- dve vezane promene nakon čega igrač ponavlja jednu od završnica koje su rađene u predhodnoj vežbi (sredina)



Vežba 6 - Kombinacija kontrole lopte i završnica:

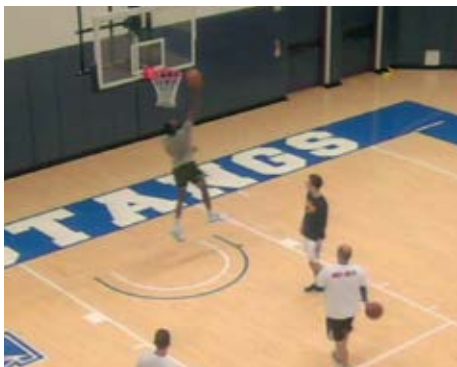
- dve vezane promene nakon čega igrač ponavlja jednu od završnica koje su rađene u predhodnoj vežbi
- u ovom slučaju završnica nakon jednog koraka ista ruka - ista noga (odskok leva noga - polaganje leva ruka)



Vežba 7 - Završnica nakon kontakta

- završnice nakon kontakta koji se ostvaruje na prvom koraku
- završnice nakon kontakta koji se ostvaruje na drugom koraku

U toku pripremnog perioda možete da provedete četiri sata dnevno s igračima, u šta su uključeni individualni rad, kondicioni trening, gledanje videa, ali ne bandažiranje i oporavak (masaže, hladna kada...)



Vežba 8 - Završnica na drugi obruč nakon jednog koraka

- Nakon driblinga ka osnovnoj liniji igrač polaže loptu u koš nakon jednog koraka - suprotna ruka-noga (odskok sa leve noge, polaganje desnom rukom)



Vežba 9 - Završnica na drugi obruč nakon jednog koraka

- Nakon driblinga ka osnovnoj liniji igrač polaže loptu u koš nakon jednog koraka - ista ruka-noga (odskok sa leve noge, polaganje levom rukom)



Vežba 10 - Dvokorak koji se završava su-tem Zbog dobro postavljene odbrane igrač nije u mogućnosti da nastavi kretanju napred, pravi kraci drugi korak, povlaci telo unazad i izvodi sut sa jedne noge



Vežba 11 - Ukršteni dvokorak

- izbegavanje "sekundarnog" odbrambenog igrača prvim korakom u suprotnu stranu (desna noga ka levoj strani)
- prenos lopte visoko iznad glave (ili iza leđa)
- završnica suprotnom rukom (odskok leva - polaganje desna)
- završnica istom rukom (odskok leva - polaganje levom)



Vežba 12 - Rad na šutu

- Nakon rada na završnicama u blizini obruča, prelazimo na rad na šutu. Svaki trening ponavljamo osnovnu mehaniku suta. Dva ubacaja sa svake pozicije, pocevsi ispod kosa, pa sve do linije za tri poena.

Vežba 13 - Nakon toga prelazimo na različite vežbe suta, jedna od vežbi koje uvek volim da radim u početku je "3 and move", 3 vezana sa istog mesta da bi se pomerili ka sledećoj poziciji, ako se promaši 2 puta vezano, vraćate se jednu poziciju unazad. Vežba je gotova kad igrač završi šut sa svih 5 pozicija. Šut se prvo izvodi sa poludistance, nakon toga za 3 poena ista vežba.

Vežba 14 - Nakon šutiranja iz mesta prelazimo na različite šuteve sa poludistance

- nakon driblinga
- zaustavljanja u dva kontakta nakon višestrukog driblinga



Vežba 15 - Nakon šutiranja iz mesta prelazimo na različite šuteve sa poludistance

- nakon driblinga
- nakon kontakta sa odbranom
- odskok u stranu - šut



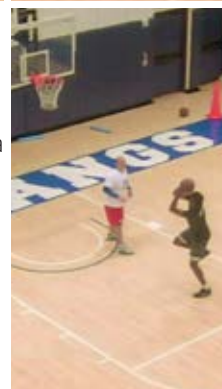
Vežba 16 - Nakon šutiranja iz mesta prelazimo na različite šuteve sa poludistance

- nakon driblinga
- nakon kontakta sa odbranom
- odskok u stranu - finta šuta - šut



Vežba 17 - Nakon šutiranja iz mesta prelazimo na različite šuteve sa poludistance.

- Šut nakon zaustavljanja u dva kontakta i prednjeg pivota udaljavanjem od odbrane (zaustavljanje u dijagonalnom stavu, u ovom slučaju prodor ka desno, zaustavljanje leva-desna)



Takmičarski period ima isti dnevni raspored (četiri sata rada ukupno) i na nedeljnom nivou jedan dan odmora. Dan koji se koristi za putovanje se ne može računati kao slobodan dan. Slobodan dan podrazumeva dan bez ikakvih aktivnosti, što uključuje i sastanke sa medijima, gledanje videa ili bilo koje druge aktivnosti



Vežba 18 – Nakon šutiranja iz mesta ponavljamo različite šuteve sa poludistance.

- Šut nakon promene ruke bez dodatnog driblinga (kroz noge)



Vežba 19 – Nakon šutiranja iz mesta ponavljamo različite šuteve sa poludistance.

- Šut nakon promene bez dodatnog driblinga nakon promene (iza leđa)



Vežba 20 – Nakon šutiranja iz mesta prelazimo na različite šuteve sa poludistance

- Šut nakon rolinga



Vežba 21 – Nakon šutiranja iz mesta prelazimo na različite šuteve sa poludistance

- Šut nakon poluokreta (finta rolinga, pivot - šut)

Vežba 22 – U glavnom delu treninga koristimo "kompleksne vežbe" u kojima radimo na više elementa u istoj vežbi. Postoji veliki broj varijacija, recimo, vežba u kojoj igrač izvodi dva dodavanja i dva šuta. U zavisnosti od položaja trenera igrač izvodi određeno dodavanje i vrstu šuta.



Vežba 23 – Nakon P/P igre, dodavanje iza leđa igraču koji je na liniji za 3 poena



Vežba 24 – Otvaranje na stranu i prodor ka osnovnoj liniji, dodavanje iz driblinga igraču na suprotnoj strani (drift pass). Umesto ovog dodavanja, igrač takođe može da izvede jedan od šuteva polaganja koji su rađeni u uvodnom delu treninga.



Vežba 25 – Nastavak kretanja i otvaranja u uglu - šut iz mesta za 3 poena nakon prvog dodavanja od trenera



Vežba 26 – Nakon izvedenog prvog šuta, igrač dobija drugu loptu i igra 1:1 protiv trenera (poludirigovano, čitajući poziciju i brzinu odbrane, šut za 3 poena ili poludistance)

Vežba 27 – U završnoj fazi treninga radimo na šutu za 3 poena, određen broj ubačaja u nizu sa svake pozicije.

- Šut za tri poena u tranziciji nakon višestrukog driblinga (igrač započinje vežbu na suprotnoj polovini terena).

Vežba 28 – Šut za tri poena u tranziciji nakon jednog driblinga.

- Šut za tri poena u tranziciji nakon dodavanja (bez driblinga).



Vežba 29 – Šut za tri poena u tranziciji nakon višestrukog driblinga i nakon promene (bez dodatnog driblinga nakon promene). Sve vežbe šuteva za 3 poena u tranziciji radimo na obe strane terena, 4 vezana ubačaja za svaku opciju

Vežba 30 – Trening završavamo šutem sa velike razdaljine, 2 vezana ubačaja sa tri pozicije.

Prelazni period počinje od dana kad se završi takmičenje do završetka školske godine. U toku prelaznog perioda ekipa može da trenira po pravilima takmičarskog perioda do završetka svih takmičenja. To znači da iako je vaša ekipa ispala, imate pravo da trenirate po takmičarskom režimu

Teren posvećen Pivi

Igralište koje je kompanija „Mozzart“ obnovila na Vračaru u čast velikog trenera i jednog od utemeljivača košarke na našim prostorima otvorio je legendarni košarkaški as Dragan Kićanović

VIZIONAR

Slobodan Piva Ivković bio je trener s velikim „t“. Mogao je da bude mnogo toga, budući da je umetničku žicu povukao iz porodice intelektualaca. Kada nije pohađao časove violine, vreme je provodio na igralištu Radničkog. Bio je trener vizionar i jedan od prvih koji su shvatili potrebu stalnog obrazovanja i sticanja novih iskustava. Kao trener Radničkog sa Crvenog krsta, veliki uspeh postigao je osvajanjem Kupa Jugoslavije 1976. godine, dok je naredne godine uspeo da stigne do finala Kupa. Jedan deo njegove karijere obeležilo je mesto selektora reprezentacije Jugoslavije. Bio je jedan od prvih jugoslovenskih trenera koji je prošao školu u Sjedinjenim Američkim Državama, gde je učio od čuvenog američkog trenera Džona Vudena. Svakom detalju u igri posvećivao je mnogo pažnje i zahtevao od svojih igrača savršenstvo. Kažu da oni koji iza sebe ostave delo koje će na neki način pomoći drugima – večno žive. Ako je tako, Piva Ivković će uvek živeti u srpskoj košarki! Doprinos čuvanju legende o Pivi svakako daje i njegov Radnički, koji svake godine u njegovu čast organizuje memorijalni turnir.

Da je reč o akciji koja je ne samo opravdana nego i veličanstvena, najbolje se može potvrditi u Udruženju košarkaških trenera Srbije, čiji je Piva utemeljivač. S ponosom se ističe činjenica da najviše priznanje koje se može steći u UKTS upravo ponosno nosi ime Slobodana Pive Ivkovića. Utoliko se, uz zahvalnost kompaniji „Mozzart“, može tvrditi da je reč o istinskom poduhvatu, mnogo većem od marketinškog.

Društveno odgovorna akcija „Sto terena za jednu igru“, jedna od najvećih za podršku i razvoj košarke u regionu, nastavljena je u Beogradu, na radost svih stanovnika Vračara, u Ulici Jovana Rajića 5, gde je kompanija „Mozzart“ obnovila 82. košarkaški teren po redu. Sportsko igralište posvećeno Slobodanu Pivi Ivkoviću čuvaće sećanje na legendu, košarkaškog vizionara i jednog od utemeljivača košarke na našim prostorima.

Teren je, u prisustvu članova Pivine najuže porodice, ćerke i brata Dušana Duda Ivkovića, predsednika KSS Saše Danilovića, generalnog sekretara KSS Dejana Tomaševića, predstavnika šampionske generacije Košarkaškog kluba Radnički iz 1973. godine, inače Pivinih igrača i brojnih košarkaških legendi i onih koji su sa nestrpljenjem ovaj događaj očekivali, otvorio još jedan proslavljeni košarkaš Dragan Kićanović.

Jedno od omiljenih mesta za sport i rekreaciju svih generacija u naselju, u kom je legendarni Piva rođen i živeo, dobilo je potpuno novi izgled. Svi koji vole košarku ubuduće će moći da uživaju u igri u uslovima kakve imaju profesionalci – na novoj specijalnoj podlozi, s profesionalnim konstrukcijama, zglobnim obručima i klirtnim tablama.

U emotivnom obraćanju sugrađanima, nakon presecanja vrpce, Duda Ivković je evocirao uspomene na brata, s kojim se sankao u ulici u kojoj je sada teren koji nosi njegovo ime.

– Kada sam kupio prva kola, nas dvojica smo se zajedno vozili ovuda i jednom prilikom završili u kuhinji kuće u dnu baš ove ulice. Mnogo toga nas je vezivalo za ovaj kraj, tu su mu odrasle ćerke i išle u školu, tu su nam bili svi školski drugari, naši dragi Vračarci, i zbog svega toga se nadam da će jednoga dana i jedna od ulica na Vračaru poneti Pivino ime – rekao je proslavljeni Duda Ivković i zahvalio „Mozzartu“ što je teren koji je obnovio poneo ime njegovog brata.

Svim Vračarcima koji će se na ovom mestu okupljati kako bi se rekreirali ili uživali u sportu to je poželeo i predsednik opštine Vračar Milan Nedeljković, odavši „Mozzartu“ priznanje i zahvalnost za podršku razvoju sporta.



➤ Teren je, u prisustvu članova Pivine najuže porodice, predsednika KSS Saše Danilovića, generalnog sekretara KSS Dejana Tomaševića, Pivinih igrača i brojnih košarkaških legendi i onih koji su sa nestrpljenjem ovaj događaj očekivali, otvorio Dragan Kićanović



– Čast nam je i zadovoljstvo što je kompanija „Mozzart“ odabrala da rekonstruiše dva košarkaška terena na teritoriji Gradske opštine Vračar, koja je iznedrila brojne profesionalne sportiste. Svi građani Vračara koji žele da uživaju u sportskim aktivnostima sada za to imaju priliku, i to u uslovima u kojima treniraju profesionalni sportisti, zbog čega verujemo da će baš na ovom igralištu nastati nove košarkaške nade – istakao je Milan Nedeljković.

Na svečanom otvaranju terena, sve posetioce očekivala su brojna iznenađenja, čime je kompanija „Mozzart“ pokazala da joj je promovisanje sporta i zdravog načina života na vrhu lestvice prioriteta. Tako je revijalnu utakmicu odigrao podmladak BKK Radnički, čiji je nekadaš-



► Dušan Duda Ivković i Borjan Popović, direktora korporativnih komunikacija „Mozzarta“

nji trener bio upravo čuveni Piva, a najbolji strelci učestvovali su u takmičenju u šutiranju trojki, koje je imalo i humanitarni karakter. Sav prihod od pogođenih koševa kompanija „Mozzart“ doniraće Domu za nezbrinutu decu „Dragutin Filipović Jusa“.

Teren na Crvenom krstu je 82. obnovljeno sportsko igralište koje je „Mozzart“ rekonstruisao u okviru svoje akcije „100 terena za jednu igru“. Prema rečima direktora korporativnih komunikacija „Mozzarta“ Borjana Popovića, ulaganje u društvenu zajednicu je strateško opredeljenje ove kompanije koje će u narednom periodu biti nastavljeno rekonstruisanjem novih terena širom Srbije, kao i u Republici Srpskoj.

– Obnavljajući terene, kompanija „Mozzart“ investira u budućnost sporta koji nam je doneo toliko radosti. Našom akcijom želimo da popularizujemo sport, a ovo je sigurno jedna od najvećih inicijativa za omasovljenje sporta u celoj zemlji. Ovakve inicijative doprinose razvoju košarke, posebno kod najmlađih generacija, zbog čega ćemo nastaviti sa rekonstruisanjem terena do ispunjenja cilja od obnovljenih 100 terena. Dosad smo obnovili 81 teren širom Srbije, što je u organizacionom smislu bio prilično zahtevan posao, ali kada pod novim koševima vidimo zadovoljnu decu, sve dobija smisao i svi naporu prestaju to da budu – naveo je Popović.

Sva postavljena oprema na terenu poseduje posebne ateste, dok se specijalna multifunkcionalna podloga izdvaja po bezbednosti i trajnosti. Lepši izgled terenu dala je i obnovljena ograda, kao i rekonstruisane tribine, uređene s ciljem da što više omladine, ali i starijih sugrađana, vreme provodi na kvalitetnom i uređenom igralištu.

Broj prisutnih na svečanom otvaranju ovog terena potvrđuje da ma šta učinimo Pivi u čast, sve opravdava njegova ličnost i posvećenost čarobnoj igri pod obručima. ●

Sanja Savić



Ovoga puta, povod nije klasično sportski, ali dobitnik jeste iz sveta sporta, i to jedan od njegovih najeminentnijih predstavnika. Nagrada Srpski krivak postoji od 2009, kada je i prvi put uručena, pre zvaničnog osnivanja Udruženja „Srpski krivak“. Prvi dobitnik je bila glumica Jelena Mila Ivanišević.

Već sledeće godine, 2010, održana je osnivačka skupština ovog izuzetno interesantnog udruženja, i to u Selevcu, na njivi Dragoslava Lazića, koja je sva zasejana naročitom sortom domaćeg belog kukuruza, srpskim krivkom, po kome je ovo udruženje i dobilo ime. Na toj osnivačkoj skupštini bilo je osam doktora nauka, tri magistra i sedmero fakultetski obrazovanih ljudi. Dakle, Udruženje „Srpski krivak“ već tada je najavilo ono čime će se baviti, afirmacijom autentičnih dostignuća u oblasti kulture, nauke, umetnosti, sporta, novinarstva, privrede i poljoprivrede Srbije. I tako je i bilo. Narednih godina, laureati su bili vrhunska imena iz svih ovih oblasti koji su ostavili dubok trag u našoj Srbiji, a i širom planete. Među njima, naravno, i vrhunski sportisti. U ovom slučaju, za nas interesantni, košarkaški treneri.

Veliki Ranko Žeravica dobio je ovo priznanje 2011, a legendarni Bora Stanković, koji se dokazao u mnogim granama organizacije sporta, ali i kao trener, 2014. godine.

Ove godine, ovu laskavu tutulu za sav doprinos svetu igre pod obručima poneo je naš proslavljeni trener Dušan Ivković.

Zahvaljujući na ovom velikom priznanju, popularni Duda je istakao:

– Zahvaljujem u ime jedne čitave generacije zlatnih dečaka, generacije koje sam imao sreću da treniram, kao i generacije posle njih, u poslu koji neizmerno volim. Ono što ostaje iza nas su ta prijateljstva, da pomognemo jedni drugima, pa tako i ja sigurno da u ovim godinama mogu mnogima da pomognem savetima. Ne mogu da ne pomenem i svoju divnu porodicu, koja je ne samo imala veliko strpljenje i davala podršku već su svi članovi moje porodice veliki ljubitelji najlepšeg sporta na svetu, košarke. Naravno, tu su i igrači, kojima bi sigurno pripala najveća zasluga za sva ova priznanja, uspehe, jer su ljudi dolazili da gledaju njih, a ne nas koji ih pripremamo. Zahvaljujem i svojim prvim trenerima Bori Ceniću i Ranku Žeravici, od kojih sam mnogo naučio i koji su me usmerili u dobrom pravcu. Zahvaljujem i svim funkcionerima Saveza u proteklom decenijama i svima koji su na bilo koji način pomagali košarku. ●

B. Manojlović



Kapitalni rečnik za košarku

REČNIK JE I JEDNA VRSTA LEKSIKONA I VEOMA LEPA KNJIGA, PA ĆE ONIM SREĆNICIMA, ZALJUBLJENICIMA U KOŠARKU, KOJI JE NABAVE BITI NE SAMO UVEK POTREBNA LITERATURA VEĆ I PRAVI UKRAS NA POLICI

Mada je zbog udaljenosti od Srbije i Beograda manje vidljiv kao značajan autor, prof. dr Slobodan Simović je dobro znan svima koji pomno prate naučnu i stručnu literaturu u sportu. Njegova orijentacija je u posljednje dve decenije usmerena ka publikovanju kapitalnih dela, od kojih treba izdvojiti knjigu Trenažna tehnologija u radu sa mladim sportistima (u koautorstvu sa Snežanom Bijelić) i Košarka na prostorima bivše Jugoslavije do maja 1945. godine (u koautorstvu sa Petrom Pavlovićem), za koju su autori dobili nagradu Ministarstva nauke i tehnologije za najbolju naučnu knjigu 2013. godine (u konkurenciji svih drugih nauka!) u Republici Srpskoj. Oba rada su nastala kao plod dugogodišnjih napora, pa ne čudi, ali zadivljuje, novi poduhvat i nova knjiga Englesko-srpski košarkaški rječnik u koautorstvu sa doktorom filoloških nauka, profesorom Daliborom Kesićem.

Rečnik je objavljen 2019. godine u Banjaluci u dva toma (A-M i N-Z) na ukupno 1.100 stranica sa oko 20.000 reči i izraza. Interesantno je da su izdavači rečnika FIEP EUROPE – History of Physical Education and Sport Section i Univerzitet u Banjaluci – Filološki fakultet. Nažalost, tiraž ovog značajnog dela je samo 200 primeraka. Koliko je pojava rečnika procenjena kao značajan događaj u nauci i kulturi, možda se najbolje vidi po tome da je promocija održana u oktobru u Akademiji nauka i umjetnosti Republike Srpske u prisustvu brojnih uglednih ljudi u svetu sporta, ali i poznatih ljudi u nauci i društvenom životu.

Već prvi pogled na moćno dvotomno delo u tvrdim koricama, koje je vrhunski dizajnirano i spolja i iznutra, privlači čitaoca ne samo estetski već i sadržajno. Svako ko očekuje da je to samo rečnik, veoma će se prijatno iznenaditi koliko je knjiga obogaćena crtežima, skicama, a posebno biografijama i fotografijama najpoznatijih ljudi u svetskoj i jugoslovenskoj košarki. Rečnik je i jedna vrsta leksikona i veoma lepa knjiga, pa će onim srećnicima, zaljubljenicima u košarku, koji je nabave biti ne samo uvek potrebna literatura već i pravi ukras na polici.

Ne tako davno, sa pojavom elektronskih knjiga, najavljena je smrt, nestanak papirne knjige. Najugroženiji su bili upravo rečnici, jer se svaki pojam može brže naći na računaru ili telefonu nego u knjizi. Čudo se ipak desilo i na civilizacijskom raskršću između papirne i elektronske knjige opstale su obe! Čitalac često bira hartiju jer ona ima miris, s njom je moguć dodir, za razliku od elektronske knjige. Upravo će se to desiti sa ovim rečnikom – pravi ljubitelj košarke će imati neodoljivu želju da ga posедуje.

U predgovoru knjige je divan, sadržajan tekst izdavača rečnika prof. Nenada Živanovića. On ističe da je reč, termin, najlepši izdanak kulture i najlepši ukras jedne struke. Stručna terminologija odslikava sadašnjost, ali i prošlost struke, a samim tim je i temelj njene budućnosti. Ona ukazuje i na dostignuti nivo struke i nauke u nekoj oblasti. Englesko-srpski košarkaški rječnik je po svemu tome dragocena knjiga za košarku, za sport, jer su obrađeni termini na srpskom usaglašeni sa engleskim, koji su svetski dominantni. To će nesumnjivo dopineti boljem međusobnom razumevanju, preciznijem pisanju stručnih i naučnih radova, ali i uspešnijem prevodenju stručne i naučne literature u oblasti košarke.

Pogovor su biranim rečima i s neskrivenim oduševljenjem napisale košarkaške legende Slađana Golić i Dejan Tomašević, a istinskim legendama treba verovati. ●

Prof. dr Vladimir Koprivica



2020.

MEĐUNARODNI

MINI BASKET

FESTIVAL

23-26. JANUAR 2020.
BEOGRADSKI SAJAM • HALA III



Seminar za košarkaške trenere
OD MINIBASKETA DO KOŠARKE



www.minibasketsrbija.rs

