

## INTERVJU

*Saša Obradović*  
*trener KK Crvena Zvezda*

# Ne bojim se izazova

”

*Ciljevi pred nama su uvek najviši, u skladu sa renomeom kluba. Evroliga i stalno učešće u njoj, nastavak dominacije u ABA ligi, našem prvenstvu, sve je to ono što su ambicije svih nas.* ”



### IN MEMORIAM

*Bora Stanković*  
**Prvi trener  
menadžer  
u Evropi**



### KSS

*Igor Kokoškov*  
**Mentor mi  
je bio Željko  
Obradović**

# Pravilnik o licenciranju trenera za sezonu 2020/21

Udruženje košarkaških trenera Srbije objavljuje uslove za licenciranje trenera za sezonu 2020/21, shodno Zakonu o sportu Republike Srbije, Pravilniku o licenciranju UKTS i odluci Upravnog odbora UKTS



## PLAVA LICENCA

1. **Da je član UKTS**
2. Zvanje - **trener** (operativni trener košarke), **profesor fizičkog vaspitanja i sporta** (diplomski iz košarke)
3. **Trener mladih kategorija:** da je prisustvovao seminarima „Trenerski dani Borivoje Cenić“ i „Basketball Clinic Belgrade“
4. **Trener seniorske ekipe:** da je prisustvovao seminaru „Basketball Clinic Belgrade“
5. **Trener mora izvršiti i dostaviti UKTS opšti lekarski pregled kod lekara po izboru**

## CRVENA LICENCA

1. **Da je član UKTS**
2. Zvanje - **minimum viša stručna sprema** (VI/1, VII stepen) - Diploma višeg trenera iz oblasti košarke
3. **Trener mladih kategorija:** da je prisustvovao seminarima „Trenerski dani Borivoje Cenić“ i „Basketball Clinic Belgrade“
4. **Trener seniorske ekipe:** da je prisustvovao seminaru „Basketball Clinic Belgrade“
5. **Trener Košarkaške lige Srbije, Prve ženske lige Srbije i Druge muške lige Srbije:** da ima potpisan, verifikovan i deponovan Ugovor o angažovanju košarkaškog trenera u UKTS
6. **Trener mora izvršiti i dostaviti UKTS opšti lekarski pregled kod lekara po izboru**

KATEGORIJA	LICENCA	I DEO ČLANARINE	II DEO ČLANARINE	LEKARSKI PREGLED	UGOVOR
Mlađe kategorije	<b>CRVENA</b> / <b>PLAVA</b>	3.000 dinara	5.000 dinara	SPOSOBAN	/
3. Muška regionalna liga	<b>CRVENA</b> / <b>PLAVA</b>	3.000 dinara	7.500 dinara	SPOSOBAN	/
2. Muška regionalna liga	<b>CRVENA</b> / <b>PLAVA</b>	3.000 dinara	7.500 dinara	SPOSOBAN	/
2. Ženska regionalna liga	<b>CRVENA</b> / <b>PLAVA</b>	3.000 dinara	7.500 dinara	SPOSOBAN	/
1. Ženska regionalna liga	<b>CRVENA</b> / <b>PLAVA</b>	3.000 dinara	7.500 dinara	SPOSOBAN	/
1. Muška regionalna liga	<b>CRVENA</b> / <b>PLAVA</b>	3.000 dinara	10.000 dinara	SPOSOBAN	/
2. Ženska liga Srbije	<b>CRVENA</b> / <b>PLAVA</b>	3.000 dinara	10.000 dinara	SPOSOBAN	/
2. Muška liga Srbije	<b>CRVENA</b>	3.000 dinara	20.000 dinara	SPOSOBAN	DEPONOVAN
1. Ženska liga Srbije	<b>CRVENA</b>	3.000 dinara	20.000 dinara	SPOSOBAN	DEPONOVAN
1. Muška liga Srbije	<b>CRVENA</b>	3.000 dinara	30.000 dinara	SPOSOBAN	DEPONOVAN

### NAPOMENA:

- Jedan trener može raditi samo u jednom klubu i voditi najviše 2 selekcije u istom

## Korona - kao noćna mora



**L**epo smo se pripremali za Trenerske dane „Borivoje Cenić“ početkom aprila, kada smo, po tradiciji, očekivali i finalne turnire kadeta i juniora Srbije. Spremni predavači i teme, magazin „Trenner“ gotovo spreman za štampu, sve je urađeno da naš najstariji stručni seminar napravi novi iskorak i po kvalitetu nadmaši sve prethodne.

Paralelno s tim, uveliko su poodmakle pripreme za Basketball clinic Belgrade 2020. Vest o predavačima ne samo da je odjeknula, u najlepšem smislu te reči, među našim košarkaškim trenerima već širom Evrope: Etorre Mesina, Monti Vilijams, Patrik Juing, Andrea Trinkijeri (prema njegovim rečima – ma gde bio) najzvučnija su imena čijim učešćem bi se ponosila svaka klinika u svetu. U skladu s tim nivoom pripremane su i sve prateće aktivnosti. Trebalo je i to da bude košarkaški događaj za pamćenje, jer je bio najavljen i najveći broj stranih trenera slušalaca dosad.

I da ne nabrajamo, jer sve to samo uvećava žal organizatora.

Međutim, desila se korona, koja se petvorila u noćnu moru planete Zemlje.

Ne samo da naši juniori i kadeti nisu dobili državne šampione i da nije izašao „Trenner“ i da nisu održani trenerski dani i da nam na kliniku nisu došla pomenuta zvučna trenerska imena i da, sem takmičenja za Kup Radivoja Koraća i Kup Milana Cige Vasojevića, nije završeno nijedno takmičenje, već je obim štete, govorimo o košarci, neuporedivo veći. Teško je izmeriti njene razmere i podvući bilans, jer je to praktično nemoguće. Koliko naših trenera nije radilo s dečacima i devojkicama koji su možda nameravali da načine svoje prve košarkaške korake. Koliko naših trenera zbog pomenute poštosti nije moglo da se vrati u zemlje širom sveta, gde su

radili i pronosili saznanje o ugledu naše košarke i samog udruženja.

Možda su uravo ta pomenuta deca najveći gubitnici, a u perspektivi, kao posledica toga, i košarka na najvišem nivou. Koliko je naših trenera ostalo uskraćeno za neophodno stručno usavršavanje i koliko je to prinudno „odmaranje“ ugrozilo njihovu egzistenciju. Jednostavno, nema kraja u sagledavanju negativnih posledica i, što je najgore – još nije kraj tom zlu.

Možda je posle svih nedaća neočekivano, a možda se nekom može učiniti i hvalisavo, ako kažemo da se s pravom može tvrditi da naše udruženje nije klonulo duhom, što se moglo i očekivati. Recimo, da je posla bilo čak napretek. Ono što posebno treba istaći jeste onlajn izdanje magazina „Trenner specijal“ posvećeno našem po mnogo čemu jedinstvenom i prerano peminulom treneru Bošku Đokiću. Naime, u tom specijalu objavljene su sve Boškove kolumne koje je objavljivao u svakom broju našeg magazina. Time je smo se, delom, odužili Bošku Đokiću i dali mogućnost članovima udruženja da, naročito oni mlađi, nauče nešto novo i iz posebnog ugla kada je trenerski posao u pitanju.

Od izuzetnog značaja je još jedan izdavački poduhvat, mada mesecima temeljno pripreman. Iz štampe je izašla knjiga u čijoj je pripremi učestvovala ekipa naših trenera predvođena Igorom Velimirovićem „Vežbe osnovnih elemenata tehnike u košarci“. Pripremljen je i „Trenner“ koji imate u rukama, i to uz veliku posvećenost naših članova, pre svih autora stručnih tema.

Sledeći poduhvat je priprema onlajn BCB uz učešće naših uglednih trenera i tako dalje. Nažalost, više je vreme za brigu nego za isticanje uspeha, ali ovih nekoliko pozitivnih primera nas podstiče da nema predaje, bez obzira na pomenutu noćnu moru. ●

## 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. „Trenner“ je upisan u registar javnih glasila, pod rednim brojem 2928



**Shvatio sam da ne treba mnogo unapred planirati, jer nikad ne znaš gde ćeš završiti. Istina je da treneri moraju biti stalno sa spakovanim koferima. Najvažnije je da sam sada najsrećniji zbog toga gde se upravo nalazim**

**Uvek sam otvoren da pomognem mladim trenerima. Drago mi je da mogu da pomognem svojoj trenerskoj organizaciji. Nadam se da će ono što ću tamo prezentovati zaista pomoći mojim mladim kolegama, a i svima drugima koji žele da vide i slušaju predavanje**

# Ne bojim se IZAZOVA

**D**ovoljno je reći Saša Obradović. Nema navijača Zvezde kome srce ne zaigra na pomen tog imena. Bilo da se radi o sećanju na slavne igračke dane, kada je kao član šampionske generacije vratio titulu posle 20 godina na Mali Kalemegdan, bilo da se radi o tihopatnji svakog navijača u crveno-belom oličenoj u sveprisutnoj želji da se ovaj velikan košarkaške igre, a već sada jedan od najcenjenijih evropskih trenera, nađe na njenoj klupi.

Čuda se baš i ne dešavaju često, ali upravo jedno takvo čudo dogodilo se ovoga leta. Koronavirus poremetio je i promenio planove celoj košarkaškoj planeti, mnogi su povukli poteze koje nisu planirali u tom momentu i Zvezda je dobila velikog trenera, svoje dete, na užarenoj klupi. Pravi mali košarkaški zemljotres. Poput pravog profesionalca, Obradović se rado odazvao pozivu za intervju u našem magazinu.

– Klub s kojim sam odrastao, klub koji mi je podario košarkaški život i lepu karijeru. Odatle sam krenuo. Drago mi je da mogu da utičem na tok istorije, nadam se dobre, svog voljenog kluba. Najvažnije je da nam se ambicije poklapaju i da su ljudi koji su me pozvali, pre svih predsednik Čović, prepoznali moju veliku želju da budem trener ovde i postignemo najviše za naš klub, Beograd i Srbiju. Ciljevi pred nama su uvek najviši, u skladu sa renomeom kluba. Znam tačno gde sam došao, ne bojim se izazova. Evroliga i stalno učešće u njoj, nastavak dominacije u ABA ligi, našem prvenstvu, sve je to ono što su ambicije svih nas, započeo je svoju priču omiljeni Sale.

➤ *Zvezda pred početak svojih evroligaških utakmica dodeljuje dres svojim nekadašnjim igračima. Kada ste ga vi dobili kao trener Albe, da li ste očekivali da ćete se uskoro naći na klupi Zvezde?*

– Teško je to znati i planirati. Shvatio sam da ne treba mnogo unapred planirati, jer nikad ne znaš gde ćeš završiti. Istina je da treneri moraju biti stalno sa spakovanim koferima. Najvažnije je da sam sada najsrećniji zbog toga gde se upravo nalazim – kaže Obradović ne krijući svoje iskreno zadovoljstvo novom ulogom.

➤ *Upravo je vaša situacija potvrda toga. Bili ste trener u jednom velikom klubu u Francuskoj, u jednom sjajnom mondenskom gradu, i pitanje je šta bi bilo da se korona nije pojavila. Izgleda da navijači Zvezde njoj mogu da zahvale što ste ovde.*

– Tačno. Imao sam još godinu dana ugovora. Da je situacija bila drugačija, možda bih i dalje bio tamo, možda bih se premišljao. Mada... Evo sada, kada pričamo o tome, možda i ne bih, čak i da je sve bilo normalno. Veliki bi to uvek bio izazov, drugi nivo takmičenja. Da je postojala i tada šansa da se dođe, bez obzira na to kako mi je tamo, kakav je grad ili sve ostalo, bio bih opet tu. Kad se podudare moja želja, želja kluba i navijača, onda, u stvari, dileme nema.

➤ *Odmah ste prionuli na posao, doveli dosta igrača. Kako birate pojačanja, kako birate strance, gde se često greši? Da li vam neko pomaže u tome?*

– To je sad malo stvar ukusa, malo mogućnosti. Najvažnije je kako uklopiti sve igrače u pravu celinu. To jedan čovek ne može da radi. To se radi zajedničkim snagama na dnevnoj bazi. Veliki broj ljudi iz kluba je učestvovao u tome i tu sam apsolutno imao podršku svih, da dovedemo ono što je najrealnije. Nešto, narav-

no, i nismo mogli da ispunimo. Možda se sa nekim velikanima evrokošarke i ne treba tako takmičiti, na tom polju, već imati igrače koji su spremni da igraju baš za Zvezdu, koji imaju prostor za napredak, koji se uklapaju u istoriju i filozofiju kluba. Igrače s velikim rejtingom je teško dovesti, ali mi se oslanjamo na one koji doprinose tom kolektivnom duhu Zvezde, koji znaju za koji klub nastupaju, koji znaju kako se ponašaju i kad pobeđuju, ali i kad gube.

➤ *Bazične pripreme su upravo završene. Koje su glavne karakteristike novog tima, na čemu ćete insistirati?*

– Biće igra u oba pravca. Svi su profesionalno odradili pripreme. Igrači su vrlo dobro podneli i prihvatili uloge koje su im nametnute. Teško je sad ocenjivati nešto više. Pripreme utakmice treba da nam pokažu malo više detalja i odgovore na neka pitanja. Zasad sam zadovoljan, a predstojeći period će dati mnogo više odgovora na neka pitanja.

➤ *Hteli bismo da vašim mlađim kolegama približimo vašu trenersku filozofiju. Često vas svrstavaju u odbrambene trenere.*

– Teško je celu filozofiju reći na ovako malo prostora. Svakako da nisam samo odbrambeni trener. Košarkaška danas ne podnosi da budeš samo odbrambeni ili samo napadački trener. Mora i jedno i drugo. Volim da igram pametno, volim da prepoznam slabe strane protivnika i da ih koristim do maksimuma. Uloga svakog igrača mora potpuno da se zna. Neki treneri ne znaju da prezentuju igraču njegovu ulogu i objasne mu do kraja šta se od njega očekuje. To onda ne može da urodi pozitivnim rezultatom.

➤ *Kakav odnos s igračima volite da imate? Prijateljski ili čisto poslovni?*

– Mora uvek da postoji i jedno i drugo. Ne sme da bude samo jedno ili samo drugo. Odnos mora da bude dobar, mora da postoji svakodnevna pažnja prema igračima i njihovim potrebama, ali ipak mora da se zna i ko je trener i ko donosi odluke. Cela ta priprema, ne samo fizička, veoma je važna karika u celoj priči. Ako je igrač nezadovoljan, odraziće se na igru i atmosferu. Kada pre početka sezone pripremiš svakog na ono što ga čeka, onda možeš i da predviđiš neke situacije koje mogu da se dogode u toku sezone. Dakle, određena doza prijateljstva, u kojoj se ne preteruje, i jaki i precizni zahtevi, princip je koji odgovara novom treneru Zvezde.

➤ *Kakvo je vaše mišljenje o trenerskim seminarima i klinikama UKTS-a, gde ste ove godine i vi predavač?*

– Uvek sam otvoren da pomognem mladim trenerima. Već sam bio jednom predavač, ovo je drugi put. Drago mi je da mogu da pomognem svojoj trenerskoj organizaciji. Nadam se da će ono što ću tamo prezentovati zaista pomoći mojim mladim kolegama, a i svima drugima koji žele da vide i slušaju predavanje.

➤ *Kakva je poruka brojnim navijačima Zvezde i ljubiteljima košarke pred jednu neizvesnu sezonu, u kojoj ćete se boriti sa nekim izazovima koji nisu samo košarkaški?*

– Zvezda nije ista sa navijačima i bez njih. To svi dobro znamo. Ostaje nam da budemo strpljivi i da se nadamo najboljem. Neće valjda ni ovo mnogo dugo trajati. Sport bez navijača nije prava stvar. Trebaće strpljenja, ali energija koju osećam svuda oko sebe, na svakom koraku, i podrška koju imam voleo bih da rezultiraju nekim uspesima i rezultatima koji bi bili u interesu svih nas. ●

**Božidar Manojlović**



#### SARADNICI

*Koliko je za sudbinu nekog tima bitan izbor igrača koji će trener da napravi, isto toliko je i bitna njegova odluka ko će biti pored njega na klupi, s kojim ljudima će deliti dobro i zlo svakoga dana. Obradović ni tu nije imao dileme:*

*– To su sve ljudi koji su u godinama sa mnom. Milenko Bogičević godinama je tu. Zna tačno šta treba da se radi. Kada dođu neki teški momenti u toku dana, u toku sezone ili popusti pažnja, uvek je važno imati nekog pouzdanog čoveka pored sebe kome mnogo veruješ.*

*Bogdan Karaičić je isto bio sa mnom u Lokomotivi. Sjajan trener, znamo se, zna sve moje zahteve i super je što nastavljamo i ovde saradnju. Duško Marković, kondicioni trener, sa mnom je bio u Albi i u Lokomotivi, iskreno mu verujem. Sjajno priprema igrače, vodi računa o njihovom napretku, radi s rekovalescentima i ovaj deo priprema do sada je vrhunski odrađen.*

*Saša Kosović je godinama u klubu, ima veliko iskustvo, veliku lojalnost prema klubu, poznaje sve sfere ovog kluba i svih takmičenja u kojima Zvezda nastupa i imaću veliku pomoć od njega ne samo kao trenera već i kao čoveka.*

# Mentor mi je bio Željko Obradović

**N**aš selektor muške reprezentacije ne krije koliko je razočaran situacijom u kojoj su zbog epidemije otkazane Olimpijske igre, kaže da je to tragedija za celu jednu generaciju sportista u svetu, a pre nego što je ovog leta prihvatio ponudu da preuzme treniranje turskog giganta Fenerbahčea, konsultovao se sa svojim prethodnikom i ne krije koliko ga poštuje i koliko mu je njegova pomoć dragocena

Selektor košarkaške reprezentacije Srbije Igor Kokoškov ostao je dosledan u svojoj privrženosti magazinu „Trener“, glasilu Udruženja kome i sam pripada. Kao što je neposredno po imenovanju na mesto selektora prvi intervju dao baš za „Trener“, tako se i posle preuzimanja turskog velikana Fenerbahčea prvi put oglasio u razgovoru za naš magazin.

Kokoškov je najpre želeo da objasni da se selidbom s jednog na drugi kontinent u njegovom radu sa reprezentacijom u suštini neće ništa promeniti. – Činjenica da sam tu, na istom kontinentu, suštinski ništa ne menja, zato što je ovo 21. vek, vek tehnologije. Svi živimo sa telefonom u rukama i imamo informacije iz prve ruke. U direktnom smo kontaktu, svi treneri u Srbiji gledaju utakmice NBA u Americi, a ja gledam Evroligu i ABA ligu, tako da u ovo vreme informatike to što sam geografski bliže neće suštinski promeniti ono što sam i dosad radio. Bio sam u kontaktu s ljudima sa kojima je trebalo da budem, tu pre svega mislim na naše domaće trenere, to nikada nije bio problem, niti bi sada trebalo da bude – rekao je Igor Kokoškov na početku razgovora.

► **Koliko vam je ova situacija sa koronavirusom i otkazivanje reprezentativnog okupljanja na Kopaoniku poremetilo planove? Imate li takozvani plan B?**

– Prava je tragedija da su te pripreme otkazane. Sigurno da je vrh svačije igračke karijere nastup na Olimpijskim igrama, a mi u ovom trenutku ne znamo da li će Igre uopšte biti održane sledeće godine. Naši reprezentativci su bili fokusirani, motivisani i na neki način tempirali svoje karijere i željno očekivali ovo leto da bi se najpre kvalifikovali, a zatim i odigrali tu Olimpijadu. To je tragedija za kompletnu jednu generaciju u svim sportovima, naravno i u košarci. Tragedija da nisu ovog leta bili na toj sceni i predstavili i sebe lično, i svoje nacionalne timove na Olimpijskim igrama. Naš savez je imao sjajnu ideju da imamo kontinuitet rada, s obzirom na to da su Olimpijske igre otkazane, i da se reprezentacija okupi na Kopaoniku u širem sastavu, sa dosta mladih igrača. Trebalo je da se radi ne samo na kontinuitetu nego i na negovanju kulta reprezentacije. Trebalo je da to bude mogućnost da se igrači druže posle četiri-pet meseci sedenja, najčešće u nekom kućnom ambijentu, kad nisu bili u mogućnosti da se bave košarkom. Zamišljeno je bilo da se ti igrači vrate u igrački pogon i da se polako pripremaju za sezonu. Ideja je bila sjajna, odziv je bio sjajan, ali, nažalost, veče pre samog okupljanja morali smo sve da otkazemo iz objektivnih razloga. Zbog epidemiološkog rizika. Ipak, mene lično raduje činjenica da je odziv igrača bio apsolutan.

► **Nije bilo malo onih koji su se iznenadili kad ste odlučili da preuzmete Fenerbahče. Kako je vaša porodica reagovala na ideju da se preselite u Evropu?**

– Mi treneri se bavimo javnim poslom i na neki način gubimo pravo na neku svoju intimnost. Dakle, mi smo javne ličnosti, a na ljudima je da se nečemu čude ili da se manje čude. Uvek sam imao veliku podršku porodice. Ovaj posao nije nimalo lak i mi treneri znamo kroz šta sve prolazimo. Taj izazov ostavlja traga ne samo na nama nego i na našim porodicama, koje zbog toga trpe. Ali uz njihovu podršku sve ove odluke koje donosimo u svojoj karijeri dobijaju neki potpuno drugi značaj. Mnoge





odluke koje donosimo pre svega su vezane za našu porodicu, za ono što je najbolje za njih. Radujem se da će moja deca, koja su rođena u Americi, imati priliku da jedan deo života provedu u Evropi. Bez obzira na to što će njihova budućnost verovatno biti povratak u Ameriku. Ovde će upoznati novu kulturu, novi način života, jedan kosmopolitski grad kao što je Istanbul, koji je potpuno drugačiji od Finiksa, u kom su rođeni. Radujem se što će moja porodica imati priliku da upozna jednu evropsku kulturu i da deo života provede u Evropi.

► **Verujem da ste pre konačne odluke da preuzmete Fenerbahçe razgovarali s vašim prethodnikom Željkom Obradovićem. Ako nije tajna – šta vam je poručio?**

– Nije tajna da imam veliko poštovanje i ljubav prema Željku Obradoviću. I kao prema treneru, i kao prema prijatelju. U stalnom smo kontaktu i uvek kad sam donosio velike životne odluke, jedan od mentora s kojim sam konsultovao bio je upravo Željko. Pre otprilike pet godina bio sam ovde, u Istanbulu. Pre nego što sam iz Klivlenda otišao u Orlando imao sam nekoliko nedelja slobodno i bio sam gost Željka Obradovića. I Fenerbahçe, takođe. Proveo sam te nedelje u fenomenalnoj organizaciji, mnogi ljudi koje sam tada upoznao još uvek su ovde. Željko je imao samo reči hvale za organizaciju kluba i za vreme koje je proveo u Istanbulu. Na kraju krajeva, on je Fenerbahçe doveo na vrh Evrope, do šampionske titule u Evroligi. Sedam godina je vodio ovaj tim, tako da su sve informacije koje sam dobio od njega bile apsolutno pozitivne, sve što mi je rekao o Fenerbahçeu bilo je u superlativu.

► **Hoćete li u Fenerbahçeu nastaviti tamo gde je Željko Obradović stao ili ćete menjati koncepciju igre u napadu i u odbrani, po kojoj je Fener postao prepoznatljiv u Evropi?**

– Željko je kompletan trener. Teško je reći da li je on specijalista za odbranu ili napad. Nije njegova snaga samo u jednom segmentu, on je kompletan trener i tu postoji identifikacija kad se govori o specijalizaciji. Mislim da ne možeš biti dobar trener odbrane ako ne poznaješ dovoljno napad i obratno. Željko je Željko. On je ovde postavio neke standarde i kriterijume koji su izuzetno visoki, ovo je tim koji ima najveće ambicije. Ovog leta je dosta igrača promenjeno. Imamo šest novih košarkaša, a samo jedna promena menja mnogo toga. Videćemo u narednim danima šta imamo, ali generalno govoreći, zadovoljan sam

igračima s kojima smo potpisali ovog leta. Vodeći igrači su ostali u klubu, ali ipak u ovom trenutku ne bih poredio tim koji je igrao proteklih godina s ovim. Videćemo, ići ćemo korak po korak sa idejom da što više pobeđujemo.

► **Da se vratimo reprezentaciji. Ona takozvana jugoslovenska trenerska škola bila je poznata po forsiranju mladih igrača. Da li ste spremni da u reprezentaciji trpite i istrpate jednog Jaramaza, Filipa Petruševa, Uroša Trifunovića ili Aleksa Pokuševskog – sve su to momci koji su se našli na onom spisku za pripreme na Kopaoniku?**

– Moj odgovor ne bi trebalo da zvuči kao neko obećanje. Uvek podvlačim da jedan od razloga zašto je stara jugoslovenska i srpska košarka bila uspešna leži u hrabrosti trenera da prepoznaju dijamante, da prepoznaju igrače koji dolaze i da im daju šansu, čak i onda kad oni za to nisu spremni. Naši najbolji treneri uvek su bili spremni da izgube neke utakmice da bi jednog dana osvojili prvenstvo ili neku medalju. Ta vizija je bilo nešto što je bilo ogroman kvalitet naših trenera. Mislim da je takva i ova novija generacija naših trenera, bez obzira na to što se menjaju stvari na košarkaškom tržištu, pošto se stvara ogroman pritisak na trenera uz imperativ da se svaka sledeća utakmica mora dobiti, a što ostavlja vrlo malo prostora za kontinuitet u radu. Verujem u mlade igrače, to nije tajna. Kao selektor nacionalnog tima samo prepoznaješ ono što se dešava, a zasluge uvek idu igračima. Ali i timovima, i trenerima koji svakodnevno rade s tim momcima. Oni se trude da ih unaprede individualno, da svaki dan budu bolji. Kad selektor okupi reprezentaciju i ima tri dana da odigra neke „prozore“, to je vrlo kratak vremenski period da ostaviš neki trenerski trag. Ono što moraš da prepoznaš jeste talenat i da se ti igrači ukomponuju tako da liče na tim. Hoću da kažem da je selektorski posao, pogotovo sad kad su tu ovi „prozori“, izuzetno složen. Treba nam letnji period i pripreme tokom leta. Na primer, trebalo je da ovog leta imamo sedam do deset dana priprema u punom sastavu da bismo odigrali kvalifikacioni turnir za Olimpijske igre. A to je tako kratak period... Dovoljan da sve upropastiš, a prekratak da unaprediš mlade igrače. Ako uspemo da ih unapredimo, pohvale i zasluge idu samim igračima i njihovim trenerima u klubovima. Što se mene tiče, uvek ću verovati u mlade igrače koji dolaze. ●

**Aleksandar Ostojić**

## TIM POMOĆNIKA SE NE MENJA

► **Hoće li ekipa vaših pomoćnika (Dejan Milojević i Vlada Jovanović) ostati na okupu? Pitam ovo zbog najave Dejana Milojevića da bi tenersku karijeru trebalo da nastavi u SAD.**

– Dejan je u Beogradu. Tu je s porodicom. Milojević sigurno ima ambiciju i ideju da se, pre svega zbog porodičnih razloga, preseli u Ameriku. Posle svih ovih godina u Megi i afirmacije brojnih igrača, izrastao je u renomiranog mladog trenera s velikim potencijalom. Njegova ambicija je da nastavi taj svoj trenerski rad u Americi i to će se u jednom trenutku i desiti, ali on je i dalje u Beogradu. Na košarkaškom tržištu je izuzetno neugodna situacija prouzrokovana koronavirusom i u ovom trenutku je skoro potpuno zamrila dinamika što se tiče zapošljavanja ljudi. Sve se usporilo, manje ljudi nalazi zaposlenje, naravno, ni košarkaške trenere to nije zaobišlo. Što se mog stručnog štaba tiče, ne vidim razloga da se bilo šta menja. Lično, vrlo sam zadovoljan i presrećan izborom ljudi koji su tu. Imamo mladost, ali imamo i iskustvo. Imamo i entuzijazam. Sve su to dokazani treneri u svojoj struci.

# Prvi trener menadžer u Evropi



**Bora Stanković je u Oransodi iz Kantua (1966-1969), s kojom je osvojio prvenstvo Italije 1968. kao prvi strani stručnjak, bio više od trenera, što potvrđuju i reči tadašnjeg direktora kluba Đanija Korsolinija**



**O** dugogodišnjem generalnom sekretaru Svetske košarkaške federacije (FIBA) Borislavu Stankoviću (1925-2020) uglavnom znamo kao o vrsnom sportskom diplomati, koji je ostavio dubok trag i u olimpijskom pokretu (član MOK-a od 1988. do 2005). Međutim, šezdesetih godina prošlog veka bio je i jedan od najboljih trenera u Evropi. Zapravo - bio je više od trenera!

- Kada sam polazio iz Kantua za Beograd, na pregovore sa Borom Stankovićem, imao sam u glavi jasnu sliku svega što bismo dobili s njim na klupi. Tada je već bio dokazan trener, sa OKK Beogradom, ali i čovek sa izvanrednom reputacijom u FIBA, u kojoj je u to vreme bio pomoćnik Vilijamu Džonsu. Mi smo tada bili mali klub i trebao nam je neko ko će da nam otvori šire vidike i da nam obezbedi ravnopravan tretman u borbi s velikanima - rekao je svojevremeno potpisniku ovih redova nekadašnji direktor Oransode iz Kantua Đani Korsolini, koji je u beogradskom hotelu „Metropol“ 1966. potpisao ugovor s Borom Stankovićem.

Poznato je šta je Stanković napravio od Kantua (ne samo košarkaški već je i proslavio taj italijanski gradić), s kojim je 1968. godine postao prvi strani trener osvajač prvenstva Italije. Tada je lansirao talentovanog Pjerluidija Marcoratija, jednog od najboljih italijanskih igrača svih vremena, i probudio samopouzdanje kod potonjeg selektora „azura“ Karla Rekalkatija („dok Bora nije došao, nisam ni znao koliko koševa mogu da postignem“). Stanković je bio prvi trener menadžer u evropskoj košarci, ali ne menadžer u smislu vođenja karijera igrača, već upravljanja klubom i trasiranjem puta kojim će da ide. Zahvaljujući njemu, Oransoda (tadašnje ime kluba iz Kantua) bila je prvi klub u evropskoj košarci s trojicom dvometraša u prvoj petorci.

- Došao sam u Kantu one godine kad je Bil Bredli, budući kandidat za predsednika SAD, otišao iz Milana u Njujork Nikse. Moja prva mesečna plata iznosila je hiljadu dolara. Bilo je to mnogo, plus plaćeni stan i automobil. Jedino sam hranu morao da plaćam. Pošto smo često putovali i hranu sam retko kupovao... Imao sam tri dobra visoka igrač i trebalo ih je uklopiti u celinu, pre svega u odbrambeni sistem. U individualnoj odbrani ti visoki bi teško izlazili na kraj s malim igračima. To prvenstvo smo praktično osvojili sa šestoricom igrača: tri centra i tri spoljna. Trojica su bili dvometraši: De Simone, Merlati i Bardžes - napisao je Stanković u svojoj autobiografiji „Igra mog života“, u kojoj je, pored ostalog, objasnio kako je uspeo da dovede Boba Bardžesa. - Pozvao sam Bisnela (tadašnji trener Reala, Stankovićev blizak prijatelj), pošto je Bardžes imao povredu kolena i nije se znalo kako će da nastavi karijeru. Real mu je ponudio da ga naturalizuje, ali on to nije hteo. Ja sam to čuo, pa sam pozvao Bisnela...

Stanković nije prisustvovao velikom slavlju Oransode 1968. godine, pošto je kao pomoćnik Džonsa imao obavezu u FIBA, u Južnoj Americi. Predsednik kluba Aldo Alijeri je pozvao Borinu majku Mariju na proslavu titule, a ona je u dvorani „Parini“, kao i svi igrači i članovi kluba, dobila veliki buket cveća.

Umesto da nastavi trenerski uspon, Stanković je već narednog leta odlučio da završi trenersku karijeru (mada se nakratko vraćao na klupu svog omiljenog kluba OKK Beograda)! Jedan razlog bile su sve veće obaveze u FIBA, čije sedište se nalazilo u Minhenu, koji se tada pripremao za Olimpijske igre 1972. (Džons i Stanković su imali pune ruke posla oko izgradnje dvorane - današnjeg „Audijevog doma“, u kojem igra Bajern), a drugi razlog bilo je - zdravlje...

- Pri kraju u Kantuu počeo sam da osećam neke tegobe. Događalo se na mečevima, verovatno zbog stresa, da mi padne neka crvena zavesa na oči: sedim tamo

## PRIZNANJA

- 1974. Oktobarska nagrada Grada Beograda za zasluge u sportu
- 1983. Svetski sportski lider", priznanje koje dodeljuje Američka sportska akademija za razvoj međunarodnog sporta
- 1983. Orden zasluga za košarku Košarkaškog saveza Venecuele
- 1985. Olimpijski orden, koji mu je dodelio predsednik MOK-a Huan Antonio Samarán
- 1986. Povelja za pomoć i saradnju Košarkaškog saveza Obale Slonovače
- 1987. Orden zasluga SR Nemačke
- 1991. Izabran za člana Nejsmitove „Kuće slavnih“
- 1995. Plaketa za životno delo „Slobodan Piva Ivković“, najviše priznanje UKTS
- 1996. „Najsmitova nagrada za izuzetan doprinos“, koju dodeljuje Tipof klub iz Atlante (SAD)
- 1999. Nacionalni orden lava, koji dodeljuje država Senegal
- 2001. Zlatni majstor, priznanje koje dodeljuje Forum visoke direkcije iz Madrida
- 2001. Vitez ordena Legije časti, koji dodeljuje država Francuska
- 2002. Orden zasluga SR Jugoslavije
- 2003. Zlatna plaketa Olimpijskog komiteta Srbije i Crne Gore
- 2006. Olimpijski orden, koji mu je dodelio predsednik MOK-a Žak Rog
- 2007. Izabran za člana FIBA „Kuće slavnih“
- 2010. Orden časti sa zlatnim zracima Republike Srpske
- 2011. Majska nagrada Sportskog saveza Srbije za životno delo
- 2012. Specijalno priznanje Sportskog saveza Srbije
- 2015. FIBA nagrada za životno delo



i ništa ne vidim. To mi je bila opomena za zdravlje i budućnost, pa sam tada rešio da što pre završim trenersku karijeru, koja je vrlo stresna i naporna. Bio je to preveliki napor za mene...

Tako samo možemo da naslutimo kakvi bi trenerski dometi Bore Stankovića bili. Pre Kantua udario je temelje velikom OKK Beogradu, s kojim je tri puta stizao do polufinala Kupa evropskih šampiona (danas Evroliga). Malo je poznato i to da je i u Zvezdi i u Partizanu bio i igrač i trener (u Zvezdi je vodio mlađe kategorije, u Partizanu i prvi tim). O svojim trenerskim počecima je rekao:

– Odmah posle rata stvorila se takva atmosfera u Beogradu, u Jugoslaviji, u kojoj smo svi davali sve za košarku. Mi Beograđani išli smo u unutrašnjost da je propagiramo. Ja sam trenirao, recimo, i ekipu Slavenskog Broda. U Ljubljani sam držao treninge njihovom Želje-



zničaru. To je bio drugi klub, posle Enotnosti – današnje Olimpije. Onda se pojavio Boris Kristančić, koji je bio odličan igrač i koji je postepeno preuzeo trenersku i uopšte vodeću ulogu u slovenačkoj košarki... Još dok sam igrao u Crvenoj zvezdi, pomalo sam se bavio trenerskim pozivom. Kada je osnovan Železničar, a osnovali su ga zapravo igrači Zvezde koji nisu imali mesta u prvom timu, među kojima sam bio i ja, ušli smo u Prvu ligu 1949. godine. Kad sam prestao da igram u Železničaru, klub se polako raspao... Onda sam bio igrač trener u Partizanu. Kad sam prestao da igram, stigla je ponuda od BSK-a, budućeg OKK Beograda, da budem trener prvog tima, što sam i prihvatio... Tada je nastao čudesni tim OKK Beograda, sa prvom zvezdom Koraćem, koji je bez stranaca imao zapaženu ulogu u Evropi. To su za mene bili najljepši dani koje sam proveo u sportu. ● **Aleksandar Miletić**

# Bio je poseban

**Š**abac i košarkaška Srbija oprostili su se od Milovana Stepandića Stepija 17. januara 2020. Komemoracija u sali Šabačkog pozorišta prisustvovali su sportisti i sportski radnici iz cele Srbije. Popularni Stepi definitivno je otišao među košarkaške legende.

Izuzetno odan košarci, znalac, možda poslednji trenerski šarmer, poštovao je i voleo svoje igrače.

Uz zvuke Stepijeve omiljene pesme „Ne klepeći nanulama” Momčilo Ivanović je čitao odlomak iz knjige „Muška košarka u Šapcu”, reči njegovog kolege i prijatelja Vlade Đurovića, koji je i ovoga puta tu. Od svog trenera oprostio se Zlatko Bolić, generalni sekretar KSS. Govorili su Radosav Petrović, nekadašnji generalni sekretar KSJ, Zoran Negovanović, predsednik OKK Šabac, Predrag Sarić, glavni i odgovorni urednik „Sportskog žurnala”, u ime novinara, u ime FK Mačva sekretar Zoran Jovanović i njegov saigrač Ivan Vanja Mitrović.

Beograđane su predstavili mnogobrojni sportski radnici, treneri i sudije, među kojima su, pored pomenutih Rade- ta Petrovića i Zlatka Bolića, bili Vlade Đurović, Dušan Alimpi-



jević, Strahinja Vasiljević, Zoran Kovačić, Gordana Radović, Milan Vukšić, Milan Opačić, Darko i Miloš Dimitrijević, Dragan Vuković, Branko Jovanović, Uroš Nikolić, Vlada Jugović, Slobodan Davidović, Aleksandar Avlijaš i mnogi drugi.

Novosadsku delegaciju predvodili su Jovan Malešević, Milija Vojinović, Sava Rajković i Janko Lukovski.

Brojnu delegaciju iz Čačka predvodili su Marko Ivanović, Boško Bugarčić, Zoran Biorac, Raško Bojić i Jojić. Među mnogobrojnim Valjevcima bili su Mihailo Poček, Vladimir Đokić, Goran Antonić i Dejan Mizdrag. Takođe su bili i Lozničani Željko Vasiljević i Zoran Pavlović.

Plato na šabačkom novom groblju bio je prepun da igla nije imala gde da padne, preplavljen dvometrašima! Na groblju se od Stepija, pored kolega s posla, oprostio i njegov veliki prijatelj Milan Vukšić. ●

**Momčilo Ivanović, trener i publicista**



**Izuzetno odan košarci, znalac, možda poslednji trenerski šarmer, poštovao je i voleo svoje igrače**



# „Vežbe osnovnih elemenata tehnike u košarci“



**Trenerska azbuka za unapređenje rada s najmlađim kategorijama**

**E**ntuzijazmon, naravno i stručnošću, grupe autora trenera naša stručna literatura je dobila još jedno delo od izuzetnog značaja. Vrednost ovog stručnog poduhvata utoliko je vrednija, jer se pojavljuje u vremenu kada su nam neposredna predavanja, zbog prisustva koronavirusa – uskraćena.

Knjiga „Vežbe osnovnih elemenata tehnike u košarci“, osmišljena u kancelariji Udruženja košarkaških trenera Srbije na inicijativu generalnog sekretara Strahinje Vasiljevića, dobila je konačnu formu i dostupna je trenerskoj struci koja radi s najmlađim kategorijama.

Na udžbeniku vežbi zajedno sa Vasiljevićem radili su Marko Mrđen, Igor Kovačević, Ivan Jeremić i Zlatan Kovačević, a sve sa ciljem da se u teškim uslovima unapredi rad s mlađim igračima i da se trenerima tih kategorija da na značaju.

– Knjiga je namenjena svim trenerima do juniorskog uzrasta. Računamo da program razvoja mladih igrača ide do tog nivoa. Posle, kada se krene u seniorske vode, to se i dalje nastavlja, ali već je to poluprofesionalizacija ili profesionalizacija. To su vežbe za osnovne elemente napada i odbrane, neka trenerska azbuka. Pisana forma nije idealna kad se radi o tehnici. Ipak je video-format mnogo povoljniji, jer tu treneri mogu da vide pravilnost svakog pokreta u okviru pojedinih elemenata tehnike, ali ove vežbe treba da daju neku ideju. Trener će

u sklopu svog poimanja da preuzme vežbe za određenu temu i prilagodi ih uzrastu ili filozofiji koju ima. Te vežbe imaju zadatak da motivišu i daju ideju trenerima kako će neke stvari da postave u konkretnom slučaju i uzrastu – navodi Igor Kovačević, viši košarkaški trener.

Kako kaže, u knjizi koja može da stane u malu trenersku torbu i koja uvek može da se nađe pri ruci prilikom pripreme treninga posebno su obrađene osnove košarkaške igre – dodavanje i šut.

– Mnogo je važno usavršavati dodavanje, ona su srž kolektivne igre. Dodavanje jednu ekipu čini ozbiljnim timom. Dodavanje i šut su osnova svega. Naravno, i sve ostalo je važno, ali ovi elementi su posebno istaknuti u sklopu vežbi. Imamo tu malo širu oblast – objašnjava Kovačević.

Još jedan od ciljeva autora knjige jeste da trenerskoj struci ponude nešto novo što iskače iz pređašnjih obrazaca.

– Kada sam ja počeo da se bavim trenerskim zantom, nismo imali pregršt informacija. Krali smo jedni od drugih i do novih saznanja je bilo teško doći. Nije bilo ni literature, a da ne pričam o filmovima. Pošto smo dugo u ovom poslu, pokušali samo da damo neku svežinu, a ne neke ustaljene i već viđene vežbe. Hteli smo da damo samo neki moderniji smisao, da treneri igračima mogu da ponude nešto novo. Ako mi sa ovom knjigom isprovociramo trenere da sami kreiraju neke originalne vežbe, koje će da pospeše sticanje veština, to će biti pun pogodak – kaže Kovačević i dodaje:

– Ne možete da radite kao učitelj po poznatim šablonima, morate uvek da budete inovativni na svakom treningu. Zaista je bilo veoma teško sve to suziti i dati u pisanoj formi. Dali smo nešto što bi trebalo idejno da pokrene trenere da daju nešto svoje. Imamo vrhunske trenere, ali niko nam nije ostavio knjigu ili neki pisani materijal. Sa klinika imamo dosta filmova i materijala po temama, ali to teško ide na papir. Kao da bežimo od papira.

Ovaj pionirski izdavački poduhvat UKTS u cilju edukacije trenera mlađih kategorija, prema Kovačevićim rečima, dobiće potpunu svrhu ako struka shvati da je to nukleus oko kog treba da grade svoju filozofiju.

– Ovo je knjiga vežbi, a ne učenje kako se neki pokret izvodi. Ako to inicira neke nove i šire vidike u korišćenju svega toga, to bi bilo ostvarenje našeg cilja. Nadam se da treneri neće da beže od pismenosti. Nema

mного trenera koji svoje znanje i iskustvo žele da prenesu na papir. Jedan je bio Boško Đokić, koji nas je prerano napustio. On je bio jedan izuzetan i darovit čovek, trener i novinar – kaže Kovačević i objašnjava koliko su treneri mlađih kategorija važni za budućnost srpske košarke.

– Nadam se da ćemo izazvati trenere, jer moramo da se vratimo početku, odnosno mladima. Sada imamo dva kluba koja se takmiče u inostranoj konkurenciji, u kojima više od 60 odsto sastava čine strani igrači. Gde su tu naši mladi? Moramo da im nađemo mesto. Sada je momenat da se vratimo na početak i da ti treneri koji rade sa mladima dobiju znanje i drugačiji odnos od nas starijih košarkaških poslenika. Da treneri mlađih kategorija dobiju na važnosti, jer oni treba budu produkcija. Ako toga nema, blizu smo kraja priče. Nisu nam potrebni virusi, sami sebe ćemo da ugasio – zaključio je Kovačević. ● **D. Popović**



► Igor Kovačević – značajna uloga u autorskom timu

# Trener je uvek najvažniji

**Z**latka Bolića pamte svi ljubitelji košarke kao rasnog strelaca, sjajnog napadača, člana šampionske generacije Crvene zvezde. Odkoro, svi ga znaju i kao generalnog sekretara Košarkaškog saveza Srbije, funkcija koja je toliko bila bitna u istoriji Saveza i na kojoj su se nalazila mnoga značajna imena iz košarke. Uvek rado viđen gost u celoj Srbiji, svim njenim regionima, čovek spreman da sasluša i pomogne, na naše zadovoljstvo, posebno kada je naše udruženje u pitanju. Ono što se možda manje zna jeste da Bolić diplomirao na Sportskoj akademiji u Beogradu, na smeru košarkaški trener. Tako se prvi put na ovoj funkciji našao neko ko je, pored ostalog, uplovio u trenerske vode:

– Diplomirao sam 2009. godine na Sportskoj akademiji u Beogradu i stekao zvanje višeg košarkaškog trenera. Moja odluka je bila takva zato što sam želeo da nastavim aktivno bavljenje košarkom u tom smeru, ali isključivo sa mlađim kategorijama, da njima prenesem svoje znanje i iskustvo. Godine 2011. osnovao sam u Novom Sadu KK LD, koji se bavi isključivo mlađim kategorijama. Sledeće godine je deset godina postojanja, lep jubilej – počimje razgovor Bolić.



› *Kako vi, iz ugla generalnog sekretara, vidite ulogu trenera u sadašnjem košarkaskom trenutku?*

– Najbitniji šraf u svakoj ekipi je trener, jer on mora da misli za sve. Jeste da ima svoje pomoćnike, ali najveća odgovornost je na prvom treneru.

› *Kakva su vaša sećanja na trenere koji su vas vodili u karijeri i šta ste od njih naučili na parketu i van njega?*

– U momentu dok sam ja trenirao kod svih tih trenera se tražio, pre svega, veliki rad. Mi smo u to vreme imali više treninga nego što danas imaju igrači, a manje utakmica. Od nas se tražilo da mnogo radimo i zato smo na neki način bili bolje utrenirani. Sama filozofija košarke je bila drugačija. Nekada smo imali 30 zvaničnih utakmica u sezoni, a sad ih ima 80. Treneri su tada insistirali na mnogo više detalja, što više nije slučaj jer sada nema vremena za to, pošto se igraju utakmice svaki drugi ili treći dan. Od svih mojih trenera sam, pre svega, naučio sportsku disciplinu, odgovornost, poštovanje protivnika, pripadnost klubu i poštovanje navijača.

› *Naša trenerska organizacija je uvek bila jedna od najjačih u Evropi i svetu i podarila je velika svetska imena. Kako vidite danas ulogu trenerske organizacije?*

– Naša trenerska organizacija je i dalje organizovana na visokom nivou, što se ogleda i u najjačim seminarima i klinici u Evropi. Mnoga najveća svetska i evropska trenerska imena su predavači na klinici u organizaciji UKTS.

› *Od samog početka mandata na novoj funkciji pokazali ste veliko razumevanje i sluh za potrebe UKTS. Koji sve vidovi saradnje se mogu očekivati u budućnosti i kako Savez može da pomogne da se rad trenerske organizacije još više unapredi?*

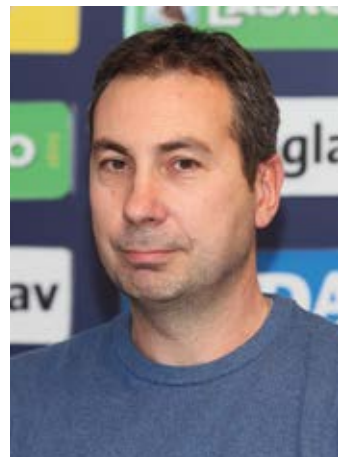
– KSS je, ako gledamo Zakon o sportu Republike Srbije, jedina organizacija koja može da izda licence za rad trenerima. Za taj ogroman posao je upravo zaduženo Udruženje košarkaških trenera Srbije, koje je pod okriljem KSS. To je vrlo ozbiljan, odgovoran i zahtevan posao, koji UKTS radi veoma profesionalno. KSS sa ostalim košarkaškim federacijama širom sveta planira da unapredi saradnju, pored ostalog i među trenerskim organizacijama.

› *Nepunu godinu nakon dolaska na novu funkciju, kako ocenjujete rad Saveza, ali i vaš lični?*

– KSS radi i dalje punim kapacitetom i svi planovi koje smo stavili ispred Saveza su realizovani, izuzev onog što je poremetio koronavirus, koji je poremetio sva takmičenja u svetu, pa tako i kod nas. S tim u vezi, KSS je morao da povuče određene poteze u skladu sa situacijom u kojoj se nalazimo svi zajedno,

› *Koji događaj će obeležiti košarkasku sezonu pred nama?*

– Nada da će svi problem izazvani pandemijom koronavirusa prestati i da ćemo moći da se vratimo u normalne košarkaške tokove. ●



**Naša trenerska organizacija je i dalje organizovana na visokom nivou, što se ogleda i u najjačim seminarima i klinici u Evropi. Mnoga najveća svetska i evropska trenerska imena su predavači na klinici u organizaciji UKTS**

B. Manojlović

# O nedoumicama u košarkaškom treningu



Red. prof. dr Vladimir Koprivica



Doc. dr Adam Petrović

**N**auka o sportskom treningu počela je intenzivno da se razvija posle Drugog svet-skog rata. Započeti su mnogi istraživač-ki programi u čitavom svetu, ali prvo si-tematsko naučno opravdano znanje o sportskom treningu pojavilo se 1964. u knjizi Problemi periodizacije sportskog treninga čuvenog ruskog naučnika Lava Pavloviča Matvejeva. Od tada pa do danac nauku i praksu sportskog treninga u čitavom svetu inter-esuju ista pitanja, a jedno od osnovnih jest: kako po-stići najbolji sportski rezultat. Postalo je jasno da u sa-vremenom sportu bez sistematskog rada nema dobrih rezultata.

Pored intenzivnog razvoja znanja u nauci i prak-si sportskog treninga pojavile su se i postoje određene nedoumice. U treningu treba brzo razjasniti nedoumice i ne očajavati zbog prethodno napravljenih grešaka.

Teza da nauka nije bauk odavno je poznata u srpskoj košarci. U tekstu koji sledi biće reči o primeni naučnog znanja u košarkaškom treningu, odnosno biće pokuša-no da se odgovori na neka pitanja savremene prakse treninga i takmičenja u košarci.

## › Da li postoji sportska forma ili ne?

Jedno od osnovnih znanja u teoriji sportskog tre-ninga svedoči da je sportska forma realnost! Sportska forma ima tri faze: fazu sticanja, fazu relativne stabiliza-cije i fazu privremenog gubitka. Ove tri faze čine ciklus. Sportska forma se javlja u talasima, a osnovni zadatak trenera i njegovih saradnika je da pravilnim upravljanjem talasom sportske forme ostvari željeni rezultat. Javlja-nje ovog fenomena je ograničeno, a to znači da sporti-sta može najviše od dva do dva i po meseca da bude u sportskoj formi. Stanje sportske forme u kojem se spor-tista nalazi ne treba razumeti kao nešto "apsolutno" sta-bilno. To znači da se tokom trajanja sportske forme mo-že javiti blago kolebanje nivoa uspešnosti na takmičenju.

U košarci tokom perioda takmičenja mogu se javiti do tri talasa sportske forme. Obično prvi talas počinje sa početkom sezone i završava se nakon dva do dva i po mese-ca. Nakon tog vremena često igrači koji su nosioci igre po-činju da ispadaju iz sportske forme, pa su potrebne izme-ne u treningu ili aktiviranje ranije pripremljenih rezervnih igrača. Zbog toga je drugi talas sportske forme privilegija malog broja timova. Zašto? U prvom talasu, kada počinje sezona, mnogi timovi su motivisani, još uvek nema aku-muliranog zamora, nije postignut odgovarajući stepen adaptacije na primenjen sistem treninga i takmičenja, pa

je moguće očekivati veći broj timova sa dobrim nastupi-ma tokom takmičenja. U ovom periodu češći su neoče-ktivani rezultati utakmica. Međutim, drugi i treći talas mo-gu se javiti samo na temelju sistematskog rada koji se u kontinuitetu primenjuje od početka pripremnog perioda. U dugoj sezoni mora se računati na veći broj spremnih igrača, na dobru raspodelu minutaže, odnosno energije tima, kao i na naizmenično aktiviranje različitih igrača koji su sposobni da budu nosioci igre, da budu lideri na tere-nu. S druge strane, ako se u kontinuitetu ponavlja znatna nepravilnost, lako se može utemeljiti sistematska greška. S obzirom na trajanje sezone u košarci, treba razumeti da se povoljan rezultat ne može postići na jednom tala-su sportske forme, već na pravilnom radu koji će doneti dva-tri talasa sportske forme. Do rezultata se dolazi do-bro planiranim i realizovanim kontinuiranim radom. Vre-me donosi sve ko ga dočekati ume!

Praktično upravljanje sportskom formom u košar-ci znači objedinjavanje različitih vrsta priprema. To nam kazuje da se različiti periodi treninga razlikuju po svojoj specifičnosti. Tokom procesa pripreme (trening, pripre-mna i kontrolna takmičenja) i planiranja sportske forme važno je donositi pravilne odluke o zastupljenosti različi-tih vrsta priprema u datom periodu. Pri ovom planiranju treba uvažiti različita znanja, kao što su biološka, meto-dička, pedagoška, psihološka i druga. Ako se priprema svede na samo jedan vid znanja, npr. biološka, lako se može narušiti integralnost pripreme košarkaša.

Odstupanje od optimizacije treninga u datim peri-odima direktno utiče na sportsku formu. To znači da je neophodno napraviti dobar odnos između fizičke, teh-ničke, taktičke, psihološke i teorijske pripreme. Dobar odnos različitih vrsta priprema zakonomerno će da-ti bolji rezultat. Teza "nešto radimo, pa će nešto da se desi" odavno je zastarela. Sada se zna da se primenom odgovarajućeg treninga može očekivati dobar rezultat.

Najveću odgovornost pri planiranju sportske forme ima glavni trener. U skladu s tim, saradnici koji su zadu-ženi za tehničku, taktičku i fizičku pripremu, kao i struč-njaci koji se brinu za zdravlje košarkaša, treba da obez-bede prave i pravovremene informacije kako bi se posti-gao odgovarajući uspeh u zajedničkom radu.

## › Na šta treba obratiti pažnju u pojedinačnom treningu?

Sve ima svoje vreme, osnovna je vodilja u sport-skom treningu. Velika tajna u sportskom treningu se ne odnosi na to koju vežbu treba primeniti, već na to u ko-je vreme određenu vežbu primeniti. Postavljanje jasnog



cilja u treningu jedan je od najvažnijih zadataka. Međutim, redosled rešavanja zadataka predstavlja zagonetku na koju treba dati odgovor. Uspešan trener se ne razlikuje od neuspešnog trenera po tome koju vežbu primenjuje, već po tome kada je primenjuje, s kojim ciljem. To nam kazuje da je jedan od osnovnih ciljeva u planiranju treninga pravilan redosled rešavanja zadataka. Da bismo pravilno rešavali zadatke, moramo znati da se neke sposobnosti treniraju na početku, neke na sredini, a neke na kraju pojedinačnog treninga. Takođe, postoje sposobnosti koje se mogu trenirati na prepodnevnom, a postoje sposobnosti koje se mogu trenirati na popodnevnom i večernjem treningu. Ne može se u bilo koje vreme bilo šta trenirati.

Prilikom organizacije pojedinačnog treninga u košarci treba obratiti pažnju na sledeće principe: a) rešavanje zadataka koji se odnose na učenje tehnike, taktike, davanje novih informacija igračima – treba raditi i primenjivati na početku glavnog dela treninga, dok je košarkaš odmoran, b) primena kratkotrajnih intenzivnih vežbi sa optimalnim pauzama – usmerena na razvoj specifične ili opšte brzine, mogu se primenjivati na početku ili sredini glavnog dela treninga, c) razvoj opšte ili specifične izdržljivosti, odnosno primena vežbi kraćeg ili dužeg trajanja sa optimalnim pauzama primenjuje se na kraju glavnog dela treninga, d) već naučena tehnika i taktika može da se uvežbava na kraju glavnog dela treninga, kada je cilj ispoljavanje efikasnosti tehnike u uslovima zamora.

Ispoljavanje sile mišića, koja se javlja u vidu različitih

motoričkih sposobnosti, predstavlja važan zadatak. Jačina i snaga su sposobnosti koje se javljaju pri različitim nivoima ispoljavanja sile mišića u konkretnim motoričkim zadacima. Kada je cilj razvoj ili održavanje jačine i snage mišića rad se sprovodi u uslovima kada je sportista odmoran. Preporuka je da se ovakav rad sprovodi na prepodnevnom treninzima, nakon čega može da se uvežbava poznata tehnika i taktika. Kada je reč o redosledu, prvo se rešavaju zadaci koji se odnose na jačinu i snagu, a zatim na tehniku. Kada je cilj učenje potpuno nove tehnike, dotad neusvojene, rad se sprovodi u uslovima kada je košarkaš odmoran, bez prethodnih zadataka u treningu. S obzirom na to da je jedna od glavnih zakonitosti sportskog treninga odnos opšte i specifične pripreme, ne treba zanemarivati opštu pripremu. Opšta priprema se u savremenoj praksi često (ne uvek!) realizuje primenom vežbi jačine i snage, odnosno u radu s tegovima i drugim rekvizitima. Takođe, opšta priprema može se sprovesti u uvodnoj i završnoj fazi treninga.

Loš redosled rešavanja zadataka narušava principe treninga, a narušavanjem principa treninga gubi se mogućnost ciljane adaptacije organizma, što dovodi do povećanog rizika od povređivanja i na kraju krajeva nemogućnosti sticanja uslova za sportsku formu.

Pokazalo se da je važno da se u uslovima zamora ispolji visok nivo efikasnosti tehnike i taktike. To je važan zadatak u modeliranju košarkaškog treninga. Naime, mali je procenat utakmica koje se brzo rešava-

**Da bismo pravilno rešavali zadatke, moramo znati da se neke sposobnosti treniraju na početku, neke na sredini, a neke na kraju pojedinačnog treninga. Takođe, postoje sposobnosti koje se mogu trenirati na prepodnevnom, a postoje sposobnosti koje se mogu trenirati na popodnevnom i večernjem treningu**





**Ono što je pravilo, a tiče se pripremnog perioda jeste da se pripremni period deli na opštepripremnu i specifičnu pripremnu etapu, kao i to da ove etape imaju višedimenzionalni smisao**

ju, u kojima se na osnovu rezultata u prvoj četvrtini ili prvom poluvremenu može s velikom verovatnoćom predvideti pobjednik. Prema tome, pravilno rešavanje zadataka i strpljivo izgrađivanje treninga od velike su važnosti za krajnji ishod meča. Rezultat se lomi celim tokom meča, a prelomi kada dođe vreme za to!

**► Da li vremenski treba skratiti pripremni period u košarci?**

U savremenoj praksi treninga i takmičenja sve češće čujemo predloge i zahteve da treba skratiti pripremni period, da su sezone dugačke, da je preveliko opterećenje koje igrači teško podnose – jednostavno treba sačuvati igrače. Teza da je zdravlje igrača prioritet u potpunosti je opravdana! Međutim, postavlja se pitanje da li se vremenskim skraćivanjem pripremnog perioda sportista može sačuvati od povreda.

Kvalitet sportskog treninga ne zavisi od šablona, od toga dali će pripremni period trajati duže ili kraće. Kvalitet treninga zavisi od sadržaja, kao i od uvažavanja zakonitosti sportskog treninga. Ono što je pravilo, a tiče se pripremnog perioda jeste da se pripremni period deli na opštepripremnu i specifičnu pripremnu etapu, kao i to da ove etape imaju višedimenzionalni smisao. Preporuka je da igrači prođu kroz obe etape kako bi se optimalno pripremili za takmičenje koje sledi. Istraživanja su pokazala da će efekti treninga stečeni tokom pripremnog perioda duže trajati ako su se temeljnije sticali i obrnuto. Od uložnog rada i sadržaja koji se realizuje tokom pripremnog perioda zavisice efekti treninga koji se javljaju tokom takmičenja.

Velika je zabluda da se skraćivanjem pripremnog perioda igrač može sačuvati od povreda tokom sezone! Jedna od najvažnijih prevencija od povređivanja je nenarušavanje principa i zakonitosti sportskog treninga. Skraćivanjem vremena pripremnog perioda može se naglo ući u etapu specifične pripreme, s ciljem da tim što pre uđe u formu za takmičenje. To dovodi do mogućnosti pravljenja greške koja se ogleda u tome da umesto da se smanji, povećava se rizik povređivanja.

Mnogi stručnjaci smatraju da igrači treba pripremljeni da započnu pripreme. Ova teza ima svojih prednosti, ali ima i mana. Prednosti su da se princip individualizacije procesa treninga sprovodi uspešnije, da igrač individualno brže napreduje i da se vežbanje prilagođava individualnim sposobnostima igrača. Međutim, kada svako za sebe sprovodi individualnu pripremu, po završetku se lako može doći u situaciju da je toliko različit nivo pripremljenosti svakoga igrača da jednostavno ne može adekvatno da se započne timski trening. Time se skraćeni pripremni period još više skraćuje, a to dovodi do narušavanja izgradnje procesa pripreme košarkaša. Drugim rečima, neophodno je određeno vreme da se tim homogenizuje! To ne znači zanemarivanje individualnog pristupa, već da je potrebno optimalno vreme da se paralelno radi na usaglašavanju individualnih sposobnosti sa sposobnostima koje zahteva trener u timskom radu. Teza svako za sebe, a tim za svakoga – odavno je prevaziđena i na nju se ne treba vraćati.

Ne treba zaboraviti da se u etapi opšte pripreme ujednačavaju sposobnosti na nivou tima, a posledica takvog rada je postepeno uvođenje u trening, optimizacija sposobnosti i stvaranje uslova za specifičan rad. Ishod takvog rada ogleda se u nenarušavanju celovitosti/homogenosti tima. Nakon realizovane etape opšte pripreme, sa velikom verovatnoćom može se očekivati da će etapa specifične pripreme biti uspešnija na tehničko-taktičkom nivou. Narušavanje zakonomernog odnosa opšte i specifične pripreme može samo štetiti košarkašima. Prevelik obim specifičnih vežbi u kratkom vremenskom periodu, kao i prevelik broj pripremnih utakmica, povećava rizik od povređivanja – u to ne treba sumnjati!

Dakle, sportisti se ne mogu instant pripremati, a konstantno takmičiti. Bez obzira na kalendar takmičenja, jedan od najboljih načina da se sačuva sportista je da se ne žuri i da se uvažava zakonomernosti treninga. Posredi je više moralna, nego stručna dilema. Kada se spoje zahtevi za rezultatom i instant pripreme koje su praćene narušavanjem zakonomernosti treninga, vrlo lako možemo doći u situaciju da ono što je trebalo da sačuva sportiste radi protiv njih!

#### **➤ Da li treba primenjivati vežbe sa teretom u radu sa košarkašima?**

Istorijski posmatrano, postoje brojne nedoumice u radu s teretom. Veliki znalac sportskog treninga N. G. Ozolin primetio je i zapisao kako su se kroz istoriju razvoja znanja o sportskom treningu pojavljivale različite vodilje. Na primer, od 1938 do 1940. počelo se raditi mnogo sa teretom, pa se smatralo da je "sila važnija od stila"; od 1945. do 1950. javila se ideja da treba manje raditi s teretom – tada se smatralo da "tehnika odlučuje"; od 1962. do 1964. kada su se pojavila jasnija znanja o prednostima i manama izometrijskog metoda, došlo se do zaključka da je "izometrija najbolji metod"; od 1972. do 1980. pojavio se novi trend koji je karakterističan po stavu "cela stvar je u trenažerima". Ovim stavovima može se dodati trenutno prepoznatljiv stav u radu sa opterećenjem: "samo prevencija". Ozolin podseća da je neophodno izbeći jednostranosti i sprečiti bavljenje nekom vrstom pripreme nauštrb druge vrste.

Istraživanja su pokazala da je jedna od osnovnih karakteristika mišića da proizvede silu u različitim režimima rada i pri različitim mišićnim kontrakcijama. Nivo sile koji mišić može da ostvari direktno može da utiče na kvalitet određenog pokreta ili kretanja. Sposobnost mišića da proizvede silu jedna je od osnovnih mehaničkih karakteristika mišića. Mnogobrojna istraživanja potvrdila su relaciju sila-brzina. Osnovno znanje koje se izvodi iz ove relacije sila-brzina pokazuje da nivo maksimalne sile mišića direktno utiče na nivo snage mišića, a nivo snage mišića direktno utiče na nivo brzine.

Na temelju pomenutih sposobnosti realizuju se kretanja u košarci kao što su: skokovi, ubrzanja, kontakt igra, kratkotrajna sprint trčanja, kretanja u košarkaškom stavu i druga. Kao što se može videti, u osnovi mnogih pokreta i kretanja od kojih zavisi uspešnost košarkaške igre leže skrivene (latentne) sposobnosti čoveka. Važno je razumeti da se mnogi uslovi za uspešno ispoljavanje košarkaških elemenata stiču u radu s teretom. Pritom, rad s teretom ne poništava vrednost pravog košarkaškog treninga, kao što ni pravi košarkaški trening ne poništava vrednost rada s teretom – pod uslovom da se pravilnim redosledom rešavaju zadaci.

Teza da rad s tegovima koji podrazumeva savlada-

vanje većeg tereta usporava košarkaša i narušava tehniku kretanja nije opravdana! Mnogobrojna istraživanja koja su sprovedena i koja se sprovode u mnogim laboratorijama za motorička istraživanja širom sveta nepobitno potvrđuju činjenicu da sila mišića ima pozitivan transfer na ispoljavanje kvaliteta kretanja. Dakle, kada se sprovodi proces treninga, treba paralelno sprovoditi rad sa teretom i rad na usavršavanju tehničko-taktičkih elemenata. Paralelno usavršavanje jačine i snage mišića i tehnike kretanja u košarci jedan je od osnovnih zadataka i vodilja za uspešan nastup.

Pri planiranju rada s teretom treba voditi računa da se ne naruši odnos opšte i specifične pripreme. To znači da prenaplašen, nekontrolisan rad s teretom može izazvati određene negativne efekte na samu tehniku, ali i zanemarivanje rada s teretom može dovesti do negativnih efekata pri usavršavanju tehnike kretanja u košarci. Osnovno je pravilo da rad s teretom dopunjuje košarkaški trening i da takav rad ima pozitivan efekat na efikasnost kretanja.

Rad sa teretom, kao i svaki drugi rad koji podrazumeva pojačanu aktivnost mišića sa aspekta produkcije sile (tu se pre svega misli na primenu različitih rekvizita tokom vežbanja, poput guma, velikih (pilates) lopti, girja, prsluka, medicinki) treba da bude u funkciji: razvoja ili održavanja sile pojedinih grupa mišića, a to će doprineti stvaranju osnove za usavršavanje tehnike. Takav rad stvara osnovu, temelj na koji se nadograđuje tehnika. Krajnji ishod treba sagledati kroz mogućnost efikasnog korišćenja mišićne sile na utakmici koji se ostvaruje kroz visok stepen usvojenosti košarkaške tehnike kretanja. Težnja treba da bude ka tome da se ne rasplinjuje sila zbog loše tehnike izvođenja kretanja, kao i da se ne narušava tehnika zbog nedovoljne sile mišića.

\*\*\*

Osnovna vodilja u sportskom treningu je neprestano usavršavanje koje se zasniva na istrajnosti u pravilnim odlukama tokom izgradnje procesa treninga. U treningu ne postoje "tajne sveske sa programima vežbanja", već postoje zakonomernosti, principi, vodilje. Put do karakteristične tehnologije treninga, prepoznatljivog i uspešnog rada trenera vodi preko primene proverenih znanja. Rezultat, kao posledica stručnog rada, postiže se zbog održavanja kontinuiteta, koji podrazumeva objedinjavanje procesa treninga i takmičenja. Vodilje u treningu su kategorije trajnog karaktera, na njima se uspostavlja trening. Valjalo bi da trener sa stručnim štabom istraje u principijelnom radu i projektovanom modelu. Tek na kraju takvog rada moguće je sagledati rezultatnost programa treninga i uočiti njegove prednosti i mane. Sistem sportskog treninga se ne gradi na čestim promenama procesa treninga, već na istrajnosti u pravim odlukama. Česte promene modela treninga ne mogu izazvati trajne adaptacije, prema tome varijativnost se odnosi na pravilno upravljanje, a ne na puku raznovrsnost.

Na kraju, treba podsetiti da se osnovne vodilje treninga temelje na iskustvu, znanju i istrajnosti. Iskustvo omogućava da se trening oseti, znanje da se trening razume, a istrajnost da se proces treninga objedinjuje. Prema mišljenju najvećih svetskih metodologa, proučavalaca nauke, osnova svakog sistematskog znanja je vera – verujemo našem iskustvu i znanju, proveravamo ga i budimo spremni da istrajemo. Košarka to traži. ●

**Mnogobrojna istraživanja potvrdila su relaciju sila-brzina. Osnovno znanje koje se izvodi iz ove relacije sila-brzina pokazuje da nivo maksimalne sile mišića direktno utiče na nivo snage mišića, a nivo snage mišića direktno utiče na nivo brzine.**

**Osnovno je pravilo da rad s teretom dopunjuje košarkaški trening i da takav rad ima pozitivan efekat na efikasnost kretanja.**

# Bitan je svaki detalj, od trenera sve zavisi

**Program i raspored rada je pravio direktno profesor Nikolić i on je bio skoro vojničkog karaktera**



## I NAJMANJI DETALJ JE VAŽAN

*Kada je reč o trenerskom radu, Jovanović ponovo navodi primer Ace Nikolića:*  
 – Sećam se da je jedne večeri jedan od trenera pitao profesora Nikolića da li odobrava u mladim kategorijama „puš-pas“, da se iz driblinga gurne lopta jednom rukom. To je bilo negde oko jedan, pola dva tokom noći. Odgovor na tu temu je bio bukvalno sat i po vremena. Svaki mogući detalj. Tada sam shvatio šta je trenerski posao. I tada i sada mi je cilj da obratim pažnju na svaki detalj, jer sve jeste bitno. Svi naši veliki treneri koji su i kod nas i u Evropi i svetu napravili karijere su ljudi koji su tako pristupali, a uz to su voleli košarku i posvetili su joj život.

**J**edinstvena metodologija rada, upornost, etika, inteligencija, kreacija i disciplina proslavile su naše trenere poslednjih decenija širom Evrope i sveta. Pehari, medalje, osvojene titule, kao i kvalitetni igrači, posledica su truda i rada generacija srpskih stručnjaka, kako onih iskusnih, tako i mladih, pred kojima je tek put uspeha.

Jedan od njih je i Vlada Jovanović, novi trener Mega Bemaksa, svakako jedan od najperspektivnijih trenera srednje generacije, koji je na klupi nasledio Dejana Milojevića.

Ovaj rođeni Čačanin, nesuđeni košarkaš, trenerskim poslom počeo je da se bavi u Beogradu. Put ga je sada već davne 1996. doveo na Višu trenersku školu, a nekako u isto vreme počeo je da radi u KK Borac Zemun, odakle je stigao u Partizan, koji ga je trenerski potpuno afirmisao.

– Rano sam prekinuo da igram košarku u Čačku jer sam osetio da nivo na kojem bih mogao da igram ne zadovoljava. Moja perspektiva nije bila prevelika, a hteo

sam da ostanem u kvalitetnoj košarki. Trenerski posao sam shvatio kao mogućnost da unapredim sebe i budem u košarki – počinje svoju trenersko-košarkašku priču za magazin „Trener“ Jovanović i u dahu nastavlja:

– Prvi san mi je bio da budem trener Partizana i taj sam san ostvario. Možda sam kasnije imao problem, jer kad ti se ostvari taj tvoj primarni san, moraš da pronalaziš druge motive i ciljeve. Moj životni cilj sada je da radim u ozbiljnom sistemu, u kom mogu da pokažem svoj trenerski kapacitet, a opet da unapredim i sistem i te igrače i da tako svi zajedno budemo bolji.

Jovanović ističe da je imao sreće da radi s ljudima koji su izuzetno posvećeni svom poslu i dodaje da su ga svi oni, na svoj način, oblikovali u trenerskom smislu.

– Slušao sam priče Nikolića, Struje Lukajića, Džakovića... Brzo sam počeo da radim u Partizanu i došao sam kod legendarnog profesora Ace Janjića, mog Čačanina, koji je radio preko 20 godina u čuvenoj Partizanovoj školi „20. oktobar“, u kojoj su stasali brojni igrači crno-belih. On je tu bio alfa i omega. Od njega sam pokupio predanost i disciplinu u poslu, kao i neke male stvari na koje inače nisam obraćao pažnju. Put me je naveo da dođem i do Duleta Vujoševića, a o njemu je suviše pričati jer sve se zna.

– Većinu stvari sam preuzeo od Duleta. U Partizanu sam proveo preko 15–16 godina, a u sistemu tog prvog tima sedam. To je sistem koji je ozbiljan, dugotrajan i karakteriše ga mukotrpan rad na razvoju mladih igrača. Ozbiljno verujem u taj rad.

## ● RAD S PROFESOROM ALEKSANDROM NIKOLIĆEM

Sticajem okolnosti, Jovanović je na košarkaškom letnjem kampu na Zlatiboru upoznao pokojnog profesora Acu Nikolića i tokom dve–tri godine upijao je košarkaško znanje. Tako danas posebno ističe košarkaške lekcije jednog od najboljih evropskih trenera i reformatora košarke koje su umele da potraju do duboko u noć.

– Niko mi do sada nije postavio to pitanje za Acu Nikolića. Moram da kažem, to je za mene, u tom momentu, kao treneru bez mnogo iskustva, bilo veoma značajno. Profesor je tada bio vremešan, dugo godina nije radio, a bio je neverovatno posvećen. Ostali su mi u pamćenju ti sastanci koje je tokom večeri držao sa nama, mladim trenerima, sa nas 20–30. Mi napravimo listu tema o kojima bismo voleli da pričamo ili čak on odredi neku košarkašku temu. Zanimljivo, bio je prisutan na većini treninga tokom dana po izuzetno toplom vremenu, a onda je neretko ostajao sa nama od 10 sati uveče pa do tri ujutru i pričao o košarki. Uvek je imao vremena. Takođe, program i raspored rada je pravio direktno profesor Nikolić i on je bio skoro vojničkog karaktera. Ustanjanje je bilo u šest ili sedam i počinjao je doručkom i spremanjem kreveta, a prvi treninzi su bili u pola osam. Sa



ove tačke gledišta je neverovatno, jer danas ne možete mlade košarkaše da izbacite tako rano iz kreveta – sa ponosom se seća Jovanović i dodaje:

– On je posle tih noćnih sastanaka dolazio na te prve treninge. Gledao sam ga kako sporim korakom sa onim šešišom korača ka terenu pun energije. Videlo se da ga košarka puni energijom, sva ta priča o tome, treninzi. Videlo se da živi za košarku i da je to posao koji mu je dao potrebu da ide dalje.

I zaista, sve ove košarkaše lekcije pomogle su Jovanoviću da sa uspehom vodi Partizan, mlađe reprezentativne selekcije, kao i inostrane timove. Posle Lokomotive, Šendžena i Japana usledio je poziv Mege. Jovanović ističe da je saradnja bila „logična“:

– Dejan je odlučio da nastavi svoj put prema NBA jer mu je to bila ambicija. Mega je donela odluku da bih ja bio jedno od dobrih rešenja što se tiče nastavka na sličan način kao što je to Dejan radio. Ovde bih se vratio samo iz nekoliko razloga. Da ne navodim koji je drugi, ali jedan je svakako Mega, iz više razloga. Pre svega, radi se zaista o izuzetno talentovanim igračima. Imamo prosek tima nešto ispod 20 godina i svi igrači mogu mnogo da rade, a taj rad im je potreban.

A cilj je i više nego jasan:

– Nadam se da će ta kombinacija njihovog rada i talenta i moje upornosti i rada stručnog štaba na kraju dovesti do cilja. Rezultat jeste cilj, ali ne primarni. Cilj je da pokušamo promociju igrača na pravi način. Voleo bih da pravimo reprezentativce i igrače koji bi bili model gde god da se pojave, nebitno da li je to neka reprezentacija ili domaći ili evropski klub.

Novi trener Mege razmišlja o svakom detalju. Ništa ne prepušta slučaju, a insistira na radu i disciplini.

– Ljudi iz košarke znaju kako su izgledali igrači Partizana kada pređu u drugi sistem ili kada dođu u reprezentaciju. Znali su šta podrazumeva trening, kako se ponaša u svlačionici i na ulici, kako se funkcioniše u grupi od 12 ljudi. Znali su da se podrede sistemu, igraču i timu, ali su znali i da preuzmu rizik. To želim da ovde napravim. Ne sam, već sa svojim saradnicima. Svi ljudi ovde su u funkciji da obezbede igračima dobre uslove iz kojih bi trebalo da nastane gotov proizvod. Voleo bih da sa tim pečatom Mege svi oni izađu.

#### ● RAD S MLADIM TIMOM

Nimalo nije jednostavno raditi sa timom čiji je prosek godina manji od 20. Svestan je toga i Jovanović, ali upravo ga to, kako navodi, dodatno motiviše, jer „mogućnosti su neograničene“.

– Dobra stvar je što je sav put ispred nas i trebalo bi da ga svi ispunimo radom. Znamo da imamo perspektivu, ali ne znamo gde ćemo da stignemo. Svakog igrača na najbolji način pokušavamo da zaokružimo kao košarkaša i kao ličnost. Postoji i fizički bol treninga i rada, ali i mentalni bol u kojem treba svi da shvate da sve ono što hoćemo moramo krvavo da zaradimo na terenu. Verujte mi. Svakoga dana satimo radimo. Dosta je tu i ljutnje i „plača“, sve kako bismo došli do tog cilja.

– U mnogo situacija, moj stručni štab i ja moramo da igrače izbacimo iz njihove komforne zone. Ipak su to mladi ljudi, na ivici da budu deca, koji u ovom trenutku pridaju pažnju stvarima koje bi trebalo da im budu periferne. Da ne pričamo o kolima, trotinetima, devojkama... Sve to je sastavni deo života i treba da postoji, ali sve je to posledica rada, a ne prioritet.



#### ● VAŽAN RAD S MLADIMA

Jovanović je uspešno vodio i U18 i U20 selekcije Srbije, pošto je sa reprezentacijom do 18 godina dva puta bio šampion Evrope, 2009. u Francuskoj i 2017. u Slovačkoj. Baš zato je i neizostavna priča o radu s mlađim selekcijama, kao i o rezultatima koje postižu:

– Uvek ima dobrih, odličnih i manje dobrih generacija. Normalno je da bude suša u osvajanju medalja. Naš cilj treba da bude da smo veoma blizu postolja i da se neko od tih mlađih igrača uvede u reprezentaciju. Ja sam s Bogdanom bio četvrti, pa je on danas okosnica reprezentacije. Nema tu pravila. Desi se nekad loša selekcija koja ne napravi rezultat, ali bitno je da se radi dobro. Voleo bih da naš savez, na primer, ima jedan taj objekat kao što ima Rusija. Samo jedan. Odete tamo tokom godine i radite s mladima, U16, U17. Možete da napravite neke fine trening kampove.

– Sećam se, jedan od tih kampova bio je svojevremeno u Požarevcu i na njemu je bio Mačvan. Imao je 11 godina. Treninzi su nam maltene bili u kukuruzu. Moramo da brinemo o deci, o uslovima u kojima treniraju, kao i o trenerskoj struci. Od trenera zavisi da li će neko da bude dobar ili manje dobar igrač. Bitno je i da prepozna igrača i da ga dovede u situaciju da pokaže šta zna.

Jovanović je godinama radio u Partizanu, dok je u Lokomotivi Kubanj saradivao sa Sašom Obradovićem, novim trenerom Zvezde. O tome koliko će zbog tepovezanosti njegovom timu biti lakše da igra mečeve sa srpskim timovima, kaže:

– Nama neće biti lakše da igramo ni protiv jednih ni protiv drugih. Sale je moj veliki prijatelj sa kojim sa saradivao u Lokomotivi. Mislim da su i on i stručni štab pravo rešenje za Zvezdu i želim im dosta uspeha. A moj bivši klub, sa proslavljenim Šćepom na čelu takođe može, što i njima želim, do najboljih rezultata. Nama će biti teško protiv njih, a siguran sam da će i njima međusobno biti teško jedni protiv drugih. Trenersko nadmetanje, kao i nadmetanje klubova. Biće neizvesno i zanimljivo. ●

Saša Grujović

#### RUSIJA I KINA – VRHUNSKI USLOVI ZA KOŠARKU

*Poznato je da su naši stručnjaci priznati svuda u svetu. Ipak, na pitanje postoji li nešto iz Rusije i Kine što bi moglo da se primeni na našu košarku, Jovanović odgovara: – Moglo bi dosta stvari iz naše košarke da se primeni tamo. Zato naši treneri i rade u mnogim zemljama, po tome smo poznati. A obrnuto.... Voleo bih da naša deca imaju deo uslova koji postoje u Rusiji za bavljenje košarkom. Imaju veliki broj klubova, čak i u školskim sistemima, koji imaju svoje dvorane. Sve selekcije su obučene od glave do pete, imaju sopstvene autobuse, trening kampove...To nije samo u košarci već u svim sportovima. Neverovatno mi je bilo koliko novca ulažu u te mlađe kategorije.*

# Individualni trening spoljnih igrača



## SARADNJA SA VEŽBAMA ŠUTA

**U**savremenoj metodici obuke igrača i stvaranja mehanizma navike sistem treninga se kontinuirano menja, i to sve u funkciji povećanja brzine igre i osposobljavanja za igru u kontaktu na najvišem nivou.

Košarka je vrlo kompleksna, pa baš zbog toga sa velikim brojem različitih vežbi nastojim da u treningu povećem više elemenata tehnike sa taktičkim postavkama za odgovarajuće zadatke, a sve u cilju da bismo iz pojedinca i tima izvukli maksimum.

Kod izvođenja vežbi insistiram na detaljima i korekciji:

- pravilno izvođenje pokreta (bez lopte i sa njom) i elemenata, što podrazumeva položaj nogu (stopala okrenuta u smeru ka košu) i ruku (koren šake otvoren za prijem lopte)
- pozicija trostruke pretnje.
- brzina izvođenja elemenata - vršiti pritisak na igrača da nema sporog pasa (izuzetak je lob pas) i zabraniti pas o pod (izuzev back door dodavanja i dodavanja lopte na poziciji niskog posta).

Vrlo je bitno da kontinuiranim treningom sa mladim uzrastima implementiramo elementarnu tehniku i vrlo brzo osposobimo mlade igrače za intenzivan rad u situacionim uslovima. Ne vidim granicu između juniora i seniora kada je u pitanju košarkaški i kondicioni

trening. Razlika je samo u utvrđivanju inicijalnog stanja, izračunavanja idealnog finalnog stanja tima i pravilna trenda opterećenja na osnovu testiranja i sistema takmičenja. Različite vežbe koristim ciljano u različito vreme, a to zavisi od periodizacije tehničko-taktičko-fizičke pripreme.

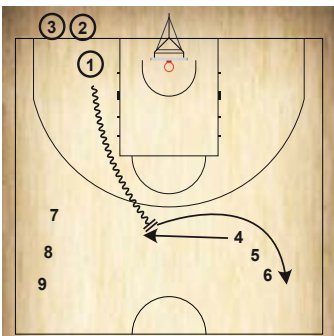
Takođe delim vežbe prema karakterističnosti pojeđinaca, ulogama i igračkim pozicijama u timu, a kada je u pitanju suprainenzivni tip treninga (izvođenje tehnike iznad takmičarskog intenziteta) vežbe su limitirane vremenski ili ubacivanjem više lopti u vežbu podižemo njen intenzitet iznad takmičarskog, odnosno ostvarujemo ekstremni intenzitet.

### >Vežba 1a i 1b

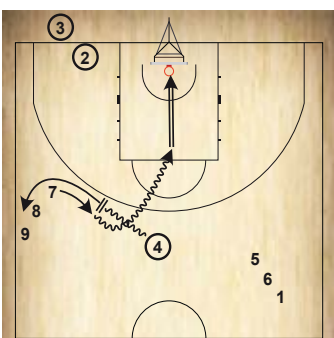
Vežbanje uručjenja sa različitim završecima 30 pogodnih (10 polaganjem, 10 floater, 10 posle jednog driblinga i skok-šut). Nakon 30 pogodnih menjamo stranu. Ovu vežbu možemo koristiti i kao vežbu za zagrevanje na polovini terena.

### >Vežba 2

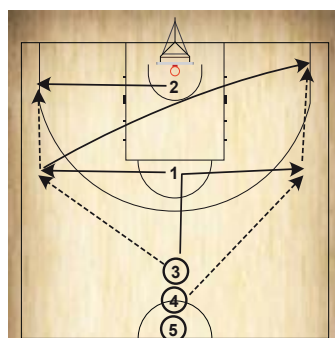
Kretnja bez lopte, pas, ekstra pas. Napasti iz kornera - 30 pogodnih (10 polaganjem na prvi obruč, 10 polaganjem na drugi obruč, 10 posle jednog driblinga i skok-šut). Insistirati na pravovremenosti i brzini kretanja, brzini pasa i zauzimanja pozicije trostruke pretnje.



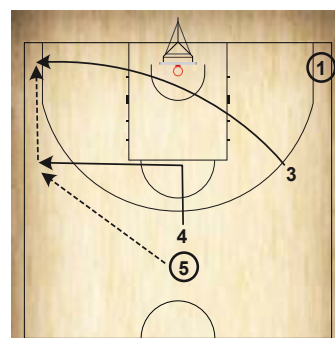
DIJAGRAM 01a



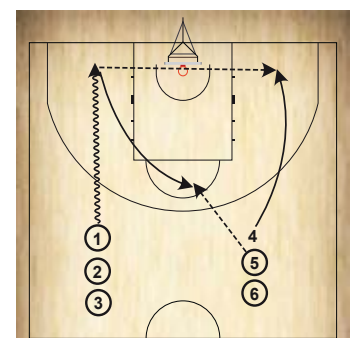
DIJAGRAM 01b



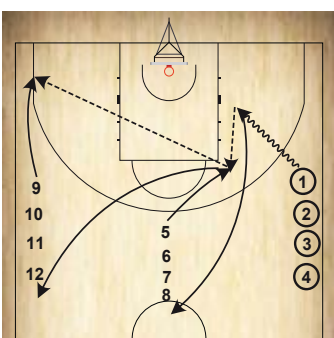
DIJAGRAM 02a



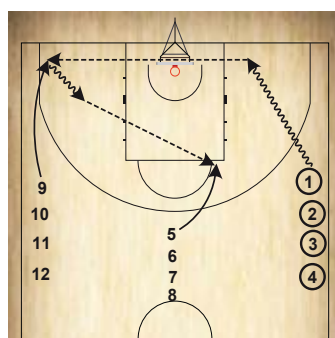
DIJAGRAM 02b



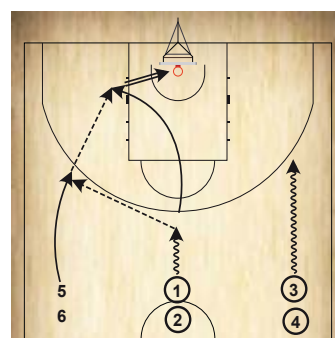
DIJAGRAM 03



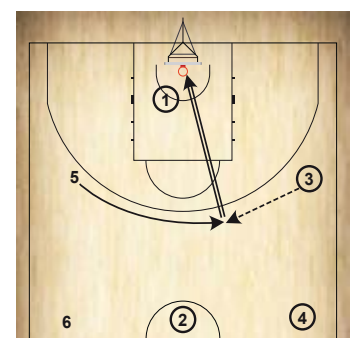
DIJAGRAM 04



DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06a



DIJAGRAM 06b

### › Vežba 3

Igrač s loptom napada mali kornjer i dodaje igraču 4, koji je istrčava u kornjer na strani pomoći. Nakon pasa, dodavač istrčava na vrh (top) i prima loptu od igrača 5 iz suprotne kolone. Kada šutnu igrači 4 i 1, vežba se nastavlja, odnosno igrači 2 i 5 ponavljaju istu radnju. Nakon 20 ubačenih šuteva menjamo stranu.

### › Vežba 4

Saradnja tri igrača sa četiri lopte – igrač 1 napadne koš sa krilne pozicije. Dodaje igraču 5, koji se otvorio sa vrha prema poziciji lakta reketa. Igrač 5 udribla u reket i dodaje igraču 9, koji je otrčao u kornjer i koji šutira. Igrač 1 nakon dodavanja lopte ide u kolonu iza igrača 5, 6, 7 i 8. Igrač 5 nakon dodavanja lopte ide u kolonu iza igrača 2, 3 i 4 (igrač 9, kada skoči za loptom nakon šuta koji je uputio, uhvaćenu loptu dribla sve dok ne dođe na red da napada koš).

### › Vežba 5

Ista je vežba kao i prethodna, samo što dodavač dodaje loptu u kornjer. Igrač iz kornjera napada sredinu i dodaje šuteru, koji se otvorio sa pozicije na vrhu. Obe opcije vežbe (vežbe 4 i 5) rade se sa po 20 pogođenih šuteva, potom se menja strana.

### › Vežba 6a, 6b i 6c

Saradnja tri igrača (dve lopte). Igrači 1, 3 i 5 su na liniji centra. Igrači 1 i 3 istovremeno driblaju do vrha reketa (igrač 1) i do krilne pozicije (igrač 3), dok igrač 5 istrči do suprotne krilne pozicije. Igrač s vrha (top pozicija) dodaje loptu igraču na krilnoj poziciji, koji je bez lopte i utrčava na poziciju niskog posta. Krilni igrač 5 mu daje povratni pas. Igrač 1 završava lednom tehnikom, dok igrač 3 na suprotnoj krilnoj poziciji ne prestaje da dribla loptu u mestu sve do momenta kada igrač 5, koji je dodao loptu na poziciju niskog posta, ne istrči na vrhu u punom sprintu i tada mu igrač 3

dodaje loptu da šutira. Nakon dodavanja igrač 3 istrčava na suprotnu krilnu poziciju. Igrač 1 mu daje pas, a igrač 3 potom šutira. U principu tražim od igrača da upute šut za tri poena. Nakon 20 pogođenih šuteva menjamo stranu vežbe.

### › Vežba 7

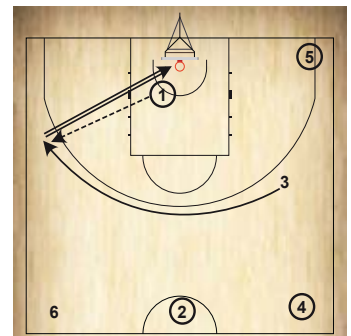
Tri minuta – 50 pogođenih šuteva – dva igrača se nalaze ispod koša sa dve lopte. Na znak trenera igrač ispod koša daje pas u kornjer igraču 3, nakon pasa trči za loptom u kornjer na začelje, dok igrač 3 daje ekstra pas igraču 4 i trči za loptom u kolonu gde je igrač 8. Kada primi loptu, igrač 6 u kornjeru – šutira i trči za loptom. Vežba traje tri minuta, a treba ubaciti 50 šuteva (svaki ubačen šut broji se kao poen). Po isteku tri minuta promeniti stranu.

### › Vežba 8

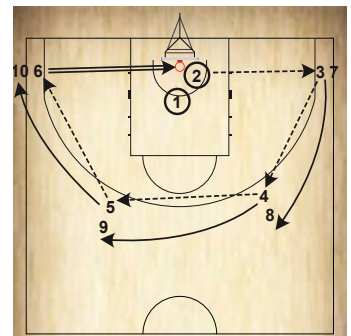
Pet minuta – 100 pogođenih (broji se po poen svaki ubačen šut) – igrači su postavljeni u tri kolone (linije) sa po četiri igrača, a koristi se osam lopti. Igrač 1 daje pas igraču 9. Igrač 9 u kretanju primi loptu i šutira, a potom trči za loptom, hvata je i izdribla na začelje kolone, gde su igrači 5, 6, 7 i 8. Istovremeno, nakon pasa igrača 1 za igrača 9, igrač 5 dodaje loptu igraču 1 i trči nekoliko koraka prema kornjeru. Igrač 1 mu dodaje povratni pas. Igrač 5 šutira na koš, trči za loptom i uhvaćenu loptu izdribla u kolonu iza igrača 2, 3 i 4. Igrač 1 nakon dodavanja ide u kolonu iza igrača 10, 11 i 12 i tako kontinuirano radimo u trajanju od 5 minuta.

### › Vežba 9a i 9b

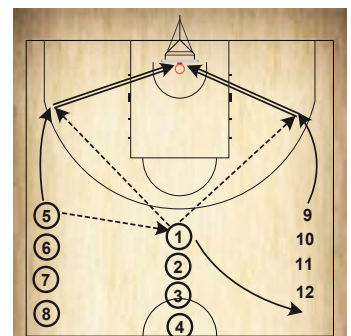
Saradnja igrača u napadu – 20 pogođenih šuteva (10 ubačenih za dva poena + 10 ubačenih za tri poena), zatim promeniti stranu 9a, pa preći po istom principu na 9b. Insistirati na brzini kretanja i kvalitetu izvođenja vežbe. Ponekad možete postaviti asistente da simuliraju odbranu.



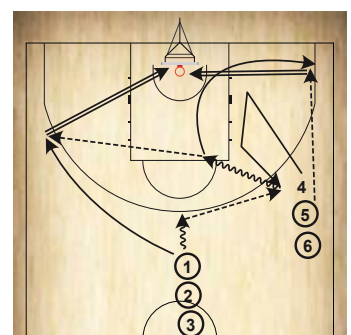
DIJAGRAM 06c



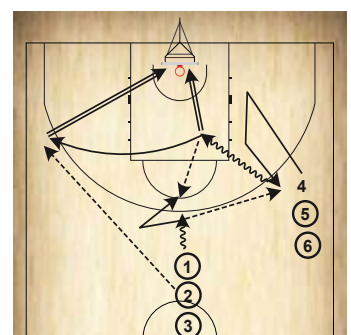
DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 09a



DIJAGRAM 09b

**Košarka je vrlo kompleksna, pa baš zbog toga sa velikim brojem različitih vežbi nastojim da u treningu povežem više elemenata tehnike sa taktičkim postavkama za odgovarajuće zadatke, a sve u cilju da bismo iz pojedinca i tima izvukli maksimum**

### › Vežba 10

Opcija 1: Igrač sa dve lopte dribla pravolinijski do centra terena, obiđe čunj i daje pas desnom rukom treneru, a levom nastavlja da dribla prema treneru. Trener mu pravi blokadu (simulira visokog igrača) i nakon korišćenja blokade igrač sa loptom šutira iz driblinga. Odmah nakon šuta trener mu dodaje drugu loptu, pa igrač još jednom igra pick and roll i šutira s druge strane. Kada igrač ubace 20 šuteva, menjamo opciju.

### › Vežba 11 (opcija 2 prethodne vežbe)

Igrači se nalaze u korneru (svaki ima po dve lopte). Postavljamo dva asistenta (trenera), prvog na poziciju bližu laktu reketa, a drugog na dalji lakat reketa. Na znak trenera igrač sa dve lopte dribla cikcak do centra terena, obiđe čunj i daje pas desnom rukom daljem treneru, a levom rukom nastavlja da dribla i napada bližeg trenera. Igraju pick and roll na strani pod pretpostavkom da odbrana igra side odbranu ili blue na pick and rollu (usmeravanje igrača sa loptom od same blokade i usmeravanje ka čeonj liniji). Napadač sa dva driblinga napadne koš i šutne, odmah zatim trener 1 pravi screen down za šutera. Nakon istrčavanja iz bloka trener 2 mu dodaje loptu i još jednom šutira. Ista situacija kao i kod opcije 1 (vežba 10), a kada pogode 20 šuteva, menjamo opciju.

### › Vežba 12a i 12b

Ista vežba kao i prethodne dve, samo ovoga puta opcija 3 – igrač sa dve lopte dribla cikcak sa roling promenom do centra terena. Kada obiđe čunj, jednu loptu dodaje treneru 2, a drugom igra pick and roll sa trenerom 1 (ista odbrana, blue ili side). Napadač ovoga puta ne šutira, već daje pas treneru 1. Trener 1 mu pravi blok. Igrač 1 istrči na top poziciju da primi loptu od trenera 2. Trener 2 ne dodaje loptu (pod pretpostavkom da je zatvorena linija dodavanja), a igrač 1 koristi flair blokadu koju mu postavlja trener 1 i utrčava na back door. Trener 2 može da mu dodaje loptu prilikom ovog back door utrčavanja ili da mu doda u korner. Ako je lopta u korneru, sledi brz šut i odmah sprint u suprotan korner. Trener 1 mu dodaje loptu, a igrač jedan šutira. Kao i u prethodnim opcijama tražimo 20 pogođenih šuteva.

### › Vežba 13

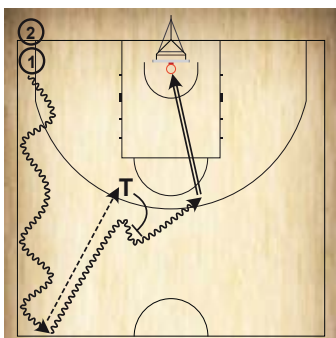
Opcija 4 prethodnih vežbi: Igrači se nalaze u korneru (svaki ima po dve lopte). Igrač 1 skače s jedne na drugu nogu do centra terena driblaući obe lopte (nabijajući ih o podlogu). Kada obiđe čunj na centru terena, igrač s loptom kreće prema krilnoj poziciji. Kada dođe na sedam metara od koša, daje pas o podlogu treneru koji se nalazi na poziciji niskog posta, a drugom loptom napada čunj prema top poziciji i šutira. Nakon šuta koristi čunj kao bloker i u punom trku se otvara na krilnu poziciju. Trener mu dodaje povratni pas i igrač 1 šutira na koš. Kada ubace 20 šuteva, igrač menjaju stranu i odrade iste opcije i na suprotnoj strani terena.

### › Vežba 14

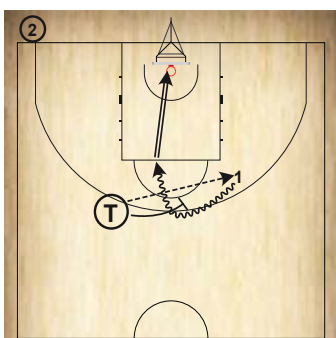
Igrači su podeljeni i postavljeni u četiri grupe – dve grupe po tri igrača u kornerima i dve grupe iznad pozicije lakta reketa. Igrač 1 je sa loptom, a igrač 3 se nalazi paralelno sa njim bez lopte. Igrač 3 krene u screen down za igrača 7. Igrač 7 koristi blokadu i prima loptu od igrača 1 i šutira. Zatim igrač 1 radi isto na suprotnoj strani – postavlja blokadu za igrača 5, koji se nakon korišćenja iste otvara i dobija dodavanje od igrača 4 za šut. Igrači menjaju pozicije unutar grupa, a cilj vežbe je ubaciti 20 šuteva (10 ubačenih šuteva za dva poena i 10 ubačenih šuteva za tri poena) – gde svaki ubačen šut važi jedan poen.

### › Vežba 15

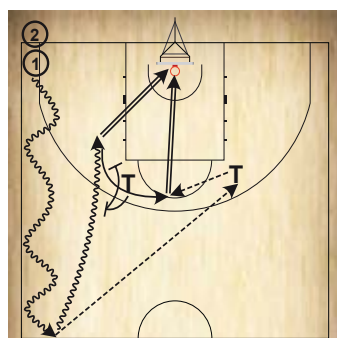
Ista vežba kao i prethodna (vežba 14), s tim što što prilikom prvih 15 pogođenih šuteva igrač rade curl utrčavanje na jednoj strani, a na drugoj šutiraju. Zatim sledećih 15 curl utrčavanja na drugoj strani, dok se šut uzima na strani na kojoj su prethodno radili curl utrčavanja



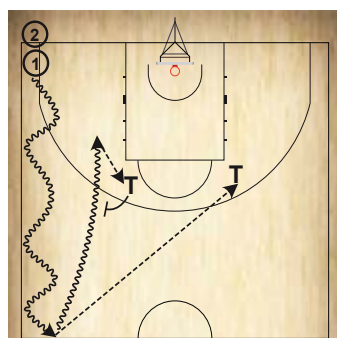
DIJAGRAM 10a



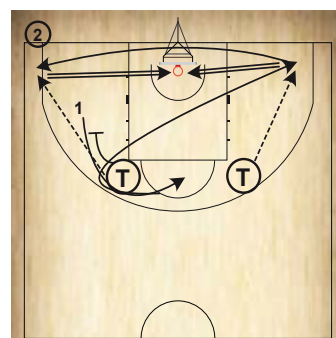
DIJAGRAM 10b



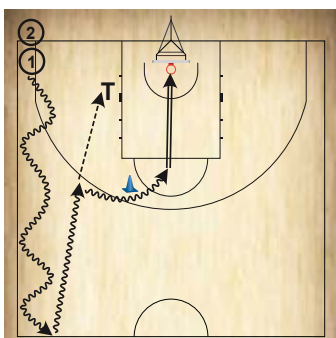
DIJAGRAM 11



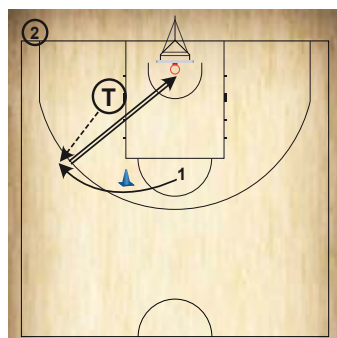
DIJAGRAM 12a



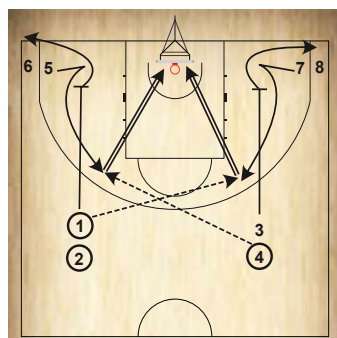
DIJAGRAM 12b



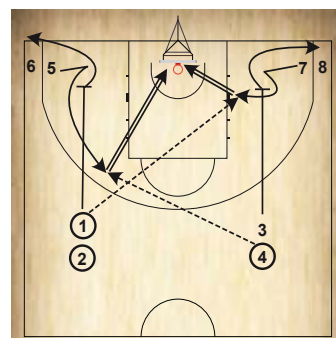
DIJAGRAM 13a



DIJAGRAM 13b



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



(za prethodnih prvih 15 šuteva). Pogoditi 30 šuteva, a svi ubačeni šutevi se broje po jedan poen.

#### › Vežba 16

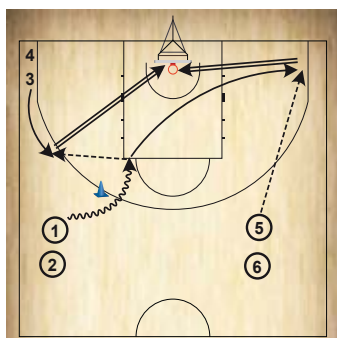
Igrači su podeljeni u tri grupe, grupa u korneru nema lopte. Igrač 1 udriblava na lakat, a igrač 3 istrčava po liniji tri poena i prima loptu od igrača 1 za šut. Nakon dodavanja igrač 1 nastavlja kretnju u korner, prima loptu od igrača 5 i šutira.

#### › Vežba 17

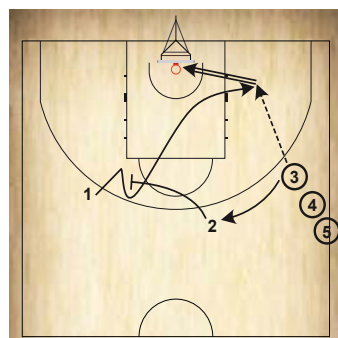
Pick and roll na strani sa 30 pogodjenih šuteva. Igrači svaki put menjaju poziciju unutar vežbe. Nakon 30 ubačenih šuteva promeniti stranu.

#### › Vežba 18

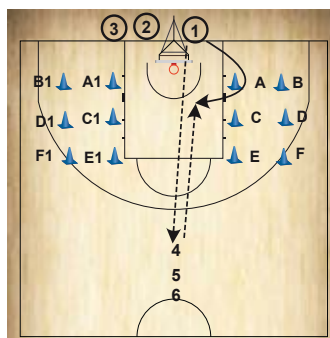
Korišćenje čunjeva da bi se izvodili različiti šutevi. Polovina igrača je ispod koša sa loptama, a druga polovina se nalazi na top poziciji bez lopti. Igrač 1 (koji se nalazi ispod koša) daje pas igraču 4 i trči oko čunja A (curl utrčavanje). Igrač 4 mu vraća loptu i igrač 1 polaže loptu u koš. Igrač 4 ide ispod koša, a igrač 1 na top poziciju. Zatim igrač 2 daje pas igraču 5 i trči oko čunja A1 (curl utrčavanje) te prima povratni pas od igrača 5 i polaže loptu u koš. Zatim po istom principu napadaju ostale čunjeve sa različitim završecima. Kada se otvori na čunju B ili B1 dva puta in-out plus polaganje, čunjevi C i C1 – jedan dribling rolling polaganje, čunjevi D i D1 step back šut, čunjevi E i E1 – jedan dribling i šut, čunjevi F i F1 – deny odbrana – napadač istrči do čunja



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18

F, zatim u korner, dok dodavač daje sky pas i šutira se iz kornera. Čunjevi F i F1 – igrač prima na toj poziciji loptu, fintira šut i šutira. Svaki igrač isti završetak radi po dva puta.

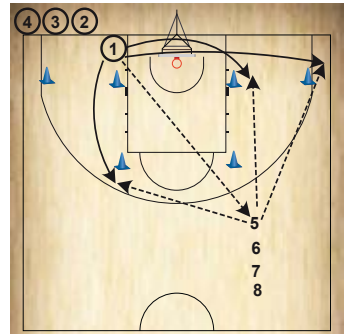
#### › Vežba 19

Igrači su podeljeni u dve grupe. Grupa ispod koša ima lopte. Čunjevi tj. pozicije za šut su raspoređene kao na dijagramu 19. Igrač 1 dodaje loptu igraču 5 i ima mogućnost kretnje ka laktu za fade away šut ili u suprotni kratki korner za šut iz naskoka ili izlazak u korner za brzi šut iz kornera. Sledeći igrač šutira iz druge pozicije različitom vrstom šuta.

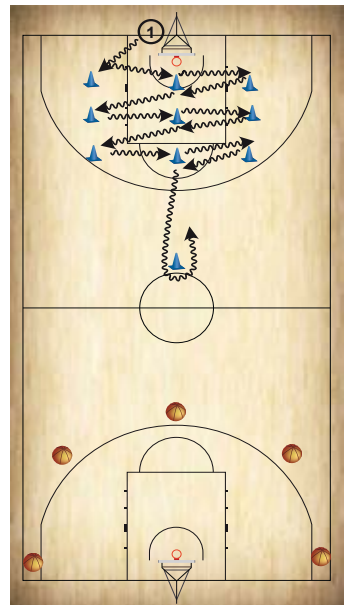
#### › Vežba 20 (40 sekundi – maksimum)

Igrač 1 je sa loptom ispod koša. Trener daje znak i igrač 1 iz driblinga kupi periferne čunjeve s desne i leve strane naizmenično i stavlja ih na srednji čunj, zatim izdribla do čunja na centru, obiđe ga i tri sledeća čunja obiđe sa tri različite promene u driblingu, pa polaže loptu u koš. Nakon polaganja trči prema suprotnom košu u korner, uzima loptu sa stolice i šutira, zatim šutira s krilne pozicije, s top pozicije, sa suprotne krilne pozicije i iz suprotnog kornera (ukupno pet šuteva).

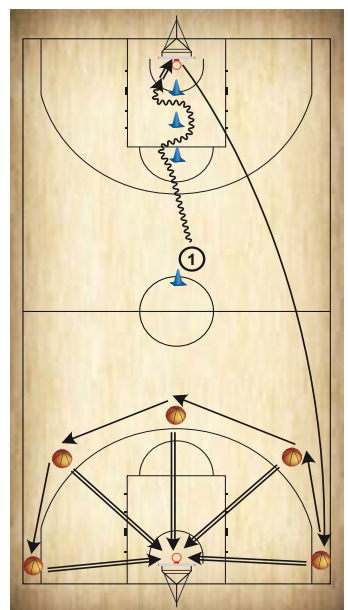
Sledeća serija se radi isto samo što igrač trči u suprotan korner i kreće sa šutem iz suprotnog kornera. Takođe, radim i opciju vežbe gde je sve isto, osim da, kada igrač uzme loptu sa stolice u korneru, treba da napravi jedan dribling i potom šutne – i tako svih pet šuteva sa različitim pozicija. Ova druga opcija (sa driblingom i šutem) maksimalno sme da traje 44 sekunde. ●



DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 20a



DIJAGRAM 20b

# Sve plave godine - 75 njih

**Monografija o OKK Beograd otkriva brojne zanimljive detalje iz istorije ovog kluba koju su najvećim delom ispisali najveći trener i sportski funkcioner koga smo ikad imali Bora Stanković i najbolji evropski košarkaš svog doba Radivoj Korać, kluba koji je četiri puta bio šampion Jugoslavije**

**V**eći mladoženja, kako su dugo u posleratnim godinama zvali košarkaše tima koji se najpre zvao Metalac, a potom BSK, postao je vrlo poželjan početkom šezdesetih godina prošlog veka. Odjednom je u Beogradu postalo pomodno navijati za klub iz Ulice Zdravka Čelara, šetati uveče pored Radivoja Koraća na uglu kod bioskopa „Jadran“ i reći: „Ja nisam ni za Zvezdu, ni za Partizan. Ja sam za OKK Beograd!“

Naravno, reč je o istom klubu sa više različitih imena – od Metalca do četvorostrukog šampiona Jugoslavije OKK Beograd. I pored svih titula i asova koje je iznedrio, nekako je uvek bio mlađi brat i Zvezde i Partizana. A to nije tačno. „Klonferi“, kako najčešće nazivaju OKK Beograd, stariji je od oba beogradska velikana! Osnovan je 25. februara 1945, dakle nedelju dana pre Crvene zvezde. Da ne govorimo o Partizanu, čija osnivačka skupština je održana „tek“ u jesen te godine.

Ovaj zanimljiv podatak, kao i mali milion drugih, poput dosad neispričanih priča velikana OKK Beograd, mogu se pronaći u nedavno objavljenoj monografiji „75 plavih godina“. Autor je novinar i publicista Aleksandar Miletić, koji je ranije objavio dela poput „Borislav Stanković – moje Olimpijske igre“ i „Džez basket“.

Monografija posvećena 75-godišnjici postojanja OKK Beograd je zaista kapitalno delo. Na velikom formatu i na najfinijem papiru, na 340 strana smestilo se čak 560 slika! Mnoge od njih potiču iz privatnih arhiva nekadašnjih igrača i rukovodilaca ovog kluba i nika-

## OTKUD NAZIV „KLONFERI“

OKK Beograd je nastao od Sportskog društva Metalac. To je bio jedan od prvih klubova koji je posle oslobođenja 1945. osnovan u Jugoslaviji. Bio je to klub metalčkih radnika, zapravo ogranak sindikalne organizacije metalaca. Imao je i fudbalski klub, koji je bio prvotligaš. I onda se zbog nedostatka novca Metalac ugasio i postao Beograd. Tu smo mi kao košarkaški klub, odnosno košarkaška sekcija, imali velike evropske domete i doveli OKK Beograd u ravan sa takvim silama kakav je bio Real. Ali ostao je nadimak „klonferi“, koji je bio nasleđe iz vremena kada smo pripadali metalcima. Jer govorilo se da metalci „klonfuju“, prave „klonfe“... Taj izraz se i danas upotrebljava. I onda su nas prozvali „klonferi“. Jedan od kumova tog imena bio je naš košarkaški saborac iz pionirskih dana jugoslovenske košarke Vasa Stojković, kasnije vrsni novinar, koji nas je nazivao „klonferi“ i preko dnevnog lista Sport lansirao to ime – priča u ovoj knjizi pokojni Bora Stanković.

da ranije nisu objavljene. Listanje ove knjige predstavlja prelistavanje košarkaške istorije onoga što se danas naziva region, a nekad je imalo ime Jugoslavija. Ta Jugoslavija je, prema tvrdnji najvećih autoriteta, decenijama imala drugu najjaču košarkašku ligu u svetu. Odmah iza NBA. A u toj ligi OKK Beograd je četiri puta bio prvak.

U knjizi „75 plavih godina“ dominiraju – a čudo bi bilo da je drugačije – dve verovatno najvažnije ličnosti za celokupnu evropsku košarku 20. veka. Reč je o Borislavu Stankoviću i Radivoju Koraću. Praktično, svi najveći

75 Плавих година



## RICA GORDIĆ: MOJE PRVE PATIKE

„Tada se igralo kožnim loptama koje bi postajale pretesne za obruč kada bi se natopile vodom, a bilo je nemoguće dati koš od table po kiši jer bi lopta skliznula i odletela kao torpedo. OKK Beograd je imao prugaste belo-plave majice, pravi romantičari. A prvu opremu, s kojom smo mogli bez stida da odemo u inostranstvo, dobili smo od atašea američke ambasade, koji je bio naš navijač. Dolazio je na utakmice, delio nam žvakaće gume, išli smo čak kod njega na Dedinje da gledamo kaubojske filmove. Hranio nas je cigaretama 'vinston' i raznim drugim stvarima koje su bile pravo bogatstvo u ono vreme. Bili smo pravi hit kad nam je doneo plavu opremu, čak i šortseve sa onim 'protektorom', ako padneš, da ne povrediš kuk. Trenerke su bile uvezene iz Italije. Kad smo se pojavili prvi put tako obučeni, govorilo se: 'Stigô cirkus u Beograd!' Svilen, liht plave! Dugo je OKK Beograd imao najbolju opremu. Moje prve patike bile su 'borovo', naravno. Dva treninga i onda moram da stavljam karton unutra da ne bih bos gacao po betonu. Onda su nam kupovali u Italiji od para koje je klub dobijao na turnejama. Bile su to italijanske patike 'superga'. Morao si da igraš 10 utakmica za 14 dana da bi došao do patika..." (Slobodan Rica Gordić)

## ALEKSANDAR MILETIĆ: ČITA SE KAO ROMAN

Autor monografije „75 plavih godina“ ugledni je sportski novinar „Politike“, dobitnik brojnih novinarskih nagrada. Njegova knjiga „Džez basket“ poslužila je kao inspiracija i osnova za film i TV seriju „Bićemo prvaci sveta“. Kako sam kaže, naslov nije izmislio nego mu ga je prosto nametnuo Ljubodrag Duci Simonović, koji mu je jednom prilikom rekao: – Mi nismo igrali košarku, igrali smo džez. – Knjiga „75 plavih godina“ jeste monografija OKK Beograd, urađena u velikom formatu, sa modernim dizajnom. Knjiga koja u svakom pogledu može da parira najboljim sportskim monografijama u Evropi. Stvarana je prethodne dve godine i na njoj je radio tim ljudi, od profesionalaca do entuzijasta, prijatelja kluba, članova porodica kluba, kao i sami igrači OKK Beograd. Normalno, svako je pomogao u meri u kojoj je mogao, neki dragocenom ličnom dokumentacijom, neki važnim informacijama, svedočanstvima, sugestijama... – kaže Aleksandar Miletić u razgovoru za časopis Trener.

### ► Kako je došlo do ideje da se ova knjiga napravi?

– Inicijativa je potekla od nekadašnjeg igrača OKK Beograd Zorana Radovića, koji je poslednjih godina uložio veliki trud da bi napravio impresivnu bazu podataka vezanih za ovaj klub, koja može da se vidi i na sajtu OKK Beograd. Ideja je bila da se kroz reč i sliku predstavi život kluba koji je u jednom trenutku bio jedan od najboljih u Evropi, a zatim prošao kroz teške dane i nekako opstao u vremenima kad su mnogi klubovi bili na izdisaju. Cilj nam je bio da biografiju kluba odvojimo od suvih brojki, koje su smeštene u poslednjem poglavlju knjige, a da se prednji deo čita kao roman obogaćen svedočanstvima ljudi koji su stvarali istoriju kluba ili bili njegovi rivali i hroničari.

### ► Napravili ste delo na koje zaista možete biti ponosni.

– Čast mi je što sam imao priliku da budem autor ove monografije i zahvalan svima koji su radili na njoj. Privilegija je pisati knjigu čiji je urednik dr Vladimir Roganović, a čiji dizajn potpisuje akademski slikar Aleksandar Pribićević.



uspesi kluba vezani su za njih, ali oni su akteri i brojnih anegdota na putovanjima, druženjima i sedenjima u kafani „Složna braća“, slavlja i tužnih trenutaka, rastajanja i ponovnih sastajanja... Svega toga u ovoj monografiji ima u izobilju.

Naravno, Miletić nije mogao sam da pripremi ovako kapitalno delo, pa je naveo i sve koji su mu pomogli: Zoran Radović, Zoran Kovačević, Filip Bajović, Zoran Dunđerski, Blaž Kotarac, Milan Tasić, Miroslav Milovanović, Dragan Martinović, Branko Vukićević... Tu su i brojni prijatelji širom bivše Jugoslavije, porodice igrača i trenera, javne i privatne arhive... Trebalo je sve to prekopati, prekopirati, pronaći i razgovarati, zabeležiti i skinuti s trake, a to je baš ogroman posao. Zato i kažem da je ovo delo Aleksandra Miletića od kapitalnog značaja. ●

**Aleksandar Ostojić**



## SELIDBA U ZDRAVKA ČELARA

Betonski plato između Crkve Svetog Marka i zgrade televizije nekoliko godina služio je kao košarkaško igralište, ali to nisu bili ni približno dobri uslovi za razvitak kluba. U jednom delu zgrade, koja nije bila završena, nalazile su se svlačionice. Kad je to zemljište prodato, trebalo je stvoriti uslove za selidbu u Zdravka Čelara broj 12. Taj teren otvoren je 1956, u godini kad je klub posle dosta trzavica ispao iz lige. Krajem novembra 1957. klub menja ime u OKK Beograd.

Od prodaje terena na mestu gde je danas zgrada RTS-a klub je dobio odštetu 25 miliona tadašnjih dinara. Ogromna para! Zahvaljujući tom novcu počeo je da se gradi tim, dolazili su igrači iz Radničkog: Bogomir Rajković i Sija Nikolić, iz Željezničara stigao je Trajko Rajković... Nažalost, onih 25 miliona bilo je investirano u izgradnju terena u Ulici Zdravka Čelara, tako da se sledećih desetak godina igralo isključivo za ljubav i slavu. „To su bili za mene, u mojoj karijeri, najlepší dani koje sam imao u sportu.“ (Bora Stanković).

# Program rada za decu uzrasta 11-12 godina



**Karakteristike ovog perioda su: promena fizičkog izgleda, polno sazrevanje i sticanja telesnog i personalnog identiteta, usvajanje društvenih i moralnih normi u ponašanju, osamostaljivanje i preuzimanje odgovornosti**

**U**zrast od 12. do 14. godine u košarci odgovara takmičarskoj kategoriji pionira, srednjeg školskog uzrasta. Prelaz od jednog uzrasnog perioda na drugi obično se označava kao prelomna etapa individualnog razvoja. U to vreme postoje kvantitativne i kvalitativne uzrasne promene. U svakoj prelomnoj etapi vrši se genetski uslovljeno sazrevanje onih struktura koje treba da obezbede nove odlike fizioloških funkcija i reakcija koje treba da postoje u odgovarajućem uzrasnom periodu.

Sa stanovništva sporta i fizičke kulture najbitnije je kvalitetno odrediti PARAMETRE ZA SELEKCIJU I RAZLIKOVANJE tzv. biološke starosti, koja se veoma često razlikuje od hronološke. Poznavanje rasta i formiranja organizma, njegovih funkcionalnih mogućnosti i karakteristika razvoja na svakoj uzrasnoj etapi omogućavaju određivanje optimalnog kompleksa vežbi i njihovo doziranje koji bi omogućilo pravilno sportsko usavršavanje.

Karakteristike ovog perioda su: promena fizičkog izgleda, polno sazrevanje i sticanja telesnog i personalnog identiteta, usvajanje društvenih i moralnih normi u ponašanju, osamostaljivanje i preuzimanje odgovornosti.

## ● MORFOFUNKCIONALNE KARAKTERISTIKE

Deca, mladi košarkaši, u ovom uzrastu imaju obeležje intenziviranja i brže dinamike rasta i razvoja longitudinalnih dimenzija skeleta u odnosu na prethodni period. Rast u visinu je mnogo izrazitiji od rasta u širinu. Razvoj koštanog sistema je brži od mišićnog I ZAHEVA PAŽLJIVO DOZIRANJE RADI IZBEGAVANJA POVREDA.

Podela među polovima u ovom periodu je očigledna i ogleda se u sazrevanju polnih žlezda. Budući da je testosteron prisutniji kod muškog pola, njegov uticaj je izraženiji, kada su u pitanju lokomotorni aparat i kardiovaskularni sistem. Rast kod dečaka je najintenzivniji u periodu od 13. do 15-16. godine i tada iznosi približno 20 cm (od 10 do 30 cm). U godini najintenzivnijeg rasta dečaci porastu i preko 10 centimetara. Na telesnoj masi dobijaju približno 20 kg (od 7 do 30 kg), imaju najveći procenat mišićne mase - do 5%, manji procenat masne komponente - od 5% do 8%, veću aerobnu sposobnost od 20% i veću relativnu mišićnu snagu i do 25%.

Frekvencija disanja opada od rođenja prema starijim godinama.

Apsolutna maksimalna potrošnja kiseonika kod dece je manja zbog manjih dimenzija tela. Prema tome, relativni aerobni kapacitet kod dece odgovara onome kod odraslih. Anaerobni kapacitet je mnogo manji u odnosu

na odrasle. Dečaci između 11. i 15. godine imaju jednaku količinu ATP i kreatin fosfata kao i odrasli. Jedino je količina fosfofruktoze niska u poređenju sa odraslima. Zbog smanjenog anaerobnog kapaciteta mladi košarkaši u tom uzrastu imaju mogućnost bržeg prilagođavanja na aerobne uslove te tako pri maksimalnom opterećenju u prvih 30 sekundi aerobni izvori pokrivaju 47% potrebne energije, na kraju prve minute 85%, a u drugoj minuti 100%.

## ● FIZIČKE SPOSOBNOSTI

Ontogenetski razvoj organizma je niz specifičnih perioda razvoja u kojima su tempo i karakteristike promena različite. Morfofunkcionalne promene organizma su različite u pojedinim fazama razvoja. Kako se na različit način (neravnomerno u odnosu na druge) u određenim vremenskim periodima razvijaju pojedini organi i sistemi organizma, tako se razvijaju i fizičke sposobnosti. U morfofunkcionalnom razvoju postoje faze ubrzanog rasta i razvoja, koje se smenjuju sa periodima usporenijeg rasta i razvoja. Isti je slučaj i sa fizičkim sposobnostima: snaga, brzina, izdržljivost, koordinacija, fleksibilnost, preciznost, ravnoteža... Etape razvoja u kojima se dešavaju značajne promene u fizičkom razvoju i fizičkim sposobnostima nazivaju se kritičnim periodima razvoja organizma. Kritični periodi su „faze najviše realizacije potencijala organizma u ontogenezi“ ili „periodi u kojima specifično delovanje na organizam izaziva određenu povišenu reakciju“, pri čemu faze u kojima se mogu postići optimalni rezultati takvog delovanja predstavljaju „senzitivne periode“ (Karsajevska, 1970). Kada se govori o „senzitivnoj fazi“ (tabela 1), u pitanju je vremenski interval koji se karakteriše većom podobnošću za delovanje spoljnim nadražajima nego u drugim intervalima razvoja. Kritični period predstavlja onaj interval u kome mora doći do stimulacije ukoliko želimo da postignemo željene razvojne promene.

- Snaga je sposobnost košarkaša koja se manifestuje u suprotstavljanju i savlađivanju različitih otpora silom mišića. Mišićna snaga u najvećoj meri zavisi od mišićne mase. Kod muškaraca se snaga naročito povećava krajem puberteta. Uzrast od 13-14 godina je senzitivna zona za razvoj snage. Mladi košarkaši bi trebalo da koriste vežbe sa vlastitim ili spoljnim opterećenjem koje mogu relativno lako da izvedu, uz obavezno zadržavanje pravilnog položaja svih segmenata tela. Tek u završnoj fazi ove uzrasne kategorije se može početi sa primenom treninga za razvoj maksimalne snage pojedinih mišićnih grupa.

- Brzina podrazumeva sposobnost izvođenja pokreta ili kretanja maksimalnom mogućom brzinom za date uslove, pri čemu se pretpostavlja da spoljašnji ot-



por nije veliki i da aktivnost ne traje dugo kako ne bi došlo do zamora (V. M. Zaciorski, 1969). U najvećoj meri je zavisna je od genetskog faktora. Najšire mogućnosti za usavršavanje brzine se nalaze u dečjem i adolescentnom uzrastu, te je potrebno obratiti veliku pažnju razvoju ove sposobnosti u radu sa mladim košarkašima. U uzrastu od 12 do 14 godina kod dečaka i od 10 do 12 kod devojčica zahvalno je raditi na ubrzanju, a ozbiljan intervalni trening brzine se može primeniti kod dečaka u 15, a kod devojčica u 13. godini.

– Izdržljivost podrazumeva vrlo složenu sposobnost rada unapred definisanog intenziteta bez smanjenja efikasnosti. Raste s uzrastom, ali ne ravnomerno. Danas je eksperimentalno potvrđeno da deca sa zdravim srcem nemaju ograničenja kad je reč o primeni sistemskog treninga izdržljivosti. Aerobna izdržljivost se može razvijati već od ranog detinjstva. Period od 11. do 14. godine je pravo vreme za uvođenje intervalnog treninga, posebno u anaerobno-alaktatnom režimu rada. Bolje je da tip odgovarajućeg intervalnog treninga za zadati uzrast bude većinom anatomska adaptacija, nego da cilj treninga bude fiziološki napredak, to ćemo postići umerenim intenzitetom i pauzom do potpunog oporavka.

– Koordinacija je najsloženija motorička sposobnost i odgovorna je za upravljanje i kontrolu pokreta celog tela. Ona se manifestuje u brzom i preciznom izvođenju kompleksnih motoričkih zadataka, odnosno u brzom rešavanju motoričkih problema. Zato se ona naziva motorna inteligencija.

Ovaj uzrasni period je senzitivna zona za razvoj složenih oblika koordinacije.

– Fleksibilnost predstavlja sposobnost obavljanja pokreta velikih amplituda. Uslovljena je sa pokretljivošću u zglobovima, elastičnošću mišića i ligamenata. Usled rasta i razvoja organizma pokretljivost se menja, ali neravnomerno. Pokretljivost je kod dečaka u proseku 20–25 odsto manja nego kod devojčica. Kod mladih košarkaša dobar period za razvoj fleksibilnosti je posle 13. godine, a kod košarkašica posle 12. godine.

– Preciznost kao motoričku sposobnost karakteriše precizno određivanje pravca i intenziteta kretanja. Os-

nova visoke košarkaške preciznosti zasniva se na kvalitetnoj percepciji prostora i lokalizaciji cilja. Za dobro i precizno izvođenje pokreta potreban je dobar kinestetički osećaj cilja, procena parametara i kinestetička kontrola kretanja na određenom putu, kao i vreme koncentracije, koje je u košarci neretko veoma kratko.

– Ravnoteža je sposobnost održavanja stabilnog položaja tela kod različitih pokreta. Kvalitetnu ravnotežu poseduje onaj igrač koji može brzo da je uspostavi, a ne onaj koji je nikada ne gubi.

### ● Napad:

#### 1. Vežbe spretnosti u mestu i pokretu – baratanje loptom

- usavršavanje motoričkih sposobnosti
- vežbe za osećaj u prostoru i vremenu, percepcija i ritam
- povećanje brzine izvođenja pokreta

#### 2. Držanje lopte

- u osnovnom košarkaškom stavu (položaj trostruke pretnje)
- pre polaska u dribling položaj lopte na kuku, a šaka kojom se izvodi dribling iznad lopte
- pre izvođenja šuta držanje sa laktovima ispod lopte
- u dvokoraku (naizmenični, cikcak i produženi)
- pri izvođenju različitih vrsta dodavanja
- posle skoka sa akcentom na dobroj zaštiti lopte

#### 3. Hvatanje lopte

Prema tehnici izvođenja:

- sa dve ruke
  - jednom rukom sa privlačenjem
- Prema načinu kretanja igrača:

- u mestu
- u pokretu iz svih pravaca
- posle završenog driblinga
- u skoku posle odbijene lopte od table

› **Napomena:** Ruke moraju biti spremne da izvrše dobru amortizaciju; obratiti pažnju na brzinu privlačenja lopte; posle uhvaćene lopte igrač mora da ima dobar pregled

**Aerobna izdržljivost se može razvijati već od ranog detinjstva. Period od 11. do 14. godine je pravo vreme za uvođenje intervalnog treninga, posebno u anaerobno-alaktatnom režimu rada. Bolje je da tip odgovarajućeg intervalnog treninga za zadati uzrast bude većinom anatomska adaptacija, nego da cilj treninga bude fiziološki napredak, to ćemo postići umerenim intenzitetom i pauzom do potpunog oporavka.**





**Trenažne aktivnosti moraju da podstiču bržu dinamiku prirodnog biološkog, psihološkog i socijalnog razvoja, a nikako da mu se suprotstavlja ili da ga remeti neadekvatnim uticajima u svim segmentima treninga. Sportski cilj u radu sa mladima mora biti perspektivnog karaktera. Osnovni cilj u radu sa mladima je razvoj biološki i psihosocijalno zdrave ličnosti**

#### 4. Zaustavljanje

Prema tehnici izvođenja:

- u jednom kontaktu
  - u dva kontakta
- Prema načinu kretanja igrača:
- posle prijema lopte u pokretu
  - posle driblinga
  - posle skoka u napadu (položaj tela spreman za izvođenje suta)
  - posle skoka u odbrani (položaj tela spreman za akciju dodavanja ili polaska u dribling)

› **Napomena:** Položaj tela je uvek aktivan ka košu i ka sledećoj akciji. Insistirati na dobroj ravnoteži i nastavku kretanja posle akcije dodavanja ili šuta (trčanje kontranapada, skok, kretanje ka lopti i od nje, postavljanje blokade...)

#### 5. Pivotiranje

Prema tehnici izvođenja:

- grudni pivot
  - leđni pivot
  - kombinacija
- Prema načinu kretanja igrača:

- u mestu
- posle zaustavljanja u jednom i dva kontakta iz kretanja
- posle zaustavljanja u jednom i dva kontakta iz driblinga
- posle skoka

› **Napomena:** Voditi računa o visini stava i dobroj ravnoteži dok se izvodi pivot; zaštita lopte sa raširenim laktovima; pogled uvek usmeren ka traženju novog rešenja; dobra ravnoteža kao preduslov za izvođenje šuta, dodavanja i brzog polaska u dribling

#### 6. Dodavanje

Prema tehnici izvođenja:

- grudno sa dve ruke

- jednom rukom sa ramena
  - sa dve ruke iznad glave
  - jednom rukom iz driblinga (push pass)
  - uručenje sa dve ruke
- Prema načinu kretanja igrača:
- iz mesta bez iskoraka (stojeći, sedeći i ležeći položaj)
  - iz mesta sa iskorakom (direktan i ukršten iskorak)
  - posle prijema lopte iz kretanja
  - posle driblinga i zaustavljanja
  - posle skoka sa akcentom na dobroj zaštiti lopte
  - iz driblinga
  - posle pivota
- Prema načinu kretanja lopte:
- direktno dodavanje
  - dodavanje od poda

› **Napomena:** Usavršavanje prethodno naučenih elemenata i učenje novih; potencirati brzinu izvođenja pokreta i izbačaja lopte; u situacijama kontranapada kad igrač primi i odmah dodaje ka saigraču; insistirati da napadač ne spušta loptu, već da je najkraćom linijom i bez suvišnih pokreta doda

#### 7. Dribling (desnom i levom rukom)

Prema tehnici izvođenja:

- polazak u dribling ukrštenim korakom iz pozicije trostruke pretnje
  - polazak u dribling leđnim pivotom
  - pravolinijski dribling
  - promena visine driblinga
  - promena pravca (prednja, srednja, zadnja, roling)
- Prema načinu kretanja:
- u mestu (stojeći, sedeći i ležeći položaj)
  - polazak iz mesta
  - u pokretu

› **Napomena:** Dribling bi trebalo da bude u visini i ispod visine kuka; potencirati pravilno izvođenje pokreta i dobar rad ruku i nogu; dobra zaštita lopte sa dobrim pregledom terena tokom vođenja; povećati osećaj u kontroli lopte, ravnoteže tela i ritma

#### 8. Dvokorak

Prema tehnici izvođenja:

- naizmernični sa šutem odozgo – šaka iza lopte (desni i levi)
- naizmernični sa šutem odozdo – šaka ispod lopte (desni i levi)
- cikcak korak (desni i levi)
- produženi korak (desni i levi)
- polukorak (desni i levi)

Prema načinu kretanja igrača:

- iz mesta i pozicije trostruke opasnosti
- posle pivota
- iz driblinga
- iz kretnje

#### 9. Šut

- polaganje sa šutem odozgo – šaka iza lopte
- polaganje sa šutem odozdo – šaka ispod lopte
- šut iz mesta na 4–5m daleko od koša, a kasnije sa veće udaljenosti
- skok šut 3–4m daleko od koša
- posle driblinga i zaustavljanja u jednom kontaktu
- posle kretanja i prijema lopte u jednom kretanju

## 10. Fintiranje

Prema tehnici izvođenja:

- finta kretanje (od lopte i ka lopti)
- finta šuta
- finta polaska u dribling iskorakom – direktan korak
- finta dodavanja sa dve ruke sa grudi

► **Napomena:** *Promena ritma i rad na ukrštenom koraku kod promene pravca; zadržati dobru ravnotežu kod izvođenja svake finte*

## 11. Kretanje bez lopte

- promena pravca
- promena ritma
- V kretanja
- L kretanja
- front door
- back door
- skok u napadu

► **Napomena:** *Napadač bez lopte u svakom trenutku bi trebalo da vidi loptu; signalizacija (pokazivanje rukom pravca za prijem lopte)*

### ● Odbrana

- paralelni i dijagonalni košarkaški stav
- tehnika klizenja u odbrambenom stavu u svim pravcima
- kombinovana tehnika klizenja u odbrambenom stavu sa trčanjem i skokovima
- rad ruku kod pokušaja izbijanja lopte i u ometanju driblinga
- zatvoren stav kod odbrane na igraču bez lopte, a u zavisnosti od situacije na igraču sa loptom
- prilazak igraču koji je primio loptu
- odbrana na igraču sa loptom
- pomoć i povratak
- zagrađivanje i skok u odbrani

### ● Individualna taktika

- igra 1:1 u driblingu na celom terenu, od polovine i na jednoj četvrtini terena
- igra 1:1 prilazak igraču (close out)
- igra 1:1 +T sa zagrađivanjem kosa i skokom
- igra 1:1 +T kretanje bez lopte, demarkiranje i posle prijema lopte prodor

► **Napomena:** *Vežbe raditi dirigovano, poludirigovano i normalna igra za koš*

### ● Grupna taktika

- kontranapad situacije 2:1
- igra 2:2 sa driblingom na celom terenu i od polovine terena u kontranapad situaciji i u pozicionom napadu
- igra 2:2 pomaganje
- igra 3:3 pomeranje ka lopti

► **Napomena:** *Vežbe raditi dirigovano, poludirigovano i normalna igra za koš*

### ● Kolektivna taktika

- na svakom treningu raditi igru 5:5 na dva koša
- potencirati da igrači traže individualna rešenja u svim situacijama
- dati slobodu igračima da sami kreiraju mnoga rešenja

#### **Napomena za napad:**

- u kontranapadu dodavati loptu igraču ispred
- poštovati princip da igrači bez lopte trče ispred igrača sa loptom

- kontranapad sa driblingom i kratkim pasovima
- široko trčanje u kontranapadu
- passing game (raspored igrača i osnovne linije kretanja, osnove igre)

#### **Napomena za odbranu:**

- igrači odbrane trče ispod nivoa lopte (obaveza)
- odbrana čovek na čoveka
- pressing ●

## METODSKI SAVETI

- elemente učiti kroz razne igre
  - obavezno takmičenje i igra na dva koša sa primenom prethodno urađenog
  - trening mora da predstavlja radost
  - pravilna demonstracija je od velikog značaja za mlađe igrače; pokret se izvodi u celini, ali je neophodno ukazati na pojedine delove pokreta – tamo gde se najčešće prave greške
  - nikada ne vređati igrače, a u radu sa mladima neophodno je strpljenje i upornost; one koji greše treba strpljivo korigovati i uliti im samopouzdanje i veru da su sposobni da to što vežbaju urade na najbolji način
  - trening treba da bude raznovrstan, ali ne zaboraviti da je potrebno vreme da bi se elementi ponavljali kontinuirano
  - elemente obuke kombinovati sa raznim takmičenjima jer se tako povećava zainteresovanost igrača za učenje
  - elementi koji sadrže brzinu bi trebalo da se rade na početku treninga
  - svi igrači treba da rade iste tehničke elemente i ne treba uvoditi ranu specijalizaciju; svaki igrač mora biti kompletno tehnički obučeni i sposoban da igra na svim mestima
  - vežbe šuta treba raditi na svakom treningu
  - igra na dva koša mora biti zastupljena na svakom treningu jer mlađi igrači počinju da se bave košarkom zbog želje da igraju, a ne zbog učenja tehnike ili zbog rada na razvoju fizičkih sposobnosti
  - truditi se da igrači što više vremena provode u kontaktu s loptom i da što veći broj vežbi izvede s njom
  - napad i odbrana se uče paralelno i shodno tome uporedo i planiraju
  - svaki trening se mora unapred osmisliti, a na samom treningu se pridržavati tog plana što je više moguće; trener bi trebalo da analizira upravo završeni trening i da istovremeno planira pripremu za sledeći
- Sportska aktivnost deluje blagotvorno na emocionalno zdravlje, jednostavnije rečeno sport služi kao sredstvo socijalizacije ličnosti.

Uzrast od 12 do 14 godina se sa didaktičkog aspekta rukovođenja trenažnim procesom može okarakterisati na sledeći način: kod mladih košarkaša u ovoj uzrasnoj kategoriji se produžava sposobnost održavanja aktivne pažnje na oko pola časa uz poboljšanje sposobnosti kontrole emocija. S obzirom na još uvek znatan stepen nezrelosti mnogih funkcionalnih sistema, trener mora prioritarno da poštuje princip individualizacije trenažnog procesa. Trenažne aktivnosti moraju da podstiču bržu dinamiku prirodnog biološkog, psihološkog i socijalnog razvoja, a nika-ko da mu se suprotstavlja ili da ga remeti neadekvatnim uticajima u svim segmentima treninga. Sportski cilj u radu sa mladima mora biti perspektivnog karaktera. Osnovni cilj u radu sa mladima je razvoj biološki i psihosocijalno zdrave ličnosti.



# Vežbe 1 na 1

(1. deo)



▶ Aleksandar Glišić

**Efikasnost igrača u igri zavisi od njegove sposobnosti da pročita situaciju i brzine kojom odgovori na istu. Takmičarska tehnika predstavlja brzo i precizno izvođenje osnovne tehnike u kontekstu situacije u igri**

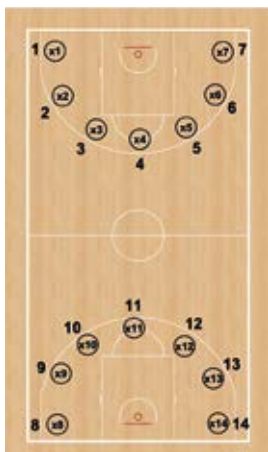
**U**savršavanje osnovne košarkaške tehnike sprovodi se u strogo kontrolisanim, nepromenljivim uslovima. Vežbe imaju jasno definisan početak, ritam, trajanje i kraj. Vežba se bez otežavajućih faktora, cilj vežbi je povećanje preciznosti, brzine i amplitude pokreta. Ovakve vežbe se primenjuju u obuci i usavršavanju početnika i veoma mladih igrača, i tada se često ponavljaju. Solidna, pa čak i odlična osnovna košarkaška tehnika nije garancija rezultatske efikasnosti.

Košarkašku igru karakterišu promenjivi uslovi, a efikasnost igrača zavisi od niza faktora koji prethode samom izvođenju određenog elementa košarkaške tehnike. U toku igre situacije u odbrani i napadu se smenjuju velikom brzinom, a aktivnost igrača proizilazi iz odnosa na akcije ili reakcije saigrača i protivnika, njihovih pozicija na terenu i vremena dostupnog za delovanje. Igrači percipiraju situaciju (vreme, pozicije i aktivnosti ostalih učesnika), anticipiraju reakcije protivnika i donose odluke o upotrebi i načinu izvođenja konkretnog elementa košarkaške tehnike. Efikasnost igrača u igri zavisi od njegove sposobnosti da pročita situaciju i brzine kojom odgovori na istu. Takmičarska tehnika predstavlja brzo i precizno izvođenje osnovne tehnike u kontekstu situacije u igri. Usavršavanje takmičarske tehnike posebno je važno u periodu razvoja mladih košarkaša, koje karakterišu takmičenje i vrednovanje košarkaskog kvaliteta putem rezultatske efikasnosti. Usavršavanje takmičarske tehnike podrazumeva i razvoj košarkaške inteligencije igrača. Igračima se formiraju i razvijaju sposobnosti percepcije i anticipacije, neophodnih za razvoj brzine donošenja ispravnih odluka. U tom smislu, veoma rano u periodu razvoja košarkaških veština igračima se pasivno suprotstavlja trener, uslovljavajući izbor elemenata košarkaške tehnike. Ipak, pravi početak razvoja košarkaške inteligencije i taktičke obuke počinje sa aktivnim suprotstavljanjem napada i odbrane u vežbama jedan na jedan.

U toku igre igrač se može naći u ulozi napadača s loptom ili bez lopte i u ulozi odbrambenog igrača. Vežbama jedan na jedan usavršavaju se svi individualni na-

padački i odbrambeni tehničko-taktički elementi košarke. Fundamentalne košarkaške veštine koje igrači stiču vežbama jedan na jedan su univerzalne, nezamenjivi su deo svake (bilo koje) taktike i strategije. Vežbe jedan na jedan prethode drugim vežbama u trenažnom procesu kojima se usavršava tehnika i grupna taktika. Izbor vežbi jedan na jedan i njihov logičan redosled na treningu zavise od primarnog cilja na pojedinačnom treningu, mesta pojedinačnog treninga u mikrociklusu i vrste mikrociklusa. Poštujući osnovne methodske principe tehničko-taktičkog usavršavanja, vežbe jedan na jedan su osmišljene sa ciljem istovremenog usavršavanja individualnih tehničko-taktičkih elemenata napada i odbrane. Najprostije vežbe jedan na jedan, bez ograničenja i posebnih zadataka za igrača u napadu ili u odbrani, dozvoljavaju igračima veliki stepen slobode, igračima je prepušteno da se snalaze. Na taj način igrači razvijaju kreativnost i sopstveni stil izvođenja košarkaške tehnike. S druge strane, česta primena sintetičke metode i prepuštanje kontrole procesa usavršavanja igračima uzrokuje pojavu nedostatka odgovornosti i discipline u izvođenju tehničko-taktičkih elemenata koji zahtevaju maksimalni energetsko-psihološki angažman igrača. Zbog nedostatka trenerovog uticaja igrači često ponavljaju poznate od određenog nivoa usavršene tehničko-taktičke elemente, retko ili uopšte ne izlaze iz zone komfora. Igrači trenutno ispoljavaju rezultatsku efikasnost, koja može biti u vezi sa slabijim kvalitetom protivnika. Dugoročno gledano, igrači će stabilno izvoditi elemente koje su rano usvojili, ali neće biti ekonomični, raznovrsni i nepredvidivi. Kvalitetno programiranje trenažnog procesa ogleda se upravo u pažljivom doziranju i pravovremenoj upotrebi različitih metodoloških postupaka. U zavisnosti od uzrasta i kvaliteta igrača, vežbe jedan na jedan se prilagođavaju u odnosu na primarni cilj pojedinačnog treninga. Modifikovanjem vežbe trener utiče na razvoj i usavršavanje specifičnih tehničko-taktičkih podelemenata i učestalost njihovih ponavljanja u toku same vežbe.

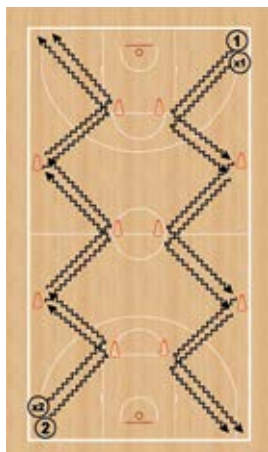
Sledi prikaz primera vežbi jedan na jedan klasifikovanih po kriterijumu složenosti i tehničko-taktičkog podelementa na koji se primarno utiče.



DIJAGRAM 1-1



DIJAGRAM 1-2



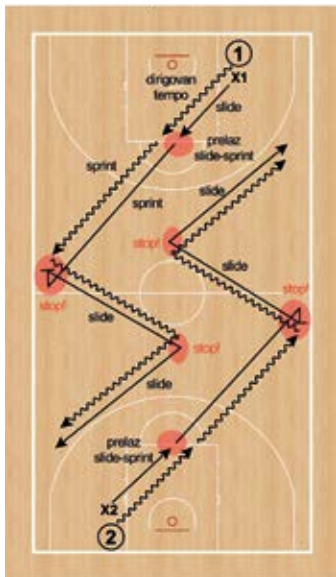
DIJAGRAM 1-3



DIJAGRAM 1-4



DIJAGRAM 1-5



DIJAGRAM 1-6



DIJAGRAM 1-7



DIJAGRAM 1-8



DIJAGRAM 1-9



DIJAGRAM 1-10

## 1. PRIMERI VEŽBI ZA PRIPREMU IGRAČA ZA IGRO JEDAN NA JEDAN

Neposredno pre samih vežbi jedan na jedan izvode se vežbe koje imaju za cilj pripremu igrača za igru jedan na jedan. Vežbama kretanja u odbrambenom stavu zagrevaju se i pripremaju veće mišićne grupe koje su angažovane u odbrambenim aktivnostima igrača. Isto tako, konstantnim ponavljanjem vežbi iz repertoara tehničko-taktičke pripreme igrača za igru u odbrani potencira se značaj odbrambenih zadataka koji se često zanemaruju u tehničko-taktičkom usavršavanju napadačkih veština. U cilju usavršavanja igre u napadu, potrebna je maksimalna angažovanost i posvećenost igrača odbrambenim zadacima. Pravu sliku o eventualnom progresu napadačkog potencijala igrača možemo steći samo ukoliko se vežba u takmičarskim uslovima. Od igrača u odbrani se zahteva poštovanje odbrambenih principa koji su u skladu sa strategijom i planom igre trenera. U vežbama jedan na jedan potrebna je velika motivacija i naglašeno ispoljavanje takmičarskog karaktera.

Zavisno od uzrasne kategorije igrača i periodizacije trenaznog procesa (vrsta mikrociklusa i mesto pojedinačnog treninga u mikrociklusu), biraju se vežbe u funkciji pripreme igrača za vežbe koje slede, odnosno za igru jedan na jedan. Ponudeni primeri vežbi ne predstavljaju vežbe za obuku i usavršavanje odbrambenih tehničko-taktičkih elemenata, iako se neke od vežbi mogu koristiti i kao sredstvo obuke i usavršavanja osnovnih odbrambenih elemenata u mlađim uzrasnim kategorijama. U tom slučaju vežba se prilagođava, traje duže uz kraće pauze u kojima se koriguje tehnike. U funkciji pripreme igrača za igru jedan na jedan (pretpostavka je da su igrači prošli period obuke osnovnih tehnika kretanja u odbrambenom stavu, zaustavljanja, zgrađivanja itd.) zahteva se pravilan rad ekstremiteta, kontrolisana agresivnost ruku, intenzitet, čvrstina i verbalna agresivnost. Vežbe su intenzivne i kratke.

### ➤ VEŽBA #1 - DIJAGRAM 1-1

Vežba se pravilan košarkaški stav i rad ekstremiteta. Igrači su raspoređeni na liniji tri poena, napadači su okrenuti ka košu i stajna noga je na liniji tri poena. Odbrambeni igrači imaju loptu i u stavu čekaju trenerov signal.

Na trenerov signal igrač u odbrani uruči loptu napadaču, vežba počinje i traje određeno vreme, posle koga se uloge menjaju. Vežba ima nekoliko varijacija i u zavisnosti od varijante menja se i trajanje vežbe. U prvoj varijanti napadači imaju zadatak da menjaju položaj lopte fintirajući šut, polazak u dribling, ili dodavanje sa dve ruke iznad glave. Stajnu nogu ne pomeraju sa linije tri poena (u skladu sa pravilima igre). Dozvoljen je oštar iskorak u stranu, unapred ili unazad (jab step). Odbrambeni igrač reaguje nogama i rukama na svaki pokret i promenu položaja tela napadača. Kada prepozna nameru igrača da krene u dribling, odskače na rstojanje dužine svoje ruke i malo ka lopti. Ukoliko napadač fintira polazak u dribling desnom rukom, odbrambeni igrač levom rukom kontroliše zonu driblinga, a desnu ruku ima u položaju presecanja eventualne prednje promene napadača. U slučaju snažnog iskoraka u stranu igrač ne reaguje preteranim odskokom, već je fokusiran na abdomen napadača, ali ruke aktivno prate loptu. Takođe, rukama aktivno blokira loptu i vidno polje napadača prilikom fintiranja šuta i približava se napadaču kratkim koracima. Ukoliko napadač drži loptu iznad glave fintirajući dodavanje, odbrambeni igrač je sasvim blizu, u stavu sa rukama visoko podignutim na loptu. Od napadača se traži da svaki položaj zadrži sekundu, dve maksimalno, i da potom reskim pokretima promeni položaj tela i lopte. U sledećoj varijanti vežbe odbrambenom igraču se dozvoljava da izbije loptu iz ruku napadača kontrolisanom agresivnošću ruku. Napadaču je dozvoljeno da pivotira i zaštiti loptu, jedino ograničenje je zabrana prenosa lopte preko glave u cilju bezbednosti i zaštite odbrambenog igrača. Vežba ima varijante sa jednim ili dva driblinga u kojima se vežba reakcija odbrambenog igrača na prvi korak (direktan ili ukršten polazak) napadača. Trajanje bilo koje varijante vežbe ne prelazi dozvoljeno vreme za napad i od igrača se traži potrebna čvrstina i brzina pokreta i reakcije. Od odbrambenih igrača se zahteva i glasna verbalna komunikacija unapred određenim rečnikom u skladu sa trenerovom filozofijom igre.

### ➤ VEŽBA #2 - DIJAGRAM 1-2

Ovom vežbom igrači pripremaju veće mišićne grupe aktivne u kretanju u odbrambenom igračkom stavu. Vežba je jednostavna, igrači su raspoređeni u kolonama



DIJAGRAM 2-1



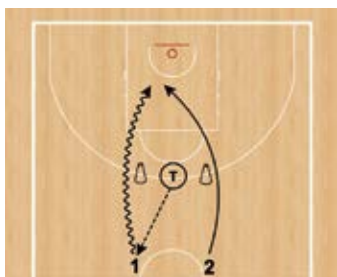
DIJAGRAM 2-2



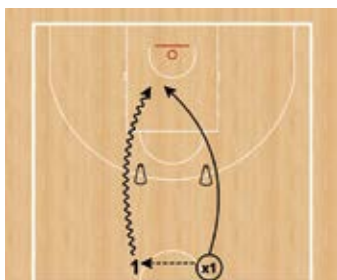
DIJAGRAM 2-3



DIJAGRAM 2-4



DIJAGRAM 2-5



DIJAGRAM 2-6



DIJAGRAM 2-7



DIJAGRAM 3-1

na osnovnoj liniji terena, na trenerov signal počinju kretanje poštujući principe koje su usvojili u periodu obuke i usavršavanja tehnike kretanja u odbrani (pravilan položaj i rad ruku i nogu, dužina koraka itd.). Trener diktira ritam i tempo određujući broj koraka u istom pravcu.

### › VEŽBA #3 - DIJAGRAM 1-3; 1-4

Varijanta vežbe kretanja u odbrambenom stavu u kombinaciji sa tehnikom driblinga. Igrači su raspoređeni u suprotnim uglovima terena. Oba igrača (napad i odbrana) imaju loptu. Napadač se kreće sa loptom u istom ritmu, vežba dribling i promene na zadatim pozicijama na terenu. Odbrambeni igrač se kreće u odbrambenom stavu tehnikom klizanja paralelno u odnosu na napadača, prateći ritam napadača. Istovremeno dribla loptu zadatom rukom (trener određuje da li gura ili vuče loptu). U isto vreme i na istoj poziciji kao i napadač i odbrambeni igrač menja ruku u driblingu i nastavlja kretanje u stavu u drugom pravcu. Posle jedne dužine terena igrači menjaju uloge. Druga varijanta ove vežbe bila bi simulacija igre jedan na jedan na uzdužnoj polovini terena. Vežba je dirigovana, napadač je ograničen konstantnim (srednjim, umerenim) ritmom driblinga i tempom kretanja. Moguće je zahtevati zaustavljanje ili diktirati promenu ruke u driblingu na zadatim pozicijama na terenu. Ukoliko je zadatak da se na markiranim pozicijama na terenu napadač zaustavi, može se zahtevati i pivotiranje i fintiranje dodavanja i polaska u dribling, ali je realan polazak u dribling uvek određen pravcem ka sledećoj obeleženoj poziciji na terenu. Odbrambeni igrač se kreće u stavu u prvilnom položaju i prati ritam napadača do obeležene pozicije na terenu, gde zadatom tehnikom iskače ispred igrača, suprotstavlja se dozvoljenim kontaktom i reaguje na akciju napadača (po unapred utvrđenim pravilima). Vežba se završava u suprotnom uglu na istoj strani terena, odbrana ne prekida kretanje, ne odustaje do izlaska iz terena (posebno važno u formiranju refleksne akcije igrača u odbrani). Posle jedne dužine terena igrači menjaju uloge.

### › VEŽBA #4 - DIJAGRAM 1-5; 1-6

Ovom vežbom igrači se pripremaju za igru jedan na jedan na otvorenom terenu. Simulira se smanjenje ili potpuni gubitak kontrole igrača sa loptom u driblingu i povratak u poziciju potpune kontrole napadača u fazi driblinga. Igrači su raspoređeni kao na dijagramu, vežba počinje na trenerov signal. Igrači se kreću zadati broj koraka klizajući u odbrambenom stavu ka unapred obeleženoj poziciji na terenu, gde menjaju način kretanja usvojenom tehnikom (simulacija gubitka kontrole). Tehnikom ukrštenog koraka (prekorak, noga preko noge) okreću kukove u smeru kretanja, podižu se iz odbrambenog stava i prelaze u sprint do sledeće zadate pozicije na terenu, gde ponovo menjaju način kretanja (simulacija povratka kontrole). Sitnim koracima prilaze zadatoj poziciji prilagođavaju brzinu kretanja (usporavaju) do zaustavljanja i promene pravca kretanja leđnim pivotom, zadržavajući pravilan odbrambeni položaj i poziciju na terenu (licem ka zamišljenom napadaču, leđima

ka košu koji brane). Vežba se nastavlja do suprotne osnovne linije i ponavlja određeni broj puta (u zavisnosti od uzrasta, trenutnog nivoa pripremljenosti itd.). Sledeća varijanta vežbe bila bi aktivno suprotstavljanje odbrane napadaču koji igra po diktatu. Igrači su u početnoj poziciji prikazanoj na sledećem dijagramu. Napadač počinje vež-

bu driblajući umerenim tempom do zadate pozicije na terenu, gde ubrzava. Igrač u odbrani prati tempo napadača klizajući u odbrambenom stavu. U trenutku ubrzanja napadača (simulacija gubitka kontrole) odbrana menja tehniku kretanja iz kretanja u stavu u sprint i sustiže napadača. Sitnim koracima istrčava ispred napadača, dozvoljenim kontaktom telom (grudima) zaustavlja napadača i primorava ga da promeni pravac kretanja i ruku u driblingu (simulacija povratka kontrole). Vežba se nastavlja, napadač dirigovanim tempom dribla ka sledećoj zadatoj poziciji, igrač u odbrani kliza u stavu fokusiran na rad nogu i pravilan položaj ruku, ne pokušavajući da ometa tok driblinga napadaču. Na obeleženoj poziciji odbrana zaustavlja napadača, primorava ga na promenu pravca i ruke u driblingu. Vežba se nastavlja do bočne linije terena. Posle aktivne pauze, hodajući do osnovne linije terena, igrači menjaju uloge i vežba se nastavlja u suprotnom smeru.

### › VEŽBA #5 - DIJAGRAM 1-7

Vežba se tehnika prilaska igraču sa loptom u zoni šuta i tehnika zagrađivanja. Vežba se u parovima, igrači su raspoređeni po bočnim linijama terena kao na dijagramu. Na trenerov signal vežba počinje tako što igrači izvode step u mestu u odbrambenom košarkaškom stavu. Na sledeći trenerov signal kreću ubrzano jedan drugom u susret. Neposredno pre kontakta prelaze u kratke (sitne) korake, sa podignutim rukama na zamišljenu loptu (jedan drugom simuliraju napadača). Ispoljavaju verbalnu agresivnost, glasno i odsečno izgovarajući unapred uvežbanu reč iz rečnika komunikacije u odbrani. Nakon kontakta rukama, prelaze u položaj zagrađivanja šutera. Kontakt ostvaruju donjim delom leđa, niskim stavom i dobrom ravnotežom neko vreme pokušavaju jedan drugog da izguraju iz zone na sredini terena. Vežba se prekida na trenerov signal. U jednoj od varijanti vežba se može produžiti skokom posle zagrađivanja ili istrčavanjem na početnu poziciju (simulacija polaska u kontranapad). U drugoj varijanti umesto zagrađivanja posle kontakta rukama na sredini terena može se zahtevati povratak na početnu poziciju tehnikom klizanja u odbrambenom stavu. Vežba je kratka, intenzivna i pogoduje podizanju takmičarske atmosfere neposredno pre vežbi jedan na jedan.

### › VEŽBA #6 - DIJAGRAM 1-8

Vežba iz iste grupe, simulacija izlaska na igrača sa loptom u zoni šuta i kretanje u odbrambenom stavu sa prelaskom u kontranapad. Igrači naizmenično istrčavaju na obeležene pozicije na terenu closeout tehnikom (poželjno je, ali ne i obavezno da na tim pozicijama stoje treneri sa loptom). Igračima se diktira tehnika blokade šuta i vidnog polja imaginarnog napadača. Na primer, igrači koji istrčavaju na levu napadačku stranu podižu levu ruku na loptu i isturaju levu nogu ispred u tehnici prilaska (closeout). Vežba ima varijante zatvaranja prvog koraka u sredinu ili ka čeonj liniji, takođe može se menjati pozicija lopte itd.

### › VEŽBA #7 - DIJAGRAM 1-9; 1-10

Vežba je dirigovana, igrači se pripremaju za odbranu utrčavanja napadača iza leđa odbrambenog igrača (back door cut). Igrači su raspoređeni kao na dijagramu, vežba počinje dodavanjem napadača treneru. Igrač u odbrani reaguje na dodavanje iskakanjem ka lopti sprječavajući utrčavanje napadača ka košu (front door cut). Napadač reaguje i pravolinijski utrčava iza leđa odbram-

benog igrača, koji ga markira postavljajući se između napadača i lopte. U mrtvom uglu (pozicija na terenu kada odbrambeni igrač ne vidi istovremeno loptu i napadača), odbrambeni igrač okreće glavu, ne menjajući položaj u odnosu na loptu i napadača, pruža suprotnu ruku, presecajući zamišljenu liniju dodavanja. Napadač menja smer i vraća se brzo na početnu poziciju ka liniji za tri poena. Odbrambeni igrač još jednom okreće glavu u pravcu kretanja i dalje zadržavajući isti položaj tela, pruža suprotnu ruku i preseca dodavanje trenera napadaču. Odbrambeni igrač nijednog trenutka ne okreće grudi ka treneru i loptu preseca bližom rukom ka lopti, dok bližom rukom ka napadaču ima kontrolu njegovog kretanja. Posle trenerovog dodavanja i presecanja lopte vežba se nastavlja na drugoj strani terena, napadač driblingom izlazi na početnu poziciju, odbrambeni igrač prati ritam napadača.

## 2. PRIMERI VEŽBI ZA USAVRŠAVANJE ZAVRŠNICE IZ NEPOSREDNE BLIZINE

Vežbe jedan na jedan u kojima se primarno vežba realizacija iz neposredne blizine. Vežbaju se tehnika zaustavljanja, rad nogu, uspostavljanje ravnoteže u prisustvu odbrambenog igrača i amortizacija dozvoljenog kontakta telom, fintiranje i pivotiranje ili podvlačenje, završnice raznim tehnikama šuta, upotreba obruča i mrežice kao svojevrsne zaštite od blokade, završnice sa suprotne strane, ispod table itd. Vežba se čitanje odbrane, donošenje adekvatnih odluka i brzina reakcije. Vežbe su posebno pogodne za razvoj i usavršavanje tehnike i taktike u mlađim uzrasnim kategorijama. Igrači se postepeno privikavaju na prisustvo odbrambenog igrača i njegovu aktivnost u konkretnim situacijama. U početku, neposredno posle perioda obuke i usavršavanja određenih tehnika završnice u vežbama jedan na nula i uz pasivno suprotstavljanje trenera kao otežavajućeg faktora, igračima se u vežbama jedan na jedan nude ideje kao rešenja na konkretnu situaciju. Trener sugerise, potom koriguje uz postavljanje pitanja igraču zašto je izabrao neku tehniku u konkretnom slučaju. Povratna informacija od igrača ka treneru je veoma značajna jer pruža treneru uvid u način na koji igrač sagledava situaciju (i da li je uopšte video, prepoznao kretanju, položaj, poziciju i nameru odbrambenog igrača) i brzinu kojom je odgovorio na istu. U odnosu na svoja zapažanja i informacije koje dobije od igrača, trener upravlja procesom usavršavanja. Modifikuje vežbu, predlaže nova rešenja itd. Ova vrsta komunikacije u pauzama između vežbi utiče podsticajno na igrače. U procesu ponavljanja vežbe, korekcijom izbora i izvođenja tehničko-taktičkih elemenata, igrači sami dolaze do rešenja, pronalaze načine da dođu do šuta i na kraju povećavaju svoju efikasnost. Rešenja koja su sami pronašli („izmislili koš“) upisuju se u dugoročnu memoriju.

### › VEŽBA #8 - DIJAGRAM 2-1

Raspored igrača je kao na dijagramu, igrači stoje na laktu okrenuti licem ka košu. Trener stoji malo iznad linije slobodnih bacanja sa loptom. Vežba počinje dodavanjem trenera bilo kom igraču (trener bira napadača), dodavanjem o parket unapred. Igrač kome je upućeno dodavanje, napadač, reaguje ka lopti, hvata loptu i bez driblinga završava nekom od tehnika šuta iz neposredne blizine: polaganjem iz dvokoraka, polaganjem sa prvog koraka, šutom posle snažnog zaustavljanja sa dve noge,

floterom sa dve noge ili sa jedne noge itd. Odbrambeni igrač pokušava da blokira šut.

### › VEŽBA #9 - DIJAGRAM 2-2

Na dijagramu je prikazana varijanta prethodne vežbe u kojoj se vežba reakcija igrača na veoma malom prostoru (u reketu). Odbrambeni igrač se nalazi na osnovnoj liniji sa loptom, njegovim dodavanjem bilo kom igraču vežba počinje. Po diktatu, odbrambeni igrač istrčava kratkim koracima ka igraču kome je dodao loptu, sa rukama podignutim prema lopti. Igrač koji je primio loptu obavezan je da odmah doda loptu igraču na suprotnom laktu, koji ima zadatak da sa jednim do dva driblinga maksimalno (zavisno od uzrasta i kvaliteta igrača) položi loptu u koš. Odbrana pokušava da blokira šut, iako je očigledno u nepovoljnom položaju.

### › VEŽBA #10 - DIJAGRAM 2-3

Sledeća varijanta vežbe je igra jedan na jedan u reketu. Igrači stoje na liniji slobodnih bacanja, uloge su poznate, napadač ima loptu, a odbrambeni igrač je okrenut licem ka košu, leđima ka napadaču. Napadač drži loptu na leđima odbrambenog igrača. Vežba počinje u trenutku kada odbrambeni igrač oseti da je napadač sklonio loptu sa njegovih leđa, dakle spreman je za polazak u dribling ili šut. Napadač je ograničen jednim ili maksimalno dva driblinga (zavisno od nivoa i uzrasta). Trener može insistirati na specifičnim završnicama, ali posle nekog vremena i dozvoliti igraču da sam izabere tehniku završnice.

### › VEŽBA #11 - DIJAGRAM 2-4

Igrači se nalaze u uglu prednjeg polja, napadač je u položaju visokog starta sa loptom, a odbrambeni igrač se nalazi u ležećem položaju (ili nekom drugom položaju koji predstavlja manji ili veći hendikep). Na trenerov signal igrač sa loptom kreće ka košu sa zadatkom da loptu položi u koš (trener može diktirati tehniku završnice), a odbrambeni igrač pokušava da prestigne napadača i parira šut.

### › VEŽBA #12 - DIJAGRAM 2-5

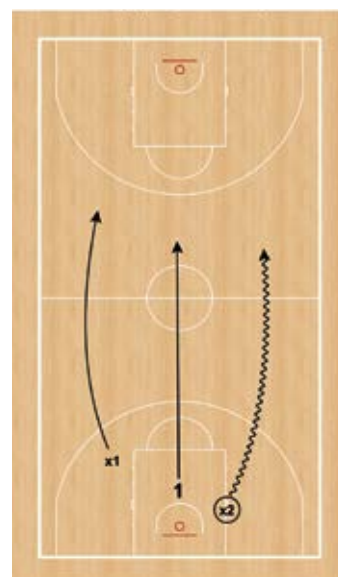
Vežba u kojoj se vežba brzina akcije i reakcije igrača. Igrači su raspoređeni kao na dijagramu, na trenerov signal počinju sitan step u mestu, iščekujući dodavanje trenera. Trener bira napadača dodavanjem. Napadač u driblingu optrčava obeleženu poziciju na terenu i zadatom tehnikom polaže loptu u koš. Odbrambeni igrač optrčava obeleženu poziciju na terenu i usvojenom tehnikom pokušava da blokira šut. Na primer, ukoliko napadač dribla levom rukom i izvodi levi dvokorak, odbrambeni igrač pokušava da uhvati ritam koraka napadača i iz desnog dvokoraka, desnom rukom blokira šut. Trener može diktirati tehniku završnice, što posledično menja tehniku odbrambenog igrača. Posle određenog broja ponavljanja igračima se prepušta izbor tehike napada i odbrane.

### › VEŽBA #13 - DIJAGRAM 2-6; 2-7

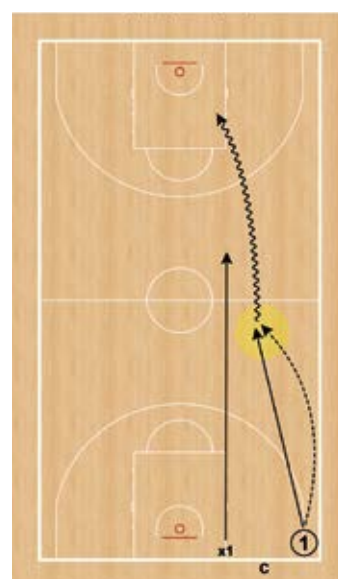
Varijanta prethodne vežbe u kojoj su uloge unapred poznate. Vežba počinje dodavanjem lopte, od odbrambenog igrača ka napadaču. Posle dodavanja igrač sa loptom optrčava obeleženu poziciju na terenu i završava tehnikom šuta iz neposredne blizine (iz reketa). Odbrambeni igrač optrčava obeleženu poziciju na terenu pre pokušaja blokiranja šuta. Izmenom obeleženih pozicija na terenu za odbranu ili napad trener otežava ili olakšava situaciju za napad ili odbranu.



DIJAGRAM 3-2



DIJAGRAM 3-3



DIJAGRAM 3-4

### 3. PRIMERI VEŽBI ZA USAVRŠAVANJE IGRE 1 NA 1 U TRANZICIJI (NA OTVORENOM TERENU)

Slede primeri vežbi jedan na jedan u funkciji usavršavanja takmičarske tehnike napada u tranziciji, odnosno na otvorenom terenu. Vežba se prijem lopte u kretnji i početak driblinga bez zaustavljanja, zaštita lopte u driblingu, brzina kretanja s loptom (brzinski dribling), ravnoteža, promena ritma i fintiranje telom na pravcu, promena pravca, promene ruke u driblingu i zaštita lopte, kombinacije dve ili više promena i završnice raznim tehnikama šuta iz neposredne blizine. U periodu razvoja mladih košarkaša, u ovim vežbama, ne dozvoljava se tehnika šuta sa poludistance ili za tri poena, jer je cilj ovih vežbi da se igrači naviknu na prisustvo odbrambenog igrača i dozvoljeni kontakt telom. Tehnika šuta sa distance iz punog trka se vežba u drugom kontekstu. U periodu zrele igračke dobi ova ograničenja se ne primenjuju. Igrači sa određenim iskustvom su naviknuti na aktivno

suprotstavljanje odbrane i traže način da postignu maksimalnu efikasnost uz minimalan utošak energije, što nije slučaj u kontakt igri. U mlađim uzrasnim kategorijama igračima se sugeriše kako da najbrže i najkraćom putanjom stignu do cilja i budu efikasni. Igračima se savetuje da iskoriste prednost u brzini i načinu kretanja (unapred) u odnosu na odbrambenog igrača, koji je statičan ili pokušava da uspostavi pravilan košarkaški odbrambeni stav u odnosu na napadača i koš koji štiti (licem ka lopti, leđima ka košu).

#### › VEŽBA #14 - DIJAGRAM 3-1

Napadač stoji u visini linije tri poena (ili u visini penala, zavisi od trenutnog nivoa tehničke pripremljenosti igrača i cilja vežbe), odbrambeni igrač stoji na osnovnoj liniji s loptom. Vežba počinje dodavanjem odbrambenog igrača napadaču. Po prijemu lopte napadač ima zadatak da najbrže moguće, uz minimalan broj driblinga, krećući se najkraćom putanjom položi loptu u koš. Odbrana ima zadatak da stigne napadača i blokira šut. U zavisnosti od veličine hendikepa (početnog rastojanja između napadača i odbrambenog igrača) postižu se različiti efekti i vežba može poslužiti kao priprema za vežbe koje slede, ali i kao igra jedan na jedan. U svakom slučaju, vežba predstavlja početak privikavanja napadača na prisustvo odbrane i realizaciju pod manjim ili većim pritiskom. Od napadača se zahtevaju koncentracija, ozbiljnost, preciznost i brzina izvođenja tehnike. Od odbrambenog igrača se zahteva maksimalna motivacija i brzina, bez obzira na veličinu hendikepa. Posebno je važno kontrolisati pokrete i pokušaj blokiranja šuta u varijantama

vežbe sa malim hendikepom, u kojima je sasvim izvesno da može doći do dozvoljenog i poželjnog kontakta pod košem na suprotnoj strani terena.

#### › VEŽBA #15 - DIJAGRAM 3-2; 3-3

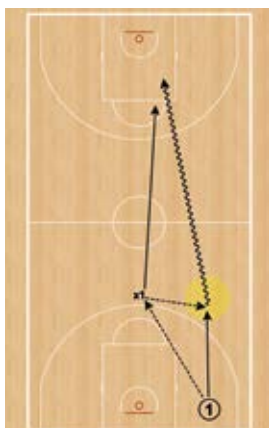
Varijanta vežbe jedan na jedan plus jedan. Vežba počinje dodavanjem odbrambenog igrača sa osnovne linije. Napadač prima loptu u visini linije slobodnih bacanja i brzim driblingom prelazi u prednje polje, gde ga sačekuje drugi odbrambeni igrač. Napadač ima zadatak da pobedi odbrambenog igrača u prednjem polju pre nego što ga sustigne odbrambeni igrač sa osnovne linije. Posle šuta napadač postaje odbrambeni igrač i brani koš na suprotnoj strani terena. Odbrambeni igrač, koji uhvati loptu iz koša ili ispod koša u slučaju promašaja, ima zadatak da brzinskim driblingom pokuša da postigne koš ili pravovremeno i precizno asistira saigraču i na taj način izbegne bilo kakav kontakt sa odbranom. Odbrambenom igraču je dozvoljeno da pokuša da ukrade loptu po cenu faula i spreči lake poene. Nije dozvoljen nameran faul, nekontrolisana reakcija i prekomeran kontakt na telo napadača. Osim što se vežba tehnika driblinga, tehnika dodavanja i individuala taktika napada, ovom vežbom se usavršava i taktika odbrane u slučaju brojčane prednosti napada.

#### › VEŽBA #16 - DIJAGRAM 3-4

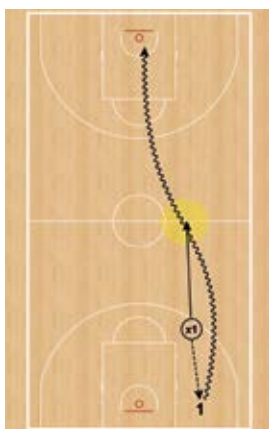
Igrači su raspoređeni na osnovnoj liniji terena. Napadač sa loptom stoji u uglu terena, a odbrambeni igrač stoji na ivici reketa. Na trenerov signal vežba počinje. Odbrambeni igrač ima zadatak da što pre pređe na drugu stranu terena (zadnje polje) i tamo zauzme odbrambeni stav (ne pipa loptu i ne igra odbranu pre centralne linije terena, u prednjem polju). Napadač ima zadatak da doda sebi (auto-pass) loptu na sredini terena, dozvoljeno je da lopta jednom udari o parket. Napadač u punom trku hvata loptu, ne zaustavljajući se uspostavlja dribling i brzo osvaja prostor. Tehnikom po izboru pokušava da protiči pored odbrambenog igrača pre nego što on zauzme povoljan odbrambeni položaj i položi loptu u koš. U početku se insistira na tehnici završnice iz neposredne blizine.

#### › VEŽBA #17 - DIJAGRAM 3-5

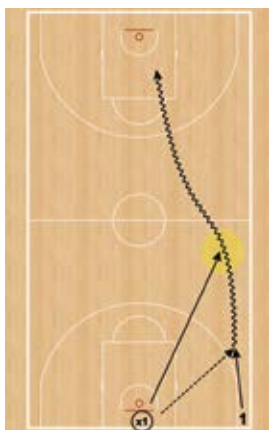
Varijanta vežbe jedan na jedan sa usavršavanjem prijema lopte i polaska u dribling direktnim korakom bez zaustavljanja, usavršavanje tehnike brzinskog driblinga, privikavanje na aktivnosti odbrambenog igrača, dozvoljen kontakt telom i usavršavanje raznih tehnika završnice iz neposredne



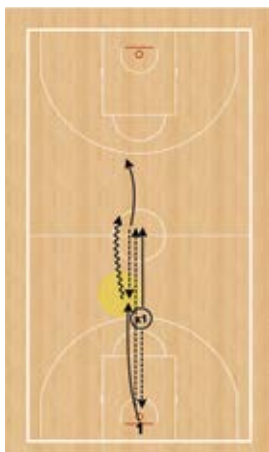
DIJAGRAM 3-5



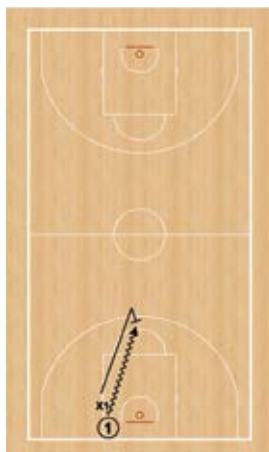
DIJAGRAM 3-6



DIJAGRAM 3-7



DIJAGRAM 3-8



DIJAGRAM 3-9



DIJAGRAM 3-10



DIJAGRAM 3-11



DIJAGRAM 3-12



ne blizine. Napadač dodaje odbrambenom igraču i sprinta ka suprotnoj strani terena. Odbrambeni igrač odmah po prijemu lopte snažnim, direktnim dodavanjem vraća loptu napadaču i sprinta u zadnje polje pokušavajući da poremeti dribling napadača, eventualno ukrade loptu ili u drugoj fazi blokira šut.

#### › VEŽBA #18 - DIJAGRAM 3-6

Igrači su raspoređeni kao na dijagramu, odbrambeni igrač ima loptu u poziciji iznad linije slobodnih bacanja, odbrambeni igrač je na poziciji oko osnovne linije terena. Vežba počinje dodavanjem odbrambenog igrača napadaču. Posle dodavanja odbrambeni igrač ima zadatak da pipne liniju sredine terena pre nego što zauzme odbrambeni stav i aktivno se suprotstavi napadaču. Napadač posle prijema lopte ima zadatak da napadne leđa odbrambenog igrača, pročita njegovu poziciju na sredini terena, donese odluku i protrči pored leđa odbrambenog igrača. Napadač je i vremenski ograničen, ne dozvoljava se igra jedan na jedan u prednjem polju, insistira se na brzim završnicama jer je „hendikep“ veliki. U zavisnosti od nivoa kvaliteta i uzrasta igrača, trener može zahtevati od odbrane da liniju pipa nogom, rukom ili rukama, a isto tako može napadača limitirati brojem driblinga itd. Cilj vežbe je da se napadači naviknu na odbranu, čitaju položaj i poziciju odbrane i usavrše dribling, protračavajući tik uz odbrambenog igrača. Najčešće greške igrača u napadu su spora reakcija, loša kontrola lopte i strah od kontakta, zbog čega driblaju u širinu, omogućavajući na taj način odbrani da povрати kontrolu i zauzme povoljan odbrambeni stav.

#### › VEŽBA #19 - DIJAGRAM 3-7

Igrač u odbrani se nalazi ispod koša sa loptom, igrač u napadu se nalazi u uglu terena. Vežba počinje kretnjom napadača i reakcijom odbrambenog igrača (dodavanje ka napadaču). Istovremeno sa dodavanjem igrač u odbrani kreće u presretanje napadača. Zadatak je da se napadač zaustavi pre linije sredine terena i natera na promenu pravca. Ukoliko je zadržao kontrolu, napadač nastavlja napredovanje ka košu. Trener može ograničiti napad vremenski ili zadatom tehnikom.

#### › VEŽBA #20 - DIJAGRAM 3-8

Odbrambeni igrač se nalazi na liniji za tri poena sa loptom, napadač se nalazi ispod koša. Vežba počinje dodavanjem odbrambenog igrača napadaču. Posle dodavanja odbrambeni igrač trči unazad ka zadnjem polju. Napadač prima loptu i odmah dodaje odbrambenom igraču krećući se ka njemu. Posle još jednog dodavanja odbrambenog igrača napadaču (ukupno treće dodavanje) igra se slobodno jedan na jedan. Od napadača se zahteva da iskoristi prednost u brzini i načinu kretanja i protrči tik uz odbrambenog igrača i položi loptu u koš.

#### › VEŽBA #21 - DIJAGRAM 3-9

Vežba jedan na jedan po celom terenu pogodna je za usavršavanje takmičarske tehnike napada, kao i tehnike i taktike odbrane. Igrač u odbrani je opterećen, brani se sam na velikom prostanstvu i potrebna je dobra priprema, kako tehničko-taktička tako i psihološka. Vežba počinje uručjenjem odbrambenog igrača napadaču. Napadač je ograničen pravilima igre, vremenski za prenos lopte u prednje polje i ukupnim trajanjem napada. Trener može upravljati intenzitetom smanjujući dozvoljeno vreme za prenos lopte

u prednje polje i ukupno trajanje napada, kao i dopuštajući čvršći kontakt telom odbrambenog igrača. Ipak, u cilju usavršavanja igre u odbrani sankcioniše se i najmanji nedozvoljeni kontakt rukama.

#### › VEŽBA #22 - DIJAGRAM 3-10; 3-11

Varijante prethodne vežbe u kojima se prostorno i vremenski ograničava napadač. Vežba se na 1/4 ili 1/6 terena. Vežba je pogodna za vežbanje više igrača istovremeno. Posle uručjenja odbrana napad na osnovnoj liniji terena, napadač ima određeno vreme da pređe liniju sredine terena. Prelazak linije sredine terena u zadatom vremenu računa se kao poen za napadača. Ukoliko je igrač u odbrani uspeo da zadrži napadača u zadnjem polju u zadatom vremenu, računa se poen za odbrambenog igrača.

#### › VEŽBA #23 - DIJAGRAM 3-12

Vežba jedan na jedan plus jedan, pogodna za usavršavanje takmičarske tehnike napada, tehnike driblinga, zaštite lopte u driblingu, defanzivnog driblinga (kretanje unazad tokom driblinga), pregleda igre (razvoj vidnog polja). Igrači su u rasporedu kao na dijagramu. Napadač sa nalazi na osnovnoj liniji terena, ispred njega sa loptom stoji prvi odbrambeni igrač, a drugi je pozicioniran iznad linije slobodnih bacanja. Vežba počinje uručjenjem odbrambenog igrača napadaču. Odmah po uručjenju odbrambeni igrač je naglašeno agresivan u pokušaju da osvoji loptu po cenu da u jednom trenutku izgubi potpunu kontrolu nad napadačem. Drugi odbrambeni igrač u stavu prati kretanje napadača i pomera se ka lopti u stavu spreman da zadrži napredovanje napadača u slučaju gubitka kontrole prvog odbrambenog igrača ili da komunicirajući sa saigračem u odbrani udvoji napadača. U cilju motivacije igrača trener može odrediti „kaznu“ za odbrambene igrače u slučaju da napadač pređe u prednje polje ili u slučaju da postigne koš.

#### › VEŽBA #24 - DIJAGRAM 3-13; 3-14; 3-15; 3-16

Varijanta prethodne vežbe sa ciljem usavršavanja „odgovora“ na pokušaj udvajanja u zadnjem polju. Vežba počinje na isti način kao i prethodna. Odbrambeni igrači su oprezni, prvi igrač ima zadatak da zadrži napredovanje napadača do trenutka i pozicije na terenu povoljne za akciju udvajanja napadača. Pozicije i momenat udvajanja određuje trener u skladu sa strategijom, taktikom i planom igre u toku takmičenja. Napadač vežba pregled igre (periferni vid - court vision) i tehniku defanzivnog driblinga, odnosno izbegavanje udvajanja. U prvoj varijanti vežbe, posle prepoznavanja namere i trenutka udvajanja odbrambenih igrača, napadač dodaje loptu paralelno sa bočnom linijom terena treneru u prednjem polju. Istovremeno, jedan od igrača u odbrani trči do trenera i isključuje se iz vežbe ili se pretvara u dodavača (uručenjem lopte treneru igraču). Vežba se nastavlja demarkiranjem napadača, prijemom lopte i igrom jedan na jedan u prednjem polju. U drugoj varijanti vežbe napadač koristi zaštitni dribling, izbegava udvajanje i dodaje loptu, treneru u zadnjem polju. Istovremeno jedan od odbrambenih igrača trči do trenera i isključuje se iz vežbe ili pretvara u napadača po istom principu kao u prethodnoj varijanti. Vežba se nastavlja demarkiranjem napadača, prijemom lopte i igrom jedan na jedan u zadnjem ili u prednjem polju, zavisno od mesta prijema lopte. ●

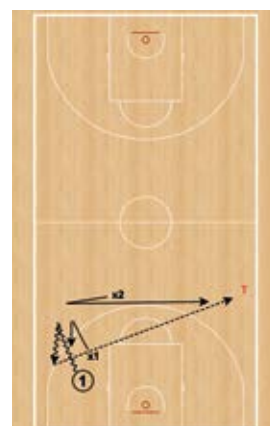
(NASTAVAK U SLEDEĆEM BROJU)



DIJAGRAM 3-13



DIJAGRAM 3-14



DIJAGRAM 3-15



DIJAGRAM 3-16

# Kružne vežbe u košarci



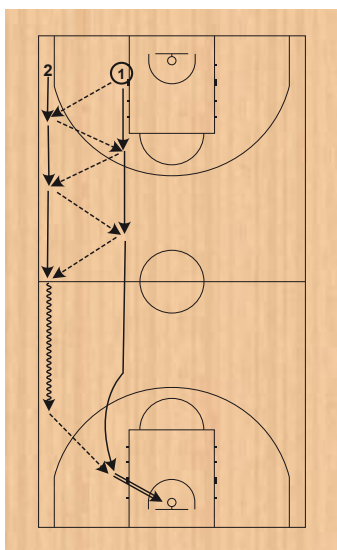
➤ Dragan Vuković

**O**tkako je počeo da izlazi časopis „Trenner“, njegov sam verni čitalac i svaki put ga pročitam od prve do poslednje stranice. Čitam sve, ali su mi posebno interesantne stručne teme, koje su u svakom broju bile obimno zastupljene. I sva ta razmišljanja, iskustva i načini rada svih kolega, koje su ne-sebično delili, sa zadovoljstvom sam implementirao u svoj sistem treninga i igre, neke bukvalno, a neke sa malim korekcijama u zavisnosti od uzrasne kategorije koju sam vodio u tom trenutku ili kvaliteta igrača koje sam imao na raspolaganju. Neretko sam već na prvom treningu po pročitanoj tekstu iz „Trenera“ ili

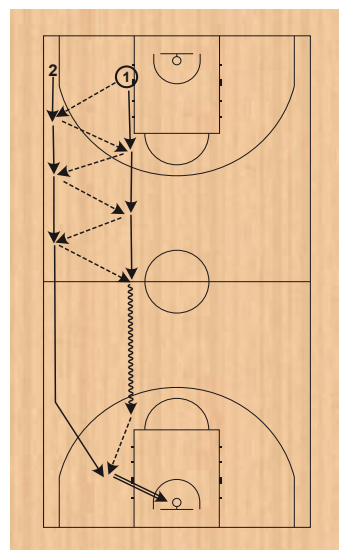
odslušanom seminaru sa zadovoljstvom to i primenio. Zato sam odlučio da sa vama podelim svoja iskustva i način treniranja i da vam izložim nešto što će vam, nadam se, koristiti u vašem trenažnom procesu. Bez mnogo pametovanja ću vam prikazati nešto što vi manje-više već znate, ali ću problematici prići na jedan poseban način.

Pokušaću da vam približim primenu kružnih vežbi u trenažnom procesu. Napominjem da su ovo stvari za koje sam ubeđen da ih već znate i koristite, a ja ću vam ih predstaviti na svoj način.

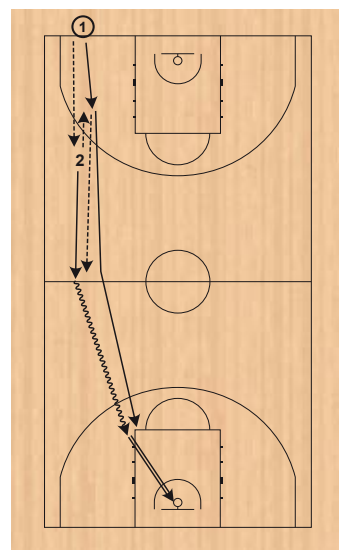
Uzimajući u obzir da apsolutno svi igrači vole loptu, da vole da su što više s loptom u rukama na treningu



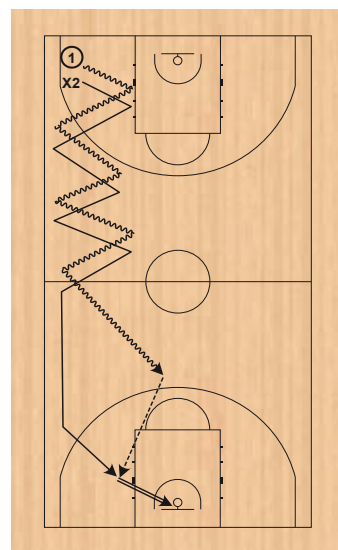
**DIJAGRAM 1.1**



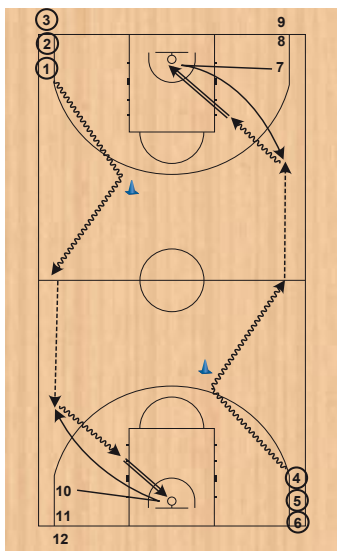
**DIJAGRAM 1.2**



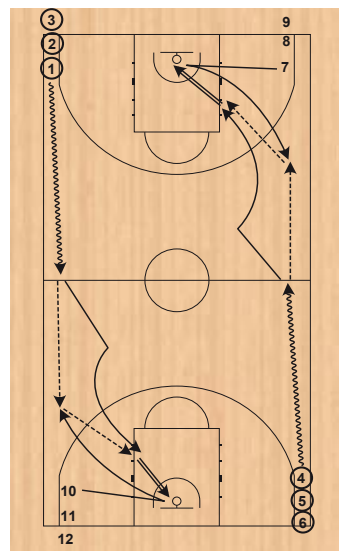
**DIJAGRAM 1.3**



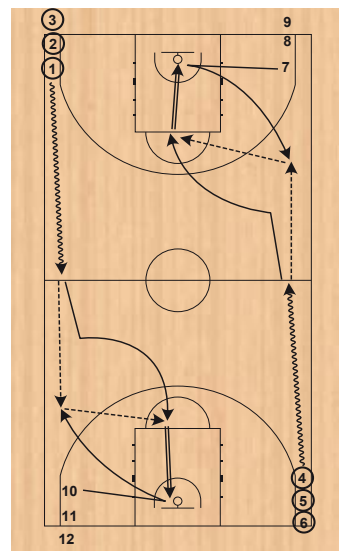
**DIJAGRAM 1.4**



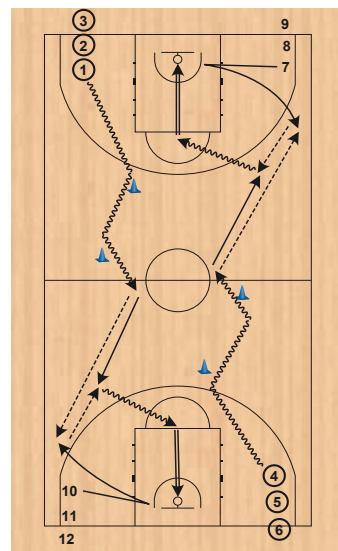
**DIJAGRAM 2.1**



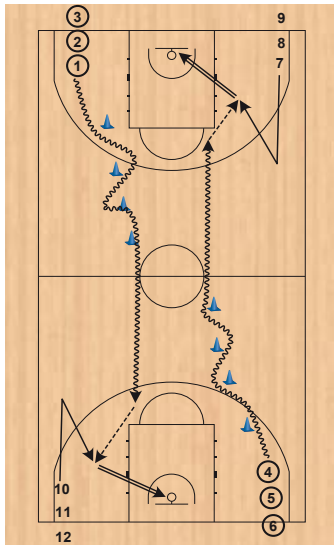
**DIJAGRAM 2.2**



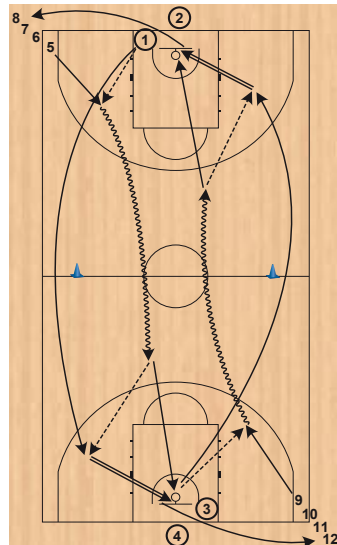
**DIJAGRAM 2.3**



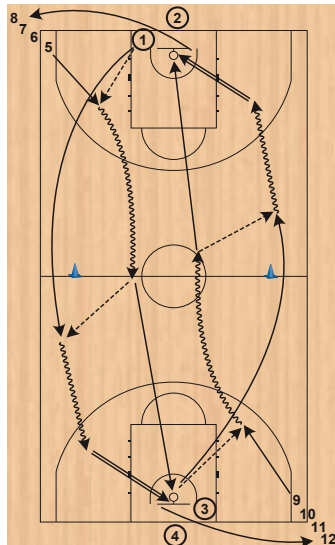
**DIJAGRAM 2.4**



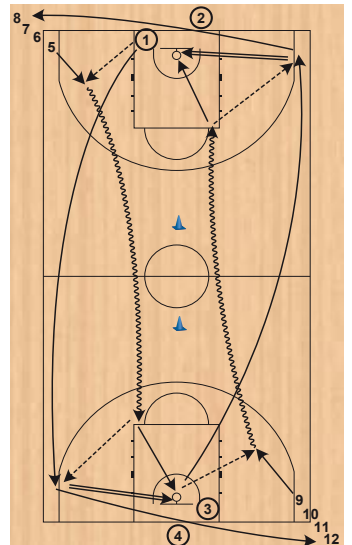
**DIJAGRAM 3.2**



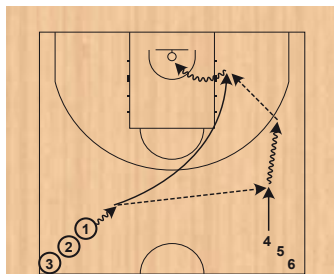
**DIJAGRAM 4.1**



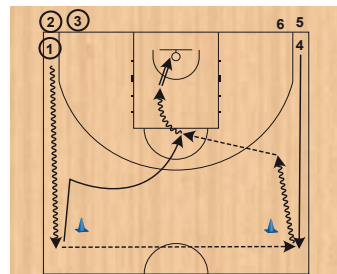
**DIJAGRAM 4.2**



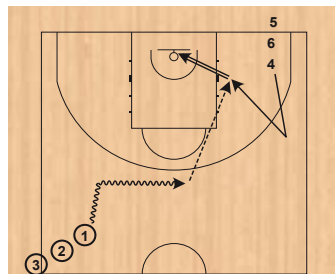
**DIJAGRAM 4.3**



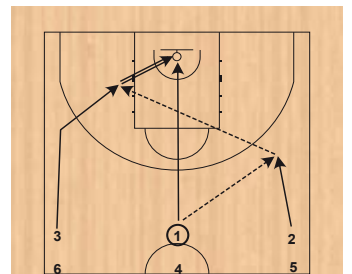
**DIJAGRAM 5.1**



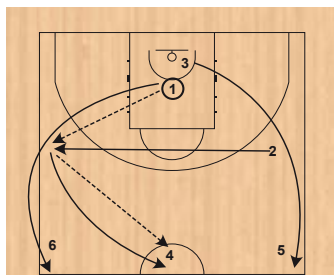
**DIJAGRAM 5.2**



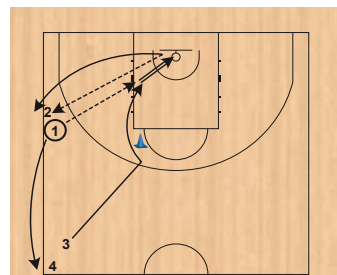
**DIJAGRAM 5.3**



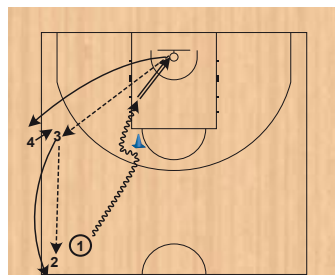
**DIJAGRAM 6.1**



**DIJAGRAM 6.2**



**DIJAGRAM 7.1**



**DIJAGRAM 7.2**

i da je u prirodi jednog mladog igrača da se što više kreće, mi ćemo mu ovim načinom treninga to i omogućiti.

Moramo voditi računa da nam igrači ne protraćavaju kroz vežbu i da na taj način stiču loše navike. Trener treba da ih vodi kroz vežbu, da ih konstantno nadgleda i insistira na pravilnom izvođenju. Na primer, da u svakom prijemu lopte u zoni šuta zauzimaju poziciju trostruke pretnje ka košu (triple threat position). Povremeno treba promeni uglove vežbe da ne bi došlo do stereotipnosti. Koliko god nam je potreban veliki broj ponavljanja, još nam je začajnije da nam igrači ne vežbaju napamet, nego da dobro sagledavaju trenutne situacije i rešavaju ih na najbolji mogući način. Vežbe moraju da nam budu što sličnije igri i opet, koliko god mi simulirali situacije u igri tokom treninga, uvek će se pojaviti neka nova situacija, a onda na scenu stupaju igrači i njihova rešenja. A ta rešenja određuju njihov kvalitet.

U vežbama moramo veoma insistirati na poštovanju prostora. Dobrim postavljanjem i kretanjima igrača u napadu treba da nateramo odbrambene igrače da brane što veći prostor. Treba prilagoditi rastojanje između igrača tako da ono bude maksimalno u odnosu na kvalitet dodavanja. To rastojanje nije isto za seniore, seniorke ili mlađe kategorije. Na primer, najkvalitetnija dodavanja za jednu žensku seniorsku igračicu je pet do šest metara, mada uvek postoje izuzeci, kvalitetniji i manje kvalitetni. Kada imate Teodosića u ekipi, onda možete da računate na kvalitetna dodavanja preko celog terena, a to je ono što razlikuje igrače. Vi se tome morate prilagoditi. Što više vežbi treba organizovati na celom terenu koristeći podjednako prostor ispod koševa i uglove terena, a ja bih posebno stavio akcenat na sredinu terena, gde se u poslednje vreme sve više vremena provodi u igri. Mogao bih slobodno reći da današnja igra sve više prelazi iz vertikalne u horizontalnu.

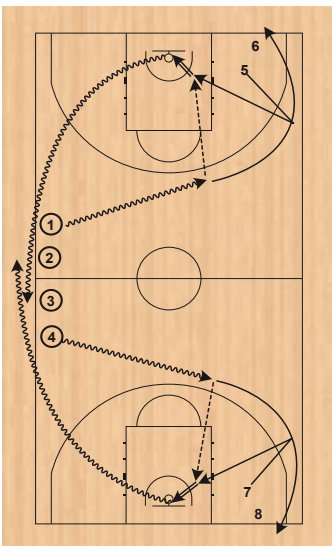
Kako vreme prolazi, a mi intenzivno vežbamo košarkaške veštine, moramo prilagođavati i vežbe. Igrači su nam stariji, fizički bolji, tehnički obučeniiji i moramo konstantno da prilagođavamo vežbe novim situacijama. Treba da težimo ka tome da sve što radimo na treningu, pa i kružne vežbe, budu ugrađeno u našu igru, našu kolektivnu taktiku i konačno u našu strategiju. Strategija je iznad svega. Dugoročna upornost, marljivost i posvećenost će nam sigurno doneti dobre rezultate.

Sama pomisao na kružne vežbe pred mene postavljaju tri ključna pitanja: zašto, kada i kako.

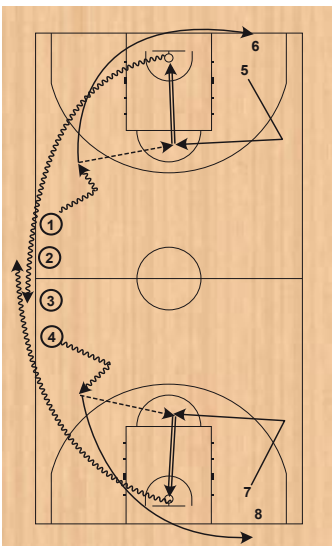
#### **Zašto?**

- zato što težimo ka usavršavanju već usvojenih elemenata tehnike i individualne taktike
- zato što nam je potreban veliki broj ponavljanja u visokom ritmu i u velikoj brzini rada
- zato što ćemo kružnim vežbama popraviti trenajni status: individualni, tehnički, taktički, fizički

**Vežbe za prepoznavanje tajminga i spejsinga, otvaranje prvog i drugog dodavanja. Raspored je tri kolone maksimalno široko postavljene na centru, okrenuti ka jednom košu i tako isto ka drugom košu, samo jedna lopta u centralnoj koloni. Radi se na vreme, dva do tri minuta ili na broj pogodnih bez promašaja**



DIJAGRAM 8.1



DIJAGRAM 8.2

- zato što na ovaj način možemo vežbati tajming i spejsing
- zato što imamo mogućnost pojedinačne korekcije bez prekidanja rada (jednostavno izvučemo pojedinca kojeg treba korigovati, uradimo korekciju sa strane i vratimo ga u krug, a da pritom nismo prekinuli vežbu)

#### Kada?

- onda kada kod naših igrača postoji već pristojna tehničko-taktička obučenost
- onda kada su naši igrači već savladali zadate elemente radi postizanja velikog broja ispravno izvedenih ponavljanja
- onda kada imamo dovoljan broj igrača za organizaciju vežbe
- onda kada možemo određenu vežbu uklopiti u trenazni proces, kada ćemo raditi koju vežbu u nedeljnom ciklusu: tehnika, grupna taktika, kondicija ili intervalni trening, a opet u zavisnosti od ritma utakmica (subota-subota ili sreda-subota)

#### Kako?

- tako što ćemo vežbe organizovati: pojedinačno, u parovima, u trojkama, u četvorkama, u petorkama, kolonama
  - tako što ćemo kombinovati: mali-veliki, bolji-lošiji, spremniji-nespremni
  - tako što ćemo pojedinačno podeliti trenazne zadatke
  - tako što ćemo raditi na četvrtini terena, polovini terena, uzdužnoj polovini (inače, moj omiljeni prostor za rad), raditi inverzno na polovinama terena, kombinovati mali-veliki na različitim delovima terena
- Neću se zadržavati na najobičnijim vežbama u krug, gde svaki igrač sa svojom loptom radi određene zadatke krećući se u krug na celom terenu. Na ovaj način možete vežbati dribling, zaustavljanje iz driblinga ili autopasa, sve vrste promena, sve vrste šutiranja na koš i tako dalje.

#### › Parovi na uzdužnoj polovini terena. Primeri:

- Dodavanje sa različitim zadacima; spoljnom rukom, unutrašnjom, o pod – **dijagram 1.1**
- Bočno kretanje (različita dodavanja), do polovine i zadata minijatura u prednjem polju – **dijagram 1.2**
- Igrači su postavljeni paralelno sa bočnom linijom,

gde se prednji kreće unazad, to radimo do pola terena, a zatim zadata minijatura – **dijagram 1.3**

- Dirigovano 1:1 vežba cikcak u zadatom uzdužnom koridoru do polovine terena, a onda zadata minijatura – **dijagram 1.4**

#### › Igrači su postavljeni u četiri kolone u uglovima terena, lopte su u dijagonalnim kolonama

- Demarkiranje (obratiti pažnju na spejsing), prodor – **dijagram 2.1**
- Utrčavanje ispred – **dijagram 2.2**
- Utrčavanje iza – **dijagram 2.3**
- Popravljanje pozicije, prodor ili šut s penala – **dijagram 3.1**
- Praćenje prodora, popuna čeonog pozicije, šut – **dijagram 3.2**

#### › Kontranapad u krug. Intervalni trening (kondicija), dve kolone sa igračima bez lopte su postavljene u dijagonalnim uglovima, po dva igrača s loptom su ispod obručeva na obe strane terena (radi povećanja inteziteta može se raditi sa pet ili šest lopti), dodavač stiže loptom iz mrežice i otvara prvo dodavanje, a onda on postaje igrač koji trči u kontranapad drugom stranom, praktično radi dve dužine vezano.

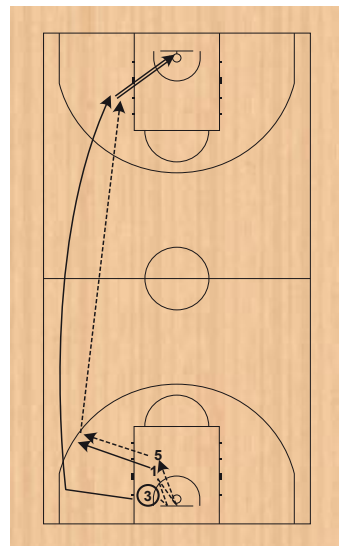
- Klasičan kontranapad, završetak polaganjem bez spuštanja lopte u dribling – **dijagram 4.1**
- Rani pas, završetak prodorom – **dijagram 4.2**
- Igrač koji ide kroz sredinu terena driblingom napada penal i izbacuje ekstra pas na šut sa igraču, koji trči kontranapad uz bočnu liniju i prati prodor – **dijagram 4.3**

#### › Vežbe prevashodno tehnike na pola terena

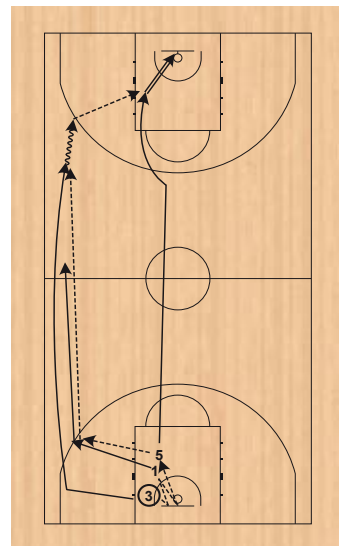
- Na primer iz dve kolone – **dijagram 5.1**
- Dve kolone postavljene u uglovima na čeonog liniji – **dijagram 5.2**
- Dve kolone postavljene u dijagonalnim uglovima polovine terena – **dijagram 5.3**

Vežbe za prepoznavanje tajminga i spejsinga, otvaranje prvog i drugog dodavanja. Raspored je tri kolone maksimalno široko postavljene na centru, okrenuti ka jednom košu i tako isto ka drugom košu, samo jedna lopta u centralnoj koloni. Radi se na vreme, dva do tri minuta ili na broj pogodnih bez promašaja.

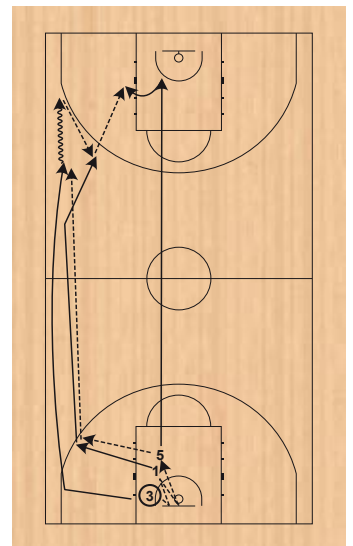
- Vežba je izuzetno primenljiva kada imate mali broj lopti, dovoljne su samo dve – **dijagrami 6.1 i 6.2**



DIJAGRAM 9.1



DIJAGRAM 9.2



DIJAGRAM 9.3

› **Vežbe na četvrtini terena sa tri do pet igrača**

- Promene pravca bez lopte, polaganje ili naskok bez driblinga – otvaranje prvog dodavanja – **dijagram 7.1**
- Promene sa loptom i prodor (dvokorak ili naskok), otvaranje prvog i drugog dodavanja – **dijagram 7.2**

› **Asimetrične vežbe su tako postavljene da ne zahtevaju promenu strane, već se po zadatku rade na jednoj polovini terena na jednu stranu, a na drugoj na drugu stranu. Imaju formu kružne vežbe i visok intezitet.**

- Tehnika, demarkiranje, back door utrčavanje – **dijagram 8.1**
- Tehnika, demarkiranje, front door, šut s penala – **dijagram 8.2**

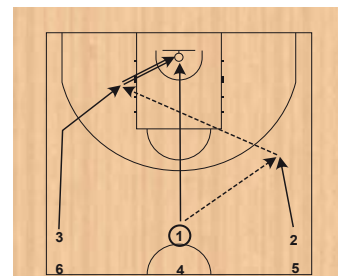
› **Vežbanje kontranapada sa tri igrača po pozicijama (bek, krilo, centar) na uzdužnoj polovini terena. Omogućava rad i trojke sa suprotne strane u isto vreme tako da imamo visok intezitet**

- Kontranapad niz bočnu liniju u dva dodavanja bez driblinga – **dijagram 9.1**
- Kontranapad za prvog trailera – **dijagram 9.2**
- Brza low post igra – **dijagram 9.3**
- Napadački tranzicioni trougao – **dijagram 9.4**

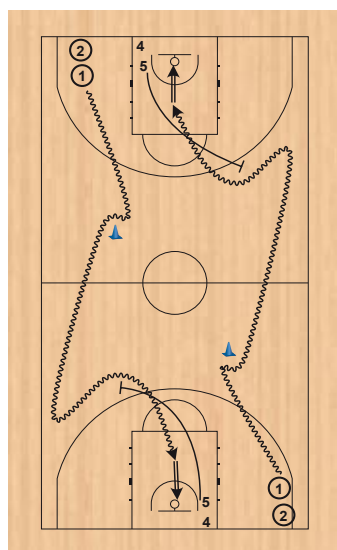
› **Još jedna dimenzija kružne vežbe za vežbanje pick&rolla u kojoj je podeljenost po pozicijama, gde mali kruže na celom terenu, a veliki na polovini. Dobra stvar je visok ritam i saradnja svakog malog sa svakim velikim igračem. Mali igrači su s loptama postavljeni dijagonalno u uglovima, a veliki dijagonalno u skraćenom kornjeru. Dodatak je obaveza da igrači bez lopte idu na skok, da poprave eventualni promašaj i ne dozvole lopti da padne na pod.**

- Prodor malog igrača iz pick&rolla sa promenom ritma – **dijagram 10.1**
- Otvaranje velikog pod koš, roll – **dijagram 10.2**
- Šut malog igrača sa penala iz driblinga – **dijagram 10.3**
- Otvaranje velikog za šut iz pick&rolla – **dijagram 10.4**
- Hendikep situacije, na primer 3:2 – **dijagram 11**
- › **4:4 na jednoj i po dužini terena, na primer**
- sa polovine napad bez driblinga ili čeonog pick&rolla i vezano u kontranapadu brzi low post ili brzi pick – **dijagram 12a i 12b**
- Vežbe u formi poligona – **dijagram 13**

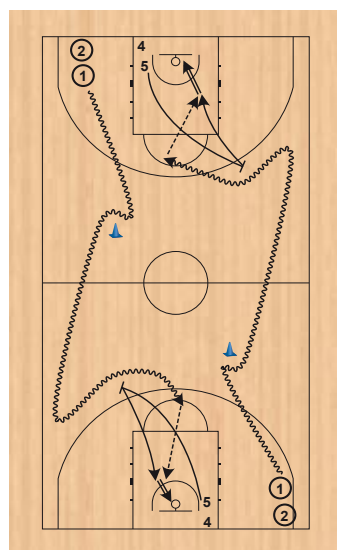
Nadam se da sam vam prethodnim izlaganjem pomogao ili da sam vam bar probudio maštu da sami izgradite svoj sistem treniranja. ●



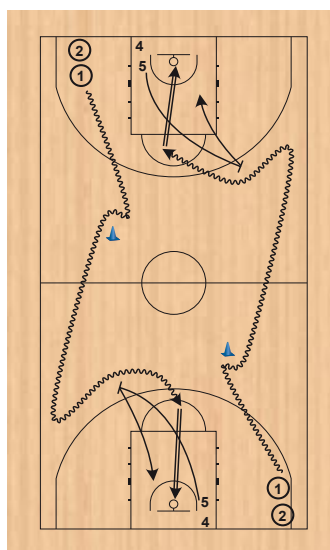
**DIJAGRAM 9.4**



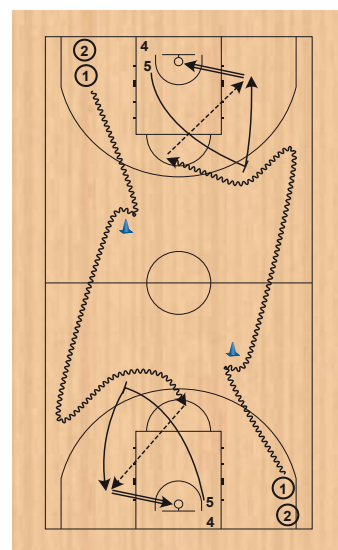
**DIJAGRAM 10.1**



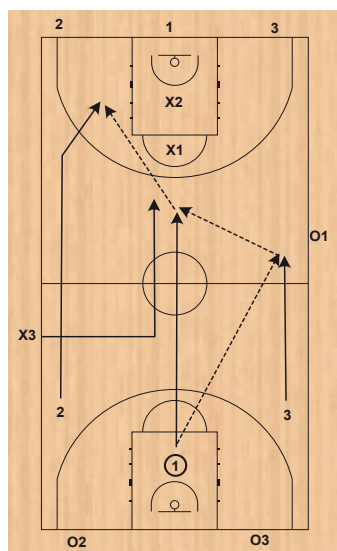
**DIJAGRAM 10.2**



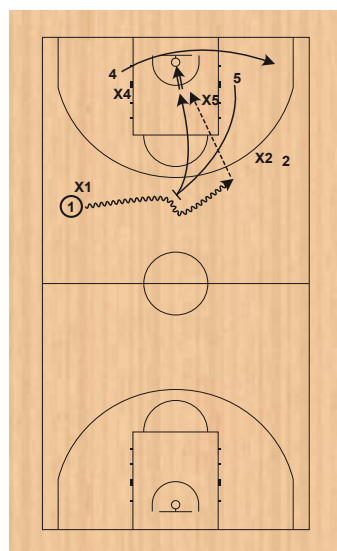
**DIJAGRAM 10.3**



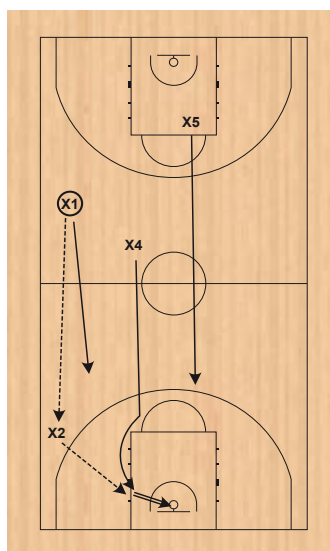
**DIJAGRAM 10.4**



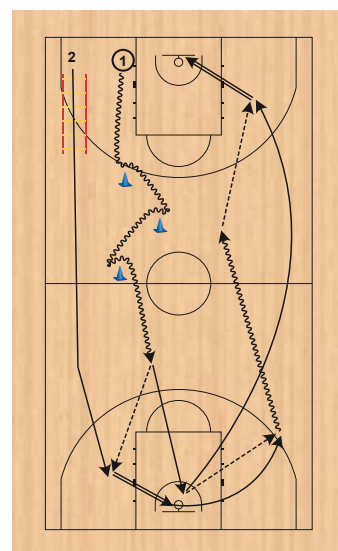
**DIJAGRAM 11**



**DIJAGRAM 12a**



**DIJAGRAM 12b**



**DIJAGRAM 13**

# Pack line odbrana



› Goran Vojkić



› Marko Mrđen

**U svakom trenutku morate imati jednog odbrambenog igrača koji igra presing obranu na igraču sa loptom i četvoricu preostalih odbrambenih igrača koji su u poziciji da pomognu**

**P**ack line odbranu je kreirao Dik Benet (Dick Bennett), koji je radio na univerzitetima Viskonsin -Stivenson Point, Viskonsin -Grin Bej, Viskonsin i Vašington Stejt. Danas je ovaj vid odbrane široko u upotrebi, a najviše ga koriste treneri kao što su Tom Izo (na Univerzitetu Mičigen Stejt), Šon Miler i Kris Mek (na Univerzitetu Ksavijer), Toni Benet (na Univerzitetu Virdžinije) i Stiv Alford (na UCLA).

Što se istorije samog naziva pack line tiče - njega je iskovaio i osmislio sam tvorac ovog vida odbrane Dik Benet. Neka vrsta legende kaže da je sam termin ugledao svetlost dana kada je osoba iz marketinške agencije ubedila trenera Beneta da napravi DVD sa svojim novim sistemom odbrane.

## ● Osnovni principi pack line odbrane

Pack line odbrana je zapravo varijanta odbrane čovek na čoveka. Najveća razlika između ove dve odbrane je u tome da umesto da igrač koji čuva igrača koji nema loptu radi to na način da onemogućava dodavanje prema njemu, svi igrači osim igrača koji čuva igrača sa loptom moraju da budu ispod zamišljene linije koja se nalazi na nekih pet metara od obruča.

Ova linija, koja se nalazi na gotovo pet metara (imajte u vidu da je to nešto dalje od linije slobodnih bacanja s obzirom na to da je udaljenost od linije slobodnih bacanja do projekcije linije košarkaške table na terenu 4,6 metara), naziva se pack line. Možete videti razlike u pozicioniranju igrača u odnosu na svoje napadače u odnosu na odbranu koju igraju na dijagramima ispod (dijagram 1 i 2 - kada se svi igrači u pack line odbrani nalaze unutar osenčene oblasti, oni štite i sprečavaju prodor igrača. U uobičajenoj odbrani čovek na čoveka igrači koji čuvaju napadače na prvom dodavanju i onemogućavaju to dodavanje).

U svakom trenutku morate imati jednog odbrambenog igrača koji igra presing obranu na igraču sa loptom i četvoricu preostalih odbrambenih igrača koji su u poziciji da pomognu. Jedini izuzetak je situacija kada napadač sa loptom prestane sa driblingom (uhvati loptu u ruke) i lopta postane mrtva - tada svi odbrani igrači mogu da izađu na najbliže napadače i pokušaju da ih spreče da prime loptu (odnosno da odbrana pokuša da ukrade loptu).

Pretpostavka koja stoji iza ove vrste odbrane jeste da će četvorica igrača ispod pack line linije obeshrabriti protivnika da pravi prodore i ulazi u reket i na taj način ga primorati da vas pobjedi dobrom organizacijom napada i izuzetnim šutem spolja.

Kada se lopta dodaje po spoljnim pozicijama, sledeći odbrambeni igrač izlazi na napadača koji je primi sa podignutim rukama kako bi mu sprečio ritam za šut, a potom pravi pritisak na igrača sa loptom. Za to vreme se odbrambeni igrač, koji je prethodno bio na igraču sa loptom, spušta ispod pack line linije.

Ponovo želim da naglasim najvažniju stvar: sve vreme moramo imati odbrambenog igrača koji vrši pritisak

na loptu sa preostalom četvoricom odbrambenih igrača koji su u poziciji da pomognu.

Ono čega se odričemo kada igramo ovaj tip odbrane jeste to da smo uvek u poziciji pomoći i igrači nisu u mogućnosti da onemogućavaju dodavanje igračima na spoljnim pozicijama. Zato se pack line odbrana često naziva odbranom čovek na čoveka sa povlačenjem.

Iz tog razloga pack line odbrana zahteva od igrača da budu strpljivi i igraju pametnu odbranu dok tim koji je u napadu ne uzme branjen i težak šut ili dok napad sam ne napravi grešku.

Ono što vam je svima sigurno do sada već očigledno jeste to da sva petorica igrača moraju da sarađuju i deluju kao odbrambena borbeno jedinica ako žele da budu uspešni. Ako samo jedan od petorice ne radi svoj posao na pravi način, stvorice se prazan prostor (pukotina) koji će protivnika dovesti do laganih poena.

## ● Prednosti pack line odbrane

1. Sprečava prodor driblingom - zbog toga što su četvorica igrača stalno unutar pack line prostora napadačima će biti veoma teško da pronađu slobodan (prazan, nebranjen) prostor u zidu koji odbrana stvara.
2. Sprečava back door utrčavanja (utrčavanja iza leđa) - ovo je izuzetna odbrana ako igrate protiv napada koji su poput Prinstona, koji pokušava da iskoristi svako utrčavanje iza leđa. Kako se vaši igrači povlače dublje i ne ostaju blizu svojih odbrambenih igrača, napadu će biti veoma teško da napravi lagana polaganja nakon utrčavanja iza leđa.
3. Smanjuje nivo uspešnosti šuta protivnika - ako vaš tim bude strpljiv u odbrani i ne reskira, to će dovesti do toga da će protivnik uzimati teške i branjene šuteve.
4. Bolji skok u odbrani - povlačeći se od svojih igrača bićete u situaciji da zauzmete bolju poziciju za skok u odbrani dokle god vaši igrači zagrađuju napadače.
5. Nema lakih poena - ovaj segment je izjednačen po važnosti sa prodorom driblingom. Ako protivnik ne može da pride blizu koša dok vaša odbrana popunjava reket, to znači da neće biti prilike za lake poene protivnika.
6. Uvek u poziciji pomoći - nasuprot tradicionalnoj odbrani čovek na čoveka, vaši igrači ne treba da se pomeraju kako bi zauzeli poziciju za pomoć - oni se već nalaze u toj poziciji!

## ● Slabosti pack line odbrane

1. Šut za tri poena može da vas pobjedi - pošto vaši igrači stoje dalje od svojih napadača i u poziciji su da pomognu, to može dovesti do otvorenih šuteva za tri poena u slučaju da vaši igrači ne reaguju dovoljno brzo u izlasku da brane te šuteve. Naravno, i protivnik treba da ubaci te šuteve za tri poena.
2. Ako se ne meri vreme trajanja napada - ako trenirate ekipu koja igra u ligi gde se ne meri vreme trajanja napada, u tom slučaju protivnik može da troši vreme koliko god želi dodajući loptu ukrug po spoljnim pozicijama dok ne dođu do otvorenog šuta. U tom

slučaju se sve svodi na to ko je strpljiviji – napad ili odbrana.

3. Morate biti strpljivi – jedan od problema koji se javlja kada koristite ovu odbranu u mlađim kategorijama jeste taj da igrači ponekad nisu dovoljno strpljivi. Žele da reskiraju i da ukradu loptu kako bi prestali sa igranjem odbrane i prešli u fazu napada (što im je u mlađim kategorijama daleko zanimljivije).

● **Osam oblasti pack line odbrane**

**1. Tranzicija / prelazna odbrana**

Prelazak u odbranu (iz faze napada) početak je svakog defanzivnog poseda i može biti najbitniji od svih oblasti. Postoje dve glavne stvari koje morate da zapamtite:

1. Nikada ne dozvolite lagane poene u tranziciji.
  2. Uvek izvedite igrača iz igre ako se vuče sporo iz napada u odbranu tokom utakmice, Dik Benet
- Prva stvar koju treneri moraju da odluče jeste to koliko igrača žele da imaju na ofanzivnom skoku, a koliko njih žele da se momentalno vraćaju nazad.

Mi preporučujemo da uvek šaljete dvojicu bekova nazad u odbranu, a od ostale trojice igrača želimo da idu na skok u napadu. To znači da bekovi moraju da se vraćaju nazad istog trenutka kada se šut uputi ka košu, a ne tek kada je protivnički tim uhvatio loptu (skokom u odbrani).

Kada je loptu skokom uhvatio protivnički tim ili kada se uputi šut, trojica igrača koja su išla na skok u napadu moraju da se okrenu i da se SPRINTOM vraćaju nazad do polovine terena ne osvrćući se na to gde se njihovi igrači nalaze. Sprint do polovine terena je nešto što se podrazumeva i ako igrač to ne uradi tako, treba ga momentalno izvesti iz igre. Kada dođu do polovine terena, to je trenutak kada mogu da pronađu svoje igrače i zauzmu odgovarajuću poziciju u odbrani. (dijagram 3)

Ne dozvoljavamo protivniku lagane poene iz tranzicije!

**2. Odbrana na igraču s loptom**

Suprotno od toga šta neki treneri misle o pack line odbrani, potrebno je da se ostvari OZBILJAN pritisak na igrača sa loptom.

Ko god se nalazi u odbrani na igraču sa loptom, trebalo bi da bude u paralelnom stavu agresivno ga „mal-tretirajući“ (pokušavajući da mu izbije loptu), ali bez pravljenja faula. Želimo da otežamo igraču sa loptom da vidi teren ispred, ali i da mu otežamo koliko god je moguće da doda loptu ka svojim saigračima.

Razlog zbog koga dozvoljavamo odbrambenom igraču sa loptom da vrši toliko jak pritisak na napadača s loptom jeste taj što dokle god se svi ostali igrači u odbrani nalaze u odgovarajućim pozicijama i kreću se kao tim, odbrambeni igrač na lopti ima poverenja u saigrače da i ako on bude iz driblinga pobeđen, imaće momentalnu pomoć u odbrani od svojih saigrača.

Čak i kada napadač sa loptom misli da može da pobeđi svoju odbranu u situaciji jedan na jedan, kada pogleda gore, videće zid odbrambenih igrača i prosto će dodati loptu sledećem igraču.

Kako bismo naučili svoje igrače da primenjuju konstantan pritisak, radimo mnogo vežbi u situacijama jedan na jedan sa puno pritiska, te preporučujem i vama

da isto radite. Morate da naučite svoje igrače da im bude prijatno da budu toliko blizu napadača (sa loptom).

**3. Odbrana na igračima bez lopte**

Dok igrač koji brani igrača sa loptom vrši konstantan pritisak na njega, preostala četvorica igrača bi trebalo da budu ispod pack line linije i svaki u pravilnom položaju za pomoć.

Sve vreme igrači bi trebalo da budu poziciji (liniji) lopta – igrač(odbrana) – napadač i u niskom stavu spremni da reaguju kada se dogodi dodavanje. (dijagram 4 – položaj igrača za pomoć dok je lopta na krilnoj poziciji)

Ako neko od igrača nije u odbrambenom stavu (nisko postavljen), trebalo bi ga momentalno izvesti iz igre. Ako nisu u pravilnoj poziciji, to ne mora uvek da bude loše jer to zavisi od toga koliko im je nova ova odbrana koju igrate. Možda im prosto treba više vremena (treninga) kako bi shvatili gde treba da se nalaze. Ali ako su van odbrambenog košarkaškog stava – to je prosto stvar pristupa i shvatanja ozbiljnosti odbrane kao dela igre – tako da tu nema opraštanja.

Igrači stalno moraju da prilagođavaju svoje pozicije prateći kako se lopta dodaje oko same odbrane (popunjavajući praznine koje u odnosu na poziciju lopte postaju ranjive). Zapamtite: Sva petorica igrača MORAJU da rade zajedno (kao tim) kako bi ova odbrana bila uspešna.

Jedini izuzetak od pravila je situacija kada prilikom igranja pack line odbrane loptu uhvati napadač (stane sa driblingom) i ona postane „mrtva lopta“. U tom slučaju svi agresivno prilaze svojim napadačima i sprečavaju prijem dodavanja pokušavajući da ukradu loptu. Ako tim koji je u napadu uspe da doda loptu – svi se vraćaju nazad na svoje prvobitne pozicije spremni za pomoć. (dijagram 5 – situacija „mrtve lopte“)

**4. Izlasci odbrambenih igrača na napadače**

Pošto se odbrambeni igrači koji ne brane igrača s loptom stalno nalaze u poziciji za pomoć, moraju da izađu na svoje napadače svaki put kada oni prime loptu. To znači da će oni izlaziti na njih na najuobičajeniji način, ali morate naučiti svoje igrače da to rade pravilno.

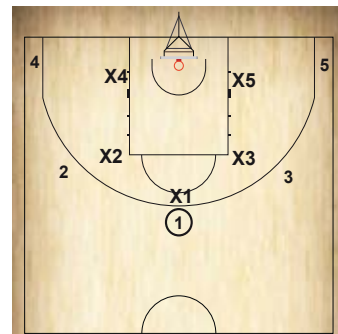
Postoji nekoliko važnih stvari koje igrači moraju da zapamte, a treneri da ih nauče, a koje se tiču izlaska na igrača s loptom.

1. Visoko podignute ruke – moramo da držimo ruke visoko kada izlazimo na igrača sa loptom kako bismo mu poremetili ritam šuta.
2. Kratki, sitni koraci – poslednjih nekoliko koraka bi trebalo da su kratki i sitni. To vam omogućava da zadržite balans tela i da budete u mogućnosti da ispratite dribling (ako igrač sa loptom krene u dribling).
3. Ne dozvoljavamo prodor ka čeonj liniji – ne dozvolite igračima koje čuvate da naprave lagan prodor ka čeonj liniji. Izlazite na njih tako da i ako uspeju da prođu pored vas, utrče driblingom u pomoć koja se nalazi na sredini.

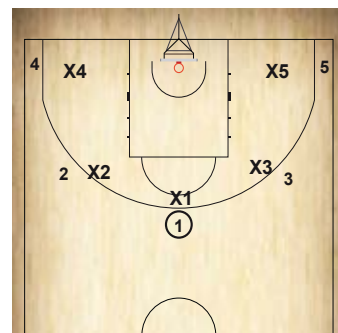
**5. Ne dozvolite dribling/prodor ka čeonj liniji**

Ovo je više pravilo odbrane nego što je prosto, ali s obzirom na to koliko je ovo bitno na uspešnost same odbrane u svakom slučaju sam ga uključio.

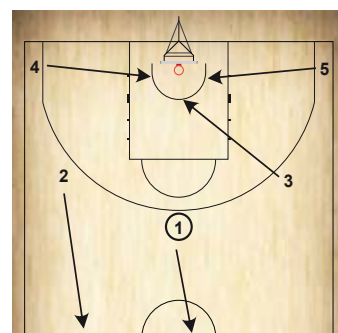
Ni pod kakvim okolnostima na dozvoljavamo protivniku da driblingom/prodorom krene ka čeonj liniji. Ako driblaju ka čeonj liniji, pobeđeni smo.



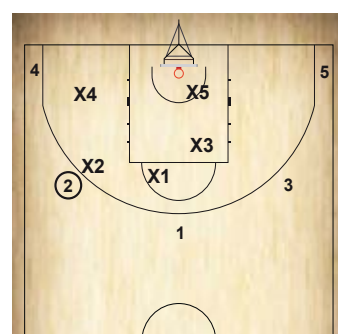
**DIJAGRAM 01**



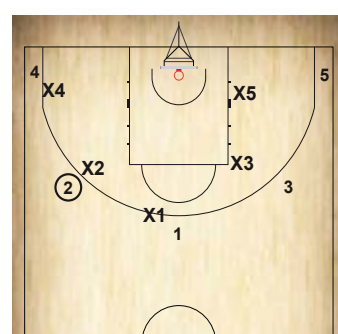
**DIJAGRAM 02**



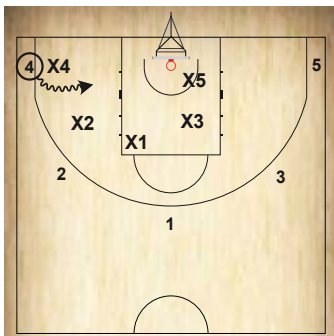
**DIJAGRAM 03**



**DIJAGRAM 04**



**DIJAGRAM 05**



DIJAGRAM 06

Moramo da usmerimo driblera prema sredini terena, gde će biti locirana naša pomoć. (dijagram 6)

Shvatićete važnost toga da se ne dozvoli igraču da dribla ka čeonj liniji u sledećoj tački gde se bavimo situacijama koje se dešavaju na poziciji posta.

## 6. Odbrana na pozicijama posta

Kako braniti pozicije posta jedan je od nekoliko aspekata pack line odbrane koje će trener kontrolisati i to će se menjati od utakmice do utakmice.

Odbrana na pozicijama posta se može razdvojiti u dve oblasti:

### 1. Pre nego što igrač na poziciji posta primi loptu

Kada se nalazimo u pack line odbrani, ne želimo nikada da lopta dođe na post pozicije. To je opasna zona. Kako sprečiti da lopta dođe na post pozicije nešto je što zavisi od trenera do trenera.

Trener Benet od svojih igrača traži da budu u poziciji  $\frac{3}{4}$  ispred igrača na postu koga čuvaju ako se nalazi na strani lopte i da onemogućavaju dodavanje ka njemu. Razlog zbog koga nije u potpunosti ispred igrača na post poziciji jeste taj što ne želi da dozvoli skok u napadu i lagane poene. (dijagram 7)

Trener Bun dozvoljava svojim igračima da u potpunosti budu u poziciji ispred igrača koji se nalazi na post poziciji u slučaju kada se lopta nalazi na poziciji ispod linije slobodnih bacanja kako bi obeshrabrio dodavanje na post poziciju.

### 2. Kada lopta dođe do post pozicije

Krucijalna stvar je da tokom leta lopte (od dodavača ka igraču koji se nalazi na poziciji posta) ka postu vaši igrači uspeju da proklizaju u poziciju iza svojih napadača i ostvare dobru odbrambenu poziciju na igraču koji se nalazi (i prima loptu) na post poziciji.

Jedno od glavnih pravila pack line odbrane jeste da ako lopta dođe u prostor posta, što pre je naterajte da odatle i izađe. Verujem da ovo više nije toliko bitno koliko je bilo bitno pre, zbog toga što smo ušli u doba kad visoki igrači igraju spolja, a visoki igrači sa dobrim sposobnostima u igri sa postom su prošlost. Takođe, ako igrate ovu vrstu odbrane sa ekipom u mlađim kategorijama, udvajanje na post poziciji nije opcija koju treba isključiti.

Dakle, prva stvar o kojoj treba doneti odluku jeste da li ćete udvajati igrača na postu ili ne. Tradicionalna pack line odbrana udvaja svakoga ko je na post poziciji sa loptom. Dobra stvar u vezi sa takvom strategijom je činjenica da igrači prosto ne treba da razmišljaju da li da idu na udvajanje ili da čekaju. Oni ZNAJU da to moraju da urade momentalno. Tako se ne stvara nikakva konfuzija.

Ako odlučite da udvajate samo jednog ili dvojicu najboljih napadača na postu protivničkog tima, to će usporiti samo udvajanje jer će igrači razmišljati o tome pre nego što krenu u udvajanje.

Neću vam govoriti o specifičnim tehnikama udvajanja u ovim situacijama jer je to nešto što sami treba da odlučite kao treneri, a shodno sastavu ekipe koji imate.

### Dik Benet preporučuje dve metode:

1. Davite igrača na postu – to uključuje dovođenje najbližeg spoljnog igrača koji će biti agresivan u udvajanju pokušavajući da izbije loptu ako igrač na postu krene kojim

slučajem u dribling i da ga primora da loptu vrati ponovo napolje (na spoljne pozicije van posta). (dijagram 8)

2. Visoki na visokog – Benet voli udvajanje sa visokim igračem jer su blizu jedan drugom i najčešće su najviši i „najduži“ (sa najvećim rasponom ruku) odbrambeni igrači na terenu. Sa bekovima je takođe lakše da se rotira. (dijagram 9)

Još jedna važna napomena: Nikada ne dozvolite da dodavanje na igrača na postu ode od igrača koji se nalazi na vrhu kapice.

## 7. Odbrana na blokadama

Trener Benet veruje da se treba boriti za prolazak kroz svaku blokadu i ne koristiti fintiranje na blokadama. Ne voli ni preuzimanje na blokadama jer veruje da će to imati posledice po tim na kraju sezone (u najbitnijim utakmicama).

Igrači bi trebalo da budu ne distanci gde mogu da dodirnu igrača koga čuvaju sve vreme dok se nalaze u borbi na blokadama. On veruje da ako ste toliko blizu i odlučni ste da prođete kroz blokadu – sama blokada neće biti toliko efektivna.

Još jedna bitna stvar mora da se doda – dok igrač odbrane biva uključen u branjenje igrača koji koristi blokadu, to mu je jedini zadatak (da juri igrača koji je koristi). Taj igrač ne treba da brine da treba da pomogne još negde u odbrani. Samo jurnjava za igračem koji koristi blokadu je njegova odgovornost u tom trenutku.

Jedini izuzetak od pravila da se juri kroz svaku blokadu jeste kada se blokada dešava na strani pomoći na terenu, pa je i očigledna opcija da se fintira i prolazi ispod ili iznad blokada, a da se pritom bude u dobroj poziciji.

## 8. Skok

Svi znaju čuveni postulat „Odrambeni posed nije završen dokle god nismo skočili i uhvatili loptu u odbrani“. To znači da ne smemo da odustanemo nakon što smo već naterali protivnika da uzme težak i branjen šut – moramo da idemo da skočimo i uhvatimo tu loptu!

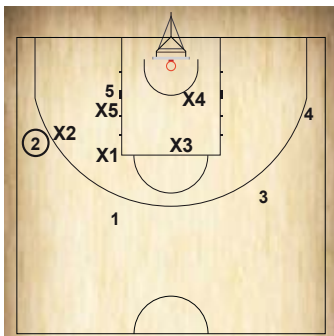
Prilikom šuta svi igrači moraju da nađu svoje igrača (napadača) i da ih zagrade. Ako se svi odbrambeni igrači nalaze na pravim pozicijama, za pomoć uglavnom ćemo imati dobru prednost kako bismo prvi zauzeli poziciju za zagađivanje igrača. (dijagram 10)

Ključna stvar za igrače je da moraju da budu agresivni i da zaista žele da uhvate loptu u skoku.

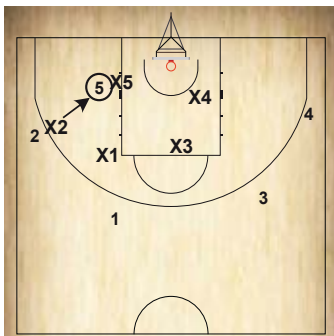
## ● Zaključak

Pack line odbrana je zaista timska odbrana. Svi moraju da se dobro razumeju u odbrani kako bi ona bila efikasna. Ako postoji samo jedan igrač u ekipi koji nije u pravilnom položaju, to može dovesti da veoma lakog probijanja ove odbrane (i laganih poena za protivnika).

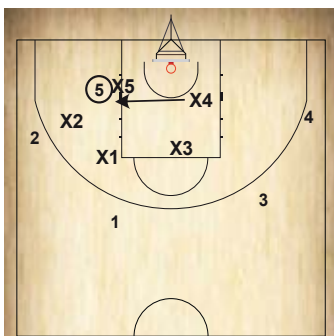
Ovo je odlična odbrana koja se može koristiti sa ekipama na bilo kom nivou takmičenja. Može se koristiti u mlađim kategorijama, sve do raličnih varijacija pack line odbrane koje možete videti i u NBA ligi. Ova odbrana sprečava prodore, tera protivničku ekipu da vas pobedi sa spoljnih pozicija, naglašava važnost timskog duha, zajedništva i odgovornosti i uči igrače kako da pomognu u odbrani. ●



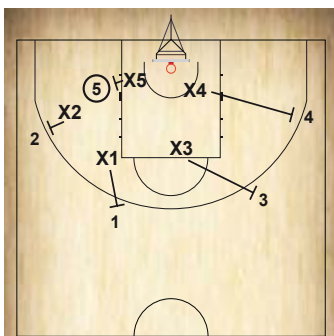
DIJAGRAM 07



DIJAGRAM 08



DIJAGRAM 09



DIJAGRAM 10



# „Krstashi“ proslavili prvih 100 godina

**D**a svet nije zadesila pandemija koronavirusa, najstarije sportsko društvo u Srbiji – Radnički sa Crvenog krsta – 20. aprila na svečaniji način bi proslavilo vek postojanja.

Planirana svečana akademija je odložena, a veliki jubilej „krstasha“ obeležen je simbolično u Ulici vojvode Šupljicka 31, postavljanjem venaca na spomen-ploču herojima i članovima, koji su u borbi za slobodu dali svoje živote.

SD Radnički osnovano je 1920. godine u Beogradu u prostorijama današnje Matematičke gimnazije, pod tadašnjim imenom Beogradski radnički sport klub.

Jedan od osnivača i prvi predsednik Radničkog je bio Ivan Krstić, a članovi kluba su, pored sportskih aktivnosti, bili aktivni i u širenju ideja o radničkim pravima. U početku je postojala samo fudbalska sekcija, ali su s vremenom formirane i sekcije u rvanju, boksu, šahu, stonom tenisu, biciklizmu i atletici.

U periodu do Drugog svetskog rata Radnički je imao i muzičku, dramsku, tamburašku sekciju, kao i hor.

Kroz 100 godina bogate istorije, kao sportsko društvo dali su 17 narodnih heroja, izgubili 118 članova koji su položili svoje živote u Drugom svetskom ratu i antifašističkoj borbi.

U ekipnim sportovima „krstashi“ su osvojili 60 titula prvaka Jugoslavije, a broj titula osvojen u pojedinačnim sportovima trostruko je veći.

Kao sportski kolektiv iznedrili su 300 reprezentativaca, koji su osvojili 20 olimpijskih medalja, 29 odličja sa svetskih i 51 medalju sa evropskih prvenstava.

Najveću slavu ovog društva proneli su fudbaleri pedesetih, bokseri i rvači šezdesetih i sedamdesetih, košarkaši sedamdesetih i rukometašice sedamdesetih i osamdesetih godina prošlog veka.

U sezoni 1972/73. Radnički bio je najbolje sportsko društvo u velikoj Jugoslaviji, jer su od sedam njegovih klubova čak pet bili šampioni.

Radnički je bio i ostao rasadnik iz koga su potekli najuspešniji treneri, igrači i sportski radnici, među kojima se ističu košarkaški treneri: Slobodan Piva Ivković, Milan Vasojević, Ranko Žeravica, Božidar Maljković, Dušan Ivković, Borivoje Cenić, Bata Đorđević, Boško Đokić, Duško Vujošević, Aco Petrović, najbolja rukometašica sveta svih vremena Svetlana Ceca Kitić, rvač Momir Kecman, bokser Ljubinko Veselinović, rvač i trener Miroslav Čitaković i mnogi drugi.

Kao predsednik organizacionog odbora za proslavu stogodišnjice, Ivković ističe da su u SD Radnički sebi postavili cilj da naprave veliku manifestaciju, na kojoj bi bila dodeljena odlikovanja sportistima i klubovima, kao i nosiocima medalja sa velikih takmičenja.

Sve planove pokvarila je pandemija kovida 19, zbog koje je u Srbiji u trenutku stogodišnjice bilo uvedeno vanredno stanje.

– To nije moglo da se izvede i tražice se prva sledeća prilika da se to organizuje. Organizacioni i upravni odbor uložili su ogroman trud, a vrhunac je rušenje trenutnog objekta i postavljanje kamena temeljca za podizanje novog sportskog centra Radnički. To je projekat koji je ušao u budžet za 2020. godinu, a velika je čast da je pokrovitelj predsednik Srbije Aleksandar Vučić –naglašava Dušan Ivković.

Za ulazak u drugi vek postojanja Ivković za svoj Radnički ima nekoliko želja.

– Moje želje bi bile da sport kao ideja treba da zbliži ljude, da u Radničkom učestvuje omladina svih profila i da se ostvare vrhunski rezultati. Želim i da se ponovi 1973, kada je Radnički bio prvak države u pet kategorija. To je bio redak podvig. Moja velika želja je da Radnički bude jedno sportsko društvo u kom će i u narednih 100 godina omladina imati gde da se bavi sportom – rekao je Ivković, koji je kao posebnu želju apostrofirao košarkašku titulu.

– Pošto sam košarkaški trener, želeo bih da košarkaši budu prvaci države kao što su bili 1973 – zaključio je Ivković.

SD Radnički je nosilac i brojnih odlikovanja, od kojih je poslednji Sretenjski orden prvog stepena za zasluge u sportu, koje mu je dodeljeno u februaru ove godine.

„Pošta Srbije“ je u znak jubileja u opticaj pustila poštanske marke kao omaž velikim sportskim uspesima i postignućima ovog društva. ●

**D. Popović**

**Radnički je bio i ostao rasadnik iz koga su potekli najuspešniji treneri, igrači i sportski radnici, među kojima se ističu košarkaški treneri: Slobodan Piva Ivković, Milan Vasojević, Ranko Žeravica, Božidar Maljković, Dušan Ivković, Borivoje Cenić, Bata Đorđević, Duško Vujošević, Boško Đokić, Aco Petrović...**



# Priče iz Niša i Surdulice

**Ove godine je viša sila rešila da turniri nacionalnih kupova, prvo Kup Radivoja Koraća u Nišu, pa i Kup Milana Cige Vasojevića u Surdulici, budu jedine borbe za trofeje.**

**Ako je već moralo tako da bude, da ubrzo posle toga svet, sport, a sa njima i košarka jednostavno stanu, onda su makar finalne utakmice na oba turnira bile nezaboravne**

## KUP RADIVOJA KORAĆA

### Finale

C. Zvezda mts – Partizan NIS 84:85

### Polufinale

Mega Bemaks – C. Zvezda mts 79:80

Partizan NIS – FMP 85:77

### Četvrtfinale

Mega Bemaks – Sloboda 82:73

C. Zvezda mts – BKK Radnički 107:67

Partizan NIS – Borac 87:79

FMP – Dinamik 98:73

## KUP MILANA CIGE VASOJEVIĆA

### Finale

Radivoj Korać – Kraljevo 73:76

### Polufinale

Radivoj Korać – Vrbas Medela 78:74

Kraljevo – Novosadska ŽKA 75:69

**N**ije tako trebalo da bude, već je trebalo da ti turniri budu uvod u borbu za trofeje. Makar su u godinama za nama uvek bili. I nepogrešivo su slali signale kakvi okršaji za pehare nas tek očekuju.

Ali ove godine je viša sila rešila da turniri nacionalnih kupova, prvo Kup Radivoja Koraća u Nišu, pa i Kup Milana Cige Vasojevića u Surdulici, budu jedine borbe za trofeje.

U Nišu se radovao Partizan – treću godinu zaredom, u Surdulici slavilo Kraljevo, što je prvi trofej „malenih“ u klupskoj istoriji.

Ako je već moralo tako da bude, da ubrzo posle toga svet, sport, a sa njima i košarka jednostavno stanu, onda su makar finalne utakmice na oba turnira bile nezaboravne. Posebno ona iz Niša, u kojoj je Partizan za 30 sekundi prešao put od viđenog poraza, preko nove šanse, sve do spektakularne pobeđe u produžetku.

Kako se tada zapitao sada već bivši trener košarkaša iz Humske ulice Andrea Trinkijeri:

– Zašto smo osvojili ovaj trofej?

Odgovor je bio krajnje jednostavan.

– Nismo želeli da izgubimo. I to je bila najjača stvar koju su moji momci imali u finalu. Nisu želeli da se predaju.

Trener koji će u istoriji Partizana ostati upisan kao osvajač dva trofeja u Kupu Radivoja Koraća priznao je da nije mnogo puta gledao takve preokrete. I ne samo on. Bio je to zaista retko viđen obrt situacije.

Podsetimo – posle poena Dejana Davidovca, Zvezda je na pola minuta pre kraja povelala 76:70. Nije to bilo dovoljno. Pa ni plus pet na 17,5 sekundi pre kraja. Opet posle poena Davidovca. Ovog puta s penala. Opet je reagovao Markus Pejđž. Trojkom! Ali Zvezda je i dalje bila bliža trofeju. Maltene s jednom rukom na njemu – na malo manje od devet sekundi pre kraja vodila je 78:76. Imala je i napad. Ali je Kevin Panter, koji je letos napustio klub, napravio faul u napadu. Pejđž je s penala završio započeto. Partizan je izbio produžetak.

U njemu je glavnu reč imao Ognjen Jaramaz. Brzo je odveo crno-bele na malo ozbiljniju razliku. Naravno, nije moglo bez drame. Ali kao što obično biva, psihološka prednost bila je na strani Partizana, koji je u presudnim trenucima odigrao smirenije. I slavio.

– Video sam mnogo preokreta u mojoj karijeri, ali ovo – minus šest na 17 sekundi pre kraja – to je bila velika priča – oduševljeno je pričao Trinkijeri. – U poslednjih 15 minuta smo imali malo energije, a veliko srce.

Kao istinski poštovalac košarke na prostorima bivše Jugoslavije, a posebno u našoj zemlji, italijanski stručnjak priču je zaključio rečima:

– Igrao sam kupove u Italiji, Rusiji, Nemačkoj, ali dobiti kup u Srbiji je za mene lično velika stvar.

Osim superuzbudljivog finala, ovogodišnji Kup Kora-



ća pamtićemo i po učešću drugoligaša na završnom turniru, što ovo takmičenje i čini posebnim – BKK Radnički je to pravo stekao plasmanom u finale drugog stepena Kupa KSS, i to tako što je na tom putu izbacio dva kluba iz KLS – prvo aleksinački Napredak, potom i Novi Pazar, a onda posle lavovske borbe i produžetka u finalu izgubio od Slobode.

Mesec dana posle Kupa Koraća u Nišu, u Surdulici su na megdan izašle četiri najbolje ekipe dama koje su do završnog turnira Kupa Milana Cige Vasojevića došle kroz sistem kvalifikacija.

U finalu su se sastala dva tima koja su najviše i pokazala, a na kraju slavio onaj koji je tokom cele sezone, u svim takmičenjima igrao bez greške – Kraljevo!

Trebalo je da to bude uvod u istorijsku sezonu kraljevačkih „malenih“. Nažalost, nije bio. Ispostavilo se da je posle turnira u Surdulici košarka u Srbiji stala.

Nadale su se Kraljevačanke da će se plej-of ipak neka-ko odigrati, da će uspeti da završe započeti posao. Ipak, za to će morati šansu da potraže u novoj sezoni.

Dotad – ostaje im taj dobar osećaj iz Surdulice, trofej koji je dokaz da su u sezoni, u kojoj su igrale na tri fronta – dva domaća takmičenja i VABA ligi – zaista blistale. O tome je govorio i Dejan Kovačević, trener Kraljeva.

– Moja ekipa je do Kupa u Surdulici odigrala 50 utakmica, za razliku od svih ostalih timova, koji su odigrali po 18 mečeva. I sve to sa malim fondom igračica, svim povredama, sa igračicama koje igraju s jednom nogom, sa šipkom u nozi, kao što je igrala Tanja Živanović, naš kapiten.

Zbog toga je uspeh bio sladi.

– Ovo ne bi uspešni ni mnogo ozbiljniji igrači. Mi smo Korać pobedili dva puta ove sezone, i da igraš protiv mnogo slabijeg tima, teško je da ga pobediš tri puta zaredom.

Kovačević je priznao i da je u finalu njegov tim imao i više sreće.

– U ovom momentu sreća je bila na našoj strani. Korać je bolje igrao i čestitam im na tome.

Kovačević će i u sezoni pred nama sa klupe predvoditi kraljevačke košarkašice, koje ovog puta neće igrati u regionalnoj ligi, već će snage usmeriti na domaća takmičenja sa željom da zaista završe ono u čemu ih je viša sila ovog leta sprečila. ●

**B. Kostreš**



