

TRENER

broj 107
januar 2021.
godina **XXV**

magazin udruženja košarkaških trenera



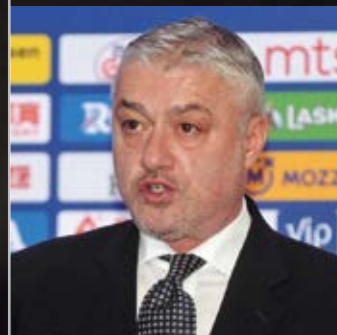
Marina Maljković
selektorka
reprezentacije Srbije

*Ženska reprezentacija
obezbedila učešće na EP*

Tamo gde i pripadaju

KSS

Predrag Danilović
**Jednoglasno
još četiri godine
na čelu KSS**



STRUČNE TEME

Aleksandar Džikić
**Izvođenje lopte
sa čeonke linije**

Prof. dr Nenad Trunić
**Programa rada i
trening u uzrastu
do 12 godina**

Vladimir Jovanović
**Tehničko-
taktički trening
usavršanja putem
modela igre**



*Srećni Novogodišnji
i Božićni praznici*

magazin ■ Broj 107 ■ januar 2021. ■ godina **XXV****TRENER****Obaveze veće
- uslovi teži**

Godina za nama, tu nema sumnje, bila je teška, pre svega zbog posledica prisutne pandemije. Činjenica je, što je još gore, da se ta pošast nadvila ne samo nad sportom, košarkom ili našim udruženjem, već nad milionima života na planeti Zemlji. S tom činjenicom i naše udruženje ulazi u godinu pred nama.

Međutim, sudeći po planovima koji se pripremaju, jasno je da, iako u otežanim uslovima, ambicije UKTS nisu male. Naprotiv.

Način aktivnosti samo će biti prilagođen novonastalim uslovima. Ako ne možemo, još uvek, praviti skupove namenjene stručnom usavršavanju, možemo se, u manjem broju, okupljati po regionima: Beograd, Novi Sad, Niš, Kragujevac i tako redom.

Sve to zahteva veći napor, pa i dodatna finansijska sredstva, ali predaje svakako nema. Istovremeno, poznato je da je članarina naš jedini izvor prihoda. Pored činjenice da visina članarine nije menjana dvadesetak godina, u godini velike krize bilo bi nerealo povećavati članarinu. Jedino, mada i tu realno postoje poteškoće, odgovornost prema ovoj osnovnoj statutarnoj obavezi mora se podići na mnogo viši nivo. Konkretnije – uplatite članarinu za 2021. godinu kako bismo mogli, kao Udruženje, funkcionisati na već prpoznatljivom visokom nivou, pre svega kada je reč o ulaganju u stručno usavršavanje samih članova. To je, uostalom, i osnovni smisao postojanja Udruženja i njegov osnovni zadatak.

Verujući u bolju budućnost, jasno je da je neophodno razmišljati i o nekim novim izvorima prihoda. Ugled našeg udruženja poseduje marketinški potencijal koji je sasvim

izvesno prepoznatljiv i u Evropi. Možda bi u pomoć, kolikotoliko, mogle priskočiti i institucije Beograda i Srbije zadužene za sport, posebno za košarku. Treba li podsetiti da smo mi – zemlja košarke i jedan od brendova ove zemlje. Međutim, košarka počinje na malim terenima u često neuslovnim salama, ali opstaje i stvara neke nove reprezentativce, zahvaljujući najčešće entuzijazmu, gotovo fanatizmu, trenera koji rade s decom u tim uslovima.

Pred našim udruženjem je i obaveza da se dostojno obeleži jubilej – 20 godina BCB. Opšte je poznato, u svetskim razmerama, da ovaj, jedan od dva brenda UKTS, sve vreme postojanja stabilno drži jedno od najprestižnijih mesta kada su u pitanju stručni skupovi ovakve vrste.

Zato je jubilej samo pojačao obavezu, koje se UKTS pridržava svake godine, da nadmaši po kvalitetu sve dosadašnje, što je pretežak zadatak i prevelik izazov, ali važi i za BCB 2021. Međutim, to jeste ogroman, ali ne i jedini izazov. Podsetimo da smo ušli, ukoliko i to bude izvodljivo, u izbornu godinu kada je Udruženje u pitanju. Pored velike obaveze, biće to prilika, što je sasvim prirodno i neophodno da se inoviraju neka pravna akta, jer život ne stoji, već donosi neke nove izazove kojima se treba prilagođavati. Svetao primer toga je primena novog Zakona o sportu, za šta smo dobili najlaskavije ocene iz Ministarstva omladine i sporta Vlade Republike Srbije.

Zaključimo time da naslov ovog teksta mnogo toga objašnjava, jer je to činjenično stanje. Zato nije fraza ako kažemo da to od svakog od nas zahteva maksimum posvećenosti i odgovornosti za povereni mu zadatak i obavezu kada je UKTS u pitanju. Možemo mi to. ●

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 Ostojić, Milkan Mrđa, Milan Tasić. ■ **Design&Layout:** Studio Platinum, studio@platinum.rs
 ■ **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

Bilo je dobro, može i bolje

- Košarkaški savez Srbije nikad nije bio finansijski stabilniji. Naravno, jedan deo zasluga ide državi, a drugi deo našim poslovnim partnerima, koji su prepoznali naš odličan rad i priključili se našem savezu. U prilog tome govori i činjenica da smo potpisali i nove ugovore, a stare produžili.

Na redovnoj izbornoj skupštini Košarkaškog saveza Srbije, koja je održana 14. decembra u hotelu „Kraun plaza“, Predrag Danilović je dobio podršku svih prisutnih delegata - njih 31 - i u naredne četiri godine sa pozicije predsednika KSS vodiće košarku u Srbiji. Podsećamo, Danilović je na čelo Košarkaškog saveza Srbije stigao posle Olimpijskih igara u Riju 2016.

Istovremeno, na predlog predsednika Danilovića, izabrana su i četiri potpredsednika.

Takozvani ženski sektor i dalje će voditi **Ana Joković**, kojoj će ovo biti treći mandat na mestu potpredsednice za žensku košarku. Na tom mestu je od 2011. Nije potrebno ni podsećati da su za to vreme ostvarili najbolji rezultati u istoriji ženske košarke u našoj zemlji. Osvojena je zlatna medalja na Evropskom prvenstvu 2015, pa bronzana odličja na Olimpijskim igrama 2016. i Evropskom prvenstvu 2019.

Uz Jokovićevu, još dvojica Danilovićevih saradnika ostala su ista. To su **Bojan Radun**, potpredsednik za finansije i marketing, kao i **Dušan Projović**, potpredsednik za takmičenja. Jedina promena je na funkciji potpredsednika za mušku košarku, na koju je izabran **Nenad Krstić**, koji je na tom mestu zamenio Igora Rakočevića.

U prvim satima novog mandata Danilović je prvo zahvalio svim poslovnim partnerima, kao i članovima Upravnog odbora sa kojima je saradivao u prethodne četiri godine. Kako je rekao:

- Napravili smo dosta dobrih stvari...

Počeo je od verovatno najvažnije...

- Košarkaški savez Srbije nikad nije bio finansijski



stabilniji. Naravno, jedan deo zasluga ide državi, a drugi deo našim poslovnim partnerima, koji su prepoznali naš odličan rad i priključili se našem savezu. U prilog tome govori i činjenica da smo potpisali i nove ugovore, a stare produžili.

Kada su rezultati nacionalnih selekcija u pitanju, za vreme prvog mandata Predraga Danilovića na čelu KSS Srbija je bila vicešampion Evrope - muška reprezentacija na Evrobasketu 2017 - a okitila se i bronzanom medaljom - ženska reprezentacija na Evrobasketu 2019. Takođe, KSS je, zajedno sa Letonijom, sa velikim uspehom organizovao taj kontinentalni šampionat za dame. U našoj zemlji igralo se u tri grada - grupe u Zrenjaninu i Nišu, a završnica u Beogradu, u Štark areni. Februara 2020. srpska prestonica je bila domaćin i olimpijskim kvalifikacijama za dame. U Beogradu su odigrana čak dva turnira, pošto je turnir iz Vuhana prebačen u naš glavni grad





zbog epidemije koronavirusa koja je tih dana krenula baš iz tog kineskog grada. I tom izazovu KSS je odlično odgovorio. Narednog leta u Beogradu će se igrati i olimpijske kvalifikacije za muškarce. One su bile zakazane za jul 2020, ali je iz dobro poznatih razloga sve pomerenom za godinu dana.

Kada je u pitanju ono što srpsku košarku očekuje u narednom periodu, Danilović je naglasio:

- U naredne četiri godine očekuju nas Olimpijske igre, evropska prvenstva u obe konkurencije. Seniorke su se već kvalifikovale na Evropsko prvenstvo, kao i za Olimpijske igre. Reprezentacija u basketu „tri na tri“ takođe je izborila plasman u Tokio

Zaključujući priču, novi-stari predsednik KSS je rekao:

- Ima stvari koje smo radili dobro, ali ima i nekih koje u naredne četiri godine možemo da radimo još bolje. S novim Upravnim odborom, kome ovom prilikom česti-

tam, siguran sam da će i tako biti – rekao je predsednik KSS Predrag Danilović.

Inače, na predlog regionalnih košarkaških saveza, delegati Skupštine Košarkaškog saveza Srbije su na sastanku izabrali i četvoro članova Upravnog odbora. To su: **Darko Karan, Marko Ivanović, Dragana Kantić i Miodrag Kocić.**

Takođe, izabrani su i novi Nadzorni odbor i Disciplinski sud. Predsednik Nadzornog odbora je **Zoran Kristić**, a članovi **Radoslav Stefanović i Zoran Gerov.** Predsednik Disciplinskog suda je **Vasko Jančić**, a članovi **Dušan Mitrović, Aleksandar Zarija, Željko Ivetić i Nebojša Randelović.**

Za novog predsednika Skupštine KSS izabran je **Blažo Stojanović**, koji je na toj funkciji zamenio **Dragana Gačića**, kome je predsednik KSS Predrag Danilović uručio prigodan poklon u znak zahvalnosti za dugogodišnju stažu na čelu Skupštine. ● **B. Kostreš**

KRSTIĆ POMIJE MLADU REPREZENTACIJU

Nenad Krstić, nekada kapiten reprezentacije Srbije, prethodnih nekoliko meseci direktor nacionalne selekcije, ubuduće će obavljati funkciju potpredsednika KSS za mušku košarku. To je ujedno i jedina promena u timu prvih saradnika predsednika Danilovića.

Kako je po preuzimanju funkcije Krstić rekao, ukazana mu je velika čast, dodao je da je i kao igrač Savez gledao kao svoju drugu kuću, gde se uvek fenomenalno osećao.

Pričati o ciljevima reprezentacije Srbije nekako je nepotrebno.

Jer se podrazumeva da su oni uvek isti – najviši. Krstić je malo konkretizovao stvari.

- Cilj je da se plasiramo na Olimpijske igre, čvrsto verujem da ćemo ići u Tokio. Ali prvo nas čeka prozor u februaru, gde nam je potrebna još jedna pobeda kako bismo se plasirali na Evropsko prvenstvo 2022.

To je ono što se tiče seniora. Kada su mlađe selekcije u pitanju, Krstić ima posebnu želju.

- Želim da se reprezentacija do 20 godina vrati u A diviziju. To bih postavio kao jasan cilj, sve ostalo je pravljenje igrača za seniorski tim. Zaključujući priču, Krstić je ponovio:

- Još jednom zahvaljujem predsedniku Predragu Daniloviću, generalnom sekretaru Zlatku Boliću i svima ostalima na ukazanom poverenju – rekao je novi potpredsednik za mušku košarku.

BOŽIDAR MALJKOVIĆ JOŠ ČETIRI GODINE NA ČELU OKS



Legendarni košarkaški trener, Božidar Maljković će i naredne četiri godine obavljati funkciju predsednika Olimpijskog komiteta Srbije pošto je na Izornoj skupštini, od 16. Decembra, izglasan aklamacijom kao jedini kandidat. Maljkovićeva kandidatura dobila je podršku čak 34 nacionalnih granskih saveza olimpijskih sportova.

Nakon reizbora na mesto predsednika Olimpijskog komiteta Srbije Božidar Maljković je izjavio da je velika podrška koju je dobio potvrda dobrog rada institucije kojom je rukovodio i veliki motiv za još bolje rezultate u narednom olimpijskom ciklusu.

Na skupštini su izabrani novi članovi Izvršnog odbora. Ukupno je bilo 12 kandidata, a njih 10 izabrano je tajnim glasanjem delegata u Skupštini. Novi članovi IO Olimpijskog komiteta Srbije u naredne četiri godine biće: **Veselin Jevrosimović**, predsednik Srpskog atletskog saveza, **Zoran Gajić**, predsednik Odbojkaškog saveza Srbije, **Mirko Nišović**, predsednik Kajakaškog saveza Srbije, **Viktor Jelenić**, predsednik Vaterpolo saveza Srbije, **Predrag Danilović**, predsednik Košarkaškog saveza Srbije, **Marija Desivojević Cvetković**, predsednica Srpske triatlon unije, **prof. dr Milovan Bratić**, predsednik UO Džudo saveza Srbije, **Nenad Petković**, generalni sekretar Streljačkog saveza Srbije, **Iva Popović**, predsednica Saveza za sinhrono plivanje Srbije i **Željko Trajković**, predsednik Rvačkog saveza Srbije.

Delegati su jednoglasno usvojili četvorogodišnji izveštaj o radu Olimpijskog komiteta Srbije, kao i plan rada za naredne četiri godine. ●

Tamo gde i pripadaju

FIBA je odlučila da iz daljeg takmičenja isključi Albaniju, koja se zbog problema sa Kovidom 19, nije pojavila u novembarskom prozoru. Što dalje znači da je Srbija - jedina neporažena - obezbedila plasman na Evrobasket.

Februara 2021. godine najbolje košarkašice Srbije vратиće se u Istanbul. Da na mestu gde su novembra 2020. praktično obezbedile plasman na Evropsko prvenstvo, stave tačku na kvalifikacije za Valensiju ili Strazbur. U zavisnosti gde ih potom žreb „pošalje“.

Iako posle novembarskog prozora, matematika nije dozvoljavala da se kaže da su u tom trenutku već bile obezbedile plasman na kontinentalni šampionat, polinom decembra je iz Ženeve stigla potvrda - Srbija će igrati na Evropskom prvenstvu 2021.

Jer - FIBA je odlučila da iz daljeg takmičenja isključi Albaniju, koja se zbog problema sa Kovidom 19, nije pojavila u novembarskom prozoru. Utakmice te selekcije u drugom prozoru su registrovane sa 20:0 za Litvaniju i Tursku, a E grupa će februarski prozor odigrati sa tri tima. Što dalje znači da je Srbija - jedina neporažena - obezbedila plasman na Evrobasket.

Istovremeno, to znači i da će naše košarkašice u trećem prozoru igrati samo jednu utakmicu - protiv Litvanije (6. februara).

U tako dobru poziciju naše reprezentativke sebe su dovele sa dve pobeđe u novembarskom prozoru. Prvo su u dosta teškoj utakmici pobedile Litvaniju, da bi potom posle dva produžetka - kako je posle utakmice rekla i selektorka Marina Maljković - izvojevale junačku pobeđu protiv Turske.

- Znali smo da će ovaj kvalifikacioni prozor biti najteži, jer imamo dve utakmice na strani - rekla je još u najavi prozora selektorka Maljković.



I zaista je bio. Iz mnogo razloga. Selektorka je pominjala to što ekipa nije imala vremena da se pripremi dobro, što se, zbog pandemije koronavirusa, u različitim ligama igra po različitim sistemima. Negde se i ne igra uopšte. Sve to je dosta uticalo na šarenolikost forme devojaka.

A mi ćemo dodati i specifičnu situaciju u kojoj je ceo tim nekoliko dana pred put bio u karantinu u Beogradu, a hotel napuštao samo za trening. A isto se nastavilo i u balonu u Istanbulu. Tamo su naše devojke provele osam dana isključivo na relaciji hotel-dvorana, uz svakodnevna testiranja, ali i zebnju koju cela situacija sa sobom nosi.

Da dodamo i to da su njihovi protivnici - Litvanija i Turska - igrale samo jedan meč, jer se Albanija nije pojavila u Istanbulu. Ostaje da se vidi kako će FIBA registrovati te mečeve. Ali sve su to pobedile i kući se vratile obavljenog posla.

Analizu „istanbulskog balona“ Marina Maljković je počela - iz početka. Od utakmice sa Litvanijom. U njoj se naš tim dosta dugo mučio, ali ju je završio čak i sa solidnom zalihom pred februarski revanš.

- Dosta smo grešili, ali ako gledamo celu utakmicu, sproveli smo ono što smo se dogovorili - tim rečima je Maljkovićeva zaključila priču o Litvaniji.

E GRUPA

> Prvi prozor

- Srbija - Turska 59:56
- Litvanija - Albanija 108:43
- Albanija - Srbija 34:139
- Turska - Litvanija 74:51

> Drugi prozor

- Litvanija - Srbija 71:82
- Turska - Srbija 76:83

> Treći prozor

- Istanbul (4. i 6. februar)
- Srbija - Albanija
- Litvanija - Turska
- Srbija - Litvanija
- Albanija - Turska

1. Srbija	4	4	0	363:237	8
2. Turska	3	1	2	206:193	4
3. Litvanija	3	1	2	230:199	4
4. Albanija	2	0	2	77:247	2



Počela je iskrenim priznanjem.

– Svakako je neprijatno i čudno kada ekipa nije spremna. U tom meču se videlo baš ono što sam pričala u pripremi, da su igralice oba tima bile nedovoljno spremne. Jer ne igraju. Svakako da to nije bila košarka lepa za oko.

Dalje...

– Imali smo loših uvodnih pet minuta, ali smo uspeali da brzo uradimo ono što smo se dogovorili. Dosta smo grešili, ali najviše zbog toga što igralice nisu bile spremne onako kako reprezentacija Srbije ume da bude pripremljena za velike mečeve. Na našu sreću, imali smo više pozitivnih trenutaka, trudili smo se da izdržimo sa trčanjem i da u ovoj novoj situaciji iznesemo do kraja sve.

U nameri su uspele. I u dobrom raspoloženju dočekale derbi grupe – meč sa Turskom, koja nas je u novembarskom prozoru namučila u Beogradu. Svesne da taj meč gotovo sigurno znači i plasman na Evropsko prvenstvo, naše devojke su izdržale sve nalete domaćina, uspešno prebrodile i krizne momente i posle 50 minuta velike borbe došle do još veće pobeđe.

– Bila je teška utakmica, baš kao što smo i najavljivali, i moram da čestitam svojim košarkašicama na junačkoj pobedi. To je zaista, posle dva produžetka, bila junačka pobeđa. Svima čestitam, od prve do poslednje – rekla je Maljkovića.

Za Srbiju je u ovom prozoru debitovala Amerikanka Ivon Anderson. Posle nešto sporijeg debija protiv Litvanije, u meču protiv Turske je zablistala. Bila je među najzaslužnijima za tu pobeđu. Mnogo toga dobrog je uradila, između ostalog pogodila i za produžetak.

Jedna kratka poruka selektorke bila je dovoljna da se shvati značaj nove Amerikanke u redovima naše reprezentacije.

– Ivon, dobro došla u Srbiju – rekla je Maljkovića.

Andersonova je popunila mesto na poziciji plejmejke- ra, koje je ostalo upražnjeno usled povrede lista Ane Dabović, zbog čega je startni plejmejker Srbije propustila ovu akciju. Ali nije to bio jedini razlog. Maljkovića je objasnila...

– U prethodne dve godine pratili smo svaku košarkašicu na planeti koja ima srpski pasoš i one najinteresantnije smo testirali i proveravali.

Očigledno da one u ovom trenutku ne mogu da odgovore izazovima kakav su kvalifikacije, a posebno dva velika takmičenja koja naš tim očekuju u sledećoj godini – Evropsko prvenstvo (17-27. jun) i Olimpijske igre (23. jul – 8. avgust).

– U ovom trenutku dogodila se potpuno ista situacija kao i kada sam 2015. godine pred Evropsko prvenstvo u Budimpešti osetila potrebu da dovedem Danijel Pejđž – dodala je Maljkovića i naglasila:

– Smatram da je pred dva velika takmičenja u 2021. godini našem timu potrebno nešto novo. Ivon je sličan karakter kao i Danijel, kako u košarkaškom, tako i u ljudskom smislu. Igra na poziciji plejmejke- ra, dolazi iz košarkaške porodice i ima onu crtu koja je potrebna da bude deo ove grupe devojaka.

Kad smo već kod ta dva velika takmičenja koja će reprezentacija Srbije igrati sledećeg leta – plan za njih je bio drugačiji. Ali je odlaganje Olimpijskih igara odložilo i planiranu smenu generacija u našem timu.

Nije tajna da su neke naše devojke – neke između redova, a neke i otvoreno – rekly da planiraju da završe sa reprezentativnom karijerom posle Tokija i Olimpijskih igara. To bi dalje značilo podmlađivanje tima za Evrop-



ske prvenstvo u Španiji i Francuskoj. Zato su – kako je Maljkovića rekla – u prethodne dve godine prućene sve košarkašice koje imaju srpski pasoš. Jer baza u Srbiji nije velika. Naprotiv, dosta je mala. Bilo čiji odlazak iz tima biće dosta teško nadoknaditi.

Ali, sada je situacija potpuno drugačija. Ekipa će biti na okupu i za Evropsko prvenstvo. Iz jednostavnog razloga – ono dolazi pre Olimpijskih igara.

A to će tek biti poseban izazov za naš stručni štab. Kako pripremiti ekipu za dva velika takmičenja u istom letu? Kako dva puta u dva meseca tempirati formu, da u pravom trenutku bude na najvišem nivou? U istom „problemu“ biće još tri evropske selekcije koje su izborile plasman na Olimpijske igre: Španija, Francuska i Belgija. I nema baš nikakve dileme da će ostale ekipe u tome tražiti svoju šansu na predstojećem Evrobasketu.

Pre nego što neko kaže da bi Evropsko prvenstvo trebalo podrediti Olimpijskim igrama, na neki način čak i „žrtvovati“, ne treba da se zaboravi da – osim što Srbija na njemu brani mesto u evropskom vrhu, u kome je već pet godina – ono je i kvalifikaciono za šampionat sveta u Australiji 2022. Prethodni Mudnobasket – 2018. u Španiji – propustili smo zbog kiksa na Evropskom prvenstvu 2017. A svi znamo da je kontinuitet učešća na velikim takmičenjima izuzetno bitan.

I zato je i Evropsko prvenstvo važno. Možda čak i kao prilika da ova čudesna generacija, najuspešnja u istoriji ženske košarke u Srbiji, ostavi nekakvo nasleđe mlađim generacijama. Recimo, u vidu plasmana na to Svetsko prvenstvo.

Njima niko ništa slično nije ostavio u amanet. One su krenule od nule, možda čak i iz dubokog minusa. I tokom prethodnih deset godina same se za sebe borile. I izborile za mesto u vrhu.

U svakom slučaju, počevši od trećeg prozora, februara u Istanbulu, počinje dosta izazovan period za najbolje srpske košarkašice. I ne plašimo se. One nikada dosad nisu ustuknule pred izazovima. Naprotiv, kada su se prepreke činile nepremostive, one su bile najbolje. Zato i pripadaju evropskom vrhu. ●

B. Kostreš

TIM IZ DRUGOG PROZORA

U drugom prozoru kvalifikacija za Evropsko prvenstvo u Španiji i Francuskoj sledeće godine na spisku reprezentacije Srbije bilo je 14 igračica. To su: Jelena Bruks, kapiten, Sonja Vasić, Ivon Anderson, Katarina Zec, Nevena Jovanović, Sara Krnjić, Nikolina Milić, Jovana Nogić, Aleksandra Stanaćev, Dragana Stanković, Teodora Turudić, Aleksandra Crvendakić, Saša Čađo i Maja Škorić.

Najveći gubitnik - košarka!

Nemogućnost igranja najboljih igrača i niz senzacionalnih rezultata, u koje spada i ishod utakmice Srbija - Švajcarska 90:92, potvrdili su besmislenost rata koji godinama vode Evroliga i FIBA i potrebu da se problemi koji postoje konačne reše

Događaji krajem novembra u balonima u finskom gradu Espu, španskoj Valensiji, estonskom Talinu, Vilnjusu, Istanbulu, Ljubljani, Sarajevu i francuskom Pou, potvrdili su ono što se i mnogo ranije sa sigurnošću znalo. Bilo je rezultata i ovakvih i onakvih, ali na gubitku je košarka. Rat FIBA i Evrolige potvrdio je poraz svih koji vole ovaj sport i pobjedu ličnih sujeta i krute birokratije. U situaciji kad nijedna strana nije bila spremna da popusti, kad jedni uporno forsiraju reprezentativne „prozore“, a drugi igranje takozvanih duplih nedelja, znalo se ko će biti poražen. I to se potvrdilo, možda najbolje u finskom balonu.

U situaciji kad za svoje reprezentacije ne mogu igrati košarkaši koji nastupaju u NBA i Evroligi, i kad ima dosta obolelih od koronavirusa, odigrana je kvalifikaciona run-da pod najspeficičnijim okolnostima dosad. Zbog pandemije svi nacionalni timovi bili su smešteni u takozvanom balonu, kombinaciji hermetički zatvorenih hotela i dvorana za igranje. „Ovde smo kao u zatvoru“, požalio se naš selektor Igor Kokoškov već prvog dana boravka u Espu.

IGOR KOKOŠKOV: Da naučimo iz grešaka

Selektor srpskih košarkaša Igor Kokoškov ocenio je da su određeni „psihološki problem“ koštali njegov tim boljeg rezultata protiv Švajcarske.

– Čestitam Švajcarskoj na pobjedi. Odlično su šutirali. Mi smo imali određenih psiholoških problema, koji su nas koštali i u odbrani i u napadu. Oni su postigli sedam trojki u prvoj četvrtini, otvorili su utakmicu na taj način i stekli samopouzdanje, napadali su. Mi smo novi tim i sada moramo da se fokusiramo na naredni meč. Da naučimo iz grešaka – rekao je. – Mi smo dobro otvorili meč.

Pratili smo plan tako što smo zatvorili linije dodavanja, bili smo agresivni, nismo im dali da prebacuju loptu s jednog na drugi deo terena. Ofanzivno smo bili pod velikim pritiskom, samo pogledajte koliko smo slobodnih bacanja promašili. Odbrana je bila ključ, a teško je da napad bude efikasan, ovi momci se znaju, ali nikada nisu igrali zajedno. Možda imamo četiri ili pet igrača iz prethodnih utakmica. Imali smo potpuno novi napad, potpuno novu odbranu, sve je bilo novo. Mogli smo da poredimo samo uz njihovu veliku požrtvovanost.

A posle utakmice i pobjede protiv Finske bio je nešto bolje raspoložen:

– Želim da čestitam mojim igračima na svemu što su uradili tokom proteklih sedam dana u ovom „balonu“, praktično zaključani u hotelu. Posvetili su svoje vreme igranju za nacionalni tim. Ovo je velika pobjeda za nas, večerašnja utakmica je psihološki bila veoma teška za igranje. Finska je veoma dobro organizovana i mnogo ih je teško dobiti dva puta kod kuće – rekao je Kokoškov i nastavio:

– Otvorili smo meč dobro, pokazali karakter. Defanzivno smo ispoštovali plan kad je reč o agresivnosti i igri na liniji

Srbija je bila na najboljem putu da razgnevi sve ljubitelje košarke u zemlji, ali je na kraju ipak malo „našminkala“ svoj izlet u ovaj kvalifikacioni „prozor“. Najvažnije je da su ostali na relativno bezbednoj poziciji u našoj grupi E i da nam u predstojećem „prozoru“ 19. i 21. februara 2021. treba još jedna pobjeda u mečevima s Gruzijom i Švajcarskom, pa da overimo učešće na Evrobasketu 2022. Iz naše grupe kvalifikovaće se dve najboljeplasirane reprezentacije, ali s obzirom na to da je Gruzija jedan od domaćina Evrobasketa, ona se automatski kvalifikovala i takmiči se bez obaveza. Za preostala dva mesta konkurišu Srbija, Švajcarska i Finska, mi smo trenutno u najboljoj poziciji, imamo pobjedu više od preostala dva rivala.

● Razočaranje

Selektor Kokoškov poveo je u Finsku sve one koje je mogao. Nisu to naši najbolji košarkaši, možda to nije bio čak ni B tim, ali u već opisanoj situaciji treba odati priznanje svim momcima koji su došli da pomognu svojoj zemlji i svom nacionalnom timu. Druga je priča koliko su svi oni bili u nekoj formi, koliko su u svojim timovima ove

Grupa E

- Švajcarska - Srbija 92:90
- Finska - Gruzija 85:91
- Švajcarska - Gruzija 84:91
- Srbija - Finska 75:66

Tabela: Gruzija 4-0, Srbija 2-2, Finska i Švajcarska 1-3

FIBA ranking

Prema poslednjem preseku lista, deset trenutno najbolje rangiranih reprezentacija sveta izgleda ovako:

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. SAD | 781,6 poena |
| 2. Španija | 722,9 |
| 3. Australija | 666,5 |
| 4. Argentina | 663,7 |
| 5. Srbija | 661,3 |
| 6. Francuska | 656,5 |
| 7. Grčka | 647,4 |
| 8. Litvanija | 635,2 |
| 9. Češka | 591,5 |
| 10. Brazil | 589,4 |



dodavanja. Nismo im dozvolili da prenose loptu s jedne na drugu stranu lako. U napadu smo igrali pod pritiskom, promašili smo 14 slobodnih bacanja, što samo po sebi govori da ovo nije psihološki bila laka utakmica. Svakako, zadovoljni smo što smo završili ovaj „balon“ pobjedom. Slažem se da je odbrana bila ključ ove pobjede. Napad nije bio toliko efikasan i jasno je što nije. Momci se znaju, ali nikada nisu igrali zajedno. Imali smo drugačiji tim i sve je bilo drugačije. Poredili smo tako što smo se posvetili. Finci su nas dobro skautirali, znali su šta ćemo da igramo i svaka im čast, to je fantastično.

sezone igrali (većina vrlo malo) i koliko su motiva imali. Selektoru je svakako bilo najteže, jer je na prvi meč sa Švajcarskom izveo tim praktično bez ijednog treninga. To se na utakmici i te kako dobro videlo.

Izgubili smo 90:92. Nisam hteo da preturam po dokumentaciji, ali bih rekao da je to prvi poraz od tog protivnika, računajući bivšu Jugoslaviju i Srbiju. Ne sećam se ni da li smo uopšte ikad igrali s njima, jer nikada nismo bili ista kategorija. Švajcarska je poslednji put na Evropskom prvenstvu nastupila 1955, na mundijalima nikada nije bila.

Izgubili smo tri od četiri četvrtine, stalno jurili prednost rivala koja je u jednom trenutku bila i devet poena, nekako se dovukli do 90:90, ali nas je kombinacija braće Mlađan poslala u bezdan. Dušan je pogodio, a Marko asistirao. Ko će kome, nego svoj svome... Oni su, inače, sinovi Milana Mlađana, koji je svjevremeno bio košgeter IMT-a i Zadra, a karijeru završio u Švajcarskoj.

Naš tim je 39 od 92 poena primio trojkama, odbrana je bila kao švajcarski sir. Protivnik je pogodio 13 iz 23 pokušaja (9/13 do odmora), što je sjajnih 56,5%. Kad dodamo njihov bolji skok (35-31) i jednu asistenciju (!) više (21-20) – eto zašto smo izgubili. Braća Mlađan dala su nam 34 poena: Marko 18, Dušan 16. Mi smo imali tri relativno raspoložena igrača: Aleku Avramovića (23 poena, 4 asistencije), Dragana Apića (20 poena, 6 skokova) i Danila Anđušića (20 poena, 4 asistencije), očitо nedovoljno da se dobije rival s kojim bi nekada na kraj izašla i selekcija Druge lige Istok. Ali vremena su se promenila.

● Uteha

Lavina kritika sručila se na naše igrače i stručni štab posle poraza od Švajcarske. Čini se da je jedini priseban ostao trener naše reprezentacije Igor Kokoškov, koji se odmah koncentrisao na to da tim što bolje pripremi za sledeći meč sa Finskom, koji je bio od najveće važnosti.

Bila je dovoljna samo jedna četvrtina da se obezbedi pobeda. Srbija je malo koga oduševila, na momente je izgledalo da će nam se ponoviti Švajcarska, ali na kraju je ipak izvojevana pobeda 75:66. Teško, ali zaslužen.

Punih 30 minuta naši su igrali egal sa Fincima i da nije bilo dobrih početnih deset minuta (17:7), pitanje je kako bi se završila ova utakmica. U drugoj četvrtini bilo je nerešeno 18:18, u trećoj ponovo nerešeno 20:20, a poslednji period dobili su Finci minimalnim rezultatom 20:21. Nedovoljno da naprave iznenađenje, ali sasvim dovoljno da našima uteraju strah i paniku, da ih nateraju na neke nepromišljene poteze i da učine da strepimo kod plus 5 sredinom poslednje četvrtine.

Ono što odmah pada u oči jeste katastrofalan šut za tri poena srpskih reprezentativaca. Samo dva pogotka od 16 pokušaja! Obe trojke delo su Danila Anđušića, koji je bio i najefikasniji u našem timu sa 19 poena. Pored njega, još sedam igrača Srbije oprobalo se van linije 6,75 i niko nije pogodio ništa!

Tek nešto malo bolji bili su naši reprezentativci sa linije slobodnih bacanja. Običaj je da se rezultat ispod 80 odsto smatra lošim, a naši su protiv Finaca gađali penale 60 odsto. Promašili su čak 14 (21-35), što jednoj iole ozbiljnijoj reprezentaciji ne bi smelo da se dogodi.

Finska je pobedena pre svega skokom, a tu su prednjačili Dangubić (7) i Simonović (6). Nigde centara...

Posle bruke protiv Švajcarske ova utakmica ipak je delovala malo otrežnjujuće. Nekako je sve vreme bio utisak da bi naši mogli da se odlepe na nedostižnu razliku



DANILO ANĐUŠIĆ: Fokus na energiji i odbrani

Reprezentativac Srbije Danilo Anđušić rekao je posle prve utakmice da „orlovi“ nisu smeli da dozvole Švajcarskoj da igra sa više energije i da je odbrana u tom meču morala da bude bolja.

– Imali su više energije od nas, to nismo smeli da im dozvolimo, jer mi smo mlad tim i fokus mora da nam bude na energiji i odbrani, pošto smo primili 92 poena za 40 minuta igre – rekao je Anđušić, koji je meč završio sa 20 poena.

– Moramo da podignemo glavu i pripremimo se za sledeću utakmicu, jer moramo da damo sve od sebe da bismo pobedili – poručio je bek Burka. Sledeća utakmica bila je sa Finskom, a Srbija je pobedila. Posle tog meča najiskusniji u našem timu Marko Simonović izjavio je novinarima:

– Veoma važna i velika pobeda za nas. Igrali smo protiv odlične ekipe, koji voli da igra za svoju zemlju. Igraju sa ponosom, dostojanstveno i veoma teško ih je pobediti dva puta. Pokazali smo veliku borbu i karakter, kontrolisali meč tokom svih 40 minuta – naglasio je.

kad bi samo malo zapeli, ali to se do kraja nije događalo. Imali smo sreću što su na drugoj strani bili protivnici bez mnogo ambicija, pa i bez nekog preteranog košarkaškog umeća, tako da nam je bio u velikoj meri olakšan posao.

● Ostale žrtve „prozora“

Nije se samo nama dogodila Švajcarska. I drugi su imali svoje Švajcarske, a možda je najveća senzacija pobeda Danske protiv Litvanije 80:76. Koš Litvanaca do vrha je napunio Gabrijel Lundberg (28 poena). Taj momak ima 25 godina i član je poljskog tima Zjelona Gora, koji se takmiči u VTB ligi. Od poznatijih imena u reprezentaciji Litvanije bila su samo dva – Kalnijetis i Kuzminskas.

Ništa manji šok nisu pretrpeli ni Španci posle meča sa Izraelom. Poraženi su na domaćem terenu, u balonu u Valensiji. Najbolji u pobedničkom timu bili su Tamir Blat (21 poen) i Gal Mekel (18). Ovaj prvi je sin proslavljenog trenera Dejvida Blata i nastupa za Hapoel iz Jerusalima. A Mekel je dobar poznanik beogradske publike i navijača Crvene zvezde. Bio je član ovog tima 2015.

Neprijatno su se iznenadili i svi koji navijaju za Crnu Goru. Posle pobeđe protiv Nemačke usledio je šokantan poraz od Velike Britanije. Junak velike pobeđe Ostrvljana (74:59) bio je Gabrijel Olaseni. Ovaj član turskog Bursaspora (trener Dušan Alimpijević) ubacio je Crnogorcima 28 poena.

Ostale bivše jugoslovenske republike ili, kako je uobičajeno da se kaže, iz regiona prošle su prema očekivanju. Najbolji posao odradila je Hrvatska, koja je pobedila Tursku i Švedsku i kvalifikovala se za Evrobasket. I Slovenija je izborila dve pobeđe, protiv Ukrajine i Austrije, i vodi u svojoj grupi. I ona se kvalifikovala. Crna Gora strepi za prolaz dalje, njoj će naredni „prozor“ biti konačan filter, a u neuporedivo lagodnijoj poziciji je Bosna i Hercegovina. Posle dve novembarske pobeđe (protiv Bugarske i Letonije), i oni su overili svoju kvalifikaciju. Bez šansi je Severna Makedonija, na začelju svoje grupe.

Pored već pomenutih Hrvatske, Slovenije i Bosne i Hercegovine, za Evrobasket 2022. su se kvalifikovale i reprezentacije Izraela, Španije, Ukrajine i Grčke. Naravno, i Češka, Gruzija, Italija i Nemačka, koji će biti domaćini šampionata.

Sledeći, ujedno i poslednji kvalifikacioni „prozori“ na programu su krajem februara sledeće godine, a FIBA još nije odredila gde će se igrati. ●

Aleksandar Ostojić

Kada je nedavno predsednik Košarkaškog saveza Španije Horhe Garbahosa izjavio da poštuje sve, ali da istinski veruje da su tamošnji treneri najbolji na svetu, verovatno nije slutio da će ta rečenica zaparati uši ovdašnjoj košarkaškoj javnosti i izazvati polemiku.

Jedan od najpozvanijih da drži slovo na tu temu jeste proslavljeni košarkaški stručnjak Svetislav Kari Pešić, koji je do detalja pokušao da napravi paralelu između trenera s prostora bivše Jugoslavije i stručnjaka sa Pirineja.

- Meni to nije uopšte zasmatalo, mislim da je Garbahosa, kao predsednik saveza i jedan od najboljih španskih i evropskih igrača, samo istakao nešto što je na osnovu rezultata tačno. Španska košarka je u poslednjih 20 godina postigla najbolje rezultate u odnosu na sve ostale. S tog aspekta Garbahosa je u pravu - počinje priču Kari Pešić.

Trofejni stručnjak, koji je tokom karijere vodio španske klubove Valensiju, Đironu i dva puta Barselonu, i bio najbolji trener u ACB ligi u sezoni 2018/19, po izboru Udruženja košarkaških trenera Španije, ističe da tamo postoji dobar sistem iza kog stoje dobri stručnjaci.

- Da li su oni najbolji na svetu, mislim da to vrlo teško može da se kaže. Možeš da kažeš da je Majkl Džordan najbolji i možeš da kažeš da je najbolji mladi igrač s prostora Evrope, koji otišao u NBA ligu Luka Dončić ili naš Nikola Jokić. Govoriti da su španski treneri najbolji na svetu.... Mislim da to Garbahosa i ne misli. Apsolutno se slažem da je španska košarka doživela najveći napredak u poslednjih 20 godina u odnosu na sve košarkaške nacije koje postoje. Zahvaljujući uređenoj ligi, uređenim odnosima, uspeali su da postignu najveće rezultate i na klupskom i na reprezentativnom planu, i u muškoj i u ženskoj i u omladinskoj košarci. Neko stoji iza toga, neko bira i trenira te igrače, a

Teško je reći da li su Španci najbolji treneri na svetu

prvi i oni koji imaju najveći uticaj na razvoj košarke su pre svega treneri – kaže Pešić.

U tri najjača klupska košarkaška takmičenja u Evropi, u Evroligi, Evrokupu i FIBA Ligi šampiona, španski treneri ove sezone vode 12 klubova, u svakom po četiri.

Većina ih sedi na klupi domaćih ekipa, dok su samo dvojica na angažmanu van Pirinejskog poluostrva: Aito Garsija Reneses je na čelu nemačke Albe, dok Čavi Paskval vodi ruski Zenit.

– Španski treneri su dugo godina bili zatvoreni, nisu imali hrabrosti da napuste Španiju i da budu treneri u drugim zemljama. Vidim da poslednjih godina Aito, Đo-an Plaza, Čavi Paskval počinju da rade širom Evrope, i to sa dosta dobrim uspehom. Španci imaju dobre trenere, imaju dobru školu. Treneri su im vrlo obrazovani, mnogo ulažu u struku i njeno obrazovanje. U mojoj drugoj etapi u Barseloni, trojica mojih asistenata su bili Katalonci, čak i kondicioni trener. Nije da ne verujem drugim trenerima, najviše verujem onima koje poznajem i sa aspekta znanja i iskustva, mentaliteta, jezika, ali ta tri trenera su mi mnogo pomogla da vodim jedan takav projekat kao što je Barcelona – ističe Pešić.

S druge strane, u ova tri takmičenja s prostora bivše Jugoslavije, čuvane po trenerskoj školi, angažovano je 17 trenera – po tri u Evroligi i Ligi šampiona, dok su najbrojniji u Evrokupu, gde ih je čak 11.

Pešić, koji je sa reprezentacijom Jugoslavije 2001. i 2002. vezao titule prvaka Evrope i sveta, sa Nemačkom bio najbolji na Starom kontinentu 1993. godine, objasnio je razliku između te dve trenerske filozofije.

– To su dve različite škole, dve različite filozofije. Naša metodika i selekcija su jedinstvene u svetu i svi su po-

malo učili od nas. Kao što smo i mi učili od drugih, tako su i oni primenjivali nešto što odgovara za njihovu košarku. Svi vrhunski treneri iz generacije pre moje, pa i moje, svi su različiti. To je naša odlika. Svi su donosili nešto drugačije, postizali su rezultate na drugačiji način. Kada gledamo španske vrhunske trenere, interesantno je da oni su na neki način uniformisani. Isti je sistem treninga, isti je sistem igre, ista je filozofija. Svaki trener ima svoj identitet, gleda košarku iz ovog ili onog ugla, ali je sve dosta standardizovano – pojašnjava popularni Kari.

Pešić kaže da ono što još pravi razliku između španskih trenera i onih iz jugoslovenske škole jeste dobra i brza adaptacija na druge zemlje, kulturu, jezik i stil igranja.

– Mi smo tu najjači i jedinstveni. Nismo proizvodili rezultate samo sa jugoslovenskim igračima, klubovima i reprezentacijama već smo sve to radili i u drugim zemljama. Naša adaptivnost na nove uslove – to je ta razlika. Ako si trener u inostranstvu, onda treneiraš različite igrače, različite nacije i prvi posao trenera je da mora da se adaptira na metalitet i kvalitet igrača koje ima. Ne samo da smo se prilagođavali nego smo i menjali navike, način treniranja i igranja košarke.

Ističe da je danas malo onih koji su oprobali da budu treneri u drugim zemljama Evrope, a osvrnuo se i na mlade naraštaje u našoj košarkaškoj struci.

– Naša nova generacija trenera je talentovana. Dolaze iz zemlje u kojoj je košarka najvažniji sport, imali su od koga da nauče. Imam utisak da oni sve više naginju košarci, koja po našem mentalitetu i načinu na koji treniramo, više nije to. Ne kažem da to nije dobro. Dobro je da se menja, jer se košarka razvija kao nijedan drugi sport – zaključio je Pešić. ●

Dejana Popović

NIJE PROBLEM JEDAN PORAZ, VEĆ KAKO ĆEMO DALJE

Veliku pažnju u košarkaškoj javnosti Srbije izazvao je poraz reprezentacije od Švajcarske u kvalifikacijama za Evropsko prvenstvo 2022. godine.

– Svaki poraz Srbije uvek izaziva različite emocije, jer mi mislimo da smo najbolji na svetu, što smo nekoliko puta dokazali, i sa aspekta rezultata i načina na koji se igra. Mene ne brine jedan poraz, jer porazi su sastavni deo košarke – kaže Pešić i pravi paralelu sa kvalifikacijama za Evropsko prvenstvo 1989. godine.

– Kada sam bio trener reprezentacije Nemačke, u kvalifikacijama za EP 1989. ne bili smo u grupi sa Jugoslavijom, Švedskom i Bugarskom. Jugoslavija je bila apsolutni favorit, to je bila ekipa koja kasnije dominantno osvojila EP u Zagrebu. U tim kvalifikacijama niko nije pomislio da Jugoslavija može da izgubi od nekog. Oni su izgubili od Bugarske sa 20 razlike, a mene je taj poraz zabolelo, jer je Nemačka ispala, a Bugarska je otišla na EP. Taj poraz je uticao je na nemačku košarku, ali je taj poraz pomogao Dudi Ivkoviću i igračima da razumeju da i druge nacije igraju košarku. To je taman takva razlika između kvaliteta Švajcarske i Srbije, kao što je tada bilo između Jugoslavije i Bugarske. Selektor Igor Kokoškov u novembarskom kvalifikacionom prozoru nije mogao da računa na najbolje igrače zbog sukoba na relaciji između FIBA i Evrolige, a zbog rasporeda u takmičarskom kalendaru i situacije s koronavirusom mesta za pripreme gotovo da nije bilo.

– Srbija nije igrala sa najboljim timom, ali to su dobri momci, koji nisu mladi, imaju iskustva. Za svako takmičenje dobra priprema znači dobar rezultat. Ako nema pripreme, ne možeš da očekuješ da ćeš praviti

rezultate. Mene je uvek fasciniralo naše samopouzdanje koje nekad prelazi u „puvanje“. Ti igrači koji su nas sada predstavljali moraju da znaju da oni nisu krem srpske košarke, već da su oni koji maksimalnim pristupom i pripremom mogu da pobeđu, čak i ako je na drugoj strani Švajcarska – objasnio je on. Više od poraza od Švajcarske Pešića brine kako će izgledati nastavak borbe za učešće na najvećim takmičenjima.

– Mene zanima kako ćemo dalje. Kako ćemo se dalje pripremati za EP i za olimpijske kvalifikacije u ovim uslovima kakvi su danas? U Evropi je postala moda da treneri reprezentacija istovremeno vode i klubove u drugim zemljama. Ne možemo da budemo svetski prvaci ako naš trener i stručni štab nisu u Srbiji. Mislim da drugačije moramo da pristupamo kada je reprezentacija u pitanju. Ne kritikujem nikoga, veoma cenim Igora Kokoškova, u ono vreme sam govorio i za Saleta Đorđevića. Oni su izvanredni, biće sigurno vrhunski treneri. Postizali su i postizace vrhunske rezultate, ali bih voleo kada bi se neko od njih prihvatio da jedan kompletan olimpijski ciklus bude u Srbiji. Da treniraju igrače i trenere u Srbiji preko cele godine, da uspostave sistem metodike, kako se trenira s mladima, kako sa reprezentativnim kandidatima. Voleo bih da se to desi. Bez toga, živjećemo od utakmice do utakmice, od pobeđe do poraza, od titule do titule, od medalje do medalje. Mislim da to nije suština. U Srbiji postoje apsolutno svi uslovi da reprezentacija dobije mnogo bolji status od onog koji trenutno ima – zaključio je Pešić.



SVI NAŠI „ŠPANCİ“

Pod vođstvom srpskih trenera španski klubovi su bili prvaci Evrope tri puta: Real Madrid (Željko Obradović, 1995), Barcelona (Svetislav Pešić, 2003) i Huventud (Željko Obradović, 1994).

Dug je spisak naših trenera koji su proteklih decenija vodili španske košarkaške klubove. Prvi koji je probio led bio je Ranko Žeravica, koji je 1974. preuzeo Barcelonu.

Nemoguće je popisati brojeve naše trenere koji su radili u nižim i ženskim ligama Španije, pa smo uzeli samo klubove koji su u elitnoj ACB ligi u sezoni 2020-21:

Real Madrid: Željko Obradović (1994-97), Božidar Maljković (2004-06)

Barcelona: Ranko Žeravica (1974-76), Todor Lazić (1976-77), Božidar Maljković (1990-92), Svetislav Pešić (2002-04, 2018-20)

Baskonija: Božidar Maljković (2007)

Huventud: Željko Obradović (1993-94), Zoran Slavnić (1995-96)

Unikaha: Zoran Slavnić (1987-88), Božidar Maljković (1999-2003)

Valensija: Mihajlo Vuković (1995-2000), Svetislav Pešić (2010-11)

Estudijantes: Aleksandar Džikić (2019-20)

Obradoiro: Todor Lazić (1982)

Ovom spisku treba dodati da je Ranko Žeravica bio trener Saragose 1987-89, a Duško Vujošević Granade (1989-90). Darko Rajaković, koji poslednjih godina sa velikim uspehom radi u NBA ligi, trenirao je četvrtoligaša Espasio Toleodones Od 2009. do 2012.

Toliko u prilog, odmeravanju kvaliteta naših i, naravno, veoma cenjenih košarkaških trenera Španije.

A. Ostojić

Naši su treneri biseri rasuti...

Stih legendarne Bajagine pesme u potpunosti odgovara situaciji u kojoj su naši košarkaški treneri. Ima ih bukvalno svuda, od Crne Gore do Vijetnama. Treba li ponovo reći da su skoro svi uspešni? Naravno da ne treba, u svetu košarke važi nepisano pravilo - uzmi srpskog trenera ako želiš uspeh!

Svakodnevno na sajtu našeg Košarkaškog saveza, i to godinama, možete pročitati rubrike o našim igračicama i igračima širom sveta. Ideja i trud za svaku pohvalu, jer oni su to zaslužili.

Pored višegodišnjih pokušaja da na istom mestu dobjiju svoj prostor i oni koji stvaraju i vode te igrače i igrače - treneri tu prosto ne postoje. Zašto? Odgovor ne znamo.

Na osnovu istraživanja i podataka do kojih smo mogli doći u ovom trenutku, 29 naših stručnjaka vodi timove u elitnim muškim ligama sveta, još njih petnaest su asistenti prvom treneru, a mnogi vode ženske timove, uključujući indijsku reprezentaciju.

Stih legendarne Bajagine pesme u potpunosti odgovara situaciji u kojoj su naši košarkaški treneri. Ima ih bukvalno svuda, od Crne Gore do Vijetnama. Treba li ponovo reći da su skoro svi uspešni? Naravno da ne treba, u svetu košarke važi nepisano pravilo - uzmi srpskog trenera ako želiš uspeh!

Međutim, bilo je i boljih vremena. Recimo, kada je 1997. godine počeo da izlazi Trener, zvanično, u deset najboljih košarkaških trenera Evrope, sedmorica su bili naši. Mislim da i dan-danas, a u to vreme pouzdano, nije bilo zemlje u svetu gde se igrala košarka, a da nisu imali nekog od naših trenera. Samo još jedan dokaz da je Srbija - zemlja košarke.

Istorijska činjenica je da je naš prvi selektor bio Francuz - Anri Hel (1948-1950) i da su košarkaške velesile za nas, podsetimo, bili Česi i Bugari.

Međutim, košarka se brzo „primila“ kod nas, postala naš najcenjeniji sportski brend, što je otvorilo vrata našim stručnjacima širom sveta. Tako s ponosom možemo istaći da su naši treneri podigli košarku u mnogim zemljama. Možda je taj doprinos najupečatljiviji u Grčkoj ili, kada je u pitanju ženska košarka - u Mađarskoj.

Da sada ne nabrajamo brojne medalje i šampionske titule koje su sa svojim klubovima osvajali naši treneri. Ipak, pomenimo neprikosnoveno najuspešnijeg trenera Evrope - Željka Obradovića.



▶ Ivan Jeremić



▶ Darko Rajković

INO-SARADNJA

Pošto se niko nije rodio naučen, i naši treneri morali su od nekoga da uče, a to nas vraća u prve godine posle Drugog svetskog rata, kada se košarka razvijala, a „četiri sveca“ našeg basketa, Nebojša Popović, Bora Stanković, Raša Šaper i Aca Nikolić pravili planove kako brzo da uče da bi brže napredovali. Na inicijativu Nebojše Popovića, već 1946. u Beograd je doveden Veselin Temkov, tada poznati bugarski igrač, a kasnije istaknuti trener. Bio je pred kraj karijere, ali je za naše početnike bio od neprocenjive koristi. Nebojša ga je doveo na nekoliko nedelja tokom kojih su svi igrači Crvene zvezde izuzetno napredovali na taktičko-tehničkom planu. Posle Temkova dolazio je Mađar Istvan Kamaraš. Ne zaboravimo, u prvim poratnim godinama najbolja košarka igrala se u istočnoevropskim zemljama. Posle rezolucije Informbiroa 1948. prekinuta je saradnja sa stručnjacima iz zemalja istočnog bloka. Usledio je lagani zaokret prema Zapadu. Za kvalifikacioni turnir u Nici od 3. do 8. januara 1950. pred Svetsko prvenstvo u Buenos Ajresu, za selektora naše reprezentacije angažovan je francuski stručnjak Anri Hel. Ispunio je zadatak, naš tim je otišao na prvo Svetsko prvenstvo. Gostovanje Harlem Globtrotersa 1951. nije moglo da obogati znanje naših prvih trenera, ali je moglo da otvori oči za drugačiji pogled na košarku. Videli su vic u igri, ideju, pas iza leđa, dodavanje kroz noge, zakucavanje... Početkom pedesetih godina kurseve u Beogradu držao je Rober Bisnel, selektor Francuske na Olimpijskim igrama u Londonu 1948, na kojima su „trikolori“ osvojili srebrnu medalju. Dugo je važio za jednog od najboljih evropskih trenera. Ponekad ga je, kao demonstrator, pratio Andre Bifije.



▶ Igor Kokoškov

U ovom trenutku treneri obe naše reprezentacije rade u inostranstvu. Igor Kokoškov (muškarci) trenira turski Fenerbahçe, dok Marina Maljković (žene) vodi japanski tim Denso Iris. I prethodnik Kokoškova, proslavljeni Saša Đorđević, s velikim uspehom trenira italijanski Virtus iz Bolonje. Još jedan bivši selektor Duško Vujošević trenira rumunski Kluž, tim iz zemlje gde prvenstvo počinje sredinom decembra. Moramo naglasiti da je najjačoj ligi sveta NBA naš Igor Kokoškov postao prvi trener neamerikanac u istoriji NBA koji je predvodio ekipu Finiks Sansa. Njegovim stopama svakako korača i Darko Rajković, sada u stručnom štabu Memfis Grizzliesa.

Kuriozitet je da je, do pojave korone, nekoliko stotina naših mladih trenera radilo sa najmlađima u Kini, stvarajući tako bazu za neka buduća vremena koje se u najmnogoljudnijoj zemlji sveta radi sistematično i na duge staze. Tako se, pored igračke, istovremeno stvara i trenerska baza.

U ovom istraživanju pokušali smo da navedemo sve naše trenere koji rade kao glavni ili pomoćnici u muškim

SAŠA ĐORĐEVIĆ: Pojačanje iz snova!

Dokorašnji selektor srpske reprezentacije, legendarni košarkaški as Saša Đorđević, već drugu sezonu sa velikim uspehom trenira Virtus iz Bolonje. U njegovom timu su i kapiten našeg nacionalnog tima Miloš Teodosić, kao i dugogodišnji reprezentativac Stefan Marković. Međutim, ove sezone je prebogati Armani iz Milana sklopio izuzetno jak sastav, pa je Virtus početkom decembra na tabeli imao tri poraza, a Armani nijedan. Zato je Đorđević priželjkivao pojačanje, i dobio ga je. I to – pojačanje iz snova. Za Virtus je potpisao NBA as, italijanski reprezentativac Marko Belineli. U NBA ligi igrao je za Toronto, Nju Orleans, Čikago, San Antonio, Šarlot, Atlantu i Filadelfiju. Interesantno je da je karijeru počeo u Fortitudu, takođe iz Bolonje, rivalskom klubu Virtusa. Rivalitet ova dva kluba meri se sa ovdašnjim između Crvene zvezde i Partizana, i veliko je pitanje kako bi navijači Fortituda dočekali svog nekadašnjeg ljubimca u dresu Virtusa. Na nesreću (u ovom slučaju, na sreću Belinelija), italijanska liga se zbog pandemije igra bez prisustva publike.

timovima koji igraju u elitnim ligama svojih zemalja. Znači, oni koji imaju ugovor za sezonu 2020/21. U nižim ligama širom sveta radi još mnogo naših trenera, a ima ih sigurno i u američkim univerzitetskim ligama, gde samo u NCAA 1 ima 351 muški i 349 ženskih timova. A gde su još NCAA 2 i 3...

Ima još mnogo naših trenera koji rade u timovima ženskih liga širom sveta. Na primer, Tanja Popivoda je pomoćnik prvog trenera u holandskom Varegemu, a Ljiljana Božičković istu funkciju obavlja u tuzlanskoj Slobodi. Miroslav Popović je prvi trener kineskog ženskog prvotligaša Tjandžuna, dok je Nemanja Lamberger pomoćnik glavnog trenera u bugarskom ženskom prvotligašu Beroe.

Evo liste naših trenera u muškim prvim ligama širom sveta, glavnih i pomoćnih, do koje smo mi mogli doći u ovom trenutku.

Glavni treneri, muški timovi:

Duško Vujošević – Kluž (Rumunija)
Igor Kokoškov – Fenerbahçe (Turska)
Zoran Lukić – Nižnji Novgorod (VTB liga)
Jovica Arsić – Balkan Botevgrad (Bugarska)
Milan Nišić – AEL Limasol (Kipar)
Predrag Badnjarević – CSKA 2 (Rusija)
Bogdan Bulja – Arad (Rumunija)
Branko Čuić – Rumunija U19
Miljan Čurović – Auto JKSE (Mađarska)
Ivan Jeremić – Kazma (Kuvajt)
Radenko Varagić – Limburg (Holandija)
Branislav Džunić – Atomeromu (Mađarska)
Anđelko Mandić – Sedeak Segedin (Mađarska)
Saša Đorđević – Virtus Bolonja (Italija)
Nenad Čanak – Lijetkabelis (Litvanija)
Dušan Stojkov – Primorje 1945 (Crna Gora)
Raša Mijušković – Zeta (Crna Gora)
Nenad Trajković – Studencki centar (Crna Gora)
Aleksandar Jovančević – Vardar (Sev. Makedonija)
Saša Ocočoljić – Voluntari (Rumunija)
Petar Aleksić – Friburg (Švajcarska)
Dragan Andrejević – Starvings (Švajcarska)
Dušan Alimpijević – Bursaspor (Turska)
Dragan Vaščanin – Al Rifa (Bahrein)
Borislav Vićentić – San-En (Japan)

Luka Pavićević – Alvark (Japan)
Predrag Lukić – Tang Long (Vijetnam)
Vinko Bakić – Al Gezira (Egipat)
Miodrag Perišić – Monastir (Tunis)

Glavni treneri, ženski timovi:

Marina Maljković – Denso Iris (Japan)
Željko Đokić – Atomeromu (Mađarska)
Miroslav Popović – Tjandžin (Kina)
Zoran Višić – Indija, ženska reprezentacija

Asistenti trenera:

Aleksandar Trifunović – Himki (Rusija)
Mirko Ocočoljić – Monako (Francuska)
Nebojša Dimić – Lapuan Korikobrat (Finska)
Miloš Petković – Oldenburg (Nemačka)
Goran Miljević – Apoel Ejlat (Izrael)
Srđan Flajs – Lijetkabelis (Litvanija)
Goran Stevanović – Studentski centar (Crna Gora)
Milan Mitrović – Oradea (Rumunija)
Ivica Radosavljević – Friburg (Švajcarska)
Mitar Trivunović – Nojšatel (Švajcarska)
Dragan Raca – Šandung (Kina)
Ernest Rađen – Šangaj Šarks (Kina)
Marko Veličković – Astana (Kazahstan)
Nikola Stojković – Al Kuvajt (Kuvajt)
Darko Rajaković – Memfis Grizlis, NBA (SAD)
Petar Božić – Ostin Spars, G liga (SAD) ●

A. Ostojić



MARINA MALJKOVIĆ: Okružena Japankama

Marina Maljković je od ove jeseni trener japanskog ženskog prvotligaša Denso Iris. To je tim osnovan 1962. i igra u gradu Kariji, koji broji oko 160.000 stanovnika. Naša selektorka je počela sezonu vrlo dobro, Denso Iris je u deset utakmica zabeležio osam pobeda i trenutno zauzima drugo mesto u Diviziji zapad. Prva je Tojota sa pobedom više. Prvenstvo Japana nastavlja se 9. januara 2021. U ekipi koju trenira Marina Maljković sve igračice su domaće. Pažljivim pregledom startnih postava svih timova koji se takmiče u japanskoj ženskoj ligi nismo pronašli nijednu strankinju!



› Mirko Ocočoljić



› Dušan Alimpijević



› Zoran Lukić

Ambicije skromne, želje najveće

- U sezonu smo ušli sa ambicijama da postanemo stabilan prvoligaš, da deca napreduju. To nam je uvek primarno. Ali takav smo tim i organizacija da uvek idemo na pobeđu i da su želje uvek najveće. Tako da jesmo priželjkivali ovakav start, iako možda to i nije bilo realno. Ali kako je liga odmicala, kolo za kolo, ispostavilo se da i nije baš tako nerealno.

Art basket je novajlija u Prvoj ženskoj ligi. Najmlađi klub u elitnoj srpskoj diviziji. Kao takav je i najveće iznenađenje, ali i pravo osveženje na srpskim parketima. I to ne samo zbog činjenice da se od početka sezone drži u vrhu. Jednostavno - dobar je primer. U svakom pogledu.

A ta priča je počela pre samo četiri godine. Tada je sadašnji trener seniorki Milan Vidosavljević preuzeo kadetski tim Arta. I - krenuo.

- Posle četiri godine ta ista generacija je postala seniorski tim Art basket - ponosno je istakao mladi trener.

Pored njega, iz tog tima, koji je u sezoni 2017/18. osvojio bronzu na završnom turniru Jedinstvene kadetske lige Srbije, tu je i jezgro ekipe: Maša Ražnatović, Staša Glišić, Ivona Miljanić, Anđela Panić, Nevena Vučković...

- Već u sledećoj sezoni smo oformili seniorski tim i počeli iz Prve regionalne lige, gde smo osvojili prvo mesto. U istoj sezoni smo igrali fajnal-for kadetske jadranske, kao i domaće lige - nizaao je Vidosavljević.

Sledeći korak je bila Druga liga... I nju su osvojili. Tačnije, osvojili bi je da nije bilo prekida zbog pandemije koronavirusa. U svakom slučaju, potpuno zasluženo su promovisani u prvoligaša.

- U trenutku prekida smo bili na 30-0 - ponosno će Vidosavljević.

Tu ne misli, naravno, samo na seniorke. Već...

- Seniorski tim je bio na 16-0, a juniorke na 14-0. I mogu slobodno da kažem da bismo osvojili i jedno i drugo - kaže trener devojaka iz Art basket.

Tako je počelo. A sada su te „košarkaške umetnice“ na dobrom putu da nastave u istom ritmu. I više nisu iznenađenje.

Ali da li je njih ovako dobar start možda iznenadio, pitali smo Vidosavljevića. Ili sezona ide onako kao što su očekivali? Kaže:

- Priželjkivali jesmo. Ali ipak smo mi mlad klub. Kao što sam rekao, seniorski tim postoji tek tri godine. I sada imamo najmlađi tim u Ligi. Igramo praktično samo sa četiri seniorke. To su: Snežana Čolić, Katarina Zec, Žaklina Janković i Višnja Stefanović, ostale su po uzrastu kadetkinje ili juniorke.

I zato...

- U sezonu smo ušli sa ambicijama da postanemo stabilan prvoligaš, da deca napreduju. To nam je uvek primarno. Ali takav smo tim i organizacija da uvek idemo na pobeđu i da su želje uvek najveće. Tako da jesmo priželjkivali ovakav start, iako možda to i nije bilo realno. Ali kako je liga odmicala, kolo za kolo, ispostavilo se da i nije baš tako nerealno.

Sa svakom pobedom svi u Artu su lestvicu očekivanja podizali za jedan stepenik.

- Ambicije su tu da se pomeraju - kaže Vidosavljević. Istovremeno...

- Cilj je ostao isti kao na početku sezone. To je, pre svega, napredak devojaka. Razvoj mladih igračica. Mislim da niko drugi ne daje toliko minuta mladima kao mi. Tako je bilo pre četiri godine, kada smo krenuli u ovaj ciklus, tako je i sad. Od toga ne odstupamo.

Ponosno je dodao:

- Imamo i dosta reprezentativki iz mladih selekci-

REPREZENTATIVKA

Pored toga što ima najviše reprezentativki iz mladih selekcija Srbije, Art basket je jedini klub iz domaće lige koji je u poslednjoj akciji seniorske reprezentacije Srbije imao igračicu u najboljem srpskom timu. U novembarskom prozoru u Istanbulu deo srpskog tima bila je Katarina Zec.

- Drago nam je što smo, eto, jedina ekipa koja je dala igračicu za seniorsku reprezentaciju. Zec je sada bila u sastavu. Nadam se da će ih u budućnosti biti više. Ne samo iz našeg kluba već i iz ostalih u Ligi - kaže Vidosavljević, koji svoje ambicije u radu s mladim košarkašicama gradi na ogromnom entuzijazmu, stečenom znanju i iskustvu i želji da se neprestano usavršava.





ja Srbije. Najviše od svih klubova. Sigurno desetak svih uzrasta. Naravno, ima ih i u drugim klubovima. To nije sporno. Ali nekako bi sada svi hteli kod nas. Što nije realno, niti je prirodno.

Vratio se priči o ambicijama, mada on potencira reč – želje.

– Da odemo što dalje možemo. Recimo, u polufinale plej-ofa, na završni turnir Kupa Cige Vasojevića i da osvojimo Juniorsku ligu Srbije, to nam je veoma značajno. To su želje.

Te velike želje, uostalom kao ni ono „preskakanje” rangova u brzom trku, ne bi bile moguće da nije sjajnih uslova za rad koje imaju devojke iz Arta.

REPREZENTACIJA

Milan Vidosavljević nije samo trener Art basketa. On je i selektor juniorske reprezentacije Srbije, koja će od 23. jula do 1. avgusta učestvovati na Evropskom prvenstvu B divizije u Austriji (Obervart, Gusnig). To će svakako biti šansa, kako za naše juniorkе, tako i za ambicioznog i nadarenog Vidosavljevića, da napreduju i dokažu se na dobiti naše košarke.

– I prošle godine smo bili spremni sa generacijom 2002/03, imali smo dobru hemiju, sve to je izgledalo kako treba... Nažalost, iz dobro poznatih razloga nije se odigralo nijedno prvenstvo. Sva su pomerena za sledeće leto, a to znači da se automatski pomeraju i godišta.

Jedno se ipak nije promenilo – cilj Srbije na tom takmičenju.

– Nije nam mesto u B diviziji, to sam i na okupljanju rekao deci. Moramo da se vratimo gde nam je i mesto. Ne kažem da će biti lako, ali moramo tako da razmišljamo. Već od 5. do 12. januara imaćemo mini-pripreme u Banji Koviljači, pa na leto velike pripreme. Nadam se da ćemo se pripremiti što je bolje moguće i da ćemo, ako nam situacija s koronavirusom dozvoli, vratiti Srbiju tamo gde joj mesto – kaže Vidosavljević.

– Imamo verovatno najkvalitetnije uslove u državi. Na raspolaganju dvoranu, teretanu, fiziocentar... Doktori, treneri, svi ljudi u klubu brinu o nama na najbolji mogući način.

Dobre igre su došle samo kao posledica svega toga. Sada se o Artu, u svakom pogledu, priča u superlativima.

– Sve ovo je stvarno velika stvar za nas. Ipak smo mi novajlije u ligi. Verujem da nas je pre početka sezone malo koja ekipa shvatala ozbiljno. Drago mi je što smo ih malo razuverili – poručio je Vidosavljević. ●

B. Kostreš



ART BASKET JE JEDINI KLUB IZ DOMAĆE LIGE KOJI JE U POSLEDNJOJ AKCIJI SENIORSKE REPREZENTACIJE SRBIJE IMAO IGRAČICU U NAJBOLJEM SRPSKOM TIMU. U NOVEMBARSKOM PROZORU U ISTANBULU DEO SRPSKOG TIMA BILA JE KATARINA ZEC

Tehničko-taktički trening usavršavanja putem modela igre



Eliminišući trčanje kao prvenstveni način ostvarivanja prednosti u košarci, poznato je da se ona u današnjoj košarci najčešće stiče kroz pick and roll, off-screen i low post igru

zrazita mi je privilegija i želeo bih pre svega da zahvalim Udruženju košarkaških trenera Srbije što mi je još jednom ukazana čast da budem predavač. Ulogu predavača doživljam kao svojevrsni izazov i pored stečenog iskustva, između ostalog iz razloga što predstavlja drugačiji vid komunikacije i rada na terenu sa igračima. Suočeni sa aktuelnim problemima usled globalne pandemije, posebnu pohvalu upućujem Udruženju košarkaških trenera Srbije što su uspeali, uprkos svemu, da pronađu način i organizuju Basketball clinic Belgrade 2020. Na taj način sačuvana je tradicija da i ove godine dobijamo nove i osvežavamo stare ideje na način na koji smo to godinama navikli.

Eliminišući trčanje kao prvenstveni način ostvarivanja prednosti u košarci, poznato je da se ona u današnjoj košarci najčešće stiče kroz **pick and roll, off-screen i low post igru**. Nakon inicijalne akcije, u kojoj se stvara željena prednost, ona se valorizuje na strani pomoći i igra počinje da funkcioniše putem određenih modela. Veoma je bitno da u razvoju mladih igrača na putu do seniorske košarke, oni nauče da valorizuju stečenu prednost kroz promenljive načine igre, sa akcentom na primeni različite košarkaške tehnike na samu funkciju u igri.

● DRIVE AND KICK IGRA

Prodor pas igra je jedan od osnovnih modela s kojim se u današnjoj košarci igrači često susreću uz pomoć odbrambenog igrača koji nailazi sa prvog dodavanja prilikom prodora. Lošim dodavanjem tom napadaču se direktno umanjuje potencijalna prednost do koje se može doći prilikom pokušaja odbrambenog igrača da popravi svoju odbrambenu poziciju (eng. *close out*). Ovakva situacija zahteva od nas da radimo na tehnici dodavanja prema igraču s kojeg je pomoć pristigla. Da bi se razvila igra iz *close outa*, između igrača koja su na perimetru van linije za tri poena, postoje tri tehnike dodavanja koja su meni veoma bitne. U većini slučajeva ta obuka je prioritarna za spoljašne igrače, ali

moramo računati i na igrače na poziciji 4 i 5. Vežbe mogu biti jako proste, možete ih dizajnirati na svoj način sa akcentom na dodavanju.

› VEŽBA 1 - Push pass, situacija 1

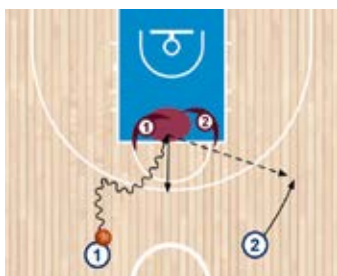
Dribler nakon promene pravca na liniji za tri poena sa dva driblinga ulazi u reket sa tendencijom da se napadne koš. Drugi igrač će otvoriti prostor dribleru za igru jedan na jedan, pomeranjem od lopte u trenutku njegove promene pravca. Kako je odbrambena pomoć spoljnih igrača došla sa prvog dodavanja, ona u isto vreme zaustavlja liniju prodora i predstavlja opasnost po dribbling, ali i otežavajuću okolnost za liniju direktnog dodavanja koja može biti delimično ili potpuno zatvorena. U razvoju tehnike dodavanja potencira se da poslednji dribling i posebno poslednji korak budu u stranu ili od odbrambenog igrača kako bi se linija dodavanja otvorila. Jedna od opcija je da dodavanje bude sa hvatanjem lopte i pivotom, ali radi bržeg dodavanja potenciram na iskoraku dalje noge od odbrane sa dodavanjem iz driblinga (eng. *push pass*). Nastavak ove vežbe je brzim istrčavanjem dodavača na najbližu tačku na liniju za tri poena i ponavljanjem istih detalja sa zamenom uloga (**dijagram 1 i 2**).

› VEŽBA 1 - Push pass, situacija 2

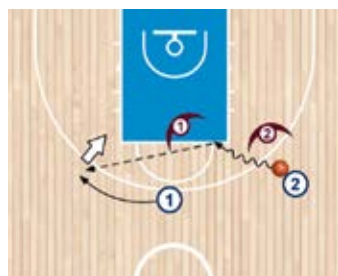
Primena potpuno istog dodavanja može biti u situacijama kada na pomoć izlazi unutrašnji igrač. Veća distance, pogotovo kada dodavanje treba da se izvede slabijom rukom, dodatna je otežavajuća okolnost za igrače i neretko predstavlja problem čak i tokom vežbe bez prisustva ometajućih faktora i odbrane. Taktički, kao pravilo možemo uvesti princip da nakon prvog dodavanja u prodoru uvek bude ekstra pas, pa tek onda novi prodor zbog posledice skupljanja odbrane (**dijagram 3 i 4**).

› VEŽBA 2 - Safety pass, situacija 3

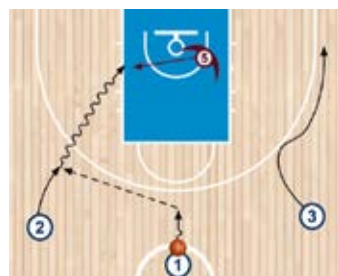
Potpuno istu vežbu 2 možemo iskoristiti, ali sa primenom sigurnog dodavanja (eng. *safety pass*) u kojoj



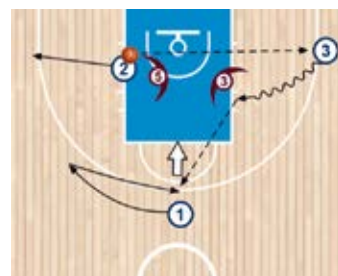
DIJAGRAM 01



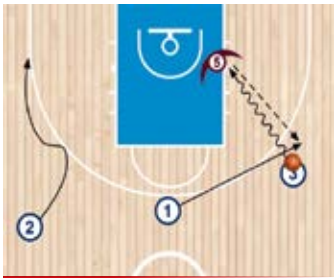
DIJAGRAM 02



DIJAGRAM 03



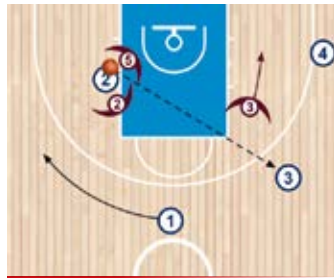
DIJAGRAM 04



DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06



DIJAGRAM 07



DIJAGRAM 08

je igrač koji prodire primoran da usled zatvorenih linija za dodavanje na strani lopte uvek bude siguran da iza njegovih leđa postoji njegov saigrač kao rešenje. Sa tehničkog aspekta, igrač treba da se zaustavi u dva takta i uz pomoć prednjeg pivota ostvari dodavanje daljom rukom od odbrambenog igrača. I u ovoj vežbi koristimo pravilo brzog izlaska ka najbližoj tački linije za tri poena kako bi se oslobodio prostor za igru jedan na jedan. Druga dva igrača funkcionišu po istom pravilu sa push dodavanjem (kao u vežbi 1), osim što je ovog puta pomeranje ka lopti (dijagram 5 i 6). Postoji i napredna mogućnost istog dodavanja bez zaustavljanja i pivotiranja pomoću step backa.

› **VEŽBA 2 - Dodavanje sa dve ruke iznad glave, situacija 3**

U istoj situaciji kao u vežbi 3 otvara se mogućnost za dijagonalno dodavanje na strani pomoći usled defanzivne rotacije. Iziskuje se od dodavača da bude spreman da izvrši snažno i oštro dodavanje koje će prebaciti

svog odbrambenog igrača kao primarnu pretnju dodavanju i visokog igrača koji je primarna pretnja za dribling i sekundarna za dodavanje. Prilikom prodora igrač 3 je zadužen da obezbedi safety pass i da popravlja poziciju blagim lateralnim pomeranjem oslobađajući prostor za prodor i pripremajući prostor za ekstra pas u čošak ili svoj šut (dijagram 7 i 8).

• **OFF-SCREEN IGRA**

Jedna od najčešćih situacija sa kojima se igrači susreću u modelu igre blokada od lopte je takozvana horizontalna blokada (eng. *down screen, pin down*). Da bi omogućili igračima da prepoznaju i na najlakši način ostvare prednost, moramo ih uputiti u razvoj tehnike kretanja bez lopte, tehniku postavljanja blokade od lopte i razvoj individualno-grupne taktike. Trenuci za ostvarivanje prednosti se javljaju pre svega u inicijalnoj poziciji ispod koša, a zatim u momentu ostvarivanja blokade.

Spoljašnji igrači

› **VEŽBA 3 - Borba ispod koša, 4 različite situacije prema poziciji odbrane**

Početna pozicija odbrambenog spoljašnjeg igrača je prvi element koji napadački bek treba da uoči. Inicijalna pozicija pruža prednost blizine obruču. U zavisnosti od 4 načina odbrane na niskom postu, treba tražiti kontakt sa odbrambenim igračom i gurati ga na stranu na kojoj se i nalazi, ne bi li se ostvarila mogućnost za lagane poene ispod obruča (dijagram 9).

› **VEŽBA 4 - Curl cut i prijem na liniju za tri poena, 3 različite situacije**

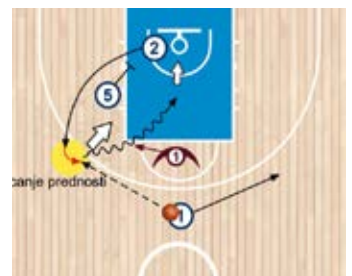
Nakon obaveznog pokušaja da se ostvari dodavanje ispod koša, korišćenje blokade treba pripremiti igrom „mačke i miša“ fintama kretnji u stranu pre aktivne kretanje sa kojom će se iskoristiti blokada. Aktivna kretnja treba da sadrži promenu ritma. Bitan tehničko-taktički element u izlasku iz blokade je trenutak kada bližom nogom od blokeru treba ići usko uz blokadu, naročito kada odbrana stiže ili brani praćenjem ispod blokade. Kretnja izlaska može biti zalamanjem (eng. *curl cut*) ili prijemom na liniju za tri poena. Željena tačka prijema lopte u zalamanju je na liniji između dodavača i blokeru. Prilikom prijema lopte na liniji za tri dodatno se povećava ostvarena prednost ulaskom u naizmenično zaustavljanje prema lopti. Usled čestog kratkog pomaganja sa prvog dodavanja, igrači treba da prisvoje da je šut prva opcija koju mogu da urade po prijemu lopte. Druga opcija je ulazak u dribling i napad koša šutem iz kretanje (eng. *runner, floater*). Danas je retka situacija da će igrač uspeti da prodorom stigne skroz do obruča, a da nijedan igrač ne izađe na njegov prodor, zato primena floatera treba biti prisutna (dijagram 10 i 11).



DIJAGRAM 09



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



Retki su igrači koji znaju da rade reject, ali su na tome napravili odlične karijere. U slučaju da odbrana nije odreagovala na fintu ili je uspela da povрати dobar položaj, pomeranjem tokom rejecta odbrambeni igrač se dovodi u dobar nivo blokade koja nudi odličnu poziciju za postavljanje pick and roll igre.



SLIKA 1

› **VEŽBA 5 - V cut u čošak**

Sa primenom dosadašnjih detalja, ukoliko odbrana brani preko blokade, bliža noga od blokade će biti postavljena sa strane u interesu da omogući naglu promenu pravca prema čošku u sprintu. Nije pravilno ukoliko bi krenja ka čošku bila lateralna ili unazad, već punim sprintom sa okretom prema košu zajedno sa dodavanjem (slika 1).

Unutrašnji igrači

Unutrašnji igrači pomoću skautinga ili vlastitom sposobnošću uočavanja treba da postave blokadu niže ukoliko odbrana ide ispod blokade, a više ukoliko ide iznad blokade ili kroz džep. Na taj način ostavlja se veći prostor u kojem se traži kreiranje prednosti. Blokada treba da bude ostvarena nakon kretanja u jednom kontaktu, a ne čekajući u mestu. Detalj na koji treba obratiti pažnju u slučaju niže blokade je ostavljanje dovoljno prostora za utrčavanje ka košu u slučaju bilo kakve pomoći u bloku.

› **VEŽBA 6 - Flash cut**

Preagresivnom odbranom u kojoj je odbrana bloke- ra postavljena iznad linije bloka otvara se mogućnost za otvaranjem prema košu (eng. flash cut) nakon blokade. Prvi korak treba da bude prednji pivot i otvaranje grudi prema lopti sa jasnom metom gde želi da se primi lopta na koju se naskače (blok-flash), (dijagram 12). Ukoliko je agresivnost delimična i odbrana je u istoj liniji sa postav- ljenom blokadom, pre napomenutih detalja ostvaruje se borba za poziciju prekorakom preko noge odbram- benog igrača (blok-prekorak-flash), (slika 2).

› **VEŽBA 7 - Step in, 2 različite situacije**

Pre svega, bitno je da se ne dozvoli da bloker bude od- gurnut prema bočnoj liniji zbog borbe za prostor u kom se znatno umanjuje šansa za stvaranje prednosti i šutera i blokera. Ukoliko se ovo pravilo ispušta, a odbrana brani blokadu pravljenjem takozvanog džepa (prostor za prolaz između igrača), pitanje je ko će i kako prvi da osvoji prostor stvoren džepom. Brzi pivot sa ulaskom stopala između nogu odbranbenog igrača (eng. step in) uz podignut lakat bez ekstenzije i traženjem lopte što dalje od odbranbenog igrača dobra je tehnika za osvajanje prostora i prijem lopte na low post preko 45 stepeni (dijagram 13 i 14).

Druga situacija je kada je odbrana zalepljena uz blokera i uopšte ne razmišlja o šuteru. Tada se takođe koristi step in licem u lice sa odbranom, nakon čega se koristi ledni pivot prema sredini terena. Kontakt igra do prijema lopte se tehnički vrši ekstenzijom kukova i na- leganjem plečkama na odbranu, a u momentu prijema fleksijom kukova prema lopti.

● **PICK AND ROLL**

Spoljašnji igrači

› **Vežba 8 - Reject sa nastavkom**

Nakon prijema lopte, spoljni igrač treba da bude str- pljiv, upotrebom finte šuta, i da fintom prodora na stranu nadolazećeg pika odvuče svog igrača preko bloka kako bi otišao na suprotnu stranu (eng. reject) i kreirao prednost. Uz dva driblinga treba da ide na završnicu. Retki su igrači koji znaju da rade reject, ali su na tome napravili odlične karijere. U slučaju da odbrana nije odreagovala na fintu ili je uspela da povрати dobar položaj, pomeranjem tokom rejecta odbrambeni igrač se dovodi u dobar nivo blokade



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



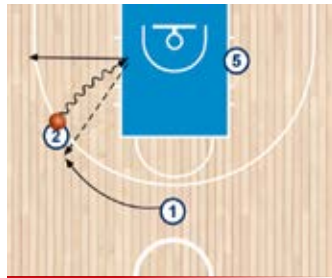
DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18



DIJAGRAM 19

koja nudi odličnu poziciju za postavljanje pick and roll igre. Ukoliko se vežba radi bez prisustva odbrane ili rekvizita, igrači često znaju da odu preuboko u fazi rejecta umesto da budu u nivou za tri poena. Iskorišćavanje pika treba da bude praćeno promenom ritma u maksimalnoj brzini sa kojom će se napadati reket. Nakon drugog driblinga poželjno je stečenu prednost valorizovati pametnom odlukom. Oklevajući dribling u tom trenutku daje na kratkom vremenu da se sagleda situacija, uoči kako je odbrana reagovala i donese dobra odluka sledećeg poteza. U vežbu treba implementirati različite završnice na koš potrebne za funkciju igre spoljnih igrača.

Unutrašnji igrači

Dva faktora predstavljaju ključne detalje: ugao i dužina provedenog vremena u bloku. Kroz prizmu unutrašnjih igrača, što se tiče pick and rolla na strani, lično volim da on bude pod 90 stepeni i paralelan sa bočnom linijom. Način otvaranja iz bloka ostavljam igračima u skladu sa tehnikom sa kojom se osećaju komfornije. Ukoliko je reč o centralnom pick and rollu, preferiram da on bude pod 45 stepeni jer takvi uglovi blokova dovode u situaciju da napadač bude stalno opasan prema košu. Vremenski period u kojem se igrač zadržava u bloku je bitan faktor koji zavisi od vrste odbrane. Prilikom neagresivnih vrsta odbrana

igrač mora duže da se zadrži u bloku i da se udaljava od driblera, na prvi obruč, stvarajući veće rastojanje koje će odbranu dovesti u hendikep situaciju. Takvo rastojanje će pomoći spoljašnjem igraču u donošenju odluke. U slučaju agresivne odbrane kraće zadržavanje, pa sve do situacije proklizavanja (eng. *slip*) i potpunog nestvaranja pika sa direktnim otvaranjem najbržim putem prema košu. U ovom slučaju lopta do unutrašnjeg stiže preko trećeg igrača uključenog u igru nekom od napomenutih tehnika dodavanja. Kada se pik brani preuzimanjem, otvaranje treba da ide ka daljem obruču od strane pomoći, odupirući se od re-switcha (smanjuje miss match) i povećanja close outa.

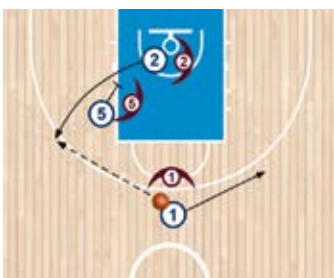
Modeli off-screen, drive and kick i pick and roll igre: dijagrami 15 i 16 za model 1, dijagrami 17, 18 i 19 za model 2 i dijagrami 20, 21, 22 i 23 za model 3.

Tehniku obično radimo jedan na nula, ali ono na šta trebamo da pripremo igrače jeste upravo razvijanje prioritete tehnike. To će biti ona tehnika sa kojom će se igrači najčešće susretati u modelima igre današnje košarke. Na taj način razvijamo funkcionalnu tehniku i taktiku sa valorizovanjem ostvarene prednosti. Svaki napad će da funkcioniše ako svaki detalj uradimo na terenu kako treba i onda se neće desiti da se igra neki sistem uz obrazloženje da on ne funkcioniše, a kretnje se poštuju samo šablonski. ●

Ukoliko je reč o centralnom pick and rollu, preferiram da on bude pod 45 stepeni jer takvi uglovi blokova dovode u situaciju da napadač bude stalno opasan prema košu. Vremenski period u kojem se igrač zadržava u bloku je bitan faktor koji zavisi od vrste odbrane. Prilikom neagresivnih vrsta odbrana igrač mora duže da se zadrži u bloku i da se udaljava od driblera, na prvi obruč, stvarajući veće rastojanje koje će odbranu dovesti u hendikep situaciju.



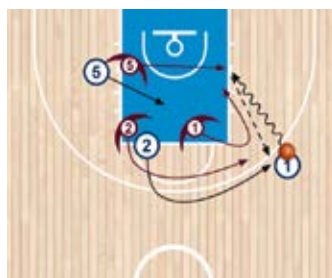
SLIKA 2



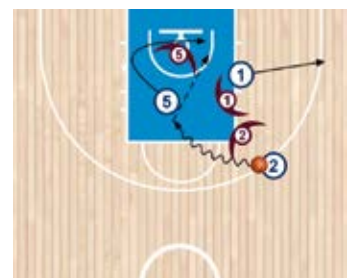
DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22



DIJAGRAM 23

Programa rada i trening u uzrastu do 12 godina



Imajući u vidu da su deca u ovom uzrastu poslušna, radna i disciplinovana, ovo je najidealniji period za stvaranje radnih navika i procesa učenja. Suština pravilnog pristupa razvoju dece u uzrastu od 10 do 12 godina je da se na svakom treningu održi ravnoteža između želje dece da što pre postanu košarkaši i njihovih stvarnih funkcionalnih mogućnosti.

Posle inicijalne faze bavljenja košarkom u uzrastu od šest do 10 godina, koji je vezan za mini-basket, najveći uticaj na razvoj interesovanja za košarku, kao i razvoj tehničko-taktičkih veština dešava se u periodu od 10 do 12 godina. Praktično, u tom periodu počinju da se vrše sistematski, planski uticaji usmereni na obuku i usavršavanje tehničko-taktičkih veština i fizičkih sposobnosti, kao osnove za vrhunska košarkaška dostignuća u seniorskoj košarki.

● KARAKTERISTIKE UZRASTA OD 10 DO 12 GODINA

Ako se govori o tehnologiji stvaranja vrhunskih košarkaša, uzrast od 10 do 12 godina bi morao da se iskoristi za identifikaciju talenata za košarku, odnosno za početak laboratorijske selekcije za vrhunska košarkaška dostignuća. Opterećenja na treningu moraju biti u skladu sa razvojem koštanog sistema, jer veliki mehanički pritisci mogu izazvati funkcionalne i strukturalne poremećaje koštanog sistema (najvidljivije je kod nepravilnog držanja ili poziture tela, do koje dolazi usled povećanog broja sati sedenja pri boravku u školi).

Kada je reč o mišićnom sistemu, trenažni uticaji moraju biti usmereni na povećanje mišićne mase u ukupnoj težini dece. U uzrastu od 10 do 12 godina vežbe za poboljšanje brzine takođe pozitivno utiču na muskuloznost dece, jer je dobro izabranim sredstvima razvoja brzine moguće poboljšati odnos brzih (belih) i sporih (crvenih) mišićnih vlakana, od uobičajenog odnosa 50:50 do 70:30 u korist brzih vlakana (Dick, 2003), što je od neprocenjivog značaja za kasnije faze bavljenja košarkom. Kardiovaskularni i respiratorni sistem tre-

ba tretirati kroz opšte vežbe u formi igre, ali treba izbegavati češća ponavljanja intenzivnih opterećenja u toku jednog treninga. Stimulisanje razvoja funkcionalnih sposobnosti treba da bude usmereno na razvoj aerobne izdržljivosti u formi igara, koje sprečavaju pojavu rasipanja pažnje i monotonosti treninga. U dijagnostičkom smislu, treba obratiti pažnju na maksimalnu potrošnju kiseonika, jer su vrednosti vitalnog kapaciteta pod visokim uticajem genotipa.

U periodu između 10 i 12 godina je intenzivan razvoj čula vida, sluha, mirisa i ukusa, pa je potrebno registrovati promene u funkciji bilo koga od navedenih čula. Prepubertet ili rano školsko doba je period koji obuhvata, prema većini domaćih i stranih antropologa, godine starosti između šest i deset i po za devojčice i šest i 12,5 za dečake. Biomotrički potencijali su sposobni za učenje i usvajanje složenih motoričkih kretnji. Koordinacija se intenzivno razvija.

U psihosocijalnom smislu uočavaju se sledeći pokazatelji: pažnja dobija sve veću stabilnost, emocije su kratkotrajne, lako se oslobađaju i teško kontrolišu, interesi su sve zre-

liji i usmereniji ka saznavanju odnosa među pojavama u sportu (i životu uopšte), kao i savladavanju motoričkih zadataka, izražena je komunikativnost, zajedništvo (razvija se kolektivna svest), česta pojava su neustrašivost, sklonost podvizima, vratolomijama i sl., naglo se razvija opšta, sportska i socijalna inteligencija, a stepen kreativnosti je veoma visok, edukativna zainteresovanost i poštovanje autoriteta vrlo su jasni, dolazi do fenomena identifikacije (uglavnom sa trenerom ili nekim poznatim sportistom).

Imajući u vidu da su deca u ovom uzrastu poslušna, radna i disciplinovana, ovo je najidealniji period za stvaranje radnih navika i procesa učenja.

Suština pravilnog pristupa razvoju dece u uzrastu od 10 do 12 godina je da se na svakom treningu održi ravnoteža između želje dece da što pre postanu košarkaši i njihovih stvarnih funkcionalnih mogućnosti. Mnogo je manja greška opteretiti decu manje nego preterati u trenažnim zahtevima, jer može doći do ozbiljnih posledica po njihovo zdravstveno stanje. Stručnost, nivo opšteg obrazovanja i kultura trene-



ra moraju biti ispred potrebe da se prevelikim opterećenjima dođe do vlastite trenerske aktualizacije preko postignutog rezultata.

Sa metodičkog aspekta dominira primena metoda obuke ili učenja (analitički, sintetički i kombinovani ili kompleksni). Svakom detetu koje je uključeno u trening treba omogućiti da trenira u skladu sa svojim aktuelnim sposobnostima. Pored razvoja opštih motoričkih sposobnosti i usvajanja bazičnih košarkaških veština, treninzi moraju biti usmereni na: shvatanje značaja timskog rada, poštovanje prema saigračima i protivniku, poštovanje autoriteta trenera i sudija, edukaciju dece da postanu da budu dobri sportisti, da poštuju pravila ponašanja i igre, da nauče da podnose situacije osujećenja kao što su poraz, izgubljena igra, neuspeh u takmičenju i sl.

Treba voditi računa o deci koja nastavljaju trenažne aktivnosti posle bolesti, školskih raspusta ili perioda inaktiviteta.

S obzirom na to da je u pitanju senzitivna faza za razvoj brzine, koordinacije, preciznosti i ravnoteže, sadržaji treninga bi morali biti zasigurno vežbama koje stimulišu razvoj navedenih sposobnosti. Deca u ovom uzrastu nisu biološki i psihološki zrela za dugotrajna i intenzivna trenažna opterećenja, pa se savetuje primena trenažnih programa čiji je osnovni zadatak oblikovanje pravih pokreta u okviru elementarnih košarkaških veština sa loptom i bez nje.

Telo raste i velike mišićne grupe su razvijenije od malih. Kardiorespiratorni sistem se razvija i aerobni kapacitet je adekvatan za većinu aktivnosti. Međutim, anaerobni kapacitet je ograničen na ovom stepenu,

jer deca imaju nisku toleranciju na akumulaciju mlečne kiseline (Dick, 2003). Telesna tkiva su podložna povredama. Ligamenti postaju snažniji, ali su krajevi kostiju još uvek hrskavičavi i u fazi kalcifikacije.

Posle perioda obuke osnovnih košarkaških elemenata, treba ih usavršavati u situacijama igre. **Uz obuku prvog košarkaškog elementa deci treba reći kada se i u kojim situacijama taj element koristi, što već spada u najniže nivoe taktičkog ispoljavanja.**

Da bi se održala odgovarajuća motivacija za trening, neophodno je da se svakom detetu posveti pažnja u razvoju veština i vremenu igranja. Sa didaktičkog aspekta je neophodno pozitivno potkrepljenje u odnosu prema deci i stimulisanje discipline u ponašanju.

Inventivnost trenera u osmišljavanju vežbi mora da zadovolji maksimalno aktivno učestvovanje sve dece. Trebalo bi da se stimulatивно deluje na svaki pokušaj kreativnog rešavanja motoričkih i misaonih problema.

U završnoj fazi ovog perioda treba adekvatnim izborom vežbi razvijati koncentraciju i fokusiranje pažnje, da bi se budući košarkaši pripremili na veće zahteve treninga i takmičenja do kojih će doći u narednoj fazi.

● RAZVOJ TEHNIČKO-TAKTIČKIH SPOSOBNOSTI U UZRASTU DO 12 GODINA

Pošto je reč o senzitivnoj zoni za razvoj koordinacije, ovo je najadekvatniji period za obuku i usavršavanje tehničko-taktičkih znanja metodom ponavljanja. Treba primenjivati trening preciznosti i ravnoteže koji se zasniva na igrama



čiji su sadržaj elementi košarkaške tehnike (promene pravca i brzine kretanja sa loptom i bez nje, dodavanje i hvatanje, dribling...). Učenje i primena novih kretnih struktura se povezuje sa ranije usvojenim kretanjima i motoričkim iskustvom, ali u promenljivim uslovima izvođenja i uz postepeno uvođenje elemenata košarkaške tehnike.

Osnovna karakteristika obuke tehničko-taktičkih elemenata mora da bude svestrana tehnika na svim pozicijama u igri. Igra licem i leđima ka košu i odbrana na unutrašnjim i spoljnim pozicijama na svim delovima terena treba da bude obučena do 11. ili najkasnije 12. godine života, bez obzira na početni uzrast bavljenja košarkom. Pružanjem mogućnosti deci da se takmiče na svim pozicijama u igri stvara se dobra osnova za polivalentnost u kasnijim fazama karijere, a trenerima ostavlja mogućnost bolje procene afiniteta i kvaliteta igre u pravcu specijalizacije po pozicijama u timu do koje dolazi u narednom periodu. U ovom uzrastu je važno kroz igru (u situacionom treningu) dati deci mogućnost pronalaska optimalnih rešenja, da bi se na taj način stimulisao razvoj inicijative, kreativnosti i inventivnosti u igri. Zajedno sa učenjem složenijih kretnih struktura, koje se sastoje od više jednostavnih tehničko-taktičkih elemenata, radi se na stvaranju „košarkaškog rezona“, odnosno razvoju taktičkog mišljenja koje se u primar-

nom obliku razvija savetima trenera o mogućnosti primene usvojenih elemenata u igrovnim situacijama. Kod dece treba razvijati potrebu za nadigravanjem i takmičarski motiv putem primene naučenih elemenata.

Treba koristiti prioritarno sintetički metod obuke, stavljanjem akcenta na izvođenje tehničko-taktičkih elemenata u kompletnom obliku (osnovna kontrola tela u odbrambenom i napadačkom košarkaškom stavu, kretanja iz osnovnih stavova u različitim pravcima i sa promenom ritma, brzi okreti i zaustavljanja sa loptom i bez nje). Igra 1:1 počinje tek posle stabilizovane elementarne tehnike za nju. U sklopu tehničko-taktičke pripreme razvijaju se pravilne navike i reakcije u igri, percepcija prostornih i vremenskih parametara karakterističnih za geografiju košarkaškog terena i stimuliše smisao za individualnu i kolektivnu igru.

Važno je odmah korigovati ustanovljene greške u izvođenju tehničko-taktičkih elemenata, locirati njihove uzroke i trenutno početi sa korekcijama.

Kada se radi na usavršavanju stabilizovanih tehničko-taktičkih elemenata, prioritet je ukazati na uspešnu tehniku kao uzrok situacione uspešnosti i kao preduslov da se kroz kasniju automatizaciju pokreta dođe do košarkaškog majstorstva. U situacijama suprotstavljanja od 1:1 do 5:5 dopušta se učenje meto- →





dom pokušaja i grešaka. Trebalo bi da dominira princip pozitivnog potkrepljenja u trenažnom procesu i primena tzv. sendvič metode: pohvala – kritika – pohvala.

Treba razvijati ambideksterost (bilateralnost) igrača u usavršavanju elementarnih košarkaških kretanja, uz obzirivost rada sa levorukim igračima zbog naglašenije dominacije druge moždane hemisfere (*Barnett i Corbalis, 2002*).

Pomenuto je da predviđanje uspešnog košarkaša u budućnosti pretpostavlja polivalentnost igre. **Najznačajniji period za stvaranje polivalentnosti košarkaškog ispoljavanja je uzrast od 10 do 12 godine.**

U kasnijim fazama ovog perioda se uči pozicioni napad i odbrana u okviru individualne i grupne saradnje igrača. Stvara se navika istovremenog vežbanja odbrane i napada, kroz igru bez lopte, dodavanje i šut i tek na kraju, dribling. U završnoj fazi ove etape treba razvijati i samokontrolu i korekciju u izvođenju osnovnih košarkaških elemenata, jer dece dosta vremena provode samostalno usavršavajući elemente van treninga.

Svesno ispravljanje najvažnijih tehničkih detalja i manifestacija stila u automatizovanim elementima su obeležje najtalentovanijih igrača u ovoj uzrasnoj kategoriji.

U odbrambenim aktivnostima posebna pažnja treba da se posveti zauzimanju i održavanju pravilnog košarkaškog stava, kretanju u njemu u svim pravcima (napred, na-

зад, лево, десно, дијагонално напред и назад и преласку из става у трчање и обротно). Равнотежа у кошаркашком ставу се усавршава разноврсним вежбама са просторним и временским ограничењима.

Техничко-тактички програм тренинга нападачких способности је приоритетно засићен учењем нових елемената, а у каснијој фази стабилизацијом и аутоматизацијом наученог кроз ситуационе вежбе са противником.

Завршетак ове фазе у погледу техничко-тактичке припреме се поклапа са почетком правилног извођења технике у такмичарском интензитету, где се врши повремени утицај на анаеробне алактатне способности организма младих кошаркаша.

● OKVIRNI SADRŽAJ TRENAŽNIH PROGRAMA OBUKE I USAVRŠAVANJE TEHNIČKO-TAKTIČKIH ELEMENATA U UZRASTU OD 10 DO 12 GODINA

Bez obzira na uzrast početka bavljenja košarkom, ovaj period se mora podeliti na dva nivoa, jer postoje ogromne razlike između dece. Prva faza se odnosi na početnike, bez obzira to n o kom je uzrastu u toku ovog ciklusa reč.

Programi rada bi trebalo da budu ispunjeni sledećim sadržajima:

Kretanje bez lopte: osnovna tehnika „prirodnih oblika kretanja“ (hodanje, trčanje, poskoci, kombinacije navedenih kretnih struktura), zaustavljanje iz pravolinijskog i krivolinijskog kretanja, tehnika promene pravca kretanja bez lopte.

Košarkaški dvokorak: desni i levi iz mesta, posle prijema lopte, posle pravolinijskog driblinga, posle promene pravca u driblingu, posle promene pravca kretanja, posle pivotiranja, kombinovati dvokorak sa vežbama dodavanja i driblinga za nivo tehnike.

Odbrambeni košarkaški stav: zauzimanje osnovnog odbrambenog košarkaškog stava (paralelnog), u mestu, iz hodanja, iz laganog pravolinijskog ili krivolinijskog trčanja; učenje kretanja u paralelnom i dijagonalnom košarkaškom stavu.

Pozicija trostruke pretnje: prikaz i zauzimanje u mestu i kretanju; dolazak u poziciju trostruke pretnje posle dodavanja ili driblinga.

Dodavanje: osnovne tehnike dodavanja; sa dve ruke sa grudi, jednom rukom sa grudi i ramena; dodavanje u mestu (statičko, direktno, o podlogu), u parovima (stojeći, klečeći, sedeći, ležeći na stomaku), sa dve ruke, jednom rukom, direktan iskorak, ukršten iskorak; dodavanje u kretanju sa različitim brojem igrača i linija kretanja.

Dribling: demonstracija tehnike driblinga; visoki dribling, niski (kontrolni) dribling; pravolinijski dribling s promenom ritma; dribling s promenom pravca iz jedne ruke, prednja promena pravca, promena kroz noge, promena iza leđa; učiti dribling u mestu i kretanju, polazak u dribling i zaustavljanje, kombinovati sa dvokorakom, levim i desnim; dribling desnom i levom rukom unapred-unazad, dribling – zaustavljanje – polazak u desnu i levu stranu;

na signal promeniti ruku, pravac, brzinu, smer driblinga.

Pivotiranje: prikaz tehnike i vrsta pivotiranja uz ukazivanje na značaj i mogućnosti primene; zauzimanje ravnotežnog položaja za pivotiranje u mestu i iz različitih vrsta kretanja; prednji i zadnji pivot za $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ kruga u mestu i posle zaustavljanja iz raznovrsnih kretanja; kombinacija obe vrste pivotiranja sa zaustavljanjem, dodavanjem, hvatanjem lopte i dvokorakom; više uzastopnih pivota i polazak u dribling u desnu i u levu stranu.

Šut: demonstracija tehnike šuta; obuka tehnike šuta pokaznog karaktera; obavezni početak šutiranja ispod koša (zbog potenciranja visoke pozicije lakta); prijem lopte, dovođenje lopte u poziciju za izbačaj i izbačaj lopte u mestu ili posle dodavanja ili driblinga; šut iz mesta sa malih rastojanja, posle prijema lopte ispod koša ili posle driblinga.

Igra: 1:1 u različitim koridorima uz primenu do tada naučenih tehničko-taktičkih elemenata; osnovni odbrambeni principi na igraču sa loptom ili bez nje; razvoj osećaja prostora na terenu i razmaka između igrača u napadu i odbrani; učenje osnovnih principa u igri 5:5 (dodati loptu igraču ispred sebe, dodavanje je brže od driblinga, dodaj i utrči u prazan prostor, biti ispod nivoa lopte i sl.)

Druga faza rada na obuci i usavršavanju tehničko-taktičkih elemenata podrazumeva rad sa igračima koji su uspešno prošli prvi segment treninga i stekli stabilizovane motorne navike u oblasti elementarne košarkaške motorike.

Sadržaj rada bi trebalo da obuhvata:

- Izvođenje svih naučenih elemenata iz prethodne faze na višem brzinskom nivou.
- Program rada iz prethodnog perioda ponoviti sa izborom vežbi u uslovima vremenskog i prostornog ograničenja.

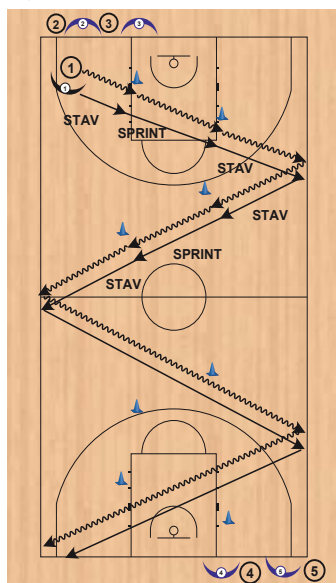
Obuka novih tehničko-taktičkih elemenata: dijagonalno kretanje u osnovnom odbrambenom košarkaškom stavu, prelazak iz odbrambenog košarkaškog stava u trčanje i obratno, dugačko dodavanje jednom rukom (bejzbol pas), dodavanje jednom rukom iz driblinga, za napredne igrače dodavanje iza leđa; dribling sa promenom ruke i visine driblinga; dribling u pokretu sa protivnikom (zaštita lopte, promena

visine, pravca i ritma), usavršavanje prednjeg pivota, učenje polupivota, pivotiranje, ledni pivot; obratiti pažnju na položaj kompletnog tela i zaštitu lopte; zaustavljanje u jednom i dva kontakta; obratiti pažnju na zaustavljanje i narednu akciju (uvek aktivan položaj tela); finte dodavanja, prodora i šuta; usavršavanje šuta iz mesta i pokreta levom i desnom rukom sa različitim pozicija i rastojanja; kombinacije na višem motoričkom nivou svih dosad naučenih tehničko-taktičkih elemenata.

Igra: 1:1 u različitim koridorima i na spoljnim i unutrašnjim pozicijama protiv igrača različitih karakteristika (visoki-niski, brzi-spori, levoruki-desnoruki); 1:1 posle demarkiranja za prijem lopte; insistirati na osnovnim principima igre (trčanje, pravovremeno dodavanje, šut, itd.); zahtevati agresivniju igru u odbrani „čovjek na čovjek“; učenje varijanti kontranapada sa dva i tri igrača; 2:1 i 3:2; igra 2:2 i 3:3 u različitim koridorima uz primenu dosad naučenog tehničko-taktičkog materijala; slobodna igra 5:5 (insistirati na osnovnim principima igre, definisati linije trčanja u kontranapadu, pravovremeno dodavanje slobodnom igraču, šut, dribling, u odbrani igrati samo individualnu odbranu, insistirati na kontranapadu i igri sa što manje driblinga, precizirati osnovne zadatke u igri i insistirati na njihovoj primeni, stvaranje individualne odgovornosti u igri 1:1, razvijanje komunikacije i pomaganja i igri).

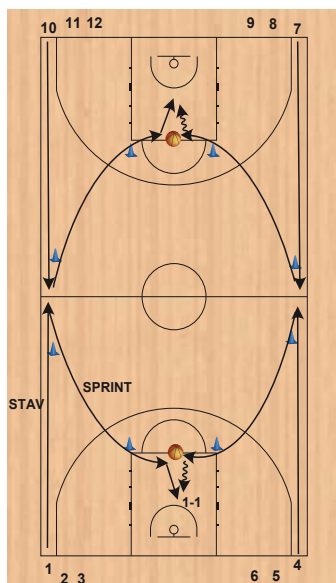
Generalno, program treninga u uzrastu od 10 do 12 godina ima namenu postavljanja osnova trenajnog procesa kod mladih košarkaša, odnosno realizaciju sledećih ciljeva:

- definisanje trenutnog motoričkog i tehničko-taktičkog nivoa svih igrača;
- realizacija trenajne tehnologije koja će korigovati „loše navike“ i formirati nove mehanizme izvođenja elemenata individualne tehnike i taktike, kao i usavršavanje najvećeg broja fundamentalnih veština koje čine košarkašku igru;
- formiranje pravilnih i kvalitetnih navika prema intenzivnom trenajnom procesu;
- učenje, korigovanje i usavršavanje osnovnih fundamenata individualne, grupne i kolektivne taktike u napadu i odbrani;
- intenzivni uticaj na vaspitanje i socijalizaciju mladih košarkaša.



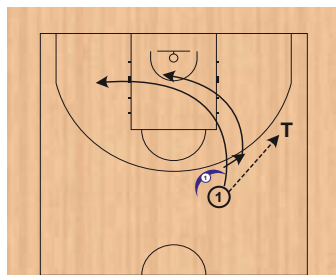
VEŽBA 01

› 10 min - Kombinacija stava i trčanja u dirigovanim uslovima



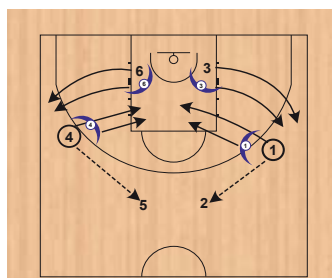
VEŽBA 02

› 10 min - dinamički stretching
› 10 min - 1:1 posle kretanja u stavu i borbe za posed lopte; kombinovati stav i trčanje na bočnoj liniji i u borbi za posed



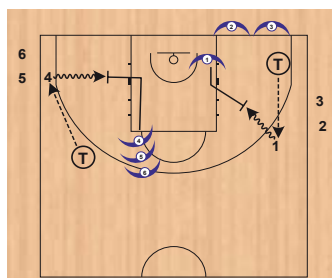
VEŽBA 03

› 10 min - Odbrana od utrčavanja i igra 1:1 posle prve dirigovane faze



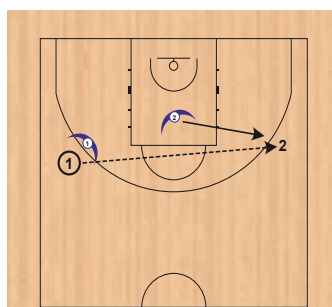
VEŽBA 04

› 10 min - Odbrana u igri 2:2 bez blokada

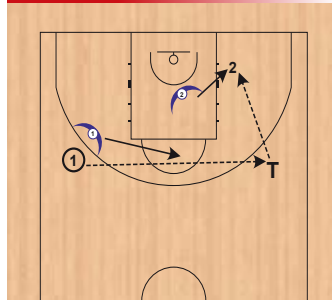


VEŽBA 05

› 10 min - Vežba odbrambenog pomaganja; na pas trenera igrač sprinta da zaustavi prodor pre ulaska lopte u reket driblingom



VEŽBA 07



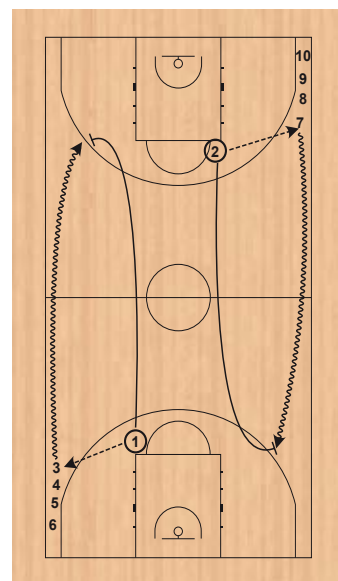
VEŽBA 08

› 10 min - Igra 2:2 posle pasa sa jedne na drugu stranu

TRENING 1

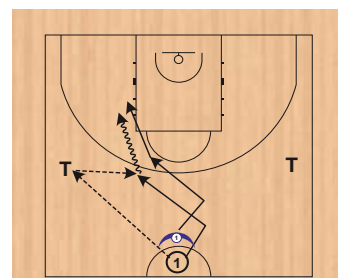
› ZADACI

- Vežbe trčanja i koordinacije
- Dinamički stretching
- Kombinacija odbrambenog stava i trčanja
- Odbrana na igraču bez lopte prilikom utrčavanja
- Igra na strani pomoći
- 1:1 u situacioni uslovima

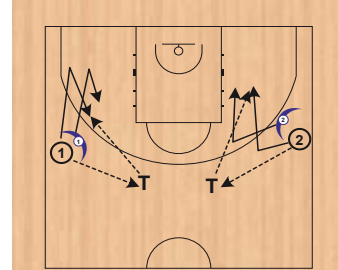


VEŽBA 09

› 10 min - 1:1 sa stizanjem iz hendikepa



VEŽBA 10



VEŽBA 11

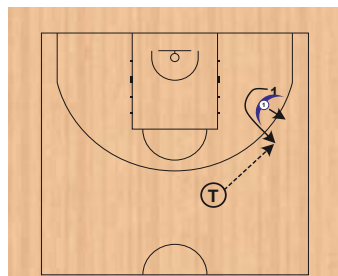
› 10 min - 1:1 + trener sa dve pozicije

› 5 min - relax kroz vežbe disanja i statičkog istezanja

DECI TREBA DATI ŠTO JE MOGUĆE VIŠE KREATIVNOSTI, ALI SA ZAHTEVIMA U OKVIRU SADRŽAJA TEHNIČKO-TAKTIČKOG I KONDICIONOG TRENINGA ZA ODGOVORAJUĆI UZRAST

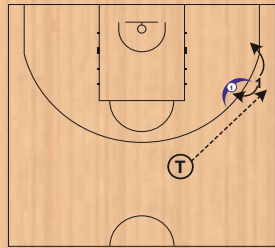
PREPORUČENI TIPOVI TRENINGA U UZRASTU OD 10 DO 12 GODINA

- Trening za razvoj opštih motoričkih sposobnosti.
- Usavršavanje osnovnih košarkaških veština putem specifičnih vežbi.
- Povezivanje specifične fizičke pripreme sa tehničko-taktičkim elementima.
- Ciljani trening za realizaciju ciljeva i donošenje odluka putem modifikovane igre.
- Formiranje individualne odgovornosti u odbrani putem specifičnih vežbi.
- Trening za usavršavanje kontranapada i defanzivne tranzicije.
- Trening za razvoj ofanzivnih veština.
- Modifikovane vežbe i igre za procenu nivoa treniranosti i primene naučenih tehničko-taktičkih elemenata.
- Kompleksni treninzi u takmičarskom periodu. ●

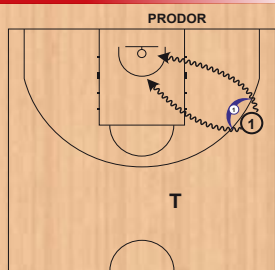


VEŽBA 01

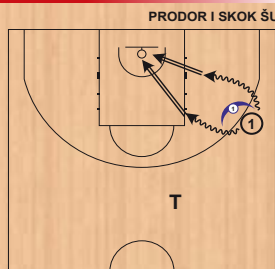
PREDNJI ILI ZADNJI PIVOT OKO UNUTRAŠNJE NOGE



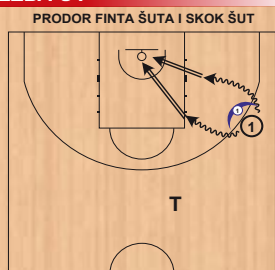
VEŽBA 02



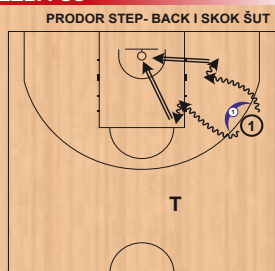
VEŽBA 03



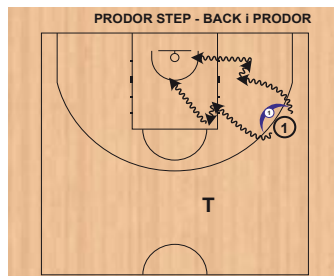
VEŽBA 04



VEŽBA 05

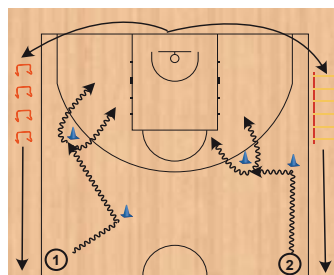


VEŽBA 06



VEŽBA 07

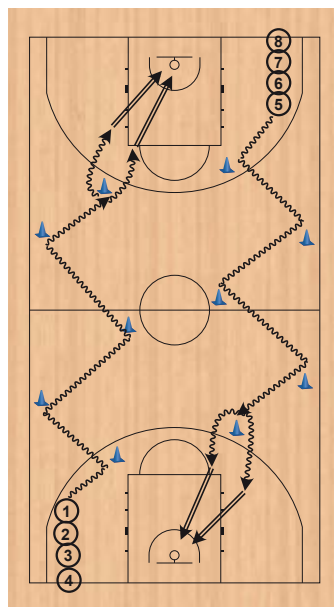
20 min - Individualna tehnika i taktika perimetralnih igrača; prijem prodor, prijem, dribling, šut, prijem, finta šuta, prodor, šut... (VEŽBE 01-07)



VEŽBA 08

10 min - dinamički stretching

10 min - vežbe koordinacije i agilnosti i šut iz driblinga

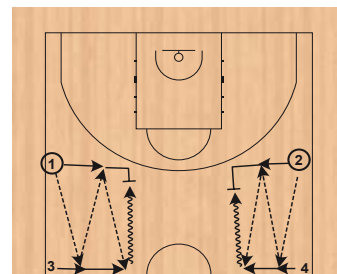


VEŽBA 09

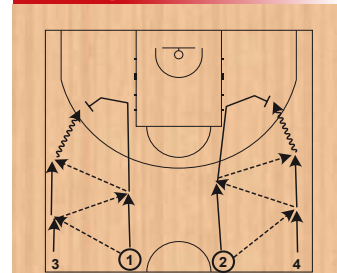
10 min - Šut iz driblinga po celom terenu sa skokovima na jednoj nozi do polovine terena u povratku

TRENING 2

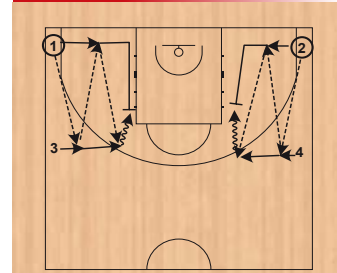
- Individualna tehnika i taktika perimetralnih igrača
- Agilnost
- Koordinacija
- 1:1 iz hendikepa
- Skok šut



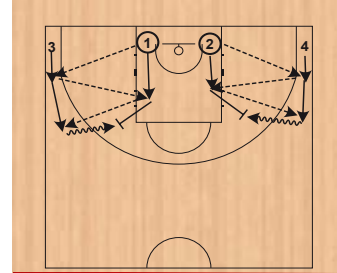
VEŽBA 10



VEŽBA 11

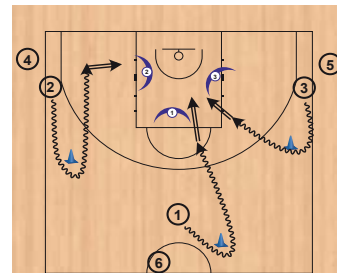


VEŽBA 12



VEŽBA 13

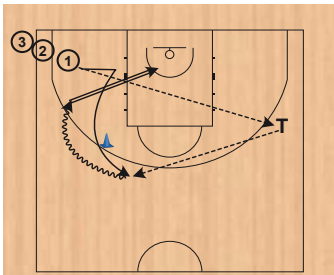
30 min - 1:1 iz hendikepa posle 3 dodavanja (close out) sa 4 pozicije



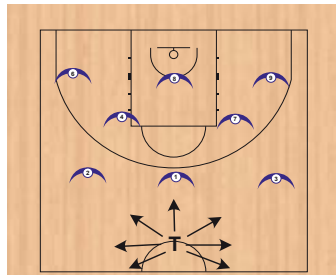
VEŽBA 14

10 min - zagrađivanje koša

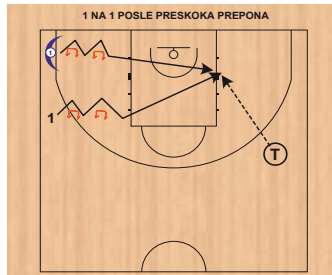
10 min - slobodna bacanja i vežbe statičkog istezanja



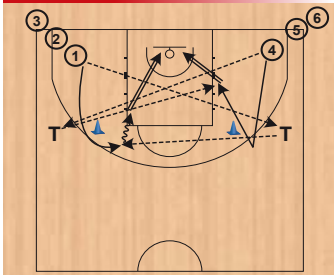
VEŽBA 01



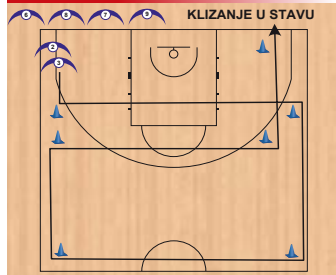
VEŽBA 05



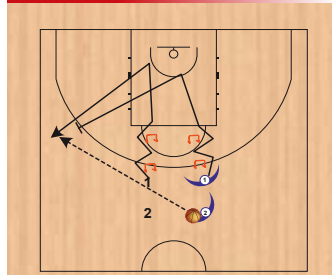
VEŽBA 10



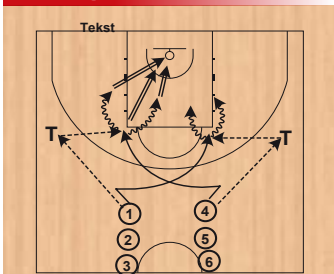
VEŽBA 02



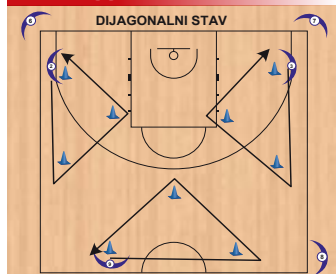
VEŽBA 06



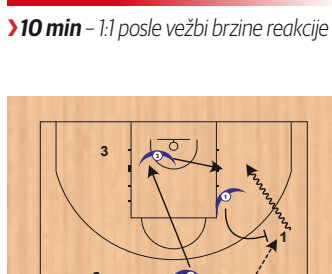
VEŽBA 11



VEŽBA 03



VEŽBA 07



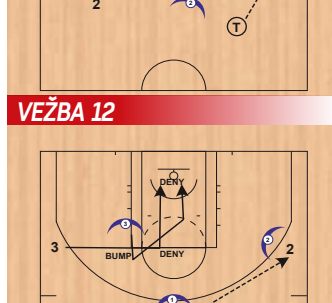
VEŽBA 12



VEŽBA 04



VEŽBA 08

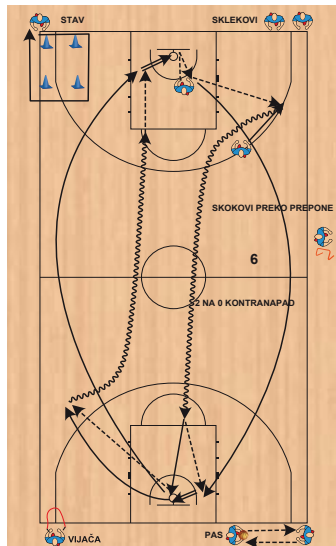


VEŽBA 13

> 20 min – Individualna tehnika na perimetru i visokom postu: perimetralni igrači rade prijem, dribling prodor, demarkiranje, prijem, prodor, utrčavanje oko prepreke i prodor, dok visoki igrači rad specifičnu tehniku realizacije sa pozicije visokog posta. Posle 10 minuta, promeniti vežbe

> 10 min – dinamički stretching
> 10 min – kretanje u odbrambenom košarkaškom stavu

> 10 min – 1:1 posle vežbi brzine reakcije

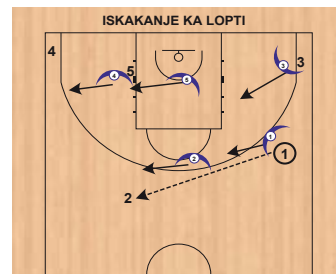


VEŽBA 09

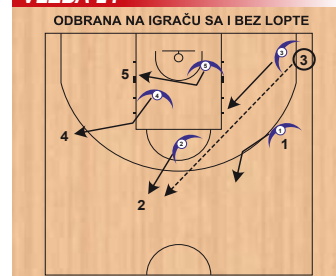
> 10 min – Poligon brzinske izdržljivosti; 4 dužine terena 2:0, dodavanje, preskoci preko niskih prepreka, sklekovi preko linije terena, kretanje u stavu: 2 kruga

TRENING 3

- Individualna tehnika na perimetru i poziciji visokog posta
- Kretanje u košarkaškom stavu
- Igra 1:1
- Kolektivna taktika

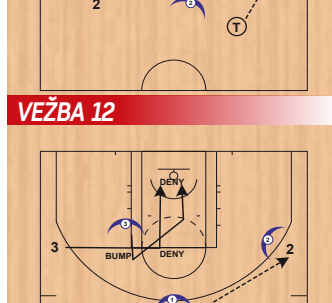


VEŽBA 14

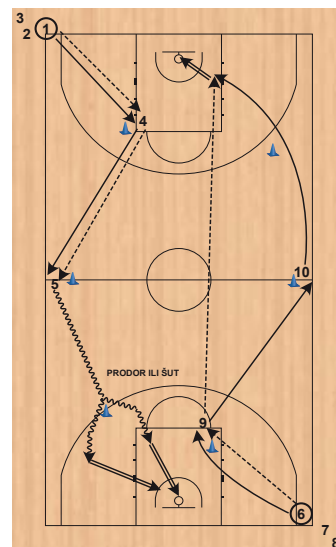


VEŽBA 15

> 10 min – 5:5 sa odskakanjem na pas i na znak trenera se igra aktivno



VEŽBA 16



VEŽBA 17

> 5 min – timska vežba šutiranja iz trčanja u kontranapad

> 5 min – slobodna bacanja i statičko istezanje

Specijalne situacije - izvođenje lopte sa čeonice linije



„Nije bitno šta radiš, već kako to radiš“,

Džon Vuden (John Wooden)

Košarkaška igra ima tri osnovne faze:

- Napad
- Odbrana
- Tranzicija (prelazak iz napada u odbranu, iz odbrane u napad)

U okviru svakog sistema igre u napadu moraju se naći i takozvane specijalne situacije:

a) Jump Ball

b) Press Break/uvođenje lopte protiv presing odbrane čovek na čoveka preko celog terena (sa udvajanjem i bez njega, sa korektorom sa izvođača i bez njega), protiv zonskog presinga (sa udvajanjem i bez njega)

c) kontranapad/rani napad posle protivničkog penala

d) izvođenje /uvođenje lopte sa bočne linije na napadačkoj polovini (različito vreme do kraja poseda), protiv odbrane čovek na čoveka i protiv zonskih odbrana

e) izvođenje/uvođenje lopte sa čeonice linije na napadačkoj polovini (različito vreme do kraja poseda) protiv odbrane čovek na čoveka i protiv zonskih odbrana

Specijalne situacije:

- ograničen broj igrača
- ograničenje vremena
- ograničenje prostora

Sistem igre u napadu postaviti u zavisnosti od:

- kvaliteta igrača (godine, talenat, iskustvo – što podrazumeva ukupno generalno iskustvo svakog igrača, zatim iskustvo zajedničkog rada sa trenerom koji postavlja igru, kao i iskustvo igrača / rada s igračima)
- nivoa takmičenja (različiti zahtevi, različita metodika i principi rada)
- vremena koje imamo na raspolaganju za trenajni proces (rad u klubu, rad u reprezentaciji, broj utakmica i format takmičenja, ciljevi takmičenja)

Sistem igre u napadu

Način igre u napadu može biti baziran isključivo na onome što imaš na raspolaganju i na onome što možeš dalje da razvijaš tokom zajedničkog rada. Postavljanje jasnih i ciljeva koji se mogu ispuniti je esencijalno, nerealna očekivanja su u korenu svih trenerskih problema.

Trener mora da jasno definiše šta hoćemo, a šta nećemo u napadu (i u celokupnoj igri), a od podjednake važnosti je i da igrači shvate i prihvate pravila igre, da

shvate i private da ono što je dobro za njih ne mora automatski da znači da je dobro i za tim, da je zajednički interes iznad ličnog, ali uključuje i svaki pojedinačni lični interes. Zbog toga smatram da je „pet igrača – jedna ideja“ odlična smernica u radu. Naravno, kontinuitet zajedničkog rada (bez obzira na to koji nivo košarke je u pitanju) uvek olakšava i ubrzava trenajne procese, kao i podizanje timskog kvaliteta igre.

U daljem tekstu je niz primera takozvanih čeonih auta, iz različitih početnih rasporeda i sa različitim uvodnim kretnjama, ali sa ciljem da ono što tražite i dobijate iz tih napada bude kompatibilno sa načinom igre u takozvanom postavljenom napadu (način igre u napadu: sa držaj, težište igre (određivanje nosilaca), ritam, intenzitet kretanja, tajming, spejsing, pravilnost i disciplina izvođenja elemenata igre). Drugim rečima, da se što pre uđe u iste one kretnje koje koristite u postavljenom napadu. Vrlo važan faktor u odabiru određenog čeonog auta je vreme do kraja poseda. Svakako je najefikasnije imati jasno definisane različite opcije u zavisnosti od vremena koje imate na raspolaganju.

Vrlo važno je da i u radu sa mlađim kategorijama obratimo pažnju na značaj i neizostavnost specijalnih situacija kao dela same igre. Samim tim, mora se raditi na pripremi mladih igrača i za taj deo takmičarske košarke. Naravno, obim zahteva i sadržaj treba prilagoditi uzrastu igrača, naći način da se uvedu / pripreme za što brži prelazak na seniorsku košarku.

Navedeni primeri u daljem tekstu nisu revolucionarni, naprotiv. Siguran sam da ih većina vrlo dobro poznaje, da ih koristi ili je igrala protiv timova koji koriste neke od opcija. S druge strane, kao što je rečeno i na samom početku, važnije je ono kako nešto radiš od onoga što radiš. Kvalitet izvođenja osnovnih elemenata tih kretnji – postavljanje i korišćenje blokade, vrste dodavanja i tajming dodavanja, način i intenzitet igre bez lopte, obučenosť i nivo „ballhandlinga“, raspored na terenu, nesebičnost, preciznosť u pripremi i izvođenju šuta, PR („Pick and Roll“) saradnja, itd. na kraju će odrediti nivo uspešnosťi onoga što tražite od svojih igrača.

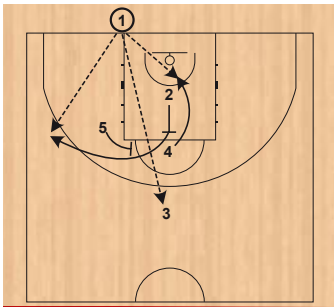
Sve najbolje i mnogo sreće!

● **„PICK THE PICKER“**

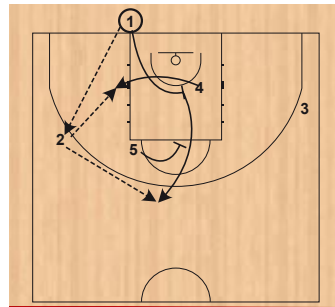
Osnovni raspored je prikazan na **dijagramu 1**. Osnovna kretanja su:

- igrač 2 ide u blok za igrača 4
- igrač 5 ide u blok za igrača 2
- igrač 3 je postavljen široko kao „safety“

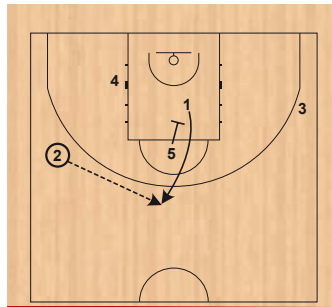
Vrlo važno je da i u radu sa mlađim kategorijama obratimo pažnju na značaj i neizostavnost specijalnih situacija kao dela same igre. Samim tim, mora se raditi na pripremi mladih igrača i za taj deo takmičarske košarke. Naravno, obim zahteva i sadržaj treba prilagoditi uzrastu igrača, naći način da se uvedu / pripreme za što brži prelazak na seniorsku košarku.



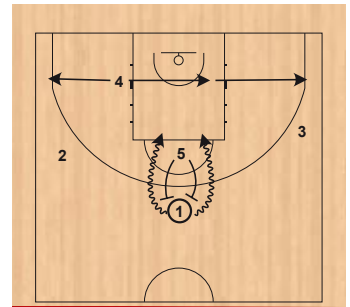
DIJAGRAM 01



DIJAGRAM 02



DIJAGRAM 03



DIJAGRAM 04

U zavisnosti od toga šta želite da odigrate posle prijema lopte, u zavisnosti koliko vremena imate na raspolaganju, postoji nekoliko različitih opcija za nastavak poseda, koje su već, eventualno, postavljene u okviru sistema.

● **LP (Low Post) opcija za igrača 4**

Po prijemu lopte igrač 1 (izvođač) postavlja horizontalnu blokadu za igrača 4. Igrač 5 postavlja blokadu za igrača 1. Primarni cilj je da lopta ode igraču 4, dok je sekundarni cilj da dođe do igrača 1 (**dijagram 2**).

Ukoliko igrač 4 ne može da primi loptu, dodavanje ide na igrača 1 (**dijagram 3**). Nastavak kretnje zavisi od vremena koje imamo na raspolaganju.

Kao uobičajeno rešenje koristi se Pick and Roll na vrhu (top) u kome su igrači 2 i 5 (**dijagram 4**). Raspored i kretnje ostalih igrača zavise od onoga šta želite od te Pick and Roll saradnje.

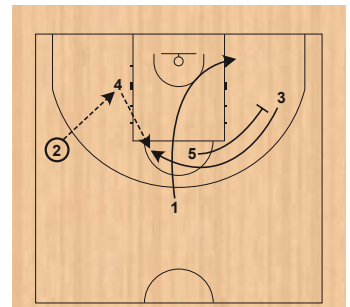
Ukoliko lopta ne ode na Low Post, u zavisnosti od pozicije prijema (bliže ili dalje od koša) i navika igrača s

loptom (preferira igru licem prema košu ili leđima prema košu), primarno je strelac ili čita i pozicije/kretnje saigrača), evo nekoliko opcija (**dijagrami 5, 6 i 7**).

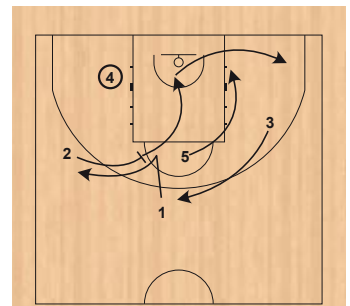
Ukoliko želite da napadate preko igrača 5 (eventualno efikasniji LP igrač), odmah posle dodavanja do igrača 2 igrač 1 kreće u blokadu za igrača 5 (**dijagram 8**). Primarno rešenje je dodavanje na LP, a zatim do igrača 1.

Kao i u slučaju igrača 4, koji igra na LP, u zavisnosti od navika i kvaliteta igrača 5, možete igrati u stacionarnom, širokom rasporedu, ili ući u kretanja/međusobne blokade ostalih igrača (**dijagrami 9 i 10**), na dijagramu 9 se blokade igrača 2 za igrača 1 i igrača 4 za igrača 3 postavljaju istovremeno, kao i u slučaju dijagrama 10, gde je istovremena kretnja igrača 1 i igrača 3, dok igrač 2 postavlja blokadu za igrača 4).

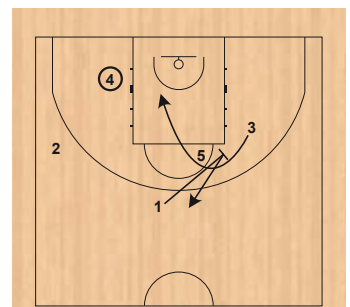
Ukoliko želite, možete prilagoditi početni raspored u zavisnosti šta želite u nastavku (**dijagram 11**). Igrač 2 kao izvođač u nastavku postavlja blok za igrača 4/5 i izlazi na top poziciju (nastavak je Pick and Roll saradnja npr).



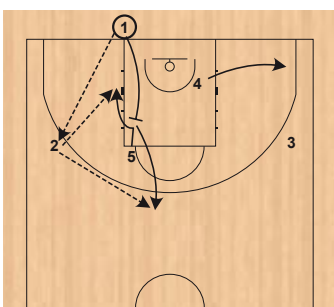
DIJAGRAM 05



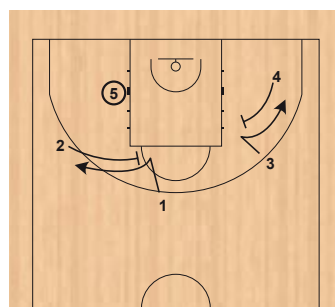
DIJAGRAM 06



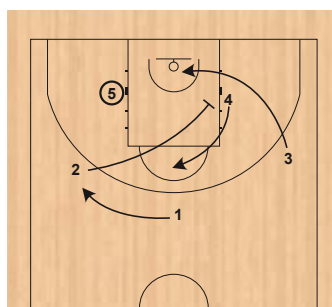
DIJAGRAM 07



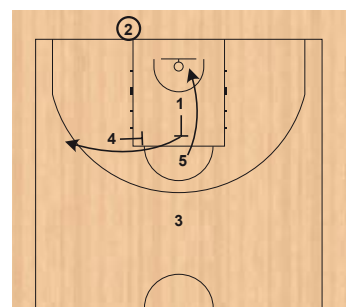
DIJAGRAM 08



DIJAGRAM 09



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



Ukoliko imate nameru da više puta napadnete koristeći igrača 2, evo nekoliko opcija:

Posle uvodne dve blokade lopta je kod igrača 2, ali nije bilo prilike za dobar šut.

Lopta ide do igrača 3, koji se demarkira na kecu - top poziciji po mogućnosti dalje od linije za tri poena (naročito ako odbrana igra bliže lopti) (**dijagram 12**)

Igrač 2 je na poziciji da može da koristi blokade pod različitim uglovima (**dijagram 13**)

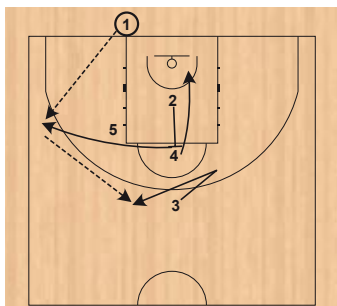
U zavisnosti koju kretnju izabere igrač 2, igrač 1 se otvara na suprotnu stranu

Ukoliko želite da igrač 1 bude dodavač u ovoj akciji (ako je igrač 1 najbolji dodavač i ako želite loptu u njegovim rukama ako ne bude mogao da doda posle ovih kretnji), igrač 1 izlazi oko igrača 5 na top poziciju (**dijagrami 14 i 15**)

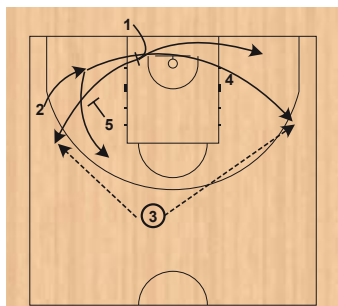
Ukoliko želite da igrač 2 koristi blokade sa istim uglovima (**dijagram 16**), posle pasa do igrača 1 igrač 2 ulazi u prostor između dva Low Posta, unutar reketa. Igrač 3 postavlja blokadu na strani igrača 4, tako da igrač 2 ima opcije na obe strane, ali su uglovi blokada isti (**dijagram 17**).

Ukoliko želite da izbegnete eventualno preuzimanje i gužvu, igrača 3 postavljate na poziciju iznad nivoa linije penala (**dijagram 18**). Igrač 3 prati kretnju igrača 2, koji je primarni cilj.

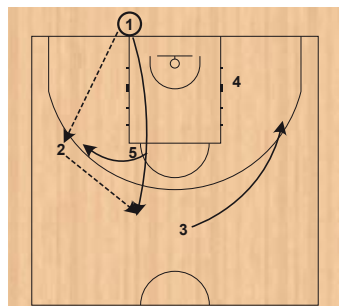
Ukoliko imate probleme da lopta dođe na top - čim igrač 2 primi loptu, igrač 5 se otvara ka topu, a igrač 1 izlazi na uručenje (**dijagram 19**).



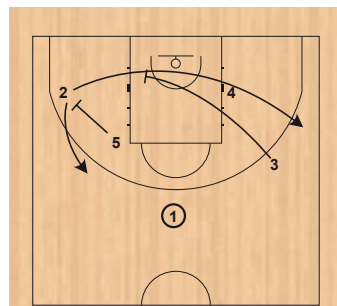
DIJAGRAM 12



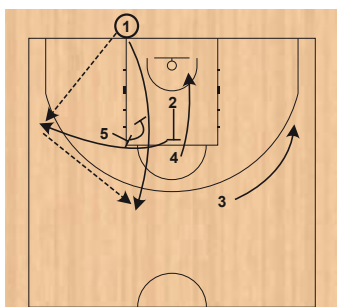
DIJAGRAM 13



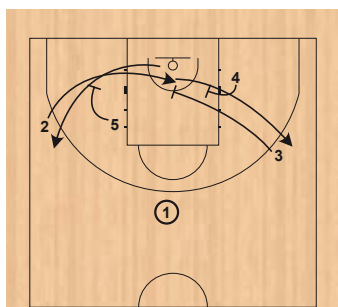
DIJAGRAM 14



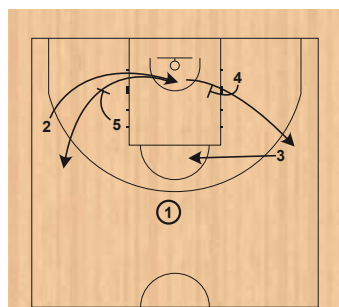
DIJAGRAM 15



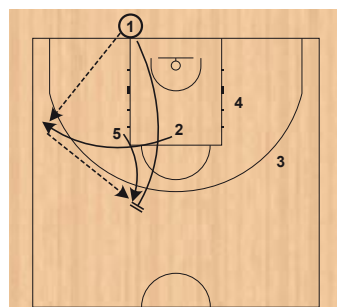
DIJAGRAM 16



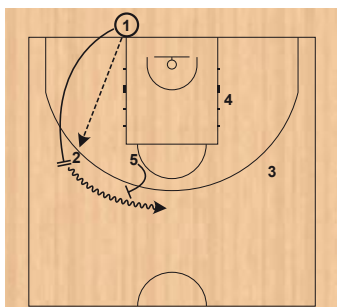
DIJAGRAM 17



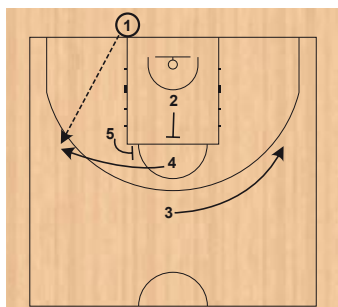
DIJAGRAM 18



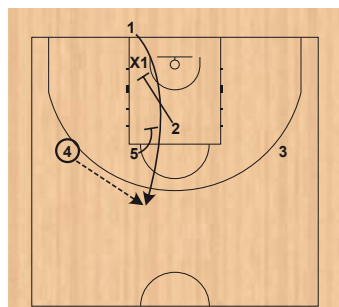
DIJAGRAM 19



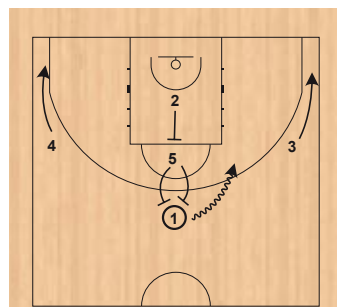
DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22



DIJAGRAM 23

Pas na igrača 2 i praćenje lopte, na top izaći posle pasivnog Pick and Rolla (**dijagram 20**).

Ukoliko se igrač 4 odluči da koristi blokadu od igrača 5 (**dijagram 21**), ako nema situacije otvorenog šuta, evo nekoliko opcija za nastavak akcije.

Igrači 2 i 5 postavljaju uzastopnu blokadu za igrača 1 (**dijagram 22**). Nivo blokada zavisi od načina odbrane. Sada se nalazimo u rasporedu koji dovodi odbranu u zahtevne situacije.

Takozvani Spanish Pick and Roll – pošto je lopta na top poziciji, igrač 5 može da bira ugao blokade. Igrač 2 prati saradnju igrača 1 i 5 i pravi blokadu na odbrambenom igraču X5 (**dijagram 23**).

U momentu Pick and Rolla na top poziciji, igrač 2 izlazi oko igrača 4 (**dijagram 24**). Igrač 5 ima dve opcije: Roll u reket ili „screen away” za igrača 3.

Još jedna opcija ukoliko igrač 4 odluči da koristi blokadu koju mu postavlja igrač 5 (**dijagram 25**).

Igrač 5 pravi blokadu za igrača 2 (ako je 5 igrač koji može da zauzme i zadrži duboku unutrašnju poziciju – u tom slučaju blok praviti što bliže obruču) (**dijagram 26**).

Ukoliko pas u reket nije realna opcija, igrač 5 postavlja blokadu približno na liniji penala – tada je „catch-n-shoot” za igrača 2 prva opcija (**dijagram 27**).

Po prijemu lopte, napad je u rasporedu koji omogućava Pick and Roll na top poziciji u kome učestvuju igrači 5 i 2 ili, eventualno, „Spanish Pick and Roll” (**dijagram 28**).

Ukoliko želite da odigrate osnovnu „Pick the Picker” varijantu, sa nastavkom Pick and Roll na top poziciji sa igračima 1 i 5 + Back Pick sa igračem 4 (Spanish Pick and Roll sa igračem 4) (**dijagrami 29-31**). Ova varijanta je vrlo zahtevna za odbranu, jer uključuje igrača X4 u odbranu saradnje.

Još jedna opcija za Pick and Roll na top poziciji između igrača 1 i 5, iz rasporeda 1-1-3, takozvani Triple-Post Pick and Roll – igrač 4 prati igrača 1 i otvara se na stranu lopte (**dijagram 32**). Igrač 5 može da koristi i „Short Roll” i „Deep Roll”, u zavisnosti od toga koliko je opasan sa šutom sa poludistance.

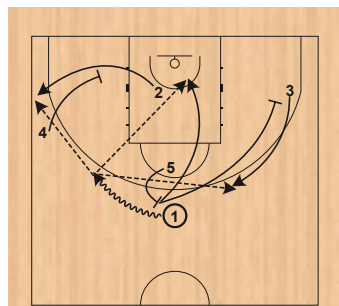
Nekoliko opcija sa Pick and Rollom na poziciji 45 stepeni i Pick and Rollom E (ugao penala).

Osnova Pick the Picker kretanja ostaje ista (**dijagram 33**).

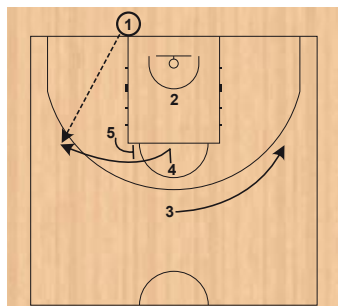
Odmah posle dodavanja igrač 1 odlazi u ugao na strani pomoći, igrač 4 izlazi široko, u širini ugla penala na strani pomoći. Igrač 3 je na 45 stepeni. Igrači 2 i 5 igraju Pick and Roll na poziciji 45 stepeni, Igrač 5 se, u zavisnosti od distance sa koje je opasan, otvara ka obruču, na Low Postu ili Short Corner tačkama (**dijagram 34**).

Napad je ušao u raspored koji daje mnoge mogućnosti, jedna od njih je i takozvani Motion Pick and Roll napad, tj. kontinuirani Pick and Roll (**dijagram 35**). U momentu prijema lopte (za igrača 4) igrač 3 radi aktivno utrčavanje, otvara prostor na 45 stepeni, gde se igrač 1 otvara.

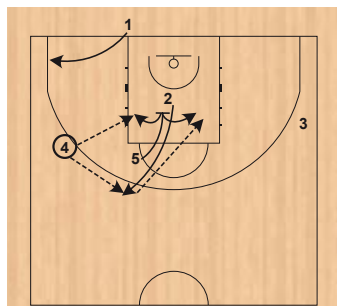
Vrlo važan faktor u odabiru određenog čeonog auta je vreme do kraja poseda. Svakako je najefikasnije imati jasno definisane različite opcije u zavisnosti od vremena koje imate na raspolaganju.



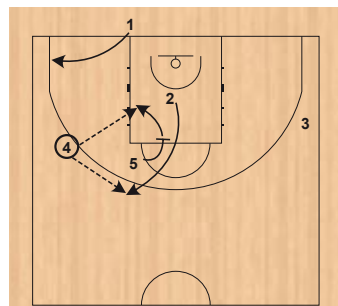
DIJAGRAM 24



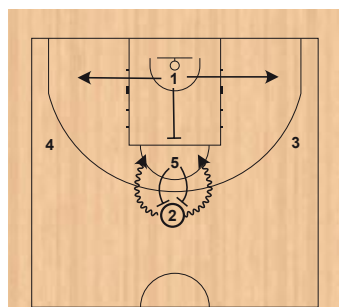
DIJAGRAM 25



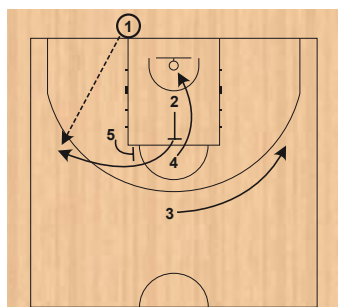
DIJAGRAM 26



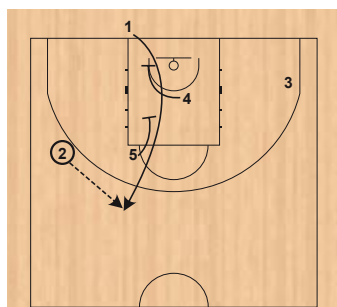
DIJAGRAM 27



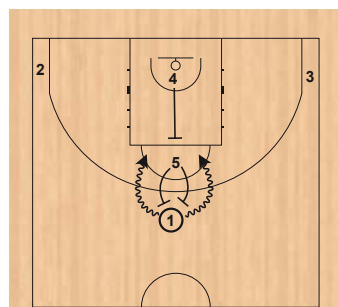
DIJAGRAM 28



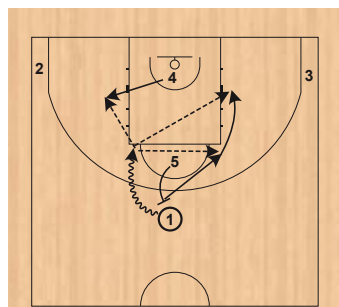
DIJAGRAM 29



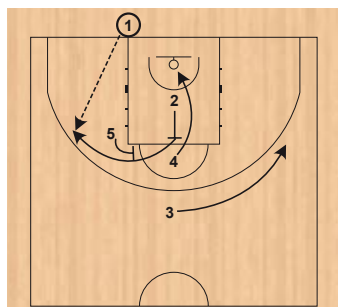
DIJAGRAM 30



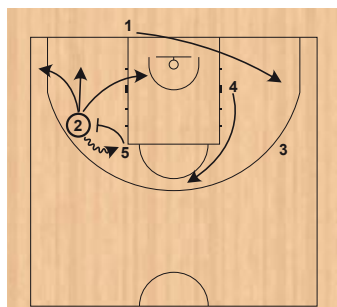
DIJAGRAM 31



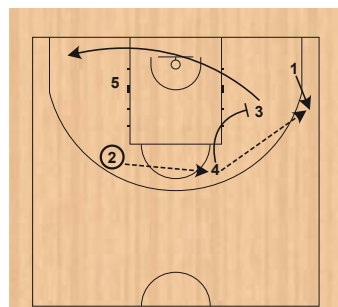
DIJAGRAM 32



DIJAGRAM 33



DIJAGRAM 34



DIJAGRAM 35

Kvalitet izvođenja osnovnih elemenata tih kretnji - postavljanje i korišćenje blokade, vrste dodavanja i tajming dodavanja, način i intenzitet igre bez lopte, obučenost i nivo „ballhandlinga“, raspored na terenu, nesebičnost, preciznost u pripremi i izvođenju šuta, PR („Pick and Roll“) saradnja, itd. na kraju će odrediti nivo uspešnosti onoga što tražite od svojih igrača.

Ukoliko posle dva odigrana Pick and Rolla na 45 stepeni (prvo sa igračima 2 i 5, a zatim sa igračima 1 i 4) ima vremena i za sledeći Pick and Roll (Pick and Roll na top poziciji između igrača 2 i 5) (**dijagram 36**).

Ukoliko je vaš igrač na poziciji 1 dominantan Pick and Roll igrač, onda zamenite uloge igrača 1 i 2 na početku, samim tim prvi i poslednji Pick and Roll ćete imati sa igračem 1 i loptom u njegovim rukama (**dijagram 37**).

Ukoliko igrate protiv odbrane koja sistematski preuzima Pick and Roll sa igračem 4 (**dijagram 38**), umesto pasa, igrač 4 radi DHO (Dribble Handoff - uručenje) i igrač 5 dolazi u sledeći blok na lopti, dakle Pick and Roll E sa igračima 1 i 5 na uglu penala, ka sredini (**dijagram 39**).

Ukoliko želite da se zadržite na jednoj Pick and Roll saradnji (**dijagram 40**), posle dodavanja, igrač 1 se postavlja u srce reketa. U momentu Pick and Rolla na 45 stepeni između igrača 2 i 5, igrač 3 izlazi na ovu poziciju, a igrač 4 radi blokadu za igrača 1, koji može da se otvori na poziciju 45 stepeni i u korner (**dijagram 41**). Kao i u prethodnim primerima, igrači 1 i 2 mogu zameniti uloge.

Opcija sa Pick and Rollom na 45 stepeni sa igračima 1 i 5 + STG (Stagger - uzastopna blokada) igrača 3 i 4 za igrača 2 (**dijagram 42**). Ako želite da težište napada bude na kretnji za igrača 2, igrač 5 ne Rolla da bi primio pas, već pravi blokadu za igrača 2 (**dijagram 43**). Igrač 2 bira gde izlazi (**dijagram 44**).

Opcije Pick and Rolla E, sa opterećenjem u uglu (**dijagram 45**). Posle uvodne kretnje igrač 1 izlazi u ugao na

strani lopte. Igrač 5 ne izlazi ka lopti šire od linije u projekciji kratkog kornera. U zavisnosti od šuterskih sposobnosti, igrač 4 može napasti tačku LP (Low Posta) na strani pomoći, može raširiti u korner na 3 poena ili može pokušati da se ubaci ispred odbrambenog igrača X4.

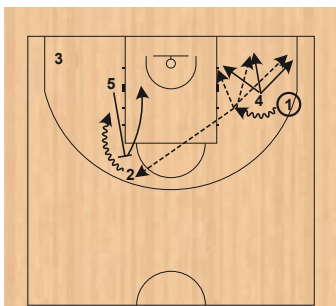
Ukoliko igrači 2 i 3 promene uloge (pretpostavka da je igrač 2 dominantan šuter), posle dodavanja do igrač 3, igrač 1 ide na uručenje i odmah nastavlja ka igraču 5, koji je postavljen na uglu penala (**dijagram 46**). U momentu izlaska iz Pick and Rolla, igrač 4 postavlja Flare blokadu za igrača 2 (**dijagram 47**). Opcija kada igrač 5, umesto Rolla, ide u blokadu za igrača 3, istovremeno igrač 4 radi Flare za igrača 2 (**dijagram 48**).

Opcija napada koja koristi Flex kretnju za igrača 3 (**dijagram 49**), posle uvođenja lopte, igrač 1 napada Low Post tačku na strani akcije. Istovremeno, igrač 5 pravi blok za igrača 4. Igrač 4 koristi blokadu (ako postoji prednost, igrač 4 uzima otvoren šut) i izlazi na top poziciju (**dijagram 50**).

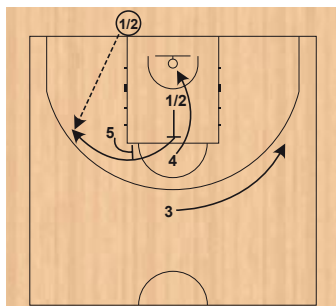
Igrač 1 postavlja blokadu za igrača 3 i odmah zatim prima blokadu od igrača 5. Igrač 3 može koristiti i blok od igrača 1 i blok od igrača 5 (**dijagram 51**).

Prva opcija za igrača 1 je šut. Nastavak kretnje je Pick and Roll igrača 1 i 5 ka uglu (takozvana Horns 5 blokada) (**dijagram 52**).

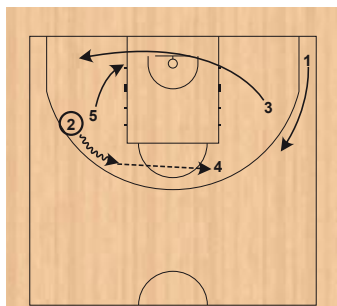
Varijanta koja vas posle uvodne saradnje uvodi u raspored za igranje takozvanog Argentina napada (na ovim prostorima korišćeno mnogo pre) (**dijagram 53**),



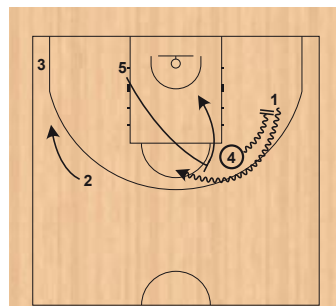
DIJAGRAM 36



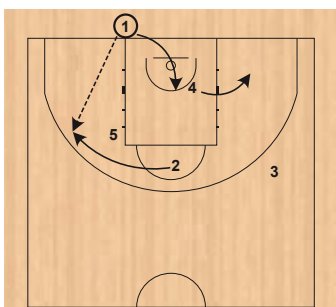
DIJAGRAM 37



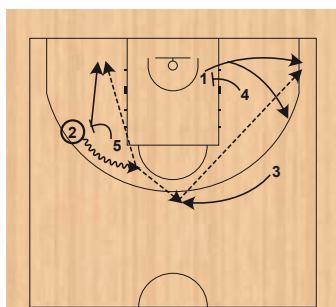
DIJAGRAM 38



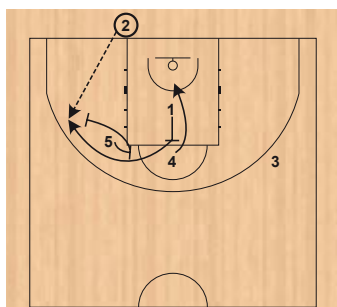
DIJAGRAM 39



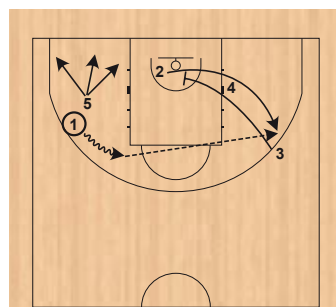
DIJAGRAM 40



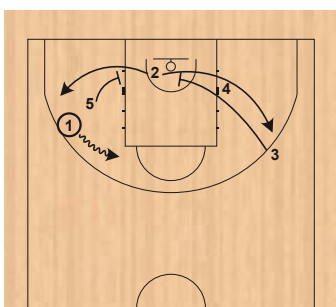
DIJAGRAM 41



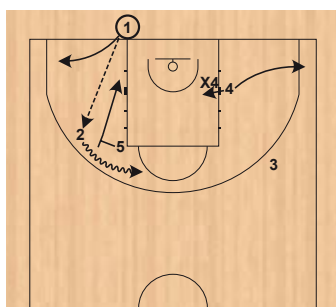
DIJAGRAM 42



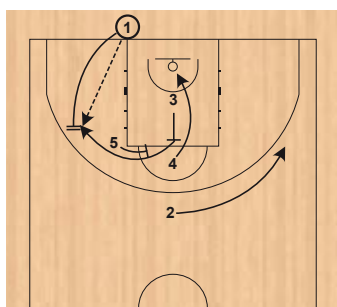
DIJAGRAM 43



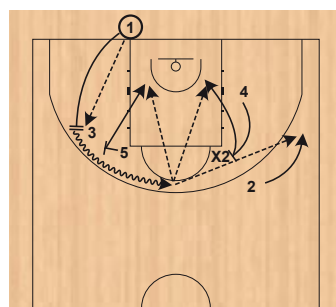
DIJAGRAM 44



DIJAGRAM 45



DIJAGRAM 46



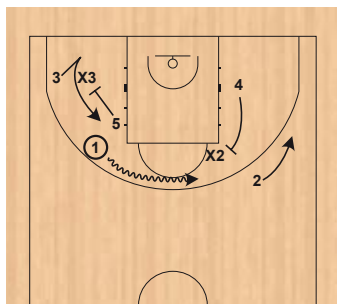
DIJAGRAM 47

pretpostavka je da je igrač 1 najbolji dodavač, igrač 2 najbolji šuter. Početni raspored promenjen - igrač 1 je inicijalni blok igrača, igrač 3 uvodi loptu, igrač 2 je Safety. Igrač 3 posle dodavanja napada Low Post, igrač 4 postavlja horizontalnu blokadu za igrača 3 u isto vreme kada igrač 1 počinje da igra Pick and Roll sa igračem 5 (**dijagram 54**). Igrač 3 radi kretnju sve do ugla, a igrač 2 postavlja blokadu za igrača 4 (**dijagram 55**). Primarna meta: igrač 4 (ne bi trebalo da napušta reket sa oba stopala); sekundarna meta: igrač 2 (posle blokade koju pravi, prima blokadu od igrača 5).

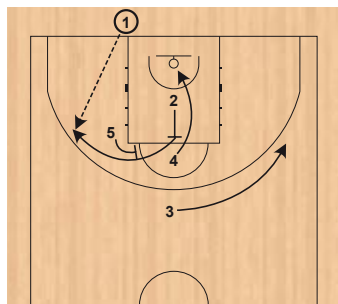
Ukoliko se u startu promene pozicije i uloge igrača 4 i 5, može igrati za Low Post igrača 5 (**dijagram 56**).

Opcija posle uvodne kretnje, koja je kombinacija RIP blokade igrača 5 za igrača 4 i blokade igrača 1 za igrača 5 (čim igrač 4 iskoristi blokadu) (**dijagram 57**). Ukoliko želimo da se odigra opcija za igrača 5, igrač 4 mora da sačeka blokadu, odnosno igrač 5 treba da postavi blok što dublje u reketu (**dijagram 58**).

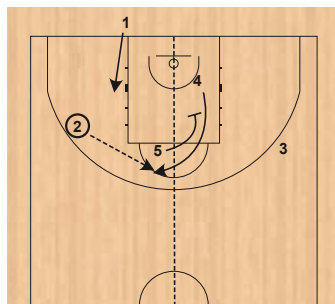
Ukoliko je igrač 4 Catch-N-Shoot igrač, igrač 5 pravi blokadu na liniji penala (**dijagram 59**). ●



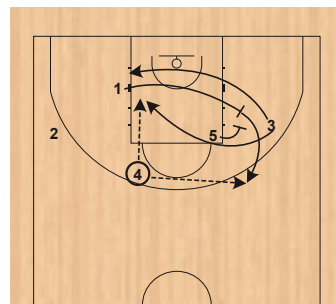
DIJAGRAM 48



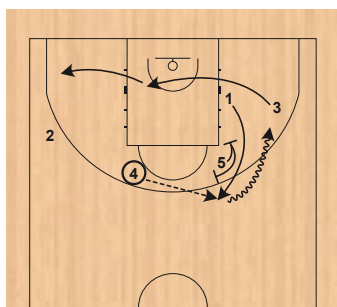
DIJAGRAM 49



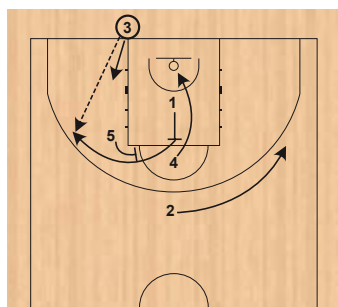
DIJAGRAM 50



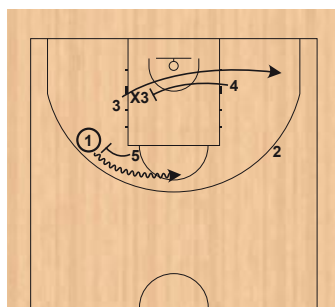
DIJAGRAM 51



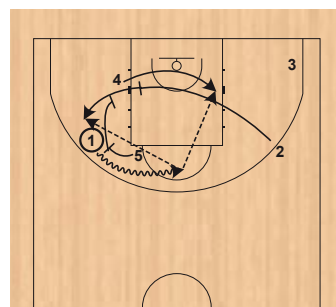
DIJAGRAM 52



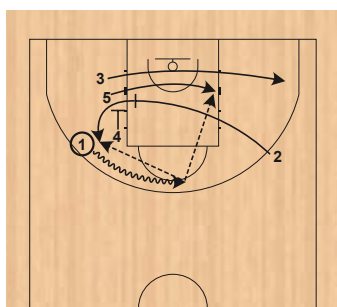
DIJAGRAM 53



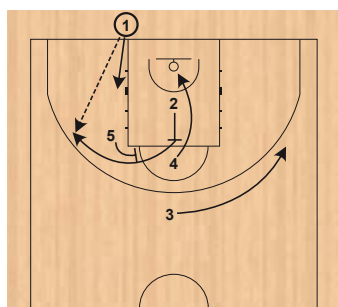
DIJAGRAM 54



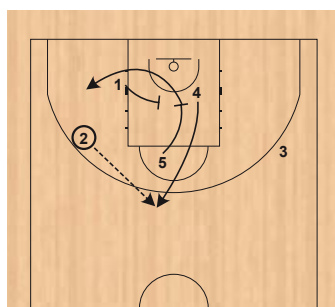
DIJAGRAM 55



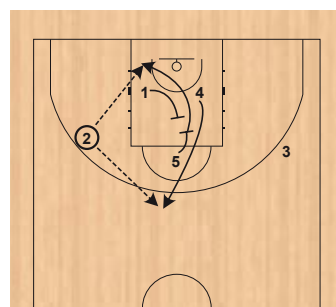
DIJAGRAM 56



DIJAGRAM 57



DIJAGRAM 58



DIJAGRAM 59

Pliometrijski trening snage značajan za razvoj dece



Postoji mnogo istraživanja u vezi sa senzibilnim (osetljivim) fazama u razvoju dečje motorike. Mi ćemo ovde navesti zakonitosti u radu sa decom i mladima prof. Vladimira Koprivice koja su nezaobilazna, duboko mudra, potpuno proverena, zaista istinita i čine temelj na kojima moramo graditi celokupan rad sa decom i mladima.

Planiranje i programiranje treninga dece i mladih, naročito dugoročno, predstavlja sam vrh stručnog delovanja, koje se zasniva na širokom spektru znanja, interdisciplinarnom proučavanju karakteristika i zakonitosti rasta i razvoja deteta i zakonitostima trenažnog procesa dece i mladih. Pod pojmom rasta podrazumevamo biološke (anatomske, fiziološke...) promene, dok pod pojmom razvoja podrazumevamo psihološka zbivanja i razvoj motoričkih sposobnosti.

Jedna od osnovnih karakteristika rasta i razvoja jeste nelinearnost, što znači da postoje faze intenzivnog i faze usporenog rasta, odnosno da priraštaji razvoja iz godine u godinu nisu podjednaki. Vrlo često se u dugoročnom programiranju treninga pominje da je potrebno uvažavati senzibilne (osetljive) faze za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti, što bi značilo da je neke sposobnosti potrebno razvijati u tačno određenom periodu rasta i razvoja deteta. Senzibilne faze predstavljaju razdoblja u životu dece pogodna za razvoj pojedinih sposobnosti, osobina, motoričkih znanja na koje mi možemo uticati ispravnim i optimalnim treningom.

Postoji mnogo istraživanja u vezi sa senzibilnim (osetljivim) fazama u razvoju dečje motorike. Mi ćemo ovde navesti zakonitosti u radu sa decom i mladima prof. Vladimira Koprivice koja su nezaobilazna, duboko mudra, potpuno proverena, zaista istinita i čine temelj na kojima moramo graditi celokupan rad sa decom i mladima. Ovo su 10 profesorovih zapovedi u radu sa decom:

1) Osnovni cilj u radu s mladima je bio-psiho-socijalno zdrava ličnost.

Ova zakonitost traži od nas pedagoga da prvo razvijamo ličnost, dobrog, zdravog čoveka, spremnog za život, a posle sportski rezultat...

2) Sportski cilj u radu s mladima je perspektivnog karaktera.

Sport je selekcija odabranih koji najviše mogu i nisu svi za sportski rezultat, ali su svi za rezultat sopstvenog razvoja. Mi moramo kod dece da usmerimo ciljeve za razvoj mladih ljudi, da vežbamo ono što od deteta traži priroda - naročito na individualnom nivou, jer svi imamo različiti genetski portret sposobnosti...

3) Trener mora da pozna je i mudro da prati prirodni razvoj mladih.

Sportski trening suprotan logici prirodnog razvoja može ostaviti trajne negativne posledice na razvitak mladih...

4) Uvažavati bio-psiho-socijalnu specifičnost svakog pojedinca.

Svaki mladi košarkaš je svet za sebe, mora se poštovati individualnost svakog deteta...

5) Sistem pripreme seniora ne sme se primeniti u radu s mladima.

To može biti fatalna greška, treniranje dece po principima odraslih znači izbaciti dete iz sporta. Deca nisu mali ljudi, već su deca.

6) Pravilno izgrađen temelj fizičke, tehničke, taktičke, psihološke i igračke pripreme osnovni je uslov budućih vrhunskih dostignuća.

Prvo osnovna (svestrana) priprema, pa sve ostalo.

7) U radu na fizičkoj pripremi sa početnicima, ne smeju se odmah koristiti najefikasnija sredstva (vežbe).

Princip je koristiti najlakše vežbe sve dok imaju uticaj na razvoj. Kada uticaj stane, koristimo malo teže i složenije vežbe, najefikasnije koristimo samo onda kad nemamo drugog izbora. U radu sa decom najefikasnije vežbe nisu potrebne, npr. vežbe skokova u dubinu, rad sa tegovima na maksimalnom opterećenju.

8) Na samom početku košarkaške karijere opšta fizička priprema ima najveći značaj.

Ona podržava prirodni razvoj mladih. Svestranom pripremom gradi se temelj budućih šampiona.

9) Početnike prvo treba obučavati prirodnim oblicima kretanja (hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, penjanje...), pa tek posle toga složnijim formama kretanja sa loptom i bez nje.

Da se ne bi desilo da odrastao čovek ne zna da trči...

10) Ako se pravovremeno ne radi na razvoju pojedinih sposobnosti, to se više ne može nadoknaditi. U trenažnom procesu treba uvažavati senzitivne periode u razvoju motorike.

Snagu, brzinu, izdržljivost, ravnotežu, preciznost, elastičnost ako ne razvijamo u periodu senzibilne faze, kasnije se ne može nadoknaditi...

Prof. V. Koprivica u svom radu „Senzitivni periodi razvoja motorike mladih košarkaša“ posebno naglašava da je ključna stvar u radu sa mladima **biopsihosocijalni razvoj**.

Iz ovoga što je rečeno može se zaključiti ono što je najvažnije: Ako sportski trening nije prilagođen detetu, nije u skladu sa biološkim i hronološkim individualnim osobinama deteta i ako nije tako zacrtano u dugoročnom planu treninga (koji podrazumeva i brigu o senzibilnim fazama), može doći do prerane specijalizacije (prerana specijalizacija nikada - zbog negativnog uticaja na rast i razvoj i zdravlje deteta), koja podrazumeva primenu treninga kao sa odraslim sportistima,

prilikom čega se traži rezultat od deteta, ono se uvodi u laktatni režim intenziteta treninga i takmičenja, za šta nije biološki formirano, ni spremno. Tako trenirano dete dovešćemo do toga da nikad neće ostvariti željenu treniranost, ali i do neželjenih rezultata koji se ogledaju u poremećajima u rastu i razvoju, pa i do napuštanja sporta.

Temelj dugoročne sportske pripreme jeste uvažavanje specifičnosti rasta i razvoja, biopsihosocijalne zakonitosti njihovog razvoja i zakonitosti trenažnog procesa u radu sa decom, tako je i sa radom na razvoju snage kod dece i mladih.

Trening snage kod dece pruža velik broj pozitivnih uticaja na sve ostale motoričke sposobnosti (brzina, skočnost, izdržljivost, elastičnost, ravnoteža, preciznost...) i na usavršavanje veština (tehničko izvođenje košarkaških elemenata...).

Treba znati da se sposobno, spremno, jako dete mnogo manje povređuje ili ne povređuje, ima bolji imunitet i bolje zdravlje.

Snaga ima pozitivan uticaj na jačanje samopouzdanja, samopoštovanja, mentalne čvrstine, sigurnosti u sebe i svoje sposobnosti... Sve to govori koliko je rad na snazi koristan.

Ranije se smatralo da deca ne mogu napredovati u snazi zbog nedovoljne količine androgenih hormona i potrebne hipertrofije, ali se kasnije utvrdilo da se napredak u snazi kod dece može pripisati poboljšanju aktivacije centralnog nervnog sistema, te poboljšanju međumišićne kordinacije.

Odgovorićemo na pitanje na koji način trenirati snagu kod dece i koje metode deca smeju upražnjavati u svom razvoju, naročito razvoju eksplozivne snage.

Prilikom rada na snazi sa decom postoje određena uputstva kojih se treba pridržavati da bi se postigli željeni ciljevi i sprečiti neželjene posledice.

Ovo su postulati na kojima se gradi koncept rada na eksplozivnoj snazi kod dece:

1. Proceniti sposobnost snage kod deteta da bi se napravio program po kojem će raditi.

2. Uraditi dobro zagrevanje svih zglobnih struktura i potrebno istezanje.

3. Tehnika izvođenja svih elemenata (vežbi) mora se naučiti bez opterećenja ili sa malim opterećenjem.

4. Program treninga mora sadržati vežbe koje utiču na sve velike mišićne grupe i u pokretu koristiti celu amplitudu (opseg) kretanja.

5. Koristiti sprave i rekvizite koji su prikladni za decu.

6. Deca moraju biti spremna i psihološki motivisana za rad na snazi.

7. Decu treba naučiti ponašanju na treningu, u teretani, u sali, na stadionu, naročito iz ugla bezbednosti.

8. Decu treba učiti saradnji s drugom decom, naučiti ih da pomažu drugima (da asistiraju).

9. Moramo ih informisati o tome kako i koliko napreduju u svom radu.

10. Ako postoji bilo kakav problem, povreda, slabost, mora se prijaviti pre nego što se počne ili nastavi s treningom.

11. Ne smemo dozvoliti bilo kakvo takmičenje između dece, npr. ko može veću težinu da podigne.

12. Ako se radi u teretani, ne sme da bude više od dvanestoro dece na treningu, da bi trener imao uvid u njihov rad.

13. U radu sa decom ne koristiti stručne izraze, već govoriti sa jezikom razumljivim deci.

14. Trener mora voditi evidenciju o svakom detetu, o njegovom inicijalnom (početnom) stanju snage, njegovom programu, realizaciji i napretku.

15. Treneri moraju da znaju da kada je u pitanju rad sa sopstvenom težinom, mnoga deca nisu u stanju da naprave jedan zgib, jedan sklek, jedan „trbušni sklek“, ali zato može sa bučicama od tri do pet kilograma da napravi potisak sa klupe 10 puta, kao i mnoge druge vežbe u raznim položajima pod raznim uglovima za razne kinetičke lance, takođe i na spravama i mašinama koje omogućuje deci optimalan rad.

16. Treneri treba da koriste sistem vežbi snage u parovima, pa kad neko dete samo ne može da učini neko kretanje, da mu saigrač malo pomogne da ga izvede...

17. Treba koristiti kružne treninge – poligone, da deca rade sa sopstvenim telom i sa raznim spravama, pomoćnim rekvizitima...

18. Treneri ne smeju da dozvole deci da podižu opterećenje više od 60-70% od individualnog maksimuma, a strogo je zabranjeno da deca podižu maksimalna opterećenja. Tek posle 17-18 godina.

19. Istraživanja i iskustvo govore da rad na snazi sa decom može da se radi tri puta nedeljno sa danom pauze posle svakog treninga.

20. Treba odrediti kom uzrastu pripada dete, stepen ličnog razvoja i koje su karakteristike i ciljevi vezani za taj period.

21. Opterećenje u radu sa bučicama treba da bude takvo da dete bučicu u datom pokretu može da podigne 6-10 ponavljanja od 2 do 4 serije. Kod naprednijih od 10 do 15 ponavljanja u serijama sa pauzom od 60 sek.

Ranije se smatralo da deca ne mogu napredovati u snazi zbog nedovoljne količine androgenih hormona i potrebne hipertrofije, ali se kasnije utvrdilo da se napredak u snazi kod dece može pripisati poboljšanju aktivacije centralnog nervnog sistema, te poboljšanju međumišićne kordinacije.



U radu sa decom može da radi samo izuzetan stručnjak, koji poznaje zakonitosti razvoja deteta kroz sve faze od rođenja do odraslog čoveka, koji poznaje zakonitosti trenaznog procesa, metodiku treninga, metode za razvoj snažnih sposobnosti i organizaciju treninga.

22. Stručnjaci predlažu da početno razdoblje treninga dece bude od 7 do 10 godina. Oblikovanje deteta od 11 do 14 godina. Specijalizacija od 15 do 19 godina. Vrhunski rad počinje sa 19-20 god.

23. U radu sa decom može da radi samo izuzetan stručnjak, koji poznaje zakonitosti razvoja deteta kroz sve faze od rođenja do odraslog čoveka, koji poznaje zakonitosti trenaznog procesa, metodiku treninga, metode za razvoj snažnih sposobnosti i organizaciju treninga.

24. Odavno su treneri i sportisti shvatili važnost razvoja maksimalne snage (pomoću treninga sa tegovima) kod svih sportova gde je faktor veliki intenzitet rada, ali i veoma važan faktor biološkog razvoja, jer podupire i ostale motoričke sposobnosti. Zanemarivanje rada na sili- snazi rezultat je nenaučnog pristupa, pogotovo nestručnih priča koje su tvrdile da rad sa tegovima zaustavlja rast, stvara mišiće krutim i krtim itd. Smatralo se da ovakvi mišići ograničavaju obim i brzinu pokreta kod svih onih koji treniraju sa tegovima, a istina je sasvim suprotna, vrhunski sprinteri danas, a i pre, bukvalno poseduju najveću silu i snagu.

› Kako da postanemo snažni ?

Da bi pokreti mogli da se izvode, neophodno je ispoljavanje i realizacija neke sile - snage. **Zašto sile - snage?** Zato što se u biomehanici, nauči o kretanju čoveka, sila i snaga manifestuju kao dve različite veličine. Drugi Njutnov zakon definiše silu **F** kao proizvod mase tela **m** i njenog ubrzanja **a**; **F = m x a**, tako da sila može da se odredi na osnovu poznate mase tela i ubrzanja koje mu se saopštava, gde svoj maksimum postiže u izometrijskim uslovima. Snaga **P** je jednaka proizvodu sile i brzine tela na koje ta sila deluje. **P = F x V**, gde se najveća snaga postiže u uslovima ispoljavanja maksimalne sile u najkraćem intervalu vremena.

› Od čega zavisi porast sile - snage?

Glavno svojstvo mišića je kontraktilnost, tj. sposobnost zatezanja, skraćivanja, istežanja i povećanje tonusa (napetosti) mišića.

Pored svojstva, postoje i vrste mišićne kontrakcije:

1) **Dinamičke kontrakcije:** mišićna sila je veća ili manja od spoljašnje sile (protivnik, teg ili neka druga sila (gravitacija)).

• **Koncentrična, izotonična kontrakcija** - sila mišića je veća od spoljašnje sile. Mišić se skraćuje (pripoju mišića se približavaju), tonus se neznatno menja u celom opsegu pokreta. Funkcija: ubrzanje tela ili dela tela ili pokretanje predmeta na koje se deluje (vrši se pozitivan rad).

• **Ekscentrična kontrakcija** - sila mišića se menja dejstvom spoljašnje sile, usled čega se izdužuje i svojim kontraktilnim mehanizmima suprotstavlja dejstvu spoljašnje sile. Funkcija: pokretanje tela u celini, delova tela ili predmeta na koje se deluje. Primer: pokreti amortizacije kod čučnja...

• **Izokinetička kontrakcija** - brzina kontrakcije je ista od početka do kraja pokreta, postiže se posebnim uređajima ili plivanjem slobodnim stilom.

• **Auksotonusna kontrakcija** - sila mišića se povećava od početka do kraja kontrakcije. Ovo važi za koncentričnu i ekscentričnu kontrakciju.

2) Izometrijske (statične ili tonusne) kontrakcije:

sila u mišiću je u ravnoteži sa spoljašnjom silom. Dužina mišića se vidljivo ne menja, ali se tonus povećava. Funkcija: fiksacija određenog položaja tela ili održavanje predmeta.

Kada se mišići kontrahuju prilikom izvođenja raznih pokreta, sila se ispoljava na tri relativno nezavisna načina:

- ispoljena sila u odnosu na dužinu mišića;
- ispoljena sila u odnosu na vreme njenog ispoljavanja;
- ispoljena sila u odnosu na brzinu skraćivanja mišića.

U zavisnosti od sportske aktivnosti, preovlađivače jedan od navedenih načina.

1. **Ispoljena sila u odnosu na dužinu mišića ili maksimalna sila.** Ovu vrstu sile karakteriše maksimalno naprezanje mišića čoveka u izometrijskom režimu bez vremenskog ograničenja ili podizanjem maksimalnog tereta. U zavisnosti od veličine ugla u zglobovima, odnosno dužine mišića, veličina maksimalne sile se menja. Ova vrsta sile pozitivno utiče i na povećanje drugih načina ispoljavanja sile. Maksimalna sila je, uglavnom, zastupljena u onim sportovima u kojima je potrebno savladati veliki teret, otpor protivnika, a takođe i kada su u pitanju razni izdržaji (košarkaški stav).

2. **Ispoljena sila u odnosu na vreme njenog ispoljavanja ili eksplozivna sila - snaga.** Predstavlja sposobnost da sportista ispolji (i realizuje) što veće naprezanje u najkraćem intervalu vremena. Uspešniji su oni sportisti koji su u stanju da realizuju veću silu za kratko vreme, što znači da su efikasniji, jer je osnovna odlika efikasnosti veća realizacija sile u specifičnim pokretima. Najviše je zastupljena u skokovima, startovima, naglim promenama pravca...

3. **Ispoljena sila u odnosu na brzinu skraćivanja mišića ili brzinska snaga.** Predstavlja sposobnost da sportista realizuje što veću silu pri velikim brzinama pokreta, pri čemu se ti pokreti izvode sa ubrzanjem. Ispoljava se utoliko više ukoliko se pokreti izvode većim ubrzanjem i na dužem putu (brz skok-šut, rampa, zakucavanje...)



› Kako to da razvijemo?

Da bismo bili zaista jaki, moramo trenirati tako da se organizam sportiste podvrgava velikim mišićnim naprezanjima, recimo putem dizanja tegova. Veoma je važno poznavati metode za razvoj sile i snage, što znači da treba znati kolika treba da je težina, kako da se podižu, u kojim intervalima vremena da se to radi...

Da bismo mogli što bolje da sagledamo metode razvijanja pojedinih vrsta mišićne sile, treba najpre da vidimo na kojim osnovnim principima se te metode zasnivaju.

Prema V. M. Zaciorskom, jedno od glavnih pitanja koje treba rešiti prilikom određivanja metodike treninga mišićne sile jeste pitanje **opterećenja**. U svakom slučaju, bez obzira na to o kojoj vrsti mišićne sile se radi, potrebno je u toku rada postići **maksimalno** naprezanje tih mišića.

Ako pođemo od toga da maksimalno mišićno naprezanje možemo postići ponovljenim **podizanjem submaksimalnog tereta do izraženog zamora („do otkaza“)**, **podizanjem maksimalnog tereta ili podizanjem submaksimalnog ili malog tereta maksimalnom brzinom**, onda na osnovu toga možemo da izdvojimo tri osnovna metoda za razvijanje mišićne sile:

- 1. metod ponavljanih napreznja,**
- 2. metod maksimalnih napreznja,**
- 3. metod brzinskih napreznja.**

Sav rad se odvija u alaktatnoj energetskoj zoni.

Kad je reč o načinima pomoću kojih možemo da stišujemo maksimalno mišićno naprezanje, razlikujemo tri osnovna metoda razvijanja maksimalne sile:

- 1. metod ponavljanih napreznja,**
- 2. metod maksimalnih napreznja,**
- 3. metod izometrijskih napreznja.**

O ovim metodama se u literaturi mnogo pisalo, pa ih nećemo ovde razmatrati. Cilj ovoga rada je razvijanje brzinske i eksplozivne snage kod dece i mladih.

› Razvijanje brzinske snage

Potrebno je razviti sposobnost sportista da realizuju što veću silu pri velikim brzinama pokreta, koji se izvode sa ubrzanjem.

Prilikom rada na brzinskoj snazi problem je što se svaka sportska aktivnost odlikuje složenim višestrukim ispoljavanjem brzinske snage. Na primer, prilikom prodora igrača koji ima poziciju sa loptom pri napadu na koš u uslovima igre jedan na jedan potrebno je razvijati, kao prvo, sposobnost brzog aktiviranja mišića prilikom starta, a zatim i sposobnost za što veće ubrzanje kretanja posle starta. Treće, važno je što efikasnije održavanje maksimalne brzine kretanja i budućeg odskoka na koš. Ako tome još dodamo da sposobnost brzog aktiviranja mišića na startu treba razvijati u kombinaciji sa brzinom reagovanja protivnika, vidimo koliko ima načina ispoljavanja brzinske sile u takvoj složenoj situaciji.

Prilikom razvijanja brzinske snage vežbama s tegovima obično se koriste relativno male težine, negde od 20 do 40 odsto od maksimuma za odgovarajući pokret. Pokrete treba raditi maksimalnom brzinom. Naglasak treba da bude na razvijanju što većeg ubrzanja na početku pokreta. Serije su kratke, obično od 6 do 10 ponavljanja ili dok ima brzine u pokretima. Pauze između serija mogu biti 3-4 minuta, a serije raditi dok ne dođe



do zamora. Najbolji rezultati postižu se kada izvodimo takmičarsku vežbu u nešto otežanim uslovima (na primer, specijalni prsluci sa tegovima za skakače i sa njime izvoditi takmičarsku vežbu. Ovo važi samo za vrhunske sportiste).

› Razvijanje eksplozivne snage

Pod eksplozivnom snagom podrazumevamo ispoljavanje maksimalne sile u najkraćem intervalu vremena. Izuzetno je zastupljena u košarci. U početnoj fazi, kod razvijanja sposobnosti mišića za ovu vrstu snage, koriste se vežbe u teretani, kod kojih su kombinovane dve vrste opterećenja:

- **maksimalno ili submaksimalno**
- **malo**

Veliko opterećenje treba da obezbedi veliki prirast maksimalne sile (rekli smo da u radu sa decom radimo samo metod ponavljanih napreznja, recimo opterećenje koje dete može maksimalno da podigne 10 puta je sasvim dobro da bi razvijalo silu) i taj rad nam obezbeđuje silu, a rad sa malim opterećenjima razvijanje sposobnosti za brzo izvođenje pokreta i treba ga izvoditi brzo, primer skokovi sa šipkom na leđima...

› Pliometrija

Sportisti koji ne budu upražnjavali trening pliometrije biće oštećeni i zaobiđeni zbog izuzetne vrednosti te vrste treninga (serija skokova, odskoka, poskoka, odbacivanja, bacanja, potisaka brzih trzaja kao vrsta treninga daje znatne rezultate...). Rezultat je da sve veći broj stručnjaka priznaje da koristi koje sportisti dobijaju od pliometrije ne mogu dobiti od drugih sistema trenin-

Prilikom rada na brzinskoj snazi problem je što se svaka sportska aktivnost odlikuje složenim višestrukim ispoljavanjem brzinske snage. Na primer, prilikom prodora igrača koji ima poziciju sa loptom pri napadu na koš u uslovima igre jedan na jedan potrebno je razvijati, kao prvo, sposobnost brzog aktiviranja mišića prilikom starta, a zatim i sposobnost za što veće ubrzanje kretanja posle starta.





Treba istaći metod dubinskih skokova kao jedan od najkvalitetnijih metoda za razvoj eksplozivne snage tipa skočnosti. Metod dubinskih skokova ili udarni metod moguće je primeniti tek nakon što su sportisti prošli metodiku skokova bez opterećenja, metodiku dizanja tegova različitih težina i stekli odgovarajući stepen opšte i specifične fizičke pripreme. Metod dubinskih skokova koriste samo odrasli sportisti.

ga. Cilj jeste da definišemo razne aspekte pliometrijskih treninga kako bi sportisti uz široke baze iskoristili maksimum svog potencijala i dostigli vrh. Da bi postigli taj cilj i bezbedno uklopili sistem vežbi u režim treninga, treneri i sportisti moraju potpuno razumeti osnovne principe pliometrije. Moramo tačno razumeti šta je pliometrija, kako i zašto funkcioniše. Za pliometriju, sila i brzina su od ključnog značaja, odnosno proizvod sile i brzine koja daje snagu, a koji se sastoji od dve komponente – sile mišića i brzine pokreta.

Pliometrija omogućava trenažnu komponentu brzine, dok trening sa tegovima koje uobičajeno koristimo trenira mišićnu silu.

U trenažnom procesu rada na eksplozivnoj snazi treba razlikovati četiri različita tipa manifestacije eksplozivne snage:

1. Eksplozivna snaga tipa skočnosti
2. Eksplozivna snaga tipa sprinta
3. Eksplozivna snaga tipa bacanja
4. Eksplozivna snaga tipa dizanja

Treba istaći metod dubinskih skokova kao jedan od najkvalitetnijih metoda za razvoj eksplozivne snage tipa skočnosti. Metod dubinskih skokova ili udarni metod moguće je primeniti tek nakon što su sportisti prošli metodiku skokova bez opterećenja, metodiku dizanja tegova različitih težina i stekli odgovarajući stepen opšte i specifične fizičke pripreme. Metod dubinskih skokova koriste samo odrasli sportisti.

Kod dece možemo koristiti saskoke i odskope sa niskih klupica i klupa imitirajući udarni metod treninga. Sa njima treba raditi vežbe raznih skokova u mestu i kretanju odrazom jedne noge i odrazom sa dve noge i razne druge vežbe:

- vežbe poskoka i skokova
- vežbe poskoka i skokova preko prepona i prepreka

- vežbe poskoka i skokova na klupice i klupe i sa njih
- vežbe dizanja tegova većih i maksimalnih težina
- vežbe dizanja tegova malih i srednjih težina velikom brzinom
- vežbe bacanja medicinke iz raznih položaja i pravaca (primanje i vraćanje lopte partneru, bacanje medicinke sa grudi, s leve ili desne strane, iznad glave iz seda, ležanja i stajanja. Mogu se primeniti samo bacanja iz raznih položaja u neku specijalnu metu, mrežu, zid ili prostor).
- vežbe na klupicama i strunjači – raznih padova u položaju skleka...

›Moge druge vežbe

- skok iz polučučnja,
- bočni preskok preko male prepone visine do 20 cm,
- skok uvis do obruča,
- naizmjenični poskoci iz raznožnog čučnja,
- skok iz raznožnog čučnja – ispada,
- naizmjenični jednoonožni poskoci u kretanju udalj (akcija ruke),
- naizmjenični jednoonožni poskoci u kretanju uvis,
- skok s kolenima privijenim uz grudi,
- skok s pregibom u kolenima,
- sunožni preskoci preko prepona visine 20–30 cm,
- naizmjenični jednoonožni poskoci u kretanju koso i napred, cikcak poskoci,
- sunožni skok uviti sa raznoženjem,
- daljinski skokovi s vezanim kratkim sprintom na 10 metara,
- jelenski skokovi s vezanim kratkim sprintom na 10 metara,
- sunožni poskoci na stepenicama,
- jednoonožni poskoci u kretanju prema napred,
- naizmjenični jednoonožni poskoci u kretanju uvis,
- sunožni poskoci u kretanju „akcijom iz stopala”,
- sunožni skok uviti sa raznoženjem,
- sunožni skok uviti sa prednoženjem,
- sunožni poskoci na i niz stepenice,
- jednoonožni poskoci prema napred,
- jednoonožni poskoci preko malih prepona u visini 20–30 cm,
- skokovi sa niskog sanduka 20–30 cm u dubinu.

›Zasto pliometrija može biti tako efikasna?

Koristi se za razvijanje eksplozivne snage.

Sušтина metoda je u tome da mišić stimulišemo udarnim rastezanjem slobodnim padom sa određene visine. To obezbeđuje nagli prelaz mišića u aktivno stanje u momentu amortizacije udarca (iz ekscentrične ulazimo naglo u koncentričnu kontrakciju, iz jednog režima rada mišića u drugi režim rada, što stimuliše brzo razvijanje napreznja koje će biti utoliko veće ukoliko je kraće vreme amortizacije, taj momenat prelaska iz jednog u drugi režim rada je najbitniji i na njemu se mora insistirati da bude brz).

Da bismo koristili vežbe pliometrije, moramo prethodno uraditi period specijalne pripreme u toku kojeg se izvodi veliki broj različitih skokova i vežbi sa tegom.

Kod primene skokova u dubinu na jednom treningu iskustva kažu da ne bi trebalo da se izvede više od 3 do 4 serije po 10 ponavljanja sa dobro pripremljenim sportistima i 2–3 serije po 5–8 ponavljanja sa nešto slabijim.

Pri pojavi prvih nagoveštaja bola u mišićima ili zamo-

ra rad se prekida. Ovakva vrsta rada treba da se sprovedi jednom nedeljno u navedenom obimu, i to na posebnom treningu za eksplozivnu snagu.

Primeni ovog metoda treba da prethodi period specijalne pripreme u toku kojeg se izvodi veliki broj različitih skokova i vežbi s tegom.

Pri korišćenju ovog metoda rada treba biti oprezan, jer ako opterećenje nije adekvatno, može doći do povrede. Pre početka rada treba dobro zagrejati ceo organizam, a posebno one mišićne grupe koje su najviše opterećene.

Kod pliometriskog treninga dece opterećenje se dozira tako da se radi pomalo s pauzama i čim se dete umori, prekida se rad; isto kao kad radimo na brzini, ako dete posle neke serije vežbi i duže pauze ne može više da drži intenzitet, treba prekinuti s takvim treningom.

Evo nekih pravila u radu na pliometriskom režimu rada:

- Pliometrija udarnog karaktera sa veće visine namenjena je pre svega fizički sazrelim sportistima.
- Eksplozivnu snagu treba početi razvijati dosta rano, a to posebno važi za komponentu brzine, dok se komponenta sile razvija kasnije, kada se stvore biološke pretpostavke za njen razvoj.
- Pliometrija nije nikada zamena za trening snage, već snagu treba trenirati tegovima. Zapamtite da je sposobnost pliometrijskog rada odnos sile i brzine. Što sportista može da ispoljava veću silu, veći mu je i potencijal za razvoj sposobnosti brzine i eksplozivne snage.
- Sa povećanjem nivoa snage u pliometrijskim prostim vežbama možemo uključiti složeniji karakter vežbi i veći intenzitet.
- Treneri su odgovorni i oni treba da odrede/ustanove imaju li njihovi sportisti osnovnu snagu za primenu pliometrijskog treninga.

Prema nekim istraživanjima, da bi se počelo sa pliometrijom gornjeg dela tela, muškarci bi trebalo da naprave bar 15 sklekova bez zastoja, a žene 10. Za donji deo tela (noge) treba napraviti polučučanj sa teretom težine 1 do 1,5 sopstvene telesne težine ili nožni potisak sa težinom jednakom sopstvenoj.

- Mlade sportiste treba strogo nadzirati, kontrolisati, pratiti, pokazivati im, ispravljati greške.
- Sportisti koju imaju istoriju povreda ili se oporavljaju od povrede treba da pristupe pliometrijskom treningu tek nakon izlečenja i ponovnog uvida u trenažni proces do mogućstva ponovnog skakačkog treninga. Važno je konsultovati se s lekarom ili uraditi novi test da se odredi spremnost za ovakvu vrstu treninga.
- Sve vežbe pliometrijskog treninga treba izvoditi na poluelastičnoj podlozi (parket, tartan, trava) koja dozvoljava maksimalnu reakciju pri kontaktu, istovremeno podloga treba da ublaži udarac i smanji rizik od povrede. Takođe podloga mora da bude suva, bez oštećenja (rupa), odnosno da bude ravna, ili da postoje strunjače za doskoke.
- Sportisti moraju imati odgovarajuću obuću, patike moraju imati veliku bočnu stabilnost, potporu za ris, ležište za petu i ne smeju spadati.
- Klupe, prepone, čunjevi moraju biti u potpunosti ispravni i bezbedni.
- Ne smemo se pretrenirati.
- Vežbe pliometrijskog karaktera za decu su elemen-

tarna kretanja, a to su hodanje, trčanje, poskoci, skokovi na jednu, na obe noge, u mestu, u kretanju, bacanje medicinke, razne vežbe za brze eksplozivne vežbe gornjeg dela tela.

- Neka sportisti imaju dovoljno pauza između ponavljanja između serija i odmora između treninga. Dovoljno je 48 sati za potpuni oporavak, a potpuni počeci do 72 časa.
- Sportisti rade pliometriju u prvom delu osnovnog dela treninga. To znači da pliometrija treba da prethodi svim vežbama toga dana.
- Trener procenjuje kada se sportista penje na viši nivo treninga i složenijeg rada.
- Vežbe treba izvoditi u pravilnim tehničkim okvirima vežbanja i adekvatnim intenzitetom da bi vežba imala smisao i efikasnost.
- Mladi sportisti **ne rade** vežbe visokog udara i dubinske skokove zbog opasnosti od velikih povreda; kod saskoka sa visine koja nije prilagođena detetu može doći do sudara kosti (kost od kost) jer zglobne strukture pripoja, tetiva, snage mišića još nisu dovoljno snažne da izdrže veliku brzinu i veliku silu.

Ako pristupimo pravilno trenažnom procesu da prvo razvijemo dovoljno sile i snage u uslovima teretane, a onda sve to iskoristimo u pliometrijskim vežbama postepenim nivoima složenosti vežbanja, možemo imati ogromne koristi od pliometrijskog treninga. ●

Prema nekim istraživanjima, da bi se počelo sa pliometrijom gornjeg dela tela, muškarci bi trebalo da naprave bar 15 sklekova bez zastoja, a žene 10. Za donji deo tela (noge) treba napraviti polučučanj sa teretom težine 1 do 1,5 sopstvene telesne težine ili nožni potisak sa težinom jednakom sopstvenoj.



Vežbe 1 na 1 (2.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

Usavršavanje 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...

4. PRIMERI VEŽBI ZA USAVRŠAVANJE IGRE 1 NA 1 IZ DRIBLINGA

Sledeće vežbe simuliraju nekoliko čestih situacija iz igre u prednjem polju. Na primer, napadač driblingom prilazi zoni šuta zajedno sa odbrambenim igračem, koji se aktivno suprotstavlja, ili prilazi zoni šuta, gde ga čeka odbrambeni igrač u formiranom odbrambenom stavu, ili driblingom prilazi zoni šuta u koju pristizhe odbrambeni igrač pokušavajući da zauzme povoljan odbrambeni stav, ili npr. igra jedan na jedan posle osvojene „ničije“ lopte. Akcenat je na usavršavanju tehnike i taktike napada (tehnika driblinga i raznih završnica) i tehnike i taktike odbrane na napadaču sa loptom u kretnji.

➤ VEŽBA #25 - DIJAGRAM 4-1; 4-2

Najjednostavnija vežba jedan na jedan, verovatno i najomiljenija kako među trenerima tako i među igračima, jeste slobodna igra jedan na jedan na prednjoj polovini terena. Posle checka (uručenja ili dodavanja lopte odbrambenog igrača napadaču) igra se bez vremenskog ograničenja za napad. Takođe, napadaču je dozvoljen slobodan izbor tehnike, i to bez ograničavajućih faktora. Varijacija vežbe može biti ograničavanje napada na jedan šut, u cilju brže rotacije igrača u samoj vežbi. Ova varijanta vežbe ima psihološki uticaj na napadača

(ozbiljnost i odgovornost prilikom realizacije), ali zane-maruje veoma važan odbrambeni zadatak zagrađivanja (box out) napadača posle šuta. U cilju podizanja takmičarske spremnosti na viši nivo, napadaču se dozvoljava skok u napadu i napad iz novog poseda, tj. igra se do postignutog koša ili dokle god odbrana ne osvoji loptu (greškom napadača, ukradenom loptom iz driblinga ili posle odbrambenog skoka). U ovoj varijanti može se od napadača zahtevati da „potvrdi“ koš ubacivanjem dodatnog slobodnog bacanja. U tom slučaju zadržava posed lopte i ponovo igra napad. Ukoliko promaši slobodno bacanje, igrači se smenjuju u ulogama. U toku vežbe igrači su motivisani za igru u odbrani (uspešna odbrana je jedini način da se pretvori u napad) i na taj način pomažu napadaču da usavrši svoje napadačke veštine. Napadač počinje da čita igru, položaj odbrane i poziciju na terenu. Takođe razvija sposobnosti predviđanja reakcije odbrambenog igrača na izvođenje određenog tehničkog elementa, što mu ubuduće omogućava upotrebu kombinacije dva ili više tehničkih elemenata. Sposobnost tečnog izvođenja kombinacije dva ili više tehničkih elemenata igraču povećava raznovrsnost (varijativnost tehnike) i nepredvidivost (minimalna tehnička informisanost). Sa stanovišta razvoja i usavršavanja takmičarske tehnike vežba ima za cilj razvoj igračke kreativnosti jer je igrač stimulisan na pronalaženje novih rešenja koja mu konkretno povećavaju efikasnost. Ista vežba se može, po potrebi, modifikovati u nekoliko varijanti. Jedna od varijanti vežbe prikazana je na sledećem dijagramu. Prostornim ograničenjem dovodimo odbrambenog igrača u povoljniji položaj i zahtevamo od njega ispoljavanje veće agresivnosti. Istovremeno, od napadača se zahteva konkretna, ekonomična akcija (sugestivna finta, upotreba što manje driblinga i kretanje najkraćom putanjom do koša). Dodatno opterećenje za napadača bilo bi vremensko ograničenje za izvršenje zadatka.



DIJAGRAM 4-1



DIJAGRAM 4-2



DIJAGRAM 4-3



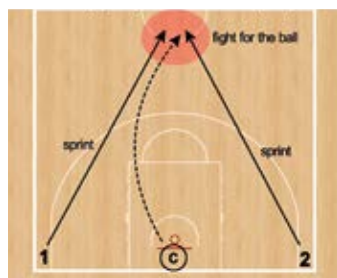
DIJAGRAM 4-4



DIJAGRAM 4-5



DIJAGRAM 4-6



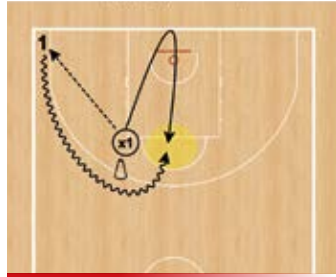
DIJAGRAM 4-7



DIJAGRAM 4-8



DIJAGRAM 4-9



DIJAGRAM 4-10



DIJAGRAM 4-11



DIJAGRAM 4-12

> VEŽBA #26 - DIJAGRAM 4-3; 4-4; 4-5; 4-6

Malim izmenama prethodne vežbe trener postavlja napadača u povoljniji položaj. Vežba počinje dodavanjem odbrambenog igrača napadaču. Napadač ima zadatak da iskoristi prednost u brzini i načinu kretanja. Odmah po prijemu lopte driblingom prilazi odbrambenom igraču u zoni šuta. Distanca između dva igrača omogućava napadaču kombinaciju dva ili više tehničko-taktičkih podelemenata. Napadač čita položaj i nameru odbrambenog igrača i kreira „odgovor“. Isto važi i za odbrambenog igrača! Posebno je važno da igrači smisleno reaguju, a ne napamet, što bi značilo da su odgovor na akciju ili reakciju protivnika pripremili unapred (česta pojava u treningu mladih košarkaša). Trener može dodatno uticati na usavršavanje slabije napadačke strane igrača njegovim pozicioniranjem na željenu stranu terena i prostornim ograničenjem.

> VEŽBA #27 - DIJAGRAM 4-7; 4-8

Vežba je posebno interesantna u mladim uzrasnim kategorijama, ali neke varijante vežbe mogu se koristiti i u kasnijem periodu igračkog sazrevanja. Vežba potencira razvoj takmičarskog karaktera, s obzirom na to da je osvajanje „ničije“ lopte preduslov igre u napadu. Igrači su raspoređeni kao na dijagramu, trener počinje vežbu dodavanjem lopte u prostor. Igrači trče prema lopti, spretniji i snalažljiviji igrač osvaja loptu i počinje napadačku akciju. Igrač bez lopte se pretvara u odbrambenog igrača i pokušava da što pre zauzme povoljan odbrambeni stav u odnosu na loptu i koš koji brani. U prikazanoj varijanti vežbe na dijagramu igra se nastavlja na istoj polovini terena. Moguće je vežbu organizovati na celom terenu, gde se posle borbe za loptu igra jedan na jedan nastavlja u istom smeru. Trener upravlja vežbom menjajući način dodavanja, željeno mesto borbe za loptu, početne položaje igrača itd.

> VEŽBA #28 - DIJAGRAM 4-9; 4-10; 4-11

Na dijagramima je prikazano nekoliko varijanti vežbe u kojoj se trenira tehnika driblinga i završnice u akciji napada na odbrambenog igrača u pokušaju da zauzme povoljan odbrambeni stav. Vežbe su posebno pogodna za usavršavanje specifičnih tehničko-taktičkih elemenata, jer je organizacijom vežbe napadaču sužen izbor tehničkih elemenata. U zavisnosti od početnog položaja i zadatka, uslovljen je upotrebom tehničkog elementa na koji se odnosi trenažni uticaj (npr. dribling slabijom rukom, šut zadatom tehnikom, šut sa zadate pozicije itd.) Vežba počinje dodavanjem odbrambenog igrača napadaču i izvršavanjem zadatka pre pokušaja da se zaštiti koš. Odbrambeni igrač ima zadatak da oprtči ili pipne (nogom, rukom, rukama) zadatu poziciju na terenu, zatim presretne napadača i pokuša da blokira šut. Napadač po prijemu lopte ima zadatak da driblajući oprtči obeleženu poziciju na terenu i šutira na koš zadatom

tehnikom završnice. U kasnijoj fazi moguće je napadaču prepustiti izbor tehnike završnice.

> VEŽBA #29 - DIJAGRAM 4-12

Vežba jedan na dva (1+1) na 1/4 terena u prednjem polju, pogodna za usavršavanje tehnike driblinga i razvoj kreativnosti. Igrači su u rasporedu kao na dijagramu. Svi igrači su okrenuti licem ka sredini terena, leđima ka košu. Vežba počinje lob dodavanjem drugog odbrambenog igrača u prostor ispred napadača. Napadač je primoran da što pre uhvati loptu (poželjno je pre nego što udari o parket), pivrtanjem se okrene licem ka košu, prepozna položaje i namere odbrambenih igrača i adekvatno reaguje. Vežba se promena visine driblinga, ritma i promena iz ruke u ruku ili kombinacije dve ili više promena, zaštita lopte, tehnike završnice sa različitim rastojanja itd. Trener može dodatno motivisati igrače kažnjavajući odbranu u slučaju primljenog koša ili nagrađujući napadača za kvalitetno i efikasno ispoljavanje tehnike. Ovu vežbu je potrebno pažljivo dozirati u odnosu na uzrast, emotivnu i psihološku zrelost igrača. Prekomerna upotreba vežbe može prouzrokovati pojavu neozbiljnosti i nedostatka discipline u igri.

> VEŽBA #30 - DIJAGRAM 4-13; 4-14

Vežba jedan na jedan posle uručenja odbrambenog igrača napadaču. Vežba se tehnika uručenja i akcija (dribling, izbor i izvođenje tehnike završnice) igrača s loptom. Posle uručenja odbrambeni igrač ima zadatak da oprtči obeleženu poziciju na terenu pre pokušaja da blokira šut napadača. Trener diktira tehniku završnice i distancu (šut polaganjem, sa poludistance ili za tri poena). U drugoj fazi trener prepušta izbor tehnike završnice napadaču. Izborom strane terena na kojoj se izvodi vežba trener utiče na usavršavanje slabije napadačke strane igrača.

> VEŽBA #31 - DIJAGRAM 4-15; 4-16; 4-17

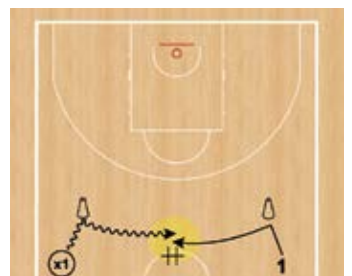
Na dijagramima je prikazana varijanta prethodne vežbe. Posle uručenja na sredini terena, u prvoj varijanti napadač se driblajući kreće direktno ka košu i završava polaganjem iz dvokoraka ili nekom drugom tehnikom završnice iz neposredne blizine. Odbrambeni igrač ima zadatak da pipne obeleženu poziciju na terenu pre nego pokuša da presretne napadača i blokira šut. U drugoj varijanti smanjen je hendikep odbrambenog igrača budući da i napadač ima zadatak da na označenoj poziciji na terenu izvede promenu ili kombinaciju driblinga lopte iz ruke u ruku pre nego što se ustremi ka košu. Napadač je još uvek u povoljnijem položaju, insistira se na maksimalnoj efikasnosti. U drugoj varijanti trener može ograničiti izbor tehnike završnice, pogotovu kod mladih košarkaša, kod kojih je prisutna želja za što bržim završavanjem vežbe, a to je najčešće nelogičan i nepotreban šut za tri poena.



DIJAGRAM 4-13



DIJAGRAM 4-14



DIJAGRAM 4-15



DIJAGRAM 4-16



DIJAGRAM 4-17



DIJAGRAM 5-1



DIJAGRAM 5-2



DIJAGRAM 5-3



DIJAGRAM 5-4



DIJAGRAM 5-5

5. PRIMERI VEŽBI ZA USAVRŠAVANJE IGRE 1 NA 1 IZ DEMARKIRANJA

U sledećim primerima vežbi jedan na jedan simuliraju se situacije iz igre u prednjem polju, demarkiranje igrača, prijem lopte, tehnika napada iz kretnje, kao i odbrana na igraču bez lopte, odbrana na igraču u fazi prijema lopte i odbrana na igraču sa loptom u kretnji. Demarkiranje igrača u prednjem polju je specifično jer se u pojedinim akcijama igrač kreće u pravcu suprotnom od koša na koji napada, neretko menjajući smer kretanja na istom pravcu (finta istrčavanja u zonu šuta na liniji tri poena i utrčavanje iza leđa odbrambenog igrača „back door cut“) ili menjajući pravac kretanja i po nekoliko puta (finta „back door“ utrčavanja, promena pravca i utrčavanje ispred odbrambenog igrača „front door cut“, istrčavanje na drugu napadačku stranu u zoni šuta itd). Pored toga što se vežba tehnika demarkiranja jedan na jedan (rad nogu, ravnoteža, brzina promene pravca, upotreba dozvoljenog kontakta sa odbrambenim igračem), vežba se i tehnika korišćenja blokade (percepcija, čitanje i predviđanje kretnje odbrane, tehnika kretanja bez lopte, tehnika prijema lopte i nastavak napadačke akcije). Naravno, istovremeno se vežbaju tehničko-taktički elementi odbrane. Veštine koje igrači usvajaju ovim vežbama preduslov su nastavku usavršavanja kroz vežbe grupne taktike (npr. postavljanje i prijem blokada u vežbama dva na dva).

› VEŽBA #32 - DIJAGRAM 5-1 ; 5-2

Igrači su raspoređeni u uglovima terena, trener je pozicioniran na sredini terena sa loptom. Vežba počinje na trenerov signal. Igrači imaju zadatak da oprče obeležene pozicije na terenu. Trener dodavanjem izabere napadača. Od napadača se zahteva da uspostavi dribling bez zaustavljanja i prodre do koša. Odbrambeni igrač pokušava da blokira šut. Napadač vežba tehniku „skip stepa“ u trenutku prijema lopte i na taj način okreće kuke ka košu, ne zaustavljajući se u stav trostruke pretnje. Vežba tehniku polaska u dribling direktnim otvorenim korakom i razne tehnike završnice iz reketa (šut polaganjem iz dvokoraka ili sa prvog koraka, zaustavljanje, spin itd). Vežba je dinamična, igrači se prilagođavaju u trku, primorani su na veoma brzo odlučivanje i izvođenje tehnike. U drugoj varijanti vežbe igrači dotrčavaju do linije sredine terena i menjaju smer kretanja ka košu na istoj polovini terena. Trener dodavanjem izabere napadača i vežba se nastavlja igrom jedan na jedan. Trener može ograničiti izbor tehnike završnice u početku, a kasnije dozvoliti slobodnu igru. Moguće su varijante iste vežbe na celom terenu i nastavak igre jedan na jedan u istom smeru, u zadatom koridoru itd.

› VEŽBA #33 - DIJAGRAM 5-3 ; 5-4

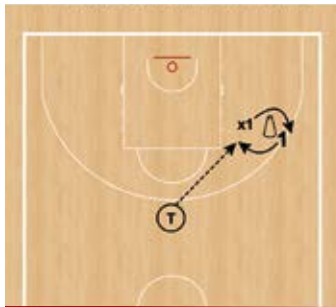
U ovoj vežbi igrači vežbaju prijem lopte u kretanju i napad na odbranu u kretnji (pokušavaju da formiraju povoljan odbrambeni stav na igraču sa loptom). Igrači su raspoređeni kao na dijagramu, odbrambeni igrač nalazi se u uglu terena sa loptom, napadač je pozicioniran na liniji sredine terena tik uz bočni liniju. Vežba počinje dodavanjem odbrambenog igrača treneru. Istovremeno igrači kreću ka zoni šuta u visini linije za tri poena. Trener dodaje napadaču, koji ima zadatak da prodre do koša ne zaustavljajući se u stav trostruke pretnje. Napadač prepoznaje poziciju odbrambenog igrača (brzinu

kojom se kreće i rastojanje do odbrambenog igrača u trenutku prijema lopte) i kreira napadačku akciju. Ukoliko je brži od odbrambenog igrača, uspostavlja dribling iz direktnog koraka i najkraćom putanjom do koša šutira polaganjem iz dvokoraka. Ukoliko igrač u odbrani uspostavi povoljan odbrambeni stav, napadač je primoran na promenu pravca u kretanju sa loptom i završnicu tehnikom koja mu omogućava da istrpi dozvoljen kontakt, zaštiti loptu i šutira iz povoljnog ravnotežnog položaja. Varijanta ove vežbe u kojoj je izmenjen početni položaj odbrambenog igrača utiče na sposobnost percepcije napadača. U prethodnoj varijanti unapred je određena strana prilaska odbrambenog igrača napadaču, a time i olakšano čitanje akcije odbrane, budući da se svodi na parametre rastojanja i brzine kojom se odbrambeni igrač kreće. U varijanti frontalnog suočavanja, osim što procenjuje rastojanje i brzinu kretanja odbrambenog igrača, napadač mora da proceni i način kretanja odbrambenog igrača i adekvatno odgovori. U početku se insistira na završnicama iz neposredne blizine, a kasnije, analogno napretku odbrambenih sposobnosti percepcije, anticipacije i tehnike suprotstavljanja napadaču, dozvoljava se šut sa distance i slobodan izbor tehnike.

› VEŽBA #34 - DIJAGRAM 5-5 ; 5-6

Ovom vežbom simulira se izlazak iz blokade, a primarno se vežbaju tehnika kretanja napadača, prijem lopte i tehnika završnice. Odbrambeni igrač je u nepovoljnom početnom položaju, ali se insistira na maksimalnom angažovanju i upornosti, s obzirom na to da je u ovoj fazi usavršavanja akcenat na pravilnom usvajanju i





DIJAGRAM 5-6



DIJAGRAM 5-7



DIJAGRAM 5-8



DIJAGRAM 5-9



DIJAGRAM 5-10



DIJAGRAM 5-11



DIJAGRAM 5-12



DIJAGRAM 5-13

usavršavanju tehnike i privikavanje na moguće situacije u igri. Igrači su u rasporedu kao na dijagramu, trener je pozicioniran na optimalnoj poziciji za pravovremeno i tačno dodavanje. Odbrambeni igrač je u poziciji iznad linije za tri poena, okrenut licem ka košu i napadaču. Napadač je u poziciji ispod linije za tri poena okrenut licem ka odbrambenom igraču, a leđima ka košu. Na trenerov signal počinje vežba. Napadač beži od odbrambenog igrača optrčavajući obeleženo mesto na terenu, dok odbrambeni igrač pokušava da ga stigne takođe optrčavajući istu poziciju (čunj) krećući se u istom smeru kao napadač. U ovom trenutku nije dozvoljen kontakt među igračima. Igraču u odbrani je dozvoljeno, ukoliko je u mogućnosti, da preseče dodavanje sa spoljne strane (da prestigne napadača i pozicionira se između lopte i napadača). Igrač u napadu vežba kretanje po krivoj liniji, razvija vidno polje (obavezan je da preko unutrašnjeg ramena vidi odbrambenog igrača), usavršava tehniku prijema lopte u trenutku izlaska iz blokade, položaj tela i rad nogu, direktan polazak u dribling bez zaustavljanja na stav trostruke pretnje, tehike zaustavljanja i završnice.

▶ VEŽBA #35 - DIJAGRAM 5-7 ; 5-8 ; 5-9 ; 5-10 ; 5-11

Varijanta vežbe koja simulira akciju izlaska iz blokade (demarkiranje i korišćenje blokade) na jednoj strani u prednjem polju. Igrači su u početnom položaju ispod koša, odbrambeni igrač je između napadača i koša u stavu sa podignutom rukom na liniji dodavanja. Trener je pozicioniran na centralnoj poziciji sa loptom. Vežba počinje kretanjem napadača ka obeleženoj poziciji na terenu (čunj, stolica ili neki drugi rekvizit). U ovoj fazi usavršavanja tehničko-taktičkih elemenata dopušta se pravilima dozvoljen kontakt među igračima, insistira se na pravilnoj tehnici odbrane i maksimalnoj motivisanosti. Napadač usavršava demarkiranje bez blokade (promenu ritma i pravca kretanja, navođenje odbrambenog igrača na blokadu) i korišćenje blokade (tehnika izlaska iz blokade i prijem lopte u optimalnom položaju i poziciji). Usavršavaju se sposobnosti percipiranja situacije, trenutno, pozicija i kretanje odbrambenog igrača. U odno-

su na kretanje odbrambenog igrača, napadač odlučuje o upotrebi tehnike i načinu izvršavanja. Na dijagramima su prikazane neke od mogućih situacija: odbrambeni igrač prati napadača, odbrambeni igrač predviđa mesto prijema lopte napadača (brani liniju dodavanja kretanjem preko bloka), odbrambeni igrač zauzima poziciju između napadača i bloka izguravanjem napadača iz linije kretanja itd. Za svaku od mogućih situacija trener sugeriše rešenja, kretanjem u određenom pravcu i upotrebom određenog tehničko-taktičkog elementa. Posebno važno, u kontekstu usavršavanja napada, jeste razvijanje sposobnosti komunikacije (audio i vizuelne) između dodača (trener) i napadača.

▶ VEŽBA #36 - DIJAGRAM 5-12 ; 5-13 ; 5-14 ; 5-15

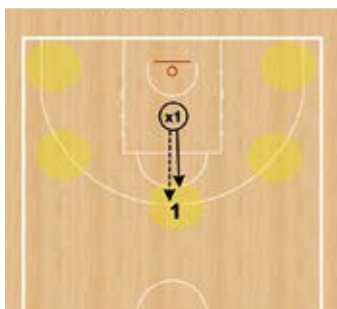
U ovoj varijanti vežbe napadači nisu prostorno ograničeni, dozvoljen je prelazak na drugu stranu terena u prednjem polju, kao i veći izbor tehničko-taktičkih elemenata. Odbrambenim igračima je otežan zadatak s obzirom na to da igraju odbranu na većem prostoru, ali nemaju prepreku u vidu blokade. Igrač u napadu nalazi se u početnoj poziciji u uglu terena sa loptom, odbrambeni igrač se nalazi na osnovnoj liniji, na ivici reketa. Vežba počinje dodavanjem i kretanjem oba igrača ka zoni šuta u visini linije za tri poena. Nakon drugog dodavanja (odbrana-napad) napadač se zaustavlja u stavu trostruke pretnje. U početku nije dozvoljen šut za tri poena, vežba je dirigovana dodavanjem lopte od napadača ka treneru. U trenutku zaustavljanja napadača odbrambeni igrač zauzima ispravan odbrambeni položaj, sprečava šut. Istovremeno sa dodavanjem lopte treneru, odbrambeni igrač optimalno odskače ka lopti i onemogućava utrčavanje napadača ka košu (front door cut). Od tog trenutka igra se slobono jedan na jedan. Napadač može utrčati iza leđa odbrambenog igrača (back door cut), može se vratiti u zonu šuta, a može promeniti napadačku stranu. Posle prijema lopte, napadač tehnikom po slobodnom izboru. U drugoj fazi usavršavanja napadaču se može ograničiti broj driblinga za realizaciju, kao i vreme za napad.



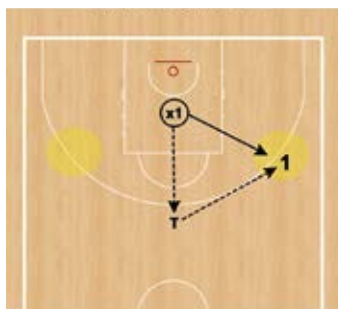
DIJAGRAM 5-14



DIJAGRAM 5-15



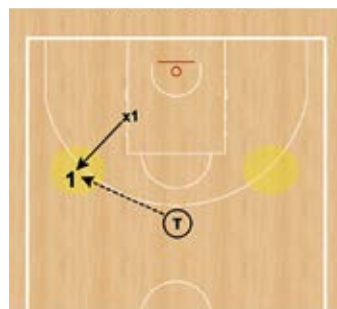
DIJAGRAM 6-1



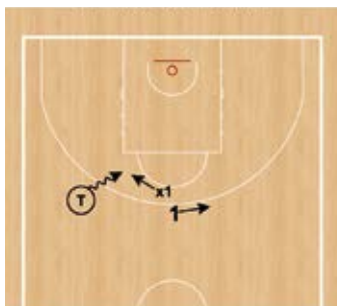
DIJAGRAM 6-2



DIJAGRAM 6-3



DIJAGRAM 6-4



DIJAGRAM 6-5



DIJAGRAM 6-6



DIJAGRAM 6-7

6. PRIMERI VEŽBI ZA USAVRŠAVANJE IGRE 1 NA 1 IZ MESTA

Sledeći primeri vežbi jedan na jedan zamišljeni su kao metodski postupak za usavršavanje prijema lopte i zauzimanje povoljnog napadačkog položaja u mestu (povoljan napadački položaj ne mora obavezno biti stav trostruke pretnje). Poznato je da se direktan protivnik najlakše napada dok pokušava da smanji rastojanje do igrača sa loptom (close out). U tom smislu tehnika prijema lopte u mestu postaje sve važnija, jer se na taj način ne smanjuje distanca između lopte i odbrambenog igrača, a napadač zadržava prednost. Obuka i usavršavanje tradicionalne tehnike prijema lopte i zaustavljanje u jednom (jump stop) ili dva kontakta (1-2) preduslov je usvajanju naprednih tehnika i ima svoju primenu u ranom igračkom dobu, tokom vežbanja osnovne košarkaške tehnike. Očigledno kretnja „nogama pod loptom“ u trenutku prijema lopte približava napadača odbrambenom igraču i na taj način smanjuje mogućnost za manevar. Tehnike zaustavljanja u jednom ili dva kontakta imaju mnogo veći značaj, kao podelementi tehnike završnice. U slučaju da se igrač zadržao u poziciji trostruke pretnje vežbaju se fintiranja polaska u dribling (jab step) i različiti načini polaska u dribling.

› VEŽBA #37 - DIJAGRAM 6-1

Igrači su raspoređeni kao na dijagramu, odbrambeni igrač se nalazi sa loptom u sredini reketu. Napadač se nalazi u zoni šuta na liniji za tri poena. Vežba počinje dodavanjem odbrambenog igrača napadaču i istovremenim istrčavanjem ka napadaču (close out). Napadač prima loptu u mestu i zauzima stav trostruke pretnje. Čita položaj i nameru odbrambenog igrača i adekvatno reaguje. Ukoliko odbrambeni igrač istrčava velikom brzinom, napadač posle finte šuta izabranom tehnikom polaska u dribling (otvorenim ili ukrštenim korakom) prolazi pored odbrambenog igrača i polaže loptu u koš. Ovo je idealan scenario za napad i najgori mogući za odbranu. Vežba u ovakvim uslovima nema svrhu. Izbor protivnika u vežbi mora biti uravnotežen. Vežbaju se tehnika i taktika odbrane iz hendikepa i pravilni tehničko-taktički izbori napadača.

› VEŽBA #38 - DIJAGRAM 6-2; 6-3

Varijanta prethodne vežbe sa smanjenim hendikepom odbrambenog igrača. Igrači su isto raspoređeni, odbrana sa loptom u reketu, napad na liniji tri poena. U zavisnosti od pozicije napadača, trener se pozicionira pod određenim uglom koji mu omogućava pravovremeno i tačno dodavanje napadaču. Vežba počinje dodavanjem lopte odbrambenog igrača treneru i istrčavanjem ka napadaču. Trener dodaje do napadača.

Napadač prima loptu i zauzima stav trostruke pretnje. U odnosu na brzinu kojom se odbrambeni igrač kreće ka njemu i rastojanja do odbrambenog igrača, napadač kreira akciju.

› VEŽBA #39 - DIJAGRAM 6-4

U sledećoj varijanti vežbe još više se smanjuje hendikep odbrane pozicioniranjem odbrambenog igrača na ivicu reketu, bliže napadaču. Lopta je u rukama trenera, odbrambeni igrač u pravilnom košarkaškom stavu, u vidnom polju ima loptu i napadača bez lopte. Odbrambeni igrač reaguje na dodavanje lopte trenera ka napadaču, istrčavanjem u pokušaju da blokira šut i natera napadača na drugu akciju (fintiranje, pokušaj prodora ka košu).

› VEŽBA #40 - DIJAGRAM 6-5; 6-6; 6-7

Vežba u kojoj se trenira fintiranje pomoći sa prvog dodavanja i vraćanje u povoljan odbrambeni položaj na igraču sa loptom (reakcija i povratak istovremeno sa loptom). Igrači su pozicionirani u zoni šuta oko linije za tri poena. Trener s loptom je pozicioniran sa strane na rastojanju jednog dodavanja. Odbrambeni igrač je pomeren malo ka lopti, ima kontrolu nad napadačem i istovremeno loptu u vidnom polju. Na trenerov dribling u dubinu odskoče ka lopti, provocirajući dodavanje lopte ka napadaču. Igrači u odbrani prepoznaju svoje mogućnosti, fintiranje pomoći na prodoru je optimalno (dovoljno da se igrač u prodoru ubedi da preda loptu do najbližeg saigrača, a da omogućiti pravovremen povratak u povoljan odbrambeni stav na lopti). Istovremeno sa akcijom odbrambenog igrača napadač reaguje pomeranjem u suprotu stranu, povećavajući rastojanje između sebe i odbrambenog igrača, ali vodeći računa o liniji dodavanja. Znači da mora da prepozna poziciju lopte i odbrambenog igrača na pomoći i kreira povoljan ugao dodavanja. Po prijemu lopte zauzima povoljan položaj i nastavlja akciju u odnosu na položaj, kretanje i nameru odbrambenog igrača. Trener može dozvoliti slobodan izbor tehničko-taktičkih elemenata ili ograničiti napadača (npr. ne dozvoljava šut za tri poena). Kao i u prethodnim vežbama, posebno obratiti pažnju na pozicije napada iz uglova terena zbog prostornog ograničenja.

* Iz prikazanih primera vežbi jedan na jedan jasno se može zaključiti da vežbe jedan na jedan nisu samo slobodna igra dva igrača već predstavljaju viši stepen usavršavanja takmičarske tehnike, početak procesa usvajanja individualne taktike i razvoja košarkaške inteligencije. Upornim ponavljanjem vežbi jedan na jedan igračima se formiraju čvrsti temelji košarkaških veština i omogućava lakši prelaz na viši nivo igračkog kvaliteta u okviru grupe i timske taktike. ●

KRAJ



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



UNIVERZITET „UNION - NIKOLA TESLA“
FAKULTET ZA SPORT
BEOGRAD

www.fzs.edu.rs

