

TRENER

broj 108
april 2021.
godina **XXV**

magazin udruženja košarkaških trenera



INTERVJU

Svetislav Pešić

Trener je tu zbog igrača

Naš stručnjak, koji je jedini u svetu osvojio zlatne medalje na svim takmičenjima koje organizuje FIBA u svim uzrastima na evropskom i svetskom nivou, od Svetske košarkaške asocijacije dobio je najviše priznanje – postao je član Kuće slavnih

STRUČNE TEME

Prof. dr Vladimir Koprivica

Trenažni faktori povređivanja

Bogdan Karačić

Evroligaške opcije iz Zipper napada

Rajko Toroman

Organizovani napad iz rogova

UKTS

**Jeremiću i
Vasiljeviću
obnovljeno
poverenje**





Sećamo se Borivoja Cenića



Srpska košarka, posebno Udruženje košarkaških trenera Srbije, izgubila je još jedno veliko ime. U 91. godini preminuo je Borivoje Cenić, najstariji član Udruženja trenera. Naš Borica, kako su ga iz ljubavi i poštovanja svi u košarci zvali, istinska je legenda naše košarke koja je bila, gotovo u bukvalnom smislu te reči – njegov život.

Decenijama je s entuzijazmom istinskog košarkaškog zaljubljenika radio ne birajući posao, već je uvek bio tamo gde je trebalo i gde je najviše mogao dati sebe.

Reč je o treneru koji se svojim radom ne može porediti ni sa kim. On je bio jedinstvena trenerska ličnost u svetskim razmerama. Njegova najveća strast je bila rad s mladima. Mnogi naši sada svetski ugledni treneri izašli su iz Borine škole.

Jedinstven je bio ne samo u pružanju sopstvenog znanja i iskustva već i po tome što je i sam učio do poslednjeg dana i tako na najbolji način davao primer, posebno mladim trenerima. Za života nije propustio nijedan stručni seminar za trenere. Godinama kao predavač, a kasnije, kao najstariji trener u sali sa blizu hiljadu prisutnih, nikada nije bio bez trenerskog bloka i olovke da zabeleži nešto novo.

U istoriji naše košarke nemamo takvog trenera koji je iz sebe, kao autor, ostavio gotovo čitavu biblioteku stručnih knjiga, dragocenih za sve one koji se bave trenerskim poslom i one koji to nameravaju da rade. Za to je imao poseban dar.

Pored velikog poštovanja koje je imao, ne samo među košarkaškim trenerima već i među igračima, sportskim radnicima i svima koji su voleli košarku, Borica je za života zaslužio svoje mesto među besmrtnima. Kada je Udruženje košarkaških trenera u pitanju, nosilac je od 2002. godine nagrade za životno delo – plakete „Slobodan – Piva Ivković“, najvišeg priznanja koje naše udruženje dodeljuje.

Već petu godinu naš najstariji stručni seminar namenjen trenerima mlađih kategorija „Trenerski dani“, na opšti zahtev i zadovoljstvo svih članova UKTS, nosi ime „Borivoje – Bora Cenić“.



Magazin Trener je pouzdan svedok Boricinih stručnih i ljudskih kvaliteta. Od samog početka, 1007, pa gotovo do poslednjeg daha aktivno nas je pratio, učestvovao u kreiranju stručnih tema i sam bio autor brojnih radova koji o tome svedoče. Uz to, nije bilo broja o kome nije imao svoje mišljenje, a u cilju unapređenja ovog magazina. Znao je da posavetuje, predlaže i dobronamerno kritikuje, jer kada je košarka u pitanju i njen kvalitet, nije bio spreman na bilo kakav kompromis. S pravom možemo reći da je u Treneru ostavio nezbrisiv trag, na dobrobit svih onih kojima je namenjen. Bio je više nego član redakcije, stručni saradnik, verni čitalac. Za sve to mi koji neposredno učestvujemo u izdavanju ovog magazina dugujemo mu veliku zahvalnost.

Prosto, zauvek se preselio u legendu, a taj gubitak, njegovo fizičko prisustvo među nama, zaista niko ne može popuniti. Utoliko je tuga, sa kojom je ispraćen iz naše košarke, a posebno u Udruženju trenera – ogromna i nemerljiva. ●

Impresum

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

Tri velika dobitka za Srbiju

Cilj je ostvaren, reprezentacija je i pored takvih uslova završila prva u grupi i kvalifikovala se za Evropsko prvenstvo. Zasluge idu na adresu igrača koji su se vrlo motivisano i profesionalno ponašali u svim ovim akcijama. Često smo menjali sastav, što je uslovljavalo da smo morali da se prilagođavamo situaciji



Pored toga što je izborila učešće na 41. Evropskom prvenstvu, naša reprezentacija je u centrima Petruševu i Jokiću dobila tandem ravan onom kakav su svojevremeno činili Divac i Rađa, a Dejan Milojević je dokazao da je trener najvišeg ranga, i zajedno sa selektorom Igorom Kokoškovim biće pravi vođa našeg tima

Najmanje tri dobre stvari dogodile su nam se u balonu u Tbilisiju, u poslednjem danu kvalifikacionih prozora za Evropsko prvenstvo 2022. Prva od njih, ne manje bitna od ostalih, jeste da se reprezentacija Srbije kvalifikovala (kao prva u grupi) za takmičenje na kome će dogodne braniti srebrnu medalju iz Istanbula. Naravno, tako nešto se i očekivalo, ali je to u jednom trenutku, posle onog čuvenog poraza od Švajcarske, nakratko došlo u pitanje. Sada više dileme nema.

Druga dobra stvar zove se Dejan Milojević. Pomoćnik selektora Igora Kokoškova silom prilika vodio je reprezentaciju na prvoj utakmici protiv domaćina Gruzije. Kao i uvek do sada, Milojević je sa najvišom ocenom položio ispit. Tim koji je vodio pobedio je 92:66, a utisak je da smo dobili trenera u svemu ravnopravnog Igoru Kokoškovu, što je izuzetno dobro za našu košarku, jer u pitanju su ljudi relativno mlađeg srednjeg doba (Kokoškov ima 49, a Milojević 43 godine), na koje se naša košarka može osloniti još dugi niz godina. Obojica i dalje rastu, karijere su im u usponu, tako da se lako može dogoditi da već za jedno pet godina dobijemo trenere o kojima ćemo govoriti kao što sada govorimo o, na primer, Željku Obradoviću ili Dudi Ivkoviću. Da ne pominjem one starije trenere koji su radili u vreme jedne druge, neuporedivo veće države i vodili reprezentacije u specifičnim vremenima u odnosu na ovo sadašnje.

Najzad, treća dobra stvar koja nam se dogodila u Tbilisiju takođe ima svoje ime i prezime – Filip Petrušev. Ovaj debitant u reprezentaciji, doskorašnji američki student, pokazao je u nacionalnom timu sve ono što demonstrira već mesecima u dresu Mege u ABA ligi. Sa 20 godina (11. aprila puni 21) i sa 211 centimetara, Filip je dominantna četvorka/petica, igrač pred kojim je još otprilike decenija i po velikih takmičenja i velikih igara za našu reprezentaciju. S tim da je on daleko od svog igračkog zenita, još uvek napreduje i u ovom trenutku se ne naslućuju njegovi limiti. Naš nacionalni tim je pokriven na unutrašnjim pozicijama Jokićem i Petruševim za dugi niz godina, imamo novi tandem Divac–Rađa ili Ćosić–Dalipagić.

Kažu da dobri centri malo vrede bez dobrih bekova. Uvek smo ih imali, danas ih predvodi mađioničar Miloš Teodosić, ali u prozorima u Tbilisiju ukazao se jedan momak na koga dugo nismo obraćali pažnju. Kao da je duže i kasnije sazrevao, pa je Danilo Anđušić na pragu treće decenije pokazao sav svoj talenat i zasijao. On ne može biti perspektiva na duže staze, ali ono što je pokazao u



reprezentaciji ne može biti zaobiđeno prilikom narednih prozivki. U ovom kvalifikacionom turnusu za Euro 2022. Anđušić je četvrti strelac ukupno kad se uzmu svi košarkaši koji su nastupili u svim reprezentacijama, a njih je ukupno 355. Danilo je na četiri utakmice, koliko je odigrao, ostvario prosek 20,3 poena po meču. Ipred njega su samo Gabrijel Lundberg (Danska), Taduš Mekfaden (Gruzija) i A. Dž. Sloter (Poljska). Na zvaničnoj FIBA statistici on je osmi trojkaš sa 56,5 odsto ubačaja. Otprilike su to slični brojevi onima koje Anđušić ima i u tekućem francuskom šampionatu, gde je najbolji igrač Burge, trenutno trećeplasirane ekipe.

● DOBRA IGRA, LOŠE SUĐENJE

Srbija je u Tbilisiju odigrala dve utakmice, obe je dobila (protiv Gruzije 92:66, a Švajcarska je savladana 88:81). Naša reprezentacija je već na prvom meču obezbedila učešće na narednom Evropskom prvenstvu pobjedom protiv Gruzije, tako da je utakmica sa Švajcarskom bila čista formalnost.

Za razliku od ranijih utakmica u ovim kvalifikacijama, Srbija je protiv Gruzije od starta igrala ozbiljno, koncentrisano, sa jakom odbranom, koja protivniku, poznatom po šutu za tri poena, nije dozvolila više od jedne ubačene trojke u celom prvom poluvremenu. Zasluga za to sigurno pripada i Dejanu Milojeviću, koji se našao u ulozi selektora umesto Igora Kokoškova, koji je bio sprečen da dođe u Tbilisi zbog obaveza u Evroligi.

Utakmicu je obeležio Filip Petrušev. Debitovao je na

IGOR KOKOŠKOV: NEMA VIŠE VELIKIH I MALIH

– Cilj je ostvaren, reprezentacija je i pored takvih uslova završila prva u grupi i kvalifikovala se za Evropsko prvenstvo. Zasluge idu na adresu igrača koji su se vrlo motivisano i profesionalno ponašali u svim ovim akcijama. Često smo menjali sastav, što je uslovljavalo da smo morali da se prilagođavamo situaciji. Nismo imali kontinuitet roстера zato što mnogo igrača igra Evroligu, mnogo njih nije bilo u mogućnosti da igra, a na kraju krajeva nekoliko igrača je, nažalost, bilo pozitivno i nisu mogli da se pojave u prethodna dva prozora. Ali najvažnije je da smo plan ispunili. Jedna Litvanija, koja je, baš kao i Srbija, zemlja košarke, bila je na šut od ispadanja! Postojala je šansa da ih Danska, koja je po našim standardima, posebno u onim potcenjivačkim merilima, nekošarkaška zemlja, ostavi kod kuće. Danas svi igraju košarku, „male“ reprezentacije koje igraju u punim sastavima, posebno u prozorima, dovoljno su dobre da mogu pomrse račune nekim zemljama košarke kao što su Litvanija i Srbija. Imaju kontinuitet, igraju u punim sastavima, sa trenerima koji sa njima rade sedam-osam godina i uigranost im je veća nego kod timova koji se sastavljaju. Ako se ne varam, za ova tri prozora odradio sam 12 treninga i sedam i po utakmica. Toga treba biti svestan i neka prepotencija koju ponekad imamo ne stoji, treba biti objektivn i realan. Jedna od svetlih tačaka u poslednjim utakmicama bio je Filip Petrušev. Odigrao je dobro, ljubitelji košarke su sigurno zadovoljni onim što su videli. On, doduše, ima zrelu sezonu u timu za koji igra i za mene to nije iznenađenje – kaže selektor košarkaša Srbije.

način kako su to nekada činili kasnije veliki asovi srpske ili jugoslovenske košarke. Za 33 minuta postigao je 27 poena, dvojke šutirao 8 od 12, a trojke 2 od 3, imao i šest skokova za indeks 30.

Naš nacionalni tim je utakmicu otvorio jakom odbranom, a rezultat toga je bilo naše vođstvo 11:2. Milojević je na parket poslao petorku Jaramaz, Anđušić, Dangubić, Petrušev i Raduljica. Mada su se u tom sastavu prvi put videli, igrali su kolektivno, lopta je brzo išla u napadu, a u odbrani su potpuno odsečeni Đorđi Šeradini i gruzijski trojkaši. Sve je funkcionisalo besprekorno, osim – sudija. Doneli su tokom cele utakmice niz skoro smešnih odluka i ponovo se pokazalo da su takozvani FIBA prozori loše rešenje ne samo zbog izostanka najboljih igrača nego i zbog činjenice da mečeve sude ljudi sa takozvane B liste. Oni najbolji arbitri su u Evroligi, i samim tim im je onemogućeno da sude FIBA takmičenja, što je prava besmislica.

Gruzija se nekako sredila sredinom prvog poluvremena, čak je povelala 16:15, ali Filip Petrušev se pobrinuo da se na odmor ode sa našim vođstvom 37:31. U prvih 20 minuta „domaćin“ (igralo se u balonu u gruzijskoj prestonici Tbilisiju) ispalio je 13 trojki i pogodio samo jednu.

FILIP PETRUŠEV: POZITIVNI STRAH

– Nisam znao šta da očekujem i imao sam malu dozu straha. To je onaj pozitivni strah. Prvi put sam igrao za reprezentaciju. To je velika čast. Privilegija. Nešto za šta se svi bore i trude od prvog dana kada počnu da treniraju košarku. Ako je to i bio strah, publika nije mogla da ga vidi. Nestao je već posle početnog podbacivanja. Posle nekoliko minuta, kada sam dao prvi koš i probio led, sve je krenulo kao što uvek i ide. Nema tu šta da se kaže posebno. Samo sam to bio ja na terenu. Imao sam punu podršku svih, fenomenalno su me prihvatili i pomogli mi da se osećam komforno. Onda je iz te moje opuštenosti sve došlo – rekao je po povratku iz Tbilisija Filip Petrušev i nastavio je:

– Otkako je ovaj sistem takmičenja, sa prozorima, gde ne igraju najbolji igrači, malo brže i lakše se ulazi u prvi tim. Ali da će to sve izgledati ovako, nisam očekivao. Iskreno. Ceo stručni štab je obavio veliki posao. Igor i Dejan suiskusni treneri. Obojica me dobro poznaju. Imali smo sjajan odnos. Verovali su u mene. Samo je trebalo da i ja verujem u sebe. Da radim ono što najbolje radim. Iako je meni petica prirodanija pozicija, navikao sam da igram sa još jednim visokim igračem u tandemu. To je sistem kao što mi radimo u Megi.

U našem timu, pored Petruševa, istakao se i Danilo Anđušić sa 10 poena.

Drugo poluvreme – druga slika. Gruzijski igrači kao da su digli ruke od ove utakmice, što je dovelo do besa njihovog trenera Zurosa. Na drugoj strani, naši su neprestano povećavali vođstvo, da bi u poslednjoj četvrtini, posle serije 15:3, došli do 75:54. Nekoliko minuta kasnije bilo je i plus 24 za reprezentaciju Srbije, a šansu da se istaknu dočekali su Anđušić (22 poena), Nikola Rebić (11) i Aleksa Avramović (9). Oni su i realizatori najvećeg broja trojki, a Srbija je na kraju u tom segmentu imala sjajnih 59 odsto ubačaja (13 od 22).

● TEHNIČKA POBEDA

Poslednju utakmicu u ovim kvalifikacijama igrali smo u čudnom terminu – u jedan sat po podne.

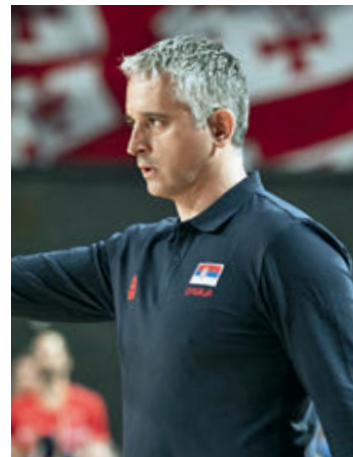
Srbija se revanširala Švajcarskoj za poraz u kvalifikacijama i ovo nikada ne bi bilo vest pre nekoliko godina, ali evo sada jeste. Švajcarska je igrala odlično punih 30 minuta i posle tri četvrtine imala vođstvo 69:58. Imali su i plus 13 u nekim trenucima, „Švajcarac“ Dušan Mlađan je igrao „basket“ s našim reprezentativcima (18 poena). Kokoškov je rotirao i tražio raspoložene, ali takvih je bilo malo. Samo Filip Petrušev, koji nas je već navikao na svoje dobre partije i koji je i ovog puta bio najefikasniji u reprezentaciji Srbije (22 poena, 8 skokova).

Da li su Švajcarci ostali bez snage ili su se naši konačno uozbiljili – ostaće tajna. Tek, poslednja četvrtina počela je našom serijom 13:1, koju su izneli Nikola Rebić sa dve trojke i Marko Luković serijom teških pogodaka. Sve je, kao i u prvih pola sata, „overavao“ svojim trojkama (4 od 8) Danilo Anđušić (20 poena). Švajcarci su pokušali da se vrate u meč trojkama, ali ih one nisu služile kao na prvoj utakmici ove dve reprezentacije, pa je poraz bio neminovan. Ovo je bila pobeda Srbije koju bismo najlakše opisali jednom rečju – tehnička.

Selektor Kokoškov, koji je doputovao iz Istanbula, dao je priliku deseterici igrača. Nisu ulazili Nemanja Nadić i Dalibor Ilić. Pored Petruševa i Anđušića, solidan utisak ostavio je debitant Marko Luković (10 poena za 12 minuta), a mnogo minuta imao je Aleksa Avramović (skoro 30, 8 poena).

Kvalifikacije su, što se Srbije tiče, konačno završene. Ostaje da sačekamo žreb grupa za Evropsko prvenstvo, koje će se održati 2022. a kvalifikacije za njega počele su još davne 2017. Šampionat će zajedno organizovati Nemačka, Češka, Gruzija i Italija. ●

Aleksandar Ostojić



SRBIJA U PRVOM ŠEŠIRU

FIBA je odredila šešire na osnovu kojih će se 29. aprila obaviti žreb za Evropsko prvenstvo 2022.

U prvom šeširu nalaze se:

Španija, Srbija, Grčka i Francuska. Ove četiri reprezentacije neće moći kasnije da se nađu u istoj grupi na EP. Svaka grupa imaće šest timova.

U drugom šeširu su:

Litvanija, Rusija, Italija i Češka.

Treći: Poljska, Hrvatska, Turska, Slovenija.

Četvrti: Nemačka, Ukrajina, Finska, Gruzija.

Peti: Belgija, Mađarska, Izrael i Velika Britanija.

Šesti: Bosna i Hercegovina, Holandija, Estonija i Bugarska.

Da podsetimo, šampionat Evrope će se održati od 1. do 18. septembra, a grupe će igrati u Kelnu, Milanu, Tbilisiju i Pragu. Finalna faza i borbe za medalje igraće se u Berlinu.

Dugo, toplo leto

Pandemija koronavirusa promenila je živote ljudi širom planete u svakom mogućem pogledu. Istovremeno, režirala je potpuno nestvarnu situaciju u sportu. Konkretno - u ženskoj košarci u Evropi

GRUPE NA EVROPSKOM PRVENSTVU

● A grupa (Valensija)

Švedska, Belorusija, Španija, Slovačka

● B grupa (Valensija)

Crna Gora, SRBIJA, Italija, Grčka

› Prvo kolo (17. jun):

Srbija - Italija, Crna Gora - Grčka

› Drugo kolo (18. jun):

Italija - Crna Gora, Grčka - Srbija

› Treće kolo (20. jun):

Italija - Grčka, Crna Gora - Srbija

● C grupa (Strazbur)

BiH, Slovenija, Turska, Belgija

● D grupa (Strazbur)

Francuska, Rusija, Češka, Hrvatska

› Sistem takmičenja

na Evropskom prvenstvu

Posle prve runde takmičenja, prvoplasirani iz svih grupa ići će direktno u četvrtfinale, dok će se drugi i treći razigravati za plasman u prvu eliminacionu rundu. Naravno - ukrštaju se A i B, odnosno C i D grupa.

Potom će se osam najboljih ekipa sresti u Valensiji, gde će se 26. juna igrati polufinala. Istog dana poraženi iz četvrtfinala igraće za plasman od petog do osmog mesta, jer šest selekcija ide na kvalifikacije za Svetsko prvenstvo 2022.

Finale i meč za treće mesto igraju se 27. juna.

Kako su Olimpijske igre zbog pandemije odložene sa prošlog na naredno leto, pet najboljih selekcija Evrope - među njima i Srbija - imaće dva velika takmičenja u svega dva meseca.

Prvo će od 17. do 27. juna učestvovati na Evropskom prvenstvu u Španiji i Francuskoj, a onda će od 26. jula do 8. avgusta igrati na Olimpijskim igrama u Tokiju.

Pritom - to se ne sme zaboraviti - Evropsko prvenstvo je kvalifikaciono za Svetsko prvenstvo 2022. u Australiji. Šest ekipa iz Evrope izboriće plasman na neki od četiri kvalifikaciona turnira koji će se igrati februara 2022, slično olimpijskim kvalifikacijama. Tako da nije čak moguće ni Evrobasket na neki način „podrediti“ Olimpijskim igrama, kao najvažnijem takmičenju u karijerama svakog sportiste.

Dosta izazovno i naporno leto čeka naše dame. Ali njih neće čuti da se žale. Jednostavno je - dva velika takmičenja su dokaz da su i dalje u svetskom vrhu. Na mestu za koje su prethodnih bezmalo deset godina naporno radile. I čemu su sve podredile.

Zato se one ovom „dugom, toplom letu“ i te kako raduju. Jedva čekaju da pripreme počnu i da ponovo budu na okupu.

Sve je do detalja isplanirano. Od rada sa prvom grupom reprezentativki - onih mlađih - koja će biti na okupu od polovine aprila, preko „zvaničnog“ starta priprema 5. maja, kada bi Maljkovićeva na okupu trebalo da ima kompletan tim, pa do odlaska na takmičenje.

Nedavno su naše košarkašice saznale i kojim putem će ići kroz Evropsko prvenstvo, ali i Olimpijske igre. Reči ma selektorke Maljković, to je „ni najlakši ni najteži“ put.



Pošto je Evropsko prvenstvo prvo na programu, krenućemo od njega.

Žreb je Srbiju stavio u B grupu, a to znači da će sve vreme takmičenja naše devojkice biti u Valensiji. Osim što će biti domaćin takmičenja po grupama, Valensija će biti i svedok završnih borbi za najbolju reprezentaciju Evrope. Takođe - dve grupe će se igrati u Strazburu.

Rivali srpskog tima u prvoj rundi takmičenja biće selekcije: Italije, Crne Gore i Grčke.

Italija je došla iz drugog šesira. To je selekcija koju smo pobedili u polufinalu Evropskog prvenstva 2013. u Francuskoj, posle velikog preokreta u poslednja dva minuta i onog - sada već čuvenog - tajm-auta Marine Maljković i njenih reči koje su postale nekakav moto reprezentacije Srbije.

- Veruj do kraja - poručila je tada svojim izabranicama Maljkovićeva.

Verovala su i pobedile. Od tada je i krenuo njihov uspon od ekipe koja je 2011. propustila Evropsko prvenstvo, jer se na njega iz dva pokušaja nije kvalifikovala, do tima koji se sa tri naredna evropska prvenstva vratio sa dve medalje (zlatu 2015, bronza 2019) i koji će u avgustu igrati na svojim drugim uzastopnim Olimpijskim igrama. Na prethodnim je osvojio bronzu.

Od četiri reprezentacije bivše SFRJ koje ćemo gledati na predstojećem Evropskom prvenstvu, u grupu sa Srbijom došla je Crna Gora. I to iz trećeg šesira. Poslednji put sa njima igrali smo 2012, u kvalifikacijama za Evropsko prvenstvo u Francuskoj. U Beogradu smo pobedili, na Cetinju izgubili. Posle toga se u zvaničnim mečevima više nismo susretali.

Na kraju - iz četvrtog šesira stigla nam je Grčka. Ona jeste bila hit 2017. na Evrobasketu u Pragu, ali daleko od toga da pripada evropskom vrhu.

Kao što to obično čini, Marina Maljković je i sada naglasila da izvlačenju grupa ne pridaje veliki značaj, jer su to stvari koje – kako je rekla – nisu u našim rukama. Njen fokus je na onome što može da kontroliše.

– Razmišljamo isključivo o nama. Program je, kao i svake godine, odavno isplaniran do poslednjeg detalja, tako da spremne dočekujemo pripreme. Znamo da imamo mnogo toga da uradimo da bi sve bilo na visokom nivou. Svjesne smo da više nismo onaj tim iz 2015. godine i da ovog leta moramo da prolijemo mnogo, mnogo više znoja nego ranije, da budemo na potpunom maksimumu predanosti i fokusiranije kako bismo ostvarile neko zadovoljstvo i na Evropskom prvenstvu i kasnije na Olimpijskim igrama – istakla je selektorka Maljković

Kratko o rivalima:

– Italija je tipičan primer neugodne ekipe protiv koje može da se igra, ali koja zna da kazni svaku grešku. Crna Gora sa novom selektorkom, bivšom košarkašicom, predstavlja novu energiju i krasi je velika borbenost. Reprezentacija Grčke je možda na papiru malo slabija nego što je bila prethodnih godina, ali poseduje izuzetno talentovane i borbene mlade igračice.

Na Olimpijskim igrama u Tokiju, voljom žreba, Srbija će igrati u grupi sa: Španijom, Kanadom i Južnom Korejom.

Najteži rival svakako će biti Španija. To je ekipa koju ova generacija – najuspešnija u istoriji ženske košarke u Srbiji – u prethodnih deset godina nije uspela da pobedi. Ni na Evropskom prvenstvu u Francuskoj 2013, pa ni u Đeru 2015. Dva puta je izgubila od Španije na OI u Rijju. U grupi, pa u polufinalu.

U polufinalu nas je zaustavila i pre dve godine, na Evropskom prvenstvu u Beogradu. Možda je sad trenutak za pobjedu Srbije!

Ipak, možda je bolje fokusirati se na mečeve protiv Kanade i Koreje, jer da bi se plasirale u četvrtfinale, naše devojkice treba da budu prve ili druge u grupi, ili jedna od dve najbolje trećeplasirane ekipe.



– Priče o ovakvim ili onakvim grupama, posebno kada su u pitanju Olimpijske igre, najjače takmičenje na svetu, potpuno su suviše – naglasila je Maljkovićeva.

Ipak je dala kratku ocenu grupe:

– Španiju svi dobro znamo, u pitanju je ekipa koju ne možemo da pobedimo godinama. Definitivno imamo ogromnu želju da konačno Srbija jednom savlada Španiju, što je veoma teško. Kanada je fizički izuzetno dominantna ekipa koja igra najbolju odbranu na svetu kad je ženska košarka u pitanju. Izuzetno su fizički snažne i praktično perfektno, čvrste i grube u odbrani. Od njih smo u Rijju na prošlim Igrama izgubili upravo iz tih razloga. Koreja je klasičan predstavnik azijske košarke koju krasi velika brzina. Mi koji radimo u Aziji znamo o čemu je reč. Ta košarka je 20 ili 30 odsto brža od evropske, a uz tu brzinu poseduju i veliku preciznost – ocenila je selektorka Maljković. ●

B. K.



GRUPE NA OLIMPIJSKIM IGRAMA

● A GRUPA

Južna Koreja, SRBIJA, Kanada, Španija

➤ Prvo kolo (26. jul):

Južna Koreja – Španija, Srbija – Kanada

➤ Drugo kolo (29. jul):

Kanada – Južna Koreja, Španija – Srbija

➤ Treće kolo (1. avgust):

Južna Koreja – Srbija, Kanada – Španija

● B GRUPA

Nigerija, Japan, Francuska, SAD

● C GRUPA

Australija, Portoriko, Kina, Belgija

➤ Sistem takmičenja na Olimpijskim igrama

Prema sistemu takmičenja, u četvrtfinale Olimpijskih igara, na oba turnira, plasiraće se po dve prvoplasirane ekipe iz svih grupa, kao i dva najbolja trećeplasirana tima.

Parove četvrtfinala odrediće žreb, koji će biti održan 2. jula, na kome će prvaci grupa i najbolja drugoplasirana ekipa biti nosioci i neće moći da igraju međusobno. Oni će biti žrebani iz D grupe, a ostale ekipe iz E grupe. Ekipe će se izvlačiti naizmenično iz jednog, pa drugog šešira, dok se ne kompletiraju parovi četvrtfinala. Istovremeno, biće određen ceo kostur prema kome će se ekipe boriti sve do finala.

Kada je ženski turnir u pitanju, četvrtfinala se igraju 4. avgusta, polufinale 6. utakmica za bronzu je 7. a finale 8. avgusta.

Trener je tu zbog igrača

Naš stručnjak, koji je jedini u svetu osvojio zlatne medalje na svim takmičenjima koje organizuje FIBA u svim uzrastima na evropskom i svetskom nivou, od Svetske košarkaške asocijacije dobio je najviše priznanje – postao je član Kuće slavnih



KUĆA SLAVNIH FIBA

Svetislav Pešić se ulaskom u Kuću slavnih FIBA svrstao u niz besmrtnih iz naše zemlje, među kojima su Radivoj Korać (klasa 2007), Dražen Dalipagić (2007), Ranko Žeravica (2007), Borislav Stanković (2007), Dragan Kićanović (2010), Vlade Divac (2010), Zoran Slavnić (2013) i Dušan Ivković (2017) i.

U kategoriji igrača u klasi 2020. su Jure Zdovc (Jugoslavija/Slovenija), Stiv Neš (Kanada), Aleksandar Volkov (SSSR/Ukrajina), Modestas Paulauskas (Litvanija), Mjezslav Lopatka (Poljska), Keniči Sako (Japan), Izabela Fijalkovski (Francuska), Agneš Nemet (Mađarska) i Park Šin Ja (J.Koreja), dok su sa Pešićem u trenerskoj klasi Argentinac Ruben Manjano i Amerikanka Tara Vanderver.

Kao i uvek, Svetislav Pešić je rado govorio za magazin *Trener*. Zatekli smo ga u dobrom raspoloženju, vest o njegovom prijetu u Kuću slavnih FIBA još je bila sveža, a Pešić, za prijatelje popularni Kari, nalazio se u Barseloni, jednom od dva grada u kojima naizmenično živi.

➤ **Najpre iskrene čestitke. Nadam se da ih je bilo mnogo ovih dana.**

– Pa, jeste. Hvala vam na čestitkama, to je za mene veliko priznanje. Nekako sam i ja došao na red, i osećam se ponosnim što i ja pripadam ljudima koji su stvarali i menjali taj naš sport. Drugih emocija u ovom trenutku nemam, osim zahvalnosti da su se i mene setili da mi uruče to priznanje.

➤ **Trenutno ste u Barseloni. Koji je povod?**

– Živim između Minhena i Barselone. Trenutna situacija u Minhenu, kad je u pitanju ova pandemija koja nas je sve okupirala, takva je da je tamo sve zatvoreno. Supruga i ja smo odlučili da pređemo u Barselonu, gde postoje određeni protokoli, ali su bar restorani otvoreni do šest sati po podne. Tako da može da se izađe negde na kafu ili na ručak. Da se malo osvežimo i da ne budemo baš pod totalnom kontrolom, kakva je u nekim državama.

➤ **Barselona je i mesto vašeg poslednjeg trenerskog uspeha. Koja vam je od brojnih medalja nekako najmilija?**

– Nadam se da to u Barseloni nije bio moj poslednji uspeh, jer ja uspehe tretiram na različite načine, pa mislim i da ovo što su me primili u Kuću slavnih nije samo

zbog sportskih uspeha. Naravno, oni su na prvom mestu, ali shvatam, i imam takav osećaj, da su me ljudi tu uvrstili zbog svega onog što sam uradio i van sportskog terena. Tu mislim na moj doprinos razvoju košarke u tri države gde sam proveo najviše vremena: u Srbiji, odnosno Jugoslaviji, zatim u Nemačkoj i Španiji. Voleo bih da u košarci napravim još nešto, ako je moguće. Sigurno je moguće! A što se tiče sportskih rezultata i medalja, nije baš preporučljivo da ja o tome govorim. Ali kad me već pitate, moram reći da su svi imali na neki način uticaj na moju karijeru i motivisali me za dalji opstanak i rad u košarci. Možda bih izdvojio Indijanapolis, tamo smo postali prvaci sveta, a to je nekako i najsvežije, iako je bilo pre

ČETIRI DEZENJE SLAVE

Pešić je rođen 28. avgusta 1949. u Novom Sadu, košarkaški je prohodao u Pirotu, igrao je još za Partizan i Bosnu. Spisak klubova koje je trenirao je impozantan: Bosna, Alba, Kelh, Barselona, Rim, Đirona, Dinamo Moskva, Crvena zvezda, Valensija, Bajern, Barselona... Bio je selektor Nemačke i Jugoslavije. Šampion Evrope sa Nemačkom 1993. i Jugoslavijom 2001, prvak sveta sa Jugoslavijom 2002, klupski prvak Starog kontinenta 2003. sa Barselonom.

Naravno, ovo su najveći trofeji u njegovoj karijeri, ali za njega sigurno ništa manje značajni nisu ni kadetski i juniorski prvak Evrope sa SFRJ, sa istom generacijom i omladinski šampion sveta, pobednik Kupa Koraća 1995, osvajač FIBA Evrokupa 2007, četiri puta pobednik državnih prvenstava i četiri puta osvajač nacionalnog kupa.

skoro 20 godina. Ta pobjeda protiv Amerikanaca usred Amerike, pobjeda protiv jedne fantastične ekipe. Naravno, potom i u finalu protiv Argentine, koja je kasnije postala olimpijski pobjednik. Osvojiti titulu protiv te dve sjajne ekipe u Americi to mi je predstavljalo ogromno zadovoljstvo ne samo naše nego i naših navijača. Ali ja ipak izdvajam onaj moj početak sa ekipom iz Bormija. Taj kontinuitet koji smo imali tokom skoro četiri godine zajedničkog rada sa mladim igračima. Oni nisu bili početnici, ali su bili neizbrušeni talenti iz cele Jugoslavije. Ja sam neki trener, hteli mi to da priznamo ili ne, ipak bio početnik. I danas se čudim da su me uopšte postavili da ja vodim tu reprezentaciju! Bila je to jedna od najtalentovanijih generacija, što će se kasnije potvrditi ne samo rezultatom u Bormiju već i titulom svetskog juniorskog šampiona. Sve su to postali svetski igrači sa fantastičnim karijerama. A većina ih je, što je još i važnije, ostala u košarci. Tako da mi je medalja iz Bormija, ne samo iz nekog emotivnog razloga nego i sportskog, najdraža. Bio je to početak kontinuiteta, što je mene najviše interesovalo i radovalo. A poznato je da putevi do uspeha nisu laki. Bilo je mnogo prepreka koje sam morao da rešavam. Tu, pre svega, mislim na moj kasniji odlazak u Nemačku, gde košarka nije imala status koji je uživala u Jugoslaviji. Taj moj boravak u Nemačkoj i opstanak tamo stavljam na vrlo visoko mesto u karijeri. Jer posao trenera je da menja navike igrača i da stvara nove. Kad sam došao tamo, morao sam sve svoje navike da promenim! Da se prilagodim i načinu života u Nemačkoj, i statusu košarke. Bio je to naporan i težak put do razvoja, i na kraju uspeha. Stvarno sam baš ponosan ne samo što sam doprineo da se postignu sportski rezultati osvajanjem prvenstva Evrope 1993. u Minhenu protiv Rusa u finalu već i sve ostalo što se dešavalo, a što se i danas dešava kad je u pitanju košarka u Nemačkoj.

► **Koja je vaša trenerska filozofija? Imate li vi svoju filozofiju koje ste se držali sve ove godine ili ste je menjali?**

– Posle 40 godina rada formiraš neku svoju filozofiju. Na početku smo imali ideje i gledali kako drugi rade, krali i učili. A potom, naravno tokom godina i uz ogromno iskustvo, formira se i filozofija. Šta da vam kažem? Uvek mislim da su na prvom mestu igrači. Znači da je jedan od najvažnijih poslova trenera da shvate da su oni tu zbog igrača. Znači, to je prvo. Drugo, važno tokom čitave moje karijere je bilo pronaći najbolje radno mesto za određenog igrača. Sećam se, kad sam pravio reprezentaciju za Indijanapolis, imali smo Jarića i Rakočevića, koji su bili plejmejkeri. Obojica su želeli da to budu i u reprezentaciji. Ali ja sam Rakočevića postavio na beka šutera i on je posle toga postao najbolji strelac Evrolige, jedan od najboljih bekova šutera u evropskoj košarci. I onda on jednog dana dođe kod mene i kaže: „Kouč, ja stalno igram neku dvojku, a voleo bih da igram plejmejkeru.“ Ja ga pitam: „Zar ti ne voliš da daješ koševu?“ „Ne, ne, volim“, odgovori. „E, onda samo navali!“ Sigurno da je kolektivna taktika uvek ta koja pomaže da se izrazi individualni kvalitet igrača. Ja sam uvek za individualnu taktiku koju treba uklopiti u timsku igru. Naravno, košarka se menjala, pre svega iz razloga jer su se menjala i pravila. Mnogo se promenila od vremena kad je u Evropi prvi put uvedena linija za tri poena, posle Olimpijskih igara u Los Anđelesu 1984. Trojka je praktično revolucionarno promenila košarku! Posle toga je uvedeno i ograničenje napada na 24 se-

kunde, pa oblik reketa, povećala se distanca linije za tri poena... Sad se mnogo traže igrači sa izraženim atletskim sposobnostima, ali ja bih ostao veran onim igračima koji imaju smisao za igru i razumeju košarku. To su upravo igrači koji su me uvek zanimali i koji su me motivisali. I kojima sam se kao trener uvek divio. I koji su me iznenađivali svojim potezima. Retko se dogodi da mene neko iznenadi nekim novim potezom, a to mogu da urade samo oni koji razumeju košarku.

► **Hoće li se ovo o čemu pričamo naći u knjizi koju pišete i koja će uskoro biti štampana?**

– I mnogo više od toga!

► **Ta knjiga će sigurno obradovati mnoge mlade trenere koji sada počinju svoju karijeru. Imate li neki savet za njih?**

– Nadam se da ti mladi treneri ne gledaju samo internet, ne kradu akcije iz NBA i kopiraju ih, nego i čitaju. I ja sam čitao, jedno je igra NBA timova, ali suština je ipak u knjigama. Jer tako možeš najbolje da naučiš, od nekog drugog vidiš kako je on rešavao sve prepreke na koje je nailazio. To je i razlog što sam počeo da pišem tu knjigu. Odavno sam počeo, ali me je poziv iz Barselone prekinuo na izvesno vreme. Pitali ste me na početku razgovora koji je povod da sada budem u Barseloni. Pa povod je, između ostalog, da ovo završim, da napišem knjigu do kraja. Nadam se da će biti gotova do kraja maja.

► **Ove sezone ne radite. Da li ćemo Svetislava Pešića i dalje gledati pored terena?**

– Ne znam. Pravo da vam kažem, kad počnu da stižu ovakva neka priznanja, izgleda da me polako guraju u penziju. Ja se ne dam. A koga bih još mogao i da treniram? To se baš pitam.

► **Ove sezone su se pominjali i Zvezda i Partizan. I ne bi vas niko odbio, verujte mi.**

– Da, videćemo. Neka ovi „mali treneri“ preuzmu kormilo, pa ćemo se uvek naći da malo pomognemo. O tom potom. ●

A. Ostojić

ČEKAJUĆI KNJIGU

– Kad sam ležao u bolnici posle operacije 2016, doktor mi je rekao: „Her Pešić, šta radite po podne, posle ručka?“ „Čitam i šetam“, odgovorio sam. „Pišite“, bila je reakcija mog doktora. I taman kada sam ga poslušao, dobio sam poziv Barselone – pisanje je odloženo za neko drugo doba. Sada pokušavam da knjigu završim do maja ili juna. Nije biografija, biće anegdota iz trenerskog života. To je prvi deo knjige. Drugi deo je moja košarkaška filozofija. Želim da podelim svoje znanje i iskustvo sa trenerima iz celog sveta. Al, prvo sa našima. Knjiga će se štampati na srpskom, a onda na nemačkom, španskom i engleskom.



Trenažni faktori povređivanja (1)



Povrede igrača na više različitih načina mogu uticati na rezultat utakmice, ali najčešće utiču na dva dominantna faktora koji mogu odrediti pobjednika. Izostanak samo jednog igrača iz tzv. roстера može poremetiti taktiku ekipe, tim više ukoliko povređeni igrač ima važnu ulogu u ekipi i ako je njegov doprinos u rezultatu značajniji

Kao život, kao sve u njemu dobro, lepo i korisno, tako i košarka, izvor naše radosti i lepote, za neke i smisla života, ima svoju drugu, tamniju stranu. Na toj drugoj strani dominantno mesto zauzimaju povrede, od sitnih, zanemarljivih, do teških, koje su mnoge talentovane igrače, pa i one druge, zaustavile u sportskom napredovanju, skratile, a često i uništile karijeru, pa i otežale život posle košarke. Bavljenje košarkom može poboljšati i učvrstiti zdravlje, ali ga može i narušiti, nekada do trajnog invaliditeta. Ne treba zaboraviti da kada je zdravlje u pitanju, uzroci i posledice povreda, bile one pozitivne ili negativne, nisu samo u biološkom delu ličnosti košarkaša već i u sferi njegove psihologije i društvenih odnosa.

Povrede igrača na više različitih načina mogu uticati na rezultat utakmice, ali najčešće utiču na dva dominantna faktora koji mogu odrediti pobjednika. Izostanak samo jednog igrača iz tzv. roстера može poremetiti taktiku ekipe, tim više ukoliko povređeni igrač ima važnu ulogu u ekipi i ako je njegov doprinos u rezultatu značajniji. Drugi faktor je raspored minutaže igrača na utakmici i očekivano veće opterećenje na terenu. Više povređenih igrača u timu znači i više problema ukoliko nemaju odgovarajuće zamene.

Velika je odgovornost trenera u prevenciji povreda košarkaša, pa on na neki način sam određuje svoju sudbinu, rezultatsku trenersku uspešnost. Uoči finalne utakmice prvenstva države za košarkašice, u vreme kada je bilo normalno da treneri i članovi stručnih štabova prijateljski razgovaraju pre i posle utakmica, obratio nam se trener protivničke ekipe govoreći da je nama lako jer, za razliku od njih, nemamo povređenih igračica.

- Pa mi treniramo naše igračice, a vi trenirate vaše - odgovorio sam mu.

U **širem smislu** sportske povrede su povrede koje su se dogodile prilikom bilo kakve sportske aktivnosti. One mogu nastati tokom treninga, takmičenja u sportu, fizičkom vaspitanju i rekreaciji. Sportska oštećenja su patološke promene nastale prenaprežanjem aparata za kretanje tokom bavljenja sportskim aktivnostima, koje prema načinu nastanka i dužini trajanja promene mogu biti akutnog ili hroničnog karaktera. Najčešći uzrok njihovog nastanka je dejstvo unutrašnjih i spoljašnjih sila tokom aktivnosti. Sportske povrede **u užem smislu** označavaju povrede tipične za pojedinu sportsku granu, kako po mehanizmu nastajanja, tako i po učestalosti (po R. Medvedu).

U poslednjoj deceniji broj povreda sportista se mnogo povećao. Više je uzroka, ali je osnovni da se drastično povećao broj utakmica u sezoni. Od nekadašnjih 40 došlo se do 100 utakmica, koliko odigraju neki igrači u nekoliko različitih takmičenja (Evroliga, ABA liga, šam-

pionat države, kup takmičenja, igre za reprezentaciju i prijateljske utakmice). Drastično se smanjilo trajanje pripremno perioda neophodno za temeljnu fizičku i tehničko-taktičku pripremu, ali i trajanje prelaznog perioda, naročito za reprezentativce u raznim kategorijama, od seniora do kadeta. Takmičarski kalendar ne prave stručnjaci, već sponzori, vlasnici takmičenja, kojima sa povećanjem broja utakmica raste i profit. U takvoj situaciji, kada nije povećan broj igrača na klupi, kada se stalno putuje i igra, kada nema kvalitetnog treninga sa preventivnim delovanjem, ni pravog odmora, igrači se sve češće i sve teže povređuju.

U medicinskoj literaturi se često navode podaci britanskih autora da od ukupnog broja povreda, sportske povrede čine čak 10-15%, a da je pre nešto manje od jednog veka to bilo samo 1%. To se može tumačiti većim brojem ljudi koji se danas bave sportom, ali i povećanjem rizika u sportskoj aktivnosti. Pored toga, navodi se da se tokom godine povređuje svaki peti sportista. Prema tim podacima, najviše povređenih (50%) uzrasta su 20-30 godina, što je razumljivo jer je to sportski najaktivnija populacija. U košarci igrači povređuju oči, lice i vilicu, šaku, ručni zglob i podlakticu, koleno i skočni zglob. Prema podacima FIBA, polovina povreda u ženskoj i muškoj košarci nastaje u kontaktu; najviše se povređuju noge (čak 70% svih povreda), i to skočni zglob i koleno.





ANTRFILE 1

Uoči utakmice Partizana sa Huventudom u Beogradu u Evroligi, Uroš Tripković je dan uoči utakmice na treningu šuta, bez ometanja, a pri kraju treninga, nezgodno doskočio. Zbolela su ga leđa i nije mogao da igra. Partizan je u toj godini uglavnom koristio osam igrača, a Tripković je u proseku imao 28 minuta igre po utakmici. Budući da nije bio u timu, njegovu minutažu je preuzelo ostalih sedam igrača, pa je svaki od njih imao u proseku četiri minuta više od uobičajene minutaže. Partizan je utakmicu izgubio malom razlikom i slabijom igrom u poslednjoj četvrtini, što tih godina nije bilo karakteristično za ekipu. Zbog povećanog opterećenja i njime izazvanog zamora vezalo se više netipičnih grešaka, a svi igrači su imali manje indekse u igri od uobičajenih.

Više od petine igrača tokom godine se bar jednom povredilo i duže odsustvovalo sa terena. Interesantno je da se oko 60% svih povreda zadobilo na treningu, a da je od svih povreda na utakmici isto oko 60% bilo u drugom delu utakmice.

Navedeni podaci nisu sveži, pa bi aktuelna situacija u svetskoj, evropskoj i našoj košarci verovatno bila još lošija. Treba biti iskren i reći da, ma koliko to bilo teško svima koji u košarci rade ili su radili, vrhunski sport, takođe i vrhunska košarka više nisu u funkciji zdravlja. Sada je izuzetno retko da igrač završi sportsku karijeru bez posledica, a s obzirom na tendencije u košarci, situacija će biti sve teža. Da bi se takva negativna tendencija donekle amortizovala, neophodno je poznavati trenajne faktore povređivanja i učiniti sve da se umanje šanse za povređivanje. Naravno, neke povrede nije moguće sprečiti, jer nastaju slučajno ili sticajem nesrećnih okolnosti. Mnoge druge možemo izbeći ili bar smanjiti šanse da se dese eliminacijom faktora povređivanja.

Faktori rizika od povređivanja najčešće se dele na unutrašnje (koji su u košarkašu) i spoljašnje (faktori sredine). Podela je uslovna jer se unutrašnji i spoljašnji faktori stalno prepliću u treningu i utakmicama; najčešće više njih istovremeno deluje, što znači da je vrlo redak uticaj jednog izolovanog faktora.

Od unutrašnjih faktora povređivanja treba izdvojiti one najvažnije: anomalije u građi, neharmoničan razvoj, mišićni disbalans, sistemske nedijagnostikovane bolesti, starost, polne karakteristike, nedovoljna koncentracija i motivacija tokom treninga i utakmica, maligna agresivnost i samodestruktivno ponašanje, loša samokontrola,

neodlučnost, stres, anksioznost, neodgovornost, nedisciplina, loše upravljanje kretanjem, nedovoljan san... Neki od ovih negativnih faktora se mogu eliminisati, a dejstvo nekih umanjiti. Međutim, osnovni cilj ovog rada je da se bavi spoljašnjim faktorima povređivanja, kao što su:

- **trenajni faktori – trener i njegov način rada, kvalitet sprava i rekvizita, pravila takmičenja, kriterijum suđenja, sportska odeća i obuća, podloga, stanje terena, publika,**
- **spoljašnji motivacioni faktori (trener, roditelji, menadžeri...), vlažnost vazduha, osvetljenje, protivnik, vremenski uslovi, temperatura, nadmorska visina, upotreba zaštitne opreme, bandažiranje itd.**

Problematika povređivanja je bila u mom fokusu od samog početka bavljenja trenerskim poslom. U traganju za istinom bilo je najznačajnije otkriti ključni uzrok zbog koga dolazi do povrede. Praksu, sopstvenu i praksu drugih, ukrštao sam sa onim što piše u medicinskoj literaturi i posle četiri decenije rada zaključio da je ključni faktor koji najviše utiče na povređivanja igrača **trener i njegov način rada**. To je logično, jer je trener taj koji upravlja celokupnim procesom takmičenja i pripreme košarkaša, pa je samim tim i najodgovorniji, ali ne i jedini odgovoran. Njegovu odgovornost dele saradnici u stručnom štabu – pomoćnici, kondicioni trener, fizioterapeut i lekar, što pokazuje da saradnja i jedinstvo stručnog štaba ne utiče samo na rezultat već i na povrede u košarci. I nivo harmonije u timu utiče na povredu. Tim u kome ne postoji sloga, koji je podeljen na grupe i međusobno konfrontiran, više se povređuje.

ANTRFILE 2

Moj bivši student, odličan stručnjak, radio je u inostranstvu sa košarkaškim klubom koji je konkurisao za titulu. Požalio mi se da neće doći do cilja zbog velikog broja povređenih igrača. Dugo smo razgovarali i posebno analizirali svaki faktor povređivanja, ali nismo došli do uzroka. Na kraju razgovora upitao sam ga kakvi su odnosi u timu, između igrača. Bili su izuzetno loši. Kada je to preneo glavnom treneru i kada su uspeli da popravu odnose u timu, broj povreda se drastično smanjio.

Trenažni faktori povređivanja mogu se analizirati po različitim kriterijumima:

- **strukturnim trenažnim jedinicama,**
- **fizičkim sposobnostima,**
- **vrstama pripreme,**
- **opterećenju,**
- **vežbama,**
- **metodici rada,**
- **po tipu rada (takmičenje, trening),**
- **spoljnim faktorima o kojima odlučuje trener**

U **stadijumu bazične pripreme**, kada se radi sa mlađim uzrastima, od početnika do juniora koji se pripremaju za seniorsku konkurenciju, postoji nekoliko nezaobilaznih stvari koje svaki trener mora znati o povredama. Poslednjih decenija vidljivo se povećao broj mladih košarkaša zbog kojih su neki talenti nestali, a neki zbog povreda nikada se nisu do kraja realizovali.

Prvi faktor povređivanja koji treba navesti je **neharmoničan razvoj mladih**. On može biti rezultat naslednih faktora, lošeg telesnog razvoja pre početka bavljenja košarkom ili loših trenažnih programa. Ključno je da se trening u najmlađem uzrastu shvati kao podrška prirodnom razvoju, pa tek posle toga sportskom, košarkaškom napretku. Opšta priprema, posebno opšta fizička priprema, na početku mora biti dominantna. Harmoničan razvoj mladog organizma mora se obezbediti usklađivanjem rasta i razvoja ruku, nogu i trupa. Nesklad u razvoju će uticati na učenje tehnike, ali i stvoriti uslove da se mladi košarkaš povredi. Ako se i uspe izbeći povreda, neharmoničan razvoj će sigurno dovesti do telesnih deformiteta koji se kasnije ne mogu ispraviti, a do kraja života loše će uticati na njegov kvalitet. Posebno su česti deformiteti kičme sa izraženom kifozom (pogrljenost),

češće kod najviših igrača, i skoliozom (nakrivljenost na jednu stranu). Kičmeni stub sa takvim statusom je problematičan sam po sebi, ali i podložan povredama i stalnim bolom miškolature, koja pati zbog deformiteta.

Od brojnih drugih deformiteta treba posebnu pažnju obratiti na nejednak rast nogu, naročito na početku puberteta. Veoma često se dešava da jedna noga brže raste od druge, što dovodi do disbalansa karlice. Karlica se krivi na stranu kraće noge, koja zbog toga trpi veći pritisak nego duža. Da nije tog pritiska, noga bi se u narednom periodu normalno razvila i izjednačila s drugom. Ovu pojavu treba što pre otkriti i reagovati korektivno nošenjem uložka u obući kraće noge. Na taj način se obezbeđuje njen normalan rast, a uložak se postepeno smanjuje kako noga raste.

Drugi faktor povređivanja mladih je **rana sportska periodizacija**. U treningu se ne vodi računa o skladu opšte i specifične pripreme, već specifična dominira. Primenjuju se veliki naponi specifičnog karaktera, vežbe i metode potpuno neprimerene mladima. Nepripremljen za to, mladi organizam strada ne samo tako što se povređuje već se često i funkcionalno oštećuje. Obiman i specijalizovan rad utiče da mladi brže napreduju, ali bez realne osnove da kasnije postanu vrhunski igrači. Mnogi mladi tako trenirani proglašavani su najboljim igračima u Evropi, pa su nestajali sa košarkaške mape. Dobar deo njih je povredama zaustavljen u razvoju. Pored toga, brz napredak u najmlađoj kategoriji vodi u narednu grešku – suviše brz prelazak na sledeći nivo treninga i takmičenja. Sve to prati neopravdano veći broj utakmica u sezoni, zamor i nedovoljno vremena za učenje tehnike i taktike. Mladi najtalentovaniji igrači često nastupaju za kadete, juniore, za reprezentaciju, za svoju školu, a povremeno

ANTRFILE 3

Dva vrhunska reprezentativna igrača imala su velike probleme sa kičmom i trpeli su velike bolove. Rezultati svih medicinskih pregleda, čak i magnetnom rezonancom, pokazali su određena odstupanja u konstituciji kičmenog stuba, ali ništa više od toga. Igrači su nastavili da treniraju i igraju, ali su bolovi ostali. Kada smo utvrdili da je kod obojice jedna noga znatno kraća, kada su počeli da koriste uložke u obući, bolovi su nestali. Prvi znak koji može ukazati na ovaj problem je jednostrani bol miškolature u lumbalnom delu pored kičmenog stuba.



treniraju s prvim timom. To nije pravi put za napredak, a samo retki će izbeći negativne posledice. Bez odgovarajuće fizičke pripremljenosti, a sa skromnijim tehničko-taktičkim veštinama, na višem nivou treninga i takmičenja, mladi igrači suočavaju se sa sve većim naporima i kontaktima u igri sa jačim igračima, što su brojni uslovi za ozbiljne povrede.

Veliki problem je **nedovoljno razrađen sistem višegodišnje periodizacije**, određivanje faza razvoja, definisanje ciljeva i zadataka svake faze, a posebno kriterijuma prelaska na sledeći nivo. U prošlosti su bila jasna pravila po kojima igrač koji pređe na viši nivo, na primer u juniore, više ne može nazad, među kadete. To je mlade igrače štitilo od prevelikih opterećenja i velikog broja utakmica u različitim nivoima i ostavljalo više vremena za trening bez koga nema pravog napretka. Ujedno, umanjivale su se mogućnosti za povređivanje. Ako se sve zajedno uvaži, može se reći da je neprimereni **trening mladih po sistemu seniora** jedan od ključnih uzroka povređivanja, često veoma teškog, u ovom uzrastu.

Kada košarkaš pređe u seniore, ulazi u **stadijum maksimalne realizacije**, u kome su najveći zahtevi da se postigne dobar rezultat, najveća su opterećenja, ali i najveći rizici i najučestalije povrede. Prvi rizičan period je kada mlad igrač pređe u prvi tim, a naročito **ako je prelazak u seniore preuranjen**. Promena sistema treninga, utakmice znatno većeg nivoa, veliki zahtevi i često nerealna lična i društvena očekivanja čine ovaj period izuzetno rizičnim. Mnogi mladi igrači su zbog ozbiljnih povreda završili karijeru praktično na njenom pravom početku. Trener seniorske ekipe, opsednut rezultatom, često ne posvećuje dovoljno pažnje mladim igračima. Najvažnije je da s njim uspostavi iskrenu saradnju i da od mladog igrača dobije informacije, pre svega o njegovom stanju zamora.

Već je napomenuto da **pogrešna periodizacija u takmičarskoj godini** može biti važan uzrok povređivanja. Posle prekida (lokaut) takmičenja u NBA, kada su utakmice počele ponovo da se igraju, i to učestalo, tako zgusnuti režim utakmica doveo je do niza povreda. To je bilo iznuđeno, ali kada nije, a napravi se periodizacija sa izuzetno skraćenim pripremnim periodom i dugim takmičarskim periodom sa brojnim utakmicama, često povređivanje, nekada i veoma teško, nije moguće lako izbeći. Pored toga, povrede nisu jedina negativna posledica. U ovako postavljenom takmičarskom periodu je **narušen racionalan odnos napora i odmora**, a to je jedan od najvažnijih faktora povređivanja. Neophodno je hitno preispitivanje aktuelnog kalendara takmičenja i traženje rešenja koja mogu ublažiti posledice. U ovom sistemu takmičenja, najbogatiji klubovi, koji imaju najbolje igrače i veoma dugu klupu kvalitetnih igrača i mogućnost angažovanja novih, dugotrajnim takmičenjem u evropskim takmičenjima zaštitili su se od iznenađenja koja im mogu prirediti manji, dobro trenirani klubovi. Pri tome, igrači postaju dobro plaćena potrošna roba.

U takmičarskom periodu sa brojnim utakmicama igrači troše veliku energiju. Trener mora da vodi računa o pravilnoj raspodeli energije u timu. Ne moraju najbolji igrači da imaju veliku minutažu na svakoj utakmici, posebno sa slabijim ili mnogo jačim protivnicima. Najbolji se moraju sačuvati za odlučujuće utakmice koje određuju plasman. Pravilnim rasporedom energije ne samo



da se čuvaju najbolji igrači već se i razigravaju rezervni igrači za odlučujuće utakmice, a svi bolje čuvaju od povreda. Ako izostane ovakva strategija, iscrpljeni najbolji igrači ili ispadaju iz sportske forme ili se povređuju, a ostali, nedovoljno razigrani, ne mogu valjano da ih zamenju, pa se sportski ciljevi ne mogu postići.

Kada se prođe igrački zenit i uđe u **stadijum duge karijere**, menjaju se ciljevi, zadaci, metode, sredstva i opterećenja u treningu, a menja se takmičarska aktivnost veterana. Stariji igrač u timu ima višestruk značaj i ulogu, ali sa takvim igračima treba raditi drugačije nego sa mladim. Zbog dugogodišnje karijere oni imaju visok i stabilan nivo treniranosti, pa posle tridesete godine ne treba da treniraju više od jednom dnevno. Trening sa istim parametrima kao u stadijumu maksimalne realizacije dodatno iscrpljuje veterane. Njihovi mišići i tetive nemaju nekadašnji kvalitet, naročito ako su bili teže povređeni u dotadašnjoj karijeri. Uoči svakog treninga, svake utakmice, stariji igrači, radi preventive, moraju se ranije dodatno zagrevati. Posebno treba da zagreju mišiće povređivanog zgloba.

Takmičenja veterana obiluju opasnostima. Bivši igrači često nastupaju bez prethodnog treninga i u sistemu nedovoljno jasnog kalendara takmičenja. Ono što je izuzetno opasno, ne samo kao uslov za povređivanje već i za ozbiljno narušavanje zdravlja, jeste igra po standardnim pravilima. Stariji veterani igraju po aktuelnim pravilima, po kojima nikada nisu igrali tokom aktivne karijere. Neprikladna pravila, trajanje i intenzitet utakmice postaju opasnost po zdravlje veterana. Ovaj problem zaslužuje posebnu pažnju. ●

(Autor je predsednik Izdavačkog saveta magazina TRENER)

ANTRFILE 4

Mladog i veoma motivisanog igrača svakodnevno sam na treningu pitao kako se oseća, kako spava, jede i drugo što je vezano za prve znake pretreniranosti. O njegovom prethodnom treningu nismo mnogo znali, pa nismo mogli ni da uporedimo dva različita sistema pripreme. Nije iskreno odgovarao plašeći se da mu neko ne uzme za zlo ako kaže da mu je naporno i sve je više ulazio u stanje hroničnog zamora. Na manje bitnoj utakmici ušao je u igru i povredio prednje ukrštene ligamente. Greška svih nas trenera je bila što smo mu verovali i nismo bili objektivniji i oprezniji.

ANTRFILE 5

Pera Božić je operisao oba kolena i bio na pragu košarkaške penzije. Ali stalno preventivno zagrevanje, posvećen rad na razvoju i održavanju, pre svega sile, snage i gipkosti, racionalan odnos napora i odmora, uredan režim života i racionalno određena minutaža na utakmicama omogućili su mu da kao kapiten Partizana produži karijeru i osvoji veliki broj trofeja.

Specijalne situacije - izvođenje lopte sa čeonje linije (2)



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

Džon Vuden (John Wooden)

U daljem tekstu je nastavak prikaza primera takozvanih čeonih auta, iz različitih početnih rasporeda i sa različitim uvodnim kretanjama, 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: sadržaj, težište igre (određivanje nosilaca), ritam, intenzitet kretanja, tajming, spejsing, pravilnost i disciplina izvođenja elemenata igre).

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 kretanja – 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.

● FLEX SERIJA

Početni raspored je 1-4 u odnosu na loptu, blizu čeonje linije, otprilike na nivou drugog skakačkog mesta (**dijagram 60**).

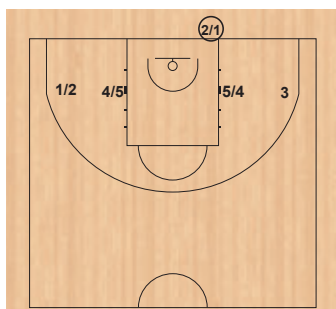
Uvodni pas je na centra, koji je blizu dodavaču. Drugi pas je između centara (u ovom primeru od igrača 5 ka igraču 4) (**dijagram 61**). Posle drugog pasa, napad je u rasporedu da može da igra klasičan Flex napad: Flex blokada igrača 1 za igrača 3 i potom blokada igrača 5 za igrača 1. Prva opcija je pas na igrača 3 zatim na igrača 1 (**dijagram 62**).

Sada smo u rasporedu koji omogućava saradnju koju smo već pokazali u prethodnom delu teksta: igrač 2 bira ugao blokade – Screen Away igrača 4 za igrača 2 ili uzastopne blokade igrača 3 i 5, po čeonjoj liniji (**dijagram 63**). Ako je napad dirigovan – **dijagram 64**.

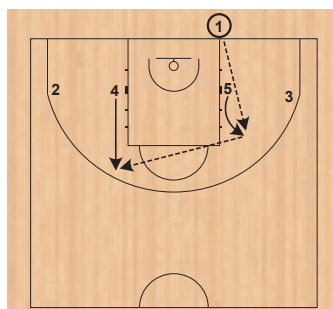
Ukoliko se igrač 2 odluči za izlazak oko igrača 4, to je znak da igrač 3 koristi blokadu od igrača 5 (**dijagram 65**). Ako nema rešenja odmah po prijemu lopte (šut ili prodor), napad je u rasporedu za eventualnu Pick and Roll saradnju sa igračem 5. Ovaj raspored i pozicija lopte omogućavaju igraču 5 da koristi sva tri ugla blokade na lopti (**dijagram 66**).

Ukoliko želite da igrač 1 bude u Pick and Rollu, uru-

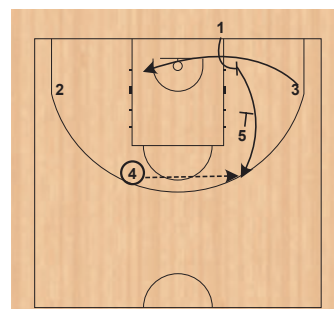
Vrlo važno je da i u radu sa mladim kategorijama obratimo pažnju na značaj i neizostavnost specijalnih situacija kao dela same igre. Samim tim, mora se raditi na pripremi mladih igrača i za taj deo takmičarske košarke. Naravno, obim zahteva i sadržaj treba prilagoditi uzrastu igrača, naći način da se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



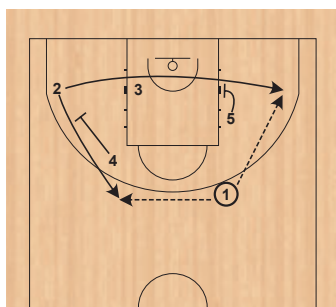
DIJAGRAM 60



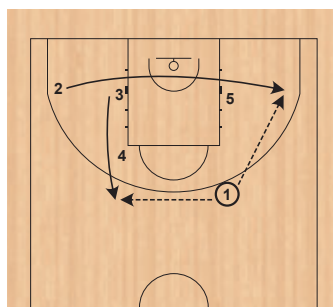
DIJAGRAM 61



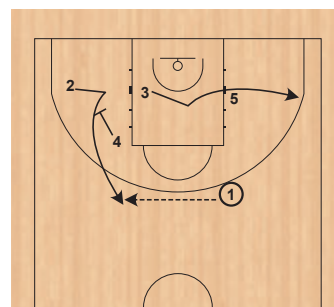
DIJAGRAM 62



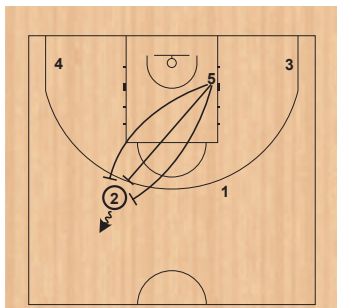
DIJAGRAM 63



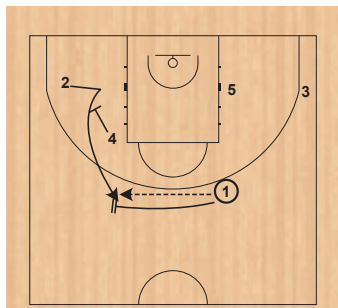
DIJAGRAM 64



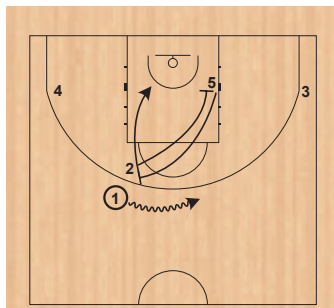
DIJAGRAM 65



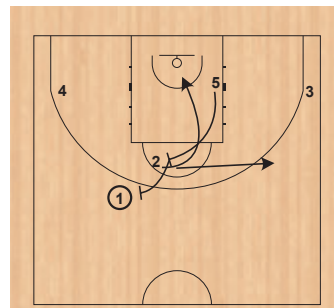
DIJAGRAM 66



DIJAGRAM 67



DIJAGRAM 68



DIJAGRAM 69

čenje između igrača 2 i 2 između uglova penala je dobro rešenje (**dijagram 67**).

Posle uručjenja postoji mogućnost za nekoliko nastavaka.

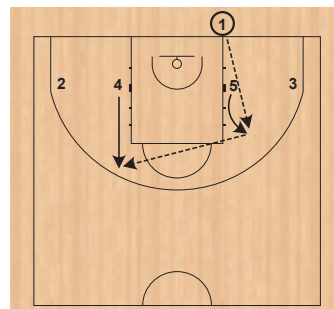
Igrač 2 posle uručjenja ide u blok za igrača 5 i širi u ugao na strani pomoći (**dijagram 68**).

Posle uručjenja, igrač 5 dolazi na top poziciju i radi Flare za igrača 2, a potom ide u Pick and Roll E sa igračem 1 (PnR igrača 1 i 5) (**dijagram 69**).

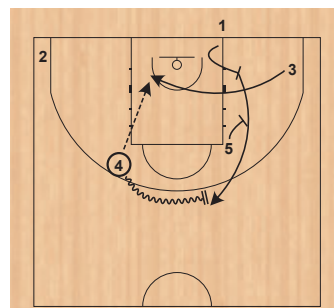
Handoff opcija: uvodne kretnje su iste (**dijagram 70**), prvi cilj je igrač 3 na ziceru (**dijagram 71**); umesto pasa do igrača 1, igrač 4 radi Dribble Handoff i posle uručjenja prima Flare blokadu od igrača 5 (**dijagram 72**). U zavisnosti kako odbrambni igrač X4 igra, igrač 4 radi kretnju ka uglu ili Curl - zavijanje oko bloka (**dijagram 72**). Igrač 5 nastavlja ka lopti i igra se Pick and Roll na top poziciji u kome učestvuju igrač 1 i 5 (**dijagram 73**).

Opcija sa igračem 2 kao izvođačem (pretpostavka da je najbolji šuter): igrač 4 se postavlja ispred lopte, a uvodna prva dva pasa su ista (**dijagram 74**), i napad se onda nalazi u ovom rasporedu: umesto Flex blokade (igrač 2 za igrača 1), igrači 1 i 4 prave uzastopne blokade za igrača 2 (**dijagram 75**). Posle bloka igrač 4 se otvara ka uglu, igrač 1 ka strani pomoći.

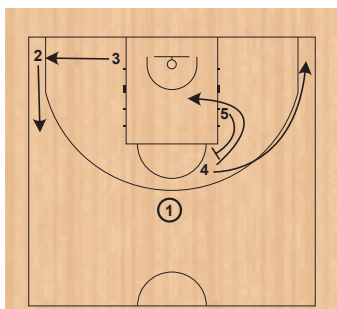
Nastavak kretnje je osnovni Flex blok, igrač 1 za igrača 3, igrač 5 za igrača 1 (sa istim prioritonom) (**dijagram 76**).



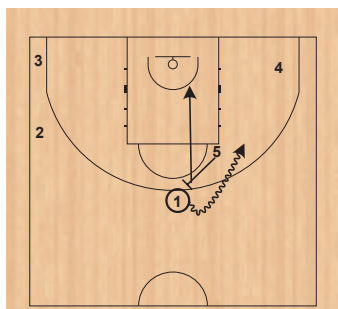
DIJAGRAM 70



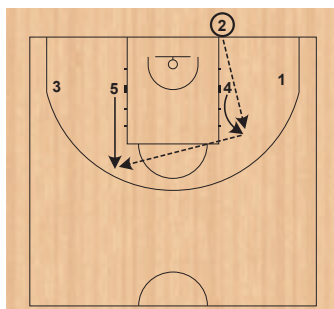
DIJAGRAM 71



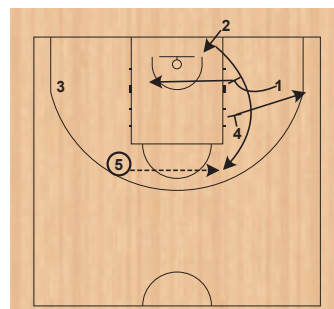
DIJAGRAM 72



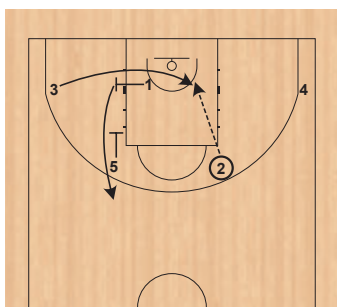
DIJAGRAM 73



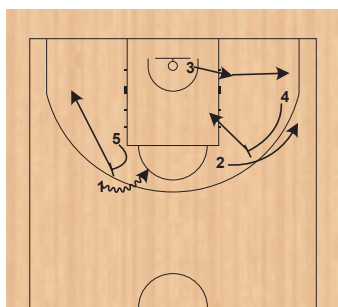
DIJAGRAM 74



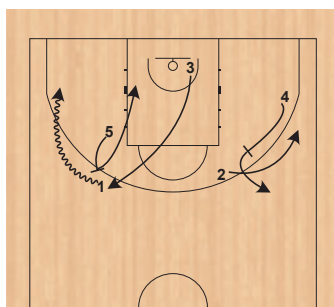
DIJAGRAM 75



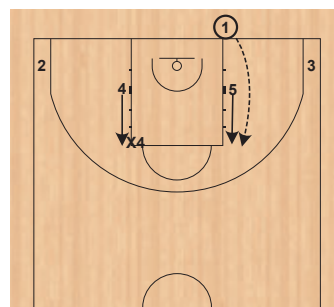
DIJAGRAM 76



DIJAGRAM 77



DIJAGRAM 78



DIJAGRAM 79

Ukoliko igrač 5 napravi blokadu na sredini, igrač 4 radi Flare za igrača 2, igrač 3 širi ka korneru ili ka Low Postu na strani pomoći (**dijagram 77**).

Hammer opcija: igrač 5 pravi blok ka spolja (Horns 5 ugao), igrač 3 izlazi na top poziciju, igrač 4 radi Flare za igrača 2 (**dijagram 78**).

Ukoliko odbrana sprečava drugi pas (od igrača 5 do igrača 4) (**dijagram 79**).

Igrač 1 čita odbrambenog igrača X4 i čim vidi da igra u zatvorenom stavu, automatski izlazi visoko u slepu blokadu za igrača 4 (**dijagram 80**). Prva opcija je pas na zicer do igrača 4.

Igrač 1 se otvara na 3 poena ili ide na uručenje sa igračem 5, ili Dribble Handoff (**dijagram 81**).

Odavde možemo koristiti različite nastavke, neke od njih već naveli:

Tripple Post Pick and Roll posle Dribble Handoffa (**dijagram 82**)

RIP Screen" igrača 5 za igrača 4 (**dijagram 83**)

nastavak - Stagger (STG) i Pick and Roll E. (**dijagram 84**)

RIP igrač 5 za igrača 4, pa blokada igrača 2 za igrača 5, za igrača 5 na Low Postu (**dijagram 85**)

Spanish Pick and Roll sa igračem 4, posle uručnja igrač 1 napada nekoliko koraka po širini i vraća se u Pick and Roll sa igračem 5, igrač 4 se priprema za leđnu blokadu za igrača 5 (**dijagram 86**)

ukoliko je igrač 4 dobar šuter - povratni Pick and Roll

sa igračem 5, igrač 5 može da Rolla ili u blok za igrača u korneru (**dijagram 87**)

slična opcija bez povratnog Pick and Rolla (**dijagram 88**)

● RASPORED „1-4 HIGH”

Ovo je osnovni raspored (**dijagram 89**), kada je početna formacija kao na dijagramu sa 4 igrača praktično postavljena u istoj liniji. U okviru ovog rasporeda možete praviti i sopstveni razmeštaj u zavisnosti od ideja i ciljeva odabrane kretnje.

Polazni raspored je zahvalan, jer otežava preuzimanja sa izvođača, omogućava dobar pregled igre, ostavlja reket otvorenim za utrčavanja i najčešće daje više rešenja za dodavača.

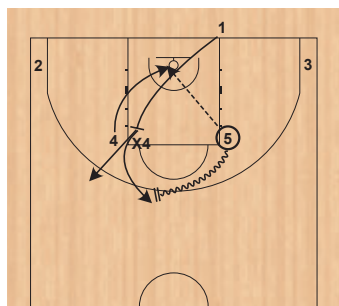
Evo nekoliko osnovnih kretnji koje mogu da se započnu iz ove formacije.

U ovom primeru cilj je kreiranje šuta za igrača 2 posle uzastopnih blokada (dijagrami 90 i 91).

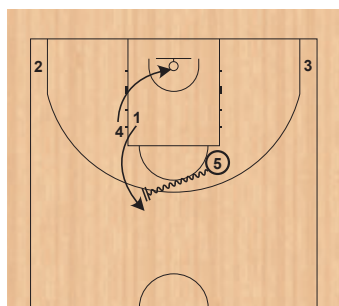
Ako se po prijemu lopte igrač 2 ne odluči za šut ili prodor, napad je u rasporedu koji odmah omogućava različite nastavke (**dijagram 92**):

Takozvani Spanish Pick and Roll - pošto je lopta na top poziciji, tj. između uglova penala, igrač 5 može postaviti blokadu pod uglom koji želi. Igrač 1 priprema leđnu blokadu za igrača 5 (**dijagram 93**)

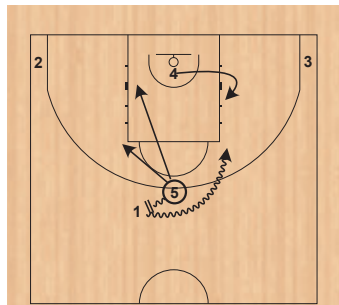
Pick and Roll na top poziciji sa igračima 2 i 5 - igrač 1



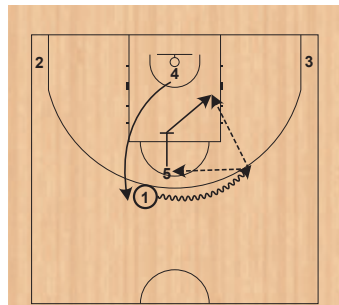
DIJAGRAM 80



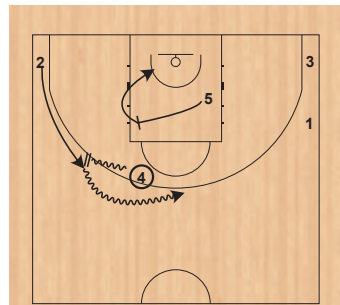
DIJAGRAM 81



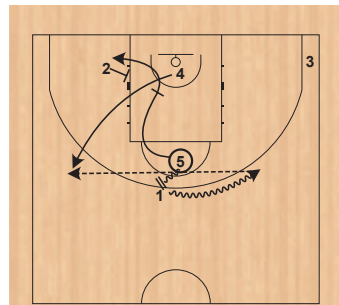
DIJAGRAM 82



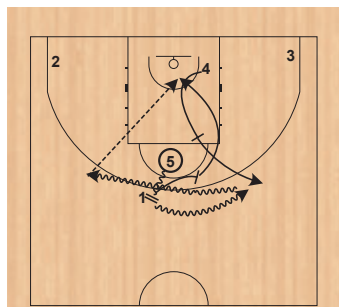
DIJAGRAM 83



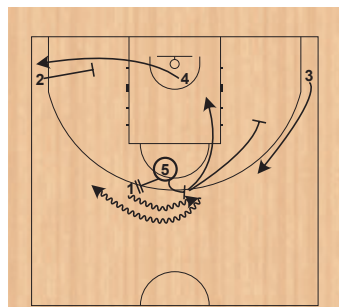
DIJAGRAM 84



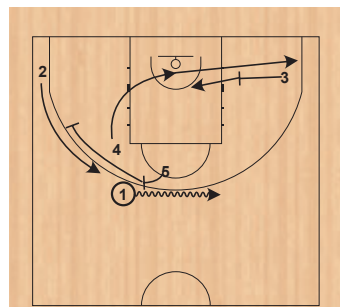
DIJAGRAM 85



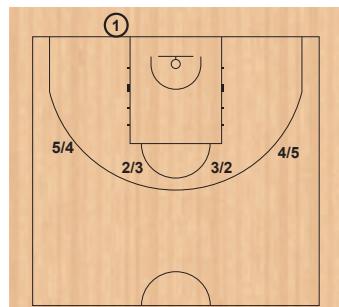
DIJAGRAM 86



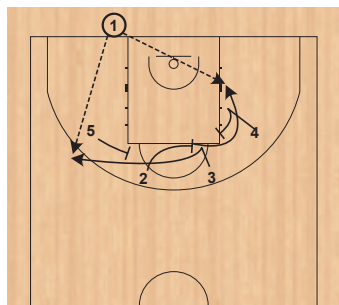
DIJAGRAM 87



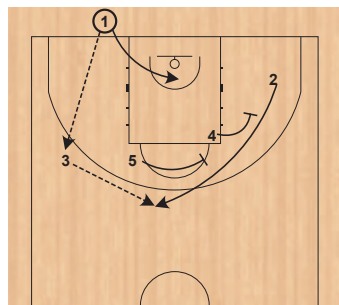
DIJAGRAM 88



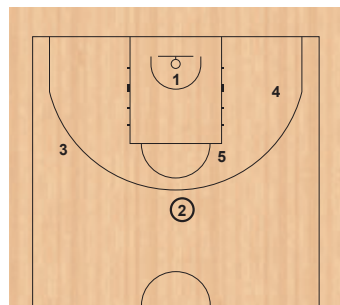
DIJAGRAM 89



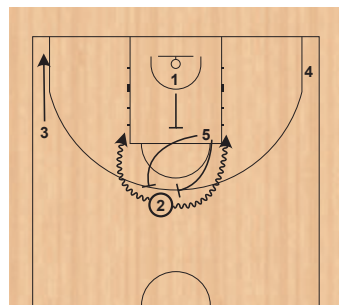
DIJAGRAM 90



DIJAGRAM 91



DIJAGRAM 92



DIJAGRAM 93

može da bira u koji će se ugao otvoriti, igrači 3 i 4 prate kretanje igrača 1 (**dijagram 94**)

RIP Screen – blokade za igrača 1 – ako se igra za igrača 5, blokadu postavljati što dublje u reketu. Igrač 5 posle blokade radi Seal (**dijagram 95**)

Ako se traži Catch-N-Shoot za igrača 1 ili ima dovoljno vremena za još jedan Pick and Roll, igrač 5 pravi blok na penalu (**dijagram 96**)

Ukoliko igrač 2 može uspešno da čita odbranu posle Pick and Rolla, mogu se dodati i Roll igrača 5 + blok igrača 4 za 1, ili igrač 5 Screen Away + igrač 4 blok za igrača 1 (**dijagram 97**)

Ukoliko je ideja da se vežu dva puta uzastopne blokade (dijagrami 98 i 99), ako je ova opcija dirigovana, igrači 2 i 1 mogu zameniti uloge na početku kretnje.

Ukoliko ima dovoljno vremena, neke od opcija koje mogu da se koriste su:

C-C blokada i otvaranja pod uglom od 90 stepeni (**dijagram 100**)

Pick and Roll na 45 stepeni igrača 1 i 5, način odbrane Pick and Rolla određuje ugao pod kojim igrač 5 postavlja blokadu na lopti (**dijagram 101**)

Inicijalna kretnja je blokada igrača 5 za igrača 2, igrač 2 radi Curl na obroč. Igrač 3 fintira blokadu za igrača 4 i otvara se oko igrača 5, na 45 stepeni (u nivou produžetka linije penala) (**dijagram 102**)

Igrači 4 i 5 postavljaju uzastopne blokade za igrača 2 (obe blokade na strani pomoći). Igrač 1, posle uvodnog

pasa, odlazi u blok za igrača 4 ili za igrača 5 (**dijagram 103**). Primarni cilj je šut za igrača 2 (ili prodor po prijemu lopte) (**dijagram 104**)

Ukoliko imate prednost na Low Postu na poziciji 3, igrači 3 i 4 menjaju uloge na početku kretnje (**dijagram 105**)

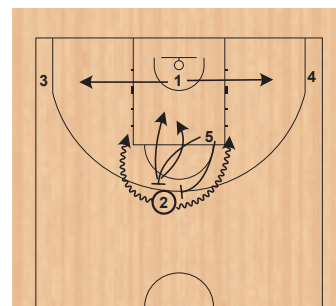
Stagger (STG) koji postavljaju igrači 3 i 5 za igrača 2 – horizontalna blokada igrača 1 za igrača 3 (**dijagram 106**)

RIP Screen posle uvodne/primarne kretnje – igrač 4 radi blokadu za igrača 3 i potom prima uzastopnu blokadu igrača 2 i 5 (**dijagram 107**). Po prijemu lopte na topu opet smo u rasporedu koji nam omogućava različite nastavke (**dijagram 108**). Od nastavka zavisi šta igrači 2/1/5 rade.

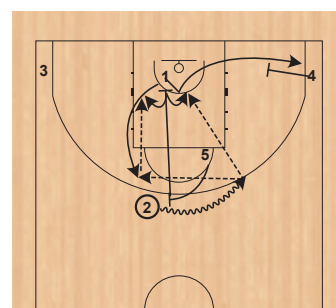
Ukoliko igrač 4 uradi Curl posle prve blokade (igrača 2 za igrača 4), igrač 2 mora da iskoristi igrača 5 i otvori se za prijem lopte (**dijagram 109**). Ovaj raspored nam omogućava nastavak o kome smo već pisali – Argentina (**dijagram 110**)

Još jedna opcija, efikasnija ako u startu igrači 2 i 3 promene uloge (**dijagram 111**). U ovoj opciji igrač 4 pravi blok za izvođača i odmah prima blok od igrača iz ugla.

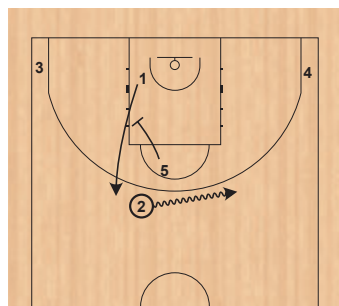
Još jedna opcija posle RIP Screena, sa ciljem da se kreira šut za igrača 2 (pretpostavka da je igrač 2 najbolji šuter, a igrač 1 najbolji dodavač). Uvodna kretnja je ista – igrač 4 dirigovano prima prvi pas (**dijagram 112**). Igrači 1 i 2 su zamenili uloge. Igrač 1 posle blokade od igrača 5



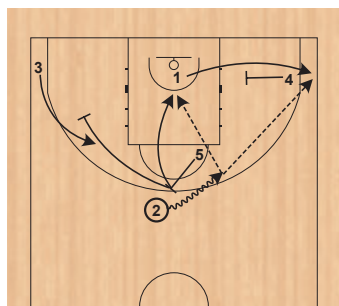
DIJAGRAM 94



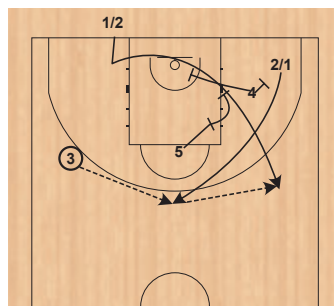
DIJAGRAM 95



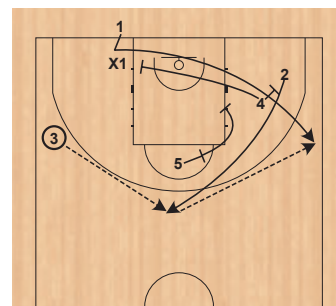
DIJAGRAM 96



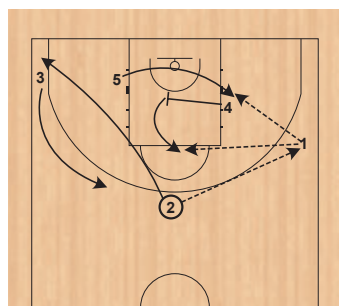
DIJAGRAM 97



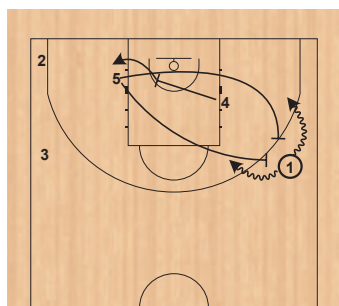
DIJAGRAM 98



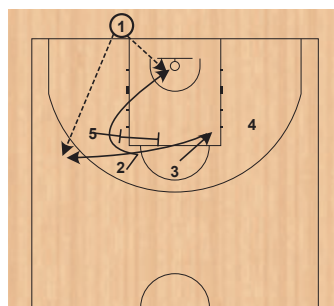
DIJAGRAM 99



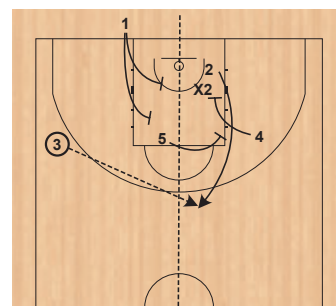
DIJAGRAM 100



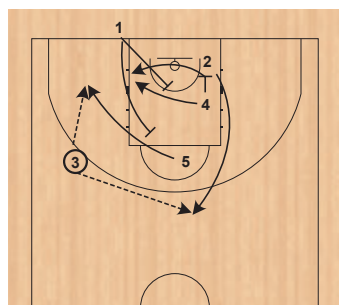
DIJAGRAM 101



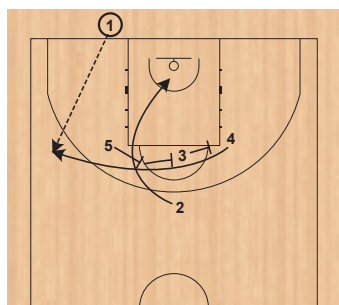
DIJAGRAM 102



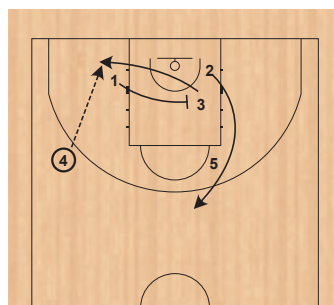
DIJAGRAM 103



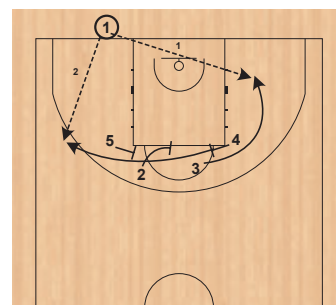
DIJAGRAM 104



DIJAGRAM 105



DIJAGRAM 106



DIJAGRAM 107

prima loptu visoko, na strani pomoći. Igrač 2 se postavlja prema bližem korneru (**dijagram 113**).

Već opisan napad, samo u rotiranom rasporedu – igrač 2 je igrač čije kretanje prate ostali (**dijagram 114**).

Opcija za igru Low Post za igrača 5 – posle uvodne kretnje lopta je na poziciji 45 stepeni (**dijagram 115**). Izvođač (igrač 1) radi leđnu blokadu za igrača 5. Igrač 1 se posle blokade otvara spolja (**dijagram 116**). Ukoliko primi loptu, igrač 4 mu dolazi u blokadu. Istovremeno, igrač 2 pravi horizontalnu blokadu i odmah posle bloka izlazi oko igrača 4 na top poziciju (**dijagram 117**).

Po prijemu lopte na Low Postu, nastavak napada zavisi od ideja i mogućnosti (široki napad, blokade, utrčavanja).

Ako lopta dođe do igrača 2 na vrhu, napad je u rasporedu za bilo koju od već opisanih saradnji (**dijagram 118**).

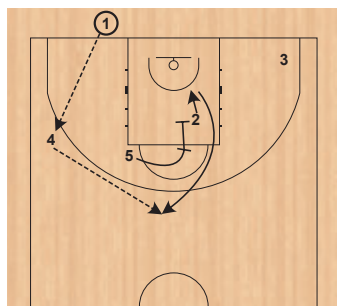
Ako igrač 1 fizički ne može da izvede kvalitetan blok, igrač 5 radi blok za igrača 1 (**dijagram 119**).

Nekoliko opcija posle uvodne kretnje i pasa do igrača 5, koji prima loptu u ravni sa uglom penala (**dijagram 120**):

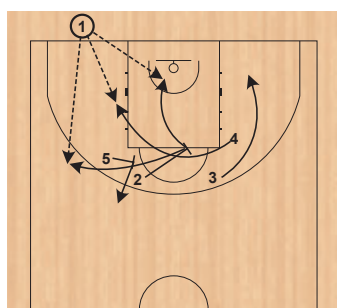
Slepa blokada za igrača 3 i Low Post igra (**dijagram 121**) – u zavisnosti da li želite izolaciju na Low Postu ili želite da tom igraču date ulogu dodavača

Igrač 1 izlazi na uručenje (**dijagram 122**) – formacija omogućava bilo koji nastavak o kome smo pisali. Napad je u širokom rasporedu, sve Pick and Roll radnje su opcija (u zavisnosti od preostalog vremena)

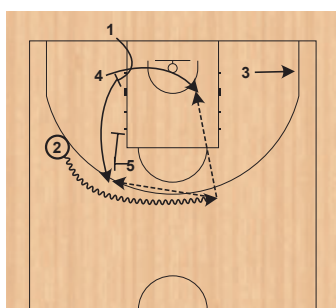
Posle dodavanja do igrača 5, igrač 3 zauzima poziciju bliže korneru i priprema horizontalnu blokadu od izvođača (**dijagram 123**). Saradnja igrača 1 i 5 može početi otvaranjem igrača 1 i pass-follow u Pick and Roll, ili uručenjem ili uručenjem posle driblinga (**dijagram 124**). ●



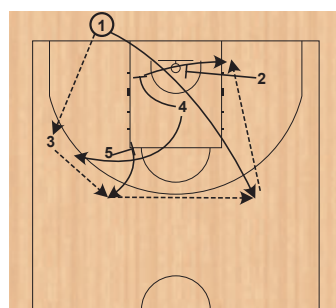
DIJAGRAM 108



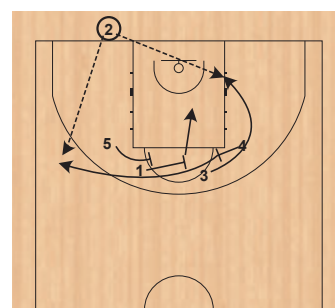
DIJAGRAM 109



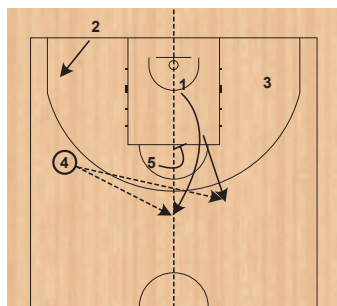
DIJAGRAM 110



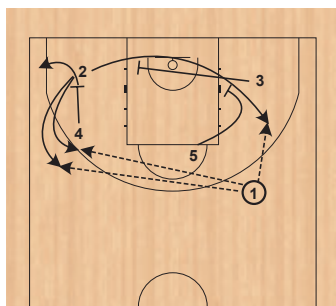
DIJAGRAM 111



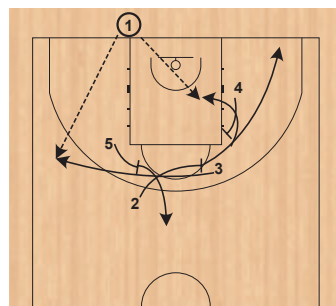
DIJAGRAM 112



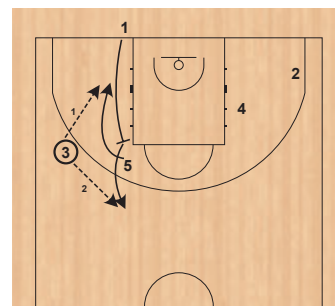
DIJAGRAM 113



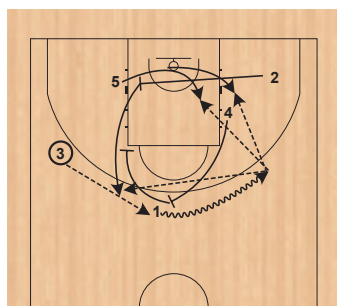
DIJAGRAM 114



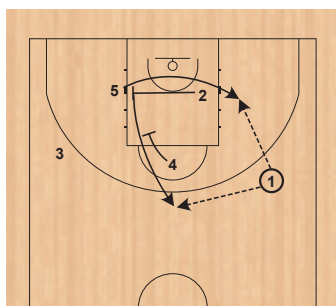
DIJAGRAM 115



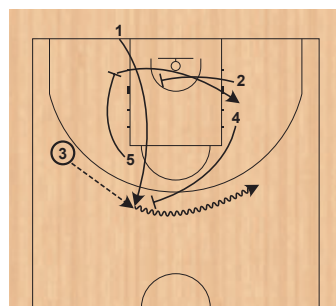
DIJAGRAM 116



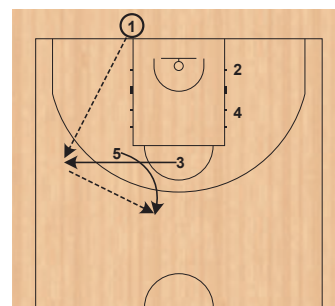
DIJAGRAM 117



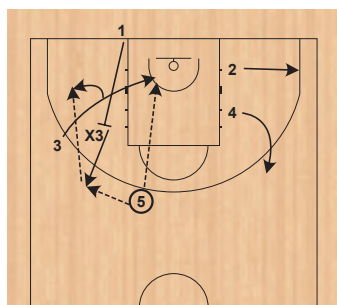
DIJAGRAM 118



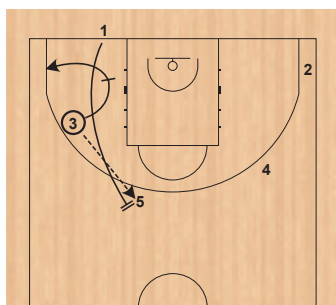
DIJAGRAM 119



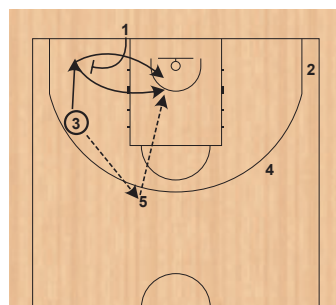
DIJAGRAM 120



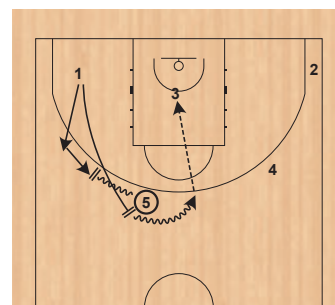
DIJAGRAM 121



DIJAGRAM 122



DIJAGRAM 123



DIJAGRAM 124

Jubilarni - deseti trofej

Prija košarkašima Zvezde Novi Sad. „Srpska Atina“ je najbolje ekipe u Kupu okupila daleke 2003.godine, a tada su isto slavili crveno-beli posle neverovatnih utakmica i produžetaka koji su doveli do transa navijače tada prepunog Spensa. Partizan, Vojvodina i Reflex su tada bili favoriti, odlično igrali, vodili u regularnom toku ali je oslabljena Zvezda na kraju ipak bila bolja. Interesantno je da je tada za ekipu Vojvodine igrao sadašnji trener Zvezde Dejan Radonjić.

Ove, 2021.godine isto je Zvezda bila oslabljena. Ovo ga puta zbog pošasti koje srećom te 2003 nije bilo. Korona je poslala u krevet petoricu igrača. i četvorica članova stručnog štaba Džordan Lojd se tek vratilo u trenažni proces. U timu su bila dva juniora Milutin Vujičić i Nikola Šaranović.

U takvom sastavu i u takvom ambijentu su crveno-beli otišli u Novi Sad. Prva prepreka je bio Radnički. Ubedljiva i sigurna pobjeda Zvezde. Žreb je namestio tako da sledeći protivnik bude veći rival Partizan. Kompletan Partizan protiv ovakve Zvezde je sigurno bio favorit. I odlično je igrao celu utakmicu. Osim početka, igralo se koš za koš, jako uzbudljivo je bilo do samog kraja, nijanse su odlučivale. Partizan je uostalom postao neka vrsta specijaliste za Kup. Više puta je u Nišu, gde se najčešće i igralo, pobeđivao favoritovanu Zvezdu, a naravno, to je radio i kada je bio neprikosnoven u našoj ligi. U Novom Sadu su se stvari okrenule. Slavila je oslabljena

Zvezda i to joj je dalo dodatnu snagu pred veliko finale sa sjajnom, mladom ekipom Mege. Mege koja je do tada delovala ubedljivo, poletno, sigurno. Možda im je finale i šansa za trofej vezala ruke ali od samog starta Zvezda je pokazala da je rešila da se Kup nakon četiri godine vrati na Mali Kalimegdan. Predvođeni sjajnim Davidovcem i O'Brajantom koji je, usled situacije u kojoj je bio tim, ponovo dobio šansu, Zvezda je osvojila svoj 10-i trofej. Imali su najveću želju, energiju i koncentraciju u odlučujućim momentima.

Ima neka tajna veza između ove Zvezde koja nastupa poslednjih godina i pojedinih njenih igrača i trenera Dejana Radonjića. Bila je Zvezda jača prethodnih godina na Kup takmičenjima. Bila je i favorit. Svi su videli taj trofej u vitrinama na Malom Kalimegdanu. Ali, nešto je nedostajalo. Uvek je nešto bilo. Sjajni igrači, odlični treneri ali Kup je odlazio nekom drugom. Možda je odgovor baš u ovom aktuelnom treneru. Možda samo Radonjić zna da probudi Lazića i Simonovića, da podstakne mlađe da pruže maksimum, da odabere koji od raspoloživih stranaca će baš tada pružiti maksimum. Ne ide ni to uvek. Bilo je tu propuštenih prilika i u ABA ligi i u Evrokupu ali u našem Kupu je sve urađeno kako treba, Od onoga što se imalo, izvukao se maksimum. I više od toga. To ipak mogu samo sjajni treneri i oni koji jako dobro poznaju ambijent i situaciju u kojoj rade. A Zvezda poslednjih sezona i Dejan Radonjić su baš pronašli tu tajnu nit koja je trenera Zvezde dovela na vrh najtrofejnijih trenera u istoriji ovog kluba. ●

B. Manojlović



ZAŠTO?

Jedna od obaveza ovog magazina je, pre svega, da doprinosi osnovnom zadatku Udruženja, a to je stručno usavršavanje trenera. Takođe Trener je već četvrt veka hroničar svih događaja u našoj košarci. U tom smislu, bio bi greh ne zabeležiti, pored ostalog koji trener je sa svojim klubom osvojio prvenstvo, svet ili ostvario bilo koji uspeh kako na domaćoj tako i međunarodnoj sceni.

Zato smatramo sasvim prirodnim, gotovo obaveznim, da nam se omogući da od trenera, koji je, recimo, osvojio „Kup Korać“ svojom izjavom u ovom magazinu, objasni ostalima: kako se osvaja Kup, jer to treba znati, ali i to znanje korektno podeliti sa ostalim kolegama. Do poslednjeg trenutka, pred zaključenje magazina, nismo mogli doći do željene izjave trenera osvajača Kupa. Pored toga, iz poštovanja prema našem trofejnom klubu ostalo nam je samo da zabeležimo opšte poznatu činjenicu ko je osvojio Kup, ali zbog pomenute specifičnosti, nama je bila potrebna reč trenera. Nismo mogli da dođemo do željene izjave. I to se ponavlja. Otuda ovaj naslov.





U istoriju iz prvog pokušaja

Košarkašice Art basketa slavile su na finalnom turniru Kupa Milana Cige Vasojevića. Prvo su u polufinalu izbacile ekipu Radivoja Koraća, pa u borbi za trofej - skoro rutinski - srušile Vojvodinu O21



► Predrag Danilović, predsednik KSS predaje pehar Snežani Čolić

Ušle su u sezonu tiho. Skromnih želja. Da izbegnu borbu za opstanak. Postanu stabilan prvligaš. Istovremeno su i sanjale velike snove. Kako je vreme odmicalo i kako su postajale svesnije sebe, a posebno kada su videle gde su u odnosu na konkurenciju, i snovi su postajali sve veći.

Od opstanka do plasmana na završni turnir Kupa Milana Cige Vasojevića ili u plej-of domaće lige. Pa do finala. Negde potajno sanjale su i trofej. To su glasno izgovorile tek kada su trofej imale u rukama.

Ali - već u prvom pokušaju san su i ostvarile.

Košarkašice Art basketa slavile su na finalnom turniru Kupa Milana Cige Vasojevića. Prvo su u polufinalu izbacile ekipu Radivoja Koraća, pa u borbi za trofej - skoro rutinski - srušile Vojvodinu O21.

Uz trofej su „promovisale“ i nekoliko mladih igračica. Recimo - Višnju Stefanović, koja je bila MVP finala. Ali i Anju Bukvić ili Ivonu Miljanić. Koje su u finalu imale epizode za Oskara. Pogađale kad se lomilo. Najčešće sa distance.

Na to je - posle svega - bio ponosan i Milan Vidosavljević, trener tih „košarkaških umetnica“.

- Čak osamdeset odsto ove ekipe čine juniorke i kadetkinje. I to je nešto što je stvarno veliko - rekao je Vidosavljević.

Konkretno - samo četiri devojkice tima u čijim je vitrinama Cigin pehar su po godinama seniorke. Kapiten Snežana Čolić, Katarina Zec, Žaklina Janković i Višnja Stefanović.

Možda je zbog toga i napredak tima kroz sezonu i bio tako očigledan. Verovatno, najočigledniji u celoj Prvoj ligi. U trenutku kada je Snežana Čolić iz ruku Predraga Danilovića, predsednika KSS, uzimala pehar, to je bio

neki „skroz drugi“ tim u odnosu na onaj koji je počeo sezonu.

- Veoma smo srećni, devojkice su to zaista i zaslužile. Čestitam im na velikom, istorijskom uspehu - naglasio je Vidosavljević.

Ceo završni turnir Kupa Milana Cige Vasojevića bio je izuzetno kvalitetan. Verovatno među najkvalitetnijima poslednjih nekoliko godina. Gde su svi timovi bili sličnog kvaliteta, sve utakmice dramatične, pune lepih poteza. Turnir koji je predstavio i mlade nade srpske košarke, kojih - osim u Art basketu - posebno ima u Crvenoj zvezdi.

U tom kontekstu i finale je bilo dosta zanimljivo. Izuzetno kvalitetno. O tome je govorio i Vidosavljević, ali tek pošto je čestitao rivalu na odličnoj utakmici.

- Zaista to mislim, sada su svi videli da i ženska košarka može da bude veoma zanimljiva.

Da bi došle do finala, devojkice iz Art basketa morale su da prebrode polufinale protiv Radivoja Koraća.

- Bila je to velika pobeda za nas. Već to je bio istorijski uspeh... Tačnije, samim plasmanom na završni turnir mi smo uradili dosta, to nam je bio prvi put... Već u polufinalu smo igrali protiv ozbiljnog protivnika i velika borba se na kraju završila u našu korist - podsetio je Vidosavljević.

Pred finale u Artu su imali i poseban motiv.

- Vojvodina nas je dva puta ove sezone pobedila u ligi, bili su nam malo dužni - rekao je uz osmeh trener Art basketa.

Baš kao što je rekao i njihov trener, košarkašice Art basketu u finalu turnira u Vršcu dale su čak i više nego što su u tom trenutku imale. Zato su na centru „Milenijuma“ podigle pehar, zato ih je po povratku u Beograd ispred „Mega fektorija“ dočekao vatromet. Kako pobednice i zaslužuju. ●

B. Kostreš



ZAVRŠNI TURNIR KUPA CIGE VASOJEVIĆA

● Polufinale

- Vojvodina O21 - Crvena zvezda Kombank 71:59 (18:13, 18:19, 15:14, 20:13)
- Art basket - Radivoj Korać 81:67 (27:17, 13:29, 27:9, 14:12)

● Finale

- Vojvodina O21 - Art basket 74:83 (19:18, 24:24, 17:18, 14:23)



Odbrana donosi titule

Nema mnogo tako bogatih trofejnih riznica kakva je ona u kojoj košarkašice Crvene zvezde čuvaju svoje pehare. Kad je ženska košarka u regionu u pitanju, veća riznica ne postoji. U njoj je čak i pehar namenjen klupskom šampionu Evrope, koji klupske vitrine krase evo već 42 godine.

A sada su u Crvenoj zvezdi u vitrinama morali da prave mesto za još jedan pehar. Čak 32. koji pripada najboljoj ekipi u državi. Ovaj poslednji osvojen je posle majstorice protiv Art basketa.

Tačnije, za novi pehar – četvrti uzastopni namenjen šampionu Srbije – izabranice trenera Dragana Vukovića morale su da odigraju dve majstorice. Prvo u polufinalu, kada su već na startu serije doživele šokantan poraz od ekipe Radivoj Korać, ali što su u naredna dva meča sa lakoćom nadoknadile.

A onda su i u finalnoj seriji – koja je ove godine zbog potreba reprezentacije skraćena i igrala se do dve pobeđe – morale da odigraju tri meča.

Posle ubedljive pobeđe Zvezde u prvom, pa i ubedljivog početka crveno-belih u drugom meču i velike prednosti na poluvremenu, Art basket je serijom 23:0 napravio preokret i zakazao majstoricu.

U odlučujućem meču crveno-bele dame su u delo sprovele ono čuveno pravilo da napad donosi pobeđe, a odbrana titule. One su i bukvalno i figurativno odbranile titulu.

Na jakoj defanzivi u Zvezdi su insistirali od samog početka. Zato su crveno-bele lako povele 13:1. Što im je dalo krila. Kao i činjenica da je Art prve poene iz igre postigao posle skoro sedam minuta igre.

Naravno, crveno-bele su za titulu morale da igraju u istom ritmu do kraja. Ali nisu strahovale. Baš nijednog trenutka. Naleti Arta nisu bili tako ubojiti – kao recimo ta serija 23:0 u drugom meču. I već u poslednjih pet minuta Dragan Vuković je mogao da u igru uvodi i najmlađe, da i one osete atmosferu finala. A potez utakmice sva-

kako je bilo uvođenje u igru Nevene Naumčev u poslednjih pola minuta. Podsećamo, sjajni bek se povredila još u polufinalu protiv ekipe Koraća. Čekaju je operacija i višemesečna pauza. Ali je kraj finala dočekala sa saigračicama na terenu. Genijalno.

Posle svega, i Dragan Vuković, trener crveno-belih košarkašica, pomenuo je veće iskustvo igranja utakmica za trofej kao prednost koju je u ovom duelu imao njegov tim.

– Mi smo možda za nijansu bili bolji, iskusniji – rekao je Vuković posle utakmice.

To „za nijansu“ konkretno znači...

– Kod mene imaju dve ili tri igračice koje imaju iskustvo osvajanja trofeja i one su ovo iznele. Tu mislim na Ivanu Katanić i Milicu Bojović. One su iznele ovu finalnu seriju.

Kako je rekao, i pored dosta teške sezone u koju je Zvezda ušla sa veoma podmlađenim timom, ovakav rasplet je bio zaslužen.

– Mada, kako je krenula sezona, i gde su nas stajljali, na pola tabele, ovo je fenomenalan uspeh – naglasio je Vuković.

Uspeh u koji – kako je rekao trener crveno-belih – nije mnogo ljudi verovalo.

– U ovaj rezultat smo verovali ja, moja uprava i igračice. Vuković je nešto želeo posebno da naglasi:

– Dve sigurno najmlađe ekipe u Ligi su došle do finala. Bez stranaca. I to treba da bude podstrek za sve nas. Da radimo sa mladima, bez stranih igrača, da gradimo budućnost naše, srpske košarke.

Nekoliko reči i o rivalu koga je ove sezone dobio četiri puta – dva puta u ligi, pa još dva puta u finalnoj seriji plej-ofa...

– Art je imao fantastičnu sezonu i mislim da nema za čim da žali. Ne treba od uspeha da pravi neuspeh. Stvarno su igrali fantastično cele sezone, došli su do jednog trofeja, igrali za drugi, veoma uspešno – poručio je Vuković. ●

B. K.

U odlučujućem meču crveno-bele dame su u delo sprovele ono čuveno pravilo da napad donosi pobeđe, a odbrana titule. One su i bukvalno i figurativno odbranile titulu

JOVANA I IVANA SU NAJBOLJE

Ivana Katanić, kapiten Crvene zvezde, bila je MVP finala. Njena saigračica Nadežda Nedeljkov najbolji strelac. Obe su posle majstorice dobile priznanja. Kada je ligaški deo sezone u Prvoj ženskoj ligi u pitanju, oba ova priznanja pripala su jednoj dami. Jovana Adamović, kapiten Vojvodine O21, priznanja za MVP i najboljeg strelca ligaškog dela dobila je pred početak drugog finalnog meča.

Sadržaj programa i prikaz treninga uzrasta do 14 godina



● KARAKTERISTIKE UZRASTA OD 12 DO 14 GODINA I OSNOVNE NAPOMENE ZA RUKOVOĐENJE TRENINGOM

Uzrast od 12 do 14 godina u košarci odgovara takmičarskoj kategoriji pionira. Morfološko-funkcionalne karakteristike dece, mladih košarkaša u ovom uzrastu imaju obeležja intenziviranja i brže dinamike rasta u longitudinalnim dimenzijama skeleta u odnosu na prethodni period. Rast u visinu je mnogo izrazitiji od rasta u širinu. Kod dečaka je najintenzivniji rast u periodu od 13 do 15,5 godina, tako da u to vreme dečaci povećaju svoju telesnu visinu za približno 20 cm (10-30 cm). Na telesnoj masi za to vreme dobije se približno 20 kg (7-30 kg). U godini najintenzivnijeg rasta dečaci rastu i do 10 cm. Po pravilu se prvo znatno povećava dužina nogu, da bi četiri meseca kasnije taj proces pratile i kosti grudnog koša. Nekoliko meseci kasnije primećuje se širenje ramenog pojasa. Prema redosledu, na kraju se nalazi rast trupa u dužinu i grudnog koša u dubinu. Među kostima nogu prvo započinje intenzivan rast kosti stopala, dakle pre od potkoleničnih i natkoleničnih kostiju. Izgleda da kosti stopala prve od čitavog kostura završavaju rast (*Ugarković, 1996*).

S obzirom na to da se u pubertetu ne povećava masno tkivo, to povećanje telesne mase je rezultat povećanja mase miškulature. Mišićna masa predstavljena je sa 32,6% ukupne telesne težine. Raste promer svih mišićnih vlakana, a naročito je intenzivan razvoj miškulature leđa i gornjih ekstremiteta. Muški polni hormoni utiču na jačanje mišića u pozitivnom pravcu (*Dick, 2003*). U uzrastu od oko 15 godina završava se morfološki razvoj mozga i kičmene moždine i njihovih motoričkih i senzitivnih centa-

ra. Potreba za snom se smanjuje na oko devet sati.

Anaerobni kapacitet kod dece u odnosu na odrasle je mnogo manji. Mlečna kiselina se uglavnom stvara kada aerobni procesi nisu u mogućnosti da pokriju energetske potrebe. S godinama se menja i gornja granica maksimalne koncentracije mlečne kiseline, tako da u uzrastu od šest godina iznosi oko 6,6 mmol/l, u 11. godini 9,44 mmol/l, a kod odraslih osoba blizu 13,32 mmol/l. Dečaci između 11 i 15 godina imaju jednaku količinu ATP-a, CP i nekih drugih bitnih enzima, važnih za metabolizam, kao i odrasli. Zbog smanjenih anaerobnih kapaciteta mladi košarkaši u tom uzrastu imaju mogućnost bržeg prilagođavanja na aerobne uslove već na početku rada. Kod dece pri maksimalnom opterećenju u prvih 30 sekundi aerobni izvori pokrivaju 47% potrebne energije, na kraju prve minute 85%, a u drugoj minuti 100% (*Bar-Orr, 1991*).

Psihološke karakteristike uzrasta su segment razvoja o kome treba posebno voditi računa. Sa psihološke tačke gledišta, ovaj uzrast je veoma intenzivan u pogledu razvoja ličnosti i samim tim izuzetno oset-

ljiv za vršenje uticaja na decu, mlade košarkaše, u smislu upravljanja i korekcije strukturiranja psihološki poželjnih oblika ispoljavanja. U ovoj fazi dolazi do privremenog povlačenja, do saznanja o svom subjektivnom svetu, svetu koji pripada samo njemu i koji je za druge nepristupačan.

Život u tom ličnom svetu ispoljava se u introvertnim oblicima ponašanja, koji su, na sreću, prolaznog karaktera, a dokaz su dubokih i snažnih promena i jedan od oblika kako ih mladi ljudi doživljavaju (*Lazarević, 2003*). Značajne promene se događaju na nivou psihičkog razvoja. U razvoju mišljenja učvršćuju se sposobnosti apstraktnog mišljenja, objekti, situacije, pojedinci, osobe suprotnog pola dobijaju drugačije značenje nego do tada. Dolazi do stvaranja kvalitativno novih odnosa prema drugovima, grupama, društvu u celini, autoritetu. Postoje faze u kojima dolazi do teškoća u uspostavljanju interpersonalnih odnosa, što se ispoljava u čestim promenama drugova, u pokušaju da se pronađe „odgovarajuće“ društvo. To je traganje da se postigne i zadovolji potreba za pripadanjem. Brže fizičko sazrevanje dovodi do stvaranja

Kod dečaka je najintenzivniji rast u periodu od 13 do 15,5 godina, tako da u to vreme dečaci povećaju svoju telesnu visinu za približno 20 cm (10-30 cm). Na telesnoj masi za to vreme dobije se približno 20 kg (7-30 kg). U godini najintenzivnijeg rasta dečaci rastu i do 10 cm



energije koje se često ispoljavaju u obliku impulsivnih, snažnih oblika reagovanja u situacijama koje nisu uvek frustracione (Lazarević, 2003).

Pojava mnogih problema vezanih za ovaj period razvoja ima uzroke ne direktno u samom procesu razvoja, već u sredini u kojoj se pojedinac kreće. Zbog toga o tim problemima treba da znaju oni koji rade sa adolescentima kako bi svojim ponašanjem i odnosima doprineli da se prolazni problemi što lakše reše i prevaziđu. Nerazumevanje ovih problema, neshvatanje ponašanja adolescenata, koji nije uvek u skladu sa očekivanjima odraslih, zatim nedoslednost odraslih u stavovima i zahtevima, otežavaju razrešenje njihovih problema.

Trenažne aktivnosti moraju da stimulišu bržu dinamiku prirodnog bio-psiho-socijalnog razvoja, a nikako da mu se suprotstavljaju ili ga remete neadekvatnim uticajima u svim segmentima treninga (energetsko-kondicioni, tehničko-taktički, psihološki).

Osnovni cilj u radu sa mladima je bio-psiho-socijalno zdrava ličnost. Samo kompletno izgrađena ličnost može stići do vrhunskih rezultata. S druge strane, svi oni koji do tog rezultata ne dođu (a njih je znatno više) treba od košarke da imaju koristi za razvoj svoje ličnosti.

Sportski cilj u radu sa mladima mora biti perspektivnog karaktera. Drugim rečima, rezultat rada s mladim košarkašima nije primaran.

Najznačajniji cilj trenažnog procesa treba da bude adekvatno stimulisanje rasta i razvoja svih organskih sistema i stvaranje uslova u tehničko-taktičkom segmentu za maksimalne rezultate u kasnijim godinama karijere. Suština rada je primereni, a ne maksimalni uticaj na razvoj motoričkih sposobnosti i funkcionalnih karakteristika mladih košarkaša, uz automatizaciju pravilnosti izvođenja tehničko-taktičkih elemenata. Navedeni pristup ima za posledicu stvaranje vrhunskih igrača, a ne (po svaku cenu) takmičarske rezultate u uzrastu mladih pionira i pionira.

Ovaj uzrast je senzitivna zona za razvoj složenih oblika ispoljavanja koordinacije, što stvara uslove za nesmetani razvoj finesa i detalja u košarkaškom ispoljavanju. Trene-

ri moraju stimulatивно delovati na ispoljavanje i razvoj inventivnosti igrača u rešavanju tehničko-taktičkih problema u igri. Neophodno je, u što je moguće većoj meri, uvažavati bio-psiho-socijalnu specifičnost svakog pojedinca i ne nametati svoj „model“ po svaku cenu. Destimulativno ponašanje trenera u sferi individualnosti mladog košarkaša znači svesno uništavanje mogućnosti za stilsko, individualno ispoljavanje u kasnijim fazama karijere, što je prepoznatljivo obeležje svih vrhunskih igrača. Na taj način se negativno utiče i na stepen iskorišćenja ukupnog potencija svakog perspektivnog mladog košarkaša. U praksi je najčešće apostrofirana greška treniranje igrača u ovoj uzrasnoj kategoriji po principima seniora. **Sistem pripreme seniora ne sme se primenjivati u radu s mladima.** Pravilno izgrađena baza fizičke, tehničke, taktičke, psihološke i igračke pripreme osnovni je uslov budućih vrhunskih rezultata. **Rana specijalizacija doводи do stvaranja platoa u učenju, što je limitirajući faktor za razvoj i ispoljavanje kompletnih igračkih i timskih potencijala u kasnijim etapama karijere.**

● RAZVOJ TEHNIČKO-TAKTIČKIH SPOSOBNOSTI KOŠARKAŠA U UZRASTU OD 12 DO 14 GODINA

Ranije je rečeno da u periodu puberteta dolazi do ubrzane dinamike fizičkog, psihološkog i socijalnog razvoja dece. Zbog intenzivnog rasta u longitudinalnom ili dužinskom pravcu (pre svega) pojavljuju se naglašene smetnje u koordinativnim sposobnostima koje su prolaznog karaktera.

Preporuke za trening tehničko-taktičkih sposobnosti u tom uzrastu su da se nastavi sa treningom koordinativnih sposobnosti vežbama za učenje i usavršavanje košarkaških veština, uz obavezu da se razume i toleriše pojava zastoja ili platoa u učenju i koordinacionom ispoljavanju.

Osnovna karakteristika trenera, vezano za ovaj aspekt treninga, trebalo bi da bude strpljivost u radu, individualizacija treninga tehničko-taktičkih sposobnosti i intenziviranje komunikacije sa igračima, koje će dovesti do razvoja taktičkog mišljenja ili stvaranje „košarkaškog zone“ u igri.



- Principijelni zadaci treninga sa tehničko-taktičkim sadržajem su:
- nastavak rada na kontroli lopte („ball handling“ vežbe),
- razvijanje sposobnosti prostornog i vremenskog usklađivanja naučenih veština i
- povezivanje naučenih elemenata u složenije tehničko-taktičke strukture.

Pravilnost pre intenziteta izvođenja je osnovno pravilo rada.

Karakteristika verifikovana kod velikog broja vrhunskih košarkaša je da su uzrastu puberteta imali najkvalitetnije trenere. Usvajanje nepravilnih automatizama pokreta u ovoj razvojnoj fazi uslovljava velika ograničenja za oblikovanje racionalnih tehničko-taktičkih veština u igri u kasnijim fazama karijere. U periodu puberteta bi (zbog otežane koordinacije) trebalo insistirati na primeni naučenog tehničkog sadržaja, odnosno na stvaranju kriterijuma za taktičko odlučivanje u igri u situacijama 1:1, 2:2 i 3:3. Neadekvatnost ispoljavanja koordinacije (naročito kod visokih igrača) trebalo bi transformisati u stabilizaciju ranije naučenih elemenata tehnike u taktički opravdane strukture. Pravovremenost i tačnost odlučivanja i rešavanja situacija u igri je primarni cilj tehničko-taktičkih treninga u ovoj uzrasnoj kategoriji.

Zauzimanje adekvatne pozicije na terenu i predviđanje pokreta i delovanja protivnika sa loptom i bez

nje samo su neki od brojnih oblika ispoljavanja sposobnosti predviđanja.

U odnosu na prethodni period trening tehničko-taktičkih sposobnosti je više vezan za situacione uslove i suprotstavljanje protivnika, gde se u izboru i aplikaciji rešenja u igri može videti stepen usvojenosti košarkaških veština. Znanje se prenosi i usavršava na problemskom nivou i u takmičarskim uslovima, što stvara povoljniju klimu za procenu mogućnosti i dinamike razvoja u budućnosti. U trenutku kada trener proceni stabilizaciju određene grupe elemenata tehnike i taktike primenjuje se kompleksni metod.

● OKVIRNI SADRŽAJ TRENAŽNIH PROGRAMA OBUKU I USVRŠAVANJE TEHNIČKO-TAKTIČKIH ELEMENATA U UZRASTU OD 12 DO 14 GODINA

Tehničko-taktički program obuke i usavršavanja mora da bude kontinuiran, sistematski i progresivan proces izazivanja adaptacija organizma na višem stepenu.

Program tehničko-taktičkog razvoja igrača mora se bazirati na do tada savladanom materijalu. Treba početi sa radom na pokretnom napadu sa pet spoljnih igrača, četiri spoljna i jednim unutrašnjim i nastaviti sa primenom principa odbrane čovek na čoveka u igri 5:5. Senzibilnost perioda u psihološkom smislu bi trebalo ispratiti trenažnim sadržajima →



jima sa pozitivnim potkrepljenjem, razvijanjem optimizma, odlučnosti i inventivnosti u igri. Bolje razumevanje situacija u igri se postiže kontinuiranim zahtevima za prepoznavanjem i predviđanjem situacija na terenu. Zbog otežane sposobnosti ispoljavanja koordinacije smanjuju se kontinuirani zahtevi u učenju košarkaških veština, a povećava udeo repeticionih (ponavljajućih) sadržaja u tehničko-taktičkom treningu.

Zbog širokog raspona osposobljenosti igrača u ovoj etapi razvoja poželjno je napraviti diferencijaciju na dva kvalitativna nivoa i na taj način sprovesti trenazne uticaje. Nivo treniranosti i stepen usvojenosti veština iz prethodnog programa treba da odredi sadržaj rada u narednom periodu. Dominacija ponavljajućeg tipa tehničko-taktičkih treninga naglašena je u odnosu na usvajanje novih veština.

Prva kvalitativna i (ili) uzrasna grupa bi trebalo da ima sledeće sadržaje treninga:

Napadačke aktivnosti: napredne vežbe kontrole lopte, dodavanje u mestu i kretanju sa dvema i jednom rukom uz primenu novih vežbi i medicinke, zaustavljanje i prijem lopte u paralelni napadački stav (iz jednog kontakta) iz različitih pozi-

cija i uglova, odnosno brzina i ritmova kretanja, pivotiranje u kombinaciji sa polaskom u dribling direktnim ili ukrštenim korakom, dribling: polazak iz osnovne tehnike promene pravca i kombinacija raznih tehnika driblinga i promena pravca u situacionim uslovima, šutiranje: šutevi polaganjem, levi i desni dvokorak i šutiranje jednom rukom iz mesta posle driblinga, finte šuta i (ili) finte prodora, šut u uslovima vremenskog i prostornog ograničenja uz suprotstavljanje protivnika, individualna taktika u igri bez lopte (1:1, 1:1+T, 2:2, 2:2+T, 3:0), popunjavanje prostora u organizovanim napadačkim aktivnostima, varijante kontranapada sa 2, 3 i 4 igrača i primena u situacionim uslovima, odnosno kao vežba kondicioniranja sa više dužina terena.

Odbrambene aktivnosti: osnovni košarkaški stav, kretanje u košarkaškom stavu (usavršavanje paralelnog i dijagonalnog kretanja putem kondicionih i situacionih vežbi), prelazak iz stava u trčanje i obratno u situacionim uslovima, zauzimanje košarkaškog stava na strani lopte i strani pomoći i podešavanje odbrambene pozicije u odnosu na loptu i ostale igrače, kontrola napadača pre, za vreme i kada zaustavi dribling, uspostavljanje strane lopte

i strane pomoći u situacijama (1:1+2T, 2:2+2 T, 4:4) pomeranja i korekcije odbrambenih pozicija.

Druga kvalitativna i (ili) uzrasna grupa bi trebalo da ima sledeće sadržaje treninga:

Napadačke aktivnosti: kontrola lopte i više lopti sa obe ruke, dodavanje raznim tehnikama u uslovima igre bez driblinga i na malom prostoru, prijem lopte u zoni šuta u poziciji trostruke pretnje iz različitih uglova i brzina trčanja i igra 1:1, dribling i povezivanje više finti u ritmične, svrshodne akcione celine bez protivnika i sa njim, stilski ispoljavanja u driblingu (koordinaciono složene kombinacije driblinga u situacionim uslovima), prodori i polaganje svim tehnikama realizacije: dvokorak, iz naskoka, iz polukoraka, iz skoka sa iste noge, sa centralne, bočne i krilne pozicije, licem i leđima okrenuti ka košu, sa standardnom loptom i medicinkom, šut; šutiranje iz prijema lopte sa bočnih ili frontalnih pozicija i posle različitih kombinacija driblinga uz dirigovanu ili aktivnu odbranu sa vremenskim i prostornim ograničenjima u treningu šuta, polazak u dribling: sa različitim fintama polaska ili bez njih, demarkiranje svim vrstama kretanja, individualna taktika u situacionoj igri 1:1, 1:1+T na svim pozicijama, napadačke aktivnosti u igri 2:0, 2:1, 2:2, 2:2+1, 3:0, 3:1, 3:2 i 3:3, pravljenje horizontalnih i vertikalnih blokada, otvaranje iz blokade i „čitanje“ odbrane, oslobađanje strane za igru 1:1, primena igre 1:1 i „kašnjanje“ odbrane u pomaganju (2:0 širenje i praćenje prodora), saradnja bek-bek, bek-krilo, bek-centar u situacionoj igri 2:2, 3:3+T i 3:3+2T, kontranapad i aktivnosti u završnici 2:1 i 3:2, napad 5:0 i 5:5 na principima „passing gamea“.

Odbrambene aktivnosti: odbrana na igraču sa loptom na svim delovima terena (pre, za vreme i posle driblinga), odbrana pre prijema lopte, u momentu prijema i uspostavljanju pritiska na loptu i telo napadača, odbrana od polaska u dribling u zoni šuta, odbrana od utrčavanja, odbrana od blokada u situacijama 2:2, 2:2+T, pomaganje i vraćanje na svog igrača (2:2, 3:3+T i 3:3+T+T), rotacija posle pomaganja u igri 3:3, odbrana od kontranapada u situacijama 1:2 i 2:3, odbrana čoveka na čoveka na 1/3 i do 1/2 terena, uspostavljanje strane lopte i strane pomoći u igri 5:5, principi kolektivne

odbrane od najboljeg protivničkog napadača na centralnoj, bočnoj ili poziciji niskog posta u igri 5:5

● RAZVOJ KONDICIONIH KAPACITETA KOŠARKAŠA U UZRASTU OD 12 DO 14 GODINA

Dinamika rasta i razvoja koštano-zglobnog i mišićnog sistema i disproporcija u njihovom razvoju limitira mogućnosti uticaja na razvoj energetske-kondicionih sposobnosti mladih košarkaša u ovom uzrastu. S obzirom na to da su mogućnosti za razvoja anaerobnih kapaciteta i brzinsko-snažne izdržljivosti slabije, ne bi trebalo u frekventnom obliku primenjivati intenzivne treninge u laktatnoj zoni intenziteta. Pored rada na razvoju anaerobno-alaktatnih sposobnosti intenzivnim vežbama u trajanju od 10 do 15 sekundi, treba nastaviti sa razvojem aerobnog kapaciteta mladih košarkaša. Bazu aerobne izdržljivosti treba stvarati vežbama niskog i srednjeg intenziteta oblicima kontinuiranog trčanja (15 do 30 min.) ili izvođenjem naučenih tehničko-taktičkih elemenata u aerobnom režimu rada (poligoni tehnike prilagođeni programskom zadatku svakog treninga). Razvojem brzinske snage na indirektan način se utiče na brzinske sposobnosti košarkaša. Primer trenaznih uticaja adekvatnih za ovaj uzrast bi mogao biti primena poligona tehničko-taktičkih elemenata u kombinaciji sa vežbama trčanja (skip, zabacivanje potkolenica, razne vrste poskoka i skokova) u aerobnom režimu rada kontinuiranom metodom. Na taj način se zadovoljava princip kvalitativnog korišćenja vremena na treningu i jednom vežbom postiže kompleksitet u svrsi zadatog cilja.

Mladi košarkaši se u ovom uzrastu moraju upoznati sa lakšim oblicima anaerobnog treninga. To će im omogućiti da se prilagode anaerobnim treninzima visokog intenziteta koji imaju veliku važnost u košarkaškom treningu tokom faze specijalizacije. Košarkaši u uzrastu do 14 godina ne bi trebalo da se takmiče u disciplinama koje traže izuzetan pritisak na anaerobni laktatni energetski sistem, kao što je sprint na 200 i 400 m. Njima obično bolje odgovaraju kratki sprintovi, kraći od 80 m, koji uključuju anaerobni alaktatni energetski sistem i discipline koje iziskuju izdržljivost, kao što su trča-

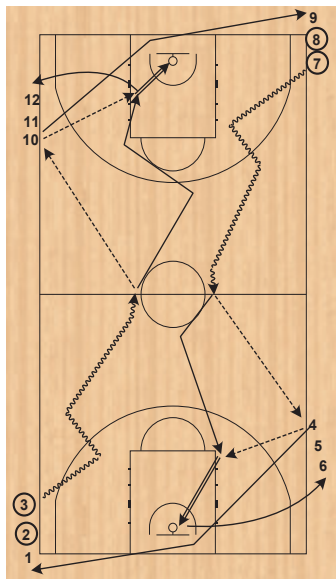
nje na duže pruge uz manju brzinu, poput trčanja na 800 m i više, što testira njihove aerobne kapacitete. Pored toga, za razvoj brzinske izdržljivosti se mogu koristiti deonice od 60 do 150 m.

Sa aspekta dugoročnog planiranja i programiranja treninga za stvaranje vrhunskih košarkaša, ovo je najpogodniji period za učenje i usavršavanje tehnike izvođenja vežbi sa teretom ili bodi-bilding vežbi. Zbog narušene koordinacije ruku i nogu (naročito kod visokih igrača) u ovom periodu bi trebalo učiti tehniku vežbi dizanja tegova koje uključuju izolovane segmente pojedinih delova tela i izbegavati vežbe koje zahtevaju složene motorne strukture (nabačaj, trzaj). Uče se izolovane vežbe za gornje i donje segmente tela, a forme rada bi trebalo da budu kružni ili metod stanica.

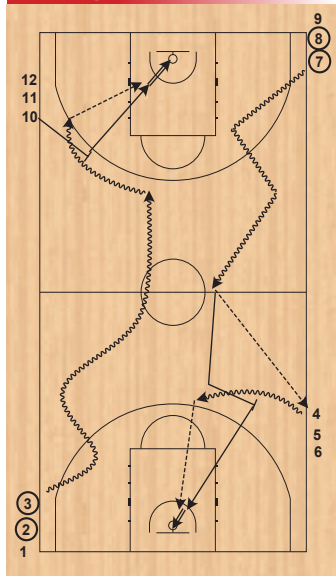
Na osnovu iznetih činjenica o motoričkom razvoju, period srednjeg školskog uzrasta (12-14 godina) vreme je kada postoje optimalni uslovi za razvoj maksimalne brzine, brzine pojedinačnih pokreta, sposobnosti ubrzanja, eksplozivne snage, koordinacionih sposobnosti i aktivne pokretljivosti. Takođe se može trenirati izdržljivost u snazi, kao i aerobna, a na kraju uzrasnog perioda i anaerobna izdržljivost. ●

PREPORUČENI TIPOVI TRENINGA U UZRASTU OD 12 DO 14 GODINA

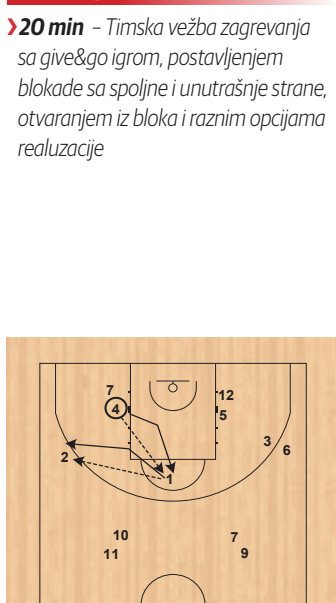
- Kondicioni trening u pripremnom periodu.
- Usavršavanje tehničko-taktičkih veština specifičnim i situacionim vežbama.
- Formiranje odbrane oblicima saradnje 2, 3 i 4 igrača.
- Tranzicione vežbe u oba pravca (kontranapad i defanzivna tranzicija).
- Specifičan trening za formiranje napadačkih oblika saradnje sa 2 do 5 igrača.
- Trening procene naučenih tehničko-taktičkih veština situacionim vežbama donošenja odluka.
- Kompleksan trening u takmičarskom periodu.
- Trening za razvoj unutrašnjih igrača.
- Trening za razvoj perimetralnih igrača.
- Specifični šuterski treninzi.



VEŽBA 01

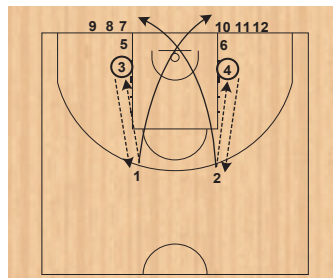


VEŽBA 02



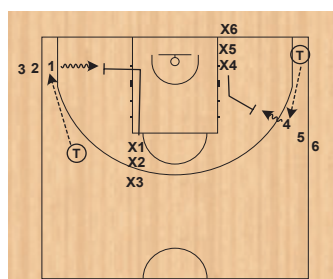
VEŽBA 03

10 min - dinamički stretching

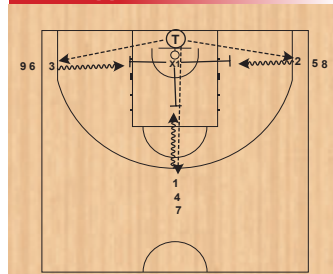


VEŽBA 04

10 min - usavršavanje tehnika dodavanja



VEŽBA 05

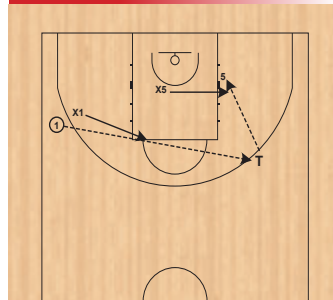


VEŽBA 06

10 min - Pomoć na prodor driblingom (defanzivna rotacija)



VEŽBA 07



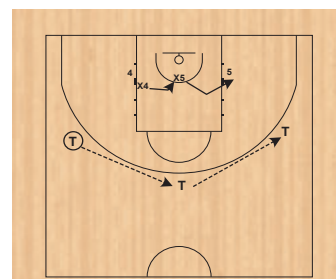
VEŽBA 08

10 min - 2:2 sa dirigovanom fazom i kontranapadom posle odbrane

TRENING 1

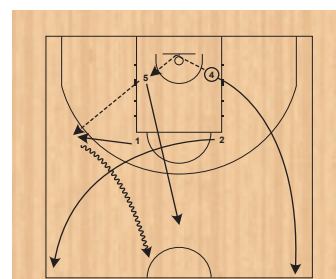
ZADACI

- Saradnja dva igrača u napadu
- Tehnike dodavanja
- Odbrambena tehnika zaustavljanja prodora/kontranapad sa 4 igrača
- Šut
- Usavršavanje naučenih elemenata kroz situacione uslove

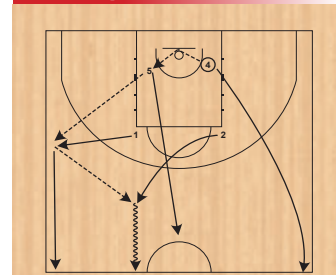


VEŽBA 09

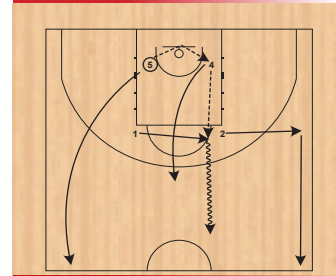
10 min - Promena pozicije odbrane u odnosu na loptu na poziciji niskog posta sa zagrađivanjem na šut trenera i kontranapadom na suprotnu stranu



VEŽBA 10



VEŽBA 11

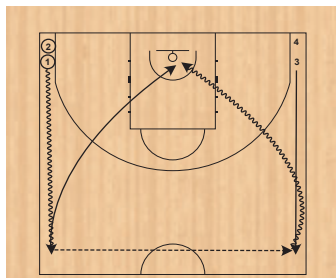


VEŽBA 12

20 min - 4-0 kontranapad i ulazak u igru 4:2+2 i na kraju 4:4 na celom terenu

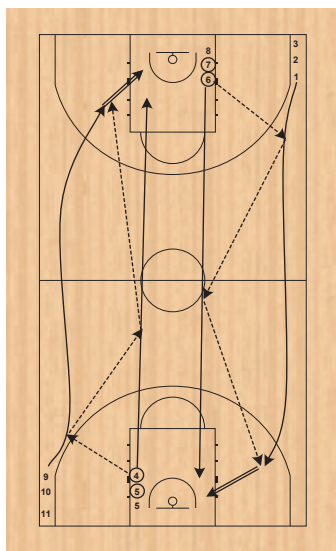
10 min - Takmičarski šut u parovima

10 min - slobodna bacanja i statičko istežanje



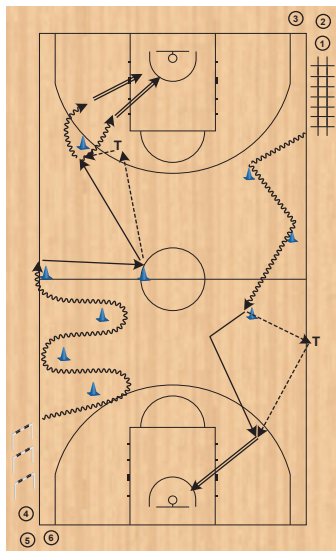
VEŽBA 01

›10 min - Individualna tehnika perimetralnih igrača



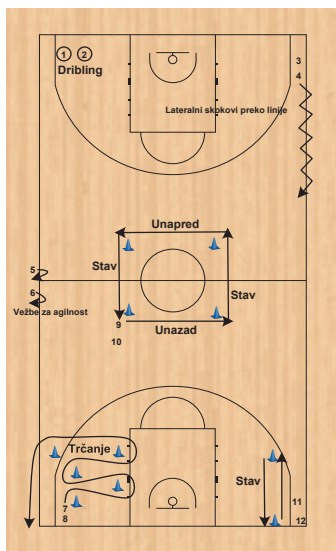
VEŽBA 02

›10 min - Dinamički stretching
›10 min - Dodavanje u paru u kretanju različitim tehnikama (dvije ruke sa grudi direktno ili o pod, jednom rukom direktno ili o pod...)



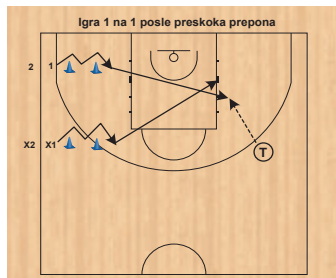
VEŽBA 03

›10 min - Vežbe agilnosti na podnim merdevinama ili preko bočne linije (pretrčavanje preko linija frontalno, bočno, unazad, bočni preskoci uz dribling), tehnika driblinga (posle 2-3 kruga menjati tehniku promene pravca), demarkiranje (od lopte ka lopti i ka lopti od lopte) i realizacija (ukršteni polazak, prvi ili drugi obruč...), tehnika pretrčavanja preko niskih prepona ili tehnika trčanja (skip, zabacivanje potkolenica, trčanje opruženim nogama, naizmeničan skip, napred nazad ili bočno

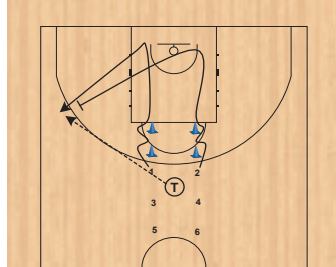


VEŽBA 04

›10 min - Agilnost u trajanju od 10 sekundi na svakom radnom mestu sa 2 kruga: radi se 10 sekundi, menjaju se radna mesta i tako 2 kruga (bočni preskoci preko linije, kretanje u paralelnom stavu, kombinacija trčanja napred, stava i trčanja nazad, krivolinijsko trčanje oko čunjeva, brz prelazak preko bočne linije terena i brze „ball handling“ vežbe)

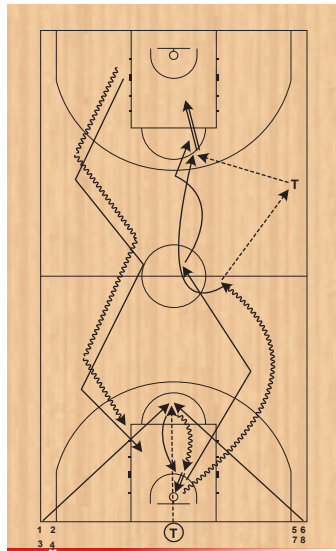


VEŽBA 05



VEŽBA 06

›10 min - 1:1 posle preskoka prepreka i borbe za posled ili posle skoka na tablu na znak trenera i izlaska na bočnu poziciju. Opcije su da igra napadač igrač koji prvi stigne do lopte ili igrač koga prozove trener. Može se raditi sa igrom 1:1 na suprotnu stranu, takošto napadač postaje igrač koji je prvi uhvatio loptu.

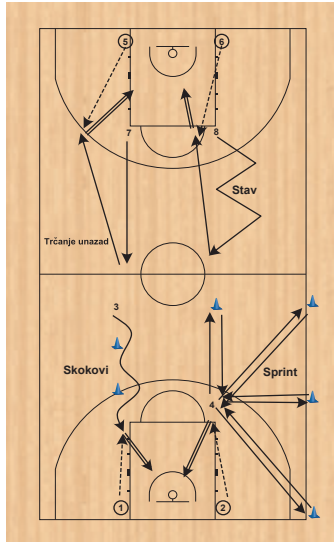


VEŽBA 07

›10 min - 1:1 kombinovana vežba; 1:1 sa borbom za posed lopte, 1:1 +1 na uzdužnoj polovini terena i 1:1 bez ograničenja na uzdužnoj polovini terena u kontinuitetu

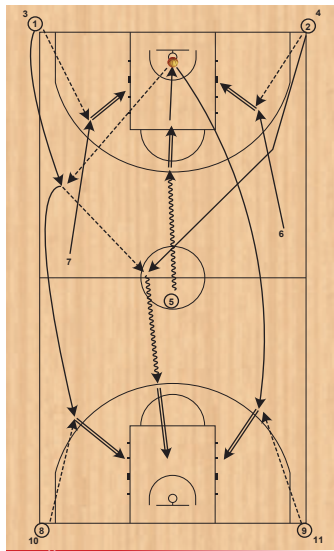
TRENING 2

- Individualna tehnika
- Situaciona agilnost
- Varijante kontranapada
- Rešavanje hendikep situacija
- Transformacija iz napada u odbranu
- Situaciono usavršavanje šuta



VEŽBA 08

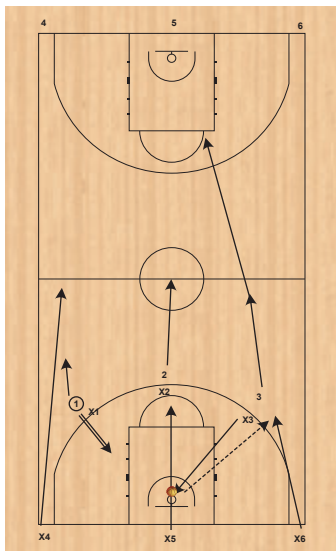
›10 min - Situacioni šut posle kretanja u stavu, trčanja do bočne linije, preskoka prepreka ili trčanja unazad



VEŽBA 09

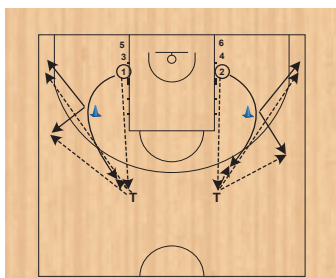
›10 min - 3:0 kontranapad sa šutiranjem

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

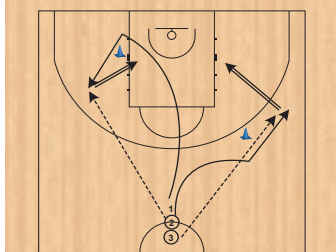


VEŽBA 10

› 10 min – Igra 3:3 sa kontinuiranom transformacijom napada u odbranu; može se ubaciti trener dodavač u napadačkom polju posle 5 minuta igre



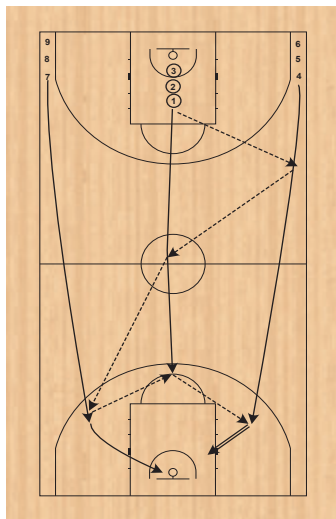
VEŽBA 11



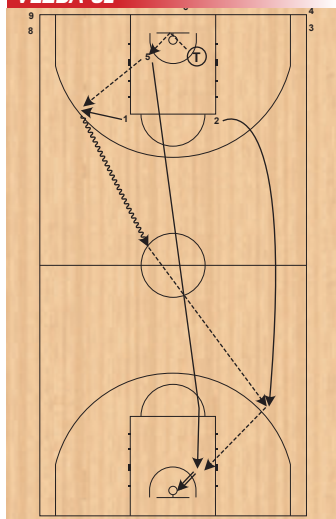
VEŽBA 12

› 10 min – situacioni šut u takmičenju po timovima ili individualno

› 5 min – slobodna bacanja i statičko istezanje

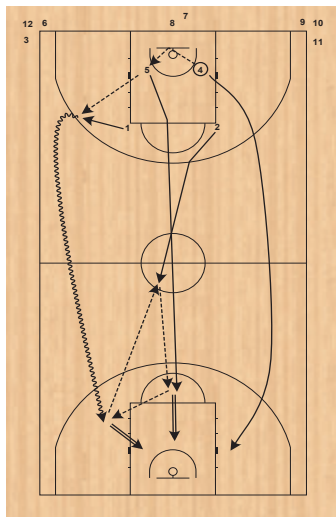


VEŽBA 01



VEŽBA 02

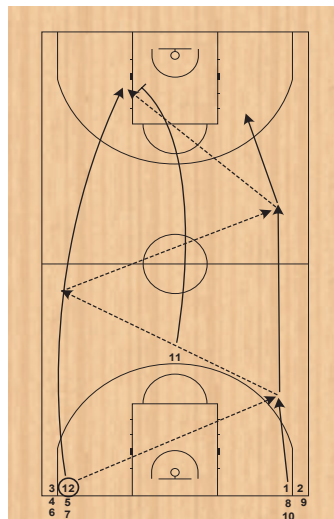
› 10 min – Kontranapad sa 3 igrača. lopta na tablu, skok i hvatanje, dva igrača se istovremeno otvaraju, a igrač koji je dodao uhvaćenu loptu, trči iza igrača kome je dodao loptu, raditi sa obe strane, može pas 2 ka 3 koji šutira



VEŽBA 03

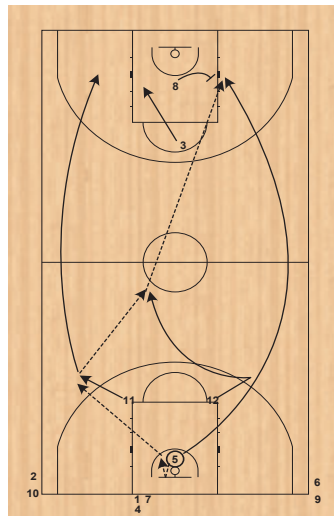
› 10 min – Dinamički stretching

› 10 min – Kontranapad sa 4 igrača



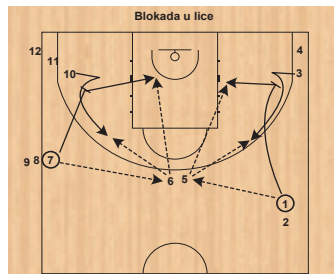
VEŽBA 04

› 10 min – Kontranapad 2:1 sa driblingom, bez driblinga, igrač spušta loptu jednom sa leve, jednom sa desne strane

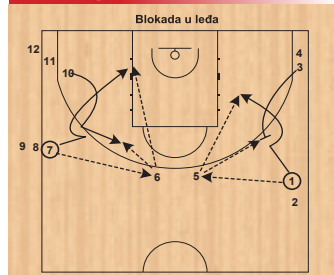


VEŽBA 05

› 10 min – Kontinuirana igra 3:2



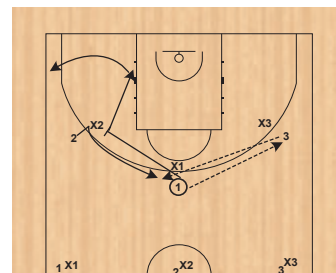
VEŽBA 6



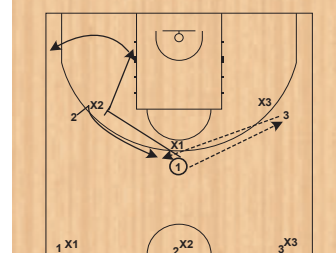
VEŽBA 7

TRENING 3

- Kontranapad sa 3 igrača
- Kontranapad sa 4 igrača
- Rešavanje hendikep situacija
- Obuka donje, ležne i „flare“ blokade
- Primena naučenih tehničko-taktičkih elemenata u igri

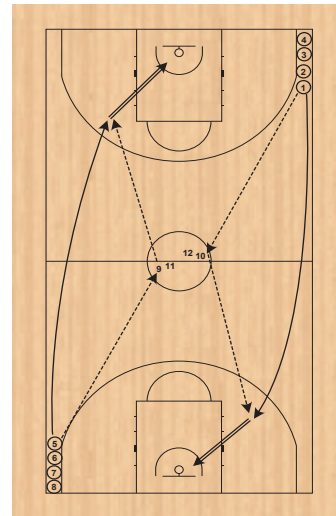


VEŽBA 8



VEŽBA 9

› 20 min – Obuka donje, ležne, kontra i „flare“ blokade kroz situacionu igru



VEŽBA 10

› 20 min – Igra na dva koša:

- učiti najbolja rešenja kod brojčane premoći (da igrač koji je sam završi akciju)
- kontra-napad, demarkiranje i utrčavanje ka košu da bi se primila lopta
- uvek pokušati da se reši situacija 1:1
- akcije u napadu, saradnja 2 igrača: bek-kriilo, bek-centar, kriilo-centar
- saradnja 3 igrača: bek-bek-kriilo, bek-kriilo-centar, bek-kriilo-kriilo, bek-bek-centar
- uvođenje lopte iza bočne i čeonone linije
- agresivna individualna odbrana, pomaganja i značaj strane pomoći
- 10 min situacioni šut iz kontranapada. Obavezno menjati strane

Jeremiću i Vasiljeviću obnovljeno poverenje

Sednica Skupštine Udruženja košarkaških trenera Srbije, održana krajem februara, pokazala je da dobre stvari ne treba menjati

Posle godine velikih izazova, s kojima se Udruženje uspešno izborilo i postavilo standarde u tome kako iz svake krize treba izvući maksimum, Ivan Jeremić, predsednik, i Strahinja Vasiljević, generalni sekretar, dobili su podršku za nastavak borbe za unapređenje košarkaške struke.

Jeremić je ostao na poziciji predsednika Udruženja, Vasiljević će i dalje biti prvi operativac na funkciji generalnog sekretara, ali na onlajn zasedanju usvojene su i neke promene u Upravnom odboru.

– Uključena su tri nova imena. U ime Udruženja košarkaških trenera Vojvodine, pored Milkana Mrđe i Jovana Maleševića, novi član je Mladen Mikac kao predsednik Udruženja košarkaških trenera Vojvodine i biće u sastavu Upravnog odbora UKTS. Iz regiona centralne Srbije tu je novo ime Raško Bojić, dugogodišnji trener Borca iz Čačka, dok je predstavnik iz južne Srbije Marko Cvetković. Što se tiče regije Beograd, ostao je Milan Minić, uz Jeremića kao predsednika i mene, koji sam takođe obnovio mandate – kaže Strahinja Vasiljević, novi-stari generalni sekretar UKTS-a i dodaje – Želim da se zahvalim svima na ukazanom poverenju, a veliko hvala Marku Mrđanu i Ivanu Jeremiću kao mojim najbližim saradnicima. Posebna zahvalnost na odličnoj saradnji Milanu Josiću, našem dugogodišnjem članu Upravnog odbora, kao i Banetu Ognjanoviću iz dizajn studija „Platinum“ na uspešnoj realizaciji časopisa „Trener“.

Pre iznošenja plana za budućnost, vredan osvrt je i na rad Udruženja košarkaških trenera Srbije tokom pandemijske godine,

IZMENE I DOPUNE PRAVILNIKA O LICENCIRANJU TRENERA

Ono što je novina jeste da su na sednici Skupštine UKTS usvojene izmene i dopune pravilnika o licenciranju, po kom je pravilnik za licenciranje trenera usaglašen sa važećim Zakonom o sportu, pa su Košarkaški savez Srbije i Udruženje košarkaških trenera Srbije kao njegov član, u saradnji sa Fakultetom za sport univerziteta Union „Nikola Tesla“ zaduženi za izdavanje, obnavljanje i oduzimanje trenerskih licenci.

Dodaje se da se na osnovu člana 18 Statuta Košarkaškog saveza Srbije (KSS), stručni rad u KSS obavljaju sportski stručnjaci koji ispunjavaju uslove predviđene zakonom, odnosno imaju odgovarajuće sportsko zvanje utvrđeno aktom kojim se uređuje nomenklatura sportskih zvanja i zanimanja i poseduju dozvolu za rad predviđenu pravilima KSS ili pravilima nadležnog međunarodnog sportskog saveza, shodno Pravilniku o dozvoli za rad sportskih stručnjaka.

koje je učinilo sve da se u potpunosti prilagodi novonastaloj situaciji i da na pravi način reaguje prema članovima, kao i da se u datim okolnostima modernizuje i unapredi svoje delovanje.

S tim u vezi doneta je odluka da se 19. izdanje Beogradske košarke klinike, zajedno sa predavanjima u okviru Trenerskih dana „Borivoje Cenić“ objedine i da ovi seminari budu dostupni u onlajn formatu.

Obezbeđeni su najbolji domaće predavači: Saša Obradović, Dejan Milojević, Vladimir Jovanović, Aleksandar Glišić i Marko Čosić, čija su predavanja snimljena i tokom procesa licenciranja, koje je organizovano po regionima, podeljena svim članovima.

– Odradili smo neverovatno posao, uspešni smo da održimo naše seminare kako oni ne bi izgubili tradiciju i kontinuitet. Košarkašku kliniku smo spojili s Trenerskim danima da treneri ne bi bili uskraćeni za redovne događaje na kojima dobijaju ono što im sleduje, a to su naša predavanja, čiji je cilj kontinuirano stručno usavršavanje – navodi Vasiljević.

Udruženje je 2020. izdalo knjigu „Vežbe elemenata tehnike u košarci“, namenjenu trenerima mlađih kategorija, a u sam proces stvaranja bili su uključeni članovi UKTS.

Izdanjem specijalnog broja magazina Trener evocirane su i uspomene na Boška Đokića, čoveka koji je u trenerskoj organizaciji i srpskoj košarci ostavio dubok trag.

Za Vasiljevića u novom mandatu fokus će biti samo na tome da sve dosad urađeno zadrži i podigne na još viši nivo.

MARKETINŠKA PROMOCIJA

Generalni sekretar ističe da je veliki pomak napravljen kada su u pitanju marketinške aktivnosti Udruženja.

– Mislim da o tome dosta govore profili Udruženja na društvenim mrežama. Parametri su ozbiljno podignuti u odnosu na prošlu godinu, promocija trenera na društvenim mrežama je dala dosta dobrih stvari. Svetislav Pešić je nedavno ušao u FIBA Kuću slavnih, Udruženje mu je čestitalo. On se potom javio i kada krajem maja bude u Beogradu, odradimo jedno predavanje s njim, koje ćemo verovatno iskoristiti za košarkašku kliniku. Veliki broj članova, od Dude Ivkovića, Željka Obradovića, Karija Pešića, Bože Maljkovića kao i Darko Rajaković, Pere Božić, mnogo nam pomaže što se tiče stručnih tema i konekcije u vezi sa dovođenjem predavača.

➤ **Strahinja Vasiljević,**
generalni sekretar
UKTS



Reč predsednika

Povodom reizbora na mesto predsednika našeg udruženja, zamolili smo Ivana Jeremića za komentar.

– Udruženje trenera smatram svojom drugom kućom u pravom smislu reči. Član sam i osnivač Udruženja trenera od prvog dana zajedno sa gospodinom i genijalnim trenerom Slobodanom Pivom Ivkovićem. Sve se to događalo krajem 80-ih i početkom 90-ih godina. Moj drug, učitelj i mogu reći deo moje porodice, a i ja njegove, Slobodan Ivković mi je rekao: „Bato moj, vreme je da pravimo naše srpsko udruženje trenera.“ Tu je još jednom pokazao koliko je bio ispred svog vremena.

Prve kancelarije su nam bile u Nušićevoj ulici. Pravi pravi dom nam je bio u hali „Pionir“, danas hali „Aleksandar Nikolić“. Tada je upravnik hale bio legendarni Zare Backović, koji nam je ustupio prostorije bez nadoknade. Bili smo bez prihoda, tako da smo praktično sav inventar doneli od kuće. Stolove, stolice, police, telefone i sve što je bilo neophodno. To je bilo jako teško vreme, inflacija, nestašica, početak ratova...

Nažalost, i na našu veliku štetu, Piva nas je vrlo brzo napustio. Njegova pozitivnost, dobrotu i genijalnost nas je pratila, a i još uvek nas prati da radimo što bolje, kvalitetnije i najvažnije kreativnije.

Dosta je predsednika bilo u UKTS-u. Svi oni su bili prvenstveno kvalitetni ljudi, a i uspešni treneri. Iz tog ra-

zloga moj reizbor za predsednika UKTS-a prihvatio sam kao veliku čast i obavezu. Drago mi je da su ljudi iz Skupštine Udruženja prepoznali i uvažili količinu rada i veliku požrtvovanost mojih bliskih saradnika i moju. Nema dobrog posla bez dobrih ljudi.

Kada sam preuzeo Udruženje, bilo je dosta problema, organizacionih, finansijskih i mnogih drugih. Zajedničkim snagama smo sve probleme pobedili i postavili apsolutno visoke standarde za naše naslednike. Više nema problema sa finansijama, časopis Trener i dalje je naš veliki brend i zaštitni znak, Beogradska košarkaška klinika je, slobodno mogu reći, jedna od najboljih na svetu, stručno izdavaštvo smo digli na najviši nivo...

U narednom periodu sve moramo da podignemo na malo viši nivo. Prvenstveno dolaskom novih, mladih ljudi u Upravni odbor. Mladih trenera, koji će novim idejama i snagom pogurati sve unapred.

Želeo bih da zahvalim mojim bliskim saradnicima i drugovima, bez kojih UKTS ne bi bio na ovako kvalitetnom nivou. Hvala Dudi, Strahinji, Marku, Mirku, Jovi, Milanu, Tozi, Milkanu, Vojkiću, Igoru i svima koji su mi ukazali poverenje da i dalje ostanem na mestu predsednika.

Ništa od ovoga ne bi bilo da nemamo izuzetnu podršku svih ljudi iz KSS – zaključio je predsednik UKTS Ivan Jeremić.



› Ivan Jeremić, predsednik UKTS

OPAO BROJ PLAĆENIH ČLANARINA

Konstatovano je da je opao broj članova koji su platili članarinu u odnosu na prethodnu godinu.

– To dosta zavisi od košarkaških klubova, koji su tokom pandemije izgubili mnogo članova, dece, što automatski znači i da je i broj trenera smanjen. To je nešto što dosta utiče na celu situaciju. Nadam se da će naredna godina biti mnogo bolja, da će Udruženje uspeti da vrati i taj broj članova. Treba napomenuti da UKTS od 2000. godine nije menjalo iznos članarine. Ona je i tada i sada iznosila 3.000 dinara, a da ne pominjem šta sve treneri dobijaju za to: usavršavanje, časopis Trener... To je 250 dinara na mesečnom nivou, koliko košta jedna kafa – ističe Vasiljević. – Treneri ove godine neće morati da uplaćuju kada su Trenerski dani. Ako su u prilici da to odrade, biće odlično, ako nisu, to će biti u obavezi tek na početku sezone. To je još nešto veoma važno i mislim da je značajno što im Udruženje izlazi u susret i u tome.

– Za mene lično, kao generalnog sekretara, cilj je da održimo visoki nivo koji je Udruženje košarkaških trenera stvarno dostiglo. Rad predsednika Ivana Jeremića i moj rad isključivo se zasnivaju na edukaciji trenera, što putem seminara i permanentnih usavršavanja, što preko magazina Trener, knjiga i udžbenika. Sledeća stvar koju bi trebalo da uradimo jeste da još više trenera povratimo na usavršavanje kod naših stručnjaka u inostranstvu. Udruženje nastavlja sa svojom publikacijom knjiga, spremamo jedno specijalno iznenađenje za košarkašku kliniku. Ove godine će biti 20 godina košarkaške klinike i voleo bih da na tom seminaru koji sledi budu najbolji predavači i imena. Želimo da to bude kruna svega onog što je Udruženje radilo u prethodnom periodu. Mislim da ćemo na to morati da sačekamo i prvom prilikom kada to bude moguće, da se okupimo i da taj jubilej obeležimo onako kao dolikuje – zaključio je Vasiljević. ●

Dejana Popović

U narednom periodu sve moramo da podignemo na malo viši nivo. Prvenstveno dolaskom novih, mladih ljudi u Upravni odbor. Mladih trenera, koji će novim idejama i snagom pogurati sve unapred



› Mladen Mikac



› Raško Bojić



› Marko Cvetković

„Trenerski dani“ prvi put bez čika Bore

Da posle pandemije koronavirusa ništa neće biti isto, potvrdiće i Trenerski dani „Borivoje Cenić“, najstariji seminar koji organizuje Udruženja košarkaških trenera Srbije

REČ PREDAVAČA

Na našem sajtu možete pročitati izjave predavača na ovim Trenerskim danima, o njihovim sećanjima na našeg Boru Cenića, čije ime s ponosom nose Trenerski dani.

Bilo je gotovo dirljivo na momente slušati njihovo divljenje i poštovanje koje imaju prema čika Bori, kako ga obično nazivaju. Još jedan dokaz koliko je opravdano i zaslužno, da ne kažemo i mudro, bilo ovom stručnom seminaru, namenjenom trenerima koji rade sa mlađim kategorijama, dati ime Borivoje Cenić.

Predavanja namenjena trenerima mlađih kategorije drugu godinu zaredom biće održana onlajn, a za razliku od prošlogodišnjeg izdanja, kada su bila spojena sa košarkaškom klinikom, ove godine imaće samostalni video-format.

Epidemijska situacija ponovo neće dozvoliti tradicionalno okupljanje brojne košarkaške struke, a još jedna stvar po čemu će ovaj seminar biti drugačiji jeste što će se prvi put održati bez čoveka po kom je 2017. godine dobio ime.

Legendarni čika Bora, najstariji član Udruženja, dobitnik nagrade za životno delo UKTS, nagrade Sportskog saveza Beograda i Srebrne lopte KSS, preminuo je 13. januara u 91. godini.

– To je jedan tužan momenat, moram da napomenem da je Udruženje tokom korone izgubilo mnogo članova – kaže generalni sekretar UKTS-a Strahinja Vasiljević.

Uprkos svemu, kvalitet ovogodišnjih predavanja neće biti upitan, jer su pripreme za onlajn Trenerske dane, planirane za kraj aprila i početak maja, u ozbiljnom jeku.

– Navikli smo da na Trenerskim danima imamo oko 700 ljudi, ali ovaj put smo spremili onlajn predavanja, koja će treneri dobiti u istom obliku kao i na prošlogodišnjoj kKlinici. Predavanja će biti održana bez publike, snimićemo ih i poslati trenerima, koji će pored toga dobiti i 108. broj magazina Trener – objašnjava Vasiljević.

– Trenerski dani se održavaju svake godine i mislim da je iz godine u godinu sve veće interesovanje, ima mnogo trenera koji dolaze na te skupove. Smatram



da je veoma značajan rad sa mladima i mi želimo da to poboljšamo još više. Dovodićemo najbolje trenere koji rade sa mladima, koji imaju veliko iskustvo. Svi Trenerski dani poslednjih godina bili su uspešni, upravo zbog velikog interesovanja trenera. Mislim da se dosta dobro radi s mladima, pa zbog toga imamo i talentovane igrače, one koji su spremni da igraju u seniorskim timovima – ovako je govorio je Bora Cenić posle Trenerskih dana 2019. godine, a u skladu s tim košarkaški esnaf i ove godine imaće priliku da se edukuje slušajući i gledajući izlaganja eminentnih stručnjaka, dokazanih u radu s mladim kategorijama.

– Ove godine imaćemo četiri predavača, a može se desiti da ubacimo još jednog. Za sada su sigurna četiri imena, koja su potvrdila učešće, a ovogodišnji učesnici biće Vlada Vukoičić, Dejan Mijatović, Žarko Vučurović i Rajko Toroman – naveo je generalni sekretar UKTS Strahinja Vasiljević. ●

D. Popović

Ostao veran Radničkom

Sredinom januara u Muzeju Jugoslavije legendarnom košarkaškom treneru Dušanu – Dudi Ivkoviću dodeljena je nagrada za životno delo Sportskog društva Radnički.

Duda Ivković jedna je od najvećih trenerskih legendi koje su potekle iz sportskog društva sa Crvenom krstu.

Priznanje su mu uručili najmlađi članovi SD Radnički, a svečanosti je prisustvovao i predsednik Srbije Aleksandar Vučić.

– Ovom prilikom želeo bih da zahvalim na ovom velikom odlikovanju SD Radnički. Sigurno da je u ovih 100 godina bilo funkcionera i igrača koji su zaslužili ovo priznanje. Ja sam vrhunske rezultate ostvarivao sa klubovima i reprezentacijom, možda bi bilo bolje da se ova nagrada dodeljuje za vernost. Nije retko da se kaže veran kao pas, a ja sam tako ostao veran Radničkom – rekao je Ivković na dodeli ovog priznanja.

Dobitnik Zlatne značke za životno delo jedan je od najboljih evropskih košarkaških trenera svih vremena.

Stasao je na Crvenom krstu, uz rođenog brata i legendarnog trenera Slobodana – Pivu Ivkovića, a rezultatima koje je napravio vodeći najbolje jugoslovenske i evropske klubove, a posebno reprezentaciju, pozicionirao je srpsku košarku na najviše mesto u evropskim i svetskim okvirima.

U najtežem periodu srpske košarke, posle raspada SFRJ i zabrane takmičenja sportistima, Duda se zajedno sa legendarnim Borom Stankovićem preko svojih veza i svog autoriteta borio i izborio da selekcija SRJ kroz kvalifikacije ode na šampionat u Atini i tamo ispiše možda i najlepšu priču srpskog sporta.

Koliko je veliki čovek, pokazuje i odluka da se odmah

posle Atine stavi u funkciju savetnika sada već najtrofejnijeg evropskog trenera Željka Obradovića, prepusti mu poziciju selektora i zajedno ponovo pokore Evropu i svet.

Kao igrač celu karijeru proveo je u Radničkom na Crvenom krstu od 1958. do 1968. godine i igrao u Prvoj ligi Jugoslavije, u to vreme najboljoj evropskoj ligi.

Trenersku karijeru započeo je u juniorima Radničkog i trenutno je na funkciji počasnog predsednika.

Iz Radničkog je otišao u Partizan, osvojio titulu, Kup, Kup Koraća, potom je radio u Arisu, zatim se vratio u Radnički i predvodio ga dve sezone od 1982. do 1984. godine.

Trenerski put trasirao je u Šibenki, Vojvodini, PAOK-u, Panionisu, Olimpijakosu, AEK-u, moskovskom CSKA, Dinamu i Efesu, gde je osvajao evropske i domaće trofeje.

U reprezentaciji je debitovao 1987. godine na EP u Grčkoj kao asistent selektora Krešimira Ćosića, i to bronзанom medaljom, a potom je predvodio državni tim do zlata na Univerzijadi 1987. godine u Zagrebu.

Potom je postao selektor i prvo je osvojio srebro na Olimpijskim igrama u Seulu 1988, da bi kasnije usledile tri zlatne medalje – Evropsko prvenstvo u Zagrebu, Svetsko prvenstvo u Argentini i šampionat Evrope u Italiji.

Kao selektor Savezne Republike Jugoslavije predvodio je ekipu do zlata na prvenstvu Evrope u Atini 1995. godine, a potom je kao član stručnog štaba Željka Obradovića učestvovao u osvajanju srebra na Olimpijskim igrama u Atlanti, zlata na EP u Španiji i Svetskom prvenstvu u Grčkoj, kao i bronzе na prvenstvu Evrope 1999. godine.

Kasnije se vratio na poziciju selektora Srbije i doneo prvu medalju sa prvenstva Evrope 2009. godine u Poljskoj.

Trenersku karijeru završio je 2016. godine, a veličanstven oproštajni meč organizovan je u Atini 2017. godine. ●

D. Popović



Pandemija koronavirusa svečanu proslavu 100 godina postojanja Sportskog društva Radnički učinila je skromnom, ali nije sprečila događaj na kom je jednom legendarnom „krstašu“ uručeno priznanje za najveće zasluge



Evroligaške opcije iz Zipper napada



Prateći ovogodišnje izdanje Evrolige odlučili smo da vam predstavimo napadačke opcije evroligaških ekipa iz dve različite postavke napada. U ovom broju časopisa Trener prikazaćemo određeni broj opcija koje evroligaške ekipe igraju iz čuvene Zipper postavke i ulaska u osnovni napad kroz Zipper blokadu. U drugom delu, koji ćemo predstaviti u sledećem broju magazina Trener, biće ulazak u pozicioni napad iz Horns postavke sa prvim pasom ka igraču na poziciji #4.

Zipper kao osnovni ulazak u pozicioni napad je jedna od najstarijih i najtradicionalnijih postavki napada u košarkaškoj igri. Početak igranja Zipper napada se vezuje za još davnju 1960. i legendarnu šampionsku ekipu Boston Seltiksa. Tokom 60-ih godina ekipa Bostona je osvojila devet šampionskih titula vođena sa klupe od legendarnog trenera Reda Auerbaka i svetu je predstavila osnovnu opciju Zipper napada. Naravno, tokom godina je sam Zipper napad je drastično evoluirao i ne koristi se više kao osnovni napad Pick & Roll igre na topu, već se

koristi kao osnovna postavka ulaska u napade sa različitim opcijama i završnicama.

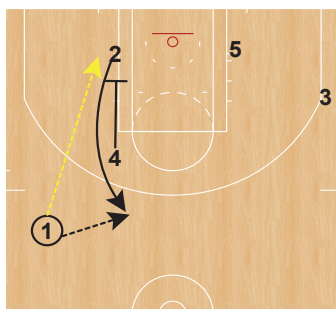
Pojedini evroligaški timovi tokom sezone 2020/21. su koristili postavku pozicionog napada kroz Zipper napad za različite opcije i spejsinge tokom Pick & Roll igre. Ulazak u Zipper napad evroligaške ekipe su započinjale sa uvodnom blokadom koju postavlja igrač na poziciji #4, kao i igrač na poziciji #5. Takođe, kroz Zipper postavku napada pojedine ekipe su tražile opciju za šut nakon postavljanja uzastopnih blokada za najbolje šutere u ekipi. Veliki broj ekipa je igrao Zipper napad kao kontinuiranu kretnju koristeći veliki broj blokada i uručjenja između igrača u želji da pronađu što lakši i otvoreniji put ili šut ka košu. U isto vreme, evroligaške ekipe su Zipper postavku koristile kao specijalan napad nakon tajm-auta sa opcijama za igru izolacije (1 na 1) za njihove najdominantnije ISO igrače.

Iako sam Zipper napad ima mnogo više opcija i mogućnosti nego što ćemo vam sada predstaviti, u ovom trenutku smo odlučili da vam predstavimo samo 13 opcija koje su igrale evroligaške ekipe u sezoni 2020/21. ●

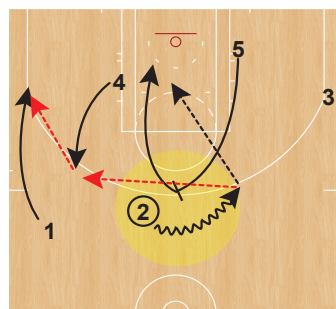
Zipper kao osnovni ulazak u pozicioni napad je jedna od najstarijih i najtradicionalnijih postavki napada u košarkaškoj igri. Pojedini evroligaški timovi tokom sezone 2020/21. su koristili postavku pozicionog napada kroz Zipper napad za različite opcije i spejsinge tokom Pick & Roll igre.

OPCIJA #1 / Anadolu Efes – Zipper

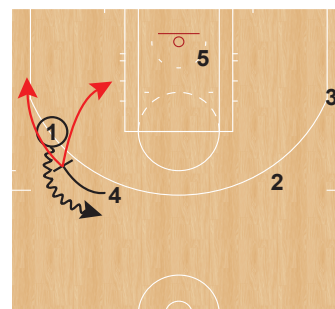
Prva opcija koju je prikazala ekipa Anadolu Efesa je osnovna postavka Zipper napada koja se završava Pick & Roll igrom na topu između igrača na poziciji #1 i #5. Veoma bitna stavka svake Pick & Roll igre je spajsing koji će postaviti napadačka ekipa. Na **dijagramu #2** možete videti da je ekipa Anadolu Efesa igrala spejsing sa igračem na poziciji #4, koji se nakon postavljanja Zipper blokade pomera na 45 stepeni, dok igrač na poziciji #1 odlazi u korner. Takva vrsta spejsinga je



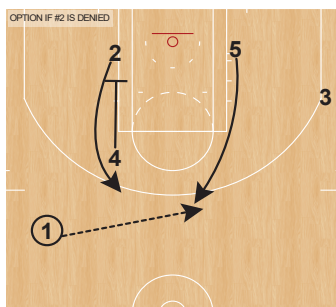
DIJAGRAM 01



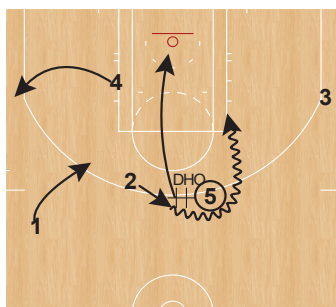
DIJAGRAM 02



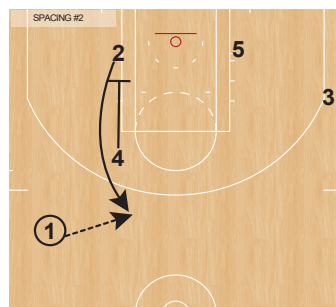
DIJAGRAM 03



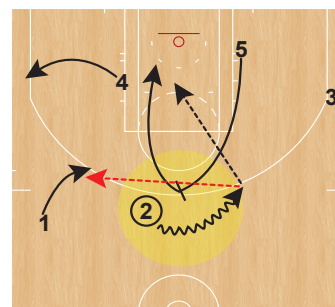
DIJAGRAM 04



DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06



DIJAGRAM 07

veoma bitna i dobra iz više razloga. Prvi razlog bi bio taj što se prilikom postavke takve vrste spejsinga napad konstanto pomera na strani pomoći i time primorava odbranu na konstanto pomeranje, što rezultira time da igrači na strani pomoći kasne u rotacijama i na trenutke isključuju sebe za pravovremenu pomoć tokom Pick & Roll odbrane. U isto vreme, tokom postavljanja ovog spejsinga pojedine evroligaške ekipe su koristile opciju da #4 postavi takozvanu Flare blokadu igraču #1 i time dodatno poremeti odbranu na strani pomoći. Druga pozitivna stvar u ovakvom spejsingu je ta što je poslednji igrač na strani pomoći igrač na poziciji #1. To je veoma dobra opcija za napad pošto je u određenim Pick & Roll (u daljem delu teksta P&R) odbranama taj igrač zadužen da pomogne prilikom Rolla igrača na poziciji #5.

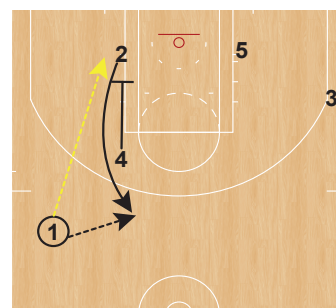
Uzimajući u obzir da je igrač na poziciji #1 znatno manji i niži od igrača na poziciji #5, ta vrsta pomoći neće biti toliko efikasna i daje lakšu mogućnost napadu da postigne pogodak. Sledeća pozitivna stvar ovog spejsinga

prilikom osnovne igre i postavke Zipper napada je nastavak napada. Naime, na **dijagramu #3** možete videti nastavak Zipper napada, gde će igrač #4 i #1 odigrati P&R ili Pick & Pop igru na strani (situaciju možete pogledati na videu, na 00:33 minutu). **Dijagram #4** prikazuje situaciju ukoliko odbrana onemogući igrača #2 da primi loptu i reakciju napada na agresivnu igru odbrane (video 00:51). **Dijagram #7** nam pokazuje drugi spejsing, gde igrač na poziciji #4 odlazi u korner, dok igrač #1 ostaje na 45 stepeni. Ovaj spejsing se može koristiti u slučaju da se odbrana adaptira na prethodno opisani spejsing.

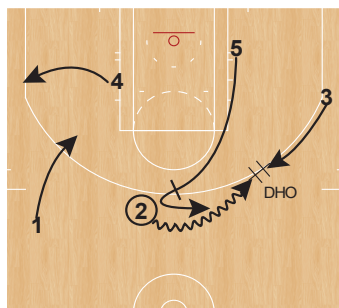
Kao i u svakom napadu, i u Zipper postavci je veoma bitna sama priprema i navođenje na blokade i postavljanje blokada. Na dijagramu #1 žutom linijom je označeno dodavanje koje pokazuje reakciju napada u slučaju da odbrana ne dozvoljava igraču #2 da iskoristi blokadu (video 01:31). Sa ovom opcijom ekipa sebi omogućava nastavak igranja Zipper napada i drugih opcija iz napada u daljem delu utakmice.

OPCIJA #2 / Baskonia – Zipper DHO

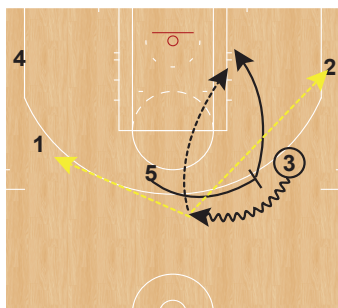
Ekipa Baskonije nam pokazuje kontinuiranu kretnju koristeći veći broj uručjenja (DHO Action) nakon postavke Zipper napada. Na **dijagramu #10** možemo videti da nakon uručjenja ekipa Baskonije igra top P&R igru sa drugačijim spejsingom naspram onog što smo videli u prethodnom primeru Zippera. Naime, Baskonija igra P&R igru ka dvojici igrača (single tag spacing), čime ima samo jednog igrača na strani pomoći od lopte. Ova vrsta spejsinga je jedna od težih za branjenje i daje dodatne opcije napadu koje može da iskoristi za lakše postizanje pogotka. Svaka vrsta spejsinga je odgovor na različitu vrstu P&R odbrane, tako da je veoma bitno da svaka ekipa ima više različitih spejsinga kako bi se lakše pripremila za sve vrste P&R odbrane svojih protivnika. Ipak, ako se ekipa Baskonije odluči za još jedno uručivanje (**dijagram #11**), njihova P&R igra i spejsing će biti od dva igrača, identičan onom koji smo pokazali kod Anadolu Efesa, s razlikom što će plejmejker (igrač #1) ponovo biti sa loptom i igrati P&R igru.



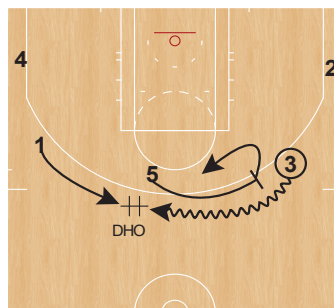
DIJAGRAM 08



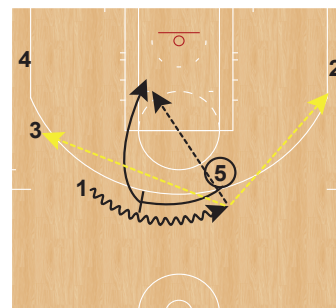
DIJAGRAM 09



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11

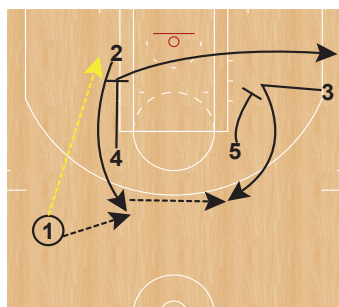


DIJAGRAM 12

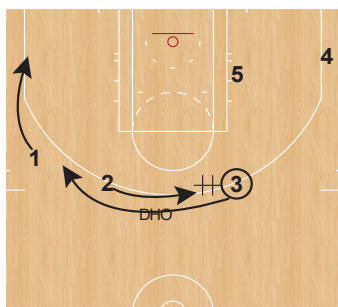
OPCIJA #3 / Valencia – Double Zipper DHO

Nakon Baskonije, ekipa Valensije nam pokazuje još jednu kontinuiranu kretnju iz Zipper postavke samo sa većim brojem uručjenja i drugačijim spejsingom. Takođe, ekipa Valensije koristi duplu Zipper blokadu za otvaranje ovog napada (**dijagram #13**). Nakon druge Zipper blokade, koju #5 postavlja za igrača #3, igrač #3 uručuje loptu igraču #2 (**dijagram #14**). Ceo koncept napada se zasniva na velikom broju kretnji koji će naterati odbranu na grešku i dozvoliti lake poene iz Back Door igre (video 04:30). Sam napad se završava sa P&R igrom na strani sa praznim uglom (još jedna opcija P&R spejsinga) igrača #1 i #5 (**dijagram #16**). Bitno je napomenuti da je igrač #3 u

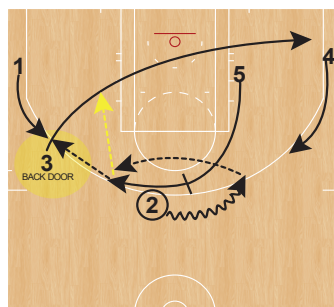
slučaju Valensije odličan šuter i nije baš najdominantiji igrač sa loptom, ali svakako ne dozvoljava odbrani da se odvoji od njega. Samim tim Valensija koristi opciju uručivanja da navede odbranu na konstanto praćenje igrača #3 i olakšava prenos nakon Pick & Pop igre sa #5. Kao što je spejsing bitna stavka svake P&R igre, veoma je važno da svaka ekipa odluči koji su to igrači koji će igrati P&R igru s loptom (ball-handler). Ako je ekipa u mogućnosti da što veći broj igrača uključi u P&R igru, time su šanse za njihovu napadačku efikasnost veće.



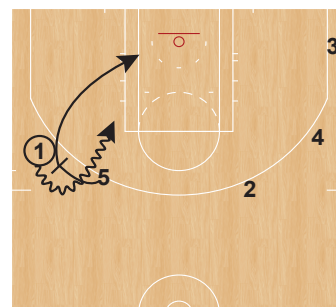
DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



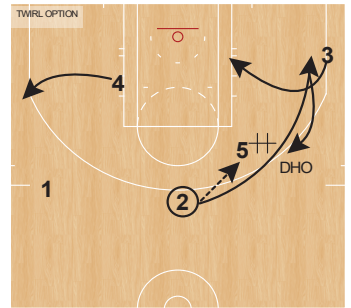
DIJAGRAM 15



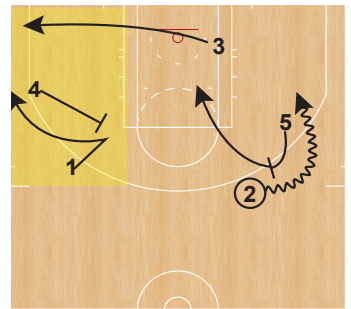
DIJAGRAM 16

OPCIJA #4 / Milano – Zipper to High Post

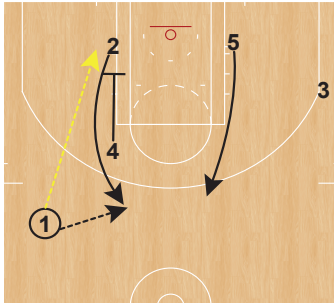
Jedna veoma interesantna opcija Zipper napada nam dolazi od ekipe Milana. Naime, nakon Zipper blokade igrač #2 dodaje loptu igraču #5 (**dijagram #18**) i odlazi u ugao, dok igrači #3 i #5 igraju P&R igru sa „single tag” spejsingom. Na **dijagramu #19** možete videti da igrač #4 postavlja ranije pomenutu Flare blokadu igraču #1 i time ekipa Milana igra sličan spejsing na strani pomoći, s tim što ovog puta odbrana ima samo jednog igrača na strani od lopte. **Dijagrami #20** i **#21** nam pokazuju različite opcije koji će igrač igrati P&R igru sa igračem #5.



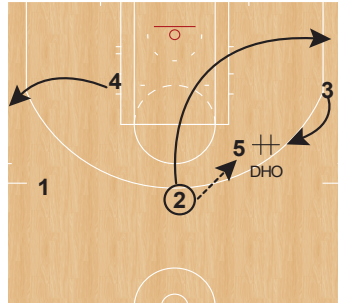
DIJAGRAM 20



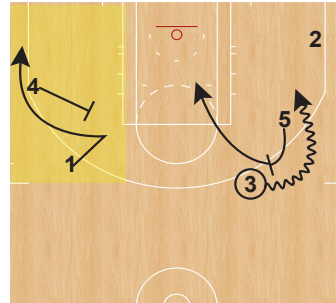
DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 17



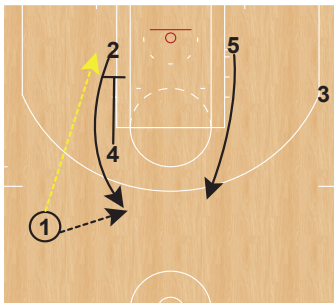
DIJAGRAM 18



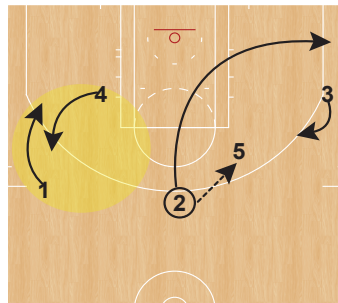
DIJAGRAM 19

OPCIJA #5 / Milano – Zipper to High Post #2

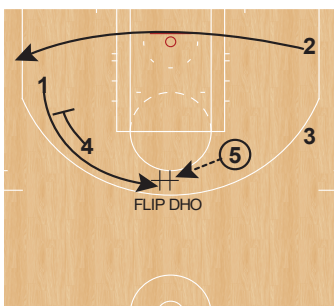
Ova opcija je u mnogo čemu slična prethodnoj, samo ekipa Milana koristi ovu opciju da plejmejker (igrač #1) bude taj koji će igrati P&R igru sa #5. Trakođe, **dijagram #25** nam pokazuje opciju P&R igre od dva igrača, dok **dijagram #26** i **#27** pokazuje P&R igru/spejsing ka dva igrača.



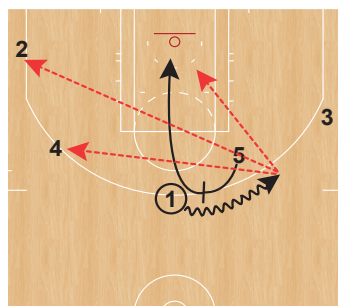
DIJAGRAM 22



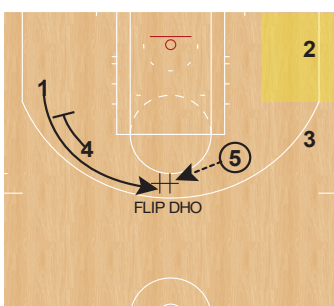
DIJAGRAM 23



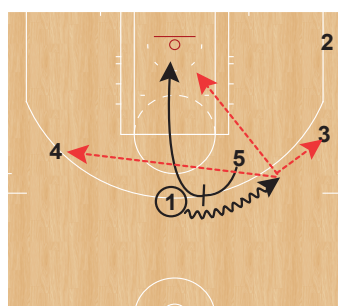
DIJAGRAM 24



DIJAGRAM 25



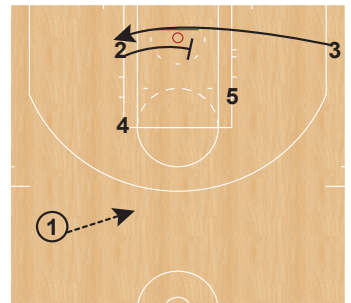
DIJAGRAM 26



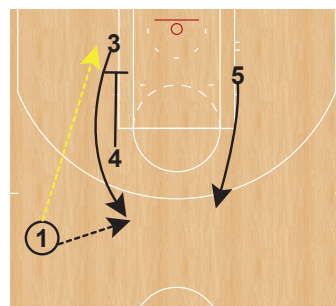
DIJAGRAM 27

OPCIJA #6 / Milano – Guard-Guard Screen to Zipper

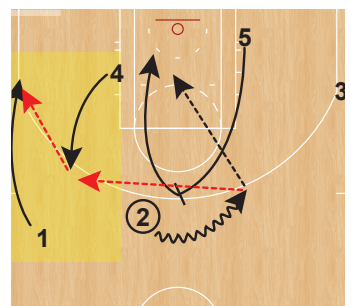
Ekipa Milana nam ovom opcijom samo pokazuje drugačiji način ulaska u Zipper napad. **Dijagram #28** nam prikazuje da igrač #2 postavlja blokadu igraču #3, nakon čega se igra osnovna igra i postavka Zipper napada u kom možete koristiti sve već navedene spejsinge i opcije.



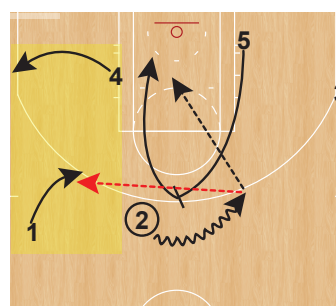
DIJAGRAM 28



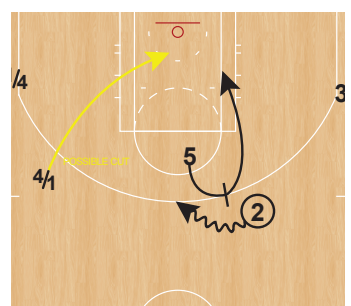
DIJAGRAM 29



DIJAGRAM 30



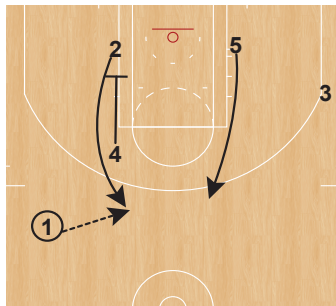
DIJAGRAM 31



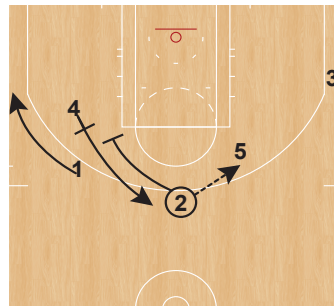
DIJAGRAM 32

OPCIJA #7 / Barcelona – Zipper ATD Special for PF

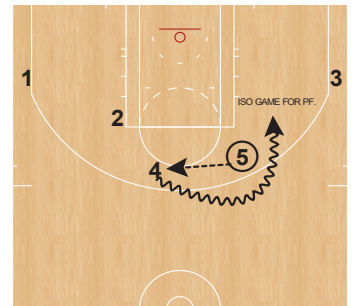
FC Barcelona nam predstavlja interesantnu opciju Zippera koju možemo igrati kao specijal nakon tajm-auta. Na **dijagramu #34** možete videti da igrač #2 nakon Zipper blokade i pasa ka igraču #5 postavlja blokadu (pin down) igraču #4. S tom blokadom Barcelona želi da uspostavi igru 1 na 1 (ISO) za svog igrača na poziciji #4.



DIJAGRAM 33



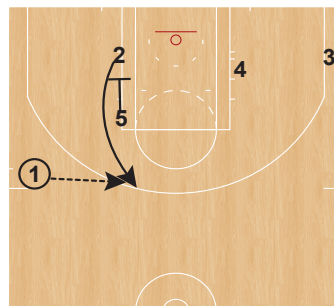
DIJAGRAM 34



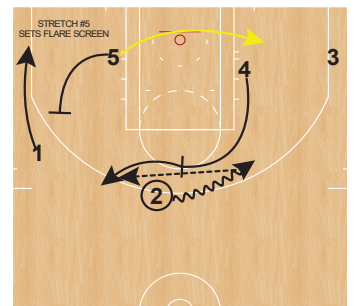
DIJAGRAM 35

OPCIJA #8 / Barcelona – Zipper to Pick and Pop

Ovu opciju postavke napada Zipper započinjemo tako što igrač #5 postavlja Zipper blokadu umesto igrača #4, kao što je bio slučaj u ranijim primerima. Samim tim naš početni spejsing je drugačiji i on nam daje priliku za drugačiju Pick & Roll ili Pick & Pop igru. **Dijagram #37** nam pokazuje Pick & Pop igru, ali i navodi da će spejsing tokom te igre zavistiti od toga kakve karakteristike ima igrač na poziciji #5. U slučaju da igrač #5 ima mogućnost šuta van linije za tri poena, on će postaviti Flare blokadu igraču #1. Međutim, u slučaju da igrača #5 ne karakteriše šut spolja, on se pomera ispod koša (dunker spot) i čeka eventualni Pocket Pass.



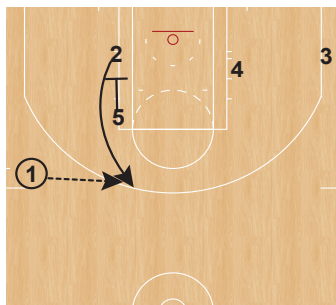
DIJAGRAM 36



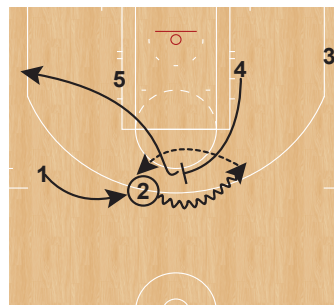
DIJAGRAM 37

OPCIJA #9 / Barcelona – Zipper to Step up P&R

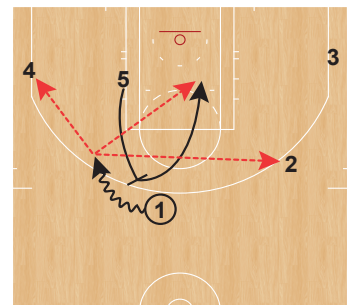
Ova opcija ulaska u Zipper napad koristi sam Zipper kao ulazak u napad zarad postavke step-ap P&R igre. Na dijagramu #39 možete videti da nakon Rolla igrača #4 igrač #5 se penje i postavlja blokadu za step-ap P&R igru sa igračem #1. Spejsing u step-ap P&R igri je od dva igrača (double tag spacing).



DIJAGRAM 38



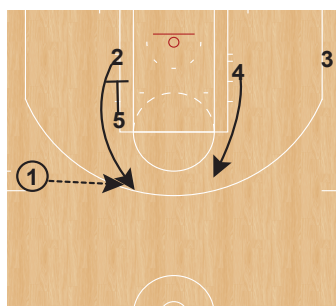
DIJAGRAM 39



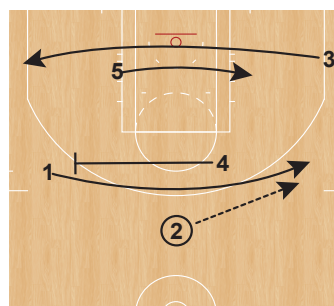
DIJAGRAM 40

OPCIJA #10 / Barcelona – Zipper Single Iverson to Step Up

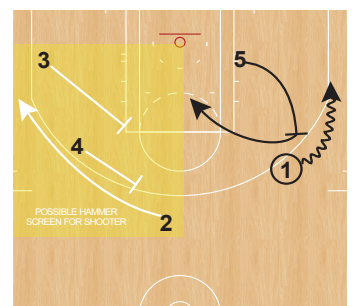
Odlična ideja i napad iz Zippera ponovo je delo ekipe Barcelone. Nakon ulaska u napad iz Zipper postavke, igrač #4 daje blokadu igraču #1 (**dijagram #42**). Igrač #1 će odigrati step-ap P&R igru sa igračem #5. Tokom P&R igre spejsing na strani može biti sledeći. Naime, možemo sva tri igrača na strani pomoći ostaviti da čekaju na svoju priliku za šut nakon potencijalnog izlaznog pasa ili kao na **dijagramu #43** belom bojom označenim linijama napraviti igru sa blokadama na strani pomoći (hammer screen).



DIJAGRAM 41



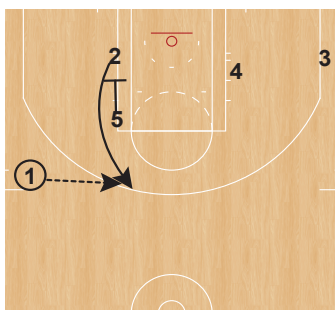
DIJAGRAM 42



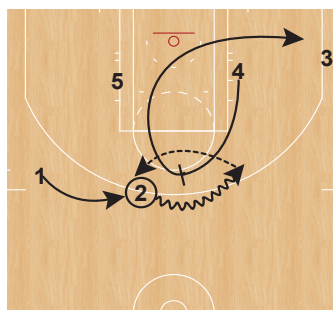
DIJAGRAM 43

OPCIJA #11 / Barcelona – Zipper to Pin Down

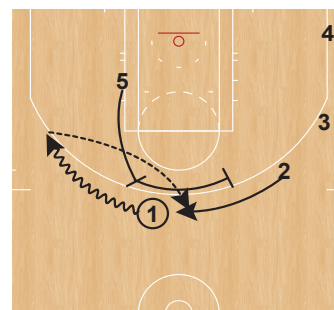
Postavka napada u opciji #11 slična je onoj kao iz opcije #9, samo je razlika što je završnica napada drugačija. U ovoj opciji igrač #4 nakon Rolla odlazi u suprotan kornjer (**dijagram #45**) i time daje prostor igraču #5 da nakon blokade na lopti postavi blokadu za šutera, u ovom slučaju igrača #2 (**dijagram #46**).



DIJAGRAM 44



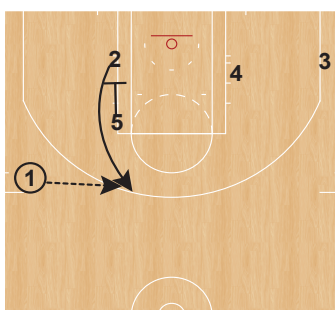
DIJAGRAM 45



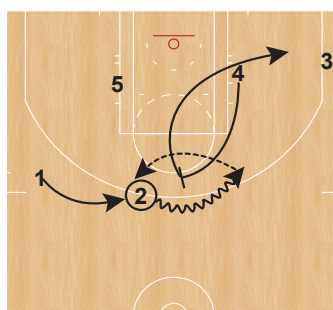
DIJAGRAM 46

OPCIJA #12 / Barcelona – Zipper to Stagger

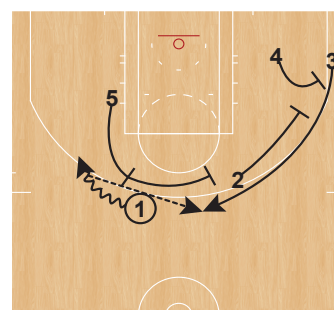
Veoma interesantan način kako da iz postavke Zippera postavite uzastopnu blokadu za najboljeg šutera u vašoj ekipi (**dijagrami #47, #48 i #49**).



DIJAGRAM 47



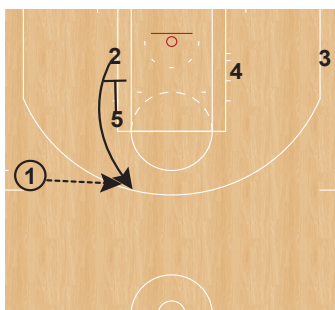
DIJAGRAM 48



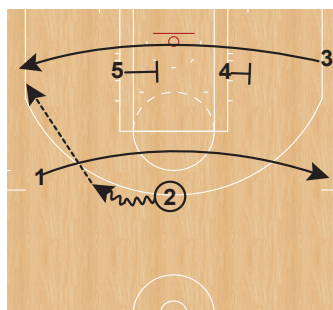
DIJAGRAM 49

OPCIJA #13 / Žalgiris – Zipper to Baseline Stagger

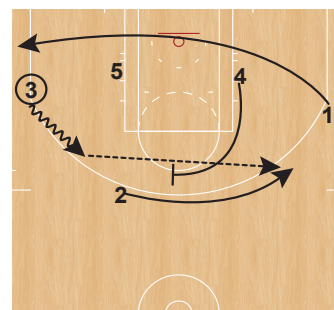
Još jednu opciju za šut spolja nakon Zipper postavke nam donosi ekipa Žalgirisa. U ovom slučaju ekipa Žalgirisa postavlja uzastopnu blokadu (stagger screen) na osnovnoj liniji za svog najboljeg šutera (**dijagram #51**). U slučaju da se ne obezbedi rani šut nakon blokade, ekipa Žalgirisa nastavlja svoju kretnju tako što igrač #4 daje Flare blokadu igraču #2 i time mu obezbeđuje spejsing za igru 1 na 1 (ISO) na strani (**dijagram #52**).



DIJAGRAM 50



DIJAGRAM 51



DIJAGRAM 52



Kao što smo ranije napomenuli, sam Zipper napad kao postavka ima mnogo više opcija od navedenih, ali ovom prilikom smo se samo fokusirali na one ideje i postavke napada koje su nam predstavile evroligaške ekipe u sezoni 2020/21. U slučaju da ste zainteresovani za još opcija iz Zipper postavke, možemo vam poslati video-materijal preko Udruženja košarkaških trenera Srbije. Kada već pominjemo video-materijal, sve navedene opcije Zippra iz ovog teksta možete naći u video-formi na linku koji se takođe može dobiti preko udruženja trenera.

Za sledeći put vam spremamo oko 25 opcija iz Horns postavke napada nakon prvog ulaznog pasa ka igraču na poziciji #4, a do tada se nadamo da će Zipper opcije i ideje pomoći u vašem napretku. ●



Organizovani napad iz rogova

Prvo moram da objasnim svoju filozofiju kod postavljanja organizovanog napada - uvek vodim računa da svih pet igrača pipne loptu, da se igra sa mnogo blokada, da igrači saraduju i da bude dobar protok lopte.

Nisam pristalica napada koji se u 80% slučajeva završavaju bez dodavanja ili sa samo jednim dodavanjem, recimo kako je igrao Hjuston sa Džejsom Hardenom.

Kao svaki napad, i rogovi moraju da zadovolje osnovne kriterijume dobrog napada, a to su širina i dubina.

A) Širina se postiže:

1. rasporedom i razdaljinom između igrača;
2. šutem spolja;
3. Pick and Popom.

B) Dubina se postiže:

1. Igron na donjem (niskom) postu;
2. Ulazima (prodorima)
3. Pick and Rollom.

Napad iz rogova polazi iz rasporeda 1-2-2. Pozicija krilnih igrača je u kornerima, položaj igrača koji igraju na pozicijama 4 i 5 je na liniji za tri poena u produžetku lakta reketa.

Napad iz rogova može da se igra na dva načina:

1. Pasom na visokog igrača;
2. Driblingom i blokadom visokog igrača na igraču sa loptom.

Sada ću objasniti svoju filozofiju napada sa pasom na visokog igrača, kada iz jednog poziva možete da izgradite deset različitih sistema u napadu u zavisnosti od toga:

a) da li igrate pas na stranu igraču na poziciji 4 ili na poziciji 5;

b) od načina odbrane;

c) od karakteristika vaših igrača.

Da bi se ovo moglo igrati, morate da imate pametne igrače koji mogu da prepoznaju određene situacije.

a) PAS NA STRANU IGRAČU NA POZICIJI 5 SA OPCIJAMA

Da bi igrač na poziciji 5 lakše primio loptu, igrači 4 i 5 menjaju pozicije. (dijagram 1.1)

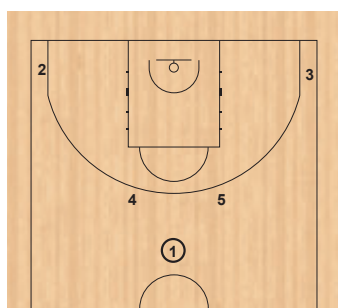
Opcija 1 - igrač na poziciji 1 ide na uručenje sa igračem 5. Ako odbrambeni igrač na igraču 1 ide ispod ili između blokade, igramo jedan napad. (dijagram 1.2) Ako ide preko blokade, igramo drugi napad, što ću kasnije i objasniti.

Igrač 1 igra Pick and Roll sa igračem 5, nakon čega igrač 5 pravi roll ka košu. (dijagram 1.3) Ako odbrana reguje bumpom (odbrambeni igrač X2), napadač na poziciji 2 se penje na liniju tri poena na otvoren šut. (dijagram 1.4)

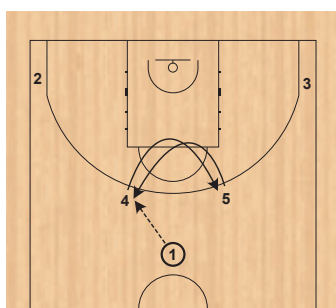
Ukoliko igrač 2 nije šutnuo iz navedene pozicije, igračemo na donjem (niskom) postu sa igračem na poziciji 5. (dijagram 1.5) U trenutku dodavanja sva preostala četvorica igrača moraju da se kreću kako se ne bi dozvolila pomoć na poziciji niskog posta. (dijagram 1.6) Igrači na pozicijama 1 i 2 prave međusobno blokadu, a igrač na poziciji 4 utrčava da primi loptu, dok se igrač na poziciji 3 penje i popunjava njegovo mesto. Znači da se svi igrači kreću, a napada se utrčavanjem sa slabije strane, a



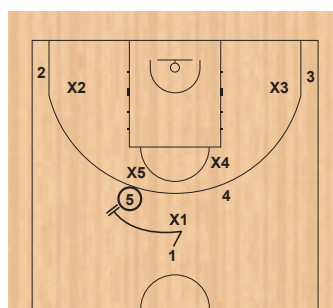
Kao svaki napad, i rogovi moraju da zadovolje osnovne kriterijume dobrog napada, a to su širina i dubina



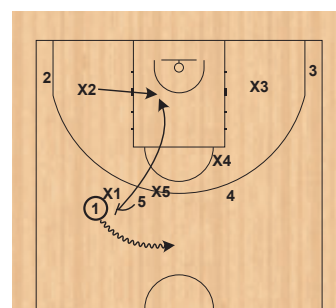
DIJAGRAM 1



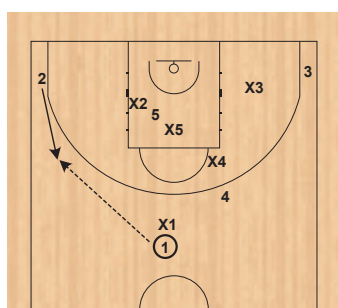
DIJAGRAM 1.1



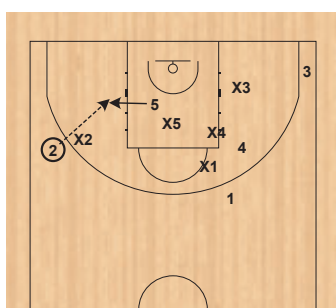
DIJAGRAM 1.2



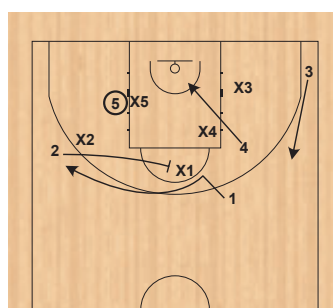
DIJAGRAM 1.3



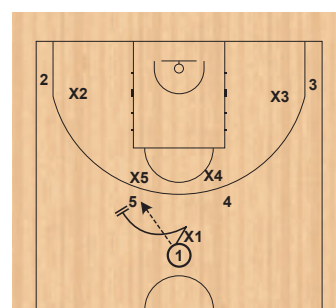
DIJAGRAM 1.4



DIJAGRAM 1.5



DIJAGRAM 1.6



DIJAGRAM 2.1

takođe imate i sigurnost u slučaju protivničkog kontrapada - kontrolisaće ga dvojica igrača - igrači na pozicijama 2 i 3.

Opcija 2 - sve je isto kao u opciji 1, do trenutka Pick and Rolla sa igračem 5. **(dijagram 2.1)** U drugoj opciji damo pas na stranu igraču 4 - prvo rešenje je High-Low. **(dijagram 2.2)** Ako to ne može, nastavlja se sa uručenjem između igrača 4 i 3. **(dijagram 2.3)** Igrač na poziciji 3 igra Pick and Roll sa igračem 5, koji posle postavljanja blokade pravi roll ka košu. **(dijagram 2.4)**

Ako igrač na poziciji 5 ne može da primi loptu, lopta ide na igrača na poziciji 4, **(dijagram 2.5)** i onda pokušavamo ponovo da igramo na visokog igrača sa kretanjama svih ostalih. **(dijagram 2.6)** Na jakoj strani igramo blokadom, a na strani pomoći utrčavanjem.

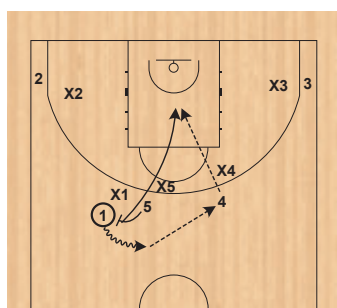
Sada imamo situaciju da naš igrač na poziciji 3 nije

dobar Pick and Roll igrač. U tom slučaju posle uručenja, on će umesto Pick and Rolla prebaciti loptu na drugu stranu po igrača na poziciji 1. (pogledati dijagram 2.4). Igrač na poziciji 1, koji je bolji Pick and Roll igrač, odigraće ga sa igračem 5 **(dijagram 3.1)**, dok će igrač 3 dobiti flare blokadu od igrača 4. **(dijagram 3.2)** Sada imamo tri rešenja: Pick and Roll igrača 1 i 5, flare za igrača 3, i podizanje igrača 2 gore u istom trenutku. Gde god da lopta ode, gađamo igrača 5 sa istom idejom.

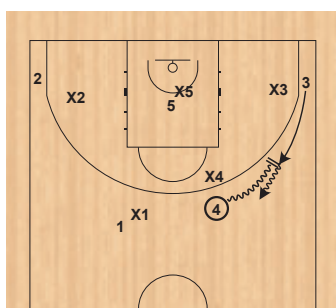
Sada se vraćamo na početak. **(dijagram 1.1)**

Dodavanje ide na igrača 5, ali odbrambeni igrač X1 je agresivan i ide preko blokade tako da ne može da dođe do uručenja. **(dijagram 4.1)** U tom slučaju igrač na poziciji 5 prebacuje loptu na drugu stranu igraču na poziciji 4. **(dijagram 4.3)**

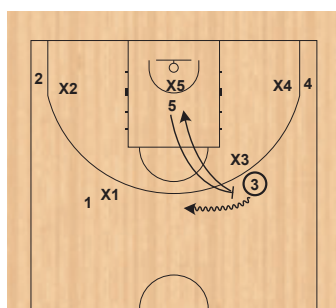
Nastavak ima dve opcije u zavisnosti od odbrane:



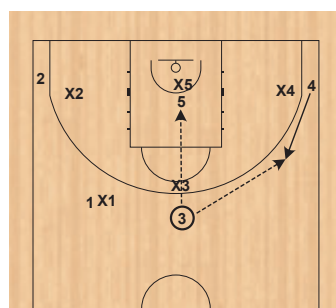
DIJAGRAM 2.2



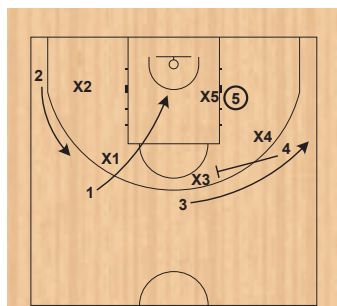
DIJAGRAM 2.3



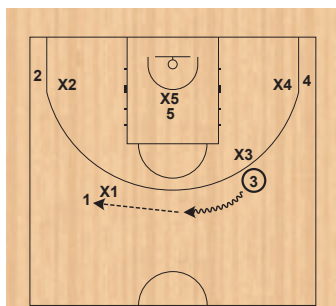
DIJAGRAM 2.4



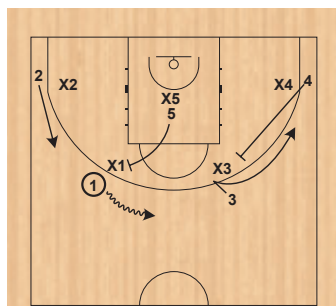
DIJAGRAM 2.5



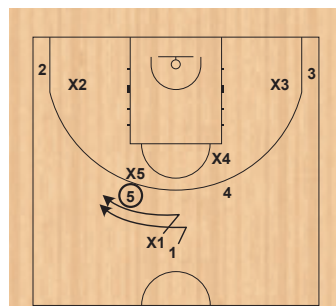
DIJAGRAM 2.6



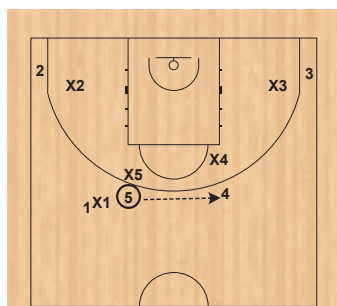
DIJAGRAM 3.1



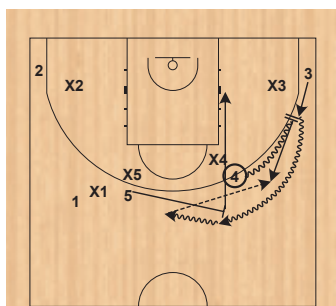
DIJAGRAM 3.2



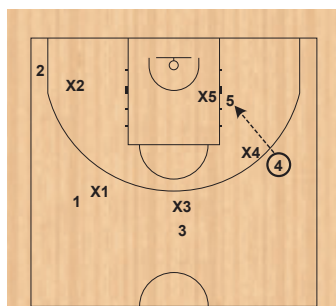
DIJAGRAM 4.1



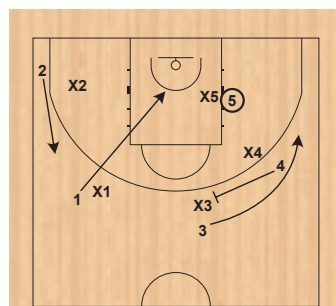
DIJAGRAM 4.2



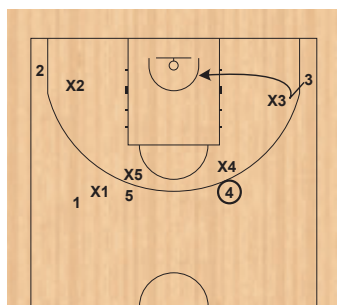
DIJAGRAM 4.3



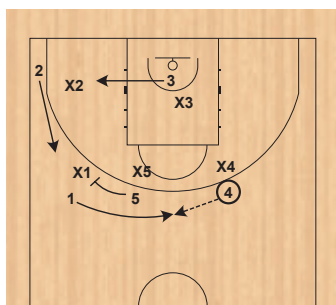
DIJAGRAM 4.4



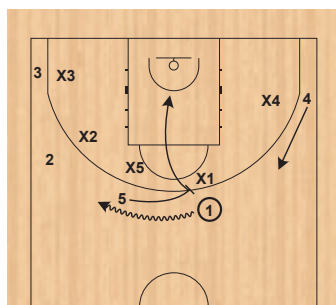
DIJAGRAM 4.5



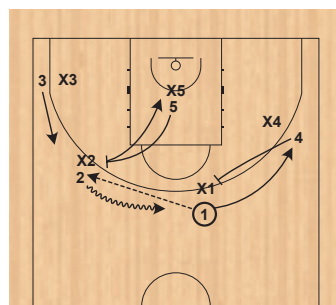
DIJAGRAM 4.5



DIJAGRAM 4.6



DIJAGRAM 4.7



DIJAGRAM 4.8

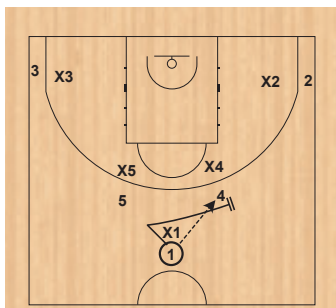
Opcija 1 – Uručenje između igrača 4 i 3 i Pick and Roll sa igračem 5 (**dijagram 4.3**) i dodavanje igraču 4. Ako igrač na poziciji 4 ne šutne, gađamo igrača 5 sa kretanja ostalih igrača. (dijagrami 4.4 i 4.5)

Opcija 2 – Gledaj dijagram 4.3 – Ako je odbrambeni igrač X3 agresivan na uručenju, igrač 3 pokušava back door utrčavanje. (**dijagram 4.5**) Ako ne uspe, igrač na poziciji 5 ide u blokadu igraču na poziciji 1, a posle ide repick i Pick and Roll. (dijagrami 4.6 i 4.7) Ako nismo uspeli sa prvim Pick and Rollom, ide pas na drugu stranu do igrača 2, koji igra Pick and Roll sa igračem 5 i napadamo i flare blokadom za igrača 1, uz podizanje igrača 3 u slučaju da njeov odbrambeni igrač (X3) bumpom dočekuje roll igrača 5 u dubinu. (**dijagram 4.8**)

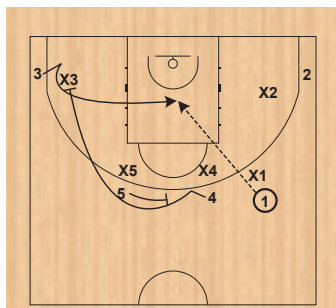
Sada analiziramo opcije kada pas ide na stranu igrača na poziciji 4. (**dijagram 5.1**)

Igrač 1 ide na uručenje sa igračem 4, a posle uručenja igrač 4 ide na suprotnu stranu i pravi se stagger (uzastopna blokada) za igrača na poziciji 3. Igrač na poziciji 3 može da zalomi odmah (**dijagram 5.2**), ali može da zalomi i posle dve blokade. (**dijagram 5.3**) Ako igrač ide ispod blokade, igrač 3 može da se otvori za šut. (**dijagram 5.4**) Bez obzira na kretanje igrača na poziciji 3, napad se nastavlja rogovima (double high). (**dijagram 5.5**) Igrač na poziciji 1 igra double high sa igračima 5 i 2.

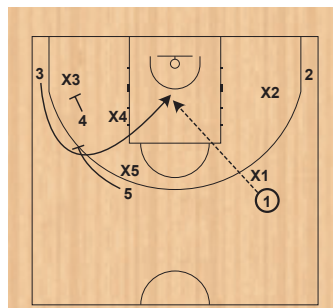
Tu su dve opcije: prva opcija - high-low saradnja (dijagrami 5.6 i 5.7). Ako to ne prođe, igrač 2 ide na uručenje sa igračem 3. Zbog tajminga igrač 1 igra Pick and Roll sa igračem 5. (**dijagram 5.8**) Ovo smo imali ranije gde gađamo igrača 3. Rešenja su roll igrača 5, flare za igrača 1, i podizanje igrača 2 kada igrač 5 pravi roll. (**dijagram 5.9**)



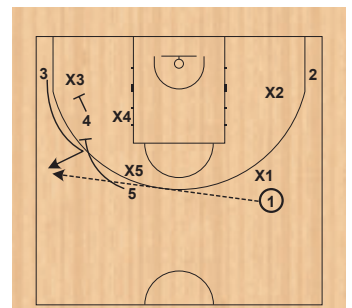
DIJAGRAM 5.1



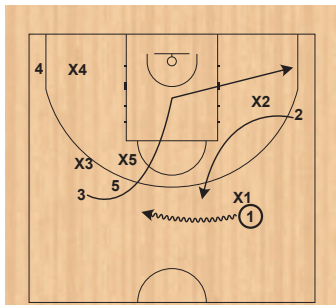
DIJAGRAM 5.2



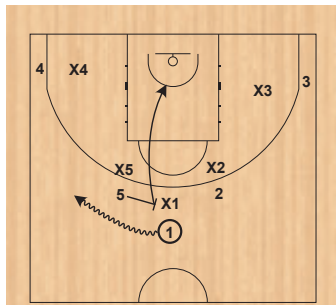
DIJAGRAM 5.3



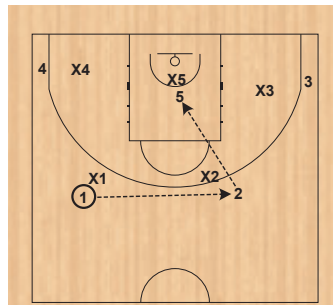
DIJAGRAM 5.4



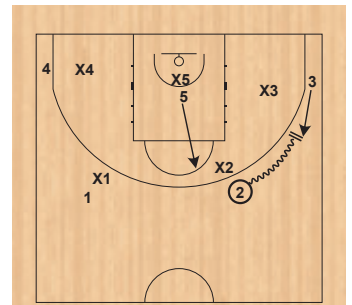
DIJAGRAM 5.5



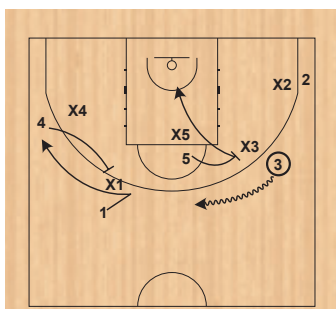
DIJAGRAM 5.6



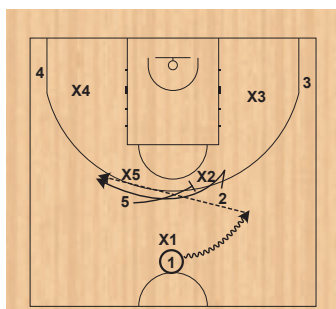
DIJAGRAM 5.7



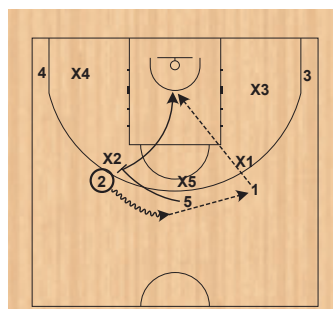
DIJAGRAM 5.8



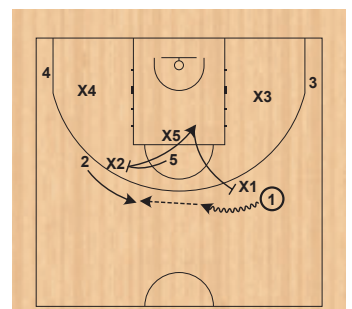
DIJAGRAM 5.9



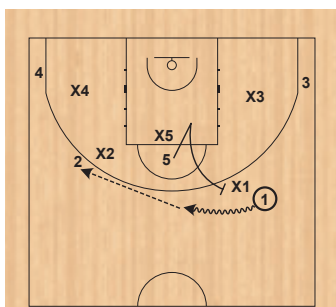
DIJAGRAM 5.10



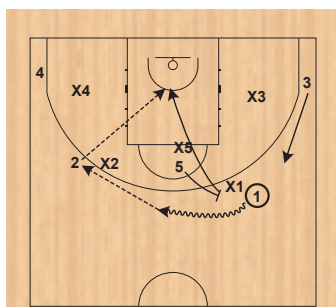
DIJAGRAM 5.11



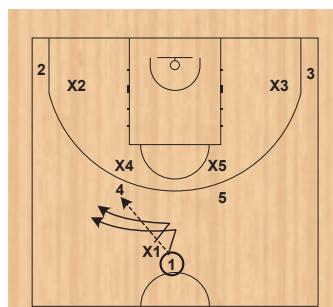
DIJAGRAM 5.12



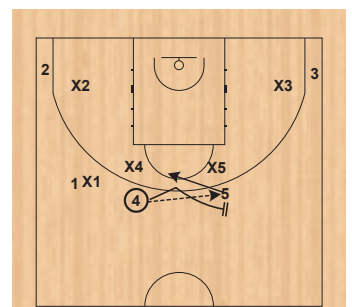
DIJAGRAM 5.13



DIJAGRAM 5.14



DIJAGRAM 6.1



DIJAGRAM 6.2

Druga opcija - double high - pogledati dijagram 5.6 - ide se na stranu šutera. Prva opcija je šut igrača na poziciji 2. (dijagram 5.10) Ako ne šutne, igra Pick and Roll sa igračem 5. (dijagram 5.11) Ako igrač 2 nije Pick and Roll igrač, sledi re-pick sa igračem na poziciji 5 - ako ne šutne, sledi uručenje sa igračem 1 i Pick and Roll. (dijagrami 5.12, 5.13 i 5.14)

Vraćamo se na početak - dijagram 5.1.

Odbrambeni igrač X1 igra agresivno i igrač na poziciji 1 ne može da primi loptu. (dijagram 6.1) Igrač na poziciji 4 daje pas igraču 5 i ide na uručenje. (dijagram 6.2)

Sada imamo sledeće opcije:

Ako odbrambeni igrač X3 igra agresivno idemo na back door utrčavanje igrača 3. (dijagram 6.3) Ako to ne uspe, igrač 5 ide u kontrablokadu igraču 1, a posle toga igrač 1 i 5 igraju Pick and Roll (dijagram 6.4), a igrač 4 se podi-

že prema gore - dok igrač 5 pravi roll ka košu. (dijagrami 6.5 i 6.6)

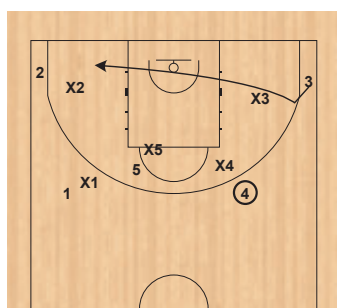
Ako odbrambeni igrač X3 ne igra agresivno (dijagram 6.3), nastavak je sledeći - igrač 3 igra Pick and Roll sa igračem 5 koji rolla, a igrač 4 se diže. (dijagram 7.1) Ako igrač 4 nije šutnuo loptu, dodaje je visokom igraču (dijagram 7.2) i onda sledi obavezno kretanje svih igrača. (dijagram 7.3)

Ovaj napad kao osnovu koristi Pick and Roll igru.

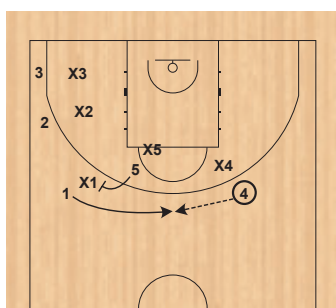
Drugi napad iz rogova koji koristim ne zasniva se na Pick and Rollu.

Igrač 3 koristi blokade od igrača 4 i 5, posle kojih zalama pokušavajući da primi pas ispod koša od igrača 4. Pas na igrača 4 ide kada je igrač 1 između igrača 4 i 5. (dijagram 8.1)

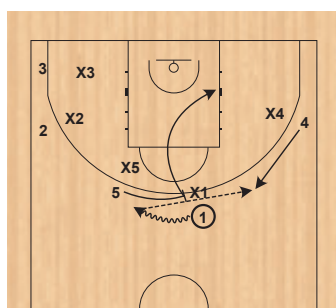
Prvo rešenje je pas ispod koša. (dijagram 8.2) Ako



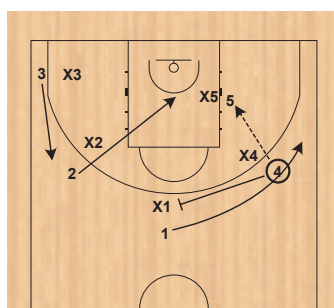
DIJAGRAM 6.3



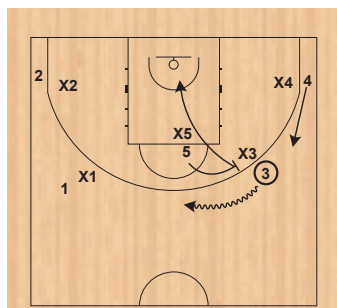
DIJAGRAM 6.4



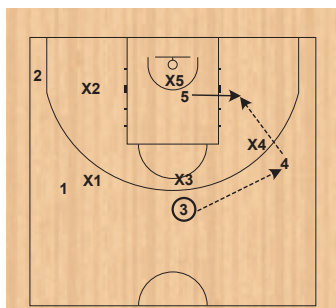
DIJAGRAM 6.5



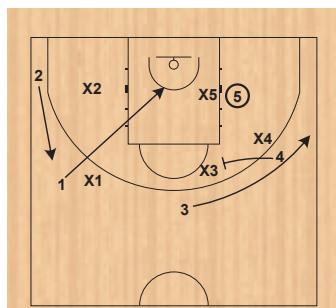
DIJAGRAM 6.6



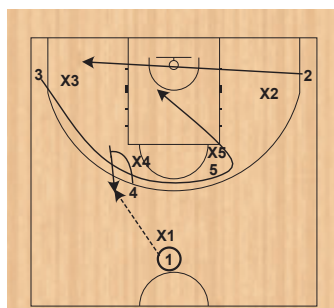
DIJAGRAM 7.1



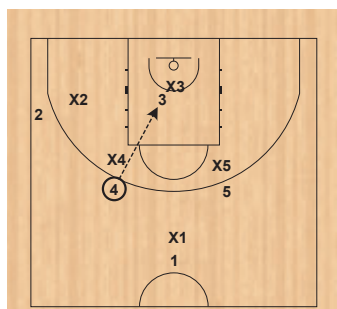
DIJAGRAM 7.2



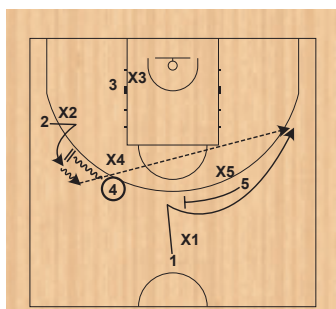
DIJAGRAM 7.3



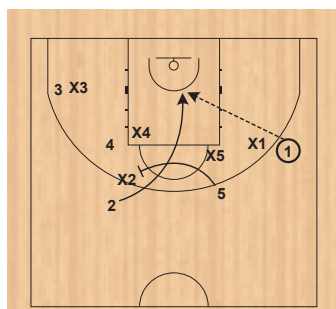
DIJAGRAM 8.1



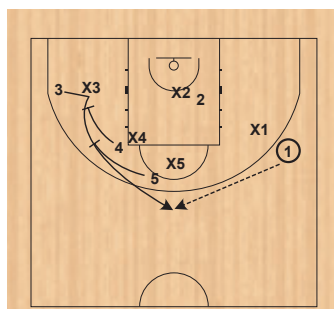
DIJAGRAM 8.2



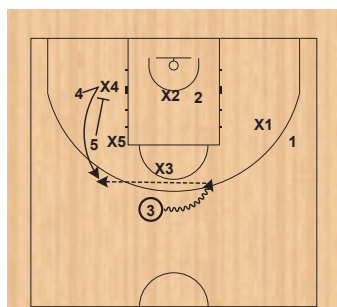
DIJAGRAM 8.3



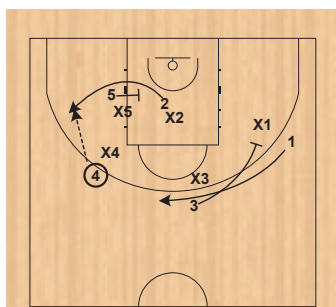
DIJAGRAM 8.4



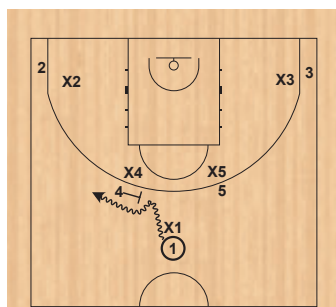
DIJAGRAM 8.5



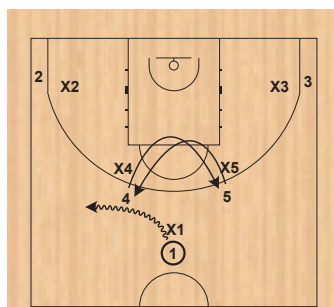
DIJAGRAM 8.6



DIJAGRAM 8.7



DIJAGRAM 9.1



DIJAGRAM 9.2

to nije moguće, igrač 4 ide na uručenje sa igračem 2, a igrač 1 dobija flare blokadu od igrača 5 za šut. (dijagram 8.3) Ako igrač 1 ne šutne, igrač 5 ide u leđnu blokadu za igrača 2. (dijagram 8.4) Ako ova blokada ne uspe, ide se za stagger šuteru (slika 8.5). Ako igrač 3 ne šutne, igrač 5 postavlja blokadu za igrača 4, koji može da šutne ili, ako nije šutnuo, sačeka blokadu na osnovnoj liniji za šutera (dijagrami 8.6 i 8.7) Za razliku od prvog napada, ovaj je dizajniran za spoljne igrače.

Drugi organizovani napad iz rogova je driblingom – takozvani double high. (dijagram 9.1)

Raspored je isti, a mnogo trenera koristi ovaj direktan ulazak u rogove. Ja nisam pristalica ovakvog ulaska iz dva razloga:

Odbrana na visokim igračima ima mogućnost da postavi odbranu kakva im odgovara (hard show, izguravanje, preuzimanje) pošto naši centri dosta statično postavljaju blokade.

Ako je odbrambeni igrač X1 agresivan na lopti, u mnogo slučajeva naš igrač ne može da upotrebi blokadu i onda igranje rogova nema nikakvu svrhu.

Bolja varijanta ulaska je ukrštanje visokih igrača ispod nivoa penala (dijagram 9.2) i istrčavanje na liniju tri poena pokušavajući da nateraju visoke igrače odbrane da kasne.

Ja igran tri različita načina ulaska u rogove koje ću prvo objasniti, a onda objasniti kako igran same rogove.

A) Igrač 1 daje pas igraču 2, zatim sledi UCLA cut

(UCLA utrčavanje) i prva opcija je pas ispod koša za igrača 1. (dijagram 10.1) Igrač 5 ide u blokadu igraču 4, koji prima loptu nakon blokade. (dijagram 10.2) Igrač 5 ide u blokadu igraču na poziciji 1. Igrač 1 nakon blokade ide na uručenje sa igračem 4 (dijagram 10.3). Posle toga igrač 5 istrčava na liniju za tri poena i igraju se rogovi. (dijagram 10.4) Uručenje i istrčavanje igrača 5 mora da ima dobar tajming.

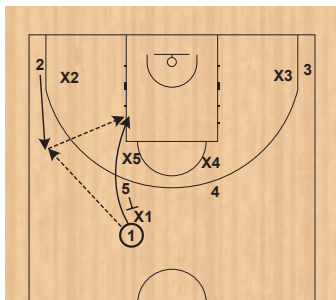
B) Drugi ulazak je povezan sa odbranom protivnika. Odbrambeni igrač X2 je agresivan na dodavanju i sada ulazimo driblingom na stranu. Igrač 5 pravi blokadu za igrača 4 (dijagram 11.1) i prima blokadu za igrača 4 i prima blokadu od igrača 2 (dijagram 11.2). Sve ostalo je isto. Igrač 4 ide na uručenje sa igračem 2 (dijagram 11.3), a igrač 5 istrčava na liniju tri poena i igra rogove. (dijagram 11.4)

Treći način ulaska – idemo pasom na igrača na poziciji 5. Prva opcija je leđna blokada igrača 4 za igrača 1. (dijagram 12.1) Druga opcija je leđna blokada za igrača 5 od igrača 1 (dijagram 12.2). Nastavak je isti – igrač 4 ide na uručenje sa igračem 1, a igrač 5 istrčava na liniju za tri poena i igraju se rogovi. (dijagrami 12.3 i 12.4)

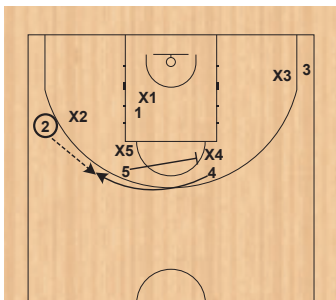
Pokušao sam da vam pokažem kako postavljam svoje napade. Po meni, nikada ne treba kopirati određene trenere zato što su uspešni. Njihova filozofija možda ne može da se primeni i na vaš tim. Možda treba uzeti neke ideje i onda praviti svoju filozofiju.

**Priredili: Marko Mrđen, viši košarkaški trener
Goran Vojkić, viši košarkaški trener**

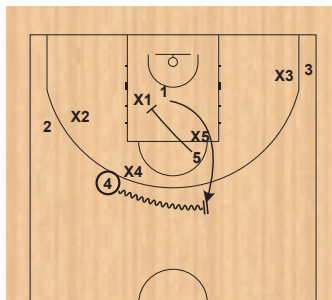
Po meni, nikada ne treba kopirati određene trenere zato što su uspešni. Njihova filozofija možda ne može da se primeni i na vaš tim. Možda treba uzeti neke ideje i onda praviti svoju filozofiju



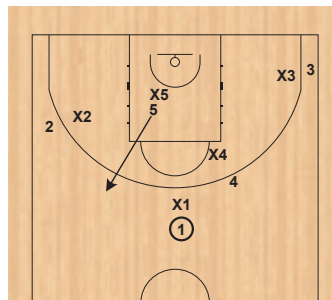
DIJAGRAM 10.1



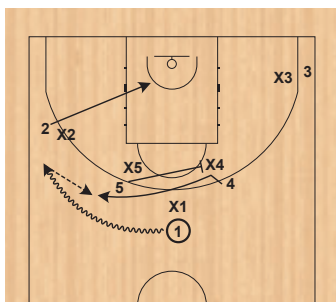
DIJAGRAM 10.2



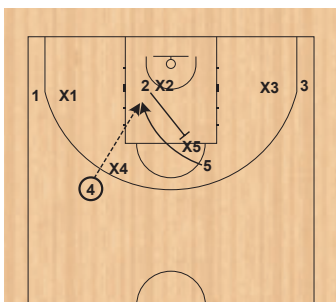
DIJAGRAM 10.3



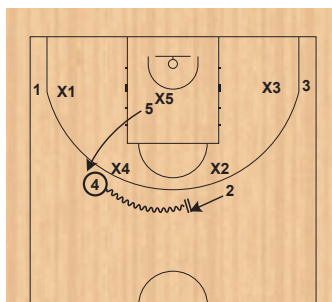
DIJAGRAM 10.4



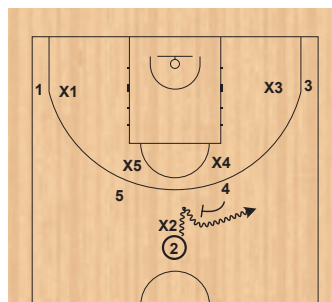
DIJAGRAM 11.1



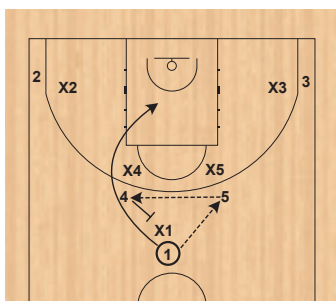
DIJAGRAM 11.2



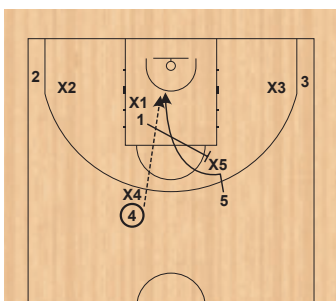
DIJAGRAM 11.3



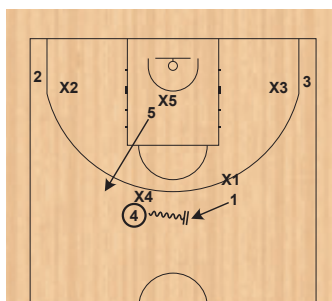
DIJAGRAM 11.4



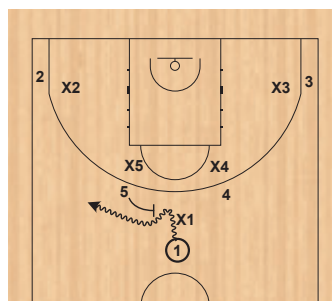
DIJAGRAM 12.1



DIJAGRAM 12.2



DIJAGRAM 12.3



DIJAGRAM 12.4

Slobodno bacanje sa Inspiriom



Kreirali smo i nove naloge Udruženja kako bismo poboljšali komunikaciju sa trenerima ali i pratili trendove. U pitanju su Instagram i LinkedIn nalog, a održavamo već postojeće - Facebook i Twitter

Naše udruženje od avgusta prošle godine saraduje sa marketinškom agencijom „Inspiria“ iz Beograda. Razgovarali smo sa osnivačima agencije o tome kako vide digitalizaciju i koji su to benefiti po Udruženje kada je reč o digitalnim uslugama.

➤ Digitalizacija u doba korone?

Kako smo svi, pa i ceo svet, ušli u jednu totalno novu i nepredvidivu zdravstvenu krizu, jedan od produkata na poslovnom nivou je to da su organizacije, i uopšteno klijenti, prešli na alternativne kanale komunikacije. Kad kažemo prešli, ne mislimo da ranije nisu koristili te kanale, već da su oni uzeli primat u odnosu na tradicionalne. Tako su društvene mreže, elektronsko poslovanje i raznorazne aplikacije postale danas standardno sredstvo preko koga firme dolaze do svojih klijenata i nude svoje usluge. Pored nuđenja i prodaje usluga putem digitalnih kanala, jedno od osnovnih ciljeva jeste informisanje, pogotovu u vreme kada su međuljudski kontakti svedeni na minimum. Možemo da kažemo, da smo, doduše usled korone, ušli nešto ranije u doba digitalizacije koja je sveprisutnija i koja će nastaviti da se razvija vrtoglavom brzinom.

➤ Koji su benefiti edukacija u digitalnom?

Digitalizacija je donela mnoge benefite po sve nas a pogotovu u industrijama u kojima je neophodno da se poslovanje odvija bez prestanka. Ona nam je omogućila da nesmetano pređemo na drugačiji vid komunikacije ali da i dalje sačuvamo ono što je bitno, a to je da prenesemo poruku tj. da naša publika bude informisana i dobije ono što joj je neophodno.

Konkretno, kada govorimo o edukaciji u sportskoj in-

dustriji, digitalizacija je omogućila da se održe raznorazni seminari i da se trenerima omogući pristup predavanjima online. Na taj način, ne postoji prazan hod i oni mogu da napreduju dalje u svojoj oblasti.

➤ Kako je nastala agencija Inspiria i čime se ona bavi?

Marketinška agencija Inspiria je nastala u želji da svojim klijentima- saradnicima, kroz različite marketinške alate, pruži uslugu boljeg pozicioniranja na tržištu. Kako naš slogan kaže - *Design your insiration*, naša misija je da pomognemo klijentu da svoje ideje pretoči u konkretne projekte i ispromoviše svoje poslovanje na najbolji mogući način.

Uglavom smo fokusirani na društvene mreže, email marketing i veb sajt dizajn, međutim nudimo i usluge organizacije događaja i kreiranja korporativnog identiteta. (Više na <http://inspiria.rs/>)

➤ Kako treneri prihvataju ovu promenu?

Traineri su kao i svi ljudi koji se bave da kažemo „životom“ profesijom sigurno negde razočarani što se Beogradska košarkaška klinika i Trenerski dani Borivoje Cenić ne održavaju uživo. Međutim, napori Udruženja košarkaških trenera da ne odustaju uprkos celoj situaciji i osmisle način da nastave svoje aktivnosti, uz našu saradnju su doprineli da treneri konstantno dobijaju sve neophodne materijale i njima značajne informacije. Kreirali smo i nove naloge Udruženja kako bismo poboljšali komunikaciju sa trenerima ali i pratili trendove. U pitanju su Instagram i LinkedIn nalog, a održavamo već postojeće- Facebook i Twitter. U nekom narednom periodu plan nam je da zajedno sa UKTS-om poboljšamo izgled veb sajta kako bismo omogućili trenerima još lakšu pretragu i bolje korisničko iskustvo. ●

