

TRENER

broj 109
septembar 2021.
godina **XXV**

magazin udruženja košarkaških trenera



Marina Maljković

Genijalna priča jedne generacije

„Verujem u rad! Verujem da, ukoliko se totalno daš, jednostavno ne može da ne dođe do rezultata. Ja nisam preterivala kada sam pričala: Krv, suze i znoj. Sve te krupne reči koje izgovaram, osećam iz dubine duše”



IN MEMORIAM

**Odlazak
najvećeg**



ŽELJKO OBRADOVIĆ

**Povratak
na mesto
uspeha**



GODINA BEOGRADSKE KOŠARKAŠKE KLINIKE





IN MEMORIAM

Odlazak najvećeg

U poslednjem trenutku zaključenja ovog broja stigla nam je pretružna vest: „U jutarnjim satima, 16. septembra, prestalo je da kuca plemenito srce Dušana Duda Ivkovića“.

Kako je reč, ne samo o treneru, već čoveku za koga izgubljena bitka, ni u čemu, nikada nije bila opcija, čvrsto smo verovali da će pobediti bolest, koja ga je za trenutak odvojila od svakodnevnih aktivnosti kojima je bio posvećen.

Na žalost, Duda je ovu bitku izgubio i time rastužio mnoge. Svoju porodicu kojoj je bio bezgranično posvećen. Rastužio je svoje krstaše gde je odrastao i u tandemu sa bratom Pivom čiji prerani odlazak nikada nije preboleo, gradio je i čuvao svoj Radnički sa Crvenog krsta. Za Dudom tuguju svi njegovi igrači, timovi, čitav košarkaški svet i s pravom možemo tvrditi cela nacija.

Duda se popeo na najviši tron svetski priznatih košarkaških stručnjaka. Trener cenjen na svakom kutku naše planete gde se igra košarka. Trener koga su u svojim redovima želeli svi. Visoki ugled i poštovanjem stekao je svojim velikim znanjem, neverovatnom posvećenošću i radom, voljom i snagom. Takav Duda imao je nultu tolerancije prema neradu, nepoštenju, neistini. Verovao je i stvarao velika dela, na najkorektniji i možda najteži način, ali za njega na putu do pobeđe nije bilo kompromisa. Bio je surovo netolerantan prema svakoj nepravilnosti, bilo da je u pitanju košarka ili svakodnevni život.

Takva upornost, znanje i rezultati, još za života, doneli su mu slavu, zahvalnost, poštovanje i divljenje i to ne samo među ljubiteljima košarke.

On je, pored ostalog, živeo košarku. Njegov dom je bio stecište brojnih igrača, trenera, novinara iz celog sveta koji su tu uvek bili rado viđeni i dobro došli. Košarka je bila njegova, izuzetno uspešna, misija.

Druga njegova strast bili su golubovi i ništa manje nije bio uspešan u tome i omiljen među svojim prijateljima golubarima.

Međutim, posle porodice, možda je njegova smrt, najveći gubitnik za Udruženje košarkaških trenera Srbije, čiji je Duda bio osnovni stub na kome je ono počivalo. Dugogodišnji predsednik i u trenutku smrti član Upravnog odbora. Trener koji je svojim angažovanjem i autoritetom UKTS podigao do najviših visina i uvek bio spreman da se suprostavi svim iskušenjima koja su nas pratila. Uz ogromnu borbu, savlađavajući mnoge prepreke,



izborio se za status UKTS u našoj košarkaškoj organizaciji i time stvorio uslove da postanemo, za sve u svetu, model uspešnog organizovanja trenerske organizacije. Vizionar koji je i jedan od pokretača ovog magazina i Basketball clinic Belgrade, dva brenda našeg udruženja, takođe priznatih u svetskim razmerama.

Duda je jednostavno bio čovek koji je davao celog sebe, da ono čega se prihvati, bude vrhunsko i najbolje. Utisak je da bi on bio uspešan u bilo kom poslu koga bi se prihvatio i da bi pred sebe i svoje saradnike odmah postavio najviše ciljeve.

Svojim najvišim, ljudskim, moralnim i stručnim kriterijumima mnogo nas je zadužio i ujedno obavezao, da, ono što smo na čelu sa njim stvorili, sačuvamo. Bez njega, to će biti mnogo teže.

Međutim, njegov duh će bditi nad nama u UKTS i zbog njega i svega što je učinio, bez obzira koliko velike, naše obaveze moramo ispunjavati na najbolji mogući način.

To je naš dug prema Dudi koji se zauvek preselio u legendu, a to je bio i za života. ●

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

Genijalna priča jedne generacije

Nije išlo brzo. Nije bilo ni lako. Bio je to proces koji je morao da prođe kroz sve svoje „stadijume“. Ali proces koji je na kraju dao dvostruke šampionke Evrope. Dvostruke učesnice Olimpijskih igara. Koji je dao - četiri medalje za šest godina!

Tog avgusta 2021. u Tokiju zaokružena je priča jedne generacije: najuspešnije u istoriji košarke u Srbiji.

Priča koja je počela u smiraj 2011, kada je na treningu u Kovilovu Marina Maljković, tek promovisana u selektorku košarkašica Srbije, okupila grupu devojaka. Grupu koja je, uz određene korekcije, podmlađivanja ili jednostavno poboljšanja, do avgusta 2021. ostala na okupu.

Nije išlo brzo. Nije bilo ni lako. Bio je to proces koji je morao da prođe kroz sve svoje „stadijume“. Ali proces koji je na kraju dao dvostruke šampionke Evrope. Dvostruke učesnice Olimpijskih igara. Koji je dao - četiri medalje za šest godina!

Prva i poslednja bile su zlatne. Sa Evropskog prvenstva u Budimpešti 2015, pa u Valensiji leta 2021. U međuvremenu su osvojene dve bronzne: na Olimpijskim igrama u Riju 2016. i Evropskom prvenstvu u Beogradu 2019.

Posle evropskog zlata krajem juna nadali smo se, verovali, da će niz odličja biti nastavljen i u Tokiju. Nažalost, u borbi za treće mesto u Tokiju Srbija je izgubila od Francuske, koju je mesec dana ranije pobedila u finalu Evrobasketa.

- Tu se definitivno videlo kakvu smo mi ekipu pobedili u Valensiji - podsetila je Marina Maljković.

Kaže da ih u tom meču za olimpijsku bronzu ništa nije iznenadilo. I priznaje...

- Jednostavno nismo mogle više. Francuska je imala šuterski dan kao nikad. Zaslužile su tu pobjedu. Treba da kažemo stvari onakve kakve jesu. Francuska kao da je jedva čekala tu utakmicu, samo nama da se revanšira. Uporedite njihovo polufinale protiv Japana i meč protiv nas. Jednostavno, to je bila ludačka energija da se pobedimo mi. Na kraju krajeva, nakon toliko godina i svih onih važnih utakmica, na red je došlo i ovo. Nije alibi, to je život - pričala je selektorka Srbije.

Suze koje su posle svega prolele naše košarkašice najbolje govore koliko su želele medalju. Ali svi mi znamo da je samo to što su Srbiju vratile na Olimpijske igre, a posebno što su plasman na najveću smotru izborile dva puta uzastopno, ogroman uspeh. Ponosa vredan uspeh.

I da li je tog decembra 2011, kada je zvanično počela sa radom, mogla i da zamisli ovakve rezultate, pitali smo Marinu Maljković, selektorku te genijalne grupe devojaka.





- Verujem u rad! Verujem da, ukoliko se totalno daš, jednostavno ne može da ne dođe do rezultata. Ja nisam preterivala kada sam pričala: Krv, suze i znoj. Sve te krupne reči koje izgovaram, osećam iz dubine duše. Kada se tako posvetiš, kada si primer svima i kada i njih nateráš da se tako posvete, kako da ne dođe do rezultata. Prosto je nemoguće. Prevazilaziš sve.

Baš taj deo svog karaktera naše devojke su pokazale na Evropskom prvenstvu. Prvo već u utakmici sa Italijom, a posebno u četvrtfinalu protiv Španije, pa onda i u polufinalu s Belgijom.

- Za tri utakmice doživele smo tri godine stresa. Verzujte mi. Mnogo je dubok stres bio. A mi smo sve to prevazišle. E to prevazilaziš tako što učiš, kroz trening... Učiš se tom moralu. Svaki trening se posvećuješ tome. I onda dođeš do ovakve grupe, sa ovakvim moralom.

Selektorka Maljković je naglasila:

- Od 2011, kada sam počela da radim s ovom ekipom, svakog trenutka sam se trudila da pored sebe imam kvalitetne ljude, i u stručnom štabu i kod igračica. To je bio kriterijum broj jedan. Jer sa kvalitetnim ljudima i najteži momenti lakše prođu. Kvalitetni ljudi umeju da znaju ključnu stvar, a to je šta je reč odgovornost. I šta je reč posvećenost.

To je najvažnije za ovu generaciju.

- Treniraću sigurno još mnogo klubova i igračica. Ali ovo je definitivno ekipa koja je tako birana i tako sklapan da ima ozbiljan moral. Od 2011. je sklapan ovaj tim.

U FEBRUARU KVALIFIKACIJE ZA SP

Osim za medalju - na kraju je osvojila zlatnu - Srbija se u Valensiji borila i za plasman na kvalifikacije za Svetsko prvenstvo u Australiji 2022.

Prvih šest ekipa izborilo je plasman na jedan od tri turnira koja će dati 10 učesnika Svetskog prvenstva 2022. u Sidneju (22. septembar - 1. oktobar), pošto su se SAD kao olimpijski šampion i Australija kao domaćin direktno kvalifikovale.

Pored Srbije, kvalifikacije će igrati još: Francuska, Belgija, Belorusija, Bosna i Hercegovina i Rusija.

Strpljivo, strpljivo, strpljivo... To nas je ojačalo i napravilo grupu koja je, jednostavno...

U potrazi za pravim rečima, izvukla je - ključnu.

- Ključna reč je posvećenost. I da imaš odgovornost. Da ne bude kriv je ovaj ili onaj. Ne! Ja sam kriva. U tome sam prva ja. Koja štitim svoj tim. Pa onda i sve one. Zaista, svaka im čast na tome.

Olimpijske igre bile su poslednje takmičenje na kome je ova čudesna generacija igrala u ovom sastavu. I pre nego što je ovo leto počelo, znali smo da posle Tokija u dresu Srbije više nećemo gledati dve najbolje i najvažnije igračice ove generacije: Sonju Vasić i Jelenu Bruks, potom je oproštaj objavila i Dajana Butulija, još jedna koja je od početka bila deo ove priče.

- Teško je, ali već sutra ne treba da bude teško. Jer smo toliko toga dali. Svi znate šta je ova generacija uradila i svi smo želeli da završe na najbolji mogući način, sa dve medalje. Budite sigurni da je svaka dala sve. Videli ste, popadale su na kraju. Nije više bilo snage ni za šta - kaže selektorka Maljković.

Baš zbog te najavljene smene generacija, ali i zbog ritma u kome su imali dva velika takmičenja u dva meseca, zbog čega su devojke pravo iz sezona dolazile na pripreme, bez dana odmora, Maljkovićeva je na okupu imala i dosta mladih devojaka. One su se na treninzima uvodile u rad i pripremale da već od novembra i prvog prozora kvalifikacija za Evropsko prvenstvo 2023. zauzmu svoje mesto u timu.

- Niko ovog leta sa pripremama nije krenuo već 15. aprila, a ja sam u tom momentu želela da probam sve mlade igračice. Da u novembru ne bi bilo: „Pa čekaj, ko će sad da igra?“ Moramo dobro da osmotrimo situaciju, koga imamo, koga nemamo. Šta je to što možemo da napravimo. Nemamo ni mnogo vremena. Pokušaćemo, kao što smo i uvek radili, kada god to kalendar dozvoli, da se animiraju te mlade, da dođu i iz Amerike. Tu su Anđela Dugalić, Ivana Raca, Jovana Nogić... Maksimum je urađen. Sad treba da se sedne da se sve stavi na papir, da vidimo kako možemo najbolje da se organizujemo. ●

Bojana Kostreš



EVROPSKO PRVENSTVO (Valensija, 17-27. jun)

► Po grupama

Srbija - Italija 86:81 (74:74)
Grčka - Srbija 51:85
Crna Gora - Srbija 75:87

► Četvrtfinale

Srbija - Španija 71:65 (62:62)

► Polufinale

Srbija - Belgija 74:73

► Finale

Francuska - Srbija 54:63

Sastav: Sonja Vasić, Saša Čađo, Nevena Jovanović, Jelena Bruks, Dajana Butulija, Aleksandra Crvendakić, Ivon Anderson, Ana Dabović, Maja Škorić, Maša Janković, Anđela Dugalić, Tina Krajišnik

Selektorka: Marina Maljković



OLIMPIJSKE IGRE (Tokio 26. jul - 8. avgust)

► Po grupama

Srbija - Kanada 72:68
Španija - Srbija 85:70
Koreja - Srbija 61:65

► Četvrtfinale

Kina - Srbija 70:77

► Polufinale

SAD - Srbija 79:59

► Za treće mesto

Srbija - Francuska 76:91

Sastav: Sonja Vasić, Saša Čađo, Nevena Jovanović, Jelena Bruks, Dajana Butulija, Aleksandra Crvendakić, Ivon Anderson, Dragana Stanković, Ana Dabović, Maja Škorić, Anđela Dugalić, Tina Krajišnik

Selektorka: Marina Maljković

IZ HRVATSKE KREĆE ODBRANA EVROPSKOG TRONA

Sledeća akcija ženske reprezentacije Srbije je već u novembru. Tada je na programu prvi prozor kvalifikacija za Evropsko prvenstvo 2023. u Sloveniji i Izraelu.

Voljom žreba, srpske košarkašice su svrstane u grupu sa selekcijama Hrvatske i Bugarske. Prvi i jedini meč prvog prozora igraju 14. novembra protiv Hrvatske u gostima.

Umesto medalje - knedla u grlu

Ne treba ponavljati da se Srbija nije kvalifikovala za Olimpijske igre. Ali treba se često vraćati na početak jula 2021, vreme kad su igrane utakmice u beogradskoj dvorani „Aleksandar Nikolić“, i analizirati kako se greške ne bi ponavljale. A bilo je sijaset ne samo grešaka nego i nepredvidivih događaja. Kao za inat - svi na našu štetu

Naša muška reprezentacija spremala se za veliko finale u Tokiju, ali je zaustavljena već na kvalifikacionom turniru u Beogradu posle niza pehova koji su zadesili tim koji vodio Igor Kokoškov

Iako je prošlo poprilično nedelja od završetka košarkaškog turnira na Olimpijskim igrama u Tokiju, nikako da zaboravimo ono što mu je prethodilo. Naravno, na to i nemamo pravo. To su bili kvalifikacioni turniri od kojih je jedan održan u Beogradu. Uz mnogo optimizma i priče kako je kvalifikacija Srbije već gotova stvar – do katastrofalnog završetka i našeg suočavanja sa samima sobom. A to je uvek najteže.

Ne treba ponavljati da se Srbija nije kvalifikovala za Olimpijske igre. Ali treba se često vraćati na početak jula 2021, vreme kad su igrane utakmice u beogradskoj dvorani „Aleksandar Nikolić“, i analizirati kako se greške ne bi ponavljale. A bilo je sijaset ne samo grešaka nego i nepredvidivih događaja. Kao za inat – svi na našu štetu.

Počelo je, da podsetim, poslednjeg dana maja, kad je selektor Igor Kokoškov objavio spisak 25 kandidata za nastup na kvalifikacionom turniru u Beogradu i kasnije na Igrama u Tokiju. Spisak je bio zaista impresivan. Na njemu su bili najbolji košarkaš sveta u sezoni 2020–21. Nikola Jokić (MVP NBA lige), najbolji košarkaš Evrope u istoj sezoni Vasilije Micić (MVP Evrolige), najbolji košarkaš regionalne ABA lige Filip Petrušev (MVP u prvenstvu 2020–21), naši majstori koji igraju u NBA ligi poput Bogdana Bogdanovića, Bobana Marjanovića, Nemanje Bjelice, Alekseja Pokuševskog... Naravno, i MVP Evrokupa Miloš Teodosić, drugi najskuplji igrač u Evropi Nikola Milutinov, imena da se smrzneš...

Taj poslednji dan maja bio je ujedno i poslednji dan

velikih nadanja i ponosa što imamo reprezentaciju sastavljenu od takvih zvezda. Već sutradan počeli su da otpadaju, jedan po jedan. Iz raznoraznih razloga. Nogu je povukao Nikola Jokić saopštenjem da njegovo telo ne može da izdrži nove napore i da posle teške sezone zahteva duži odmor. Nekako u isto vreme reprezentaciju su odjavila još dva asa iz NBA lige, i to oni koji su tek kročili u to takmičenje: Aleksej Pokuševski (Oklahoma Tander) i Alen Smailagić (Golden Stejt Vorriors). Obrazloženje gotovo istovetno: moraju da se što bolje pripreme za nastupajuću sezonu i zaleče povrede koje su ih mučile.

Selektoru Kokoškovu nije preostalo ništa drugo nego da se okrene onima koji su mu bili na raspolaganju. A tu je izbor svaki dan sužavan. Nemanja Nedović nije mogao da trenira posle preležane produžene korone, Vladimir Lučić morao je da leči povređeno rame, pa su onda redom zbog povreda otpadali Marko Gudurić, Miroslav Raduljica, Ognjen Jaramaz, Branko Lazić. Nikola Milutinov je imao dobru volju, ali posle teške povrede nije mogao da se adekvatno pripremi. Probleme sa povredama vukli su i Stefan Jović, Nikola Kalinić i Nemanja Bjelica, pa Kokoškov nikako nije mogao da sastavi ekipu na koju može računati. Ukupno je, prema njegovim rečima, imao tri dana kada je mogao da radi sa svim igračima na koje je mogao da računa.

Da mnogo toga ne štima, odnosno da nam je reprezentacija prilično raštimovana, bilo je očigledno već na prvoj utakmici kvalifikacionog turnira u Beogradu. Istina, savladana je Dominikanska Republika 94:86, ali je pobednik odlučan posle tri neizvesne i nerešene četvrtine. Igrali su, a to je bio i konačan sastav reprezentacije Srbije:

Filip Petrušev, Miloš Teodosić, Nemanja Bjelica, Nikola Kalinić, Dragan Milosavljević, Vasilije Micić, Stefan

KOKOŠKOV: POKAZALI SAMO IME, NE I IGRU

Igor Kokoškov, selektor srpske košarkaške reprezentacije, odmah posle utakmice sa Italijom rekao je da njegov tim nije zaslužio da se plasira na Olimpijske igre u Tokiju. Ne samo zbog igre u duelu sa Italijom već tokom celog kvalifikacionog turnira.

– Bolji tim je pobedio. Nema drame, emitivno je kada ste selektor nacionalnog tima, ovo je težak poraz. Lično sam razočaran, nismo igrali dobro tokom celog turnira, pokušavali smo da nađemo ritam, rotirali smo, bilo je mnogo loših okolnosti, ali kao tim nismo bili spremni da se žrtvuujemo dovoljno za Tokio, pa ni ja kao selektor. Morate da date 100 odsto, imena nisu ta koja igraju, već igrači, i moraju da se pokažu u najboljem svetlu. Kao tim nismo igrali dobro da bismo bili na Olimpijskim igrama. Jednostavno morate da budete posvećeni, u suprotnom ste samo ime, a to smo jedino i pokazali, ne igru.

Kokoškov se osvrnuo na činjenicu da je jedan od najboljih srpskih košarkaša Vasilije Micić na parketu proveo samo 14 minuta, a da Boban Marjanović nije igrao u drugom poluvremenu.

– Micić je bio deo priprema za utakmicu, planirao sam ga za startnu petorku, ali nije bio tu. Sve se desilo iznenada, Avramovića sam stavio u startnu petorku, počeli smo utakmicu sa drugačijom postavom. Imao je Micić neki medicinski problem, nisam doktor. To je razlog zašto je igrao samo 14 minuta, igrao bi više da je bio na 100 odsto, nažalost nije, a igrali su oni koji jesu, jednostavno je. Bilo je mnogo ključnih trenutaka, da je Boban Marjanović dominirao u skoku, morali bismo da prilagođavamo postavu tome, a kada je bio na terenu, pik'en'rol nije funkcionisao. Nisam slep, imam iskustva, za Bobana nisu bile savršene okolnosti. On nije mogao da se uklopi u brzu igru, a znam ja poprilično o pripremi za rivale, nije lako izboriti se sa svime. Pokušali smo, nije funkcionisalo, zato je izašao iz igre – obrazložio je Kokoškov.



Jović, Dejan Davidovac, Aleksa Avramović, Ognjen Dobrić, Danilo Anđušić i Boban Marjanović.

Sa prvobitnog spiska selektor Kokoškov nije mogao da računa na Bogdanovića, Jaramaza, Lazića, Lučića, Milutinova, Raduljicu, Smailagića, Gudurića, Jokića, Pokuševskog, Marinkovića i Nedovića.

U drugoj utakmici – još veća muka i strepnja do kraja da li će biti savladani Filipini. Na kraju Srbija je dobila meč 83:76. Nešto lakše je bilo dan kasnije protiv Portorika, pobjeda 102:84 ulivala je nadu pred finale turnira sa Italijom, utakmicu čiji pobjednik ide na Olimpijske igre.

Ni Italija nije došla u Beograd u najjačem sastavu, nedostajali su Galinari, Belineli i Datome. Nažalost, ispostavilo se da su i oni „azuri“ koji su stigli do finala bili prejaki za ovako proređenu reprezentaciju Srbije. Posle utakmice se saznalo da se na zagrevanju povredio Vasilije Micić, i to ozbiljno. Ipak, odigrao je meč na vlastiti zahtev, ali se i on utopio u sivilo ostatka ekipe.

Pomoć sa tribina nije izostala, selektor Kokoškov počeo je meč sa Avramovićem na jedinici, odlučivši da na klupi ostavi Teodosića i Micića. Iako se znalo da su Italijani doputovali na turnir bez dominantne petice, sa Melijem i Polonarom u centarskoj liniji: četvorkama koje odlično šire igru i šutem za tri dolaze do egzekucije, Srbija je zaigrala sa Marjanovićem na centru, što je protivnik oberučke prihvatilo.

Samo u prvoj četvrtini Italijani su ubacili čak 28 poena; prelako su pronalazili rešenja, probijajući prvu liniju odbrane kako su zamislili. Odličan je bio Nikolo Menicon (24 poena, četiri asistencije), košarkaš Golden Stejta, plejmejker koji je obrazovanje sticao na čuvenom Univerzitetu Arizoni.

Njega i Fontekija (21 poen) niko nije mogao da zaustavi u igri jedan na jedan. Menion je bio izvanredan i u fazi tranzicije, u meri da su Italijani u tom segmentu ubacili čak 30 poena. Da bi epilog zaista mogao da bude negativan, dalo se naslutiti već na poluvremenu. Koliko su košarkaši Srbije delovali dezorijentisano, ilustrovao je podatak od nestvarnih 57 primljenih poena u prvih 20 minuta.

Italijani su do treće deonice pogodili čak devet trojki, sa procentom uspešnosti od 50 odsto. Sjajan je bio i Tonut (15 poena), dok se Polonara pokazao kao meč-viner sa 22 poena, trojke šest od osam. U 34. minutu gosti su imali zalihu od 24 poena. Pred poslednju deonicu ubacili su neopisivih 80 (66:80), a Srbija se već u uvodnom minutu presudne deonice našla usred puta bez povratka. Za samo 30 sekundi izašla je iz bonusa, nadograđenog tehničkom Anđušića.

Pokušao je Kokoškov sa Kalinićem na pet; krajnje niskom petorkom, u planu da defanzivno svi preuzimaju, ali nije vredelo. Iako su Italijani ostali bez šuta za tri u arsenalu (0/6), vremena više nije bilo. Poraz 95:102, ništa od Tokija!

Posle utakmice čini se da je najsazetiji komentar svega što se događalo dao Nemanja Bjelica:

– Malo je reći neuspeh, ovo je katastrofa! Od nas se očekivalo da se plasiramo. Želeli smo da usrećimo naš narod, izvinjavam se. Ne bežim od odgovornosti. Sa ovakvom igrom i pristupom ne zaslužujemo da odemo. Odigrali smo užasnu košarku. Težak poraz. Treba da se vidi kako ćemo dalje. I ja treba da se zapitam da li treba da igram dalje, da li ima smisla. Nije problem biti deo neuspeha, ali nisam mogao da pomognem ekipi. Izvinio bih se našem narodu.

Šta ovome još dodati? Sigurno da bi Srbija bila ne-



uporedivo jača i uspešnija da je bila kompletna. I da je selektor imao više vremena da uigra ekipu. Nažalost, ni jedno ni drugo se nije dogodilo. Na neke stvari se moglo uticati, ali na većinu – ne. Košarkaški savez Srbije uložio je veliki napor da se organizuje kvalifikacioni turnir baš u Beogradu kako bi naša reprezentacija imala prednost domaćeg terena u kvalifikacijama za Olimpijske igre. Vlada Srbije uložila je preko dva miliona evra kao kotizaciju na račun FIBA da bi se dobilo domaćinstvo. Selektor Igor Kokoškov pokušao je da sastavi najbolji mogući tim. Kad je objavio svoj prvi spisak, mnogi su to nazvali drim timom Srbije i već videli finale u Tokiju Srbija–SAD. Nažalost, život često ne prati tokove želja i dobrih namera. Ovaj put je to na najsuroviji način iskusila košarkaška reprezentacija Srbije.

Ali, kao što rekoh na početku, to je već deo neke naše olimpijske istorije. Događaji preteču jedan drugi, pa su pred nama kvalifikacije za predstojeće Svetsko prvenstvo, koje će se 2023. održati u Japanu, Indoneziji i na Filipinima. A u narednim mesecima našu reprezentaciju očekuju i kvalifikacije za Evropsko prvenstvo 2022. Srbija je u grupi sa Češkom, Poljskom, Holandijom, Izraelom i Finskom. Prve četiri ekipe iz grupe idu na Evrobasket. Posle žreba mnogi su rekli da je Srbija imala sreće, da je dobila relativno laku grupu. Međutim, slično se govorilo i kad se saznalo ko su nam protivnici na kvalifikacionom turniru za Olimpijske igre, pa je ispalo po scenariju koji niko nije mogao ni zamisliti. Zato treba biti oprezan u prognozama i izvući pouke iz letošnjeg neuspeha naše reprezentacije.

Možda bi, u traženju pouke, trebalo poći od izjave jednog od naših uglednih trenera, koga ćemo parafrazirati:

– Za ovaj neuspeh najviše su krivi igrači. Kako oni koji se nisu odazvali na poziv, tako i neki koji su se odazvali da igraju za reprezentaciju. ● **Aleksandar Ostojić**

PRVO PA BRONZA

Basketaši 3x3 prvi put su dobili pravo da se takmiče na Olimpijskim igrama. Naravno, sasvim opravdano. Naši basketaši su, sasvim izvesno, koliko-toliko, Srbiji sačuvali obraz muške igre pod obručima i dugujemo im veliku zahvalnost. U sportu koji se prvi put našao na Olimpijskim igrama reprezentacija Srbije u basketu 3x3 u utakmici za treće mesto savladala je selekciju Belgije rezultatom 21:10 i tako osvojila bronzanu medalju. Utakmica za treće mesto usledila je nakon teškog i može se reći neočekivanog poraza od Rusije u polufinalu. Naš tim činili su Dušan Domović Bulut, Aleksandar Ratkov, Mihailo Vasić i Dejan Majstorović. Dušan Domović Bulut, nesumnjivo jedan od najboljih svetskih basketasa u protekloj deceniji, ovom utakmicom se oprostio od igre u nacionalnom dresu. Ostaje žal, jer nije uspeo da ostvari san i uzme zlatnu medalju u Tokiju, što ne umanjuje činjenicu da su ostvarili veliki uspeh kao ekipa sa najviše pobjeda u basketu 3x3 na ovim Olimpijskim igrama. U velikom finalu i borbi za zlatnu medalju basketaši Letonije pobedili su Rusiju 21:18.

Povratak na mesto uspeha

Povratak među crno-bele je za njega, kako kaže, „čista emocija“, ujedno i glavni motiv da posle godina u tuđini i male, neophodne pauze ponovo radi u svojoj zemlji i bude bliže porodici i prijateljima

Veliki je radoholik. Košarka je njegov život. Jedan je od „onih“ Čačana koji je „oprao ruke u Moravi“ i napornim radom osvojio brojne trofeje i medalje koje će pamtiti generacije. Dobro ga poznaju u Evropi, ali i u Americi... Svuda u svetu. Od Srbije preko Turske i Grčke do Italije i Španije, s poštovanjem izgovaraju njegovo ime, a tribine mnogih dvorana podrhtavaju od pesama koje su posvećene upravo njemu.

Željko Obradović, nekada proslavljeni košarkaš, danas najtrofejniji trener Evrope, posle 30 godina vratio se na mesto na kom je sve počelo. Povratak među crno-bele je za njega, kako kaže, „čista emocija“, ujedno i glavni motiv da posle godina u tuđini i male, neophodne pauze ponovo radi u svojoj zemlji i bude bliže porodici i prijateljima.

Popularni Žoc bez dvoumljenja je pristao na razgovor za magazin TRENER i već na samom početku, još

jednom, dokazao da kako na terenu tako i van njega čvrsto stoji iza svake odluke, posebno ove u kojoj uživa.

– Poslednjih 30 godina sam u inostranstvu. Prezadovoljan sam svojom odlukom. Ponovo sam u Beogradu i imam priliku da odem do Čačka, gde mi majka živi. Tokom pauze koju sam napravio provodio sam vreme onako kako je to bilo moguće u uslovima ove pandemije. Bio sam na utakmicama Borca i Partizana – počinje priču Obradović i pojašnjava kako izgleda njegov novi početak u Partizanu:

– Izabrao sam da prijateljske utakmice igramo sa timovima iz Evrolige jer smatram da će to dobro da nam dođe u nastavku onog što nas čeka, a to su dva takmičenja: ABA liga i Evrokup. Počeli smo 9. avgusta pripreme sa nešto mlađim igračima, a 16. su počeli da se priključuju ostali. Bili smo na Zlatiboru, gde su jedan za drugim dolazili Madar, onda i Koprivica, pa Mur... Panter nije tre-

nirao ceo pripremi period, do pre turnira u Istanbulu. Bila je nekih stvari na koje sam kao čovek ponosan, jer sam mogao da izađem u susret. Zak Ledej je morao da se vrati u Ameriku jer je imao zakazano kumstvo, Rade Zagorac je postao otac pa je otišao da vidi sina. Kuruč je imao privatnih problema pa je i on dobio slobodno.

- Kao trener sam uvek imao razumevanja za svoje igrače i uvek ću imati. Mislim da oni to prepoznaju i da su, kad se vrate, zadovoljniji, da im je i glava drugačija i da su spremni da rade na način koji smo postavili na početku sezone, kako na terenu, tako i van njega.

Prema Obradovićevim rečima, upravo su te ljudske stvari nekad i presudne kako bi se stvorio pravi tim.

- Odnosi trenera i igrača su vrlo kompleksni. Ne igraju oni za mene, već za sebe, za klub i za tim u kom su. Trenutak kad se okupimo je trenutak kada se svima stavi do znanja da su svi oni tu dobrovoljno i da mi kao grupa imamo neka pravila ponašanja. Minimum koji ja tražim je da oni koji gledaju prepoznaju da u timu postoji velika želja kod njih. Niko nema prava da se ne bori i ne izgara. Radimo na tome da ih edukujemo u tom smislu. To sam i rekao prvog dana na treningu: „Momci, vi ste obukli dres Partizana, nemojte to da zaboravite. Vi ste igrači Partizana i na terenu i van njega. Šta god da bude, prva vest će biti da je igrač Partizana uradio to i to.“ Kao što će za mene da stoji da sam trener Partizana.

Dolaskom Obradovića na klupu crno-belih očekivanja svih u klubu su porasla. Zato novi trener otkriva šta zapravo podrazumeva „trogodišnji projekat“ o kom se govori i kakva je vizija kluba.

- Vizija Partizana je jednostavna, a to je da se vrati ono što je Partizan bio godinama. Znači, da se da šansa mladim igračima, da klub bude mesto na kom su odnosi na izvanrednom nivou, da su svi kao familija, da se između sebe poštuju, da su u teškim trenucima uvek svi zajedno. Cilj je da vratimo Partizan da ponovo bude takav, da probamo da vratimo Partizan na nivo u kom će svi prepoznati ovo o čemu sam pričao. Da se igrači bore do poslednjeg atoma snage.

- Partizan ima fenomenalne navijače. Moja želja je da ti navijači budu neko ko će da pobedi u fer-plej takmičenju. Da svako ko uđe u Arenu i da se svako ko dođe da igra protiv nas oseća prijatno, da se nijedan protivnički igrač ne oseća ugroženim i da, kad napusti teren, može da kaže: „Osećao sam se prijatno, a atmosfera je bila fenomenalna.“ To su neke stvari na kojima ću insistirati. Kod igrača obraćam pažnju na ponašanje koje dolikuje jednom prvotimcu i svima nama iz stručnog štaba. Uz sve ovo što sam rekao, trebalo bi da rezultatski probamo da napravimo nešto najbolje moguće. Šta je to? To ćemo videti kako sezona bude odmicala.

Sama činjenica da će trener poput Željka biti na klupi jednog od timova regionalne ABA lige mnogo znači za košarku na ovim prostorima.

- Mogu da zahvalim svima na tim pozitivnim komentarima. Svima koji misle da je to dobro. Lično, osećam veliko zadovoljstvo i ispunjenost i uživam u svakom trenutku, prijami, i to je to.

Posebnu korist imaće mladi treneri, koji će imati direktan kontakt sa devetstrukim šampionom i najboljim trenerom Evrope.

- Mogu da kažem da sam i ranije primao mnogo mladih trenera na svoje treninge, ne samo iz Srbije. Imao sam mnogo razgovora sa mladim trenerima koji su do-

lazili i želeli da popričamo. Volim košarku i svoj posao i drago mi je kada mogu da prenesem neki savet. To sam radio i nastaviću da radim. Lično mislim da čovek dok je živ može da se uči. I sam sam bio na seminaru na turniru koji smo imali u Opatiji. Slušao sam predavanje Ace Petrovića. Oni koji žele da napreduju i budu bolji u svom poslu i u životu mogu.

Adaptacija - bitan faktor za svakog trenera. Tokom karijere radio je u Partizanu, Huventudu, Benetonu, Real Madridu, Panatinaikosu i Fenerbahčeu. Svaki klub i zemlja u kojoj je bio predstavljali su poseban izazov.

- Razlikuje se rad od kluba do kluba. Uvek ističem da je adaptacija veoma važna. Treba da imaš priliku da pričaš sa ljudima, da shvatiš kulturu i način življenja, ali da je osnovna trenerska filozofija i ono što želiš od tima uvek tu, sa tobom. Iz mog ugla, istu viziju moraš da deliš sa ljudima iz kluba, da imaš iste motive, ideje, ambiciju... Sve to kasnije prenosiš na one koji su najvažniji, a to su igrači. Ukratko, moramo da imamo isti put.

Zbog ovakve trenerske filozofije koju neguje igrači ga često iznenade.

- Često uspem da predvidim neke stvari na treningu i na utakmici. Najviše volim i prezadovoljan sam kada me igrač prijatno iznenadi i uradi nešto što nije šablon, što i pokušavam da ih naučim. Postoje takvi igrači i to je dobro za ovu magičnu igru. Ne pričamo o improvizaciji. Moka Slavnić je imao fantastični izraz za to - „organizovana improvizacija“. Ona je uvek dobrodošla.

Da treneri ne bi uvek trebalo da beže od izazova koji se pred njih postavljaju, potvrđuje i Željkov primer. Naime, 1994. godine potpisao je ugovor s Realom u kom je postojala klauzula da u prvoj godini mora biti prvak Evrope.

- Tačno je. Bio sam u Beogradu kada je stigla ta ponuda. Moj prijatelj, menadžer me je zvao i rekao da postoji ta ponuda, ali je uslov bio da budem prvak Evrope. Ja sam rekao: „Dogovoreno.“ Kada me je pitao zašto pristajem, odgovorio sam mu da je svejedno. I da potpišem na pet godina, ako ne budemo najbolji u Evropi, oni će me oterati. Motivacija mi je bila da budem u klubu kao što je Real, a da pritom imam 34 godine. Proveo sam tamo tri fantastične godine, bio prvak Evrope, uzeli smo, tada se zvao Saporta kup, pandan ovom Evrokupu. Bio sam zadovoljan.

Obradović je još kao igrač Borca vodio selekciju škole „Ratko Mitrović“. Polako je učio zanat i uživao u radu s najmlađima. Zanimljivo, njegov kum, a sada pomoćnik u Partizanu Vlada Androić bio mu je protivnik na terenu sa drugom školom.

- Vlada me je u prvoj utakmici pobedio, bilo je smešno, ali je i to bila velika škola. To je dovelo do toga da ja ozbiljnije zapisujem treninge. Tamo sam 1983. godine upisao Višu trenersku školu.

Posle uspešne igračke karijere u Partizanu usledio je prvi ozbiljan trenerski izazov na klupi crno-belih i rad sa „mentorima“ Aleksandrom Nikolićem i Dušanom Ivkovićem.

- Neizmerno sam zahvalan i profi Nikoliću i Dudi Ivkoviću na tome što su uradili za mene. Pomogli su mi da budem trener i čovek kakav jesam. Oni su izuzetno uticali na moju karijeru, plus Dragan Kićanović, koji je imao hrabrost da me u tom trenutku predloži upravi Partizana. To je bila ogromna hrabrost i vizija koju je imao.

Koliko je to trenersko mentorstvo važno, vidi se na primerima brojnih mladih stručnjaka.

LJUBAV NAVIJAČA SE ZASLUŽUJE RADOM

-- Ono što želim jeste da ljudi iz kluba i navijači poznaju i poštuju trud i rad koji ulažem, ako neko izvan toga još pokaže da vas voli i poštuje, onda je to nešto posebno. Presrećan sam da su navijači prepoznali to što sam davao. Onda je došlo i do tog specijalnog odnosa koji sam imao sa navijačima u Fenerbahčeu i Panatinaikosu. Zaista sam na to ponosan.

Neizmerno sam zahvalan i profi Nikoliću i Dudi Ivkoviću na tome što su uradili za mene. Pomogli su mi da budem trener i čovek kakav jesam. Oni su izuzetno uticali na moju karijeru, plus Dragan Kićanović, koji je imao hrabrost da me u tom trenutku predloži upravi Partizana. To je bila ogromna hrabrost i vizija koju je imao

ŠTA SE SLAVI?

Legendarna je anegdota kada profesor Nikolić posle Huventuda i titule kaže igračima Partizana koji slave: „Šta je ovo? Šta se slavi? Za tri dana igramo sa Slobodom!“

- Profa je imao tu crtu u sebi da nikada nije bio zadovoljan. To je bilo njegovo ogromno iskustvo. Sada, kada se vratim, iskustvo koje sam imao tada i sad je neuporedivo. Pokušao je da utiče na nas jer je znao da se sezona završava tom utakmicom.



› Željko Obradović u razgovoru sa Mirkom Polovinom, glavnim urednikom magazina „Trener“

UTICAJ I STRUČNOG USAVRŠAVANJA I ZNAČAJ UDRUŽENJA TRENERA

– Radio sam u dosta zemalja. Osim Srbije, držao sam seminare u Španiji, Italiji, Grčkoj, Turskoj, Rusiji, Švedskoj, Hrvatskoj, Sloveniji, Brazilu, Argentini, Urugvaju, Dubaiju... Gde god su me zvali, izlazio sam u suret i želeo sam da se odazovem. Mislim da su seminari dobra stvar, ali samo ako oni koji slušaju aktivno učestvuju. Imam običaj da pitam prisutne da izađu i pokažu šta bi oni uradili u odgovarajućoj situaciji. Pokušavam da postavljam pitanja i dobijam pitanja. Ako samo ja pričam o nekom detalju, zaustavim se i pitam šta bi tu sve moglo, a ljudi se jave i učestvuju. To su najbolji seminari. Seminari su fantastična stvar, naravno, kada učesnici imaju želju da iskoriste makar jednu stvar sa predavanja bilo kog trenera sutra u radu sa svojim igračima.

„Momci, sada sam vaš trener. Još smo prijatelji, to ćemo uvek biti, ali odsad ćemo imati drugačiji odnos.“
– To sam rekao kada sam prvi put preuzeo Partizan. Uvek sam govorio da je moja velika prednost što sam bio igrač i svojim saigračima postao trener

– Mladi igrači sada direktno uleću u poslove za koje nisu spremni i rade samostalno. Mislim da je to mnogo teško. Svako ima pravo da veruje u sebe i to je super. Međutim, svakom mladom treneru savetujem da pre nego sedne na neku vruću klupu proba da ima nekog kome veruje i nekog s kim će moći da porazgovara u nekim teškim trenucima.

Na pitanje o tome da li bi se on jednog dana našao u ulozi trenera mentora koju su imali Aca Nikolić i Duda Ivković, Željko kaže:

– Ne znam. Uvek sam izlazio u susret mladim trenerima, čak sam i nekoliko treninga održao u periodu dok nisam radio. Tokom 2012. godine i 2020. odlučio sam da se odmorim i posvetim sebi, porodici i prijateljima. U tom periodu mi niko nije predložio tako nešto. Lično, ne verujem da bih prihvatio. Postoji izreka nikad ne reci nikad. Uvek sam govorio da me u košarci interesuje jedino pozicija trenera, na kojoj sam sada. Nikada sebe nisam video kao funkcionera, kao savetnika u tom smislu, predsednika, generalnog menadžera. Mislim da ću se, dok budem imao energije i želje, baviti ovim poslom, ali opet, nikad ne reci nikad.

Izjave sa početka karijere: Željka smo vratili 30 godina unazad i podsetili ga na neke izjave s početka karijere. Iako odaje utisak uvek ozbiljnog trenera, ovoga puta je razvukao širok osmeh, kao da još jednom proživljava te momente.

„Momci, sada sam vaš trener. Još smo prijatelji, to ćemo uvek biti, ali odsad ćemo imati drugačiji odnos.“

– To sam rekao kada sam preuzeo Partizan. Uvek sam govorio da je moja velika prednost što sam bio igrač i svojim saigračima postao trener. Oni su mene znali kao čoveka. Znali su moje kvalitete i mane i znali su da mogu da mi veruju. Bio sam stariji od njih, bio sam im kapiten, a onda sam im postao trener. Odnos u ljudskom smislu se nije promenio, ali jeste u tome da sam ja sada trener, a oni igrači. Nisam imao problem s tim da me i dalje zovu Žoc. Osnovna stvar koju sam sebi zadao je bila da imam autoritet znanja. Morao sam da imam spreman odgovor na sva pitanja igrača. To mi je jedino bilo važno. Prvih nekoliko meseci nisam mogao da spavam razmišljajući o svakom detalju treninga. Naravno, imao sam sreću da radim sa profesorom i kada sam imao dilemu, njega sam pitao.

Željko košarkašima: „Vi ne shvatate da je ovo najlep-

ši period u vašim životima, kada prestanete s košarkom, shvatićete o čemu vam pričam.“

– Ako sam to rekao pre 30 godina, to kažem i sada. Svim svojim generacijama to kažem. I nastaviću to da govorim zato što je to istina. Igrači kada uđu u neke pozne godine, onda bi još malo da igraju, a telo ih ne sluša i onda prestanu. Tek kada završe karijeru razmišljaju o tome kako je bilo lepo kada se igra košarka. Ne izgleda im to tako u datom trenutku. Postoje teški trenuci, ne ide sve onako kako smo mi zamislili, ali, u suštini, to je to.

Priprema mečeva i trenersko nadmudrivanje

– Pristupam utakmici, recimo, prvoj na Zlatiboru i protivničkom treneru, na isti način na koji sam pristupao svakom treneru do sada u karijeri. To znači, sa maksimalnim poštovanjem i sa maksimalnom pripremom koja je u datom trenutku moguća. Imam tim saradnika koji zajedno sa mnom pripremaju skaut, izlazimo i dajemo informacije igračima, poštujemo svakog trenera koji je na protivničkoj strani, bavimo se neuporedivo više nama samima i ulazimo u detalje onoga što mislimo da je dobro da informišemo igrače kako bismo im pomogli i pobedili utakmicu. Nema veze da li je priprema utakmica ili finale Evrolige, za mene je to uvek isto.

U jednom intervjuu iz 1992. godine pred Partizano-vo osvajanje Istanbula profesor Nikolić je govorio o tome da svi igrači moraju da igraju na svim pozicijama. Njegovo predviđanje je na mestu, smatra Obradović i dodaje:

– To je ideal svakog trenera. Kada bismo mogli da imamo igrače sa istim osobinama od „keca“ do „petice“. To bi bila neka totalno drugačija košarka. Tendencija u Evropi je da se na kraju napada ili utakmice igra ta svič odbrana u kojoj svi preuzimaju, pa čak i „petica“. Uvek je košarka bila igra visokih ljudi koja ne može bez niskih. Imati takvog igrača, napraviti takvog igrača je mnogo teško. Tip takvog igrača u ovom trenutku je za mene LeBron Džejms, tu su još i Janis Adetokumbo... Dončić, koji ima visinu i može da igra. A tu je i naš Jokić. Imate i jednog koji nije „olround“, a koji vraća veru u košarku, mali Stef Kari. Dončić i Jokić takođe vraćaju veru u košarku zato što imaju tu lucidnost koja je neverovatna.

Pitanje koje se samo nameće je na koji način mladi trener može u svom timu da prepozna potencijal igrača i stvori novog Divca, Bodirogu, Đorđevića...

– Tako što će da insistira na stvarima koje su bitne, a to je posvećenost. Nikad niko nije postao veliki igrač trenirajući samo sa timom. Individualni rad je nešto što je najvažnije. Ljubav se ne pokazuje izjavom „ja volim košarku“, već tako što ne izlaziš iz sale i što ti je to prioritet. Možemo da nabrojimo od Saše Đorđevića i Danilovića, Bodiroke, Rebrače, Paspalja, Divca, da ne pričam o Kići, Praji... Svi su oni ulagali neverovatan trud. Uvek može bolje. Da li ja kao trener mogu da se probudim i kažem da sve znam ili treba da se probudim i razmišljam o treningu i tome kako da napravim igru od mog tima? Recimo, ja sada imam nov tim i nove igrače. Sve to traži moju energiju i moj trud sa stručnim štabom, da vidimo kako na najbolji način sve njih da iskoristimo. Bogatstvo ideja koje postoji u košarci je čini igrom najlepšom na svetu. Svako će možda to reći za svoj sport, ali ja branim košarku jer je to moj život.

Utisak je da generacije koje dolaze sve više gube želju da nastupaju za nacionalni tim. S druge strane, za Obradovića i njegovu generaciju je nacionalni tim predstavljao nešto posebno. Kako to preneti na mlade igrače i trenere, kako da osete značaj dresa?

- Imao sam sreću da budem igrač koji je igrao za reprezentaciju na dva velika takmičenja: Olimpijskim igrama u 1988. godine u Seulu, gde smo osvojili srebrnu medalju, i da budem deo tima koji je 1990. godine bio svetski prvak u Argentini. Posle toga sam bio trener reprezentacije, gde smo osvojili srebro u Atlanti na Olimpijskim igrama, '97. smo bili prvaci Evrope, '98. smo bili prvaci sveta, '99. osvojili bronzanu medalju, a 2000, 2004. i 2005. smo imali rezultatske neuspehe. Šta god da je bilo i kako god da je bilo, meni je to bila najveća čast i zadovoljstvo i ništa s tim ne može da se poredi.

- Kada si igrač ili trener reprezentacije svoje zemlje, sama reč „reprezentacija“ kaže da ti nešto predstavljaš, svoju zemlju. Ne postoji ništa važnije od toga što osećaš prema onome gde si rođen i gde su tvoji ljudi i tvoj život. To mogu da ponovim. Nemam pravo i ne želim nikoga da savetujem. Ja sam završio priču 2005, posle rezultatskog neuspeha koji smo imali. I posle, kada sam razgovarao sa dosta ljudi i sa igračima, sa svima sam u dosta dobrim odnosima, bez obzira na to što sam izašao i rekao to što sam rekao. Oni su posle toga odrastali, ali od tada nisam komentarisao ništa što je reprezentacija, već sam uvek podržavao, ko god da je bio trener. To ću i nastaviti da radim. Radujem se svakom uspehu reprezentacije kada se napravi dobar rezultat. Nikada nisam izašao u javnost da kažem ikakvu negativnu reč.

- Imao sam ponude mnogih zemalja. Bila mi je čast što se javljaju savezi i zemlje, ali sam svima davao isti odgovor, jer ne mogu sebe da vidim na klupi neke reprezentacije i da vodim utakmicu protiv Srbije. Meni je to nezamislivo. To je prvi, najveći i jedini razlog.

Šta bi ovaj Željko poručio Željku koji je pre 30 godina preuzeo Partizan.

- Promenio sam se mnogo za ovih 30 godina. Kažu čovek se ne menja. Kako? Pa iskustvo koje stičeš te dovodi do toga da menjaš navike, način života. Košarka se za ovih 30 godina promenila. Sada kada se vratim i razmišljam kako je sve to izgledalo tada i sada, to je neuporedivo. To je filozofsko pitanje. Verovatno bih uvek rekao, kao što sada sebi govorim, strpljenje... Budi strpljiv. Moram da shvatim sada, u ovom trenutku, a to je trebalo da shvatim i tada, da je strpljenje nešto što je veoma važno u ovom našem poslu. I, naravno, da stanem iza svake svoje odluke. Mišljenje drugih ljudi nije važno. Niti čitam novine, niti gledam televiziju, niti, ne daj bože, da idem na ove, kako se zovu... društvene mreže. To me ne zanima. Eto, to bih rekao. Treba da te interesuje mišljenje onih za koje znaš da te razumeju, a ima takvih ljudi.

Na pitanje da li i danas sa istim žarom u Partizanu oblači opremu i kreće na trening i koji mu je dnevni ritual, Obradović odmah odgovara:

- Ne sa istim, nego sa većim. Ja sam uvek imao taj žar u sebi i rekao sam da neću ovim da se bavim kada toga nema. Ritual postoji. Uveče, kada odem u krevet, imam svoju svesku u kojoj pišem neke stvari, pripremam trening, beležim detalje i I dalje imam dosta toga u glavi i pokušavam da budem pedantan, u smislu da ne zaboravim nešto. Ujutru se ranije probudim, ponovim to što sam planirao, odem na trening, objasnim svom stručnom štabu šta ćemo da radimo i kako ćemo da radimo. To je jedini način koji postoji.

ABA liga samo što nije počela...

- Nemam dilemu da će svi timovi protiv Partizana biti izuzetno motivisani samom činjenicom da sam ja

došao na klupu tima. To sam doživljavao sve ove godine radeći i u Grčkoj i u Turskoj, a i ranijih godina po Italiji i Španiji. Ono na čemu ću ja insistirati, to je da naša motivacija mora da bude na najvišem mogućem nivou, da ćemo svakoga da poštujemo i da nećemo gledati imena klubova da bismo se motivisali. Mi treba da poštujemo sebe i izađemo i damo maksimum. Kako će to da izgleda, ja u ovom trenutku ne mogu da znam, ali obećanje koje samom sebi mogu da dam je da ćemo probati da damo maksimum na svakoj utakmici.

- Navijačima Partizana mogu da kažem da se nadam da će ovo što pričam tako izgledati na terenu. Ako ne bude tako izgledalo, imaju puno pravo da nas kritikuju. To je uvek bilo tako. Navijač uvek prepozna želju, I kod igrača i kod trenera. Ako toga nema, i igrač i trener su u problemu. Ako igrač pošteno, ako se boriš i daš sve od sebe, možeš i da izgubiš, nijedan navijač ti neće okrenuti leđa.

U pauzi između treninga jako je bitno da igrač ili trener naprave pauzu. Tako je Obradović umeo da na 12 sati pobegne iz Istanbula u Beograd, ode na kafu ili u pozorište sa Bogdanom Diklićem.

- Mislim da je to izuzetno važno, i u toku sezone, kada imam priliku, dam igračima nekoliko dana slobodno. Važno je i da se ne vidimo, kakva god vrsta praznjenja to bila. Imam svoj način na koji se praznim. To zavisi od trenutka i u kom si momentu sezone. Pozorište, koncert, izlazak sa prijateljima, sedeljka. Život je jedan, život prolazi, treba uživati i koristiti svaki trenutak da se smeje. Čovek koji se smeje je srećan čovek. Znam za sebe da sam različit od onoga kako izgledam na terenu, na treningu i na utakmici. Ljudi koji me poznaju to znaju. To ne radim namerno, niti planski, jednostavno je to tako. ●

KOLIKO JE BITAN STRUČNI ŠTAB

- Nikada ne bih bio na ovom mestu i nikada ne bih imao ove rezultate da nisam imao ljude u stručnom štabu kojima sam verovao i kojima verujem. To je nešto izuzetno važno. Imam izuzetan stručni štab na koji sam ponosan u svakom pogledu. To mi se dešavalo u svakom klubu. Sa trojicom sam već radio u Fenerbahçeju, tu su i Vlada Andrić, Bata Zimonjić. Imam i Acu Matovića i Bogdana Karaičića. Uvek je bilo i biće problema tokom sezone. Volim stručni štab koji će da diskutuje sa mnom, a ne one koji će klimati glavom. To ne vodi nigde.



TRENER MORA STALNO DA UČI

Dok sam bio igrač, jednostavno, privlačio me je trenerski poziv. Trudio sam se da, kad god je moguće, učim od svih velikih trenera, svestan da za nas trenere taj proces učenja nije kratkotrajna stvar, već da mora da traje do kraja, tokom cele karijere

U osvit nove košarkaške sezone, redakcija magazina TRENER imala je zadovoljstvo da je ugosti najtrofejniji trener Zvezde u njenoj istoriji i aktuelni osvajač ABA lige, Kupa i prvenstva Srbije. Kako TRENER usled poznatih okolnosti zbog pandemij, nije izašao u junu, ideja nam je bila da se osvrnemo na proteklu sezonu i osvetlimo našim čitaocima put i način na koji su ovaj, sada već vrsni trener i njegov tim uspeali da u sezoni punoj prepreka i poteškoća osvoje sve što se osvojiti može.

Dejan Radonjić je zahvalio na izdvojenom vremenu za intervju, ističući sav trud, znanje i umešnost koja je bila potrebna protekle sezone da bi se ostvario jedan takav rezultat. Trener Radonjić izrazio je istakao svoje veliko zadovoljstvo što ima prilike da govori za magazin koji, kako naglašava, rado čita.

➤ Kada se sada osvrenete na prošlu sezonu, punu burnih i teških momenata, kako je vidite iz današnjeg ugla?

- Za jednu takvu analizu bilo bi potrebno mnogo vremena. Situacija je bila posebna. Krajem decembra sam počeo da radim. Sezona je bila specifična zbog kovida koji vlada, nisu mogle da se predvide sve situacija na koje ona može da utiče i kako će to da se reflektuje na sve u klubu i situaciju oko nas, sezona bez navijača, stalna nada da će situacija promeniti nabolje. Od mog prvog radnog dana pa nadalje bila je prisutna svakodnevna problematika zbog kovida, na to su se nadovezale povrede. Odmah me je dočekala bolest najboljeg igrača Lojda, pa utakmica u Laktašima i taj ritam svakodневnih kompikovanih dešavanja se nastavio. Krajem januara, početkom februara imali smo žestok udar korone, gde nam je 15 ljudi obolelo, šest igrača, pet ljudi iz stručnog štaba i četiri iz kluba, odlaganje utakmica, svakodnevno testiranje, stalna briga za zdravlje... U celoj toj situaciji trebalo je naći načina kako da se pokuša da se realizuje ono što je planirano. Mnogo je bilo izostanaka igrača, pa vraćanje jedne grupe u trenažni proces, a izostanak drugih, pa vraćanje i njih, a nisu bili svi podjednako odsutni i u istom fizičkom stanju, pa je sve to trebalo uskladiti, dovesti na željeni nivo. Na našu sreću, taj osvojeni Kup posebno nam je dao jednu vrstu dodatnog poverenja i pouzdanja da možemo i takvim okolnostima da uspemo.

➤ Kad ste već pomenuli Kup, zbog niza okolnosti koje ste pomenuli, a i ranijih rezultata u Kupu, Zvezda svakako nije otišla u Novi Sad kao favorit, a činilo se da ste vi lično sa velikom emocijom vodili sve te mečeve i doživljavali pobeđe?

- Sigurno da je cela ta situacija uticala i na mene. Nije jednostavno da se svakoga dana testirate i da svake večeri očekujete da će neko novi biti zaražen,



da u toku treninga saznajete da imate nove slučajeve u ekipi i da oni napištaju trening, a da ta neizvesnost važi i za mene, kad ste i sami u očekivanju da budete na spisku pozitivnih. To je donosilo dodatnu motivaciju da se sve to iznese i da se teškoće savladaju. Svi su zbog toga uložili dodatni napor i dodatnu snagu da pobjede sve poteškoće i to se videlo na terenu. Godinama je Zvezda išla kao favorit na Kup, a ovog puta smo bili u situaciji da i ne putujemo na takmičenje, a kamoli da ga osvojimo. Svi zajedno smo zato bili sretni da moramo da damo nešto više nego obično da bismo bili konkurentni. Jako dobro smo odigrali taj turnir i sve to nam je dalo dodatni podsticaj za dalje. Sticajem okolnosti, niko se nije povredio, ali vrlo brzo je i to počelo da se dešava zbog velikih napora i potrošenosti igrača, i taj deficit igrača nas je pratio do kraja sezone. Nismo ljudski stigli ni da proslavimo taj Kup jer vremena za slavlje nije ni bilo.

➤ **Da li je trofej u Kupu bio prelomni momenat za nastavak sezone koja nije dobro počela?**

– Iz ove perspektive, ne mogu da kažem da li je baš to bio prelomni momenat u sezoni. Da je bio bitan, bio je, a da li je bio preloman, ne mogu sa sigurnošću da tvrdim jer sam siguran da bi ekipa, bez obzira na rezultat u Kupu, bila motivisana da ostvari ono što je bilo planirano. Ekipa bi u svakom slučaju bila maksimalno spremna i trenirana da ostvari svoje ciljeve. Ali nema sumnje da je trofej u Kupu bio dodatna motivacija da se radi još bolje i više.

➤ **Kad govorite o motivaciji, svaki trener tu ima svoj pristup. Koji je vaš, kako vi motivišete igrače?**

– To je nešto što nije samo stvar sastanka pre utakmice ili treninga, to je proces koji se gradi u kontinuitetu. Mora da se stalno razmišlja o tome. Da li postoji neka magična reč da se to postigne, ne verujem. Svako od nas koristi različite metode kako bi taj stepen spremnosti bio adekvatan momentu u kome se nalazite. Kada imate sezonu od preko 80 utakmica, ona zahteva poseban pristup kako bi uvek ili u najvećem delu bili na vrhuncu sposobnosti u skladu sa trenutkom.

➤ **A šta se radi kada trener preuzme ekipu usred sezone, kada preuzme tim koji nije selektirao, a očekuje se najviše od njega?**

– Pre svega, ja sam i prvi put preuzeo Zvezdu usred sezone. U Bajernu sam takođe imao tu situaciju. Onda opet Zvezda... Tako da neko iskustvo sa tim situacijama imam. Potrebno je da se napravi jedna kvalitetna analiza, od individualnih kvaliteta do ekipnih, da se sagledaju mogućnosti svakoga od njih. Nije to situacija da vi kažete: E sad idemo ovako i to će tako biti. Ne, to je mnogo kompleksnije. Ova situacija je posebno bila teška, jer od prvog do poslednjeg dana nismo na terenu bili svi zajedno, mislim na one koje sam na papiru imao na raspolaganju. Bilo je potrebno da se napravi dobra analiza, da se svakodnevo pronalaze rešenja, da se radi, trenira, igra...

➤ **Da li je onda promena ovolikog broja igrača pred ovu sezonu znak da vi ne biste selektirali onakav tim kakav je bio prošle godine?**

– Mi smo i prošle sezone napravili određene korekcije. Naravno da je i prošle sezone bilo igrača koji su mogli da daju Zvezdi ono što se očekuje od njih. E sad, mi smo pred ovu sezonu reagovali najbolje mo-

guće u ovoj situaciji. Ne mogu da budem srećan što se menja toliko igrača, nama je 12 igrača otišlo, a treba da bude osam novih. To je svakako ozbiljan zahtev i mora mnogo da se radi i bude strpljiv. Jeste da ima igrača koji su već bili u Zvezdi, ali ipak je to novi sastav i moraće dosta da se radi da bi to izgledalo kako treba. A vremena nema mnogo, imamo ograničenje od Asocijacije igrača sa brojem radnih dana, imamo gust raspored takmičenja.

➤ **Kako ste izabrali stručni štab, kakva je njihova uloga?**

– Svako od njih ima svoju ulogu u stručnom štabu i od svakog se očekuje da pruži maksimalni doprinos opštem rezultatu. Od Boškovića kao pomoćnika pa do svih ostalih. Svi su posvećeni velikom radu i velikom odricanju kako bi Zvezdi dali ono što se od njih i očekuje. To nije nimalo lak posao, ali zato su oni pravi profesionalci. Značajan će nam svakako biti i kondicioni trener, koji sa svojim velikim iskustvom i znanjem treba da doprinese da se ovako veliki napori izdrže i prevaziđu na najbolji način.

➤ **Prošle godine ste osvojili i ABA ligu i prvenstvo?**

– Za Zvezdu je bilo veoma važno da igra Evrolgu. Budućnost je dugo imala prednost, jer je bila ispred nas na tabeli. Mi smo se trudili da što bezbolnije prođemo kroz uporedo igranje Evrolige i ABA lige. Bilo je perioda kada smo igrali i četiri utakmice za sedam dana. Potrošnja je bila ogromna. Kada smo prestali da igramo Evroligu, dobili smo prostor da napravimo neki plan da nešto i uradimo, a ne samo da mislimo na sledeću utakmicu. Uspeli smo da se konsolidujemo i bez nekog kiksa završimo ligu na prvom mestu, što nam je dalo mogućnost da imamo prednost domaćeg terena. Jako teška serija protiv Igokee, opet bez nekih igrača, potom i finale sa Budućnosti. Protivnik nas je oba puta pre toga dobio i ozbiljno su pretendovali na Evroligu. Bilo je važno da oba prva meča u Beogradu dobijemo i iskoristimo svoju prednost. U Podgorici smo u oba meča bili na korak od brejka, što se ipak nije dogodilo, ali odličnom pripremom za tu petu utakmicu u Beogradu odbranili smo domaći teren, uz pomoć naših navijača, koji su nam mnogo pomogli.

➤ **Uloga Udruženja trenera Srbije je edukacija trenera, u čemu ste i vi učestvovali.**

Kako gledate na to?

– Reč je o organizaciji koja godinama radi stvari koje su od velikog značaja za sve nas. Toliki broj vrhunskih trenera može mladim stručnjacima da pruži priliku da mnogo toga nauče, da vide, da napreduju.

➤ **Planovi na narednu sezonu?**

– Veoma je teško u ovom momentu nešto više reći. Mora mnogo da se radi, da se uđe kvalitetno u sezonu. Nadam se da ćemo u Evroligi ostvariti bolji rezultat nego prošle godine. Očekuje nas vrlo interesantna sezona u ABA ligi. Ona će ove godine biti jedna od najjačih, ako ne i najjača od osnivanja. Daćemo sve od sebe da i ove godine ostvarimo sve svoje ciljeve, a u Zvezdi su oni uvek najviši. Nadamo se da ćemo ove sezone imati više sreće sa okolnostima i situacijama koje su i dalje oko nas i da nas to neće onemogućiti da postignemo ono što želimo. I nadamo se da će dvorane biti u atmosferi onakvoj kakva i priliči sportskim takmičenjima. ● **Božidar Manojlović**



Trener

➤ **Dejan Radonjić je već sada zlatnim slovima upisan u istoriju Zvezde. Osvojio je više trofeja nego bilo ko drugi, postao je evropski poznat i priznat stručnjak. Ali kako je sve počelo? Kako ste se opredelili za trenerski posao?**

– Dok sam bio igrač, jednostavno, privlačio me je trenerski poziv. To je jedna velika ljubav prema košarci koja je proizvela ideju da je upravo to nešto čime bih hteo da se bavim nakon okončanja karijere. Sve te specifičnosti ovog posla su u meni budile neki poseban izazov da krenem da radim trenerski posao. Trudio sam se da, kad god je moguće, učim od svih velikih trenera, svestan da za nas trenere taj proces učenja nije kratkotrajna stvar, već da mora da traje do kraja, tokom cele karijere.

Udruženja trenera Srbije je organizacija koja godinama radi stvari koje su od velikog značaja za sve nas. Toliki broj vrhunskih trenera može mladim stručnjacima da pruži priliku da mnogo toga nauče, da vide, da napreduju

Sadržajno leto za članove Udruženja



➤ **Strahinja Vasiljević, generalni sekretar UKTS**

OBILAZAK REGIONA

Tokom septembra organizovan je i predsezonski obilazak regionalnih kancelarija Udruženja košarkaških trenera Srbije i godišnje licenciranje članova, a posete su bile održane u periodu od 19. do 29. septembra u Kragujevcu, Nišu, Novom Sadu i Beogradu.

Pored video-materijala sa seminara BCB 2021, prilikom poseta, svim članovima su podeljeni trenerski paketi, koji se ove godine sastoje od najnovije knjige Udruženja „Vežbe odbrambene taktike“, novog broja časopisa TRENER, trenerskog planera i specijalno dizajnirane majice sa citatom čuvenog oca srpske i jugoslovenske košarke, legendarnog trenera Aleksandra Ace Nikolića: „Da biste gradili tim, morate da gradite igrače.“

Leto 2021. godine u Udruženju košarkaških trenera Srbije trebalo je da bude drugačije i da se u svečarskoj atmosferi obeleže dve decenije postojanja jednog od najboljih seminara u Evropi - Beogradske košarkaške klinike.

Kako i ovog puta korona virus nije dozvolio da se košarkaška struka okupi u značajnom broju, a jubilanu 20. Kliniku, kako i prethodnu, struka je mogla da prati onlajn.

Dosadašnji koncept da predavači budu ugledni trener iz NBA lige, Evrope ili ostatka sveta uz domaće trenere, malo je promenjen, ali treneri ni ove godine nisu ostali uskraćeni za kvalitetna predavanja i edukacije.

Nakon što je na 15. beogradskoj košarkaškoj klinici 2016. godine selektorka Marina Maljković ušla u istoriju kao prvi ženski predavač na ovom seminaru, pet godina kasnije ponovo je delila svoje znanje sa kolegama.

Trener šampionki Evrope održala je predavanje „Presing čovek na čoveka“, a tu odbranu naša ženska reprezentacija koristila je tokom Evropskog prvenstva u Valensiji.

Ovaj odbrambeni stav je igrao najveću ulogu u ključnim momentima finala protiv Francuske i bio je jedan je od glavnih elementa koji je doveo naše košarkašice do druge titule prvakinja Starog kontinenta u istoriji.

U godini kada je primljen u FIBA Kuću slavnih, legendarni stručnjak Svetislav Kari Pešić, osvajač zlata sa reprezentacijom Jugoslavije na Svetskom prvenstvu u Indijanapolisu 2002. godine, sa kojom je na dominantan način stigao i do krova Evrope godinu dana ranije u Ista-

nbulu, nesebično je svoje znanje i iskustvo „poklonio“ članovima UKTS.

Trener čuvene generacije Jugoslavije, koja je 1987. godine u Bormiju postala omladinski prvak sveta, na ovogodišnjoj Klinici obradio je predavanje na temu „Preporuke i ideje u radu sa mladim igračima“, gde je akcenat bio na tome koliko trener mora da bude prilagodljiv, da razvija svoju filozofiju, da bude spreman da zadrži svoje principe, ali i da se menja, ako on želi igrača da promeni.

Iako su se treneri navikli na „novu normalnost“ i to da dobijaju mejlove sa materijalima, ali kako živu reč teško šta može da zameni, Udruženje košarkaških trenera prvi put posle izbijanja pandemije pokrenulo je akciju da se bar jedno predavanje u okviru Beogradske košarkaške klinike održi u prisustvu trenera.

Iz tog razloga dvorana KK Borac u Čačku otvorila je svoja vrata i dočekala stotinak trenera, koji su uživo mogli da prate izlaganje bivšeg trenera Partizana Duška Vujoševića, na temu „Vraćanje akcenta na igru 1 na 1 u mladim kategorijama“. To je ujedno bila i prilika da treneri razmene iskustva i filozofije.

U okviru ovogodišnjeg seminara, predavanje je održao i Ernest Rađen, trener sa dugogodišnjim iskustvom rada u inostranstvu, pre svega u Kini.

Udruženje je organizovalo da u okviru Beogradske košarkaške klinike predavači budu i naša dva vrhunska košarkaša, Nenad Krstić, sada potpredsednik Košarkaškog saveza Srbije za mušku košarku i Milenko Tepić, ak-



➤ **Duško Vujošević uživo u dvorani KK Borac u Čačku**



➤ **Svetislav Pešić svoje znanje „poklonio“ članovima UKTS**

tuelni tim menadžer KK Mega, koji će prikazati vežbe i podeliti svoja iskustva iz igračke karijere.

Pored aktivnosti na organizaciji jubilarne Beogradske košarkaške klinike, udruženje je organizovalo dodatnu edukaciju u sklopu obilazaka regiona. U Nišu je predavanje imao uvaženi trener Jovica Arsić, koji je bio deo stručnog štaba Svetislava Pešića na EP 2001. godine, a koji je vodio Leskovac, Zdravlje, kao i klubove u Ukrajini i Bugarskoj. I ovom predavanju mogli su da prisustvuju članovi Udruženja, uz poštovanje svih epidemijskih mera.

Operativci Udruženja iz Sazonove 83 nisu „mironovali“ ni na polju pisane reči, pa su tako trenerima obogatili stručnu literaturu za još jednu knjigu vežbi.

Godinu dana nakon izlaska knjige „Vežbe osnovnih elemenata tehnike u košarci“, trenerske biblioteke dobiće novog člana – udžbenik „Vežbe odbrambene taktike“, autora Igora Kovačevića.

– Stranice nove knjige spremene su 12 meseci, a najveće zasluge idu autoru Kovačeviću, pošto Udruženje odavno nije imalo knjigu koja se bavi defanzivom – kaže generalni sekretar UKTS Strahinja Vasiljević – Ovo je jedinstven primerak koji obrađuje vežbe odbrane i tretira ih u najsitnije detalje, a sama knjiga je nastala u želji da se posveti pažnja odbrambenoj taktici i ponudi nešto drugačije na košarkaškoj sceni po pitanju edukacije.

Još jedna onlajn sezona seminara ostaje za nama, a svi u UKTS nadaju se da će sledeće godine uspeti da organizuje celu trenersku Kliniku uživo, kada će se na pravi način obeležiti dvodecenijsko postojanje jednog od najboljih evropskih košarkaških seminara. ●

Dejana Popović



➤ Marina Maljković održala je predavanje „Presing čovek na čoveka“

Dve decenije beogradske košarkaške klinike

Beogradska košarkaška klinika je godišnji seminar za košarkaške trenere koji organizuje Udruženje košarkaških trenera Srbije. Za razliku od ostalih događaja ove vrste u zemlji i inostranstvu, Klinika je nastala sa idejom da se na jednom mestu predstavite znanja vrhunskih košarkaških trenera sa obe strane Atlantika. Ulogu približavanja srpske, američke i evropske košarkaške filozofije uspešno ispunjava već gotovo dve decenije, a ovogodišnje izdanje BKK biće 20. po redu. To je veliki jubilej za ovaj seminar, koji mnogi iz sveta košarke smatraju najvećim i najbolje organizovanim na svetu.

BKK je ideja legende srpske košarke i tadašnjeg predsednika Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije Dušana Ivkovića. Pre nastanka BKK bila je retkost da predavanja u našoj zemlji drže inostrani treneri. Ivković je uvideo da je proces približavanja evropske i američke košarke neminovan. Shodno tome, želeo je da tu situaciju iskoristi tako što će da dovodi košarkaške trenere s druge strane Atlantika na ovaj događaj, čime bi Beograd postao svetski centar razmene znanja, iskustava i filozofija domaćih, evropskih i američkih stručnjaka.

U realizaciji inicijalnog izdanja BKK ključnu ulogu imao je Igor Kokoškov, tadašnji pomoćni trener Los Angeles Klipersa. Zahvaljujući njegovom posredovanju, Ivković je stupio u kontakt sa svojim dugogodišnjim prijateljem Donom Nelsonom. Glavni strateg Dalasa odazvao se pozivu. Kao neko ko je trenirao Šarunasa Marčulionisa i Dirka Novickog,

Nelson je takođe bio svestan međusobnog uticaja američke i evropske košarke. Sa sobom je poveo i svoja dva pomoćna trenera – Dela Harisa i Donija Nelsona. Te godine predavali su i velikan koledž košarke Rik Madžers, kao i Igor Kokoškov, koji je gotovo čitavu profesionalnu karijeru proveo preko Bare, zbog čega bi moglo da se kaže da su svi predavači na prvoj Klinici bili ljudi iz američke košarke.

Prvi beogradski međunarodni seminar (zvanični naziv inauguralnog izdanja BKK) protekao je u znaku NBA i koledž košarke. Ipak, buduća izdanja Klinike pokazala su da ovaj skup nije samo poligon za demonstraciju američkog stila igre u Evropi, što potvrđuju dolasci neameričkih stranih trenera: Ruben Manjano, Ettore Mesina i Dimitris Itudis su među brojnim predavačima na BKK koji su reputaciju uspešnih trenera stekli izvan granica SAD. Ne bi trebalo da se izostave ni domaći velikani među predavačima: Božidar Maljković, Svetislav Pešić, Željimir Obradović i već pomenuti Duda Ivković podelili su svoja znanja koja su jugoslovensku i srpsku košarku učinili uspešnom.

Značaj Beogradske košarkaške klinike je i u činjenici da prisutni od predavača mogu da čuju više od same košarkaške taktike. Srđan Sarić i Sead Krdžalić učestvovali su u uspesima jugoslovenske i srpske reprezentacije u svojstvu kondicionih trenera. Prof. dr Vladimir Koprivica, jedan od najpoznatijih stručnjaka u oblasti sportske kulture, za sada je dva puta bio predavač na BKK.

Pozitivan uticaj na ugled BKK su i uspesi predavača koje su ostvarili neposredno pre ili nakon dolaska u Beograd: Greg Popović osvojio je NBA titulu sa San Antoniom 2003. godine, Leri Braun je taj uspeh sa Detroit Pistonsima ostvario naredne godine; Ruben Manjano je Argentinu vodio do olimpijskog zlata u Atini 2004. na tom putu savladavši drim-tim. Na jubilarnoj desetoj klinici predavala su dvojica trenera koji su sedeli na krovu Evrope naredne dve godine: Panatinaikos Željka Obradovića postao je prvak Evrolige 2011. godine, dok je Duda Ivković doveo Olimpijakos do titule naredne godine.

Zaključak je da tvrdnja da je Beogradska košarkaška klinika najveći seminar za košarkaške trenere na svetu ima osnovu u više faktora, kao što su jedinstven karakter seminara, raznolikost predavača, njihov kredibilitet dokazan konkretnim uspesima u vidu titula, ali i posećenost – svake godine oko hiljadu trenera pomno prati predavanja u salama u kojima se Klinika održava. Izuzeci su prethodno i ovogodišnje izdanje – njihov format je promenjen u vebinar zbog pandemije kovida 19. Nažalost, zbog nemile situacije koja je zadesila čitav svet jubilej se neće obeležiti na način koji dolikuje ovako bitnom događaju za svetsku i domaću košarku. Ipak, dve decenije postojanja biće adekvatno obeleženi čim pandemijski uslovi to budu dozvolili, nadamo se već u izdanju Beogradske košarkaške klinike naredne godine. ●

F. Mijailović



Iza velikog uspeha mladih košarkaša je mnogo prolivenog znoja, napornih treninga i smeha, na kom insistira Dragoljub Avramović, selektor ove reprezentacije

Košarka je igra

Posle 48 dana priprema, u konkurenciji selekcija Turske, Izraela, Slovenije, Češke i Belgije, kadetska reprezentacija Srbije U-16 na FIBA čelendžeru u Novom Sadu osvojila je prvo mesto i plasirala se na Svetsko prvenstvo koje se igra sledećeg leta u Španiji.

Iza velikog uspeha mladih košarkaša je mnogo prolivenog znoja, napornih treninga i smeha, na kom insistira Dragoljub Avramović, selektor ove reprezentacije. Popularni Gidra za magazin TRENER sumirao je urađeno na turniru i objasnio u čemu je tajna uspeha.

– Košarka je igra i mi bi trebalo da se igramo. Nije tajna, to sam rekao i momcima u svlačionici: Došli smo da se igramo i pobedimo, a pre svega da uživamo. Ako to nije tako, nećemo se time baviti.

Ko uživa da trenira u osam sati ujutru? Uživa onaj ko voli – u dahu počinje priču Avramović i dodaje:

– Znali smo šta nas čeka, da ćemo igrati pet utakmica u šest dana. Shodno tome smo pripremali celu ekipu. Kako smo mi, kao narod, snalažljiviji, našli smo snimak meča sa Češkom, s kojom smo igrali prvi meč, a koji je uvek najbitniji. Stvarno smo imali fantastične uslove za pripreme. Šta god je bilo neophodno, sve nam je bilo dostupno. Tokom priprema se povredilo nekoliko igrača, a reakcija Saveza je bila brza, od pregleda, magnetne rezonance, ultrazvuka...

Avramović ističe da je ključ uspeha u dobroj atmosferi i radu i pojašnjava na koji je način pripremao ekipu.

– Pripremao sam igrače da budu što rasterećeniji. Nisam želeo da ih opterećujem širokim informacijama – hajde da na pet načina branimo pik i uradimo milion vežbi. Ne. Mi smo suzili košarkaški rad, a insistirali smo da tokom priprema postanemo tim. Nastojao sam da shvate da nisu u svom klubu, već u reprezentaciji. Mislim da je nor-

malno da nacionalni tim bude izvan svakog kluba. Igranje za reprezentaciju se ne dovodi u pitanje i nije važno da li igraš dva ili pet minuta. To sve treba da bude čast, da nacionalni ponos proradi u tebi što si tu. Takođe, nastojali smo da ceo proces priprema protekne u dobroj atmosferi. Bilo mi je to mnogo važno. Svi mi radimo pod tenzijom, ali je mnogo lepo kada su tu šala, smeh, dobro raspoloženje...

U poređenju sa ostalim selekcijama na turniru, Srbija je prednjačila po visini košarkaša. Avramović ističe da je upravo zbog toga morao da prilagodi način igre svog tima, pogotovo jer se nekoliko važnih igrača povredilo.

– Prvo, imamo najviše košarkaša, a to može da bude i prednost i mana. Retko koja ekipa je na kadetskim takmičenjima pobeđivala sa jakom pozicijom 5. Bili smo spremni da imamo dva ili tri igrača na toj poziciji koje moramo da iskoristimo. Ekipu smo prilagođavali tako da moramo da napravimo „košarkašku dubinu“ sa dodavanjem na low postu. Cilj je bio da kasnije dodavanjima odozdo imamo izlazna dodavanja, close out situacije. E sad, utakmica je živa stvar i ne možeš da kažeš „idem samo levo“ ili „samo desno“. Naravno da se treba prilagoditi i promeniti u odnosu na protivnike. Imali smo situaciju da nam je prosek visine košarkaša preko dva metra, igramo protiv Belgije, a oni imaju trojicu igrača sa 1,70. Ne možemo mi njih da jurimo po celom terenu, bili bismo smešni. Trebalo je prvo da ih usporimo i odigramo „kontrol basket“.

Priča ove selekcije koju predvodi selektor Avramović se ne zaustavlja. Sledi Španija i Svetsko prvenstvo.

– Imamo kvalitetne košarkaše, imamo tim. Sa ovim momcima koji nisu bili tu još je bolje. Rekao sam: zlato, srebro, bronza... idemo po najbolji mogući rezultat. Idemo, pa šta bude. Možemo da motivišemo košarkaša, naučimo ga, ukažemo mu na dobre stvari koje radi, kao i na greške.

To je to, idemo po medalju. ● **S. Grujović**

FIBA ČELENĐERI UMEMTO EP

Sam FIBA čelendžer je zamena za Evropsko prvenstvo U-16, koje je trebalo da bude održano u Skoplju. Zbog aktuelne situacije sa pandemijom koronavirusa napravljena su tri turnira: u Sofiji, Skoplju i Novom Sadu i iz svakog su po dve prvoplasirane ekipe izborile učešće na Svetskom prvenstvu.

ODLIČNA SARADNJA

– Želim da zahvalim Košarkaškom savezu na svim uslovima za pripreme koji su nam omogućeni i koji su bile fantastični, kao i svima koji su tamo radili. Moram da kažem da smo imali i veliku podršku Udruženja trenera, posebno Strahinje Vasiljevića, koji nam je pomogao materijalima i sugestijama. Naravno, tu je i stručni štab, koji su činili dobri treneri.



Lep pogled ka budućnosti

među dve akcije seniori, i njihove naslednice su sjajnim rezultatima na FIBA čelendžerima, turnirima koji su ovog leta organizovani umesto evropskih prvenstava, doprinele da se o ženskoj košarci priča u superlativima.

Juniorke, igračice do 18 godina, osvojile su FIBA čelendžer u Češkoj, dok su mlade, igračice do 20 godina, i kadetkinje, igračice do 16 godina, bile druge na turnirima u Mađarskoj i Španiji.

Milan Vidosavljević, selektor ženske juniorske reprezentacije Srbije, koja je trijumfovala na turniru u Klatovima, kaže da prvo mesto nije bilo primarni cilj pred put na takmičenje.

– Nadali smo se i verovali da to možemo da uradimo, jer smo odradili stvarno dobar i veoma ozbiljan pripremni period od šest nedelja. Zahvaljujući KS Srbije i, pre svega, Ani Joković, imali smo izvanredne uslove za rad. Sve je bilo podređeno nama i fokusu na košarku – kaže Vidosavljević.

Mladi trener, inače šef struke beogradskog Art basketa, kaže da su pred put svi znali da ih na turniru u Češkoj čekaju veoma jake ekipe. Istovremeno, Srbija je na turnir otputovala sa čak devet debitantkinja. I pored toga, nisu hteli da u Klatove odu turistički.

– Pobedom na startu turnira, protiv domaćina Češke, skinuli smo pritisak i dali sebi vetar u leđa za ostatak



► Milan Vidosavljević

Reprezentacija do 20 godina

Minela Mehović, Mona Zarić, Isidora Tripković, Nadija Smailbegović, Višnja Stefanović, Nikolija Jovanović, Nadežda Nedeljković, Sofija Radojčin, Marta Mitrović, Marta Jovanović, Nina Samardžić, Marina Davinić.

Selektor: Miloš Pavlović

► FIBA Čelendžer u Šopronu

Srbija – Španija 61:57
Mađarska – Srbija 61:56
Češka – Srbija 76:85
Srbija – Irska 74:50
Izrael – Srbija 62:53

Reprezentacija do 18 godina

Sara Vasiljević, Anđela Matić, Jana Milinković-Savić, Marina Marčetić, Jovana Spasovski, Anja Bukvić, Dunja Zečević, Bojana Talijan, Jovana Boričić, Dunja Prodanović, Nevena Rosić, Miljana Čačić.

Selektor: Milan Vidosavljević

► FIBA Čelendžer u Klatovima

Srbija – Češka 65:40
Litvanija – Srbija 52:58
Mađarska – Srbija 43:63
Srbija – Irska 90:47
Turska – Srbija 51:55

Reprezentacija do 16 godina

Jana Vesić, Katarina Knežević, Milica Dokić, Minja Aranđelović, Tara Dacić, Anđela Čolić, Marija Avlijaš, Jovana Popović, Jovana Jevtović, Jelena Janković, Ana Milanović, Jelena Lazarević.

Selektorka: Biljana Stanković

► Čelendžer u San Fernandu

Srbija – Mađarska 58:55
Španija – Srbija 58:40
Litvanija – Srbija 44:68
Srbija – Ukrajina 59:51
Hrvatska – Srbija 59:79



Marija Avlijaš MVP Čelendžera u San Fernandu

Marija Avlijaš MVP čelendžera u San Fernandu

U letu kada su se od seniorske reprezentacije oprostile tri igračice: Sonja Vasić, Jelena Bruks odmah posle Olimpijskih igara, a onda i Dajana Butulija, dobra vest je stigla iz San Fernanda.

Na čelendžeru igračica do 16 godina videli smo da Srbija ne bi trebalo da strahuje za budućnost, pošto je MVP tog turnira bila Marija Avlijaš. Bek reprezentacije Srbije tokom turnira u Španiji postizala je prosečno 25,2 poena, imala 4,4 skoka i 1,8 asistencija za 34,1 minut na terenu. Na tri utakmice tokom turnira išla je preko 30 poena, najbolju partiju pružila je u meču protiv Ukrajine, kada je ubacila 35 poena, uz sedam skokova.

Rođena je 6. januara 2005. godine. Visoka 175 centimetara, igra na poziciji beka. Članica je Crvene zvezde, za koju je u minuloj sezoni igrala i u prvom timu.

turnira. Sledeći rival bila je Litvanija, evropski vicešampion od pre dve godine, koju predvodi jedna od najtalentovanijih igračica Evrope Juste Jocite. Naše devojke su i tu pokazale da mogu da se nose s najjačim ekipama i da im je tu mesto.

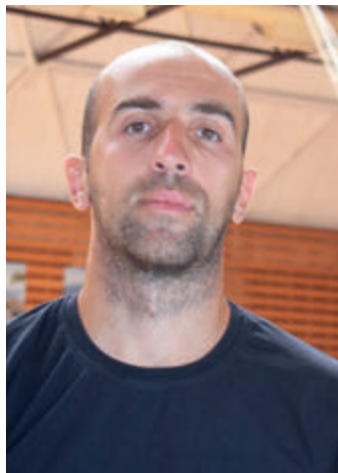
Posle toga samopouzdanje je stvarno bilo veliko i redom su padale: Mađarska, Irska, na kraju i Turska.

– Turnir smo završili bez poraza, što je bila nagrada koju su devojke zaslužile za trud i posvećenost, kao i odličnu atmosferu koja je bila u našem timu!

Vidosavljević naglašava da će devojkama iskustvo koje su sakupile ovog leta biti od velikog značaja u nastavku karijere.

– Takođe, smatram da je ovo veliki podstrek za našu ekipu. Da sledeće godine, kada bude bilo Evropsko prvenstvo, nećemo imati problema da se vratimo u A diviziju ako budemo imala ovakav pristup. ● **B. K.**

Košarka prva želja



U našem magazinu TRENER, opšte je poznato, uvek rado dajemo prostor trenerima u „malim“ sredinama koji su istinski entuzijasti, jer se njihova upornost u radu sa mladima samo tako može objasniti. Oni su u klubu sve: trener, ekonom, pedagog i sve što je potrebno, a što je najvažnije, oni vrlo često stvaraju klince, bruse talentovane, koji nastavljaju u većim klubovima. Ti treneri su čuvari baze naše košarke i žive za košarku.

Takav je i Milutin Stanić (31) iz Bajine Bašte, koji se, kao i većina njegovih vršnjaka, u ranoj mladosti opredelio za fudbal. Tim sportom bavio se od drugog do četvrtog razreda osnovne škole. Bio je vrlo talentovano levo krilo i golgeter.

– Na fudbalskim treninzima često smo po desetak minuta igrali i košarku. Ona me je sve više privlačila, tako da sam počeo da idem i na fudbalske i na košarkaške

provodio više sati u prepodnevnom i popodnevnom terminu. Posle nepune dve godine iz KK Student stigla je ponuda za fuzionisanje sa Tarom, a Staniću je ponuđeno mesto trenera seniorske ekipe.

– To moje vatreno krštenje u vođenju seniorskog tima Studenta bilo je uspešno. Osvojeno je četvrto mesto u Prvoj ligi Srbije – grupa zapad. Ujedno je to bio najbolji klupski plasman u njegovom postojanju. Na kraju sezone iznenada mi se ukazala prilika da idem u Kinu i radim sa mladim selekcijama. Tako sam u Šangaju, uz ozbiljan rad, proveo nezaboravnih 15 meseci. Došao sam kući na odmor i ponovo su me agažovali kao trenera Studenta. U minuloj sezoni zauzeli smo četvrto mesto u Prvoj regionalnoj ligi Srbije – grupa zapad – veli Stanić.

On će Student predvoditi i u novom prvenstvu sa željom trenera fanatično posvećenog košarci da se bori za ulazak u Prvu B ligu Srbije.

Stanić mnogo polaže na stručno usavršavanje, u čemu može poslužiti kao primer mnogim mladim kolegama, prati košarkašku literaturu, posećuje seminare, učestvuje u radu kampova. Smatra da kod sportiste na talenat otpada svega pet procenata, ostalo je rad. Uzor mu je Svetislav Pešić, za koga kaže da je vrhunski trener, stvaralac mladih košarkaša, čemu i sam teži



treninge. U petom razredu osnovne škole morao sam da se opredelim šta ću dalje da treniram. Odlučio sam se za košarku, u kojoj mi je prva znanja dao profesor Bogoljub Popović, tadašnji trener KK Bonus, kaže Milutin.

Stanić je u ulozi beka i plejmejкера prošao sve Bonusove selekcije. Posle gimnazijskog školovanja, upisao je Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Beogradu. Odbrao je košarkaški smer kod profesora Milivoja Karalejića. Tako je postao član fakultetskog košarkaškog tima. Po završetku studija usledio je povratak u Bajinu Baštu, gde mu je predsednik KK Student Milan Aksiuć ponudio mesto trenera mladih selekcija. Sledeći Stanićev korak bio je osnivanje novog košarkaškog kluba Tara. Zbog brojnosti dečaka koji su se učlanili u Taru, na terenu je

Stanić mnogo polaže na stručno usavršavanje, u čemu može poslužiti kao primer mnogim mladim kolegama, prati košarkašku literaturu, posećuje seminare, učestvuje u radu kampova. Smatra da kod sportiste na talenat otpada svega pet procenata, ostalo je rad. Uzor mu je Svetislav Pešić, za koga kaže da je vrhunski trener, stvaralac mladih košarkaša, čemu i sam teži.

– U radu nastojim da posebnu pažnju posevtim mladim košarkašima. U Bajinoj Bašti ima prilično talenata. Neke izuzetne šaljem u Užice i Čačak. Tako je bilo i sa Čedomirom Matićem, koga smo ustupili užičkoj Slobodi, pa je proletoš bio među 22 kandidata za sastav juniorske reprezentacije Srbije – ističe Stanić. ●

Tekst i foto: Milan Andrić



Knjiga za bogatije znanje

Stručno usavršavanje je, pored ostalog, od samog početka osnovni zadatak našeg udruženja, kao i smisao postojanja. Knjiga koju vam u ovom broju predstavljamo i preporučujemo biće u rukama svih naših članova. Njena prednost je što je možete koristiti bez broj puta. Možete je iščitavati sve dok potpuno ne otklonite sve eventualne dileme i tako potpuno ovladate znanjem koje vam ona nudi. Autor ovog stručnog štiva je Igor Kovačević:

- U cilju stalne edukacije UKTS je za svoje članove, uz video-materijale naših poznatih trenera, pripremio i knjigu koja obrađuje oblast odbrane u modernoj košarci.

Knjiga „Vežbe odbrambene taktike“ nastala je kao plod želje da se neravnoteža koja postoji u odnosu na tretman napada i odbrane na neki način umanjí. Veliki je nedostatak literature koja informiše i unapređuje stručne kadrove u ovoj oblasti. Nadamo se da prikazani materijal u dovoljnoj meri motiviše i provocira trenere da daju svoj doprinos u razvoju odbrambenih kvaliteta svojih timova. Knjiga se bavi, pre svega, izgradnjom osnovnih principa sistema odbrane čovek na čoveka i sastoji se od vežbi:

1. košarkaškog stava i odbrane čoveka sa loptom
2. odbrane na čoveku bez lopte
3. *close out* odbrane
4. pomoći i rotacije u odbrani
5. odbrane od blokada čoveku bez lopte
6. odbrane od uručjenja
7. odbrane od blokada na igraču s loptom
8. odbrane od kombinovanih blokada
9. tranzicione odbrane

Prikazane vežbe postavljene su tako da ih trener u skladu sa svojom filozofijom konačno uobličí i koristi na svojim treninzima. Bitno je da svaki trener odredi konkretno mesto, obim i intenzitet vežbe u cilju efikasnijeg trenažnog procesa. Kreativnost trenera u primeni priloženih vežbi ima ključnu ulogu u taktičkoj pripremi, a tako i uspešnosti u takmičenju.

Vežba nije sama sebi cilj, već sredstvo da se osposobi svaki igrač pojedinačno, odnosno tim kao celina, da odgovori svojim odbrambenim zadacima. Igrači, pa i timovi, koji ne poseduju napadački talenat mogu biti veoma uspešni ako igraju kvalitetnu odbranu. Insistiranjem na dobroj odbrani tokom trenažnog procesa treneri stvaraju tim koji se odlikuje disciplinom, čvrstinom i energijom u igri, uz nepokolebljivu veru u pobjedu. Afirmacija uloge igrača u odbrani je prvi korak i osnovni preduslov konkurentnosti svake ekipe.

U njenom predgovoru Igor Kokoškov, jedan od naših najuglednijih trenera, pored ostalog kaže:

- Ovu knjigu doživljam kao enciklopediju košarkaških odbrambenih vežbi.

Dodajmo da su recenzenti ove knjige Ivan Jeremić i Zlatan Kovačević, a kao izdavač je potpisuje Strahinja Vasiljević. Ističemo još jednom da će knjigu, štampanu u 1.500 primeraka, besplatno dobiti svaki član Udruženja.

Nama ostaje da, s jedne strane, odamo priznanje izdavaču, odnosno svima koji su doprineli da ova knjiga dospe do trenera, a s druge da trenerima iskreno i snažno preporučimo da je pročitaju i u skladu sa preporukom samog autora primene nova saznanja koja im se nude. ●

M. PI.



Knjiga „Vežbe odbrambene taktike“ nastala je kao plod želje da se neravnoteža koja postoji u odnosu na tretman napada i odbrane na neki način umanjí. U njenom predgovoru Igor Kokoškov, jedan od naših najuglednijih trenera, pored ostalog kaže: „Ovu knjigu doživljam kao enciklopediju košarkaških odbrambenih vežbi“



› Igor Kovačević, autor knjige „Vežbe odbrambene taktike“

Trenažni faktori povređivanja (2)



Ako igrači na početak priprema dođu sa različitim nivoom fizičke pripremljenosti, rizik raste. Trener ima dva izbora. Prvi je da se trening donekle prilagodi manje spremnim igračima ili da se organizuje u skladu sa stanjem najvažnijih igrača u ekipi. Treneri, kojima posao zavisi od rezultata, uvek biraju drugu varijantu

Brojne su opasnosti od povređivanja u pripremnom periodu. Nažalost, često se govori da su povrede igrača u pripremnom periodu normalna pojava. Treneri i igrači su to prihvatili kao neizostavnu činjenicu, mada to nije istina. Svaka, pa i najmanja povreda igrača u ovom periodu izbacuje ga iz trenažnog procesa na određeno vreme. Karakteristično za ovaj period je postepen napredak u svim segmentima pripreme, pa povređeni igrač počinje da kasni za ostalima. Što je njegova povreda teža, veći je i zaostatak za ostalima. Povratak u trening mora biti oprezan, što najčešće nije slučaj, te se stvaraju uslovi za obnovu povrede i dugotrajniju pauzu. Sve ovo govori da se u čitavom pripremnom periodu moraju postepeno podizati sposobnosti i mnogo brinuti o preventivi.

Sve postavke o pripremnom periodu koje su formirane decenijama su aktuelne u savremenoj košarci u svi uzrastima i nivoima, osim kada se radi o vrhunskim ekipama koje se nastupaju u najvećim takmičenjima. Zbog više različitih okolnosti pripremni period u vrhunskoj košarci se drastično smanjio. Trener raspolaze samo sa oko mesec dana pripreme i u tom periodu treba da podigne sve vrste priprema (fizičku, tehničko-taktičku, psihološku i teorijsku) na visok nivo i da pripremnim i kontrolnim utakmicama uvede ekipu u sportsku formu. Ovo je naročito izražen zahtev u ekipama koje odmah na početku igraju značajne utakmice, najčešće u kvalifikacijama. Očigledno je da trener ne može da stigne da to sve uradi, a bilo kako da uradi, ovaj skraćeni put ka sportskoj formi vodi kroz velike rizike za povređivanja igrača. Ako igrači na početak priprema dođu sa različitim nivoom fizičke pripremljenosti, rizik raste. Trener ima dva izbora. Prvi je da se trening donekle prilagodi manje spremnim igračima ili da se organizuje u skladu sa stanjem najvažnijih igrača u ekipi. Treneri, kojima posao zavisi od rezultata, uvek biraju drugu varijantu. Postaje ekstremno značajno za godine koje dolaze da se igrači prvenstveno fizički pripreme pre nego što počne sezona i zajednički, ekipni rad. Svaki drugačiji pristup vodiće ka ozbiljnim povredama zbog funkcionalne i motoričke nepripremljenosti igrača.

Ono što se nekada smatralo pogrešnim sada postaje zakonomerno u vrhunskim ekipama – trener mora odmah sezonu da počne sa značajnim opterećenjima, da upotrebi u velikom procentu specifične (košarkaške) vežbe i da ekipa odigra jedan broj utakmica kako bi ušla u formu. Sve to treba da stane u jedan mezociklus predtakmičarskog tipa, a to ne može bez rizika od ulaska u stanje pretreniranosti i povređivanja. Dakle, nema više vremena za opštu fizičku pripremu, trčanje na otvorenom, postepeno uvođenje u rad sa teretom, rad na osnovnim košarkaškim vežbama i podizanje specifičnosti

rada obnovom osnovne tehnike, za obimniju taktičku pripremu i drugo. Sve to se preselilo u vreme predsezona. Ako se dobro ne planira i programira trening, ako igrači ne dođu spremni na početak priprema, povrede su neizbežne. Otvaraju se pitanja početnog testiranja, obaveza igrača na osnovu ugovora, profesionalnog odnosa svih koji su vezani za teren, ali to je druga tema.

Kada počne **takmičarski period**, igrači i ekipa ulaze u stabilno stanje treniranosti koje s vremenom postaje sve konstantnije. Najveći problem u smislu povređivanja nastaje ako trener iz nekih razloga korenito promeni trening. Često se to uradi kada se promeni glavni trener, nekada i kondicioni, a samim tim i sistem rada. Svaka promena, pa i ona izuzetno dobra, traži vreme za prilagođavanje. To vreme je veoma ograničeno, jer se utakmice igraju u nizu. Novi trener, ako želi da izbegne povrede, mora dobro da se upozna sa prethodnim sistemom rada i zadrži sve što ne treba menjati bez velike potrebe. Poseban problem, o kome je već bilo reči, jeste raspodela energije tokom sezone. Igrač koji je mnogo opterećen u dužem periodu na kraju je povređeni igrač. Treba voditi računa ne samo o racionalnom odnosu napora i odmora cele ekipe već i pojedinačno uvažavati individualne adaptacione mogućnosti.

Nekada potcenjen i nedovoljno korićen **prelazni period** je danas, iako drastično skraćen, postao izuzetno važna karika u povezivanju takmičarskih sezona. Porasla je i njegova uloga u sprečavanju povreda u pripremnom periodu. Kada se završi period takmičenja, greška je ako se nastavi naporan trening sa igračima koji su u takmičarskom periodu mnogo trenirali i odigrali više utakmica. Za reprezentativce ovaj period često postaje početak priprema za najveća međunarodna takmičenja. Ove igrače treba individualno tretirati u svakom pogledu. Ako je period između klupskih i reprezentativnih utakmica kratak, opasnost od povrede na početku priprema je izuzetno visok zbog akumuliranog zamora, promene sredine, motivacije, a naročito promene sistema rada.

Kada trener planira **mezociklus (MZC)** treninga, koji orijentaciono traje od 15 do 45 dana, nije dovoljno da mehanički slaže mikrocikluse (MC). On mora voditi računa o nagomilavanju zamora u jednom ili više MC, pa je neophodno da u strukturi MZC planira MC oporavka. Izostanak ovog tipa MC jedna je od najvećih grešaka u planiranju i realizaciji treninga mladih košarkaša. Njihovom organizmu nisu dovoljni samo dani odmora na kraju MC već je neophodno uvesti MC oporavka koji zbog ukupnog manjeg opterećenja po obimu i intenzitetu treninga obezbeđuju mladom organizmu više vremena za adaptaciju na trenažne i takmičarske zahteve. Ako se to ne čini, mladi igrači se povređuju, a trener ne shvata kako se to desilo i zašto.

Trener koji ne razume da procesi ne teku paralelno

Igrač Partizana Džavaji došao je s navikom da stalno doskače na jednu nogu. Pretila je opasnost da se povredi, ne samo zbog doskoka na jednu nogu već i zbog nedovoljne jačine nogu za njegovu masu. Noge je počeo odmah da jača i relativno brzo došao na zadovoljavajući nivo. Veći je problem bio da se ispravi tehnika doskoka. Znatno je to popravio, ali nikada potpuno.

Od samog početka bavljenja košarkom treba upozoravati na povrede i tražiti da se svaka vežba opšte i specifične (košarkaške) pripreme izvede pravilno. Mnogo puta ponovljeno pogrešno izvođenje stvara trajne neuromuskularne zapise koji se teško brišu.

Kao kondicioni trener dva puta sam počinjao da radim s timovima u kojima je više od polovine igrača u prethodnoj sezoni imalo probleme sa kičmenim stubom zbog loše tehnike izvođenja „nabačaja“. Vežbu sam izbacio i umesto nje s nekoliko drugih, bezbednijih, radio na jačanju iste muskulature. Posle relativno kratkog vremena problemi su nestali.

nom delu treninga glavni je faktor povređivanja u košarci! Smatram da se više od 50% povreda desilo u takvim uslovima. To znači i da je odgovornost trenera najveća. Postavlja se pitanje kakav je pravilan redosled u kompleksnom treningu. Njega treba sačiniti poštujući sledeća pravila:

Na početku glavne faze treninga (GFT) prvo se rešavaju zadaci koji u većoj meri zavise od centralnog nervnog sistema. Na početku GFT se rade vežbe brzine. Vežbe eksplozivne snage treba primeniti na početku ili u sredini GFT. Na novoj tehnici ili taktici se radi na početku GFT. Na poznatoj tehnici ili taktici se može raditi i na kraju GFT. Izdržljivost se razvija na kraju GFT. Prvo treba raditi na razvoju anaerobne, a zatim aerobne izdržljivosti.

Već je istaknuto da se najveći broj povreda dešava na kraju sezone, treninga ili utakmice. Zbog toga u završnoj fazi pojedinačnog treninga treba znatno smanjiti opterećenje. Ako se to ne učini, a igrači su u zamoru, pa se još primene zadaci velike složenosti, nepoznate vežbe, kontaktne vežbe ili se organizuje neko takmičenje višeg intenziteta, igrači će se povrediti.

Povrede u košarci se mogu razmatrati i **po sposobnostima** (brzina, snaga, sila, koordinacija, izdržljivost i gipkost). U vežbama za razvoj sposobnosti različito se angažuje muskulatura, jer su zahtevi različiti. Samim tim opreznost trenera, glavnog ili kondicionog, nije uvek istog nivoa. Igrači se najviše povređuju kada se radi na brzini, snazi ili brzinskoj izdržljivosti. Reč je izuzetno brzim mišićnim kontrakcijama koje se moraju pripremiti dobrim zagrevanjem za takve vrste treninga. Igrači se manje povređuju kada se radi na razvoju ili održavanju nivoa sile ili koordinacije, a najmanje kada se radi na gipkosti ili aerobnoj izdržljivosti.

Slično se može reći i kada se o povredama razmišlja sa aspekta **vrsta priprema**. Igrači se najviše povređuju na treningu kada se igra na dva koša (kontakti, velika brzina), u tehničko-taktičkom treningu i kondicionom treningu visokog intenziteta. Najmanje je povreda u treningu tehnike, naročito kada se obnavljaju poznate veštine ili se uče nove sa manjim intenzitetom na početku obuke. Poseban problem je trening u kome se igrači testiraju. Važe ista pravila zagrevanja i redosleda testova, ali je problem što se pri testiranju traži maksimum od igrača. Razumljivo, najriscantniji su testovi brzine i snage.

Ako se problem povređivanja razmatra **po opterećenju**, onda je na osnovu svega što je već rečeno jasno da su najproblematičnije zone najvećeg opterećenja: anaerobno-alaktatna i anaerobno-laktatna zona. Znatno manje povreda je u zoni mešovitog rada, a bezbedne su aerobna i kompenzatorna zona, jer su to zone malog intenziteta.

Značajan uticaj na povređivanje igrača imaju **izbor i primena vežbi** u treningu. O tome se može više toga reći, ali najvažniji je problem poštovanja telesne harmonije. Vežbama se mora napraviti sklad prednje i zadnje, gornje i donje i leve i desne strane tela. Nesklad prednje i zadnje, kao i leve i desne gornje strane tela obično dovodi do povreda kičmenog stuba, obično diskus hernije, i trauma muskulature. Ako se ne vodi računa o jačini kvadricepsa i zadnje lože natkolenice (odnos treba da bude oko 1:0,6), stvoreni su uslovi za povredu prednjih ukrštenih ligamenata. Zbog toga što je to sve češća povreda u košarci treba testirati silu nogu i silu musku-

lature sa prednje i zadnje strane butine, ujednačiti pokazatelje i voditi računa o proporcijama. Na treninzima jačine obavezno se preventivno moraju raditi vežbe za jačanje zadnje lože butine. Pored toga, treba raditi složene vežbe u jednoj, dve ili tri ravni, a primenjivati trening propriocepcije.

Faktor povređivanja koji isključivo zavisi od ljudskog faktora je **trenerova metodika rada**. Od brojnih pitanja u ovoj oblasti treba izdvojiti rad sa igračima koji su se ranije povređivali. Njima treba dati uputstva za rad koja važe za sve treninge i utakmice, mora se organizovati dopunsko samostalno ili nadgledano dodatno preventivno vežbanje, a i specifično zagrevanje pre početka ekipnog rada na treningu ili zagrevanja za utakmicu. Ovi igrači moraju biti posebno upozoreni na povrede i edukovani o njima.

Igrači koji su posle povrede izlečeni i prošli su proces rehabilitacije često odmah počinju da treniraju sa ekipom, što je greška koja se često plaća novom povredom. Posle lekara i fizioterapeuta treba svoj deo posla da odradi i kondicioni trener i postepeno uvede igrača u stanje treniranosti koje mu omogućava da bar jedan deo treninga može odraditi na nivou ostalih igrača. Dok ne dođe do zadovoljavajućeg stanja, mora da bude individualno tretiran.

U seniorsku košarku često dolaze nedovoljno tehnički obučeni igrači. Nije reč samo o košarkaškoj tehnici već i o osnovnim kretanjima kao što su trčanje unazad, skokovi sa okretom, promene pravca i smera, držanje šipke u teretani, pravilno izvođenje vežbi snage i drugo. Česte su greške u kretanju, čak i u osnovnom košarkaškom stavu, na kome se temelje sve druge vežbe. Greške u tehnici vode u povredu. Na primer, ako u košarkaškom stavu ostane celo stopalo na tlu, pa se noga istovremeno opruži u zglobu kolena i zarotira unutra, povećava se verovatnoća da se povredi meniskus. Od samog početka bavljenja košarkom treba upozoravati na povrede i tražiti da se svaka vežba opšte i specifične (košarkaške) pripreme izvede pravilno. Mnogo puta ponovljeno pogrešno izvođenje stvara trajne neuromuskularne zapise koji se teško brišu.

Negativni motorički transfer može dovesti do povrede. Najčešće se to dešava u teretani u vežbi „nabačaj“. Košarkaš ima naviku da kada ide u polučučanj, podiže ruke sa loptom ispred sebe. Pri podizanju tereta u „nabačaju“ ruke se kreću potpuno drugačije i vuku šipku uz telo. Negativni transfer dovodi do toga da igrač šipku sa teretom podiže kao što to čini s loptom. Pri tome teret odvaja od tela izvan tačke oslonca, pa je prinuđen da izvede kompenzatorni pokret unazad gornjim delom tela. Opterećenje se prenosi na kičmeni stub, koji je u nepovoljnom položaju, pa se pri ovakvom često ponovljenom kretanju igrač povređuje. Tehniku izvođenja vežbe „nabačaj“ treba postepeno učiti i usvajati u mlađem uzrastu, pa u kasnijem, seniorskom uzrastu neće biti problema s negativnim motoričkim prenosom.

Povređivanje na **utakmici**, a koje zavisi od trenera, uglavnom je posledica uključivanja u igru igrača koji nisu potpuno zalečili raniju povredu, igrača koji nisu dovoljno fizički spremni za igru i neracionalne raspodele energije tima tokom utakmice i preopterećivanje jednog ili više igrača. Trener može sprečiti ove povrede, ali često zbog imperativa pobeđe mora da koristi sve igrače. Taj rizik se najčešće ne isplati, jer ponovo povređen ili teže povređen igrač je trajniji problem za trenera i ekipu, osim za najbo-

gatije timove, koji imaju kvalitetne rezerve ili ih mogu kupiti. Obnovljena povreda traži više vremena za lečenje, oporavak i vraćanje u stanja treniranosti i sportske forme. Posebno su ugroženi najbolji igrači u ekipi, koji su uglavnom eksplozivni, čak i kada su zdravi i trenirani, a posebno ako nisu dovoljno spremni. Njihovi veoma brzi i snažni pokreti i kretanja ekstremno su zahtevni za mišićne tetive i ligamente. Ovakvi igrači su veoma ugroženi u pripremnom periodu za vreme prvih pripremnih utakmica, kao i pri kraju takmičarskog perioda, kada uđu u stanje akumuliranog zamora. Zbog svega toga njima treba posvetiti posebnu pažnju u metodici rada.

Do sada je bilo reči samo o jednom, ali ubedljivo najvažnijem spoljnom faktoru, načinu rada trenera. Brojne druge navedene spoljne faktore uslovno možemo podeliti na objektivne i na one **o kojima trener odlučuje**, a najvažniji su:

Nagla promena temperature pri promeni mesta vežbanja. Nagla promena vremenskih prilika (npr. nagli skok/pad temperature). Zanimarivije zagrevanje rezervnih sportista.

Zanimarivanje hlađenja tela zbog neadekvatnog oblačenja u dužim pauzama.

Ako se od sportista ne traži da menjaju znojem natopljenu sportsku odeću. Neuvažavanje bioritmčkih faktora. Nagla promena podloge, sprave, rekvizita.

Kada se putuje u drugu klimatsku zonu ili kada naglo skoči temperatura vazduha, organizam reaguje širenjem krvnih sudova. Igrači se osećaju umorno, lošije upravljaju kretanjem, pa ih treba postepenije zagrevati i skratiti trajanje treninga. Ako se zadrže dotadašnji parametri opterećenja, rastu šanse da se igrači povrede ili uvedu u stanje pretreniranosti. Ovo je jedna od veoma čestih grešaka na kraju sezone i uoči doigravanja. Treba opteretiti igrače u vreme temperature vazduha na koju su igrači adaptirani, a kada ona naglo poraste, treba smanjiti obim, a zadržati visok intenzitet i specifičnost rada. Takav pristup čuva igrače od povreda i vodi ka dobrom rezultatu.

Uvek sam smatrao da titule donose rezervni igrači, odnosno da je njihov doprinos odlučujući kada glavni igrači odrade svoje. S njima treba posebno i dodatno raditi, održavati ih na visokom nivou treniranosti i motivisati za rad. Na treningu i na utakmicama treba ih dobro zagrevati, jer je njihova motivacija velika, a iskustvo i treniranost po pravilu niži od ostalih igrača. Oni moraju biti uvek aktivni kada su van terena, osim kada se radi na novoj taktici i pripremi taktike za utakmicu. Rezervni igrač koji je zapostavljen na treningu, koji ne vežba i demotivisan je – sklon je povređivanju.

U toku utakmice, kada je hladno, igrači koji su na klupi morali bi da nose trenerke i tako čuvaju temperaturu tela i sve efekte zagrevanja. Znojav igrač, kada izađe iz igre na utakmici, mora da se obuče, a na treningu i da promeni znojem natopljenu majicu. Od najranijeg uzrasta treba navikavati igrače na to. Jasno je da se „ohlađen“ igrač koji dugo sedi na klupi, a nezagrejan iznenada uđe u igru koja traži visok intenzitet, lako može povrediti.

O bioritmčkim faktorima mnogi govore, ali se na njih često zaboravlja na treningu i utakmicama. Među brojnim bioritmovima za sport je najvažniji bioritam fizičke radne sposobnosti, posebno zbog toga što trener na njega može uticati, može ga menjati. Odavno je potvrđeno da sposobnosti variraju ne samo u dužem vre-

meskom periodu već i u toku jednog dana. Uzmimo samo taj slučaj. Najveća fizička radna sposobnost u toku dana je u vreme treninga. Zbog toga treba prilagoditi termine igranja utakmice da budu baš u vreme kada se trenira. Sa stanovišta povređivanja najopasniji su treninzi i utakmice koje se igraju u vreme kada igrači obično spavaju. U treningu žena, osim pomenutog neobičajenog termina, ugrožene su igračice u vreme ovulacije, kada se narušava upravljanje kretanjem.

Od brojnih spoljašnjih faktora koji su navedeni na početku teksta treba izdvojiti nekoliko. Stanje terena je često uzrok povređivanja. Teren može biti veoma klizav zbog nedostatka ventilacije i velike vlage, zbog neodgovarajuće podloge, lošeg laka na parketu, oštećenja parketa na nekim mestima, klizave reklame na terenu, zbog lošeg osvetljenja... Utakmice mlađih kategorija se često igraju u manjim školskim salama u kojima su linije terena



odmah uz bočne i čeonu strane sale, u kojima su istureni i nezaštićeni radijatori, nezaštićene i stare konstrukcije, a publika odmah uz teren.

Na povređivanje mogu uticati i pravila igre, koja iz godine u godinu sve više tolerišu kontakt igru. Nažalost, ženska košarka se igra po istim pravilima i kriterijumima umesto da ide svojim putem i potencira sasvim drugačiju igru. Zbog toga se igračice povređuju češće nego što bi to moglo biti u drugačijim uslovima. I kriterijum sudjenja može uticati na povrede, posebno kada sudije popuste pod uticajem agresivne publike.

Moglo bi se pisati i o uticaju protivnika, sprava i rekvizita, odeće i obuće, zaštitne opreme, bandažiranja... O svemu tome i sportska industrija mora voditi računa.

Na kraju, moglo bi se izvesti više zaključaka. Sigurno je da svaka povreda ima uzrok i posledicu po zdravlje, igračku spremnost i uspešnost. Povrede mogu biti slučajne i ne možemo ih izbeći, ali većina je logična posledica nekog propusta. Ako se u timu gomilaju iste povrede, posebno istih delova tela, reč je o sistemskoj grešci koju treba što pre otkloniti. Za otkrivanje uzroka povreda potrebna je ozbiljna analiza koja se može sprovesti samo ako se povrede beleže, ako se o njima razmišlja, ako se istražuju, a stečeno znanje i iskustvo podele s drugima kako bi se broj povreda smanjio. U tome je osnovni smisao i cilj ovog teksta. ●

(Autor je predsednik Izdavačkog saveta magazina TRENER)

Naporni treninzi i prirodna sklonost ka znojenju natapali su na treninzima dresove Dušana Kecmana i Pere Božića. Ponekad su cedili dres kao da je izvađen iz vode. Ali uvek su imali spremne suve dresove i često su i po četiri menjali tokom treninga.

Ne tako davno igrači s kojima sam radio dobili su izvanrednu opremu renomiranog proizvođača. Međutim, prilikom šivenja Šorceva firma je na njima izrađivala džepove, jer nije vodila računa o specifičnim povredama prstiju igrača. Kako bi izbegli zapinjanje prstima za pomenute džepove i povrede, igrači su džepove zašivali.

Evroligaške opcije iz 4 out/Horns napada



Kao što smo i najavili u prethodnom broju magazina TRENER, predstavljamo vam napadačke opcije evroligaških ekipa nakon početnog dodavanja ka igraču na poziciji 4 iz Horns postavke napada. U današnjoj košarci kao početna postavka napada 4 out veoma je zastupljen ulazak u pozicioni napad i ovom prilikom vam predstavljamo 26 različitih napadačkih opcija evroligaških ekipa iz sezone 2020-21.

Pored dijagrama i opisa koji slede, sve opcije možete pogledati na Youtube kanalu UKTS-a.

Pre nego što objasnimo sve opcije, moramo da napomenemo da ulazak u pozicioni napad 4 out može da se započne tako što će igrač na poziciji 5 razmeniti blokadu sa igračem na poziciji 4 radi lakšeg prijema lopte igrača na poziciji 4, ali isto tako igrač na poziciji 4 može da primi loptu sa jednostavnom demarkacijom i tako započne napad i sve prikazane opcije.

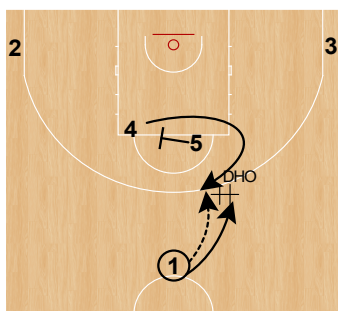


Opcija #1 – Osnovni napad Horns Side

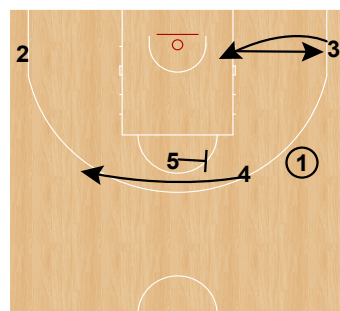
Prva i osnovna opcija napada nakon dodavanja igraču na poziciji 4 je opcija sa dijagrama #1, veoma često nazivana i Horns Side postavka napada. Naime, igrač sa loptom nakon dodavanja igraču na poziciji 4 odlazi na uručivanje i sa igračem na poziciji 5 će odigrati Pik & Rol igru.



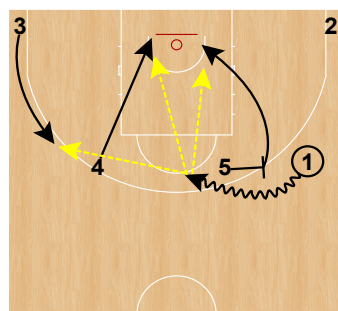
Nastavak ove opcije može biti dodavanje igraču na poziciji #4, koji je dobio flare blokade od igrača #5. Na dijagramu smo pokazali 2 moguće opcije nastavka napada. Da igrač #3 vrati loptu igraču #1, koji će odigrati Top P&R igru, ili da igrač #3 nakon uručivanja od igrača na poziciji 4 odigra sam P&R igru na strani sa igračem #5. U videu koji smo pripremili za vas možete primetiti da u slučaju da igrač na poziciji 4 nije u mogućnosti da primi loptu, ulazak u ovaj napad će se desiti nakon uvodnog driblinga igrača na poziciji 1. Primere osnovne opcije Horns Side napada prikazali smo kod ekipa **Barselone, Crvene zvezde, Baskonije i Žalgirisa.**



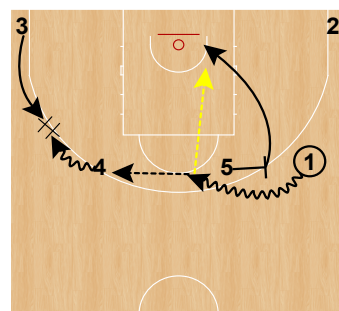
DIJAGRAM 01



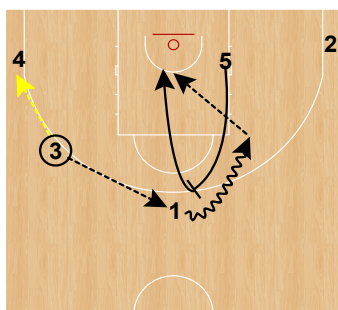
DIJAGRAM 02



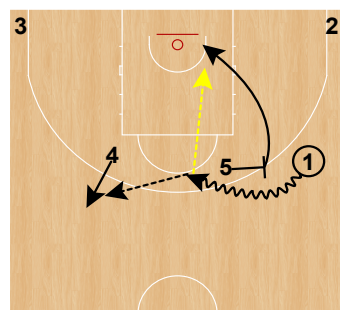
DIJAGRAM 03



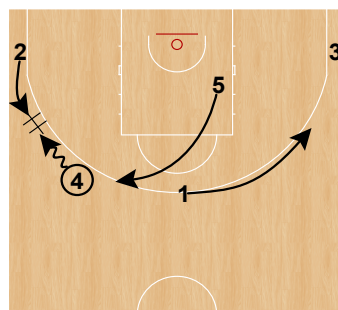
DIJAGRAM 04



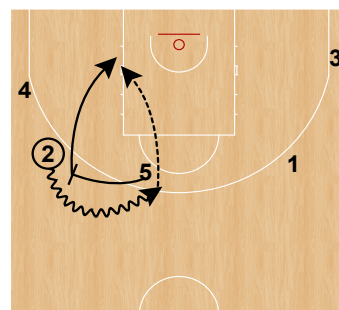
DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06



DIJAGRAM 07

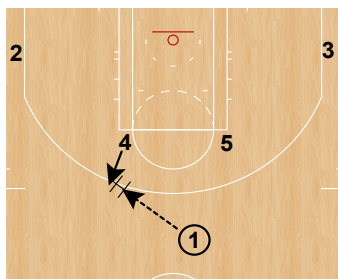


DIJAGRAM 08

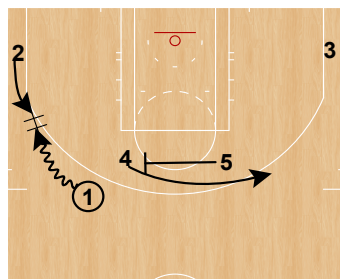


Opcija #3 - Horns sa uručenjem od strane bekova – BC Zenit

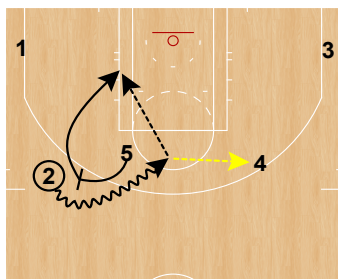
Sledeća opcija koja je predstavljena na dijagramu, ujedno i opcija koje je tokom evroligaške sezone igrala ekipa Zenita, jeste da igrač #1 nakon uručjenja sa igračem #4 odradi još jedno uručjenje sa igračem iz ugla i tako će igrač #2 biti taj koji će odigrati P&R igru sa igračem #5. Nastavak svih opcija i mogućih spejsinga je kao iz opcije broj 1.



DIJAGRAM 09



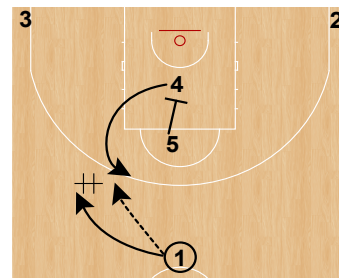
DIJAGRAM 10



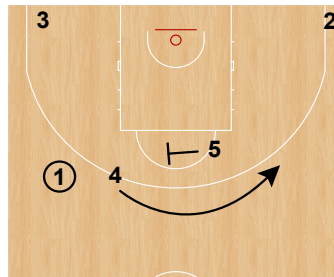
DIJAGRAM 11

Opcija #4 – Horns to Pin Down – Crvena zvezda

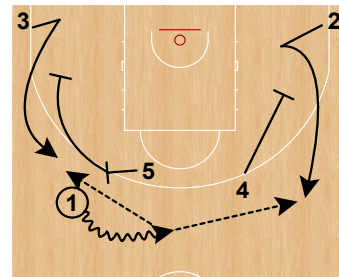
Opcija #4 na dijagramu 4 je da iz iste postavke napada igrači na poziciji 4 i 5 postave izlazne blokade za šutere, takozvane pin down blokade. **Video-primer** ove opcije prikazujemo napadima ekipe Crvene zvezde.



DIJAGRAM 12



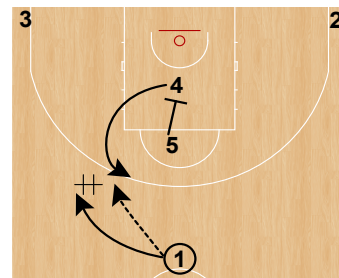
DIJAGRAM 13



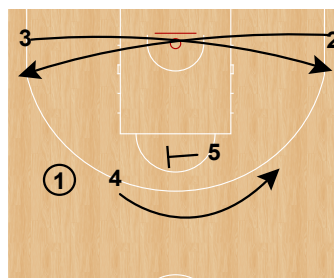
DIJAGRAM 14

Opcija #5 – Horns to Floppy – Real Madrid

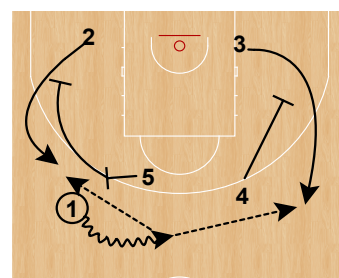
Opcija #5 koju je igrala ekipa Real Madrida je skoro identična kao i prethodna samo će igrač #2 i #3 zameniti mesta pre dobijanja izlaznih blokada za šut.



DIJAGRAM 15



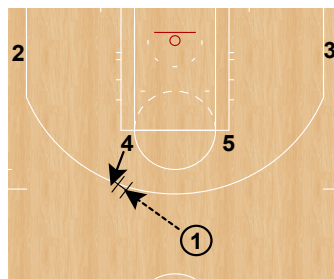
DIJAGRAM 16



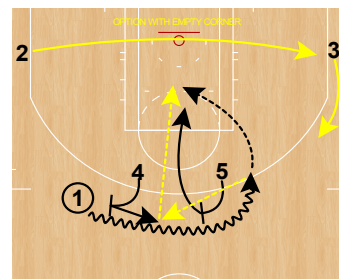
DIJAGRAM 17

Opcija #6 - Double Drag - BC Zenit

U **opciji #6** igrač #4 i #5 postavljaju uzastopnu blokadu igraču sa loptom, takozvanu double drag blokadu. Takođe, u ovoj opciji igrač #2 ima mogućnost da očisti stranu i da spejsing P&R igre bude sa praznim ili punim kornerom.



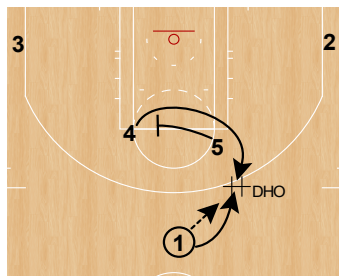
DIJAGRAM 18



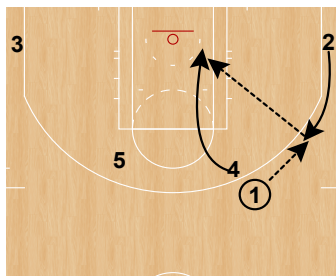
DIJAGRAM 19

Opcija #7 – Horns #4 Rolls – Alba Berlin

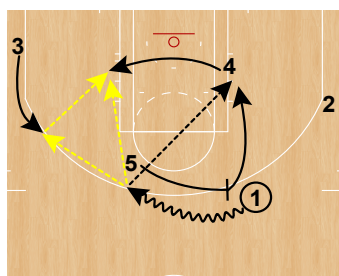
Sledeća **opcija #7** nam prikazuje mogućnost da igrač #4 odmah rola ka košu nakon igre uručivanja i pokazuje nam sve moguće opcije iz tog spejsinga nakon rol igre igrača na poziciji 4. Ulazak u ovu opciju 4 out napada može da se uradi sa igrom uručivanja ili nakon driblinga. Ovu opciju najčešće je igrala ekipa Albe iz Berlina



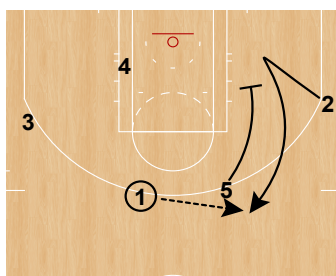
DIJAGRAM 20



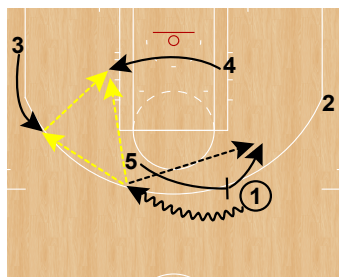
DIJAGRAM 21



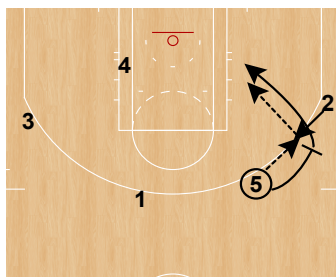
DIJAGRAM 22



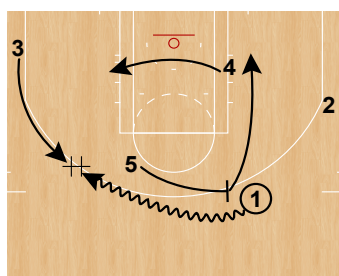
DIJAGRAM 23



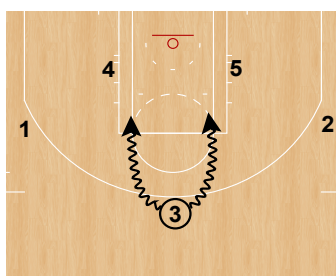
DIJAGRAM 24



DIJAGRAM 25



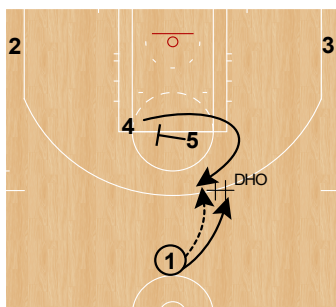
DIJAGRAM 26



DIJAGRAM 27

Opcija #11 – Horns Side Elbow P&R + Wide Pin Down – Olimpijacos

Jedna od interesantnijih opcija ekipe Olimpijacos je prikazana na grafikonima **opcije #11** gde strana pomoći svojom kretnjom otežava odbrani pravovremeno i dobro postavljane tokom P&R igre.



DIJAGRAM 33

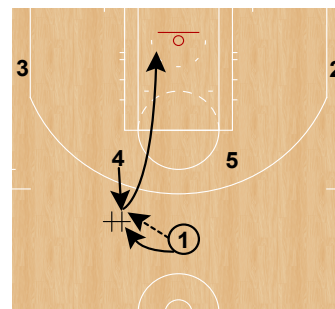
Opcija #8 – Horns Wide Pin Down – Crvena zvezda

Opciju #8 kao napad Crvene zvezde možete pogledati na **video-linku** koji je Udruženje trenera postavilo na svojoj Jutjub stranici, ali to je još jedna opcija sa pin down blokadom za šutera.

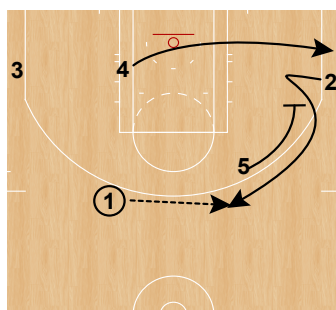


Opcija #9 – Horns #4 Rolls #5 Pins Down – Real Madrid i Asvel

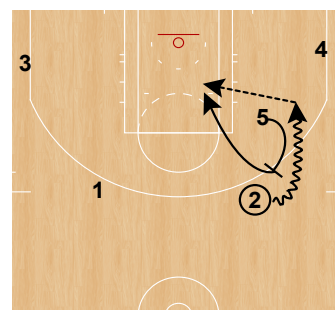
Slika i **opcija #9** pokazuje nam mogućnost kako da odigramo Step Up P&R igru nakon već napomenutog ulaska u pozicioni napad. Ovu opciju prikazujemo u napadima Real Madrida i ekipe Asvela.



DIJAGRAM 28



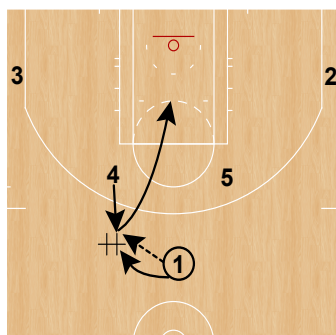
DIJAGRAM 29



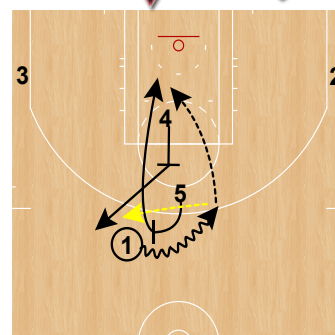
DIJAGRAM 30

Opcija #10 – Spanish with #4 – Crvena zvezda

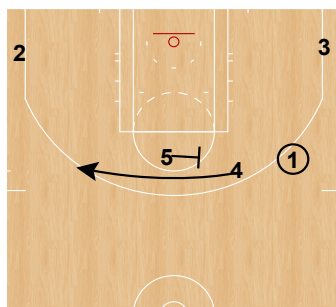
Popularni španski pik iz 4 out postavke je prikazan u **opciji #10** uz primere napada Crvene zvezde i španske Baskonije.



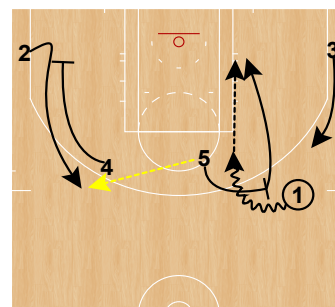
DIJAGRAM 31



DIJAGRAM 32



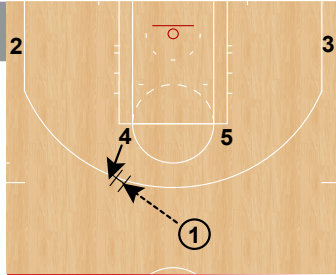
DIJAGRAM 34



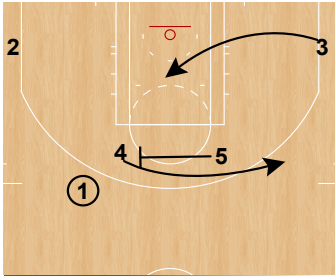
DIJAGRAM 35

Opcija #12 – Spanish P&R with Guard – Crvena zvezda

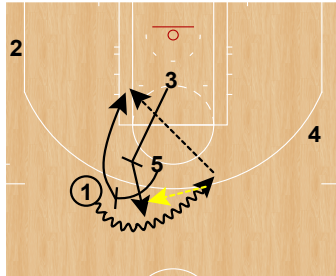
Opcija #10 je prikazala igru španskog pika sa igračem na poziciji 4, dok nam **opcija #12** odslikava igru španskog pika sa igračem na bekovskoj poziciji i izvedba je ponovo ekipe Crvene zvezde.



DIJAGRAM 36



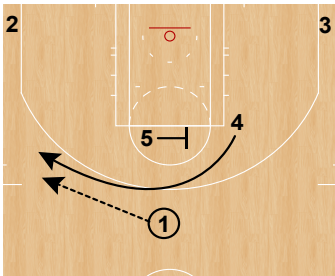
DIJAGRAM 37



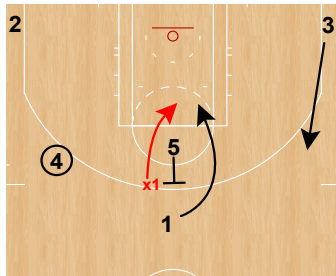
DIJAGRAM 38

Opcija #13 – Horns In&Out – Alba Berlin

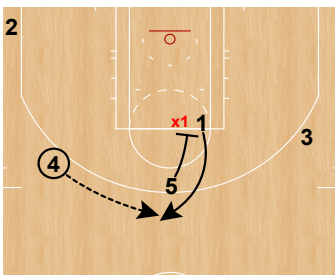
Ekipe berlinske Albe nam donosi **opciju #13**, koja je više igra čitanja plejmejкера i njegova reakcija na reakciju igrača u odbrani.



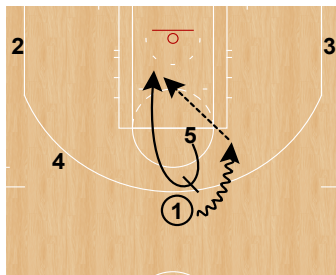
DIJAGRAM 39



DIJAGRAM 40



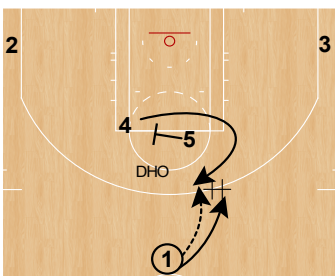
DIJAGRAM 41



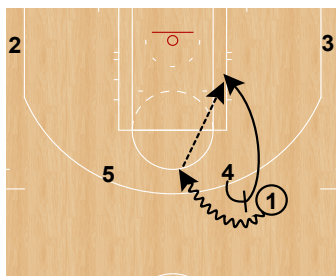
DIJAGRAM 42

Opcija #14 – DHO #4 + P&R – Crvena zvezda

U slučaju da ekipa poseduje igrača na poziciji 5, koji je sposoban da pogodi van linije za tri poena, **opcija #14** može pomoći. U opciji #14 igrač na poziciji 4 će rotirati ka košu nakon uručivanja i P&R igre.



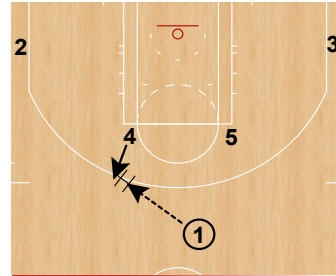
DIJAGRAM 43



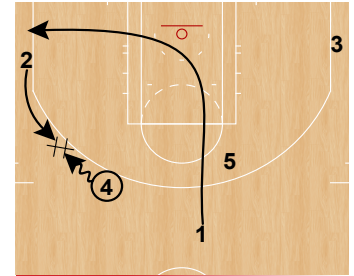
DIJAGRAM 44

Opcija #15 – Random Double Tag Options – Asvel i Efes

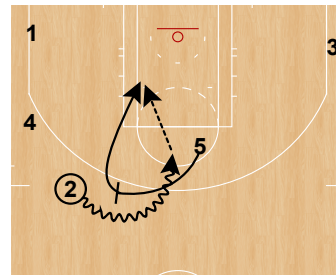
Opcija #15 je osnovna Double Drag igra iz 4 out postavke. Ova opcija je predstavljena sa različitim spejsinzima tokom P&R igre i iskorišćeni su primeri ekipa Asvela i Efesa, koje su najučestalije igrale ovu opciju.



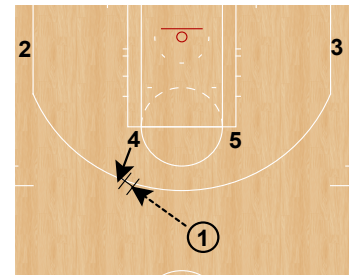
DIJAGRAM 45



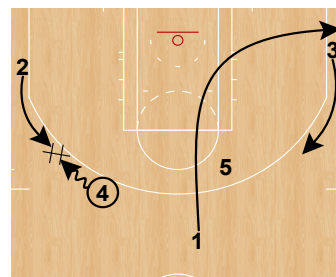
DIJAGRAM 46



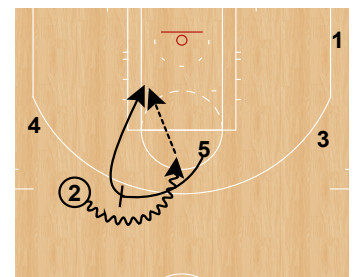
DIJAGRAM 47



DIJAGRAM 48



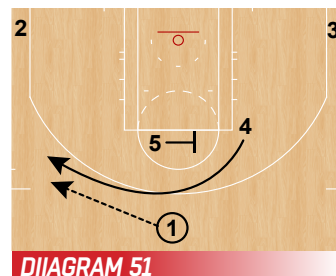
DIJAGRAM 49



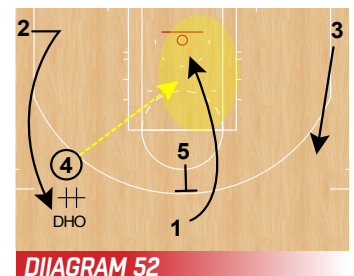
DIJAGRAM 50

Opcija #16 – SFS Game – Real Madrid

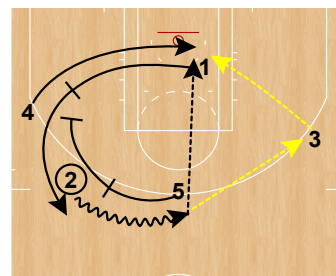
Igra u kojoj igrač koji je postavio lednu blokadu dobija blokadu, popularna Screen for Screener igra, prikazana je u **opcji #16** i deo je plejbuka ekipe Reala iz Madrida.



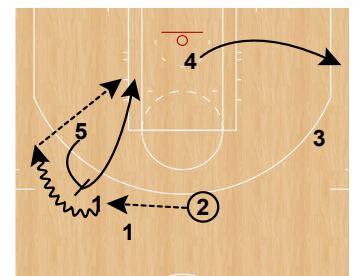
DIJAGRAM 51



DIJAGRAM 52



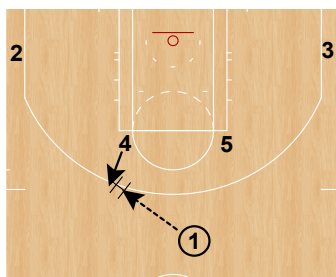
DIJAGRAM 53



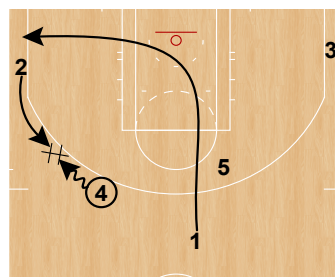
DIJAGRAM 54

Opcija #17 – Pin Down #5 for #2 – Asvel

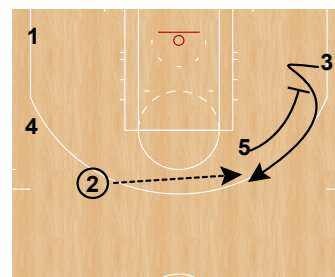
Iz iste postavke kao i opcija #16, u sledećoj **opciji #17**, igrač #5 će postaviti pin down blokade igraču na strani pomoći. Na **video-linku (Youtube kanal UKTS)** možete pogledati sve nastavke koje koristi ekipa Asvela, kao i opcije u slučaju da igrač koji je iskoristio blokadu nije imao otvoren šut ka košu.



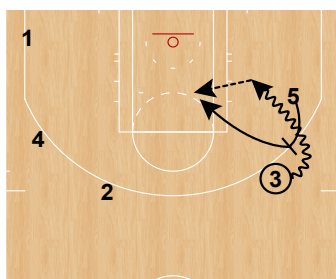
DIJAGRAM 55



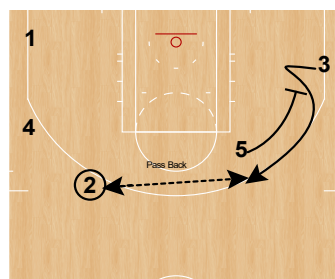
DIJAGRAM 56



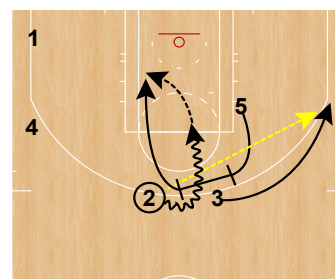
DIJAGRAM 57



DIJAGRAM 58



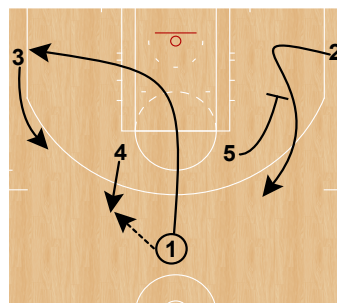
DIJAGRAM 59



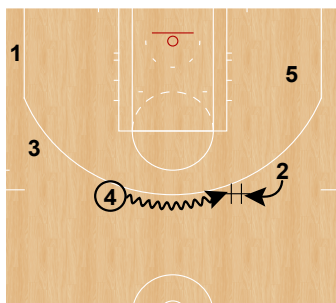
DIJAGRAM 60

Opcija #18 – DHOs Guards – Zenit

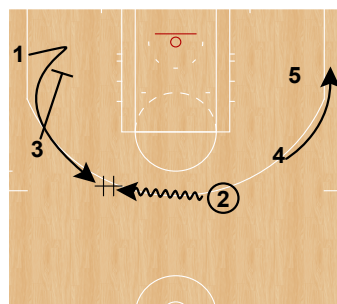
Ekipa Zenita nam donosi kontinuiranu kretanju sa dosta uručivanja i spejsingom sa praznim i punim kornenom, ova opcija prikazana je kao opcija #18.



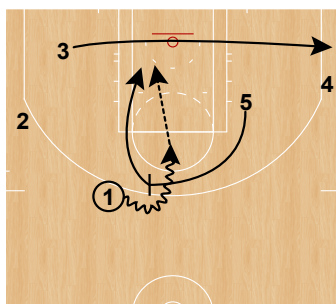
DIJAGRAM 61



DIJAGRAM 62



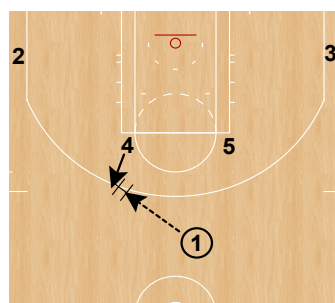
DIJAGRAM 63



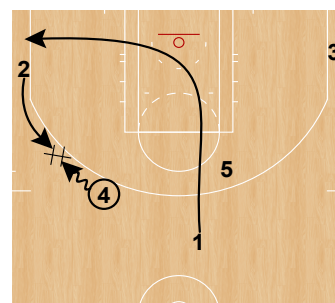
DIJAGRAM 64

Opcija #19 - Asvel

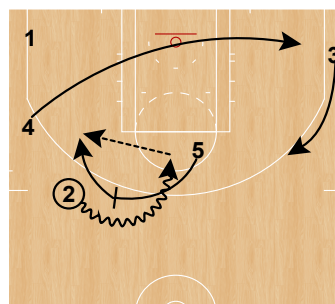
Iako nema igrača na poziciji 5 sa konstantnim šutem za tri poena, ekipa Asvela pokazuje nam opciju #19 koja se može koristiti u slučaju da ekipa poseduje igrača na poziciji 5 koji je sposoban da pogodi šut van linije za tri poena.



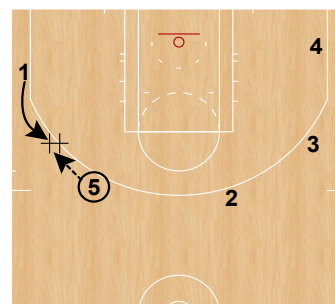
DIJAGRAM 65



DIJAGRAM 66



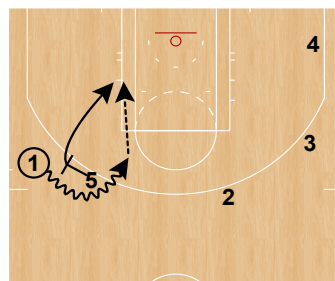
DIJAGRAM 67



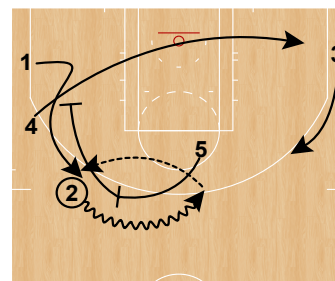
DIJAGRAM 68

Opcije #20, #21 i #22 – Flex napad – Alba i Efes

Iz osnovne postavke 4 out vaša ekipa može odigrati tradicionalni Flex napad, koji možete pogledati u **video-prilogu (Youtube kanal UKTS)** koji smo pripremili za vas. Opcije #20, #21 i #22 su različite Flex opcije iz postavke 4 out. Flex napade su najčešće igrale ekipa Albe iz Berlina i Efesa iz Istanbula.



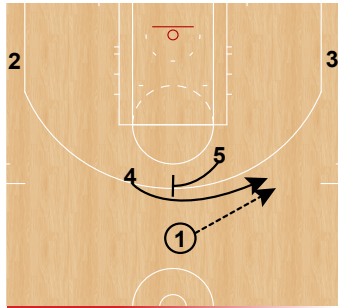
DIJAGRAM 69



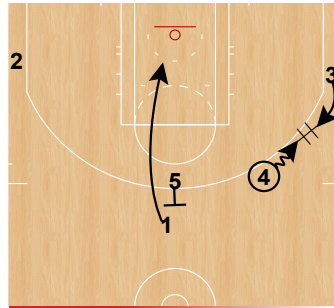
DIJAGRAM 70

Opcija #23 – Horns Motion – Crvena zvezda

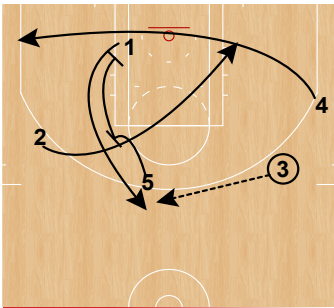
Zanimljiva opcija #23 je još jedna kontinuirana kretnja koja za cilj ima da se ekipa što više kreće bez lopte pre P&R igre na topu. Ovaj napad kao opciju u prošloj evroligaškoj sezoni igrala je ekipa Crvene zvezde.



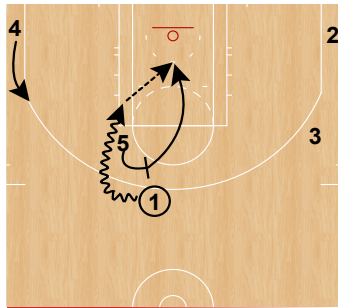
DIJAGRAM 71



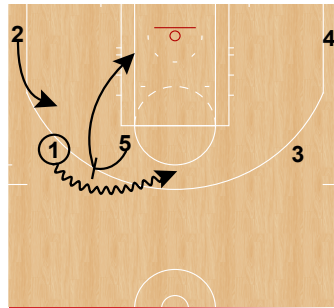
DIJAGRAM 72



DIJAGRAM 73



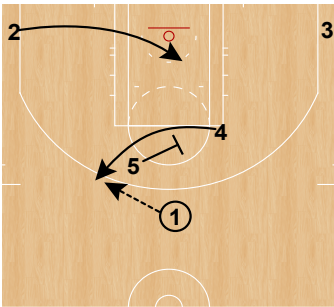
DIJAGRAM 74



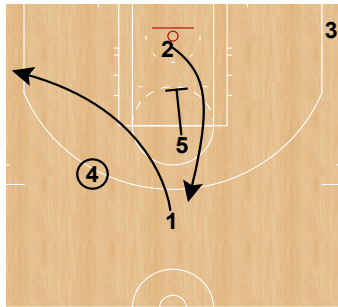
DIJAGRAM 75

Opcija #25 – Horns Side Flare after Pin Down – CSKA

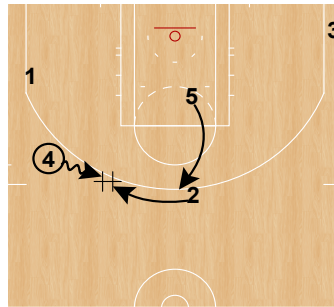
Sledeća **opcija #25**, koji je igrala ekipa CSKA iz Moskve, predstavljena je na dijagramu, kao i na **video-linku** (na Youtube kanalu UKTS), i još jedna je varijanta P&R igre nakon kontinuirane kretnje.



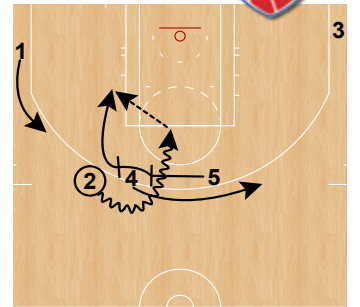
DIJAGRAM 76



DIJAGRAM 77



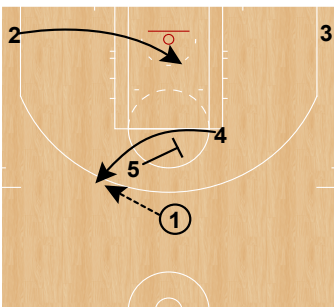
DIJAGRAM 78



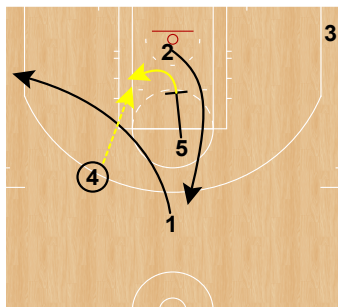
DIJAGRAM 79

Opcija #26 – Low Post for #5 – Crvena zvezda

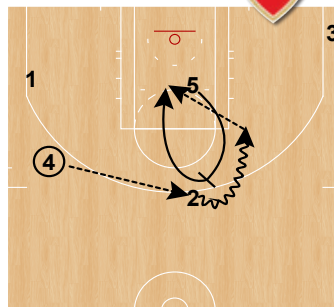
Poslednja, **opcija #26** iz 4 out ili Horns postavke napada je opcija koja nam daje mogućnost da postiramo igrača na poziciji 5 i delo je ekipe Crvene zvezde.



DIJAGRAM 80



DIJAGRAM 81



DIJAGRAM 82

Opcija #24 – Low Post for #4 – Alba

Opciju #24 vam predstavljamo u **video-linku** koji možete pogledati na **Jutjub kanalu Udruženja trenera** i deo je plejbuka ekipe Albe iz Berlina.



ZAKLJUČAK

Osnovna postavka napada iz rasporeda rogova, gde igrač na poziciji 4 dobija prvi pas za početak postavke napada, svakako ima i više od 26 različitih nastava i završetaka akcija. Mi smo se ovom prilikom odlučili da vam predstavimo samo one koje su određene evroligaške ekipe odigrale u sezoni iza nas nadajući se da će neke od prikazanih opcija pomoći vama i vašoj ekipi da bude što uspešnja u predstojećoj sezoni. ●

Hedge odbrana na P&R



Hedge odbrana P&R je odbrana kojom napadate, a ne odbrana kojom se branite od napadača!

Individualne napadačke veštine u savremenoj košarci su uznapredovale u tolikoj meri da danas imate minimum jednog, a često i dva igrača po petorci koji mogu da poentiraju u visokom procentu ako nemaju pritisak na dribling i šut. Za takve visokokvalitetne igrače, bez opterećenja odbrane, uz biranje pasivnih oblika odbrane P&R na njima, poentiranje je više nego lak posao. Zato mi kao treneri moramo da razmišljamo kako da taj kvalitet i veštinu svedemo na minimum i da ih izbacimo iz komforne zone igranja. Scoreri ne vole kada moraju da se reše lopte u ranoj fazi P&R i teško im se može objasniti da se AGRESIVAN TIP ODBRANE P&R češće napada pravovremenim pasom, pa ređe razdvajanjem na ball screen, a skoro pa nikako ulaskom u veliki broj driblinga. Trener koji uspe da ubedi scorerera da mu lopta napušta ruke pravovremeno na agresivnost i pre agresivnosti je uspešan trener.

Postoje treneri koji uopšte nisu ljubitelji hedge odbrane na P&R i postoje treneri koji zaista veruju toj vrsti odbrane. Moram priznati da razumem više drugu grupu trenera koji forsiraju hedge u današnjoj košarci.

Ako pogledamo istoriju hedgea i njegov razvoj u poslednjih 10-12 godina (da ne uzimam analizu iz ranijeg perioda) on je doživljavao svoje uspone i padove. Kad se pojavio kao tip odbrane, teško je bio prihvaćen, zatim su treneri počeli da ga masovno koriste (neki i po 80% vremena na piku, što lično mislim da je greška), pa kako je napadačka taktika uznapredovala na hedge odbranu, doživeo je ponovo pad, da bi se sada u poslednje tri go-

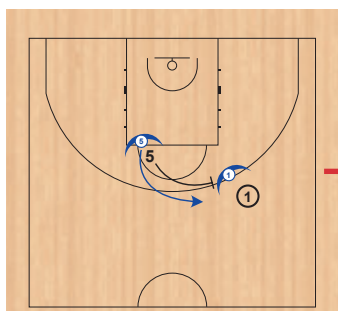
dine opet vratio kao jedna od najvažnijih odbrana kod najboljih evropskih trenera (u sezoni 2020/2021. treneri koji važe za dobre odbrambene trenere u Evroligi su je igrali kao primarnu ili bar kao bitnu opciju).

Pre nego što krenem sa osnovnim principima te odbrane, kao i o prednostima i manama iste, moram ovaj uvodni deo završiti za mene bitnim postulatima:

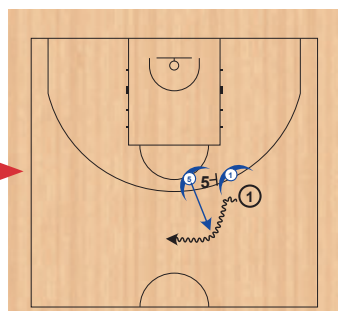
1. Hedge je odbrana svih 5 igrača.
2. Najkomplikovanija tehnički i najzahtevnija fizički odbrana P&R
3. Zahteva vreme za uspostavljanje odbrambenog sistema svih 5 igrača koje je najčešće duže od četiri nedelje
4. Hedge je najbolja odbrana ako svih 5 igrača rade svoj dobro definisani posao i najgora odbrana u košarci ako samo jedan igrač zakaže.
5. Ako se koristi previše i bez razloga, protivnički igrači i treneri se adaptiraju i može biti kontraefekat vašoj ekipi.
6. Kao trener morate biti svesni svih njegovih mana i prednosti da biste našli savršen balans.

Da ovo približimo bolje i običnom čitaocu u jednoj rečenici: Ako tim igra dobro hedge, svaki ljubitelj košarke vidi da smo agresivni i da napadamo odbranom, a ako smo loši na „edge, u dva pasa svi izgledamo glupo kao da je situacija van naše kontrole, i trener i igrači.

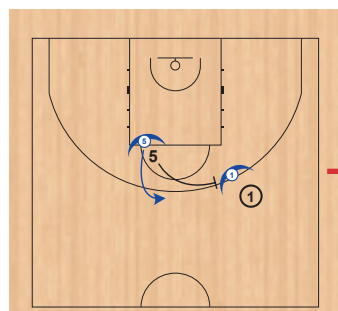
Za ovu vrstu odbrane takođe morate imati profil igrača na poziciji 5 koji su sposobni da ispunjavaju takve zahteve. Moraju biti fizički dobro spremljeni i atletski do-



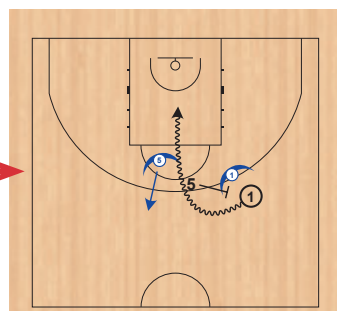
DIJAGRAM 1a



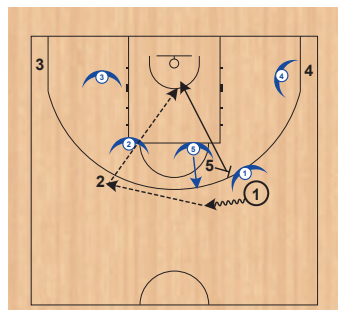
DIJAGRAM 1a



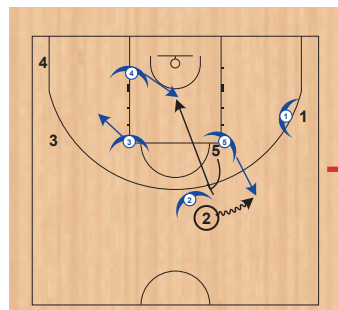
DIJAGRAM 1b



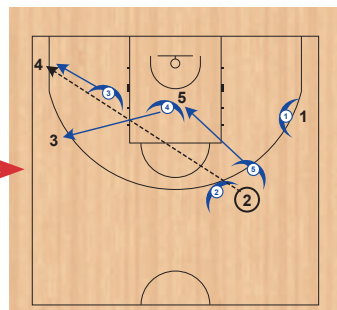
DIJAGRAM 1b



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3a



DIJAGRAM 3a

voljno sposobni (mobilni) da se pojave i vrate ponovo na svog igrača. Imao sam iskustva sa igračima koji ne ispujavaju sve ove uslove, ali su bili izuzetno inteligentni da se „nameste“ na vreme, što je pola puta do dobrog hedgija. Stvar volje visokog igrača je izuzetno važna.

1. Biranje igrača koga smo rešili da branimo (napadamo!) ovom odbranom.

To je igrač koji jako dobro kreira za ostale igrače praveći lagan višak (ostavlja ih same na šutu) na pasivne odbrane pika kao što su drop, flat ili loš switch (loš switch je duga i druga tema).

To je takođe igrač kome ne treba ni vreme ni mesto da bi se adaptirao i pripremio za šut posle jednog ili dva driblinga nakon ball screena, odnosno igrač koji ubacuje ili kreira šuteve u visokom procentu nakon pika.

Igramo ovu odbranu i na igraču kod kog ne želimo da se on pita odakle će šutnuti i kog želimo da nateramo na fizički težu opciju uz dosta kontakta.

Takođe, to može biti igrač koji ne želi da se otaras lopte i uvodi svoj tim u nervozu jer predugo zadržava loptu kod sebe čak i kada ima očigledan višak.

2. Svaka dobra odbrana počiva prvenstveno na pritisku igrača sa loptom.

Dakle, ne možemo pričati o dobrom hedgiju ako nemamo dobar pritisak na loptu. Lično, kao trener, volim odbranu uz dosta kontakta.

3. Komunikacija kao jedan od najvažnijih faktora.

U hedgiju odbrani živimo od komunikacije i informacije na vreme. Volim kada moji igrači prihvate (što je takođe proces) da bez komunikacije i pravovremene informacije ne postoji dobar hedgij. Centar bi trebalo da bude taj koji poziva koju vrstu odbrane pika igrate, a koju ste vi kao trener već odredili po mestu igranja i po igraču na kome igrate, pre utakmice, odnosno u pripremi utakmice.

Takođe, po dobijanju informacije, igrač koji čuva scora ili ball handlera korigovaće svoj ugao stava i ni po

koju cenu neće dozvoliti napadanje na kontra stranu od screena. To je njegova najveća odgovornost u trenutku ball screena – NAPADAČ NE SME DA ODE U KONTRA STRANU OD BALL SCREENA.

4. Ako centar nije u kontaktu sa svojim igračem, hedge ne postoji!

Vaš visoki igrač koji se pojavljuje u „iskakanju“ mora biti u kontaktu i dozvoljenom hip chekingu da biste imali kvalitetan hedge. Takođe mora biti savijen u kolenima da bi sebi osigurao agresivno iskakanje koje treba biti paralelno sa bočnom linijom. U suprotnom rizikujete razdvajanje na bloku ili lak pas od zemlje na short roll visokog napadača. Centar koji nije u kontaktu najčešće se pojavljuje u otvorenom ili poluotvorenom stavu, što nikako nije dobro zbog ove dve pomenute stvari.

VAŽNO: Ako visoki igrač proceni da nije u stanju da obezbedi kvalitetno „iskakanje“ iz bilo kog razloga (kasni, nije u kontaktu, imao je destrukciju pre ball screena), lično sam za to da se onda ne ulazi po svaku cenu u hedge jer je veća šteta uz brze opcije kažnjavanja. Onda preferiram da se ostane u visokom flatu, opet agresivno sa obezbeđenom dubinom od prodora i podignutim rukama.

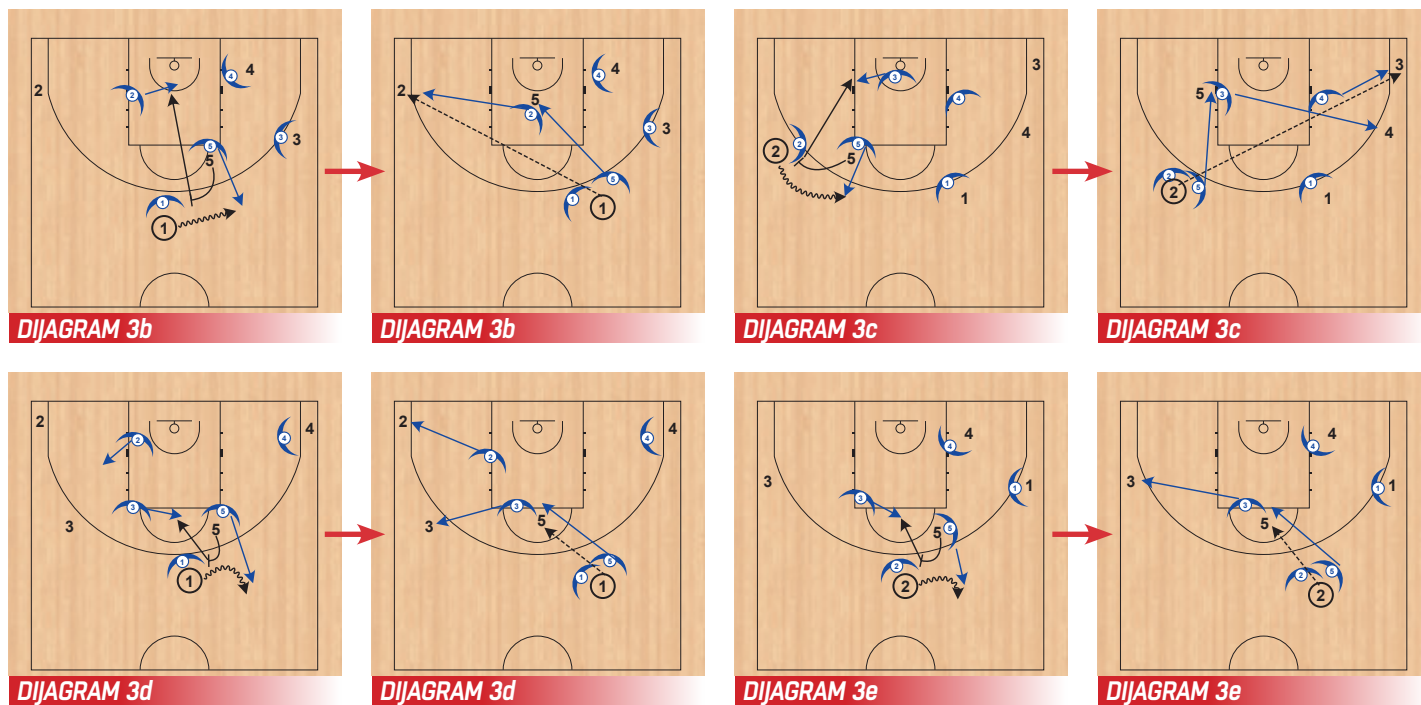
Dijagrami 1a – Visoki igrač se pojavljuje iz kontakta, paralelno sa bočnom linijom u dobrom uglu.

Dijagrami 1b – Visoki igrač se pojavljuje van kontakta, sa otvorenim stavom, rizikuje pas od parketa na short roll ili razdvajanje na screenu.

5. Koliko je važno dobro agresivno iskakanje visokog igrača, isto toliko je važan njegov brz povratak na svog igrača.

Mora da se vrati što je brže moguće da ne bismo predugo držali u rotaciji peticu (odbrana neće izdržati). Vraća se nazad na svog tako što direktno ide u njega da ostvari jak kontakt. Do tada ne napuštamo visokog u rotaciji jer nam je prioritet odbrana zicera (lakh poena).

Ako visoki igrač proceni da nije u stanju da obezbedi kvalitetno „iskakanje“ iz bilo kog razloga (kasni, nije u kontaktu, imao je destrukciju pre ball screena), lično sam za to da se onda ne ulazi po svaku cenu u hedge jer je veća šteta uz brze opcije kažnjavanja. Onda preferiram da se ostane u visokom flatu, opet agresivno sa obezbeđenom dubinom od prodora i podignutim rukama



S obzirom na to da tema nisu rotacije na određene situacije, mogu dati jednu ideju rotacija, a vi kao treneri možete razrađivati dalje po svom ubedenju. Takođe postoje treneri koji u close out zatvaraju sredinu i treneri koji usmeravaju na sredinu

6. Težimo da svako dodavanje nakon pika bude lob dodavanje.

Lob dodavanja nam daju više vremena za dobru rotaciju i eventualno presečeno dodavanje, kao i bolju agresivnost na šuteve nakon dodavanja.

NE SME BITI PRAVOLINIJSKIH DODAVANJA.

Pravolinijsko dodavanje u pravcu igranja pika je 2/3 puta do brzog rešenja u napadu sa mirror passa do visokog.

Dijagram 2 – Brz prenos pasom u pravcu igranja pika

7. Definisane rotacije na deep roll i short roll visokog igrača.

Hedge odbrana nije samo odbrana iskakanja već i sklop sistemskih rotacija, dobrih agresivnih close outa, deflectiona.

Centar koji se pojavljuje na iskakanju mora da se oseća sigurno da mu saigrači čuvaju leđa i da može slobodno da ode u agresivno iskakanje na jedan, na dva driblinga ili na iskakanje do udvajanja (zavisi šta preferirate kao trener).

Trener analizom situacije mora kriviti igrača u rotaciji (ako je taj poentirao) kao da je on njegov igrač i na taj način da stvara timsku odgovornost!

Moje iskustvo govori da se rotacije moraju vežbati skoro pa svakodnevno, što zadatim specifičnim situacijama, što raznoraznim shell drill vežbama.

S obzirom na to da tema nisu rotacije na određene situacije, mogu dati jednu ideju rotacija, a vi kao treneri možete razrađivati dalje po svom ubedenju. Takođe postoje treneri koji u close out zatvaraju sredinu i treneri koji usmeravaju na sredinu. Ulazak u ove detalje još bi nam više raširilo temu.

Naredni dijagrami sa rotacijama će biti prilagođeni sistemu u kome je strana pomoći uvek igrač na daljoj strani od lopte (zamišljena linija koja deli teren na stranu lopte i stranu pomoći je prava linija koja ide od centra do tačke ispod obruča).

Dijagrami 3a – Strana pomoći, dva igrača. Na duboki roll visokog igrača se pojavljuje najdalji igrač iz ugla koji je pre toga bio sa obe noge u reketu. Čvrsto i visoko prihvata u rotaciji visokog sve dok se njegov igrač ne vrati. Igrač sa 45 odskače i ima dva. Prvi pas je njegov (u ugao ili na 45). Ako je pas otišao u ugao, igrač sa visokog ide u X rotaciju ili ako je dodavanje na 45, povratka se vrši tako što svako ide na svog igrača ponovo.

Dijagrami 3b – Strana pomoći, jedan igrač. Na duboki roll isti igrač rotira i pokriva svog. Jednom nogom je u reketu, drugom gazi liniju.

Dijagrami 3c – Strana pomoći, tri igrača. Na duboki roll najdalji igrač ulazi u rotaciju na visokog. On je duboko u rotaciji, glavom ispod obruča. Srednji igrač ima 2 i prvi igrač do lopte je u deny.

Dijagrami 3d – Strana pomoći, dva igrača. Na short roll sve što je iznad linije penala pokriva igrač sa 45, sve što se nastavlja ispod linije penala pokriva igrač iz ugla. Scoutingom određujete da li je ta pomoć na short rollu samo jo-jo kretnja, ili je duboka rotacija do full rotacije.

Dijagrami 3e – Strana pomoći, jedan igrač. Na short roll isti igrač pokriva i vraća se na svog. Ovo je ujedno najteža rotacija sa puno rizika. Scoutingom se trudite da razbijete ovakvu postavku i ne dozvolite ovakve situacije.

8. Problematične rotacije na cutove posle short rolla

Vaš tim mora imati definisane rotacije šta se dešava kada sa strane dva ili jednog igrača posle short rolla igrač utrčava na zicer.

Prva ideja nam je da dobrim iskakanjem ne dozvolimo pas unutra na visokog. Ako je pas ipak došao, rotacija mora biti agresivna da pas ne bude idealan od strane visokog. Ako je ipak do svega toga došlo i ako igrač utrčava na zicer, njega moramo tretirati sledećom rotacijom kao da je igrač sa loptom.

Dijagrami 4a – Strana pomoći, dva igrača. Posle short rolla i ubačene lopte na visokog igrača, igrač iz ugla utrčava pod koš.

Dijagrami 4b – Strana pomoći, jedan igrač. Posle short rolla i ubačene lopte na visokog igrača, igrač iz ugla utrčava pod kos.

9. Definisane strane pomoći ako je lopta oko centralne linije

Dijagram 5 – U tom slučaju insistiram da rotacija ulazi sa strane gde imam više igrača. Sve što je u blizini centralne linije koja određuje gde je strana pomoći u odnosu na loptu, olakšavamo rotaciji da prvu radimo sa strane dva igrača. Pravilo je isto i za short roll i deep roll.

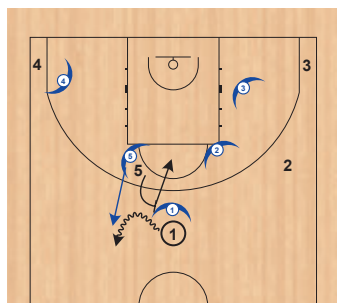
10. Određivanje mesta igranja hedge odbrane

Kao što sam već pisao u prvom delu izlaganja, ako se hedge kao odbrana forsira stalno i svuda, ekipa će se prilagoditi i brzo će početi da pravi probleme svojim napadom. Želimo da izbegnemo nepotrebne rotacije i rizike.

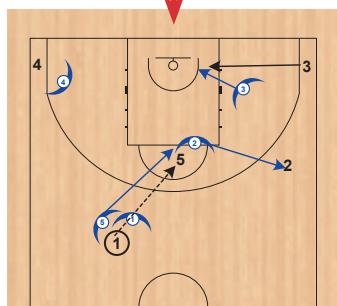
Tokom karijere se menjam kao trener i pokušavam da nađem bolja rešenja sa manje rupa. Zato sam hedge podelio na sledeća mesta igranja i po pozicijama 4 i 5:

Dijagram 6a – Ball screen je visoko, nema razloga za hedge. Možemo izabrati druge opcije, under ili push&under, ili drop.

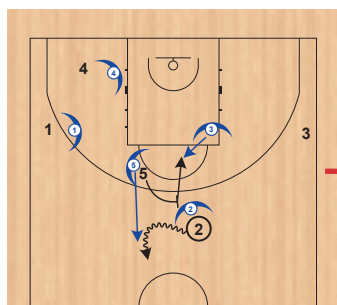
Dijagrami 6b – Ball screen sa 4 na praznoj strani. Veliki je rizik otići u iskakanje sa 4 na praznoj strani jer ostavljamo rizik pop out i teško dostižne rotacije ukoliko je 4 dobar šuter. Možemo izabrati druge oblike kao što je



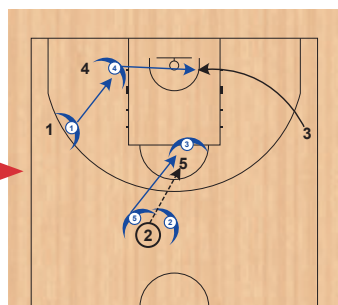
DIJAGRAM 4a



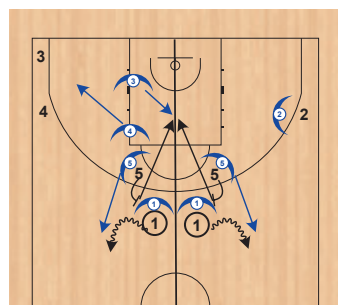
DIJAGRAM 4a



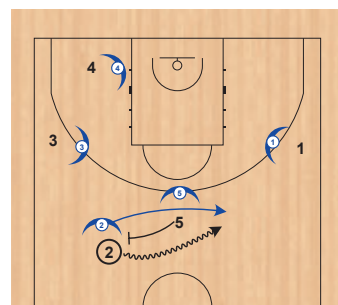
DIJAGRAM 4b



DIJAGRAM 4b



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6a

agresivan switch iz iskakanja (koji nosi sa sobom posledicu mis match situacije) ili push&through (što nosi rizik ako je ball handler šuter).

Dijagrami 6c – Ball screen na 45, a visoki dolazi iz dubine. Više volim agresivan ice (usmeravanje) na strani uz formiranje dobre L formacije sa visokim i niskim uz podeljenu odgovornost, mali za sredinu a visoki za dubinu, nego hedge na strani kada imamo i bočnu liniju kao saigrača da nam pomogne. Ovde ne vodim brigu da li je ugao prazan ili ima igrača, već da li je lopta između 45 i 60 i da li visoki dolazi ispod linije penala.

Dijagram 6d – Izuzetak! Ako je lopta na 45, a visoki igrač dolazi u blok sa perimetra, onda je opet hedge opcija jer sa eventualnim iceom (otvaramo predugo dubinu bez kontrole visokog igrača).

Dijagram 6e – Dolazak u ball screen u tranziciji u punom sprintu. U ovakvim situacijama je teško uspostaviti kontakt sa visokim i zato izbegavam hedge. Može mo izabrati opciju agresivnog flata.

11. Razlika u hedgeu sa 4 i sa 5

Sa 4 preferiram agresivno pojavljivanje na jedan dribling ostavljajući prostor beku da ide preko bloka ispod svog igrača. U ovoj odbrani bekovi moraju da ulože dodatnu energiju kako bi išli preko bloka ispod svog igrača jer u hedgeu na jedan dribling „džep“ nije veliki. Bekovi, vraćajući se na svog igrača, napadaju pas na 4 koji otvara u pop. Rotacija sa kontra strane kupuje vreme za povratak četvorka na svog igrača ili rotacija ulazi u full rotaciju (postoji dalji rizik).

Četvorka ima obavezu da posle jednog driblinga pojavljivanja povratak vrši podignutim rukama trčeći nazad.

Dijagrami 7 – Sa 5 u zavisnosti od mobilnosti i atlecizma igrača biram hedge na 2 driblinga ili nekad do udvajanja. Centar ima obavezu da se posle iskakanja sprintom vrati na svog.

I četvorka i petica moraju da se trude da pojavljivanje bude paralelno sa bočnom linijom, branići pravolinijski dribling i pas. Bekovi svoj povratak vrše sa pod-

gnutim rukama ili, ako je ball handler izgubio dribling, skokom sa podignutim rukama (spider move).

12. Vreme za pojavljivanje visokih i vreme za povratak

Ukoliko bek na lopti može da probije blokadu bez pomoći visokog igrača, to je onda najbolja odbrana ball screena. Na tome svi mi treneri insistiramo. Što smo uspešniji u tome, to nam je odbrana bolja.

Visoki igrači se pojavljuju kad bek ne može da probije blokadu i kada je napadač u driblingu. Dakle ili kada napravi prvi dribling na piku (posle nekog uručjenja npr) ili ako je već u procesu driblinga pre ball screena.

To su dva najvažnija uslova: bek ne može da probije blokadu i napadač koristi dribling.

Povratak se vrši u odnosu na vaše trenerske zahteve.

Npr. u mom sistemu se četvorka vraća posle jednog driblinga bez obzira na druge stvari, dok se petica vraća posle dva (ako dogovor nije do udvajanja) ili odmah nakon prvog ako nije koristan iskakanjem tj, ako ne dobijamo ništa od njegovog iskakanja osim što rotacije „pate“ u nepotrebnom dugom držanju visokog igrača.

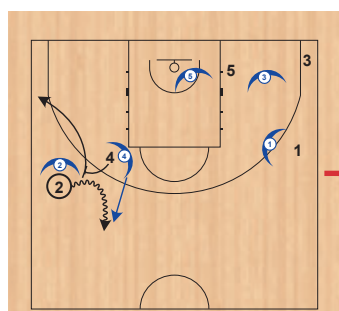
● ZAKLJUČAK:

Za dobar hedge potrebno je vreme. Vežbom, korekcijama i iskustvom visoki igrači postaju bolji u sopstvenom spremanju za iskakanje. Dobar hedge podrazumeva dobru pripremu visokog igrača za iskakanje (položaj tela, nogu, tajming, želju, fizičku spremu). Takođe, s vremenom i stalnom repetacijom rotacije postaju bolje i preciznije. Insistiranje na podignutim rukama sastavni je deo ove odbrane.

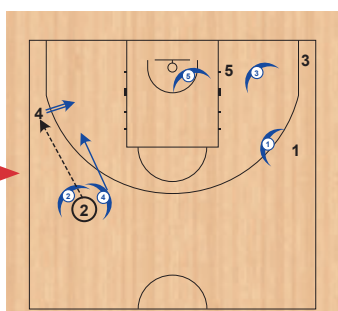
Nije naodmet ponekad snimiti svoj trening, deo u kome igrate ili vežbate ovu odbranu. Posle analize možete im jasno ukazati na korekcije koje su potrebne u vezi sa ovom odbranom da bi bila na višem nivou.

Nekada je autoscouting bolji trening za korekciju nego tri treninga na terenu. ●

Za dobar hedge potrebno je vreme. Vežbom, korekcijama i iskustvom visoki igrači postaju bolji u sopstvenom spremanju za iskakanje. Dobar hedge podrazumeva dobru pripremu visokog igrača za iskakanje (položaj tela, nogu, tajming, želju, fizičku spremu). Takođe, s vremenom i stalnom repetacijom rotacije postaju bolje i preciznije. Insistiranje na podignutim rukama sastavni je deo ove odbrane



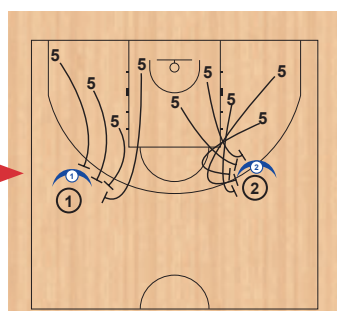
DIJAGRAM 6b



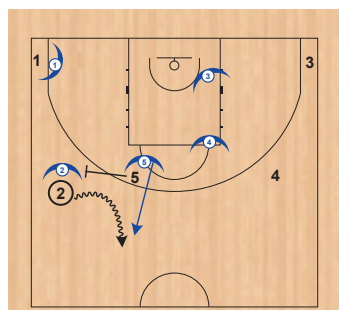
DIJAGRAM 6b



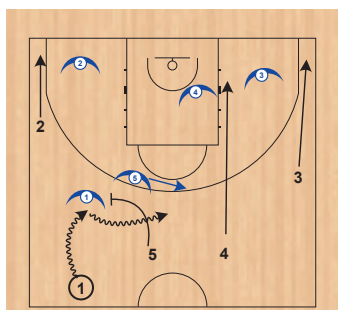
DIJAGRAM 6c



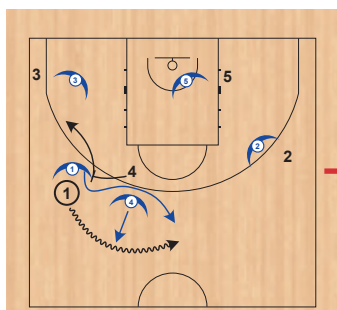
DIJAGRAM 6c



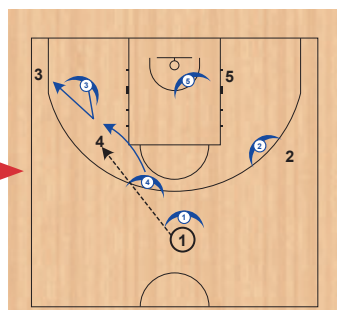
DIJAGRAM 6d



DIJAGRAM 6e



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 7

Izgradnja timske odbrane čovjek na čoveka



› FIBA EUROPE instruktora za trenere FECC (FIBA Europe Coaching Certificate) program predavač
› Fakultet za fizičku kulturu i menadžment u sportu
Univerzitet Singidunum, Beograd

● OSNOVE DEFANZIVNOG KONCEPTA:

- Osnovni cilj svake ekipe je sticanje poseda lopte i njegovo korišćenje na najbolji način, naravno, ako je moguće bez poentiranja protivničke ekipe.
- Sa psihološke tačke gledišta, efikasna odbrana primorava napad na greške i smanjuje pritisak da se mora postići koš jer odbrana daje sigurnost napadu.
- Jedan od osnovnih principa timske odbrane je da se ne dozvole laki poeni napadu (naročito iz situacija brojčane i prostorne prednosti), jer se kontranapad karakteriše višim procentima šuta nego organizovani napad 5 na 5.
- Zajednički napor u odbrani svih igrača je esencija timskog duha.
- Dnevni napor u defanzivnim trenažnim aktivnostima je vrlo bitan faktor u izgradnji etičkih principa timskog ponašanja i života, naročito jer odbrambene aktivnosti ne zahtevaju specijalan talenat kao napadačke.

Osnovni odbrambeni principi:

1. Individualna odgovornost
2. Pritisak na loptu (pritisak na igrača s loptom i na linije dodavanja)
3. Definisane strane lopte i strane pomoći
4. Pozicioniranje u odnosu na poziciju lopte i odskakanje ka lopti na promenu pozicije lopte.
5. Close-out ili tranzicija iz odbrane na igraču bez lopte u odbranu na igraču sa loptom
6. Zagrađivanje koša
7. Verbalna i neverbalna komunikacija u odbrani

1. ODBRAMBENI KOŠARKAŠKI STAV I KRETANJE U NJEMU

Rad nogu i ravnoteža su neophodni u svakom momentu igre, dok je kontrola lopte potrebna u oko 10% od svih aktivnosti igrača za vreme igre. Košarka je igra ravnoteže i brzine. Ravnoteža zavisi od rada nogu, a brzina je neuro-muskularna sposobnost koja je podjednako determinisana neurološkim karakteristikama i muskularnom komponentom igrača. U košarci je takođe od velikog značaja i brzina taktičkog mišljenja, koja zavisi od kognitivnih sposobnosti igrača i trenažno-takmičarskog iskustva.

Šest osnovnih pozicija i kretanja u odbrani su:

1. Odbrambeni košarkaški stav (paralelni i dijagonalni)
2. Prvi korak u kretanju iz stava ili trčanja (direktni ili paralelni i ukršteni polazak)

3. Kretanje u stavu i sprintu
4. Okreti
5. Zaustavljanja u jednom ili dva kontakta
6. Skokovi (sunožni i jednonožni)

● Vežbe za osnovna kretanja u košarci i kretanje u defanzivnom stavu

Vežba 1 (dijagram 1): Kretanje u košarkaškom stavu na pokazivanje trenera. Opcije su da se kreće trčanjem ili kombinacijom trčanje, stav, skokovi na odgovarajuću signalizaciju trenera. Vreme aktivnosti zavisi od cilja vežbe i treninga (brzina reakcije i agilnost se rade u intervalima od maksimalno 6 do 8 sekundi sa pauzama do potpunog oporavka, a laktatna izdržljivost u trajanju od 20 do 40 sekundi sa nepotpunim pauzama)

Vežba 2 (dijagram 2): Kombinacija kretanja u sprintu napred i/ili nazad i košarkaškog stava

Vežba 3 (dijagram 3): Kombinacija kretanja u sprintu napred-nazad i dijagonalnog košarkaškog stava

Vežba 4 (dijagram 4): Kombinacija kretanja u dijagonalnom stavu, sprinta napred, paralelnom stavu i sprinta unazad

Vežba 5 (dijagram 5): Preskakanje bočnih linija, sprint i igra 1 na 1 (agilnost, brzina reakcije, ubrzanje)

Vežba 6 (dijagram 6): Kretanje u košarkaškom stavu, pravolinijski sprint i igra 1 na 1

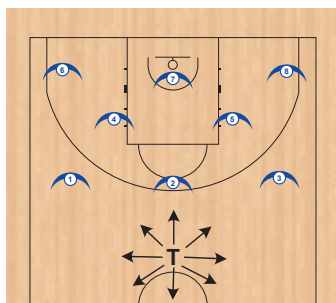
2. DEFANZIVNA TRANZICIJA

Posle usvajanja i ovladavanja tehnikom osnovnih odbrambenih kretanja i dostizanja optimalnog nivoa fizičke pripreme za odbrambene aktivnosti treba posvetiti pažnju defanzivnoj tranziciji. Po meni, tri osnovna postulata kvalitetne odbrane treba da budu:

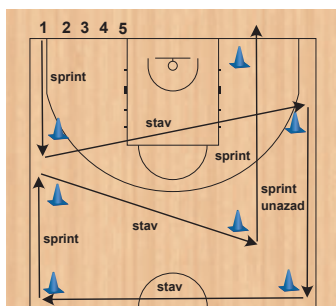
- Ne dozvoliti protivniku tzv. lake poene iz kontranapada
- Ne dozvoliti otvorene šuteve
- Ne dozvoliti ofanzivne skokove

Prvi zahtev se odnosi na defanzivnu tranziciju ili na odbranu od kontranapada. Početak defanzivne tranzicije je u organizovanom, kontrolisanom napadu sa dobrim rastojanjem (spacing) i adekvatnim pozicijama napadača u momentu realizacije.

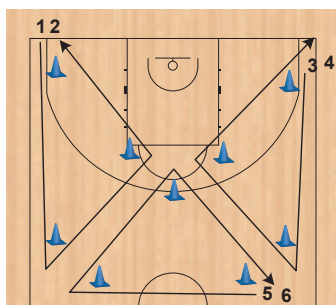
Posle izvedenog šuta ili prodora, napadači imaju dva osnovna zadatka: ofanzivni skok i/ili povratak u odbranu. Konverzija iz napada u odbranu je vrlo senzitivna faza igre



DIJAGRAM 01



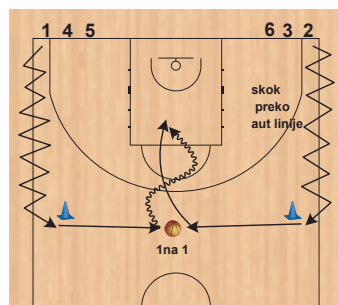
DIJAGRAM 02



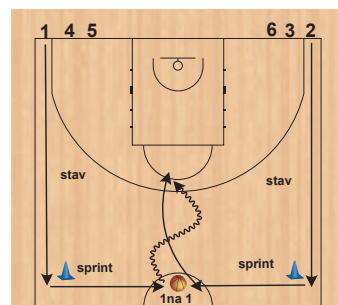
DIJAGRAM 03



DIJAGRAM 04



DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06

koja u velikoj meri određuje sve aspekte odbrane, a samim tim i krajnji rezultat utakmica. Iz navedenih razloga, defanzivna tranzicija treba da zauzima bitno mesto u trenažnom procesu, sa jasno definisanim ciljevima i zadacima svih igrača i organizovanim defanzivnim poslovima u igri. U momentu kada šuter podigne loptu do visine grudi (u toku akta šutiranja), a ne kada napadač izbacilo loptu, napadači koji su zaduženi za skok u napadu bi trebalo da krenu na skok i na taj način steknu prednost u odnosu na odbranu.

Nivo lopte: Osnovni princip defanzivne tranzicije je da svi odbrambeni igrači, što je pre moguće, dođu u poziciju ispod nivoa lopte, jer je defanzivna tranzicija timska aktivnost svih 5 igrača. Dakle, posle prodora, šuta, izgubljene lopte ili odbrambenog skoka protivničkog tima igrači moraju što pre da zauzmu poziciju ispod nivoa lopte (**dijagram 7**).

Osnovni principi defanzivne tranzicije su sledeći:

- Formirati ofanzivni skakački trougao (u zavisnosti od protivnika se može ići na ofanzivni skok sa 2, 3 ili 4 igrača), što je odlična startna pozicija za početak odbrane od kontranapada. Ako u ofanzivnom skoku učestvuju 3 igrača, preporučuje

se da dvojica od njih budu sa strane pomoći, jer je viši procenat odbijenih lopti kod promašenih šuteva na suprotnoj strani od strane sa koje se šutira (**dijagram 8**).

- Igrača koji prima prvo dodavanje prihvata i kontroliše najbliži perimetralni igrač, bez obzira ne to da li je to njegov direktni protivnik.
- Ako su tri igrača na ofanzivnom skoku, bek koji je bliži igraču koji prima prvi pas (najčešće na strani gde je uhvaćena lopta ili na strane dominantne ruke skakača) treba da krene ka njemu, da zaustavi primarnu kretanju u sredinu i da ga usmerava ka bližoj bočnoj liniji (**dijagram 9**).
- Drugi perimetralni igrač treba da se postavi kao sigurnosni igrač u centralnoj zoni terena (oko centralnog kruga) i da spreči ili oteža drugo dodavanje u sredinu, odnosno da zaustavi driblera koji je eventualno probio prvog beka u sredinu (**dijagram 9**).
- Tri igrača koja su učestvovala u ofanzivnom skoku moraju u punom sprintu da trče do polovine terena i ako lopta nije prešla centralnu liniju, da se kreću nazad kontrolišući poziciju lopte i direktnih protivnika, odnosno zauzimajući odbrambenu poziciju ispod nivoa lopte. Ni u jed-

nom slučaju ne smeju da dozvole da ih napadači pobede trčanjem.

- Na taj način se u ranoj fazi odbrane određuju strana lopte i strana pomoći, sa različitim zadacima, pozicijama i kretanjima (**dijagram 10**).

• Vežbe za defanzivnu tranziciju

Vežba 7 (dijagram 11): 1 na 1 na celom terenu sa hendikepom

Vežba 8 (dijagram 12): Konverzija iz napada u odbranu u limitiranom prostoru

Vežba 9 (dijagram 13): 2 na 1+1 sa hendikepom za odbranu

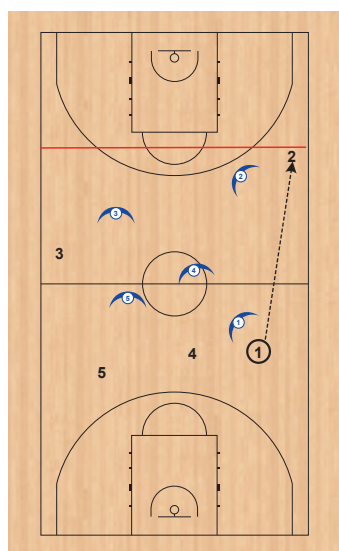
Vežba 10 (dijagram 14): 2 na 1+1 sa trčanjem od čeonne linije odbrambenog igrača sa suprotne strane od napadača koji je dobio pas od trenera

Vežba 11 (dijagram 15): 3 na 2+1 sa paralelnom pozicijom odbrambenih igrača

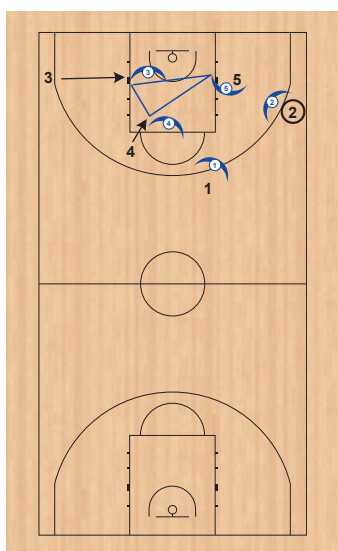
Vežba 12 (dijagram 16): 3 na 3 sa odbijanjem lopte o tablu i defanzivnom tranzicijom na znak trenera

Vežba 13 (dijagram 17): Defanzivna tranzicija kroz igru 4 na 3+1 posle rotacija i na znak trenera

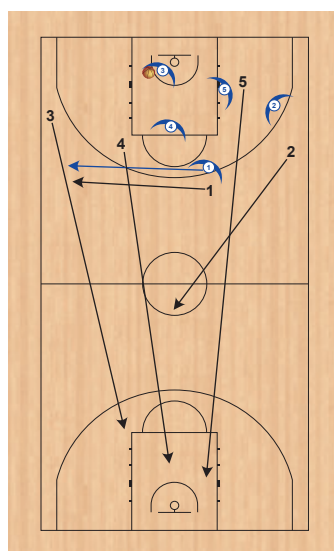
Vežba 14 (dijagram 18): 4 na 2+2 posle ubacivanja lopte sa čeonne linije (bekovi ne smeju doda-



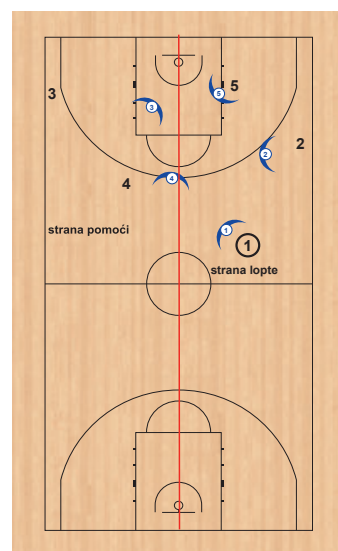
DIJAGRAM 07



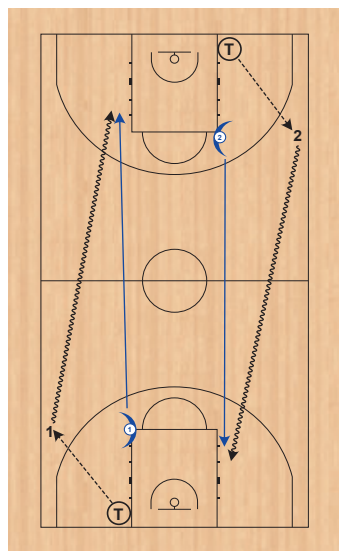
DIJAGRAM 08



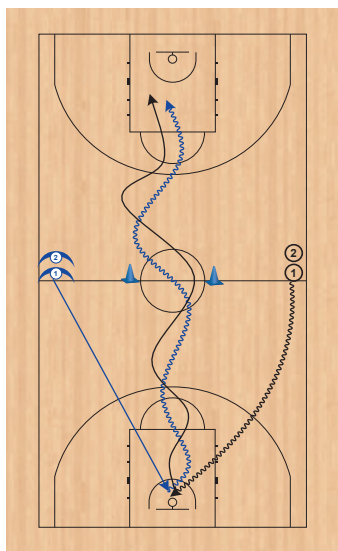
DIJAGRAM 09



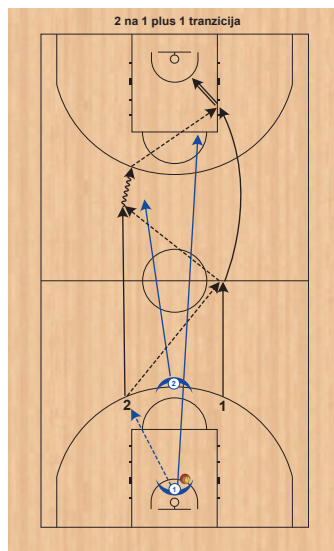
DIJAGRAM 10



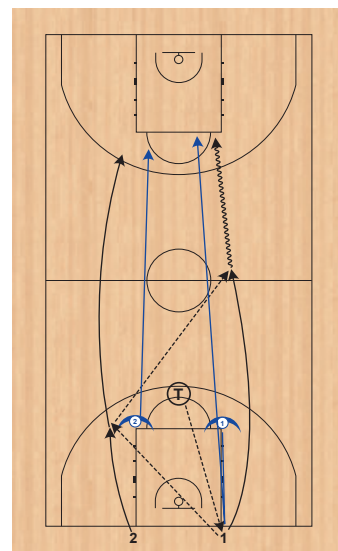
DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14

ti loptu saigračima pre nego što pređu centralnu liniju terena)

ODBRANA NA IGRAČU SA LOPTOM („živa lopta“, odbrana od driblinga, odbrana na igraču koji je prekinuo dribling):

- Odbrambeni igrač na igraču s loptom mora da bude u nižoj poziciji od napadača i da je održi sve vreme odbrane.
- Odbrana mora da bude u poziciji lopta – odbrambeni igrač – koš (**dijagram 19**).
- Ako napadač nije započeo dribling „živa lopta“, odbrana mu prolazi u niskom stavu, između lopte i koša koji se brani, sa aktivnim nogama i rukama u odnosu na poziciju lopte.
- Rastojanje između odbrambenog igrača i napadača je za dužinu ispružene ruke odbrane.
- Prilikom odbrane od driblera, defanzivna pozicija je niska, sa nosom u visini grudi napadača i rukom ka lopti koja se dribla. Ako napadač dribla desnom rukom, odbrana desnom rukom, dlanom nagore, ometa dribling.
- Ako napadač drži loptu iznad glave, odbrana mu prilazi u niskom stavu, sa obe ruke ka lopti, spremna na odstupajući korak (defensive job step) u spuštanja lopte za početak driblinga.
- U slučaju dodavanja, odbrambeni igrač mora u momentu napuštanja lopte iz ruku napadača da napravi odskakanje ka lopti.
- Ako napadač nije započeo dribling („živa lopta“), odbrambeni igrač postavlja svoje telo između lopte i koša (**dijagram 19**), a ne između tela napadača i koša (**dijagram 20**). Odbrana mora da

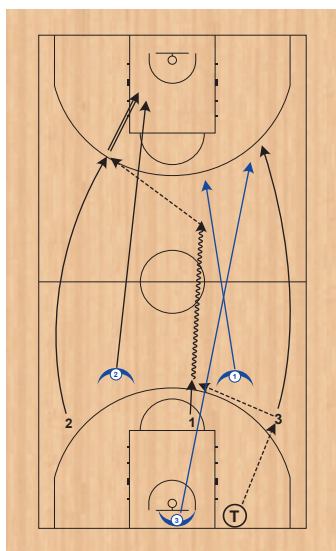
napada napad agresivnim pokretima ruku i spremnim nogama sa težinom tela na prednjem delu stopala. Na taj način se napadač primorava da doda sporije i manje kvalitetno dodavanje.

- Idealno bi bilo da odbrambeni igrač usmerava napadača na stranu slabije ruke, bez otvaranja linije lopta–koš.
- Pozicije ruku koje se preporučuju:
- Ako napadač drži loptu iznad glave, odbrambeni igrač treba da priđe kratkim koracima, podigne obe ruke ka lopti, da bude u nižem stavu od napadača, spreman da odskoči u slučaju spuštanja lopte u dribling ili zauzimanja pozicije trostruke pretnje.
- Ako napadač drži loptu u poziciji trostruke pretnje, spreman da šutira, defanzivac treba bližu ruku šuterskoj ruci (ako se šutira desnom rukom, leva ruka odbrambenog igrača je bliža lopti) da postavi na nivo lopte i na taj način utiče na putanju iznošenja lopte u poziciju za šut ili da ometa eventualno dodavanje. Istovremeno, sa jednom rukom ka lopti, odbrambeni igrač je spreman da promeni poziciju i napravi odstupajući korak u slučaju brzog prodora odbrambenog igrača.
- Niska pozicija lopte napadača, spremnog na prodor, podrazumeva još nižu poziciju odbrambenog igrača, sa jednom rukom na lopti. Ako napadač dribla levom rukom, odbrambeni igrač treba levom rukom, dlanom nagore i fleksijom u zglobu lakta, da fintira oduzimanje lopte, spreman na odskakanje u pravcu prodora. Druga ruka je podignuta u visini ramena na liniji potencijalnog dodavanja.

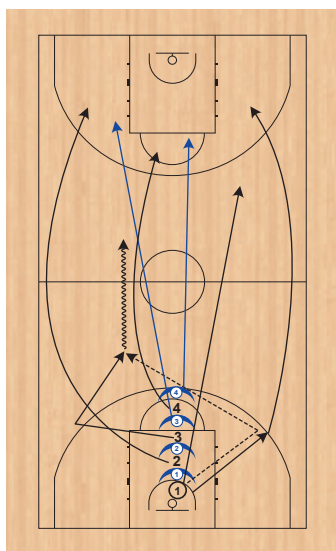
- Kada napadač krene na prodor, odbrana treba bližom nogom strani prodora (ako je prodor u desnu stranu, leva noga odbrambenog napadača je bliža) da napravi brz klizeći korak (retreat power push step) iz odbrambenog stava i pokuša da postavi telo ispred napadača.
- Na bazi pripremnog položaja napadača, odbrambeni igrač bi trebalo da anticipira njegovu sledeću kretnju i krene momenat pre njega.
- Kada napadač prekine dribling (dead-ball), odbrambeni igrač bi u niskom stavu trebalo da priđe napadaču i sa obe ruke ka lopti pokuša da ometa dodavanje. Agresivan prilaz na igraču sa loptom je znak saigračima da priđu napadačima i zatvore linije dodavanja (deny defense).

3. ODBRANA NA IGRAČU BEZ LOPTE (OFF THE BALL DEFENSE: DENY-CLOSED STANCE AND OPEN-PISTOL STANCE)

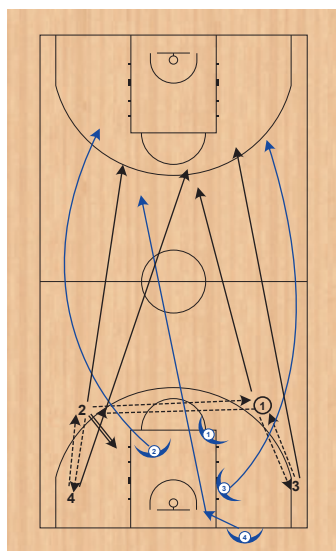
Prilikom izgradnje defanzivnog koncepta jedan od najizazovnijih i ključnih segmenata je odbrana na igraču bez lopte. U svakom trenutku odbrane jedan igrač igra odbranu na igraču sa loptom, dok ostala četvorica imaju zadatak da obavljaju širok spektar aktivnosti u odbrani na igračima bez lopte. Jasno je da je taj segment odbrambene igre, koji obuhvata veliki broj poslova u igri (odbrana na prvom, drugom, trećem dodavanju, odbrana na strani lopte i strani pomoći, pozicioniranje u odnosu na loptu, odskakanje ka lopti, prilazak lopti posle rotacija, odbrana od svih vrsta blokada



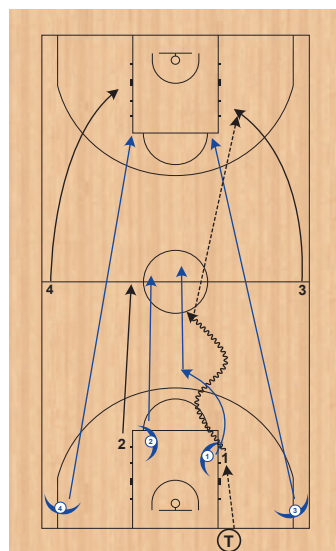
DIJAGRAM 15



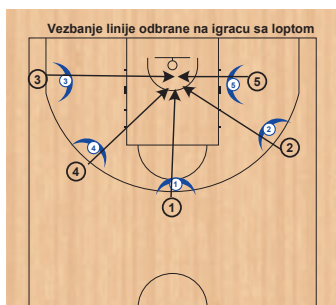
DIJAGRAM 16



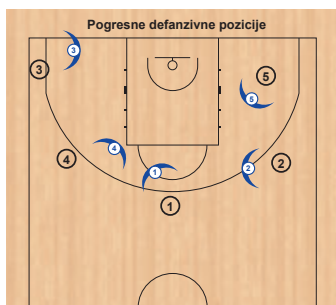
DIJAGRAM 17



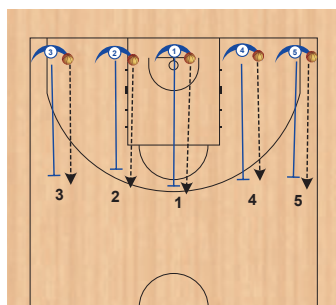
DIJAGRAM 18



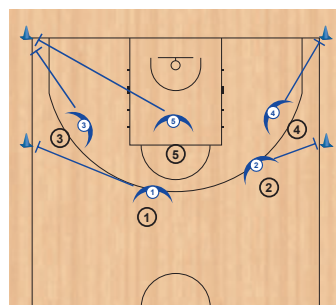
DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22

na igraču sa i bez lopte), esencijalan za uspešnu timsku odbranu. S druge strane, veći broj igrača, bez obzira na napadački talenat, može da bude izuzetno uspešan u odbrambenim aktivnostima na igračima bez lopte, ako su dobro obučeni, adekvatno fizički pripremljeni i motivisani za obavljanje pomenutih zadataka u igri.

Neka od osnovnih pravila u odbrani na igraču sa loptom su:

- U svakom trenutku videti loptu i direktnog protivnika ili napadača koji se brani.
- Pozicionirati se na takav način da može (ako timska taktika to zahteva) da se pomogne odbrambenom igraču na lopti i da se kontroliše direktni protivnik (u poziciji, utrčavanju, blokada, skokovima u napadu).
- Zauzeti i sve vreme održavati poziciju lopta – odbrambeni igrač – koš koji se brani.
- Biti spreman na kontinuiranu tranziciju iz odbrane na igraču bez lopte u odbranu na igraču sa loptom (close out) i obratno.
- Kretati se korišćenjem kombinacije odbrambenog stava i sprinta.
- Postavljati ruke u odnosu na poziciju lopte, napadača koji se čuva i defanzivni koncept.
- Biti spreman na odskakanje ka lopti i close out odnosno menjati poziciju od pozicije plitkog trougla (flat triangle position) ili otvorenog odbrambenog stava u poziciju zatvorenog stava deny defense.
- Biti spreman na donošenje odluka u smislu pomoći i vraćanja na svog igrača, preuzimanja, i/ili defanzivne rotacije.

• Odbrambeni igrač mora da bude u nižoj poziciji od napadača, okvirno u poziciji sa nosom u visini sredine grudi napadača.

• Kada napadač utrči i promeni poziciju, odbrambeni igrač bi trebalo da odskoči ka lopti i zadrži poziciju kontrole igrača sa loptom i direktnog protivnika, poštujući pravilo da lopta daje koš, a ne igrač bez lopte.

● Prikaz metodike obuke odbrambenih aktivnosti

Vežba 15 (dijagram 21): Dodavanje, prilazak napadaču sa loptom u close out i podešavanje pozicije ruku u odnosu na poziciju lopte.

Vežba 16 (dijagram 22): Posle aktivnosti opisanih u prethodnoj vežbi (ako je to deo timskog defanzivnog koncepta) usmeriti napadača ka bočnoj liniji, odgovarajućom pozicijom tela i položajem ruku.

Vežba 17 (dijagram 23): Posle dodavanja, prilaska napadaču sa loptom i usmeravanja ka bočnoj liniji, uključiti odbranu od driblinga (dirigovani napad).

Vežba 18 (dijagram 24): Posle svih aktivnosti iz prethodnih vežbi uključuje se dodavanje i odskakanje ka lopti, odnosno transformacija iz odbrane na igraču sa loptom u odbranu na igraču bez lopte i odbrana na prvom dodavanju.

Konverzija iz odbrane na igraču sa loptom (on-ball defense) u odbranu na igraču bez lopte (off-ball defense) važna je defanzivna veština na svim nivoima košarke. U momentu kada lopta napusti ruke dodavača odbrambeni igrač mora da napravi tranziciju iz pozicije lopta – odbrana – koš

u poziciju lopta – odbrambeni igrač – napadač. Ključna stvar je da odbrambeni igrač treba da reaguje u momentu kada lopta napusti ruke dodavača ili kada dribler promeni poziciju na terenu. O odnosu na poziciju napadača, odbrambeni igrači mogu da budu u poziciji zatvorenog stava (deny defense) ako je napadač na prvom dodavanju ili poziciji otvorenog stava (open stance or flat triangle position). Odbrana treba da odskoči ka lopti u momentu leta lopte, a ne u momentu kada lopta stigne do sledećeg napadača.

Odskakanje ka lopti je preventivna aktivnost od dodavanja i utrčavanja (give&go) ispred odbrambenog igrača (front door cut), a istovremeno se zauzima pozicija koja je dobra za eventualnu pomoć u slučaju prodora igrača koji je tek primio loptu. Pravilo je dok lopta leti, odbrambeni igrač leti ka novoj poziciji ili odskoče ka lopti.

Neke od vežbi koje se mogu koristiti su prikazane na sledećim dijagramima.

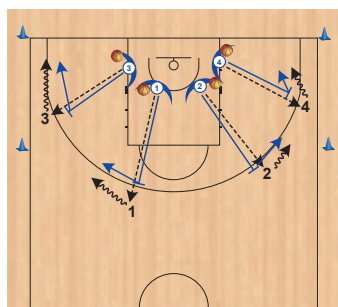
Vežba 19 (dijagram 25): 1 na 1+1; dodavanje treneru, sprečavanje utrčavanja ispred odbrane (no face cut) i aktivna igra 1 na 1 posle prijema lopte.

Vežba 20 (dijagram 26): 1 na 1+1 sa bočne pozicije

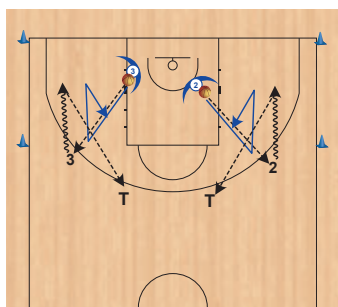
Vežba 21 (dijagram 27): 1 na 1 sa promenom strane terena

Vežba 22 (dijagram 28): Promena pozicije odbrambenih igrača na promenu pozicije lopte uz igru 5 na 5 na znak trenera

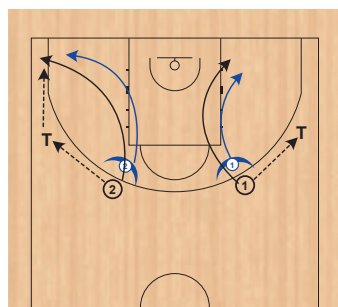
Vežba 23 (dijagram 29): Close out i igra 1 na 1 sa početnom pozicijom lopte u uglu terena



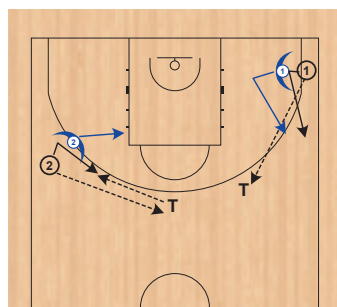
DIJAGRAM 23



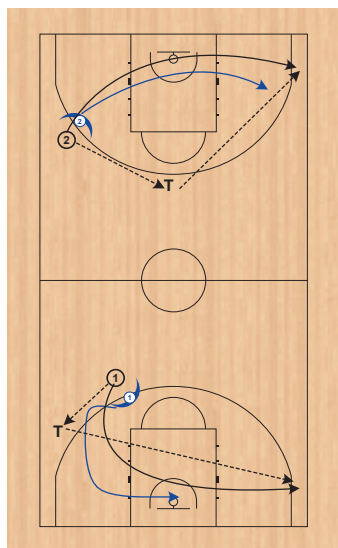
DIJAGRAM 24



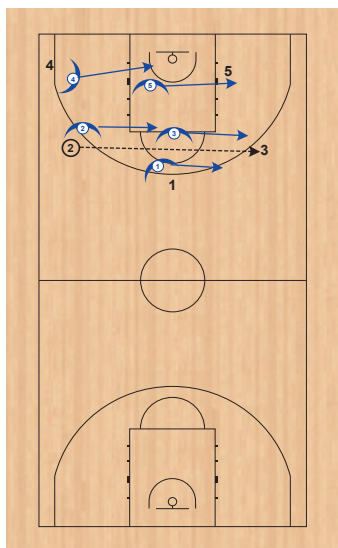
DIJAGRAM 25



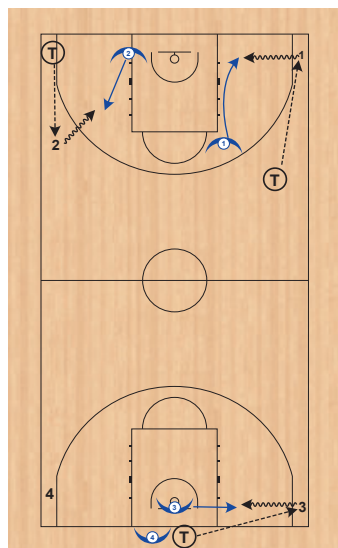
DIJAGRAM 26



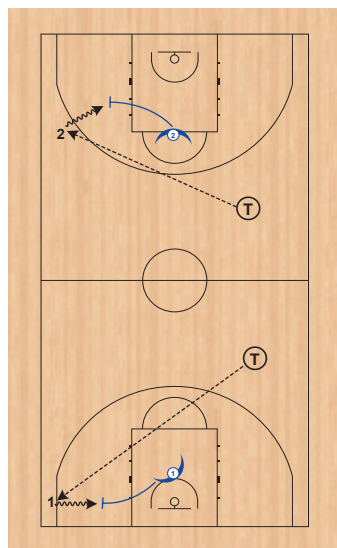
DIJAGRAM 27



DIJAGRAM 28



DIJAGRAM 29



DIJAGRAM 30

Vežba 24 (dijagram 30): Close out sa promenom pozicije lopte sa jedne na drugu stranu (iz otvorenog u zatvoreni stav) terena (long close out)

Vežba 25 (dijagram 31): Odbrana na niskom postu na strani lopte i strani pomoći sa promenom pozicije lopte

Vežba 26 (dijagram 32): Kombinacija close-outa i zagrađivanja koša

Vežba 27 (dijagram 33): Odskakanje ka lopti na promenu pozicije lopte na strani pomoći

Vežba 28 (dijagram 34): Odbrana od prodora, defanzivna rotacija i igra 3 na 3

4. CLOSE OUT ILI TRANZICIJA IZ ODBRANE NA IGračU BEZ LOPTE U ODBRANU NA IGračU S LOPTOM

Verovatno najvažnija defanzivna veština u današnjoj košarci, koja se kao bitna pokazuje na svim takmičarskim i uzrasnim nivoima. Bez obzira na nivo takmičenja, u toku igre se uvek dešavaju prodori driblingom ka košu, defanzivne rotacije i prebacivanje lopte sa jedne na drugu stranu terena. Iz tog razloga, po mom skromnom mišljenju, close-out je odbrambeni tehničko-taktički elemenat koji treba svakodnevno vežbati, jer se njegovim usavršavanjem paralelno usavršavaju napadačke veštine u čitanju pozicije odbrambenog igrača i izbora odgovarajuće napadačke tehnike.

Važan detalj je da se prilikom transformacije iz odbrane na igraču bez lopte u odbranu na igraču s loptom aktivnosti dešavaju dok je lopta u vazduhu, odnosno za vreme promene poseda. Ispravna tehnika close-outa podrazumeva da:

- Iz otvorenog odbrambenog stava ili pozicije plitkog trougla odbrambeni igrač u momentu dodavanja (kada lopta napusti ruke napadača) prelazi u sprint, kome prethodi rotacija stopala u novom smeru trčanja. Prvi korak treba da bude bližom nogom napadaču koji prima loptu.
- Polovinu rastojanja treba sprintati, a drugu polovinu se zaustavljati u sitnim koracima sa pomeranjem glave blago unazad da bi se održala ravnoteža u momentu prilaska napadaču s loptom.

• Mislim da je stabilnija pozicija da se podigne jedna ruka umesto obe, jer je na taj način odbrambeni igrač spreman da reaguje lateralnom kretnjom na eventualni prodor.

• Taktički aspekti close-outa su, po meni, sledeći: prvi zadatak je da kretnjom na opisani način odbrambeni igrač dođe na liniju prodora napadača i postavi svoje telo na pravac lopta – odbrambeni igrač – koš. Sledeći zadatak je da se bližom rukom šuterskoj ruci napadača (ako šutiralevom rukom, odbrana podiže desnu i ako je šuter desnoruk, odbrana podiže levu ruku) odbrambeni igrač oteža šut ili postavi ruku na putanju iznošenja lopte u poziciju za šut. Naredna aktivnost odbrambenog igrača u close out situaciji je vezana za timsku taktiku odbrane, odnosno za regularnu odbranu ispred napadača, usmeravanje ka čeonj liniji ili usmeravanje ka sredini.

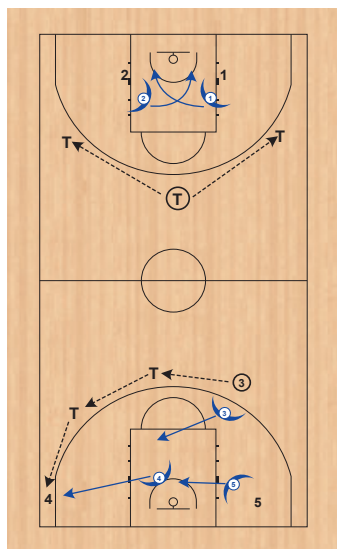
• Odbrambeni igrač mora da bude u nižem stavu od napadača, sa jednom rukom podignutom, spreman da reaguje na prodor napadača, zagradi ga u slučaju šuta ili ga usmeri u stranu definisanu timskom odbrambenom taktikom. U mlađim kategorijama je (zbog nižeg nivoa tehničko-taktičkog znanja igrača) bolje zatvarati prodor u sredinu, jer se na taj način smanjuje broj kvalitetnih opcija napadača prilikom prodora posle close outa.

• Težina tela treba da bude pomerenka ka nazad, sa glavom blago povučenom pozadi.

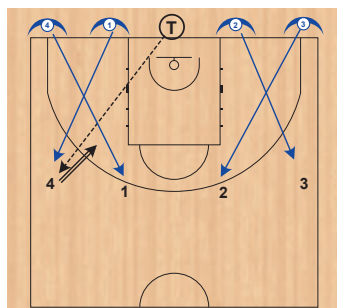
• Kod svakog prodora odbrana ima mogućnosti da pomogne i se vrati se na svog igrača, da rotira ili preuzme napadača sa najbližim odbrambenim igračem i/ili da fintira jednu od navedenih opcija i da uradi drugu.

• Ključ uspešne odbrane u opisanim situacijama rotacije je uvežbanost close outa, defanzivnih rotacija i dobra verbalna komunikacija između odbrambenih igrača da bi se na vreme saopštila odluka i saigrači usmerili na druge odbrambene aktivnosti.

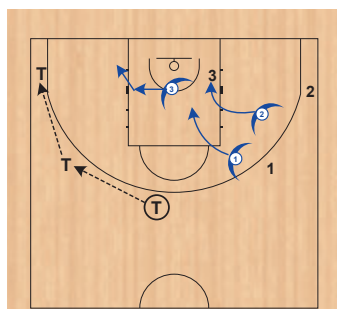
• Smatra se da dobre odbrambene ekipe urade jedan kvalitetan close-out i defanzivnu rotaciju po posedu napada, dok vrhunske ekipe mogu da naprave 2, 3 ili 4 rotacije u jednoj odbrani.



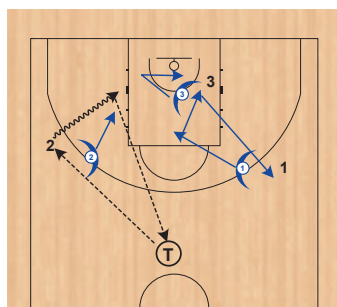
DIJAGRAM 31



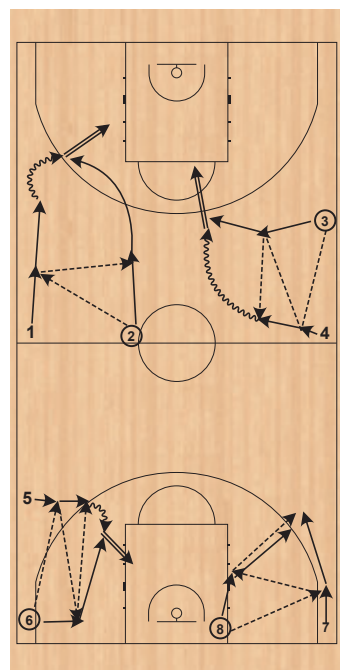
DIJAGRAM 32



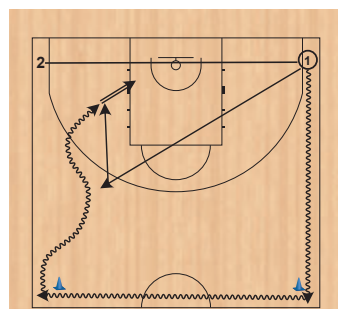
DIJAGRAM 33



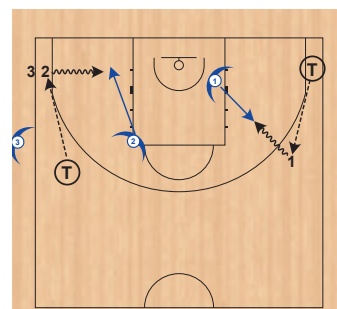
DIJAGRAM 34



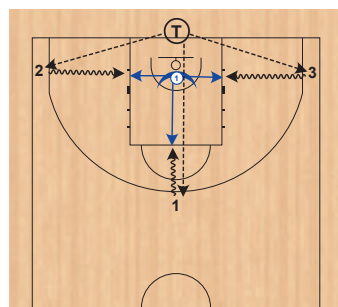
DIJAGRAM 35



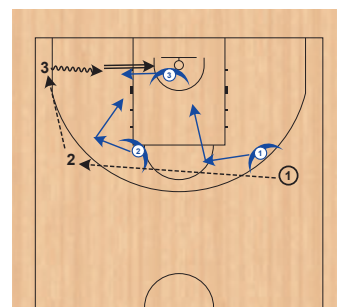
DIJAGRAM 36



DIJAGRAM 37



DIJAGRAM 38



DIJAGRAM 39

Vežbe koje se mogu koristiti u opisanim situacijama su sledeće:

Vežba 29 (dijagram 35): Vežba close outa posle prijema lopte iz dodavanja

Vežba 30 (dijagram 36): Vežba close outa posle driblinga

Vežba 31 (dijagram 37): Odbrana od prodora posle close outa

Vežba 32 (dijagram 38): Odbrana od prodora posle close outa sa izborom igrača i donošenjem odluka

Vežba 33 (dijagram 39): Odbrana od prodora posle close outa i prodora iz ugla terena

Vežba 34 (dijagram 40): Odbrana posle dodavanja na poziciju niskog posta

Vežba 35 (dijagram 41): Odbrana od dva niska posta sa promenom pozicije lopte

Vežba 36 (dijagram 42): Odbrana na perimetru uz kontinuirano utrčavanje

Vežba 37 (dijagram 43): Odbrana od prodora sa front odbranom na niskom postu

Vežba 38 (dijagram 44): Udvajanje na niskom postu sa čeonu linije

5. SKOK U ODBRANI

Osnovni principi i napomene za dobru organizaciju defanzivnog skoka su:

- Da svi igrači u svakom trenutku vide ili čuju šut, što znači da imaju pregled igre i vide kada njihov direktni protivnik ili drugi napadači upute šut ka košu. U situacijama kada igrači zbog drugih poslova u igri (npr. odbrana od indirektnih blokada i/li utrčavanja) ne vide šutera, odbrambeni igrač na njemu bi trebalo glasovnom komunikacijom, npr. „šut“, da obavesti saigrače o izvedenom šutu, što je znak da se prekinu sve ostale aktivnosti.
- Svi igrači, bez obzira na poziciju u timu i mesto na terenu u momentu šuta, treba da smatraju da je svaki šut promašen da bi bili aktivni u defanzivnom skoku.
- Po izvedenom šutu, odbrambeni igrači bi trebalo da lociraju direktnog protivnika, naročito defanzivci na strani pomoći.

- Posle lociranja protivnika, odbrambeni igrač bi trebalo da uspostavi kontakt sa napadačem i da ga zagradi. Sa taktičkog aspekta, najčešće se na strani lopte zagrađivanje vrši posle zadnjeg pivota, a na strani pomoći posle prednjeg pivota, zbog veće distance i dinamike kretanja. Kontakt sa napadačem se u većem broju slučajeva uspostavlja podlakticom savijene ruke u laktu.

- Posle uspostavljenog kontakta i zagrađivanja, odbrambeni igrač bi trebalo da krene ka lopti. Zbog zauzetosti jedne ruke kontaktom, prvo se jedna ruka podiže ka lopti, da bi joj se priključila i druga ruka.

- U momentu sticanja poseda lopte, igrač bi trebalo da doskoči u stabilni, ravnotežni položaj, sa široko raširenim laktovima (u cilju zaštite lopte), spreman za naredne aktivnosti (dodavanje, dribling).

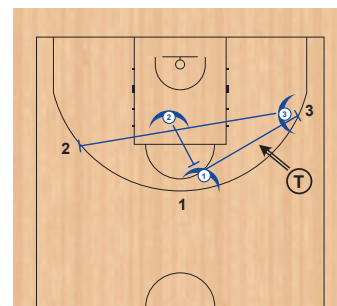
Vežba 39 (dijagram 45): Zagrađivanje i defanzivni skok posle stacionarnog šuta

Vežba 40 (dijagram 46): Zagrađivanje i defanzivni skok posle kretanja igrača pre šuta

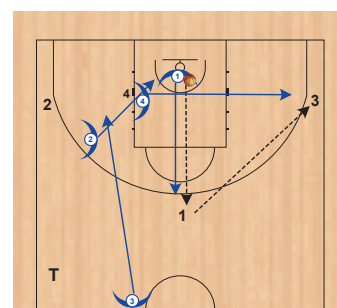
Vežba 40 (dijagrami 47, 48, 49, 50): Različite opcije defanzivnih rotacija kroz igru 4 na 4 na 1/2 terena

Kada su treneri prošli kompletnu obuku navadenih odbrambenih veština i kada su igrači u najvećoj meri usvojili principe, kretnje i brzinu izvođenja opisanih defanzivnih tehničko-taktičkih elemenata, može se početi sa obukom, a kasnije i usavršavanjem naprednijih odbrambenih elemenata kao što su:

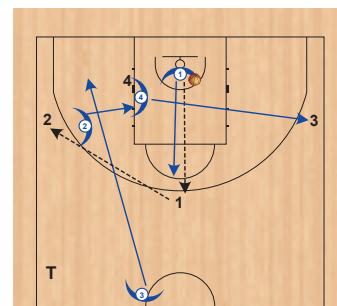
- defanzivne rotacije prilikom prodora sa različitih pozicija
- odbrana od uručjenja (dribble hand-off defense)
- odbrana od indirektnih blokada ili blokada na igraču bez lopte (off-ball screen defense)
- odbrana od direktnih blokada ili blokada na igraču sa loptom (on-ball screen defense)
- odbrana na niskom postu (low post defense)
- alternativne odbrane (presing odbrana na celom terenu ili na polovini, zonski presing, zonske odbrane, kombinovane odbrane...)
- odbrana od dominantnog centra ili perimetralnog igrača
- odbrana od uobičajenih napadačkih celina itd. ●



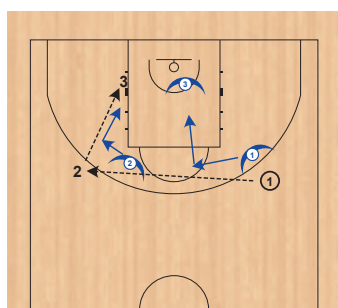
DIJAGRAM 46



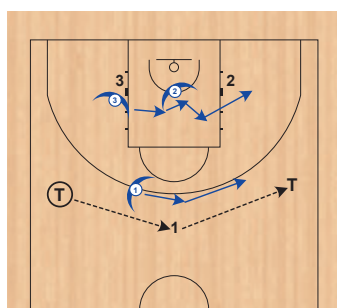
DIJAGRAM 47



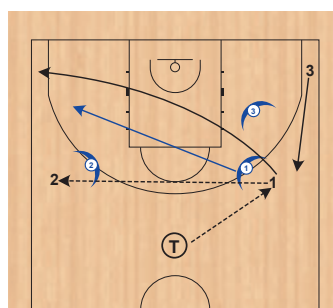
DIJAGRAM 48



DIJAGRAM 40



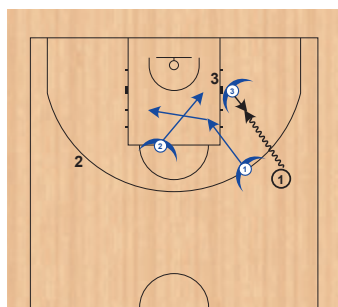
DIJAGRAM 41



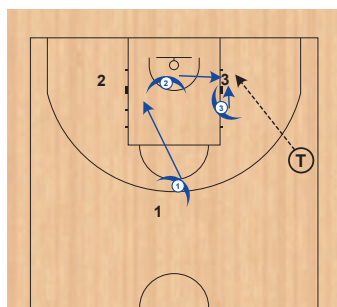
DIJAGRAM 42



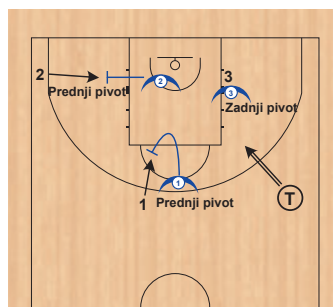
DIJAGRAM 49



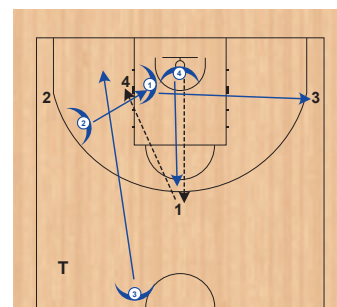
DIJAGRAM 43



DIJAGRAM 44



DIJAGRAM 45



DIJAGRAM 50

Grupna saradnja u napadu



Smatram da od najranijih dana (pionira, kadeta, juniora), pa čak i u radu sa seniorima, jedan deo vežbi svakodnevno treba raditi na otvorenom terenu. To su vežbe koje imaju za cilj da, pored zagrevanja, razvijaju motoričke, ali i tehničko-taktičke sposobnosti dodavanja

Zrazito mi je zadovoljstvo što mi je Udruženje košarkaških trenera Srbije ukazalo priliku da podelim svoja razmišljanja s drugim kolegama. U ovom slučaju je ta čast posebno veća iz razloga što prisustvujemo prvoj klinici otkako sa nama nije Borivoje Cenić, koji je još za života stekao tu privilegiju da ona nosi naziv po njemu.

Grupnu saradnju u napadu bih podelio u dve faze: **na otvorenom terenu i u zoni šuta.**

Kada je reč o mlađim kategorijama, mnogo puta se dešava da imamo problem da dođemo iz zone odbrane u zonu napada u slučaju malo agresivnije odbrane. Takav prenos lopte se obično svede na neku vrstu driblinga i ako imamo dobro obučenog igrača sa tehnikom driblinga, to onda ne predstavlja problem. Međutim, smatram da od najranijih dana (pionira, kadeta, juniora), pa čak i u radu sa seniorima, jedan deo sledećih vežbi svakodnevno treba raditi **na otvorenom terenu**. To su vežbe koje sam lično koristio u radu sa igračima različitih uzrasnih kategorija koje imaju za cilj da, pored zagrevanja, razvijaju motoričke, ali i tehničko-taktičke sposobnosti dodavanja.

➤ **Vežba 1 - Dodavanje unutrašnjom i spoljašnjom rukom bez driblinga, situacija 1**

Dodavanje u parovima samo unutrašnjom ili spoljašnjom rukom sa naglašenim palcem nagore. Pozicija stopala i grudi treba da bude usmerena prema košu bez rotacije tela ili sa minimalnom rotacijom. Ova klasična vežba s vremenom postaje automatizovana kod igrača u starijim kategorijama, ali predstavlja temelj za građenje tehnike, motoričkih sposobnosti sa obe ruke u pionirskom uzrastu. Ukoliko se ne praktikuje neko duže vreme, čak i kod seniora može doći do gubljenja osećaja (**dijagram 1**).

➤ **Vežba 1 - Dodavanje unutrašnjom i spoljašnjom rukom sa jednim driblingom, situacija 2**

U primeru iste vežbe dodavanjem jednog driblinga između dodavanja menja se tehnika palca, koji je sada usmeren prema dole. Treba razvijati osećaj dodavanja u kojem igrač neće gledati u smer linije dodavanja, a kod naprednijih čak se može dodati i finta pogledom u suprotnu stranu (**dijagram 2**).

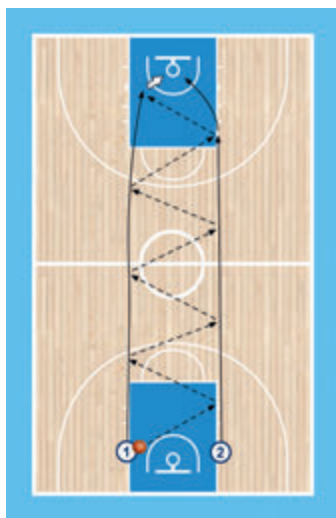
Varijacije ove vežbe su veoma široke i ostavljam vam na raspolaganju uključivanje raznih željenih tehničkih elemenata: dodavanja sa iskorakom, iza leđa, horog pas preko glave jednom rukom, ubacivanjem pivota...

➤ **Vežba 2 - Pipanje igrača**

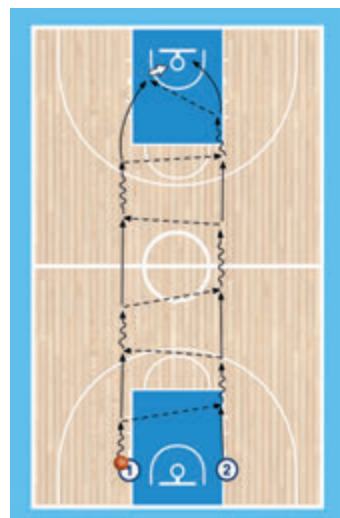
Pridruživanjem trećeg igrača parovima sa ciljem da pipne jednog od dva igrača koji razmenjuju unapred određeni broj dodavanja bez driblinga. U početku je to 5, a s vremenom se broj dodavanja smanjuje na 4 ili 3. Takođe, u razvoju posebne tehnike ili motorike možemo odrediti tačnu vrstu dodavanja: od poda, iza leđa, dve ili jedna ruka... Cilj napadača je da šutnu na koš pre nego što jedan od njih bude dodirnut (**dijagram 3**).

➤ **Vežba 3 - 2vs2 sa hendikepom**

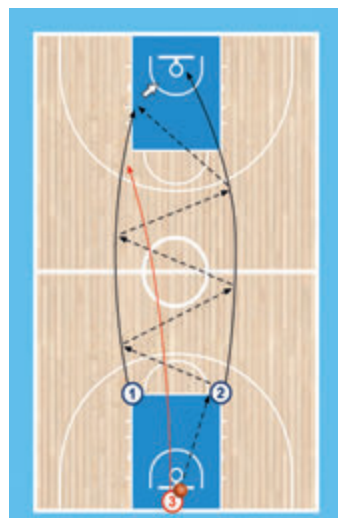
Opšte poznata vežba koju igrači rade sa zadovoljstvom, a u kojoj će glavni akcenat biti na dodavanju bez driblinga. Zbog prisustva odbrambenog igrača, na dodavača se stavlja pritisak da ne gleda u svog saigrača, već da perifernim vidom prati njegovu kretanju. Sa pretpostavkom da će oba napadača biti u približnoj liniji kretanja po širini, savet napadaču je da odmah po prijemu lopte „zaboravi“ na svog saigrača. Vizuelnim usmerenjem prema odbrani i perifernim vidom prema svom saigraču znaće da li treba da se zaustavi, sačeka ili nastavi svoju kretanju i na taj način pripremi sledeću akciju. Čak i dobri seniorski igrači nakon dodavanja ostanu pasivni.



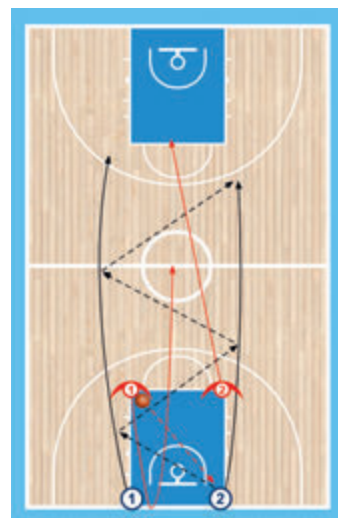
DIJAGRAM 01



DIJAGRAM 02



DIJAGRAM 03



DIJAGRAM 04

Naš cilj je upravo suprotan, da od najmlađih kategorija naučimo i usadimo naviku kod igrača da iskoriste savršen vremenski prostor za promenu svoje pozicije zajedno sa ostvarenim dodavanjem. Ulaskom u zonu šuta, a naročito ispod linije penala, koš postaje ekvivalentno važan vizuelni cilj sa odbrambenim igračem (**dijagram 4**).

Vežba može da bude i bez hendikep situacije, u kojoj se javljaju dve odbrambene situacije, od kojih zavisi individualno-grupna tehnika i taktika napada: tranzicija odbrane na igraču sa loptom na igrača bez lopte (eng. *on to off ball defense*) i odbrana na igraču bez lopte (eng. *off ball defense*). U prvoj situaciji zbog odskakanja prema lopti, kod dobro obučanih defanzivnih igrača kao osnovno pravilo, ali i instiktivnog pomeranja balansa i generalnog usmerenja prema lopti, *backdoor* je za mene primarna individualno taktička ideja zajedno sa dodavanjem za napadača. Takva kretnja ostavlja prostora za grupnu saradnju dodaj-utrči (eng. *give and go*). U drugoj situaciji treba čitati poziciju odbrambenog igrača. Što je bliža liniji dodavanja, odnosno ukoliko je seče, *backdoor* predstavlja idealno rešenje. Ako *backdoor* ne donese željeni rezultat, uvek ima vremena za povratno demarkiranje. U suprotnom slučaju treba direktnom kretnjom napasti odbrambenog igrača i *frontdoor* tehnikom se ubaciti ispred njega. Najveća je greška otići u suprotnu stranu od koša koji se napada ili ostati pasivan (**dijagram 5**).

Dodavanjem driblinga u vežbu igrači imaju naviku da odmah po prijemu daju prioritet upravo ovom tehničkom aspektu, ne shvatajući da za dribling uvek ima vremena, ali momenat za dobar pas i dobro kretanje se javlja u veoma kratkim vremenskim intervalima koji se povremeno dešavaju.

Kada je reč o grupnoj saradnji u zoni šuta, na jednom od davnih seminara je Željko Obradović apostrofirao da kada igrač ne zna šta da uradi, nema nikakve greške ako utrči ili postavi kontrablokadu, što mi je kao treneru početniku bilo naročito zanimljivo. Nakon toliko godina i dalje stvarno mislim da to nije greška. Kretnja utrčavanjem ili postavljanjem kontrablokade posle dodavanja se razlikuje od rasporeda i pozicije igrača sa loptom: **igrači na perimetru, lopta na niskom postu, lopta na visokom postu.**

● GRUPNA SARADNJA NA PERIMETRU

› Vežba 4 - Passing game sa tri igrača

Svi igrači, nezavisno od pozicije koju igraju, treba da budu tretirani putem razvoja polivaletnosti. Vežba počinje otvaranjem linije dodavanja na spoljnoj poziciji. Nakon dodavanja, iz prethodno objašnjene tehnike (vežba 3) igrač 1 ide pravo na koš bez usporavanja. Najverovatnije će ostvariti prednost na utrčavanju tek nakon drugog koraka, a ne ranije. Otvaranje igrača 3 je direktno uslovljeno čitanjem reakcije x3. Ukoliko je odbrana fokusirana više na utrčavanje igrača 1 (eng. *bump*), otvaranje za prijem treba da bude pravolinijski prema lopti (**dijagram 6**). Ukoliko je odbrana više fokusirana na igrača 3 sa presecanjem ugla i ulazak u odbranu na prvom dodavanju (eng. *deny*), za otvaranje je neophodno uraditi pripremu. Ta priprema je kretnja u suprotnom smeru od željene ili tendencijom utrčavanja na *backdoor* naterati odbranu da pomeranjem bude manje agresivna i na taj način ostvariti malu vremensko-prostornu prednost (**dijagram 7**). Nakon dve promene strana terena ili ukupno pet dodavanja, igrač šutira iz driblinga (eng. *pull up*). Nastavak vežbe može biti sa *safety* dodavanjem i šutiranjem iz prijema (eng. *catch and shoot*). Nastavci su prikazani na **dijagramima 8 i 9**.

Treba voditi računa o razlici tehnike na prvom dodavanju i dodavanju sa prebacivanjem strane (eng. *swing pass*).

› Vežba 5 - Passing game sa kontrablokadom

Identična vežba kao prethodna osim što umesto utrčavanja napadač ide u postavljanje blokade od lopte nakon dodavanja. Česta greška kod igrača je što zaborave da blokadu treba da orijentišu prema poziciji odbrambenog igrača, a ne prema svom saigraču. Smatram da visoki igrači pri postavljanju blokade zbog svojih morfoloških razlika trebaju da zauzmu malo širi stav od ramena sa dobrim balansom. Akcenat bih stavio na zaštitu dela tela koji je izložen kontaktu. Pa tako ukoliko visoki igrač postavlja blokadu na niskom, jednom rukom treba da zaštiti genitalnu zonu, a drugom grudi. Naravno da nije greška ako sa obe ruke štiti genitalni prostor. Ukoliko niski igrač postavlja blokadu, bilo na igraču njegove visine ili višem od sebe, najveći deo kontakta se ostvaruje laktom ili ramenom u zoni grudi. Iz tog razloga savetujem

Česta greška kod igrača je što zaborave da blokadu treba da orijentišu prema poziciji odbrambenog igrača, a ne prema svom saigraču



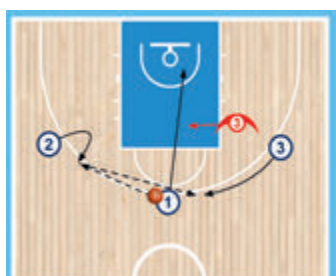
DIJAGRAM 10



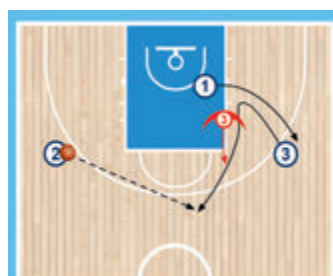
DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 05



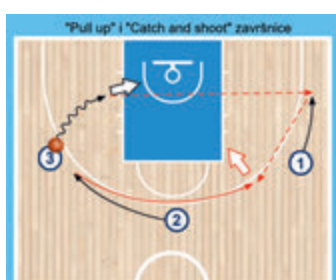
DIJAGRAM 06



DIJAGRAM 07



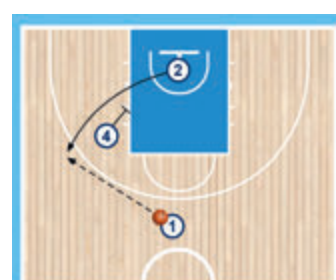
DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 08



DIJAGRAM 09



DIJAGRAM 13

Imao sam prilike da radim sa mlađim kategorijama na srednjem, visokom pa i na reprezentativnom nivou, ne prave svi iste greške, ali apsolutno postoje zajedničke, koje se ponavljaju na svim nivoima

da sa dve ruke može da se uhvati za dres ili da postavi ruke na grudi, samo da ne izbacuje laktove van cilindra. Tri odbrambene situacije se javljaju u trenutku blokade kada x3 prati 3: **neagresivna odbrana, agresivna i preuzimanje**. U trenutku ostvarene blokade, kada x3 prati svog igrača, a x1 nije agresivan, glavni cilj igrača 3 je da ne otvori prostor između njega i blokade, već da ga zadrži kao da je spojen blok lice-leđa. Po prijemu lopte ostvaruje se situacija 2vs1, u kojoj napadač treba da prepozna i donose odluku (**dijagram 10**). Ukoliko je x1 agresivan, odnosno ukoliko 1 u momentu postavljanje blokade ne vidi svog igrača, savet je da brzim grudnim pivotom otvori liniju dodavanja i novu situaciju 2vs1 (**dijagram 11**). U slučaju preuzimanja, igrač koji koristi blokadu ima za cilj da samo raširi i na taj način pomogne svom saigraču ostavljajući mu veći prostor. Igrač koji postavlja blokadu će videti da x3 nema nameru da prati i tada istom tehnikom grudnog pivota mora da zauzme teritoriju zadržavajući x3 na svojim leđima (**dijagram 12**).

Vežba iz automatizovane kretnje bez odbrane metodološki prelazi prvo u 3vs2, a zatim u 3vs3 bez driblinga i pika.

● GRUPNA SARADNJA NA NISKOM POSTU

Tendencija u današnjoj košarci je da je sve manje igrača koji igraju leđima, uz obrazloženje da se dobro brani. Međutim, mislim da niski post ne treba da bude samo sposobnost igre 1 na 1 već da je reč o tački prijema lopte. Ne mora da igrač na niskom postu bude najbolji igrač za igru 1 na 1, ali sa loptom na tom delu terena može biti lakše za ostale igrače da utrčavaju, da se kreću, postavljaju kontrablokade. Čak mislim da je ova situacija teža za odbranu nego kada se lopta nalazi na drugim tačkama terena. Želio bih da kažem kolegama da nije bitno da li je igrač sa karakteristikama za poziciju 1, 3 ili 5 sa loptom na niskom postu, ali treba da koristimo taj prostor, i to ne samo za igru 1 na 1.

➤ Vežba 6 - Utrčavanje i uručenje sa loptom na niskom postu

Pomoću donje blokade (eng. *pin down*), samo kao pomoćno sredstvo za prijem, spustićemo loptu na niski post. Kao i u prethodnim saradnjama, zajedno sa dodavanjem treba se napasti utrčavanjem kroz sredinu (**dijagram 13 i 14**).

Nastavak iste vežbe je sa fintom utrčavanja i uručenjem iz driblinga sa niskog posta (**dijagram 15**). Takođe, treća situacija je odlazak u kontrablokadu nakon dodavanja u kojoj se čita odbrana na već prethodno objašnjen način (**dijagram 16**).

➤ Vežba 7 - Grupna saradnja sa 4 igrača na niskom postu

Ubacivanjem i četvrtog igrača radi se na ravnomernom opterećenju obe strane kao s početka treninga. Cilj je da se igra i po širini kao i po dubini. Ovaj vid grupne saradnje je složeniji i napredniji. Jedna od mojih ideja je na sledećim dijagramima (**dijagrami 17, 18 i 19**).

● GRUPNA SARADNJA NA VISOKOM POSTU

➤ Vežba 8 - Grupna saradnja sa 4 igrača na visokom postu

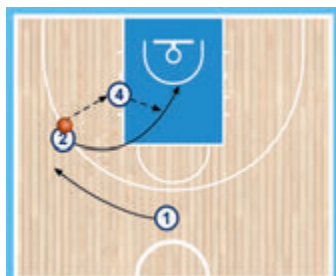
U istom rasporedu, ukoliko je odbrana zaustavila prvo dodavanje, nema nikakve potrebe da se traži dodavanje koje je van zone šute (osim u specifičnim situacijama). Tada se otvara prostor za prijem na visoki post (**dijagram 21**), gde spoljašnji igrač odlazi u korner, a visoki se penje na lakat (eng. *flash cut*). Tada ponovo dolazimo u situaciju čitanja odbrane x3 na igraču bez lopte. Ukoliko nema mogućnosti za utrčavanje prema košu (backdoor ili frontdoor), nastavak je uručenje na visokom postu. Idealan prostor za uručenje je u predelu između linije penala i linije za tri poena (**dijagram 22**). Svi prethodno pomenuti principi, u zavisnosti od odbrane koja prati (agresivne, pasivne ili eventualnog preuzimanja) u otvaranju igrača iz kontrablokade, mogu se implementirati i u ovom slučaju uručnja. U slučaju ako odbrana ne prati, već ide ispod uručnja, tada ulazimo u pick and roll igru.

➤ Vežba 9 - Visoki pick sa kontrablokadom

Na isti način, kada je dodavanje ostvareno na visokom postu, želimo da ostvarimo igru 2vs2 na strani pomoći. Tada dodavač kao u vežbi 5 ide u kontrablokadu sa poštovanjem istih principa grupne saradnje (**dijagram 23**).

Imao sam prilike da radim sa mlađim kategorijama na srednjem, visokom pa i na reprezentativnom nivou, ne prave svi iste greške, ali apsolutno postoje zajedničke, koje se ponavljaju na svim nivoima. ●

V. Nestorović



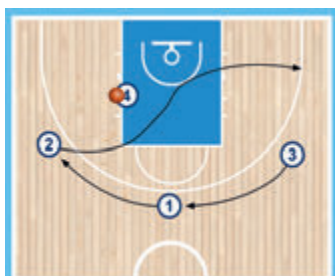
DIJAGRAM 14



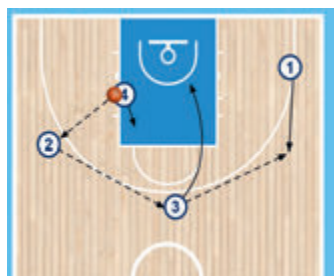
DIJAGRAM 15



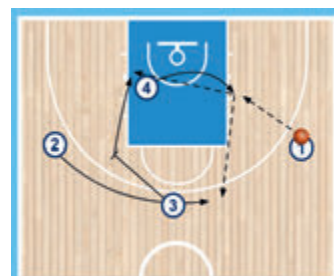
DIJAGRAM 16



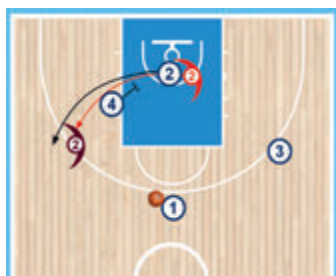
DIJAGRAM 17



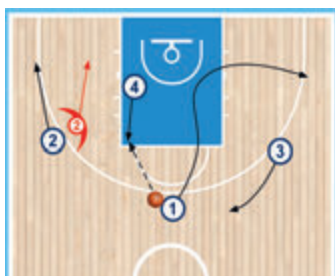
DIJAGRAM 18



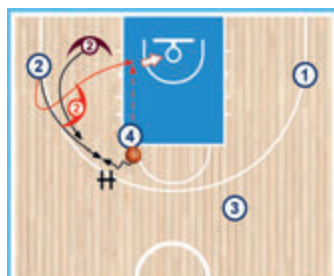
DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22



DIJAGRAM 23





SOCCER
WWW.SOCCERBET.RS