

# TRENER

broj 110  
januar 2022.  
godina **XXVI**

magazin udruženja košarkaških trenera



## SEĆANJE

*Odlazak  
Dušana Ivkovića*



# Legendo, hvala ti



**USPEŠAN START**

Dame  
gledaju  
ka Sidneju



**SVETISLAV PEŠIĆ:**

Srbija ima  
potencijal,  
medalje  
su cilj



*Srećni Novogodišnji  
i Božićni praznici*



# Pred Udruženjem mnogo izazova



**N**aslov se nameće kao posledica šireg konteksta u kome funkcioniše, ali i posle sednice Upravnog odbora UKTS, održane 16. novembra.

Sama činjenica da je sednica počela minutom ćutanja, kao počest preminulom Dudi Ivkoviću, dugogodišnjem predsedniku i članu Upravnog odbora, govori da smo ozbiljno oslabljeni. Reč je o čoveku koji je bio najčvršći stub na kome je Udruženje postojalo i opstajalo. Zato je svakako i zaslužio prostor koji mu dajemo u ovom broju.

Uslovi rada u iscrpljujućoj pandemiji izazvanoj posledicama koronavirusa užasno opterećuju i sve što je urađeno u proteklom periodu može se smatrati istinskim podvigom. Međutim, isti uslovi su i dalje tu, a raditi se mora. Pritisak na kancelariju Udruženja je, blago rečeno, ogroman.

Iz izveštaja o radu u proteklom periodu, koji je usvojen na ovoj sednici, moglo se videti da je urađeno mnogo. Poseban poduhvat su, doduše onlajn, Trenerski dani „Borivoje Cenić“, Basketball clinic Bekgrade, magazin Trener, koji iz objektivno nemogućih uslova nije izašao u junu, okupljanje oko izdavačke delatnosti...

Objektivno, postavlja se pitanje: kako dalje. Svi smo saglasni u tome da se visok nivo stručnog usavršavanja, što je osnovni smisao postojanja Udruženja, mora očuvati, kao i zaslužio visok rejting našeg udruženja, i to u svetskim razmerama. Da bi se sve to sačuvalo, poželjno i unapredilo, potrebno je sačuvati, uz poštovanje i značaj svega, naša dva brenda: BCB i Trener.

Za sve to i bezbroj drugih aktivnosti neophodna su materijalna sredstva, jednostavnije rečeno – novac. Poznato je da se UKTS samofinansira, i to pre svega iz sopstvenih aktivnosti. Ponovo je i na ovoj sednici bilo reči o članarini kao, nažalost, bolnom pitanju koje se već više od deceniju gura pod tepih. Međutim, očigledno je da se ta tema mora na ozbiljan i odgovoran način definitivno otvoriti.

Na evidenciji koja je unazad nekoliko godina sredena, uz vrlo pedantne podatke kancelarije, na spisku u Srbiji imamo preko 1.600 članova – trenera. Doduše, mnogi

od njih to više iz raznih razloga nisu. Ove godine u Srbiji je članarinu od 3.000 dinara platilo 830 trenera, od toga iz Beograda njih 370.

Zašto ovom prilikom potenciramo pitanje članarine?

Zato što sa ovako prikupljenim sredstvima Udruženje ne samo da teško može opstati na dostignutom nivou već je samo funkcionisanje izuzetno otežano što se tiče elementarnih obaveza.

Podatak da ovaj iznos članarine nije menjan od 2000. godine govori više od hiljadu objašnjenja. Uz, po velikoj većini članova Upravnog odbora, neophodno povećanje članarine, konstatovano je da bi se moglo prikupiti još nešto sredstava. Recimo, neophodan sertifikat Udruženja za odlazak na rad u inostranstvo izdaje se besplatno, a svakom ko ga je dobio mnogo vredi. Pored toga, dobitnici tog vrednog sertifikata odlaskom u inostranstvo, objektivno, „zaborave“ da su članovi UKTS i zaborave na svoje statutarne obaveze, poput članarine, recimo.

Naravno, kada su materijalna sredstva u pitanju, bilo je i drugih ideja. Primamljivo zvuči marketinška aktivnost, ali se pri pominjanju nje uglavnom misli na prikupljanje sredstava, a zapostavlja se činjenica da je u tu aktivnost potrebno najpre uložiti da bi se došlo do plodova tog rada. Sve u svemu, pred nama je mnogo posla.

Da aktivnost novog Upravnog odbora obećava, govori činjenica da je na ovoj sednici pokrenuto još niz ozbiljnih tema. Jedna od predivnih bilo je pokretanje pitanja dodele nagrade za životno delo „Slobodan Piva Ivković“, najvišeg priznanja našeg udruženja. Kandidata za proglašenje „besmrtnih“ ima i verujemo da će uskoro i oni dobiti sliku na zidu naše kancelarije.

Na kraju, još reč-dve o naslovu ovog uvodnika.

Pred nama svima je, ali to moramo bukvalno shvatiti – veliki izazov. Od Upravnog odbora i predsednika, kancelarije i generalnog sekretara, pa do svakog člana Udruženja.

Naravno, i svih nas koji se bavimo magazinom Trener, koji ovim brojem ulazi, na ponos našeg udruženja, u 26. godinu kontinuiranog izlaženja. ●

## Impresum

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

# Legendo, hvala ti



PIŠE:  
Aleksandar Ostojić

**Jedan od najvećih svetskih trenera, čovek čije ime je utkano zlatnim slovima u sportske istorije Srbije, Jugoslavije, Grčke, Rusije i Evrope, večiti šarmer i doživotni zaljubljenik u magičnu košarkašku igru, napustio nas je i ostavio da prebiramo po sećanjima sa uverenjem da nam je upravo on živote učinio boljim i lepšim**

## KARIJERA

Počeo je da se bavi trenerskim pozivom u juniorskom timu Radničkog 1968.

Evo gde je sve radio:

1968-1977.	Radnički (juniori)
1977-1978.	Partizan (pomoćnik)
1978-1980.	Partizan
1980-1982.	Aris
1982-1984.	Radnički Beograd
1984-1987.	Šibenka
1987-1990.	Vojvodina
1991-1993.	PAOK
1994-1996.	Panionios
1996-1999.	Olimpijakos
1999-2001.	AEK
2002-2005.	CSKA
2005-2007.	Dinamo Moskva
2010-2012.	Olimpijakos
2014-2016.	Anadolu Efes

**O**tišao je trener s velikim T, čovek kome smo se divili, legenda košarke, širom sveta priznata veličina cenjena svuda. Otišao je naš prijatelj, komšija, drugar s kojim smo provodili beskrajne sate pričajući o košarci. Otišao je šmeker svetskog glasa, gospodin i mangup s Crvenog krsta, pre svega gospodin. Otišao je naš Duda.

Tog 16. septembra 2021, sećam se, bilo je rano pre podne. Kad sam saznao za smrt našeg voljenog Duda, nisam plakao. To sam učinio tek kasnije. U prvom trenutku osetio sam sreću i zahvalnost što sam poznao takvog čoveka, što smo bili drugari tolike decenije, što me je privilegovao svojim prisustvom. Dudo, hvala ti što si postojao, što si nas učinio boljim ljudima, što si nam poklanjao delić sebe i što smo pored tebe mogli mnogo toga da naučimo. Dudo, hvala ti što si nas tako obilato počastio svojim prisustvom u našem životu i što si učinio da svi živimo u jednom lepšem svetu. Dudo, hvala ti.

Bez Duda Ivkovića definitivno ne bi bilo košarke kakvu poznajemo i koju volimo. I to je možda njegova najveća zasluga. Pre nego što počnem da nabrajam šta je sve dobro uradio, možda ovo treba istaći na prvom mestu.

Svetska trenerska legenda u svom beogradskom domu nije imala dovoljno mesta za sve medalje i pehare koje je osvojio tokom karijere, koju je počeo 1958. kao igrač u Radničkom. Ostao je zauvek veran svom matičnom klubu s Crvenog krsta, a u međuvremenu je kao kouč osvojio zlatne medalje s jednog Svetskog prvenstva, tri Evropska i Univerzijade, ima srebra sa Olimpijskih igara i Evropskog prvenstva, a s klubovima je osvajao dva puta Evroligu, po jednom Saporta kup, Evrokup i Kup Koraća... U svom portfoliju ima i tri tutule prvaka Grčke i četiri kupa u toj zemlji, tri titule šampiona Rusije, prvaka Jugoslavije... Ipak, najdraže mu je priznanje koje su mu dodelili kolege iz struke – 2012. su ga evropski treneri izabrali za najboljeg na našem kontinentu.

Treba dodati i da je punih dvanaest godina kao selektor vodio našu reprezentaciju, koja se u međuvremenu zvala i Jugoslavija, i SR Jugoslavija, i Srbija i Crna Gora i na kraju Srbija. Sve se menjalo, samo je Duda ostajao na vrhu, čovek od koga se uči, ali i čovek koji dobro pamti kako je, kao što se često kaže, „sve to počelo“.

– Nekako ne volim da govorim u prvom licu, ali moram nešto reći. Tokom cele karijere sam izbegavao da budem na nekim rukovodećim funkcijama u košarci, kao što su predsednici i šta ja znam šta sve ne. Dosad sam, ako se ne varam, bio predsednik Udruženja trenera i predsednik Svetske trenerske asocijacije pri FIBA, pre osam godina. Ovo drugo je bila više počast, nije bila neka funkcija gde možeš da se dokažeš i iskažeš nekim radom. Ali ovde, na ovoj funkciji u Udruženju trenera, s velikom ljubavlju i posvećeno-

šću sam radio iz razloga jer je upravo pre 20 godina, u jesen '95, umro moj voljeni brat Piva. Vrlo mlad je umro. Piva je ostao upamćen kao nevideni entuzijasta, koji je bio na dobrom putu da ostvari mnoga vrhunjska dostignuća, pa i što se tiče Udruženja trenera, čiji je bio predsednik od osnivanja 1991. Međutim, on je iznenada otišao i potom, što je po meni dosta bolno i emotivno, i kako god okrenete, odlučeno je da bi ja trebalo njega da nasledim na toj poziciji.

– U mom razmišljanju tada, te 1996, nisam mogao ni da zamislim da će svim tim zajedničkim radom Udruženje stići dokle je stiglo danas – dodao je u razgovoru koji smo vodili povodom 20 godina postojanja časopisa Trener.

Uvek je isticao koliko je ponosan na to da je naše udruženje svojevremeno pokrenulo časopis Trener, verovatno jedini takav u svetu.

– Jedan od uspeha kojima se ponosimo je činjenica da smo imali svoj časopis. Jedno smo od retkih trenerskih udruženja u Evropi koje i dan-danas postoji. Ponosni smo na časopis Trener, koji je na neki način u to vreme sigurno bio ključna stručna košarkaška literatura s mnogo dobrih tekstova, što je i danas – govorio je Ivković.

Poslednji intervju za Trener Duda je dao u junu 2016. (br. 99), a povodom dolazećeg jubileja – 20 godina izlazenja ovog časopisa u kontinuitetu.

A s posebnim emocijama je govorio o „čedu“ Udruženja trenera, o Beogradskoj košarkaškoj klinici:

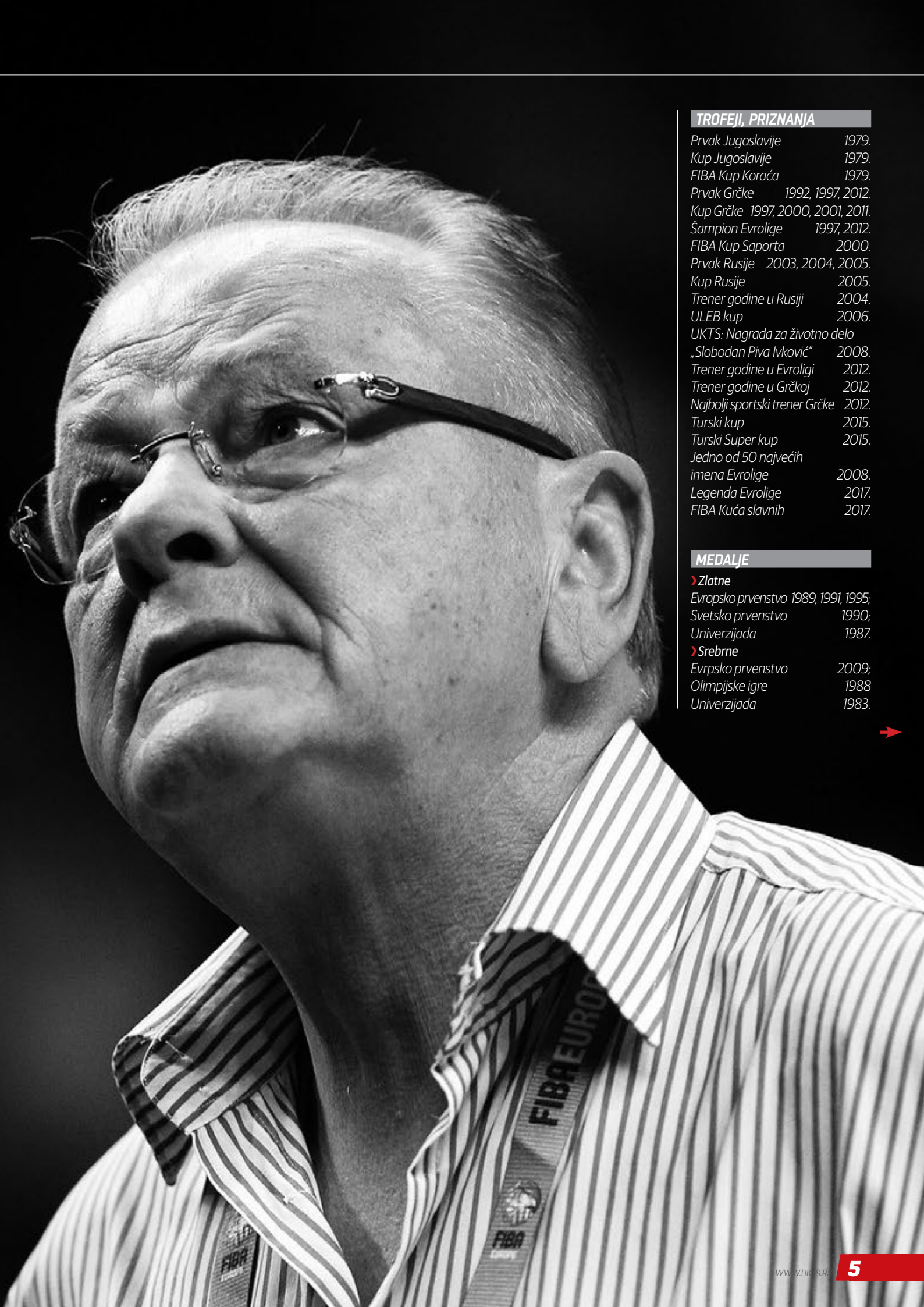
– Srećan što to i dalje funkcioniše, mada u dosta teškim uslovima. Meni nekad nije smetalo kad su govorili: „To je Duda, to je Dudina klinika.“

Proročki zvuče ove njegove reči izgovorene pre četiri godine.

## ● Magični Crveni krst

Nikada nije krio da je, pored svoje porodice, sinova Petra i Pavla i supruge Nene, imao još dve ljubavi – Crveni krst i golubarstvo.

Ovo s Crvenim krstom je posebna vrsta „bolesti“, koja kad uhvati, ne popušta. Krstaši su se uglavnom kretali u magičnom trouglu između košarkaškog stadiona Radničkog, legendarnih kafana i pozorišta na Crvenom krstu. Na stadionu su se činili prvi košarkaški koraci, nekad uz trenera Mitu Reljina, kasnije Boru Cenića, Batu Đorđevića, Pivu Ivkovića, Vladana Markovića, Božu Maljkovića, Milovana Cigu Vasojevića, Dragoljuba Pljakića, Aleksandra Sakija Prelevića... Ne pamti se da je ijedan klub dao više vrhunskih trenerskih imena našoj košarci. Uz njih je prve korake na betonskom igralištu Radničkog ranih pedesetih godina prošlog veka načinio Dušan Ivković. Krenuo je stopama svog starijeg brata Slobodana Pive. Običaj je bio da se na stadionu provodi vasceli dan, što Ivkovićima nije teško padalo jer su stanovali tačno prekoputa. Uveče bi momci, sportisti Radničkog, odlazili u obližnje kafane na druženje sa – pa s kim drugim nego s



#### TROFEJI, PRIZNANJA

Prvak Jugoslavije	1979.
Kup Jugoslavije	1979.
FIBA Kup Koraća	1979.
Prvak Grčke	1992, 1997, 2012.
Kup Grčke	1997, 2000, 2001, 2011.
Šampion Evrolige	1997, 2012.
FIBA Kup Saporta	2000.
Prvak Rusije	2003, 2004, 2005.
Kup Rusije	2005.
Trener godine u Rusiji	2004.
ULEB kup	2006.
UKTS: Nagrada za životno delo	
„Slobodan Piva Ivković“	2008.
Trener godine u Evroligi	2012.
Trener godine u Grčkoj	2012.
Najbolji sportski trener Grčke	2012.
Turski kup	2015.
Turski Super kup	2015.
Jedno od 50 najvećih imena Evrolige	2008.
Legenda Evrolige	2017.
FIBA Kuća slavnih	2017.

#### MEDALJE

➤ Zlatne	
Evropsko prvenstvo	1989, 1991, 1995;
Svetsko prvenstvo	1990;
Univerzijada	1987.
➤ Srebrne	
Evropsko prvenstvo	2009;
Olimpijske igre	1988
Univerzijada	1983.





### DUDA O KOŠARCI

*- Košarka je napredovala. Danas je to ogromna razlika u odnosu na vreme kad sam ja počinjao da igram. Tada su bokseri u mom Radničkom govorili da je košarka „pederski sport“: kažu - igra se rukama. Ja se sećam mog oca, doktora nauka, koji se sakrije se iza drveta, a ja ga vidim, pa kaže „one devojčice samo bacaju onu loptu i skaču“. Došli smo do toga da možemo da pokrijemo sve ono što treba da čini jedan dobar trenerski tim. A to traži današnja moderna košarka - rekao je jednom prilikom u intervjuu za „Trener“*

devojkama koje su trenirale razne sportove, uglavnom košarku i rukomet u Radničkom. Podrazumevalo se da se nije propuštala nijedna premijera u Beogradskom dramskom, onom pozorištu prekoputa Vozarovog crvenog krsta, simbola ovog dela Beograda.

Dušan Ivković je, figurativno, imao dva fakulteta. Završio je geodeziju, ali umesto kopanja po zemlji tražio je, i nalazio, košarkaške dijamante. Brusio ih je do savršenstva, svaki od jugoslovenskih i srpskih asova koji su pomeni Dudin trenerski žig doživotno će mu biti zahvalni na onom što ih je naučio.

Drugi fakultet završio je na ulici, na svom Crvenom krstu, gde je odrastao u porodici intelektualaca. Otac mu je bio doktor pravnih nauka, majka profesorka i književnica. Iz kuće je poneo vaspitanje i uverenje da je škola veoma važna. Iz pomenutih ustanova imaginarnog magičnog trougla poneo je životno iskustvo, spremnost na borbu i stalno dokazivanje. Duda je po vaspitanju i obrazovanju bio gospodin, ali kada je trebalo, znao je da bude i mangup, u pozitivnom smislu te reči. Njega niko nije mogao da folira jer je taj predmet apsolvirao s najvišim ocenama na „uličnom univerzitetu“. Tokom školovanja na svoja „dva fakulteta“ Duda je shvatio da je jedini pravi autoritet onaj koji daje - znanje. Zato se trudio, i

uspevao, da svoj trenerski posao radi sa ogromnim autoritetom.

A golubarstvo? Pa to je na Crvenom krstu bila tradicija u mnogim kućama, pa i u domu Ivkovića. Piva je, kao stariji, prvi otkrio tu strast, a malo je poznato da mu je druga velika ljubav bila - violina. Išao je redovno u muzičku školu, ali tako što bi sve s violinom najpre svratio na stadion Radničkog na nekoliko basketa. Drugari su mu jednom podvalili, tajno izvadili violinu iz kutije i unutra stavili cigle. Piva je prevaru otkrio tek kad je došao na čas kod profesora.

Duda ne samo da je nastavio tradiciju golubarstva nego ju je unapredio do pravog kulta. Toliko je bio ponosan na svoje visokoletače, prvake države. Gde god je širom Evrope trenirao strane klubove, uvek je u ugovoru morala stajati stavka da se obezbeđuje poseban prostor u kući za njegove golubove. Prema sopstvenom priznanju, neke unosne ugovore je odbio da potpiše jer nisu mogli da garantuju smeštaj golubova. A kad se konačno penzionisao, u svom novom domu na Cvetanovoj ćupriji izgradio je pravi hotel za golubove. Sve sa specijalnim grejanjem i posebno obučanim momkom koji je održavao čistoću na kojoj bi pozavidele i mnoge bolnice. Svaki slobodan trenutak provodio je sa svojim golubovima, sećam se s kakvom strašću mi je pričao kako im menja ishranu u periodu mitarenja...

A kako je dečak s Crvenog krsta dospao u elitno trenersko društvo i uz „četiri patrijarha“ naše košarke - Acu Nikolića, Boru Stankovića, Nebojšu Popovića i Rašu Šapera - posthumno od mnogih proglašen „petim patrijarhom“?

O Udruženju košarkaških trenera brinuo je do poslednjeg dana života, a smrt ga je zatekla kao člana Upravnog odbora UKTS.

### ● Stručno usavršavanje

Kao što je i sam činio, Duda je snažno insistirao na ostvarenju osnovnog zadatka Udruženja trenera, a to je stručno usavršavanje. Ostaće zapamćeno kako su naši mladi treneri u organizaciji Udruženja boravili na stručnom usavršavanju u SAD. O tome je Duda govorio:

- Godine 2004. dešavalo se nešto nezamislivo. Radi se o sledećem: u momentu kad smo mi, Udruženje trenera, poslali na tromesečnu edukaciju u Ameriku šestoricu trenera, Savez je pokušao da licencu koju mi izdajemo stavi van snage! Na školovanje su otišli Aleksandar Džikić, Stevan Karadžić, Jovica Arsić, Zoran Lukić, Mirko Očokoljić i Milivoje Lazić - to su danas neki od naših vodećih trenera. A odmah sledeće godine su išli Aleksandar Trifunović i Zoran Sretenović. Mi smo poslali trenere na edukaciju, a u isto vreme specijalna komisija Saveza stavlja našu licencu van snage! A šta je ona značila? Trener koji nema licencu nije mogao da vodi tim - tako je pisalo, to je bio zakon. Ne može ni da potpiše zapisnik. Međutim, treneri, da bi bili na klupi i pre nego što dobiju licencu, prijavljivali su se da su delovi medicinskog tima ili neke klupske operative, ali nisu imali pravo da ustanu sa klupe. Mi smo hteli da stvari postavimo na mesto. Ali u momentu kad su naši treneri na tromesečnom usavršavanju, skoro pola vremena su bili na jednom od najprestižnijih univerziteta Severna Karolina kod Roja Vilijsa, a drugu polovinu su proveli u San Antoniju kod Grega Popovića, i to smo sve završili nekim prijateljskim vezama - komisija Saveza suspenduje našu licencu! Ja ih pitam: „Pa, gospodo, šta vi radite?“ Kažem im da je ova

specijalizacija u Americi čak mnogo vrednija nego da je neki kardiolog u vreme Debejkija otišao u Hjuston. Shvatali su najzad i posle toga su nam vratili licencu.

#### ● Prva titula

Posle deset godina aktivnog igranja košarke u Radničkom, 1968. tada 26-godišnji Dušan Ivković prihvatio je da trenira juniore tog kluba. Posao je shvatio krajnje ozbiljno, dane je provodio s klincima na stadionu, sve do večernih časova, kad su na tom mestu počinjale legendarne igranke. Zimi bi se treniralo u maloj sali zgrade u kojoj su prostorije kluba, sali s nakrivljenim parketom u čijem uglu je stajao ring za trening boksera. Mladi košarkaši su najčešće svoje treninge počinjali kad bi bokseri završili, a trener bokzerskih zvezda tadašnjeg Radničkog, legendarni Toma Hladni, obično bi završavao rad sa svojim momcima tako što bi im dao loptu medicinku i podelio ih da s njom igraju na dva koša. Juniorski košarkaški trening nije počinjao zagrevanjem, nego hitnim otvaranjem prozora da se mala sala nekako izvetri od znoja teškaša, poluteškaša, velteraša, muvaša i ostalih.

I onda se dogodila 1974. godina u kojoj je taj sirotnijski ali romantični Radnički prosto šokirao celu tadašnju Jugoslaviju. U direktnim duelima s daleko bogatijim klubovima iz Beograda, Zagreba, Ljubljane, Sarajeva ili Splita, juniori Radničkog su postali prvaci Jugoslavije. Sa svojim trenerom Dušanom Dudom Ivkovićem. To se do danas smatra jednim od najvećih iznenađenja u juniorskoj košarci na ovim našim prostorima koji su nekad bili zajednička država.

Na poziv Žeravice, tada trenera Partizana, Ivković pristaje da Crveni krst zameni Malim Kalemegdanom i 1977. postaje prvi pomoćnik legendarnog Ranka. Godinu dana kasnije upravo od njega preuzima prvi tim i debituje kao glavni trener. I to kako debituje!

Odmah je doneo tom klubu najuspešniju sezonu (1978/79) do tada: osvojio je oba trofeja u Jugoslaviji – prvenstvo i kup – i evropski Kup Radivoja Koraća. U Partizanu je proveo dve sezone (1978–80) na mestu šefa stručnog štaba, trenirajući jedan od najčuvenijih tandem u istoriji košarke van Amerike: Dragan Kićanović – Dražen Dalipagić.

Naredne godine u Kupu šampiona Jugoslavija je imala dva predstavnika: državnog prvaka Partizan i aktuelnog prvaka Evrope, sarajevsku Bosnu. U polufinalnoj grupi, koju su, uz jugoslovenske timove, činili još Makabi Tel Aviv, Real Madrid, Sinudine Bolonja (Virtus) i holandski Našua Den Boš, Duda je udarnu iglu imao u Dalipagiću i Mišku Mariću. Sa oslabljenim timom, bez povređenog Arsenija Pešića, Partizan doživljava poraze na gostovanjima Realu (110:83) i Den Hagu (91:65), što uz kasnije izgubljene utakmice kod kuće od Sinudina (70:96) i Makabija u Izraelu (87:71) čini da polufinalnu grupu sa skorom 1-9 završava na šestoj poziciji. Titulu prvaka Evrope, pobedom u finalu protiv Makabija, osvaja Real Madrid (šestu po redu), a drugi jugoslovenski predstavnik Bosna na kraju takmičenja zauzima treće mesto. Te sezone Partizan državno prvenstvo završava na četvrtom mestu, što mu obezbeđuje učešće u narednom Kupu Koraća, a domaći kup završava porazom od Bosne u četvrtfinalu.

Dušan Ivković je sedeo na klupi Partizana tokom dve sezone. U 77 zvaničnih utakmica ostvario je učinak od 52 pobede i 25 poraza. I nakon odlaska pomagao je klubu kad god je bio u prilici, pa je tako i poslednje da-

ne života proveo učestvujući u osnivanju fondacije ovog košarkaškog kluba koja je nedavno počela s radom.

Od 1976. do 1980. bio je selektor u mladim selekcijama Jugoslavije. Na evropskim prvenstvima je osvojio tri medalje: srebro za kadete (1977) i juniore (1980) i bronzu za juniore (1978). Sa seniorima je bio šampion Balkana 1980. Od 1980. godine Grčka je, pored Jugoslavije i Srbije, bila njegova adresa. Te godine je potpisao za Aris iz Soluna (1980-82), u kojem je trenirao, pored ostalih, Nikosa Galisa, koji je tek bio stigao sa koledža iz Sjedinjenih Američkih Država.

Iz Soluna se vratio u svoj Radnički (1982–84) i istovremeno preuzeo univerzitetsku reprezentaciju Jugoslavije, s kojom je na Univerzijadi u Edmontonu 1983. osvojio srebrnu medalju. Na tom takmičenju debitovao je 18-godišnji šibenski vunderkind Dražen Petrović. U finalu pred 10.000 gledalaca Kanada je pobedila „plave“ sa 83:68 i osvojila zlato. To je bila ogromna senzacija, jer su Kanađani u polufinalu izbacili selekciju SAD, za koju su igrale buduće zvezde NBA Čarls Barkli, Karl Meloun, Kevin Vilis i Džoni Doukings.

#### ● Najzad selektor

Posle jedne sezone na klupi Radničkog, Duda je tri godine radio u Šibenki (1984–87), pa je odatle prešao u Vojvodinu (1987–90). U Novom Sadu je proveo poslednje tri sezone u svojoj zemlji, a kao pomoćnik selektora Jugoslavije Krešimira Ćosića osvojio je bronzanu medalju na Svetskom prvenstvu u Španiji 1986. Ubrzo je postao i selektor reprezentacije Jugoslavije i u toj ulozi je početkom jula 1987. debitovao na Univerzijadi u Zagrebu. Reprezentacija je u finalu savladala selekciju SAD (100:85), ekipu koju je vodio čuveni trener Majk Kžiževski. Skoro svi igrači iz tog američkog tima su prešli u NBA: Mič Ričmond, Bi-Džej Armstrong, Šon Eliot, Deni Feri, Mark Brajant, Erik Lekner, Metju Bulard... Za Jugoslaviju su takođe igrali košarkaši koji su posle nastavili u NBA: Dražen Petrović, Vlade Divac, Toni Kukoč, Dino Rađa, Žarko Paspalj i Stojko Vranković.



**Ostaće zauvek upisano da je Dušan Ivković jedini trener koji je osvojio četiri različita evropska klupska takmičenja: Kup Koraća (1979), Kup Saporte (2000), Evroligu (1997, 2012) i ULEB kup (2006). Godine 2017. dobio je dva značajna priznanja. Evroliga ga je proglasila za svoju legendu (Legend Award), dok ga je FIBA uvrstila u svoju Kuću slavnih u Ženevi**



### TRENERI-AMBASADORI

*Sav uspeh dugujem brojnim generacijama košarkaša i trenera koji su bili naši najbolji ambasadori širom sveta, kao i mojoj najdražoj selekciji - reprezentaciji.*

*Ovim rečima se Dušan Duda Ivković, jedan od najboljih i najtrofejnijih trenera svih vremena u Evropi, zahvalio 2013. na specijalnoj nagradi Sportskog saveza Srbije. Priznanje je primio iz ruku ministra sporta Vanje Udovičića i predsednika SSS Aleksandra Šoštara u plenarnoj sali Doma Narodne skupštine.*

*- Ne postoji tajna uspeha - rekao je Ivković neposredno pošto je primio priznanje. - Treba samo postaviti određene principe koji treba da se ispoštuju, biti lider, voditi tim, preuzeti odgovornost i kad ima uspeha, i kad izostane i, normalno, napraviti kvalitetnu hemiju. Uvek sam se trudio da svo svoje znanje prenesem na najkvalitetniji mogući način igračima, ali nisam samo ja njih učio, nego sam i sam učio od njih. Mnogo toga sam ja naučio od igrača koje sam trenirao.*

Duda Ivković je imao tu čast, i tu sudbinu (ispostavlja se da mu u ovom slučaju nije bila baš naklonjena) da kao selektor vodi poslednju generaciju Socijalističke Federativne Republike Jugoslavije, koji su širom sveta nazivali „belim timom snova“: Dražen Petrović, Aleksandar Đorđević, Predrag Danilović, Toni Kukoč, Žarko Paspalj, Dino Rađa, Vlade Divac... Posle srebrne medalje na Olimpijskim igrama u Seulu 1988, osvojena su tri zlata u nizu: dva na evropskim prvenstvima (Zagreb 1989, Rim 1991) i jedno na Svetskom šampionatu u Buenos Airesu 1990. Evropsko prvenstvo u Rimu 1991. bilo je poslednje okupljanje te sjajne reprezentacije. Osvojeno je prvo mesto i ceo svet je s nestrpljenjem čekao Olimpijske igre u Barseloni 1992. i sudar dva super-tima, Jugoslavije i američkog drim-tima. Nažalost, upravo Dudi Ivkoviću je zapala ta tužna dužnost da tokom priprema za Olimpijadu saopšti reprezentativcima da je Savet bezbednosti UN doneo odluku o uvođenju sportskih sankcija Jugoslaviji i da od nastupa na igrama nema ništa.

### ● Ispisao istoriju PAOK-a

Godinu dana ranije Duda se vratio u Solun, gde je preuzeo PAOK (1991-93). U Solunu je početak bio kao iz snova. Solunjani s Dudom Ivkovićem na klupi, predvođeni Prelevićem, Korfasom, Berlouom i Fasulasom, osvojili su istorijsku titulu prvaka Grčke. Snovi o duploj kruni završili su se porazom u polufinalu kupa od AEK-a, a jedan koš u dramatičnom finalu protiv Reala delio je PAOK od odbrane Saporta kupa. PAOK-ova titula iz te 1992. godine će, uz titulu iz 1959. sa Iraklisom Klakasom na klupi, do danas ostati jedino što su crno-beli osvojili kada je u pitanju nacionalni šampionat.

Pripremajući se za PAOK-ovo drugo učešće u najelitnijem evropskom takmičenju, Ivković u šampionski tim iz šampionskog Čikaga dovodi Klifa Livingstona. Dogodilo se da je Dudin PAOK te sezone u FIBA Evroligi trebalo da igra sa našim klubovima, u drugoj fazi sa Crvenom zvezdom, a u grupnoj fazi sa aktuelnim evropskim prvakom Partizanom. Međutim, zbog rata

u Jugoslaviji FIBA je odlučila da suspenduje učešće naših klubova.

PAOK je grupnu fazu završio kao prvoplasirana ekipa i tako stekao prednost domaćeg terena u četvrtfinalnim duelima protiv Ortezsa. Ubedljive pobede u oba meča protiv Francuza značile su plasman na prvi i jedini fajn-for u istoriji kluba. Tog aprila 1993. u Atini na završnom turniru igrali su PAOK, Limož, Real Madrid i Benetton. Na klupi Benetona sedeo je Petar Skansi, a trener Limoža bio je Boža Maljković. Solunjani su se u polufinalu ukrstili sa Benetonom. Predvođeni Tonijem Kukočem, „zeleni“ iz Trevisa su upravo njegovom asistencijom za pobjednički koš na dve sekunde pre kraja raspršili PAOK-ove snove o evropskoj tituli.

Dušan Ivković je na klupi PAOK-a sedeo od leta 1991. do januara 1994. Za dve i po godine sa PAOK-om osvojio je titulu šampiona Grčke i upisao svoje ime zlatnim slovima u istoriju solunskog kluba.

### ● Bingo Olimpijakosa

I posle uvođenja sportskih sankcija Duda je ostao selektor naše košarkaške reprezentacije. Odmah po povratku na međunarodnu scenu, SR Jugoslavija je s njim na klupi osvojila zlato na Evropskom prvenstvu u Atini 1995, posle pobede u onom epskom finalu protiv Litvanije (96:90). Posle tog takmičenja Ivković je svojom voljom prepustio klupu pomoćniku Željku Obradoviću, uz koga je ostao kao savetnik i učestvovao u osvajanju srebrne medalje na Olimpijskim igrama u Atlanti 1996. i dve zlatne, na Evrobasketu u Barseloni 1997. i Svetskom šampionatu u Atini 1998.

A što se klubova tiče, ostao je u Grčkoj, samo se iz Soluna 1994. preselio u Atinu. Preuzeo je Panionios, klub iz atinskog predgrađa Nea Smirni. Tu se zadržao dve sezone, a onda seo na klupu evropskog velikana Olimpijakosa. Tim iz Pireja bio je istinski evropski velikan, ali - bez kontinentalne titule. A žarko su je želeli, i zato su i angažovali Dudu.

Dušan Ivković je u sezoni 1996/97. osvojio svoju drugu triplu krunu u klupskoj karijeri. Posle Partizana,







ponovio je to sa Olimpijaskom, koji je, pored prvenstva i kupa Grčke, podigao i trofej šampiona Evrope. U finalu Evrolige u Rimu Olimpijasko je savladao Barcelonu sa 73:58. Na klupi je imao vizionara Ivkovića, a na parketu čoveka koji je njegove zaisli umeo da pretvori u poene Dejvida Riversa.

Posle tri sezone napušta klupu pirejskih crveno-belih, ali ostao je u Atini. Vodio je AEK (1999-2001), s kojim je osvojio Kup Saporte (2000).

Većito željan stvaralaštva, uvek uz svoje golubove, u leto 2002. obreo se u Moskvi. Preuzeo je ruskog giganta CSKA, klub velike tradicije koji je u to vreme preživljavao krizu i bio daleko od stare slave. Duda je praktično krenuo od nule, preuzevši u isto vreme i trenerski posao i organizaciju kluba. U naredne tri godine ekipa je stizala do fajnal-fora Evrolige, osvojila sva tri prvenstva Rusije i jedan domaći kup. Zbog svojih ogromnih zasluga za preporod ovog kluba, Ivković je nazvan „arhitektom modernog CSKA“.

Sledeća destinacija bio mu je drugi najveći moskovski klub, Dinamo. Tu je radio kao prvi trener dve godine (2005-07) i ubeležio još jedan trofej u svoj portfolio ULEB kup (2006).

Moskovski Dinamo bio je klub koji je do Ivkovićevog dolaska u svojoj trofejnoj riznici imao dve titule prvaka države osvojene još sredinom dvadesetog veka i velike ambicije da se konačno uključi u borbu za još neki od trofeja. Novac im nije manjkao. Dovođeni su skupi igrači velike reputacije: Mirsad Turkčan, Lazaros Papadopoulos, Arijel Mekdonald, Krištof Lavrinovič... Takvim zvezdama trebao je neko ko će svojim iskustvom s klupe doprijeti da se konačno osvoji neka titula. Predsednik kluba Jevgenij Gomejski, mlađi brat slavnog Aleksandra, sigurno rešenje video je u dovođenju Ivkovića. Naravno, nije pogrešio.

#### ● Ponovo selektor

Duda Ivković je prekršio jedan od svojih principa i hvala mu što je to uradio. Mada je često isticao da ne želi da se vrati tamo gde je nekada radio, na molbu ljudi iz Košarkaškog saveza Srbije, pre svega počasnog generalnog sekretara FIBA Bore Stankovića, preuzeo je ponovo reprezentaciju 2008.

Prethodnih godina naš nacionalni tim prolazio je kroz krizu, poslednji osvojeni trofej bilo je zlato sa Svetskog prvenstva u Indijapolisu 2002. Duda je s reprezentacijom krenuo iz kvalifikacija za Evropsko prvenstvo u Poljskoj 2009. i stigao do srebrne medalje. U finalu je pretrpljen poraz od Španije, ali je to srebro i te kako sijalo. Srbija je na tom Evrobasketu bila najmlađi tim i najprijetnije iznenađenje.

Sledeće godine, 2010, vodio je reprezentaciju na Svetskom prvenstvu u Istanbulu, na kom je zauzela četvrto mesto. Iz Turske se ekipa vratila ozlojeđena i ogorčena zbog sudijske nepravde koja nam je naneta. Ostaće u istoriji svetskih šampionata zapamćene poslednje sekunde utakmice Srbija-Turska kada je Tunčeri nagazio aut liniju, posle čega je domaćin postigao pobedonosni koš. Uostalom, to je kasnije zvanično potvrdio i tadašnji predsednik FIBA Ivan Manini.

Ostao je Ivković na klupi reprezentacije Srbije do 2013, a u međuvremenu se vratio na klupu Olimpijasko (2010-12), s kojim je napravio najveći podvig u istoriji



finala Evrolige. Klub iz Pireja je u meču za titulu, u Istanbulu 2012, jedanaest minuta pre kraja gubio sa 19 poena razlike od CSKA, ali je uspeo da pobedi sa 62:61! Koš odluke, uz zvuk sirene, postigao je Jorgos Printezis posle dodavanja Spanulisa. Te godine Olimpijasko je osvojio i prvenstvo Grčke.

Dušan Ivković je karijeru klupskog trenera završio u Anadolju Efesu iz Istanbula. Tu je radio od 2014. do 2016. Sa Efesom je upotpunio svoju riznicu trofeja – 2015. osvojeni su Kup i Superkup Turske.

Ostaće zauvek upisano da je Dušan Ivković jedini trener koji je osvojio četiri različita evropska klupska takmičenja: Kup Koraća (1979), Kup Saporte (2000), Evroligu (1997, 2012) i ULEB kup (2006). Godine 2017. dobio je dva značajna priznanja. Evroliga ga je proglasila za svoju legendu (*Legend Award*), dok ga je FIBA uvrstila u svoju Kuću slavnih u Ženevi.

Poslednjih godina života vodio je računa o svom Radničkom s mesta prvog čoveka sportskog društva. Borio se da košarkaški klub dobije halu, a ostali klubovi iz sportskog društva shodno trofejnoj tradiciji adekvatan tretman. Dočekao je stoti rođendan kluba. Ovo najstarije sportsko društvo u Srbiji iznedrilo je brojne asove, Duda Ivković je jedan od najvećih.

Bio je vizionar, stvaralac, pasionirani golubar i legenda te divne igre pod obručima. ●

**Dušan Ivković je karijeru klupskog trenera završio u Anadolju Efesu iz Istanbula. Tu je radio od 2014. do 2016. Sa Efesom je upotpunio svoju riznicu trofeja – 2015. osvojeni su Kup i Superkup Turske**

#### MOMCI, NEMA STAJANJA

*Punih 15 godina čekao je Dušan Ivković da se sa atinskim Olimpijaskom vrati na vrh Evrope. U dramatičnom istanbulskom finalu F4 Evrolige 2012. dogodio se jedan od najvećih preokreta u završnicama tog takmičenja. Dudini učenici su pobedili favorizovani CSKA sa 62-61. „Momci, sad nema stajanja“ doviknuo je igračima u trenucima velikog slavlja. Momci iz Pireja su ga odlično čuli, na dvadesetak dana odložili proslavu titule da bi trijumfalnu godinu završili sa peharom šampiona Grčke. U nezaboravnom finalu plej-ofa pobeđen je večiti rival Panatinaikos sa 3-2, najtrofejnjiji evropski trener Željko Obradović čestitao je svom kumu i velikom učitelju Dudi, i tek tad je Pirej počeo da gori!*



➤ Sednica UO Udruženja košarkaških trenera Srbije

# Košarkaška klinika „Dušan Ivković“



➤ Sa poslednje Klinike održane uživo u novobeogradskoj hali sportova „Ranko Žeravica“

Upravni odbor našeg udruženja, na sednici od 16. novembra, koja je počela minutom ćutanja, doneo je odluku da najveći brend UKTS, košarkaška klinika, ponese ime Dušana Ivkovića. Bilo bi suvišno reći da je naš Duda to zaslužio. Reč je o osnivaču ove klinike koja je, najvećim delom, njegovim zalaganjem postala jedan od dva brenda Udruženja. Basketball klinic Belgrade stekla je najviši ugled u svetskim razmerama. Njen kvalitet merio se, pored ostalog, njenim predavačima, koji, u najvećem broju, sam svetski vrh kada je u pitanju trenersko znanje, postignuti rezultati i autoritet u svetu košarke. Jednostavno, Duda nam je postavio najviše svetske standarde, što obavezuje ne samo svakog člana našeg udruženja već sve nas koji smo u košarci na bilo koji način.

A sva ta velika imena, počev od legendarnog Grga Popovića, pa redom, ne samo da nisu mogla odbiti Dudin poziv da budu predavači na klinici već su Dudin poziv prihvatili s velikim zadovoljstvom.

Uostalom, pored želje da naša klinika ponese ime besmrtnog Dušana Ivkovića, svi prisutni članovi Upravnog odbora, već pre dolaska na sednicu, imali su zahtev mnogobrojnih trenera iz svojih regiona da donesu ovakvu odluku.

Tako će legendarni trener, čiji je ugled već decenijama unazad prešao granice naše zemlje i postao svetsko ime, ostati i dalje s nama. Istovremeno, ime Dušan Ivković obavezuje kako sadašnje tako i buduće generacije da klinika mora zadržati onaj kvalitet i viziju čije je temelje postavio legendarni Dušan Ivković. Tako ćemo čuvati uspomenu na njega i na njegovom primeru učiti kako ostati na vrhu.

**M. PI.**

**Njegovo znanje i iskustvo cene na svim kontinentima. Sinonim je za zlatne medalje i trofeje. Često ističe da pre zore ne sviće, pa tako rezultati koje postiže dolaze kao posledica velikog rada, strpljenja i iskustva**

**S**vetislav Pešić, u duši Piroćanac, u srcu malo Nemac i mnogo Srbin, najsrećniji je kada je s porodicom i na košarkaškom terenu. Baš zato je i odložio penziju i posle 20 godina se vratio na mesto selektora Srbije. Motiva da pomogne košarci mu, kako kaže, ne manjka, a zov olimpijske medalje, koja mu jedina nedostaje, uz izazove na Evropskom i Svetskom prvenstvu, svakako je jak i zato je tu.

Popularni Kari za magazin Trener na njemu svojstven, slikovit način, opisuje povratak na mesto uspeha: →

**SRBIJA IMA  
POTENCIJAL,  
MEDALJE SU CILJ**



**Na sam pomen njegovog imena većina pravih ljubitelja košarke razvuče širok osmeh i seti se Bormija, Istanbula, dvorane „Konseko fildhaus“ i Indijanapolisa... Momenata čiste košarkaške sreće. A tih trenutaka za večnost bilo je mnogo...**

– Jedan moj prijatelj mi kaže: „Kari, gledam te, ti si mnogo hrabar čovek. Čoveče, osvojio si u svim takmičenjima koje si igrao zlatnu medalju. Sve što se moglo. I sad si došao, a sve možeš da izgubiš.“ Odgovorio sam mu: „Da sam ja razmišljao kao što ti sada razmišljaš, nikada dovde ne bih stigao.“ Da li ćemo osvajati medalje? To je težak put. Neće biti lako kao što to neko misli, ali šta da radimo – počinje priču Pešić i odmah ističe da je kvalitetno postavljen sistem glavni činilac koji donosi rezultate:

– Sigurno da su selekcija i metodika treninga nešto što je vrlo važno, možda i najvažnije u procesu razvoja igrača i kluba i stvaranju sportskih rezultata. Ali bez adekvatnog sistema takmičenja sve to pada u vodu. Mišljenje sam da ne možemo baš bitno da utičemo na nespoznanje koji još uvek traju između FIBA i Evrolige i obratno. Zahvaljujući znanju, iskustvu, istoriji i tradiciji, imamo pravo da iskažemo svoj stav i mišljenje i da se borimo za promenu i neki sistem takmičenja koji će omogućiti da košarka bude još gledanija i popularnija. Mi u Srbiji isto moramo da vodimo računa da li je naš sistem takmičenja, i za mlade i na nivou seniorskih ekipa, adekvatan za trenutni razvoj naše košarke. Zato moramo da pratimo šta se dešava svuda u svetu, i u Americi i u Evropi.

● **„Udvaranje“ igračima - za njihovo dobro?**

Stvaranje adekvatnog sistema takmičenja, po mišljenju Pešića, glavni je uslov za razvoj mladih košarkaša.

– Nisam protiv stranaca, jer mi smo deo sveta i košarka je globalan sport. Ne možemo da to ne poštuemo. Međutim, jedino gde mi možemo administrativnim merama da utičemo na sistem takmičenja, to je ovde u našoj Srbiji, jer to zavisi samo od nas. Ne bih sada davao nikakve predloge, jer to ne bi bilo dobro. Za to moram da imam dovoljno informacija sa više strana. Šta treneri misle, šta igrači misle, šta misle klubovi, kakav je stav KSS-a, i onda mogu kao selektor da formiram svoj stav. Sigurno ću želeti da učestvujem u tome, ali hoću da budem pripremljen, jer ako govorimo o stvarima za una-

pređenje naše košarke, moram i ja lično da nađem šta je u našim uslovima prihvatljivo. On ne može da bude menjan svaki dan, ali istovremeno ne može da bude takav da ne omogućava razvoj našeg potencijala, koji je i dan-danas veliki. Sada sam tu, to vidim. Za mene mnogo stvari nije novo, ali vidim potencijal, vidim dobre trenere. Nikom se ne udvaram – u dahu kaže selektor, kog podsećamo na „udvaranje“ igračima, koje je šaljivo najavio po preuzimanju nove funkcije:

– To sam rekao, da ću se njima udvarati, a to je ispalo da ću ja njih da molim, a za to stvarno nema potrebe. Kada smo se udvarali svojevremeno nekim devojkama, to smo se udvarali za njihovo dobro, ne samo za naše. Isto važi i za igrače – ističe popularni Kari.

Pešić je poslednji put na mestu selektora mandat završio 2002. godine, na balkonu ispred Skupštine, kao aktuelni prvak Evrope i sveta. Od tada do danas naši košarkaši nisu uspeli da ponove te uspehe jer se mnogo toga promenilo i tek bi trebalo da se promeni. Tako Pešić ističe važnost formiranja nacionalne košarkaške akademije.

– Srbija se promenila. Više nije deo Jugoslavije, koja je imala ogroman sportski potencijal. Toga više u toj količini i kvanitetu nema. Pogrešno bi bilo da mi sada mislimo da je sve što smo tada radili primenljivo i u srpskoj košarci. Sigurno da nije. S druge strane, Srbija se smanjila i zahvaljujući auto-putevima. Mnogo se brže stiže od Pirota do Beograda, od Kruševca i Subotice do Beograda. Ta komunikacija omogućava i da se bolje i brže organizujemo.

– Takođe, mi se stalno busamo u prsa da smo pet puta prvaci sveta, ne znam koliko puta evropski, a nemamo nijedan naš objekat. To što imamo Kuću košarke, to je više mesto gde se rešavaju administrativne stvari. Košarkaški savez Srbije je pokrenuo inicijativu za izgradnju trenaznog centra. To je fantastična ideja i nadam se da je to prvi korak ili, bolje rečeno, početak stvaranja jedinstvene nacionalne košarkaške akademije, pre svega

za mlade igrače i trenere. Neka vrsta internata, akademije, gde će naši najtalentovaniji igrači imati najbolje uslove, ne samo za trening već i za bolju organizaciju školovanja i privatnog života, a treneri mogućnost da se dalje usavršavaju u svojoj struci.

► **Ovakav način rada i brige o igračima koji bi mogli da obuku nacionalni dres nije novina, bar ne u svetu?**

– To već postoji u ostalim zemljama. Mi se čudimo odakle Litvaniji, Letoniji i Francuskoj toliko igrača... Najboljim talentima Srbije moramo da omogućimo bolje uslove treninga, stručni rad. Podržavam tu inicijativu svim srcem jer mislim da to treba i zaslužujemo da imamo. To bi verovatno uticalo na to da mladi talenti ostaju u Srbiji i da roditelji svoju decu ne huškaju da idu po Španiji i Nemačkoj. Ne udvaram se državi, samo mislim da država dosta ulaže i obraća pažnju na sport. Samo mi moramo da kažemo šta hoćemo. Mislim da država želi da pomogne i utiče finansijskim sredstvima, ali im mi iz struke ne dajemo prave programe i put kako se to radi. Ako se sve menja, i mi moramo da se menjamo i menjamo naše uslove, jer svi idu napred.

● **Razgovor s trenerima**

Pešić je odmah po preuzimanju funkcije selektora prionuo na posao. Pratio je mečeve širom Srbije, održao niz sastanaka, od kojih je onaj s trenerima srpskih klubova posebno privukao pažnju. I dok je ideja o nacionalnoj košarkaškoj akademiji u procesu realizacije, saradnja s trenerima klubova je novina koja je odmah realizovana.

– Ništa bitno nismo uradili, osim što smo Tarlać, Krstić i ja jednostavno razgovarali sa Željkom, Dejanom, Vladom, Mutom Nikolićem i ostalim trenerima. Bili smo i do Novog Sada i obavili razgovore. To je bio jedan deo. Posle prvog prozora idu novi sastanci, razgovori s ljudima iz KLS-a, da vidimo kako se vidi budućnost te lige, koji su ciljevi, šta oni stvarno žele i kako mi sa aspekt struke možemo da da utičemo na boljitak.

Prvi rezultati ovakvog načina rada i saradnje na relaciji selektora i Saveza s klubovima i trenerima se već vide, a benefiti su višestruki.

– Ima, sigurno da ima rezultata. Većina trenera smatra da je obostrana korist ako njihovi igrači igraju za reprezentaciju. Igraju s najboljima i protiv najboljih, to znači da igrači napreduju. Nema trenera koji ne misli da granje za reprezentaciju šteti. U to verujem. Taj prvi sastanak je bio dobar. Za neke je bilo iznenađenje jer toga nije bilo. Ti sastanci će biti organizovani i u budućnosti. Mnogo je važno da imamo češći kontakt jer je taj dijalog mnogo važan. Posete, razgovori, razmene iskustva s trenerima. To pomaže da i mi treneri razumemo probleme trenera u klubovima, ali i da treneri iz klubova razumeju šta mi s reprezentacijom želimo.

● **FIBA prozori i Svetsko prvenstvo**

Dok je do Indijanapalisa Jugoslavija došla direktno, kao prvak Evrope, situacija je sada drugačija. Pešića i „orlove“ put do Svetskog prvenstva vodi preko „problematičnih“ kvalifikacija. Selektor ističe da Srbija ne treba da se obazire na sukob Evrolige i FIBA, kao i na izostanak igrača iz NBA, već da se prilagodi situaciji kako bi došla do cilja.

– Mi za to treba da se spremamo i ova takmičenja za nas treba da budu korisna. Oni treneri koji su se prilagodili promenama pravila postizali su rezultate. Može-

mo da kažemo da nam pravila prozora ne odgovaraju, ali moramo da se prilagodimo i da od toga napravimo prednost. Pobjeda protiv Letonije je super, ali mi nije dovoljna, hoću još nešto tu da vidim. Naravno, bilo bi bolje da smo pobedili i Belgiju, pa da onda vidimo još nešto osim tog čistog sportskog rezultata. Ja gledam rezultat, ali gledam šta još mogu da dobijem. Da upoznam igrače, upoznam njihove probleme, na koji način da mu pomognem, da razgovaram s trenerima. Ta komunikacija treba da se napravi.

Selektor Pešić nastavlja sa analizom i definiše jasne ciljeve.

– Realno sagledavam sve. Ovaj prozor je nama početak jednog novog olimpijskog ciklusa koji je kraći od prethodnih. Nije četiri, nego tri godine. Mi sada imamo ovu kvalifikacionu grupu, ako se plasiramo dalje, a trebalo bi, e onda idemo u drugu rundu. Treba da dobijemo Letoniju u gostima i Belgiju ovde da bismo protiv Turske i Grčke ušli s nekom bodovnom prednošću. Kažu, mi ćemo biti kompletni, to je pitanje. Drugo, i Letonija će isto biti kompletna. Oni su ovde bili isto bez tri-četiri igrača koji mogu da promene dinamiku svega. Ta druga runda počinje u poslednjoj nedelji avgusta, pred početak Evropskog prvenstva. Hoćemo li biti u kompletnom sastavu? Hoćemo li igrati sa Grčkom i Turskom na strani i gde ćemo da igramo? Ljude sve to ne treba da interesuje, ali nas interesuje.



– Cilj ovog prvog je bio da napravimo ekipu koja je kompetitivna, koja može eventualno da pobjedi, a istovremeno da se upoznamo za to kratko vreme. Prioritet je da se kvalifikujemo za Svetsko prvenstvo i to neće biti lako kao što mnogi misle, a prioritet je da vidim te mlade igrače.

► **Šta ste videli?**

– Video sam da imamo i dalje veliki potencijal. Problem je bio što ja te igrače nisam nikada trenirao i to koliko sam za kratko vreme mogao da utičem na njih i da za tri dana treninga procenim koji je to nivo talenta. U petak uveče je došao Petrušev, imao je jedan trening i odmah igrao utakmicu. Želim da kažem da smo pozvali mlade igrače, da vidimo da li taj Koprivica, taj Jović, mali Nikola Đurišić, Smailagić, koji su prvi put u reprezentaciji, mogu i koliko. Da vidimo kako se ponašaju, kako razmi-

**Savet: Živi za košarku, a ne samo od košarke**

– Sve zemlje proizvode trenere jer je košarka poodavno postala globalni sport. Ne igra se samo u Americi i bivšoj Jugoslaviji, a to je velika zasluga FIB. Smatra se da je jedino takmičenje koje nama pripada evropska liga i NBA. Međutim, ima i ostalih liga koje pre svega naši treneri treba da prate, baš kao i ostale trenere, kako se oni razvijaju, s kojim problemima se suočavaju, kako ih rešavaju i kako se adaptiraju na nove uslove, od promena pravila do promena kalendara i sistema takmičenja. Ovaj razgovor je namenjen trenerima, uvek kažem: „Uzmi sudbinu u svoje ruke i gledaj šta ti možeš da uradiš.“ Ako i ne bude rezultata, izadeš sa osećajem da si nešto uradio, ako ništa, postao si bolji trener. Pokaži strast i posvećenost. Živi za košarku, a ne samo od košarke.

**Bogdan „zazvonio“**

Pešić je još jednom ponovio da ne postoji trener iz Srbije i van nje koji mu nije pozeleo sve najbolje, kao i svi bivši igrači. Ali za razliku od predstavljanja, kada je rekao da ga „ovi mlađi još ne zovu“, situacija se promenila.

– Čim smo pobedili, javio se Bogdanović. Čestitao je, rekao je: „Super, kouč, bravo, pozdravi sve tamo.“ Ja sam mu napisao: „Hvala ti, čekamo te, smo budi živ i zdrav.“ Polako se javljaju, što kažu, pribiramo se. ➔

## Moment za pamćenje

Legendarni Bora Stanković je u Indijanapolisu završio mandat generalnog sekretara FIBA posle 28 godina na čelu svetske organizacije. Pešić je sa svojim košarkašima sa najvišeg postolja, i zlatnom medaljom oko vrata, primio pehar od njega. Osećaj je bio neponovljiv, a kako kaže, pomislio je „šta još može da se desi bolje“.

– To je, emotivno gledano, bio jedan od događaja koji se ne zaboravljaju. Osvojiti Svetsko prvenstvo u zemlji u kojoj je rođena košarka, u Americi. S leve strane Nemačka, s mojim sinom i tih 10-11 igrača koje sam vodio i trenirao u Nemačkoj. Ispred mene Bora Stanković, a mi prvaci sveta. To je bilo fantastično. Još veće je bilo zadovoljstvo kada smo ovde došli. Taj doček i ta emocija navijača... Da to nismo doživeli, svaki od nas bi bio siromašniji. To ti daje neku motivaciju za dalje. Mi smo svi i danas ponosni na naše navijače koje smo učinili srećnim. To je zadovoljstvo da zajedno podelimo tako veliki uspeh.

šljaju, da obavimo razgovore s njima. Dan je samo 24 sata, nemaš vremena. Dobio sam dosta dobre povratne informacije. Ima onih koji mnogo gledaju, a malo vide. Ja ne pripadam još toj kategoriji, nadam se. Mogu brzo da uočim ko su, gde su, šta su, sa aspekta nekog talenta. Svi govore da su najbolji igrači u NBA i Evroligi, ali ako mi nismo imali te „najbolje“, hajde onda ove igrače da učinimo da budu najbolji. Sve što kažem važi za sve trenere.

## ● Pogled na početak kvalifikacija – mečevi sa Letonijom i Belgijom

Pobednički mentalitet stiže se veoma teško, ali kada se jednom osvoji, ne gubi se lako. Srbija je tako na povratničkom debiju selektora Pešića pobedila raspoloženu Letoniju u poslednjim sekundama, a ono što svakako raduje jeste pristup igrača, pogotovo u prvom meču.

– Nisu se predavali. Analizirali smo tu utakmicu. Mi smo 17 poena dobili u poslednje tri sekunde njihovog napada. Posle odbrane, rada, dobijem trojku „kroz uši“. Uspeli smo da se nekoliko puta vratimo. To mogu samo vrhunske ekipe. Ne mislim da smo mi vrhunska ekipa. Ali ko može da se vrati iz ponora? Samo onaj ko ima moral, želju, karakter i, naravno, talenat. Onda se i publika probudila i dala nam vetar u leđa i pomogla nam. Protiv Belgije je usledio poraz i selektorova izjava „da igrači moraju da nauče da igraju za reprezentaciju“, u pozitivnom kontekstu.

## ➤ Kako se nosi dres Srbije?

– Održao sam pres-konferenciju posle Belgije. U analizi utakmice rekao sam da smo imali 10 izgubljenih lopti u drugom poluvremenu iz kojih su oni dali 20 poena. Novinari me pitaju kako sam video utakmicu. Rekao sam koji su naši problemi, šta smo uradili dobro, šta nismo. Slučajno otvorim novine i čitam: „Pešić oštro kritikovao svoje igrače“. Uopšte nisam kritikovao. Totalno

negativan kontekst. Jasno je da je to bio podstrek za igrače. Igrači bi trebalo da nauče da igraju za reprezentaciju, a to podrazumeva da je svaka utakmica u reprezentaciji praktično kvalifikaciona. Priprema za takvu utakmicu zahtevabdrugaciji pristup, i sa aspekta racionalnosti.

– U klupskom takmičenju tačno znaš sa kim igraš. Evroliga ima raspored s kim igra do kraja sezone i tako se pripremaš. U reprezentaciji znaš samo prve tri utakmice na Evropskom prvenstvu. Nemaš mnogo vremena za skauting, taktičku pripremu. To znači da moraš da se okreneš mnogo više sebi i svojoj igri, individualno, kolektivno, taktički, timski. Nekada je to dovoljno da bi pobedio protivnika, a nekada je to nedovoljno jer su potencijal i uigranost tima na njihovoj strani. Objektivno je ovoga puta bio na strani Belgije i Letonije. Mislim da naši momci, ovi što su sada bili, imaju veći potencijal od ostalih, ali moramo da se uigramo, da znamo da se „čitamo“ i da budemo tim. Pokazali smo timski odnos u smislu ponašanja, borbenosti, međusobnih dodavanja, pomažanja u odbrani. To je sve bilo na vrhunskom nivou, ali postoje određena pravila u napadu i odbrani za koje je potrebno vreme.

– Meni je žao što nismo dobili utakmicu, kao i svaku koju izgubiš, pa ti je krivo. I momcima je žao. Posle meča smo u hotelu svi imali sastanak. Svi su želeli da pobedimo. Iz toga se uči, nikad se ne zna zašto je dobro i loše. Napravićemo jednu analizu i videti da svi oni budu bolji.

## ● Kakvu će košarku Srbija igrati sa Pešićem

U Turskoj 2001. godine Jugoslavija je igrala „transition offence“ košarku, u Indijanapolisu selektor je tim prilagodio za „control basketball“.

– Zavisí od igrača. Svaki trener ima svoju filozofiju. Ja se uvek borim za identitet tima. Tim je na prvom mestu i ono što tim od mene traži, ja moram da im dam. Identitet tima u smislu da li je to „control basketball“ ili „transition“, to ćemo da vidimo. Posle toliko godina iskustva pripremljen sam na sve moguće uslove. Jedna je stvar kako bi mali Jovica želeo, a druga je stvar šta mi imamo na stolu. Rano je još. Mi sada gledamo igrače, ne znamo ni s kim ćemo igrati protiv Slovačke. Većina će to biti ovi igrači, ali ćemo i nove da pozovemo, da budu sa ekipom, da im damo šansu, da vidim koliko njih to motiviše, koliko su zainteresovani – kaže Pešić u duhu i dodaje da samo košarkaško znanje nije presudno:

– Ne gledam samo to da li on šutira trojke i igra odbranu, već gledam i kako stiže do toga i kakvo je ponašanje. Moja filozofija je uvek bila da ne biram 12 najboljih, već želim da imam 12 igrača koji se najbolje između sebe slažu. To je posao trenera i stručnog štaba. Šta mi vredi da imam 12 Jokića, a niko ne radi one stvari koje Jokić ne može da uradi. Svi su na mom radaru. To je uvek tako. Nema smene generacija.

➤ U naredne tri godine reprezentaciju Srbije, uz kvalifikacije, očekuju Evropsko i Svetsko prvenstvo, kao i Olimpijske igre u Parizu 2023. godine. Ono što zanima ljubitelje košarke jeste koji je i kakav put nacionalnog tima kroz taj trogodišnji ciklus?

– Ne bih želeo da otkrivam tajnu. Mogu reći, napraviti drugi korak pre prvog je praktično nemoguće. Sada smo napravili početni korak. Ja sam tu došao, bavim se ovim poslom, tu je selekcija igrača, razgovori s trenerima. To smo već uradili. Mi ćemo se pripremati za svako takmičenje i želeli bismo da napravimo neki kontinuitet.



Mnogi kažu: „Pešić je došao, biće smena generacija.“ Nema smene. To je jedan kontinuitet gde dolaze novi igrači, dolazi nova energija, gde igrači koji iz bioloških, emotivnih ili bilo kakvih razloga ne mogu da budu na nivou kao što su bili ranije. Podrška je najbitnija – reprezentacija ujedinjuje sve – naglašava selektor.

Pešić s mnogo emocija govori o košarci, a posebno je motivisan kada je reč o srpskoj. Zašto?

– I dalje mogu da biram šta ću da radim. Rekao sam da neću trenirati naše klubove. Ne zato što je meni u Zvezdi bilo loše. Naprotiv. Ja sam u Zvezdi uživao. Imali smo sasvim drugačiju situaciju nego što je sada. Svaki dan, meni je sa momcima u Pioniru bilo super i na vrhunskom nivou. Ali to što sam doživljavao na utakmicama između Crvene zvezde i Partizana, to više ne bih želeo da doživim. Reprezentacija je nešto drugo. Reprezentacija je mesto gde se svi ujedinjujemo i tu smo svi pod jednom zastavom. Zastave klupske se umotavaju, ili bi trebalo da se umotavaju, u cilju nekog zajedništva. To stalno ističem. Ako toga nema, neće biti ni sportskih rezultata. Bez podrške navijača i klubova je to praktično nemoguće – kaže Pešić i iznosi zanimljivo podsećanje:

– Pre Indijanapolisa igrali smo turnir ovde u Beogradu sa Turskom i, mislim, Novim Zelandom... Nisi mogao da uđeš u dvoranu, rasporodato. Igrali smo u Vršcu, u Nišu, nisi mogao da uđeš. Momci, dođite, podržite, ovo je vaša reprezentacija. Ovo je mnogo važno jer ne možeš da kritikuješ što neki igrač neće ili ne može da igra. Ako je tebi reprezentacija važna, ti dođi.

#### ▶ **Pored brojnih stvari kojima je Pešić zadovoljan, jedna činjenica ga, najblaže rečeno, uznemirava. Koja?**

– Protiv Letonije, kada se utakmica lomila, stvarno se taj mali broj ljudi digao na noge. Svako ko je došao, zahvalni smo mu, tu je zbog reprezentacije. Voleo bih da publika napuni halu, pa neka kritikuje. Hajde da pomognemo ovim mladima da pobede Letoniju, da se bore, a kada izgube, onda možeš i da kritikuješ. Mi kritikujemo igrače koji ne dolaze. Je li tačno? Napadamo, vređamo i kažemo: „Nije hteo da igra za svoju zemlju.“ Dobro. A ti? Što ne dođeš? Tvoja zemlja igra – kaže Pešić i podseća na meč sa Italijom koji je Srbiju mogao da odvede na Olimpijske igre:

– Mi smo igrali odlučujuću utakmicu za odlazak na Olimpijske igre. U tom momentu imamo probleme s povredama, odazivanjem... Poluprazna hala Pionira! Odlučujuća utakmica! Kako vratiti kult reprezentacije? Koji kult? Dođi protiv Italije, napuni halu sa 8.000 ljudi, to bi trebalo da je uloga navijača. Svi mi imamo samo jednu reprezentaciju i svi bi zajednički trebalo da je podržimo. To će sigurno pojačati motivaciju i odgovornost naših igrača.

#### ▶ **Kako ste odabrali stručni štab?**

Kao i tokom prethodnih mandata na klupi reprezentacije, Pešić je oformio stručni štab u koji ima puno poverenje. Tu je Oliver Kostić, profesor Nenad Trunić, atletski trener Marko Sekulić, mladi trener Borca Marko Marinović...

– To su ljudi koji su dugo godina sa mnom, koji znaju moju filozofiju treninga i filozofiju igre. Oliver Kostić je iskusan trener, bio je moj igrač u Bosni, posle je bio moj trener i u Rimu i u Zvezdi i on je jedan od vrlo važnih ljudi bio za taj projekat Bajern Minhen, gde je radio kompletan program za rad s mladim selekcijama, bio je i moj pomoćnik tamo. Proglašen je i za najboljeg mladog trenera u Nemačkoj. Hoću da to budu treneri koji su odavde, koji



rade dobro, ali je to teško. Marka Marinovića smo uzeli jer je bio moj igrač i odlično iskustvo smo imali. Selektiramo igrače, ali i trenere. Meni je drago da je Marko odlučio da bude trener jer je pozitivna osoba i vrhunski takmičar. Profesor Nenad Trunić, takođe moj igrač iz vremena juniorske reprezentacija Jugoslavije, atletski trener Marko Sekulić, koji ima ogromno iskustvo, radio je i sa seniorima i sa juniorima svih reprezentativnih selekcija. Našoj košarki su potrebni svi stručni ljudi, a ne samo Pešić, ističe naš selektor.

– Nedavno sam pročitao stav direktora lige, koji kaže: „Naš cilj je da Zvezda i Partizan igraju“. To je odlično, ali ja mislim da KLS ima još važnijih ciljeva. Oni svakako igraju u plej-ofu. Mi želimo da se kao struka uključimo. Ja sam uvek govorio, možda Španiji, Rusiji, Grčkoj ne treba profesionalni trener, ali to je njihov problem. Nama treba. Ali ne mislim da treba da bude „ja“, jedan čovek, već profesionalizacija kompletnog sportskog sektora u okviru KSS-a koji je zadužen ne samo za osvajanje medalja, što su prioriteti, već i da napravi program kako se do nje stiže. Za taj put kako se osvajaju medalje su potrebni stručni ljudi. Zašto ne bismo imali atletskog profesionalnog trenera? Kažemo, atletski trener je važan. Ta neka buduća akademija će morati da ima spektar različitih ljudi od struke. Kako drugačije? Ne možemo da živimo od takmičenja do takmičenja. Osvojiš medalju, proslaviš, i to je to. Ne. Košarka će se igrati i posle nas. To je moja misija, zato sam došao. Prioriteti su da se napravi reprezentacija koja će biti kompetitivna na svakom takmičenju, da proba da uzme medalje, Naravno da je to cilj. Ali ja želim da uradim još nešto što bi unapredilo naš ukupan košarkaški sistem. Pun sam energije, ideja i iskustva i želim da to prenesem. Ja se predavati tako lako neću. ●

**Saša Grujić**

#### **PROBLEMA JE UVEK BILO**

– *Ja sam na sreću, ili nesreću, neko ko dugo pamti. Od 80-ih godina, kada sam bio član stručnog štaba sa Šaperom, Kristančićem, Mirkom Novoselom, Rankom Žeravicom, Rajačićem, pokojnim Dudom. Tada sam bio mlad, vodio sam tu mladu reprezentaciju. I tada je bilo problema, ogromnih. Piroćanci kažu: „Nismo svi bili cvečke za mirisanje.“ I tada je bilo kritika, oštih. Sećam se kada su smenjivali Čosu na jednom sastanku stručnog saveta, nezasluzeno. On je bio čovek koji je počeo da radi, pa je osvojio bronzanu medalju, bio u procesu stvaranja reprezentacije, a pojedincima se to nije sviđalo, pa su mu podmetali klipove. Uvek je bilo problema, ali su se nalazila rešenja.*

# Dame gledaju iz Beograda ka Sidneju

**Ženska reprezentacija Srbije prvim prozorom kvalifikacija za EP 2023. zakoračila u novi olimpijski ciklus, u februaru je čeka još veći izazov**



**U** takmicom protiv Hrvatske u prvom prozoru kvalifikacija za Evropsko prvenstvo 2023. u Sloveniji i Izraelu ženska reprezentacija Srbije otvorila je novo poglavlje u istoriji. Prethodno – najuspešnije u istoriji – zatvoreno je prošlog leta, posle osvajanja zlata na Evropskom prvenstvu u Valensiji, plasmanom u polufinale Olimpijskih igara i – oproštajem od dve dame koje su obeležile deceniju za nama u dresu reprezentacije.

Srbija se već zahvalila Sonji Vasić i Jeleni Bruks za sve što su, zajedno s timom, uradile svih ovih godina. A uradile su mnogo. Nabrojaćemo samo medalje – dve zlatne, dve bronzane. Dva puta uzastopno igrale su na Olimpijskim igrama. Sve za šest godina.

U trenutku kada su osetile da ne mogu više, odnosno da je vreme da se okrenu nekim drugim stvarima, rešile su da ustupe mesto mlađima. I one, ali i Dajana Butulija, koja je nekako u tišini otišla.

Prethodno su mlađima omogućile sjajnu startnu poziciju na tom novom početku. Mnogo bolju od one koja je njihov čekala kada su ušle u reprezentaciju Srbije. One su krenule od nule. Tačnije, iz dubokog minusa. Išle su bukvalno putevima koji su bili posuti trnjem. Ma koliko to možda patetično zvučalo.

Za sve što su osvojile, same su se izborile. Ništa im nije palo s neba.

Sada će se njihove naslednice u predstojećoj akciji zvati „šampionke Evrope“. Omogućile su im i da igraju kvalifikacije za Svetsko prvenstvo. Omogućile su im i nešto lakši put kroz kvalifikacije za naredni Evrobasket, na kom će braniti zlato.

Omogućile su im – sve!

I ne samo to. Tokom prošlog leta, kao i mnogo puta pre, ličnim primerom su im pokazale kako se živi u reprezentaciji Srbije. Kakvu odgovornost nosite u trenutku kada obučete taj dres. Da u svakom trenutku moraju toga biti svesne.

Sada je došlo vreme da te mlađe, zajedno sa nekolicinom iz te najuspešnije generacije u istoriji košarke u Srbiji, nastave dalje.

Na scenu su stupile 14. novembra. U Zaboku, u Hrvatskoj, gde su protiv domaće selekcije odigrale prvi meč kvalifikacija za Evrobasket 2023. I ubedljivo pobedile. Dodaćemo i da je žreb Srbiju stavio u grupu od tri ekipe i da je u njoj još selekcija Bugarske.

A nisu samo Sonja, Jelena i Dajana nedostajale u prvom prozoru kvalifikacija za EP. Pored njih, u odnosu na tim koji je letos igrao na Evrobasketu i Olimpijskim igrama u novembru tu nisu bile ni Ana Dabović, Maja Škorić, kao i mlada Anđela Dugalić. Sve iz različitih razloga.

To ipak nije bilo tako veliki šok za naš tim, jer nijedna od tih mlađih devojaka nije došla u nepoznato. Sve su već prošle sistem rada selektorke Marine Maljković.

Neke su čak i pre ovog prozora kvalifikacija za Evropsko prvenstvo upisale i zvanične debije.

U ovoj novembarskoj akciji najbolje se video značaj svih onih okupljanja mlađih reprezentativki, koja je organizovala selektorica Maljković kada god je kalendar takmičenja to dozvoljavao. Pa i koliko je bilo važno što je pred Evropsko prvenstvo u Valensiji okupila čak 29 potencijalnih reprezentativki. Neke od njih su na okupu ostale skoro tri meseca. Time je na neki način čak i proširila bazu koja, istini za volju, i nije nešto prebogata.

Sve zajedno znatno je olakšalo ne baš „simboličnu“ smenu generacija u reprezentaciji Srbije.

Posebno jer je utakmica protiv Hrvatske u Zaboku bila tek prvi korak kojim su naše devojke zakoračile u novi olimpijski ciklus. Značajan korak, ali tek početak.

Mnogo veći izazov pred našim košarkašicama biće već u februaru, kada će igrati kvalifikacioni turnir za odlazak na Svetsko prvenstvo septembra 2022. u Australiji.

Za odlazak u Sidnej srpske košarkašice igraće u Beogradu na kvalifikacionom turniru koji će biti održan od 10. do 13. februara, a na kome će im rivalke biti selekcije: Južne Koreje, Australije i Brazila. Tim redom.

Podsećamo, srpska prestonica biće domaćin dva kvalifikaciona turnira. Na drugom će igrati: Francuska, Kina, Nigerija i Mali. Preostala dva turnira igraju se u Osa-ki (Japan) i Vašingtonu (SAD).







Na svakom od njih učestvovalaće po četiri ekipe koje su pravo igranja kvalifikacija za Svetsko prvenstvo stekle preko kontinentalnih šampionata prošlog leta. Žreb je održan u Ženevi, kuglice je izvlačila upravo Sonja Vasić i, čini se, donela svom timu sreću.

Srbija je žrebana iz drugog šešira i unapred je bilo poznato da ne može da igra protiv Japana i SAD, kao ni Francuske. Naravno, ni Belgije i Kine, koje su bile u istom šeširu.

Australija, kao domaćin, i SAD, kao olimpijske šampionke, već su se plasirale na Svetsko prvenstvo, ali igrace kvalifikacije. SAD će čak biti i domaćin jednom od kvalifikacionih turnira. To dalje znači da je ostalo još deset upražnjenih mesta na Mundobasketu. Njih će popuniti po tri najbolje selekcije sa kvalifikacionih turnira.

Preciznosti radi – sa turnira na kojima učestvuju Australija i SAD na Mundobasket ići će još po dve selekcije.

Deluje da je cilj dostižan, da bi naše košarkašice – koje su propustile prethodno Svetsko prvenstvo (na Tenerifima, 2018) – u ovoj konkurenciji mogle da izbore vizu za Australiju.

Ako bismo analizirali rivale iz ove perspektive, najmanje poznat nam je Brazil, jer smo tokom prethodnih godina sa Južnom Korejom i Australijom igrali. I pobedili ih. Koreju letos na Igrama u Tokiju, Australiju u četvrtfinalu Olimpijskih igara u Riju. Istina, to sada neće biti iste ekipe, ali za moral tima dobro je imati na umu te pobeđe.

Brazil bi mogao da se opiše kao izuzetno borbena ekipa, koja će igrati na tu kartu. Biće to potpuno drugačija utakmica od onih na koje smo navikli.

U snagu Južne Koreje smo se uverili u Tokiju, na svojoj koži osetili koliko neugodna može da bude. To je klasična azijska ekipa koja forsira brzu igru, sa dosta šuteva. Pa i koliko je agresivna odbrana važan faktor protiv takvih timova.

Australija je već objavila širi spisak i na njemu nema najveće zvezde Liz Kembridž, koja je tim napustila u pripremama za Olimpijske igre i zbog čega je njena buduć-

nost u reprezentaciji nepoznata. Ali kako su sigurne na takmičenju, Australijanke će sigurno turnir u Beogradu više koristiti kao nekakve pripreme za to takmičenje.

Svetsko prvenstvo bi moglo da bude prvo veliko takmičenje neke nove generacije srpskih košarkašica. Zato je i novembarski prozor kvalifikacija za EP 2023. bio i dodatno značajan. Ne samo takmičarski. Možda čak i značajnije od ta dva boda bilo je to što su uloge u timu sada drugačije raspoređene. Srbija je dobila i novu kapitenku – Tinu Krajišnik, a Aleksandra Crvendakić je u Zaboku istupila kao pravi lider. Što se svakako od nje i očekivalo. Tačnije, što se i očekuje.

Sada kada su probile led i videle da mogu dalje i bez onih koje su im mnogo toga dale svih ovih godina, tačnije da mowraju dalje, taj drugi „korak“ u novom olimpijskom ciklusu trebalo da bude dosta lakši.

Podsećamo, Svetsko prvenstvo se igra od 22. septembra do 1. oktobra 2022. u Sidneju. ●

**Biljana Kostreš**



#### KVALIFIKACIJE ZA EP 2023.

##### E grupa

Srbija  
Bugarska  
Hrvatska

##### ► Prvi prozor

Bugarska – Hrvatska 73:84  
Hrvatska – Srbija 66:84

##### ► Drugi prozor

24. novembar 2022.  
Srbija – Bugarska  
27. novembar 2022.  
Hrvatska – Bugarska

##### ► Treći prozor

9. februar 2023.  
Srbija – Hrvatska  
12. februar 2023.

Bugarska – Srbija

Za 16 mesta na Evropskom prvenstvu, koje se igra u Izraelu i Sloveniji 2023, boriće se 38 reprezentacija.

Plasman će iz kvalifikacija obezbediti deset pobednika grupa, kao i još četiri najbolje drugoplasirane ekipe. Plus domaćini, koji igraju kvalifikacije, ali van konkurencije.

#### KVALIFIKACIJE ZA SP 2022.

##### Beograd

Australija (1)  
Koreja (4)  
Srbija (2)  
Brazil (3)

##### ► Prvo kolo (10. februar)

Australija – Brazil  
Koreja – Srbija

##### ► Drugo kolo (12. februar)

Srbija – Australija  
Brazil – Koreja

##### ► Treće kolo (13. februar)

Australija – Koreja  
Srbija – Brazil

# Najbolje kad bi mi dan trajao 30 sati



**Pedesetogodišnji srpski trener, koji već godinama radi u Nižnjem Novgorodu, nedavno je imenovan za selektora ruske reprezentacije i već je u kvalifikacijama za SP 2023. imao prvi test. U razgovoru za naš magazin kaže da mu rad i u klubu i u nacionalnom timu neće teško pasti, jedino žali što nema više vremena**

**M**ožda je nekog iznenadila nedavna odluka Ruske košarkaške federacije da za selektora postavi srpskog stručnjaka Zorana Lukića. Poznavao ci košarke i te kako dobro znaju o kome se radi i imaju veliko uvažavanje za ovog čoveka rođenog u Beogradu, iz kog je otišao pre 16 godina. Karijeru je gradio i izgradio upravo u Rusiji. Najpre kao trener drugog tima moskovskog CSKA, potom je šest godina vodio Nižnji Novgorod, pa jednu sezonu Banvit, da bi se 2017. vratio u Nižnji, gde je i danas trener prvog tima.

Rad sa reprezentacijama nije mu stran. Prvi takav posao imao je još 2006, kad je imenovan za trenera reprezentacije Indije. Dve godine kasnije, kao prvi pomoćnik, bio je na klupi ruske reprezentacije do 16 godina koja se takmičila na Evropskom prvenstvu u italijanskom Kjetiju. U oktobru 2021. imenovan je za kouča Rusije, a na toj dužnosti zamenio je Sergeja Bazareviča, koji je doživeo neuspeh na Olimpijskim igrama u Tokiju.

Zoran Lukić je ove, 2021, poneo titulu najboljeg trenera u FIBA Ligi šampiona, u kojoj se takmičio njegov klub. On i dalje živi u Nižnjem Novgorodu, gradu udaljenom oko 400 kilometara od Moskve.

**> Za početak obavezno pitanje - uvedene su brojne restrikcije zbog kovida, kakva je u Rusiji situacija što se publike tiče, odnosno posete na košarkaškim utakmicama?**

- Ja sam u Nižnjem Novgorodu, koji se ne razlikuje mnogo od Moskve. Zatvoreni su svi restorani i tržni centri, rade samo prodavnice hrane. Sve ostalo je zatvoreno. A što se publike na utakmicama tiče, i tu je situacija kao i u Moskvi. Znači, nećemo bez publike. Šta da se radi, takva je situacija, kako će biti dalje, videćemo.

**> Nedavno ste izabrani za selektora reprezentacije Rusije, ko vas je izabrao na to mesto, da li je postojao konkurs, međunarodni konkurs ili je to bio predlog nekog tela u okviru Ruskog košarkaškog saveza?**

- Nije bilo konkursa. Već početkom septembra dobio sam informaciju od svog kluba da je Federacija stupila u kontakt s njima tim povodom i da su razgovarali. Takođe mi je rečeno i da je federacija zainteresovana da počne pregovore sa mnom što se tiče preuzimanja reprezentacije Rusije. Zatim je taj predlog dao i Trenerski savet, telo koje je slično onom koje postoji i u Srbiji. Jedino ne znam koliko ono u Srbiji ima uticaja na izbor selektora. Imao sam razgovor s Trenerskim savetom, potom i sa izvršnim telom federacije, koje je definitivno potvrdilo moju kandidaturu. Papirološki je sve završeno sredinom novembra potpisom u ministarstvu sporta Rusije.

**> Istovremeno nastavljate rad i kao trener u Nižnjem Novgorodu. Svi koji su istovremeno bili treneri i u klubu i u reprezentaciji potvrdiće vam, a sigurno i vi vrlo dobro znate, koliko je to teško. Mislite li da možete da izdržite rad na dva koloseka?**

- Da je teško - jeste! Velika je odgovornost. Neću da kažem i pritisak, nemam osećaj pritiska jer dugo radim ovde u Rusiji. Mislim da neka razlika u tom sedenju na dve stolice ne bi trebalo da postoji jer već radim u Rusiji. Različito je to od situacije trenera koji radi u jednoj zemlji, a u drugoj je selektor, pa sve treba iskontrolisati, organizovati... Ja se nalazim u Rusiji i nemam taj problem što se tiče geografske promene u smislu putovanja i odlaska na utakmice. Moj klub je izuzetno dobro organizovan, jedan od mojih trenera pomoćnika će biti i u trenerskom štabu ruske reprezentacije, a za to vreme će drugi ostati i nastaviti rad s mladim igračima dok smo mi s nacionalnim timom. Eto, vrlo dobro smo se organizovali. Znam da to nije lako, ali ima mnogo ljudi koji rade posao koji vole. Prema tome, da sad nešto kukam jer ću imati više obaveza u trenerskom smislu - neću. To je pre svega ogroman izazov za mene. U reprezentaciji ću raditi s velikim brojem igrača s kojima sam već ranije sarađivao i s kojima imam izuzetno dobar odnos. Mnogi detalji su već ukomponovani, dobili su ranije neki svoj tok i neće biti problema i gubljenja vremena na upoznavanje i sve ostalo što bi čekalo nekog trenera sa strane. Tu sam, u Rusiji sam, pratim sve i s kolegama imam vrlo korektan

odnos. Verujem da ću se dobro organizovati mada, znače, vremena je uvek malo. Kad bi dan mogao da mi traje 30 sati, bilo bi najbolje! Međutim, nije tako. To je što je, prihvatio sam se te obaveze.

➤ **Prvi test imate krajem novembra i tu već vidim prvi problem za vas. Rusija igra u kvalifikacijama za Mundobasket 2023. protiv Italije i Islanda u onim FIBA prozorima, ali bez igrača iz Evrolige.**

– Tako je, ali pogledajmo to iz drugog ugla. Pa i Italija je u istom problemu. I kod njih su igrači koji su vezani za Evroligu u obavezi da igraju za svoje timove. Prema tome, i španska, i nemačka, i sve selekcije koje učestvuju u tim kvalifikacijama imaju neki svoj problem. Pa i Srbija ima neki svoj problem. Prošle godine smo izgubili od Švajcarske i mnogi su se neprijatno iznenadili. Znam da to zvuči čudno, ali znajte da sve selekcije napreduju. U pitanju su ogromna ulaganja, pa zato, ako želimo da se poredimo s drugim selekcijama, moramo se porediti u svemu s njima. Nismo mi izgubili naš nacionalni ponos zato jer smo izgubili od Švajcarske. Nije nam bilo lako, nije ni sada, nijednoj selekciji nije lako. To se odnosi i na selekciju Rusije, i mene tu neće ništa iznenaditi. Nisam ja dan pred utakmicu saznao šta će se desiti. Već imam viziju u glavi, znam šta hoću i kako hoću. Besmisleno je slati pozive u klubove za koje znamo da ne mogu da puste tog igrača, jer je pod pritiskom, odnosno moje kolege su pod pritiskom rezultata. Prema tome, moramo napraviti neki balans. Ove sezone ruska reprezentacija neće imati generalnog menadžera, ja ću preuzeti i taj posao, tako da ću imati kontakt sa igračima. I mislim da je to vrlo bitno.

➤ **Kod nas u Srbiji godinama traje dilema pozivati strance u reprezentaciju ili ne. U Rusiji je to odavno rešeno. Ako se dobro sećam, Džej-Ar Holden je bio prvi stranac u ruskoj reprezentaciji. Kakav je vaš stav o tome kao selektora Rusije?**

– Najskrenije, trenutno nemam nameru da pozivam strance. Uopšte nismo razgovarali o tome. Naš dogovor je da u ciklusu u kome ću voditi reprezentaciju dajemo maksimalnu šansu mladim igračima. Naravno, odmereno i s dobrim balansom. Znači, cilj su nam mladi igrači, a ne davanje pasoša strancima.



Foto: FIBA



➤ **Poslednjih godina u ruskoj reprezentaciji praktično se sve vrtelo oko fenomenalnog Alekseja Šveda. Hoće li on i dalje biti lider nacionalnog tima kad bude mogao da nastupi ili se nazire neki njegov naslednik?**

– Aleksej Šved i ja smo imali jedan vrlo dobar i kvalitetan razgovor baš na tu temu. On je shvatio novi smer koji je odredila federacija. Ima mladih igrača ali, nažalost, oni malo šanse dobijaju u svojim klubovima. Treba odabrati tu grupu perspektivnih igrača. Definitivno nijedna evropska reprezentacija u kvalifikacijama za Svetsko prvenstvo neće imati najkvalitetniju ekipu. Nijedna!

I šta onda treba raditi? To vam je kao hemija, treba napraviti ekipu koja će biti kao jedan, maksimalno jedinstvena, koja će znati šta je njen cilj, imati pravilno postavljene odnose unutar reprezentacije, i – nema druge. ●

**A. Ostojić**

## DVE POBEDE RUSIJE I LUKIĆA

Novi ruski selektor Zoran Lukić zabeležio je veliku pobjedu u prvoj utakmici koju je vodio. U okviru kvalifikacija za Mundobasket 2023. Rusija je u Sankt Peterburgu dočekala Italiju. Domaći tim trijumfovao je sa 92:78, a selektor Lukić dao je priliku da igra svih 12 igrača. Najbolji utisak ostavio je Anton Astapkovič, strelac 21 poena (trojke 5/8). Astapkovič je član Nižnjeg Novgoroda, tima koji Zoran Lukić trenira već godinama. Uz njega, istakao se Sergej Toporov sa 17 poena. I on je član ekipe Nižnji Novgorod. Tri dana kasnije u istoj dvorani savladan je Island 89:65. Na kraju treće četvrtine ruska reprezentacija vodila je 77:36, a gosti su smanjili deficit u poslednjih deset minuta. Lukić je koristio svih 12 igrača, a najefikasniji je bio Andrej Župkov (14).

## NIKO KAO DUDA

➤ **Počeli ste da se bavite trenerskim poslom svojevremeno u beogradskom Beopetrolu. Koji trener je izvršio najveći uticaj na vas, čiju ste trenerski filozofiju preuzeli?**

– Dugo sam radio u Beopetrolu, koji je u jednom momentu promenio ime u Atlas. Bio sam pomoćni trener Peđi Badnjareviću. Nažalost, kratko smo bili u tom Atlasu, bilo je tu nekih „genijalaca“ koji su nas vrlo brzo smenili. OK, njihovo pravo, kad vlasnik ima igračku, može sa njom da radi šta hoće. Dakle, Badnjarević je mene povukao s mesta trenera mlađih selekcija Beopetrola i imenovao za svog pomoćnika, a istovremeno nekoliko naših juniora je prešlo u seniorski tim. On mi je dao šansu kao mladom treneru. To je početak moje seniorske karijere i sve vreme dok sam radio u Srbiji, bio sam u tom jednom klubu. Zato mogu da komentarišem samo rad s Peđom Badnjarevićem, koji je vrhunski stručnjak i koji je uspeo da razvije i unapredi mnogo mladih, talentovanih igrača. A što se tiče mog uzora u srpskoj košarci – pa to su naši vrhunski treneri. Po meni, najkompletnija ličnost, ne samo trener nego i ličnost, što je meni izuzetno bitno, bio je nedavno preminuli Dušan Duda Ivković. Definitivno. On je imao harizmu, znao je da poveže odnose u klubu, bio je kompletna ličnost. Naravno, ne zaboravljam ni ostale naše trenere. Sada idemo dalje, moramo da se razvijamo, vidite da nas u ovom trenutku nema mnogo po Evropi. Ali takva je situacija...



## Biram klubove u kojima postoje košarkaške ideje



**Osetio se jedan lep napredak, mislim da ove godine svi treneri u KLS imaju crvene licence, što je veoma bitno. To je dobar pokazatelj napretka, jer ima dosta trenera koji rade veoma dobro i treba im dati šansu. Ima i mladih i starijih kolega koji dobro rade i klubovi ne treba samo da budu opterećeni nekim rezultatom**

**P**rve košarkaške korake Oliver Popović napravio je u rodnom Užicu 1984. godine u tadašnjoj ekipi Prvog partizana, a tokom bogate igračke karijere nosio je i dres beogradskog Partizana, IMT-a, čačanskog Borca, Spartaka, Beobanke, Crvene zvezde, Lokomotive Rostov, Uniksa i Marusija.

Te 2005. godine, košarkaš koji je rešavao večite derbije odlučio je da sedne na klupu, pored aut-linije, i započne uspešnu i sadržajnu plovidbu trenerskim vodama. Kao trener uglavnom je vodio srpske klubove Tamiš, Megu, Vizuru, Vršac, Napredak, Dajnamik, Novi Pazar, sa izuzetkom izleta u Ukrajinu i Rumuniju, kada je bio šef stručnog štaba Himika i Krajove. Bio je selektor univerzitetske selekcije, koja je 2013. uzela bronzu na Univerzijadi u Kazanju, a vodio je i mladu reprezentaciju Srbije.

Na spisku klubova čiji je trener bio u poslednje dve sezone nalazi se i ekipa užičke Slobode, s kojom vodi bitke po terenima Košarkaške lige Srbije.

– Davno sam otišao iz Užice i nemam taj problem to što svako svakoga zna i što komentariše. Ne obraćam pažnju na te stvari. Igrao sam u nekim malim sredinama i vodio klubove i normalno je da su ljudi koji dolaze da gledaju najveći znalci, da se najbolje razumeju. Trudim se da pažnju obraćam samo na teren, ali generalno je takva situacija u manjim sredinama. Opterećujem se samo terenom i pokušavam da domaće klince usmerim u pravom smeru, da od njih probamo da stvorimo stabilne, makar KLS igrače – kaže Oliver Popović, trener košarkaša Slobode.

Uprkos višegodišnjem iskustvu, rad u Košarkaškoj ligi Srbije i dalje mu je inspiracija.

– Imao sam dve avanture u inostranstvu, u Ukrajini i Rumuniji, a kada biram gde ću da radim, to je mesto ili klub koji ima košarkaške ideje. Užice ima takve ideje, nadam se da će tako i ostati. To je košarkaški grad. Ono što ne prihvatam, a bilo je takvih ponuda, jesu nekošarkaške priče i nekošarkaške zemlje. Bez obzira na to što bude fi-

nansijski primamljiva ponuda, tu košarkaške ideje nema. Trudim se da izaberem tako što će mi prvi i osnovni motiv biti košarkaški, pa onda finansijski. Tako je bilo i sa Slobodom. Veoma sam zadovoljan kako to sve funkcioniše.

Užičani trenutno drže gornji deo tabele u KLS, u sezoni u kojoj su skoro sve ekipe na istom nivou kvaliteta.

– Za razliku od prošle godine, liga je prilično izjednačena. Razliku prve igrači u ekipama koji imaju iskustva. Svi timovi koji imaju jednog ili dvojicu iskusnijih košarkaša nalaze se u vrhu. Mnogo je ekipa sličnog kvaliteta, svako svakog može da pobeđi, teška su gostovanja, čak i kada se igra kod kuće, nije sigurno da će utakmice da se dobiju.

Nova vremena nose i drugačije izazove u radu s mladim igračima, a Popović ističe da svi problemi počnu ako se na pravi način ne radi u najnižim uzrastima.

– Razlika je u tome što se današnji mladi igrači mnogo manje treniraju nego ranije. Dosta se razvodnio kvalitet, previše je škola košarke koje se bave članarinama, a ne stvarnom obukom igrača u kadetskom i juniorskom uzrastu, ali da ne generalizujem. Nije lako raditi s mladima jer i roditelji i menadžeri imaju veliki uticaj na njihov način i pristup košarci. Ranije je to bilo drugačije. Vodio sam i univerzitetsku reprezentaciju, gde su seniorski igrači, i mladu reprezentaciju, gde nije bilo kako treba. Dosta problema generalno ima u pristupu u tim godinama, posebno u završetku juniorskog uzrasta i početku seniorskog, baš zbog tog načina na koji se radi u mlađim kategorijama.

Osim plejade mladih i talentovanih igrača, KLS je ove sezone i sabirni centar iskusnih trenera, čiji je jedan od predvodnika i sam Oliver Popović, ali i mladih trenera, željnih dokazivanja.

– Osetio se jedan lep napredak, mislim da ove godine svi treneri u KLS imaju crvene licence, što je veoma bitno. To je dobar pokazatelj napretka, jer ima dosta trenera koji rade veoma dobro i treba im dati šansu. Ima i mladih i starijih kolega koji dobro rade i klubovi ne treba samo da budu opterećeni nekim rezultatom. Merilo nekog rezultata trenera u sezoni nije samo poredak na tabeli već kako on radi na treningu, kako ekipa igra, da li se pojavljuju neki igrači kod njega. Mislim da to klubovima treba da bude osnovno. Ako sve to može da bude vezano za uspeh ekipe, naravno da je dobro.

Popović ističe da je za takvu trenersku strukturu zašlužno i Udruženje košarkaških trenera Srbije.

– Udruženje poslednjih godina sve bolje i bolje radi i ima sve veći uticaj. Što se tiče seminara i materijala koji su dostupni trenerima, to je na visokom nivou. Beogradska klinika je na vrhunskom nivou, dolaze vrhunski stručnjaci. Trenerima je omogućeno da prate stručnjake, da prisustvuju uživo, ali i da prate preko video-materijala. To što svi treneri u KLS imaju crvene licence pokazatelj je da Udruženje dobro radi. Generalno, to sve lepo funkcioniše i mislim da je dobra saradnja sa UKTS na svim nivoima u Srbiji – zaključio je Popović. ●

**D. Popović**



# Za Kragujevac u ABA ligi

**K**ao rođeni Kragujevacanin, Ivica Vukotić košarkom je počeo da se bavi u Radničkom, gde je prošao sve kategorije, a 1989. godine zaigrao je u prvom timu. Nekoliko sezona kasnije prešao je KK Zastava, a onda su se redali angažmani u Crnoj Gori, Makedoniji, Nemačkoj, Rumuniji, Bosni i Hercegovini i Bugarskoj.

Posle igrачke karijere vratio se u rodni grad i odlučio da se bavi trenerskim poslom. Taj put započeo je prvo u školi košarke, a onda se, igrom sudbine, ponovo vratio u Radnički.

Početak ove godine prvi tim je preuzeo u delikatnom trenutku, kada je Igor Todorović podneo ostavku zbog loših rezultata u Košarkaškoj ligi Srbije. Bačen u vatru, 44-godišnji Vukotić je uspeo da izbori opstanak Radničkog u KLS, ali i da ove sezone igra na zadovoljavajućem nivou u prvom rangu takmičenja.

– Pre toga sam godinu i po dana bio pomoćni trener, prvo u B ligi, pa posle u KLS. Bio sam upoznat sa stanjem u klubu, radom i kvalitetom igrača, pa sam na nagovor uprave Radničkog prihvatio ponudu, jer su mislili da je to najbolje rešenje. Naravno da nije bilo lako, jer sam kao mlad trener preuzeo ekipu koja je imala dobar start sezone, ali je zbog nekih pehova i povreda zaredala šest poraza i tadašnji trener Igor Todorović odlučio je da se povuče s mesta prvog trenera. Moje logično razmišljanje je bilo da preuzmem tim i pokušam da spasem sezonu. Mislim da su igrači imali kvalitet za taj opstanak i da su oni najzaslužniji za to – počinje Ivica Vukotić.

Iako je Kragujevac i Radnički vratilo na srpsku košarkašku pozornicu, Vukotić ističe da nije lako raditi u gradu u kom si odrastao.

– Mi u Kragujevcu smo lokalpatriote i stvarno volimo Radnički, on nam je sve. Najteže je raditi u svom gradu. Kao i svugde u malim sredinama, ima dosta problema, pre svega finansijske prirode. Poslednjih nekoliko godina konsolidovali smo se, pa je klub stabilan i što se tiče igračkog i što se tiče finansijskog dela. Radnički je stavljen na neke zdrave noge, a meni kao treneru je mnogo lakše da radim. Trudimo se da napredujemo svake godine, a ja se nadam da će se Kragujevac uskoro vratiti u ABA ligu.

A na putu ka povratku u regionalno takmičenje pred Kragujevacanima je mnogo posla. Trenutno u KLS među 16 ekipa četa Ivica Vukotića zauzima zlatnu sredinu, sa tendencijom da se do kraja takmičenja sve više približava vodećim pozicijama.

– Liga je ove godine izjednačena i zadovoljan sam našim skorom. Imali smo neke pobeđe koje nismo očekivali, ali bilo je i neočekivanih poraza. U gornjem smo delu, na jednu pobeđu od ekipa koje dele prvo mesto. Radnički poslednjih godina nije bio na tim lestvicama, tako da sam kao trener zadovoljan. Ove godine smo zadržali da budemo na sredini tabele. Realno je da u ovom trenutku budemo na nekom od trećeg do devetog mesta. Ne mogu da kažem tačno, vidite da svako svakog pobeđuje i da će plasman zavisi od mnogo faktora.

Zaljubljenik u magičnu igru pod obručima još od dečakih dana zahvalan je što ima priliku da trenerski zanat peče baš u KLS.

– Naravno da je inspirativno, pre svega je velika čast raditi u KLS, jer je to podstrek za mlade trenere da do-

biju šansu. Igrati i voditi ekipe protiv trenera kao što su Miroslav Nikolić, Dragan Jakovljević, koji imaju dosta iskustva, sigurno da predstavlja jedan veliki izazov. Tu su i mladi treneri, koji su dosta dugo radili u svojim sredinama i svaka utakmica nosi neku veću draž i taktičko nadmudrivanje s kolegama. KLS je najviši rang u Srbiji, zadovoljstvo je raditi u takvim uslovima – kaže Vukotić i dodaje da mu zadovoljstvo pričinjava i rad s mladim igračima.

– Mladi igrači u današnjem modernom dobu imaju dosta izazova, jer najteže je trenirati po ceo dan, a možda vam se to na kraju ne vrati. Meni je zadovoljstvo raditi s mladim igračima, pokušavam da im objasnim kako je nekada bilo i kada im pričam, oni prosto ne veruju da se tada košarka igrala po snegu i po kiši, u hladnim halama, da se treniralo i dan i noć. Teško je raditi s njima jer im treba objasniti da samo radom mogu da dođu na mesto koje zaslužuju.

U zemlji košarke teško je biti trener, a strateg Radničkog veruje da je posvećen rad jedini recept za postizanje rezultata.

– Poslednjih godina mnogo manje je strpljenja za mlade trenere. Treba da im se da šansa, da i pored poraza klub stoji iza njih. Brzo se menjaju mladi treneri, ali ko veruje u svoj put i rad, ne treba da se obazire na te komentare i odluke, već da radi onako kako misli da treba. Naravno, svaki dobronameran komentar treba uvažiti, ali iz tog rada će sigurno doći uspeh, samo je pitanje koliki.

A na putu ka uspehu, veoma je važna edukacija trenera.

– Prezadovoljan sam kako naše udruženje radi. Do korone smo imali i Kliniku, na koju su dolazili najbolji treneri od kojih imaš šta da naučiš. U poslednje dve godine to je sve onlajn, što nama mladim trenerima sigurno znači. Ono čime bih bio još zadovoljniji jeste da seminari za trenere budu u nekim bližim periodima, da ne čekamo po godinu dana. Ne moraju to da budu seminari na koje će dolaziti vrhunski strani stručnjaci, jer znamo koliko ih je teško dovesti, ali tu su naši iskusni treneri. Željko Obradović se vratio i to je sigurno dobitak za sve trenere u Srbiji. Iz njegovog intervjua našem magazinu nauči se dosta, a kamoli kad ste pored njega i gledate šta radi. Možda ne bi bilo loše da se ustanovi neka praksa da na tri meseca neki naš iskusni stručnjak održi predavanja u bilo kojoj formi, jer to mladim trenerima mnogo znači – zaključio je Vukotić. ●

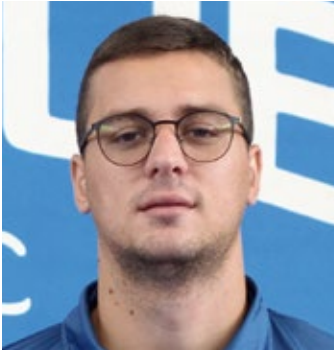
D. P.



**Prezadovoljan sam kako naše udruženje radi. Do korone smo imali i Kliniku, na koju su dolazili najbolji svetski i evropski treneri od kojih imaš šta da naučiš. U poslednje dve godine to je sve onlajn, što nama mladim trenerima sigurno znači. Ono čime bih bio još zadovoljniji jeste da seminari za trenere budu u nekim kraćim periodima, da ne čekamo po godinu dana**



## Čast je raditi u Zdravlju



**Nije lako pružiti šansu mladim ljudima, ali smatram da će mladi više poginuti za šansu koja im se pruži nego bilo koji iskusniji trener. Svojim mladim igračima pokušavam da predočim da nije problem grešiti, nego ponavljati te iste greške. Kada dođu porazi, trener je taj koji je kriv, a pobeđe pripisujem igračima**

**S**a 24 godine Lazar Spasić postao je najmlađi seniorski trener u prvom rangu takmičenja, kada je u sezoni 2016/17. vodio zemunsku Mladost u Košarkaškoj ligi Srbije (KLS). Sa 29 leta već broji treću godinu na klupi leskovačkog Zdravlja, a minule sezone klub je vratio na košarkašku mapu Srbije osvajanjem Druge lige i plasmanom u KLS posle 13 godina.

Talenat mladog trenera prepoznat je već na prvim trenerskim radovima.

– Nakon što sam upisao Sportsku akademiju, odlučio sam da želim da ostanem u košarci. Bilo je više varijanti, od sportskog novinara do menadžera, skauta pa sve do trenera – počinje svoju priču Lazar Spasić. – Imao sam sreću da dobijem šansu kao drugi pomoćni trener u zemuskoj Mladosti. Da nije bilo Slađana Stojkovića, koji me je maksimalno podržavao i prepoznao moj talenat, pitanje je da li bih ja postao glavni trener te sezone.

Kada se jedna vrata zatvore, druga se otvore, to pokazuje i primer mladog Spasića, koji je ubrzo dobio priliku za usavršavanje kod Igora Kokoškova.

– Igor me je oberučke prihvatio i ti dani koje sam proveo s njima su možda najznačajniji u mojoj dosadašnjoj karijeri. Biti unutar svega toga, raditi na tom nivou, gde su bili Luka Dončić, Goran Dragić... To mi je otvorilo neke nove poglede na košarku i shvatio sam da je to potpuno novi nivo u odnosu na sve ostalo što sam tada doživeo i video. Najveća pohvala koju sam dobio od Igora Kokoškova je da nastavim da se ponašam kao što sam se ponašao kada sam bio s njim na pripremama – kaže Spasić.

Usledio je novi i veliki izazov za rođenog Zaječarca, kada je posle kampa s reprezentacijom Slovenije nastavio školovanje u Americi. Na američkoj turneji proveo je skoro tri meseca, prikupljajući znanje na koledžima Severna Karolina i Sent Džons, ali i u NBA ligašima Njujork Niksima i Čikago Bulsima.

– Taj period u SAD, pre svega na koledžima, pomogao mi je da vidim potpuno drugačiju košarkašku kulturu. Zaista je to nešto potpuno drugačije u odnosu na košarku u Evropi. Kada sam se vratio iz Amerike, bio sam

dva meseca gost Mege i od Dejana Milojevića sam naučio mnogo.

Sve naučeno je trebalo pokazati u praksi, ali potraga za poslom prvog trenera nije išla lako, mnoge opcije nisu uspele da se realizuju, pa je tako put Spasića odveo u Rtanj iz Boljevca, koji bio usputna stanica do Leskovca.

– Ideja u vezi sa Zdravljem mi se odmah dopala jer je Miljan Pavković pre mene ostavio dubok trag u klubu. Imali smo zajedničku želju da idemo istim pravcem – da u dvogodišnjem ciklusu probamo da se domognemo KLS, da to bude brend jugoistočne Srbije – ističe trener Zdravlja.

KLS je u tekućoj sezoni prilično izjednačen, a Spasić navodi da je Leskovčanima cilj da i sledeće godine budu u ovom rangu.

– Sama praćenost lige se podigla u odnosu na prethodne sezone, interesantna je mnogima. S druge strane, mislim da je ova liga dobra za razvijanje mladih igrača i mladih trenera, jer nije toliko kompleksna kao što je B liga. Mislim da rezultatski dobro stojimo. Što se tiče same igre, ne mogu da budem zadovoljan, jer mislim da smo mogli bolje i trebalo je da pokažemo više od ovoga do sada. Naša ambicija je isključivo vezana za opstanak u ligi i tih 12 pobeđa koje garantuju opstanak.

– Zdravlje je nešto što Leskovčanima znači, nešto što predstavlja određeni sinonim za košarku u ovom delu Srbije. Raditi u klubu ove veličine za mene je čast i zadovoljstvo. Mene novac sada ne interesuje, smatram da će doći kao posledica dobrog rada i rezultata. S tog aspekta na ovaj posao ne gledam kao na posao, već više kao na hobi i zadovoljstvo što imam mogućnost da se bavim nečim što mnogo volim – kaže 29-godišnji trener.

– Nije lako pružiti šansu mladim ljudima, ali smatram da će mladi više poginuti za šansu koja im se pruži nego bilo koji iskusniji trener. Svojim mladim igračima pokušavam da predočim da nije problem grešiti, nego ponavljati te iste greške. Kada dođu porazi, trener je taj koji je kriv, a pobeđe pripisujem igračima.

Ekipa Zdravlja sačinjena je i od mladih igrača i od košarkaša koji su stariji od samog trenera, a Spasić ističe da je znanje jedini način kako trener može da bude autoritet.

– Moj plan je da se celog života usavršavam. Iz seminara koji se održava jednom godišnje mogu da zapišem i naučim nešto, ali da bih mogao da napredujem, potrebna mi je komunikacija i moje prisustvo na treningu sa ekipama na višem nivou. Imamo veliku čast što se Željko Obradović vratio u Partizan i što je pomenio celu košarku u Srbiji i na Balkanu. Meni bi najveća čast i zadovoljstvo bilo kada bih na kraju sezone mogao da prisustvujem treninzima Partizana – navodi Spasić.

– Oduševljen sam idejom da se predstave mladi treneri iz KLS, smatram da Udruženje treba da pokuša da pomogne mladim trenerima, ne u smislu pronalazanja posla, već što se tiče znanja. Da omogući mladim trenerima da odu da vide kako izgleda rad u nekom klubu, da mogu da pomognu u ostvarivanju kontakta sa iskusnim stručnjacima i klubovima. Na primer, ako ja nemam kontakta za Partizan, da mogu da se obratim Udruženju trenera, koje će da me preporuči Obradoviću, da mogu da odem na trening – zaključio je Spasić. ●

**D. P.**



# Napredak dece najveći motiv

**Z**a plejmejkere kažu da su produžena ruka trenera na terenu. Baš zbog toga nije redak slučaj da posle svega i sami budu dobri treneri.

Miljana Bojović je bila sjajan plejmejker. Iza sebe ima karijeru tokom koje je igrala za vrhunske evropske klubove, reprezentaciju Srbije, ne tako davno držala je rekord Evrolige po broju asistencija. Za javnost pomalo iznenada, prošle sezone je okačila patike o klin. Sada je vidamo na klupi KŽK Partizan 1953, gde je deo stručnog štaba Slađana Ivića, a samostalno vodi juniorke kluba iz Humske 1.

Sve su to genijalne vesti. Jer – nije tajna da ženskoj košarki u Srbiji najviše nedostaju treneri spremni da se posvete svom poslu maksimalno.

A Miljana Bojović je takva. Bilo je dovoljno nekoliko minuta razgovora da se to zaključi. Ne samo po rečima više zbog oduševljenja s kojim je o svemu tome pričala.

Ipak, odluka da po završetku karijere na ovaj način ostane u košarki došla je pomalo iznenada.

– Bilo je tokom karijere trenutaka kada sam poželela da budem trener. Kada sam donela odluku da prekinem, nisam imala ideju čime šta bih radila. Košarka je postojala kao opcija, jer je to moja velika ljubav. Ali sam dala sebi vremena da se pronađem.

Svoje mesto je pronašla na klupi Partizana.

– Već pri kraju karijere osetila sam neki zamor, ne od košarke, već od ljudi kojima sam bila okružena. Posle tog predaha, odlučila sam da se vratim. Presudila je želja da to stečeno znanje prenesem našoj deci. Čini mi se da imamo mnogo talentovne dece. Iza nje je ogromno iskustvo koje je skupljala igrajući po velikim evropskim klubovima, saradujući sa ozbiljnim stručnjacima. I to vidi kao svoju prednost.

– Imala sam životni put iz koga sam dosta naučila. Neprestano sam radila na individualnom ravoju. S tim kvalitetima mogu da pomognem deci. Čak i u seniorskoj ekipi, jer i to su još deca. Čini mi se da sam u prednosti u odnosu na neke druge trenere, jer mislim da mogu bolje da ih razumem i drugačije da im pridem.

Njena trenutno zaduženja su juniorke Partizana. Pored toga, posvećena je i individualnom radu sa kadetkinjama. Sličan zadatak ima i u seniorskom timu crno-belih.

– Seniorkama se posvetim koliko mi vreme dozvoljava. Tu sam stvarno prezahvalna Partizanu što mi je pružio šansu da se pronađem u segmentu košarke kome želim da se posvetim, i sve to na način kako ja mislim da treba. Sve mi toliko prija i baš sam zadovoljna.

Otkrila je i šta joj je najveća motivacija, šta je čini posebno zadovoljnom.

– Kada igrate košarku, pobeđe su ono što vas tera da trenirate još jače. Jer želiš da opet pobediš, da uvek pobeđuješ. A u trenerskom poslu, prvi put kad primetiš i mali napredak kod igrača kome si se posvetio, to ti daje toliku energiju i motivaciju, dođem kući prezadovoljna.

Kaže i da je tek sada, kad je s druge strane terena, shvatila koliko je teško biti trener. Mnogo teže nego igrač. Zato se i svim svojim trenerima javno izvinila.

– Trenerski posao je mnogo kompleksniji i teži. Kad si igrač, dobiješ sve nacrtano na tabli. Treba da uradiš to, to i to. Naravno, ako imaš slobodu u igri, još je lakše. A s trenerske pozicije, posebno u ženskoj košarki, moraš da

razmišljaš o svemu. Pre svega, kako da napraviš trening, pa o svakoj igračici posebno. Ali to mi čak daje i neku dodatnu motivaciju.

Dok je igrala košarku, bila je posvećena i individualnom radu i napretku. Svesna je i da kao trener mora da ulaže u sebe i svoj rad.

– Upisala sam i kliniku Željka Obradovića, pri Evroligi. Traje osam meseci. Uz sve iskustvo koje imamo, pa i ulaganjem u svoje obrazovanje, možemo dosta da vratimo košarki, našim devojkicama. Jer stvarno imamo talentovanu i vrednu decu – poručila je Miljana Bojović. ●

**B. Kostreš**



## DOK POSTOJI ŽELJA, IMA I NADE

*Dok ženska reprezentacija Srbije niže uspehe na evropskoj i svetskoj sceni, naša Prva liga nije baš tako reprezentativno takmičenje. Praktično, čim napune 18 godina, najtalentovanije devojkice napuštaju Srbiju.*

*Sada, kada je s druge strane, Miljanu pitamo da proceni. Da li ima nade za žensku košarku u Srbiji. Najkonkretnije moguće – za domaću ligu. Optimista je.*

*– Naravno da ima nade. Zaista verujem da stvari u ženskoj košarki mogu da se promene.*

*Naglasila je i najveću razliku između vremena kada je ona igrala u Srbiji i sadašnjeg trenutka.*

*– Nedavno, kada smo igrali protiv Studenta u Nišu, videla sam Bilju Stanković, koja je tamo trener. I baš sam joj rekla da, kad sam ja igrala ovde, bilo je košarkašica od kojih smo mogle da učimo. Ona je bila jedna od njih. Kad god sam igrala protiv nje, 40 minuta sam učila. Dovoljno mi je bilo da sam s njom na terenu. Današnja deca su za to uskraćena, jer su sve naše najbolje košarkašice odavno u inostranstvu. Ovde je prosek seniorskih ekipa 21 ili 22 godine.*

*Ali...*

*– Definitivno ima nade. Sve dok postoji želja i posvećenost trenera, ima i nade da se nešto pozitivno promeni.*

**Kada igrate košarku, pobeđe su ono što vas tera da trenirate još jače. Jer želiš da opet pobediš, da uvek pobeđuješ. A u trenerskom poslu, prvi put kad primetiš i mali napredak kod igrača kome si se posvetio, to ti daje toliku energiju i motivaciju, dođem kući prezadovoljna**



# Povrede kolena u košarci

**POVREDE KOLENA SU UČESTALIJE KOD ŽENSKIH SPORTISTA ZBOG STRUKTURE KOSTIJU, PRE SVEGA KARLICE I KUKOVA, ALI I KOD MLADIH SPORTISTA U PUBERTETU, KOD KOJIH KOŠTANE STRUKTURE NISU ZAVRŠILE SVOJ RAZVOJ, PA SE NEPRAVILNOM UPOTREBOM OPTEREĆENJA MOŽE DOGODITI POVREDA**

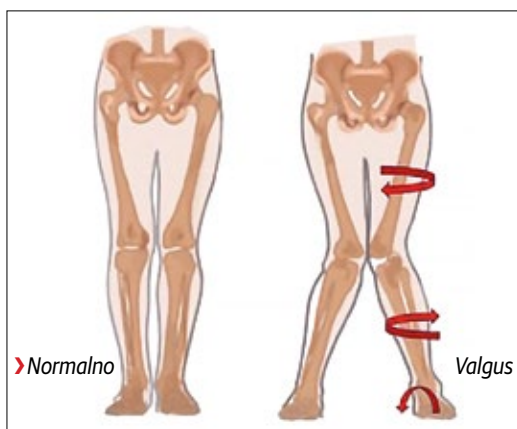
**Z**bog prirode sporta i kretnih obrazaca koje sadrži košarka, kao što su akceleracija, deceleracija, skokovi, doskoci i brze promene pravca, povrede kolena su česta pojava kod košarkaških igrača. Pored kolena, sledeća najučestalija košarkaška povreda jeste povreda skočnog zgloba, kao i ramena, dok tri najčešće povrede kolena uključuju **prednji ukršteni ligament, meniskus i patelarnu tetivu**. Vraćanje sportiste u takmičarsku formu iziskuje ne samo vraćanje snage i pokretljivosti ekstremiteta već povezivanje celog kinetičkog lanca u pokret specifičan sportu. Zglob kolena apsorbuje sile prilikom doskoka, ali i prenosi sile ostvarene na podlogu.

Povrede kolena su učestalije kod ženskih sportista zbog strukture kostiju, pre svega karlice i kukova, ali i kod mladih sportista u pubertetu, kod kojih koštane strukture nisu završile svoj razvoj, pa se nepravilnom upotrebom opterećenja može dogoditi povreda.

Ukoliko zglob kolena padne medijalno prema skočnom zglobu u takozvanu valgus poziciju, može se dogoditi povreda. Pogotovo je opasno za sportistu ukoliko je interna rotacija kuka povezana s pronacijom stopala dok je zglob kolena u valgus poziciji. Međutim, gledano s praktične strane, zglob kolena često će biti u valgus poziciji kod npr. promene pravca u košaci, ali ukoliko je biomehanika pokreta dobra, kao i snaga određenih



mišićnih grupa, sportista neće imati problema prilikom izvođenja pokreta. Sila gravitacije, frikcija i otpor vazduha deluju na sportiste prilikom kretnih aktivnosti, a ekscentričnom kontrakcijom mišića nogu sile se raspoređuju kako ne bi došlo do povrede.



Mišići čija je ekscentrična funkcija neophodna za apsorpciju sila	
Zglob	Mišići
Kuk	Gluteus i rotatori kuka
Koleno	Kvadriiceps, gluteus
Skočni zglob	Soleus

Veoma je bitno poznavati uzroke, odnosno mehanizme nastanka povreda, jer se samo na taj način mogu tretirati i zalečiti povrede.

**Skakačko koleno**, odnosno upalni proces patelarne tetive, stanje je koje se vrlo često javlja kod košarkaša tokom karijere. Nepravilnim tretiranjem upala može postati hronična i dovesti do ozbiljnijeg problema pri bavljenju košarkom.

Neki od mogućih uzroka nastajanja skakačkog kolena su:

- Mišićni disbalans, razlika u snazi između ekstremiteta ili u snazi agonista u odnosu na antagoniste. Košarkaši imaju dominantnu ili odraznu nogu i prirodno je da koristeći više jednu nogu razviju veću snagu. Međutim, ukoliko snaga jedne noge u odnosu na drugu prelazi 15%, to može ukazivati na problem i kasnije nastajanje povrede.
- Slabost specifičnih mišića ili mišićnih grupa. Abduktori noge, kao što su mišići glutealne regije, pomažu u apsorpciju sila prilikom doskoka, dok su mišići zadnje lože takođe bitni kod stabilizacije zgloba kolena.
- Biomehanika pokreta. Pravilna tehnika skokova, doskoka, trčanja, promene pravca i ostalih kretnih obrazaca veoma je bitna zbog sprečavanja eventualnih povreda, ali i pravilne energetske efikasnosti prilikom kretanja. Uticaj i apsorpcija sila prilikom ovih brzih kretnji ključna je u sportu. Veoma je bitno mlade sportiste naučiti pravilnom tehnikom ovih kretnji jer ukoliko se to ne uradi i oni stvore pogrešnu automatizovanu radnju u CNS-u, veoma je teško kasnije ispraviti pogrešno.
- Overuse ili preterano korišćenje jednih istih mišića i zglobova. Zahtevi vrhunskog sporta su visoki, ali treneri bi trebalo da poznavanjem nauke i pravilnim doziranjem opterećenja, manipulacijom obima i intenziteta stvore dobre uslove za svoje sportiste. Koristeći re-

generacijske treninge i čitave mikrocikluse, kao i metode oporavka, overuse povrede mogu se izbeći. Glavni cilj svakog trenera morao bi da bude zdrava i dugotrajna karijera svakog sportiste.

- Smanjena mobilnost zglobova. Smanjena dorzalna fleksija skočnog zgloba, kao i smanjena pokretljivost kuka mogu biti uzročnici nastanka upale patelarne tetive. U slučaju smanjene pokretljivosti, u pomenutim zglobovima dešava se slaba raspodela sila prilikom doskoka, pa zglob kolena trpi mnogo veće opterećenje te će se posle nekog vremena verovatno pojaviti određeni problemi.

Skakačko koleno može se uspešno tretirati izometrijskim vežbama koje zahvataju zglob kolena.

Protokol koji se može koristiti za prevenciju nastanka, ali i oporavak od već nastalog skakačkog kolena korišćenjem izometrijskih vežbi:

- Kratke trenažne epizode od 5 do 10 minuta nekoliko puta u toku dana
- Izometrijska kontrakcija od 20 do 45 sekundi po položaju, 3-5 serija
- Razmak između trenažnih epizoda za tetive bi trebalo da budu u veći od šest sati

Ova metoda se može koristiti i za ostale tetive na telu, ne samo za patelarnu.



Tetive se sastoje od kolagena i elastina, tako da bi suplementacija kolagenom (goveđi želatin) u kombinaciji sa izometrijskim vežbama svakako pomogla oporavku oštećene tetive.

Ekscentrično orijentisane vežbe mogu biti bolne za sportiste, dok su izometrijske vežbe bezbedne i efikasne, a takođe mogu umanjiti bol u kratkom vremenskom periodu. U određenim situacijama, ako bol postane hroničan, same vežbe neće rešiti problem, već se mora potražiti pomoć u vidu terapija.

Zglob kolena ima spoljašnji i unutrašnji **meniskus**, čija je uloga da omogući nesmetano funkcionisanje femura i tibije. Meniskus takođe služe za apsorpciju opterećenja i ravnomerno raspoređivanje težine po zglobu. Povrede meniskusa obično nastaju prilikom naglog okretanja ili iznenadnog zaustavljanja. Meniskus je važan segment zgloba kolena i ukoliko se desi povreda, ona se može tretirati fizikalnom terapijom ili hirurškim putem, u zavisnosti od težine povrede, odnosno veličine oštećenja meniskusa. Zbog prirode sporta i kret-

**Veoma je bitno poznavati uzroke, odnosno mehanizme nastanka povreda, jer se samo na taj način mogu tretirati i zalečiti povrede**

**Ekscentrično orijentisane vežbe mogu biti bolne za sportiste, dok su izometrijske vežbe bezbedne i efikasne, a takođe mogu umanjiti bol u kratkom vremenskom periodu. U određenim situacijama, ako bol postane hroničan, same vežbe neće rešiti problem, već se mora potražiti pomoć u vidu terapija**

**Snaga i stabilnost mišića trupa, pored toga što je veoma važna za postizanje dobrih rezultata u košarci, igra važnu ulogu u prevenciji povreda. Slabost mišića trupa obično se odražava na bol u lumbalnom delu kičme, ali se može odraziti i na povrede donjih ekstremiteta. Loša stabilizacija, kontrola i koordinacija mišića trupa može dovesti do povreda kolena sportista, pogotovo povreda prednjih ukrštenih ligamenta**

nji koje zahteva, košarka može izazvati i degenerativne promene hrskavice u kolenu, uglavnom kod sportista koji su podložni tome. Neki od uzroka mogu biti i ranije povrede kolena. Povrede hrskavice uspešno se tretiraju lekovima, injekcijama, fizikalnom terapijom ili, u najtežem slučaju, operacijom.

Glukozamin sulfat se nalazi u zglobnoj hrskavici, a studije vezane za suplementaciju glukozaminom pokazale su da pacijenti osećaju znatno smanjenje tegoba. Glukozamin sulfat je hondroprotektor koji menja metabolizam hondrocita, zaustavlja degenerativno oštećenje hrskavice i pomaže njeno obnavljanje.

Zglob kuka, iako je uz zglob ramena najpokretljiviji zglob na telu, nije često povređivan u košarci, a jedan od razloga je što je okružen snažnim mišićima glutealne regije. Međutim, ukoliko košarkaši imaju smanjenu mobilnost kukova, to se može manifestovati prevelikom opterećenjem kolena te se može javiti upala ili povreda u toku karijere. Smanjena pokretljivost takođe ima za posledicu nemogućnost izvođenja određenih vežbi. Pogotovo se javlja kod starijih sportista koji često zanemaruju vežbe mobilnosti pa u kasnijim fazama karijere imaju određenih problema. Posmatrajući čoveka i zglobove koji se nalaze na telu možemo konstatovati da skočni zglob mora biti mobilan, zglob kolena mora posedovati stabilnost, zglob kuka mobilnost, lumbalni deo kičme mora posedovati stabilnost, dok bi zglob ramena trebalo da ima određenu mobilnost.

Snaga i stabilnost mišića trupa, pored toga što je veoma važna za postizanje dobrih rezultata u košarci, igra važnu ulogu u prevenciji povreda. Slabost mišića trupa obično se odražava na bol u lumbalnom delu kičme, ali se može odraziti i na povrede donjih ekstremiteta. Loša stabilizacija, kontrola i koordinacija mišića trupa može dovesti do povreda kolena sportista, pogotovo povreda prednjih ukrštenih ligamenta. Istraživanja su pokazala da se bol u lumbalnom delu leđa može povezati s povredom ligamenata kod sportista. Snaga i stabilnost mišića trupa stoga je od veoma velikog značaja za sve sportiste, pogotovo zadržavanje stabilnog položaja tela prilikom dinamičnih kretanja koje sport zahteva.

Epifize su krajevi dugih kostiju preko kojih se spajaju sa susjednim kostima, često se dešavaju povrede kod mladih sportista usled nezavršenog srastanja i razvijaju takozvani **Schlatter sindrom**. Javljaju se bol i pritisak u kolenu usled napornih i nepravilno doziranih treninga. Ukoliko se nastavi loša primena metoda treninga, to može rezultirati u ekstremnim slučajevima i ozbiljnim povredama kao što su pucanje tetive ili prelom tibije.

Radeći s mladim sportistima, tinejdžerima, susretao sam se s dve ozbiljne povrede, odnosno preloma vrha tibije, gde su sportisti nakon povrede i prve operacije došli na rehabilitaciju.

U početnim fazama nakon operacije sportista nije u stanju da izvede mnogo vežbi pa elektrostimulacija mišića nogu, pre svega kvadricepsa, može biti dobro rešenje kako mišići ne bi atrofirali u potpunosti.

Kasnije, kada se počne sa upotrebom vežbi, veoma je važno paziti na kvalitet izvođenja jer sportisti mogu kompenzovati pokret koristeći mišiće koji nisu povređeni.

Neke povrede ne mogu se predvideti, ali se pravilnim doziranjem opterećenja njihov broj svakako može znatno umanjiti.



➤ Prelom tibije kod mladog košarkaša, slika nakon prve operacije

Smenjivanjem opterećenja visokog i niskog intenziteta, pravilnom tehnikom izvođenja vežbi i objektivnim monitoringom stanja sportiste može se delovati preventivno. Ukoliko pak dođe do ozbiljne povrede kolena, kao što je, na primer, povreda **prednjeg ukrštenog ligamenta**, rehabilitacija se odvija u četiri faze:

1. Zaštita povređenog tkiva
2. Vraćanje snage mišića i mobilnosti zgloba
3. Vraćanje funkcionalnosti povređenog dela
4. Vraćanje u takmičarsku formu (sport specifični trening)

U zavisnosti od vrste i težine povrede svaka od faza zahteva određeni vremenski period. Greška koju treneri često prave jeste da prerano završavaju s početnim fazama rehabilitacije, dok s druge strane prerani povratak na teren, bez prolaska kroz poslednju fazu rehabilitacije, može biti opasno po sportistu. Preskakanje poslednje faze znači da sportista nije spreman za zahteve sporta, odnosno kretne aktivnosti koje uključuju ispoljavanje sile i brzine, a koje se dešavaju u sportu kao što je košarka, te mogu predstavljati novi rizik od povrede tek oporavljenog tkiva.

1. Prva faza se odnosi pre svega na zaštitu kolena od daljeg povređivanja. U zavisnosti od vrste povrede to može značiti neku vrstu imobilizacije.
2. U drugoj fazi cilj je povratiti snagu i pokretljivost povređenog zgloba. Na početku se mogu koristiti vežbe sa sopstvenom kilažom, u zavisnosti od vrste i težine povrede, a izvođenje vežbi mora biti sporo i kontrolisano da bi se izbegla kompenzacija mišića ili mišićnih grupa. Vraćanje pune amplitude pokreta je od velikog značaja, kako u zglobu kolena koje je povređeno tako i u skočnom zglobu. U početnim treninzima druge faze mogu se raditi izolacione vežbe za određeni mišić, na primer kvadriceps, dok se kasnije uključuje ceo kinetički lanac u pokret jačanja i vraćanja pokretljivosti. Sportisti možda neće biti u mogućnosti da izvedu mnogo vežbi ukoliko je povreda ozbiljne prirode, pa se može koristiti i elektrostimulacija mišića. Da bi se moglo preći na fazu tri rehabilitacije, neki kriterijumi moraju biti ispoštovani:

- Puna amplituda pokreta (može da nedostaje 10% od potpune fleksije kolena)
- Jednonožni čučanj sa sopstvenom kilažom izveden s dobrom kontrolom pokreta



- Manje od 30% razlike u snazi mišića povredene noge u odnosu na nepovređenu
3. Faza tri je produžetak druge faze i uključuje povratak funkcije i uključivanje sport specifičnih kretnji. Pre svega se u ovoj fazi ubacuje trčanje, kao i vežbe u kojima sportista mora da menja pravac trčanja, naravno izvedene s posebnim oprezom i pod posebnim nadzorom. Veoma je važno za sportistu korišćenje pravilne tehnike trčanja, kao i promene pravca. Sportista bi u ovoj fazi trebalo da upražnjava vežbe za apsorpciju sila kao što su doskoci sa sanduka i deceleracija, odnosno zaustavljanje iz faze trčanja. Doskoci na početku mogu biti uz korišćenje obe noge, a zatim se pravi progresija i rade doskoci na jednu nogu, naravno, ne s velike visine. Iz nedelje u nedelju sportista bi trebalo da povećava intenzitet i brzinu trčanja, kao i vežbi agilnosti, ali ne sme se žuriti. Ukoliko se prerano završi faza tri, rizikuje se ponovna povreda.
- Da bi se moglo preći na poslednju fazu rehabilitacije, moraju se zadovoljiti sledeći kriterijumi:
  - Puna amplituda pokreta u zglobu
  - 15% i manje razlike u snazi između povredene i nepovredene noge
  - Dobra kontrola pri trčanju, kao i prilikom vežbi promene pravca
  - Manje od 15% razlike u maksimalnoj brzini trčanja u odnosu na stanje pre povrede.

4. Faza četiri je povratak sportiste na teren, odnosno potpuni povratak u takmičarsku formu koju je imao pre povrede. Vežbe koje se koriste u ovoj fazi su sport specifične i uključuju širok spektar pokreta karakterističan za sport, ali i ceo kinetički lanac prilikom pokreta. U ovoj fazi mogu se koristiti vežbe na različitim podlogama, stabilnim i nestabilnim, gde će se u pokret uključiti i proprioceptori. Sportisti se uključuju u treninge sa ekipom, gde će biti izloženi i kontakt igri, pa će pored postizanja kontrole prilikom primene raznih kretnih obrazaca karakterističnih sportu povratiti i samopouzdanje.

Sportisti se u poslednjoj fazi moraju podvrgnuti testiranju gde će se objektivno videti da li su u stanju da se potpuno vrata na teren. Pored testova snage, agilnosti i balansa potrebno je uraditi testove kao što su skokovi na jednoj nozi i time direktno videti razliku u odnosu na nepovređenu nogu, kao i razliku u odnosu na stanje pre povrede.

- Da bi se dozvolilo sportisti potpuni povratak takmičenju, moraju se zadovoljiti sledeći kriterijumi:
- Manje od 10% razlike u unilateralnim skokovima iste noge u odnosu na stanje pre povrede
- Povratak potpune kontrole prilikom vežbi akceleracije, deceleracije i promene pravca, kao i brzine trčanja
- 10% ili manje razlike u snazi između povredene i nepovredene noge.

U trenažnoj epizodi usmerenoj na razvoj eksplozivne snage i vertikalnog skoka, kao što je trening pliometrije, od sportiste treba zahtevati maksimalnu koncentraciju i upotrebu maksimalnog napora. Sportista mora biti svež i odmoran da bi pristupio pliometriji jer, ukoliko se vežbe rade u stanju zamora sportiste, neće se postići željeni efekat, ali će i usled zamora pokvariti tehniku, izgubiti fokus, pa može doći i do povrede. Da bi trening pliometrije bio uspešan, sportista ne bi trebalo da ima više od 180 kontakata s podlogom po trenažnoj epizodi, 1-3 treninga nedeljno, za mlade i neiskusne sportiste i

mного manji broj, sve preko toga neće dovesti do željenih rezultata, već se može proizvesti kontraefekat. Takođe, da bi se pristupilo velikom broju skokova, potrebna je određena baza snage mišićno-tetivnog sistema koja se obezbeđuje u generalnoj pripremnoj fazi. Vodeći se činjenicom da se snaga mišića razvije brže od snage tetiva i ligamenata, treneri bi trebalo da vode računa da se faza anatomske adaptacije uradi na pravi način, ali i da traje dovoljno dugo, ne prelazeći prebrzo na sledeću fazu pripremnog perioda.

U toku košarkaške sezone treneri često prave grešku prepisivanjem dodatnih pliometrijskih treninga u mikrociklusu i tako doprinose overuse povredama kolena. Košarkaši u toku utakmice imaju preko 100 skokova, tako da će dodatni trening samo doprineti pojavljivanju akutnog ili hroničnog bola, na duže staze. Motoričke sposobnosti, kao što su snaga i eksplozivna snaga, moraju se trenirati u toku sezone, dok se previše dodatnih treninga kondicije i treninzi pliometrije ne preporučuju za igrače koji igraju dovoljno minuta.

Pravilnom upotrebom vežbi i trenažnog opterećenja može se delovati preventivno i umanjiti broj povreda kolena. Na primer, povrede prednjeg ukrštenog ligamenta umnogome zavise od snage, ali i pravilnog funkcionisanja unutrašnjih mišića zadnje lože, semitendinosus i semimembranosus, koji se pripajaju na tibiju. Zato



su vežbe kao što su hamstring curl, ali i dinamičke vežbe, kettlebell swing, od krucijalne važnosti ne samo za povećanje performansi već i za prevenciju povreda kolena. Kretne aktivnosti vezane za košarku su brze i eksplozivne. Ukoliko se na treninzima ne radi na razvoju sile da bi se simulirale situacije na terenu, sportista u najmanju ruku neće biti konkurentan na takmičenjima, a vrlo lako može doći i do povreda.

Zahtevi modernog sporta su visoki, a sportisti su oruđe za postizanje visokih rezultata kluba. Treneri, ali i sami sportisti moraju biti svesni značaja pravilnog oporavka nakon napornih treninga i takmičenja. Postoje razne metode oporavka sportista, ali dve najvažnije su san i

**U toku košarkaške sezone treneri često prave grešku prepisivanjem dodatnih pliometrijskih treninga u mikrociklusu i tako doprinose overuse povredama kolena. Košarkaši u toku utakmice imaju preko 100 skokova, tako da će dodatni trening samo doprineti pojavljivanju akutnog ili hroničnog bola, na duže staze**



**Pravilnom upotrebom vežbi i trenažnog opterećenja može se delovati preventivno i umanjiti broj povreda kolena. Zato su vežbe kao što su hamstring curl, ali i dinamičke vežbe, kettlebell swing, od krucijalne važnosti ne samo za povećanje performansi već i za prevenciju povreda kolena**



➤ Hamstring curl vežba



➤ Kettlebell swing

hrana. Ukoliko sportista ima kvalitetan san u trajanju od minimum osam sati u toku dana, kao i raznovrsnu ishranu bogatu ugljenim hidratima, proteinima i mastima (u odnosu 4:1:1), može regenerisati telo i sačuvati, odnosno obnoviti rezerve glikogena u mišićima i jetri. Ukoliko pak ne vode računa, može se desiti da sportisti uđu u stanje pretreniranosti ili se čak i povrede, pa rizikuju nastavak karijere. Takođe, korišćenjem periodizacije treninga, manipulacijom obima i intenziteta kroz godišnji plan treninga sportisti mogu dostići pik (vrhunac) forme u najbitnijem delu takmičarskog perioda i izbeći povrede. Upotrebom regeneracijski trenažnih epizoda u mikrociklosu, ali i regeneracijskih mikrociklusa u mezociklusu, može se oporaviti telo sportiste, ali i dozvoliti superkompenzacija.

U radu s decom i mladim sportistima veoma je bitno napraviti dobru bazu za dalji nastavak karijere. Vežbe snage sa sopstvenom kiladžom, učenje pravilne tehnike skokova, doskoka, promene pravca i trčanja, kao i tehnike u radu s tegovima, trebalo bi da budu prioritet, jer će se tako stvoriti preduslovi za pravilno usmerenu i dugotrajnu karijeru. U treningu mladih sportista trebalo bi koristiti određeni broj vežbi usmeren na razvoj koordinacije i osećaja u prostoru, ali i kroz igru s loptom stvoriti pravilne kretne obrasce koji će se kasnije usavršavati. Takmičenja i postizanje visokih rezultata za decu bi svakako trebalo da budu u drugom planu, a rana specijalizacija često dovodi do preranog završetka karijere.

Još jedna bitna stvar u sportu koju treneri često previde jeste struktura treninga. Trening bi trebalo da se sastoji od uvodnog, glavnog i završnog dela. Preskočiti zagrevanje ili mu ne posvetiti dovoljno vremena veoma je veliki problem jer sportisti će tada preći u glavni deo treninga nepripremljeni za zahteve košarkaške igre u kojoj se smenjuju sila i brzina. Prilikom zagrevanja potrebno je

podići temperaturu tela i srčanu frekvencu, zatim aktivirati mišićne grupe potrebne za izvođenje košarkaških kretanja, treći deo zagrevanja jeste povećanje obima pokreta u zglobovima, poslednji deo je aktivacija nervno-mišićnog sistema koristeći ekstenzivnu pliometriju.

Kao trener, nažalost, često imam priliku da radim sa sportistima koji su povređeni ili su bili povređivani. Testiranjem na početku rada s timom ili sportistom dobiće se uvid u trenutno fizičko stanje, ali i uvid u potencijalne nedostatke koji mogu dovesti do povrede igrača. Zatim se testiranjem na početku svake od faza priprema vrši evaluacija urađenog i određuju novi ciljevi za predstojeću fazu. Jedan od najčešćih slučajeva je svakako neravnoteža u snazi dominantne (skakačke) noge u odnosu na nedominantnu, što će u budućnosti značiti pojavu problema s povredama. Čest slučaj je neravnoteža u snazi agonista i antagonista iste noge, prvenstveno razlika u snazi kvadricepsa u odnosu na mišiće zadnje lože. Takođe se susrećem s lošom biomehanikom pokreta, lošom tehnikom osnovnih kretanja kao što su trčanje, skokovi i doskoci. Sve to može ukazivati na buduću problem ukoliko se ne ispravi na vreme. Treneri bi trebalo da imaju individualan pristup pri kreiranju plana i programa tima za predstojeću sezonu. U zavisnosti od zahteva sporta (odnos sile i brzine i metabolički zahtevi), kao i individualnih karakteristika svakog igrača pojedinačno. Trener bi trebalo da, detaljnim istraživanjem sporta, odredi obrasce kretanja, kao i specifične zahteve košarke, dok se testiranjem na početku priprema uočavaju karakteristike i nedostaci svakog igrača. Neopreznost i dekoncentracija su takođe česti uzroci povreda, od igrača treba zahtevati fokus, pogotovo prilikom izvođenja vežbi velike brzine.

Veoma je bitno u kakvom okruženju se sportista oporavlja od povrede. Pored podrške i ohrabivanja trenera, sportisti moraju imati podršku porodice, saigrača i sredine u kojoj se nalaze da bi se na pravi način vratili i psihički. Nekada je u procesu vraćanja sportiste iz povrede podrška najbitnija, često i jedino što nedostaje. Dešava se i da, nakon uspešno završene rehabilitacije povrede, ostane psihološka trauma koja prati sportistu i usled koje on ili ona nije na očekivanom nivou igara. Razgovor sa sportskim psihologom, kao i pomenuta podrška okruženja tada su od posebnog značaja za uspešno vraćanje takmičenju.

Primarni cilj kondicionog trenera pre svega bi morao biti dugotrajna igračka karijera sportiste bez povreda, pogotovo ukoliko se radi o mladim sportistima koje treba pripremiti za izazove modernog sporta i napraviti bazu koju će kasnije nadograđivati. Svaka vežba ima svoju varijaciju, a na treneru je da, poznajući nauku, osnovne principe sporta, kao i fiziologiju ljudskog organizma, izabere najpogodniju u odgovarajućem trenutku da bi sportista bio na najvišem nivou za takmičenje, ali i zaštićen od povrede.

Kondicioni i košarkaški treneri trebalo bi da u dogovoru doziraju opterećenje i da budu u stalnom kontaktu sa fizioterapeutima i doktorima koji rade u klubu, pogotovo ukoliko se radi o sportisti koji ima određenu istoriju povreda. Međutim, u praksi se često dešava da uslovi pod kojima se treninzi odvijaju nisu idealni, tako da bi trener trebalo da bude prilagodljiv situaciji, ali i kreativan u programiranju treninga kako bi se postigli pozitivni efekat treninga i zadovoljili ciljevi koji se pred njega postavljaju. ●



# Elbow pick & roll

**P**ick & Roll je deo košarkaške igre koji dominira u današnjoj košarci, a do ovog zaključka se može doći lako, analizom napada na svim nivoima košarke. Naime, čak u 80% poseda pozicionog napada uključena je neka vrsta PnR igre, u sekundarnom napadu (secondary break) to je skoro jedina opcija, dok se jedino u kontranapadu ne igra. S obzirom na to da je kontranapad deo napada koji se procentualno sve manje igra, jasno se može zaključiti da PnR postaje sve važniji deo i osnova napadačke filozofije.

Ako imamo u vidu navedeno, jasno je i da je od ogromnog značaja da timovi i igrači, a posebno mladi, budu dobro obučeni za ovu vrstu napadačke igre. Da bi igrači ispunili zahteve vrhunske košarke i igranja PnR, neophodno je da ta obuka, pored individualne tehničke pripreme, obuhvati grupnu i kolektivnu taktiku, kao i razvoj individualnog taktičkog mišljenja. Pre svega je važno da igrači nauče da prepoznaju vrstu odbrane koju protivnik igra da bi mogli da donose odgovarajuće odluke i pronalaze najbolja rešenja, a zatim da vežbaju da pravilno reaguju i ispunjavaju zahteve u odnosu na postavljenu odbranu počev od igre dva na nula, pa do igre pet na pet.

U zavisnosti od toga na kom delu terena se PnR odigrava, možemo razlikovati mnogo PnR rasporeda (spacing). Jedan od onih koji se najviše koristi, a koji je, po mom mišljenju, jedan od najboljih, jeste takozvani lakat PnR (elbow), jer pruža mnogo napadačkih opcija, te ću se u daljem tekstu bazirati na metodici obuke igranja ove vrste košarkaškog napada.

Kao i kod svake vrste PnR napada, primarni zadatak igrača sa loptom (ballhandler, u daljem tekstu 1) jeste da pripremi igru tako što će najpre napasti nebranjenu stranu (away the screen), a tek potom koristiti blokadu

visokog igrača vodeći računa o tome da ima najviše dva driblinga do donošenja odluke o sledećoj aktivnosti – pas, prodor ili šut. Prvi zadatak visokog igrača (screener, u daljem tekstu 5) jeste da u punoj brzini istrči do mesta postavljanja blokade, da se zaustavi u jednom kontaktu na razdaljini od 20 do 30 centimetara od odbrambenog igrača (kako bi izbegao eventualni foul u napadu). Nakon toga, visoki igrač čita igru i otvara se ka košu.

## › Vežba br. 1

Igrač 5 postavlja blokadu za igrača 1, koji koristi blokadu i posle prvog driblinga dodaje loptu 5, koji se otvara (odmotava) ka košu i završava polaganjem (grafikon 1).

## › Vežba br. 2

Igrač 5 postavlja blokadu za igrača 1, koji koristi blokadu i sa dva driblinga napada u dubinu i dodaje lob pas za 5, koji malo duže ostaje u blokadi i nakon toga se što brže odmotava ka košu. (grafikon 2)

## › Vežba br. 3

Igrač 5 postavlja blokadu za igrača 1, koji koristi blokadu i sa dva driblinga i uz promenu ritma završava polaganjem na koš. (grafikon 3)

## › Vežba br. 4

Igrač 5 postavlja blokadu za igrača 1, koji koristi blokadu i nakon prvog driblinga šutira za dva poena (pull up). (grafikon 4)

## › Vežba br. 5

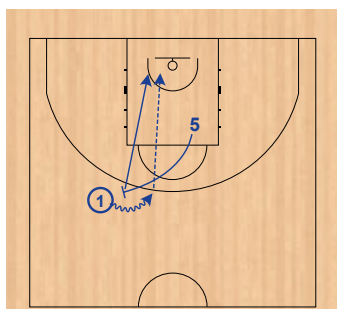
Igrač 5 postavlja blokadu za igrača 1, koji ne koristeći dribling ili sa jednim defanzivnim driblingom dodaje loptu do 5, koji se kratko zadržava u blokadi i otvara na lakat poziciju za prijem lopte (short roll), posle čega završava prodorom do koša ili šutem. (grafikon 5)

## › Vežba br. 6

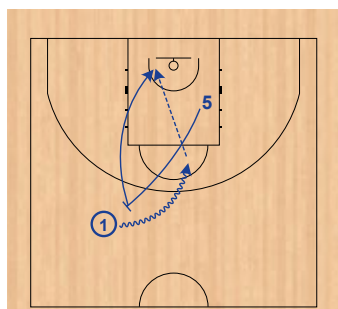
Igrač 5 postavlja blokadu za igrača 1, koji dodaje



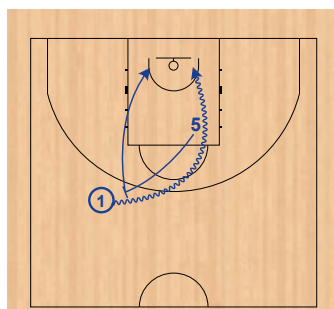
**Da bi igrači ispunili zahteve vrhunske košarke i igranja PnR, neophodno je da ta obuka, pored individualne tehničke pripreme, obuhvati grupnu i kolektivnu taktiku, kao i razvoj individualnog taktičkog mišljenja. Pre svega je važno da igrači nauče da prepoznaju vrstu odbrane koju protivnik igra da bi mogli da donose odgovarajuće odluke i pronalaze najbolja rešenja, a zatim da vežbaju da pravilno reaguju i ispunjavaju zahteve u odnosu na postavljenu odbranu počev od igre dva na nula, pa do igre pet na pet**



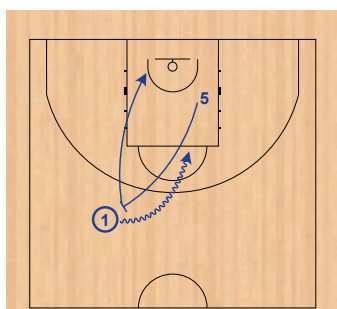
DIJAGRAM 01



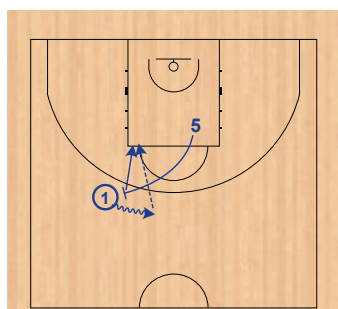
DIJAGRAM 02



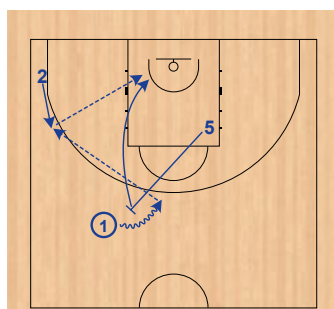
DIJAGRAM 03



DIJAGRAM 04



DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06

**U vežbama se može koristiti dirigovana odbrana ili zamišljena odbrana, pri čemu treneri različitim signalima prozivaju određenu odbrambenu opciju ili daju određene napadačke instrukcije igračima. U zavisnosti od vrste odbrane koju protivnička ekipa igra (npr. dropp, flat, hedge, switch), napad reaguje potpuno različito u cilju stvaranja prednosti na terenu**

loptu do 2, koji se iz kornera pomera na krilnu poziciju (wing) i dodaje loptu do 5, koji se posle blokade otvara na tzv. low post i završava napad šutem na koš ne koristeći dribling. (grafikon 6)

**>Vežba br. 7**

Igrač 5 postavlja blokadu za igrača 1, koji dodaje loptu do 2, koji se iz kornera pomera na krilnu poziciju (wing) i po prijemu lopte napada prodorom čeonu liniju, dok igrač 5 pravi blokadu na svom zamišljenom igraču i na taj način ostavlja prostor igraču 2 za polaganje. (grafikon 7)

**>Vežba br. 8**

Igrač 5 postavlja blokadu za igrača 1, koji koristeći jedan dribling dodaje loptu do 2, koji se nalazi na prvom pasu i koji po prijemu lopte dodaje tzv. skip pass do 5, koji završava šutem na koš. (grafikon 8)

**>Vežba br. 9**

Igrač 5 postavlja blokadu za igrača 1, koji ne koristeći dribling ili sa jednim defanzivnim driblingom dodaje loptu do 5, koji se kratko zadržava u blokadi i otvara na lakat poziciju za prijem lopte (short roll), a koji zatim dodaje loptu 2, koji utrčava na tzv. back door iz suprotnog kornera i završava polaganjem na koš. (grafikon 9)

Dakle, prethodno su prikazne osnovne vežbe koje se svakodnevno mogu primenjivati u obuci mladih igrača radi njihovog razumevanja igre i stvaranja automatizma u donošenju odluka, ali isto tako i u radu sa seniorima, s obzirom na to da su ovo situacije s kojima se svi

često susreću u igri. U vežbama se može koristiti dirigovana odbrana ili zamišljena odbrana, pri čemu treneri različitim signalima prozivaju određenu odbrambenu opciju ili daju određene napadačke instrukcije igračima. U zavisnosti od vrste odbrane koju protivnička ekipa igra (npr. dropp, flat, hedge, switch), napad reaguje potpuno različito u cilju stvaranja prednosti na terenu.

**>Primer br. 1**

Igrač 5 postavlja blokadu za igrača 1, odbrambeni igrač X5 zonski brani PnR (tzv. dropp). (grafikon 10)

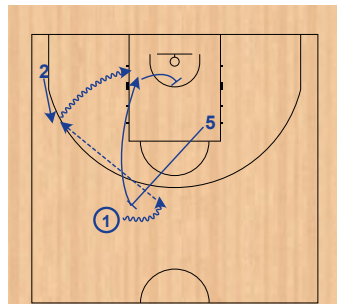
U ovoj situaciji igrač 5 mora da se zadrži duže u blokadi, da napravi prednost za igrača 1, koji to koristi, napada driblingom X5 i zajedno sa 5, koji se posle blokade otvara ka košu, kreira situaciju 2 na 1.

**>Primer br. 2**

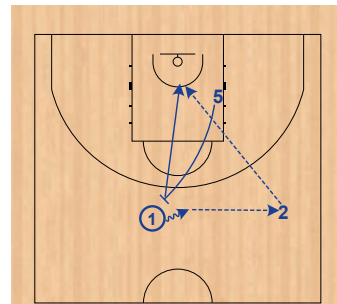
Igrač 5 postavlja blokadu za igrača 1, odbrambeni igrač X5 igra odbranu agresivnim iskakanjem na loptu (tzv. hedge). (grafikon 11)

U ovoj situaciji poželjno je da igrač br. 1 igra bez driblinga, a da se igrač br. 5, bez postavljanja blokade, koristeći tzv. slipp, otvori za prijem lopte (short roll) i tako stvori prednost za dalju napadačku aktivnost.

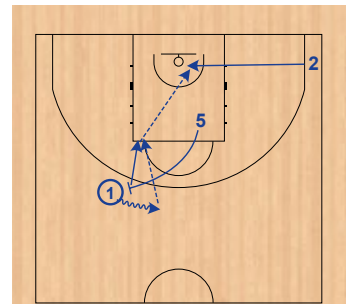
Dakle, iz priloženog se najbolje može videti koliko je važno prepoznavanje odbrane, jer je u istom napadu, sa istim igračima, u istom rasporedu, u primeru br. 1 bilo neophodno da koristimo blokadu kako bismo stvorili prednost, dok je u primeru br. 2, upravo obrnuto, prednost stvorena bez korišćenja blokade.



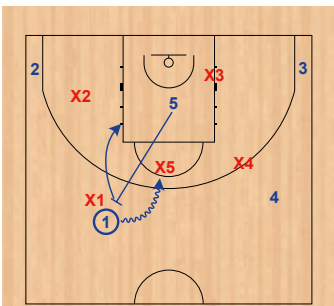
**DIJAGRAM 07**



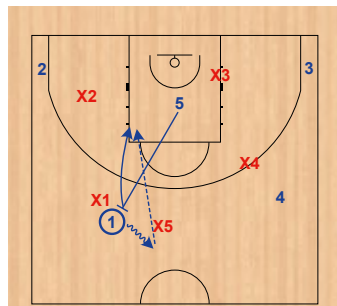
**DIJAGRAM 08**



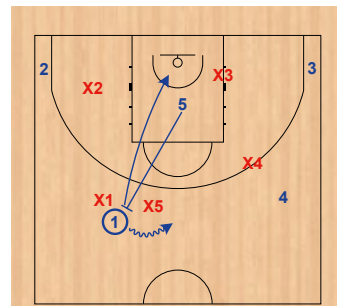
**DIJAGRAM 09**



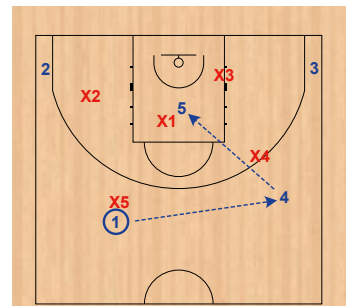
**DIJAGRAM 10**



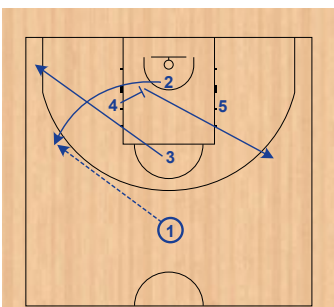
**DIJAGRAM 11**



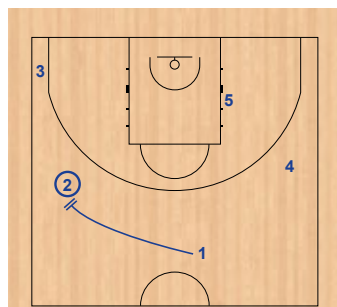
**DIJAGRAM 12.1**



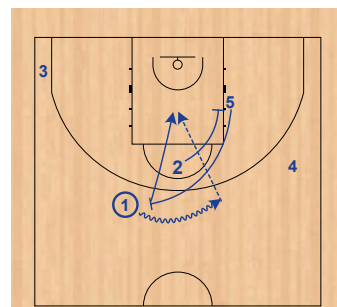
**DIJAGRAM 12.2**



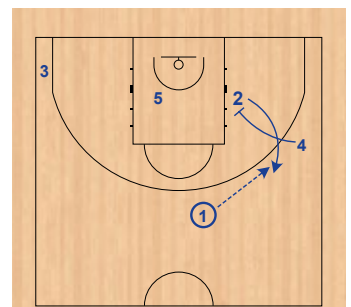
**DIJAGRAM 13.1**



**DIJAGRAM 13.2**



**DIJAGRAM 13.3**



**DIJAGRAM 13.4**

### ►Primer br. 3

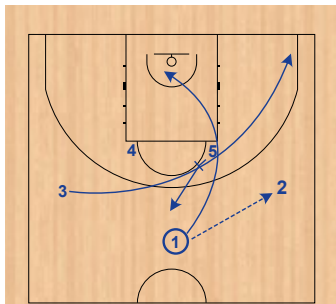
Igrač 5 postavlja blokadu za 1, odbrambeni igrač (X5) igra odbranu preuzimanjem igrača sa loptom (tzv. switch). (grafikon 12)

U ovoj situaciji igrač 5 će se brzo otvarati ka košu koristeći prednost u visini, dok igrač 1 mora brzo da donese odluku šta će uraditi s loptom. Po mom mišljenju, najbolja opcija je dodavanje lopte do 4, koji se nalazi na prvom pasu, na strani dva igrača, jer na taj način ne dozvoljavamo odbrani da pomaže sa dva igrača i ostavljamo mogućnost da se na najbolji način iskoristi prednost ispod koša. Ukoliko ipak ne dođe do dodavanja lopte igraču 5, svakako nam ostaje mogućnost povratnog pasa do igrača 1, koji takođe ima prednost u odnosu na X5.

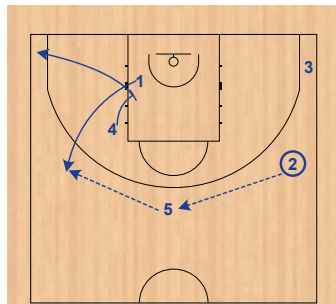
Prikazane vežbe i primeri se odnose na situacije kada je lopta već na lakat (elbow) poziciji, odakle se igra PnR. Aktivnosti i saradnje (npr. blokade od lopte, uručenja, kretnje bez lopte) koje prethode i kojima se lopta može dovesti na željenu poziciju su različite, mnogobrojne i ostavljaju trenerima mnogo prostora za ideje, improvizacije i kreiranje početne prednosti pre same igre 2 na 2, tzv. PnR.

Kako to rade u praksi pojedine ekipe iz ABA lige i Evrolige, možemo videti iz sledećih primera:

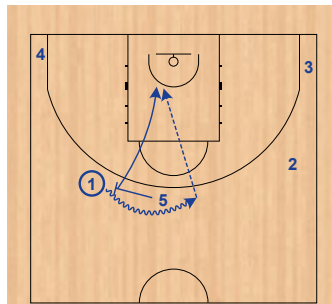
- Cibona – grafikoni 13.1, 13.2, 13.3, 13.4
- Crvena Zvezda MTS – grafikoni 14.1, 14.2, 14.3
- Partizan NIS – grafikoni 15.1, 15.2, 15.3
- Zenit – grafikoni 16.1, 16.2, 16.3, 16.4



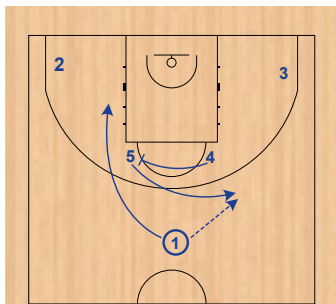
DIJAGRAM 14.1



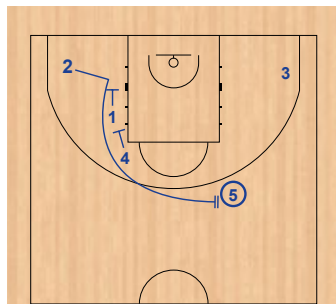
DIJAGRAM 14.2



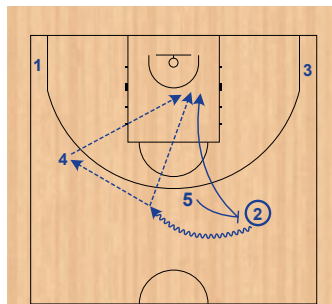
DIJAGRAM 14.3



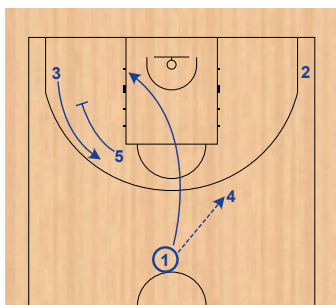
DIJAGRAM 15.1



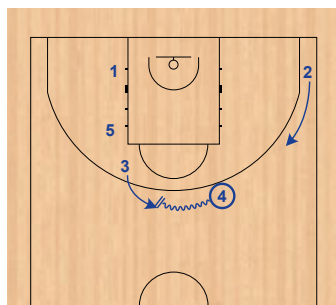
DIJAGRAM 15.2



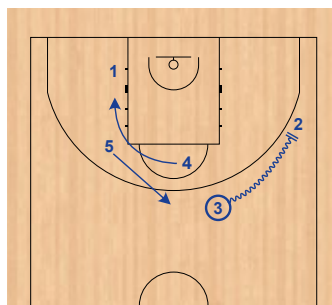
DIJAGRAM 15.3



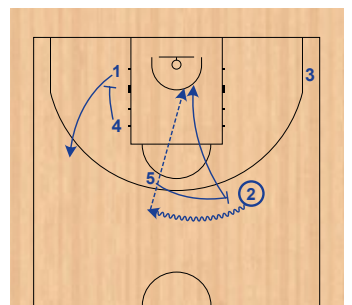
DIJAGRAM 16.1



DIJAGRAM 16.2



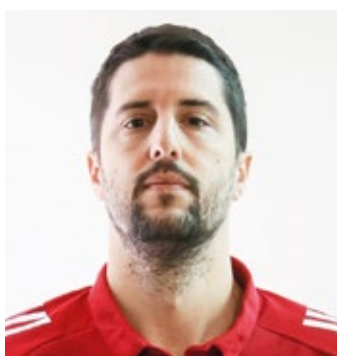
DIJAGRAM 16.3



DIJAGRAM 16.4

**Aktivnosti i saradnje (npr. blokade od lopte, uručenja, kretnje bez lopte) koje prethode i kojima se lopta može dovesti na željenu poziciju su različite, mnogobrojne i ostavljaju trenerima mnogo prostora za ideje, improvizacije i kreiranje početne prednosti pre same igre 2 na 2, tzv. PnR.**

# Adaptacija i uvođenje mladog plejmejкера u seniorsku košarku



**Odnos prema odbrani mora da bude broj jedan i tu nema nikakvih ustupaka. Samo ako ima ogromnu želju, svest o tome da mu je to prioritet, shvatanje da time kupuje svoje minute I, naravno, kapacitet da može da odigra kvalitetnu odbranu, može da očekuje toleranciju za neke napadačke greške**

**P**re svega želim da istaknem da mi je izuzetna čast i zadovoljstvo što sam dobio priliku da pišem temu za časopis Trener. U ovim vremenima, kada u našem poslu mladi treneri dobijaju izuzetno malo podrške i stimulansa, smatram da UKTS sa svojim programom izuzetno pomaže i doprinosi razvoju i edukaciji svih članova, naročito afirmacijom nekih novih imena.

Za temu sam odabrao adaptaciju i uvođenje mladog plejmejкера u seniorsku košarku iz više razloga. Prvi je zato što sam većinu svoje karijere proveo na toj poziciji kao igrač i imao sam jako dobra iskustva sa sjajnim stručnjacima, a uporedo sam se vrlo dobro upoznat sa svim bitnim stvarima vezanim za tu poziciju. Drugo, zato što je evidentno da već godinama unazad imamo deficit na toj poziciji i da ukoliko nešto ne uradimo, čekaju nas veliki problemi u nacionalnoj selekciji, a većina naših proslavljenih stručnjaka uvek kaže: „Bez svega se može, ali bez pleja i petice nikako.“ I treće i najvažnije, zato što sam radeći kao trener u jednom sistemu, a danas u drugom, upravo imao i imam tu situaciju da uvodim mladog plejmejкера u seniorski sistem rada, tako da sam se vrlo dobro upoznao s tom problematikom.

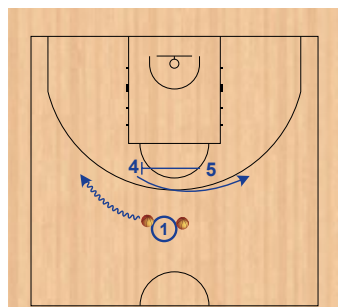
Za početak mislim da je veoma važno da mladi igrač na toj poziciji ima samopouzdanje i da zna da mu trener veruje. Nikada nisam voleo da u svom sastavu imam tri čista plejmejкера jer mislim da su u tom konceptu sva trojica nezadovoljna, a naročito ne da mladi plejmejker bude treći. Moja ideja je da imam, ako pričamo o viskom nivou takmičenja kao što je ABA liga, prvog plejmejкера, koji ima iskustvo igranja i u dobrim je godinama za pleja (25+), a da drugi plejmejker bude mlad igrač, s tim što na bekovskim pozicijama imam jednog ili dva combo beka kao osiguranje. Njihovo sazrevanje će biti brže ako ih što pre pustimo u vatru, naročito ako na treninzima učestvuju u punom obimu i sparinguju s jačim i boljim od sebe.

Postoji širok spektar stvari koje su bitne da bi ta adaptacija bila lakša, ali ja ću istaći one koje su meni najbitnije.

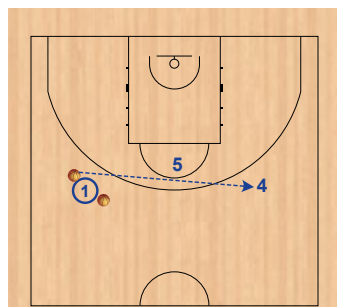
Odnos prema odbrani mora da bude broj jedan i tu nema nikakvih ustupaka. Samo ako ima ogromnu želju, svest o tome da mu je to prioritet, shvatanje da time kupuje svoje minute I, naravno, kapacitet da može da odigra kvalitetnu odbranu, može da očekuje toleranciju za neke napadačke greške. S obzirom na to da konceptijski svi ostali timovi u ligi žele da naprave veliki pritisak na našeg startnog plejmejкера, važno da je da imamo pravu simulaciju toga na našem treningu kao vrstu pripreme za ono što nas čeka na utakmici. U tom segmentu odbrane izdvojio bih kvalitetan pritisak na loptu, držanje duela 1 na 1 i dobro probijanje blokada kod PnR igre.

Druga stvar koja je veoma bitna jeste kvalitetna tehničko-taktička obučenost. Odgovarajući nivo ball handlinga, tj. kontrole lopte, ne preveliku razliku između jače i slabije ruke i dobro razumevanje PnR igre, koje je i generalno najveći problem kada pričamo o napadu. Sigurno da izuzetno veliki deo u igri svakog plejmejкера zauzima pojam dodavanja. Da li je to spuštanje lopte na low post, pravovremeno otvaranje prvog pasa u tranziciji, dobar tajming kod kretnji za šutera ili nešto drugo, svakako da je to jedan segment koji je dosta zapostavljen i koji igrači nerado vežbaju, ali po meni je krucijalan u košarci, a za poziciju 1 često i presudan. Ono što je, naravno, primarna stvar u napadačkom delu, pored gorenerednih, jeste pravovremen i bezbedan prenos lopte na napadačku polovinu u kome se dešava da ima problema iz više razloga. U tom segmentu najvažnije je da ne bude previše igranja po uzoru na američke plejmejkere, već da taj prenos bude prost, ali efikasan.

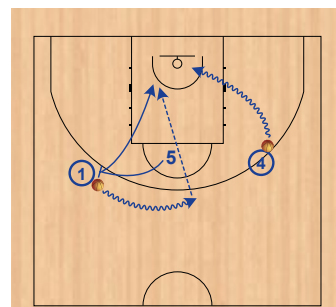
Treća stvar koja je negde možda i najvažnija jeste da ostatak ekipe prihvati i razume koliko je to težak proces za svakog trenera i da svoj doprinos u tome. Obavezno



**DIJAGRAM 1.1**



**DIJAGRAM 1.2**



**DIJAGRAM 1.3**



je obaviti razgovore na tu temu s najstarijim igračima, koji su uglavnom i najnervozniji kad imaju na lopti zelenog pleja, ne dozvoliti burne reakcije na svaku njegovu grešku jer onda automatski vi kao trener gubite svoj deo u tome ne želeći da dodatno reagujete, ali i iskoristiti svaku priliku da se taj momak pohvali za adekvatan trud i rad. Nepotrebno je da napominjem da taj igrač mora da provodi u sali više vremena od svih drugih. Konceptijski se trudim da na treningu petorka u kojoj je mlađi plejmjeker bude za nijansu jača od ove druge, da u njoj bude uparen sa combo bekom, pa time može da kompenzuje neke njegove početničke greške i negde na kraju to natera sve ostale da daju i više od svog maksimuma, pa iako su na kraju igre na dva koša uglavnom nervozni, ta petorka u sedam od 10 puta izađe kao pobednik. Mlađi igrač na ovoj poziciji svakako mora da ima izuzetno jak karakter, odnosno mora da može da istrpi sve kritike i sugestije na svoj račun, od trenera ili saigrača, kako mi treneri volimo da kažemo, da ima jaku glavu.

Ono što je takođe od izuzetnog značaja za razvoj svakog igrača, a naročito plejmjekeru, jeste gledanje i analiza utakmica, odnosno dobrih i loših stvari. Naravno, preduslov za to je da igrač sam ima inicijativu i da gleda snimke svojih utakmica, gde ja lično imam veliku sreću da je startni plejmjeker u tom pogledu fanatik i da je svoje dobre navike preneo i na mlađeg kolegu. Razdvajajući utakmicu na napadačke i odbrambene posede, zajedno sa svojim stručnim štabom trudim se da što više vremena provedemo u analizama sa mlađim igračima, gde više volimo da oni sami pričaju i prepoznaju gde su grešili, da im mi ništa govorimo, jer tu automatski vidimo da li su uložili dodatni napor da pogledaju utakmicu. Od neprocenljivog je značaja da mlađi plejmjeker gledaju analize svojih utakmica i da im se u normalnom i prijateljskom tonu objasne njihovi propusti sa idejom da shvate da je to od velike koristi za njihov napredak.

Poslednja stvar koju bih dodao, ali ne i najmanje važna, jeste da je nedopustivo da se desi zaboravljanje bilo kog napadačkog poziva, kao i da u svakom momentu moraju da znaju jasnu ideju i opcije iz svakog napadačkog seta.

U nastavku ću prikazati kroz nekoliko dijagrama određeni broj vežbi koje koristim za PnR situacije, poboljšanje kontrole lopte, vežbe dodavanja i siguran prenos lopte.

#### ● PRVA VEŽBA

Poenta ove vežbe je korišćenje obe ruke u otežanim okolnostima sa dve lopte, mogu se praviti razne varijacije sa PnR odbranom i vrstom dodavanja.

Igrač dribla sa dve lopte i koristi dve blokade na vrhu iz rasporeda rogovi (dijagram 1.1).



Slabijom rukom daje pas polulob igraču na poziciji 4, koji dobija flare blokadu od igrača 5 (dijagram 1.2).

Nakon toga ulazi u PnR saradnju sa igračem na poziciji 5, gde je odbrana drop, i nakon jednog driblinga daje brz pas o parket (dijagram 1.3).

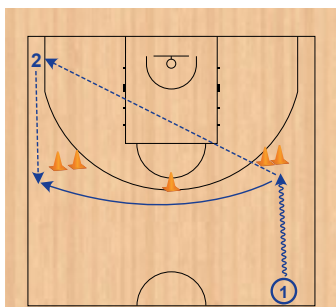
#### ● DRUGA VEŽBA

Ideja ove vežbe je da igrač ima tri vezane situacije na identičnu odbranu, a različite opcije u napadu i vrste dodavanja. Isto tako, nakon određenog vremena sve tri PnR igre mogu da budu različite vrste odbrane ili u fazi kada igrač uđe u automatizam, da trener u momentu PnR igre da znak koja je vrsta odbrane.

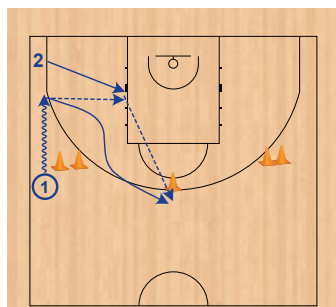
Igrač s loptom nadriblava, priprema PnR igru na odbranu usmeravanje i daje najteži pas u suprotan kornjer, a nakon toga odlazi punim trkom na suprotnih 45 stepeni (dijagram 2.1).

Ponovo priprema PnR igru na odbranu, usmeravanje ovoga puta sa drugačijim pasom o parket, i odlazi na poslednju poziciju sa centrale (dijagram 2.2).

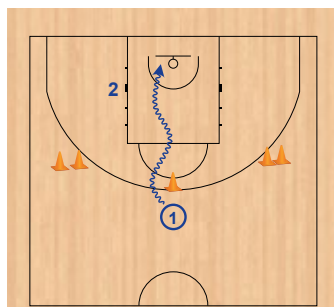
Ovoga puta priprema PnR igru i napada prodorom usmeravanje sa topa u slabiju stranu ako je u pitanju dešnjak kao na dijagramu (dijagram 2.3).



DIJAGRAM 2.1



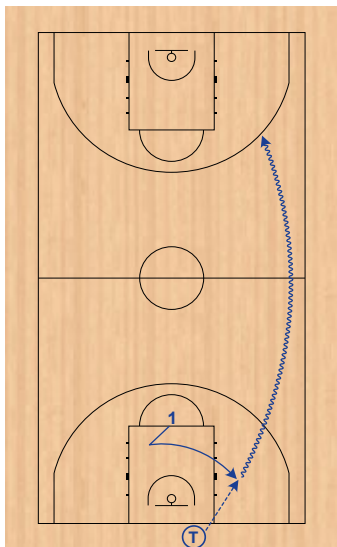
DIJAGRAM 2.2



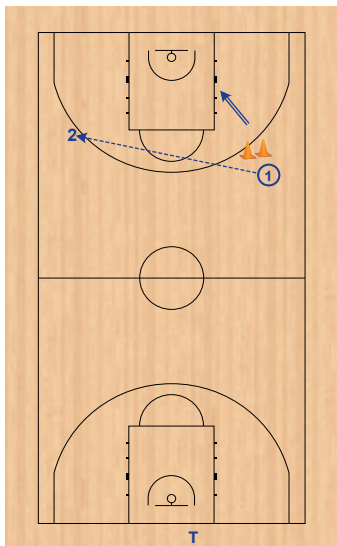
DIJAGRAM 2.3

**Poslednja stvar koju bih dodao, ali ne i najmanje važna, jeste da je nedopustivo da se desi zaboravljanje bilo kog napadačkog poziva, kao i da u svakom momentu moraju da znaju jasnu ideju i opcije iz svakog napadačkog seta**

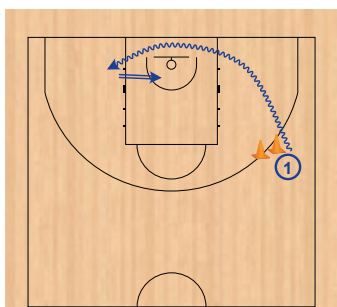




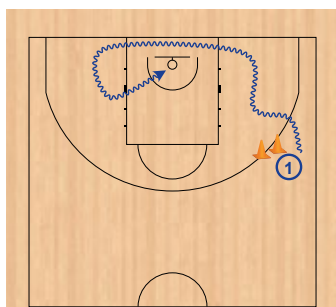
DIJAGRAM 01



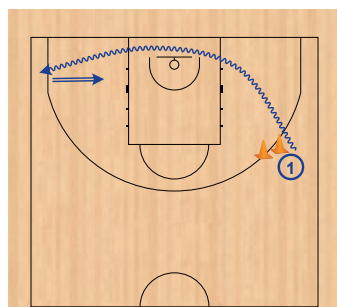
DIJAGRAM 02



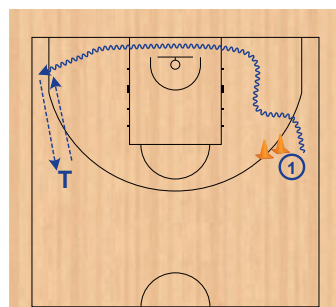
DIJAGRAM 4.1



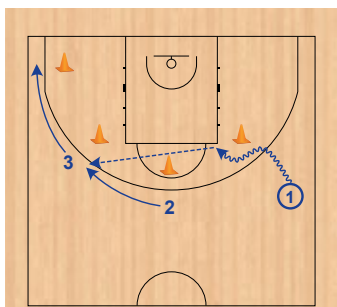
DIJAGRAM 4.2



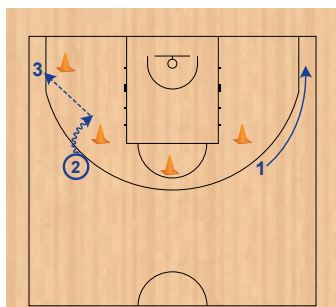
DIJAGRAM 4.3



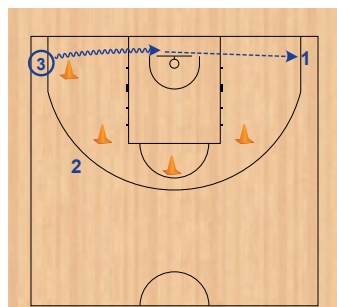
DIJAGRAM 4.4



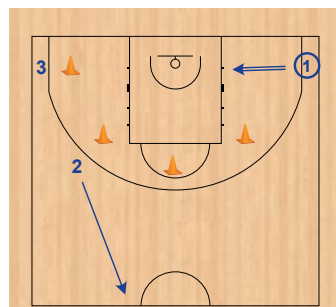
DIJAGRAM 5.1



DIJAGRAM 5.2



DIJAGRAM 5.3



DIJAGRAM 5.4

### ● TREĆA VEŽBA

Sa ovom vežbom želimo da postignemo ono o čemu smo pisali u tekstu. Dobru demarkaciju, siguran prenos lopte bez igranja u realnoj situaciji igre, gde trener nakon pasa može da isparinguje u prenosu igraču na poziciji 1 (**dijagram 3.1**). Navedena je opcija pasa slabijom rukom nakon punog sprinta na **dijagramu 3.2** nakon promene iza leđa, ali isto tako može da se uđe u PnR igru ili šut nakon jedne ili dve vezane promene iza leđa, pa čak i u prodor.

### ● ČETVRTA VEŽBA

Veoma bitan segment napadačke igre svih igrača na spoljnim pozicijama, naročito nižih plejmejкера, jeste da se lopta ne hvata prilikom ulaska u reket, naročito kod prodora uz čeonu liniju. Pionir ovakve vrste prodora i izdriblavanja je Stiv Neš, a uspešni naslednik svakako Goran Dragić. Neverovatno je koliko opcija se otvara zadržavanjem lopte u driblingu, a koliko malo rešenja ima ukoliko se nakon jednog ili dva driblinga uđe u dvokorak. Ponudene su četiri različite opcije, završnica flouterom (**dijagram 4.1**) sa ivice reketa, završnica poluhorogom iz srca reketa (**dijagram 4.2**), izdriblavanje do linije za 3 poena i uzimanje šuta (**dijagram 4.3**) ili brz izlazni pas i povratni pas u slučaju preuzimanja, gde visoki igrač po inerciji nakon pasa kreće nazad u reket (**dijagram 4.4**).

### ● PETA VEŽBA

Vežba koju često radim, a ima dosta varijacija je pravovremeno i kvalitetno puštanje prvog pasa i pomeranje spoljnih igrača u napadu. Iako deluje dosta jednostavno, svedoci smo danas da veliki broj ekipa igra sa jakom pomoći sa prvog pasa (stant ili jo-jo), a da vrlo često i na najvišem nivou nema dobrih rešenja, odnosno igrači (plejmejkeri) ne puštaju pas na vreme, već previše zadržavaju loptu, a bekovi su statični i ne olakšavaju im posao.

Na dijagramu 5.11 vidimo pripremu PnR igre napad u sredinu igrača 1 i simultano pomeranje igrača 2 i 3. Nakon pasa igrač 1 odlazi u korner, a igrač 2 napada prodorom otvorenu levu stranu, s obzirom na to da je njegov igrač izašao na pomoć i pušta brz pas ugaon na igrača 3

(**dijagram 5.2**). Igrač 3 napada prodorom uz čeonu liniju i nakon dva driblinga bez hvatanja dvokoraka pušta pas o parket u ugao igraču broj 1 (**dijagram 5.3**). Igrač 1 uzima šut, a igrač 2 kreće trčanjem unazad da brani kontranaпад s obzirom na to da su oba beka isključena iz defanzivne tranzicije (**dijagram 5.4**). Ova vežba je još bolja ukoliko se radi s dirigovanim simulacijom odbrane.

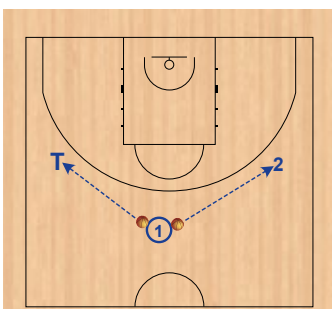
### ● ŠESTA VEŽBA

Veoma bitan segment za svaku spoljnu poziciju, a naročito poziciju 1, jeste adekvatno korišćenje uručenja. Vežba počinje naizmeničnim driblanjem lopte u trajanju od pet sekundi, zatim prvo ide pas jačom pa slabijom rukom na igrača br. 2, odnosno trenera (**dijagram 6.1**). Zatim igrač ide na uručenje od igrača 2 i odmah napada koš, kao da mu je igrač ostao u repu (**dijagram 6.2**). Nakon završnice odlazi na uručenje kod trenera kome je otvorio drugi pas (**dijagram 6.3**). Simulira se da je odbrambeni igrač otišao ispod na uručenju, nakon toga se ulazi u PnR igru, gde se napada direktno do koša (**dijagram 6.4**).

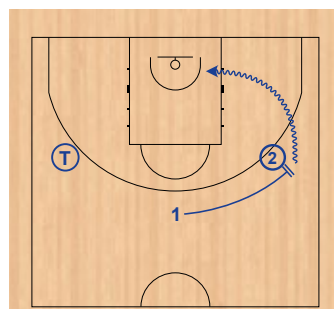
### ● SEDMA VEŽBA

Vežba ranog PnR shakea, koju koristim kao šutersku vežbu i pravimo takmičenje par protiv para. Jedan par radi s jedne strane terena, drugi s druge, do 20 ubačenih. Izuzetno korisna vežba koja obuhvata više segmenata košarkaške igre, pripremu PnR-a, napadanje dubine na odbranu drop, izlazni pas, podizanje igrača iz ugla i nastavak praćenja prodora i dodavanja iz driblinga, na kraju sve završeno sa dva spot up šuta. Igrač 1 nadribljava i priprema PnR igru, dok igrač 2 istrčava do ugla (**dijagram 7.1**). Ulaskom igrača 1 u sredinu s jednim ili dva driblinga igrač 2 se podiže i dobija pas od igrača 1 (**dijagram 7.2**). Zatim igrač 2 napada close out u sredinu i izbacuje pas u ugao na igrača 1, koji uzima šut za dva poena (**dijagram 7.3**). Odmah nakon toga igrač 2 kupi loptu i dodaje je igraču 1, koji korakom unazad ide na tri poena i uzima još jedan šut (**dijagram 7.4**). Igrači menjaju pozicije nakon svakog ponavljanja. Mogu se menjati vrste dodavanja i šutevi koje želimo. ●

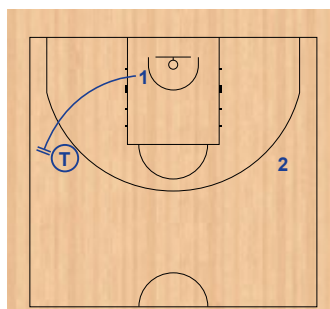
**Vežba ranog PnR shakea, koju koristim kao šutersku vežbu i pravimo takmičenje par protiv para. Jedan par radi s jedne strane terena, drugi s druge, do 20 ubačenih. Izuzetno korisna vežba koja obuhvata više segmenata košarkaške igre, pripremu PnR-a, napadanje dubine na odbranu drop, izlazni pas, podizanje igrača iz ugla i nastavak praćenja prodora i dodavanja iz driblinga, na kraju sve završeno sa dva spot up šuta**



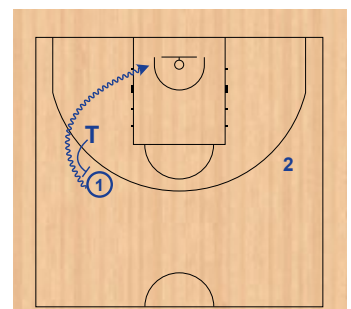
**DIJAGRAM 6.1**



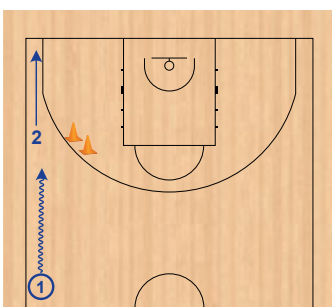
**DIJAGRAM 6.2**



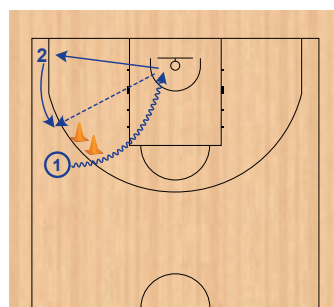
**DIJAGRAM 6.3**



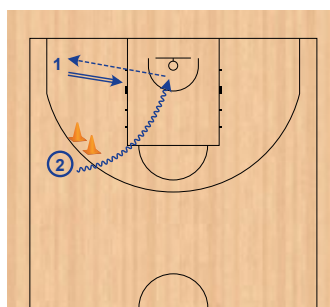
**DIJAGRAM 6.4**



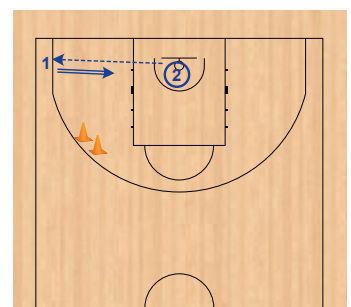
**DIJAGRAM 7.1**



**DIJAGRAM 7.2**

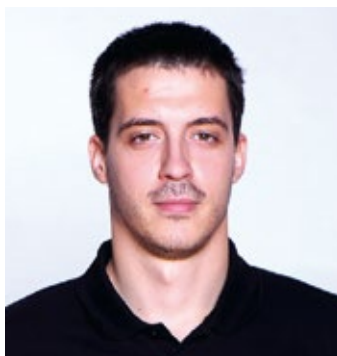


**DIJAGRAM 7.3**



**DIJAGRAM 7.4**

# Akcije za šutera u modernoj košarci



**N**a početku želim da zahvalim ljudima koji uređuju časopis *Trener* i rukovodstvu Udruženja košarkaških trenera Srbije, koji su mi ukazali veliku čast i pružili mi priliku da napišem svoja razmišljanja na temu **AKCIJE ZA ŠUTERA U MODERNOJ KOŠARCI**. Sa velikim zadovoljstvom čitam časopis *Trener* i nadam se da ću u ovom tekstu uspeti da prenesem svoja zapažanja i neke od metoda za usavršavanje preciznosti šuta kojima se služim u svom radu.

Šut je najznačajniji deo košarkaške tehnike. Bez dobrog šuta, ili tačnije bez efikasnijeg šuta od protivnika, teško se dolazi do pobeđe. Posebno danas, u modernoj košarci, gde se igra veoma brzo, na veliki broj poseda, s kratkim napadima i velikim brojem šuteva za tri poena. Priprema utakmice u savremenoj košarci je toliko uznapredovala, moderne tehnologije su doprinele razvoju skautinga do najsitnijih detalja i zbog toga veliku pažnju u trenažnom procesu posvećujem upravo usavršavanju preciznosti šuta iz različitih napadačkih setova. Mišljenja sam da je posao trenera da igraču omogući da na utakmici pruži svoj maksimum. To podrazumeva da trener dobro zna koje su najbolje napadačke opcije za svakog igrača ponaosob i isto tako da prepozna koje pozicije na terenu ne odgovaraju igraču i u skladu s tim pronađe mesto i ulogu za svakog igrača posebno. Izraz šuter se u košarkaškoj terminologiji najčešće odnosi na spoljnog igrača koji uzima najveći broj šuteva sa spoljnih pozicija, i to sa velikim procentom uspešnosti. U ovom tekstu prikazaću najosnovnije i najpoznatije napadačke akcije koje su osmišljene sa idejom da se šuteru kreira prostor i vreme za kvalitetan šut. Isto tako, probaću da opišem neke od vežbi koje koristim na treningu, a odnose se na poboljšanje šuterske forme.

Sve radnje koje igrači izvode na terenu, sprovodeći tako taktičke zamisli trenera, smatraju se pripremnim radnjama za izvođenje završnog poteza – šuta na koš. Uspeh svake napadačke akcije zavisi od pravovremenih i preciznih kretanja svih igrača, kao i od preciznog i pravovremenog izvođenja zadatih elemenata košarkaške tehnike. Isto tako, uspeh svake napadačke akcije zavisi

od broja opcija za realizaciju. Raznovrsnost napadačkog potencijala umnogome otežava skauting i pripremu odbrane od konkretne akcije. U tom smislu, treningom se uvežbavaju završnice i šutevi s različitih pozicija. Bez obzira na poziciju igrača u timu i mesto na terenu s kojeg se planira završnica, odnosno šut na koš, definišemo nekoliko faktora koji određuju efikasnost ili preciznost šuta.

Na efikasnost šuta utiče nekoliko faktora:

- tehnika šuta,
- fizičke predispozicije
- psihološke karakteristike igrača,
- taktika šuta, odnosno selekcija i pravovremenost šuta.

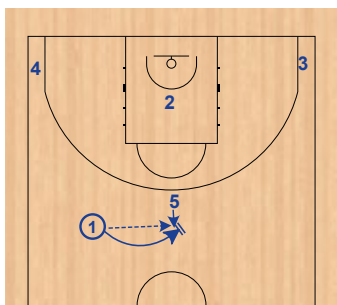
**Tehnika šuta** podrazumeva pravilnost pokreta u određenoj vrsti šuta u kojima imamo zajednička obeležja za sve vrste šuteva: postojanje mete, ravnoteža u šutu, kontrola lopte, ritam izvođenja šuta, pravilan izbacaj lopte.

**Fizičke predispozicije** koje karakterišu dobre šutere su eksplozivna snaga nogu, ruku i ramenog pojasa. Telesna visina igrača kao dominantna komponenta konstitucije nije presudna za preciznost šuta. Odlični šuteri mogu biti najrazličitije telesne visine, a najbitnija je pokretljivost zglobno-tetivnog i mišićnog aparata u pogledu građe tela.

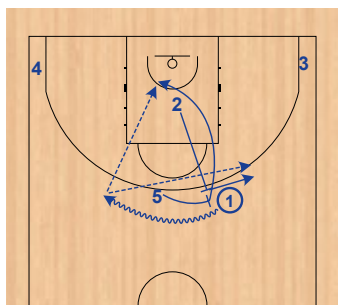
**Psihološke karakteristike** dobrih šutera su koncentracija i samopouzdanje. Košarka je i mentalna igra, i to je pogotovo važno za precizno šutiranje. Iskusni šuteri poznaju tehnike relaksacije i poseduju veliku toleranciju na stres, koji može biti izazvan raznim faktorima. Mirnoća i psihološka stabilnost u toku utakmice osnovne su karakteristike uspešnih šutera.

**Taktika šuta** se odnosi na kvalitetnu selekciju šuta i njegovu pravovremenost. Dobri šuteri prepoznaju pozicije saigrača i odbrane na terenu i šutiraju iz izglednih pozicija i situacija. Naravno, postoje i primeri kada se pogađaju teški šutevi iz nerezonanskih situacija i koji su iznuđeni (vremenskim ograničenjem, rezultatskim deficitom i sl.), pa su samim tim ipak više u vezi s psihološkim karakteristikama igrača nego s dobrom taktikom šuta.

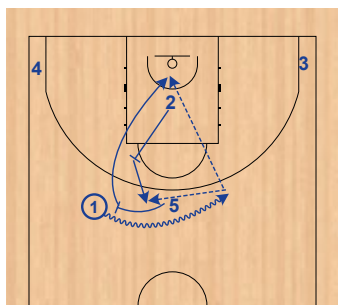
**Šut je najznačajniji deo košarkaške tehnike. Bez dobrog šuta, ili tačnije bez efikasnijeg šuta od protivnika, teško se dolazi do pobeđe. Posebno danas, u modernoj košarci, gde se igra veoma brzo, na veliki broj poseda, s kratkim napadima i velikim brojem šuteva za tri poena**



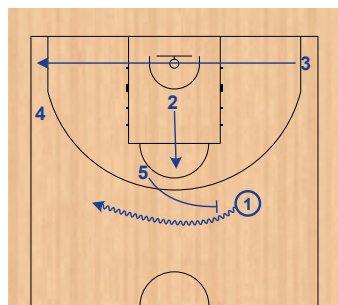
DIJAGRAM 01



DIJAGRAM 01a



DIJAGRAM 02



DIJAGRAM 03



#### ● Sistem timske igre u napadu

Različiti sistemi u napadu favorizuju šuteve s različitih pozicija i situacija u odnosu na protivnika. Najigraniji napad za šutera koji daje mnogo mogućnosti jeste svakako takozvani „španski pk”, kao i mnogo opcija iz tog rasporeda i napada. Što se tiče ovog sistema, u napad se može ući pasom na poziciju 5, zatim sledi uručenje i iz repika u španski pik, što je dobro zbog tajminga blokade donjeg igrača i samog rasporeda u napadu, ali je problem ukoliko imamo agresivnog igrača na poziciji 1, pa nastaje problem prilikom uručjenja. Zato se neki treneri opredeljuje za ulazak u napad s pikom visokog igrača. Takođe, u današnjoj košarci većina igrača poseduje kvalitetan šut na poziciji 4, tako da se pored spoljnih igrača i oni koriste na poziciji igrača koji pravi blok, tačnije kao igrač koji šutira. Sistem je prikazan na **dijagramu #1 i #1a, i dijagramu #2.**

Na **dijagramu #3 i #3a** prikazana je jedna od mogućih opcija iz ovog napada, da samo igrač na poziciji 5 napravi blok za šutera u visini linije tri poena, dok igrač na strani lopte menja stranu, tako da ostaje prazna strana za šutera.

Na **dijagramu #4 i #4a** prikazana je opcija sa dominantnim igračem na poziciji 5. Iz istog rasporeda, nakon pika, visoki igrač se spušta u donju blokadu, takozvani pin down za šutera, tako da, pored šuta, imamo i dubinu i nakon pravovremenog dodavanja moguću realizaciju visokog igrača iz reketa.

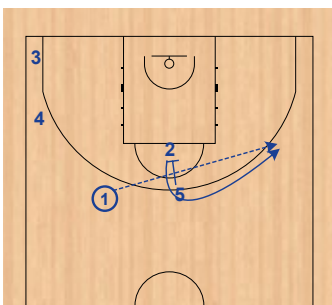
Na **dijagramu #5 i #5a** i na **dijagramu #6 i #6a** prikazan je sledeći, veoma čest napad, takozvana double drag igra ili uzastopni pik, uz nastavak sa flare blokadom ili donjom blokadom, u zavisnosti od toa da li je šuter prvi ili drugi u piku, a sam pik se igra na praznoj strani. Naglašavam da se i u ovom sistemu kao šuter koristi i igrač na poziciji 4.

Druga opcija iz istog rasporeda prikazana je na **dijagramu #8, #8a i #8b.** Ukoliko na poziciji 4 imamo šutera, u tom slučaju opcija jeste da bek pređe preko igrača na poziciji 4, a igrač na poziciji 5 napravi donju bokadu za igrača na poziciji 4 i nakon toga nastavi blokadu za beka šutera.

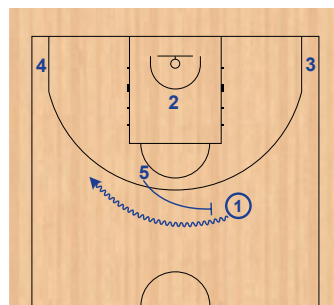
Kada je reč o uzastopnim blokadama, koriste se i po tri uzastopne blokade, a jedna od ideja, posebno ako imamo dominantnog igrača na low postu na poziciji 3, jeste da igrač na poziciji 4 napravi blok za igrača na poziciji 3 i, naravno, ako je moguće, da pravovremenim dodavanjem igraču na poziciji 3 pokušamo realizaciju ispod koša, a ako ne, imamo tri uzastopna bloka za šutera. Sistem je prikazan na **dijagramu #9 i #9a.**

Osnovne kretnje koje ima svaka ekipa jesu takozvani zipper i horns napadi i iz njih opcije za realizaciju za igrača na svim pozicijama, pa naravno i za šutera. Jedna od osnovnih akcija iz oba napada jeste da iz pika visoki igrač ne rola ka košu, već se spušta u donju blokadu za šutera. Akcije su prikazane na **dijagramu #10, #10a, #10b i dijagramu #11, #11a, #11b.**

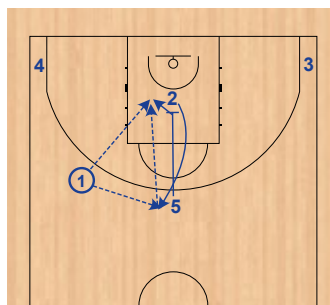
**Različiti sistemi u napadu favorizuju šuteve s različitih pozicija i situacija u odnosu na protivnika. Najigraniji napad za šutera koji daje mnogo mogućnosti jeste svakako takozvani „španski pk”, kao i mnogo opcija iz tog rasporeda i napada**



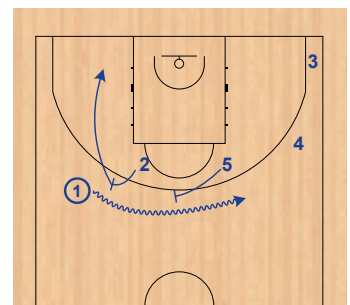
**DIJAGRAM 03a**



**DIJAGRAM 04**



**DIJAGRAM 04a**



**DIJAGRAM 05**



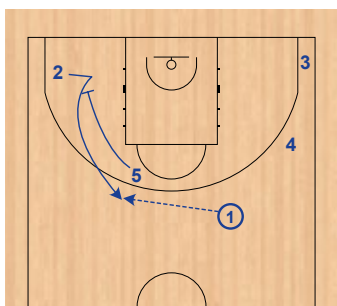
Specifična kretnja za šutera koja se dosta koristi u savremenoj košarci prikazana je na **dijagramu #12, #12a i #12b**. Iz različitih rasporeda i uvoda u napad, nakon što je napravio leđnu ili flare blokadu, šuter ide na uručenje s visokim igračem u zoni šuta. Na prikazanom primeru jednog takvog napada vidi se očigledna prednost ekipe koja ima i šutera na poziciji 4.

Neizostavne napadačke akcije za šutera jesu napadačke opcije iz takozvane lift blokade iz različitih rasporeda. Dva najčešća napada lift blokade prikazana su na **dijagramu #13 i #13a**. U ovom napadu često se brani sam izlaz šuteru gore u pripremi utakmice, tako da često imamo lob dodavanje na zicer šuteru.

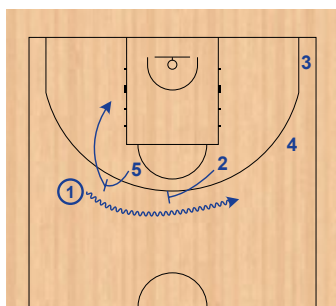
Na kraju, na **dijagramu #14 i #14a prikazan je najčešće igran napad s lift blokadom**.

Naravno, ovo su samo neke od osnovnih ideja, a svaki trener na osnovu svog načina igre, kao i same konstelacije tima organizuje svoj napadački sistem. Najbitnije stvari u vezi sa svakim napadom, pa i ovim gorenavedenim za šutera, jesu raspored igrača u napadu, tajming svake kretnje, pravovremenost blokade i dodavanja i ono što postavka napada ne može da reši, a to je čitanje odbrane i kreiranje rešenja u napadu, posebno danas, kada je priprema utakmice na vrhunskom nivou, a trener sve to mora da prolazi kroz trening i neprestano da obučava igrače za sve vrste mogućih odbrana.

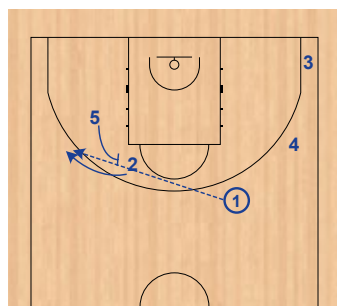
Metodika šutiranja je skup znanja o metodama pomoću kojih se dolazi do cilja kome težimo: preciznosti.



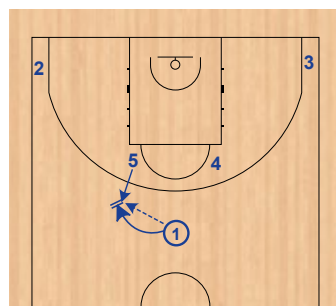
**DIJAGRAM 05a**



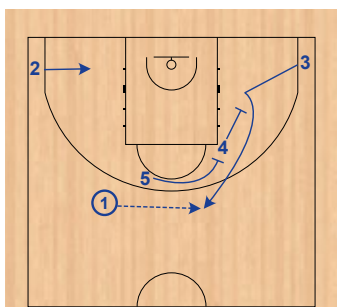
**DIJAGRAM 06**



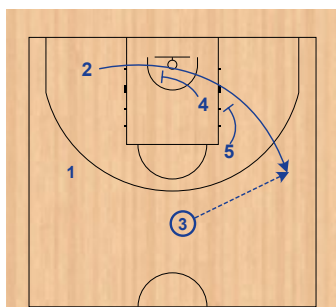
**DIJAGRAM 06a**



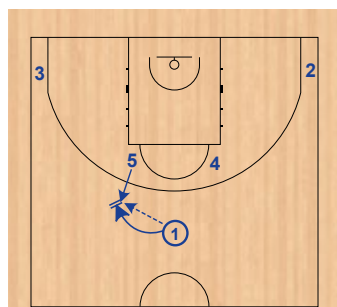
**DIJAGRAM 07**



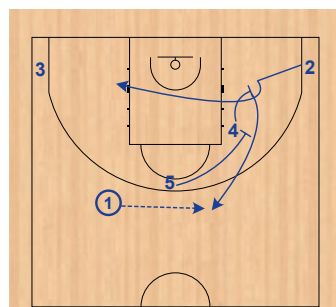
**DIJAGRAM 07a**



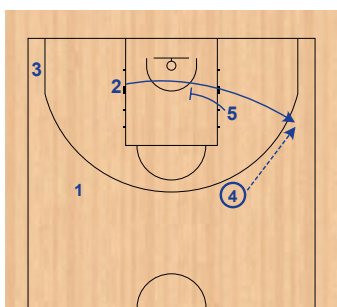
**DIJAGRAM 07b**



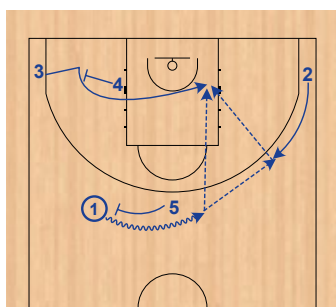
**DIJAGRAM 08**



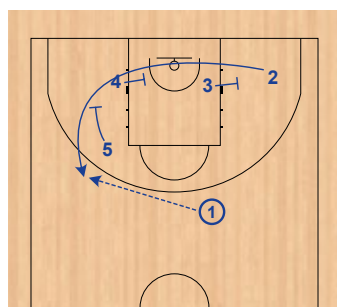
**DIJAGRAM 08a**



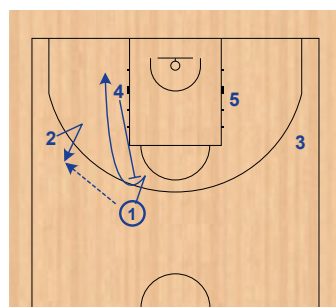
**DIJAGRAM 08b**



**DIJAGRAM 09**



**DIJAGRAM 09a**



**DIJAGRAM 10**

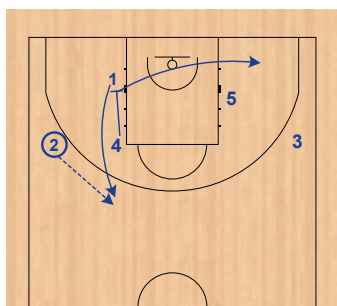
Metodika šutiranja se grubo deli na obuku, stabilizaciju i usavršavanje šuta ili preciznost. Šut se trenira stalno. U zavisnosti od faze u trenažnom procesu, šutu se posvećuje različito vreme i mesto na treningu. U vezi sa opisanim akcijama za šutera, posebnu pažnju u treningu moramo obratiti na šutersku kondiciju. Neretko se dešava da šuteri moraju da pretrče nekoliko puta s jedne strane terena na drugu i nakon prijema lopte zadrže ravnotežu i optimalan položaj tela u odnosu na metu – obruč. Zatim, poštujući principe potpunog kinetičkog lanca, izbacе loptu u željenom pravcu, željenom jačinom i sa optimalnom parabolom.

U takmičarskom periodu radi se na sticanju šuterske forme, vežbe su kraće a intenzivnije, osmišljene tako da povezuju usavršavanje preciznosti sa ostalim delovima igre, sistemima napada i uvežbavanjem šuteva koje igrač najčešće uzima i koristi u igri. Naravno, konkretnim vežbama za usavršavanje preciznosti i popravljnje šuterske forme prethode vežbe driblinga i dodavanja, kojima se igrači zagrevaju i uvode u trening. Vežbaju se svi načini vođenja lopte, kao i najčešće upotrebljavane kombinacije istih. Završnice su iz blizine, na razne načine, uz poštovanje metodskih principa od lakših ka težim tehničko-taktičkim elementima. U glavnom delu treninga vežbaju se šutevi iz delova napadačkih setova, a igrači se ponekad stavljaju u nadsituacije, sa određenim zahtevima da zadate šuteve ponavljaju u serijama ili u diktiranom vremenskom intervalu.

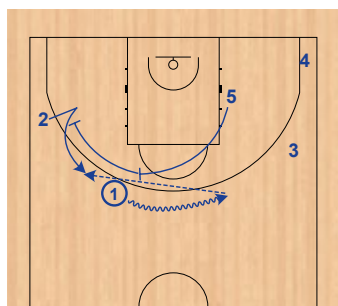
U završnom delu treninga vežbaju se šutevi iz mesta, u velikim serijama ili sa naizmeničnim menjanjem distance na istom pravcu ili sa naizmeničnim menjanjem pozicija i pravca šutiranja sa iste distance. Podsećam, u tekstu se osvrćem na deo metoda kojima se služim u svom radu, a svakodnevno se srećem sa novim, savremenim načinima usavršavanja preciznosti šuta i poboljšanja šuterske forme. Naravno, svaki trener za sebe i, još važnije, za svoje igrače, bira vežbe koje najviše odgovaraju potrebama tima.

Na kraju, smatram da određeni način treniranja umnogome donosi svakom igraču da održava šutersku formu tokom sezone što duže, kao i samopouzdanje koje velikog rada i ogromnog broja ponavljanja šuteva koje najviše koristi u igri. Ali isto tako, mišljenja sam da same karakterne osobine izdvajaju igrača od proseka i da je sam karakter igrača, po sebi, jedina stvar koja se ne može promeniti i trenirati. U trenucima kada se lomi rezultat i potrebna je preciznost, više od svega potrebna je hrabrost da se uputi šut i preuzme odgovornost. Igrači koji u takvim situacijama ne razmišljaju o mogućem promašaju, već hrabro i odlučno šutiraju na koš sigurni u sebe, obično i pogode. Nesumnjivo da su ti igrači, kao preduslov za dobar šut, potrošili milione šutnutih lopti na koš, godinama trenirali po nekoliko sati dnevno, ali oni poseduju nešto što nijedan trener ne može da im pruži i da ih nauči. Hrabrost, samouverenost, ogromnu želju za košem i pobedom. ●

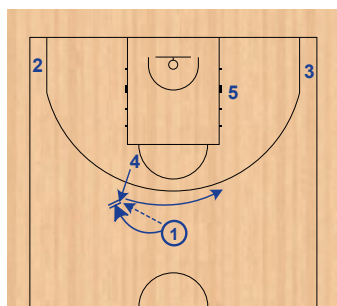
**Podsećam, u tekstu se osvrćem na deo metoda kojima se služim u svom radu, a svakodnevno se srećem sa novim, savremenim načinima usavršavanja preciznosti šuta i poboljšanja šuterske forme.**



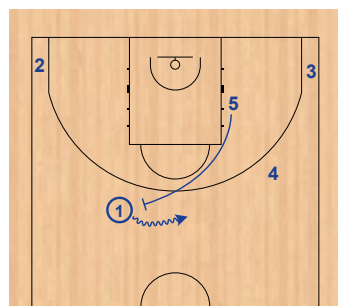
**DIJAGRAM 10a**



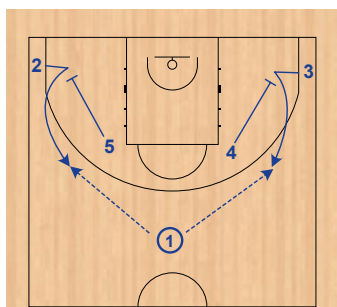
**DIJAGRAM 10b**



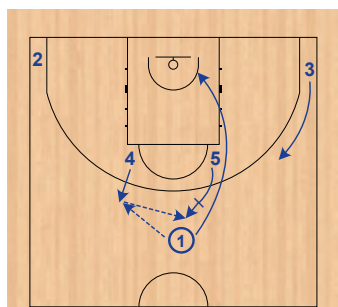
**DIJAGRAM 11**



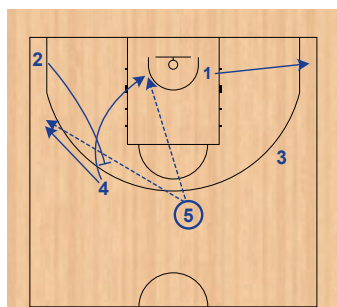
**DIJAGRAM 11a**



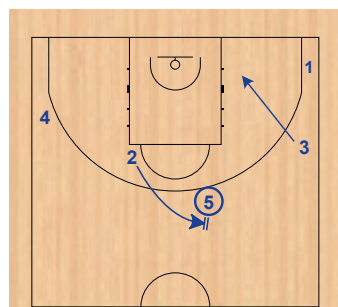
**DIJAGRAM 11b**



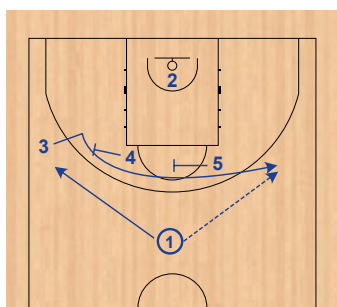
**DIJAGRAM 12**



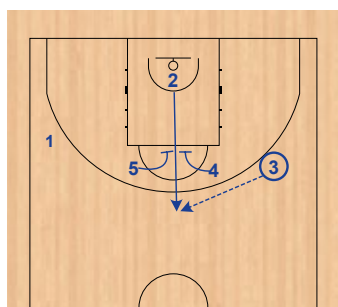
**DIJAGRAM 12a**



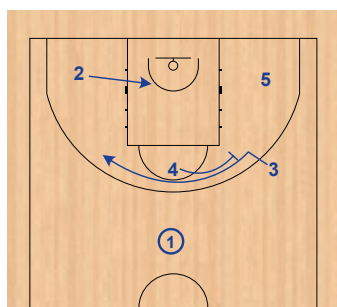
**DIJAGRAM 12b**



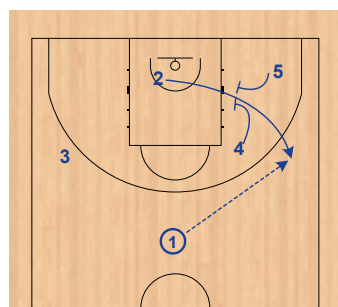
**DIJAGRAM 13**



**DIJAGRAM 13a**



**DIJAGRAM 14**



**DIJAGRAM 14a**

# Filozofija igre i trening mladih u seniorskoj košarci



**Treniramo onako kako želimo i da igramo, što znači s mnogo vežbi koje iziskuju promene faza igre iz odbrane u napad i iz napada u odbranu. Takođe, insistira se na vežbama koje imaju hendikep situacije da bi u brzini donosili brze odluke**

**K**lub Dinamik, u kome radim već treću sezonu, opredelio se za rad s mladim selekcijama i davanje šanse mladim igračima za rano sazrevanje u seniorskoj košarci. Kao i za sve, tako je i za stvaranje mladog tima potrebno vreme, naročito u selekciji igrača.

Posle dve godine rada, u trećoj takmičarskoj sezoni uspeali smo da sastavimo seniorski tim praktično od igrača koji su potekli iz našeg programa za rad s mladim kategorijama. Ove godine imamo 15 igrača u rosteru, od čega 11 debitana u seniorskoj košarci, a od tih 1, sedmorica su još juniori (jedan igrač je kadetskog uzrasta). Tako na najosetljivijoj poziciji 1 (plejmejker) imamo tri igrača koji su mlađi od 18 godina. Uz ovaj izuzetno mlad sastav imamo i trojicu iskusnih igrača koji nam daju dodatni kvalitet, i to pre svega u samom trenajnom procesu, jer igrači jedni uz druge (naročito mladi i perspektivni uz starije i iskusnije) najbolje uče i stiču iskustvo seniorske košarke.

Iz navedenog se može zaključiti da ovom timu fali iskustva i, naravno, fizičke snage zbog njihovog uzrasta. To su dve stvari koje se ne mogu dobiti čarobnim štapićem, već se s vremenom, izuzetnim individualnim i kolektivnim treningom, košarkom, radom u teretani i utakmicama, stiče iskustvo i podiže nivo košarkaškog znanja. Ovaj tim je selektiran tako da igrači moraju da imaju određene kvalitete za pozicije koje igraju, da imaju fizičke predispozicije koje odgovaraju današnjoj košarci i, naravno – radne navike, sportsko ponašanje i motivaciju kako bi bili deo ovog razvojnog tima.

● **Model treninga**

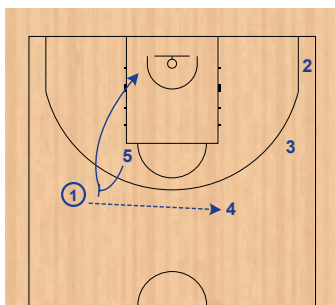
Što se samog treninga tiče, tu je sve podređeno razvoju igrača. Opredelili smo se za devet treninga tokom nedeljnog ciklusa, koji uključuje i jednu utakmicu. Tri puta nedeljno sa igračima se radi na njihovoj fizičkoj pripremi – u teretani sa tegovima i na snazi, što im je primarno u fazi fizičkog razvoja, a ostali trenizi su kombinacija teo-

va i tehnike, ili košarka, koja se radi svaki dan u poslepodnevnom terminima. Na košarkaškim treninzima mnogo se insistira na napadu i odbrani u situacijama 1 na 1, 2 na 2 ili 4 na 4 po pozicijama, ne mešajući pritom visoke (koji igraju na pozicijama bliže košu) i niske igrače (na spoljnim pozicijama). Vežbe koje se rade u fazi odbrane uvek se odvijaju preko celog terena i vrši se pritisak na igrače. Jedan od modela igre koji gajimo i pomoću koga možemo da se suprotstavljamo iskusnijim i jačim ekipama jeste igra u tranziciji, gde dolazi do izražaja ono što trenutno posedujemo – talenat, energija, agresivnost i brzina.

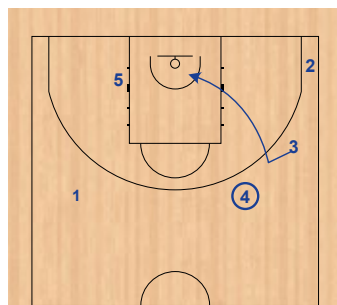
Treniramo onako kako želimo i da igramo, što znači s mnogo vežbi koje iziskuju promene faza igre iz odbrane u napad i iz napada u odbranu. Takođe, insistira se na vežbama koje imaju hendikep situacije da bi u brzini donosili brze odluke. Insistira se i na vežbama koje se sprovode preko celog terena, gde retko ili skoro nikad nismo na jednom košu u određenoj vežbi, već je uključena i tranzicija.

● **Model igre**

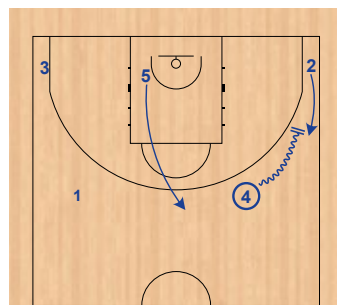
Pre svega trudimo se da kreiramo i realizujemo napad iz odbrane – da postizemo što je više poena moguće kako iz kontranapada, tako i iz organizovano kretanje u tranzicionom napadu. Kada se kaže odbrana, za mene je prva linija odbrane skok u napadu. Insistira se na agresivnoj odbrani 1 na 1 po celom terenu, ali koristimo i različita udvajanja i/ili zonske postavke. U pozicionoj igri se takođe insistira na kontakt igri i čvrstini u tom kontaktu. Moderna košarka se bazira na Pick and Roll igri, tako da određeno vreme treninga koristimo za različite načine odbrane od Pick and Roll situacija. Trudimo se da na sastancima i određenim odbrambenim zadacima, naročito u pripremi za narednog protivnika, povećavamo nivo znanja naših igrača. Što se samog napada tiče, insistiramo na tranzicionoj igri kod koje brzinom i kreacijom, kao i čitanjem igrača, dolazimo do lakih poena. Na



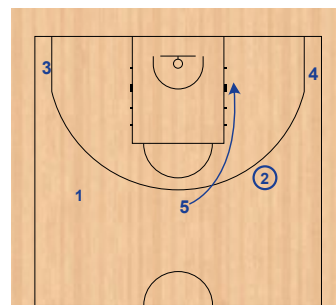
**DIJAGRAM 1.1**



**DIJAGRAM 1.2**



**DIJAGRAM 1.3**



**DIJAGRAM 1.4**



pomenutom insistiramo uvek, osim u situacijama napada, gde želimo da iskoristimo prednosti naših igrača u odnosu na postavke odbrane protivničkih ekipa i traženje lakih poena.

Trenutno koristimo prednosti mladih igrača i u napadu i u odbrani jer, u suprotnom, ako bismo ih već tretirali kao seniore i od njih tražili ono što trenutno nemaju, a to su iskustvo i snaga, lako bi izgubili samopouzdanje i time postali još slabiji u odnosu na ono što zapravo jesu. Sa ovim načinom rada i igre mogu da se nose sa starijim igračima i tako stiču samopouzdanje i iskustvo. Jedna od najvećih prednosti ove igre jeste to što možete da razvijate igrače na poziji 1, kojih je, nažalost, sve manje. Mi igramo sa trojicom igrača koji imaju 18 godina (ili su mlađi) na najosetljivijoj poziciji u košarci, a to je pozicija organizatora igre. U njih treba imati poverenje, a to podrazumeva i veliko strpljenje.

#### ● Tranzicioni MOTION napad

Iz rasporeda igrača prikazanog na **dijagramu 1.1** napad kreće s postavljanjem blokade (na poziciji 60 stepeni u odnosu na koš) od igrača 5 za igrača 1, koji je sa loptom. Nakon korišćenja blokade, igrač 1 dodaje loptu igraču 4, koji se nalazi na suprotnoj strani. Igrač na poziciji 3 fintira odlazak ka igraču 4 (koji je sa loptom), pravi utrčavanje ka košu i završava svoje protrčavanje kroz reket u suprotnom kornjeru (**dijagram 1.2**). Kako je igrač 3 oslobodio celu stranu terena, igrač sa loptom 4 ide na uručenje iz driblinga za igrača 2 (**dijagram 1.3**). U istom trenutku kada se kreće na uručenje, igrač 5 sa pozicije niskog posta izlazi na centralnu poziciju van linije za tri poena, dok igrač 4 odlazi na poziciju u uglu. Igrač 2 sada na strani ima loptu u rukama, dok se igrač na poziciji 5 spušta sa vrha kapice na poziciju niskog posta na strani lopte (**dijagram 1.4**).

#### ● Tranzicioni DOUBLE DRAG napad

U samoj tranziciji, u poziciji gde se igrač 1 (sa loptom) nalazi na strani, igrači 4 i 5 u samom trčanju u tranziciji zauzimaju pozicije gde postavljaju uzastopne blokade (double drag) za igrača s loptom (**dijagram 2.1**). Preostala dvojica igrača u napadu (igrači 2 i 3) zauzimaju pozicije na suprotnoj strani. Igrač 4 je prvi koji postavlja blokadu, kako bi nakon korišćenja blokade od igrača 1 s loptom mogao da zauzme poziciju u uglu. Igrač 1 nakon korišćenja double draga – uzastopnih blokada – odlazi da uruči loptu igraču 2 na suprotnoj strani (**dijagram 2.2**), a sa driblingom igrača 1 ka igraču 2 – igrač na poziciji 5 (koji je postavljao drugu blokadu u dragu, a koji se trenutno nalazi na poziciji visokog posta) fintira postavljanje blokade i brzo se spušta na poziciju niskog posta na strani lopte. Igrač 2, nakon uručnja, ima tri potencijalna

rešenja: dodavanje igraču 5, koji se pozicionirao u reketu, igraču 4, koji je u uglu, ili povratni pas na igrača 1, koji se sada nalazi na suprotnoj strani (**dijagram 2.3**).

#### ● Tranzicioni OPEN napad

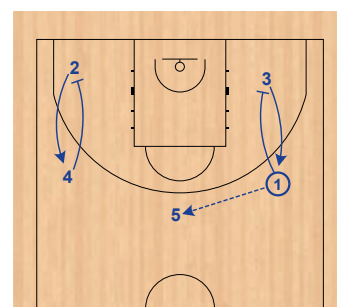
Igrač 1 (s loptom na samom početku kretnje) nakon dodavanja igraču 5, koji se nalazi na centralnoj poziciji na vrhu, odlazi da postavi flex blokadu za igrača 3 na istoj strani (**dijagram 3.1**). U istom trenutku flex blokada se postavlja i na suprotnu stranu, gde se igrač 4 spušta i postavlja blokadu za igrača 2, koji izlazi spolja. Igrač 5 dodaje loptu na suprotnu stranu igraču 2, kome odmah po dodavanju odlazi da postavi blokadu. Nakon iskorišćene blokade (Picka) igrač 2 s loptom traži rešenje: završetak iz Picka prodorom ili šutem, dodavanje igraču 5, koji pravi Roll nakon postavljanja blokade, dodavanje igraču 4, koji „popravlja” svoju poziciju postavljanjem na mesto odakle je igrač 2 i započeo Pick and Roll, dodavanjem na igrača 1, koji se otvara nakon postavljanja ledne blokde za igrača 3, ili dodavanjem igraču 3, koji nakon korišćenja ledne blokde utrčava ka košu (**dijagram 3.2**).

U nastavku sledi prikaz vežbi koje koristimo u svakodnevnom treningu, a koje pokazuju kako igramo u tranziciji, ali i regularnim close out situacijama u odbrani i samoj igri 1 na 1 kako u napadu tako i u odbrani.

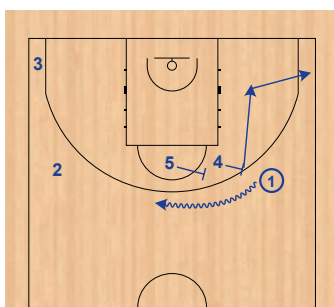
**Dijagrami 4.1 i 4.2** prikazuju vežbe koje se praktikuju u situacijama 5 na 4 ili 5 na 3 igrača. Igrači napada su pozicionirani na čeonj liniji, dok su igrači odbrane raspoređeni u nivou linije slobodnih bacanja – pri čemu su igrači pozicionirani tako da je iza svakog igrača odbrane nalazi po jedan igrač napada. Trener dodaje loptu jednom od napadača i vežba na taj način počinje. Odbrambeni igrač na igraču koji je primio loptu treba da dotrči do čeonj linije i dodirne je, na taj način se stvara i hendikep situacija za samu odbranu (do trenutka dok se taj igrač ne vrati). Po istom principu se odvija vežba u situaciji kada želimo da dvojicu igrača „pošaljemo” da dodirnu čeonu liniju kako bismo još više otežali situaciju za odbranu stvarajući situaciju 5 na 3. Vežba se završava kada jedna od dve ekipe postigne koš, bilo iz tranzicije, bilo iz situacije 5 na 5.

Od vežbi koje koristimo za treniranje situacija u tranziciji, tu je još i vežba poznatija kao WAVE (talas), u kojoj se vežbaju situacije 4 na 3 i 3 na 4. Pored navedenih, koristimo i tranzicionu vežbu koja kreće sa slobodnih bacanja u situaciji 1 na 0, a u svakoj sledećoj dužini se transformiše sa dodavanjem igrača u fazi napada – nakon 1 na 0 sledi 2 na 1 (gde igrač koji je bio u napadu postaje odbrambeni, a sa sa čeonj linije dvojica napadača kreću u napad). Po završetku situacije 2 na 1 na suprotnoj strani, kreira se situacija 3 na 2 po sličnom principu (dvojica napadača postaju odbrambeni igrači, a u napad prelazi igrač iz od-

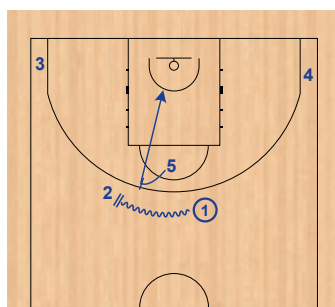
**Trenutno koristimo prednosti mladih igrača i u napadu i u odbrani jer, u suprotnom, ako bismo ih već tretirali kao seniore i od njih tražili ono što trenutno nemaju, a to su iskustvo i snaga, lako bi izgubili samopouzdanje i time postali još slabiji u odnosu na ono što zapravo jesu. Sa ovim načinom rada i igre mogu da se nose sa starijim igračima i tako stiču samopouzdanje i iskustvo**



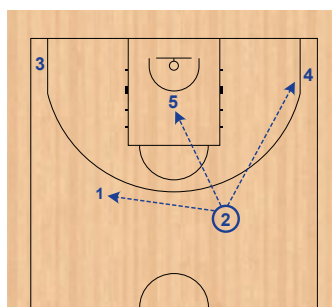
**DIJAGRAM 3.1**



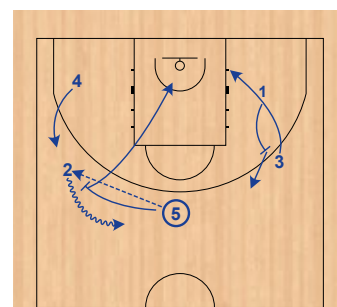
**DIJAGRAM 2.1**



**DIJAGRAM 2.2**



**DIJAGRAM 2.3**



**DIJAGRAM 3.2**



brane uz još dvojicu novih igrača koji kreću sa čeonе linije). Po istom principu se vežba odvija do situacije 5 na 5.

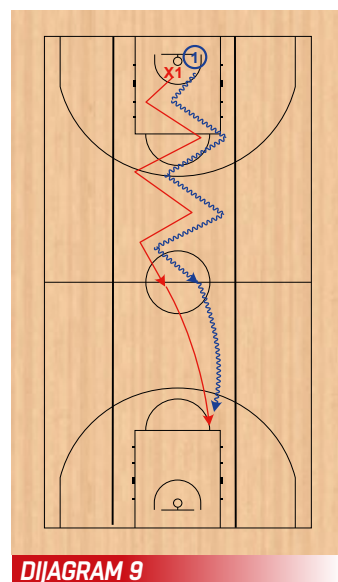
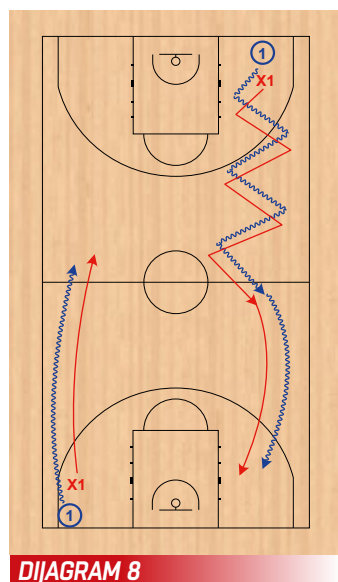
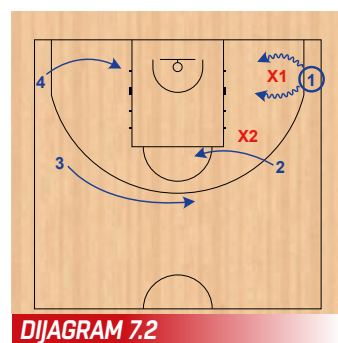
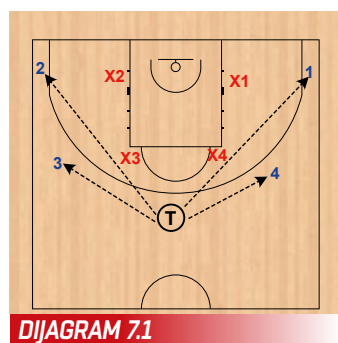
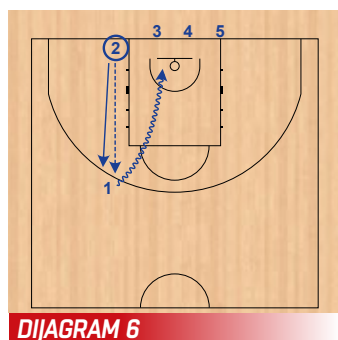
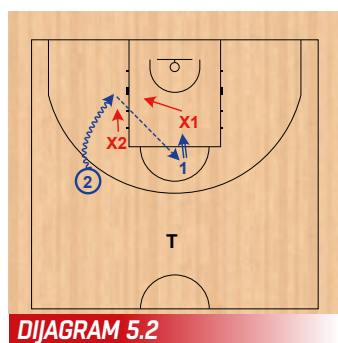
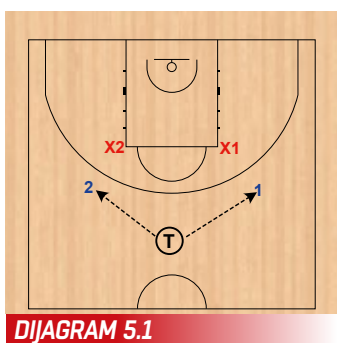
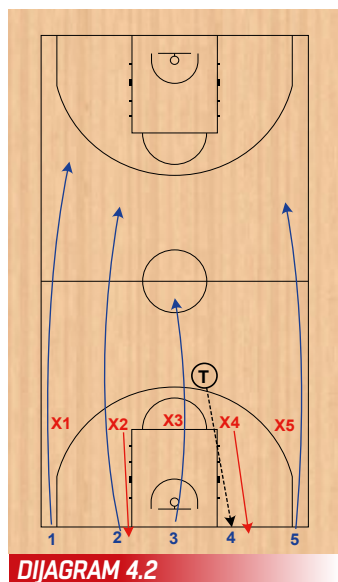
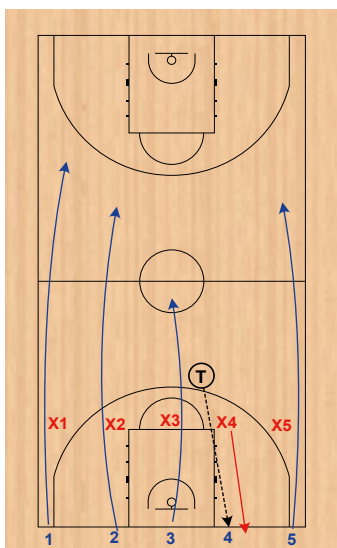
**Dijagrami 5.1 i 5.2** prikazuju close out situacije, u kojima želimo da napad rešava situaciju s maksimalno tri iskorišćena driblinga i mogućnošću pravljenja samo jednog dodavanja kako bi se insistiralo na igri 1 na 1. Trener dodaje loptu jednom od dvojice napadača (1 i 2), koji se nalaze na suprotnim stranama terena. Nakon što primi loptu, napadaču je dozvoljeno pravljenje maksimalno tri driblinga kako bi rešio situaciju i poentirao, dok odbrana pored samog close out izlaska bližeg odbrambenog, reaguje i stizanjem drugog odbrambenog igrača sa suprotne strane stvarajući hendikep situaciju za napad (1 na 2).

**Dijagram 6** prikazuje još jednu vežbu close out odbrane u kojoj učestvuju cela bekovska linija ekipe. Igrač s čeonе linije dodaje loptu igraču koji se nalazi na liniji za tri poena. Odbrambeni igrač po dodavanju istrčava u close out na igraču s loptom, kome je dozvoljeno da koristi maksimalno dva driblinga kako bi poentirao. Po završetku akcije rotiraju se igrači bekovske linije ekipe.

**Dijagrami 7.1 i 7.2** prikazuju još jednu vežbu u kojoj je close out izlazak igrača dominantan, ali u ovom slučaju zahteva i reakciju ostatka tima (grupe). Trener na početku vežbe dodaje loptu jednom od igrača napada (dijagram 7.1), a odbrana, shodno poziciji lopte, zauzima svoje pozicije na igračima. Na igraču koji je u direktnom close outu na igraču s loptom je najveća odgovornost, ali i ostali iz odbrane treba da reaguju pravovremeno u situacijama. Napadu (celoj ekipi) dozvoljeno je da koristi dva driblinga i dva dodavanja tokom trajanja vežbe, a na taj način se insistira na brzom igri i kretanju u napadu.

**Dijagram 8** prikazuje vežbu 1 na 1, koja se odvija na uzdužnim polovina ma cele dužine terena. Kreće se na jednoj polovini sa čeonе linije i do polovine terena se igra dirigovana odbrana na igraču s loptom. Nakon stizanja na polovinu terena nastavlja se sa slobodnom igrom 1 na 1 na preostaloj polovini. U isto vreme, na suprotnoj uzdužnoj polovini terena se odvija igra 1 na 1, ali duž cele uzdužne polovine bez dirigovane odbrane.

**Dijagram 9** prikazuje vežbu sličnu prethodnoj, ali koja se odvija u središnjem koridoru celog terena. Do polovine terena odvija se igra 1 na 1 na dirigovan način, dok se od polovine igra slobodno do postizanja poena. ●



# 2022



## Januar

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

## Februar

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

## Mart

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

## April

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

## Maj

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

## Jun

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

## Jul

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

## Avgust

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

## Septembar

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

## Oktoibar

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

## Novembar

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

## Decembar

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



[WWW.SOCCERBET.RS](http://WWW.SOCCERBET.RS)

