

# TRENER

broj 111  
april 2022.  
godina **XXVI**

magazin udruženja košarkaških trenera



**ŽELJKO  
OBRADOVIĆ**

**Najbolji  
je najbolji**

TRENER  
GODINE



**KUPOVI U CRVENO-BELOM**

**Dejan  
Radonjić**

**Dragan  
Vuković**







## Stići i prestići



**B**ez obzira na to što je, s pravom možemo tvrditi, naše udruženje i u vreme pandemije koronavirusa radilo vrlo kvalitetno, o čemu najbolje govore činjenice, danak vanrednim uslovima je ipak morao biti plaćen. Opet, sasvim normalno.

Sa uverenjem da je korona oslabila, s prolećem počinje i intenzivna aktivnost. Pred gotovo svim članovima Udruženja, a posebno Upravnim odborom i našom kancelarijom, stoji ogroman posao. Kako je stručno usavršavanje naš osnovni zadatak, među prioritete zadatke stavljamo obavezu organizovanja našeg najstarijeg seminarara Trenerski dani „Borivoje Cenić“ i zatim Košarkaške klinike (nekad BCB), koja, odlukom Upravnog odbora i podrškom ogromnog broja naših trenera, od ove godine nosi ime „Dušan Duda Ivković“.

Da je ta odluka naišla na odobravanje i brojnih Dudinih kolega iz inostranstva, najbolje govori činjenica što su brojna legendarna imena prihvatila da Dudi u čast budu predavači na svakom našem seminaru na koji ih pozovemo.

Međutim, koliko god bili ponosni na Dudu i na sve ono što je dao košarci, utoliko će nam njegov odlazak u radu Udruženja nedostajati. On je bio istinski oslonac našeg udruženja i trener ogromnog autoriteta poštovan u svetskim razmerama. Istovremeno, iz poštovanja prema njemu, imamo ogromnu obavezu, kao što bi i on to želeo, da svaki seminar ili klinika budu uspešniji od prethodnog. To je preozbiljan zadatak, za koji verujemo da predsednik Ivan Jeremić, generalni sekretar Strahinja Vasiljević, Upravni odbor našeg udruženja, uz podršku članstva, a pre svega mislimo na naše ugledne trenere, možemo uspešno odraditi.

Posle pomenutih objektivnih poteškoća (korona i sl.) potrebni su nam ne samo ogroman rad i odgovornost već i izvesna doza ubrzanja u aktivnostima.

U kancelariji našeg udruženja je kao u košnici. Naravno, ne čudi. Prvi veliki ispit koji treba položiti su Trenerski dani „Borivoje Cenić“, a odmah zatim Košarkaška klinika „Dušan Duda Ivković“. U prethodnom periodu onlajn rad nam je mnogo pomogao, ali neka – hvala.

Susreti uživo, živa reč oči u oči, svakako su ono pravo. Međutim, da bismo čuli predavanje uživo, mogli postaviti pitanje i slično, traži mnogo više rada i umeća. Svakako, pored sticanja novog znanja, ono što je neprocenjivo na našim seminarima jesu susreti uživo, druženje, razmena iskustava.

Bilo je, ruku na srce, takvih pokušaja i tokom pandemije, ali su to bili lokalni, parcijalni događaji koji su svakako korisni, pa čak i ubuduće potrebni. Međutim, susreti trenera iz cele Srbije, pa i gostiju iz inostranstva nešto su nezamenljivo.

Verujemo da imamo kvalitetno Udruženje koje će se držati principa da svaka naredna godina, kada je u pitanju stručno usavršavanje, mora biti bolja od prethodne.

Tom cilju će svakako doprineti i znatno poboljšana izdavačka delatnost, pored već odavno prihvaćenog magazina koji držite u rukama.

Značajno smo napredovali u sprovođenju Zakona o sportu i za to dobili čak pohvale iz Ministarstva sporta i omladine i od Vlade Republike Srbije.

U svemu tome od ogromnog značaja nam je, prirodno poželjna i očekivana, podrška čelnih ljudi Košarkaškog saveza Srbije, predsednika Predraga Danilovića, generalnog sekretara Zlatka Bolića i ostalih.

Uostalom, treba imati u vidu zakonitost, ili ideš napred bolje, jače i kvalitetnije, ili nazaduješ. Stagnacije i uživanja u postignutom u prethodnom periodu nema, jer to vodi u slabljenju kvaliteta rada i ugleda Udruženja koji su stečeni višedecenijskim radom, i to u evropskim, pa i svetskim razmerama. ●

# Srbija na putu za Mundijal

**U** poslednjoj nedelji februara reprezentacija Srbije odigrala je dve utakmice kvalifikacija za predstojeći Mundijal, obe sa Slovačkom, najpre u Beogradu, a dva dana kasnije, 28. februara, i u gostima. Zabeležene su dve sigurne pobeđe tima koji je selektor Svetislav Pešić sastavio od igrača koji ne igraju NBA ili Evroligu.

Posle prve utakmice sa Slovacima opšti utisak bio bi ovaj: u sportu je najvažnija pobeđa, pa ni ovaj ne treba gledati u zube. U kvalifikacijama je najvažnije pobeđivati, a naši momci su pre ovog meča to uradili dva puta, uz opšti utisak da je kvota „dozvoljenih“ poraza istrošena ranije u Belgiji.

U meču sa Slovačkom pobeđa nije dolazila u pitanje jer se prednost našeg tima kretala od šest do 12 poena. U prinudno sastavljenoj ekipi odskočili su Aleksa Avramović sa 14 poena i Dušan Ristić sa 12 poena i osam skokova, zatim Marko Jagodić-Kuridža (13 poena, šest skokova) i Uroš Trifunović sa 12 poena i po tri skoka i asistencije. Valja konstatovati solidan debi Nikole Đurišića (sedam poena, četiri skoka). Debitovao je i Nikola Jović, bez poena za 90 sekundi, dok Radovan Đoković nije dobio ni minut. Selektor Svetislav Pešić je na klupi ostavio i Filipa Petruševa, verovatno zato što je iz Istanbula stigao na dan utakmice.

Posle 11:11 u 6. minutu Srbija se dva minuta kasnije odlepila na 20:11. Početkom druge deonice, posle pet

vezanih poena Trifunovića, prednost se popela na +13 (34:21), ali su se uporni Slovaci vratili u meč najviše zahvaljujući Vladimiru Brodzjanskom, koji nam je u prvom poluvremenu ubacio 19 poena, ali je u drugom delu sveden na još samo četiri.

Na odmor se otišlo sa 44:36 sa našim šutom 4/10 za tri poena i jednim skokom manje od rivala (18-19). Slovaci su u 25. minutu došli na -6 (48:54), ali nisu ugrozili našu pobeđu. Prednost je rutinski održavana do konačnih +12 - 75:63.

Ako ima nezadovoljnih igrom našeg tima u ovoj utakmici, a sigurno ih ima, neka se zapitaju kako je navijačima Hrvatske (izgubili od Švedske u Zagrebu), Slovenije (poraz od Finske) ili Izraela (Nemačka bila bolja). Neki ishodi su očekivani, neki nisu. Izvesno je da prozori stvaraju veštački kvalitet jer su najjače selekcije najviše oštećene pošto imaju najviše igrača u Evroligi, koja ne prekida takmičenje.

Optimisti će u činjenici da su solidne partije pružili Trifunović, Đurišić, Ristić i Koprivica videti pozitivnu stranu ovog prinudnog izdanja državnog tima. Na istoj liniji je i debi Nikole Đurišića i Nikole Jovića. Vreme će pokazati da li smo, na duži rok, dobili buduće standardne reprezentativce...

Iako s maskom preko lica, zbog polomljenog nosa, Aleksa Avramović je hrabro ušao u meč Slovačka-Srbija, koji je igran u Levicama. Već u prvom poluvreme-

**Prvu fazu kvalifikacija naša reprezentacija je već uspešno odradila, mada uz neočekivan prošlogodišnji poraz od Belgije, a na poslednje dve utakmice sa Slovačkom zablistalo je nekoliko mladih igrača, poput Koprivice, Jovića, Đurišića i Trifunovića, uz nešto iskusnije Avramovića i Ristića**







nu videlo se da je naš Zoro osoba za koju Slovaci nisu imali odgovor, a do kraja Avramović je ubacio 24 poena i ostvario indeks 27. Najzaslužniji je za važnu pobjedu 63:71, kojom je Srbija obezbedila nastavak takmičenja koje će se takođe odvijati po grupama, a iz svake će prva tri tima otići na Svetsko prvenstvo 2023.

Interesantan podatak je da je Slovačka protiv Srbije u razmaku od tri dana ostvarila identičan učinak – po 63 poena. To joj nije bilo dovoljno ni za pobjedu u Beogradu, niti na njihovom terenu. Istina, probali su, bazirali su igru na trojkama i jedno vreme živeli od njih. Na kraju ih nisu imali dovoljno za pobjedu, deset od 28 šuteva, a čak i u tom segmentu naši igrači su ih nadmašili – ubacili su 12 od 24 „bombe“. Srbija je bolje skakala (40 prema slovačkih 35), a pored Avramovića, imala je i raspoložene Dušana Ristića (12 poena, osam skokova) i mladu nadu Nikolu Jovića (13 poena, sedam skokova).

Selektor Svetislav Pešić sigurno je zadovoljan sa dve

pobjede protiv Slovačke. Osnovni cilj je ispunjen, kvalifikovali smo se za drugu fazu, a to je ostvareno s timom u kome je nedostajalo dvadesetak najboljih igrača i sa samo dva-tri treninga. Uz to, na prvoj utakmici u Beogradu provereni su Balša Koprivica i Nikola Đurišić, a u Slovačkoj je čak 28 minuta dobio Nikola Jović. Sva tri mlada igrača odlično su se pokazala, u njima je naša reprezentacija dobila perspektivu za čitavu narednu deceniju.

Treba reći i da je atmosfera na tribinama bila prava prijateljska, a da je publika mahala srpskim i slovačkim zastavicama.

Sledeći prozor je na leto, a Srbija 30. juna gostuje u Letoniji, a 3. jula dočekuje Belgiju. Najbolja tri tima obezbediće plasman u završni krug kvalifikacija u kom se naša grupa ukršta sa najbolje tri selekcije iz grupe B. U toj grupi se takmiče Grčka, Turska, Belorusija i Velika Britanija. Plasman na Svetsko prvenstvo obezbediće tri najbolje selekcije iz te grupe. ● **Aleksandar Ostojić**



## KVALIFIKACIJE ZA MUNDOBASKET 2023.

Košarkaška reprezentacija Srbije je u grupi A u kvalifikacijama za Svetsko prvenstvo, koje će se igrati 2023. godine. Svetsko prvenstvo biće održano u Japanu, Indoneziji i na Filipinima, a Srbija je u grupi s Letonijom, Belgijom i Slovačkom. Naši su na žrebu bili u prvom šeširu, što im je omogućilo da dobiju lakše rivale. Prvi deo kvalifikacija igra se u šest kola, svako igra sa svakim dve utakmice, a samo poslednji ispada. Onda se prave četiri grupe od šest timova, a iz svake će prve tri selekcije proći na Mundobasket. Naša grupa se kasnije ukršta s grupom B, u kojoj su Grčka, Turska, Velika Britanija i Belorusija. Svetsko prvenstvo na programu je od 25. avgusta do 10. septembra 2023.

### Grupa A:

Srbija, Letonija, Belgija, Slovačka

### Dosadašnji rezultati:

Srbija–Letonija 101:100

Belgija–Srbija 73:69

Srbija–Slovačka 75:63

Slovačka–Srbija 63:71

### Grupa B:

Grčka, Turska,

Velika Britanija, Belorusija

### Grupa C:

Slovenija, Hrvatska,

Finska, Švedska

### Grupa D:

Nemačka, Poljska,

Izrael, Estonija

### Grupa E:

Francuska, Crna Gora,

Mađarska, Portugal

### Grupa F:

Litvanija, Češka Republika,

Bosna i Hercegovina, Bugarska

### Grupa G:

Španija, Ukrajina,

Gruzija, Severna Makedonija

### Grupa H:

Italija, Rusija,

Holandija, Island







## POKAZNI TRENING SVETISLAVA PEŠIĆA

Udruženje košarkaških trenera Srbije organizovalo je krajnje zanimljiv susret neposredno pre meča kvalifikacija Srbija-Slovačka u Beogradu. Naime, Udruženje je pozvalo svoje brojne članove da prisustvuju treningu reprezentacije koji je u dvorani „Aleksandar Nikolić“ vodio selektor Svetislav Pešić, da se upoznaju s njegovim načinom rada i kasnije sa selektorom porazgovaraju o brojnim košarkaškim temama.

## Pešić i Tarlać bili u Americi

Selektor muške reprezentacije Srbije, Svetislav Pešić i direktor našeg nacionalnog tima Dragan Tarlać bili su na putovanju po Sjedinjenim Američkim Državama, gde su u okviru svojih redovnih aktivnosti na održavanju kontakata s kandidatima za reprezentaciju Srbije posetili naše igrače koji nastupaju u NBA ligi.

Kontakt, posete i razgovori sa svim potencijalnim reprezentativcima predstavljaju redovnu praksu u cilju boljeg uzajamnog razumevanja i pravovremenog planiranja aktivnosti srpskog nacionalnog tima tokom narednih kvalifikacionih prozora, kao i u sklopu priprema za predstojeće Evropsko prvenstvo, koje će se igrati u septembru. Naš tim će na Evropskom prvenstvu, koje se od 1. do 18. septembra igra u Češkoj, Gruziji, Italiji i Nemačkoj, biti u grupi D, čiji će se mečevi igrati u Pragu, a prvi rival Srbije biće selekcija Holandije 2. septembra. Ostali protivnici Srbije u grupi D su Poljska, Češka, Izrael i Finska.

Po povratku iz Amerike, direktor muške seniorske reprezentacije Srbije Dragan Tarlać je izjavio:

– Posetom našim igračima u SAD nastavljamo kontakte i razgovore s kandidatima za reprezentaciju. Ovaj boravak u Americi deo je naših redovnih aktivnosti koje će se u danima pred nama nastaviti sa igračima kako u zemlji tako i u inostranstvu. Posetili smo prvo mladog Alekseja Pokuševskog u Oklahomi, bili gosti porodice Jokić i proveli nekoliko dana u Denveru. Zatim smo se u Atlanti družili s Bogdanovićem i Bjelicom, da bismo boravak u SAD završili u Dalasu s Bobanom Marjanovićem. Ostvarili smo takođe veoma značajne kontakte s njihovim trenerima i generalnim menadžerima koji će nam biti od velike pomoći za sve izazove koji nas očekuju u budućnosti – rekao je Tarlać.

Selektor Svetislav Pešić istakao je nekoliko važnih stvari koje je ova poseta donela:

– Imali smo odlične razgovore sa svim igračima i dobili smo dovoljno informacija kako bismo mogli da posle razgovora sa ostalim kandidatima donesemo definitivnu odluku o planu priprema za junijski kvalifikacioni prozor, zatim prozor koji nas očekuje u avgustu i Evropsko prvenstvo u septembru ove godine. Ne postavlja se pitanje da li svi ovi igrači žele da učestvuju u predstojećim reprezentativnim akcijama. Iako je ovo vreme završetka regularnog dela lige i početak plej-ofa, vrlo je važno

da već sada definišemo plan i program priprema kako bi svi potencijalni kandidati posle naporene sezone mogli da se pripreme i organizuju. Akcije koje nas očekuju su veoma izazovne i potrebno je da svi budu veoma dobro fizički i mentalno pripremljeni – istakao je Pešić.

Naš najcenjeniji košarkaš Nikola Jokić ostao je zagonetan i nema želju da previše priča o reprezentaciji. Svetislav Pešić ima veliku pregovaračku moć, i to pokazuje istorija najvećih uspeha iz 2001. i 2002. godine. Poznate su priče o tome kako je Pešić vratio Predraga Stojakovića u reprezentaciju, uspeo mu je i da Vlade Divac bude deo tima koji je 2002. osvojio Mundobasket u Indijanapolisu.

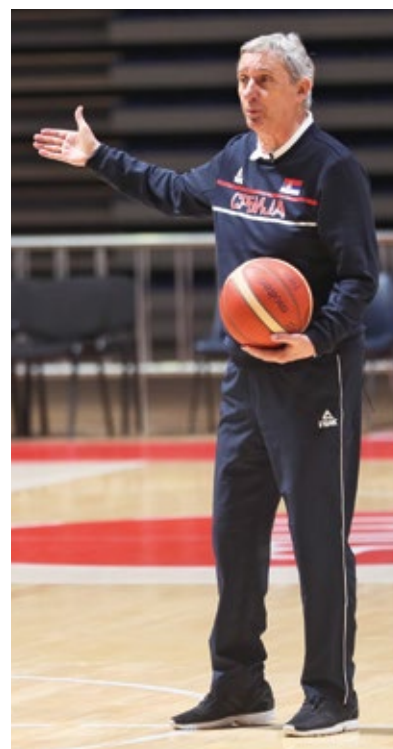
Smatrao je svojevremeno Stojaković da nema dovoljno poverenja u nacionalnom timu, Pešić mu je brzo stavio do znanja da će biti lider i nosilac igre. Ipak, ključan je momenat kada je Stojakoviću napisao pismo.

– Celu noć uoči povratka iz Amerike pisao sam pismo za njega. To pismo sam ostavio njegovom prijatelju koji me je odveo na aerodrom. Da ne otkrivam detalje pisma, uglavnom, čim sam stigao u Evropu, Peđa me je pozvao i rekao mi: „Možeš sto odsto da računaš na mene!“ Reći ću samo da sam mu u tom pismu, pored ostalog, rekao da ćemo najverovatnije biti prvaci Evrope i sveta i da su to velika priznanja za jednog igrača, kao i da nisam siguran da će on ikada osvojiti NBA, jer je to vrlo teško – rekao je Pešić.

„Operacija Vlade Divac“ trajala je još i duže. Odlazio je Pešić u Ameriku i bio je uporan u pregovorima, kako bi Vlade posle šest godina reprezentativne pauze ponovo obukao nacionalni dres. Delovalo je da je „ne“ jedini odgovor, ali ne i za Kariju, iako je Divac tada imao 34 godine i bio već zasićen košarke.

– Zamolili su me ljudi iz reprezentacije i Saveza. Iskreno, da sam se ja pitao, ne bih igrao na Svetskom prvenstvu. Na njihovu molbu, učinio sam korak napred i pokušao da pomognem reprezentaciji koliko god mogu – rekao je Divac svoju konačnu odluku 2002.

U toku je „operacija Jokić“, koja će biti slična, s tim da je Jokić u daleko mlađim godinama i da on i Pešić do sada nisu saradivali. Da li se otapa led, saznaćemo ubrzo, sam Jokić ostao je tajnovit i ne želi da govori o reprezentaciji, ali je ugostio Pešića i direktora reprezentacije Dragana Tarlaća. ●



Ovom pokaznom treningu prisustvovalo je više od 300, skoro 400 članova UKTS, a među njima je bilo i poprilično poznatih trenerskih imena, poput Aleksandra Džikića, Nenada Čanka, Slobodana Klipa, Vladimira Jovanovića, Milenka Topića i brojnih drugih.

Posle treninga i diskusije u kojoj je učestvovao, selektor Pešić je izjavio:

– Naša želja i obaveza je da se približimo jedni drugima, i da približimo naš način rada mladim trenerima. Naša trenerska škola je poznata, ali sama igra se iz godine u godinu menja i mi moramo tome da se prilagođavamo i tražimo nove načine kako bi rezultati našeg rada bili dobri.



# „Efekat Obradović“

**P**re nekoliko meseci, tačnije u decembru 2021, kad se tradicionalno svode računi i biraju najupečatljiviji utisci, napisao sam da je događaj godine, bar kad su Srbija i košarka u pitanju, bio – povratak Željka Obradovića. I sada tako mislim, a pre izvesnog vremena stigla je i zvanična potvrda ovog stava: regionalna ABA liga proglasila je Željka za trenera sezone, i to ubedljivom većinom ispred svih ostalih u tom takmičenju.

U godini kad nije osvojena nijedna ozbiljnija medalja (osim one olimpijske bronzne u basketu 3x3), kad se muška reprezentacija nije ni plasirala za Olimpijadu u Tokiju, a ženska tamo osvojila četvrto mesto (posle zlata na EP), kod mnogih dobronamernih pojavila se ozbiljna zabrinutost za budućnost košarke u ovoj zemlji.

I onda se dogodio 25. jul, koji je mnogo toga promenio.

Tog dana Željko Obradović se vratio u Partizan. Pre bih rekao – u srpsku košarku.

Da sad ne nabrajam ko je on i šta je sve osvojio, dovoljno je reći – najtrofejniji trener svih vremena u Evropi.

Iskreno, ne znam da li su čelnici Partizana imali predstavu šta će značiti „efekat Obradović“, verujem da jesu, ali isto tako verujem da je taj efekat i njih iznenadio.

Ne, nije Partizan sa Obradovićem odjednom postao nepobediv, najbolji u zemlji, u regionu, u Evropi... Nešto drugo je u pitanju.

Evo šta kažu igrači koji su došli u Partizan: „Došao sam zbog Željka Obradovića“, „Željkov poziv se ne odbija“, „Mogao sam da prođem finansijski mnogo bolje, ali verujem najtrofejnijem treneru Evrope“, „Nisam se dvoumio, kad me je pozvao, odmah sam pristao“...

Šta se događalo kasnije?

Gde god je Partizan igrao u poslednjih nekoliko meseci, bilo u ABA ligi ili u Evrokupu, pre utakmice bila cela hala ustala i ovacijama pozdravila – koga? Pa, Željka Obradovića. On nije bog, ali je košarkaško božanstvo kakvo Evropa nije imala u svojoj istoriji. I to treba priznati.

Šta je uspeo da uradi za ovih nekoliko meseci u Partizanu, a što mu je, pored ostalog, donelo najviše glasova za pomenuto priznanje?

Neka me demantuje ko god hoće, ali ja čvrsto stojim pri stavu da je prvenstveni zadatak svakog košarkaškog trenera stvaranje igrača. Za reprezentaciju – podrazumeva se.

Željko Obradović je od prošlog leta stvorio dva pouzdana igrača za reprezentaciju Srbije (Alen Šmailagić i Balša Koprivica), jednog za reprezentaciju Slovenije (Gregor Glas) i jednog za nacionalni tim Izraela (Jam Madar). Sve one koji sumnjaju pitam – ko je prošlog leta znao ko su Šmailagić, Koprivica, Glas i Madar? Ta četvorka zajedno ima 73 godine. Pratim košarku više od pola veka, priznajem da sam za Šmailagića i Koprivicu nešto načuo ili pročitao, da su se isticali u američkoj studentskoj NCAA ligi, ali o Slovincu i Izraelcu teško da sam išta znao. Danas i oni koji sumnjaju (ako sumnjaju) znaju mnogo o njima.



Foto: twitter ABA liga

Četiri reprezentativca – to je učinak Željka Obradovića u prvih osam meseci njegovog rada u Srbiji. Možda u narednim mesecima neće biti toliko plodan, ali zar ovo nije dovoljno da se kaže – njegov dolazak ovde je bio sportski događaj godine.

Ako se ovome doda pozitivna atmosfera koju je stvorio, prijateljski odnos s drugim klubovima, uključujući i Crvenu zvezdu, a na kraju i učinak Partizana u Evrokupu i ABA ligi, jasno je kakav je čovek među nama.

Uvek spreman da se odazove na svaki poziv ovog magazina, a povodim proglašenja za najboljeg u ABA ligi, Obradović je iskreno, kakav je inače, i u svom maniru za Trener rekao:

– Ne doživljam ovo samo kao lično priznanje. Veliki doprinos tome dali su igrači, moj izvanredan stručni štab i svi koji rade u Partizanu. Veliki doprinos ovom priznanju dali su i navijači Partizana – zaključio je Obradović.

Ostaje nam samo da konstatujemo: najbolji je najbolji. ●

A. Ostojić

**Dolazak čoveka koji je devet puta osvajao Evroligu može se smatrati najznačajnijim košarkaškim događajem u Srbiji 2021. godine, a posle samo nekoliko meseci njegov rad je dao rezultate – stvorio je četiri pouzdana reprezentativca za tri nacionalne selekcije**



# Dobra startna pozicija za pakleno leto

**- Sportski motiv uvek mora da postoji, ali on nije bio presudan u mojoj odluci da ostanem selektorka Srbije. Reč patriotizam je toliko istrošena da ne želim da je koristim. Naša stara lepa reč, koju koristi jedan od mojih omiljenih pisaca Jovan Dučić, jeste rodoljublje i ona meni mnogo lepše zvuči**



## NA SVETSKOM PRVENSTVU NEMA LAKIH PROTIVNIKA

Marina Maljković je u prethodnoj deceniji vodila Srbiju kroz niz takmičenja, prošla razne cikluse kvalifikacija. I nikada nije volela previše da komentariše rezultate žreba. Jer – kako bi rekla – to je tako kako je. I na to ne može da se utiče. Ali zato će ono što je do nje i njenog tima uraditi kako bi Srbija najspretnije moguće dočekala početak Svetskog prvenstva i premijeru protiv Kanade, 22. septembra u Sidneju. O žrebu koji je Srbiju poslao u težu grupu, gde su uz naš i kanadski tim još i Francuska, Japan, Nigerija i Australija, selektorka je rekla: – Među 12 najboljih reprezentacija na svetu nema lakog protivnika. Nikako ne smemo da budemo naivne i da mešamo Svetsko prvenstvo, veliko takmičenje čiji će pritisak većina ovih igračica tek prvi put osetiti u septembru, i veliki uspeh ostvaren u kvalifikacijama u Beogradu, koji me mnogo raduje.

**D**osta aktivan je bio početak godine za Marinu Maljković, selektorku ženske reprezentacije Srbije. Prvo je produžila ugovor sa KSS, prema kome će za kormilom našeg nacionalnog tima ostati sve do 2024, kada će – svi se nadamo – voditi Srbiju na Olimpijskim igrama u Parizu.

Potom je i prvu akciju u novom mandatu u reprezentaciji obavila uspešno – na kvalifikacionom turniru u Beogradu naše košarkašice su izborile plasman na Svetsko prvenstvo (22. septembar – 1. oktobar) u Sidneju. I to tako što su – uz sve probleme koje su imale, a koji nisu bili mali – pobedile u sve tri utakmice. Prvo Koreju, pa Australiju, na kraju i Brazil.

Na klupskom planu, Maljkovićeve je ovog proleća učestvovala u dva plej-ofa. Pošto je završila sezonu u Japanu, preuzela je Fenerbahče. Turskog giganta, koji je i ove sezone stao u finalu fajnal-fora Evrolige, kome je po drugi put uzastopno bio i domaćin, selektorka Srbije vodiće do kraja ove sezone, i još naredne dve. Njene ambicije i ambicije jednog od najuspešnijih klubova u Evropi apsolutno se poklapaju i treba očekivati napad na najviše domete u svim takmičenjima.

Negde između svega toga, Maljkovićeve je reprezentativkama Srbije – mlađim i starijim, potencijalnim i standardnim – najavila pakleno leto. Odmah po završetku turnira u Beogradu javno je rekla:

– Ko preživi, pričaće!

Naravno, uz osmeh. Ali kada je rad u reprezentaciji

Srbije u pitanju, tu nema mesta šali. Uostalom, prvi put posle dosta vremena naše devojkice će zaista imati i dovoljno vremena za „one“ pripreme. Iza mnogih od njih su i dosta dobre klupske sezone, ispred njih jedino takmičenje sa koga u prethodnoj deceniji – inače najupešnijoj u istoriji ženske košarke u Srbiji – nisu donele medalju. To je motiv više za sve da prihvate i prežive te paklene pripreme, pa da onda i pričaju o novom velikom uspehu.

Ali, idemo redom...

U trenutku kada je potpisala novi ugovor sa KSS, Marina Maljković je naglasila kako je Predrag Danilović, predsednik KSS, bio veliki razlog njenog ostanaka. Tada je dodala da je Danilović garancija za ispunjavanje njenih košarkaških ambicija. A kao glavni razlog zbog koga je ostala uz srpski tim istakla je:

– Sportski motiv uvek mora da postoji, ali on nije bio presudan u mojoj odluci da ostanem selektorka Srbije. Kao neko ko je obišao sva mora i okeane, dobro znam tradiciju koja obavezuje kapetana da poslednji napusti brod u slučaju nekog problema. Reč patriotizam je toliko istrošena da ne želim da je koristim. Naša stara lepa reč, koju koristi jedan od mojih omiljenih pisaca Jovan Dučić, jeste rodoljublje i ona meni mnogo lepše zvuči. Smena generacija je teška i u zemljama s mnogo bogatijim biološkim rezervoarom nego što je naša. Na primer, 12 francuskih reprezentativki daje nacija od 75 miliona, a 12 španskih daje 45 miliona. O Rusiji, Kini i Americi da ne govorimo... A sve te ekipe su naši direktni protivnici u borbi za medalje.



Kada je Srbija u pitanju, selektorka Maljković je naglasila:

– Ovo je jedna potpuno nova priča koja bi bila teška i mnogo jačim zemljama od naše. Ali ove devojkice su pokazale da zaista vrede, da radimo za njih, da razmišljamo o njima. Nadam se da će i one ovako da nastave i da na kraju ispišu isto tako jednu lepu priču kao i generacija pre njihovih.

Već na prvom koraku naše košarkašice su pokazale da su kadre da nastave putevima slave. Kvalifikacioni turnir u Beogradu završile su bez greške, uz sve udarce koje su istrpele pre tuenira, pa i tokom njega, najviše u vidu povreda veoma važnih igračica. Sve su to uspele da pregrme. Pa i da već u drugom kolu – u utakmici protiv Australije – izbere mesto među 12 najboljih ekipa sveta. Prethodno su pobedile Južnu Koreju, na kraju i Brazil.

U jednom detalju utakmice protiv Brazila moglo je mnogo toga da se vidi. Iako obično utakmice isprati tik uz aut-liniju, na nogama, vrlo aktivna, Marina Maljković je u tom meču s klupe ustala tek u 16. minutu.

– Htela sam da ih malo posmatram – objasnila je tu novinu u svom ponašanju tokom utakmice.

Na nju se odlučila baš zato što je to bio neki potpuno novi tim. Možda je tu dosta istih igračica koje su bile tu i prethodnih godina, ali je potpuno drugačija bila raspodela uloga. Odlaskom dve devojkice koje su bile neprikošnoveni lideri ovog tima Sonje Vasić i Jelene Bruks sada je neko morao da preuzme odgovornost. Morao je da se iskristališe novi lider. Posebno jer nije bilo ni Nevene Jovanović, Ane Dabović... U takvim okolnostima, genijalno je istupila Ivon Anderson, Tina Krajišnik odigrala kapiten-ski. Mlađe devojkice koje su dobile veću šansu maksimalno je iskoristile. Mnogi su se posle tog turnira pitali: „Ko je ta Jovana Nogić, gde je bila do sada?“

Zato je selektorka rešila da u toj utakmici protiv Brazila sedi. I posmatra.

– Jasno je koliko njima nedostaje rada, tih zajedničkih trenutaka. Htela sam da ih pustim da više one pričaju na terenu. Da vidim i košarkaške stvari, kao i karak-



terne stvari. Da vidim o čemu se tu radi i da steknem neki utisak.

A utisak je...

– Celokupno, bila sam zadovoljna na kraju. Njihov pristup je nesporan. Kao i njihova želja za radom. Ponašanje uopšte. Ta grupa dobro živi. One i same kažu da uživaju kada su u reprezentaciji. Sad, da ne zalazim u detalje, ali mislim da imamo mnogo jaku bazu. Dobru početnu poziciju da možemo ući u ovo leto, koje će biti jako specifično. Zato imam i sve te silne ideje. Prvi put ćemo imati priliku da mnogo radimo. Imamo jun, jul, avgust, septembar... Skoro četiri meseca. Iskreno, željna sam toga, da neke stvari možemo da postavimo onako kako želimo.

Da li su i devojkice željne? Pitanje je nasmejalo selektorku. Odgovorila je anegdotom.

– Njima sam odmah posle utakmice sa Australijom rekla: „Čestitam vam početak paklenog rada, ko preživi, pričaće.“ Bilo je tu dosta smeha. Već je spreman prvi dan našeg okupljanja. Do detalja je napisan plan. Imam neke baš dobre ideje. Pokušaćemo nešto novo. Nešto što će mnogo značiti – poručila je Marina Maljković. **■ B. K.**



**Celokupno, bila sam zadovoljna na kraju. Njihov pristup je nesporan. Kao i njihova želja za radom. Ponašanje uopšte. One i same kažu da uživaju kada su u reprezentaciji. Mislim da imamo mnogo jaku bazu. Dobru početnu poziciju da možemo ući u ovo leto, koje će biti jako specifično**

#### SP U SIDNEJU

##### ► A GRUPA

Belgija, Kina, BiH, TBD, Južna Koreja, SAD

##### ► B GRUPA

Francuska, Srbija, Japan, Nigerija, Kanada, Australija

#### ► TURNIR U BEOGRADU

##### Prvo kolo

Australija – Brazil 65:52

Koreja – Srbija 62:65

##### Drugo kolo

Brazil – Koreja 74:76

Srbija – Australija 78:71

##### Treće kolo

Australija – Koreja 79:61

Srbija – Brazil 76:70

#### Plasman

1. Srbija*	3	3	0	219:203	6
2. Australija*	3	2	1	215:191	5
3. Koreja*	3	1	2	199:218	4
4. Brazil	3	0	3	196:217	3



# Opet Zvezdin kup



**U finalu protiv Partizana igrali smo na zaista visokom novou. Uspeli samo još na početku utakmice da gradimo taj rezultat, apsolutno svesni svih kvaliteta Partizana. Dobrom igrom smo uspeli da dođemo do razlike koja nam je omogućila da do kraja meča održavamo tu razliku i na kraju slavimo i još jednom osvojimo Kup**

**N**isu košarkaši Zvezde u novijoj istoriji toliko često osvajali trofej namenjen najboljem u Kupu Radivoja Koraća. Nije im ni Niš kao mesto gde se završnica Kupa najčešće igrala ostao u nekoj lepoj uspomeni, ali evo već dve sezone zaredom trofej ne napušta vitrine na Malom Kalemegdanu. Najpre prošle godine, kada se Kup izmestio u Novi Sad, koji je već bio srećan za crveno-bele, osvojen je Kup u skoro nemogućoj situaciji kada većina tima nije ni mogla da učestvuje zbog poznate situacije s koronom, a onda i ove, kada se Kup vratio u Niš, Zvezda je više nego ubedljivim nastupom odbranila trofej i ponovo podigla pehar namenjen najboljoj ekipi. Iako je od tada već prošlo izvesno vreme i ritam utamica je skrenuo misli svih na druga takmičenja, magazin Trener, kao i uvek, „pamti“ za buduće generacije taj veliki uspeh košarkaša Zvezde kroz priču prvog trenera Dejana Radonjića, svakako jednog od najzaslužnijih kreatora ovog uspeha.

– U periodu pre Kupa imali smo žestok udar korone na tim. Čak deset igrača je bilo na pauzi, uz nas iz stručnog štaba. Nakon toga smo ušli u žestok ritam utakmica u jednom stanju koje za nas nije baš bilo dobro. Nakon tih nekoliko prvih utakmica, koje smo odigrali na svežinu, u narednim mečevima smo pokušali da trenaznim procesom dižemo kvalitet igre, tako da smo na utakmicama u Kupu došli u zadovoljavajućem stanju i odigrali vrlo konstantno. Sva tri meča smo odigrali na visokom nivou i na kraju otišli veoma zadovoljni iz Niša – ističe Radonjić.

› Zvezda je praktično odbranila Kup, što se u skorije vreme nije tako često dešavalo, a ni Niš nije uvek donosio sreću?

– Što se mene lično tiče, moje iskustva u Nišu su više pozitivna nego negativna. Prošle sezone smo osvojili Kup u Novom Sadu, on se sad vratio na dobro poznati teren u Niš i mi smo se trudili da celokupnom pripremom ekipe uradimo sve da spremni dočekamo to takmičenje. Kao što sam rekao, bili smo vrlo konstantni. U prvom meču smo, očekivano, opravdali ulogu favorita. U drugom, protiv Mege, bili smo svesni da moramo da budemo jako oprezni, s obzirom na protivnika, a i na specifičnost igranja takmičenja. Bili smo jako dobri na tom meču, igrali odlično u oba pravca. U finalu protiv Partizana igrali smo na zaista visokom novou. Uspeli samo još na početku utakmice da gradimo taj rezultat, apsolutno svesni svih kvaliteta Partizana. Dobrom igrom smo uspeli da dođemo do razlike koja nam je omogućila da do kraja meča održavamo tu razliku i na kraju slavimo i još jednom osvojimo Kup.

› Bila su tu određena iznenađenja, kao na primer Marković, koji je zablistao te večeri, i još neke trenerske zamisli koje su urodile plodom?

– Pa dobro, u sve tri utakmice smo pokušali da iskoristimo sve ono što imamo na raspolaganju u odnosu na trenutnu situaciju i da napravimo ono što je najbolje da bismo se na kraju još jednom radovali.

› Kup je tako završen na najbolji mogući način, a upravo se završilo i još jedno takmičenje, bar za Zvezdu – Evroliga. Kakvi su tu utisci, da li je moglo bolje?



- Dosta sam govorio o tome. Imali smo pripremni period koji je bio specifičan jer smo već tada imali puno izostanaka i pehova. U tom periodu smo radili onoliko koliko smo mogli, a ne koliko smo želeli. Prvi meč smo, da podsetim, odigrali bez pet igrača. Upravo zato smo kasnije pokušavali da se adaptiramo na svaku situaciju i svaki novi problem, kojih je do Nove godine bilo veoma mnogo. Od 33 meča, 29 smo odigrali oslabljeni. Šest mečeva bez jednog igrača, nekoliko bez dva, ostalo bez tri ili četiri, a eto taj prvi i bez pet. Posle korone, koja je uzela danak u svakom smislu, dobrim radom smo se vratili u formu, odlično igrali i došli u situaciju da se borimo za top 8, ali u tom momentu smo opet ostali bez bitnih igrača: Lazića, Holinsa i Cirbesa. Dakle, sezona kojom sam jako zadovoljan, uz to da ostaje žal jer će se mnogo pričati o tome šta bi bilo da smo bar na nekim utakmicama imali tog jednog ili dva igrača i kako bi to danas izgledalo da smo tada dobili te mečeve i tako oslabljeni. Sigurno da mnogi razmišljaju kako bi se to završilo, ali moje razmišljanje je da sam izuzetno zadovoljan celom sezonom i onim što smo u njoj uradili. Imali smo 14 pobeda, a većinu tih mečeva, sem nekoliko njih, igrali smo na jako visokom nivou. Generalno, vrlo je teško sada napraviti neku generalnu analizu celog našeg učešća u Evroligi u odnosu na sve te teškoće koje su nas pratile i kojih je bilo nenormalno mnogo.

**▶ Da li vam je i dalje motiv da Zvezdu odvedete i korak dalje u Evroligi?**

- Mi smo u sistemu koji je pre bio igrali u top 8 i igrali protiv CSKA. U ovom novom sistemu, koji je veoma zahtevan i ima neke svoje specifičnosti, bili smo opet jako blizu i bili na korak od toga i sigurno je da o tim stvarima treba razmišljati i pokušati da se naprave preduslovi da se još konkretnije uđe u sezonu i napravi korak više.

**▶ Pauza koja sledi, i koja nije mala, da li je šansa da se najzad više trenira i radi?**

- U takvom smo stanju da nam je pauza zaista neophodna. Morali smo sad i da nadoknađujemo neke mečeve koje smo propuštali zbog korone, pa je to još dodatno iscrpelo tim, a oni koji su igrali, morali su da se



još više daju i troše zbog onih koji nisu igrali, tako da je potpuno jasno da nam je pauza preko potrebna. Da se regenerišemo, da se oporave igrači, da oni koji igraju još podignu formu. E sad, ovo je isto jedna veoma specifična situacija, da u okviru sezone postoji toliko duga pauza, i u delu sezone kada se obično igraju važni mečevi mi ulazimo u fazu nekih priprema. Mislim da je u jednu ruku to dobro, a u neku drugu ruku, videćemo kako ćemo da reagujemo na to, da ne ispadnemo sasvim iz takmičarskog ritma. Trenažni proces sada mora da bude potpuno drugačiji nego da je u pitanju takmičarski raspored kakav bi trebalo da bude. Uostalom, nezahvalno je pričati o formi sad, čeka nas jedan zahtevan proces u kom treba da uradimo sve da u što boljem stanju dočekamo prvi polufinalni meč. Moramo da budemo svesni da to nije lako, ni za trenera, ni za igrače. Šta je tu je, moramo da se prilagodimo tome i da budemo potpuno svesni da je ispred nas period koji mora da se odradi dobro da bi posledice toga bile pozitivne, ali sve vreme biti svestan da oprez mora biti stalno prisutan – jasan je strateg crveno-belih Dejan Radonjić, koji je svojim stilom rada osvojio simpatije ne samo navijača Crvene zvezde već poštovanje svojih kolega i iz ABA lige, i širom Evrope. ●

**B. Manojlović**

**Trenažni proces sada mora da bude potpuno drugačiji nego da je u pitanju takmičarski raspored kakav bi trebalo da bude**





# Dupla kruna za zvezdine zvezde

**Crveno-bele dame jesu u sezonu ušle noseći to breme favorita u oba domaća takmičenja koja su igrale. Ali način na koji su učinile da to breme ne bude preteško i da ih ne sputa svakako je vredan pohvale. Recimo, obe plej-of serije završile su bez poraza. I ekspresno stigle do titule**

**S**a širokim osmehom koji je otkrivao ozbiljno zadovoljstvo, sreću i ponos, ali i nekakvo olakšanje, **Dragan Vuković**, trener košarkašica Crvene zvezde, odmah posle osvajanja titule šampiona države, pete u nizu, 33. ukupno u istoriji kluba s Malog Kalemegdana, priznao je:

– Samo smo opravdali ulogu favorita. Sve ostalo bilo bi neuspeh!

I da. Crveno-bele dame jesu u sezonu ušle noseći to breme favorita u oba domaća takmičenja koja su igrale. Ali način na koji su učinile da to breme ne bude preteško i da ih ne sputa svakako je vredan pohvale.

Recimo, obe plej-of serije završile su bez poraza. I ekspresno stigle do titule. Prvo su u polufinalu izbacile Vojvodinu O21, potom kroz finale sa Art basketom prošle u trokoraku.

Mnogo je razloga što su posle svega, rečima njihovog trenera, „samo opravdale ulogu favorita“. Prvi, najvažniji, pomenuo je i sam Vuković.

– Možda smo ove godine imali najdominantniji tim u odnosu na prethodne – rekao je šef struke najboljeg srpskog kluba.

Tako dominantnim taj tim je učinio pre svega kontinuitet u radu istog trenera, sa istim igračicama. Koje su, logično, iz godine u godinu napredovale, sve dok nisu postale baš takve – „najdominantnije“.

Jeste, Zvezda je ove sezone doživela i određene igračke promene. Možda i najveće u odnosu na neke prethodne godine. U ovoj sezoni na Malom Kalemegdanu su se odlučili i da prvi put posle dosta godina ponovo angažuju Amerikanke. Posebno je dolazak Kendiran Eliot bio pun pogodak. MVP priznanje koje je završilo u njenim rukama posle osvajanja trofeja u Kupu Milana Cige Vasojevića najbolji je dokaz toga.

Bilo je i odlazaka, ali kada umesto najbolje igračice, što Ivana Katanić jeste bila prošle godine, dođe njena starija sestra Aleksandra, koja je stasala u Zvezdi i koja je i kroz ovu sezonu nosila crveno-bele, na kraju bila i najbolja igračica finalne serije plej-ofa, jasno je da tu nije bilo velike razlike. Posle godinu dana, na početku ove sezone, vratila se i Milina Mišeljčić. Uz Mašu Janković, Milicu Bojović, Nevenu Naumčev, Nađu Nedeljkov to jeste tim koji je već dugo godina na okupu. Koji je rastao zajedno, koji se jako dobro poznaje, u čemu i leži ozbiljna snaga i što jeste bila ogromna prednost u odnosu na rivale.

Osim toga, u Zvezdi ozbiljno vode računa i o budućnosti, pa su minute u Prvoj ligi dobijale i juniorke, kadetkinje...

Još je razloga koji su taj tim učinili „najdominantnijim“ do sada. Ako se neko pitao šta je učešće u Evrokupu ove sezone donelo crveno-belima, jasno je video u utakmicama za trofeje, u oba takmičenja.





To iskustvo koje su crveno-bele stekle igrajući s jakim evropskim ekipama, i to igrajući jako dobro, bilo je neprocenjivo. Sve ih je učinilo mnogo boljima i podiglo samopouzdanje svake igračice posebno, a onda i celog tima.

Naravno, i rezultat koji su ostvarile na evrosцени, na koju su se vratile posle 12 godina odsustva, bio je za pohvalu. Neke utakmice su tesno gubile, ali su grupu u kojoj su bili Nadežda, Olimpijakos i Ružemberok završile na trećem mestu i izborile plej-of. Tu je ipak jača bila Valensija, prošlogodišnji osvajač Evrokupa, koja je ove sezone stala u četvrtfinalu.

Ali svaka od tih utakmica bila je ozbiljno dobra lekcija koja je poslužila kasnije u sezoni, posebno kada je došlo vreme za raspodelu trofeja. Zbog tog iskustva crveno-bele su lakše prebrodile i neke krize trenutke. Recimo u drugom meču finalne serije, prethodno i u polufinalu Kupa Milana Cige Vasojevića... Ali to ih nije slomilo, uspele su sve da prebrode i na kraju na Mali Kalemegdan donesu duplu krunu.

- Stvarno, osim prvog mesta i osvajanja Kupa, drugo ništa ne bi bio uspeh za našu ekipu, koja je napravljena da bude prva na oba fronta - priznao je i Vuković.

Šampionsku titulu crveno-bele su ove sezone odbranile. Peti put uzastopno završile su na tronu. Potpuno drugačija situacija bila je pred Kup Milana Cige Vasojevića, koji su prethodno osvojile još 2019. u Loznici.

- Kup je specifično takmičenje, volim ga jer ima posebnu draž. Igra se na jednu utakmicu, nemate pravo na grešku. Pobeđuje onaj ko ima sve pobede - rekao je Vuković.

To je bio njegov tim, koji je prvo u polufinalu pobedio Kraljevo, a onda u finalu i Art basket. I taj meč, kao i kasnije cela finalna serija, pokazao je da smo dobili novo gradsko rivalstvo. Dobro rivalstvo.

- Za tu utakmicu smo se spremali možda i više nego za polufinale - priznao je i Vuković.

O finalu Ciginog kupa kratko je rekao:

- Igrali smo na momente jako dobro, pa malo padali, dizali se. Pošto je ovo sport, ovo je igra, sasvim je normalno da rezultat ide gore-dole. Bitno je ko je u konačnom zbiru imao najviše poena - rekao je Vuković.

Zaključujući priču, trener osvajača duple krune dao je generalnu ocenu.

- Sve ekipe su pokazale zavidan nivo kvaliteta igre. A sve to nam je potrebno da bismo podigli našu košarku na viši nivo - poručio je Vuković. ●

**B. K.**



#### PLEJ-OF

##### Finale

Crvena zvezda mts - Art basket 81:68

Art basket - Crvena zvezda mts 73:77

Crvena zvezda mts - Art basket 71:61

##### Polufinale

###### Prvi mečevi

Crvena zvezda mts - Vojvodina 67:59

Art basket - Kraljevo 81:60

###### Drugi mečevi

Vojvodina - Crvena zvezda mts 74:79

Kraljevo - Art basket 56:88

#### KUP MILANA CIGE VASOJEVIĆA

##### Finale

Crvena zvezda mts - Art basket 90:71

##### Polufinale

Kraljevo - Crvena zvezda mts 69:80

Art basket - Vojvodina 79:77



# „Mocart“ posvetio teren Dudi Ivkoviću



**D**anilović, Tomašević, Rebrača, Krstić, pa Kešelj, Veličković... Svi oni su prethodnih godina otvarali igrališta koje „Mocart“ obnavlja u čast legendi ove igre, a sada ih je spojio još jedan emotivni događaj – teren kod „Beogradske arene“ poneo je ime **Dušana Duda Ivkovića**. Vrpca su presekli njegov sin **Petar**, kao i još jedna trenerska legenda **Željko Obradović**.

– Duda je bio moj prijatelj, kum, učitelj, drugi otac, neko kome sam uvek verovao. Od svih tih uloga, najvažnija je bila uloga učitelja, jer sam svakoga dana pokušavao da shvatim ono što mi je govorio i to me je učinilo boljim čovekom. I boljim trenerom. Upijao sam svaku njegovu izgovorenu reč i nadam se da sam makar deo usvojio, kako bih mogao dalje da prenosim novim generacijama – rekao je Željko na ceremoniji, kojoj je prethodio revijalni susret mladih selekcija Radničkog sa Crvenog krsta i reprezentacije Srbije.

Kompanija „Mocart“ obnovila je teren kraj naše najveće dvorane koja je postala sinonim za najvoljeniju igru na ovim prostorima i posvetila ga treneru koji je na šampionski put izveo igrače poput Petrovića, Rađe, Kukoča, Divca, Paspalja, Danilovića, Đorđevića, Spanulisa, zatim srebrne „orlove“ iz 2009...

– Počastvovan sam što sam na otvaranju terena koji će pomoći novobeogradskim, a i drugim klicima da

shvate ko je bio Duda Ivković i kolika je bila njegova uloga u svetskoj kosarci. Kao što je Željko rekao, Duda nam je bio drugi otac. Ponosan sam što mogu da kažem da mi je bio veliki prijatelj. Klincima koji vole kosarku želim da sa ovog terena jednog dana pređu u ovu veliku dvoranu – naglasio je predsednik KSS **Predrag Danilović**.

Velikan evropske i svetske kosarke, član košarkaške Kuće slavnih, preminuo je 16. septembra prošle godine u 78. godini. Pola veka trenerske karijere obeležio je neverovatan niz od 28 trofeja. Poslednju medalju na kormilu nacionalnog tima osvojio je 2009. na Evropskom prvenstvu u Poljskoj.

Posle pobede Španaca u tom finalu, ali i četvrtog mesta na Svetskom prvenstvu u Turskoj, njegova trenerska mantra **poraz je najbolja motivacija** odzvanjala je čitavu deceniju, kada je naslednik **Saša Đorđević** opet pove „orlove“ ka postolju i finalima sa Americancima.

– Duda će zauvek zauzimati posebno mesto u našim srcima. On je jedan od najvažnijih ljudi u mojoj karijeri, mnogo mi je značilo što je bio tu tokom podmlađivanja državnog tima – naglasio je **Novica Veličković**, član tima koji je osvojio evropsko srebro 2009.

Uz Dudu je stasavao još jedan velikan srpske kosarke – **Željko Rebrača**.

– Bio je veliki šmeker, poseban čovek od kojeg sam mnogo naučio. Uz njega sam shvatio šta znači reprezentacija. Preneo je na mene neki poseban duh koji mi je pomogao da se formiram i budem najbolja verzija sebe – rekao je osvajač tri zlatne i jedne srebrne medalje u dresu s državnim grbom.

Legende srpske i evropske kosarke još jednom su se poklonile učitelju. U njegovu čast otvoren je teren za nove generacije.

– Zahvaljujem kompaniji „Mocart“ na ovome što rade. To je fenomenalno. Otvaraju terene i daju priliku mladim ljudima da igraju kosarku. Mojoj generaciji, a i pre toga, ništa nije smetalo. Igrali smo bos, po betonu, a ovi uslovi danas su fantastični – zaključio je Obradović. ●

**N. Miloradović**

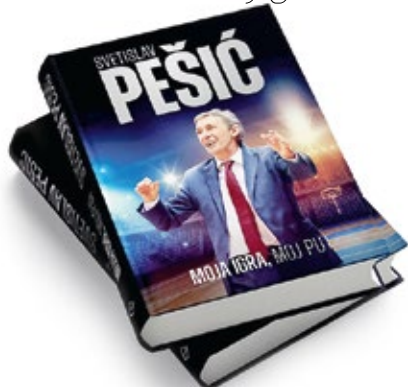
### AKCIJA „STO TERENA ZA JEDNU IGROU“ STIGLA DO 91. EPIZODE

Počelo je finalno odbrojavanje u akciji „Sto terena za jednu igru“, a 91 otvaranje po redu bilo je jedno od najemotivnijih dosad.

– Znamo da je onaj nezaustavljivi tim Duda Ivkovića još 1994. trebalo da igra u „Areni“. Zbog sankcija i rata nije mu se ostvarila želja da Jugoslavija igra u ovoj dvorani protiv drim-tima, ali ta generacija je ostala upamćena kao jedna od najboljih u istoriji ove igre. Zato smo rešili da baš ovaj teren pored „Arene“ posvetimo čoveku koji je toliko vrhunskih igrača izveo na šampionski put. A za sve njihove naslednike, klince koji sanjaju medalje ili obične rekreativce, „Mocart“ će nastaviti da obnavlja košarkaške terene širom Srbije i regiona – istakao je **Borjan Popović**, direktor korporativnih komunikacija u „Mocartu“. Kao i uvek, otvaranje terena je imalo i humanitarni karakter. Ovog puta, „Mocart“ je donirao 200.000 dinara za razvoj mladih selekcija Radničkog, voljenog kluba Duda Ivkovića.







# Pešićev put do uspeha

**N**e bi se moglo reći da je autobiografska knjiga Svetislava Pešića „Moja igra, moj put“ doprinos stručnoj košarkaškoj literaturi. Nije reč o udžbeniku za trenere, već o biografiji jednog od naših najboljih i najtrofejnijih trenera. U saradnji sa Aleksandrom Miletićem, novinarom „Politike“, Pešić je ispričao svoj put od Pirota preko Beograda i Sarajeva do Barselone i Minhena. Teško je reći da će neko iz ove knjige naučiti kako se postaje dobar trener, ali svako može da shvati da rad, ambicija i upornost, u kombinaciji s talentom, dovode do rezultata.

Sećam se Pešića kao igrača Partizana i Bosne. Bio je plej s mekom rukom. U Partizanu ga je trenirao Ranko Žeravica, u Bosni Bogdan Tanjević. Od obojice je naučio mnogo i, što je važnije, kada je postao trener, znao je da primeni to što je naučio.



Promociji knjige prisustvovala je plejada nekadašnjih asova: Zoran Moka Slavnić, Vlada Androić, Marko Marinović, Predrag Danilović, Nebojša Ilić, Goran Ristanović, Marko Kešelj, Zoran Lazarević, Marko Pešić, Dejan Bodiroga, Branko Kovačević, Žarko Zečević, Milan Gurović, Zoran Radović, Vlade Divac, Dino Rađa, Dragan Tarlać, Marko Ivanović, Dejan Tomašević... Nekoga ćemo sigurno zaboraviti, gužva je bila velika, ali i ovo je vanvremenski drimtim koji je okupio aktuelni selektor Srbije Svetislav Pešić. Pešić je na 450 strana ispričao svoju košarkašku priču. Predgovore su napisali pokojni počasni generalni sekretar FIBA Bora Stanković, Dejan Bodiroga i Vlade Divac, kao i autori Pešić i Saša Miletić. Knjiga prati razvojni put Svetislava Pešića od igračkih početaka u Pirotu preko Partizana do Bosne, gde je okončao solidnu karijeru i počeo novu, blistavu – trenersku.

Trenere će sigurno više interesovati drugi deo knjige jer je predstavljena Pešićeva košarkaška filozofija. Na stranicama defiluju takmičenja, titule, prvenstva, igrači... Pešić je kao trener početnik bio prvak s Bosnom, s kadetskom i juniorskom reprezentacijom bio je prvak Evrope i sveta. Okupio je generaciju u kojoj su bili Divac, Đorđević, Kukoč, Rađa, Ilić, Pavičević, S. Koprivica, Alibegović, Pecarski, Avdić... Šampionat sveta u Bormiju 1987. bio je mala trenerska doktorska disertacija, posebno u dva meča s moćnim timom SAD. Toni Kukoč je u prvom meču dao 37 poena, šutirajući trojke 11/12. Pred finale, ponovo sa SAD, znajući da će sva pažnja biti usmerena na Kukoča, Pešić je naredio da se igra na centre. Divac i Rađa dali su preko 20 poena...

Očekivao je mesto seniorskog selektora, ali dočekalo ga je u – Nemačkoj. Ponudeno mu je mesto selektora ove zemlje. Pričao mi je da je poziv

stigao dok je bio na nekim pripremama na Igmanu. Prvo je pomislio da ga neko od drugara iz Sarajeva loži. Zamolio je sagovornika da se javi sutra u isto vreme. Čovek se javio. Pešić je prihvatio. Rezultat je bio titula prvaka Evrope 1993. Sa Albom je osvojio Kup Korača 1995. i četiri titule prvaka Nemačke. Na klupu Jugoslavije seo je pred Evropsko prvenstvo u Turskoj 2001. i doneo zlatnu medalju. Isto se desilo i godinu dana kasnije na Mundijalu u Indijanaopolisu. Rezultati nisu promakli Barseloni, koja ga je pozvala. Bacio me je na muke kada me je pozvao i rekao da ima ponudu Barse, ali je tražio da ništa ne objavljujem. Za novinara nema veće muke od bombe koja (još) nije za objavljivanje. Ohrabrio sam ga da prihvati ponudu, rekavši da Barsa ima dobar tim. Bio je još bolji kad su došli Dejan Bodiroga i Gregor Fučka. U sezoni 2002/03. Barcelona je s Pešićem na klupi prvi put postala prvak Evrope. O tom uspehu, pored Pešića, u knjizi svedoče Bodiroga, Navaro, Duenjas i drugi.



Knjiga prati Pešićevu karijeru do današnjih dana: Lotomatika Rim, Điro-na (u kojoj je lansirao Marka Gasola), Dinamo Moskva, Crvena zvezda. Krug se zatvara povratkom na mesto uspeha – ponovo je selektor Srbije.

Da li se vraćaju i uspesi državnog tima, na ovo pitanje knjiga ne odgovara, ali je u najmanju ruku dobar putokaz...

Knjiga je bogato ilustrovana fotografijama koje prate Pešićevu karijeru. Vredno svedočanstvo, ne samo kao omaž jednom velikom treneru nego i kao trajno svedočanstvo o značajnim uspesima jugoslovenske i srpske košarke.

Promocija knjige privukla je mnogo ljudi iz sveta košarke i sporta uopšte. Došle su i kolege treneri Božidar Maljković i Željko Obradović, funkcioneri, novinari, košarkaški radnici... Oni koji nisu mogli da dođu, poput Peđe Stojakovića, Henrika Redla i Marka Gasola, poslali su video-poruke i čestitke. Na podijumu su, uz Pešića, bili Vlade Divac, Dejan Bodiroga i Marko Pešić. Bilo je mnogo smeha, anegdota, podsećanja na Indijanaopolis 2002. i prethodne godine u kojima je Pešić s kadetima i omladincima Jugoslavije bio prvak Evrope i sveta. Nisu izostale ni sekvence sa EP 1993, na kome je Nemačku doveo do titule prvaka Evrope.

Prezentacija se pretvorila u svojevrsni vremeplov s podsećanjem na uspehe naše košarke kojima je Pešić i te kako doprineo.

Pešić je u uvodu napisao: – Ima mnogo ljudi s velikim iskustvom, ali ono postaje kvalitet tek onda kada se zna kako ga koristiti.

Svetislav Pešić je kao i igrač, i još više kao trener, znao da svoje iskustvo prenese na igrače. Zato su, zajedno, bili toliko uspešni, o čemu ova knjiga izuzetno dobro svedoči. ●

**V. Stanković**



# Vera u sebe je najbitnija



**Nenad Čanak poslednjih nekoliko sezona sa svojim Lijetkabelisom postiže prava mala košarkaška čuda u Litvaniji i u evropskim takmičenjima**

## DULETOVI CITATI SE PAMTE

– Nemam uzore. Od Duleta sam naučio koliko je bitna disciplina i koliko je bitno da si posvećen. Dule je imao tu najveći uticaj. Drugačija su vremena, drugačije je meni da izvedem nešto od toga u Litvaniji, ili Duletu Alimpijeviću u Bursi, ili nekim mlađim trenerima u ovo vreme. Puno puta „kradem“ Duletove citate kada se obraćam igračima. Nekada ga citiram, nekada se pravim pametan da su moji. Svi mi koji smo igrali kod Duleta znamo priču o posadi podmornice. Svi moraju da rade, ako jedan pogreši, svi su mrtvi. Tako je i u košarci, ako jedan podbaci, izgubićemo utakmicu.

**N**ekada jugoslovenska, a danas srpska košarkaška škola, prepoznatljiva je i cenjena u Evropi i svetu. Decenijama unazad treneri sa ovih prostora ispisuju najlepše stranice košarkaške istorije na klupskom i reprezentativnom nivou, a ono što posebno raduje jeste to da i mlađi stručnjaci idu stopama slavnih predhodnika i svojim rezultatima najavljuju velike domete.

Jedan od predstavnika te perspektivne trenerske generacije je i Nenad Čanak, koji poslednjih nekoliko sezona sa svojim Lijetkabelisom postiže prava mala košarkaška čuda u Litvaniji i u evropskim takmičenjima. Čanak za magazin Trener otkriva na koji način krči svoj trenerski put i s kojim izazovima se suočio kada je, posle ostavke u Partizanu, usledio poziv koji se ne odbija, iz Litvanije.

– Sigurno je da nisam u tom momentu imao predstavu ni o tome šta me čeka, ni gde idem. Ali brzo sam ušao u ritam utakmica i treninga – počinje priču Čanak i vraća se na period posle meča sa Zadrom iz oktobra 2018. godine, kada je napustio klupu crno-belih.

– Kada sam dao ostavku u Partizanu, došlo je do promene generalnog menadžera u Lijetkabelisu, došao je Jonas Vainauskas. Bio je to splet srećnih okolnosti. Jednostavno, to je čovek koji, na moju sreću, voli da menja stvari, ima viziju i odlučio je da promeni trenera. Hteo je da to bude stručnjak drugačiji od drugih i naših prostora. Poklopilo se, bio sam slobodan. Veliku ulogu je odigrao i Miško Ražnatović, koji me je preporučio. Nisam oklevao ni sekund.

Posle skoro četiri godine rada, Lijetkabelis je u prvenstvu Litvanije, odmah iza favorizovanih Ritasa i Žalgirisa, u Evrokupu, ovaj litvanski tim zauzeo je 5. mesto grupe A, u kojoj je bio i Partizan, a potom izborio plej-of, u kom je poražen od italijanskog Virtusa. Tajna ovog uspeha je, prema Čankovim rečima, u dobroj organizaciji i porodičnoj atmosferi koja vlada.

– Što se tiče organizacije, mi smo jedan mali klub. Primljen sam vrlo topla, a s druge strane, imam slobodu kada je reč o odlučivanju. To je možda i najbitnija stvar. Ni-

## MEČEVI PROTIV PARTIZANA – ZA PAMĆENJE

Ove sezone litvanski tim predvođen Nenadom Čankom odigrao je dvomeč s Partizanom u grupi A Evrokupa. – Ako pričamo iskreno, nije to obična utakmica za mene. Igramo protiv Partizana, u hali koja je na 200 metara od mog stana. Stvarno sam bio maksimalno fokusiran i pripremljen za utakmicu. Sve se vratilo u Litvaniji, u drugom meču, koji je Lijetkabelis dobio 93:78. – Pobeda je došla posle pobede Partizana u derbiju protiv Zvezde, maksimalno su se istrošili, putovali su. Mi smo ih dočekali rasterećeni i motivisani i odigrali smo dobru utakmicu.

sam se ja tako postavio. Ljudi su mi to tako dali, to se podrazumevalo, nisam se izbio stavom, arogancijom, a i meni je prijalo da sprovodim svoje ideje – dodaje Čanak.

– Prve godine nisam imao mnogo prava na korekcije. Litvanska liga je dosta zatvorena. Igrači ostaju tu, plaćaju se ugovori koji nisu basloslovni, a daju određenu sigurnost igračima. Oni ne idu po svaku cenu u druge lige. Košarkaši su se pohvalno izražavali o meni i onda je bilo lakše dovesti igrače. Tom nekom selekcijom doveli smo strance koji imaju ambiciju. Naravno, ima tu i grešaka, ali bože moj. Izbegavali smo da dovedimo islužene igrače koji su zadovoljni svojim karijerama i koji su došli da odrađuju. Tražili smo igrače koji imaju ambiciju i željni su da napreduju.

Srpski trener potvrđuje na ličnom primeru da je poverenje u trenera ključna stvar, bez obzira na odluke koje se donose.

– Neke ideje su bile pogrešne, neke dobre. Ali to je neophodno u procesu sazrevanja jednog trenera. Pričam s trenerske strane. Nije ništa došlo preko noći. Stekli smo porednički mentalitet, u smislu da smo u utakmicama ulazili da ih dobijemo. Nismo se zadovoljavali malim stvarima, kao što je to bio slučaj ranije. Napravili smo rezultat, u Ligi šampiona smo ušli u top 16. ●

**S. Grujović**



# Istorijski uspeh u režiji Nedovića

**Č**ajetinska bajka s trenerskim potpisom Strajina Nedović. Tako bi mogla da se opiše ovogodišnja sezona KK Zlatibor, šampiona Košarkaške lige Srbije i druge regionalne ABA lige.

Dva trofeja u razmaku od nekoliko sedmica stigla su u vitrine kluba koji postoji od 1979. godine i zauzimaće posebno mesto, jer je ispisana istorija igre pod obručima u ovom kraju.

Pamtiće košarkaška javnost ovogodišnje rezultate Zlatibora, koji je rešetao i cepao mrežice na način na koji je malo ko očekivao.

Kao i svaka bajka, i ova je imala početak koji nije obećavao.

Zlatibor je odigrao s najmanje oscilacija, ako izuzmemo početak sezone i prvih nekoliko kola u KLS. Imali smo loš start. Nakon toga je usledila velika promena u ekipi. Reagovali smo, promenili četiri igrača – počinje priča Strajin Nedović, trener šampionskog tima Zlatibora.

Čajetinci su u KLS završili na prvom mestu sa skorom od 22 pobeđe i osam poraza, a tri kola pre kraja osigurali su titulu prvaka.

– Ono što bih posebno naglasio jeste da ekipa treba da se pravi sa 12 igrača koji mogu da oforme dobar tim. Ništa nama ne znači 12 dobrih pojedinaca ako nema tima. Utakmice kod kuće smo rešavali u prvoj četvrtini, dolazili smo do visoke razlike, ne samo u KLS već i u ABA ligi.

Opšte mišljenje je da je KLS ove sezone bila prilično izjednačena?

– U trenutku kada je Radnički iz Kragujevca bio prvi na tabeli, mi smo bili poslednji. Na kraju se ta tabela okrenula. Svako je svakog mogao da dobije. Nije bilo lako, posebno nama, jer smo postigli istorijski uspeh – kaže ovaj 45-godišnji trener.

Nije bilo mnogo vremena za slavlje domaće titule, jer je ekipu iz Čajetine čekao i poslednji čin u drugoj regionalnoj ligi. Malo ko je verovao da će izabranici Strajina Nedovića otići dalje od četvrtfinala, ali četa iz Čajetine imala je drugačije planove. Savladan je prvo Helios, pa Borac iz Banjaluke i na kraju MZT.

– Ono što smo stekli svim pobeđama iz prethodnih 15-16 utakmica u KLS jeste veliko samopouzdanje, koje se videlo kod ovih momaka. Oni su to samopouzdanje poneli i u Skoplje. Pobili smo tri prvoplasirane ekipe u ABA ligi i posle te tri pobeđe pokazali smo da smo trenutno najjača ekipa u takmičenju – ponosno priča prvi trener Zlatibora.

Stranicu istorije ispisanu u Skoplju kvari činjenica da kao šampioni nisu dobili promociju u prvu ABA ligu zbog ograničenja od pet timova iz jedne zemlje.

Potegnuće Čajetinci i „sportsku diplomatiju“, jer istorijsku sezonu za klub koji postoji 1979. godine žele da završe onako kako su zaslužili. Bez obrzira na sve, Strajin Nedović kaže da će njegov tim u baražu dati maksimum, ma

ko bio rival – čačanski Borac ili Mega, jer su to dva srpska tima koja trenutno imaju najlošiji plasman u ABA ligi.

Iako Čajetincima u istorijskoj sezoni predstoje još mnoga nadigravanja, pored baraža, tu je i Superliga Srbije, Nedović kaže da su ovogodišnji uspesi rezultat onoga što je u klubu počelo pre više od 10 godina.

Iz godine u godine Zlatibor i Nedović išli su korak napred, svaki uspeh su gradili postepeno i strpljivo i na kraju zaslužno pokorili domaću i regionalnu košarku, ali i zavredeli poštovanje u svom mestu.



Nedović je u Zlatiboru 39 godina, prvo kao igrač, pa trener mlađih selekcija, član upravnog odbora, pomoćni i prvi trener. Još kao igrač vodio je mlađe kategorije, a kao pomoćni trener učestvovao je u najvećim uspesima kluba: plasmanu u prvu B ligu, a kasnije i u Prvu ligu Srbije. U KLS je dve godine bio asistent iskusnom strategu Vanji Guši, a od 2019. preuzeo je klupu i nastavio staza uspeha.

Kao neko ko se tokom svoje trenerske karijere u radu susretao s najmlađim uzrastom, ali i sa iskusnim igračima, Nedović otkriva da mu je lakše da radi s mladima.

Pošto je u trenerskom poslu autoritet znanja jedini merodavan, Strajin Nedović ističe da Udruženje košarkaških trenera radi odličan posao kada je edukacija u pitanju.

– UKTS mnogo dobro radi svoj posao, ima dosta onlajn seminara, materijala, časopis Trener... To su sjajne stvari. Beogradska klinika je uvek neverovatno posećena i dolaze najjači stručnjaci. Mi u tome ne oskudevamo. Imamo Željka Obradovića, selektora Svetislava Pešića, imamo vrhunske trenere koji mogu da prenesu znanje. Treba da se nađe model, da se iskustvo i kvalitet vrhunskih trenera što više prenesu na mlade kolege – zaključio je Strajin Nedović. ●

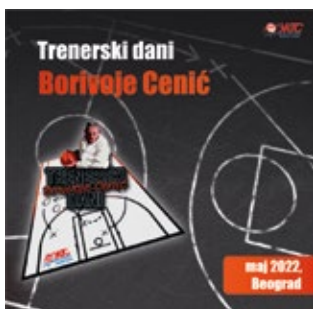
**Dejana Popović**

**Iz godine u godine Zlatibor i Nedović išli su korak napred, svaki uspeh su gradili postepeno i strpljivo i na kraju zaslužno pokorili domaću i regionalnu košarku, ali i zavredeli poštovanje u svom mestu**



# Trenerski dani, zatim Klinika

**Trenerski dani „Borivije Cenić“ bez čika Bore, ali petu godinu pod njegovim imenom. Najstariji seminar UKTS 21. maja u SC Vizura sport**



**K**oronavirus je dve godine uskratio domaću trenersku struku za seminarska okupljanja u organizaciji Udruženja košarkaških trenera Srbije. Kako deluje da je kovid sada posustao, košarkaški stručnjaci ovog proleća i leta ponovo će imati priliku da uživo razmenjuju iskustva.

Beograd će od 19. do 21. maja biti centar evropske košarke, pošto je u tom terminu završni turnir Evrolige, a najstariji seminar UKTS Trenerski dani „Borivoje Bora Cenić“ održaće se u subotu, 21. maja, u SC Vizura sport i biće uvertira za veliko finale i borbu za treće mesto, koji će se igrati nedaleko, u Štark areni.

– Velika želja je bila da što bolje organizujemo seminare, posebno što su nam Trenerski dani i Beogradska klinika ove godine blizu. Utisci su pomešani oko toga šta bolje organizovati. Klinika je specijalna, ali i Trenerski dani će biti izazov i pokazna vežba za organizaciju klinike. Prošle su dve godine kako se nismo okupljali i mislim da ćemo napraviti pravi ambijent, gde će treneri konačno moći da se vide i da razmene mišljenja i iskustva. Treneri će biti u prilici da isprate i seminar, a kasnije i mečeve na fajnal-foru – počinje priču Strahinja Vasiljević, generalni sekretar Udruženja košarkaških trenera Srbije.

Seminar namenjen trenerima mlađih kategorija nastao je 1991, a sada će proslaviti i mali, ali svojevrsan jubilej. Tačno je pet godina otkad nosi ime po legendarnom čika Bore, preminulom 13. januara 2021. u 91. godini, koji je bio najstariji član Udruženja, dobitnik nagrade za životno delo UKTS, nagrade Sportskog saveza Beograda i Srebrne lopte KSS.

Pored visokog kvaliteta i velike posećenosti, Trener-



› Strahinja Vasiljević

ski dani su i po dužini trajanja jedinstven stručni seminar ne samo u Srbiji, a ove godine Udruženje se potrudilo da drži standard kada su u pitanju predavači.

– Ovogodišnji predavač na Trenerskim danima biće selektor muške reprezentacije Srbije do 20 godina Vladimir Jovanović, bivši trener FMP-a i Cibone. Veliko košarkaško ime koje će održati predavanja trenerima mlađih kategorija jeste Vasilis Spanulis. Bivša igračka legenda vodiće Next Generation tim na završnom turniru (ANGT Finals), koji će se odvijati paralelno s fajnal-forom Evrolige u Beogradu, pa smo iskoristili priliku da on iz vizure vrhunskog igrača na pozicijama jedan i dva prenese svoje bogato iskustvo. Uradićemo promociju još jednog našeg mladog trenera Marka Baraća, koji radi kao







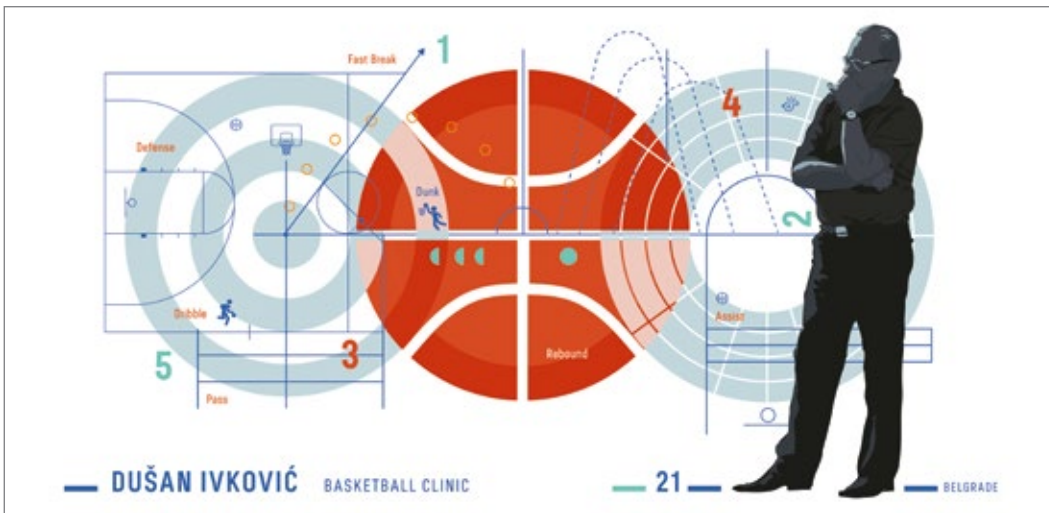
pomoćnik Dragana Baića u Igokei, i on će održati treće predavanje – ističe Vasiljević.

Trenerske dane otvoriće bivši reprezentativac i kapiten Nenad Krstić, sada potpredsednik Košarkaškog saveza Srbije zadužen za mušku košarku.

– Nastavili smo i podigli na još viši nivo saradnju sa KSS i sektorom za mušku košarku. Nenad Krstić je bio od velike pomoći za sve akcije Udruženja – dodaje prvi operativac UKTS.

Svi članovi Udruženja koji budu prisustvovali Trenerskim danima, pored standardnog trenerskog paketa i magazina Trener, na poklon će dobiti i knjigu selektora seniorske reprezentacije Srbije Svetislava Pešića, koja je nedavno izašla iz štampe i naišla na izvanredan prijem ne samo Srbiji već i u evropskim razmerama. Spemni smo i očekujemo da ovo budu najposećeniji Trenerski dani dosad, delom i zbog vremena koje je prošlo od našeg poslednjeg okupljanja. ●

**D. Popović**



**Na 21. izdanje eminentnog seminara s najvišim rejtingom u Evropi potvrđen je dolazak legendarnog italijanskog trenera Etoresa Mesine, koji će drugi put održati predavanje našim trenerima. Ono što je sigurno, jeste da će zvanično najbolji trener Evrokupa i šef stručnog štaba turske Burse Dušan Alimpijević podeliti svoje iskustvo s domaćom i inostranom strukom**

## *Basketball clinic „Dušan Duda Ivković”*

**O**dlukom Upravnog odbora, uz plebiscitarnu podršku članova UKTS, naš najugledniji seminar (BCB) nosiće ime legendarnog Dušana Duda Ivkovića. Mesec dana nakon Trenerskih dana, hala sportova „Ranko Žeravica” 1. i 2. jula ugostiće nekoliko stotina domaćih i inostranih trenera na Košarkaškoj klinici „Dušan Duda Ivković”.

Na 21. izdanje eminentnog seminara s najvišim rejtingom u Evropi potvrđen je dolazak legendarnog italijanskog trenera Etoresa Mesine, koji će drugi put održati predavanje našim trenerima, pošto je među predavačima bio i 2004. godine. On je svoj dolazak upravo posvetio činjenici što će naša klinika nositi Dudino ime. Strahinja Vasiljević oprezno najavljuje da očekujemo neočekivano.

– Što se tiče Klinike, očekuju nas velika iznenađenja.

Čekamo potvrde dvojice NBA trenera i NCAA stručnjaka – otkriva Vasiljević.

Ono što je sigurno, jeste da će zvanično najbolji trener Evrokupa i šef stručnog štaba turske Burse Dušan Alimpijević podeliti svoje iskustvo s domaćom i inostranom strukom.

– Jedan od predavača biće naš Dušan Alimpijević. Udruženje trenera je Vladu Jovanovića kao mladog trenera nagradilo da drži predavanje na Trenerskim danima, a morali smo da nagradimo i Alimpijevića, koji apsolutni hit godine u evropskoj košarci, i s velikim ponosom mu damo priliku. On će biti domaći predavač. Na Beogradskoj klinici, u sklopu naše izdavačke delatnosti, imaćemo i predstavljanje knjige Dušana Duda Ivkovića. UKTS je spremilo još jednu ediciju, koja će biti podeljena svim našim članovima – zaključio je Vasiljević. ●



# Učenje košarkaških veština - inspiracija za nove ideje



**Kako bi mogao da uspešno upravlja procesom učenja (obuke) tehnike, trener mora poznavati ljudski organizam i kako on funkcioniše. Ogroman broj činjenica o ljudskom telu može izazvati konfuziju i dovesti do neshvatanja ključnih znanja na kojima treba temeljiti rad**

**U**spešnost učenja tehničkih veština u košarci zavisi od brojnih faktora, ali se većina njih može svrstati u tri grupe: sposobnost košarkaša za učenje s obzirom na njegove telesne i mentalne karakteristike i sposobnosti, faktori spoljne sredine i metodička veština trenera. Trener je taj koji upravlja procesom učenja, a košarkaš je, uslovno rečeno, sistem kojim se upravlja u nekom okruženju i sa odgovarajućom opremom. Ako se obezbede odgovarajući teren, koševi, lopte i prateća oprema, ako je košarkaš talentovan i motivisan da se bavi košarkom i uči, onda je trener presudni faktor uspeha.

Kako bi mogao da uspešno upravlja procesom učenja (obuke) tehnike, trener mora poznavati ljudski organizam i kako on funkcioniše. Ogroman broj činjenica o ljudskom telu može izazvati konfuziju i dovesti do neshvatanja ključnih znanja na kojima treba temeljiti rad. Sa stanovišta kretanja tela najjednostavnije je predstaviti ga kao jednu skelu koja ima sposobnost raznovrsnog kretanja. Osnovu te skele čine kosti, odnosno skelet, koji ima niz različitih zglobova u kojima su kosti pričvršćene jedne za druge mišićima, koji se svojim tetivama pričvršćuju na kosti. Kostu su povezane nizom zglobova u kojima se izvode različiti pokreti, čijom kombinacijom dobijamo složena kretanja.

Ova dinamična celina se pokreće mišićima, koji se preko različitih sistema organa pre svega snabdevaju energijom i kiseonikom, bez čega ne mogu da funkcionišu. Baš zbog svega toga sportska nauka je najviše okrenuta treningu mišića, koji može da se kontrahuje određenom jačinom, snagom, brzinom i da to čini određeno vreme. Upravo su to osnovne sposobnosti mišića - sila, snaga, brzina i izdržljivost, kojima se još pridodaje sposobnost mišića da menjaju svoju elastičnost i dužinu (gipkost). Pored toga, najviše se izučavaju sposobnosti kardiovaskularnog i respiratornog sistema koje utiču na funkciju mišića, snabdevajući ga energijom. Svaka složena motorička radnja dovodi se u vezu s koordinacijom, u kojoj je aktivno više mišića (međumišićna koordinacija), mada postoji i koordinisani rad pojedinih motornih jedinica u jednom mišiću (unutarmišićna koordinacija).

Pojednostavljena slika funkcionisanja tela, pri čemu su ovdje izostavljeni brojni drugi delovi ljudskog tela i njihova funkcija, potrebna nam je da shvatimo da su mišići najaktivniji deo u procesu kretanja, ali da je ključ uspešne motorike ipak u nervnom sistemu. Nervni sistem je neverovatno razgranat u ljudskom telu, ali i on ima svoj

centralni i periferni deo, kao i eferentni i aferentni put. Upravo je centralni nervni sistem (CNS) najvažniji za kretanje, pa samim tim i u učenju tog kretanja. On daje komandu da se telo pokrene; ta komanda preko njegovih perifernih delova dospeva do mišića, koji se onda aktiviraju i pokreću telo.

Tako smo došli do važne činjenice da prilikom vežbanja ne treniramo samo mišiće i organe tela već i nervni sistem. Naravno, i on ima svoje predispozicije i menja se pod uticajem treninga. Veliki broj informacija koje CNS dobija pre svega od očiju, vestibularnog aparata, ali i „sa terena“, od receptora lokomotornog sistema, on treba brzo da obradi i munjevito donese ispravnu komandu za nastavak kretanja.

Problem upravljanja kretanjem je izuzetno složen zbog toga što je ljudski mozak još uvek velika nepoznanica i tako će verovatno još dugo biti. Neuronauka pokušava da odgonetne funkcionisanje ljudskog mozga, pa se bavi i mozgom vrhunskih sportista. Izučava se kako se menjaju nervni putevi pod uticajem treninga i po čemu se vrhunski sportisti razlikuju od običnih ljudi. Pokazalo se da su vrhunski sportisti pod uticajem treninga izmenili i usavršili svoje nervne puteve. U svrhu istraživanja odavno se u sportu koristi elektroencefalografija (EEG), a sada se koriste i druge usavršene neinvazivne metode.

Uspesi u odgonetanju složenosti kretanja doveli su neuronaučnike do preteranog optimizma da je moguće preko uticaja unapređene tehnologije na mozak proizvoditi vrhunske sportiste u velikom broju! Ovakav pristup negira bilo kakav aktivan uticaj čoveka, brojne razlike među ljudima i negira talenat za učenje kretanja. Genijalni igrači, baš kao i npr. muzičari, ipak se rađaju. Trener je tu da otkrije talenat i da ga razvija do njegovih krajnjih mogućnosti. Za sada neuronauka može pomoći u objašnjenju kretanja, može dati korisne podatke i uputstva za uspešniji rad u praksi, ali su učenje kretanja i stvaranje velikih igrača još uvek u rukama trenera, a nadajmo se da će još dugo tako biti.

U sportskoj praksi često se ne uvažava u dovoljnoj meri specifičnost pojedinog sporta i da li je u njemu upravljanje kretanjem dominantno piramidalnog ili ekstrapiramidalnog tipa. Piramidalni tip odgovara pravolinijskom kretanju (trčanje, plivanje, veslanje i slično), u kome se kretanje ponavlja. Njima bi se mogle dodati i sve vrste sportskih aktivnosti koje su tzv. zatvorene veštine (vežbe u gimnastici, izvođenje kata i druge). Ma koliko izgledala složeno, ova kretanja se izvode po



šablonu, a pritom ne postoji ni realni protivnik, ni lopta, niti promenljiva situacija. Sve sportske igre, među njima i košarka, traže ekstrapiramidalni put upravljanja, jer su situacije u igri uvek drugačije i u teoriji se takva kretanja nazivaju otvorenim veštinama.

Shvatanje košarke kao otvorene veštine je izuzetno važno za odabir vežbi u treningu i metodiku rada. S jedne strane potrebno je razviti veštinu velike pouzdanosti u relativno sličnim, stabilnim situacijama, a s druge varirati uslove izvođenja iste vežbe u brojnim drugačijim situacijama kako bi veština bila dovoljno prilagodljiva neočekivanim promenama na terenu. Veliki broj ponavljanja ispravnih kretanja, kako je pokazala neuronauka, stvorice stabilan put upravljanja kretanjem bez obzira na unutrašnje i spoljašnje ometajuće faktore, a broj grešaka u tehnici biće sveden na minimum kod vrhunskih košarkaša. Pri takvom izvođenju kretanja trošice se minimum energije, te se često zbog toga čini da je vrhunska tehnika jednostavna i da ne zahteva poseban napor. Za košarkaša i njegovog trenera je važno da nivo usvojene tehnike odgovara potencijalu igrača. Ako je između potencijala i nivoa tehnike velika razlika, to je znak da odgovore treba tražiti u metodici rada. Problem može biti i u psihi košarkaša, naročito ako su obim i raznovrsnost njegove tehnike znatno veći na treningu nego na utakmici. Sve što je navedeno opisano je u stručnoj literaturi kao varijativnost, ekonomičnost, stabilnost i efikasnost tehnike. Tome treba dodati ono što je u praksi imperativ – učenje tehnike se od samog početka mora vezati za taktiku. Tehnika košarkaša mora skrivati njegove taktičke namere i to je jedna od najvažnijih karakteristika dobre tehnike. Krajnji cilj svih tih napora je da se na visok nivo dovedu sve navedene karakteristike, da se sve veštine probaju primeniti ne samo u treningu već i u takmičenju. To je osnovni put ka najbitnijoj karakteristici tehnike koja objedinjuje sve ostale – rezultativnosti. Jednostavno, tehnika treba da košarkaša i ekipu dovede do rezultata.

Košarka je sportska igra koja u svom sadržaju ima jedan deo koji pripada zatvorenoj veštini, a to su slobodna bacanja. To je jedina standardna situacija u kojoj su isti lopta, koš, rastojanje od igrača do koša, nema ometanja protivnika i sve drugo. Ako se izuzmu spoljašnji (na primer publika) i unutrašnji (na primer trema) faktori ometanja kretanja, slobodna bacanja se mogu učiti u standardnim i u promenljivim uslovima (veliki zamor, ometanje bukom, u uslovima velike odgovornosti i drugo). Budući da postignuti koševi iz slobodnih bacanja čine značajan procenat u krajnjem rezultatu utakmice, odgovarajućim treningom treba obezbediti visok nivo rezultativnosti u ovom košarkaškom elementu.

Za trenera mlađih kategorija u košarci je važno da zna šta je u osnovi učenja tehnike, kako organizam funkcioniše, koje su faze u učenju, kako izabrati odgovarajuće vežbe, a posebno kakav je njihov redosled primene. Dakle, trener koji radi s mladim košarkašima pre svega mora biti dobar metodičar. Svako kretanje stvara kratkotrajnu memoriju, koja posle dužeg ponavljanja dovodi do dugotrajne memorije, koja omogućava košarkašu da se umesto načinu izvođenja vežbe više posveti cilju kretanja i rešavanju različitih i promenljivih problema koji stoje na putu ka tom cilju.

Iz toga se za obuku može izvući veoma važan zaključak za učenje tehnike u najmlađim uzrastima – tehni-



ka se mora učiti stalno, izuzetno pažljivo i greške se moraju odmah i uporno ispravljati. Ne sme se dozvoliti da pogrešno kretanje postane deo dugotrajne memorije, jer će kasnije biti izuzetno teško ispraviti grešku i eliminisati pogrešne zapise u CNS. To se u praksi često može videti kada se, i pored obimnog rada na ispravljanju greške, ona ponovo javi na treningu ili na utakmici, najčešće u uslovima zamora. Treneri koji ne ispravljaju greške, već žure ka utakmicama i rezultatu, treniraju i učvršćuju grešku u tehnici koju blagovremeno nisu ispravili. Tako se ona stabilizuje, ostaje u trajnoj memoriji i manifestuje se u seniorskom uzrastu.

Trener koji radi s početnicima mora biti veliki majstor obuke. Treba da ima teorijski okvir podele tehnike u košarci na tehniku u celini, njene delove, faze i detalje. Osnovna podela bi mogla da bude na: kretanja bez lopte, kretanja s loptom, dodavanja, šutiranja, kontrola lopte u mestu (držanje i dribling). Svaki ovaj deo ima svoje poddelove, pa trener može, pre nego što počne sa obukom, da sačini spisak svih osnovnih elemenata košarkaške tehnike. Samo tako će, ako vodi dobru evidenciju treninga, imati dobar uvid da li poštuje princip da tehnička pripremljenost košarkaša zadovoljava ranije pomenuti obim i raznovrsnost njegove tehnike. Obim tehnike je broj savladanih elemenata tehnike, a raznovrsnost

**Trener koji radi s početnicima mora biti veliki majstor obuke. Treba da ima teorijski okvir podele tehnike u košarci na tehniku u celini, njene delove, faze i detalje**





**Osnovni deo tehničke obuke mora imati orijentacioni put, mora imati teorijsku osnovu. Obično se u stručnoj literaturi govori o opštem i specifičnom delu kretanja koji se zasniva na tome u kojoj meri neko kretanje odgovara kretanju u košarci. Problem je što se između opšteg i specifičnog povlače stroge granice, a u suštini one ne postoje, jer se vežbe postepeno prelivaju iz opštih u specifične.**

nam pokazuje da li je obim dominantno svrstan u neki deo tehnike ili je raširen tako da u svim delovima tehnike košarkaš ima dovoljan broj savladanih elemenata.

Početak obuke donosi dilemu od čega početi i kakav je redosled uključivanja pojedinih elemenata u trening. S obzirom na različite karakteristike i sposobnosti početnika, ovaj redosled, osim na samom početku obuke, ne sme biti jedinstven! **Proces obuke je stvaralački proces izuzetno značajan za savladavanje tehnike**, u kome trener treba svakom košarkašu, na osnovu njegovog statusa, da odredi put kojim će teći njegova obuka. Ni jedan jedini košarkaš na svetu ne vlada kompletnom košarkaškom tehnikom na vrhunskom nivou. Ako je to činjenica, onda je jasno da se posle zajedničke obuke na samom početku karijere mora odabrati put specijalizacije u tehnici.

Osnovni deo tehničke obuke mora imati orijentacioni put, mora imati teorijsku osnovu. Obično se u stručnoj literaturi govori o opštem i specifičnom delu kretanja koji se zasniva na tome u kojoj meri neko kretanje odgovara kretanju u košarci. Problem je što se između opšteg i specifičnog povlače stroge granice, a u suštini one ne postoje, jer se vežbe postepeno prelivaju iz opštih u specifične.

Drugi problem je što se metodički put zasniva na iskustvenom odabiru vežbi i metodici njihove primene, bez jasne teorijske osnove. Trenersko iskustvo se ne sme potceniti, ali je poželjno imati dobru teorijsku postavku kao orijentir u treningu. Jednu takvu teorijsku osnovu postavila je Antioneta Đentile (2000) za potrebe fizikalne terapije koja je sačinila dvodimenzionalni sistem u kome su dve kategorije: kretanje koje se izvodi i uslovi sredine. Budući da svaka kategorija ima po četiri potkategorije, njihovom kombinacijom došla je do 16 različitih kategorija kretanja. Ova podela se samo donekle

može primeniti na sport, jer svaka sportska grana ima svoje specifičnosti.

Košarka u tom osnovnom obliku sadrži sedam elemenata koji čine deo celine košarkaške igre: TELO igrača, PREDMET (lopta), SAIGRAČ, PROSTOR, CILJ (koš), PROTIVNIK i VREME. Na bazi tih elemenata sačinjen je teorijski model koji ima 25 koraka i koji bi mogao da posluži za odabir metodičkog puta obuke:

- Telo u mestu (vežbe rukama, nogama, trupom, okreti, zasuci, saginjanja...)
- Telo u mestu + **lopta** (ali i vijača, medicinka...)
- Telo u mestu + **saigrač**
- Telo u mestu + lopta + saigrač
- Telo + kretanje u **prostoru**
- Telo + kretanje u prostoru + lopta
- Telo + kretanje u prostoru + saigrač
- Telo + kretanje u prostoru + lopta + saigrač
- Telo u mestu + lopta + **koš**
- Telo u mestu + lopta + saigrač + koš
- Telo + kretanje u prostoru + koš
- Telo + kretanje u prostoru + lopta + koš
- Telo + kretanje u prostoru + saigrač + koš
- Telo + kretanje u prostoru + lopta + saigrač + koš
- Telo u mestu + lopta + **protivnik** + koš
- Telo u mestu + lopta + saigrač + protivnik + koš
- Telo + kretanje u prostoru + lopta + koš
- Telo + kretanje u prostoru + lopta + protivnik + koš
- Telo + kretanje u prostoru + saigrač + protivnik + koš
- Telo + kretanje u prostoru + lopta + saigrač + koš
- Telo u mestu + lopta + protivnik + **vreme** + koš
- Telo u mestu + lopta + saigrač + protivnik + vreme + koš
- Telo + kretanje u prostoru + protivnik + vreme + koš
- Telo + kretanje u prostoru + lopta + protivnik + vreme + koš
- Telo + kretanje u prostoru + lopta + saigrač + protivnik + vreme + koš



**NAPOMENA:** Za svaki nivo trener lako može primeniti veliki broj vežbi u individualnom, grupnom ili ekipnom radu. Dakle, kada se pominju saigrač i protivnik, misli se na jednog ili više njih u različitim varijantama

Neki od ovih 25 koraka se mogu primeniti samo kratko prilikom objašnjenja vežbe i treneri to veoma često čine u praksi. Primena predloženog redosleda usloznavanja vežbi odnosi se samo na dominantno vežbanje. Teško je raditi s decom, a da ona već na početku obuke ne šutiraju na koš. Ipak, velika je greška da deca odmah dominantno igraju na dva koša, tj. da odmah pređu na poslednji, 25. nivo bez savladanih osnovnih veština. Treneri često žure sa obukom kako bi se češće igrale utakmice, za koje postavljaju nerešive taktičke zadatke. Dete prvo mora da pravilno savlada osnovne veštine i da ih poveže s taktikom i fizičkim sposobnostima, pa tek onda da ih primeni u treningu i utakmicama.

Predloženi redosled omogućava postepenost i polazi od oseća sopstvenog tela kod najmlađih. Dete ima problem da paralelno drži ruke u npr. odručenju ili da se podjednako vešto okrene i u levu i u desnu stranu. Postepeno se kombinuju elementi i kretanje postaje sve složenije, ali prelazak na dominantno vežbanje u narednom nivou zahteva da se sasvim dobro savlada kretanje prethodnog nivoa. Broj vežbi na nekom nivou je praktično neiscrpan.

Kada se dođe do nekog nivoa, to ne znači da se ne treba povremeno vraćati na prethodne ili skočiti na neki viši nivo. Čak i u radu s vrhunskim košarkašima ne možemo se zadržati isključivo na igri na dva koša. Obnavljanje rada na prethodnim nivoima doprinosi učvršćivanju dugotrajne memorije u CNS, kao i očuvanju dostignutog nivoa tehnike. Učenje tehnike nema kraja – traje do kraja **aktivne igračke** karijere. Budući da se tehnika uvek može učiti, nadograditi u složenijim uslovima od naučenih, nije dobro da se to čini u uslovima igre, na 25. nivou, već na nekom ispod njega. Tek posle toga naučenu veštinu treba uključiti prvo u pripremne, a kasnije i u takmičarske utakmice.

Predloženi analitički put u savremenim uslovima ima veći značaj, jer na treninge dolaze deca s minimalnim kretnim iskustvom, što je posledica nedovoljnog kretanja u različitim uslovima, nedostatak kretnih igara u detinjstvu. Ipak, uvek će biti i onih koji imaju dobra kretna iskustva i talenat za igru, pa se u radu s njima može koristiti složenije vežbanje sintetičkim metodom, što je još jedna potvrda da metodika obučavanja zavisi od kreativnosti trenera.

Decu do desete godine godine karakterišu nestabilna kretanja, naročito kada uče nove veštine, jer još uvek nemaju dovoljno ponavljanja izvođenja vežbi za formiranje trajnije memorije. Kod njih se postepeno uvećavaju nervne veze i poboljšava upravljanje kretanjem. Izuzetno je važno da se deci prilikom obuke manje govori o kretanju, a da im se što je moguće češće demonstrira kretanje koje se uči. Trener mlađih kategorija mora biti savršeni demonstrator osnovnih veština, jer kod dece je u obuci dominantan princip očiglednosti. Mozak deteta do desete godine je 70-90 odsto mozga odraslog čoveka. U tom periodu, dok se formira tip nervnog sistema, deca su u senzitivnom periodu za učenje veština. To znači da ovaj period treba pre svega iskoristiti za unapređenje fizičkih i tehničkih sposobnosti. Ako se taj period ne iskoristi, neće se javiti drugi senzitivni period koordinacije posle puberteta. Zbog toga je važno da dete vežba od najmlađeg uzrasta, da kombinuje opšta vežbanja sa specifičnim (košarkaškim) i da sve to čini kroz igru.

Trener koji uspe da to ostvari u obuci, da dete kroz igru uči veštine, da oseća zadovoljstvo i ljubav za košarku, na dobrom je putu da ostvari dva osnovna sportska cilja: da pozitivno utiče na sveopšti razvoj mladih i stvori uslove za njihov košarkaški napredak, za uspešnu karijeru. Tako će se realizovati osnovna pedagoška ideja koju je neko uman fantastično definisao: „Nije važno šta dete radi s loptom, već šta lopta radi s detetom.“

**Autor je predsednik Izdavačkog saveta magazina TRENER**

**Trener mlađih kategorija mora biti savršeni demonstrator osnovnih veština, jer kod dece je u obuci dominantan princip očiglednosti. Mozak deteta do desete godine je 70-90 odsto mozga odraslog čoveka. U tom periodu, dok se formira tip nervnog sistema, deca su u senzitivnom periodu za učenje veština. To znači da ovaj period treba pre svega iskoristiti za unapređenje fizičkih i tehničkih sposobnosti**





# Način rada u mlađim kategorijama KK Borac



**Pri odabiru vežbi koje radimo nastojimo da pre svega definišemo ciljeve kojima težimo i koje želimo da obradimo, podjednako stavljajući akcenat i na odbranu i napad. Nastojimo da igrače na pravi način uvedemo u optimalni ritam i režim rada, gde u svim segmentima apsolutno moraju da budu zadovoljeni određeni kriterijumi u radu**

**P**rateći nove, savremene košarkaške trendove, mi u KK Borac se trudimo i nastojimo da im se apsolutno prilagodimo i da sve raspoložive potencijale u smislu struke stavimo u funkciju interesa igrača, njihovog individualnog razvoja i napredovanja, a sa ciljem podizanja stepena njihovog tehničko-taktičkog znanja.

Mnogo toga u tim našim željama i planovima je ostvareno i podignuto na znatno viši nivo u poslednjih nekoliko sezona. Dosta stvari je urađeno na pravi način, sistemski postavljeno i ustrojeno u skladu s renomeom kluba u kom radim. Počev od odabira trenera, kvalitetne baze i dobro selektirane dece u svim selekcijama, a u smislu skautinga i dopunskog selektiranja, uz orijentaciju se na decu koja geografski gravitiraju ka Čačku kao košarkaškoj sredini, i svakako organizovan individualni rad koji se sprovodi svakodnevno za izdvojenu grupu talentovanih igrača.

Taj rad treba da bude simbioza onoga što radimo kroz tu vrstu ili koncept rada, a u koordinaciji i u tesnoj vezi sa stvarima koje se rade u jednoj drugoj postavci treninga. Zajednički, timski trening je važan da bismo elemente koje obrađujemo provežbali (povezali) uz dovoljan broj ponavljanja, neke od tih elemenata korigovali, unapredili i doveli do nivoa primenljivosti u uslovima igre.

I na kraju, bez jasno određenih i postavljenih prioriteta ništa ne bi bilo moguće. Bez nametnutog imperativa rezultata svakako, a krajnji cilj i glavni produkt našeg rada i onoga što mi možemo da ponudimo kao struka treba da bude igrač kao gotov proizvod.

Pri odabiru vežbi koje radimo nastojimo da pre svega definišemo ciljeve kojima težimo i koje želimo da obradimo, podjednako stavljajući akcenat i na odbranu i napad.

Nastojimo da igrače na pravi način uvedemo u optimalni ritam i režim rada, gde u svim segmentima apsolutno moraju da budu zadovoljeni određeni kriterijumi u radu, počev od koncentracije (kao preduslov), preciznosti u izvođenju vežbi i povezivanja određenih elemenata do intenziteta koji je takođe jako bitan u sistemu rada i mora biti ispunjen kao kriterijum.

U tom smislu držimo se pravila postupnog uvođenja u trening, od manje složenih i teških do kompleksnijih i težih vežbi.

U našoj postavci i načinu rada praktikujemo da u uvodnom delu treninga igrače podeljene u dve grupe na dve polovine terena opteretimo tehnikom sa akcentom na tehnici driblinga, različitih kombinacija i manipulisanja loptom, više preferirajući završnice prodorom u tom delu treninga. Na taj način podižemo nivo njihove tehničke obučenosti, ali i pospešujemo kreativnost i razvijamo njihov košarkaški instinkt kroz setove vežbi koje provežbavamo.

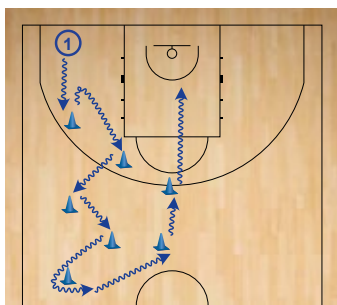
## ● Vežba 1

Igrači su podeljeni u dve grupe na dve uzdužne polovine terena, dijagonalno postavljeni (držeci uglove bočne osnovne linije u početnom rasporedu). Radi se preslikano za obe grupe igrača sa istim obavezama i zadacima, bez obzira na pozicije igrača.

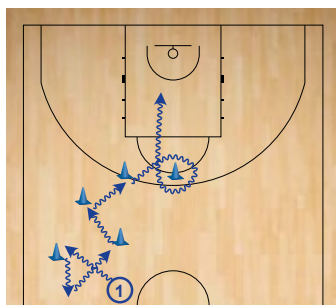
Vežba počinje polaskom u dribling desnom rukom. Na prvom čunju igrač dijagonalnom levom nogom, bliže držeći gard i zaštićen levim ramenom i laktom leve ruke u okolnostima podignutog nivoa odbrane i nivoa agresivnosti, koristi kratki defanzivni dribling (dva proklizavanja) i u kombinaciji sa unutrašnjom srednjom prmenom, menjajući ruku, ulazi u kontinuitet promena menjajući ritam i pravac kretanja. Iz defanzivnog driblinga, koristeći roling za promenu ruke, zatim agresivnu zadnju promenu, a potom na iskorišćenu srednju promenu napada oko čunja sa spoljne strane podižući ritam. U završnom delu vežbe, u kom igrač drži polovinu širine terena, pravi kombinaciju dve vezane srednje promene i na kraju, koristeći međudribling iz in-aut finte gura loptu u prostor i ulazi jako, intenzivno u završnicu desnom rukom. Treba insistirati da in-aut finta bude precizno izvedena, uz prenošenje težišta sa stopala stajne noge, uključujući i fintu telom.

## ● Vežba 2

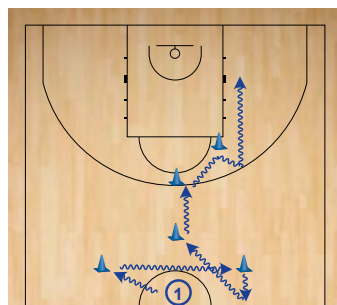
U ovoj vežbi početni raspored igrača, takođe podeljenih na dve polovine terena, jeste početak kruga centra s leve strane na levoj uzdužnoj polovini terena. Iz polaska u drubling levom rukom igrač koristi defan-



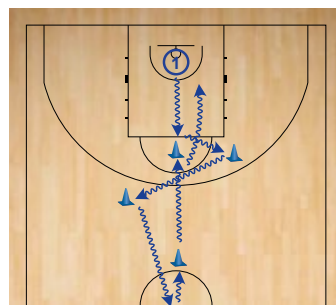
VEŽBA 01



VEŽBA 02



VEŽBA 03



VEŽBA 04



zivni dribling u kombinaciji sa unutrašnjom srednjom promenom za promenu ruke, podiže ritam i, prilagođavajući ga uslovima igre, koristi roling ili zadnju promenu, na prijem iz leve ruke koristi srednju promenu za prijem na desnu ruku.

U nastavku vežbe se insistira na dubini napada i koristi se in-aut finta, a u okolnostima pobeđenog igrača, držeći ga na leđima i percipirajući pomoć s visokim izlaskom iz dubine, primenjuje po donjoj liniji kružnu tehniku driblinga tehnikom proklizavanja i uz korišćenje preklopnog koraka, naglašeno menjajući ritam, ulazi agresivno u završetak levom rukom. Da bismo proširili repertoar šuta u završnici, insistiramo da to ne bude striktno završnica dvokorakom, već se primenjuje i skraćeni korak, zatim floater, cikcak korak i centarska tehnika iz naskoka na kvadrat mekano preko ramena.

### ● Vežba 3

Ulazak u vežbu iz kruga centra na svojoj polovini terena. Polazak u dribling levom rukom. U širini dva čunja, koristeći tehniku kretanja u stavu i stavljanja u funkciju bočnog driblinga, ulazi u manipulaciju koristeći tri unutrašnje srednje promene naizmeničnim korakom tehnikom kretanja unazad. Nastavak je iz driblinga levom rukom koristeći srednju promenu, zatim in-aut fintom napasti dubinu. U okolnostima i pod pretpostavkom nestvarene prednosti, pomerene strane pomoći, pregrupisanja u odbrani ili širinom stava izlaska iz dubine visokog, koristi poludefanzivni dribling. U završnici vežbe tražimo dve opcije. Prva je za prodor, gde igrač u paralelnom stavu licem prema košu koristi ili fintu rolinga ili dribling sa zadržskom, fintirajući telom agresivno ulazi u završetak desnom rukom. U drugoj varijanti iz poludefanzivnog driblinga igrač uzima šut s lakta.

### ● Vežba 4

U ovoj vežbi igrač iz prostora malog polukruga licem prema košu ulazi u manipulaciju koristeći tri promene kroz noge (iz leve na desnu, iz desne na levu, iz leve na desnu). U pitanju je naizmenični korak tehnikom kretanja unazad do visine penala. Nastavak je bočnim driblingom desnom rukom, a zatim koristi srednju promenu za bočni dribling levom rukom da bi ovaj deo vežbe završio koristeći tehniku kretanja u stavu do srednje linije.

U nastavku vežbe igrač naglašeno menja ritam, pravi kombinaciju dve srednje promene i ulazi u završnicu prodorom koristeći in-aut fintu.

### ● Vežba 5 - prva varijanta

Vežba rastrčavanja u saradnji četiri igrača preko celog terena. U početnom rasporedu, dva igrača su u dijagonalnom rasporedu – igrači 3 i 4, a dvojica igrača su u vertikalnom rasporedu – igrači 1 i 2. Igrač s loptom 2 otvara dijagonalu do igrača 3 i u punom sprintu opterećuje stranu lopte istrčavajući uz bočnu liniju. Igrač 3 vraća pasom do visine penala na podizanje igrača 1. Igrač 1 u niskom napadačkom stavu iz polaska u dribling ili driblinga za prednost, preciznim direktnim dijagonalnim pasom odigrava igraču 4.

U završnom delu vežbe tražimo saradnju sa hand-offom (uručenjem) posle prenetog pasa po širini igrača 4 za igrača 2. Igrač 2 iz levog driblinga (dva driblinga) do centralne pozicije ulazi u saradnju sa igračem 4 tehnikom uručjenja (leva ruka, desna noga i na korigovan dribling igrača 4, igrač 2 kroz prednji pivot menja ritam i ulazi u završnicu levom rukom). Redosled pomeranja u rasporedu četiri igrača je sledeći: igrač 2 do igrača 3, igrač 1 se podiže do visine penala pozicije igrača 2. Igrač 3 u punom sprintu istrčava dijagonalu do pozicije igrača 4 (**dijagram 3/1**). Igrači 2 i 4 u zavisnosti od nastavka izlaze iz vežbe. Zadaci u vežbi su intenzitet, širina, tajming i izbor dodavanja i šuta.

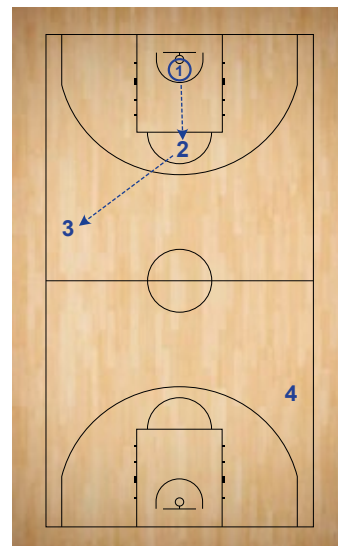
### ● Vežba 5 - druga varijanta

U ovoj varijanti saradnje četiri igrača, na isti ulazak i po istom principu popunjavajući pozicije u rasporedu igrača podižemo ritam i intenzitet trčanja i veću agresivnost u završnici, gde igrači 2 i 4 ulaze u saradnju koristeći dva pasa (**dupli pas, dijagram 2**). Dakle, igrač u završnici je igra 4 (**dijagram 2**).

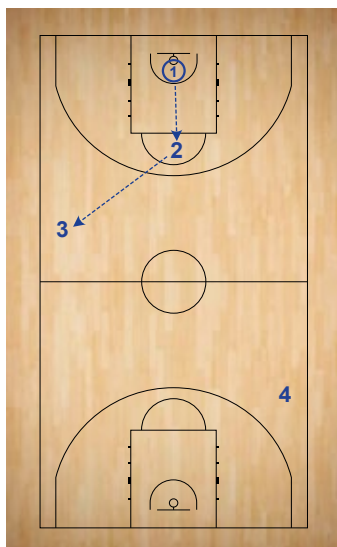
### ● Vežba 5 - treća varijanta

U poslednje dve varijante u ovom delu treninga insistiramo da igrači precizno poštujući redosled pomeranja popunjavaju četiri početne pozicije, a zatim najintenzivnije odigraju kontranapad, gde uz dobro trčanje linije istrčavanja tražimo sigurnu realizaciju. Obično im damo zadatak da u ovom delu rastrčavanja vežu do 51 ubačeni poen (**dijagram 2**).

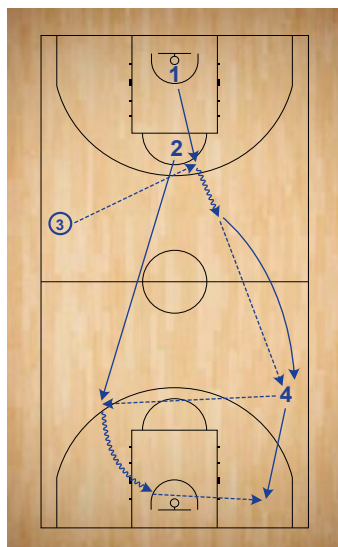
**Da bismo proširili repertoar šuta u završnici, insistiramo da to ne bude striktno završnica dvokorakom, već se primenjuje i skraćeni korak, zatim floater, cikcak korak i centarska tehnika iz naskoka preko ramena**



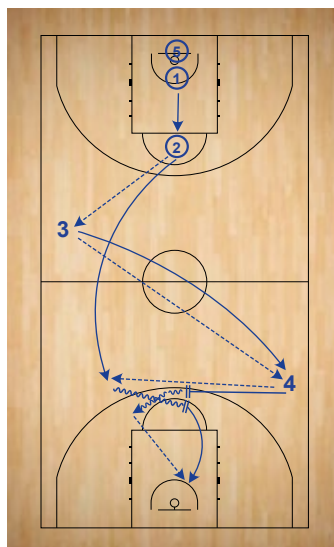
VEŽBA 05 varijanta 2-1



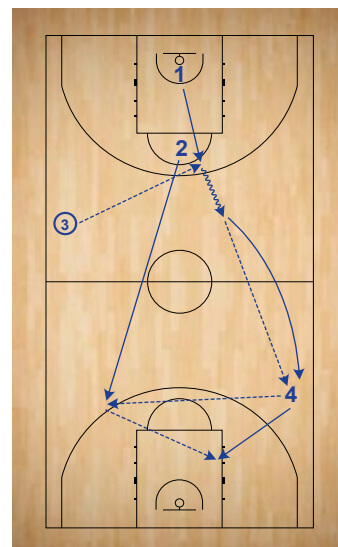
VEŽBA 05 varijanta 1-1



VEŽBA 05 varijanta 1-2



VEŽBA 05 varijanta 1-3

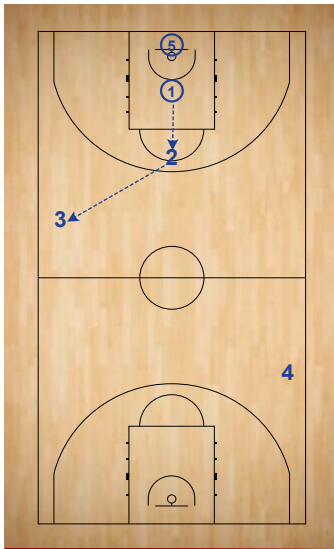


VEŽBA 05 varijanta 2-2

## ● Vežba 5 - četvrta varijanta

Iz ovog rasporeda igrača na napadačkoj polovini 2 i 4 koristimo nastavak za šut iz ugla posle skraćene demarkacije igrača 4. Igrač 2 ima obavezu da agresivnim polaskom u dribling ukrštenim korakom napadne dubinu i pusti pas iz driblinga za igrača 4.

Način popunjavanja pozicija u ovoj saradnji četiri igrača je sledeći: igrač 2 posle uvodnog pasa za igrača 3 opterećuje desnu bočnu liniju. Igrač 1 se penje do visine penala i iz polaska u dribling izbacuje dugu dijagonalu za igrača 4 i pomera se na poziciju, mesto igrača 3. Igrač 3 u punom sprintu istrčava dijagonalno, popunjavajući poziciju igrača 4. Tako nam posle završnice igrača 4 i 2 u vežbi u dijagonalnom rasporedu ostaju igrači 1 i 3. S dva igrača iza osnovne linije pravimo onaj vertikalni raspored igrača kako bismo imali kontinuitet kao na početku vežbe.



VEŽBA 05 varijanta 3-1

## ● Vežba 6

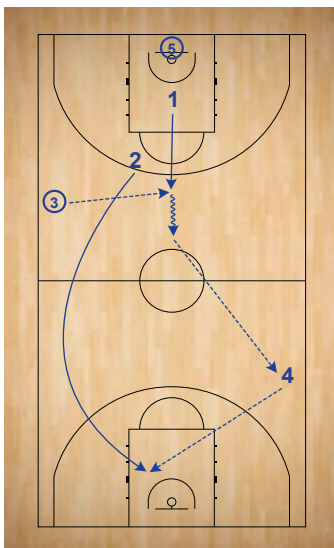
Intenzivna vežba koju radimo u trojkama koristeći dvojicu pomoćnih igrača uz asistenciju trenera kao trećeg pomoćnog koga koristimo u drugoj dužini terena sa obavezom ubacivanja lopte posle realizovanog napada. Vežba počinje igrom u tranziciji uz hendikep rasporeda za igru 3:2 (tri na dva). Raspored igrača za napad je sa tri igrača u liniji, gde je plejmejker srednji u rasporedu igrača, visoki igrač 5 sa njegove desne strane, a spoljni igrač 2 sa njegove leve. Tri igrača za odbranu po vertikali O2 na prvom igraču s loptom, odbrambeni igrač O5 je drugi, a igrač O1 treći u rasporedu.

Ulazak u vežbu je dijagonalnim direktnim pasom igrača za odbranu - napadač 5 i istrčavanjem u prostor između igrača 1 i 2 overava rukom osnovnu liniju. Odbrambeni igrač O5 preko odbrambenog O1 istrčava u punom sprint, overavajući liniju 6,75. Odbrambeni igrač O1 podiže nivo odbrane i pravi prilazak na igrača 1, usporavajući fazu prenosa lopte. Igrač 1 nema mogućnost otvaranja pasa sa igračima dok driblingom ne pređe na napadačku polovinu. U nastavku tražimo igrača za prednost dobrim tajmingom, pravovremenošću i izborom dodavanja i rešavamo situaciju 3:2. Nastavak u vežbi je ubacivanje lopte za igru 3:3 koristeći dva pomoćna igrača na napadačkoj polovini. U prvoj fazi napad mora da odigra četiri pasa na prilazak igrača u odbrani i nametnutu agresivnost igrajući u presingu. Dakle, igrači za na-

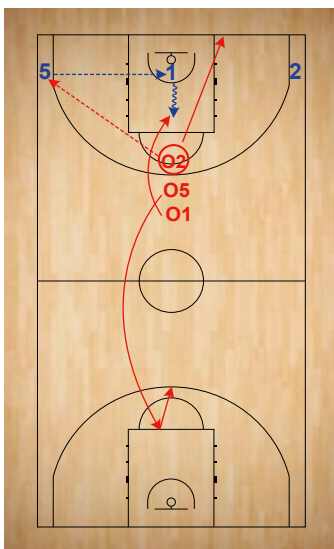
pad nemaju mogućnost da koriste dribling pre četvrtog odigranog pasa. Neophodna je kontinuirana kretnja sva tri igrača, dobro demarkiranje i dobro otvoreni uglovi za prijem uz vođenje računa o širini i rasporedu za nastavak u vežbi. Prelaskom na napadačku polovinu igrač 1 kao igrač s loptom drži centralnu poziciju, igrač 5 je prva skakačka desna napadačka, dok je igrač 2 u produžetku prve skakačke leva napadačka strana. Ovaj deo u vežbi je dirigovan i obavezan deo je overiti pasom oba pomoćna napadača, prvo T1, a zatim i T2. Takođe su i napadači ograničeni sa dva driblinga.

U nastavku na predat pas igrač 1 izlaskom iz dubine T2 imamo pripremljenu situaciju za odigran centralni pik, gde od napadača 5 tražimo dubok agresivan rol za dubinu napada, dok igrač 2 drži širinu za dobar spejsing i prati ishod odigranog pika.

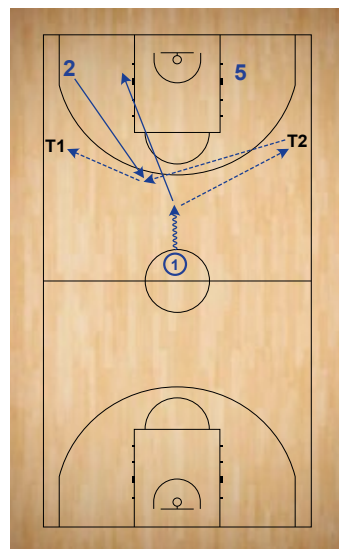
Što se tiče defanzivnih zadataka u situaciji igre 5:5, dubinu kontrolišemo igračem iz ugla na strani odakle je krenuo pik. U ovoj vežbi koristimo opciju odigranog pika u saradnji tri igrača na raspored igrača koji imamo posle odigranog obaveznog dela, a obaveza odbrambenog igrača O1 je da ide preko bloka, neutrališući nastavak suprotno od pika i uspostavljujući kontinuitet igranja u stavu. Visoki igrač u odbrani O5 radi jedno proklizavanje po širini s rukama aktivno i visoko podignutim prema lopti. Odbrambeni igrač O2 je remetilački faktor koji više finitirajući i kratkim jo-jo pomeranjem treba da poremeti i uspori brzu, agresivnu distribuciju lopte na rolera, a fokus da ostane na njegovom igraču s obzirom na to da je on u opasnoj zoni šuta. Odbrambeni igrač O5 u punom sprintu ide u stizanje za svojim igračem i na uspostavljenju kontrolu istrajno ulazi u nastavak borbe za poziciju, držeći širinu stava prilaskom uz stajnu nogu i aktivnost ruku. Vežbu završavamo u dve dužine kroz igru 4:3, koristeći dodavača T1 kao prvog pomoćnog napadača, a zatim po pravilima igre, naizmenično menjajući posed i drugog pomoćnog napadača u četvrtoj dužini terena. Situacije 4:3 rešavamo po postavljenim principima situacija sa igračem više dobrog trčanja i dobro uhvaćenih linija istrčavanja širine agresivnog prenosa lopte na napadačku polovinu, a u okolnostima nemogućnosti završnice u naletu, određujući stranu igraču u dotrčavanju kako bismo i na taj način bili u situaciji da poentiramo blizu koša.



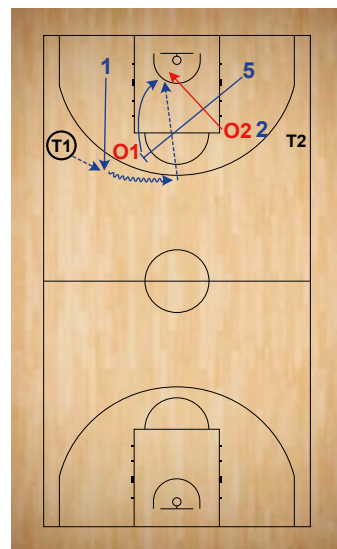
VEŽBA 05 varijanta 3-2



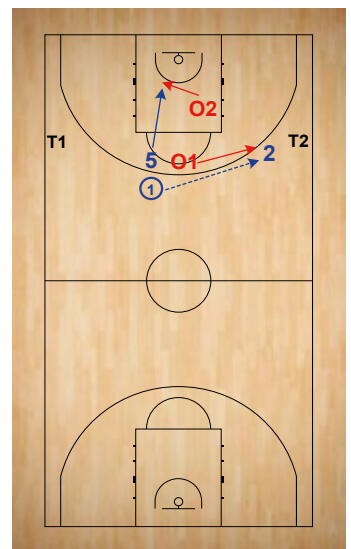
VEŽBA 06-1



VEŽBA 06-2



VEŽBA 06-3 varijanta 1



VEŽBA 06-3 varijanta 2





### ● Vežba 7

Trodelna vežba koja se radi kontinuirano naizmjeničnim prelascima iz odbrane u napad i iz napada u odbranu. Jako intenzivna vežba u kojoj je primarna igra u napadu i gde bi u tom segmentu trebalo da budu pokriveni svi elementi, od igre 1:1 u saradnji dva igrača + pomoćni (trener T). Zatim hendikep situacija 3:2, i u nastavcima ili kroz igru 4:3 ili 5:4 sa forsiranom igrom u tranziciji.

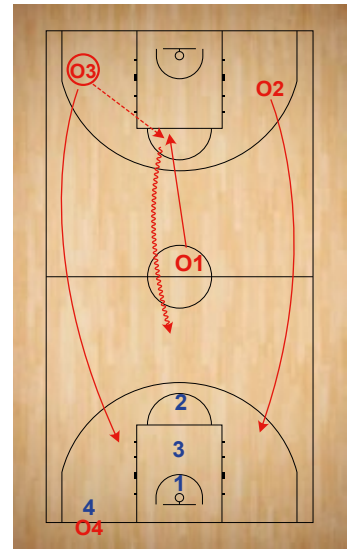
Alternativa tim situacijama za igru sa igračem više u napadu, kojoj inače težimo, jesu igra 4:4 u drugoj dužini i kontinuitet igre 5:5, gde su zastupljene sve opcije i elementi igre u napadu. Vežbu radimo od početka do kraja bez ubacivanja lopte iza osnovne linije (ne po pravilima igre), već se lopta kupi iz mrežice da bismo dobili i na intenzitetu i isprovocirali situacije sa igračem više u napadu (4:3 i 5:4). S druge strane vežbamo i odbranu od kontrapada, kroz agresivnost i prvi pritisak sa pozicije 1, uspo-

ravajući fazu prelaska na napadačku polovinu, mobilnost brzog vraćanja nazad i korigovane odbrambene pozicije. Vežbu radimo takmičarski i završavamo je igrom 5:5, gde obe petorke imaju još po dva poseda lopte.

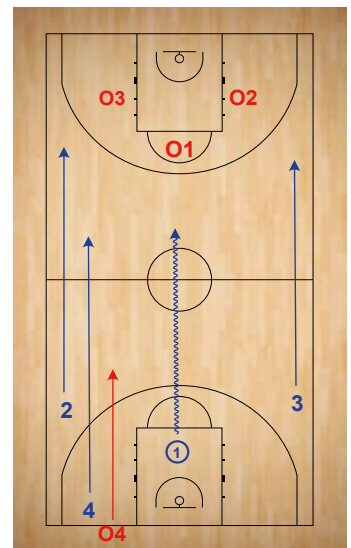
U prvom delu vežbe imamo situaciju 2:2 + pomoćni trener (T), koji drži centralnu poziciju. Vežba se u prvoj fazi radi dirigovano, gde igrač odbrane O2 direktnim pasom dodaje loptu treneru T, koji je brzo prenosi napadaču 2. U nastavku imamo simulaciju prodor igre koristeći dva driblinga. Igrač odbrane ima obavezu da, agresivno proklizavajući u stavu i podižući nivo agresivnosti na prekinut dribling, pojačava pritisak na vraćen pas treneru. Istu radnju ponavljamo s druge strane. Na ponovo vraćen pas treneru igrači ograničeni na svojoj četvrtini terena i ograničeni jednim driblingom rešavaju situaciju u igri 1:1. Trener bira igrača i on kao pomoćni napadač se koristi ili u situaciji neostvarene prednosti ili neophodnosti brzog prenosa na drugu stranu (menjajući stranu napada). U ovom delu vežbe napadači treba da koriste sve opcije kretanja koje im mogu stvoriti poziciju za šut. Tu je vrlo bitan segment demarkacije, ka lopti od lopte, utrčavanja na front door, utrčavanja na back door, s obzirom na ograničenost driblingom. Kroz ovaj deo u vežbi, dakle, unapređujemo i igru bez lopte koja je generalno i najveći problem kada je igra u napadu u pitanju. Zadatak igrača u odbrani je da igraju kontrolisano agresivno u paralelnom stavu da akcenat bude na radu nogu, koristeći tehniku proklizavanja i aktivno rukom prema lopti.

Nastavak u vežbi je pomeranjem trenera u stranu i aktiviranjem igrača iz kruga centra, koji prateći ishod igre 2:2+1 i prateći poziciju lopte otvara ugao za prijem i preuzima odgovornost u fazi iznošenja lopte za situaciju 3:2 (dijagram 4).

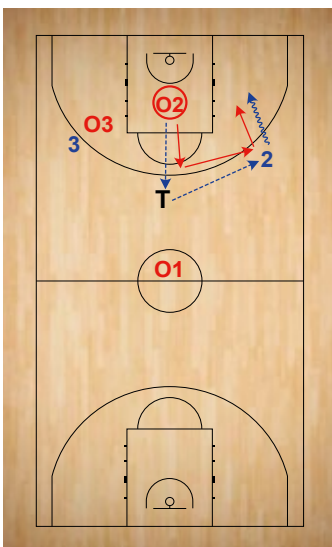
U trećoj i četvrtoj dužini terena, uzimajući u obzir raspored igrača na pozicijama 4 i 5, gde su napadači blago favorizovani, treba da tu okolnost iskoristimo najproduktivnije dobrim trčanjem, dobro uhvaćenim linijama, širinom, dobrim tajmingom pravovremenošću i izborom dodavanja i selekcijom šuta. Insistiramo na tranzicionoj agresivnosti i da situacije sa igračem više budu rešene u naletu. Na postavljenu odbranu situacija 5:5 igra se s pozivom, birajući napadačku opciju ili na osnovu instrukcije trenera ili po osnovu izbora napada plejmejкера. ●



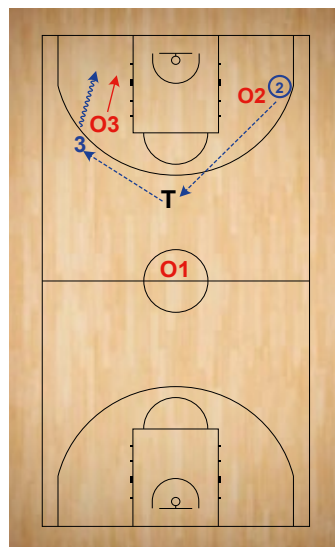
VEŽBA 07-4



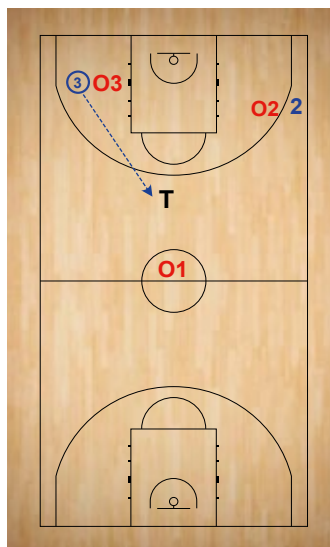
VEŽBA 07-5



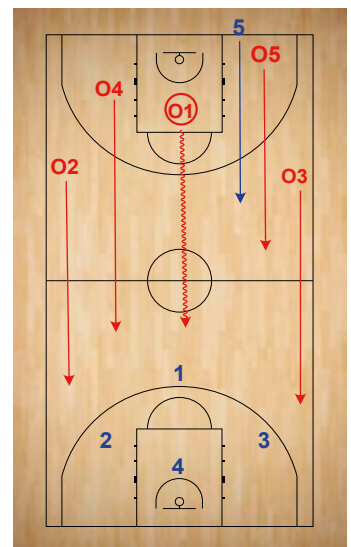
VEŽBA 07-1



VEŽBA 07-2



VEŽBA 07-3



VEŽBA 07-6

# Napad protiv PnR odbrane sa preuzimanjem



**U modernoj košarci skoro 75% napada uključuje PnR akciju, nekada i više u istom posedu. Na prosečnih 75 poseda na utakmici, imamo preko 100 PnR akcija, što je ogroman broj**

**U** poslednjih nekoliko godina napadi su počeli mnogo kvalitetnije da prave prednost protiv konvencionalnih odbrana od PnR, kao što su drop, iskakanje, usmeravanje. Košarka je igra prednosti i dobri timovi jednom stečenu prednost u toku napada pomeraju po terenu, zadržavaju je i povećavaju do same egzekucije.

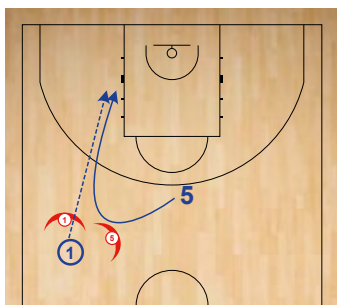
U modernoj košarci skoro 75% napada uključuje PnR akciju, nekada i više u istom posedu. Na prosečnih 75 poseda na utakmici, imamo preko 100 PnR akcija, što je ogroman broj. Statistike pokazuju da se između 25 i 30 odsto napada završava egzekucijom igrača na lopti ili blokerom u PnR, i još dodatnih oko 15% napada egzekucijom trećeg igrača neposredno nakon pika. Kako možemo da zaustavimo ili da učinimo težom egzekuciju preko 40% napada koji se dešavaju u igri, a kao posledica igre u PnR? Imajući u vidu činjenicu da igrači atletski postaju sve bolji, posebno visoki, odgovor je – **odbranom preuzimanjem (Switch)**. Ova odbrana pokušava da drži loptu ispred sebe, sprečava prodor iz Picka i sprečava držanje dva igrača na lopti, što eliminiše stvaranje brojčane prednosti na određenom delu terena.

Kako bismo bili u stanju da se pripremimo za napad protiv odbrane preuzimanjem, moramo da znamo šta protivnička ekipa pokušava takvom odbranom:

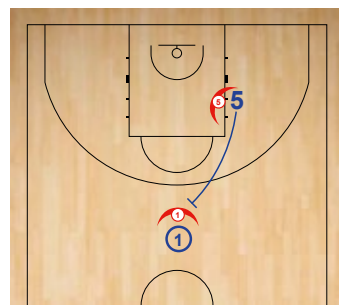
1. Da nas natera da odustanemo od prvobitnog plana napada
2. Da izgubimo tečnost napada i da igramo statično
3. Da nas natera da igramo izolaciju (unutra ili spolja)
4. Da koristi sat kao saveznika izazivajući teške šuteve na isteku napada ili četvrtina
5. Da smanji pomaganja i rotacije, posebno u četvrti četvrtini utakmice, znajući da serija trojki u današnjoj košarci menja tok utakmice

Kada znamo šta odbrana želi da postigne, sada nam je lakše da kreiramo ili prilagodimo napad ovoj vrsti odbrane. Početna ideja uvek bi trebalo da dođe kao odgovor na gorenavedenih pet tačaka.

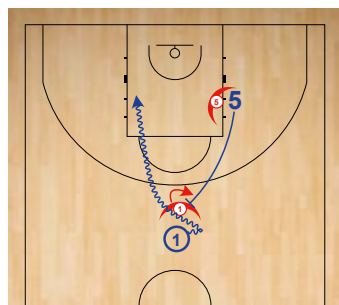
1. To što smo mi prepoznali *Missmatch* znači da je isto uradila i odbrana, jer ga je namerno i izazvala i tada je najspremnija da ga brani. Sada je prilika da razumemo da nije *Missmatch* samo u odbrani direktnog protivničkog igrača nego i u zaštiti obruča i skoku malog igrača, odnosno davanju rane pomoći i *Close-outu*, kao i rotaciji posle prodora visokog igrača. Nastavi da igraš!
  2. Nekada je napad na *Switch* pretpostavljao napad unutra ili spolja, ali danas je veoma bitno zadržati ritam napada. Ne smemo dozvoliti igračima da stoje pravih kolena i mašu loptom iznad glave u pokušaju da dodaju loptu na *Missmatchu* ili da četvorica stoje i gledaju kako bek dribla. Prenosi loptu sa strane na stranu i koristi akcije od lopte!
  3. Protiv ekipa koje preuzimaju u dužem vremenskom periodu nije dovoljno nekoliko dobrih napada za igrača u *Missmatchu* gore ili dole. Moramo da uključimo svih pet igrača, koristeći sve moguće saradnje (utrčavanja, blokade od lopte itd.). Treba da pomognemo igračima da razumeju da ne moramo da završimo iz *Missmatcha*, nego i da kreiramo iz njega. Kazni onog ko pomaže!
  4. Izazovi preuzimanje što ranije u napadu!
  5. Iz ovakve igre sasvim sigurno će doći do dovoljno *Close-out* situacija. Mali igrač koji je sa našim visokim će sigurno postaviti telo i sprečiti lak poen, ali gravitacija njihovog visokog vuče u srce reketa, pa ćemo izbacivanjem lopte napolje doći do neophodnih šuteva i ekstra dodavanja. Budi agresivan u svakom prijemu, napadni i izbac!
- Sada kada znamo koje su osnovne ideje našeg napada, možemo da uđemo u specifične zadatke najvažnijih igrača u napadu: igrača na lopti i blokeru.



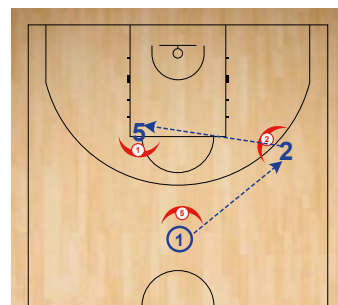
DIJAGRAM 01



DIJAGRAM 02



DIJAGRAM 03



DIJAGRAM 04



## ● Centri/Blokeri

- Doći sam u blokadu (napraviti rastojanje u odnosu na odbranu)
- Uvek postoji mogućnost *Slipa* (klizanja prema košu pre postavljanja bloka) ako je odbrambeni igrač previsoko pre same blokade (**dijagram 1**)
- Praviti ugao blokade ciljajući zamišljeni zadnji džep na sortu odbrambenog igrača, tako da mu je teže da te preuzme ispod (**dijagram 2**)
- Prihvatiti *Front* ako preuzima preko i zadržavati što veći prostor između sebe i koša
- Držati stranu za najverovatniji trougao
- Ako odbrana preuzima ispod, ukopati ga što bliže košu pre traženja lopte

## ● Bekovi/Igrači na lopti

- Pokušaj napada od Picka, takozvani *Reject*, posebno u momentu kada odbrambeni bek kreće u borbu s našim centrom (**dijagram 3**)
- Ako odbrambeni centar kasni, izaći agresivno iz Picka i hvatati ga na „ničijoj zemlji”
- Ako bek preuzima našeg centra preko, brzo se osloboditi lopte, slično kao na iskakanje (**dijagram 4**)
- Ako bek preuzima centra ispod, napraviti defanzivni dribling i ako je centar ostvario dobru poziciju, pronaći prostor za pas unutra (**dijagram 5**)
- Ako posle drugog driblinga nema čistog pasa blizu koša, dodati loptu na stranu i biti spreman na povratno dodavanje (bumerang pas)

Postoje još neki opšti uslovi koje razmatramo, a vezani su za vreme kada dolazi do preuzimanja. Igrači bi trebalo da imaju smernice. Ako posle *Switcha* imamo osam sekundi ili manje, pre ćemo da napadnemo *Missmatch* spolja. Igrač na lopti bi trebalo da potroši sekundu i da namesti sebi raspored koji mu odgovara. Ako želi da napada iz sredine, imamo po dva igrača na svakoj strani. Ako hoće da igra sa strane, odvodi loptu na 60 stepeni, gde centar čisti stranu, a ostali mu obezbeđuju razdaljinu od jednog i po dodavanja. Ako imamo više od osam sekundi, treba da tražimo da se lopta doda unutra, jer nam to daje dovoljno vremena da, ako ne

možemo da završimo, kreiramo iznutra-napolje. Ako se *Switch* dešava na počecima naših napada, bilo bi dobro da imamo napad na čoveka koji najviše odgovara našem *personnelu* kada je napadanje *Switcha* u pitanju.

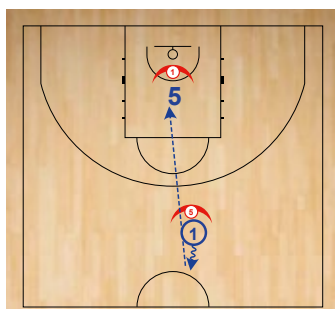
## PNR MOTION NAPAD SA DVA UNUTRAŠNJA IGRAČA

Naravno da svaki izbor napada zavisi od *personnela*, ali napad koji daje puno rešenja na ovu vrstu odbrane je *PnR motion* napad sa dva unutrašnja igrača. U napad se ulazi što pre i inicira se Pickom sa jednim visokim igračem dok se drugi posle trka na obruč pozicionira u odnosu na lokaciju Picka. Lokacija Picka je određena time da li je prazan ili pun kornjer.

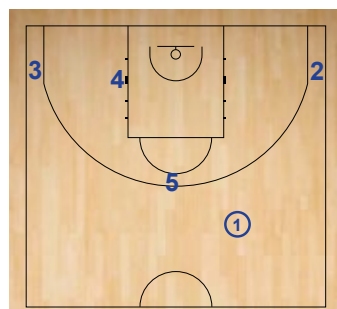
**Raspored 1:** Ako je kornjer pun, PnR se igra u desnoj sredini, drugi visoki zauzima džep (*Dunker spot*) na suprotnoj strani, a oba krilna su u dubokom kornjeru (**dijagram 6**). Kako igrač na poziciji jedan izlazi iz Picka, tako se 4 penje na lakat i dobija pas. Njegova prva opcija je dodavanje igraču 5, koji je u *Missmatchu* u srcu reketa (**dijagram 7**). Ako je X2 pomogao iz kornjera, dodaje skip na 2 na prelomu trojke. Ako 2 nema čist šut, i dalje imamo dobru priliku za *post up 5* (**dijagram 8**). Ako igrač 4 nema nijednu od ove dve opcije, radi prenos lopte na suprotnu stranu i igra PnR sa 3. U momentu izlaska 3 iz Picka, igrač 1 se pomera u produžetak reketa na suprotnoj strani, prima loptu od 3 i odmah traži 5, koji se ponovo uvaljuje u *Missmatchu*, sada sa ogromnom šansom da primi loptu u dobroj poziciji (**dijagram 9**).

**Raspored 2:** Ako je kornjer prazan, igrač na lopti napada i dovodi loptu ispod produžetka penala, visoki zauzima suprotni lakat, a jedan spoljni centralnu poziciju (**dijagram 10**). Kako igrač 1 izlazi iz Picka, 5 (koji se držao svih ranije navedenih detalja), drži stranu za trougao s centralnom pozicijom, ako je otvoren pas na 4, on će napraviti korak prema lopti za laku *high-low* situaciju (**dijagram 11**). Ako je otvoren pas na 2, on će po prijemu lopte sačekati 4 da krene da mu se penje u Pick pre nego što doda pas preko odbrane na 5 (**dijagram 12**). Ako nema siguran pas do trenutka blokade 4, koristi Pick i dodaje na igraču 3 na

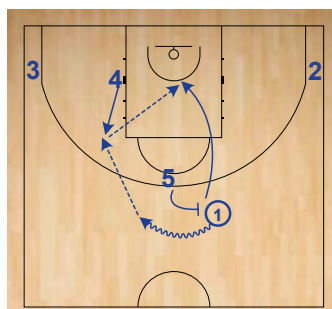
**Postoje još neki opšti uslovi koje razmatramo, a vezani su za vreme kada dolazi do preuzimanja. Igrači bi trebalo da imaju smernice. Ako posle Switcha imamo osam sekundi ili manje, pre ćemo da napadnemo Missmatch spolja. Igrač na lopti bi trebalo da potroši sekundu i da namesti sebi raspored koji mu odgovara**



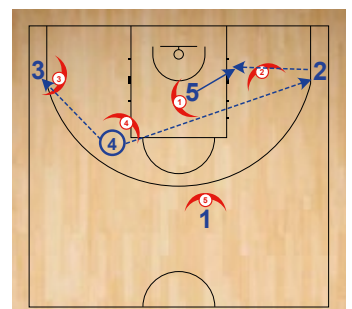
DIJAGRAM 05



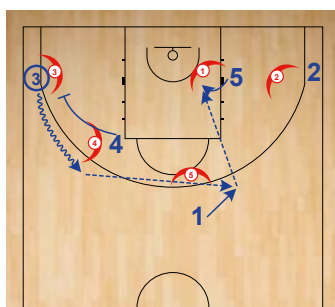
DIJAGRAM 06



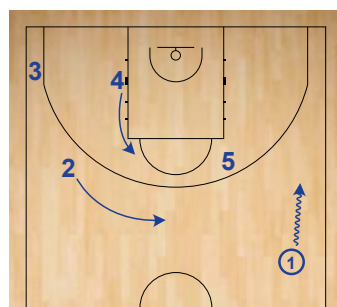
DIJAGRAM 07



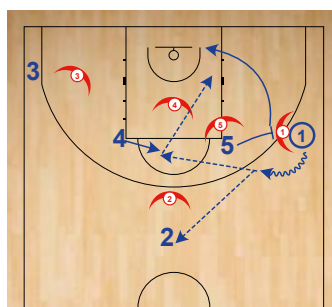
DIJAGRAM 08



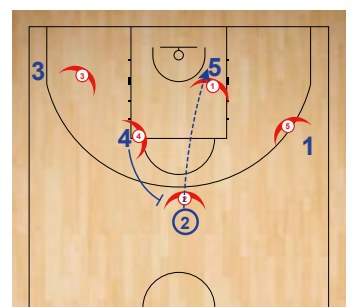
DIJAGRAM 09



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

**Zašto bumerang pas? Nekada su centri nakon preuzimanja bili u stanju da se spuste u stav i da brane, dok bi se već nakon jednog dodavanja ispravili u kolenima i povukli nazad prema svom prirodnom mestu. Međutim, kako su ovakve odbrane postale sistemske, tako se i ponašanje centara promenilo, pa sada neretko nakon pasa beka na stranu ostaju u deny odbrani ili bar u stavu, spremni za dalju akciju**

prelomu, posle čega tražimo *post up 5* (dijagram 13). Ako nijedna od ove dve linije dodavanja nije otvorena (posle prvog Picka 1 i 5), 4 dolazi u još jedan Pick sa 1, a 2 se pomera u produžetak reketa na suprotnoj strani. Nakon izlaska iz Picka, ide pas na 2, a onda uvaljivanje 5 sa prilikom za prijem u dobroj poziciji (dijagram 14).

Ako odbrana ne preuzima prvi, uvodni Pick u napad, kontinuitet napada će dovesti do toga da i na sledećem piku (koji se sada preuzima) imamo jedan od ova dva rasporeda sa istim opcijama na *Switch*.

### SHAKE PnR

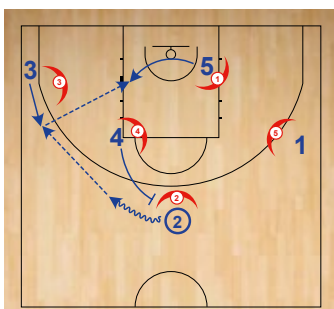
Jedan od najčešćih napada, odnosno rasporeda za PnR, kod ekipa sa igračem na poziciji 4 koji je u stanju da drži širinu je takozvani *shake PnR*. Kod ovog Picka imamo četiri šutera koji zauzimaju 4 kornera i centra koji pravi blokadu u produžetku linije reketa (dijagram 15).

Ako se preuzimanje radi preko, odnosno ako je naš centar uspeo da zakorači ispod odbrambenog beka, igrač 1 dodaje loptu unapred, na igrača 4. U tom slučaju ponašamo se kao protiv odbrane iskakanjem, igrač 4 u prijemu stavlja loptu na glavu i čita odbranu (dijagram 16). Igrač na poziciji 1 je spreman na izlasku iz Picka, da ako se visoka trojka sprema da napravi *Triple switch* iz levog kornera, brzo doda loptu igraču 3, koji treba da ostane ispod preloma, a ako situacija dozvoli, može i da utrči na *Backdoor*. Dakle, prvi način sprečavanja *Triple switcha* je brzo pomeranje lopte (dijagram 17).

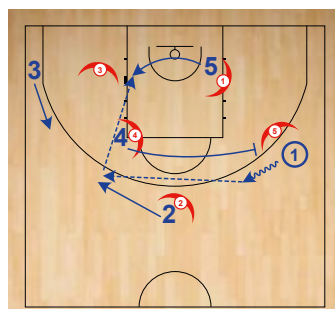
Ako odbrana preuzima ispod, plejmejker donosi odluku da li se traži *Missmatch* unutra ili napolju. Ako tražimo prednost unutra, pas ide unazad na igrača 3. Pod pretpostavkom da je odbrana kvalitetna i da se izborila za poziciju u frontu, naš centar prihvata front i povećava prostor između sebe i koša tražeći lob pas. To je trenutak da jedan igrač sa strane pomoći utrči na poziciju visokog posta (dijagram 18). U ovoj situaciji, taj igrač može da bude i 2 i 4, stoga sada uvodimo pravilo da lošiji šuter utrčava. Ako je 4 uspeo da primi loptu na poziciji visokog posta, okreće se prema košu u prijemu tražeći prostor za *high-low*, međutim, moramo da naučimo

igrače da će skoro uvek rešenje biti u suprotnom korneru, zbog uvlačenja X2 (dijagram 19). Međutim, taj pas na visoki post nije uvek moguć. Dobre odbrane će postaviti igrača X5 u otvoreni stav, na liniju dodavanja između lopte i visokog posta. U tom slučaju, igrač 4 bi trebalo da nakon utrčavanja na post nastavi svoju kretanju na stranu lopte. Sada pasom na 1 imamo dobar *Close-out*, gde je odbrana u *Missmatchu* i van pozicije (dijagram 20). Na isti način se napada i ako je utrčavanja na *High post* radio igrač iz kornera 2.

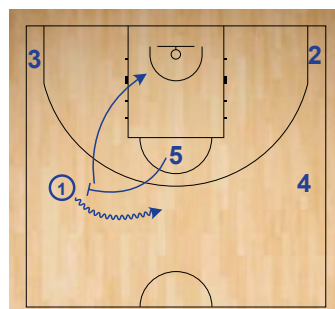
Ako tražimo prednost spolja, igrač 1 nakon preuzimanja dodaje loptu na sledećeg igrača (u ovom primeru 4) i traži povratni pas. Igrač 4 u prijemu daje centru mogućnost da izbori poziciju sa dve noge u reketu, a ako to nije uradio, on se spušta u džep (*dunker spot*) na strani, gde imamo jednog igrača. Igrač 4 vraća loptu na 1 (bumerang pas) (dijagram 21). Zašto bumerang pas? Nekada su centri nakon preuzimanja bili u stanju da se spuste u stav i da brane, dok bi se već nakon jednog dodavanja ispravili u kolenima i povukli nazad prema svom prirodnom mestu. Međutim, kako su ovakve odbrane postale sistemske, tako se i ponašanje centara promenilo, pa sada neretko nakon pasa beka na stranu ostaju u *deny* odbrani ili bar u stavu, spremni za dalju akciju. Stoga razmena dodavanja da bi se dobio utisak kretanja lopte je čisto gubljenje vremena. Danas bumerang pas mora da se pripremi učešćem više igrača. Prvi način je da nakon pasa na stranu, ekipa timski traži centra u srcu reketa, formiranjem trouglova i aktivnim traženjem lopte svih igrača. Sada je mnogo veća verovatnoća da će X5 da se povuče. Druga varijanta je kontrolisana igra 1 na 1 u prostoru između lopte i *Missmatcha* (dijagram 22). Svaka, pa i najmanja pomoć centra stavlja ga u *Close-out* situaciju sa našim bekom. Treća stvar koju bi trebalo uključiti kada je igra bumerang pasom u pitanju jeste lažna akcija. U ovom slučaju, igrač 4 može da odigra DHO sa napadačem 2 iz kornera, što će odati utisak da se odustalo od napadanja *Missmatcha*. Sada je bumerang pas na 1 mnogo svrsishodniji, jer mu opet daje dobru početnu poziciju (dijagram 23).



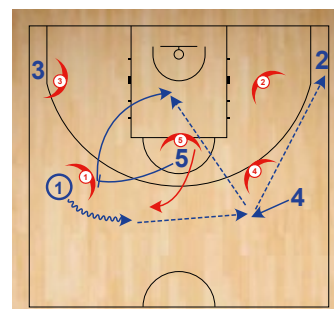
DIJAGRAM 13



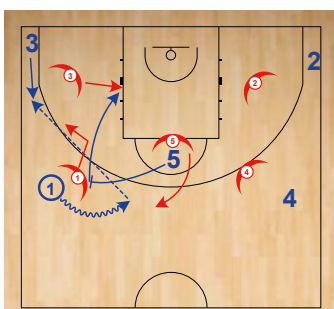
DIJAGRAM 14



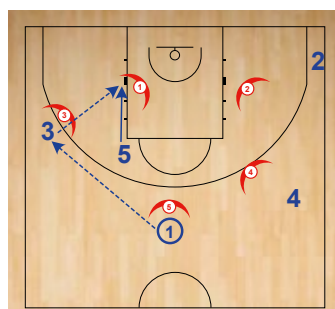
DIJAGRAM 15



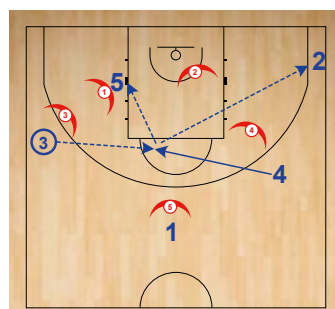
DIJAGRAM 16



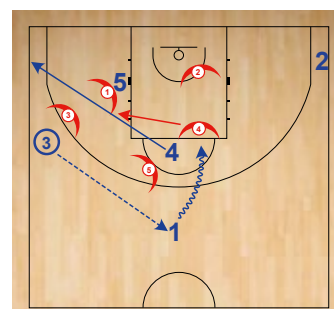
DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18



DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 20

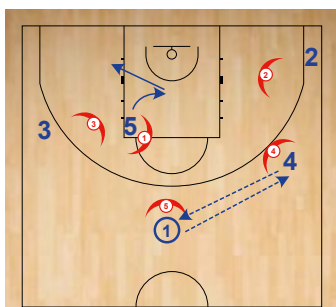


Kada je lopta stigla nazad na 1, kreće u igru jedan na jedan i u tom momentu pravimo akcije od lopte. Jasno nam je da ova odbrana nije odbrana zatvaranja dodavanja, nego sužavanja prostora. Igrač 5 iz *Dunker spota* radi *Flare* blokadu za šutera spreman je da se otvori prema košu i da agresivno napada skok. Međutim, mnogo je zanimljivije šta sve možemo da uradimo na strani gde imamo dva igrača široko.

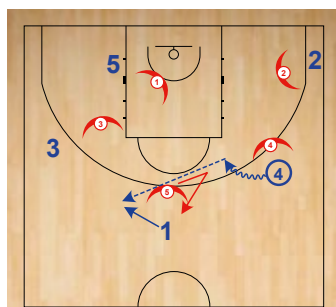
Prvo, poštujemo pravilo da lošiji šuter utrčava i čita mo poziciju odbrambenih igrača. Ako je to gornji igrač 4 i njegov čuvar je popunio rupu između njega i lopte, uvek može da utrči na *Backdoor*. Ovo utrčavanje se radi blago lučno (*banana cut*) tako da, ako se na njegovom putu prema košu nađe X2, može da ga zablokira. Istovremeno, igrač 2 radi penjanje (**dijagram 24**). Isto tako, ako 4 pročitava da je X2 pomeran duboko prema košu, umesto utrčavanja, on može da zablokira svog igrača X4 i opet nakon penjanja igrača 2 imamo otvoreni šut (**dijagram 25**). Hajde da sada zamenimo uloge. Uzmimo da je lošiji šuter igrač u korneru 2. Uvek je dobra ideja uraditi *Flare* blokadu. Pretpostavka je da će tim koji preuzima PnR 1-5, preuzimati i *Flare* blokade između dva šutera, tako da je *Slip* uvek dobra opcija i prilika za lake poene. Ovaj *Slip* radimo postavljanjem takozvanog *Touch screena*, odnosno dodirujemo igrača rukama dajući odbrani do znanja da se blok dešava i istovremeno se otvaramo prema kosi (**dijagram 26**). Isto tako, ako 2 pročitava da X4 radi agresivnu pomoć s prvog pasa (*stunt*) svom centru, on utrčava prema ivici reketi i blokira svog čoveka, ostavljajući celu stranu igraču 4 da se pomeri od lopte za otvoren šut (**dijagram 27**). Kod svih ovih saradnji tajming je izuzetno važan. Krećemo u akcije od lopte u momentu kada kreće igra 1 na 1 spolja.

### ANGLE PnR

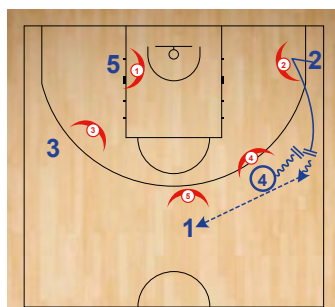
Još jedan napad koji se često igra jeste *Angle (short angle) PnR*. Raspored je sličan kao u prethodnom napadu, samo što lopta ovoga puta izlazi iz Picka prema manjem delu terena (**dijagram 28**). Drugi način za sprečavanje *Triple switcha* jeste stavljanje igrača na poziciji 4 na



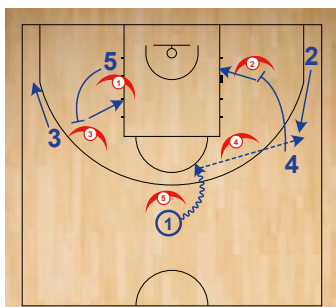
DIJAGRAM 21



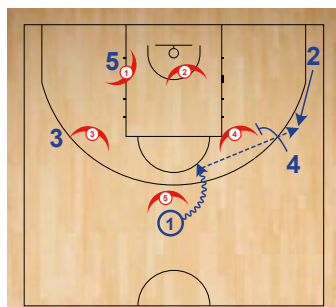
DIJAGRAM 22



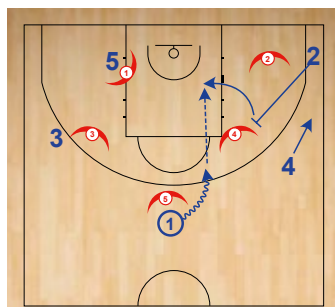
DIJAGRAM 23



DIJAGRAM 24



DIJAGRAM 25



DIJAGRAM 26

**Ako nemamo brz pas na peticu u reket ili na poziciju niskog posta (odbrana u frontu), zauzimamo raspored koji će da oteža odbrani igru na strani pomoći**



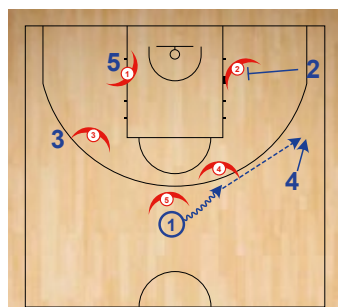
**Kada znamo na koji način želimo da napadamo ovakvu vrstu odbrane, lako nam je da zaključimo koje su to veštine koje želimo da razvijamo kod naših igrača u igri jedan na jedan, kao i pravljenje vežbi koje će unaprediti nivo naših saradnji i timske igre**

stranu lopte. Kada dođe do preuzimanja na PnR, igrač 4 se podiže iz kornera prema krilu i prima pas. Ako nemamo brz pas na peticu u reket ili na poziciju niskog posta (odbrana u frontu), zauzimamo raspored koji će da oteža odbrani igru na strani pomoći. Igrač 1 staje na produžetak linije reketa na strani lopte (aktivno vezujući X5 za sebe), igrač 2 na produžetak linije reketa na slaboj strani, a igrač 3 na prelom trojke (**dijagram 29**). Posto X3 mora da brani lob pas, želimo da iskoristimo igru 2 na 1 na strani pomoći. Igrač 3 utrčava na visoki post i ako je slobodan, odigrava *High-low* (**dijagram 30**). Ako se na njegovom putu prema visokom postu nalazi X2 i sprečava ga, on pravi *Flare* blokadu i nakon skip pasa igrač 2 ima otvoren šut ili dugačak *Close-out* (**dijagram 31**).

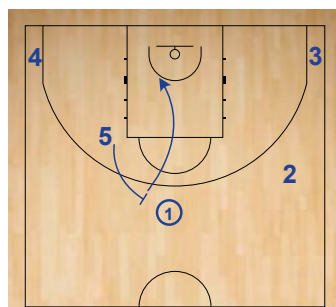
Ako smo ipak rešili da prednost napadamo spolja, nakon već opisanog bumerang pasa, igrač 1 pravi raspored koji njemu odgovara: pokazuje centru da prođe na drugu stranu i igra jedan na jedan na prostoru od jednog i po davanja (**dijagram 32**), ili nadriblava u sredinu i uključuje ostale igrače u gorepomenute saradnje (**dijagram 33**).

Kada znamo na koji način želimo da napadamo ovakvu vrstu odbrane, lako nam je da zaključimo koje su to veštine koje želimo da razvijamo kod naših igrača u igri jedan na jedan, kao i pravljenje vežbi koje će unaprediti nivo naših saradnji i timske igre. Treba da pomognemo našim bekovima da razumeju da će lakše probiti centra tako što ga pomeraju u jednu stranu, preteći šutem, pre nego što napadnu u drugu. Za to je neophodno da razvijaju kontrolu lopte (posebno stavljanje lopte u džep), čitanje pozicije odbrane u *Glide* igri (lateralne kretanje s promenom ruke vođenja), kao i šut iz driblinga posle finte prodora ramenom i pogledom. Naši visoki igrači treba da ovladaju osnovnim tehnikama igre blizu koša s loptom, kao i bez nje. Važna napomena je da su, nažalost, visoki igrači manje zaštićeni u kontakt igri blizu koša, a to posebno važi za igru pre prijema lopte protiv niskog igrača. Zato je bitno da im objasnimo da to što je mali igrač na njima ne daje im za pravo da prekidaju svaki naš napad nekontrolisanim traženjem lopte, što uglavnom rezultira faulom u napadu ili izgubljenom loptom. U svaki trening igre jedan na jedan bi trebalo ubacivati igru u *Missmatchu*.

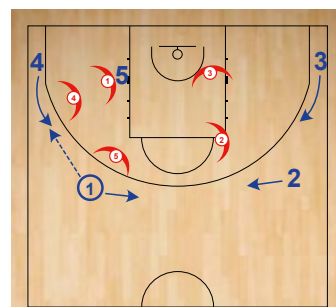
Što se tiče grupne igre, sve osnovne vežbe spejsinga kroz 2:0 i 3:0 će pomoći našoj igri protiv preuzimanja. Zatim bismo kroz vežbe 3:0, a kasnije i 3:3, trebalo da vežbamo segmente određenih napada na *Switch* odbranu. U samom početku uspostavljanja organizovane igre na preuzimanje nije loša ideja raditi 4:4 na pola terena, gde se svaki Ppick preuzima. Mnogo više ima prostora za napad i igrači će s više samopouzdanja prepoznavati *Missmatch*, igrati jedan na jedan i biti agresivni u prijemu lopte. Ipak, tek u igri 5:5 dobićemo pravu sliku i odgovor na čemu bi trebalo dodatno da radimo kako bismo napredovali u ovoj igri. ●



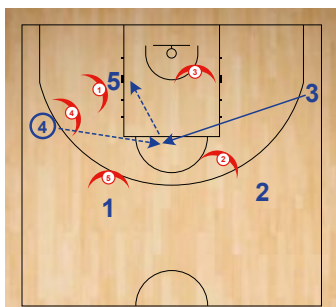
DIJAGRAM 27



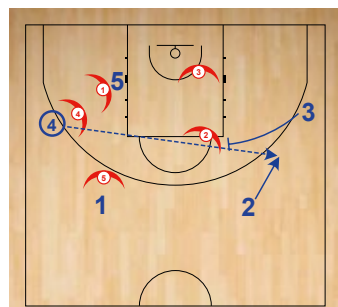
DIJAGRAM 28



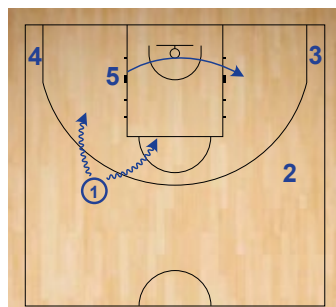
DIJAGRAM 29



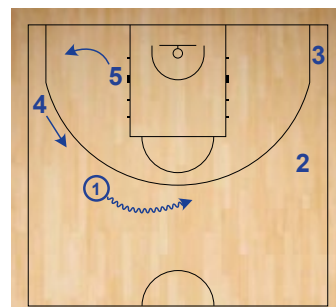
DIJAGRAM 30



DIJAGRAM 31



DIJAGRAM 32



DIJAGRAM 33



# Individualne i grupne vežbe šuta

**Š**ut je košarkški elemenat koji je u poslednjih 10-15 godina doživeo najveće promene. Košarka stalno napreduje u snazi i brzini, sve više je igrača sa izvanrednim fizičkim predispozicijama, odbrane su sve čvršće, tako da je igračima sve teže da iskreiraju povoljnu poziciju za šut. Šutevi kao što su horog ili poluhorog sve manje se primenjuju, a šutevi step back, step side i šutevi s jedne noge postaju dominantni.

Jedan od glavnih faktora za izvedbu sigurnog šuta i preciznosti jeste balans. Dobar balans doprinosi sigurnosti u izvođenju šuta, a time i njegovoj preciznosti. Pri izvođenju šuta važni su nam statička i dinamička ravnoteža, od prijema lopte preko izvedenog šuta do spremnosti igrača da brzo nastavi svoju kretanju (npr. da ide na skok u napadu). Igrači su sve više primorani da šuteve izvode iz neravnoteže. Kako bi se pomoglo igraču da se pripremi da izvede šuteve iz različitih situacija, nastala je ideja da se spoje vežbe balansa i šuta. Ove vežbe nam služe da igrače uvedemo u poznate kretnje u kojima bi mogli maksimalno da kontrolišu svoje telo, odnosno ravnotežu.

Vežbe balansa i šuta podeljene su u dva segmenta: vežbe koje se izvode s jedne noge i vežbe koje se izvode sa obe noge (vežbe C). Vežbe koje se izvode s jedne noge mogu se raditi iz početnog položaja ista noga-ruka (vežbe A) i suprotna noga-ruka (vežbe B).

Kada igrači uspešno savladaju vežbe A i B, vežbe A1, A2, A6, A7, B1, B2, B6 i B7 mogu se raditi na balans ploči ili balans jastuku.

Date su iste vežbe A i B, razlika je u početnom položaju.

## ● VEŽBE BALANSA: ISTA NOGA - ISTA RUKA

Početni položaj je: igrač stoji na jednoj nozi u poziciji trostruke opasnosti, desna noga - desna ruka ili leva noga - leva ruka (slika A početni položaj)

VEŽBA A1: Igrač je u početnom položaju, šutira na koš s jedne noge

VEŽBA A2: Igrač dodiruje loptom pod ispred sebe, vraća se u početni položaj, šutira na koš

VEŽBA A3: Igrač izvodi bočni skok u desnu stranu, vraća se u početni položaj, šutira na koš

VEŽBA A4: Igrač izvodi bočni skok na levu stranu, vraća se u početni položaj, šutira na koš

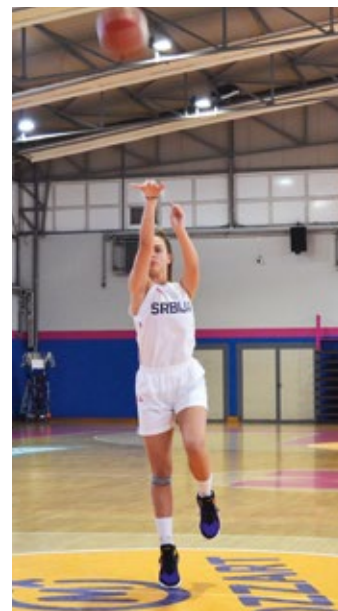
VEŽBA A5: Igrač izvodi bočni skok na desnu stranu, bočni skok na levu stranu, vraća se u početni položaj, šutira na koš

VEŽBA A6: Igrač je u početnom položaju, kruži loptom oko struka, vraća se u početni položaj, šutira na koš. Kruženje loptom raditi na desnu i levu stranu

VEŽBA A7: Igrač pravi snažan dribling pored tela, šutira na koš. Raditi dribling desnom i levom rukom



VEŽBA A, početni položaj



VEŽBA A1



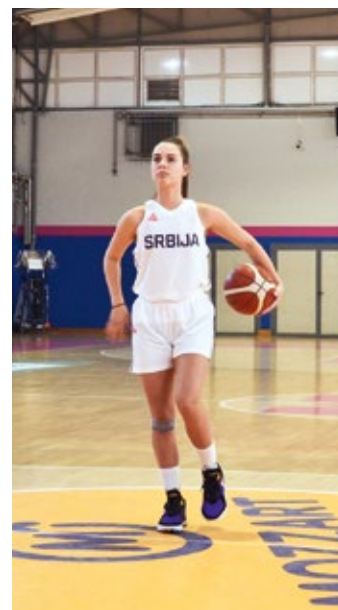
VEŽBA A2



VEŽBA A3



VEŽBA A4



VEŽBA A6

## ● VEŽBE BALANSA: SUPROTNA RUKA - NOGA

Početni položaj je: igrač stoji na jednoj nozi u poziciji trostruke opasnosti, leva noga – desna ruka ili desna noga – leva ruka (slika B početni položaj).

VEŽBA B1: Igrač je u početnom položaju, šutira na koš s jedne noge (slika 6)

VEŽBA B2: Igrač dodiruje loptom pod ispred sebe, vraća se u početni položaj, šutira na koš

VEŽBA B3: Igrač izvodi bočni skok u desnu stranu, vraća se u početni položaj, šutira na koš

VEŽBA B4: Igrač izvodi bočni skok na levu stranu, vraća se u početni položaj, šutira na koš

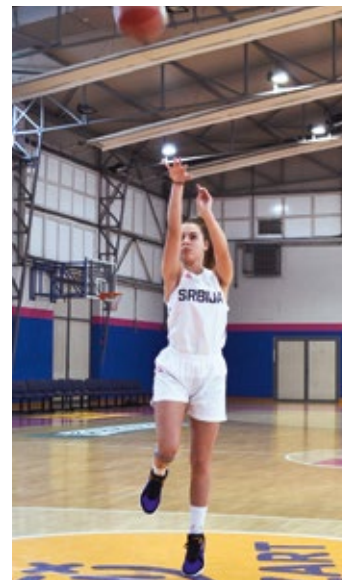
VEŽBA B5: Igrač izvodi bočni skok na desnu stranu, bočni skok na levu stranu, vraća se u početni položaj, šutira na koš

VEŽBA B6: Igrač je u početnom položaju, kruži loptom oko struka, vraća se u početni položaj i šutira na koš. Kruženje loptom raditi na desnu, pa na levu stranu

VEŽBA B7: Igrač pravi snažan dribling pored tela, šutira na koš. Raditi dribling desnom i levom rukom



VEŽBA B početni položaj



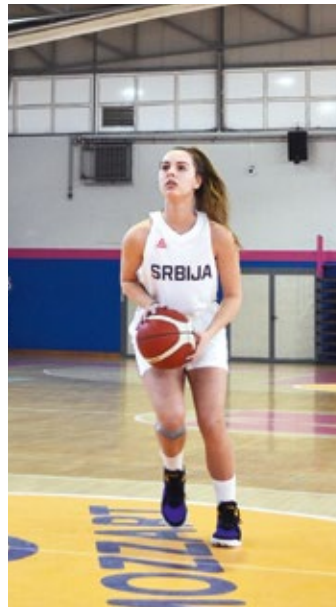
VEŽBA B1



VEŽBA B2



VEŽBA B3



VEŽBA B4



VEŽBA B6

## ● VEŽBE BALANSA: SA OBE NOGE

Početna pozicija: igrač je u napadačkom, šuterskom stavu u poziciji trostruke opasnosti (slika C početni položaj)

VEŽBA C1: Igrač izvodi bočni skok na desnu stranu na desnu nogu, vraća se u početni položaj, šutira na koš

VEŽBA C2: Igrač izvodi bočni skok na levu stranu na levu nogu, vraća se u početni položaj, šutira na koš

VEŽBA C3: Igrač izvodi bočni skok na desnu stranu desnu stranu na desnu nogu, na levu stranu na levu nogu, vraća se u početni položaj, šutira na koš

VEŽBA C4: Igrač izvodi bočni skok na desnu stranu na levu nogu, vraća se u početni položaj, šutira na koš

VEŽBA C5: Igrač izvodi bočni skok na levu stranu na desnu nogu, vraća se u početni položaj, šutira na koš

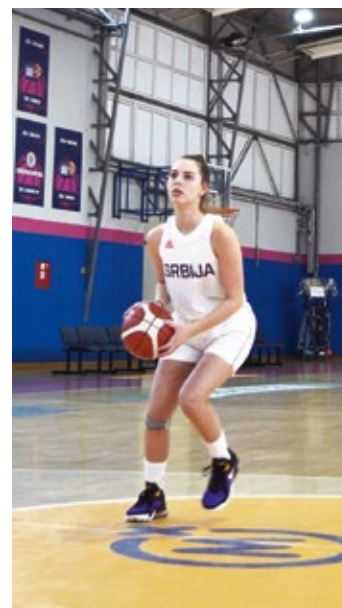
VEŽBA C6: Igrač je u početnom položaju, rotira telo za 90 stepeni, vraća se u početni položaj, šutira na koš

VEŽBA C7: Igrač je leđima okrenut košu, rotira telo za 180 stepeni, šutira na koš. Rotaciju raditi na desnu, pa na levu stranu

VEŽBA C8: Igrač je u početnom položaju, rotira telo za 360 stepeni, vraća se u početni položaj, šutira na koš. Rotaciju raditi na desnu i levu stranu



VEŽBA C početni položaj



VEŽBA C1





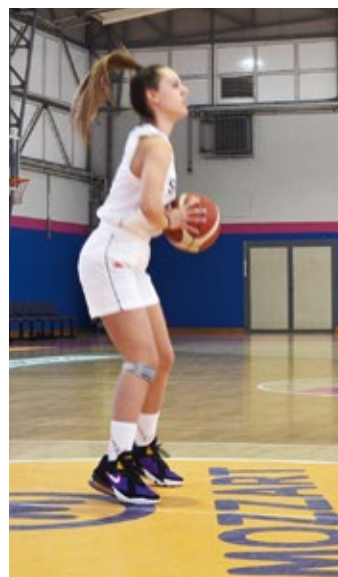
VEŽBA C2



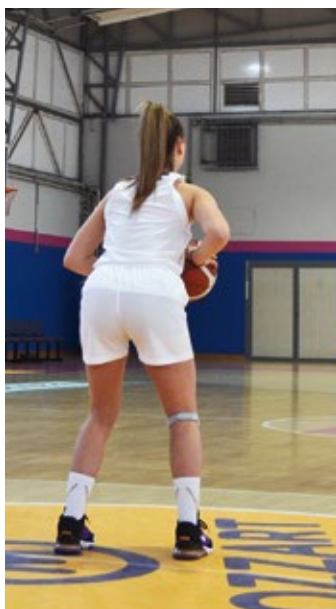
VEŽBA C4



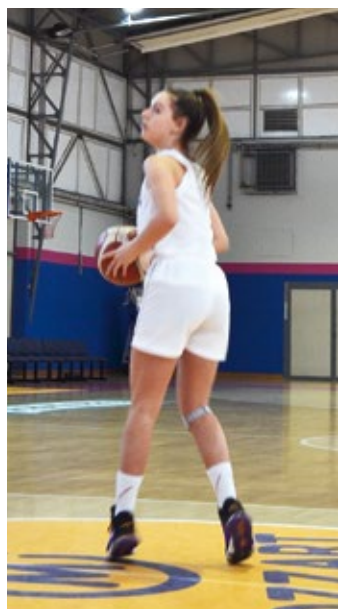
VEŽBA C5



VEŽBA C6



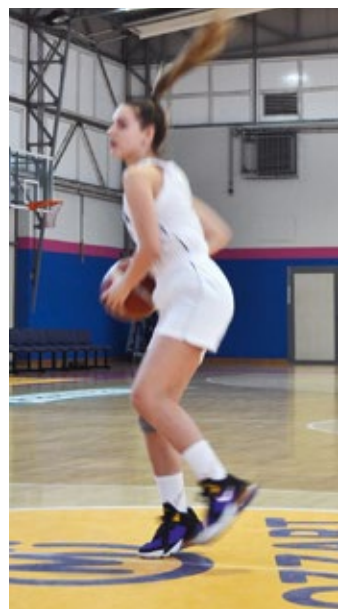
VEŽBA C7-1



VEŽBA C7-2



VEŽBA C8-1



VEŽBA C8-2

VEŽBA C9: Igrač je u početnom položaju, izvodi skok unapred na desnu nogu, vraća se u početni položaj, šutira na koš

VEŽBA C10: Igrač je u početnom položaju, izvodi skok unapred na levu nogu, vraća se u početni položaj, šutira na koš

VEŽBA C11: Igrač je u početnom položaju, izvodi skok unapred na desnu nogu, vraća se u početni položaj, skok unapred na levu nogu, vraća se u početni položaj, šutira na koš

VEŽBA C12: Igrač je u početnom položaju, izvodi skok unazad na desnu nogu, vraća se u početni položaj, šutira na koš

VEŽBA C13: Igrač je u početnom položaju, izvodi skok unazad na levu nogu, vraća se u početni položaj, šutira na koš



VEŽBA C9



VEŽBA C10



VEŽBA C12

**VEŽBA C14:** Igrač je u početnom položaju, izvodi skok unazad na desnu nogu, vraća se u početni položaj, skok unazad na levu nogu, vraća se u početni položaj, šutira na koš

**VEŽBA C15:** Igrač je u početnom položaju, kruži loptom oko struka, vraća se u početni položaj, šutira na koš. Kruženje loptom raditi na desnu i na levu stranu

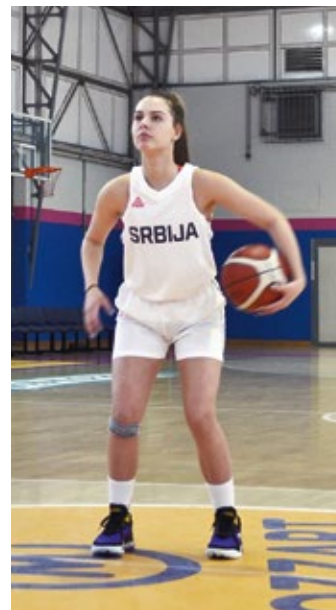
Vežbe balansa i šuta najviše sam radio s mladim igračima u pripremnom periodu, posttakmičarskom periodu i na individualnim treninzima. U toku takmičarskog perioda pojedine vežbe koristim kao uvodne pri obuci igrača, na primer kada radim zaustavljanje u dva kontakta, step back, step side... Ove vežbe koriste nam i kao preventiva od povrede skočnog zgloba i kolena.



VEŽBA C13



VEŽBA C15-1



VEŽBA C15-2

**Jedan od glavnih faktora za izvedbu sigurnog šuta i preciznosti jeste balans. Dobar balans doprinosi sigurnosti u izvođenju šuta, a time i njegovoj preciznosti. Pri izvođenju šuta važni su nam statička i dinamička ravnoteža, od prijema lopte preko izvedenog šuta do spremnosti igrača da brzo nastavi svoju kretnju**

### ● INDIVIDUALNE I GRUPNE VEŽBE ŠUTA

U periodu kada je potrebno da ekipa bude u dobroj šuterskoj formi radim dosta situacionih vežbi u kojima koristim dve ili više lopti kako bi igrači izveli što veći broj šuteva. Date grupne, situacione vežbe su uspešno izvodile igračice na regionalnim i saveznm treninzima uzrasta U14 i U15.

#### ➤ Vežba 1: Devet lopti

Devet lopti je poredano u polukrug oko koša (daljnu prilagoditi igraču). Igrač stoji iza prve lopte, na znak trenera podiže je s poda, šutira na koš, nakon šuta ide po loptu, vraća je na mesto, ide po drugu loptu, šutira... Vežba je gotova kada igrač šutne poslednju loptu i vrati je na mesto.

#### ➤ Vežba 2: 1:1 - šut preko igrača

Igrač s loptom stoji na liniji za tri poena, a odbrambeni igrač iza linije slobodnog bacanja. Napadač pravi snažni dribling i šutira na koš. Odbrambeni igrač, kada čuje da je lopta udarila o pod, naglo se okreće i pokušava da izblokira šut. Vežba se može raditi s bilo koje pozicije i udaljenosti od koša, važno je da odbrambeni igrač stoji udaljen od šutera na oko dva metra.

#### ➤ Vežba 3: 1:1 - šut iz prednosti

Napadač i odbrambeni igrač se nalaze iznad linije za 3 poena, između njih je prvi čunja. Drugi čunja se nalazi na 1,5 metara udaljen od prvog čunja u pravcu koša. Na znak trenera napadač pravi jedan dribling i šutira, a odbrambeni igrač ide oko drugog čunja i pokušava da

izblokira šut. Distanca između čunjeva može se smanjivati.

#### ➤ Vežba 4: 1:1+1+1 - dve lopte

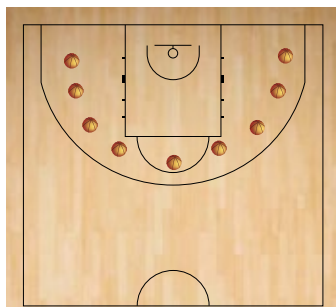
Igrač 1 (plavi) nalazi se iznad linije slobodnog bacanja, igrači 2 i 3 su na krilnim pozicijama, iza linije 3 poena (s loptama). Igrač 1 (crveni) igra maksimalno agresivnu odbranu na igraču 1 (plavi). Igrač 1 se demarkira, prima prvu loptu od igrača 2 ili 3 i iz situacije 1:1 rešava šutem, ide po loptu i vraća je igraču od koga je primio pas, demarkira se i prima loptu od drugog igrača, rešava šutem, ide po loptu i vraća je igraču koji mu je dodao. Dok igrač 1 (plavi) vraća loptu, igrač 1 (crveni) koriguje svoju poziciju i otežava napadaču prijem lopte. Raditi šest uzastopnih, naizmeničnih prijema lopte. Igračima se mogu davati razni načini za završetak s raznih distanci.

#### ➤ Vežba 5: 2:0+T (dve lopte)

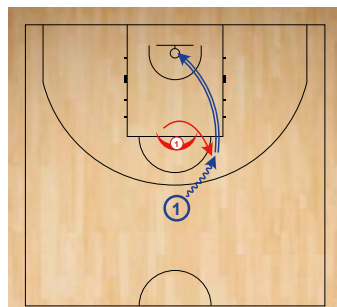
Igrači 1 i 5 imaju lopte. Igrač 5 dodaje loptu treneru i ide u blok igraču 1. Igrač 1 odigrava PnR sa igračem 5, dodaje mu loptu, nastavlja kretnju, prima loptu od trenera, rešava šutem. Od igrača tražiti razne načine za završetak.

#### ➤ Vežba 6: 2:0+T (dve lopte)

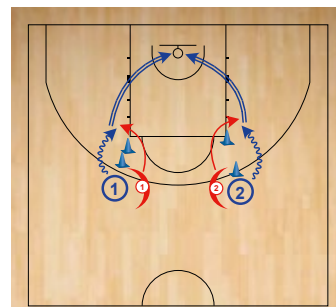
Igrači 1 i 5 nalaze se na suprotnim stranama terena. Igrač 5 dodaje loptu treneru i utrčava na drugo skakačko mesto na poziciju niskog posta, prima loptu od igrača 1 i odigrava povratni pas. Igrač 1 posle odigranog pasa demarkira se na krilnoj poziciji ili ka sredini terena i po prijemu povratnog pasa šutira na koš. Igrač 5 posle odigra-



VEŽBA 01



VEŽBA 02



VEŽBA 03



nog povratnog pasa demarkira se u reketu, prima loptu od trenera i završava nekom od centarskih tehnika.

➤ **Vežba 7: 4:0**

Igrač 1 nalazi se s loptom na sredini terena, igrači 2 i 3 na 45 stepeni uz bočnu liniju, igrač 4 iza čeonu linije. Igrač 4 istrčava na poziciju visokog posta, prima loptu od igrača 1 i odigrava pas igraču 2. Igrač 2 prodire uz čeonu liniju i odigrava pas igraču 3, koji se demarkira na krilnoj poziciji. Igrač 2 po odigranom pasu prelazi u defanzivnu igru, sprinta ka igraču 3 i pokušava da omete ili isparira šut.

➤ **Vežba 8: 2:0+T (dve lopte)**

Igrači 1 i 2 nalaze se s loptom na sredini terena, 1 kod centralnog kruga a 2 uz bočnu liniju. Trener stoji uz bočnu liniju u produžetku linije slobodnih bacanja. Kada igrač 2 doda loptu treneru, igrač 1 kreće driblingom ka centralnoj poziciji. **VARIJANTA 1:** Igrač 2 utrčava, prima loptu od igrača 1 i završava prodorom do koša. Igrač 1 posle odigranog pasa se demarkira na strani akcije, prima loptu od trenera, šutira na koš. **VARIJANTA 2:** Igrač 2 utrčava do linije reketa, demarkira se, prima loptu od igrača 1, završava prodorom ili šutem. Igrač 1 posle odigranog pasa se demarkira na strani akcije, prima loptu od trenera, šutira na koš. **VARIJANTA 3:** Igrač 2 utrčava ka košu, menja pravac i odigrava uručenje sa igračem 1, završava prodorom ili šutem. Igrač 1 posle uručene lopte igraču 2 nastavlja kretnju ka treneru, koji mu uručuje loptu i završava prodorom ili šutem.

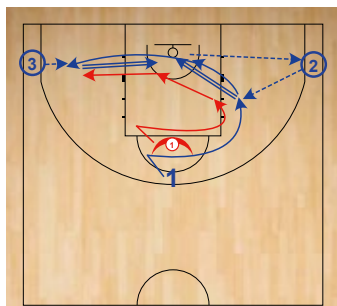
➤ **Vežba 9: 2:0+T (dve lopte)**

Igrači 1 i 2 imaju loptu. Igrač 1 nalazi se na 45 stepeni van linije za 3 poena, a igrač 2 iza čeonu linije. Igrač 2 dodaje loptu treneru i utrčava na poziciju niskog posta, prima loptu od igrača 1 i odigrava povratni pas. Igrač 1 po prijemu povratnog pasa pravi snažan prodor uz čeonu liniju. Igrač 2 po odigranom pasu prelazi u defanzivnu igru, zatvara prodor uz čeonu liniju, usporava napad i primorava igrača 1 da napravi promenu. Igrač 2, posle zatvaranja prodora uz čeonu liniju, prestaje sa defanzivnom igrom, demarkira se van linije za 3 poena, prima loptu od trenera, šutira na koš. Igrač 1, kada mu igrač 2 zatvori prodor uz čeonu liniju, pravi promenu i prodire do koša.

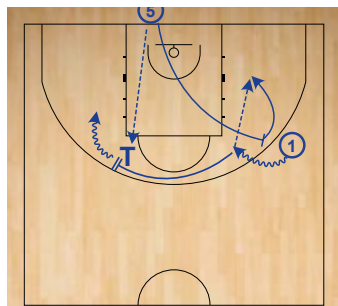
➤ **Vežba 10: 3:0+T (dve lopte)**

Igrači 1 i 3 nalaze se van linije za 3 poena na jednoj strani napada, a igrač 5 na poziciji niskog posta na suprotnoj strani. Igrač 3 i 5 imaju lopte. Igrač 3 dodaje loptu treneru, utrčava uz čeonu liniju, menja pravac i ide u blok igraču 1. Igrač 1 koristi blok igrača 3, utrčava ka košu, dobija loptu od igrača 5, završava šutem na koš i hvata loptu. Igrač 3 posle postavljene blokade demarkira se van linije za 3 poena i dobija loptu od trenera. Igrač 5 posle odigranog pasa igraču 1 istrčava ka igraču 3, postavlja blok i odigrava PnR, prima loptu od igrača 3, završava šutem ili nekom centarskom tehnikom. Igrač 3 posle odigranog pasa nastavlja kretnju iza trenera, dobija loptu od igrača 1 i završava šutem za 3 poena. ●

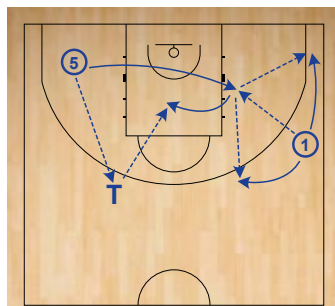
**U periodu kada je potrebno da ekipa bude u dobroj šuterskoj formi radim dosta situacionih vežbi u kojima koristim dve ili više lopti kako bi igrači izveli što veći broj šuteva. Date grupne, situacione vežbe su uspešno izvodile igračice na regionalnim i saveznim treninzima uzrasta U14 i U15**



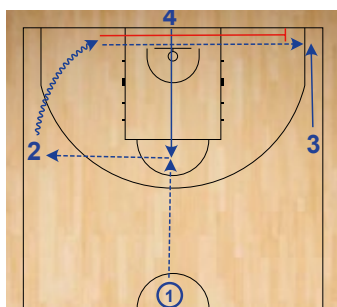
VEŽBA 4



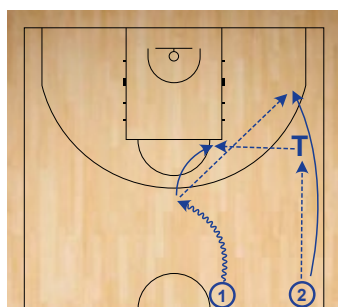
VEŽBA 5



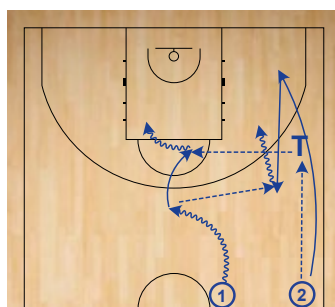
VEŽBA 6



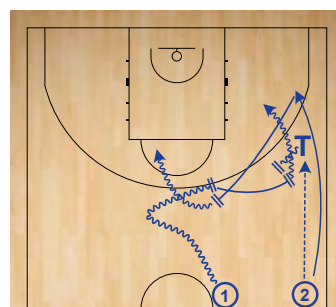
VEŽBA 7



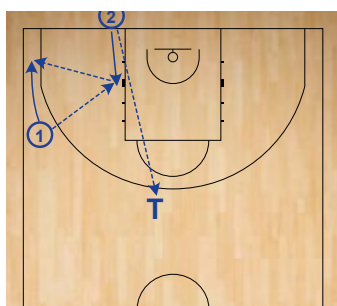
VEŽBA 8-1



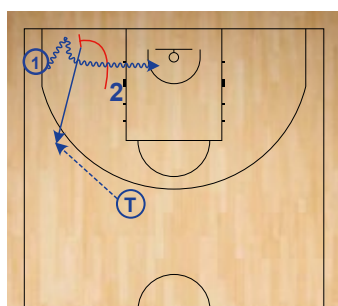
VEŽBA 8-2



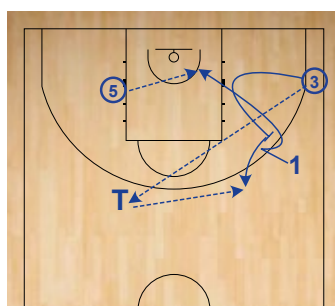
VEŽBA 8-3



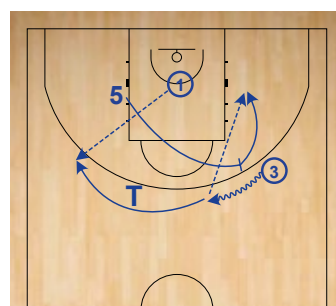
VEŽBA 9-1



VEŽBA 9-2



VEŽBA 10-1



VEŽBA 10-2

# Odbrana od PnR kratkim iskakanjem



**Ova odbrana je vrlo zahtevna u atletskom smislu i sigurno da njena uspešnosti zavisi od igrača koji atletski moraju da odgovore zadacima ove odbrane. Ona zahteva dobru sinhronizaciju svih igrača koji su uključeni u PnR i uspešnost će zavisti, kao što sam pomenuo, od atletskih sposobnosti igrača, ali i komunikacije**

**P**nR je glavni napadački sistem u pozicionom napadu i dominira u odnosu na sve druge napadačke sisteme (post up, off screen...). Statistika je pokazala da je PnR zastupljen u 80% napadačkih poseda u pozicionom napadu, uključujući i tranzicioni (sekundarni) napad, tako da se i odbrambeni deo kolektive taktike najviše svodi na PnR odbranu.

S razvojem PnR igre razvijao se i individualni kvalitet igrača na svim pozicijama, ali i trenera, koji su na razne načine napadali različite vrste odbrana maksimalno koristeći individualne kvalitete igrača. Taj individualni kvalitet igrača u modernoj košarci je prilično napredovao, tako da u vrhunskim ekipama u skoro svakom trenutku na terenu postoje igrači na spoljnim, ali i na unutrašnjim pozicijama koji iz PnR igre mogu da kreiraju poene šutem uz visoke procenete ili kvalitetnim dodavanjem da naprave višak u napadu preko close-out igre ili spot up šuteva (gde su najbolji procenti). Tako vrhunski obučene igrače koji poseduju kvalitet da postižu poene na različite načine moramo svesti na što je moguće manji broj opcija na koje mogu da kreiraju poene za sebe ili, naglašavam, da prave višak i otvaraju saigrača svojim dodavanjem.

Kreatorima i skorerima na spoljnim pozicijama moramo uzeti rane, spontane šuteve, naterati ih da se što pre oslobađaju lopte ili ih stavljati situaciju da koriste što više driblinga i gurati ih u gužvu (traffic). Visokim igračima koji poseduju šuterski kvalitet ili koji mogu da napadnu driblingom ne treba dozvoliti kreaciju iz short rolla ili eventualnu Pick/Pop igru koju mogu da ostvare „pasivnijim“ vrstama PnR odbrane.

Jedan od načina agresivnije PnR odbrane koja nam daje mogućnost da zaustavimo navedene opcije je quick show/blic odbrana.

Iz ove odbrane iskakanjem nultim korakom – stubing (samo pokazivanje rukom) ili jednim korakom quick show, pomoću agresivne stunt odbrane (odbrambeni igrač je u stavu sa aktivnim rukama i agresivno istupa ka igraču sa loptom fingirajući svoju pomoć kako bi ga usporio, zbunio u donošenju odluke i brzo se vraća na svog čoveka) možemo naterati igrača da se ranije oslo-

bodi lopte ili ga ugurati u „gužvu“ – „traffic“, a opet da ne gubimo velikog igrača na rollu/popu ili da ne otvaramo reket i short roll igru (naravno, ako je ta igra kvalitet visokog igrača).

Iz ove odbrane se uvek možemo adaptirati u hedge odbranu i biti još agresivniji na kreatoru s loptom.

Ova odbrana je vrlo zahtevna u atletskom smislu i sigurno da njena uspešnosti zavisi od igrača koji atletski moraju da odgovore zadacima ove odbrane. Ona zahteva dobru sinhronizaciju svih igrača koji su uključeni u PnR i uspešnost će zavisti, kao što sam pomenuo, od atletskih sposobnosti igrača, ali i komunikacije, i zato od prvog dana moramo insistirati na tome!

## ● Fundamenti i metodika u odbrani blokade BEKOVI

1. Svaka odbrana, tako i ova, na prvom mestu zavisi od pritiska na loptu bekova i moramo konstantno insistirati na tome, ne dozvoljavajući napadaču da kvalitetno koristi blokadu i uglove blokada kroz koje može stvoriti prednost. Uvek imati određen pritisak na loptu uz maksimalnu odgovornost igre 1:1.

2. U momentu dobijanja informacije od visokog igrača (komunikacija) da blok dolazi, prvo što igrač odbrane mora je da ne dozvoli da bude probijen u suprotnu stranu od bloka, jer u tom slučaju ova odbrana ne postoji.

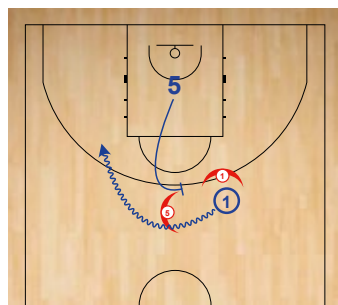
3. Uspešnost odbrane umnogome zavisi od beka i kako će uspeti da se odbrani od blokade, tako da će mnogo zavistiti od tehnike odbrane blokade:

- sinhronizacija ruku i nogu je mnogo važna i po dobijanju informacije da blok dolazi, igrač odbrane treba da uspostavi kontakt s napadačem i iskoristi svoj spoljni lakat i nogu da gurne igrača s loptom ka sredini terena. Zatim sledi proklizavajući (odlučujući, pobjednički) korak njegovom unutrašnjom nogom ispred (iznad) bloka i opet uz korišćenje ruke-lakta uplivati u kuk screenera i odgurnuti se tako da se opet uspostavi kontrola nad igračem s loptom.

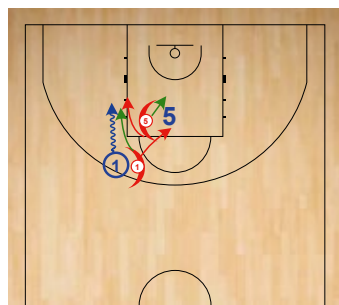
- Koliko je bitan rad nogu kod odbrane blokada, ništa manje nije bitan ni rad ruku, jer u slučaju da bek nije uspeo da pobedi blok proklizavajućim korakom, korišće-



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 2a



DIJAGRAM 3





njem ruku i „uplivavanjem“ u kuk screenera bek može sebi dati šansu da se uspostavi ponovna kontrola nad igračem s loptom.

- u nekoliko navrata sam pomenuo kontakt i smatram da je mnogo važan jer je košarka kontaktni sport i mi želimo da u našoj odbrani iskoristimo maksimalni dozvoljeni kontakt.

4. U izbegavanju blokade i prolazanju posle bloka vrlo je važna informacija da bek proba da utrči u prazan prostor, tj. trči na mesto gde bi bek mogao da završi, jer napadači na ovu vrstu odbrane obično zadrže dribling i napadaju u dubinu (**dijagram 1**).

### CENTRI

1. Pre obuke tehnike koju centar treba da koristi u ovoj vrsti odbrane mnogo je važno navikavati centre da daju pravovremenu informaciju (opet dolazimo do važnog faktora – komunikacija) da blok dolazi kako bi igrač na lopti bio na vreme obavešten i mogao da zauzme pravi položaj tela i nogu za odbranu blokade.

2. Iskakanje se radi agresivno jednim korakom, paralelno s bočnom linijom, rukom se napada lopta, ali samo toliko da bi napadač zadržao/usprio dribling.

3. Treba isfintirati beka da on stvori utisak da se ide u hard show – učiniti ga nesigurnim šta odbrana želi! Posle

tog jednog koraka igrač se brzo vraća nazad i uspostavlja kontrolu sa svojim igračem – ne sme da izgubi roler!

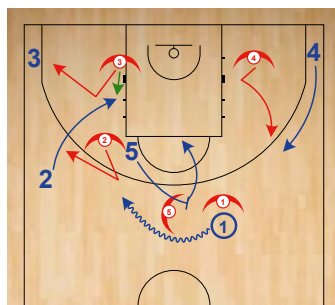
4. Koliko je bitno kvalitetno iskakanje, toliko je bitan i povratak igrača. Igrač odbrane mora pratiti svog igrača, ali i igrača s loptom. On mora perfernim vidom da prati igrača s loptom i njegovu reakciju jer u slučaju da odbrambeni bek ostane u blokadi i napadač kreće da napada, on je taj koji mora da izađe na put igraču s loptom. Ovaj deo je mnogo bitan jer sam sarađivao sa igračima koji atletski i nisu bili superiorni za ovu vrstu odbrane (npr. Kikanović, Bilan), ali su bili perfektni u čitanju ovih situacija i u mnogo slučajeva uspevali su da svedu PnR odbranu između dva igrača, što u ovoj vrsti odbrane predstavlja idealnu situaciju i jedan je od glavnih ciljeva ove odbrane! (**dijagram 2 i 2a**).

5. Jedna od najvažnijih stvari je opet kontakt!!! Visoki igrač mora da bude u stalnom kontaktu sa svojim igračem, da ima kontrolu s njegovim kukom i da prati kretanje i brzinu (kontroluje eventualni slip) svog igrača jer u slučaju da nema kontrolu, neće moći da napravi pravovremeno iskakanje/pojavljivanje, kasnije i neće moći da zaustavi rani šut za 3 poena. Ako iz nekog razloga centar nije bio u prilici da održi kontakt sa igračem (bavio se odbranom neke blokade ili je bio neki blok za njega – odloženi blok), ne bi više trebalo da pokušava da

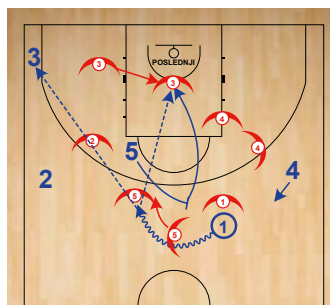
**Pre obuke tehnike koju centar treba da koristi u ovoj vrsti odbrane mnogo je važno navikavati centre da daju pravovremenu informaciju (opet dolazimo do važnog faktora – komunikacija) da blok dolazi kako bi igrač na lopti bio na vreme obavešten i mogao da zauzme pravi položaj tela i nogu za odbranu blokade**



**DIJAGRAM 4**



**DIJAGRAM 5**



**DIJAGRAM 5a**



**Kao i sve druge odbrane, i ova zahteva saradnju svih pet igrača i njen uspeh neće samo zavisiti od odbrane na lopti već i od reakcije svih igrača koji su na strani pomoći. Ova odbrana zahteva dobro pozicioniranje, zavisi od dobrih stuntova i pravovremene pomoći (help-recover), aktivnih reakcija ruku i načinjenih diflekcija, ali, opet naglašavam, i od dobre komunikacije u odbrani**



iskače jer će u tom slučaju otići preširoko, neće imati dobar ugao i moglo bi da se desi razdvajanje - split move beka ili će otvoriti pocket pass i short roll igru (**dijagram 3**). Centar treba da proba da bar ostane u visokom flatu (eventualno jedan korak u širinu sa aktivnom rukom i da pokuša brz povratak nazad i uspostavi ponovni kontakt sa svojim igračem)

### ● POZICIONIRANJE I REAKCIJA NA STRANI POMOĆI

1. Pozicioniranje
2. Tajming pomoći i vraćanja
3. Individualna tehnika close-out

Kao i sve druge odbrane, i ova zahteva saradnju svih pet igrača i njen uspeh neće samo zavisiti od odbrane na lopti već i od reakcije svih igrača koji su na strani pomoći. Ova odbrana zahteva dobro pozicioniranje, zavisi od dobrih stuntova i pravovremene pomoći (help-recover), aktivnih reakcija ruku i načinjenih diflekcija, ali, opet naglašavam, i od dobre komunikacije u odbrani (na ovome se mora insistirati od prvog dana!)

Igrači na strani pomoći uvek moraju da budu s podignutim rukama, aktivni, spuštenih kolena, u košarkaškom stavu i spremni da reaguju. Ova odbrana zahteva veliku mobilnost igrača!

Vrlo je bitno da igrači na strani pomoći budu u otvo-

renom stavu, da se nalaze na linijama dodavanja (ne zatvaraju se prvi pasovi).

Takođe, mnogo važan detalj za ovu odbranu je jasno definisanje poslednjeg čoveka u odbrani. Uspešnost naše odbrane će umnogome zavistiti od njegovog čitanja, reakcije i procene situacije u momentu PnR-a.

Ključ je da poslednji čovek dobro proceni kada je zaista njegova pomoć potrebna:

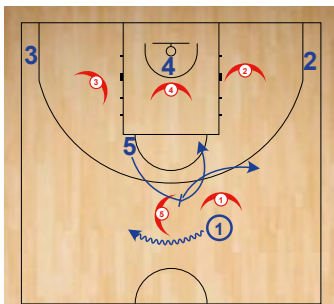
- da li je igrač sa loptom probio PnR odbranu
- da li smo izgubili rollera u PnR-u i da li nam je otišao duboko iza odbrane

Sve ovo mora da iščita kako ne bi imao preranu i duboku pomoć i doveo sebe u situaciju da ima dugačak close out u kornerima!

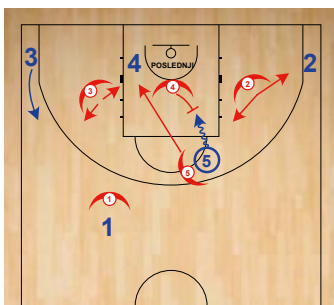
Kao što sam u uvodu rekao, ova PnR odbrana je kombinacija odbrane na lopti uz podršku rane pomoći igrača na strani pomoći (stunt-help-recover), tako da je mnogo bitan faktor i close out igra.

AKO NAPAD KONSTANTNO POSLE PnR-a PRAVI PREDNOST IZ LOŠEG CLOSE-OUT-a, DOBIJAMO PONE IZ SUVIŠE OTVORENIH ŠUTEVA, LAGANIH PRODORA ili POKUPLJENIH FAULOVA, ONDA NE MOŽEMO REĆI DA JE NAŠ SISTEM PnR ODBRANE USPEŠAN.

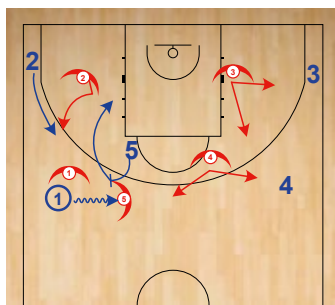
Moramo se dobro baviti skautingom i individualnim karakteristikama napadača, davati precizne informacije igračima i u odnosu na individualne kvalitete, ali i mane



DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 6a



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 7a



DIJAGRAM 8



napadača, preduzimati određene rizike i igrati close out prema njima.

Skauting je jedna stvar i moramo insistirati da igrači budu koncentrisani na informacije koje dobijaju, ali pre toga se moramo baviti fundamentima i individualnoj tehnici izvođenja close outa. Treba koristiti vreme, pogotovo u pripremnom period, da igrači steknu dobru naviku za pravilno izvođenje close out tehnik:

- moramo da ubedimo igrače da budu konstantno u stavu, jer će iz stava lakše da sprintaju na šutere. Ako izlazimo dobro na šut, sa podignutom rukom/rukama, šutevi neće biti spontani i procenti će biti manji

- korišćenje kratkih koraka u izlasku na igrača odbrani će omogućiti da lakše uspori svoju kretanju i momentum, tako da će lakše reagovati na prodor igru

- ruke moraju da budu uvek aktivne, podignute, one daju šansu da pariramo na šut kvalitetno i pravovremeno, sprečava direktne pasove i omogućava više napravljenih diflekcija

#### ● ODBRANA KROZ RAZLIČITE SPACINGE

##### 1. TOP PnR (TOP PnR ka jednom igraču)

Igrač X4 je poslednji čovek zadužen za rollera ili eventualno je odgovoran za prodor u slučaju da odbrana na lopti nije uspela, X3 (stunter) nalazi se u otvorenom stavu i stoji na liniji dodavanja sa raširenim rukama, ne dozvoljavajući direktan pas u korner. X3 i X4 su tandem i reaguju u zavisnosti od situacije i pomeranja igrača u napadu, na pas se vraćaju na svoje igrače ili rade X-out rotaciju. X2 se nalazi u otvorenom stavu, prati akciju napada i spreman je da reaguje (**dijagram 4**).

##### 2. TOP PnR + STUNT (TOP PnR ka dva igrača)

X2 i X3 su tandem. X2 je stunter i reaguje kao prva pomoć, on prestaje da brani svog čoveka kada igrač počinje da napada i dužan je kvalitetno da fintira izlazak da uspori igrača i da se vrati na svog čoveka sa aktivnim rukama, a takođe pokušava da oteža direktan pas u korner. Aktivne ruke i diflekcija lopte su mnogo bitne u help-recover situacijama. X3 je drugi stunter spreman je da pomogne X2, kontroliše eventualni čut sa 45. X4 je u otvorenom stavu, čita situaciju i spreman je da pomogne (**dijagram 5**).

Kao i u prethodnoj situaciji, ako je odbrana na lopti zakazala ili smo hteli da iznenadimo napadača sa loptom hedge odbranom, igrač X3 je poslednji čovek (**dijagram 5a**).

##### 3. TOP - FLAT SPACING

X4 je poslednji čovek koji bi trebalo da stoji jedan

korak iznad svog igrača i on ima ulogu poslednjeg čoveka, one ne sme da izgubi svog igrača iz vida i mora periferno da ga kontroliše. X3 i X2 su aktivni u otvorenom stavu i spremni su za pomoć ili eventualnu rotaciju (dijagram 6). X4 je igrač koji kontroliše eventualni prodor posle short rolla, nekog SLIPA ili prodora igrača s loptom (**dijagram 6a**).

#### 4. SPREAD SPACING (ŠIROKI RASPORED - 4 KORNERA)

X4 je stunter, X3 je drugi pomagač ili poslednji čovek, X2 je u otvorenom stavu i pomeren ka lopti u momentu PnR-a, nema obavezu da bumpuje rollera, ali bi bilo poželjno da ostvari kontakt s rollerom i da mu uspori roll, X2 ostaje duže ili kraće u bumpu, u zavisnosti od skautinga i individualne karakteristike napadača. X2 nije igrač koji je zadužen za eventualni pas na rollera ili na napad driblingom posle short rolla - poslednji čovek je X3 (**dijagrami 7 i 7a**).

Vrlo je bitna saradnja X4 i X3, koji su u ovom slučaju tandem. Na agresivni dribling igrača sa loptom, X4 mora da uspori driblera i da pokušava da se što pre vrati na svog čoveka. Za to vreme X3 je spreman da odreaguje tako što će i on odraditi „drugru“ pomoć (help-recover) i kupiti vreme za X4 da ponovo uspostavi kontrolu sa svojim igračem. U odnosu na izbor principa u close outu X3 izlazi i forsira igrača ka čeonj liniji ili u sredinu izlazi totalno telom na liniji dodavanja. Takođe je važno da X2 prati akciju i odskaje s loptom, jer u slučaju gde lopta brzo pasom prelazi na drugu stranu, on postaje poslednji igrač (**dijagram 8**).

Strana pomoći u momentu PNR-a se zonira, tako da eventualni back door šut sa 45 u momentu PnR-a X3 mora da pokrije (**dijagram 8a**).

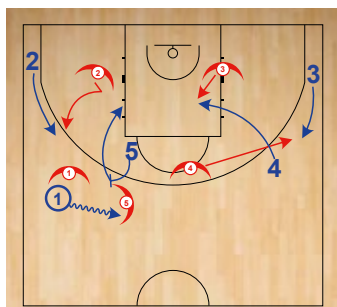
#### 5. PNR NA STRANI (PRAZAN KORNER)

X2 je stunt igrač, X4 je poslednji igrač, a X3 pomagač. X2 je prvi igrač koji reaguje na eventualni prodor, X3 pomaže i vraća se na svog čoveka (**dijagram 9**).

U slučaju da odbrana na lopti nije bila dobra i da je pas otišao u short-corner ili deep roll, X4 kao poslednji čovek je prvi igrač koji izlazi na napadača 5, X3 ulazi u leđa igraču 4, a X2 postaje pomagač, on kontroliše CUT-SECU sa 45 i sprema se za X-out rotaciju na izlazni pas, X5 se vraća na svog čoveka, X1 odskaje na liniju dodavanja (**dijagrami 9a-9b**).

Naravno, kao i svaka vrsta odbrane, i ova ima svoje mane i vrlo je važno da je trener svestan svih tih slabih tačaka i da je spreman da preuzima rizike koje nosi ova odbrana, ali i da bude spreman da se adaptira ako ova odbrana ne funkcioniše na željeni način. ●

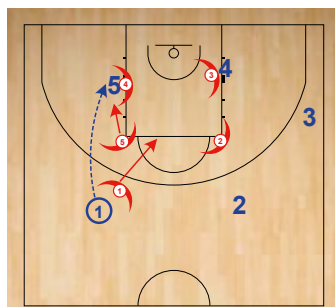
**Skauting je jedna stvar i moramo insistirati da igrači budu koncentrisani na informacije koje dobijaju, ali pre toga se moramo baviti fundamentima i individualnoj tehnici izvođenja close outa. Treba koristiti vreme, pogotovo u pripremnom period, da igrači steknu dobru naviku za pravilno izvođenje close out tehnik**



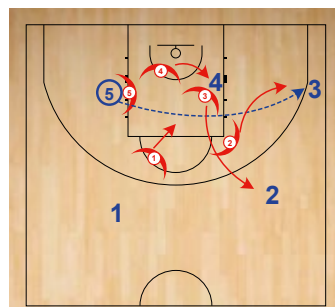
**DIJAGRAM 8a**



**DIJAGRAM 9**



**DIJAGRAM 9a**



**DIJAGRAM 9b**

# Preminuo velikan jugoslovenske košarke



**Z**oran Sretenović, legendarni reprezentativac naše zemlje, dvostruki šampion Evrope iz 1991. i 1995. godine, preminuo je 28. aprila u Beogradu. Istinski velikan jugoslovenske košarke doživeo je tog popodneva srčani udar od kojeg nije bilo oporavka. Uz prebogatu igračku karijeru, naš Sreta je bio košarci posvećen i kao trener.

Zoran Sretenović rođen je 5. avgusta 1964. godine u Beogradu. Svoju profesionalnu karijeru počeo je u Crvenoj zvezdi, odakle je prešao u Jugoplastiku (kasnije Pop 84), s kojom je osvojio tri titule šampiona Evrope. U svom trećem finalu, protiv Barselone 1991. godine, Sretenović je postao jedini Evropljanin koji je odigrao svih 40 minuta meča za šampionsku titulu.

Nakon Jugoplastike, Sretenović je igrao još i za Bamberg, Antib, Partizan, Borovicu iz Rume, Crvenu zvezdu, beogradski Radnički i Stal iz Ostrova, gde je i završio karijeru.

U dresu reprezentacije SFR Jugoslavije Zoran Sretenović je bio deo plavog tima, koji je 1991. suvereno do-

šao do titule šampiona Evrope u Rimu. Četiri godine kasnije, Sretenović je nosio dres SR Jugoslavije u pohodu na čuveno evropsko zlato iz Atine 1995.

Po završetku igračke karijere, Zoran Sretenović je radio kao trener u podgoričkoj Budućnosti, zatim Hemofarmu, Železničaru iz Indije dva puta, Igokee, Vojvodine, Polfarmu iz Gdanjska, AZS-a i Stala iz Ostrova.

U svojoj bogatoj karijeri Sretenović je tri puta bio klupski prvak Evrope, dva puta prvak Starog kontinenta sa reprezentacijama SFR Jugoslavije i SR Jugoslavije, četvorostruki klupski prvak stare Jugoslavije, dvostruki osvajač kupa SFRJ, pobednik Kupa Nemačke i pobednik Kupa SR Jugoslavije.

Košarkaški savez Srbije izražava duboko saučešće porodici, prijateljima i svim klubovima u kojima je Zoran Sretenović igrao ili radio kao trener.

U Košarkaški savez Srbije, uz prisustvo porodice i mnogobrojnih pratelja, 3. maja održana je komemoracija legendarnom Zoranu Sretenoviću. Istog dana u 13.30 održano je opelo, a sahrana je obavljena u 14 časova na Kumodražskom groblju u Beogradu. ●

**U svojoj bogatoj karijeri Sretenović je tri puta bio klupski prvak Evrope, dva puta prvak Starog kontinenta sa reprezentacijama SFR Jugoslavije i SR Jugoslavije, četvorostruki klupski prvak stare Jugoslavije, dvostruki osvajač kupa SFRJ, pobednik Kupa Nemačke i pobednik Kupa SR Jugoslavije**





# PRAVILNIK O LICENCIRANJU TRENERA ZA SEZONU 2022/23

Udruženje košarkaških trenera Srbije objavljuje uslove za licenciranje trenera za sezonu 2022/23, shodno Zakonu o sportu Republike Srbije, Pravilniku o licenciranju UKTS i odluci Upravnog odbora UKTS

## PLAVA LICENCA

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

## CRVENA LICENCA

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

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

## NAPOMENA:

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



**SOCCER**  
**WWW.SOCCERBET.RS**