

časopis udruženja košarkaških trenera



UI
SC

TRENER



NA VRHU košarkaške piramide



DECEMBAR 2004. GODINA VIII BR. 31 CENA 100 DIN. 2 EUR 3,5 KM 100 DEN. 800 TOLARA 25 KUNA

Zvanični sponzor za opremu OKK "Beograd"

Zvanični sponzor za opremu košarkaškog kampa



PRODAJA SPORTSKE OPREME ZA KLUBOVE

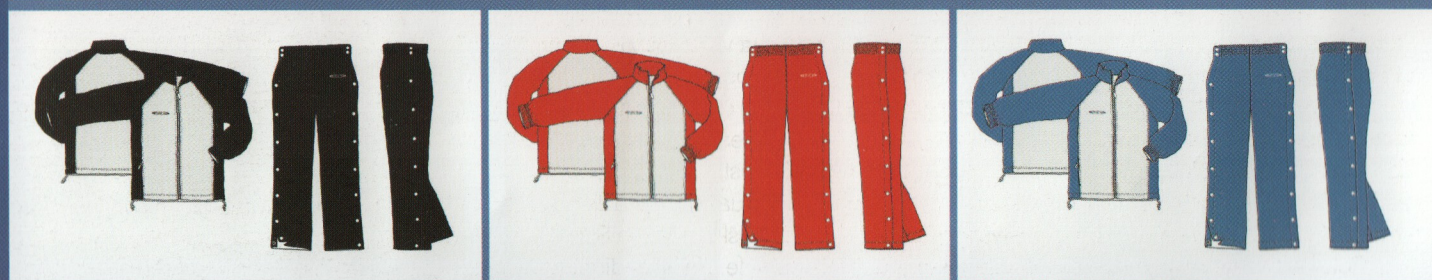


KOŠARKAŠKI KOMPLETI: dresovi, trenerke, čarape

uz svaki
komplet
POKLON
par čarapa



Šorcevi - Majice sa dva lica - Nadmajice - Junior kompleti



RANG
Footwear & Sportswear



Omladinskih brigada 86, 11070 Novi Beograd, Tel: 011 - 3107 518, Fax: 011 - 3107 493
Kontakt: Željko Korać, Tel: 011 - 3107 435, 063 - 227 296



časopis udruženja košarkaških trenera

TRENER

Nova organizacija – kvalitet više



U želji da animira što veći broj svojih članova, omasovi organizaciju i sadržaj ukupne aktivnosti podigne na još viši nivo, Upravni odbor UKT SCG, na svojoj sednici od 22. novembra usvojio je Predlog nove organizacije. Reč je o dokumentu (predlogu) koji je rezultat realnog sagledavanja stanja i potreba članstva. Po tom predlogu Crna Gora bi i dalje funkcionisala kao jedinstvena organizacija, a u Srbiji bi trebalo napraviti četiri regionalna udruženja sa sedištim u Novom Sadu, Beogradu, Kragujevcu i Nišu, što bi trebalo da se podudara sa najavljenom budućom organizacijom regionalnih kancelarija KSS.

Skupštinu regionalnog udruženja činili bi svi njegovi članovi, a rukovodio bi Odbor od pet članova. Predsednik odbora bi se birao na dve godine, sa mogućnošću izbora još jednog mandata i koji bi po funkciji bio član Upravnog odbora UKT Srbije.

Naravno, ovim predlogom je predviđen čitav niz aktivnosti kako bi Udruženje košarkaških trenera, kao konstitutivni deo UKT SCG, imalo sva valjana dokumenta i status pravnog lica čije će sedište, prirodno, biti u Kući košarke.

Pored pomenutih motiva, s početka teksta, članove Upravnog odbora, na ovakav korak je podstakla ocena da Srbija nije na odgovarajući način učestvovala u radu jedinstvenog udruženja Srbije i Crne Gore. S druge strane taj nedostatak je proizvodio druge. Tako su počela da niču trenerska udruženja koja bi eventualno mogla da naruše teško stečen svetski rejting jedinstvenog Udruženja košarkaških trenera SCG.

Rok za završetak ove ozbiljne akcije jeste jun 2005. godine. Za koordinaciju cele akcije na uspostavljanju nove i kvalitetnije organizacije, u ime Upravnog odbora zadužen je Jovan Malešević. Za sva neophodna dokumenta i stručnu pravnu pomoć zadužen je advokat Udruženja Vojislav Đurić.

Svakako da bi treneri u Srbiji trebalo da iskoriste ovu mogućnost da krajnji cilj bude još kvalitetniji rad, jer bolja organizacija nije formalni čin. To je prilika da se u čitavoj akciji dotaknu suštinska pitanja kao što su, ono osnovno – kontinuirano i kvalitetno stručno usavršavanje, zaštita statusa i prava trenera u koja se naročito može uvrstiti poštovanje Pravilnika o licenciranju, koji odvajaju znanje i zvanje od neznanja i anarhije i mnogo toga.

Jednostavno, posao oko ove organizacije je ozbiljna prilika koja se nikako ne sme svesti na formalnost. Naravno, u celoj raspravi očekujemo i ozbiljnu raspravu o ovom časopisu.

Mirko POLOVINA

- 4 Željko Obradović
Licence za regularnost igre
- 6 Naši U SAD
Na vrhu košarkaške piramide
- 11 Božidar Maljković
Napad protiv zora
- 36 UKT Grčke
Udruženje sa 260 članova

Osnivač i izdavač:

Udruženje košarkaških trenera SCG
Beograd, Sazonova 83

Za izdavača:

Želimir Obradović

Glavni i odgovorni urednik:

Mirko Polovina

Urednički odbor:

Jovo Malešević (predsednik)

Milan Opačić

Dragan Nikodijević

Mirko Polovina

Zoran Račević

Gordana Čanović

dr Vladimir Koprivica

Tehnički urednik:

Đorđe Miličić

Urednik fotografije:

Miroslav Todorović

Naslovna strana:

Nebojša Vasiljević

Adresa redakcije:

Beograd, Sazonova, 83

E-mail:

uktj@uktj.org.yu

Telefon:

+381 11 34 00 852

Fax:

+381 11 34 00 851

Priprema:

DanGraf d.o.o. Beograd,
Alekse Nenadovića 19-23

Štampa:

Standard 2, Beograd

Tiraž:

3000 primeraka

List izlazi dvomesečno

Rešenjem Ministarstva za informacije
Republike Srbije br. 651-03-00323/1999
od 17. 01. 2000. g. „Trenner“ je upisan
u registar javnih glasila, pod rednim
brojem 2928. Časopis je oslobođen
poreza na promet.

Sa konferencije za novinare

Licence za regularnost igre

dokazivati neophodnost doslednog poštovanja Pravilnika o licenciranju košarkaških trenera, jednako je mučno kao dokazivati da su $2+2=4$. Selektor našeg državnog tima Željko Obradović, u ulozi predsednika Upravnog odbora UKT SCG održao je 25. oktobra u Kući košarke, konferenciju za novinare posvećenu pre svega pitanju licenciranja trenera za ovu sezonu, bez obzira što je Pravilnik o licenciranju jasan i što je on sastavni deo pravila košarkaške igre i čije kršenje direktno zadire u regularnost takmičenja. Tema dakle, ponovo posvećena zaštiti UKT SCG i njegovih članova, koliko je to moguće u ovim turbulentnim vremenima. Međutim, umesto podrške, stigla je sabotaža. Naime, Predsedništvo KSS je na samom startu sezone, sasvim nedopustivo donelo odluku o odlaganju primene pomenutog pravilnika, jer od četrnaest klubova, Atlas Pils Lige (novo ime dobijeno po sponzoru), većina uopšte i ne razmišlja o licenciranju svojih stratega. Umesto toga, lakše im je da kao trenera prijave nekog od ljudi sa klupe. Koristeći ovu praksu, a ukoliko ne dođe do odgovarajuće reakcije ljudi iz Saveza, odnosno delegata na utakmicama, lako možemo doći u situaciju da se kao prvi trener tima imenuje neka osoba sa tribina koja bi prilično dobro mogla da unovči svoje pojavljivanje u dvorani.

Spisak nelicenciranih trenera je dug ali krenimo redom: Dragan Kostić (Sloga), Miloš Pejić (Mašinac), Ivan Zdravković (Zdravlje), Miodrag Kadija (Lovćen), Đorđije Pavićević (Mornar), Dragan Ivanović (Nikšić). Licence nemaju Dejan Mijatović (OKK Beograd) i Luka Pavićević (Atlas), Raško Bojić (Borac), ali u cilju da se zadovolje propisi u protokolu se kao prvi treneri vode Marko Ičelić, Goran Milj-

Superliga

Srećom, po košarku, kada je u pitanju licenciranje trenera, takmičenje u Superligi biće znatno regularnije, jer svi naši klubovi koji se takmiče u Jadranskoj ligi imaju trenere kompetentne da sede na „vrelj“ košarkaškoj klupi.

ković, odnosno Aleksandar Bjelić. Čistim sabiranjem dolazimo do podataka, da od četrnaest klubova samo pet timova imaju trenere sa licencom i u tom smislu pohvale zaslužuju: Vojvodina, Lavovi, Ergonom, Svislajons, Spartak.

„Svi koji se protive pravilniku o licenciranju trenera, protive se regularnosti takmičenja. Ovde je reč o zaštiti struke,

jer trener koji nema licencu, nije ni kompetentan da vodi ekipu. To što je neko nadaren ili iskusan nije dovoljan uslov za dobijanje licence. Za primenu pravilnika, odgovornost snose delegat, sudije, komesar lige i naravno Savez. Zvuči neverovatno ali je istinito. Moramo da zaustavimo lakrdiju koja se dešava. Naime, dobijaju se zapisnici sa imenima trenera, koji se u tom trenutku i ne nalaze u dvorani. Mi naravno, ne želimo da biramo trenere klubovima, već da za-



Željko Obradović, predsednik Upravnog odbora i Milan Opačić, izvršni direktor BCB u prvom zajedničkom susretu sa novinarima

štimito struku, obezbedimo poštovanje pravila igre, a sve u interesu naše košarke – kaže se između ostalog u saopštenju Upravnog odbora SCG, na čelu sa Željkom Obradovićem.

U međuvremenu, radna grupa u sastavu: Blaž Stojaković, Zoran Gavrilović, Predrag Bojić i Milan Opačić, predložila je, a Predsedništvo KSS podržalo, da se od četvrtog kola našeg prvenstva svi klubovi moraju pridržavati Pravilnika o licenciranju trenera. U slučaju da ovaj uslov ne bude ispunjen, na snagu stupaju sledeće mere: kapiten ekipe peuzima ulogu trenera, klub će biti kažnjen novčano, a ekipa tehničkom greškom, ukoliko neko od „osoblja“ stoji pored klupe. Zbog toga ostaje nada da će naši klubovi ispuniti zahteve koji, čini se i nisu toliko rigorozni: trener mora da bude član UKT SCG i poseduje već dobro poznate uslove. Odmah je reagovalo i Udruženje ligaša, ali blago rečeno čudnom odlukom. Naime, posle razmatranja stavova koji su stigli od predsednika UKT SCG i pravilnika, rešeno je da se odluke već pomenute radne grupe ne poštuju, da se licence odbace kao nepotrebne, pa smo sada u situaciji da se Liga nesmetano odigrava iako ne računajući pet izuzetaka, nemamo gotovo ni jednog licenciranog trenera. Tačnije, ne poštuju se regularnost takmičenja. Situacija je zaista veoma čudna. Naime, uslovi nisu neostvarivi, a taksa za licencu varira od toga da li je u

pitanju Prva muška liga (300 bodova), Prva ženska liga (200) i Prva B muška liga (200 bodova). Dodatni problem leži i u činjenici da pojedini treneri koji imaju pravo na licencu nisu deponovali ugovore u UKT SCG ili što je još banalnije nisu platili taksu.

U ostalim rangovima takmičenja situacija je takođe zabrinjavajuća. U Prvoj B muškoj ligi, u kojoj četrnaest klubova pokušava da se domogne elitnog društva, samo pet klubova (identično kao i u A takmičenju) ima trenere sa licencom. U pitanju su Smederevo, Crnokosa, Železnik, Signal i Radnički Zastava, a kuriozitet je podatak da jedino strateg Železnika, Slobodan Klipa zadovoljava sve neophodne kriterijume za vođenje tima u Prvoj B Ligi.

Dame su „ruku pod ruku“ sa muškarcima. Za što bolji plasman, titulu, plej-of, izlazak u Evropu „ratovaće“ dvanaest klubova, a u „boj“ se na licencirane trenere oslonilo, sigurno već pogađate, pet klubova: Vojvodina, Partizan, Novi Beograd, Ušće.

Pri tome treba napomenuti da svi treneri koji pošalju ugovore i uplate takse, automatski dobijaju, od UKT

SCG, mogućnost zaštite od dobro poznate samovolje direktora ili vlasnika klubova. Međutim, o tome niko ne razmišlja do neželjene situacije, kada naši uglavnom mladi i nedovoljno afirmisani stručnjaci ostaju sami na vetrometini. Imena Dušana Ivkovića (bivšeg) i Željka Obradovića sadašnjeg predsednika UKT SCG, trebalo bi da budu dovoljna garancija, da treneri sami pokrenu borbu u klubovima za dobijanje licence, jer će na taj način i sami sebe zaštititi, a naravno velike koristi će imati i klubovi. Pomalo je nejasno, kako je moguće ostvariti veoma ambiciozne ciljeve, ako se pored ulaganja u infrastrukturu i tim ne ulaže i u razvoj stručnog štaba, koji je glavna osovina na putu razvoja kako igrača tako i kluba, a samim tim i naše klupske i reprezentativne košarke.

Ruka pomirenja između UKT SCG, Saveza i Udruženja klubova jedino je rešenje, odnosno poštovanje regularnosti takmičenja, ukoliko zaista želimo dobrobit našoj trofejnoj sportskoj disciplini, koja, istini za volju, u poslednje vreme ne ostvaruje rezultate na koje smo navikli.

S. Janičić

Znanje uslov napretka

Upravni odbor UKT SCG, u novom sastavu, već na jednoj od svojih prvih sednica, 25. oktobra, najviše vremena posvetio je aktivnostima na daljem stručnom usavršavanju članstva. Tačnije, usvojen je Plan i program stručnog usavršavanja u sezoni 2004/2005. i Plan i program školovanja trenera.

Evo i konkretnih pojedinosti iz Plana i programa stručnog usavršavanja:

BCB-2005. održaće se od 20-22. septembra u Beogradu. Ovaj, već afirmisani internacionalni seminar obavezan je za sve trenere koji rade sa seniorskim ekipama.

Trenerski dani iduće godine biće održani u aprilu za vreme finalnog turnira za mlađe kategorije. Za ovaj seminar teme će biti određene u konsultacijama sa Višom košarkaškom školom i samim trenerima koji rade sa najmlađima. Seminar će za sve trenere koji rade sa mlađim selekcijama biti besplatan, Odnosno troškove će snositi Udruženje.

Uopšte, materijalni položaj trenera, naročito u košarkaški nerazvijenim sredinama, bio je dominantno prisutan kriterijum kod pravljenja svih planova i programa stručnog usavršavanja. S jedne strane imala se u vidu nesporna potreba da se stručno znanje unapređuje, a s druge, najčešće, nezavidan materijalni položaj i mogućnosti samih trenera.

Permanentno usavršavanje, pokazalo je dobre rezultate i planiran je dalji rad u ovom obliku. Kako bi se znanje što više približilo trenerima, pre-

davanja za trenere biće održana u januaru, februaru i martu 2005. godine, i to u Novom Bečeu, Beogradu i Kruševcu. Ovaj oblik usavršavanja namenjen je trenerima koji rade sa mlađim kategorijama, za koje je to besplatno i obavezno.

Predavači u prvom ciklusu biće Ranko Žeravica (Primenjene tehnike u modernoj košarci) i Duško Vujošević (Savremeni zahtevi u selekciji košarkaša), u drugom Milan Opačić (Upravljanje trenaznim procesom) i Janko Lukovski (Metodika obuke) i u trećem ciklusu dr Vladimir Koprivica (Motoričke osobine mladih igrača) i Stevan Karadžić (Specifičnost u radu sa reprezentacijom).

Pored ovih kolektivnih oblika, upravni odbor je predvideo sredstva i mogućnosti za pojedinačno stručno usavršavanje. U periodu, do juna iduće godine, na osnovu usvojenih molbi, jedan broj iskusnijih trenera biće upućen u klubove radi stručne pomoći i konsultacija.

Kao i u prethodnom periodu planirano je upućivanje jednog broja trenera u klubove naših iskusnih stručnjaka, u zemlji i inostranstvu.

Kada je u pitanju Plan i program školovanja i tu se nije odustalo od dosadašnje prakse. Udruženje će stipendirati najbolje polaznike VKŠ koji su upisali prvu godinu. Takođe, kako bi se pomoglo razvoju košarke u malim sredinama Udruženje će finansirati upis trenera na Tečaj za sticanje zvanja operativnog trenera. Pored stečenog znanja to će biti mogućnost dobijanja uslova licence koja omogućava posvećenost trenerskom poslu.

M. Pi.

Završen studijski boravak naših trenera u SAD

Na vrhu košarkaške piramide

boravak naše trenerske ekspedicije u SAD je jedan od značajnijih projekata koje je Udruženje uspjelo da ostvari posle 27 godina. Tokom skoro 2 meseca (od 30. septembra do 14. oktobra u San Antoniu i od 14. oktobra do 17. novembra u Chappel Hillu, Severna Karolina), petorica naših trenera: Jovica Arsić,

BCB 2005.

Iako će se naredni trenerski seminar održati tek od 20-22. septembra iduće godine, pripreme su u punom jeku. Tako

je prema rečima izvršnog direktora (Basketball Clinic Belgrade 2005) Milana Opačića u ovom trenutku poznato da je Hjubi Braun (Hubie Brown), trener Memfisa otkazao učešće, zbog obaveza u svom kalendaru. Bilo je prvobitno planirano da on održi trip redavanja. Organizatori BCB-a 2005. sada su u potrazi za novim predavačem iz NBA lige. Što se tiče Svetislava Pešića, on je u kontaktu sa predsednikom Udruženja Željkom Obradovićem i skoro je sigurno da će biti predavač na seminaru, uz Rubena Manjana doskorašnjeg selektora Argentine, sada trenera Vareseza. Organizatori najavljuju da će do kraja ove 2004. godine biti poznat kompletan program seminara: imena predavača, teme i satnica. Na taj način će devet meseci pre biti poznato sve. Potpisan je ugovor sa SC Šumice tako da će se klinika održati tamo sa željom da zadrži zavidan nivo kao i ranijih godina. Inače naredna klinika biće obavezna samo za seniorske stručnjake, dok će treneri mlađih kategorija moći da prisustvuju neobavezno. Očekuje se i veliki broj stranaca...



U Kući košarke na konferenciji za novinare „povratnici“ iz SAD izneli su snažne impresije

Nikola Lazić, Aleksandar Džikić, Stevan Karadžić i Zoran Lukić odgledali su, prema evidenciji Mirka Ocoljića – sekretara Udruženja i vođe puta treninge, koji su trajali više od 120 sati. Održali su na desetine sastanaka sa članovima stručnih štabova, od kojih su ključni bili sa glavnim trenerima Gregom Propovićem i Roj Vilijamsom.

Prvo odredište bilo je San Antonio, gde su naši stručnjaci imali priliku da posmatraju sve treninge tokom kampa „Sparsa“, kao i da razgovaraju sa trenerima na posebnim sastancima. Pratile su naši stručnjaci jedan od najboljih košarkaških programa na svetu. Tu se pre svega misli na vrhunski stručni rad, igrače najvišeg nivoa, uslove za trening, organizaciju rada kluba.

Činjenica da je San Antonio tim sa najviše neameričkih igrača, koji su istovremeno i nosioci igre činio je boravak naše grupe trenera u Americi potpuno opravdanim. Greg Popović, glavni trener San Antonija sjajno je dočekao i ugostio naše stručnjake, odvojivši vreme za razgovore sa njima. Razlike u načinu rada su velike, polazeći od toga da Greg Popović predvodi stručan tim od četiri asistenta, još četiri pomoćna trenera, tri video operatera, četiri trenera za fizičku pripremu, nekoliko doktora i fizioterapeuta. Najveću razliku čini organizacija i timski rad, mogućnost da se uz veliki broj stručnjaka i sjaj-



Radni dogovor sa domaćinom Gregom Popovićem u sali SC „San Antonio”

ne uslove, planira i organizuje trening. Osim prva dva dana boravka, kada se radilo dva puta dnevno, naši treneri su se uverili da ekipa San Antonija uglavnom trenira jedanput dnevno, a da trening traje između dva i po i tri sata, uz obavezno gledanje utakmica u „video sobi”, odlazak u teretanu, timski, grupni i individualni rad sa igračima. Desetog oktobra naša ekspedicija je prisustvovala prvom zvaničnom treningu „Sparsa” u ovoj sezoni. Trening je održan u novoj areni, SBC centru pred oko 5-6 hiljada navijača, uz veliki broj predstavnika medija. Tim je predstavljen kroz kratak trening od 45 minuta, a odigrana je i utakmica između dve ekipe.

Tokom boravka u San Antoniju naši treneri su posetili i univerzitet u Teksasu, koji je jedan od najvećih u Americi. Zahvaljujući ljubaznosti glavnog trenera Rik Barnsa i sledeće godine grupa naših stručnjaka mogla bi tamo da provede određen period i upozna se sa njihovim programom, koji je takođe veoma dobar.

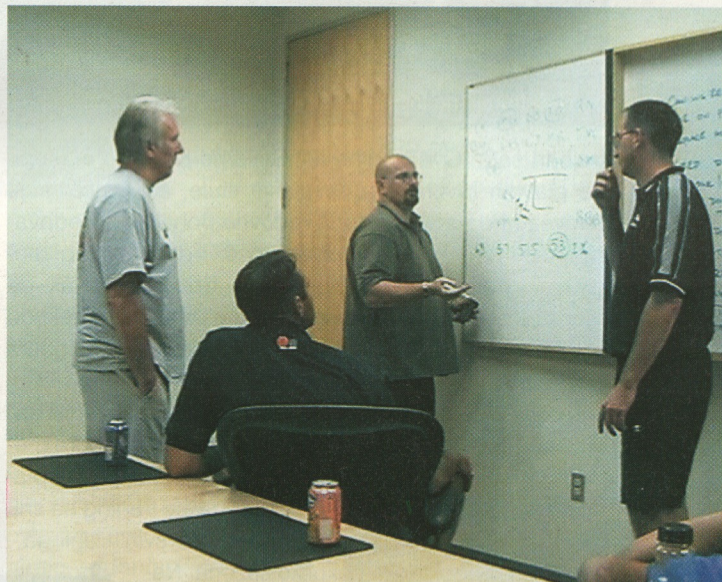


Snimak za uspomenu sa prvim stručnjakom San Antonia Gregom Popovićem, koji je našim trenerima bio više od dobrog domaćina

Inače troškovi ovog projekta su manji od očekivanih, pošto je rukovodstvo San Antonija predvođeno naravno Gregom Popovićem, finansiralo kompletan boravak u San Antoniju.

Naša trenerska ekspedicija preselila se u Chappel Hill 14. oktobra. Reč je o malom mestu usred Severne Karoline. Oni su boravili u sedištu Univerziteta Severna Karolina, poznatom pre svega po sjajnoj košarkaškoj tradiciji i Majklu Džordanu. Tu ih je dočekaao Roj Vilijams, najuspešniji aktivni trener u univerzitetškoj košarci (ima najbolji skor) i njegov prvi asistent Džo Holidej.

Već prvog dana naši stručnjaci imali su priliku da prisustvuju nesevakidašnjem događaju tzv. „Midnight Madness”, odnosno prvom zvaničnom treningu i predstavljanju tima za novu sezonu. Zbog veoma strogih



Rad u sali sa Gregom Popovićem, analiziran je u konferencijskoj sali

propisa NCAA po kojima su košarkaški timovi počeli sa zvaničnim treninzima 16. oktobra, većina ekipa je 15. u ponoć organizovala javni trening za navijače, praćen šou programom u kojem su glavne uloge imali igrači i treneri. Košarkaši Severne Karoline koriste „Dean E. Smith” Centar, sjajan sportski objekat sagrađen 1986. godine, koji pored prelepe dvorane kapaciteta preko 20.000 mesta ima i malu trenažnu dvoranu, teretanu, prostoriju za fizikalnu terapiju i oporavak, posebnu sobu za igrače, u kojoj provode slobodno vreme i uče, svlačilnice, kancelarije kompletnog sportskog odeljenja koje obuhvata 28 sportova. U samoj dvorani na plafonu „visi” više od 50 zastava, u znak sećanja na velike igrače ovog univerziteta i rezultate koje su postizali. Stručni štab na čelu sa Roj Vilijamsom čine četiri asistenta, 2 video koordinatora, kondicioni trener, doktor i fizioterapeut, osam pomoćnika (menadžera). Način rada je sasvim drugačiji u odnosu na Evropu, najviše zbog NCAA pravila koja dopuštaju da ekipa „radi” samo 20 sati nedeljno, uz obaveznu da jedan dan bude slobodan. Trenira se jednom dnevno i trening prosečno



Naši treneri na tribinama SC „Din Smit“ na Univerzitetu Severna Karolina

traje tri sata. Ove godine tim Severne Karoline je jedan od glavnih favorita za osvajanje titule, ali igrači imaju obavezu i da svakog dana redovno pohađaju predavanja, kao i da održavaju dobar prosek ocena kako bi mogli da igraju. Zaista neverovatno deluje podatak da momci koji su praktično već košarkaški asovi, a neki od njih i buduće NBA zvezde, šetaju sa rancem i knjigama na leđima, žureći na časove.

Naši treneri imali su tačan raspored održavanja treninga i utakmica Severne Karoline do kraja februara meseca. Svaka vežba, izvođenje, korekcije, trajanje, isplanirano je pažljivo i u minut precizno. Svaki trening se snima i analizira, postoji videoteka skoro svih treninga i utakmica u poslednjih nekoliko sezona. Naši stručnjaci su tokom pet nedelja boravka u sedištu Univerziteta Severna Karolina razgovarali sa domaćim trenerima o načinu rada, o sistemima napada i odbrane, o zahtevima i problemima sa kojima se susreću.

Naša trenerska ekspedicija je u Karolini prisustvovala i trenerskoj klinici zajedno sa još oko 350 stručnjaka. Kao i u San Antoniju i u Karolini upućeni su novi pozivi našim trenerima za naredne godine.

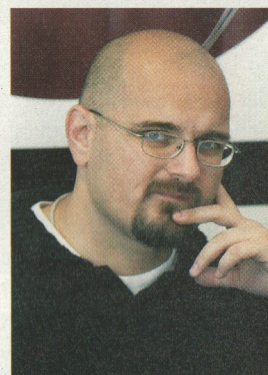
Zbog svega pomenutog razumljivo je zbog čega su se petorica naših trenera vratili iz Amerike sa izuzetno pozitivnim impresijama.

Jovica Arsić – Bilo je bolje nego što sam očekivao, s obzirom na to da nije bio tradicionalan odlazak, već posle dugogodišnje pauze. Domaćini su bili vrlo predusretljivi i činili su sve da se osećamo kao kod kuće. Prezadovoljan sam, pre svega zbog toga što smo imali priliku da pričamo sa njihovim trenerima. U njihovom radu nema prevelikih tajni, oni sve zasnivaju na zdravoj logici, za sve što rade imaju jasan razlog. Izuzetno su dobro organizovani, daleko su

organizovaniji od nas, rade u mnogo boljim uslovima i bili su potpuno otvoreni za sva naša pitanja. Imali smo priliku da otklonimo mnogo nedoumica, razmenili smo iskustva i utiske koje smo tamo stekli, tako da nam je sve mnogo koristilo. Zahvalio bih se našem Udruženju što sam ja bio jedan od srećnika koji je učestvovao u ovom programu.

Aleksandar Džikić – Najpre bih se zahvalio svom klubu na razumevanju i

dozvoli da odsustvujem skoro dva meseca tokom takmičarske sezone. Hvala Dušanu Vujoševiću na njegovoj pomoći i razumevanju, kao i Udruženju na sjajnoj ideji i njenom sprovođenju. Mislim da ne postoji ništa što bismo mogli da uradimo da tim ljudima tamo uzvratimo zbog toga što su dozvolili da posmatramo kako svoju igru gradi trener svetskih šampiona, čija je ekipa i ove godine možda najzobiljniji kandidat



Zajednički snimak sa stručnim štabom Severne Karoline koji predvodi legendarni Roj Williams



Susret sa Din Smitom, živom legendom Severne Karoline

za NBA prsten. Mislim da ne možemo nikako da im vratimo odvojeno vreme za nas i to što nisu imali nikakve tajne. S druge strane pet nedelja u Severnoj Karolini je nešto što mislim da se nikad neće ponoviti i koliko je meni poznato, nikad niko nije proveo toliko vremena u grupnoj poseti na toj školi. Mislim da je to dovoljan dokaz kako ta škola, gospodin Roj Vilijams, gospodin Din Smit i ta cela tzv. „porodica Karolina” razmišlja o srpsko-crnogorskoj košarci, jer potpuno im je bilo jasno da mi možemo da biramo program koji želimo da vidimo, ali je isto tako jasno da ni oni nisu morali da nama izađu u susret. Četrdeset godina niko ništa nije izneo sa Karoline u papirima, u trakama, u filmovima. Mi smo imali pristup apsolutno celoj dokumentaciji i oni su bili jako predusretljivi da nam to ponude. Imali smo priliku da gledamo čoveka koji ima najbolji procenat pobeda u NCAA ligi, Roj Vilijamsa, kako gradi igru od početka do kraja i mislim da to nema cenu. Imali smo priliku da pričamo dva sata sa Din Smitom. Zaista mislim da svako ko išta zna o košarci shvata ko je Din Smit i koliko košta njegov minut. Uz sve ovo razgovarali smo i sa njegovim asistentom koji je radio sa njim trideset godina, gospodinom Bil Gatridžom, sa Džon Holidejom i Stiv Robinsonom, gospodom iz njegovog stručnog štaba i to su sve ljudi čija imena mnogo znače u američkoj, samim tim i u svetskoj košarci. Oni su odvojili svoje vreme i energiju da sa nama podele iskustva i znanje. Istovremeno ja nisam osetio nikakvu distancu. Naravno da bi bilo izvanredno da smo mogli da produžimo boravak kako bismo mogli da ispratimo i neke delove igre koji će tokom sezone biti pridodati. Moj zadatak je bio da pokušam sa nešto više pažnje da ispratim način na koji oni pristupaju individualnom radu i on je apsolutno u funkciji onoga što se od igrača očekuje na terenu. Nema cenu to što smo imali prilike da vidimo i pratimo i moje lično mišljenje je da nikad više niko neće uspeti da

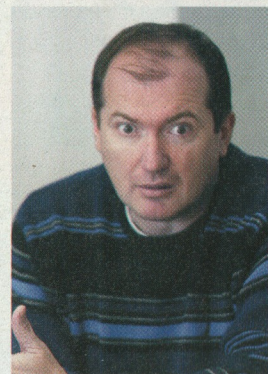
uradi ovo što smo mi sada uradili, iako bih ja voleo da naredni projekti budu na ovom nivou ili možda uspešniji.

Smatram da je San Antonio vrh NBA, a Severna Karolina vrh američke studentske košarke.

Nikola Lazić – Ja sam i pre odlaska rekao da je to moje prvo iskustvo sa Američkom košarkom uopšte. Imao sam priliku da mnogo vidim i naučim i ako kod nekog od mojih kolega postoji dilema da li treba otići u Ameriku, poručujem im da svakako treba otići. Zahvalio bih se Udruženju trenera, mom klubu i saradnicima koji su vodili ekipu dok sam ja bio odsutan. U našoj подели i organizaciji ja sam bio zadužen za napad, ali jednostavno mi smo sve posmatrali i analizirali. Oduševljen sam organizacijom, ali i ljudskim kvalitetima naših domaćina. Imali smo priliku i čast da nas Roj Vilijams pozove na večeru u

svojoj kući. Naša košarka je, po mojim utiscima između američke univerzitetske i NBA. Prema onome što smo videli neke stvari su ovde primenljive, ali neke i nisu, međutim sva ta organizacija kluba, univerzitetske ekipe i treninga je nešto što je na mene ostavilo najjači utisak. Svi treniraju jedanput dnevno, a obim rada koji oni odrade u tom jednom treningu je nešto što mi teško u našim uslovima možemo da odradimo u mnogo više treninga.

Stevan Karadžić – Prijem je stvarno bio izvanredan i u San Antoniju i u Severnoj Karolini. Ja ne znam kako bih se ponašao kao trener nekog našeg tima da mi dođe šest ljudi i da svaki dan moram da im posvetim određeno vreme, kao što su to oni učinili nama.



Mene je posebno impresionirao odnos njihovih igrača prema obavezama. Tu podrazumevam odnos igrača profesionalaca San Antonija. Imao sam prilike da se uverim da jedan Dankan koji ima ugovor na 100 i više miliona dolara radi kaznene sprinteve, kaznene sklekove kad napravi neku grešku. I to se radi bez pogovora. S druge strane, na Univerzitetu prisustvovao sam slučajno jednom telefonskom razgovoru između trenera Teksasa i igrača, koji ga moli da dođe na trening, a ovaj mu odgovara da ne može da do-



de dok ne krene redovno na predavanja. To nije reč o momcima od 15-16 godina, kao što je kod nas slučaj da se ide vanredno, već govorim o momcima od 22-23 godine koji ne mogu da budu članovi ekipe, ukoliko ne pođaju redovno školu. Iz toga bi nešto trebalo izvući i za naše uslove, jer znamo kakva je ovde situacija, da na primer u kadetskoj reprezentaciji od 18 igrača sa šireg spiska, 8 nije išlo redovno u školu, a reč je o šesnaestogodišnjacima. To je u Americi izuzetno važno. Videli smo jednog Šon Meja, najboljeg tamošnjeg igrača kako sa rancem na leđima ide sa predavanja. Taj dečko će verovatno za godinu dana potpisati neki višemilionski ugovor, a to je za naše pojmove nezamislivo.

Ne bih hteo da zaboravim koliko nam je tokom boravka u San Antoniju pomogao Raša Nesterović, koji je sa nama provodio mnogo vremena. On je učinio da nam boravak u njegovom klubu bude maksimalno prijatan.

Zoran Lukić – Ja bih se već sada prijavio za sledeće putovanje u SAD ukoliko ga bude bilo, a nadam se da hoće. Ostaće mi u sećanju detalj iz Severne Karoline. Kada smo ušli u njihovu halu od 20.000 mesta, na vrhu tavanice ugledao sam dresove sa imenima igrača i obeležjima osvojenih titula. Ugledao sam dres sa imenom trenera Dina Smita, sa godinama 1958-1997, što ozna-

čava vreme koje je on proveo na Univerzitetu Severna Karolina. Gospodin Din Smit je neprekidno bio trener Univerziteta 39 godina. To je jedan detalj koji je mene iznenadio. Moj zadatak je bio da pratim tranziciju, tj. kontranapad na Univerzitetu i u San Antoniju. Vrlo specifično je da Univerzitet Severna Karolina igra jednu brzu košarku, iz agresivne odbrane prelaze u brzi kontranapad.

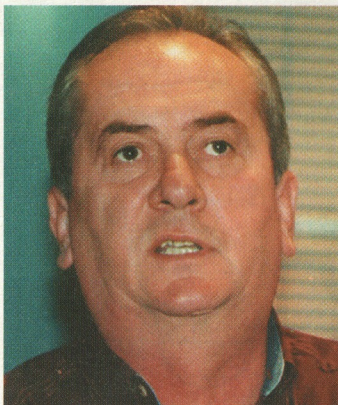
Od petorice trenera koji su se stručno usavršavali u Americi, očekuje se dobit u narednim godinama. Stečeno znanje pre svega bi trebalo da primene u svom načinu rada, potom da ga prenesu na asistente, a zatim i na ostale mlade kolege.

Boravak u klubu koji je u vrhu NBA košarke i na Univerzitetu koji je takođe vrh studentske košarke, predstavlja vrh piramide, do kojeg bi trebalo da dospe svaki naš mladi stručnjak.

Slobodan Maletić



U ime UKT SCG našu ekspediciju iz SAD na Aerodromu Beograd dočekao je Milan Opačić, izvršni direktor BCB



Božidar Maljković

Napad protiv zone

govorićemo danas o napadu na sve vrste zonskih odbrana, govorićemo o ubacivanju lopte sa bočne i sa čeonu linije protiv zonskih odbrana. Probaćemo da, na kraju ovog predavanja, napravimo jedan univerzalan napad protiv pressinga i zone-press na celom igralištu. Mislim da ćemo, ako pogledamo strukturu predavanja, 20% pričati i 80% raditi i probati neke stvari sa ovim dečacima.

Zonska odbrana se počinje igrati najčešće u kadetskom i juniorskom uzrastu. Jedan ozbiljan juniorski tim mora u svom arsenalu, u taktici odbrane, imati dve vrste zonske odbrane; jednu vrstu parne zonske odbrane: 2-1-2; 2-3, i jednu vrstu neparne zonske odbrane: 1-2-2; 1-1-2-1; 1-3-1; Analogno tome, zonske odbrane se igraju i u kadetskim i u juniorskim reprezentativnim selekcijama mnogih zemalja. Upravo smo svedoci završenih juniorskih i kadetskih takmičenja, gde smo videli više vrsta zonskih odbrana. Prateći takođe, vrlo seriozno, špansku, italijansku i francusku ligu prošle godine, primetio sam da se zonska odbrana ponovo vraća i igra sve više i više. Mogu neskromno da kažem da sam to pre 8-9 godina i predvideo i rekao mnogima od vas koji su me slušali na nekim predavanjima; čak sam rekao da će zona biti sve važniji i važniji faktor u igri NBA timova i upravo se tako i desilo.

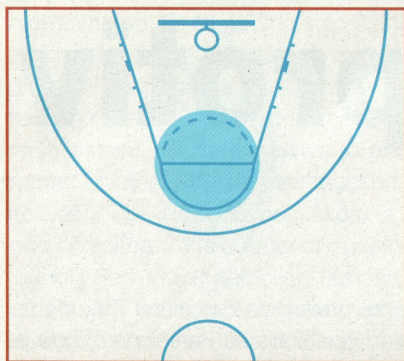
Dosta se priča danas, u savremenoj košarci, o match-up odbranama. Match-up odbrana nije ništa drugo nego jedna vrsta analize domaće laboratorije koju svaki trener posle svake odigrane sezone mora da ima u svojim razmišljanjima u letnjim mesecima kada je sam, isto kao što, kada je igrač sam, može da akceptira i brzo uči nove stvari. Tako i trener, prazne glave, kad nema opterećenja subotnje utakmice ili sledeće koja dolazi u sredu, može mirno da analizira sezonu i pravi svoje inovacije u radu. Upravo zato što ima strahovite mogućnosti, mogućnosti bez obala, kada govorimo o timskoj taktici, odbrane i napada, košarka je najbogatiji sport od svih kolektivnih sportova. Mislim da ćemo zonske odbrane gledati i na predstojećim olimpijskim igrama i da će mnoge ekipe dosta vremena potrošiti igrajući zonu. Ako realno pogledam i sagledam neke svoje velike utakmice, neka svoja velika finala, onda mogu da kažem da sam mnoge utakmice dobio zahvaljujući dobrim zonskim odbranama ili pak nekom vrstom match-up odbrane kao što je slučaj u finalu u Saragos. Igrali smo klasičnu match-up odbranu, jednu zonsku odbranu ali atipičnu zonsku odbranu sa nekim našim internim pravilima. Ekipe Barcelone je potrošila, ako se ne varam, 3 time out-a da reši šta mi to igramo; nisu igrali ništa u napadu protiv takve odbrane. Moj kasniji igrač Sane Pipanio je protrčavao sa strane na stranu; bili su nemoćni i mi smo tu utakmicu dobili na gostujućem terenu uz veliku podršku španske

publike koja je, naravno, navijala za Barcelonu. Takođe se sećam utakmice finala Kupa kralja sa Barcelonom, gde je ekipa Estudijantesa imala prednost od 16 poena i posed lopte, a mi vrlo malo vremena do kraja. Čovek na klupi ima tada dve mogućnosti da uradi nešto ili ide kući jer vreme ističe. Odlučio sam se za jednu vrstu kombinovane odbrane koja je prilično slična zoni i mi smo tu utakmicu dobili sa 6 poena razlike; napravili smo, dakle, brejk 22 poena.

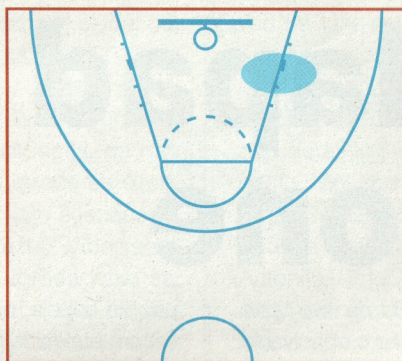
Probaću da vam taksativno nabrojim kako napasti zonu; nabrojaću one elemente koji su najvažniji za mene i za vas. Pre toga da kažem, da ima reprezentacija pojedinih zemalja, dakle ozbiljnih timova, koji tradicionalno slabo napadaju zonu. Sećam se da smo, u svoje vreme, dobijali neke utakmice protiv reprezentacije Italije čim im stanemo u zonu. Američki igrači, pošto je u NBA ligi bila zabranjena zona, po dolasku u Evropu su imali velike probleme da igraju zonu. Ispričaću vam jednu anegdodu koja mi se desila u Limožu i koja je vezana za ono što sam rekao pre podne, da je košarka jedini veliki, možda i najveći, sport koji nema unificirana pravila. Potpisali smo igrača koji se zvao Deni Jang, poznat po tome što je u Portlandu bio ispred Dražena Petrovića. Nisam ga voleo zato što sam bio za to da Dražen igra više, ali on je bio ispred njega i mi smo ga potpisali. Kad menjate igrača, menjate ga iz nužde, iz nevolje. On dolazi u četvrtak, u subotu igra prvu utakmicu. Trener protivničke ekipe bio je pametan i stajali su nam u vrlo uskoj zatvorenoj zoni 40 minuta; ko izađe napolje dobije šamar od trenera. Video sam jednog velikog NBA igrača nemoćnog da napada takvu vrstu odbrane koji je kasnije jako dobro igrao. Mi smo tu utakmicu nekako dobili; mislim da je jedna lopta odlučivala i ja mu u svlačionici kažem: "pa dobro, možeš ti to malo bolje". On mi odgovori: „coach, znaš ti kad sam ja poslednji put igrao protiv zone, skoro da se i ne sećam, prošlo je više od 15 godina". Nadovezujem se na onu priču koju smo počeli jutros.

Probaću da vam nabrojim neke osnovne principe, najvažnije elemente, bez pretenzije da nabrajam sve u napadu protiv zonske odbrane. Najbolji način i napad protiv zonske odbrane je kontranapad. Ne samo da se pišu ona 2 ili 3 poena koja se iz kontre postignu, već je koš postignut iz kontranapada jedna vrsta uvrede za ekipu koja brani. Videli smo juče kako je Litvanija izgubila moral posle jedne kratke serije kontranapada našega tima. Kao i u ž'man to man" odbrani, prvi i najbolji način je kontranapad, ali ne možete ga uvek igrati.

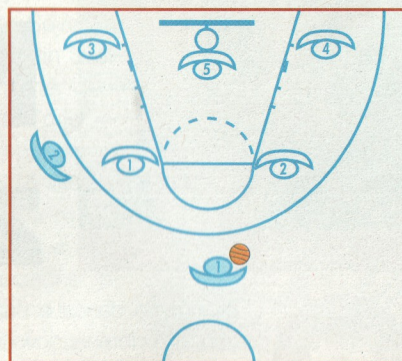
Drugi bitan faktor, ako želite da uspešno napadate zonu je da imate suprotan raspored od rasporeda odbrambenih igrača. Treći vrlo bitan element je da zonu moramo napasti, da moramo koristiti blokove; ili jedinačne ili uzastopne blo-



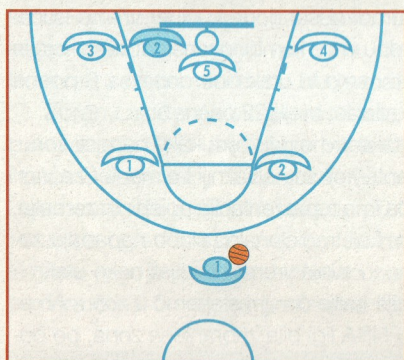
DIJAGRAM 1



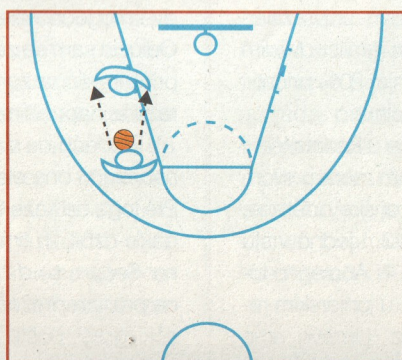
DIJAGRAM 2



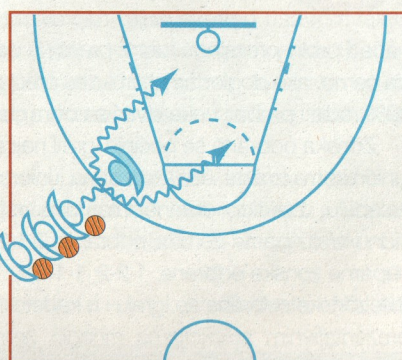
DIJAGRAM 3



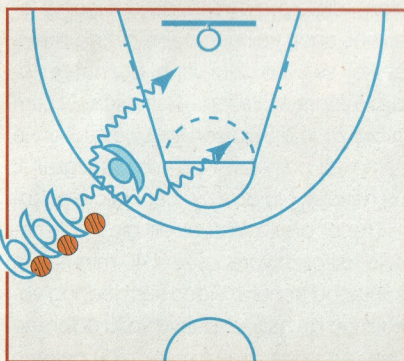
DIJAGRAM 4



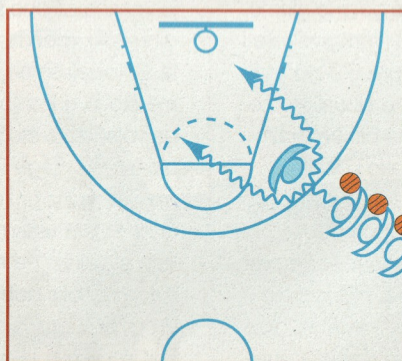
DIJAGRAM 5



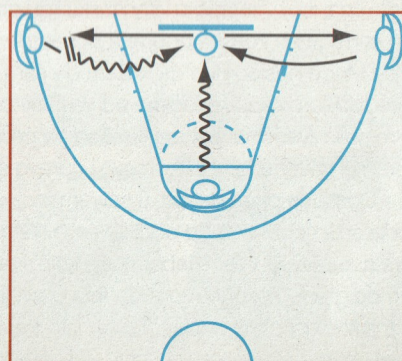
DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9a

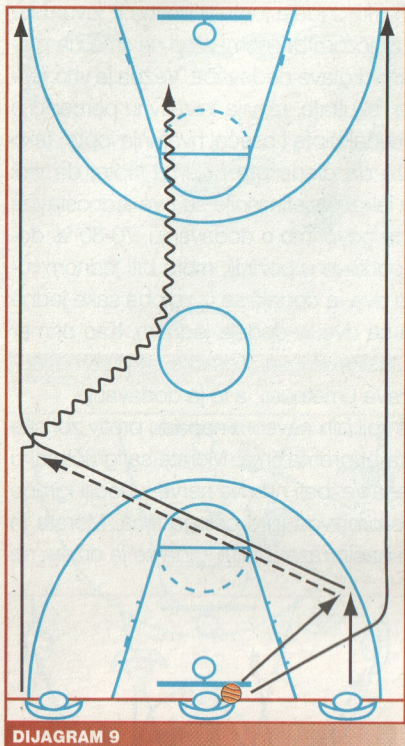
kove ili duple blokade što vrlo često, kada protivnička ekipa pređe na zonu, napad ne radi.

Sledeća stvar koja je vrlo bitna je velika razlika u igri u napadu čovek na čoveka i zone. Protiv čovek na čoveka mi pravimo blokadu i zaustavljamo odbrambenog igrača koji čuva mog saigrača. U igri protiv zonske odbrane to ne radimo već pravimo i blokiramo najbližeg ili ko je najbliži u mom prostoru, jer oni ne brane čoveka – oni brane prostor.

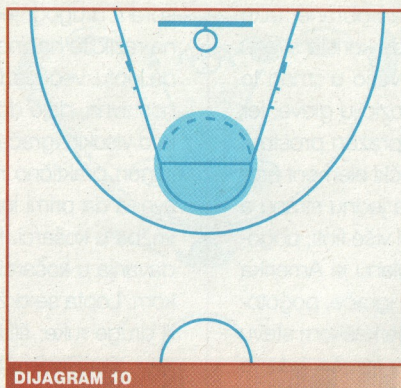
Možda najvažniji element od svih je da lopta kontinuirano dolazi u ovu poziciju (dijagram 1), jer odavde imamo nesmetan pas na sve delove terena, levo perimetar uglove, i unutar desnog perimetar ugla. U tom prostoru treba, naizmenično probati menjati igrače. Ako ekipa nema uvežbanu taktičku varijantu ili neki napad, ali ima često loptu, biće uspešna u napadu protiv zone. Zato ja stalno kažem da za mene u košarci postoje dve vrste kontranapada; ne samo kontranapad po dužini, već postoji i kontranapad po širini koji je puno va-

žniji za uspeh jednog tima. Transfer lopte sa leve strane u sredinu, sa sredine u desnu stranu, desno-sredina-levo ili unutra je za mene fundamentalna stvar moderne košarke.

Sledeći bitan element u napadu protiv zone zavisi od opredeljenja trenera: opterećenje strane i opterećenje sa tri ili četiri igrača. Naredni element koji je vrlo bitan je udriblavanje lopte u reket; udriblavati, zaustavljati se iz dva kontakta, nijedna solidna zona neće ti dati priliku da odeš do kraja ili ako ti to da, daće ti jednom u toku utakmice, ali će zato sigurno 4-5 puta da isprovocira faul u napadu. Pametan, pokretljiv centar, koji predviđa, istrčaće na svaki prodor. Pošto je odbrana prostora, primiće igrača na grudi i iznudiće faul u napadu; napad će izgubiti loptu i, možda, izgubiti utakmicu. Napad mora da koristi upade ili naskoke u reketu. Upadi, zato što je Nikos Galis radio jednu vrstu takve tehnike; imao je takvu tehniku zaustavljanja u reketu koja nije klasičan naskok, već uskok i upad u reket udriblavanjem između ta dva igra-



traže, je da u svakom zonskom napadu, napadu protiv zonske odbrane, bar dva puta lopta ide unutra, jer kada je lopta unutra, odbrana se instinktivno skuplja i gubi na agresivnosti, kao što kaže Krešimir Čosić, koji je bio jedan veliki igrač. Kad loptu primi ovde (dijagram 2), ja moram najpre da vidim svoja 4 saigrača, a za igru 1:1 uvek imam vremena na malom prostoru.

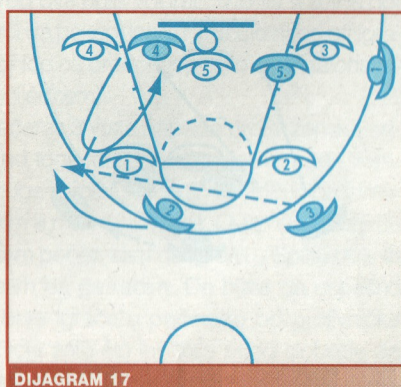
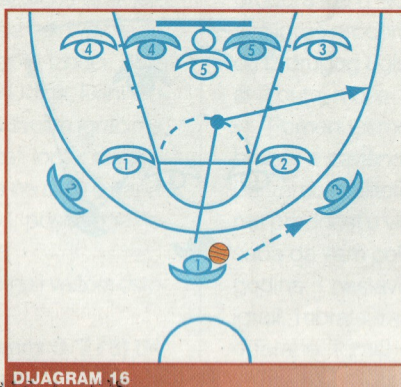
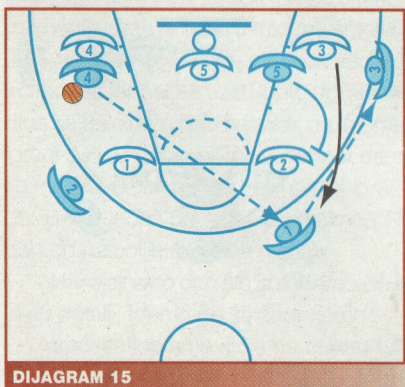
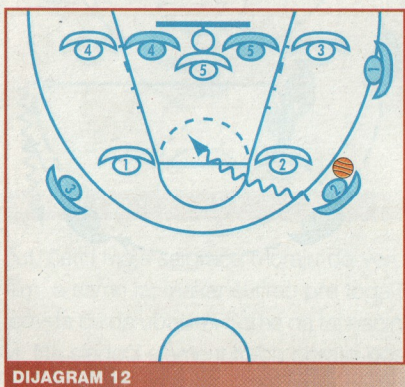


ča. Zaustavljanjem, kontrolom balansa tela, imamo šut, imamo pas, imamo sve vrlo važno.

Sledeći vrlo bitan element koji mnogi američki treneri na univerzitetima



Sledeći element su Amerikanci najbolje demonstrirali u Montrealu igrajući protiv reprezentacije Jugoslavije na čelu sa trenerom Mirkom Novoselom. Izgubili smo tu utakmicu, igrali su fantastično celo to prvenstvo protiv zonske odbrane, zato što su imali sve ove elemente o kojima govorimo, i jedan novi, a taj je: ulazak u zonsku odbranu i izlazak iz zonske odbrane u pozicije gde je slobodan prostor u zoni 2-3. Nije isto sa aspekta odbrane da li ja u polazu, kad je lopta kod pleja, stojim ispred lica odbrane (dijagram 3) ili stojim ovde (dijagram 4); ako želim odavde da izađem na suprotnu stranu, imam 3 metra manje da trčim – to je jedna stvar i druga stvar – ovaj igrač O3 instinktivno mora stalno da me traži, da se okreće, samim tim odbrana se skuplja; mnoge ekipe danas jako to dobro koriste. Amerikanci u Montrealu su pokazali da dolaskom plejmejкера u zonu šuta (tada nije bilo 3 poena ako se ja dobro sećam), 4 igrača su bila unutra, a u sledeće 3 sekunde svih 4 ili bar 3 su bili slobodni. Bili su strašni individualci i osvojili su to prvenstvo. Vrlo bitna stvar je postavljanje

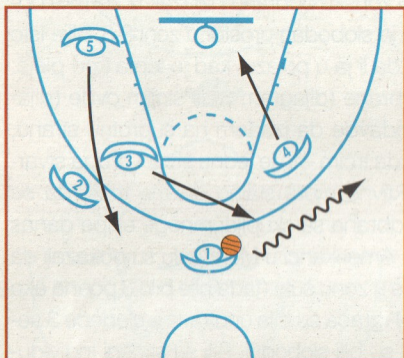


naših centara u napadu, u prostore iza leđa odbrane, tako da mogu da izađu i traže loptu gde hoće i da koriste svaku grešku odbrane. Ono o čemu je Otetar govorio u „man to man defence“ je da koristim njegovu lošu poziciju glave, jer ako ne vidi gde je lopta mogu da utrčim u prazan prostor i kaznim njegovu grešku. Važan tehničko-taktički element protiv zonske odbrane je i vrsta finti; fintira te na jednu stranu a dodaje te na drugu. Moramo koristiti u Evropi više finti; pogotovo odbrana mora više da fintira. Na tom planu je Amerika daleko otišla ispred nas. Kad vidite američke igrače, pogotovo u završnici play off-a, vi vidite da im u košarkaškom stavu stalno vrat radi; aktivan je; i vidite evropske igrače gde je gornji deo tela kontraplan čvrst i da glava nije tako pokretna kao kod američkih igrača.

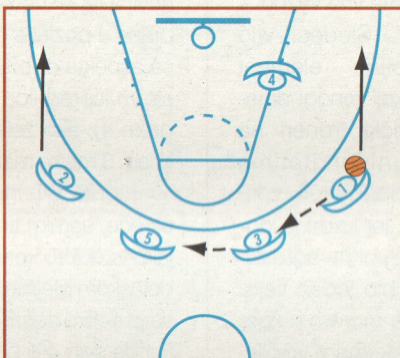
Ako hoćete da dobro radite sa mladim igračima ili sa seniorima, onda jedna vrlo prosta vežba daje velike rezultate; ja to radim sa seniorima – prijem lopte na post-up u poziciji blizu koša u uvodu u trening. (dijagram 5) igrači stoje jedan na

spram drugog, jedan mu dodaje loptu u desnu ili levu ruku na različite načine i različitom brzinom, a on ne sme da gleda loptu, već gleda iznad glave dodavača. Vežba je vrlo jednostavna, daje dobre rezultate, razvija taktativnu percepciju kod visokih igrača, osećaj lopte i osećaj hvatanja lopte, tako da on praktično može da gleda pre prijema lopte; da vidi sve, a da primi loptu lako. Najefikasnije su ove jednostavne vežbe u košarci. Kada govorimo o dodavanju, 70-80 % dodavanja u košarci, pogotovo u poziciji, mora biti jednom rukom. Lopta se drži sa dve, a dodaje se iz zgloba šake jedne ili druge ruke; štiti se sa dve, a dodaje jednom. Kao primer navodim Bodirodu i Jasikevičijusa. Košarka se u samo jednom elementu približava umetnosti, a to je dodavanje.

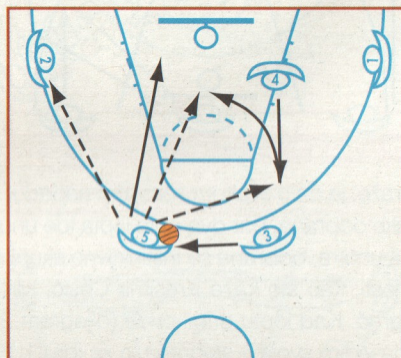
Poslednji element koji bih naveo u napadu protiv zonske odbrane je psihološka priprema tima. Morate sa igračima, u toku trenažnog procesa vežbati njihove nerve; ubediti igrače da je koš protiv zone proizvod igre celoga tima. Morate ih ubediti da na sledeći način razmišljaju: kada se ja dižem na



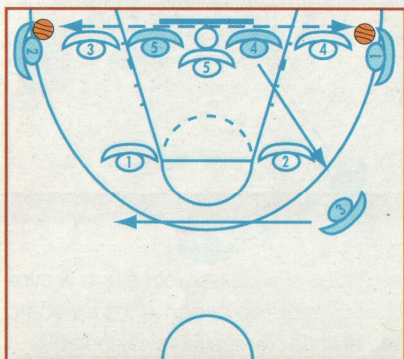
DIJAGRAM 18



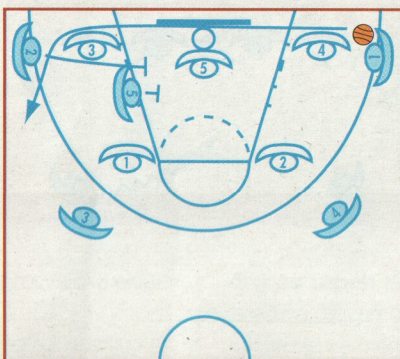
DIJAGRAM 19



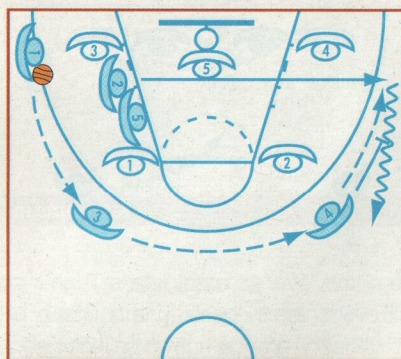
DIJAGRAM 20



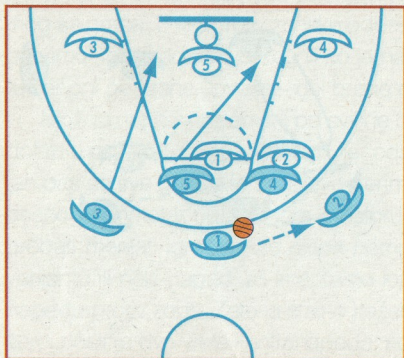
DIJAGRAM 21



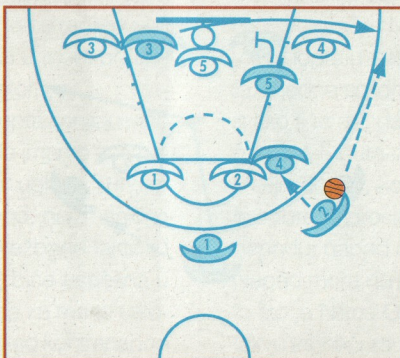
DIJAGRAM 22



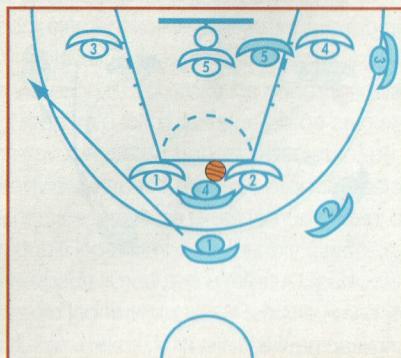
DIJAGRAM 23



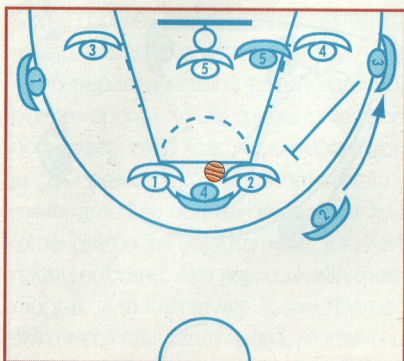
DIJAGRAM 24



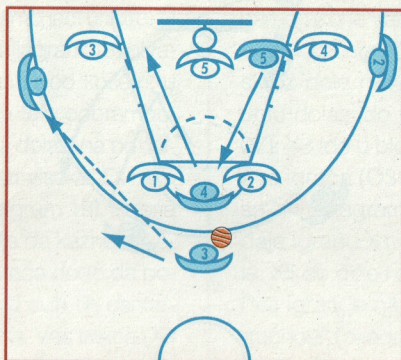
DIJAGRAM 25



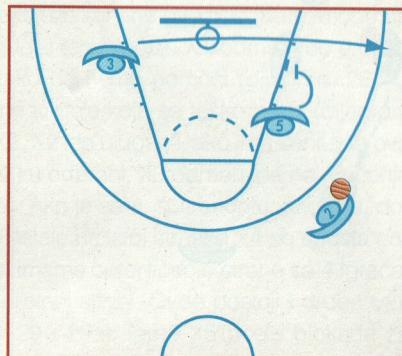
DIJAGRAM 26



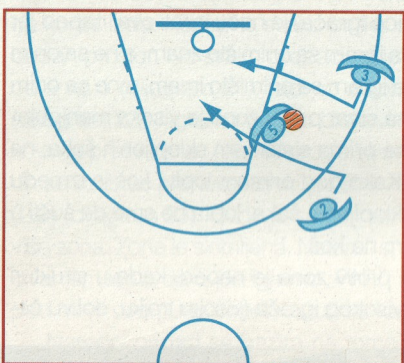
DIJAGRAM 27



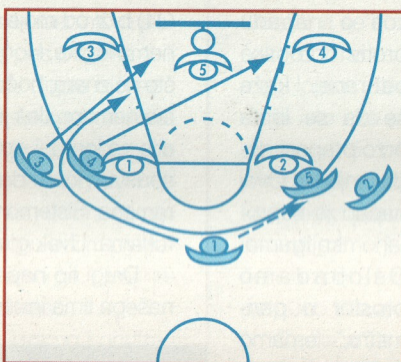
DIJAGRAM 28



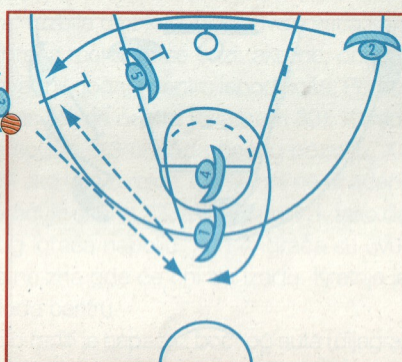
DIJAGRAM 29



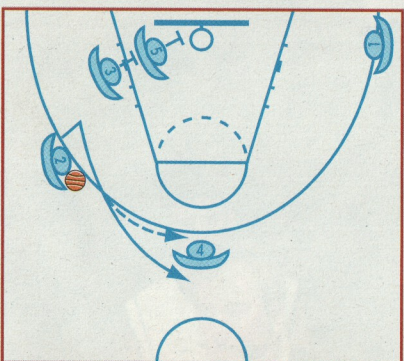
DIJAGRAM 29a



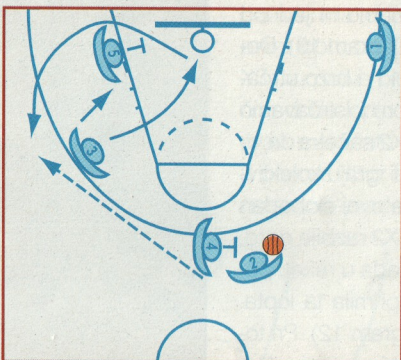
DIJAGRAM 30



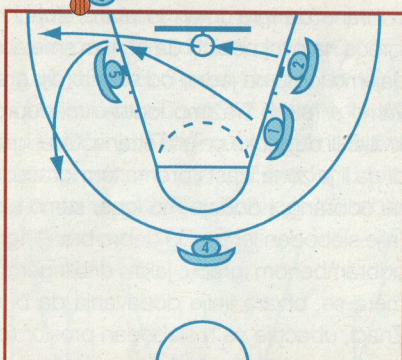
DIJAGRAM 31



DIJAGRAM 32



DIJAGRAM 33



DIJAGRAM 34

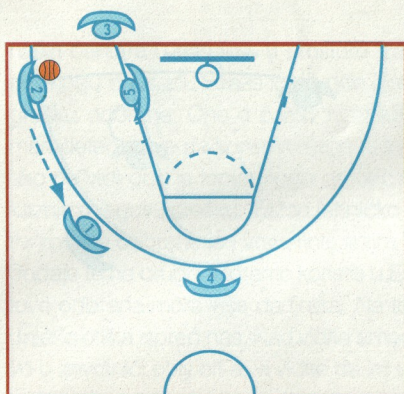
šut, četiri moja saigrača moraju da veruju da ću da promašim, a samo ja, makar šutirao pre toga 6:0, moram da verujem da ću da ubacim. Samo na taj način se prave veliki timovi. Na sledeći element treba obratiti posebnu pažnju, i sa time završavamo taksativno nabranjanje. To je skok za šutnutom loptom. Moja 4 igrača idu na skok. Polazak na skok je u momentu kada je lopta u rukama šutera došla na nivo brade. 90% timova i igrača ide na skok kada se lopta izbaci. Bolje trči nazad jer nećeš uzeti loptu. Igrač ekipe Udina, Dani Godina, je tako brzo išao na skok da je smetao svojim igračima; igrači su mu dodavali loptu misleći da on želi loptu; razbijali su mu glavu dok nisu shvatili da taj igrač ide na skok u napadu. Bio je jedan od najboljih skakača NBA i, posle toga, jedan od najboljih skakača u Italiji.

Nabrojali smo ono što smatramo da je bitno i važno; ostalo su detalji. Idemo da se zagrejemo.

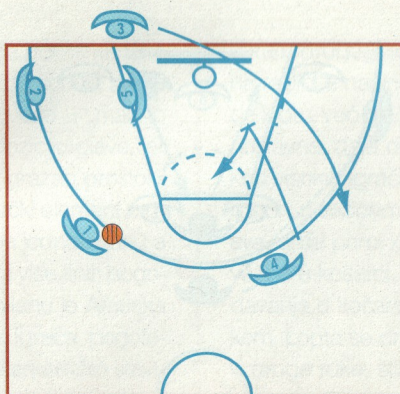
Igrači sa loptama stoje na centru (dijagrami 6, 7 i 8) driblaš prema meni, zaustaviš se i ,kad ti ja pružim ruku, napa-

daš u tu stranu ali ne prekidaš dribling: a) realizacija-prodor, b) realizacija-naskok u dva kontakta unutra, c) kris-kros do pola (dijagrami 9 i 9a). Igrač koji primi loptu na centru nije bitno da li je gazio liniju ili je prešao, ide pravo na prodor, a druga dvojica idu u uglove. Igrač koji je išao na prodor, posle prodora ide u jedan od dva ugla, a igrač, iz ugla u koji je došao igrač prodora, trči da pokupi loptu i uručuje hand off igraču iz drugog ugla koji ide na prodor (lopta ne sme da odskoči 2 puta, može 1 ili nijednom).

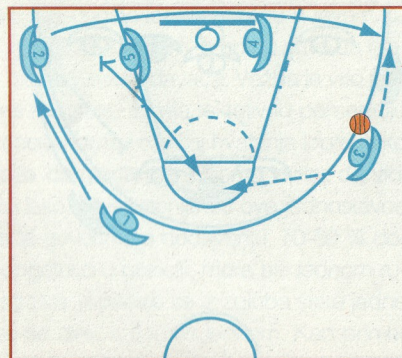
Pomenućemo večeras 3 vrste napada protiv zonske odbrane, u zavisnosti od toga kako procenjujemo, kada kompariramo kvalitete moga i protivničkog tima; vidimo da li imamo prednost u visokim ili malim igračima. Ovaj napad koji ću sada da vam pokažem počeo sam da igram u Splitu davnih godina, i nastavio sam da ga radim. Da biste ga uspešno igrali, morate imati brze igrače u perimetru od protivničke odbrane. Igrači ga vole zato što im daje puno slobode da igraju 1:1 i da koriste dribling. U svim knjigama, kada se go-



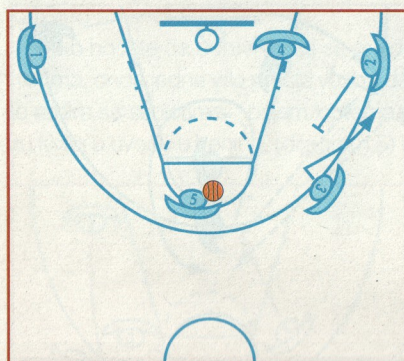
DIJAGRAM 35



DIJAGRAM 36



DIJAGRAM 37



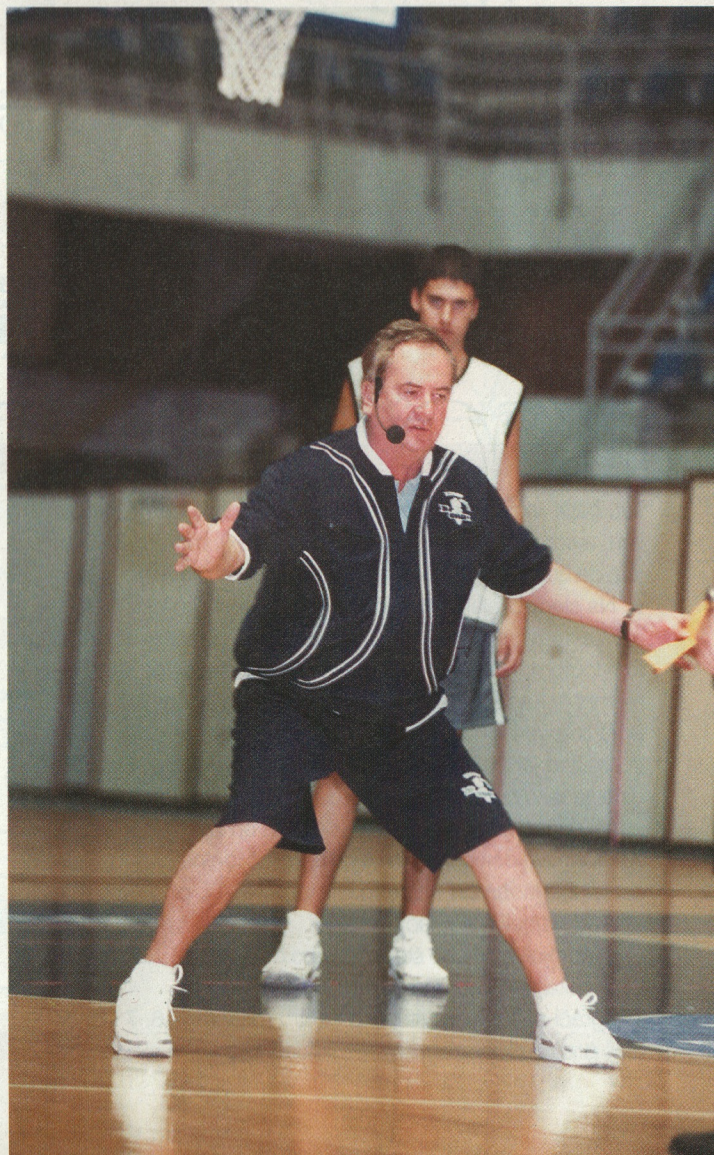
DIJAGRAM 38

voru o napadu protiv zonske odbrane, kaže se da se lopta brzo prenosi dodavanjem. Ovaj napad je suprotan knjigama. Oslobođamo prostor u perimetru, nemamo igrača na high post-u i teramo

odbranu da igra „man to man”. Znači nemamo ni jednog igrača na ovoj poziciji da bi nam smetao (dijagram 10). Dodajemo loptu na jednu od strana (dijagram 11) i brzo utrčavamo u reket. Tražimo loptu u međuprostoru i istrčavamo kratko ili dugačko na istu stranu. Ovaj igrač X2 sačeka da vidi da li je zona izašla prema tom igraču; da li igraju kolektivnu odbranu, i dodaje mu loptu samo ako je ovaj slobodan (nije slobodan jer ga O3 dobro brani). Igrač X2 razbija gard, odbrambenom igraču, jakim driblingom; upada u reket, pomera se, otvara linije dodavanja da bi se primila ta lopta. Znači, ubacuje se u slobodan prostor (dijagram 12). Pri tome, imamo jedan princip samo kada su centri u pitanju. Ako dolazim po dijagonali, taj centar ide unutra (X4), a suprotan se izvlači napolje (X5) (dijagram 13). Ako je napad sa druge strane, onda je obrnuto. Ovoga igrača koji ide unutra će uhvatiti i braniće ga, ali ovoga koji se otvara spolja teško ako je brz. Pri tome imamo jedan princip: igramo na levoj strani a pravimo blokove na suprotnoj strani od lopte. Lopta je dodata centru (dijagram 14). U tom momentu, igrač X5 napravi blok (dijagram 15), X4 doda loptu, extra pas, ka X1; O3 izađe na X1; X1 doda loptu X3; X3 ide u šut a svi ostali na skok. Znači, mi igramo na jednoj strani (akcija je tamo gde nema akcije), na strani pomoći: (dijagrami 16 i 17) kad plej X1 doda loptu X3, i utrči i izađe na istu stranu najboljeg, naš šuter X2 traži loptu. O1 ga čuva blizu, igrač X4 mu dolazi u blok (pravi mu blok bez lopte). X3 doda loptu X2, O4 izlazi na X2. U tom momentu imamo miss match. Mali igrač protiv visokog (spolja). To su sve postulati na kojima se bazira ova slobodna igra vrlo teška za odbranu, naravno, ako imate kvalitet. Ako nemate kvalitetne igrače, onda nemojte igrati ovaj napad. Ako su njih trojica u perimetru (O1 i O2 i O3 ili

O4) brži od moje trojice igrača, ja neću igrati ovaj napad jer nema logike. Hoću da igram sa onim što znam, a ne sa onim što ne znam; hoću da igram sa onim što imam, a ne sa onim što nemam. Još jedna stvar protiv zone je visoka manipulacija na loptu. Lopta se prima sistemom sklopljenih šaka; ne spuštam loptu dole. Kako god primam loptu, koš je između ramena. Sistemom sklopljenih šaka, lopta ne sme da šušti u rukama. Uvek gledam na koš.

Drugi tip napada protiv zone je napad, kada u strukturi našega tima imamo visokog igrača (visoku trojku, dobru če-

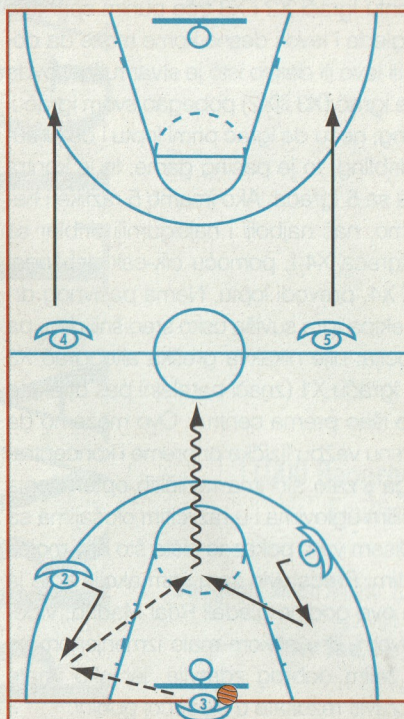


tvorku i odličnu peticu) kada smatramo da smo jači unutra. U reketu, napad izvodimo na sledeći način: (dijagram 18) otvaramo napad na stranu gde nemamo igrača pod košem; u punom sprintu X4 se spušta dole; napada telo odbrambenog igrača; bliže košu X3, u punom sprintu, dolazi na poziciju za 3 poena, a X5, u punom sprintu, izlazi visoko. Dvojica malih igrača se obaraju na čeonu liniju (dijagram 19). Prema tome igramo 3:3 (dijagram 20); X1 i X2 služe da kazne neko-rektnu odbranu. Ako neko od ovih malih igrača dođe da pomogne, vi to kažnjavate šutom. Pomoć kod svih tih centarskih kretnji realizujem spolja, ali idem i unutra. Vas trojica (X3 X4 X5) se brzo krećete; napadate, ubacujemo igrača unutra, a koristimo leđa. Nema ni jednog visokog centra koji ne zna da koristi leđa. Koristimo svaku priliku da se ubacimo u slobodan prostor. Na svako prebacivanje lob pas od 1 ka 2 ili od 2 ka 1 (dijagram 21), radimo automatski duplu blokadu (dijagram 22); i igramo duplim blokovima i sukcesivnim blokovima protiv zone. Ako ne prođe ni ova kretanja, lopta treba da se što brže prenese na drugu stranu i onda se igra „PnR” (2:2) (dijagram 23). Ovde je sada man to man odbrana, nije više zona. Zona je slomljena. Naterali smo zonu brzim prebacivanjem lopte da ovde igramo „PnR”, i igramo ga. Ovaj napad mi je dao puno dobrih rezultata kao i sledeći.

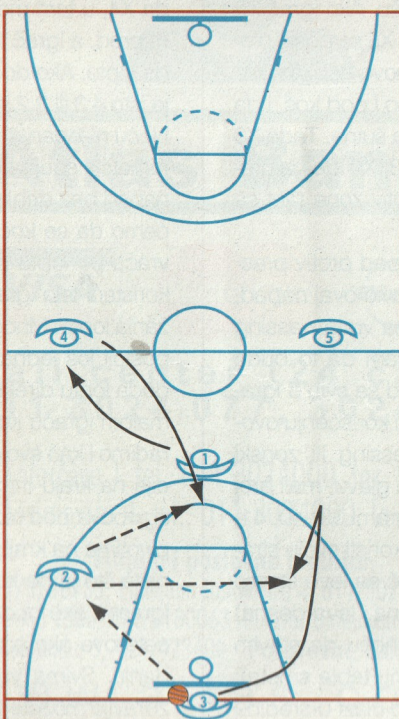
Naredni napad se bazira na tome da igramo i unutra i spolja. Želimo da napravimo over loud opterećenje strane, i u tom opterećenju strane vrlo često ostavljamo našeg najboljeg igrača na suprotnoj strani od odbrane. Napad iz 1-4 (dijagram 24): imamo desnu stranu i levu stranu napada. X1 otvori pas na X2, X5 se agresivno spušta na post up; u tom momentu X3 se spušta na čeonu liniju; X5 sa rukama podignutim u vazduh traži loptu; kako spusti ruke dole, to je znak da neće više loptu; X5 iz ove pozicije pravi blok krilnom igraču X3 (dijagram 25); on izlazi u ugao i prima loptu

samo ako je sam; ako nije sam ne dam mu loptu; mogu da dam loptu igraču X4 i u tom slučaju X1 odmah ide u ugao skroz dole nisko, tako da nema pomoći (dijagram 26). U uglu dolazi do jedne kretnje koja se teško brani (dijagram 27): X3 ide u blok X2, X2 ide u ugao i, ako ima konfuzija ova dva igrača (O3 i O2) u odbrani, X3 odmah ide na uručenje sa X4 (dijagram 28). Ako je sam, šutira loptu; ako nije, dodaje igraču X1. X3 ostaje na istoj strani a X4 se spušta dole; X5 se diže i opet imamo opterećenje strane sa 4 igrača. Peti igrač je na suprotnoj strani. Ovde postoji i druga mogućnost (dijagrami 29 i 29a); igrač X5 posle blokade za igrača X3 odskače na middle post poziciju, prima loptu od X2 dok X5 ima loptu; prvo utrčava X2, a onda utrčava X3. Odbrana se sužava, razbija dva katlera sa dva igrača koja seku odbranu. Odbrana mora da se suzi; ako ne, oni primaju loptu i zakucavaju ili dodaju centru ispod koša. Potpuno je isto ako prvi pas ide na centra (dijagram 30); X1 dodaje loptu X5, X4 se spušta, X3 napada čeonu poziciju, X1 nikada ništa ne gubi ako uđe u reket. Da se oni ne bi adaptirali, jedanput opterećuje stranu X3, a drugi put X1, tako da imamo samo jednog igrača napolju. X2 i 4 igrača su uvučeni u zonu, i zona ne zna gde će oni da izađu. Kretanja je potpuno ista ako dodaje centru.

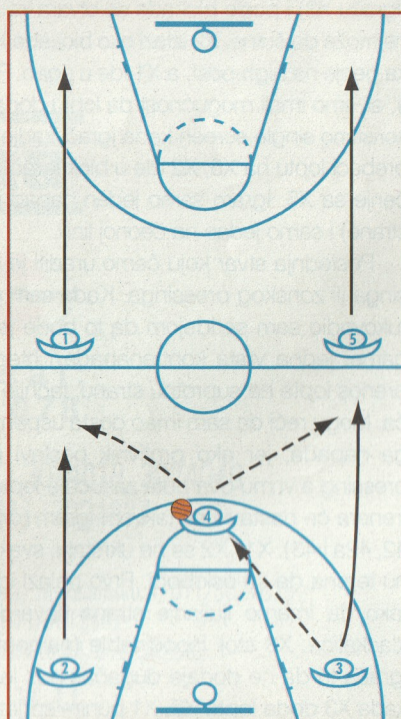
Sledeće što ćemo raditi je napad iz bočnog auta (dijagrami 31, 32 i 33). Paveći ovu akciju želeo sam da zamislim da mi treba 3 poena, a da imam loptu u mrtvom vremenu i sve baziram na toj ideji. X1 krene unutra i otvori se oko centra, X4 primi loptu od X3, X2 u punom sprintu izlazi oko igrača; X5 i X3 mu prave blokade, X2 šutira za 3 poena ako je sam. X1, čim dodaje loptu X2, ide u suprotan ugao; X2 dodaje loptu X4, pravi malu fintu i ide na uručenje. Drugi put idemo na šut za 3 poena. X3 iz blokade, u momentu kada X2 ima loptu, krene unutra i sada gleda gde nema odbrane. Ako je X5 zablo-



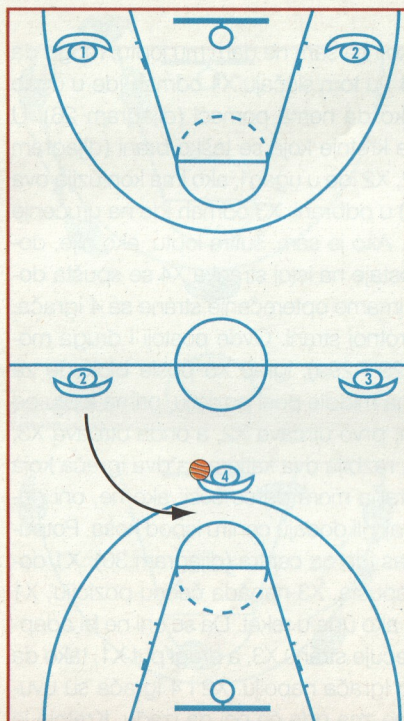
DIJAGRAM 39



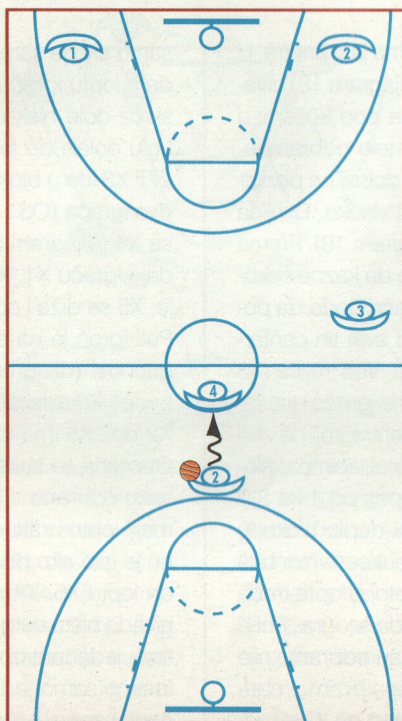
DIJAGRAM 40



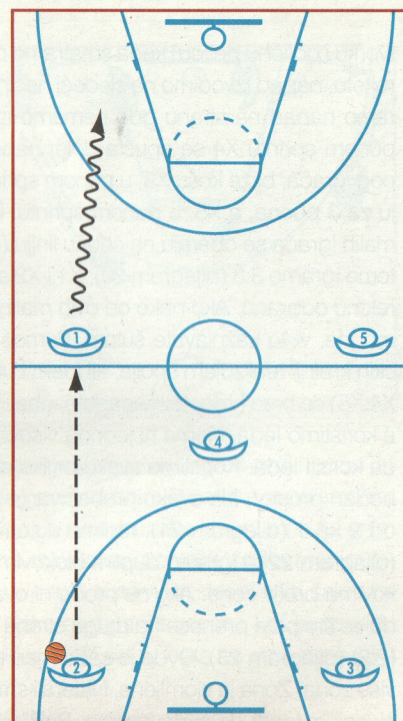
DIJAGRAM 41



DIJAGRAM 42



DIJAGRAM 42a



DIJAGRAM 43

kirao igrača, on izlazi na istu stranu. Ideja je da imamo šut dva puta za 3 poena, ali u isto vreme i unutrašnju igru, jer ovaj igrač X3, kad primi loptu, može da igra na igrača X5, a X5 može na X4.

Sledeći je čeonu aut (dijagrami 34, 35, 36, 37 i 38): X2 i X1 imaju zadatak da zanimaju odbranu, da rade jedan drugom blok, da ne daju odbrani da miruje. U punom sprintu, ali na tačnom rastojanju od 1,5 m, ide prvo X1 i odmah za njim X2; X2 dodaje loptu X1; X4 ide našem najboljem šuteru u blok (igraču X3) i posle blokade se otvara ka košu. Ako igrač X3 ne može da šutne, X2 izlazi oko blokade X5; X5 se posle bloka penje na high-post, a X1 ide u ugao. Ponovo dobijamo 1-4, ali smo imali mogućnost da loptu dodamo i pod koš, i da koristimo single screen kada igrač izađe da šutne. Tada X3 prebaci loptu na X5; X2 ide u blok igraču X3; X2 ide na uručenje sa X5. Igram samo jedan napad protiv zone (aut sa strane) i samo jedan na čeonu liniji.

Poslednja stvar koju ćemo uraditi je napad protiv pressinga ili zonskog pressinga. Kada sam pravio ovaj napad, rukovodio sam se idejom da to bude jedna vrsta passing game; jedna vrsta kontranapada i hteo sam da to bude prenos lopte na suprotnu stranu; tačnije rad sa svih 5 igrača. Mogu reći da sam imao dosta uspeha u korišćenju ovoga napada, jer ako protivnik postavi pressing ili zonski pressing a vi mu dva puta zakucate loptu u glavu, mali broj trenera će nastaviti sa takvom igrom (dijagrami 39, 40, 41, 42, 42a i 43). X1 i X2 se ne ukrštaju; svako koristi svoju stranu terena da se oslobodi. Prvo polazi igrač sa leve strane tako da imamo ljuljanje strana (leva-desna, leva-desna) klackalica. X3 stoji ispod table (namerno hoću da stavim igrača tu da ne dodaje dugačak pas jer mu tabla smeta); kada X3 doda loptu X2, X1 punim sprintom ulazi u sredinu da primi loptu (to mora da bude eksplozija; u košarci posto-

ji samo sprint i stop; 100% brzina a sve ostalo je atletika). Ako X1 primi loptu u sredini gotovo je, imamo 3:2; ako nije primio, ide ka svom centru. X4 mu ne pravi blok (nije greška ni ako mu napravi blok, ali nema potrebe za blokadom). Možemo da napravimo neki foul u napadu, ali to nećemo. X4 u punom sprintu dolazi u sredinu, X3 popunjava mesto slobodnog igrača (mesto X1), krene napred i vraća se nazad da primi loptu od X2, vraća se za short pas tako da X2 ima dve mogućnosti: da doda loptu igraču X4 ili X3; ako doda X4, u tom momentu igrači X2 i X3 trče punim sprintom napred, a igrač X4 gleda i levo i desno kome može da doda loptu. Ako doda ili levo ili desno isto je stvar rutine; ovde je isto 4:3 ili 3:2 jer je igrač (X3 ili X2) pobeo svom igraču. Neću ni jedan dribling; neću da igrač primi loptu i da je automatski spušta u dribling; to je passing game; to je kontra napad bez driblinga sa 5 igrača. Ako imamo 5 razlike i nećemo da se kockamo, naš najbolji i najsigurniji dribler se vraća po loptu od igrača X4 i, pomoću cik-cak driblinga, koristeći telo igrača X4, prevodi loptu. Nema pasivnog držanja lopte. Mnogo ekipa igra suviše usko središnji deo, pa postoji još jedna opcija: nije nikakva greška ako igrač X3 doda loptu direktno igraču X1 (znači paralelni pas direktno malom igraču koji je išao prema centru). Ovo možemo da radimo i kao svojevrsnu vežbu fizičke pripreme i koncentracije na kraju treninga, zato što ima različitih opterećenja zglobova pod različitim uglovima i u različitim okršajima sa pivotima na kraju. Nisam vam pokazao ništa što nije moje i ništa što ja ne koristim. Predstavio sam vam akcije koje ja igram i, ako budete ove godine gledali Real Madrid, videćete ove akcije u ovom, ili u nekom malo izmenjenom izdanju. Svima vam želim dobrog zdravlja, jer ako imate zdravlje možete napraviti rezultate u sledećoj godini.

Priredio: **Srdan Flajs**, viši košarkaški trener

PRVA LIGA I U BANKARSTVU



Atlas Banka



**Call center (24 časa):
011 3024 077, 3024 078**

**11000 Beograd, Kolarčeva 1, tel.: 011 3024000, fax: 011 3024019, 3024040
Emilijana Josimovića 4, tel.: 011 3024000, fax: 011 3024027**

Filijale i poslovne jedinice:

Beograd: Kneza Miloša 9, 011/3238733, Emilijana Josimovića 4, 011/3024000, Makedonska 4, 011/3027825,
Jurija Gagarina 153a, 011/3180063, Bulevar Umetnosti 2, 011/3012402

Novi Sad, Kralja Aleksandra 3, 021/423400 **Požarevac,** Čede Vasovića 14, 012/532662

www.atlas.co.yu

Trojica za bolji kvalitet

Sada im se više veruje

tri para očiju mnogo bolje vide od dva para. Po ugledu na vodeća nacionalna prvenstva širom Evrope, prestižna klupska takmičenja širom Starog kontinenta i najjaču svetsku ligu NBA, od ove sezone i u našoj ligi pravdu dele trojica arbitara.

Šta reći, osim – konačno! Iako je potreba za ovakvom odlukom odavno postojala, potez čelnika KS SCG i uvođenje trećeg sudije bez sumnje je doprinelo da se arbitrima olakša posao i poveća regularnost na našim parketima.

Jedan od najkompetentnijih sagovornika na temu uvođenja trećeg sudije na naše terene svakako je Slobodan Jelić, komesar Atlas pils JUBA lige.

– Košarka je izuzetno dinamična igra u kojoj arbitri moraju da reaguju i donesu odluku u desetom delu sekunde. Prema tome, nema sumnje da trojica vide bolje od dvojice. Svuda u Evropi i NBA pravdu dele trojica arbitara, pa je bilo logično da isto uvedemo i na naše parkete – otvara besedu Jelić. – Pošto se igra sve brže, sudijama je sada mnogo lakše. Na parketu se traži oštro oko, a sve izgleda mnogo drugačije kada je arbitar na licu mesta. Trojica mnogo bolje pokrivaju ceo teren i samim tim donose ispravnije odluke.

Komesar našeg elitnog takmičenja tvrdi da je ove sezone zahvaljujući trojici arbitara suđenje mnogo bolje.

– Evidentno je da je kvalitet suđenja porastao. Međutim, smeta mi što neki ponovo nisu zadovoljni. Ipak, iz-

Taksa

Prošle sezone, sudijska taksa za ligaške mečeve bila je 12.000, a u Superligi 15.000 dinara.

Sada je taksa pala na 10.000 po meču, što ne znači da su arbitri uvođenjem trećeg kolege na gubitku, jer samim tim dobijaju priliku da mnogo češće dele pravdu.

gleda da je takav naš mentalitet da je na parketu i petorica arbitara našim ljudima opet ne bi valjalo. Treba znati da obuka jednog vrhunskog košarkaškog sudije traje koliko i obuka pilota Boinga 747. Kod nas je problem što niko ne veruje sudijama i svi misle da su kompetentni da ocenjuju deljenje pravde. Svi posle neuspeha alibi traže u suđenju, arbitri su uvek krivi za sve... Sudije su kod nas nezaštićene, klubovi nikada ne udaraju jedni na druge,



SUDIJE I TRENERI: Tri na dva bolje nego dva na dva

jer znaju da je to „tvrdi”, već im je najlakše da osuđuju i napadaju delioce pravde.

Jelić tvrdi da imamo vrhunske delioce pravde i da u njih treba imati poverenja, naročito sada kada ih je trojica na terenu.

– Moramo pustiti sudije da rade svoj posao. Treba da ih hrabrimo, dajemo im sugestije. Pogrešno je kada neko ko je od pre dve ili tri godine u košarci uzima puno pravo da komentariše i vređa arbitre. Činjenica je da sudije snose konsekvence za sopstvene greške i da postoje stručni ljudi koji ocenjuju rad arbitara, pa njima treba prepustiti da ih kude ili hvale. Suđenje treba da komentarišu oni koji su za to zaduženi, a ne treneri, igrači i ostali.

Slično mišljenje ima i Dragoslav Ljuca, jedan od naših najboljih i najiskusnijih sudija.

– Mnogo je lakše suditi kada na parketu imaš još dvojicu kolega, jer tako pokrivaš mnogo manji deo terena. Regularnost je mnogo veća jer sa dvojicom arbitara, da se izrazim stručno, peti i šesti kvadrat nije mogao da bude adekvatno pokriven. Spoljni sudija stajao je kod bočne linije i nije imao dobar pregled duž cele linije za tri poena. A ako bi taj sudija gledao šta se dešava na suprotnoj strani linije za „trojku”, onda ne bi mogao dobro da prati dešavanja sa svoje leve strane u igri bez lopte – objašnjava Ljuca.

Evidentno je da se, kada je na parketu trojica sudija i akteri mečeva ponašaju mnogo bolje.

– Igrači se sada ponašaju mnogo bolje, ista je stvar i sa trenerima i publikom. Drugačiji je psihološki moment kada znaju da je trojica sudija na terenu. Jednostavno, više veruju našim odlukama i mnogo su smireniji. U krajnjem slučaju, da trojica sudija nisu neophodna ne bi ih bilo u NBA ligi. Kod nas je prošle sezone postojala inicijativa da se uvede treći arbitar za Superligu, smatram da je to trebalo i uraditi. Međutim, čelnici saveza su zbog pridržavanja propozicija želeli da završe sezonu sa dvojicom delioca pravde.

Činjenica je da je uvođenjem ovog pravila u optičku veću broj sudija.

– Mlađe kolege su dobile šansu da se uz dvojicu iskusnijih kolega polako uključuju. U prilici su da uče i stiču neophodno iskustvo, idu na vruće terene u Kraljevo, Čačak, Leskovac, Cetinje...

U svakom slučaju, i Ljucin zaključak je da je sa trojicom sudija mnogo bolje i lakše, da je suđenje na višem nivou.

– Zaista je krajnje vreme da se to primeni. Jedino što bi trebalo da se promeni je sistem žrebanja. Ne sumnjam da aktuelni sistem poništava mogućnost privatizacije delegiranja, ali treba odrediti mečeve po značaju i u skladu sa tim delegirati arbitre. Na primer, derbi utakmice trebalo bi da sude dvojica arbitara iz prve i jedan iz druge grupe, ili sva trojica iz prve grupe sudija – sugeriše na kraju Dragoslav Ljuca.

Reč trenera

Luka Pavićević

Atlas

– Sigurno da su trojica sudija dobar potez i da je arbitraža sada na višem nivou. Uostalom, ako se to praktikuje u NBA i najjačim evropskim ligama i evro-kupovima, bilo je krajnje vreme da se primeni i u našem prvenstvu. Naši arbitri su izvanredni, po kvalitetu prednjače na Starom kontinentu. Sada, kada ih je trojica, lakše im je da valjano obave posao i isprate sve situacije i duele na terenu. Uz to, ovim se otvorio prostor i da mlađe sudije dobiju šansu i napreduju.

Dejan Mijatović

OKK Beograd

– Od starta sezone čuo sam mnogo komentara stručnih ljudi po pitanju uvođenja trojice arbitara. Među njima je dosta onih koji tvrde da sada ima dosta konfuznih situacija, jer se dešava da sudije jedni drugima ulaze u polje nadležnosti. Smatram da je deliocima pravde ipak potrebno malo vremena da se uhodaju i prilagode. Projekat sa trojicom arbitara na našim parketima još je u početnoj fazi, pa sinhronizacija između njih još uvek nije na najvišem nivou i nisu sasvim usaglašeni kada donose odluke. Pošto neke stvari ne mogu da se urade preko noći i da sve funkcioniše besprekorno siguran sam da će, kako liga odmiče, suđenje biti sve bolje. Međutim, hoću da skrenem pažnju na nešto drugo – sistem žreba. Iako žrebanje i trojica arbitara donose veću regularnost, dešava se da derbije i utakmice visokog rizika ne sude najbolji i najiskusniji. Mislim da to treba ispraviti i da za derbi mečeve treba da budu žrebane samo sudije iz prve grupe.

Milovan Stepančić

Svislions

– Ove sezone suđenje je mnogo bolje, zahvaljujući odluci da u tekućem šampionatu pravdu dele trojica arbitara. Košarka je poslednjih godina mnogo napredovala, igra se brže, dinamičnije, mnogo je kontakata sa loptom i bez nje. Sudije sada posao obavljaju mnogo bolje, tačno se zna ko je zadužen za koji deo terena. Jednostavno, mnogo im je lakše da prate kontranapade, borbu za poziciju na suprotnoj strani od lopte, koja je pretela da se pretvori u rvanje, šuteri su mnogo zaštićeniji... Naravno, mnogo koristi imaće i mladi arbitri, koji češće dobijaju šansu da dele pravdu. Zbog svega pobrajanog, siguran sam da je odluka da mečeve naše lige sude trojica arbitara prava stvar.

Napadačke akcije u košarci

Želja nam je da u narednim brojevima objavimo nešto što može da vam pomogne u kreiranju i poboljšanju igre u napadu vašeg tima u raznim situacijama.

Svi tekstovi i dijagrami preuzeti su iz „Enciklopedije košarkaških akcija” koju je izdao Von Rid, glavni skaut Orlando Medžika i bivši trener Feniks Merkurija (WNBA).

„UCLA” KRETNJE

1.0 UCLA kretnje „1-4 Cross Reverse” – Napad je u rasporedu 1-4, prvi pas se otvara visokom postu igraču #4. Posle tog dodavanja igrač #5 se spušta na poziciju niskog posta, a igrač #2 menja stranu.

1.1 UCLA kretnje „1-4 Cross Reverse” – Igrač #1 posle dodavanja pravi kretnju „oko” igrača sa loptom #4 i odlazi u blokadu igraču #5. Pošto je postavio blokadu igraču na poziciji niskog posta sada on dobija blokadu od igrača #5 i izlazi spolja tražeći poziciju za šut.

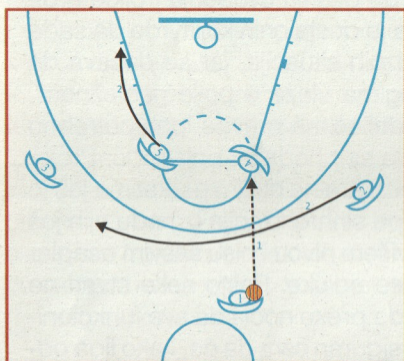
2.0 UCLA kretnje „1-4 Diagonal 4 or 5” – Napad u rasporedu 1-4, lopta se dodaje na stranu igraču #2. Posle dodavanja igrač #1 koristi blokadu od igrača #4 i ukoliko ne dobije loptu u povoljnoj situaciji odlazi i postavlja dijagonalnu blokadu za drugog igrača na poziciji visokog posta, #5. Pošto je postavio blokadu igraču #5, igrač #1 po-

novo dobija blokadu od igrača #4. Igrač sa loptom #2 ima opciju dodavanja lopte na poziciji niskog posta i igraču #1 koji koristi blokadu na vrhu reketa.

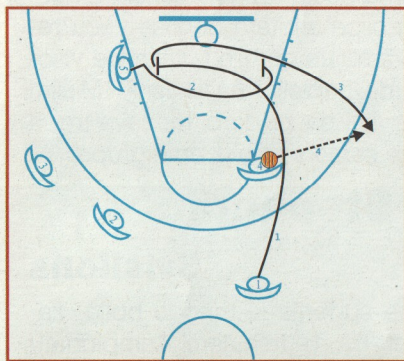
3.1 UCLA kretnje „1-4 Diagonal 4 or 5 w/Stagger” – Posle dodavanja lopte na stranu igraču #2, igrač #1 koristi blok od igrača #5 i spušta se na poziciju niskog posta. Ukoliko ne dobije loptu odlazi da postavi dijagonalnu blokadu igraču #4 koji se spušta i prima loptu u povoljnoj poziciji. Igrač #3 sa suprotne strane se pomera prema uglu terena.

3.2 UCLA kretnje „1-4 Diagonal 4 or 5 w/Stagger” – U nastavku akcije ukoliko igrač #4 nije primio loptu postavlja se uzastopna blokada za igrača #3 koji se nalazi u suprotnom uglu terena. Blokadu postavljaju igrači #1 i #5.

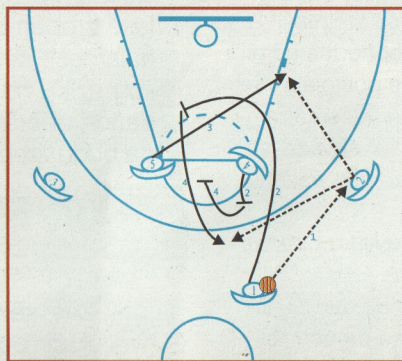
4.1 UCLA kretnje „1-4 Double strong” – Napad u rasporedu 1-4, lopta se dodaje na stranu igraču #2. Posle dodavanja igrač #1 se spušta do ispod koša koriste-



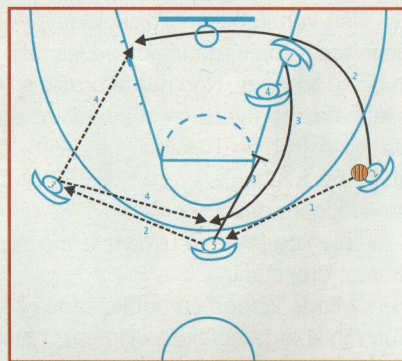
DIJAGRAM 1.1



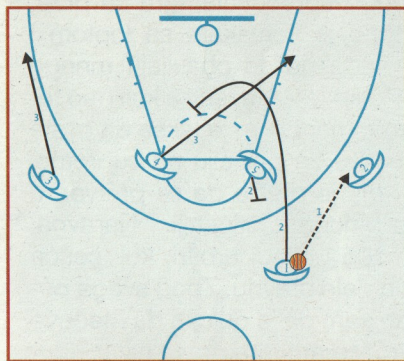
DIJAGRAM 1.2



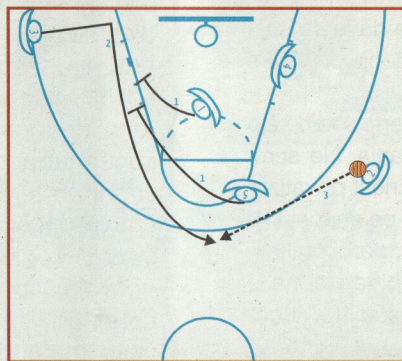
DIJAGRAM 2.0



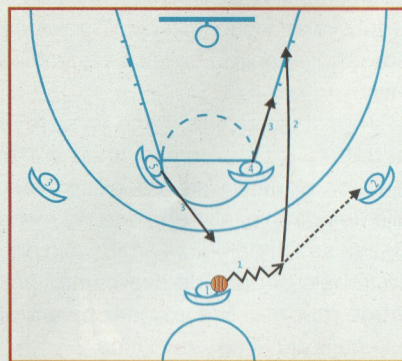
DIJAGRAM 4.2



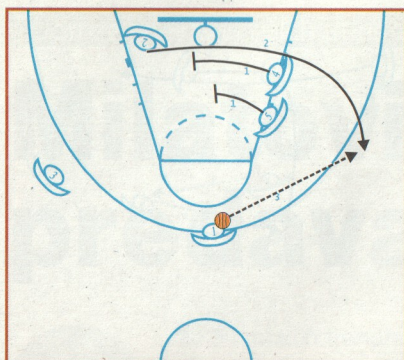
DIJAGRAM 3.1



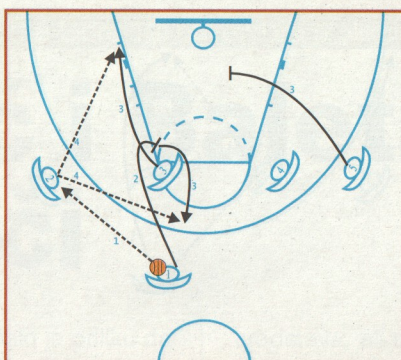
DIJAGRAM 3.2



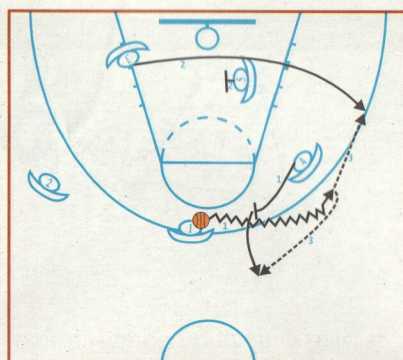
DIJAGRAM 4.1



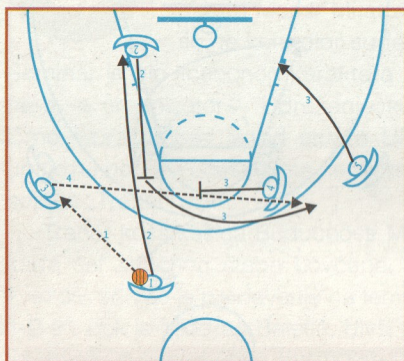
DIJAGRAM 4.3



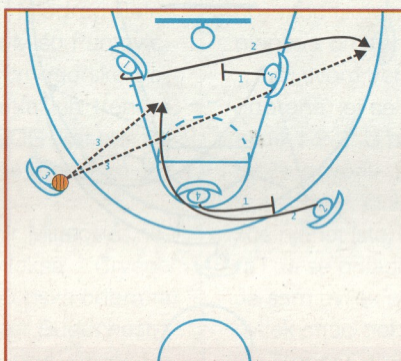
DIJAGRAM 5.1



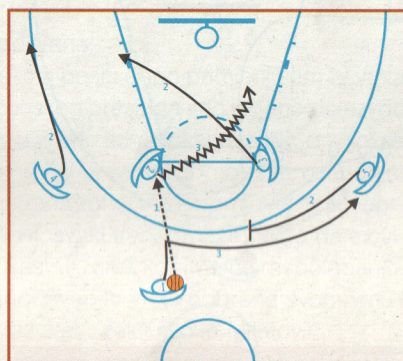
DIJAGRAM 5.2



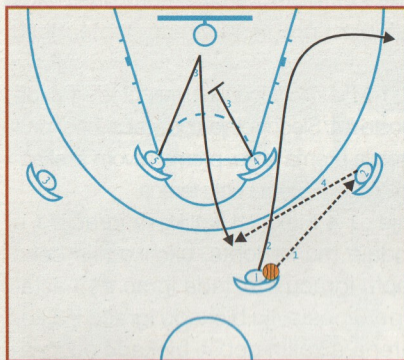
DIJAGRAM 6.1



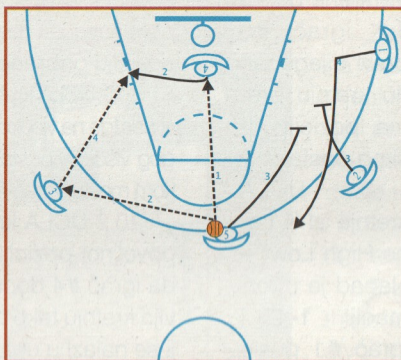
DIJAGRAM 6.2



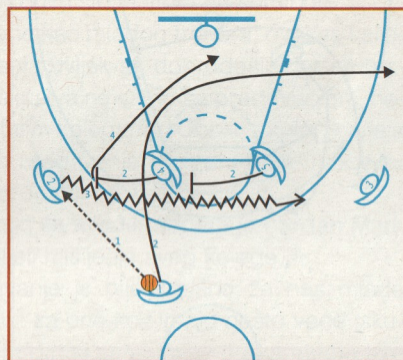
DIJAGRAM 7.0



DIJAGRAM 8.1



DIJAGRAM 8.2



DIJAGRAM 9.1

ći blok igrača #4 a igrač #5 se demarkira prema lopti i prenosi je dodavanjem na drugu stranu, prema igraču #3.

4.2 UCLA kretnje „1-4 Double strong” – Istovremeno kreću igrač #1 i igrač #2. Igrač #1 izlazi prema vrhu reketa koristeći uzastopne blokade koje postavljaju igrači #4 i #5 a igrač #2 pravi kretnju prema lopti, prema poziciji niskog posta.

4.3 UCLA kretnje „1-4 Double Strong” – Pošto su postavili jednu uzastopnu blokadu, igrači #4 i #5 odmah postavljaju još jednu, horizontalnu, za igrača #2.

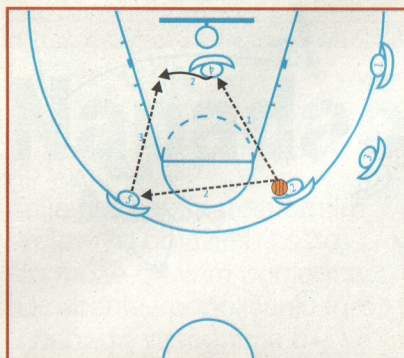
5.1 UCLA kretnje „1/2/3” – Napad je u rasporedu 1-4, ali su na poziciji posta jedan visoki igrač (#4) i jedan niži igrač (#3, krilo-bek). Prvi pas se otvara na stranu nižeg igrača, loptu dobija igrač #2. Igrač fintira kretnju prema čeonj aut liniji i postavlja blok za igrača na postu #3. Posle postavljene blokade igrač #1 se otvara i prima loptu.

5.2 UCLA kretnje „1/2/3” – Istovremeno igrač #4 odlazi u pick'n'roll igraču sa loptom i igrač #5 postavlja blok igraču #3 ispod koša.

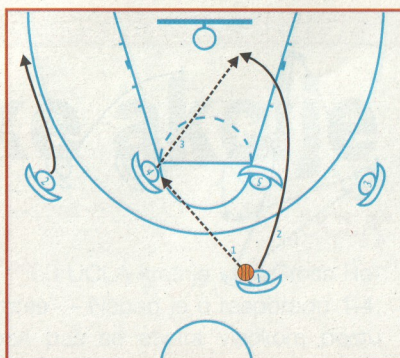
6.1 UCLA kretnje „1,2,3 Milwaukee” – Na jednoj strani napadačke polovine se postavljaju tri spoljna igrača #1, #2 i #3, a na drugoj visoki igrači. Pošto doda loptu igraču #3, igrač #1 dobija blokadu u visini linije slobodnih bacanja od igrača #2, koji posle blokade dobija blok za otvaranje prema suprotnoj bočnoj aut liniji (flare screen) od igrača #4. Drugi visoki igrač #5 se spušta prema prvom skakačkom mestu.

6.2 UCLA kretnje „1,2,3 Milwaukee” – Ukoliko igrač #2 nije primio loptu u povoljnoj poziciji istovremeno se postavljaju dve blokade: igrač #4 ponovo postavlja blok igraču #2, ovog puta za kretnju prema košu a igrač #5 postavlja ispod koša blok igraču #1.

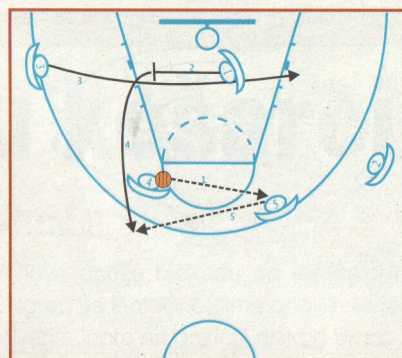
7.0 UCLA kretnje „1-4 23 Dive Ice w/Flair” – Dva „niža” igrača #2 i #3 se postavljaju na uglove reketa, igrači #4 i #5 su spolja, raspored je 1-4. Lopta se dodaje igraču #2. U tom trenutku igrač #4 se spušta prema uglu terena, igrač #5 postavlja blok za igrača #1 (flare screen) za otvaranje prema bočnoj aut liniji i pre nego što igrač



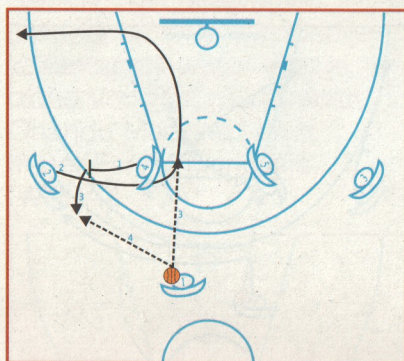
DIJAGRAM 9.2



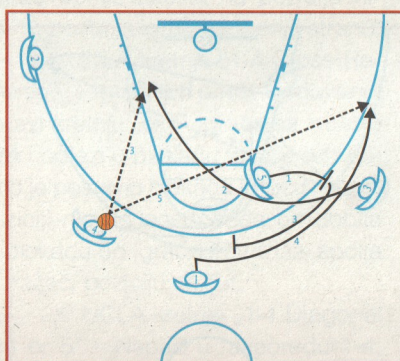
DIJAGRAM 10.1



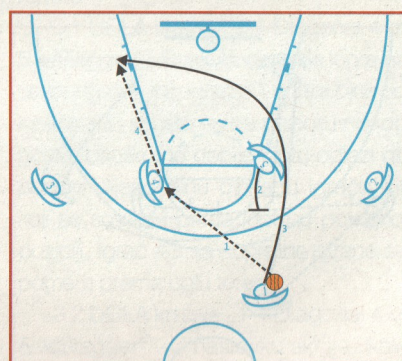
DIJAGRAM 10.2



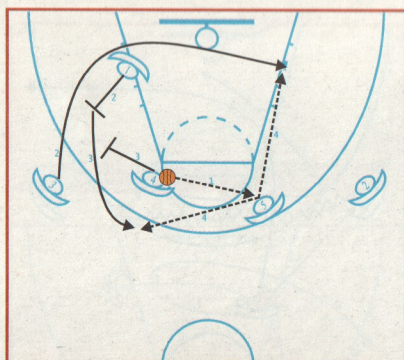
DIJAGRAM 11.1



DIJAGRAM 11.2



DIJAGRAM 12.1



DIJAGRAM 12.2

#2 krene u igru 1:1 igrač #3 pravi dijagonalnu kretnju prema poziciji niskog posta.

8.1 UCLA kretnje „1-4 Lane High Low” – Napad je u formaciji 1-4 i igrač #1 posle otvaranja pasa

na stranu odlazi prema uglu terena. Post, igrač #5, koji je postavljen dalje u odnosu na loptu, demarkira se i koristi blok od igrača #4 da bi primio loptu na vrhu reketa. Igrač #5 ima opciju da doda loptu igraču #4 u reketu ukoliko je u dobroj poziciji ili da prebaci loptu na drugu stranu terena, prema igraču #3.

8.2 UCLA kretnje „1-4 Lane High Low” – Sledi uzastopna blokada za igrača #1 u uglu terena od igrača #2 i #5 a igrač #4 se pomera prema lopti kako bi primio loptu što bliže košu.

9.1 UCLA kretnje „1-4 54 Out” – Posle dodavanja lopte prema igraču na spoljnoj poziciji #2, igrač #1 koristeći blok od igrača #4 pravi prvo kretnju prema košu a zatim i prema suprotnom uglu terena. Igrač sa loptom igra pick'n'roll dva puta uzastopno, prvi sa igračem #4 koji posle toga otvara prema košu, a zatim i sa igračem #5 koji se otvara visoko, prema liniji šuta za 3 poena.

9.2 UCLA kretnje „1-4 54 Out” – Posle uzastopnog pick'n'roll-a, ukoliko igrač #2 ne proigra igrača u sredini

reketa #4, prebacuje loptu drugom visokom postu koji pokušava da iskoristi brzu promenu strane lopte i lošu poziciju odbrane.

10.1 UCLA kretnje „1-4 Flex” – Napad je u rasporedu 1-4, prvi pas ide na visokog posta #4. Sledi kretnja dodavača „oko” drugog visokog posta i kretnja prema košu, prema prvom skakačkom mestu. Igrač #3 se spušta prema uglu terena

10.2 UCLA kretnje „1-4 Flex” – Ukoliko je igrač #1 u povoljnoj poziciji dodaje mu se lopta, ukoliko nije čeka da igrač #4 doda loptu igraču #5 i tada igrač #1 nastavlja kretnju tako što prvo postavlja blokadu igraču #3 koji se nalazi u uglu terena a zatim dobija blokadu od igrača #4.

11.1 UCLA kretnje „1-4 Kentucky” – Igrač postavljen na uglu reketa #4 postavlja blokadu igraču #2 koji utrčava prema košu. Ukoliko mu se lopta ne doda on nastavlja kretnju prema uglu terena a lopta ide na igrača #4 koji se otvara od koša posle postavljene blokade.

11.2 UCLA kretnje „1-4 Kentucky” – Sledi blokada na drugoj strani terena za igrača #3 koju postavlja drugi post a zatim isti igrač postavlja i „bočnu” blokadu (flare screen) za igrača #1 i otvaranje prema aut liniji.

12.1 UCLA kretnje „1-4 New York” – Igrač #1 dodaje loptu igraču na poziciji visokog posta, daljeg igrača u odnosu na njega i zatim pravi kretnju prema košu, pored igrača #5, prema poziciji niskog posta. Ukoliko je u povoljnoj poziciji dodaje mu se lopta.

12.2 UCLA kretnje „1-4 New York” – Ukoliko igrač #1 ne dobije loptu blizu koša, lopta se prebacuje prema igraču #5 a zatim igrač #1 postavlja blokadu igraču #3 i odmah zatim dobija „donju” blokadu od igrača #4.

Priredio: **Mirko Ocočoljić**, operativni trener

Udruženje košarkaških trenera Crne Gore 12. novembra u Nikšiću organizovalo licencni seminar

Milatović i Baletić predavači



ko 50 mladih trenera imalo je priliku da 12. novembra u Nikšiću učestvuju na seminaru na kojem su predavači bili treneri Momir Milatović i Miodrag Baletić, te kontrolor suđenja Mišo Pantović.

Seminar je bio licencnog karaktera za crnogorske trenere, a organizator – Udruženje košarkaških trenera Crne Gore, dobilo je od strane UKTSCG kasete da umnoži i podijeli učesnicima seminaru, te primjerke časopisa „Trener“.

Trener košarkašica Budućnosti Momir Milatović, nekada šef stručnog štaba Lovćena, Refleksa i Crvene zvezde, održao je predavanje na temu „Zonska odbrana 1-2-2“, dok je Miodrag Baletić, bivši trener Budućnosti i Refleksa, te košarkašica Vojvodine i Rolinga, govorio o

sredstava, ali u perspektivi treba i o tome razmišljati“, kazao je Milatović.

On ističe da je predavanje o zoni 3-2, odnosno o njevoj modifikovanoj verziji 1-2-2 izabrao jer je u pitanju njegova omiljena odbrana.

„U svom trenerskom poslu dugo primjenjujem tu vrstu odbrane, jer se iz zonskog presinga vrlo lagano dolazi do zone 1-2-2. U pitanju je vrlo kompleksna tema, o kojoj se može govoriti danima, ali ja sam izabrao jedan segment te odbrane. Dobra strana zone 1-2-2 upravo je to što uprkos njenoj istoj osnovi, svaki trener može nešto da inovira i da se prilagodi sastavu tima koji ima na raspolaganju. Ja sam uvijek prilagođavao tu vrstu odbrane svom timu i uvijek imao dobar rezultat“, zaključio je Milatović.

Trener Danilovgrada Vidak Razić, čija ekipa dijeli prvo mjesto u crnogorskoj grupi Prve B lige, bio je zadovoljan onim što je vidio na seminaru.

„Za mene kao mladog trenera, ovakva i slična okupljanja uvijek su dobrodošla, jer se razmjenjuju iskustva ne samo sa predavačima, nego i sa ostalim kolegama. Obojica kolega imala su odlično predavanje i mladi treneri mogli su dosta toga da nauče“, ističe Razić.

Jedan od tih mladih trenera je i Srđan Mandić, koji dijeli mišljenje svog kolege.

„Predavanje je bilo korisno za nas mlade trenere, ali i za one koji imaju nešto veće iskustvo. Mislim da su seminari ovog karaktera izuzetno potrebni i da bi trebalo da ih bude što više. U Crnoj Gori imamo dosta uspješnih trenera i više njih bi trebalo uključiti u stručni rad“, rekao je Mandić.

Positivnu kritiku seminaru dao je i Boris Bošković, trener KK Pionir iz Podgorice.

„Predavanja su bila opširna, maksimalno stručno odrađena, bukvalno do detalja. Više sam nego zadovoljan, a dogovorili smo se da početkom naredne godine organizujemo sličan seminar, ali da bude opširniji i sa više gostiju. Teme su bile jako interesantne, o tome dovoljno govori podatak da su obrađivane i na trenerskoj klinici u Beogradu. S obzirom da su u pitanju stručnjaci koji iza sebe imaju veliko iskustvo i dobre rezultate, mi mlađi imali smo šta da naučimo. Osim za Milatovića i Baletića, to važi i za delegata Pantovića, koji je objasnio nova pravila FIBE, što je za svakog trenera izuzetno korisno“, napomenuo je Bošković.

Aleksandar Vučković



Moma Milatović u ulozi predavača

odbrani od pik-en-rola. Predavanje Miša Pantovića, bivšeg sudije, bilo je vezano za promjenu sudijskih pravila. Demonstratori su bili članovi KK Bonusa iz Nikšića.

„Ovo su povoji za našu trenersku organizaciju, koja u budućnosti treba da ima što više kvalitetnih seminara. Možda je bolji termin prva polovina septembra, dok ne počnu lige, jer su sada treneri zauzeti oko svojih timova. Naravno, takvi seminari treba da budu uslov za dobijanje licence, kao što je to slučaj na saveznom nivou. Ovog puta predavači smo bili Baletić i ja, a kako imamo još mnogo kvalitetnijih trenera, drugi put trebalo bi uključiti i više predavača, te seminar produžiti eventualno na dva dana. Dobro bi bilo kada bi imali predavače iz Amerike, za šta u ovom trenutku nema



LETO 2004.

VOJVODANSKA BANKA

AMSJ
987
FRONČE - VEPRUŠICA

YUBAC
105 km

Miroslav Vasiljević: Uloga fizioterapeuta

Klinika u rukama

dosta je primera kada su izostali rezultati zbog „pokretne bolnice“, bilo da se radi o vrhunskim klubovima ili nacionalnom timu. Da li je trenerima dozvoljen alibi i šta mogu da preduzmu da pod kontrolom drže i medicinu. Odgovor nudi Miroslav Vasiljević fizioterapeut sa retkim iskustvom u saniranju najtežih povreda, kroz čije ruke su prošli asovi poput Divca, Danilovića, Paspalja, Tomaševića ...

– Košarkaši spadaju u grupu sportista koji su većiti rekonvalescenti, jer su naprezanja i oštećenja drastična, a nudi im se uglavnom pomoć klasičnih fizioterapeuta. Ulaganja su velika, očekivanja onih koji daju novac još obimnija i zato mora da se odreaguje na pravi način. Nudim idealnu stvar. Ne reklamiram se već preporučujem svoju istinu, potvrđenu u praksi – kaže Vasiljević za koga kažu da ima kliniku u rukama.

Kakva je to metoda?

– Najvažnija je dijagnostika, a tu sam apsolutno najjači, jer ne sme da bude promašaja, bez obzira da li se radi o bolu u leđima, na vratu, kičmenom stubu, kukovima, prepinama, zglobovima ili mišićima. Pritiskom koji se meri tonama izazivam proces u tkivu. To je dubinska masaža koja di-

Divac, Paspalj ...

Miroslav Vasiljević više od 20 godina pomaže sportistima. Iako diplomirani pravnik, opredelio se za fizioterapeutsku nauku, postdiplomske studije završio je na klinici u Notvinu (Švajcarska). Radio je u Jugoslaviji, Švajcarskoj, Nemačkoj, Italiji i Španiji, govori engleski i nemački jezik. Pored Divca, Paspalja, Danilovića i Tomaševića, radio je i sa vrhunskim fudbalerima, Vijerijem, Kikom, Futreom, Prodanom, Pantićem, Lardinom, Paulistom, Kaminerom...

rektno deluje na prokrvljavanje i oživljavanje nerva ili tkiva i odmah daje rezultat. Iz dana u dan cirkulacija se poboljšava do potpunog oporavka. Kad klasična terapija daje promil šanse i šalju pacijenta na operaciju, ja garantujem hiljadu odsto za ozdravljenje.

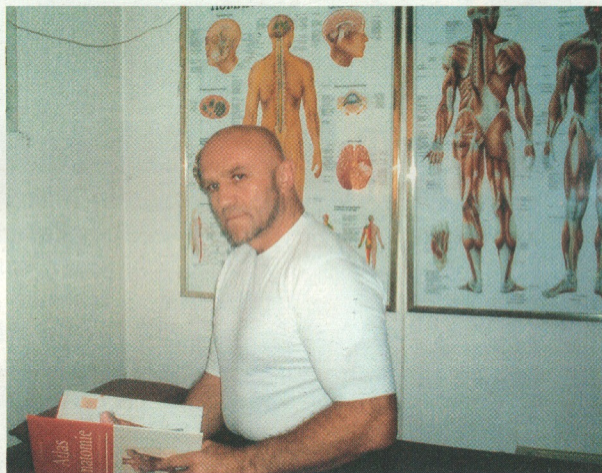
Kakva su Vaša dosadašnja košarkaška iskustva?

– Pozitivna kada je rezultat u pitanju, ali bez podrške onih koji se najviše pitaju, a to su treneri. Uglavnom su me igrači prijavljivali kao prijatelja i morali da čute o tome da sam im pomogao, kako ne bi izazvali reakciju uprave, lekara ili trenera. A sijali su od sreće što sam im pomogao. Trećirao sam Divcu i Tomaševiću leđa, Daniloviću sanirao otok posle operacije šake, lečio Berića, Stevanovića, Trifunovića. Ali trener mora da zna u svakom trenutku kakvo je sta-

nje u ekipi i kako da što pre dobije spremne igrače. Ako terapija koja je preduzeta nije dala rezultat onda treba da se obrate onome ko može da im pomogne.

Konkretno, šta nudite?

– Da radim igrače, a da ne budu odvojeni od terena. Treniraju, prvih nekoliko terapija ne punim intenzitetom, ali su na parketu brzo i zdravi. Trener ne sme da bude indo-



lentan i kaže „to je stvar lekara“, već da direktno odlučuje i učestvuje u izlečenju.

Pretpostavljam da teško probijate barijere i medicinske stručnjake u klubovima?

– Ponavljam, moja prva terapija daje rezultat. Ja ne oklišim, već direktno idem na problem. Pre 15 godina sam stekao ime u Jugoslaviji, radio u najrazvijenijim evropskim zemljama. Ko ne može da reši problem neka me pozove. Treneru je, ponavljam, interes da ima kompletan zdrav tim. Nudim da se uspostavi red u zdravstvenom biltenu. Spreman sam da saradujem sa klubovima ili reprezentacijom, sa našim najboljim trenerima Ivkovićem, Obradovićem, Maljkovićem, Ivanovićem, ili asovima ma gde bili od Evrope do NBA. Izuzetno je važan rad u kontinuitetu, u toku takmičenja, lige ili reprezentativnog ciklusa, za vreme priprema. Tako se sprečavaju teže povrede i brže vraćaju igrači u trenažni proces. Neophodno je da budem stalno prisutan i odmah reagujem kako se ne bi gubilo dragoceno vreme i sprovodila spora i uglavnom neefikasna terapija.

Ne plašite se da vas svrstaju u kategoriju nadrilekara?

– Apsolutno ne. Ako neko želi da me testira, neka to uradi na najtežim slučajevima i dijagnostički i u efektu. Rezultati i znanje koje sam stekao na specijalizaciji u Švajcarskoj kreirali su moj stručni autoritet. Nema magle, nudim rešenje problema. Sport, posebno košarka su skupa „igračka“, pa ne vidim razlog da se treneri i igrači „kockaju“ kada nudim rešenje. Uostalom, na VMA i Banjici dobro su upoznati sa mojim radom – ističe fizioterapeut Miroslav Vasiljević.

Mirko Stojaković



**HOTEL DELFIN 85343 BIJELA
HERCEG NOVI**

repcija 088/683-400
faks 088/683-093

www.hotel-delfin.net



Zahvaljujući blagoj mediteranskoj klimi i neposrednoj vezanosti za sportske objekte, hotel pruža izvanredne uslove za pripreme amaterskih i profesionalnih sportskih ekipa. U svom sastavu ima sale za borilačke vještine (džudo, boks, karate, aikido...) saunu, teretanu, stoni tenis, šah salu. Pored hotela je teren za male sportove (košarka, rukomet, odbojka, fudbal...). U neposrednoj blizini hotela je sportska sala dimenzija 30x18 m u kojoj se mogu održavati zimske škole sportova i turnira.

Hotel obezbjeđuje treninge fudbalera na velikom travnatom fudbalskom terenu u Bijeloj i Kumboru.

Na 20 sportista odobravamo jedan gratis.



Skoro 20 godina od izgradnje, hotel „Delfin”, nakon osežnog renoviranja, ponovo je otvorio svoja vrata gostima, ali sada kao jedan od najmodernijih i najbolje opremljenih hotela na Crnogorskom primorju, pa s ponosom nosi 4 zvezdice kao oznaku kvaliteta.

U obnovljenom hotelu koji je klimatizovan i radi tokom čitave godine, gostima je na raspolaganju 112 savremeno uređenih soba i 5 apartmana s ukupno 420 ležajeva, uz posebno dizajniran nameštaj, TV i kupatila. Hotel raspolaže sa 400 restoranskih mesta, banket salom s 80 mesta, dve terase s ukupno 400 mesta i trećom terasom na mezaninu s 200 mesta. U centralnom holu, pored recepcije, nalazi se aperitiv bar i prodavnica suvenira.

Hotel ima sopstvenu peščanu plažu, a poznato je da su u Bijeloj (zahvaljujući dolini koja je stvorena radom reke Pijevice) najlepše peškovite plaže u Boki.

CJENOVNIK USLUGA PUNOG PANSIONA ZIMA 2005.

seniori	januar/februar	mart	april
1/2 i 1/3 sobe	25 EUR	21 EUR	20 EUR
1/4 sobe	22 EUR	19 EUR	17 EUR
omladinci 1/4	16 EUR	15 EUR	15 EUR

Vule Avdalović – KK Partizan

Uz Janjića zavoleo košarku

U

logu košarkaških učitelja i njihov uticaj na karijeru igrača početnika, za ovaj broj „Trenera“, opisuje Vule Avdalović, košarkaš koji od svoje jedanaeste godine igra u Partizanu i momak koji je zaslužio „čin“ kapitena, zahvaljujući stavu da upornost i izdržljivost sigurno vode ka uspehu u karijeri.

Preskačući sve prepreke koje mogu da se pojave u scenariju jedne košarkaške priče, Vule je pokazao karakter igrača bez sujete, ostavljajući pri tom utisak da je vaspitan u duhu sportiste sa osećajem pripadnosti ekipi. Da uspeh i kvalitet mogu biti ostvareni ulaganjem u razvoj kompletne sportske ličnosti, dokaz je upravo karijera Vuleta Avdalovića.

Često smo kapiteni Partizana vidali u epizodama ulaska u igru na nekoliko sekundi, kako bi namenski napravio faul i vratio se na klupu. Ne retko, dobijao je ulogu sparingigrača ili „večitog“ drugog plejmejкера u timu. Za izdržljivost u takvim situacijama neophodno je imati „nerv“, pa je bilo zanimljivo čuti ko je i kako kod Vuleta Avdalovića, uspeo da razvije strpljenje kao vrlinu, ne gaseći mu ambicioznost. Uostalom, znamo koliko je utakmica „crno-belih“ u plej ofu odlučila prisebnost i borbenost Avdalovića na kraju nagrađena i kapitenskom trakom, baš kao i pozivima selektora za igru u reprezentaciji.

Počeo je sa prvim treninzima, relativno kasno, u jedanaestoj godini. Posle nekoliko treninga sa vršnjacima fudbalerima i dečaćkih želja da se oprobava u atletici, otac ga je odveo kod Aleksandra Janjića, trenera Partizanovih pionira i od tada je sve počelo.

„Postojala je ekipa đaka u zemunskoj OŠ „20. oktobar“ koja je naprosto bila talentovana za sve sportove, u kojoj je upravo Aca Janjić bio profesor fizičkog“ kaže Vule Avdalović. „Taj čovek je najviše uticao na mene u uzrastu kada posvećenost bilo čemu, pa i košarci nije bila pouzdana stvar. Jednostavno, uspeo je da me ubedi u to da je košarka sport za mene. Voleo sam ja basket i pre rada sa Acim Janjićem, ali on je na pravi način znao da prenese znanje i ulije istinsku ljubav prema tom sportu. Znam da ovo što pričam deluje kao fraza, ali Aca Janjić je prepoznao šta, nama klincima može da bude zanimljivo na treninzima i uspevao je na svoj specifičan način da nas zadrži na okupu.“

S obzirom da je generacijski zakasnio sa redovnim treninzima, Vule je morao da radi češće i duže sa prvim pravim učiteljom košarke. Upornost, koja ga i danas krasi morala je da dobije na košarkaškom obrazovanju, pa je u tu svrhu najbitnije bilo imati trenera entuzijastu. Zasluga Ace Janjića u tom periodu razvoja Vuleta Avdalovića svakako je nemerljiva i to je detalj koji ni jedan vrhunski sportista ne zaboravlja. Radili su često Avdalović i Janjić u jutarnjim terminima pre Vuletovog odlaska u školu, da bi i posle nastave ponovo bili zajedno, ali sa svim Partizanovim pionirima.

„Posebno zanimljivo bilo je to što smo neke osnovne stvari učili kroz igru, a ne kroz težak fizički rad. Čak smo i taktiku košarkaške igre učili bez napora i bez negodovanja. Aca Janjić je znao da uskladi naše prohteve sa prohtevima struke. Driblinzi, šutiranja i za vikend igranje utakmica, za nas su predstavljali pravu radost“ – priča Vule.

„Iako čovek u godinama, Aca je bio vrlo vitalan, uvek raspoložen i nikada sa njim nije bilo dosadno. Autoritet koji je uspostavio, ni je bio zasnovan

na odnosu trener-drugar, nego na radu i ponašanju“ – priča o svom prvom treneru Vule Avdalović.

U godinama koje su predstavljale prekretnicu u opštem sazrevanju kapiteni Partizana (kadetski i juniorski uzrast) trenerski pečat ostavili su Predrag Jaćimović i Nenad Trajković. Tada je Vule naučio da prihvati svaku odluku trenera, bez obzira odgovarala mu ili ne.

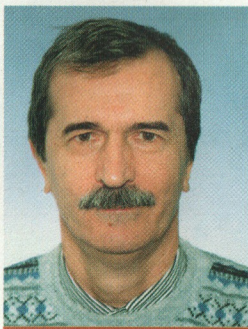
Naučio je da trpi ako je to u interesu ekipe. Razvio je do maksimuma strpljivost, tretirajući neke situacije kao zadatak, a ne kao kaznu ili teret. I šta još?

„Trener je tu da kod igrača probudi drskost i ponos, ako su uspavani i da ih stvori, ako kod nekog ne vidi da postoje u onoj meri koju košarka kao timska igra traži.“ – pamti Vule kadetsko doba.

Od Neše Trajkovića naučio je da bude „plejmejker“. Školu individualnog rada sa igračima osetio je na treninzima učenika Dušana Vujoševića i od tada zna da „pravi plej“ mora najpre da razigra ekipu i asistira uvek kada je saigrač u poziciji da postigne lak poen. Na drugom mestu je dobra igra u odbrani, a na trećem obavezno poentiranje kad se nađe u „zicer“ poziciji. Sve ostalo je dozvoljeno, ali tek kad plejmejker zadovolji ova tri uslova. Na osnovu onoga što u seniorskoj konkurenciji pokazuje, jasno je da Vule Avdalović „vuče“ jake adute iz dečaćkog doba učenja košarke.

Dragan Popović





Zoran Prelević

Igra bekova u napadu

1. UVOD

Kao i u proizvodnji, gde prvobitno nije postojala podela rada i gde je isti radnik učestvovao u svim fazama izrade proizvoda, tako i u počecima košarke nije postojala značajnija podela na mesta u timu. Igrači se nisu razlikovali

u tehničko-taktičkom znanju. Postojale su razlike u visini, preciznosti i spretnosti vladanja loptom. Po nepisanom pravilu, visoke igrače su postavljali bliže košu, a niže, da igraju spolja i da prenose loptu. Ti niži igrači su nazvani bekovima, a visoki, u zavisnosti na kojem mestu igraju, krilni igrači i centri.

S druge strane, sa velikom sigurnošću se može tvrditi da su iskustva iz fudbala i ragbija, koji su nastali pre košarke, umnogome korišćena kod „pravljenja” taktike i prvobitne podele igrača na mestu u timu.

Bekovi su bili dobri dribleri i šuteri. Njihova igra je bila atraktivnija. Nije bilo podele zaduženja kod bekova. Obojica su podjednako dobro prevodili loptu i šutirali. Igra visokih igrača se svodila na „igranje” odbrane i skakanje. Kasnije, sa razvojem taktike, dolazi do promene u svesti trenera i igrača, pa time i do promene u igri. Primetilo se, da su igrači mnogo uspešniji pri šutiranju na koš sa bližih odstojanja nego spolja. Zbog toga se nastojalo da se igra „približi” košu. Time visoki igrači dobijaju ulogu šutera, a među bekovima dolazi do podele zaduženja. Jedan od bekova dobija prevashodno ulogu da prenosi loptu i upošljava saigrače, dok drugi bek postaje „šuter”. Daljim razvojem igre, sve se više oseća potreba za još većom specijalizacijom među košarkašima. Tako nastaju igrači sa besprekornim driblingom, izvanrednim pregledom igre i izuzetnim znanjem košarkaške taktike. Ti igrači dobijaju naziv „play makeri”, što u bukvalnom prevodu znači graditelji igre. U našoj košarci su se odomaćili izrazi graditelj igre, organizator igre, centralni bek ili jednostavno „niski” bek, jer je, primera radi, najbolji organizator igre na svetu, Ervin Magic Johnson, visok 206 cm.

Visoki bek ili „bek šuter” je igrač, koji igra u paru sa organizatorom. Odlikuje se višim rastom, brzinom, skočnošću, solidnom tehnikom, izuzetno dobrim šutom sa odstojanja i iz prodora.

U današnjoj košarci od igre bekova umnogome zavisi igra celog tima. Bekovi osećaju potrebu da se nametnu i da budu vođe na terenu i izvan njega. Retki su timovi u kojima je centar vođa tima. Setimo se samo Krešimira Čosića, po mnogima najboljeg igrača koga smo ikada imali. Svi uspesi naše košarke, od Meksika 68. pa do Moskve 80, vezani su za njega. Čosić je svoje najbolje ligaške utakmice odigrao u Zadru, u vreme kada je organizator igre i vođa tima bio Josip Đerđa (visok 177 cm).

Bekovi svojom brzinom menjaju ritam igre u odbrani i napadu. Izvrsnim prevođenjem lopte unose sigurnost u

ekipu. Pravovremeno upošljavaju saigrače i omogućavaju im da lako poentiraju. Konačno i sami postižu koševе sa odstojanja i iz „ulaza”. Sve ovo govori da uspeh košarkaške ekipe umnogome zavisi od igre bekova.

2. OSOBINE ORGANIZATORA IGRE

2.1. Psihološke osobine

„Košarkaška ekipa može se smatrati malom grupom, koja ima unapred određen sistem uloga, zadataka, obaveza, koje određuje dužnost i prava svakog člana tima. Svaka sportska ekipa ne samo da ima potrebu da ima vođu, već je to i nužno. Sportski rezultati jednog tima umnogome zavise od dobrog vođenja.

Što znači biti vođen? Biti vođen znači smanjiti sopstvenu odgovornost i podeliti je sa ostalim članovima tima i sa vođom. Biti vođen znači nešto izgubiti od svoje individualnosti, samoinicijative, spontanosti, ali i istovremeno i nešto dobiti. Lakše je doći do cilja ako vas neko usmerava, ako na nekoga možete da se oslonite. Biti dobro vođen podrazumeva smanjenje prevelikog (često i štetnog) tereta odgovornosti.”

U savremenoj košarci teško je naći pravu ličnost za vođu tima. Vođu tima treba isključivo tražiti u ličnosti organizatora igre, jer najvećim delom igre on ima loptu u rukama i od njega zavisi svaka promena ritma u igri i pravovremenost dodavanja. Setimo se timova koji su osvajali šampionske titule. Crvena zvezda je imala Slavnića, Partizan Đorđevića. Ovo ne znači da vođa tima ne može biti visok bek, ali tada mora pružiti punu podršku organizatoru igre. Tada već možemo govoriti o uspešnom tandemu, bekovskom paru koji se dobro slaže na terenu i izvan njega (Kićanović-Todorčić). Koje su to osobine koje treba da poseduje vođa tima – organizator igre? „Vođa mora da poseduje viši intelektualni nivo od ostalih članova ekipe. To je osoba koja značajno doprinosi postizanju sportskih rezultata. Znači da su sportski kriterijumi odlučujući u procesu uspostavljanja vođstva, ali nisu dovoljni da se zadrži uloga vođe. Vođa treba da bude ekstrovertan, preduzimljiv, smeo, socijalno zreo, vrlo savestan, istrajan, odgovoran, samopouzdan, da poseduje sposobnost za inicijativu, za usmeravanje svojih članova. Vođa treba neprekidno da se dokazuje, posebno u situacijama koje su nepovoljne, krizne i odlučujuće za ekipu.”

2.2. Tehničko taktičke osobine organizatora igre

Tehničko taktičke osobine organizatora igre su:

- odlično znanje vođenja lopte;
- izuzetno dobar dribling;
- dobar šut sa poluodstojanja i odstojanja;
- dobar „ulaz” prema košu;
- izvrstan pregled igre i sposobnost anticipacije;

- f) tehnički dobro i raznovrsno dodavanje;
g) odlično poznavanje individualne i kolektivne taktike.

Slično kao i učenici koji nauče lekciju napamet, a ne znaju kako da u konkretnom slučaju primene svoje znanje, postoje i igrači koji svaki element košarkaške tehnike izuzetno dobro rade, ali kada svoje tehničko znanje treba da primene u igri nastaju problemi. Podrazumeva se da dobar igrač uspešno primenjuje svoje znanje u igri.

Šta znači dobro voditi loptu? Znači, vođenjem što brže osvajati teren, pri čemu se mora znati položaj svih ostalih igrača na terenu. Kada organizator „vuče“ kontranapad, mora znati (bolje reći pretpostavljati) raspored igrača koji mu nisu u vidnom polju. Na taj način može napraviti promenu ritma u vođenju i eventualno sačekati dolazak još nekog svog igrača, a pri tome paziti da protivnički igrač koji mu dolazi iza leđa ne uzme loptu iz vođenja.

Posedovati izuzetno dobar dribling obema rukama znači da u igri jedan na jedan protivnički igrač nikako ne može da osvoji loptu, pri čemu organizator mora stalno

O AUTORU

Diplomirao na Višoj trenerskoj školi u okviru Fakulteta za fizičko obrazovanje u Beogradu 1989.

Igračka karijera:

Radnički – Beograd; Šibenka – Šibenik
Reprezentacija Jugoslavije (Balkanski šampionat 1975. i Univerzijada 1976)

Trenerska karijera:

1990/1991 Mladost Zemun; 1992/1995. Bahrein, Al Hala (Pobednik kupa i prvak države po dva puta) Trener reprezentacije Bahreina; 1995/1996. OKK Beograd – Jugoslavija 1996/1998. Al Arabi klub u Kataru (Pobednik kupa Katara); 1998/2002. Al Wanda – Abu Dabi (dva puta prvak države – tri puta pobednik kupa); 2002/2003. Juniorska reprezentacija Katara (2002. godine 4. mesto u Aziji); Od 2003. Juniorska reprezentacija Kuvajta (2003. – treći na prvenstvu Zaliva); od 1993. predavač i instruktor FIBA

paziti šta se dešava na ostalom delu terena. Dribling treba da posluži da se nadigra odbrambeni igrač i stvori prostor za šut na koš ili prodorom iznuditi „pomoć“ nekog od ostalih protivnika, kada treba ići na asistenciju.

Za organizatora igre važno je da može da poentira sa poluodstojanja i odstojanja. Ako je organizator bezopasan po koš, tada protivnik može da igra odbranu sa pet igrača protiv četvorice. Slična je situacija ako organizator igra pasivno na velikom odstojanju od koša. Tada je teško da napravi „aktivno“ dodavanje posle kojeg će sa igrač lako poentirati. Najviše asistencija imali su po pravilu uspešni strelci (Slavnić, Mišović, Kićanović).

Kada kažemo da organizator mora imati dobar ulaz do koša, to ne znači da samo iz klasičnog dvokoraka šu-

tira na koš. Pošto driblingom nadigra svoga čuvara, organizator polazi na ulaz. Kako će se taj prodor završiti (asistom sa prvog ili drugog koraka, zaustavljanjem i skok-šutom ili polaganjem) zavisi od situacije na terenu i maštovitosti i raznovrsnosti dodavanja graditelja igre.

Za košarku je pregled igre izuzetno značajan, jer se deset ljudi kreće na malom prostoru, a brzina kretanja lopte je velika. Raspored igrača se menja munjevito. Ako bek ne izvede pravovremeno dodavanje, celokupne prethodne kretnje igrača postaju uzaludne (polazak u blokadu, izlazak iz blokade itd.).

Neposredno sa pregledom igre ide i poznavanje kolektivne i individualne taktike. Prvo organizator mora da odlučno savlada igru „jedan na jedan“ i „dva na dva“. Zatim da zna napad protiv raznih vrsta odbrane. Dobar organizator mora da uoči da li protivnik igra zonu ili se brani individualnom odbranom ili nekom vrstom kombinovane odbrane. Normalno je da organizator tesno saraduje sa trenerom, koji treba da mu prenese svoje znanje, jer bez dobrog trenera nema ni dobrog „play makera“. Zoran Slavnić kaže: „Osnove košarkaške tehnike i taktike stekao sam u juniorskim danima kod trenera Zdravka Kubata. Svi ostali treneri koji su kasnije radili sa mnom trudili su se da podrede moje igračke kvalitete kolektivnoj taktici.“

Igrač koji ne zna da doda loptu ne može da igra košarku. Dodavanje je jedan od najvažnijih elemenata košarkaške igre. Poznato je da se utakmica može završiti sa najmanje dva igrača u jednom timu (sve dok postoji mogućnost da se lopta nekom doda). Bez pravovremenog dodavanja teško se poentira. Otuda je za jednog organizatora neophodno pravovremeno i raznovrsno dodavanje obema rukama, kao i desnom i levom rukom pojedinačno.

2.3. Fizičke osobine organizatora igre

Za beka organizatora bitno je da poseduje izuzetno brze noge i ruke. Namerno ne govorimo da mora biti brz. Šta zapravo znači biti brz? Da li je brz onaj što pretrči 100 m za 10 sekundi ili 400 m za 45 sekundi. Ovakva vremena postižu izuzetno brzi sportisti, ali takav način trčanja nije potreban košarkašu. Košarka je sport izuzetne promene ritma. Dobar košarkaš, a posebno organizator igre, treba da uspešno vlada svojim telom. Znači da je sposoban da se iz punog sprinta naglo zaustavi u košarkaški stav ili da iz košarkaškog stava naglo zasprinta ili maksimalno skoči više puta zaredom. Takođe je potrebno da uz što manje smanjenje brzine trčanja menja pravac kretanja ili da iz kretanja u košarkaškom stavu prelazi u trčanje ili obrnuto.

Brz rad ruku je potreban kod igre u odbrani, gde stalnim napadanjem lopte nagonimo napadača da više štiti loptu, čime mu se smanjuje vidno polje i efikasnost. Izuzetno je važno da postoji sinhronizacija rada ruku i nogu i sposobnost učenja novih pokreta. U toku čovekovog rasta postoje dva perioda kada je sposobnost učenja novih pokreta ili sticanja novih motoričkih navika najveća. To su periodi prve i druge selekcije. Prva traje negde od sedme do jedanaeste godine, a druga od 16. do 19. godine. Sposobnost lakog usvajanja novih

pokreta naziva se okretnošću. Dobar organizator igre treba da je izuzetno okretan. U ogromnom broju slučajeva bek organizator odlično igra fudbal. Velika korelacija uspešnosti igranja fudbala i košarke proizlazi baš iz osobine okretnosti i perioda prve selekcije, kada je dečaku pristupačniji fudbal od košarke, zbog visine koša i težine lopte. Osim toga, košarka i fudbal imaju mnogo zajedničkih elemenata, tako da se često, kao dopunski sport, u treningu košarkaša koristi fudbal. Sa druge strane, poznati fudbalski trener, Tomislav Ivić, kaže da je ono što je naučio gledajući košarku, u velikoj meri, iskoristio u radu sa fudbalerima.

Organizator igre treba da poseduje brzinsku izdržljivost. To znači da je moguće da više vremena, brzinu reagovanja, sprinta i skoka drži na nivou neophodnom za igranje utakmice.

Opšta fizička pripremljenost organizatora mora biti na zavidnom nivou. Ovo podrazumeva sposobnost organizatora da se prilagodi izuzetno teškim uslovima utakmice (znatno povišen krvni pritisak, brži rad srca i povećana potrošnja kiseonika). Sposobnost brzog oporavka je tesno povezana sa opštom fizičkom pripremljenošću, koja se povećava dobrim bazičnim pripremanjima.

3. OSOBINE VISOKOG BEKA

3.1. Psihološke osobine

Kada želimo da navedemo osobine nekog košarkaša, obično govorimo o njegovoj visini, o tome koje je godište, koiko daje koševa na utakmici, da li dobro skače, da li je brz. Ono što se retko čuje prilikom takvog opisa odnosi se na „pamet“ košarkaša. Za nas je inteligencija igrača na prvom mestu. „Pametan“ igrač, koji poseduje dobro košarkaško znanje, a uvek je spreman da se podredi interesima kolektiva, mnogo je korisniji za ekipu, od odličnog košarkaša koji ima izuzetnu želju za samoisticanjem. Ova želja je naročito prisutna kod, kako ih u žargonu nazivamo „potrošača lopti“ ili koš igrača. Obično su to visoki bek ili krilni igrači. Za njih se prave posebne akcije da bi u pravom momentu primili loptu i poentirali. To donekle i pothranjuje njihovu samoljubivost i deluje negativno na kolektiv. Poseban „doprinos“ stvaranju „potrošača lopti“ i „neradnika“ u odbrani daju sportski novinari i publika koja broji samo postignute koševe. Zbog toga, mislim da je veoma važno za visokog beka da je „pametan“ i spreman da se podredi interesima ekipe.

3.2. Tehničko-taktičke osobine

Visoki bek mora dobro igrati odbranu, jer po pravilu mora čuvati protivničkog visokog igrača, šutera. Iz dobro odigrane odbrane visoki bek mora brzo istrčati u kontranapad.

Visoki bek bi trebalo da bude siguran u sebe i u svoj šut. U prelomnim trenucima utakmice obično se odigrava kombinacija iz koje bi trebalo da poentira najbolji šuter, visoki bek ili krilo. Znači da je osobina visokog beka da poseduje izvanredan šut. Šut mora biti raznovrstan: sa odstojanja, poluodstojanja, iz prodora sa prvog ili drugog kora-

ka, iz kretanja, iz mesta posle finte dodavanje ili finte ulaska. Dragan Kićanović kaže: „Šuterski trening je najteži trening u košarci. Zahteva izuzetnu fizičku pripremljenost, potpunu koncentraciju uz normalno prethodno uspešno savladanu tehniku šuta. Prilikom vežbanja šuta potrebno je raditi u uslovima težim i od odigravanja utakmice“.

Osim dobrog šuta visoki bek treba da ima i dobar ulaz do koša, s tim da pravovremeno asistira ako ga preuzme protivnički centar. Danas se odbrana na najboljem šuteru obično igra u nameri da ovaj ne primi loptu. Takav način odbrane zahteva od visokog beka izvanredno kretanje bez lopte što podrazumeva pravovremeno izlaženje iz blokade, otkrivanje bez blokade, istrčavanje u kontranapad i pravljenje blokada drugim igračima.

Visoki bek treba da poseduje solidnu tehniku, jer pomaže organizatoru igre u prenošenju lopte. Osim toga, bitno je da poseduje tehniku dodavanja, naročito u igri „dva na dva“ sa centrom.

Uz sve nabrojane osobine treba dodati i solidno taktičko znanje. Visoki bek treba da poznaje sve vrste napada protiv raznih tipova odbrane.

3.3. Fizičke osobine

Od fizičkih osobina visokog beka, kao prva, nameće se njegova visina. Kao jedan od igrača koji učestvuje u skoku, on mora biti visok i posedovati izvanredan skok. Brzina rada ruku i nogu, kao i naglo istrčavanje u kontranapad (što znači da visoki bek mora posedovati brzinsku izdržljivost) su takođe neophodni visokom beku.

Baš zbog skoka u odbrani i zagrađivanja koša, visoki bek treba da je snažniji od beka organizatora.

4. ULOGA ORGANIZATORA IGRE

U današnjoj košarci od bekova umnogome zavisi ne samo igra celog tima nego i ukupna atmosfera u klubu. Visoki ljudi su obično mirni i povučeni. Svojom visinom oni su lako uočljivi u svakodnevnom životu. Teško nalaze odeću i obuću, a zbog dužine nogu imaju problema kod vožnje automobila, kao i kod sedenja u bioskopu ili pozorištu. Od rane detinjstva dobijaju nadimke tipa „krakati“, „dugački“, itd. Ukratko, svoju visinu doživljavaju kao nepravdu i povlače se u sebe. Tek sa početkom igranja košarke doživljavaju satisfakciju. Sa druge strane, bekovi, koji su inače natprosečno visoki ljudi (grubo uzeto od 185 do 195 cm), u prisustvu pravih divova visokih preko dva metra, imaju kompleks niže vrednosti. I otako je košarke postoji večita podela na visoke i male. Zbijaju se različite šale na račun jednih i drugih. Bekovi osećaju potrebu da se nametnu i da budu vođe na terenu i izvan njega. Posebno se ta potreba za vođenjem oseća kod organizatora igre. Dobar trener treba da oseti koji od igrača poseduje osobine vođe i da mu pruži punu podršku. Mora postojati čvrsta spona između trenera i organizatora igre, koji treba da prenosi trenerove zamisli na teren. Po nekom nepisanom pravilu, trener nasamo razgovara sa organizatorom igre i kritikuje njegovu igru u cilju uspešnijeg delovanja ekipe. Samo loš trener će vikati na beka organizatora pred celom ekipom i rušiti mu ugled. Mora postojati potpuno uzajamno poverenje i poštovanje.

Mali bek, organizator, je zapravo katalizator igre. Preneseno na košarku, to znači da organizator diktira ritam igre, donosi odluku o organizovanju kontranapada ili polukontranapada i nalazi rešenje u igri sa bročanom prednošću; u nekim slučajevima smelo i izvan košarkaških rezona poentira. Posle nekoliko neuspelih brzih napada organizator je taj koji odlučuje da se odigra jedan dugačak „siguran” napad.

Pogledom, pantomimom ili govorom u prekidima igre, kada nije tajm aut, organizator igre je u kontaktu sa trenerom i prima uputstva za dalje vođenje igre.

Jedno od osnovnih zaduženja organizatora igre je prenošenje lopte. Posle odbranjenog protivničkog napada ili primljenog koša, mali bek se otvara da bi pravovremeno primio loptu. U samom primanju lopte bek mora videti svog direktnog protivnika i treba da već ima zamisao o brzini i načinu izvođenja napada. Moguće je da protivnik menja način odbrane posle postignutog koša, pa se onda nameće kao jedna neophodnost taktička zrelost beka organizatora, koji treba da uoči promene u odbrani protivnika. Kada uoči promenu, bek treba da postavi saigrače na prava mesta, odakle je protivnikova odbrana najranjivija.

Neophodno je da organizator igre uočava kome od njegovih saigrača u pojedinim trenucima igre „ide” (ostvaruje uspešan postotak šuta) i da ga pravovremeno upošljava. Dobar organizator igre komunicira sa svojim saigračima i u kriznim trenucima ih bodri. Po pravilu, organizator diriguje igrom u napadu, jer najvećim delom ima loptu u posedu i ispred sebe u pozicionom napadu vidi sve ostale igrače. Po istoj logici, igrom u odbrani diriguje iz zadnje linije centar.

U postavljenom napadu uloga beka je izuzetno važna. Potrebno je da usmeri napad na mesto gde se protivnik najslabije brani. Takođe, organizator igre služi za pravovremeno prebacivanje lopte sa jedne na drugu stranu napada. Sa druge strane, dobar bek svojim kretnjama bez lopte treba da omogući brzu transformaciju od napadača u odbrambenog igrača. Ovo znači da se ne spušta u uglove igrališta, odakle se teško može vratiti i biti prva odbrana od protivničkog kontranapada.

5. ULOGA VISOKOG BEKA

Visoki bek ima višestruku ulogu u timu. Kao prva, u nizu, bitna je njegova uloga u odbrani, koju ne možemo odvojiti od igre u napadu. Visoki bek treba da učestvuje u zagrađivanju koša i u skoku. Kada je lopta uhvaćena, trebalo bi da uoči da li protivnik igra agresivno na malom beku. U slučaju da mali bek ne može primiti prvi „pas”, visoki bek se otvara, prima loptu i polazi u napad. Bitna je uigranost beka u prevodenju lopte. Kod svih vidova agresivnih odbrana visoki bek mora pružiti pomoć organizatoru igre u prenošenju lopte.

Kod razvijanja kontranapada visoki bek mora brzo istrčavati, pri čemu, u svakom momentu treba da bude spreman za prijem lopte. Dolaskom u polje napada, visoki bek, koristeći svoje taktičko znanje, treba da pravi takve kretnje da sebi ili nekom drugom saigraču omogući prijem lopte u zoni šuta.

Uz sve ostalo, čini se da je najvažnija uloga visokog beka, uloga „šutera” ili „koš igrača”. Uobičajeno je da se uvežbavaju posebne kombinacije kako bi visoki bek u pravom

momentu mogao da primi loptu i da neometano šutira sa mesta odakle ima veliki procenat uspešnosti.

U zavisnosti od postavke napada i situacije na terenu, nameće se i uloga visokog beka u pravovremenom upošljavanju saigrača. Šta bi to trebalo da znači? Na primer, ako se u postavci napada, gde visoki bek igra „jedan na jedan” na jednoj strani, dogodi da visoki bek nadigra direktnog čuvara i iznuđuje „pomaganje” tada mora uslediti pravovremeni pas ka saigraču čiji igrač ide da „pomaže”. Ako visoki bek igra u napadu „dva na dva” sa centrom, tada je njegova uloga asistenta i te kako važna.

6. IGRA BEKOVA U KONTRANAPADU I POLUKONTRANAPADU

Teško je odvojiti igru u odbrani od igre u napadu. Dobra odbrana stvara psihološku stabilnost ekipe i omogućava slobodniju igru u napadu. Kad kažem slobodniju igru, mislim na igru bez opterećenja, da se po svaku cenu mora postići koš i da promašaj vodi u neminovni poraz. Igra u napadu započinje dolaskom ekipe u posed lopte. „Karakteristika igre u napadu je što se za razliku od odbrane poseduje lopta i što se u odbrani mnogo više govori nego u napadu.”⁴

Ekipe može doći do lopte:

- a) „presecanjem” protivničkog napada;
- b) nakon protivničkog promašaja skoka u odbrani;
- c) posle sopstvenog promašaja i uhvaćene lopte;
- d) nakon protivnikovog prekršaja pravila igre;
- e) nakon prekršaja u napadu od strane protivnika;
- f) posle primljenog koša.

U ovim nabrojanim slučajevima, osim pod c, moguće je odigrati kontranapad ili polukontranapad. Normalno je da su različite mogućnosti za odigravanje u svakom od navedenih slučajeva.

Najlakše se odigrava kontranapad posle presecanja protivnikovog napada.

U savremenoj košarci postoje različiti oblici polukontranapada (secondary break ili early offe, koji uz dobru odbranu karakterišu vrhunske timove. Ovom prilikom ne bih govorio o toj temi.

7. IGRA BEKOVA U POZICIONOM NAPADU

Za razliku od američke, gde postoji škola košarke i gde se tačno zna koje osnovno znanje treba da poseduje košarkaš u kadetskom, a koje u juniorskom uzrastu, u našim prilikama juniori prelaze u prvi tim, a da nisu savladali osnovne elemente kolektivne taktike. Zbog toga, imamo situaciju da bekovi kasnije „sazrevaju”, jer jednostavno u juniorskom uzrastu nisu naučili da igraju protiv različitih tipova odbrana.

Dobar organizator igre treba da uoči način odbrane koju igra protivnik, kao i svaku eventualnu promenu u načinu igre. Saigrače treba postaviti, u zavisnosti od odbrane, na mesta odakle je njihova iskorišćenost maksimalna.

Uopšte, da bi igrač bio u mogućnosti da igra organizovani napad mora da:

- a) vidi svog odbrambenog igrača;
- b) vidi sve druge odbrambene igrače;
- c) vidi svoje saigrače;
- d) gleda stalno loptu (ako je nema u posedu);

e) zna ko koga čuva.

Igra u napadu mora biti organizovana. Improvizacije dolaze u obzir i situacijama „jedan na jedan” i „dva na dva”, kada igrači treba da ispolje svoje osnovno znanje (fundament).

Položaj igrača u napadu zavisi od profila tima napadača, kao i od načina odbrane protivnika. Ekipe može da igra sa jednim centrom i dva krilna igrača i dva beka ili sa dva centra, jednim krilom i dva beka ili sa četiri visoka igrača i jednim malim itd. U bilo kojoj postavi raspored igrača u napadu mora imati ravnotežu. Uvek kada se ravnoteža u postavi igrača u napadu poremeti, postoji mogućnost da se i uprkos postignutom košu primi pogodak iz kontranapada. Takav je slučaj kada organizator igre poentira iz prodora, a niko od njegovih saigrača ne zauzme poziciju centralnog beka. Od igre bekova umnogome zavisi pravilno kretanje igrača u napadu.

Šta bi trebalo da radi organizator igre u pozicionom napadu? Pre svega, treba da sigurno preveze loptu u polje napada. U našoj košarci se ustalila navika da kada organizator prevede loptu i doda je na levu ili desnu stranu napada, veoma retko dobija povratnu loptu. Dužina napada u tom slučaju zavisi samo od vremena koje bek utroši na prevođenje lopte. To je sasvim pogrešna navika. Organizator bi trebalo da prevede loptu, da je doda i da primi povratnu loptu negde u zoni šuta. Tada je mnogo lakše organizatoru da igra, jer poseduje loptu u zoni šuta sa pravom vođenja.

Principijelno gledano, cilj odbrane je da svede mogućnost napadača na minimum. Kada igrač primi loptu može da:

- krene u vođenje,
- šutira na koš,
- doda loptu.

Odbrambeni igrač nastoji da napadača, koji je primio loptu natera na vođenje, jer na taj način smanjuje mogućnost napadača. Igrač koji vodi loptu može da je doda samo na bliskim odstojanjima, a da bi šutirao mora prvo da uhvati loptu. Posebno loša okolnost za napadača koji ima slabiju tehniku je da mu se smanjuje vidno polje, ako je agresivnom igrom odbrane nateran da vodi loptu. Kada je napadač primoran da povede loptu, odbrambeni igrač nastoji da ga zaustavi i uhvati loptu. U takvoj situaciji, odbrambeni igrač agresivno napada loptu ne bi li iznudio pivotiranje protivnika i još više mu smanjio pregled igre. Ako ostali odbrambeni igrači dejstvuju agresivno na linijama dodavanja, postoji velika mogućnost pogrešnog dodavanja. Znajući sve ovo, napadač treba da se ponaša tako da ne upadne u zamke odbrane.

Osobine dobrog napada:

U principu ne postoji najbolji oblik napada ili kombinacije. Postoji samo napad koji najbolje odgovara profilu našeg tima. Na primer: Ne možemo kopirati napad tima u kojem igra Vlade Divac, ako naš igrač na poziciji centra nema osobine (tehničko-taktičke i psihološke) Vlade Divca.

U svakom dobrom napadu postoji:

1. Kretanje igrača
2. Kretanje lopte
3. Pravovremenost (timing) – kretanja, pasa, driblinga, blokade, šuta, skoka

4. Prostornost (spacing)

5. Neophodno je praviti blokade sa visinskom razlikom (1-4, 5-2 itd)

6. Kontinuitet napada

7. Napad je moguće započeti i na levu i na desnu stranu,

8. Prenos lopte sa jedne na drugu stranu.

ZAKLJUČAK

Poslednjih godina oseća se „oseka” u stvaranju dobrih bekova. Uzrok tome je što nema više onih „dosadnih” trenera, koji su spremni da ulažu mnogo truda u stvaranje bekova. Jedan od uzroka takvog stanja je nesigurnost trenerskog posla i nedostatak rada na „duže staze”. U „jurnjavi” rezultata, zanemaruje se rad na stvaranju novih igrača. Znajući da je za stvaranje dobrog beka potrebno tri do pet godina rada, onda je jasno da retko koji trener ima takvo poverenje da može pet godina stvarati tim, a zanemariti plasman.

2. Kod „stvaranja”, potrebno je obratiti pažnju na niz osobina koje krasi dobrog organizatora igre ili visokog beka. Moraju se imati u vidu psihološke, tehničko-taktičke i fizičke osobine bekova.

3. Dobar organizator igre treba da je „pаметan”, samopouzdan, preduzimljiv, hrabar, odgovoran, rečju, potrebno je da poseduje osobine vođe. Tehničko taktičko znanje niskog beka trebalo bi da bude izuzetno, jer on sprovodi trenerove zamisli u vezi organizacije igre u napadu. Ako organizator ne poseduje makar jednu od sledećih osobina, ne može se smatrati doraslim za uspešno vođenje tima: odlično znanje vođenja lopte, dobar šut sa odstojanja i poluodstojanja i iz „ulaza” prema košu, izvrstan pregled igre, tehnički dobro i raznovrsno dodavanje i odlično poznavanje individualne i kolektivne taktike.

4. Način igre niskog beka zahteva izuzetne fizičke osobine (brze ruke i noge, okretnosti i brzinska izdržljivost).

5. Visoki bek se odlikuje višim rastom u odnosu na organizatora igre, zatim izuzetno dobrim šutom sa svih odstojanja i iz „ulaza”. Bek „šuter” mora imati takvu tehniku vođenja lopte da u svakom momentu može pomoći organizatoru prilikom prevođenja lopte.

6. Brzina, skočnost i opšta snaga su fizičke osobine neophodne visokom beku, koji treba da je i zrela ličnost, spremna da se u potpunosti podredi interesima kolektiva.

7. Uloga bekova u današnjoj košarci je izuzetno značajna. Oni diktiraju promenu ritma u odbrani i napadu, upošljavaju saigrača, poentiraju i predstavljaju sponu trenera i ekipe. Konačno, bitno utiču na stvaranje sveukupno dobre atmosfere u klubu.

8. Dobro odigravanje u kontranapadu i u pozicionom napadu, najvećim delom, zavisi od tehničko-taktičkog znanja bekova. Bez tehnički dobrog dodavanja, pregleda igre i taktičkog znanja ne može biti ni pravovremenog upošljavanja saigrača, što je neophodan uslov za lako poentiranje. Postoje vežbe za tehničko-taktičko usavršavanje bekova.



SUPERFUND

BASKETPLUS

SUPERFUND

THE FUTURE OF INVESTING

BASKETBALL
Coach

ΤΕΥΧΟΣ 8 • ΙΟΥΛΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2002 • ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

ΕΛΛΑΣ
ΕΠΙΧΡΗΜΑΤΟ
ΑΝ ΕΠΙΣΤΡΕΨΕ
ΑΝ ΕΠΙΣΤΡΕΨΕ
ΑΝ ΕΠΙΣΤΡΕΨΕ
ΑΝ ΕΠΙΣΤΡΕΨΕ

Το μπόσκετ επιστρέφει
Ο ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ ΝΕΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ ΣΕΠΚ

πρακτικές nastave). Diplomom ovog fakulteta trenerima se omogućava da budu na čelu svakog tima u grčkom prvenstvu, pošto su akreditovni na nivou 1.

STRANI TRENERI

Grčka je uskladila svoje zakonodavstvo, kada je reč o trenerima, sa evropskim pravilima. Ono što se odnosi na trenere u drugim zemljama EU, odnosi se i na trenere u Grčkoj. Treneri koji dolaze iz zemalja koje ne pripadaju EU, mogu da rade samo sa timovima grčke A1 lige. Oni ne smeju biti stariji od 55 godina i prethodno moraju da budu prvi treneri muškog nacionalnog tima svoje zemlje ili pomoćni trener u Diviziji 1 (grčka liga) najmanje tri godine.

AKTIVNOSTI

Glavni događaj u obrazovnoj aktivnosti UKTG jeste godišnja Međunarodna klinika koja je nastala na jednoj dugoj tradiciji tokom poslednjih deset godina. Predavači na ovoj klinici, kojoj je u proseku prisustvovalo 600 trenera, bili su treneri iz NBA, NCAA i Evrope. Učešće ovih predavača na klinici doprinosi promovisanju košarke u Grčkoj. Razvoj i promovisanje košarke takođe se sprovodi i preko lokalnih klinika širom Grčke, koje su isto tako organizovane od strane UKTG, sa idejom da se i trenerima koji žive izvan Atine omogući da se usavršavaju.

Neprekidnu obuku svojih članova UKTG vrši svake godine i dodeljivanjem 14 jednomesečnih stipendija (još

od 1996. godine) svojim članovima koje im omogućavaju da prate uvodni program NBA i NCAA timova.

U okviru UKTG na svaka dva meseca izlazi časopis Basketball Coach, koji se distribuira svim članovima i sportskim savezima širom zemlje. Za ovaj časopis pišu najpoznatiji treneri, doktori, sudije i stručnjaci iz raznih oblasti koje su u vezi sa košarkom.

UKTG poseduje biblioteku, video arhivu i dokumentaciju sa međunarodnih i lokalnih klinika kao i znanja stečena u SAD preko stipendista i uvek je na raspolaganju svim članovima.

Internet sajt grčkog udruženja trenera nalazi se na adresi www.sepk.gr na kojem se, pored vesti, nalaze i razne informacije koje mogu koristiti trenerima (vežbe, tehnike, taktike...).

BUDŽET

Budžet UKTG iznosi približno 130 000 evra godišnje. Od tog novca većina (oko 100 hiljada evra) izdvaja se za obrazovnje trenera putem međunarodnih i lokalnih seminara, stipendija i časopis Basketball Coach.

CILJEVI

Jedan od glavnih ciljeva UKTG jeste uspostavljanje jedinstvenog trenerskog programa koji će biti istovremeno primenjivan na raznim nivoima takmičenja mlađih kategorija od strane svih košarkaških udruženja Grčke. UKTG je na osnovu ovog programa organizovalo godišnju Međunarodnu kliniku, juna 2003. i 2004. godine.

Uprava

Prostorije UKTG, vlasništvo su Udruženja i nalaze se u Sygrou aveniji broj 230, gde su stalno zaposlene dve sekretarice.

Na poslednjim izborima, održanim tokom avgusta 2004, izabran je novi odbor direktora: predsednik P. Giannakis, prvi potpredsednik T. Rodopoulos, drugi potpredsednik K. Alexiou, generalni sekretar T. Bolatoglou, blagajnik S. Eliadis, članovi: E. Alexandris, N. Apostolidis, M. Gianouzakos, G. Velissarakos, T. Papahatzis, K. Kourkoubas, A. Daglas, N. Athanasiou, G. Črisanthopoulos, C. Tzamalīs.

Za predstojeću godinu (2005) UKTG će prvi put osnovati i organizovati konferenciju koja će govoriti o svim aspektima košarke u Grčkoj. Želja je da godišnja konferencija prati savremene pravce i probleme košarkaške igre i postojeća istraživanja, ideje i druge važnije teme koje su u vezi sa košarkom. Krajnje očekivanje od ove konferencije jeste rasprava i razmena mišljenja, ideja i predloga, što će doprineti unapređenju i poboljšanju položaja košarke u Grčkoj.

Marko Petković

MultiVita

...POPIJ MALO, POPIJ ZDRAVO...

Multivita porodica vitamina za celu porodicu

Multivita je osvežavajući dijetetski napitak prijatnog ukusa. Sadrži 9 najvažnijih vitamina neophodnih za optimalno funkcionisanje organizma. Stalnom upotrebom dolazi do jačanja otpornosti i poboljšanja opšteg zdravstvenog stanja. Multivita je neophodna tokom rasta i puberteta, trudnoće i dojenja, u poznom životnom dobu, kod hronične iscrpljenosti, pre i nakon fizičkih napora. Korisna je i efikasna u uslovima zagađenja sredine, preporučuje se pušačima, tokom držanja dijeta i pri jednoličnoj ishrani.

S obzirom da su uslovi života generalno nepovoljni u fizičkom, socijalnom i ekonomskom smislu, neophodno je pomoći organizmu na pravi način - unosom vitamina sadržanim u Multiviti.

Priprema 2-3 kašičice granula ili 1 šumeću tabletu rastvoriti u 2 dl vode. Preporučuje se svima 2-5 puta na dan.



Vitamin C (250 mg | 1000 mg)

Vitamin C je prava preventiva i lek za svaki dan. Vitamin C jača odbrambenu sposobnost organizma i dobar je za preventivu i lečenje virusnih infekcija kao što su prehlada ili grip. Vitamin C je svakako najpoznatiji antioksidans (učestvuje u hemijskim reakcijama sprečavajući negativni uticaj veoma reaktivnih čestica tzv. slobodnih radikala). Štiti od posledica zagađenja sredine, ublažava posledice pušenja, jača imunitet. Koristan je kod psihofizičkih napora, učestvuje u sintezi hormona, neophodan je i za proces normalnog zarastanja rana. Vitamin C pomaže resorpciju gvožđa iz hrane.

Preporučuje se 1-4 (1-2 deca) šumeće tablete vitamina C od 250 mg ili 1 šumeća tableta vitamina C od 1000 mg.



Gvožđe plus

Gvožđe, B₁₂ i folna kiselina neophodni su za stvaranje crvenih krvnih zrnaca i efikasno su sredstvo u preventivi i lečenju malokrvnosti. Gvožđe učestvuje i u metaboličkim ćelijskim reakcijama. Deficit gvožđa može se javiti u svim životnim dobima kao posledica nedovoljnog unosa hranom, usled smanjenog preuzimanja gvožđa iz hrane (smanjena apsorpcija) ili zbog pojačanog gubitka gvožđa (kod žena u periodu menstrualnog ciklusa, krvavljenja kod hemoroidalne bolesti i slično). Posebno se preporučuje ženama između 40 i 50 godine života, pogotovu deci, trudnicama i dojiljama.

Preporučuje se 1 šumeća tableta dnevno. Veće doze se mogu uzimati uz lekarsku preporuku.



Kalcijum (200 mg)

Kalcijum plus (250 mg + B₆, K₁, D₃, C)

Kalcijum je osnovni građivni element skeletnog sistema. On utiče na aktivnost mnogih hormona, enzima i na imunološke reakcije. Vitamini C, B₆, K₁ i D₃ igraju važnu ulogu u ugradnji kalcijuma u kosti i povećanju iskoristljivosti kalcijuma. Kalcijum se svakodnevno unosi hranom u organizam, ali kada unos nije dovoljan preporučuje se uzimanje Kalcijuma. Kalcijum plus namenjen je osobama koje imaju posebne potrebe, kao što su žene u pre i u menopauzi (oko pete decenije života, iako je vremenska granica strogo individualna), tokom trudnoće i dojenja, u pubertetu i adolescentima, sportistima, i kod dijeta bez mlečnih proizvoda.

Preporučuje se 1-3 šumeće tablete dnevno.



Magnezijum

Magnezijum je najvažniji unutarćelijski mineral. Učestvuje u brojnim, a za ćeliju i za organizam u celini, vitalno važnim reakcijama. Dokazano je da kod nas hrana i voda za piće ne sadrže dovoljno magnezijuma, pa dnevne potrebe organizma za ovim mineralom ostaju nezadovoljene. Neophodan je sportistima, ženama u trudnoći, kardiološkim pacijentima, dijabetičarima, osobama preko 60 godina kao i kod primena pojedinih lekova. Potreban je i u stanjima umora, nervoze, napetosti i kod preteranog svakodnevnog unosa alkohola. Prirodni je zaštitnik organizma od stresa.

Preporučuje se 1-2 šumeće tablete u 2dl vode na dan. Uz savet lekara dozvoljene su i više doze.



Protectum

Protectum efikasno štiti organizam od zagađenja životne sredine (vazduha, vode i hrane) pomaže u eliminaciji štetnih materija nakon psiho-fizičkih napora i stresa. On je prava kombinacija vitamina i minerala koja uspešno eliminiše negativni uticaj slobodnih radikala (veoma reaktivnih čestica), usporeva proces starenja, pruža zaštitu krvnim sudovima, utiče na jačanje imuniteta i detoksikaciju organizma. Preporučuje se osobama pod stresom, rekovalescentima, starijim i osobama sa hipertenzijom i dijabetesom, pušačima i onima koji žive u sredinama visokog zagađenja.

Preporučuje se 1-3 šumeće tablete na dan.



Fit form protiv mamurluka

Fit form efikasno i brzo otklanja simptome mamurluka. Stanje koje nazivamo mamurluk izaziva samo prekomerno uzimanje alkohola, kako se to najčešće misli, već i neuredan, stresan način života koji podrazumeva malo sna, prekomerni unos kafe i duvana. Mamurluk prati nelagodnosti kao što su slaba koncentracija, malaksalost, glavobolja i vrlo usporeni refleksi. Često praćeni slabom koordinacijom pokreta. Fit form u kontinuiranoj primeni štiti organizam od deficita cinka, vitamina C, B₁, B₆ i amino kiseline L-cisteina.

Preporučuje se 1 šumeća tableta dnevno ili po potrebi.



TOP POWER

Top power, 9 vitamina i 5 minerala, za ljude od akcije, sportiste, rekreativce, poslovne ljude, studente, preporučuje se deci i rekonvalescentima. Odlično osvežava i daje snagu, obezbeđuje energiju, otklanja zamor i ubrzava oporavak, omogućava kvalitetnu nadoknadu vitamina i minerala. Može se svakodnevno, koristiti posebno nakon fizičkih opterećenja, uslovima visokih temperatura i pojačanog znojenja, kod stresa i psihofizičkih napora kada je potrebna nadoknada tečnosti, elektrolita i energije. Preporučuje se da se količina i učestalost konzumiranja napitka prilagodi individualnim potrebama.

Priprema se rastvaranjem 2 doze (dozator postoji u kutiji) u 500 ml hladne vode.



TOP POWER PROACTIV

Mišićima nakon opterećenja potrebno je obezbediti prirodan materijal za njihovo obnavljanje i izgradnju što se može učiniti pravilnim, balansiranim unosom odgovarajućih aminokiselina i potrebnih za izgradnju proteina. Top power Proactiv je kombinacija 3 neophodne i esencijalne amino kiseline, koje organizam ne može da sintetiše zbog čega moraju da se unesu u organizam radi formiranja i funkcionisanja proteinskih struktura u mišićima. Proactiv izuzetno prijatnog, osvežavajućeg ukusa. Preporučuje se sportistima, adolescentima i osobama sa nedovoljnom težinom i tokom redukcionih dijeta.

Priprema se rastvaranjem 2 kafene kašike granula u 2dl toplog mleka. Konzumira se nakon treninga i između obroka.



Hemofarm

WWW.HEMOPARM.CO.YU

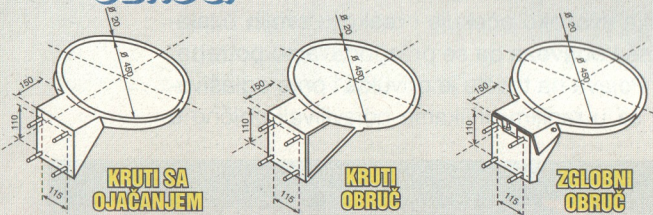
SVE ZA KOŠARKU

www.miravas.co.yu

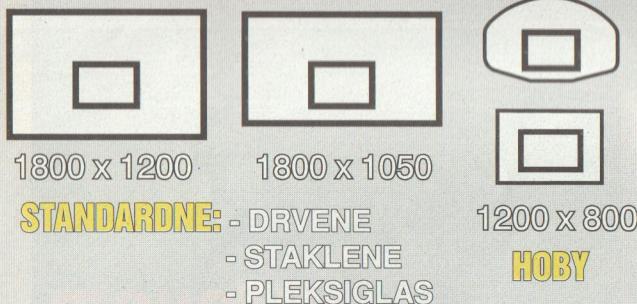
MIRAVAS

BEČEJ

OBRUČI



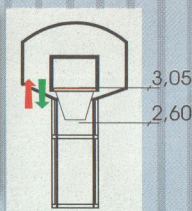
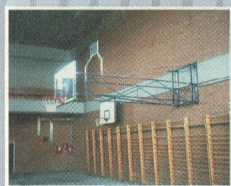
KOŠ TABLE



REŠETKASTE KONSTRUKCIJE



ZIDNE KONSTRUKCIJE



KLIZAJUĆA,
NA ZIDU



STREET BALL KONSTRUKCIJE

POMOĆNI PROGRAM ZA KOŠARKU



MINI BASKET KONSTRUKCIJE



METALNE KONSTRUKCIJE

D.O.O. "MIRAVAS"
21220 Bečej, Veljka Vlahovića 2

Tel/Fax: 021/811-462; MobTel: 063/531-645
e-mail: miravas@sojanet.co.yu

Goran Čulum uspešno vodio košarkaše Bavorske na prvenstvu Nemačke

Bronza posle zlata

Goran Čulum, trener košarkaša SK Srbija iz Minhena, je sa selekcijom Bavorske na prvenstvu Nemačke za uzrast 1989/90. osvojio bronzanu medalju u konkurenciji 16 reprezentacija. Osvajanje trećeg mesta je veliki uspeh, iako je prošle godine selekcija Bavorske sa našim mladim trenerom osvojila zlato na istom takmičenju. Tako su košarkaši Bavorske postali i najuspešniji u Nemačkoj, jer su jedini osvojili dve medalje u dve godine. Čulum je bio „drugi čovek” reprezentacije Bavorske, pošto je pomagao Aleksandru Krigeru.

– Svakako da je uspeh osvajanje druge medalje na nemačkom prvenstvu, što govori da je ova generacija dečaka vrlo talentovana, ali i da se sa njima stručno radi. Na nivou Nemačke, KS Bavorske je najuspešniji, jer je od 12 pozvanih košarkaša za reprezentaciju Nemačke, osam iz Bavorske – kaže Čulum.

Ima li dece sa naših prostora među vašim izabranicima?

– Na širem spisku bilo je 39 igrača iz cele Nemačke, a ulazak čak osmorice naših, veliko je priznanje ovom Save-

zu. Reprezentacija Nemačke (1989/90) priprema se za susret sa Francuskom, pošto je sledeće godine Evropsko prvenstvo za koje se priprema i Nemačka. Treba istaći da je Manuel Imamović iz Nirnberga jedan od četiri košarkaša iz Bavorske koji su pozvani za meč protiv Francuske – hvali našeg dečaka Čulum.

Goran Čulum svoje umeće potvrđuje u radu sa mladima na nivou Bavorske i Nemačke. Ali, to nije sve. Njegovo uspešno vođenje ekipe SK Srbija iz Minhena, koja je među vodećima u svom rangu takmičenja, samo je još jedan od dokaza da se radi o perspektivnom mladom košarkaškom stručnjaku, čije vreme tek dolazi.

D. N.



Saša Orlić, trener bečkog Basket 2000.

Napreduje uz ekipu

trener bečkog trećeligaša Basket 2000, Saša Orlić je jedan od onih koji su u klubu od samog osnivanja 2000. godine. Basket 2000. mu je bio poslednji klub u igračkoj karijeri, ali i prvi u trenerskoj. „Klupu” je preuzeo prošle sezone, kada su i ostvarili najveći uspeh plasmanom u Treću ligu Austrije. Ambicije su mu usko vezane za klub i za sada ne razmišlja da u bližoj budućnosti zameni radno mesto na klupi Basket 2000. On kaže: „Koliko klub bude napredovao, toliko ću i ja”.

A, voditi klub u jednoj amaterskoj ligi nije nimalo lako. Sve se zasniva na dobrovoljnoj bazi, pa praktično od drugih obaveza košarkaša zavisi kada će ko moći doći na trening ili utakmicu. Većina igrača su redovni studenti, tako da im, realno, košarka ne može biti u prvom planu. Uz to, svi su veliki individualci, koje je teško uklopiti u kolektiv.

– Ulaskom u višu ligu svakom klubu je u prvom redu cilj da u prvoj sezoni izbori opstanak. Međutim, bez preterivanja mi-

slim da nam je mesto u gornjoj polovini tabele. Posle slabijeg starta, polako sve dolazi na svoje mesto. Kinez Čeng nam je veliko pojačanje, za nas je kao Jao Ming, tako da je odmah dobio mesto u prvoj petorci, koju sačinjavaju još: Milašinović, Bajić, Prušnik i Bukvić. Žao mi je samo što nismo uspeali da se domognemo finala „Franc Mrvička kupa”, ujedno i grada Beča. Uspeli smo da u regularnih 40 minuta stignemo veliku prednost ekipe UAB-a i izborimo produžetke (74:74). Ipak, u dva od po pet minuta, iako je protivnik ostajao bez igrača na parketu zbog pet ličnih grešaka, nismo uspeali da iskoristimo brojčanu prednost, pa smo zasluženo poraženi sa 104:98 – još duguje Orlić.

Inače, stariji poznavaooci košarke prezime Orlić će povezivati sa Sašinim bratom Goranom, koji je sa uspehom branio boje Cibone i zrenjaninskog „Servo Mihalja”. Za razliku od njega, Saša Orlić je čitav igrački staž do dolaska u Austriju proveo u vukovarskom Vuteksu.

D. N.



Rijeka 1947. godine

Partizan pobednik Turnira gradova

U želji da za Prvenstvo Evrope u Pragu odabere najbolje igrače, Fiskulturni savez Jugoslavije je od 27. marta do 6. aprila 1947. godine organizovao Turnir gradova u Rijeci. Najveća košarkaška priredba posle oslobođenja okupila je 20 ekipa, 12 muških (Zrenjanin, Novi Sad, Beograd, Skoplje, Titograd, Zagreb, Ljubljana, Trst, Rijeka, Zadar, Split i selekcija Jugoslovenske Armije) i 8 ženskih ekipa (Zrenjanin, Novi Sad, Beograd, Zagreb, Ljubljana, Trst, Rijeka i Split).

Turnir se igrao na otvorenim zemljanim terenima i u veoma nepovoljnim vremenskim prilikama. Kiša je padala gotovo svakog dana a utakmice nisu mogle da se odlažu, zbog zgušnjute satnice. Igralo se bukvalno od jutra do mraka. Ipak i po lošem vremenu tribine su gotovo uvek bile pune ljubitelja košarke. Jediní sportski list tog vremena „Naš sport“ procenjuje da je turnir posmatralo oko 30.000 gledalaca, dok je finale, koje je odigrano po sunčanom vremenu pratilo 4.000 posmatrača.

Sve ekipe nastupile su u vrlo jakim sastavima. Za ekipu Jugoslovenske armije (Partizan), nastupili su istaknuti reprezentativci Mirko Marjanović, Radomir Šaper, Boža



Reprezentacija Beograda: Nikolić, Kalember, Alagić, Popović, Sokolović, Stefanović, Rajić i Gec

Munčan, Čedomir Stoičević i Zlatko Kovačević. U reprezentaciji Novog Sada najistaknutiji bio je Ladislav Demšar. Reprezentaciju Beograda sačinjavali su igrači Crvene zvezde, kod kojih su najefikasniji bili Nebojša Popović i Aleksandar Nikolić, a pored njih zapaženi su bili Aleksandar Gec, Milorad Sokolović, Borislav Stanković i Miodrag Stefanović.

Među sudijama, jedan od najboljih bio je kasnije poznati sportski komentator Mladen Delić. Mnogi od učesnika tvrdili su da je prava šteta što je Delić vrlo rano, usled obaveza na poslu, prestao da aktivno sudi. Pored Delića sudili su Bora Jovanović, Milan Kobali, Stevica Čolović i drugi.

Pobednik u muškoj konkurenciji bio je Partizan, koji je na celom turniru izgubio samo od Zadra (19:12), ali je i tri utakmice protiv Trsta, Beograda i Rijeke dobio samo sa ponom razlike. U generalnom plasmanu pobedila je ekipa Rijeke, neporažena među ženama i drugoplasirana kod muškaraca.

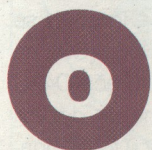


Ekipa Jugoslovenske armije – Partizan (stoje: nepoznat, Milojković, nepoznat, Vlahović, Marjanović, Kovačević, Grkinić, čuče: R.Šaper, S.Šaper, Stojčević, Munčan)

Milan Tasić

1-3-1 MATCH-UP zonska odbrana

Ovaj tekst je preuzet sa sajta www.coachesclipboard.net iz jedne obimne zbirke raznih košarkaških tekstova, razmišljanja, filozofija, uglavnom sa Severnoameričkog kontinenta



Ovde, u Američkoj asocijaciji košarkaških trenera (NABC), vrlo često smo vodili razgovore na temu match-up zonske odbrane. Svi ti razgovori su obično počinjali pitanjem nekih trenera u koju vrstu odbrane se može svrstati match-up zonska odbrana. Da li se može svrstati u zonsku odbranu? Da li se može svrstati u kombinovanu odbranu? Naši razgovori su obično počinjali ovakvim pitanjima, ali smo temu prilično širili i razrađivali, pa ćemo tako uraditi i ovoga puta. Ova vrsta odbrane se često naziva kombinovanom odbranom, jer kombinuje elemente odbrane čovek na čoveka (na igraču s loptom) i zonske odbrane (na suprotnoj strani od lopte). To je zonska odbrana koja izgleda i kao dobra odbrana čovek na čoveka. Igrač koji čuva igrača sa loptom, igra usko uz njega kao u odbrani čovek na čoveka. Zonska odbrana na ostalim igračima je prilično slična odbrani na strani pomoći u odbrani čovek na čoveka. Ovde u SAD, match-up zonsku odbranu smo godinama zvali „preuzimanje čovek na čoveka“, gde odbrambeni igrači slobodno preuzimaju igrače između sebe, tako da naš odbrambeni visok igrač ostane nisko u reketu, a naši brzi spoljni igrači izvan reketa. Diskusija na ovu temu nas uverava da dobra zonska odbrana liči na odbranu čovek na čoveka, isto kao što i dobra odbrana čovek na čoveka liči na zonsku odbranu.

Jedna od prednosti match-up zonske odbrane je i ta što može da zbuni protivnika u pokušaju da utvrdi koju vrstu odbrane igrate. Takođe, može da poremeti protivnikovu ofanzivnu postavku i da ga „natera“ da odustane od svojih „omiljenih“ postavki.

U match-up zonskoj odbrani možete postaviti 2-1-2 formaciju koja može isforsirati 1-3-1, ili 3 spolja, 2 unutra napadačku formaciju. Ako postavite 1-3-1 ili 1-2-2 match-up, napad se može promeniti u 2-1-2 ili 2-3 postavku. Poenta je da podstičete formaciju koja će naterati protivnika da postavi formaciju u napadu u kojoj se ne oseća toliko sigurno.

Kao i u svakoj odbrani čovek na čoveka, uvek mora postojati pritisak na loptu, igrača koji se nalazi na poziciji niskog posta uvek moramo čuvati ispred, uvek moramo

biti „jaki“ na liniji dodavanja, uvek moramo zadržati na trenutak igrača koji utrčava i uvek moramo pomagati kod prodora.

U daljem tekstu prikazaćemo 1-3-1 match-up zonsku odbranu, jer smatram da je to jedna od efikasnijih formacija koja nam može pomoći na našem putu do uspeha, a to je dobra odbrana. Prikazaćemo kako da se „izborimo“ sa igračima koji utrčavaju. To je jedna od stvari koje nam mogu napraviti probleme. Može doći do zabune kod rotiranja igrača prilikom čuvanja igrača koji utrčava. Protrčavanje igrača na istu stranu obično ne predstavlja problem, jer igrači odbrane mogu lako da preuzmu, ali do zabune može doći kada igrač utrčava sa „visoke“ na „nisku“ poziciju ili kad igrači napada opterete jednu stranu.

U dijagramima koje ćemo prikazati igrači odbrane su obeleženi sa X, a igrači napada sa O.

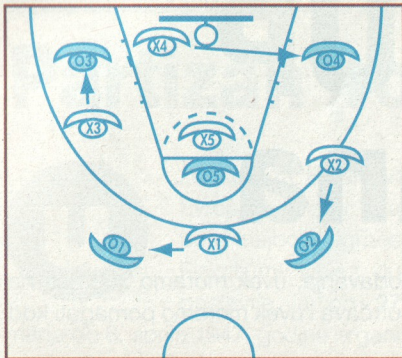
Postoji 10 pravila koja moramo poštovati u ovoj odbrani:

1. Naš najviši igrač (X5) obavezno mora biti u sredini
2. Isti igrač (X5) uvek igra odbranu čovek na čoveka na O5, dok ostala četiri odbrambena igrača rotiraju oko njega
3. Ako igrač O5 izađe izvan reketa, igrač X5 i dalje igra na njemu čovek na čoveka
4. Prilikom izlaska nekog drugog igrača na pozicije visokog posta, takođe igrati čovek na čoveka odbranu na njemu
5. Kada se branite od driblinga, ostanite sa svojim igračem (drugim rečima, preuzmite zonu odgovornosti svog saigrača, a ne njegovog čoveka)
6. Preuzmite igrače posle blokade
7. Pravilo za čuvanje igrača koji posle dodavanja utrčava na „visoku“ poziciju na strani lopte
8. za čuvanje igrača koji posle dodavanja pravi „dubinsko“ protrčavanje na stranu lopte
9. Pravilo za čuvanje igrača koji posle dodavanja utrčava na neopterećenu stranu
10. Utrčavanja igrača u blizini osnovne linije branimo odbranom čovek na čoveka

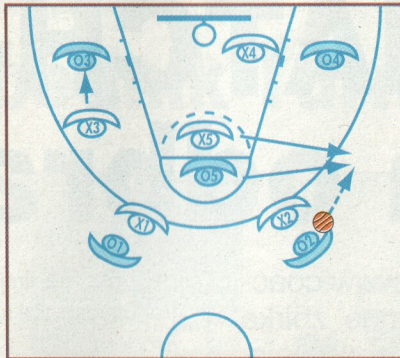
Sada ćemo malo detaljnije razraditi ovih deset pravila, uz dijagrame koji će nam pomoći u tome.

Pravilo 1. Najviši igrač, X5 mora biti u sredini.

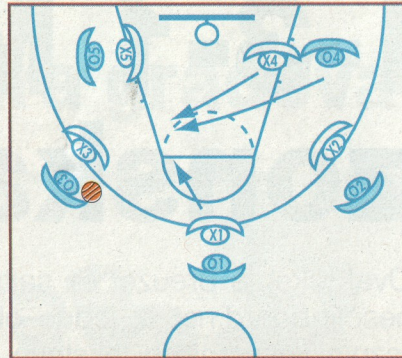
Kao što vidimo na dijagramu broj 1, igrač odbrane X1 uzima igrača O1 sa svoje desne strane, dok igrač X2 uzima drugog beka. Igrač X3 se spušta dole da bi zadržao igrača u svom uglu, a igrač X4 „uzima“ suprotan ugao. Igrač X5 kao što smo već rekli se nalazi u sredini.



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

Pravilo 2: Igrač X5 uvek igra odbranu čovek na čoveka na O5, dok ostala četiri odbrambena igrača rotiraju oko njega.

Prema tome, ako se igrač O5 spusti na poziciju niskog posta, X5 ga prati i nastavlja sa odbranom čovek na čoveka.

Pravilo 3: Ako igrač O5 izađe izvan reketa, igrač X5 i dalje igra na njemu čovek na čoveka.

Pogledajmo dijagram 2. Igrač X5 prati svog igrača iako je on izašao izvan reketa. Ukoliko je on siguran da igrač O5 nije dobar šuter sa spoljnih pozicija, onda može malo da odstupi od njega, a ukoliko je on dobar šuter spolja, onda mora igrati striktno na loptu.

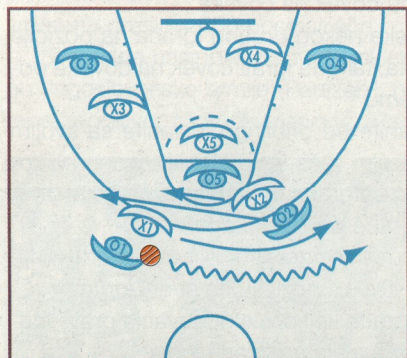
Pravilo 4: Prilikom izlaska nekog drugog igrača na pozicije visokog posta, takođe igrati čovek na čoveka odbranu na njemu.

Pogledajmo dijagram 3. Igrač X5 igra čovek na čoveka na svom igraču O5. Ali ako drugi post (O4) istrčava na poziciju visokog posta, igrač X4 ga prati, postavlja ruku na li-

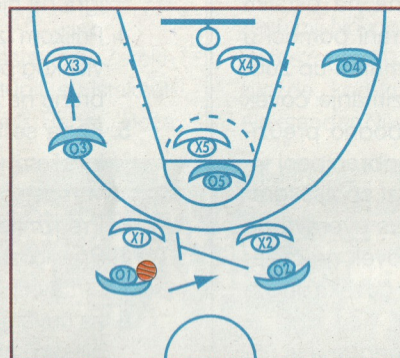
niju dodavanja, s ciljem da spreči eventualni pas sa krilne pozicije. U ovoj situaciji, igrač X1 se spušta dole da bi takođe pokušao da spreči dodavanje do igrača O4. Igrač X1 se postavlja tako da bude okrenut licem prema lopti (O3), sa svojim desnim stopalom pored levog stopala igrača O4. U ovoj situaciji je vrlo bitno da igrač X1 ne sme da dozvoli igraču X4 da ga zakorači (zagradi nogom), jer u tom slučaju on neće stići da pokrije igrača O1 koji bi tada na povratni pas od igrača O3 imao otvoren šut za tri poena.

Ekipe koje koriste napade preko visokog i niskog posta zadaju dosta problema odbrani. Zato ove situacije treba dosta vežbati i iznalaziti razna rešenja za njih. Neka razmišljanja su da je u takvim situacijama možda najbolje da i igrač X4 i X5 sve vreme igraju odbranu čovek na čoveka na svojim igračima.

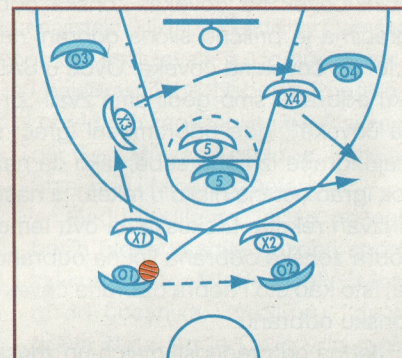
Pravilo 5: Kada se branite od driblinga, ostanite sa svojim igračem (drugim rečima, preuzmite zonu odgovornosti svog saigrača, a ne njegovog čoveka).



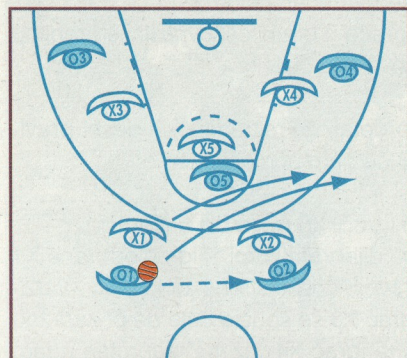
DIJAGRAM 4



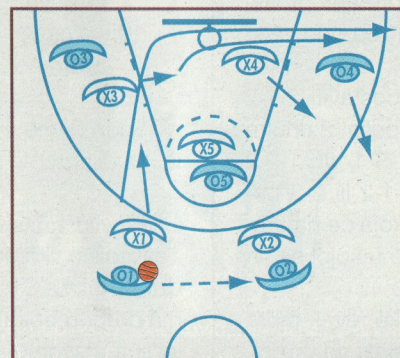
DIJAGRAM 5



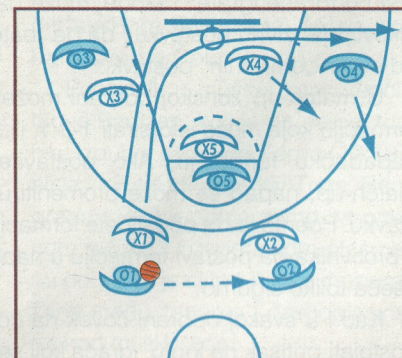
DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9

Na dijagramu 4 vidimo da igrač O1 ima loptu i dribla u desnu stranu. Igrač odbrane X1 ostaje sa svojim igračem (prati ga), a igrač X2 preuzima zonu na vrhu za koju je bio zadužen igrač X1.

Pravilo 6: Preuzmite igrače posle blokade.

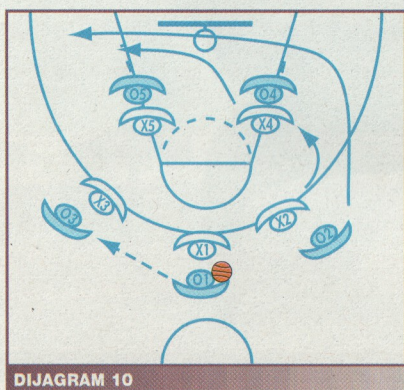
Ukoliko igrači napada prave blokade na spoljnim pozicijama (na igraču sa loptom), igrači X1 i X2 preuzimaju ljude (ne zone odgovornosti). Oba igrača su u istim zonama kao i pre blokade. (Dijagram 5)

Pravilo 7: Pravilo za čuvanje igrača koji posle dodavanja utrčava na „visoku” poziciju na strani lopte.

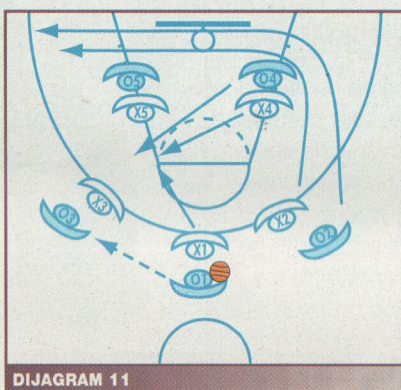
U situaciji kao na dijagramu 6, kada je igrač napada O1 dodao loptu do O2 i protrčao na visoku poziciju na

U situaciji kada su oba postava nisko (D10) (kada odbrana isforsira 3 spolja, 2 unutra napadačku postavku) i kada krilo sa neopterećene strane (O2) protrčava u ugao na strani lopte (da napravi opterećenje strane), reagujemo tako što igrač X2 prati igrača O2, a zatim uzima igrača O4 i prati ga skroz do ugla terena. Igrač X2 uzima igrača O4. Igrač X5 igra čovek na čoveka na O5 sve vreme.

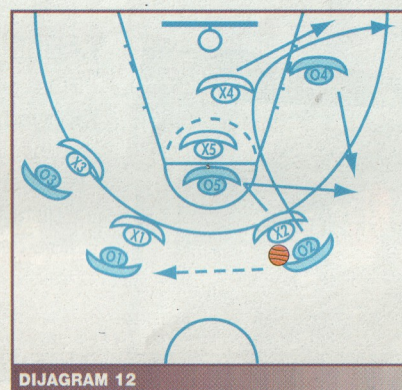
Na dijagramu 11 možemo videti sličnu situaciju, s tim što igrač O4 prvi utrčava na poziciju visokog posta. U ovoj situaciji igrač X4 igra čovek na čoveka odbranu na O4, a na protrčavanje igrača O2 u ugao terena na strani lopte, Igrač X2 mora odigrati čovek na čoveka odbra-



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

strani lopte, igrač X3 se pomera do linije pomoći (ka lopti). Kada je igrač O1 protrčao, X4 izlazi na njega, a istovremeno X3 se pomera ka uglu na strani lopte gde „uzima” igrača O4. Igrač X1 se spušta dole i pokriva igrača O3.

Primitićemo kako se igrači X1, X3 i X4 rotiraju ka lopti oko igrača X5 (u smeru kazaljke na satu), i samim tim ispunjavaju i pravilo broj 2.

Vi se takođe možete odlučiti i za opciju da ovo protrčavanje branite odbranom čovek na čoveka, tako da igrač X1 ostane sa igračem O1 (D7).

Pravilo 8: Pravilo za čuvanje igrača koji posle dodavanja pravi „dubinsko” protrčavanje na stranu lopte.

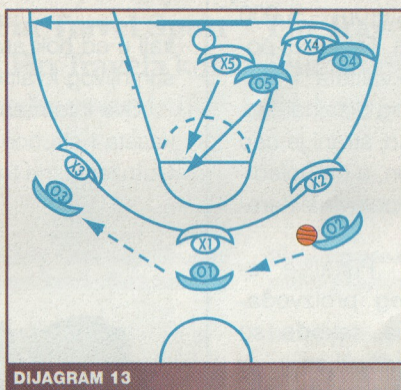
Na dijagramu 8 je prikazano dubinsko protrčavanje igrača na stranu lopte. Kada igrač O1 doda loptu do O2, igrač X3 odskoči do linije pomoći.

Igrač X1 se spušta zajedno sa O1 koji protrčava. Pošto je igrač X3 već na poziciji za pomoć, on onda uzima igrača O1 i prati ga do suprotnog ugla gde on protrčava.

Igrač X1 se u tom slučaju spušta skroz nisko i uzima igrača O3. Igrač X4 se pomera zajedno sa igračem O4.

I u ovoj situaciji primećujemo rotaciju igrača X1, X3 i X4 ka lopti oko igrača X5.

I ovde se takođe možete odlučiti i za opciju da ovo protrčavanje branite odbranom čovek na čoveka, tako da igrač X1 ostane sa igračem O1 (D9).



DIJAGRAM 13

nu na igraču O2, jer je igrač X4 zauzet čuvanjem igrača O4. Igrač X5 nikada ne napušta igrača O5.

Pravilo 9: Pravilo za čuvanje igrača koji posle dodavanja utrčava na neopterećenu stranu.

Protrčavanje na neopterećenu stranu ne bi trebalo da nas zabrinjava. Igrač koji se nalazi blizu osnovne linije (X4) treba da izađe na igrača koji protrčava (O2). Igrač X2 treba na kratko da zadrži igrača koji protrčava, a zatim da izađe da zatvori igrača

O4 (Dijagram 12).

Pravilo 10: Utrčavanja igrača u blizini osnovne linije branimo odbranom čovek na čoveka.

Kada se lopta vraća od igrača O2, preko O1 do O3, igrač O4 koji protrčava blizu osnovne linije se mora braniti čovek na čoveka (X4) i mora da ga isprati skroz do suprotnog ugla terena, jer nema ko da isprati igrača O4 (Igrač X5 naravno igra čovek na čoveka na O5 – dijagram 13).

ZAKLJUČAK...

Kako god da se odlučite da reagujete u ovim situacijama, morate vežbati sve situacije da bi vaši igrači shvatili principe. Zapamtite vaše ciljeve: stalan pritisak na loptu, odbrana ispred igrača na poziciji niskog posta, uvek biti „jak” na liniju dodavanja, zadržati na trenutak igrača koji utrčava, pomaganje kod prodora.

Priredio Čedomir Maričić, viši košarkaški trener

Iz kancelarije UKT SCG

U susret novoj godini

Upravni odbor Udruženja košarkaških trenera SCG na sdnici od 22. novembra, pored redovnih tema, vezanih pre svega za stručno usavršavanje i otklanjanje problema u primeni Pravilnika o licenciranju, doneo je nekoliko konkretnih odluka koje će svakako obradovati članove Udruženja.

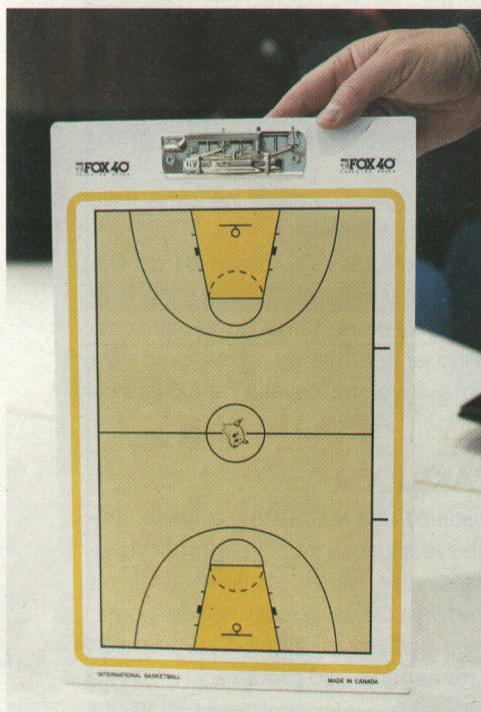
TABLE I PIŠTALJKE

Od poznatog svetskog proizvođača, za potrebe svojih članova, Udruženje je nabavilo trenerske table i pištaljke, marke FOKS, koje će biti ponuđene po nabavnoj ceni.

Tako će tabla sa fasciklom i flomasterom koštati 1.600,00 dinara, a samo tabla sa flomasterom – 1.000 dinara. Table su, pored kvaliteta i izuzetnog dizajna – na jednoj strani je ceo teren, a na poleđini polovina terena.

Pištaljke istog proizvođača, takođe su nabavljene u dve verzije: Tako pištaljka sa držačem za prste košta 500 dinara, a pištaljka koja se kači oko vrata je 400 dinara.

Na ovaj način konačno će biti zadovoljena potreba za ovim trenerskim rekvizitima koji su deficitarni na našem tržištu, ili su se pojavlj-



vali u ad hok aranžmanima po visokim cenama i često sumnjivog kvaliteta.

Sve informacije o nabavci ovih rekvizita, kao i video kasete i stručne literature, mogu se dobiti u kancelariji Udruženja, na telefone 34 00 851 ili 34 00 852.



TIME PLANER

Svi članovi Udruženja košarkaških trenera, do nove godine dobiće na poklon inoviran trenerski rokovnik (Time planner) za ovu sezonu. Pored novacija u sadržini i obimu, ovaj rokovnik je urađen u formatu A-4 i sadrži oko 300 strana.

DRŽAČI

Pored trenera, Udruženje je pripremio simboličan novogodišnji poklon i za sve klubove koji su licencirali i ispoštovali sve obaveze prema svojim trenerima, a na taj način i samom Udruženju. Reč je o držaču za vizit karte, izuzetno zanimljivog dizajna, sa logom Udruženja.



FIN TRAVEL CLUB

Dobitnik nagrade "Šampion turizma Srbije i Crne Gore 2003"
u kategoriji elitnog i poslovnog turizma.

Winner of award "Champion in Tourism of Serbia and Montenegro 2003"
in category of elite and business travel.



Fin Travel Sport

Podelite sa nama sportski duh Fin Travela koji
vodi među pobednike!

Vodili smo vas na svetsko i evropsko košarkško prvenstvo
u Indianapolis 2002 i Štokholm 2003. god....

Bodрили smo vaterpolo reprezentaciju Srbije i Crne Gore organizujući
putovanja na sva takmičenja protekle dve godine...

Vodili smo vas na najveće trke konja u svetu –
Dubai World Cup 2003....

Organizovali smo putovanje na trke Formule 1
i fudbalske utakmice lige šampiona...

Fin Travel Sport

Share with us FinTravel's passion for sport
and win-driven mindset!

We took you to the World and European basketball championships
to Indianapolis in 2002 and to Stockholm in 2003....

We supported Water Polo national team on each competition last year,
making their travel planning easier...

We organized travel to biggest horse races -
Dubai World Cup in 2003

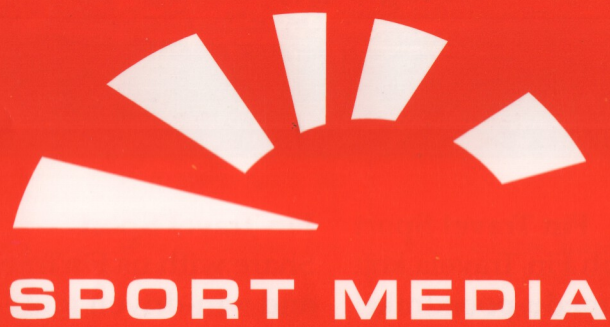
We took you to Gran Prix Formula 1, Euro League Championships
and many more sports events worldwide ...

FIN TRAVEL SPORT



Fin Travel je kao oficijana agencija organizatora evropskog prvenstva EP2005 za međunarodni košarkaški turnir Dijamantska lopta i Košarkašku kliniku koji će se održati ove godine u Beogradu. Za učesnike ovih događaja obezbedili smo više turističkih programa u trajanju od 7 dana uključujući smeštaj u hotelima Hyatt, Intercontinental, Hotel M i Jugoslavija. Uz to biće obezbeđeni i paketi ulaznica za goste čija će kategorija zavisi od kategorije hotela u datom programu.

Fin Travel is official travel agent of EP2005, the European championship agency who is the main organizer of international basketball tournament Diamond Ball and Basketball clinic which will be held this year in Belgrade. We provided a several programs related to these events encompassing 7 days hotel accommodation in some of the major Belgrade hotels such as Hyatt, Intercontinental, Hotel M and Hotel Yugoslavia. Entry tickets for the games are included and their category will differ according to the chosen program.



www.sport-media.co.yu

