

časopis udruženja košarkaških trenera



# TRENER



ŽELJA - PRVI TRENER NBA

**Igor**  
**Kokoškov**

**učesnik**  
**ALL STARA**

FEBRUAR 2006, GODINA X BR. 39 CENA 100 DIN 2 EUR 3,5 KM 100 DEN 800 TOLARA 25 KUNA

**ŠAKOTA** Na čelu  
nacionalnog tima



# FINAL FOUR PRAGUE 2006



**UDRUŽENJE KOŠARKAŠKIH TRENERA SCG VODI VAS U PRAG NA FAJNAL FOR**

Aranžman od 28-30 aprila. Cena 699 EUR

U cenu uračunat: avionski prevoz, vize, transfer aerodrom hotel, smeštaj ( noćenje i doručak )  
u hotelima sa 3 i 4 zvezdice i ulaznice za utakmice

Za sve informacije i prijave u UKTSCG

E-mail: [uktj@uktj.org.yu](mailto:uktj@uktj.org.yu) ili tel/fax 011 34 00 851





časopis udruženja košarkaških trenera

# TRENER

Naš komentar

## „Ol-star“ za ponos naše košarke

Piše: Mirko Polovina

**n**a ovogodišnjem „Ol-star“ vikendu, u zemlji košarke, sa tradicijom od preko pola veka, prvi put će jedna zemlja imati svoja dva učesnika. Naime našu zemlju predstavljaju mladi centar Nenad Krstić i trener Igor Kokoškov. Treneri najčešće kažu da su oni posle igrača, najvažniji faktor u stvaranju dobrih rezultata u košarci. Ne mali broj autoriteta, poput legendarnog Ranka Žeravice, ulogu trenera stavljaju na prvo mesto. Bilo kako bilo Kokoškov se našao na klupi Istočne konferencije, odmah iza prvog stratega Flipa Sandersa.

U takmičenju, kao što je NBA, gde se zna red i najstrožije poštuju pravila, ali i nepogrešivo vrednuju kvaliteti, debi jednog našeg trenera na pomenutom takmičenju ima izuzetnu specifičnu težinu. Tako je Igor još jednom „probio led“ u košarci košarkaške igre. Koliko je za to potrebno odricanja, truda i iznad svega znanja, da bi se nastupilo u Tojota centru u Hjustonu, to Igor Kokoškov odlično zna. To je manje poznato na našim prostorima, gde, ne retko, važe i neka druga pravila u vrednovanju trenera.

Ovaj poziv je i najbolji odgovor onima koji su se pitali odkud Kokoškov prošle godine u stručnom štabu reprezentacije. Pokazalo se da je Obradović bio preteča onih koji su Igora pozvali da sa klupe Istočne konferencije kreira igru najboljih igrača sveta.

Posle ovog „Ol-stara“ mnogo realnije zvuči Igorov „američki san“ kada kaže: Želim da postanem prvi trener NBA tima.

Istovremeno, na ponos našeg udruženja, Kokoškov ističe: – Ma kakav uspeh postigao i bilo gde, uvek insistiram na tome da sam ja srpski trener i uvek ću sa ponosom isticati da je moje matično udruženje trenera u Beogradu. To ništa ne može promeniti.

Svoje reči Kokoškov je do sada bezbroj puta dokazao, bilo da je u pitanju podrška našim igračima koji dolaze u NBA, trenerima koji tamo odlaze na stručno usavršavanje, učešćem na BCB.

Kokoškov se već sada svrstao u u grupu onih košarkaških trenera koji čine ponos ne samo našeg udruženja, već naše košarke u celini. Bez obzira što njegovo vreme tek dolazi, njegov razvojni put se već pouzdano nazire.

4

Igor Kokoškov

**Ma koga trenirao – ja sam srpski trener**

8

BCB 2006.

**Turnir – novo obeležje klinike**

10

KSSCG

**Šakota novi selektor od Japana do Kine**

12

Svetislav Pešić

**Nisam slao SMS poruke**

Osnivač i izdavač:

Udruženje košarkaških trenera SCG  
Beograd, Sazonova 83

Za izdavača:

Želimir Obradović

Glavni i odgovorni urednik:

Mirko Polovina

Uređivački odbor:

Jovo Malešević (predsednik)  
Milan Opačić  
Dragan Nikodijević  
Mirko Polovina  
Zoran Rađović  
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:

Doo Magyar Szó Kft Forum, Novi Sad

Tiraž:

3000 primeraka

List izlazi dvomesečno

Rešenjem Ministarstva za Informacije Republike Srbije br. 651-03-00323/1999-03, od 17. 01. 2000. god. „Trenner“ je upisan u registar javnih glasila, pod rednim brojem 2928.

Igor Kokoškov, pomoćni trener Detroit SAD:

# Ma koga trenirao – ja sam srpski trener



vogodišnji „Ol-star“ vikend, koji će Tojota centar u Hjustonu pretvoriti u centar svetske košarke, biće zabeležen zlatnim slovima u istoriji naše košarke. Naime, Srbija će biti, u više od pola veka dugoj tradiciji ovog atraktivnog nadmetanja, kjedina zenlja koja će imati svoja dva učesnika, trener Igor kokoškov i reprezentativni centar Nenad Krsti. Dok će Krle nastupiti u ekipi – sofmorsa, Kokoškov će , kao prvi trener u istoriji naše košarke, Biti u stručnom štabu Istočne konferencije. Tačnije biće pomoćnik Flipu Sandersu. Zaista izuzetan povod za intervju kome se Kokoškov, kada je Trener u pitanju, rado odazvao.

**Upoznavajući se sa Vašom biografijom vidi se da ste se vrlo mladi odlučili za trenerski poziv.... Karijera je išla uzlaznom putanjom, prešli ste u Partizan, bili ste trener i mlađih reprezentativnih selekcija... Šta Vas je „nateralo“ da krenete put Amerike.**

Na moju veliku žalost zbog ozbiljne povrede nisam bio u prilici da imam zapaženu igračku karijeru. Igrao sam u „Vojvodi Stepi“, Crvenoj Zvezdi i OKK Beogradu. Sa 18 godina doživeo sam saobraćajnu nesreću koja mi je definitivno promenila život i dala drugu smernicu. Moj košarkaški put je krenuo u potpuno drugom pravcu, trenerskom. Nikada nisam sumnjao da ću raditi nešto što neće biti vezano za sport i košarku. Dakle, tu dilemu nikada nisam imao. Počeo sam kao trener da radim sa mladim kadetskim timom OKK, radio sa prvim timom OKK i juniorima i zatim prešao u Partizan. Radio sam 4 godine sa Juniorskom Reprezentacijom.

Mislim da sam tih sedam godina rada u Srbiji trenerski radio „adekvatne“ poslove, jer sam u Ameriku otišao kao trener mladog tima Partizana i pomoćni trener juniorske reprezentacije. Već sam imao iskustva i u radu sa mlađim selekcijama ali i sa seniorima. Sećam se tih godina, nimalo lakih, i mislim da sam bio gladan trenerskog znanja i napretka. Plašio sam se „neznanja“i činjenice da neću napredovati u poslu. Radio sam i učio od naših velikih, eminentnih trenera, i jedini strah koji sam imao je da će mi nešto promaći ili neću znati neki košarkaški odgovor. „Krao“ sam znanje, priznajem, od svakog od ko-



ga sam mogao. Bio sam svestan činjenice da još uvek ne radim toliko profesionalno i da nemam ugovorne obaveze koje mogu da me spreče da odsustvujem od tima, da se stručno usavršavam i da dalje učim i napredujem. To je bilo pravo vreme za Ameriku. Shvatao sam da ću kasnije u trenerskoj karijeri teško naći vremena u takmičarskom kalendaru da odem na takav vid specijalizacije i trenerskog usavršavanja. Dakle, savršen „tajming“ u mojoj karijeri, sada to znam... Učio sam od naših trenera, formirao se kao trener ovde u Srbiji i spreman odlazim da se usavršavam i kasnije afirmišem u Americi. Želja za saznanjem i demistifikacija „američke košarke“ su razlozi mog odlaska.

**Na koji način ili preko koga ste ostvarili kontakte za dvomesečno usavršavanje u Americi 1998... Vaši utisci.... Šta je ono što Vas je tada posebno fasciniralo.**

Ja sam dva puta, pre dobijanja prvog profesionalnog posla, odlazio na specijalizaciju u Ameriku. Prvo putova-





Igor Kokoškov, na poziv Željka Obradovića, prvi put u stručnom štabu državne reprezentacije

nje je bilo u organizaciju UKTJ-a, odlazak na Univerzitet Konektikat, 1997. A moje drugo putovanje je bilo godinu dana kasnije, 1998, kada sam bio gost Univerziteta Djuk. To su te godine bila dva najjača univerziteta. I tada sam kontakt sa Križevskim napravio sam, tj. zahvaljujući profesoru Vidakoviću, našem profesoru, koji je tamo predavao matematiku. Danas sam presrećan pre svega zbog kolega trenera, članova UKTSCG, i Udruženja što je školovanje mnogo kvalitetnije i daleko bolje organizovano nego ranije. Napravljeni su značajni koraci u organizaciji tih putovanja i to je za svaku pohvalu.

Te 1997. proveo sam prvih šest nedelja na Konektikatu i gledao rad Kalhuna i Orijeme. Zaista nezaboravno iskustvo. Zatim sam odlučio da posetim rođake u Čikagu i tom prilikom bio gost DePol Univerziteta, Nort Western Un, i tada neprikosnovenih Čikago-Bulsa. Bulsi i Jordan su te sezone osvajali svoju poslednju titulu u NBAu. 1998. boravim na Djuku; upoznajem rad Križevskog... upoznajem Grent Hila, Stiv Kera... i sve su to za mene bila nezaboravna iskustva. Utisci svakako impresivni. Fenomenalna organizacija i profesionalizam, pre svega. I sagledavanje košarke i trenerskog posla samo kao „biznis“ i jedino kao „biznis“, u šta verujem i danas.

**Bili ste prvi neamerički trener u NCAA šampionatu... Da li je bilo predrasuda na početku, s obzirom da je strnac dolazio da ih podučava o „njihovoj“ igri... Kako komentarišete činjenicu da ste se posle samo godinu dana preselili u NBA.**

Kada sam dobio posao na Univerzitetu Misuri nisam ni pretpostavljao da ću biti prvi neamerikanac u Diviziji I

NCAA koji radi kao pomoćni trener. Lepo priznanje za mene lično, svakako, ali uvek sam bio i sada sam ponosan na trenersku školu iz koje dolazim. Nisam ja „nepopravljiv“ nostalgičar ali bio bih nepravedan kada ne bih pomenuo da kada sam dolazio u Ameriku, i Misuri, košarkaški ljudi su znali odakle dolazim. Naša košarka je imala svoje ime i prezime! Ja sam tada imao „kredit“ koji nisam zaslužio... i zato sam sentimentaln kada se radi o našim proslavljenim igračkim i trenerskim asovima. Njihovi uspesi su mi mnogo pomogli da „se vrata odškrinu“.

Zaista nikakvih problema nisam imao sa adaptacijom. Komunikacija i korišćenje nove terminologije su me najviše brinuli. Iz iskustva mogu da vam kažem da ako igrač oseća da „znaš“ i da možeš da mu pomogneš, naći će načina da te razume. To što je srpski trener samostalan i ne poznaje i priznaje timski rad tada mi je pomoglo. Jer mi nemamo usku specijalnost. Moraš biti sposoban da znaš i radiš sve segmente posla. To je meni lično bila prednost u odnosu na kolege, Amerikance. Jedino što nisam radio je „rekruding“, tj. dovođenje igrača na Univerzitet. Jedino sam želeo da se predstavim kao trenera koji radi na terenu, i ništa drugo. Novinari su me često pitali: „kada dolaze ti visoki Srbi na Misuri“?... naravno nikad nisu došli. Za mene lično NBA je mnogo lepši košarkaški svet od NCAA. Čista profesionalna košarka. Imao sam dovoljno sreće da ljudi koji su znali koliko i šta mogu sagledali su moj rad posle te prve sezone na Misuriju. Sa ovog aspekta gledajući jedna godina je bila sasvim dovoljna za mene... imali smo sjajnu sezonu i utakmice sa Indijanom, Kentakijem, Kansasom, Sever-

nom Karolinom, Teksasom, Ajovom,... i ušli u završnicu NCAA.

**Imao sam priliku da razgovaram sa nekolicinom trenera koji su se usavršavali u Americi i svi su isticali podjelu posla među članovima stručnog štaba kao stvar koja ih toliko razlikuje od evropskog načina rada... Šta je konkretno Vaše zaduženje u ekipi.**

Ponavljam da sam svoj hendikep pokušao da pretvorim u kvalitet. Posebnu specijalizaciju nikada nisam završio niti imao. Pa čak ni danas u timu Pistonsa. Radio sam video-pripremu utakmica, timski skauting protivnika, pripremu utakmica, individualni rad, analizu treninga i utakmica, nove ideje... dakle sve. Bio sam dovoljno mudar da „preživim“ i da nova zaduženja bez problema ispunim. Moj krajnji cilj je da budem glavni trener, nadam se? Tako da obučenost da radim sve ostale segmente posla može samo da mi bude od pomoći u saradnji sa pomoćnicima. Ali za našeg trenera je bitno da shvati da u svakom poslu postoji „suština i forma“, dakle ono što je manje i više važno. Dakle, što pre spoznate suštinu posla, bićete bliži uspehu, jer često se zavaravam „efektima“... bez obzira na nove tehnologije u radu, ništa ne može da zameni ulogu čoveka, trenera!

**Radili ste na Zapadnoj obali (zanimljivo je da sam upoznao jednog od skauta Klipersa Italijana Fabricija Besnatija) i sa timom na Istočnoj obali mnogo više pažnje posvećuje odbrani.**

Mislim da ne može da se generalizuje stil košarke po konferencijama u NBAu, već to sve, pre svega, zavisi od glavnog trenera tima i njegove filozofije, koja je, opet, prilagođena timu koji trenira tj. najboljim igračima, liderima tima. Slažem se da je godinama Zapadna konferencija bila dominantnija u odnosu na Istok. Mislim da se ravnoteža polako stvara, a jedan od razloga su svakako Detroit-Pistonsi koji su vratili šampionsku titulu na istočnu obalu u sezoni 2003-2004.

Glavni igrači tima daju izgled, kolorit timu, karaktter, fizionomiju, stil igre. Detroit je tim koji krase dobra odbrana jer imamo dominantnog odbrambenog igrača lige, Bena Walasa. Čitav koncept tima se stvara oko najboljeg igrača... što ne umanjuje ulogu ostalih igrača tima. Mi zaista imamo i igramo timski koncept košarke... što je novi trend u stvaranju tima u NBA. Detroit nema jednu zvezdu već harmoniju igrača i naša 4 igrača na all-staru tome doprinose. To je nov model NBA tima, iako je marketing lige i

te kako protiv toga. Često imidž nekog tima menja pravu sliku tog tima. Džo Dumars nas često podseća da je „percepcija“ tima kada je on igrao bila da su sjajan odbrambeni tim (2 titule NBA)? Ali su primali preko 103 poena u proseku po utakmici!

**Mnogi su bili skeptični da li će posle odlaska Lerija Brauna, Flip Sonders uspeli da zadrži pobednički mentalitet ekipe... Ono što je evidentno je da ekipa igra podjednako uspešno ali mnogo efikasnije nego ranijih sezona...**

Tajna uspeha Flipa Saundersa je u tome što je prihvatio igrače i tim, generalno onakvim kakvi jesu. Često trener pravi grešku i pošto-poto želi da sve promeni svojim dolaskom i učini sebi svojstvenim, prepoznatljivim. Tim Pistonsa je tim veterana, igrača između 27-32 godina, i igrača koji su već osvajali titulu. Napravio je odličnu procenu situacije. On je sve ono što Lari

Braun nije bio i jednostavno je sve „kliknulo“. Flip vrlo retko menja koncept rada, pojednostavljuje svoju filozofiju, skida pritisak sa igrača. Igrači se osećaju mnogo komfornije sa novim sistemom i rezultati su najbolji dokaz za to. Vi kao trener svog tima morate da volite taj tim! Ne postoji savršen tim, svaki tim ima svoje vrline i mane. Zadatak trenera je da sakrije mane i istakne vrline. Kada to kao trener uspete, a Flip je to uspeo sa nama, tim pobeđuje.

**Udruženje trenera SCG posle dugog perioda ponovo je uvelo studijsko usavršavanje u Americi... O značaju je izlišno govoriti, interesuje me Vase mišljenje o tom ambicioznom projektu..**

Najbolji način i motiv da se uči je želja za saznanjem. Vidim da postoji veliko ineresovanje naših trenera za školovanje u

Americi. Ponosan sam na naše Udruženje što ima dobar i zdrav koncept i ulaže u svoje članove slanjem u Ameriku. U proteklih nekoliko godina organizaciono je napravljen veliki napredak. Školovanje trenera je godinama bila praksa mnogih košarkaških federacija sveta. Boraveći na univerzitetima često sam se susretao sa grupama trenera iz raznih evropskih zemalja koji su se školovali u Americi. Ja samo mogu da pozdravim naše Udruženje i podržim takvu inicijativu da se nastavi sa školovanjem trenera. Mislim da to znači svakom treneru koji radi na sebi. Ali bih voleo da naši treneri takođe razmenjuju znanja i trenerska razmišljanja sa kolegama u Americi. Mi imamo sjajne trenere, inovatore, ljude koji znaju zanat i posao. Zato tehnologiju rada treba razmenjivati. Napraviti dobar balans između „otvorenosti“ da se nešto novo nauči, a da pri tom sačuvamo svoj trenerski identitet koji je evidentan, i postoji.







Igor Kokoškov sa igračima i stručnim štabom Detroit Pistonsa

**Pored Vas u Americi je kao pomoćni trener počeo da radi i Aleksandar Džikić... mnogi su skloni oceni da ste vi prokrčili put za buduće odlaske nasih trenera preko Atlantika.**

Aleksandar Džikić je moj dragi prijatelj i poštovani kolega. On je dokaz da kada čovek sebe „osudi“ na uspeh, on je neminovan. Nova situacija za njega. Godina adaptacije i učenja novog načina života i rada. Drago mi je da se snalazi dobro i da je lično zadovoljan. Vrlo često se čujemo i kada nam se poslovi, utakmice, „ukrste“ viđamo.

**Da li bi preuzimanje kormila nekog NBA tima za Vas bio dosanjani „američki san“... Da li je to Vaša ambicija.... I kada se to može očekivati...**

„Sticaj okolnosti“ mi je pomogao da dođem ovde gde sam, a kvalitet da ostanem. Jedino pravo merilo vrednosti je trajanje. Već sedam godina sam u Americi, i šest godina trener u NBA. Bio sam u organizaciji koja je gubila i u organizaciji sam koja pobeđuje. Igrali smo dva finala i osvojili jednu titulu NBA; bili smo učesnici ALL-STAR... Sve su to za mene neizmerna trenerska iskustva iz kojih može zaista mnogo da se nauči.

Moje ambicije su da radim samostalno kao glavni trener. Kao što nikada nisam ni sanjao da ću biti trener u NBA ne mogu da kažem ni da ću uspeti da postanem glavni trener ove lige. Mnoge stvari moraju da se „poklope“ da bi se to desilo. Trenutno sam na najboljem mogućem mestu da čekam dok se to ne dogodi?

**Reprezentacija.... S obzirom na sve što se dešavalo pretpostavljam da možda ne biste voleli da pričate o tome... Ako ne želite da komentarišete prošlost recite savet za budućnost... Da li biste ponovo bili u stručnom štabu plavih.**

Rad sa Reprezentacijom je bilo i biće velika čast i zadovoljstvo. Dugujem veliku zahvalnost Željku Obradoviću na ukazanom poverenju. Teški sportski trenuci za sve nas koji smo bili deo tog tima. Niko ne želi da provodi deo svog slobodnog vremena bez porodice i odmora, sa idejom da ima takvo iskustvo. Ali to je sport. Nema garancije za uspeh. Potrebno je da daš sve od sebe i tek onda dovodiš sebe u priliku da pobediš? Svi se spremaju i idu sa istim ambicijama. Prelako zaboravljamo koliko lepih trenutaka smo imali i koliko puta smo bili ponosni na naše košarkaše. Za mene lično uvek će postojati loši treneri (igrači) sa dobrim turnirima i dobri treneri (igrači) sa lošim turnirima. Ja dilemu nemam! Vrlo dobro znam ko su momci i kolege sa kojima sam radio. Lično bih voleo da ovi rezultati, neuspesi, budu samo put ka budućim uspesima... trener se ne miri nikad sa porazom, ali oni su sastavni deo naše profesije.

**Ko je od igrača sa kojim ste saradivali na Vas ostavio najjači utisak, a koji je trener koga najviše cenite, a koje na Vašu karijeru imao najviše uticaja.**

Uvek ću sebe smatrati srpskim trenerom. Ne mogu ništa gluplje da čujem od konstatacije da „to može samo u NBA, ali ne i ovde“, jer košarkaška igra je jedna, bila ona u Srbiji ili u Americi. Ovde sam učio i formirao se kao trener. Amerika je za mene lično bila i jeste mnogo značajnija iz afirmativnog razloga. Od svakog igrača i trenera sam pokušao da naučim ponešto. I dobro i loše.

Čovek koji me je uveo u trenerski posao, zarazio trenerskim „virusom“ i dao mi prvi trenerski posao je svakako doajen g. Bora Cenić. Njemu dugujem mnogo i prema njemu imam obavezu da „delim“ kao što je i on delio znanje sa nama, mlađim kolegama. **Jovica Karanović**

BCB 2006

# Turnir – novo obeležje klinike

**p**rvi zadatak našeg trenerskog udruženja u ovoj godini bio je potpisivanje četvorogodišnjeg ugovora sa firmom „Sports Add” – ogrankom doskorašnjeg glavnog sponzora klinike agencije „TAF” s ciljem nastavka uspešnog organizovanja beogradskog trenerskog seminara. Posle konstruktivnih pregovora, ugovor su u beogradskom hotelu Interkontinental 20. januara potpisali Željko Obradović, predsednik UKTSCG i Vuk Mitrović, direktor Sports Add. Naravno, za Trener smo tražili sve detalje, uključivši i direktora BCB-2006, Milana Opačića..

– Saradnja u protekle četiri godine sa agencijom „TAF” bila je izvanredna, a nadam se da će u narednom periodu biti na još većem nivou. Osnovni cilj potpisivanja ovog ugovora jeste da svi članovi udruženja košarkaških trenera imaju korist od klinike. Zajedno sa firmom „Sports Add”, došli smo do mnogo lepih ideja. Probaćemo i dalje da organizujemo seminare, a kao što znate, već postoji praksa usavršavanja naših mladih stručnjaka po Evropi i Americi – ističe Željko Obradović.

– „TAF” je grčka kompanija koja se raširila na životne sfere koje često nemaju veze sa sportom. Upravo zbog toga osnovana je agencija „Sports Add”, koja pokriva istočnu Evropu. Što se tiče saradnje sa klinikom, već je napravljen program i to za duži period – objašnjava Vuk Mitrović, izvršni direktor „Sports Add” i dodaje:

– Prethodnih godina trenerska klinika se poklapala sa događajima kao što su „Diamond Ball” i EP. Na žalost, u narednom periodu nećemo imati prilike da budemo domaćini takvih manifestacija, zbog čega smo došli na ideju da organizujemo međunarodni turnir. Nadamo se da će u četvorogodišnjem ciklusu i taj turnir postati prepoznatljiv širom Evrope, ali i u SAD, pa zbog toga verujem da bi 2008. godine u Beogradu mogla da zaigra i neka NBA ekipa. Već sada razmišljamo o proširenju turnira, a inače već godina ima dobro saradnju sa rukovodstvom NBA lige. Ideja je da taj turnir ne bude kao ostali u Evropi, već da treneri mogu za utakmicu da prijave recimo 18 igrača, možda čak i da se igra pet perioda, ili nešto slično – kaže Mitrović.

Iz godine u godinu, BCB je sve propoznatljivija. Za prethodne četiri godine najveće zasluge svakako pripadaju njenom izvršnom direktoru Milanu Opačiću, koji gotovo godinu dana radi na pripremi ovog događaja.

– Ove godine održaće se peti po redu košarkaški seminar i to u novom terminu od 20. do 24. septembra, nekih osamnaest dana nakon svetskog prvenstva u Japanu. To bi trebalo da bude stalan termin održavanja klinike u naredne četiri godine. Koncept seminara je ostao isti: američki trener, predstavnik evropske škole trenera, domaći trener i dva predavača iz „dopunskog programa”. Dogovoreno je da na narednoj klinici predavač iz NBA lige bude Sten Van Gandi, bivši trener Majamija, dugogodišnji saradnik Pet Rajlija. Iz evropske košarke očekujemo dolazak Pini Geršona, iz Makabija, aktuelnog evropskog prvaka. Biće tu i Duško Vujošević, četvorostruki prvak SCG sa Partizanom, bivši selektor, tako da se očekuje da naši treneri-slušaoци mnogo saznaju od pomenute trojice predavača. U takozvanom „dopunskom programu” predavanja će održati trener za fizičku pripremu, Predrag Zimonjić, trener reprezentacije i Crvene zvezde i nutricionista dr Dragoslav Đorđević. Kao i prošle godine i ove ćemo imati specijalnog gosta i to će predstavljati iznenađenje. Američki trener će održati tri predavanja, trener iz Evrope i domaći trener po dva, a predavači iz „dopunskog programa” po jedno. Biće ih, dakle, ukupno devet za tri dana u rasporedu od 10, 12 i 14 časova, dok bi se u popodnevnom i večernjim satima pratile utakmice na turniru.

Predavačima je ostavljena mogućnost za razmišljanje o temama, ali očekujem da ćemo već tokom marta promovirati kompletan program predstojeće klinike sa temama.

## Da li to znači i predstavljanje seminara van naše zemlje?

– Očekuju nas promocije klinike na Kupu Italije i Kupu kralja u Madridu, gde pre svega želimo da promoviramo kliniku po terminu održavanja i da nagovestimo potencijalne predavače, uz informaciju o turniru koji će se održati zajedno sa klinikom. Bićemo i na finalnom turniru Jadranske lige u Sarajevu, kao i na finalnom turniru Evrolige u Pragu, gde ćemo ponuditi stranim trenerima mogućnost da se prijave. Broj slušalaca prošle godine bio je manji. Ovog puta opredelili smo se za jači marketing, promenjen je termin, isplanirali smo košarkaški događaj koji će privući trenere, za koji će biti obezbeđene i ulaznice za turnir i smeštaj.

Ovom kampanjom želimo da istaknemo značaj tog vikenda u Beogradu i očekujemo veći broj trenera-slušalaca nego prošle godine. Na poslednjoj, četvrtoj klinici imali smo 51 stranog trenera, za razliku od recimo grčkog seminara, koji je održan tokom olimpijskih igara u Atini, na kojem, osim





Vuk Mitrović, direktor Sports Add, Željko Obradović, predsednik UKTSCG, i Milan Opačić, direktor BCB, obratili su se novinarima na konferenciji u Interkontinentalu

Veselina Matića i mene nije bilo nijednog stranog trenera. Prema tome mi možemo da budemo prezadovoljni. Mi smo jednostavno dobri domaćini, dobri organizatori, tako da mnogobrojni strani treneri koji posećuju naše klinike imaju obezbeđen kvalitetan prevod i zato se rado odazivaju. Bio sam na nekoliko trenerskih seminara u Grčkoj, Švedskoj i Španiji gde je sve prvenstveno namenjeno domaćim stručnjacima i ne radi se kao kod nas.

A koliko se ozbiljno radi kod nas svedoči i podatak da vi već u januaru znate imena predavača za BCB 2006?

– Nema nekih nedoumica, zato što je Sten Van Gandi predlagan još prošle godine od strane Kim Bohuni, direktora za Internacionalne operacije NBA lige. Ja sam razgovarao sa Pini Geršonom u Moskvi i on je rekao da je spreman da dođe u Beograd. Duško Vujošević je prihvatio poziv, kao i Predrag Zimonjić i dr Dragoslav Đorđević.

Posle stečenog iskustva sa trenerima iz NBA, da li ćete ubuduće želeći na klinici kvalitetne predavače ili obavezno i atraktivna trenerska imena?

– Definitivno smo prelomili da želimo što kvalitetnija predavanja sa vrhunskim predavačima, jer je to ono što naši treneri traže. Samo veliko ime trenera iz NBA pomagalo nam je u početku da klinika dostigne visok nivo, ali u ovom trenutku želimo da doprinesemo razvoju trenerske struke i zato ćemo vrlo brzo znati imena predavača iz Amerike za naredne četiri godine.

Kako ste došli na ideju da ubuduće uz trenersku kliniku organizujete i atraktivan međunarodni turnir?

Sama ideja je nastala tako što osim trenera našim seminarima prisustvuju i skauti, menadžeri i drugi košarkaški poslenici, koji žele, osim predavanja, i kompletan košarkaški program. Najpre je dogovoreno sa Panatinaikosom zahvaljujući Željku Obradoviću. Smatrali smo da takav turnir ne bi smeo da protekne bez učešća Partizana i Crvene zvezde,

kojima su, takođe upućeni pozivi. Očekujemo i dolazak Makabija. Razmišljali smo o tome da li da napravimo turnir sa većim brojem učesnika, da li da se igra po kup sistemu, ali je odlučeno da se igra tri dana i to svako sa svakim, smatrajući da bismo na taj način imali veći broj utakmica i da ne bi bilo tenzije oko plasmana u finale. Pokušaćemo u dogovoru sa gradom da turnir organizujemo u „Areni“, međutim ukoliko to ne bude moguće, utakmice će se igrati u „Pioniru“. S obzirom na iskustvo koje posedujemo u organizacijama košarkaških priredaba, mislimo da će turnir biti na najvišem nivou, jer se tako nešto od nas očekuje zbog svih vrhunskih predavača koji prolaze kroz našu kliniku.

Ekipama koje učestvuju na tom turniru utakmice će predstavljati poslednje provere uoči početka nove sezone?

– Nacionalna prvenstva će startovati u drugoj nedelji oktobra i to je upravo ono što će biti potrebno timovima u tom trenutku, dakle kvalitetne utakmice, pored kojih ćemo im omogućiti i termine za trening. Nije slučajno što smo pozvali na turnir baš ekipe iz Grčke i Izraela, jer agencija „Sports Add“ ima ugovore sa tim zemljama o TV pravima. Istovremeno očekujemo i dolazak velikog broja trenera iz Grčke i Izraela, koji će pratiti svoje timove. Ove godine to će biti Panatinaikos i Makabi, a sledeće sasvim sigurno neki drugi, prvenstveno ekipe koje vode naši stručnjaci.

U svakom slučaju, takva vrsta događaja od ove godine praktično postaje deo klinike?

– Turnir mora da postane tradicionalan, zato što je ove godine svetsko prvenstvo u Japanu, iduće evropsko u Španiji, 2008. olimpijske igre u Pekingu, itd. tako da u Beogradu neće biti pravih košarkaških događaja. To je prilika da turnir ide stalno uz kliniku, a takav je i ugovor sa firmom „Sports Add“, koji podrazumeva organizaciju klinike na najvišem nivou, uz održavanje vrhunskog turnira.

Slobodan Maletić

Čelnici KSSCG odlučili

# Šakota novi selektor od Japana do Kine

Dogovor je, za sada, da Šakota reprezentaciju vodi do Olimpijskih igara u Pekingu



očekali smo selektora Dragana Šakotu. Mnogi smatraju da je iskusni stručnjak, koji trenutno sa uspehom vodi Crvenu zvezdu dobio lepu priliku da revitalizuje našu reprezentaciju i pridruži se gru-

pi stručnjaka čija su imena zlatnim slovima ispisana u istoriji naše košarke.

Dragan Šakota je rođen 16. juna 1952. godine. Trenersku karijeru počeo je u IMT-u. Stariji ljubitelji ko-

šarke sećaju se ovog kluba koji je igrao možda i najlepšu košarku. Malom radničkom klubu Šakota je podario trofej u Kupu. Sledeća stanica u izuzetno burnoj i slobodno se može reći plodnoj karijeri bio je Zadar, a posle samo jedne godine provedene u Dalmaciji, Šakota se vratio u kontinentalnije krajeve. Preuzeo je Cibonu. U glavnom gradu Hrvatske proveo je godinu dana, a zatim sledi selidba u Solun. Šakota je prihvatio ponudu PAOK-a kojima je doneo međunaradni trofej 1991. godine. „Crno beli” su osvojili Kup kupova. Usledile su nešto češće promene klubova. Posle PAOK-a, Šakota je stigao u Apolon iz Patreda, zatim naredne sezone preuzima Iraklis, a u PAOK se ponovo vraća 1994. godine. Nije se dugo zadržao. Već naredne sezone je bio prvi trener Peristerija, a jedan od glavnih igrača u timu bio je Milan Gurović.

– Šakota je najbolje moguće rešenje za mesto selektora. Sjajan je stručnjak, dugo godina je radio sa reprezentacijom, dobro je upoznat sa svim problemima. Očekuje ga težak zadatak, ali siguran sam da će Šakota uspeti da nađe dobitnu kombinaciju i vrati nas na staze uspeha – rekao je Milan Gurović neposredno posle saopštenja Upravnog odbora o imenovanju Dragana Šakote na mesto glavnokomandujućeg u našem državnom timu.

Seobe se kao što ste i pretpostavljali nastavljaju. Posle Peristerija, Šakota je vodio ponovo Iraklis, nedugo







*Direktor i predsednik Predrag Bojić i Goran Knežević saopštili su dobru vest: Šakota je selektor*

zatim povukao je potez zbog koga su mu tifozi PAOK-a strašno zamerili, prihvatio je ponudu Arisa, zatim se preselio u Atinu. Preuzeo AEK i osvojio titulu. Iz srca Atine preselio se u Pirej. Vodio je Olimpijako ali je u decembru 2003. došlo do sukoba sa čelnicima kluba i razlaza.

U međuvremenu, Dragan Šakota je bio asistent Dušanu Ivkoviću i Željku Obradoviću u reprezentaciji, dok je kao prvi trener državnog tima osvojio zlatnu medalju na Balkanskim igrama 1989. godine.

Dileme nema, Šakotu očekuje pakleno težak zadatak i tri velika takmičenja: Svetsko prvenstvo u Japanu, Evropski šampionat u Španiji i (daj bože) Olimpijske igre u Peking. Za razliku od njegovih prethodnika, Šakota će imati velikih problema sa selekcijom tima. Dejan Tomašević, Dejan Bodiroga, Vlado Šćepanović, Željko Rebrača – spisak je igrača koji su se oprostili od reprezentacije na minulom šampionatu. Marko Jarić i Igor Rakočević su u raskoraku, Miloš Vujanić teško povređen, Predrag Stojaković još uvek nije doneo odluku da li će igrati ili ne, neizvestan je Vladimir Radmanović. S druge strane juniorska reprezentacija koja je osvojila zlato na Evropskom prvenstvu isuviše je mlada da bi se bacala u „vatra”. Uskoro treba očekivati plan i program rada, spisak potencijalnih kandidata, imena saradnika. Uz to mišljenja su i te kako podeljena. Jedni smatraju da treba napraviti radikalne rezove kako bismo

formirali tim za Peking, a drugi smatraju da u Tokiju moramo da jurimo medalju.

## Promocija novog selektora

Čelnici naše košarkaške organizacije odluku o izboru Dragana Šakote za selektora muške reprezentacije saopštili su na konferenciji za novinare na dan zaključenja ovog broja. Zvanična promocija i prvo pojavljivanje Dragana Šakote u ulozi selektora obavljeno je na konferenciji za novinare u Kući košarke zakazanoj za 13. februar 2006. godine.

Stoga, razgovor sa trenerom Šakotom o programu i planovima, sastavu stručnog štaba i drugo, očekujte u sledećem broju „Trenera”.

– Pokušaćemo da ostvarimo oba cilja. Nastojaćemo da stvorimo i tim i stignemo do odličja na Svetском prvenstvu u Japanu. Naravno da smo svesni da će biti teško, naravno da smo svesni kakav nas posao očekuje. Međutim, borićemo se do poslednjih atoma snage – naglasio je predsednik KSSCG Goran Knežević, promovišući Šakotu kao novog selektora koji je imao i kompletnu podršku Stručnog saveta.

**S. Janičić**

SVETISLAV PEŠIĆ – KK Lotomatika Rim

# Nisam slao SMS poruke

**n** ikada košarka na ovim prostorima nije zavisila od jednog čoveka, pa neće na to uticati ni odluka Svetislava Pešića da se ne vrati na kormilo plavih uprkos želja praktično cele nacije. Međutim, iako je Dragan Šakota, navodno, dobio jedinstvenu podršku Stručnog saveta (Dražen Dalipagić i Ranko Žeravica su odmah javno rekli da su bili za Zorana Slavnića) žal za Karijem će ostati sve dok novi selektor ne povuče prve poteze, a zatim se i rezultatski dokaže. To Šakoti sigurno neće biti lako, jer nam ni grupa na Svetskom prvenstvu baš nije za potcenjivanje. Zato selektoru-debitantu držimo palčeve, ali utisak je da dok ne dođu prvi rezultati, u narodu će vladati mišljenje da je Pešić jedini mogao da popravi ono što su njegovi prethodnici zabljalali.

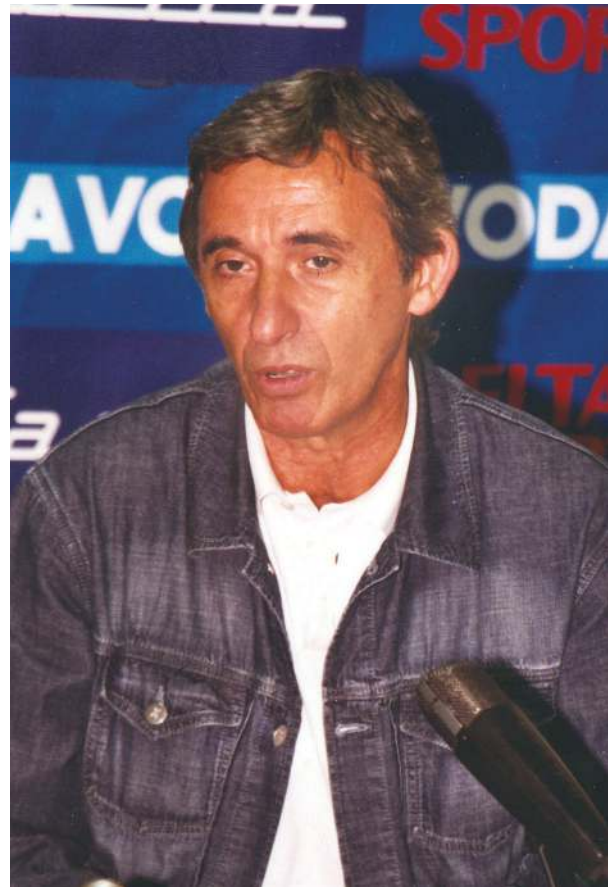
– Ma, teško je o tome pričati na takav način, mada znam da bi se od mene, bez obzira na sva „hlađenja“ ambicija, očekivalo da ponovimo rezultate sa Evropskog prvenstva 2001. i Svetskog godinu dana kasnije u Indijanopolisu i osvojimo nove zlatne medalje – priča Pešić. – Medalja, bilo koje vrednosti, bi uostalom, bila i moj cilj, iako smo svi svesni da bi osnovni zadatak trebalo da bude reorganizacija državnog tima.

**Sada kada se sve sleglo ima li nekih novih detalja oko vašeg odustajanja od povratka na klupu plavih?**

– Stvarno nema nikakve misterije: svi ljudi iz naše „kuće košarke“ sa kojima sam telefonom razgovarao tog 24. januara kasno naveče (nikome nisam slao SMS poruke), predsednik KSSCG Goran Knežević, direktor Predrag Bojić i predsednik Stručnog saveta Dragan Kićanović bili su izuzetno korektni. Shvatili su da moj predsednik iz Lotomatike, Toti, bez obzira što mi je dao određene ruke da ponovo radim sa našim najboljim košarkašima, nije baš voljan da u martu ili aprilu uzimam godišnji odmor kako bih razgovarao u Americi sa potencijalnim kandidatima za sastav reprezentacije – nastavlja Pešić. – U takvoj situaciji sam morao da kažem „NE“, iako je moj životni san da vodim reprezentaciju na Olimpijskim igrama i osvojim jedinu medalju koja mi nedostaje. Prema tome, ne stoje priče oko nekakvog uslovljavanja ljudi iz Saveza, nepoklapanja u koncepciji, pošto su nam cilj, pre svega, Olimpijske igre u Pekingu.

**Koliko su izjave prethodnog selektora Željka Obradovića da više neće da ostane član Stručnog saveta i da neće da podnese izveštaj o debaklu na Evropskom prvenstvu u Beogradu uticale na vašu odluku?**

– Nimalo! On je rekao šta je rekao, ima pravo da tako razmišlja i – ostaje moj prijatelj.



**Posle svega Stručni savet, čiji ste i vi član, je predložio, a Upravni odbor KSSCG prihvatio Dragana Šakotu za novog selektora. Šta mu kao iskusniji poručujete?**

– Bio sam za Šakotu, jer smatram da je i trebalo da dođe neko mlađi, neko ko je na izvoru dešavanja, kako bi zbog reorganizacije reprezentacije lakše mogao da prati sve kandidate, znači da je iz Beograda. Drugo, Šakota je dosadašnjim radom šansu zaslužio i kao takav će u svakom trenutku imati, ako mu bude bila potrebna, ne samo, deklarativnu podršku. Samo izbor Šakote ne smemo da svedemo na duel većitih rivala Crvene zvezde i Partizana. Šakotu moramo gledati isključivo kao selektora plavih, stručnjaka koji je radom i rezultatima priliku zaslužio dobio, bez klupske obojenosti u stilu da je Zvezda pobedila Partizan. Šakoti treba pomoći, a jednog dana možda ja, ipak, ponovo sednem na klupu plavih i ispunim svoju životnu želju bar na Olimpijskim igrama u Londonu 2012. godine – u šaljivom tonu je zaključio Pešić.

D. Nikodijević





U susret SP u Japanu

# Stručnjaci oprezni u prognozama



Žreb za Svetsko prvenstvo u košarci koje se ove godine igra u Japanu, bio je i prošao. Naši ljubitelji magične igre pod obručima zabavljali su se nekoliko dana grupom A u kojoj se nalazi naša reprezentacija: Argentina, Francuska, Liban, Nigerija, Venecuela, proanalizirali grupu B sa kojom se ukrštamo u odigravanju: Angola, Nemačka, Japan, Novi Zeland, Panama, Španija, i zadovoljno konstatovali da nam četvrtfinale ne može izmaći. Međutim, svi su zaboravili Atinu, neprijatne epizode u duelima sa Novim Zelandom i Kinom.

U međuvremenu, dobili smo i selektora. Svako ko se iole razume u situaciju u kojoj se trenutno nalazi naš trofejni sport, svestan je koliko težak zadatak očekuje trenera Crvene zvezde, od Japana, preko Španije (Evropsko prvenstvo) pa do, nadamo se, Kine (Olimpijske igre u Pekingju).

– Draganu Šakoti, o čijim kvalitetima ne treba trošiti reči želim da ima sve ono što ja nisam imao kada sam bio selektor državnog tima – naglasio je Duško Vujošević uz konstataciju da je rano pričati o rivalima, mogućnostima i ciljevima, iz jednostavnog razloga što se ne zna u kakvom ćemo sastavu igrati, odnosno šta će biti prioritet u Tokiju.

Svetislav Pešić je posle dužeg razmišljanja ipak odlučio da se zahvali na predlogu Stručnog saveta i da zbog velikih obaveza odustane od vođenja državnog tima.

– Šakota je pravo rešenje. Radi se o treneru koji ima veliko iskustvo, radio je u velikim evropskim klubovima, dobro je upoznat sa stanjem u državnom timu, pošto je bio asistent Željka Obradovića. Pored toga njegov veliki plus je činjenica da trenutno radi u Srbiji i Crnoj Gori, pa je upoznat i sa kvalitetima igrača iz naše lige – rekao je Svetislav Pešić i nastavio: – Svaka grupa na Svetskom prvenstvu i svaki rival je izuzetno težak. Samim tim i svaka medalja bi bila fantastičan uspeh. Sada ne treba razmišljati o tome. Treba napraviti plan rada, obaviti razgovor sa igračima videti ko želi, a ko ne želi da igra za državni tim. Napraviti dobru strategiju čiji bi cilj trebalo da budu Olimpijske igre u Pekingju.

Vlade Đurović koga su mnogi mediji smatrali za ozbiljnog kandidata kada je mesto selektora u pitanju bio je prilično kratak:

– Rano je sada pričati o rivalima i načinu igre na Svetskom prvenstvu u Japanu. Kolegi Šakoti želim puno uspeha i nadam se da ćemo konačno krenuti stazama uspeha, mada je valjda svima jasno koliko nas težak posao očekuje – naglasio je Đurović.

Duško Ivanović, trener Barselone, realno sagledava situaciju pred Svetsko prvenstvo:

– Ne treba zaboraviti da smo voljom člника FIBA a zahvaljujući rezultatima na prethodnim šampionatima sveta stigli u Japan. Sada treba biti realan, a ne euforičan. Već sam pročitao kako je četvrtfinale već u rukama, a sada nam nedostaje jedan korak do polufinala i medalje. Sada sve selekcije napreduju iz dana u dan i neće biti lako doći do pobede u Japanu. Neizvesno je i u kom sastavu ćemo otići u Tokijo, odnosno da li će nam cilj biti medalja po svaku cenu ili stvaranje tima koji bi na Evropskom prvenstvu u Španiji, odnosno Olimpijskim igrama u Pekingju, trebalo da započne žetvu trofeja. Ono što je sada prioritet je vraćanje kulta i atmosfere u državni tim. Ima vremena za skeniranje rivala i analizu mogućnosti – rekao je Duško Ivanović.

Izbor Stručnog saveta koji je kasnije verifikovan i na Upravnom odboru, pozdravio je i bivši trener Partizana, Budućnosti, Crvene zvezde, Miroslav Nikolić:

– U ovom trenutku mislim da boljeg rešenja nije bilo. Šakota je iskusan strateg odlično poznaje situaciju u našoj košarci, zna koji su problemi u državnom timu. Slažem se sa stavom da mu je donekle uručen »vruć krompir« ali u pitanju je strateg sa velikim iskustvom, sa velikim znanjem i autoritetom, čovek kadar da se upusti u borbu sa problemima i na kraju izađe kao pobednik. Sada je zaista rano pričati na temu koji su krajnji dometi i da li ćemo se dokopati medalje. Prvo da vidimo plan rada. Ko želi da igra za državni tim, pa da prostudiramo rivale i posle toga će sve biti mnogo jasnije – naglasio je Nikolić

U međuvremenu, ostaje nam da čekamo šta će se dalje dešavati. Naime, Predrag Bojić nas je donekle informisao o planu priprema, a Šakota bi uskoro trebalo da saopšti imena pomoćnika i saradnika.

S. Janičić

Izbor selektora ženske seniorske reprezentacije

# Kvartet u trci

**i**zbori, predizborne i izborne „kampanje” konstantna su tema i aktivnost u našoj Kući košarke. I traju baš dugo, mesecima. Tačka na izbor selektora muške seniorske reprezentacije konačno je stavljena, Dragan Šakota je ustoličen na kormilu plavog broda. A dame? Još čekaju svog šefa stručnog štaba. Bespredmetno je postavljati pitanje zašto istovremeno sa Šakotom nije promovisan i njegov kolega u ženskom taboru, kako je planirano i kako je mnogo puta ponovljeno. Bespredmetno je jer odgovor na to pitanje neće vratiti izgubljeno vreme, baš kao što ga neće vratiti ni odgovor na pitanje zašto se izbor selektora plavih dama uopšte i vezivao za izbor selektora muške reprezentacije. Bilo kako bilo, ako je verovati u zadate rokove, plave dame će prebrinuti brige prvog dana meseca marta.

Naime, do 1. marta Komisija za žensku košarku u sastavu Lazar Pantelić, Vladislav Lale Lučić i direktor KS



*Pojačao konkurenciju: Jovica Antičić – trener ŽKK Hemofarm*

SCG Predrag Bojić, izabraće jednog kandidata za mesto selektora i sa jedinstvenim predlogom izaći pred Upravni odbor KS SCG koji je nadležan da predlog usvoji ili odbaci. U trci su četvorica trenera, Vladislav Ratgeber, Miroslav Popov, Jovica Antičić i Dragomir Bukvić.

Skoro celu deceniju Ratgeber je odsutan iz domaćih košarkaških krugova ali lako je podsetiti se činjenice da su za njegovo ime vezane brojne godine velikih uspeha ŽKK „Vojvodina”, te da je jedan od retkih naših stručnjaka

koji je trenersku karijeru sa uspehom nastavio u inostranstvu, u mađarskoj prvoj ligi. Van granica SCG, u Italiji, trenutno je i Miroslav Popov. Aktuelni vlasnik domaće duple krune osvojene sa Hemofarmom ima





## Razgovor i program



*Zoran Kovačić-Čivija:  
Stručnjak sa iskustvom  
čija će pomoć u izboru  
selektora biti  
dragocena*

Odluka o jednom kandidatu koji će biti predložen za obavljanje funkcije saveznog selektora biće doneta na osnovu ocene programa i plana rada koji su kandidati podneli Komisiji za žensku košarku i na osnovu razgovora koji će sa njima lično obaviti članovi Komisije. Prilikom ocenjivanja predloženog programa, poseban akcenat će biti stavljen na viziju budućeg razvoja reprezentacije s obzirom na to da imamo izuzetno talentovanu generaciju juniorki, evropskih prvakinja i svetskih vicešampionki. Sva četvorica kandidata su već dostavila svoje programe a razgovori će se obaviti od 20-24. februara u Kući košarke.

U radu tročlane Komisije, pored Lazara Pantelića, Vladislava

Lučića i Predraga Bojića učestvuju i Zoran Kovačić, Milorad Đurić i Miša Bakić ali bez prava glasa.

Prvi zadatak novoizabranom selektoru biće septembarske kvalifikacije za EŠ 2007. u Španiji.

iza sebe iskustvo vođenja reprezentacije. Podsećamo da je Popov sa plavim damama uspešno prošao kvalifikacije za EŠ 2001, na tom prvenstvu u Francuskoj zauzeo peto mesto čime je ostvaren veliki uspeh, plasman i učešće na SP u Kini gde je takođe Popov sedeo na klupi plavih. Njegov naslednik na kormilu Vrščanki Jovica Antić ima najkraći staž pod ženskim obručima ali ne i u košarci uopšte. Baš zbog toga bi i mogao biti prava sveža krv u već pomalo sivoj i monotonij plejadi lica iz ženskog basket sektora. U trci je i Dragomir Bukvić, trenutno bez klupskog angažmana, sa iskustvom vođenja slovenačke nacionalne selekcije ali i letos naše mlade reprezentacije na Mediteranskim igrama.

A do konačnog kruga kandidata za prestižnu funkciju stiglo se preko brojnih licitiranja i višenedeljnih nagađanja. Skoro da nema trenera čije ime nije pomenuto kao moguće rešenje, od najiskusnijeg Zorana Kovačića-Čivije preko, sada je već izvesno, bivšeg selektora Zorana Višića, do plejade mladih nada na čelu sa Marinom Maljković i Željkom Vukićevićem. Iz kore malog mozga izvlačena su imena kao zečevi iz mađioničarskog šešira, bez kriterijuma i razuma. Stoga i ne čudi što je na temu izbora selektora teško bilo naći kompetentnog, a u sam izbor neumešanog sagovornika. Spala je knjiga na dva slova, na trenere večitih rivala, Slađana Ivića i Aleksandra Ičića.

– Sva četvorica kandidata imaju moje dužno poštovanje ali smatram da nam u ovom trenutku nije potreban stranac-potpuno je jasno da trener Partizana Slađan Ivić misli na Vladislava Ratgebera i u jednom dahu nastavlja:

– Smatram da je u ovom trenutku i sa ovakvim stanjem u našoj košarci neophodno da selektor bude iz naše sredine, čovek koji je upoznat sa ovdašnjim dešavanjima, sa stanjem u prvenstvu, sa celim nizom okolnosti u kojima radimo. Smatram da je neophodno da selektor, ma ko to bio, mora imati veliku podršku i mora biti na neki način i iznad Saveza, samostalan. Novom selektoru treba svesrdna podrška a ne da mu se i za najmanji i prvi kiks skida glava s ramena-jasno će strateg iz Humske.

Ivićev mlađi kolega iz komšijskog tabora ovako razmišlja na temu izbora selektora.

– Sva četvorica kandidata su dokazani iiskusni treneri, samim tim svi su kompetentni da preuzmu ulogu selektora. Ne bih nikome davao prednost ali mislim da onog ko bude izabran definitivno očekuje po-



*Jedan od kandidata: Dragomir Bukvić u društvu kolege Željka Obradovića*

sao vraćanja naše ženske košarke na stare staze-kaže trener Zvezdašica, Aleksandar Ičić.

Kažete definitivno u smislu da nam je ovo poslednji čas za spas?

– Definitivno u smislu da nam je neophodan procvat i popularizacija ženske košarke s ciljem stvaranja nove baze iz koje ćemo crpiti talente a to bi mogao obezbediti dobar rezultat seniorske reprezentacije. Uspeh nacionalne selekcije može biti stimulans za dalji razvoj naše ženske košarke uopšte-zaključuje Ičić.

Trka je počela. Čekamo ishod.

**Tatjana Mrđa**

## Reorganizacija UKTS

# Za kvalitetnije funkcionisanje



efikasno i odlučno, konkretno, brzo i pametno nacionalno udruženje trenera nastavlja aktivnosti u pravcu reorganizacije republičkog udruženja struke. Naime, na poslednjoj sednici Upravnog odbora UKTSCG održanoj 31. januara, utvrđeni su termini održavanja Osnivačkih skupština Regija UKTS prema ranije usvojenom planu reorganizacije UKTS. Dakle, prelazi se sa reči na dela.

Kao što je do sada već poznato i o čemu ste imali prilike da čitate u osnovnim crtama plan reorganizacije UKTS predviđa formiranje četiri Regije na teritoriji Srbije: Regija SEVER Novi Sad, Regija CENTAR Beograd, Regi-

ja ISTOK Niš i Regija ZAPAD Kragujevac. Novoformirana Regija Centar sa sedištem u Beogradu će obuhvatiti: Beograd, Barič, Barajevo, Borču, Valjevo, Grocku, Železnik, Zemun, Jakovo, Kotež, Krupanj, Lazarevac, Lajkovac, Lačarak, Loznicu, Ljuboviju, Mladenovac, Obrenovac, Sopot, Surčin, Šabac.

Pod kapom Regije Sever za čije je sedište predviđen Novi Sad, naći će se treneri sa područja Novog Sada, Apatina, Banatskog Despotovca i Karlovca, Bačke Palanke, Bačke Topole, Beočina, Bečeja, Vršca, Vrbasa, Zrenjanina, Indije, Kikinde, Kule, Novog Bečeja, Odžaka, Pančeva, Plandišta, Rume, Sente, Sivca, Sombora, Temerina, Futoga, Crvenke, Čelareva, Šida.

Regija Zapad sa sedištem u Kragujevcu će pokrivati područje Kragujevca, Brusa, Trstenika, Kruševca, Knića, Čićevca, Ražnja, Paraćina, Despotovca, Petrovca, Malog Crnića, Smedereva, Aleksandrovca, Čuprije, Jagodine, Požarevca, Rače, Varvarina, Čačka, Kosjerića, Gornjeg Milanovca, Bajine Bašte, Užica, Požege, Kraljeva, Čajetine, Vrnjačke Banje, Prijepolja, Nove Varoši, Prijepolja, Sjenice, Novog Pazara, Raške i Arilja.

Regija Istok čije će sedište biti u Nišu obuhvata: Aleksinac, Belu Palanku, Boljevac, Bor, Bujanovac, Vladičin Han, Vlasotince, Vranje, Vučje, Dimitrovgrad, Zajčar, Kladovo, Kuršumlju, Leskovac, Majdanpek, Medveđu, Negotin, Niš, Piro, Prokuplje, Surdulicu, Crnu Travu.

Već na prvi pogled je očigledno da će nova organizacija UKTS višestruko povećati efikasnost Udruženja i što je najvažnije u rad će biti uključen daleko veći broj članova organizacije. Jasno je da je formiranjem četiri regije po principu racionalizacije izvršeno kvantitativno sažimanje ali će se povećati kvalitet komunikacije između baze, širokog članstva i centralnih rukovodećih organa UKTS. Naime, inicijativa za donošenje malih i velikih odluka moći će

## Jovan Malešević – kandidat Regije SEVER Novi Sad



Jovan Malešević je rođen 1948. godine a od svoje 15-te je pod obručima. Igračku karijeru je gradio u tri kluba: Čelarevu, Vojvodini i NAP-u. Dres Vojvodine je nosio u periodu 1969-80. godine kada su izborili plasman u prvu saveznu ligu. Od 1985. godine se preselio na trenersku klupu NAP-a. Kao pomoćni trener od 1987-90. godine saradivao je u Vojvodini sa Dušanom Ivkovićem.

Uspešan rad nije ostao neprimećen pa je 1990. godine preuzeo ulogu pomoćnog trenera muške seniorske B reprezentacije. Jednu sezonu 1990/91. bio je na kormilu Vojvodine (5. mesto). Usledila je godina na klupi Kikinde i dve sezone u Elkondu. Dve godine, (2000-2002) obavljao je funkciju direktora KK NIS Vojvodina. Malešević je od 1996. član Upravnog odbora UKTSCG i ujedno jedan od najaktivnijih članova. Aktuelni je predsednik Udruženja košarkaških trenera Srbije.

Diplomirani je trener košarke, bio je član predsedništva košarkaškog saveza Srbije u četvorogodišnjem mandatu (1999-2002) i aktuelni je predsednik Udruženja košarkaških trenera Srbije. Oženjen je, živi i radi u Novom Sadu.



## Zoran Kovačić – kandidat Regije CENTAR Beograd



Zoran Kovačić-Čivija je rođen 1948. godine u Šapcu. Na Višoj trenerskoj školi je diplomirao 1984. godine u klasi profesora Aleksandra Nikolića.

Trenersku karijeru je počeo na Malom Kalemegdanu. Sa Crvenom zvezdom je osvojio 4 šampionske krune i 5 trofeja nacionalnog Kupa. Sa crveno-belim damama je čak 11 puta bio juniorski prvak Jugoslavije i 7 puta kadetski državni šampion. U riznici klupskih trofeja je i Kup osvojen sa ŽKK Kovin i šampionski pehar osvojen sa podgoričkom Budućnošću.

Sa ženskim reprezentativnim selekcijama je osvojio 13 medalja na evropskoj i svetskoj sceni. Čivija je 5 puta bio šampion Balkana, 2 puta sa seniorskom i tri puta sa juniorskom reprezentacijom. Sa evropskih prvenstava je doneo po jedno zlato (juniorke) i srebro (seniorke) te tri bronzane medalje, dve sa plavim kadetkinjama i jednu sa juniorkama. U riznici su i dva srebra i jedna bronza sa svetskih prvenstava.

Sa 29 osvojenih klupskih trofeja i 13 reprezentativnih medalja Kovačić je ubedljivo najtrofejniji stručnjak naše ženske košarke, a 8 puta je bio proglašavan za najboljeg trenera bivše Jugoslavije.

da krene iz bilo kog dela Srbije, od bilo kog člana Udruženja. Glasovi iz Arilja, Lajkovca, Despotovca, Sente, od trenera pionira iz Prijepolja, kormilara juniorki iz Crnice... čuće se podjednako glasno i sa uvažavanjem.

### Funkcionalna reorganizacija UKTS

Osnivačke skupštine regija biće održane po sledećem rasporedu: za Regiju Sever 27. februara u Novom Sadu, za Regiju ZAPAD 28. februara u Kragujevcu, za Regiju CENTAR 6. marta u Beogradu i za Regiju ISTOK 7. marta u Nišu. UO UKTSCG već je pripremio predlog dnevnog reda Osnivačkih skupština regija. Tačke dnevnog reda biće: 1. Izbor radnih tela; 2. Izbor predsednika i odbora regija; 3. Usvajanje poslovnika o radu; 4. Usvajanje plana i programa rada regija. Poslovnik o radu Osnivačkih skupština sastaviće advokat Udruženja, Vojislav Đunić. Poziv za rad i učešće u Osnivačkim skup-

štinama dobiće svi članovi Udruženja koji su platili članarinu za tekuću godinu. Plan reorganizacije predviđa da sedišta novoformiranih regija budu gradovi Novi Sad, Beograd, Kragujevac i Niš ali postoji mogućnost da se Skupštine regija odnosno Odbori regija izjasne i drugačije po pitanju sedišta. Plan nove organizacije takođe dozvoljava da se unutar jedne regije stvore manje organizacione celine – udruženja trenera grada ili opštine ili možda posebne komisije i sekcije za tako formirane niže nivoe udruženja.

Svaka novoformirana regija UKTS imaće svoju Skupštinu, Odbor i predsednika.

### Organizacija regija – organi i funkcije

Skupštinu Regije, kao najviše radno telo i organ činiće svi članovi UKTSCG sa teritorije Regije koji su platili članarinu za tekuću godinu. Skupština bira predsednika

## Vladimir Androić – kandidat Regije ZAPAD Kragujevac



Čačanin Vladimir Androić imao je sreću i čast, ali i znanje da dvanaestogodišnju igračku karijeru gradi u najvećim klubovima bivše Jugoslavije, uz velika trenerska imena. Dres čačanskog Borca je nosio u dva navrata, ukupno 7 godina (1979-1983, 1985-1988). Već u prvoj sezoni 1979/80. sa Borcem je osvojio 5. mesto u Kupu Koraca i bio među 10 najboljih igrača nacionalnog prvenstva. Izuzetno je bitno reći da je od 1979-1983. godine kao igrač saradivao sa legendom, profesorom Aleksandrom Nikolićem. U Šibenki (1983-1985) je igrao pod komandnom palicom Dušana Ivkovića. Jednu sezonu je proveo u ljubljanskoj Olimpiji, a poslednje dve godine igračkog staža je proveo u Partizanu (1989-1991). U plavom dresu ima preko stotinu nastupa za juniorsku i mladu selekciju, a za seniorsku reprezentaciju je odigrao 24 meča.

Trenersku karijeru je počeo 1992. godine u klubu YU 32 koji je sam osnovao i koji okuplja klinge svih starosnih kategorija. Trenerski izazov ga je vodio dalje, više, iako je i danas kao vlasnik vezan za YU 32. Od 1994. do 1997. godine vodio je prvi tim Borca, izborio plasman u viši rang takmičenja – Prvu saveznu ligu i stvorio od čačanskog kolektiva stabilnog prvoligaša. Na istom zadatku je bio i u Kraljevu, od 1997. do 1999. godine i opet je uspeo – uveo je Mašinac u prvoligaški karavan. Zanimljivo je da je godinu dana pekao i uz Željka Obradovića u Panatinaikosu a sa kiparskim prvoligašem Achilleas Agros u sezoni 2000/01. izborio je plasman u plej-of. Od prošlih izbora član je Upravnog odbora UKTSCG.

## Jovica Arsić – kandidat Regije ISTOK Niš



Jedan iz plejade mladih i perspektivnih, a već dokazanih stručnjaka na našim parketima Jovica Arsić rođen je 1968. godine u Leskovcu gde je i počeo i završio igračku karijeru u KK Zdravlje.

Trenersku karijeru je počeo 1992. godine u ŽKK Dubočica, a iste sezone je vodio i pionirsku selekciju Zdravlja. 1993. godine se preselio u Vršac i vodio je brigu o mladim kategorijama Hemofarma. Na klupi kluba u kome je ostvario igračku karijeru debitovao je 1996. godine u Prvoj B ligi, a tri godine kasnije predvodio je Zdravlje u elitnom karavanu. Sezonu 1997. je proveo u Prvoj srpskoj ligi na klupi Vladičinog Hana. Po jednu takmičarsku godinu je predvodio beogradske Lavove 063 (2003 godine) i NIS Vojvodinu (2004. godine) u prvoj saveznoj ligi. Trenutno je bez klupskog angažmana. U riznici trofeja su 4 kupa Srbije i jedno učešće u finalu nacionalnog Kupa.

Arsić je kao trener učestvovao i u nekoliko reprezentativnih akcija. Predvodio je mladu selekciju na kvalifikacijama za EP 2001. godine, bio je pomoćni trener muške seniorske reprezentacije na EP 2001. u Istanbulu gde su plavi osvojili zlatnu medalju, a 2002. je predvodio mladu selekciju na EP u Litvaniji.

Arsić je diplomirao na Višoj košarkaškoj školi 2003. godine. U organizaciji UKTSCG 2004. godine putovao je na stručno usavršavanje u SAD.

Regije prostom većinom glasova na mandat od dve godine. Iz Skupštine Regije biće delegirani delegati za Skupštinu UKTS po principu jedan delegat na 50 članova. Mandat delegata za Skupštinu UKTS je četiri godine a Skupština Regije održavaće se jednom godišnje.

Predsednika Regije bira Skupština Regije na mandat od dve godine. Kandidate za predsednika Regije može predložiti bilo koji član Udruženja trenera. Za sada je izvesno, na osnovu prikupljenih predloga da za četiri mesta predsednika Regija konkurišu Zoran Kovačić-Čivija za Regiju Centar, Jovan Malešević za Regiju Sever, Vladimir Andrić za mesto predsednika Regije Zapad i Jovica Arsić za Regiju Istok. Predsednik Regije je ujedno i

predsednik Odbora regije čija preostala četiri člana lično predlaže, a usvaja Skupština. Predsednik regije automatski postaje i član Upravnog odbora UKTS.

Svaka regija će uz Skupštinu i predsednika imati i svoj Odbor. Odbor se sastoji od pet članova, Predsednik Regije je istovremeno i predsednik Odbora. Mandat predsednika i članova Odbora je dve godine i dozvoljena je mogućnost reizbora.

### Ciljevi i smisao

Konkretnim koracima reorganizacije republičkog strukovnog udruženja prethodile su brojne konsultacije i

### U SLICI I REČI

## Bankarima Kup Srbije



Predvođeni trenerom Dragom Vaščaninom, košarkaši Atlasa u finalu sa Zastavom iz Kragujevca, 1. februara osvojili su Kup Srbije.

Kapitenu Atlasa Kup je uručio Blažo Stojanović, predsednik Košarkaškog saveza Srbije.



razgovori, analiza dosadašnjeg načina rada i stepena efikasnosti sprovođenja kako dnevnih aktivnosti tako i strateških planova i programa. Cilj reorganizacije UKTS je poboljšanje rada na svim nivoima, od dna do vrha piramide, pa se stoga i pristupilo rekonstrukciji od početka, od najšire baze. Već i letimičan pogled na organe re-

gija, njihove funkcije i nadležnosti pokazuje da će ovlašćenja ali i odgovornost biti raspoređeni na veliki broj članova Udruženja. Čvršća veza između vrha i dna, jače sprege saradnje omogućiće još bolje osluškivanje potreba i zahteva svih naših članova.

**Tatjana Mrđa**  
**Mirko Ocokoljić**



## UDRUŽENJE KOŠARKAŠKIH TRENERA SRBIJE

### REGIJA - SEVER Novi Sad



-OSNIVAČKA SKUPŠTINA: 27.02.2006.

-MESTO: SPENS (JP SPC Vojvodina)  
ul. Šutjeska 2, Novi Sad  
velika sala

-VREME: 15.00 časova

1. NAZIV: UKT Regija SEVER
2. SEDIŠTE REGIJE: Novi Sad
3. PREDSEDNİK ?
4. ODBOR ?
5. BROJ ČLANOVA: 295

-cela teritorija Vojvodine  
-Region 1, 2, severni deo 3

-ALIBUNAR  
-APATIN  
-B. DESPOTOVAC  
-B. KARLOVAC  
-BAČKA PALANKA  
-BAČKA TOPOLA  
-BAČKI JARAK  
-B. DOBRO POLJE  
-BAŠAID  
-BELA CRKVA  
-BEOČIN  
-BEČEJ  
-BOČAR  
-VETERNIK  
-VRBAS  
-VRŠAC  
-ELEMIR  
-ŽITIŠTE

-ZRENJANIN  
-ILANDŽA  
-INDUJIA  
-IRIG  
-KANJIŽA  
-KAČAREVO  
-KIKINDA  
-KOVAČICA  
-KOVIN  
-KULA  
-KUMANE  
-LAZAREVO  
-LOVČENAC  
-LUKIČEVO  
-MELENCI  
-MOL  
-N. BEČEJ  
-N. KNEŽEVAC

-NOVI KOZARCI  
-NOVI SAD  
-NOVO MILOŠEVO  
-OMOLJICA  
-OPOVO  
-ODŽACI  
-PALIĆ  
-PANČEVO  
-PETROVARADIN  
-PEČINCI  
-PLANDIŠTE  
-RAVNO SELO  
-RATKOVO  
-RUMA  
-RUMENKA  
-RUSKI KRSTUR  
-SAKULE  
-SELEUŠ

-SENJA  
-SEČANJ  
-SIVAC  
-SOMBOR  
-SRBOBRAN  
-SR. MITROVICA  
-SRPSKA CRNJIA  
-STARA PAZOVA  
-STARČEVO  
-SUBOTICA  
-SUTJESKA  
-TEMERIN  
-TITEL  
-FUTOG  
-CRVENKA  
-CREPAJA  
-ČELAREVO  
-ŠID

### REGIJA - CENTAR Beograd



-OSNIVAČKA SKUPŠTINA: 06.03.2006.

-MESTO: CKS ŠUMICE (sportski centar)  
ul. Ustanička 125a, Beograd  
bioskopska sala

-VREME: 15.00 časova

1. NAZIV: UKT Regija CENTAR
2. SEDIŠTE REGIJE: Beograd
3. PREDSEDNİK ?
4. ODBOR ?
5. BROJ ČLANOVA: 446

-centralna Srbija  
-Region 3, 4

-BARAJEVO  
-BARIĆ  
-BEOGRAD  
-BORČA  
-VALJEVO  
-GROCKA  
-ŽELEZNIK  
-ZEMUN  
-JAKOVO  
-KOTEŽ  
-KRUPANJ  
-LAZAREVAC  
-LAJKOVAC  
-LAČARAK  
-LOZNICA  
-LJUBOVIJA

-MAJUR  
-MLADENOVAC  
-OBRENOVAC  
-OSEČINA  
-SOPOT  
-SURČIN  
-ŠABAC  
-ŠIMANOVCI

### REGIJA - ZAPAD Kragujevac



-OSNIVAČKA SKUPŠTINA: 28.02.2006.

-MESTO: Dom Samoupravljača  
ul. Borisa Kidriča  
velika sala

-VREME: 15.00 časova

1. NAZIV: UKT Regija ZAPAD
2. SEDIŠTE REGIJE: Kragujevac
3. PREDSEDNİK ?
4. ODBOR ?
5. BROJ ČLANOVA: 182

-zapadna Srbija  
-Region 5, 6

-ARANDJELOVAC  
-ARILJE  
-BAJINA BAŠTA  
-BATOČINA  
-VARVARIN  
-VELIKA PLANA  
-VRNJAČKA BANJA  
-GORNJI MILANOVAC  
-GUČA  
-DESPOTOVAC  
-ZVEČAN  
-IVANJICA  
-JAGODINA  
-KOSJERIĆ  
-KOSTOLAC  
-KRAGUJEVAC  
-KRALJEVO  
-KRUŠEVAC

-LAPOVO  
-LEPOSAVIĆ  
-MEDVEDJA  
-MRMOŠA  
-NOVA VAROŠ  
-NOVI PAZAR  
-PARAČIN  
-PETROVAC  
-POŽAREVAC  
-POŽEGA  
-PRIBOJ  
-PRIJEPOLJE  
-RAČA  
-RAŠKA  
-RESAVICA  
-SVILAJNAC  
-SJENICA  
-SMEDEREVO

-SMEDEREVSKA PALANKA  
-STRAGARI  
-TRSTENIK  
-TUTIN  
-ČIČEVAC  
-ČUPRIJA  
-UŽICE  
-ČAJETINA  
-ČAČAK  
-ŠETONJE

### REGIJA - ISTOK Niš



-OSNIVAČKA SKUPŠTINA: 07.03.2006.

-MESTO: SKC Banovina  
ulaz iz ul. Šumatavačka bb  
velika sala

-VREME: 15.00 časova

1. NAZIV: UKT Regija ISTOK
2. SEDIŠTE REGIJE: Niš
3. PREDSEDNİK ?
4. ODBOR ?
5. BROJ ČLANOVA: 78

-istočna Srbija sa Kosovom  
-Region 7, 8

-ALEKSINAC  
-BELA PALANKA  
-BOLJEVAC  
-BOR  
-BUJANOVAC  
-VLADIČIN HAN  
-VLASOTINCE  
-VRANJE  
-VUČJE  
-GRDELICA  
-DIMITROVGRAD  
-DONJI MILANOVAC  
-ZAJEČAR  
-KLADOVO  
-KNJAŽEVAC  
-KURŠUMLIJA

-LEBANE  
-LESKOVAC  
-MAJDANPEK  
-MEDVEDJA  
-NEGOTIN  
-NIŠ  
-PIROT  
-PROKUPLJE  
-SVRLJIG  
-SOKOBANJA  
-SURDULICA  
-CRNA TRAVA  
-KOSOVO



Dušan Ivković – Dinamo, Moskva

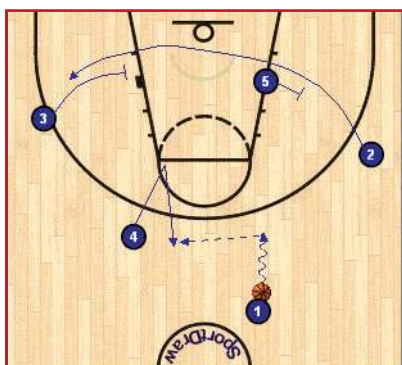
# Kako započeti utakmicu odluke



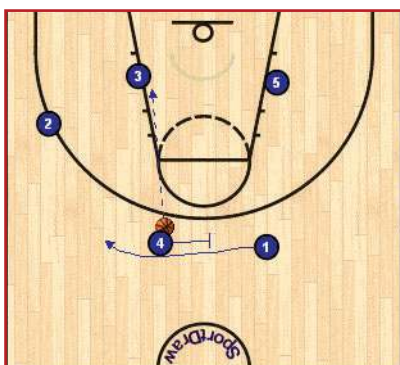
ako ući u utakmicu odluke, utakmicu pod velikim psihološkim i takmičarskim pritiskom. Najčešće takve utakmice odlučuju o sudbini nas trenera, moguće je da se igrač jednim, možda odlučujućim poenom ili skokom, dobrom odbranom iskupi i stavi u zaborav sve loše što je prethodilo toj utakmici. Velika četvrtfinala na olimpijadama i svetskim prvenstvima ne odlučuju samo o tome ko će da nastavi da se bori za medalje, već se ruše četvorogodišnje takmičarske ambicije, bezbroj treninga, samoodricanja, snova. Finale je po pravilu malo lakše pripremiti, jer po pravilu uvek će pobediti bolji. Kako postaviti odlučujuću utakmicu play-off-a ili bilo koju koja mora da se dobije, kako napraviti „break” na gostujućem terenu sa kvalitetnim protivnikom koji zna da iskoristi sve prednosti koje mu pruža domaći teren.

Mada je to teško odbiti, nikada se nisam obradovao brzom i lakom preimućstvu od desetak ili više poena na početku utakmice. Po pravilu dolazi do pada koncentracije i samo je pitanje koliko će brzo veliki protivnik da uspostavi rezultatsku ravnotežu. Nikada ne koristim novopostavljeni napadački ili odbrambeni detalj na početku utakmice. Protivnički trener će ih vrlo rano pročitati. Lako postignute poene iz novopostavljenog detalja radije sačuvam za ključne momente, kada se utakmica rešava, odnosno da ponudiš novo rešenje kada moraš da poentiraš. Lako postignuti poeni na početku utakmice iz „back door”, zakucavanja, moguće je da iznenade protivničke skaute, ali oni teško donose siguran ulazak u igru.

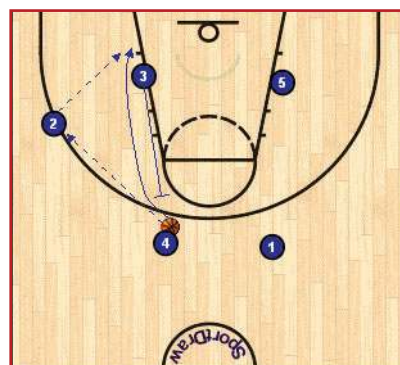
Novu odbranu ili odbrambeni ključ utakmice sigurno ne treba rano pokazivati, treba strpljivo izdržati makar prvo poluvremeno. Ne treba je igrati u kontinuitetu pošto će



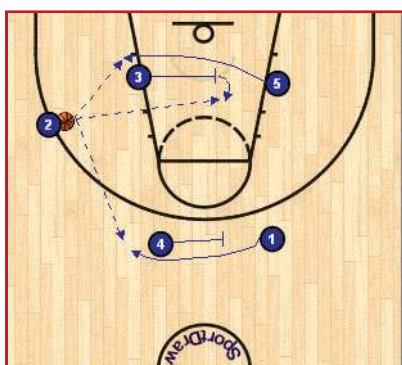
DIJAGRAM 1



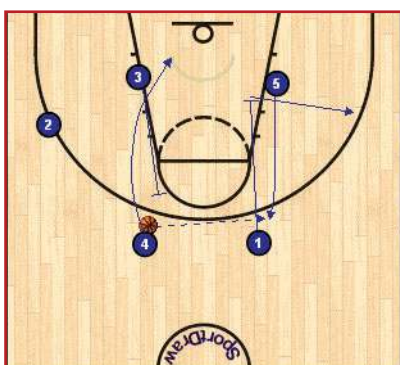
DIJAGRAM 2



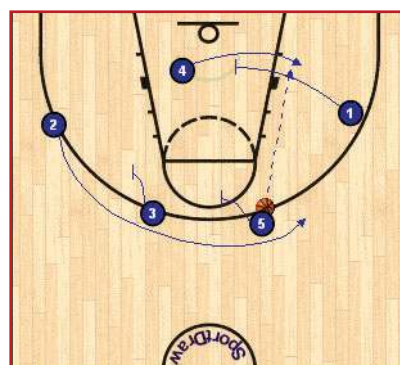
DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6





je protivnički trener lakše pročitati, a iskusni i kvalitetni igrači će se lakše adaptirati. Finta u odbrani je često mnogo efikasnija od finte u napadu.

Protivničkom treneru nikada na početku utakmice ne želim da pokažem da znam njegove slabe tačke u odbrani. Ključne „mis-match” situacije treba realizovati praktično onog momenta kada protivnik ne može da ih izbegne.

Uvođenje pravila od 8 s i 24 s u FIBA takmičenja dalo je izuzetno pozitivan rezultat, igra je postala mnogo agresivnija, povećan je broj poseda, odnosno napada, povećan je broj postignutih poena po utakmici, a nije pao procenat šuta.

Igara na manji rezultat je sve manje. Mnogi su smatrali da su ovakve utakmice posledica dobrih odbrana, međutim one su uvek bile rezultat dobro organizovanih, kontrolisanih, odnosno malog broja izvedenih napada!

Pravilo od 8 s i 24 s nije bitno uticalo na moju treneršku filozofiju. Što se tiče agresivne odbrane na celom i 3/4 terena one su nešto više zastupljene.

Strategija napada ostala je ista. Cilj mi je uvek da moj tim postigne više od 50% poena iz kontranapada i se-

kundarnog kontranapada (ranog napada), koji ostvaruju najveći procenat šuta. Pravilan izbor napada smatram najvažnijim uslovom za stabilan ulazak u igru i odlučujući faktor za dalju kontrolu igre i uspešan rezultat.

Takav napad na polovini terena mora da ima ravnotežu. Često u šali kažem igračima da makar na početku utakmice imaju mogućnost da pipnu loptu. Kretnje bez lopte svih igrača ne bi trebalo da budu vezane za naglašenu perfekciju u tajmingu i blokadama kako bi se obezbedio kontinuitet i tačnost dodavanja.

Moja startna postava mora da nametne svoj stil igre:

1) U napadu makar ravnopravnu centarsku „post in up” igru sa snažnim skakačkim trouglom, dobru ravnotežu za

2) Dobro organizovanu odbrambenu tranziciju, koja makar do bonusa, neće dozvoliti protivničke kontranapad poene.

Kada se razigra odbrana i nametne visok ritam igre, često ne pre ispunjenja bonusa, nekad i kasnije, počinje i realizacija osnovne napadačke filozofije i visokog procenta realizacije u kontranapadu i ranom napadu. Izmenama se menja i stil igre,

najčešće se razigranom timu nudi više slobode u igri, više pick and roll igre.

### Set napada kojima sam najčešće započinjao utakmice

Početna pozicija mora da bude ona koju igrači zauzimaju u kontranapadu (dijagram 1)

Playmaker 1 na lakat poziciji, 5 dominantan centar na poziciji donjeg posta, 2 bek šuter na istoj strani, postavljen u trouglu sa 1 i 5, 4 krilni centar na poziciji visokog posta mora agresivnom kretnjom bez lopte, dobrom demarkacijom da primi loptu između četvrti i šeste sekunde napada, 3 krilo na strani pomoći treba da bude aktivan u slučaju da odbrana pokušava da spreči prvi pas 4 i da napravi saradnju sa krilnim centrom. Na pas igrača sa loptom 1 prema igraču 4, igrač 2 u punom sprintu koristi blokade od igrača 5 i 3 i menja krilnu poziciju sa jedne na drugu stranu. U uvodnoj postavci napada ne bi trebalo tražiti rešenja na levoj strani napada, međutim, ako protivnik izvrši loše preuzimanje i dozvoli pas igraču 3 na poziciji donjeg posta

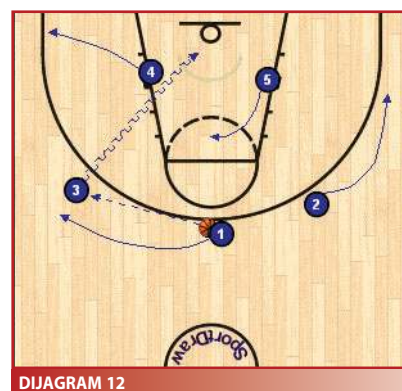
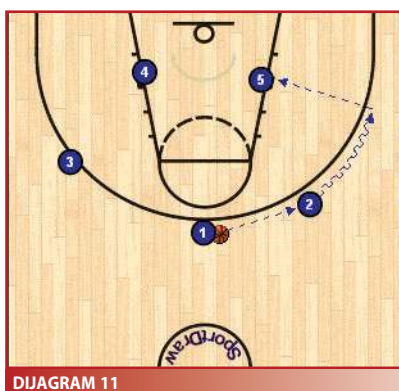
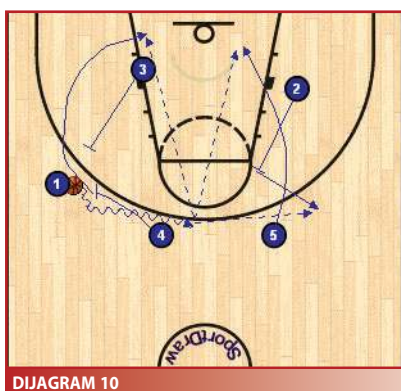
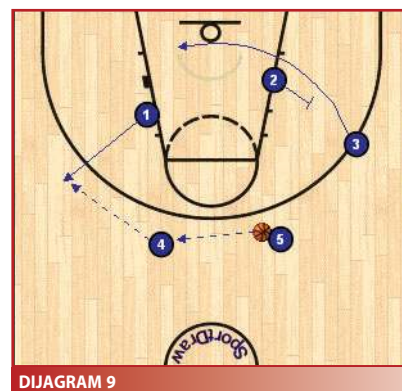
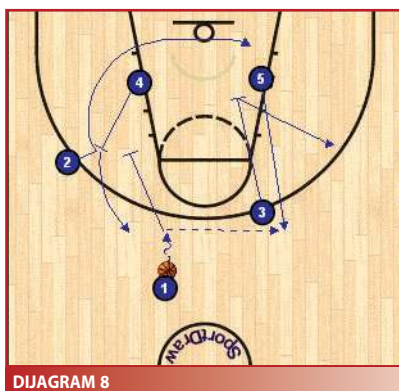
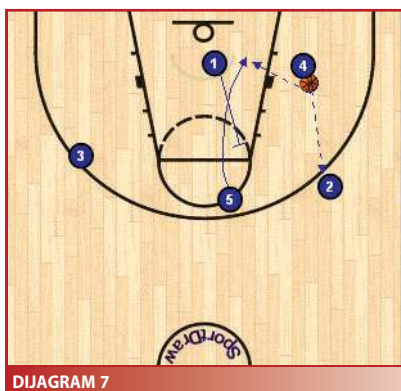
(dijagram 2) ili se lopta doda igraču 2 u uglu (dijagram 3 i 4) koji ima nekoliko rešenja. Ukoliko se lopta ne prenese na levu stranu, lopta je kod igrača 4, sledi donja blokada igrača 1 i ide pas igraču 5, a igrač 4 odmah napada „back door“-om primajući leđnu blokadu od 3, dok se 1 za kratko otvara prema korneru da bi obezbedio prostor (dijagram 5). U momentu kada 1 postavlja drugu blokadu za 4 da primi loptu na poziciji donjeg posta, 5 dodaje 4, igrač 3 postavlja blokadu za igrača 2, a odmah posle pasa i igrač 5 postavlja blokadu za 2 (diagram 6). Mislim da je ova pozicija interesantna za analizu. U modernoj košarci, gde dominiraju vertikalne kretnje prema košu i blokade, ovde imamo istovremene tri horizontalne blokade. Igrač 4 ima opciju da šutne iz ugla, može da doda 2 koji može da šutne ili da napravi „U“ kretnju oko bloka ili da igrač 1 posle blokade koju je napravio za igrača 4 napravi i leđni blok za igrača 5 i da ovaj primi loptu pod samim košem (dijagram 7).

Još ranih devedesetih u PAOK-u (Thessaloniki) na poziciji 4 mi je igrao igrač koji je izuzetno dobro „čitao“ iz ugla. Posle šuta iz ugla često je Fasulas koristio leđni blok Korfasa (koji je u ovoj situaciji 1) za skok u napadu. Majstorski je znao da posle finte dodavanja prema igraču 2 (u opisanoj situaciji) Preleviću i leđnog bloka Korfasa prema Fasulasu odigra jedan na jedan i zakuca na drugi obruč.

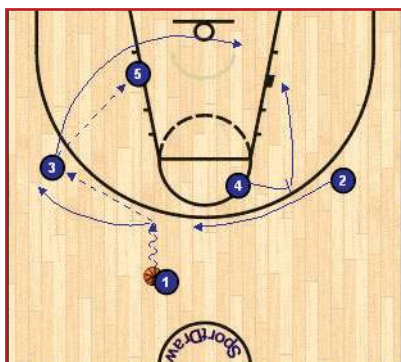
Igrači 2 ili 3 sa 4 i 5 su uvek agresivni skakači, a 1 sa 2 ili 3 uvek sprečavaju kontranapad. Često je moguće u ovom set napadu izmenjati neke, čak i sve pozicije. U slučaju da protivnički tim ima tako velike majstore, preko



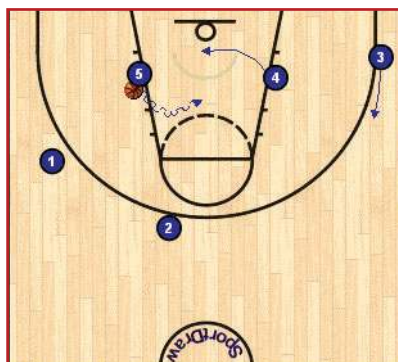
7 stopa visoke blokere kao što su poslednjih godina imali Žalgiris nenadmašnog majstora Sabonisa ili Uniks i Ulker, na primer E. Žukauskasa, 4 i 5 bi zamenili mesta, petica dobar šuter, kao na primer Aleksander, bi odvlačio u ugao dobre skakače i blok šutere, poentirao i otvarao prostor pod košem.



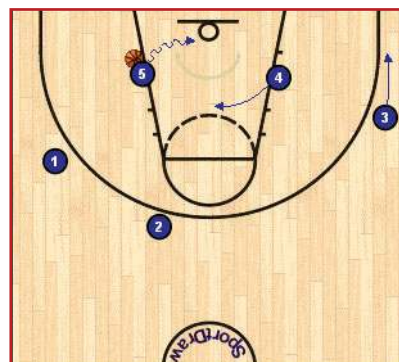




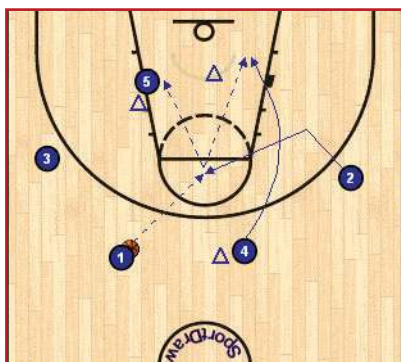
DIJAGRAM 13



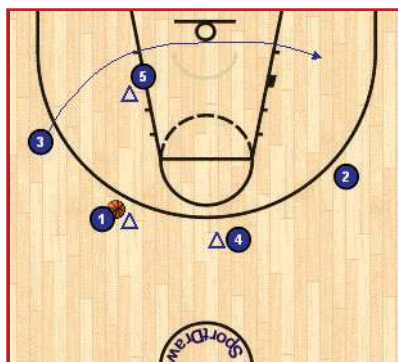
DIJAGRAM 14



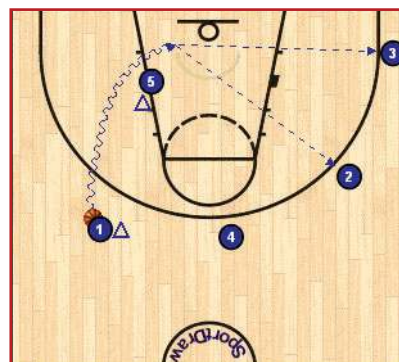
DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18

### Sledeći set napada

Playmaker 1 je na poziciji lakta levo, krilni centar 4 na poziciji donjeg posta levo, bek šuter 2 pod uglom od 45 stepeni levo. Centar 5 na poziciji srednjeg posta desno i krilo 3 na poziciji visokog posta desno.

Igrač 3 postavlja blok za posta 5 koji prima loptu na poziciji visokog posta, a igrač 3 otvara se pod 45 stepeni. Igrači 2, 4 i 1 ulaze u „flex” kretnju na levoj strani terena (dijagram 8), igrač 5 dodaje loptu igraču 4 na poziciju visokog posta, 4 dodaje playmaker-u 1 na levoj strani terena, a u nastavku akcije 2 postavlja ledni blok za 3 (dijagram 9). U slučaju da nije prošao pas za igrača 3 ispod koša nastavak je da igrači 1 i 4 igraju pick and pop, i da 2 postavi ledni blok 5, a da igrač 3 postavi ledni blok 4 (dijagram 10). U ovoj situaciji igrač sa loptom 1 ima mogućnost šuta iz pick and roll-a i četiri dodavanja. Ako ne prođe ni jedna od ovih opcija, najčešće se lopta prenese na stranu centra (dijagram 11). Ako se desi da pas ode na 3, a tu se najčešće dešavaju preuzimanja (posle ledne blokade) igra se 1 na 1 (dijagram 12). Izbegavam da u izboru napada na početku utakmice bude dominantan pick and roll.

Osim seta napada na polovini, isti princip je i u igri ranog napada na početku utakmice, ne želim da moji centri uđu prvi u foul probleme.

Rani napad, zauzimanje napadačke pozicije direktno iz tranzicije posle pasa na igrača 5, koji se nalazi na donjem postu, 3 utrčava oko 5 sa mogućnošću lako postignutog koša iz uručjenja. Igrač 1 se pomera na poziciju gde je bio 3, a drugi visoki igrač 4 postavlja blokadu beku 2 (dijagram 13). U situaciji kad igrač 5 primi loptu na poziciji donjeg posta i igra 1 na 1, ukoliko napadne loptom kroz sredinu igrači se pomeraju kao na dijagramu

14. U slučaju da igrač 5 krene igru 1 na 1 uz čeonu liniju pomeranje ostalih igrača je kao na dijagramu 15.

Kad zadržavamo centra ispred i sprečavamo dodavanje lopte krilnom centru, napadamo back door-om ili brzom izmenom mesta i pasom (diagram 16) ili prodorom 1 (dijagram 17 i 18). Dok pokušavam da privedem kraju ova moja razmišljanja, nedelja 15.01.2006. na stolu je i statistika sa jučerašnje utakmice. U ovogodišnjem prvenstvu ruske superlige moj tim Dinamo iz Moskve je slabo startovao i posle prvog dela prvenstva (13 kola) ima 4 poraza, da smo izgubili i 5. utakmicu sa izuzetno dobrim timom Himki, sigurno ne bismo imali nikakve šanse za dobru startnu poziciju u playoff-u, a to znači u prvih četiri.

Utakmicu u prvom delu prvenstva smo izgubili sa 5 poena razlike. Trebalo je dobiti tim u gostima sa +6, tim koji je u poslednjoj utakmici FIBA Eurolige dobio Huventud iz Badalone sa 24 poena razlike.

Utakmicu smo dobili dominantno 71:87 a naša odbrana je funkcionisala besprekorno. U svim kategorijama šuta smo postigli bolje procenete, timeout odbrana, timeout detalji napada su imali skoro 100% uspešnosti. Najveće procenete smo ostvarili u kontranapadu. 37 postignutih poena i ranom napadu 13 poena, ukupno 50 poena, odnosno 57% od svih postignutih.

Verujem da nam je pravilan izbor set napada na početku dao samopouzdanje i sigurnost. Imao sam iskustva sa prve utakmice gde smo prvu četvrtinu izgubili sa 14:32, a posle toga nismo igrali, već jurili rezultat, promašili 17 slobodnih bacanja, sa procentom od 39%!!!

Ovo su bila samo neka od mojih razmišljanja. Utakmica je živa stvar. Nemoguće je, čak i sa istim protivnikom odigrati sličnu utakmicu. Uloga trenera je da postavi igru, a najkvalitetnija rešenja su prepuštena velikim igračima na terenu.



**Panajotis Janakis**  
selektor Grčke

Trener i napad

# Napad prvaka Evrope

**p**anajotis Janakis je glavni trener grčke reprezentacije, koja je osvojila Evrobasket 2005. On je jedan od najpopularnijih grčkih košarkaša svih vremena. Igrao je za Aris iz Soluna, Panionios iz Atine i Panatinaikos iz Atine, osvajajući brojne nagrade, uključujući FIBA Evropski šampionat sa grčkom reprezentacijom 1987. godine. Počeo je da trenira Panionios iz Atine 2001. godine, i preselio se u Marusi iz Atine decembra 2003, stižući do finala grčke lige.

Mi, tehničko osoblje grčke muške reprezentacije, bazirali smo svoju ofanzivnu taktiku na Evrobasketu 2005 na individualnim karakteristikama igrača našeg dvanaestočlanog tima.

Ključni elementi koje smo razmatrali radi uspeha:

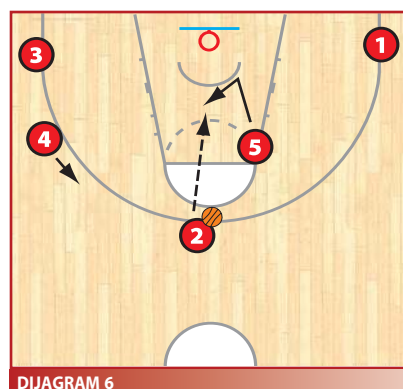
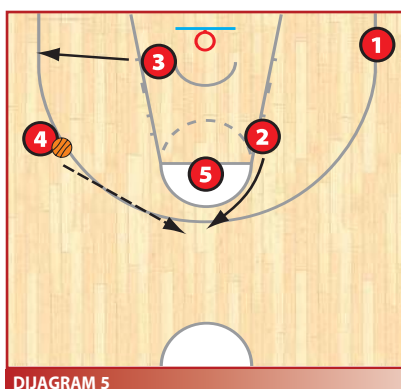
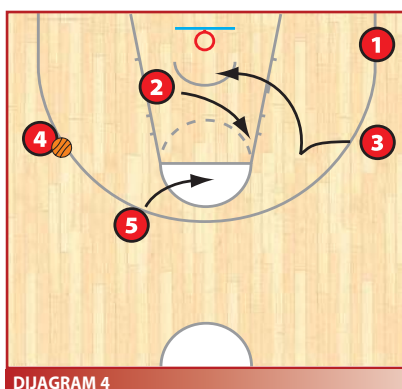
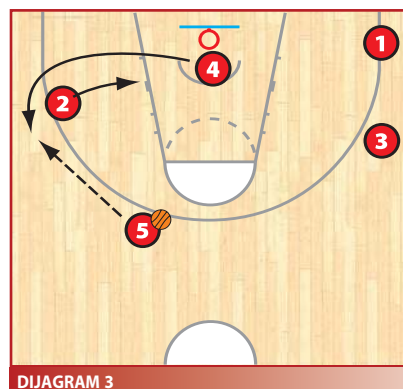
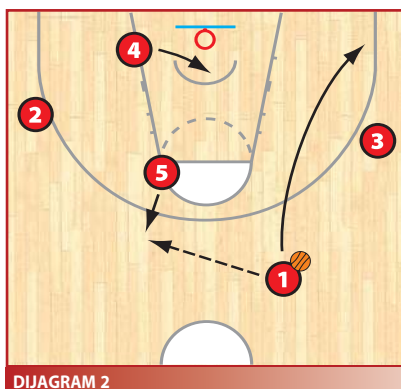
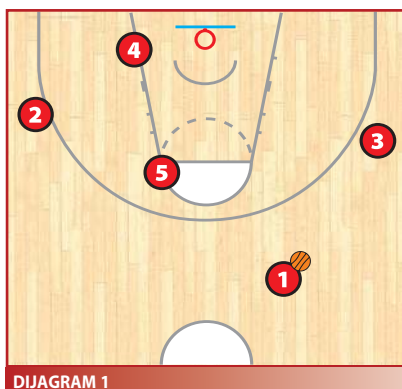
a) računali smo na svih dvanaest igrača na podjednakoj bazi (niko nije ni potcenjen ni precenjen). Pokušali

smo da izolujemo i iskoristimo jake strane i slabosti svakog pojedinog igrača u svetlu izvesnih ofanzivnih i defanzivnih situacija, kao i narednog protivnika sa kojim je trebalo da igramo.

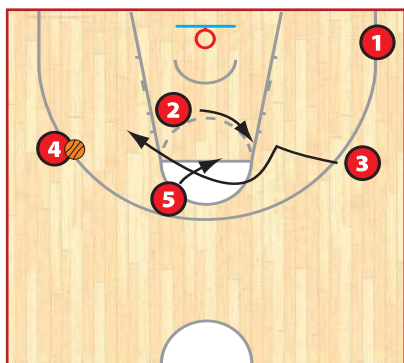
b) prilično na sreću, bili smo u prilici da odaberemo svojih dvanaest igrača iz kvalitetnog uzorka. Nekoliko igrača je bilo u stanju da odigra više od jedne pozicije (barem dve ili čak tri). Ovo nam je dalo fleksibilnost u našoj taktici i pri napadu i pri odbrani, stvarajući probleme našim protivnicima, pri skautu naše igre.

c) naša igra na donjoj centarskoj poziciji je bila zasnovana na našem centru, Papadopolousu, kao i na našim krilima i bekovima (obično Papaloukas i Diamantidis), koji su bili viši od igrača koji su ih čuvali, stvarajući mismeč situacije.

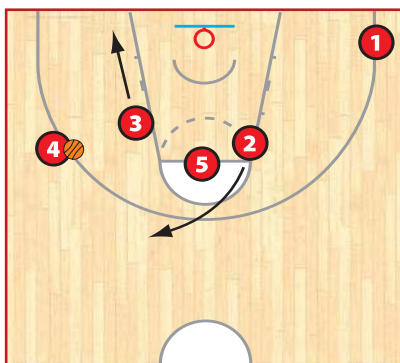
U ovom članku, želeo bih da predstavim dve naše osnovne igre koje su korišćene u značajnim igrama i „utrle nam put“ do vrha Evrobasketa 2005.



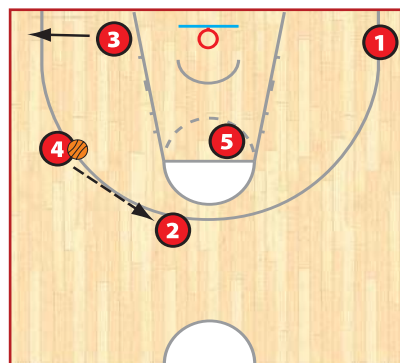




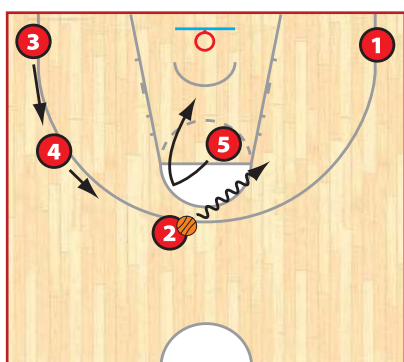
DIJAGRAM 7



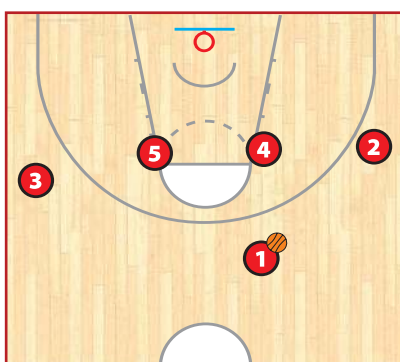
DIJAGRAM 8



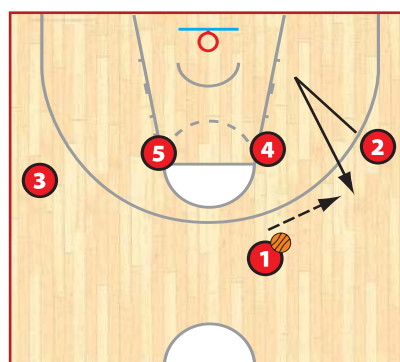
DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

Molim, imajte na umu da su se pet igrača navedenih u ove dve igre promenili tokom Evrobasket takmičenja.

### Igra br. 1: 1-3-1 SET

#### Opcija A

Koristili smo sledeće igrače:

- 1- Papaloukas
- 2- Zisis
- 3- Kakiouzis
- 4- Dikoudis
- 5- Papadopoulos

Igrači počinju iz formacije 1-3-1 (dijagram 1). Bek 1 pravi ulazno dodavanje 5, koji iskoračuje izvan linije trojke da bi primio loptu, dok, istovremeno, 4 trči ka košu. Nakon dodavanja, 1 ide do dubokog kornera, izvan linije trojke (dijagram 2).

Kada je lopta u rukama 5, 2 pravi donju blokadu nad 4, koja menja korak i pravac, i iskače na spoljnu liniju, izvan linije trice (dijagram 3).

Kada 4 primi loptu od 5, on može da pokuša da šutira ili da odigra jedan-na-jedan. Nakon blokiranja 4, 2 pravi slepi blok nad 3. Istovremeno, 5 pravi nisku blokadu, paralelno sa 2, ponovo nad 3. U ovoj opciji, 3 prima blokadu od 2, i trči na donju centarsku poziciju, pokušavajući da primi loptu od 4 (dijagram 4). Ako 3 ne primi loptu, on iskače izvan linije trojke, u dubokom kornoru. Istovremeno, 5 blokira 2 (blok akcije igrača koji blokira), koji ide do linije trojke, prima loptu od 4 i šutira (dijagram 5).

Ako 2 ne može da šutira, onda 5 zakucava nakon bloka i može da primi loptu od 2, dok saigrači na spolj-

nim linijama prave prostor za primanje mogućeg kik dodavanja od 5, ako odbrana unutar polja tri sekunde propadne (dijagram 6).

Sa ovom igrom pokušavamo da iskoristimo prednost mismeča nastalog kada 3 primi blok i takođe kod blokade 5.

#### Opcija B

Igra se vodi kao što je prethodno opisano (vidi dijagrame 1, 2 i 3). U ovoj opciji, 3 čita defanzivnu situaciju i ne koristi blokadu 2, ali koristi blokadu 5, kružeći oko njega (dijagram 7).

3 nastavlja svoje kretanje sve do oblasti donjeg centra i pokušava da primi loptu, dok 2 prima blok od 5 i kreće do linije trojke. 4 ima dve mogućnosti: dodavanje 2 na spoljnu liniju zbog trojke, ili dodavanje 3 na donjem centru (dijagram 8).

Ako 3 ne primi loptu, on iskače na liniju trojke, u dubokom kornoru, a 4 dodaje loptu 2 (dijagram 9).

Kada je lopta u rukama 2, 5 pravi pik-end-rol sa 2, dok igrači izlaze na spoljnu liniju spremni da prime moguće kik dodavanje, ako odbrana pomogne, i da preduzmu šutiranje na trojku (dijagram 10).

### Igra br. 3

Koristili smo sledeće igrače za ovu igru:

- 1 - Diamantidis
- 2 - Xatzivrettas
- 3 - Kakiouzis
- 4 - Fotsis
- 5 - Papadopoulos

Igrači kreću iz formacije jedan-četiri, sa bekom i centrom na laktu u oblasti slobodnih bacanja (dijagram 11).

Bek kreće u igru na strani ulaznog dodavanja (u ovom primeru, to je desna strana terena). 2 pravi „V” kretanje da primi loptu od 1 (dijagram 12).

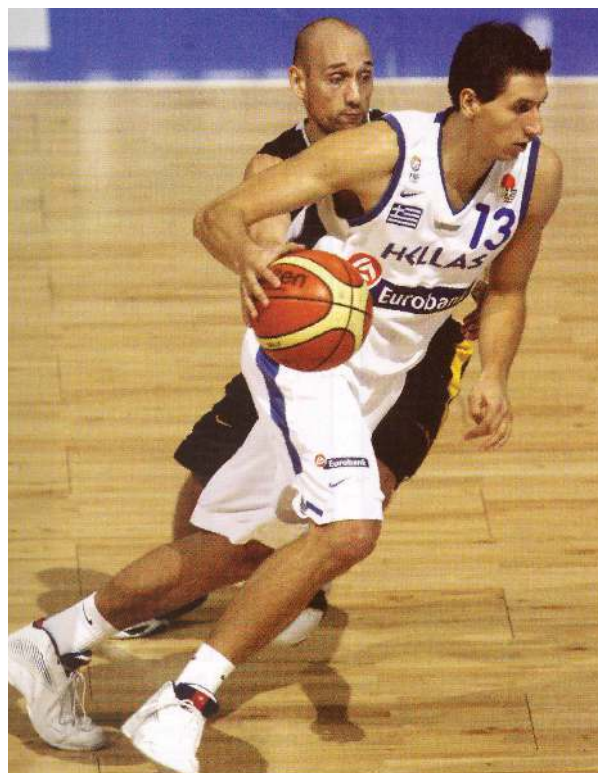
Odmah nakon što 2 primi loptu od 1, 1 radi „UCLA” kretanje, koristeći slepu blokadu 4 da bi otišao u poziciju donjeg centra na strani lopte. Takođe, 3 ide do donje centarske pozicije na drugoj strani terena (dijagram 13).

Ako 2 ne može da preda loptu 1, on dodaje 4, koja je iskočila iz bloka, izvan linije trojke. 4 može da šutira ili da odigra jedan-na-jedan. Čim 4 primi loptu, 5 će napraviti dijagonalnu donju blokadu za 1, koji izlazi visoko, izvan linije trojke paralelno sa 4. On prima loptu od 4 i čita odbranu da vidi ako postoji mogućnost šuta ili mismeča (dijagram 14).

Kada je lopta u rukama 1 i ništa se ne događa, 3 pravi ukršteni blok nad 5, stvarajući situaciju jedan-na-jedan u oblasti donjeg centra na liniji lopte. Važno je da 1- ako ne može da šutira ili da doda 5 na bloku i rol- dribla do strane da poboljša svoj ugao dodavanja 5 na donjem centru (dijagram 15).

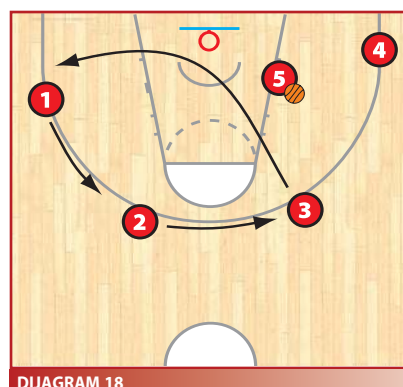
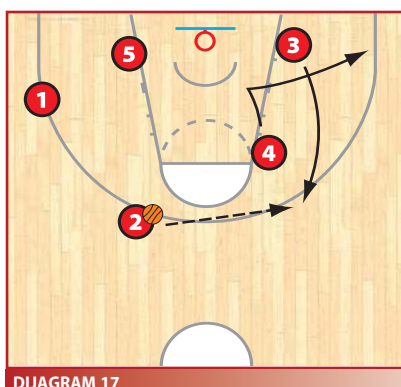
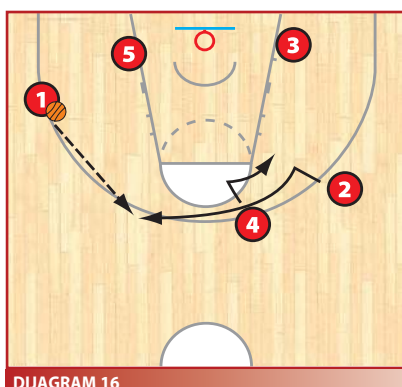
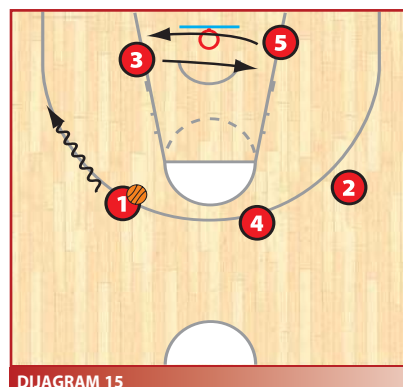
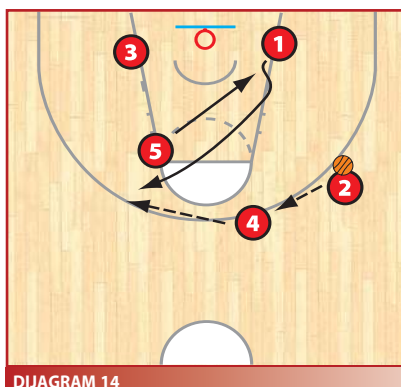
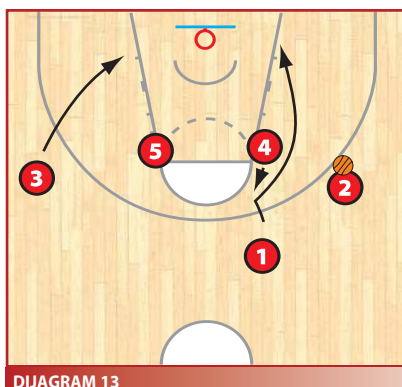
Ako nema rešenja u ovom trenutku igre, 4 pravi „V” okret. Ovo znači da on pravi fintu kretanja u jednom pravcu i zatim blok daleko od lopte nad 2, koja izlazi izvan linije trojke, i približava se laktu u oblasti slobodnih bacanja na strani lopte. On je spreman da primi loptu od 1 radi šuta ili situacije jedan-na-jedan (dijagram 16).

Ako se ništa ne dogodi, sa loptom u rukama 2, 4 zatim pravi donji blok nad 3, i kreće u korner. 3 izlazi visoko i može da šutira ili da odigra jedan-na-jedan (dijagram 17).



ko i može da šutira ili da odigra jedan-na-jedan (dijagram 17).

Na kraju svake igre, i kada je lopta na strani donjeg centra, igrač sa jake strane, 4, u ovom slučaju, ostaje u korneru. On je na jedno dodavanje daleko od lopte. 3 u ovom primeru, pravi jako kretanje po terenu i ide na drugu stranu terena, dok se druga dva igrača sa spoljne linije nalaze izvan linije trojke, spremni da prime kik dodavanja i da šutiraju (dijagram 18).





**Borislav Reba Ćorković**

# Nema više Ćaleta

**n** Nema više Ćaleta, nema više Borislava Rebe Ćorkovića, trenera koji je Partizanu podario prvu šampionsku titulu davne 1976. Preminuo je Reba 26. januara, samo petnaestak dana posle napunjene 73. godine (rođen 9. januara 1933. u banijskom selu Žirovac, pored Dvora na Uni) da bi dva dana kasnije bio sahranjen na beogradskom Centralnom groblju.

Poslednju počast na komemorativnom skupu održanom u Klubu sportista na Partizanovom stadionu legendarnom stručnjaku, koga su asovi crno-belih iz milošte zvali Ćale, odali su njegovi nekadašnji učenici, bivši saradnici, kolege i brojne druge košarkaške ličnosti. Me-

karijeru. Od 1960. do 1965. trenirao je uglavnom mlade ženske selekcije OKK Beograda, a onda je prešao u Partizan, gde je ostao do svojih poslednjih dana.

U Partizanu je od 1965. do 1970. bio prvi trener ženske seniorske ekipe, sa kojom je dva puta ispadao i tri puta se vraćao u Prvu saveznu ligu. Narednih sezona (1970-72) boravio je u Kuvajtu, gde je trenirao ekipu Kazma. Od 1972. počinje da radi kao pomoćnik Ranka Žeravice u prvoj muškoj selekciji. Bio je rukovodilac Omladinske škole Partizana, koja je, na inicijativu Žeravice, zaživela maksimalno sa svim selekcijama od 1973. godine.

Posle Žeravičinog odlaska u Barselonu, od sezone 1974/75. postaje trener prvog tima crno-belih. Posle osvojenog 3. mesta, sledeće sezone (1975/76) Partizanu donosi prvu titulu državnog prvaka. Po povratku Žeravice u Partizan, 1976. prihvata se dužnosti saveznog trenera ženske reprezentacije Jugoslavije. Na toj funkciji bio je sve do 1979. Naredne sezone (1979/80) vodio je Kvarner iz Rijeke, sa kojim je iz Druge ušao u Prvu saveznu ligu. Posle toga, vraća se u Partizan, gde kao prvi trener u sezoni 1980/81. osvaja svoju drugu (Partizanovu treću) titulu prvaka Jugoslavije. Bio je trener crno-belih i u sezoni 1981/82. (kada je u Kupu šampiona Partizan izborio treće mesto u Evropi), da bi ponovo otišao u Kuvajt i kao trener Kazme i tamo proveo dve godine. Od 1984. do 1987. bio je trener košarkašica Voždovca, a od 1987. ponovo je na mestu šefa stručnog štaba Partizana (sezona 1989/90. ponovo je obavljao i dužnost prvog trenera). Na mestu šefa stručnog štaba ostao je do 1993.

U sezoni 1993/94. boravi na Kipru kao instruktor FIBA, gde je jedno vreme bio i trener ekipe Alki. Posle toga, takođe kao instruktor FIBA, radio je i u Saudijskoj Arabiji. U klub iz Humske se vraća 1996. na mesto rukovodioca omladinskog pogona, na kojem je bio do 1998. godine. Od tada je radio kao savetnik u omladinskom pogonu KK Partizan.

Reba će biti upamćen kao primer svim trenerima kako se voli košarka. Veštinu magične igre pod obručima prenosio je dečici sve dok ga teška bolest nije onemogućila da bude na terenu. U košarkaškom svetu, bez Rebinog i u najtežim danima uvek vedrog lika, bez imalo patetike, sasvim sigurno možemo tvrditi da više nikada ništa neće biti isto.

**D. Nikodijević**



đutim, bilo je tu i drugih istaknutih asova iz trofejne crno-bele porodice.

Izražavajući saučešće porodici, opraštajući se od stručnjaka koji je Partizanu podario dve titule, Milan Obućina, generalni sekretar SD Partizan i Mlađan Šilobad, poslovni direktor i sada aktuelnog košarkaškog šampiona, pored detalja iz biografije, podsetili su da je Rebina veličina pre svega u tome što je igračima istovremeno bio i učitelj i drug.

Reba Ćorković je u Beogradu i Pančevu živeo od 1941, da bi 11 godina kasnije počeo da trenira u Dinamu, klubu iz grada na Tamišu. Vrlo brzo je prešao u beogradski Železničar, igrao zajedno sa svojim imenjacom Borislavom Stankovićem, pa Trajkom Rajkovićem, Savom Radovićem, Obrkneževićem... U klubu kraj beogradske Železničke stanice je 1958. i počeo trenersku



**Aleksandar Trifunović**, sa studijskog boravka u SAD

# Memphis napad

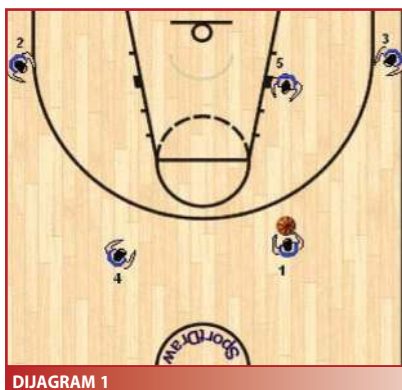


sezonu 2005/06. ekipa Univerziteta Memfis je ušla sa timom koji je spoj svega onoga što je nosilo ekipu sezonu ranije i sa nekolicinom novih igrača koji predstavljaju NBA potencijal. Možda i najjači adut ove ekipe je trener John Callipari čijim je dolaskom Univerzitet Memfis krenuo uzlaznom linijom. Već petu sezonu korak po korak tim ide napred, što je svakako zasluga trenera Calliparia

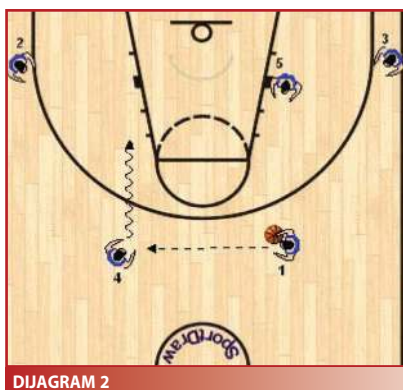
koji može da se pohvali da je u trinaestoj godini svog trenerskog rada u NCAA ligi stigao do brojke od 300 pobjeda uz 70% uspešnosti.

Zbog svega ovoga Univerzitet Memfis posle dugo godina svrstava se među ekipe koje konkurišu za final four NCAA, a možda i dalje.

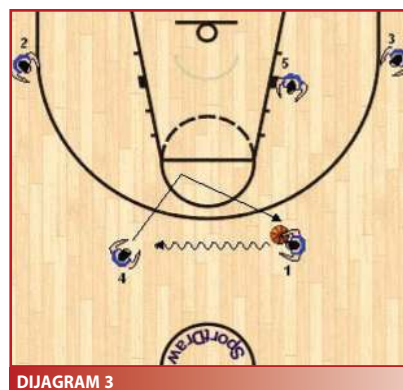
Filozofija igre Memfisa se bazira prvenstveno na jakoj odbrani iz koje pokušavaju da postignu što više lakih poena, a u napadu osnov igre predstavlja „mo-



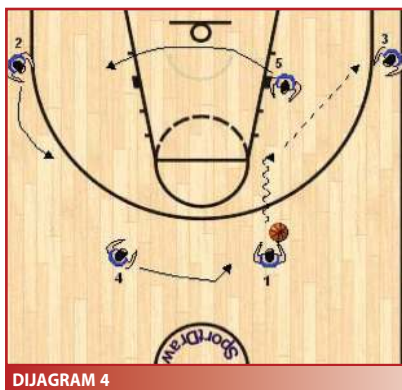
DIJAGRAM 1



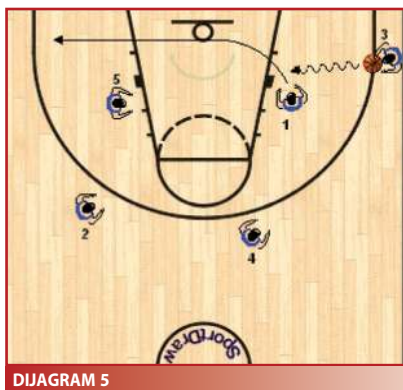
DIJAGRAM 2



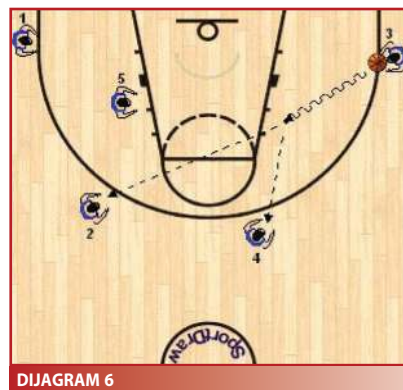
DIJAGRAM 3



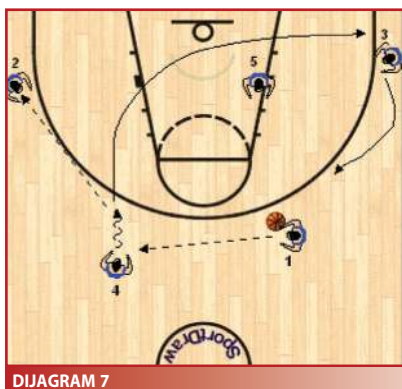
DIJAGRAM 4



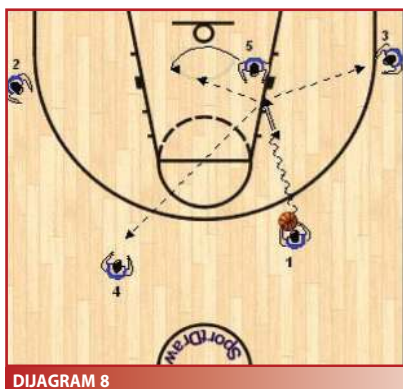
DIJAGRAM 5



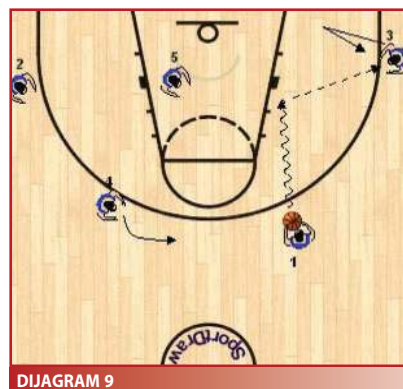
DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7

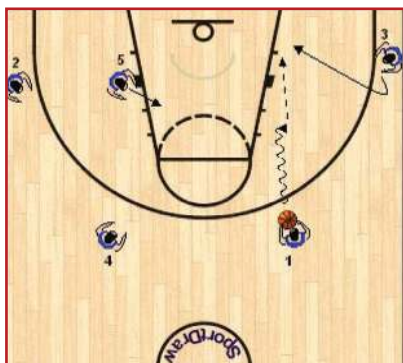


DIJAGRAM 8

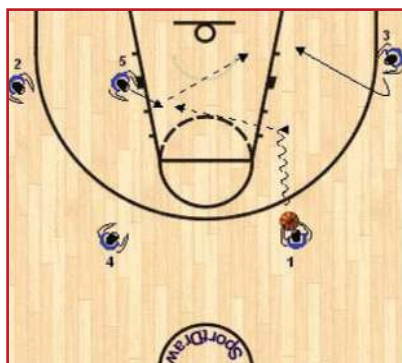


DIJAGRAM 9

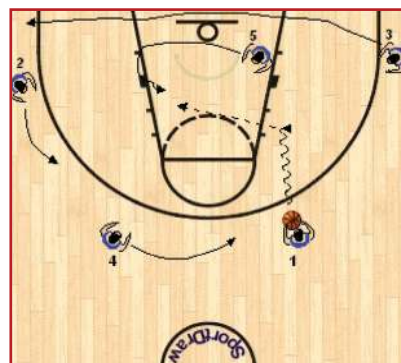




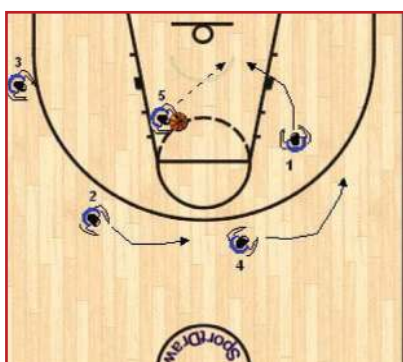
DIJAGRAM 9a



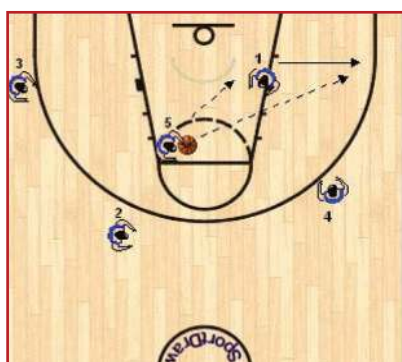
DIJAGRAM 9b



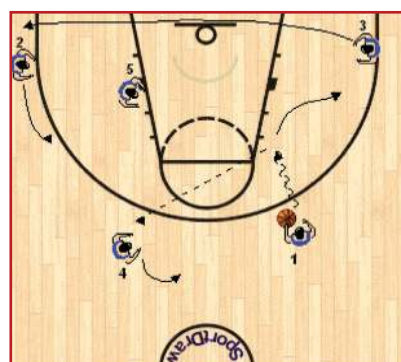
DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 10a



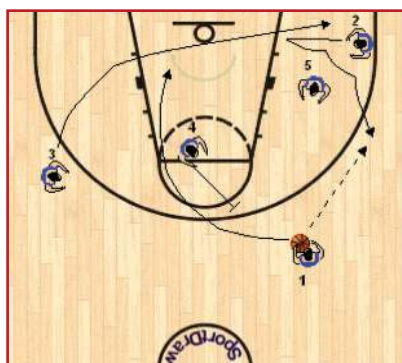
DIJAGRAM 10b



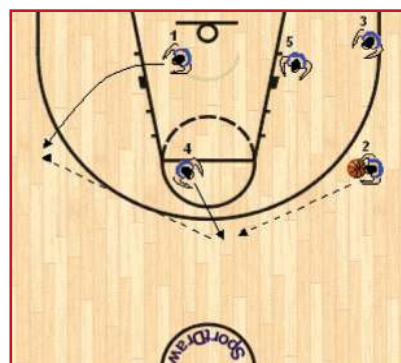
DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 11a



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 12a

tion offence" koji po prvi put igraju u ovoj sezoni. Calipari je rešio da iskoristi atletske sposobnosti i tehničku obučenosť igrača (od pozicije 1 do 4 svi su sposobni da prodru i pogode za 3 poena) i da razvije ovaj napad kako bi iskoristio polivalentnost svojih igrača i 'dugačku klupu', što bi trebalo da predstavlja osnovnu prednost ovog tima.

Osnova ovog napada je održavanje rastojanja što s jedne strane omogućava u svakom trenutku prodor ili otvoren šut, u zavisnosti od reakcija odbrane, a s druge kontinuitet u okviru napada od 45".

Ako je jedinica na lopti, četvorka je korak iznad lopte, petica istrčava na stranu lopte, 2 i 3 su široko na liniji za tri poena u uglovima (dijagram 1). Iako je osnovna ideja da u napadu ulazi jedinica, može se desiti da u tranziciji loptu prenese neko od igrača na poziciji 2, 3 ili 4. Zauzima se isti raspored i ostaje ista ideja.

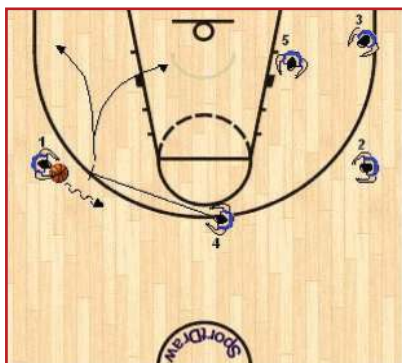
Napad može da jedinica ili da promeni stranu napada pasom (dijagram 2) i otpočine je 4-ka ili driblingom. U slučaju driblinga 4-ka plitko utrči i menja mesto sa 1 (dijagram 3).

Razlikuju se dve vrste istog napada „Quick” i „Drop”.

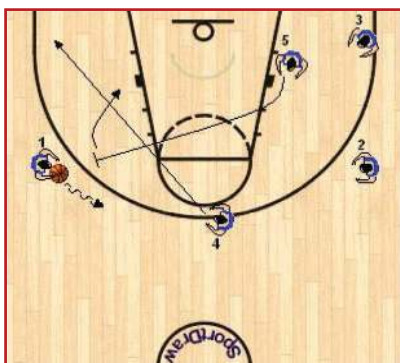
U „Quick” opciji lopta nakon kratkog zabadanja odlazi na bočne pozicije (give and go), što bočnim igračima stvara prostor za šut ili prodor, u zavisnosti od reakcije odbrane na zabadanje (dijagram 4, 5 i 6). U trenutku prodora 5-ica čisti stranu spremna da otvori davanje (dijagram 4).

Trojka iz prodora (ako nije bilo šuta) traži rešenje a ako ga nema, izbacuje loptu 4-ci ili 2-ci i popunjavaju se iste pozicije (dijagram 5 i 6).

Isto se dešava ako je napad otpočeo pasom na 4 s tim da je tada petica već na pravom mestu. To omogućava 4-ci da proba post-up. Četvorka proba post-up



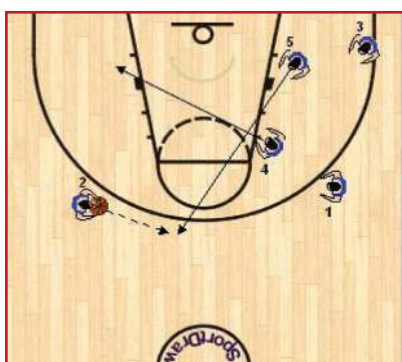
DIJAGRAM 12b



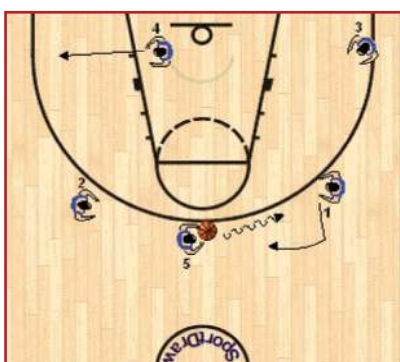
DIJAGRAM 12c



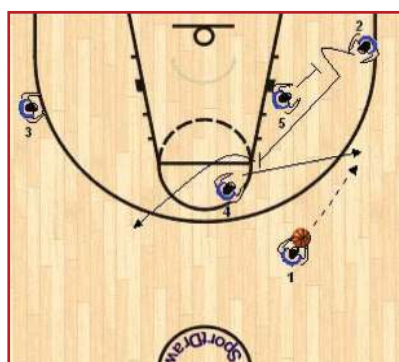
DIJAGRAM 13



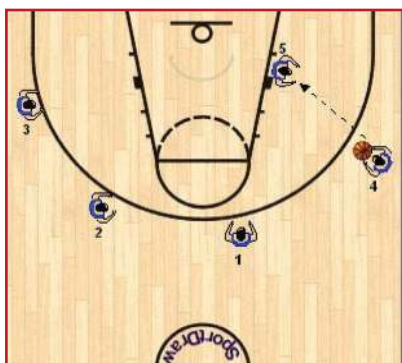
DIJAGRAM 13a



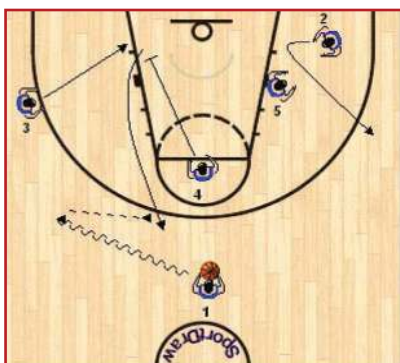
DIJAGRAM 13b



DIJAGRAM 13c



DIJAGRAM 13d



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 14a

(ili na signal striktno radi). Ako ne može čisti stranu i nastavlja se kretanja (dijagram 7).

„Drop” opcija podrazumeva dublji prodor igrača sa vrha do ispod linije penala. Jedinica može da prodre do kraja, izbaciti trojku, doda 5-ici ili vrati pas 4-ci (dijagram 8).

Na signal prozivaju se određene opcije „Drop” 3 ili 2 (dijagram 9, 9a i 9b). Igrač na poziciji 3 fintira kretanju u zavisnosti od reakcije odbrane ili fintira back door i otvara se na šut, reaguje tek nakon zaustavljanja jedinice (dijagram 9) ili fintira ka lopti i utrčava na back door (dijagram 9a). Back door opcija može ići i preko 5-ice (dijagram 9b).

„Drop” 5 – jedinica nakon zaustavljanja dodaje 5-ici koja odmah može da šutne (dijagram 10).

Jedinica nakon pasa proba back door (dijagram 10a) ili se otvara i prima povratno dodavanje od petice koja se spušta na niski post i traži igru na 1 (dijagram 10b).

Drop out – četvorka, nakon pasa od jedinice pokušava prodor ili prebacuje stranu (dijagram 11). Ukoliko ne može pas na 4, on čisti i popunjava ugao, a pas ide na 2, jedinica nakon pasa ide u suprotan ugao i opet je isti raspored (dijagram 11a). Važno je napomenuti da napad koji traje 45” omogućava veći broj prodora i kontinuitet i prelazak iz Drop u Quick opciju i obratno.

Vrlo često, ako iz postavljenih napada ekipa ne dođe do rešenja, vraća se u motion offense.

#### Postavljeni napadi:

1 – dva se otvara oko pet

– pas 1 do 2

– trojka za to vreme čisti stranu

– četvorka ledni blok proba lob pas za 1 (dijagram 12)

Ako nije prošao lob pas na 1

– pas 2 na 4

– prenos 4 do 1 (dijagram 12a)



– 1 i 4 odigravaju pick and roll na čistoj strani (dijagram 12b)

### 1 FIST

Svaki postavljeni napad ima oznaku Fist za pick igru (dijagram 12c)

2 – jedan nadribla široko, 5 i 4 prave uzastopnu blokadu za 2, 3 čisti stranu pas 1 do 2, na signal otvara se prostor za igru 1 na 1 (dijagram 13)

Četiri utrčava na niski post na stranu lopte, 5 se diže na visoki post za igru high/low (dijagram 13a)

Ako od toga nema ništa 5 bira da li će odraditi pick and roll sa jedinicom na drugoj strani ili sa igračem na poziciji 2. U pick igru može ući pasom ili uručenjem iz driblinga (dijagram 13b)

Iz istog rasporeda nakon što je dobio blok od pet igrač broj dva postavlja blok za četiri koji se otvara na stranu pas jedan do četiri (dijagram 13c)

1, 2 i 3 drže širinu napada, četiri pokušava da doda 5-ici za igru 1 na 1 na niskom postu (dijagram 13d)



Domaćin i gost Džon Kalipari i Aleksandar Trifunović

3 – Jedan nadribla na krilo, četiri napravi blok za 3 koji se otvori ka vrhu reketa (može da odigra za koš ako ima prednost) dva se za to vreme otvori na krilo i primi pas od 3 (dijagram 14)

Jedan očisti stranu, četiri vrati leđnu blokadu za 3 na vrhu reketa (lob 2 za 3) četiri iskoči i ako nije bilo lob pasa, primi loptu od 2 (dijagram 14a)

Četiri pas do 3 i utrčava na niski post, pet se diže na vrh za high/low igru (dijagram 14b)

High/low 5 i 4, ako nema high/low na znak

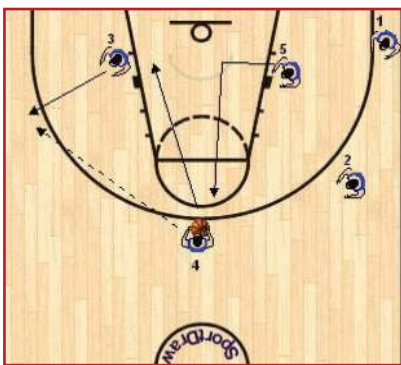
igra se pick igra (dijagram 14c).

5 – Dva se otvara na krilo i prima pas od 1 (dijagram 15)

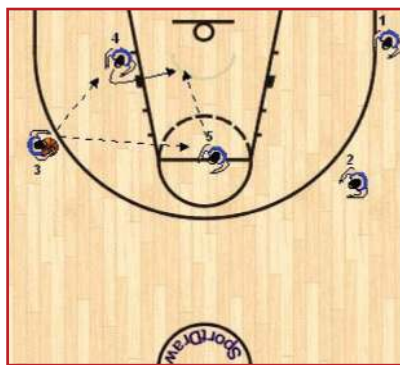
Jedan pravi blok za 4, pas dva za četiri, jedan se otvara na krilo (dijagram 15a)

Četiri prenosi do jedan, 3 postavlja blok za 5 i prima blok od 4 (dijagram 15b)

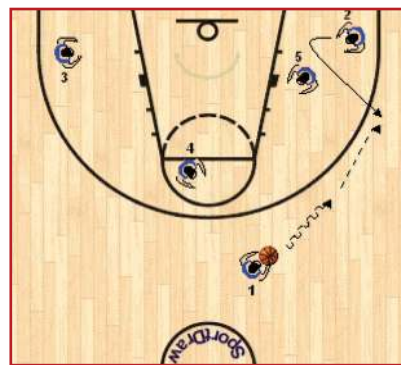
Na signal 5 BUMP 3 fintira blok za 5 i postavlja se na niski post za igru 1 na 1 (dijagram 15c).



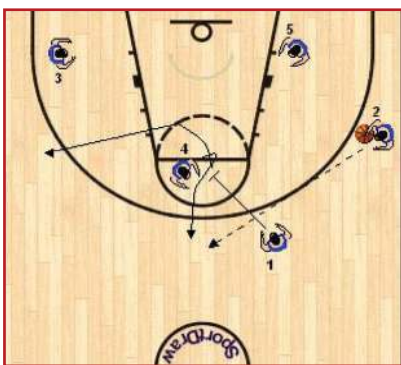
DIJAGRAM 14b



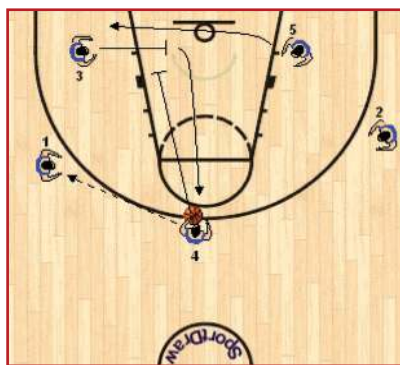
DIJAGRAM 14c



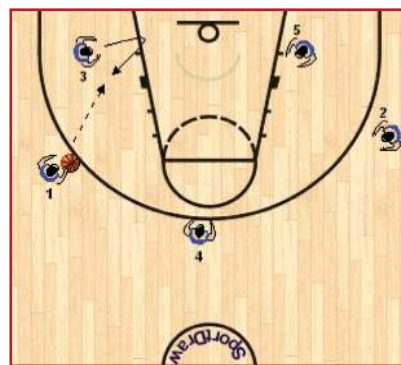
DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 15a



DIJAGRAM 15b



DIJAGRAM 15c



**Zoran Sretenović**, sa studijskog boravka u SAD

# Memphis odbrana



u pripremnom periodu ekipa je spremala 4 vrste odbrane:

1. „1” – čovek na čoveka
2. „11” – čovek na celom terenu sa pobom udvajanja na prvom pasu i na pola terena uz aut liniju

3. „22” – zonski presing 2-2-1 na celom terenu

4. zona 2-3

Postavili su osnove kada koju odbranu koriste:

- posle postignutog koša ili iz postavljene akcije igraju „22”
- posle promašenog napada igraju „1”
- posle slobodnog bacanja „11” ili „22” (po dogovoru sa trenerom)

– zona samo na zahtev trenera (ali vrlo retko)

Na treningu od vežbi odbrane najviše se koriste hendikep situacije:

- 2:1, 3:2, 4:3, 5:4 preko celog terena
- 4:4 i 5:5 odbranu „SHELL” (školjka)
- u svakoj vežbi odbrane „Shell”, napad igra dirigovano, što znači da jedanput posle tri dodavanja, napad može da proдре samo uz aut liniju, a odbrana vežba zatvaranje tog prodora.
  - Ili napad kreće samo iz flex-a
  - Ili napad kreće samo iz dijamanta
  - Ili napad koristi horizontalnu i vertikalnu blokadu
  - po jedna opcija napada se koristi samo na 1 treningu da bi odbrana što bolje uvežbala kretnje
  - za odbranu od svih blokada stalno se traži da odbrana ide preko bloka

– zonski presing „22” je procentualno najviše vežban na treningu jer je to nova odbrana koju su spremali za ovu sezonu

Tokom treninga koje smo pratili više puta su je modifikovali. Igraju je na dosta specifičan način, za šta je potrebno da su prva dva igrača u zonskom presingu fizički veoma spremni. Trener ta dva igrača zove „olimpijski sprinteri”

U prvoj postavci 2-2-1 samo su prva dva igrača išla na udvajanje. Ta dva igrača su bili pozicije 2 i 3 (diagram 1).

Posle udvajanja na prebacivanje lopte na drugu stranu ili u sredinu opet su ta dva igrača morala da stižu loptu i da oni rade drugo udvajanje oko polovine terena ili da izbijaju loptu iza leđa igraču koji dribla kroz sredinu (diagram 2).

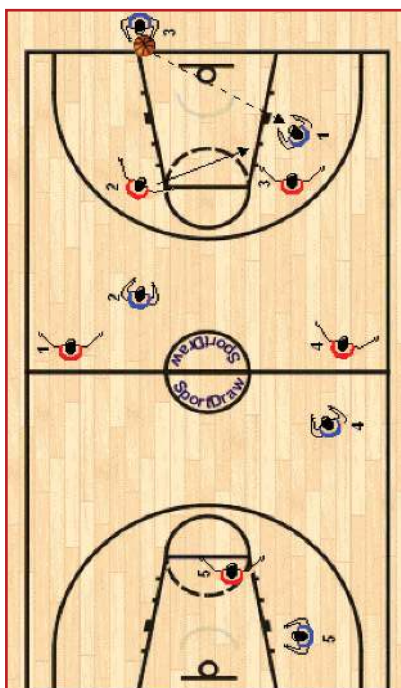
Igrači 1 i 4 samo prave fintu pomoći da bi usporili igrača sa loptom dok 2 i 3 ne stignu na udvajanje.

Pošto su imali dosta problema sa povratnim pasom na izvođača i driblingom kroz sredinu, promenili su početnu postavku. Sada su zatvarali povratni pas u sredinu, a na udvajanje se išlo tek kada napadač sa loptom krene u dribling uz aut liniju i uključili su 1 i 4 da mogu da udvajaju na pola terena. Suprotna strana od lopte što više pomerena ka središnjoj liniji, da zatvaraju pas u sredinu, a puštaju lob pas.

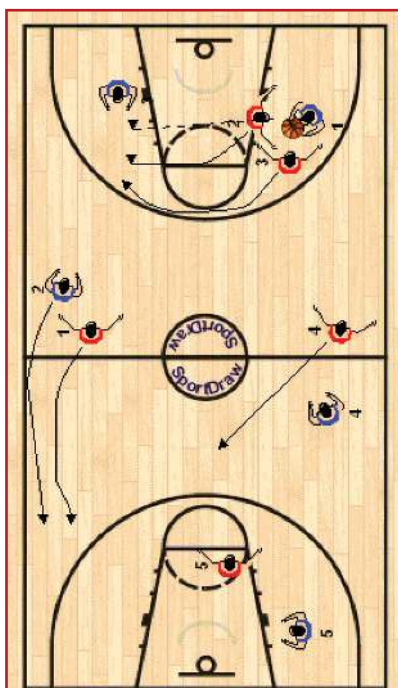
Šema terena, kako je trener Kalipari podelio u ovom zonskom presingu izgleda ovako (diagram 3).

Teren je podeljen na 3 zone i 4 mesta, gde se vrši udvajanje. Ako napad probije ovaj zonski presing, vraćaju se na čoveka.

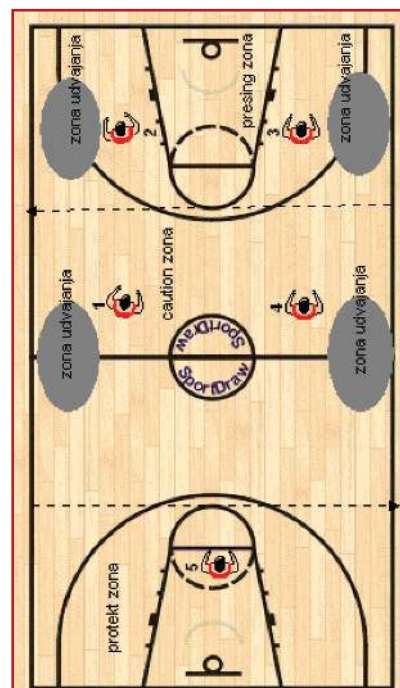
Još jednom treba napomenuti da je za ovakav zonski presing potrebno imati prva dva igrača izuzetnih fizičkih predispozicija, što ekipa Memfisa ima.



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3



Kem Lumsden, vežbe za pobjedničku košarku (1)

# Vežbe za poboljšanje driblinga

U narednih deset brojeva časopisa „Trenner“, s ciljem stručnog usavršavanja, objavićemo set vežbi za unapređenje košarkaške tehnike i individualne taktike igrača. Tekst i vežbe preuzeti su iz knjige Vežbe za pobjedničku košarku (“Drills for Winning Basketball”), autora Kem Lumsdena (Ašlandu – Oregon). Za zainteresovane, ova knjiga se nalazi u biblioteci UKTSCK i može se nabaviti preko kancelarije Udruženja

## Vežba I – ICUR LOST

**Cilj:** Razvijanje driblinga bez gledanja u loptu.

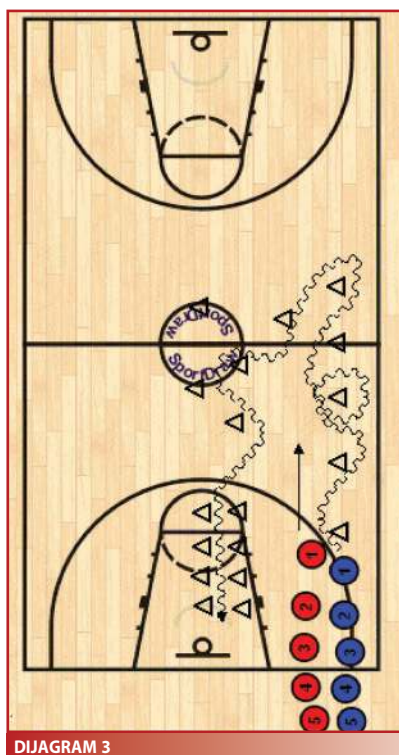
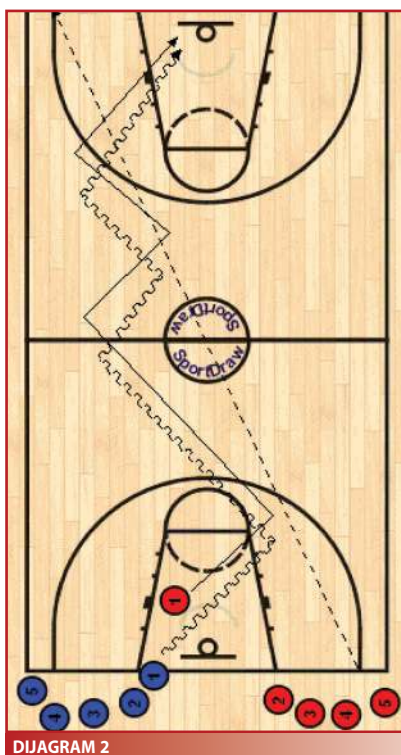
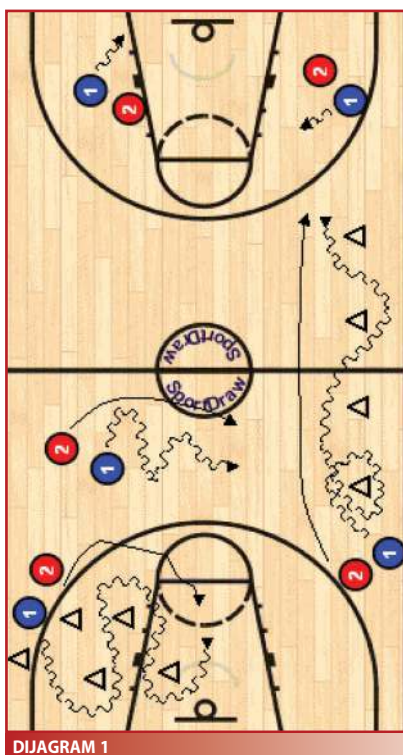
**Potrebna oprema:** Lopte, povez za oči, čunjevi ili stolice za prepreke na terenu.

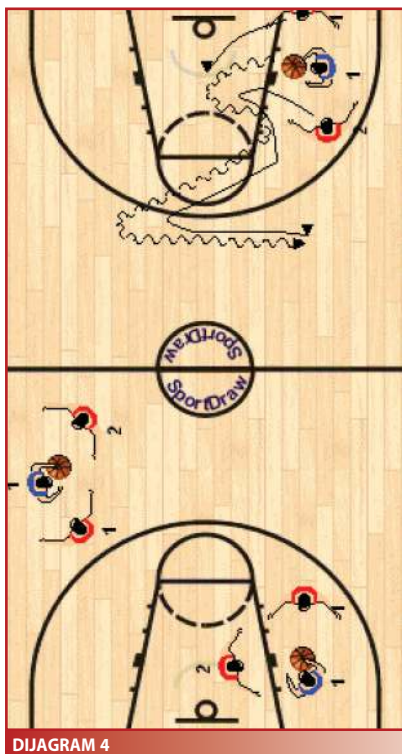
**Trenerov savet igračima:** Koncentrišite se na loptu gdje god bila.

**Objašnjenje vežbe:**

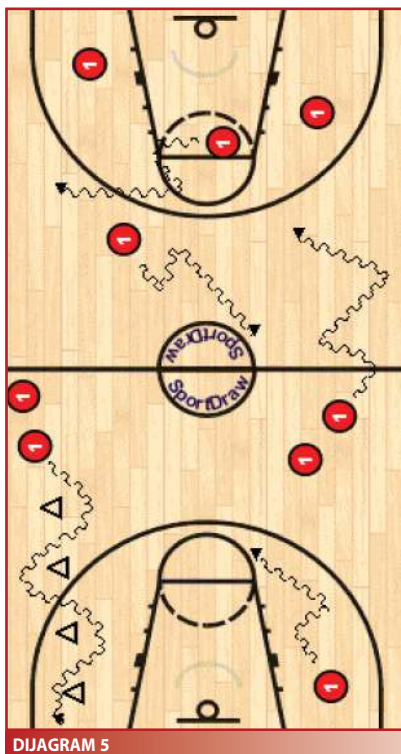
– napraviti parove

- jedan igrač ima loptu i povez preko očiju
- O1 dribla sa povezom i nema pravo da priča
- O2 daje instrukcije O1 gde i kako da dribla, ako mu ispadne lopta, O2 mu je vraća
- O2 daje instrukcije kao što su:
  - stani
  - sedi
  - driblaj iza leđa
  - napravi dva kruga





DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6

- posle određenog vremena uloge se menjaju (dijagram 1)

## Vežba II – SPEED DRIVES

**Cilj:** razvijanje driblinga

**Potrebna oprema:** po jedna lopta za svakog igrača

**Trenerov savet igračima:** štiti loptu telom

**Objašnjenje vežbe:**

- svaki igrač ima loptu
- igrači se raspoređuju po terenu
- zadatak je da igrač bude poslednji koji dribla
- u driblingu se mogu koristiti obe ruke
- dok driblaju igrači će pokušati da eliminišu saigrača izbijajući im loptu
- igrači ne moraju da se kreću sve vreme
- na svakih 30 sekundi smanjuje se prostor za dribling (pola terena, iza linije za tri poena, u reketu, u krugu bacanja i na kraju pola kruga bacanja)
- eliminisani igrači se sklanjaju sa strane i vežbaju dribling slabijom rukom (dijagram 2)

## Vežba III – TRUST-ME RACE

**Cilj:** Razvijanje driblinga bez gledanja u loptu.

**Potrebna oprema:** Lopte, povez za oči, čunjevi ili stolice za prepreke na terenu i par štoperica.

**Trenerov savet igračima:** drži glavu podignutu dok driblaš

**Objašnjenje vežbe:**

- napraviti dva poligona kao na dijagramu
- igrači biraju par
- O1 dribla sa povezom preko očiju kroz poligon najbrže što može i ne sme da priča
- O2 navodi O1 kroz poligon dajući mu instrukcije gde i kako da dribla, kad god O1 izgubi loptu O2 mu je vraća i za svaku grešku se dodaje 5 sekundi na totalno vreme
- vreme se meri za svakog O1, pa se menjaju uloge
- na kraju se sabiraju vremena oba igrača i par koji je za najkraće vreme prošao poligon pobeđuje
- poligon treba da bude relativno kratak (dijagram 3)

## Vežba IV – ACE

**Cilj:** Razvijanje driblinga pod pritiskom

**Potrebna oprema:** Lopte

**Trenerov savet igračima:** Pokušaj sve da se oslobodiš odbrane

**Objašnjenje vežbe:**

- igrači prave trojke
- granice na terenu se određuju u zavisnosti od broja igrača. Pola terena, linija za tri poena, linije odbojkaškog terena, ako ih ima ...
- O1 pokušava da sačuva loptu od odbrane
- zadaci odbrane su sledeći:
  - usmeravanje prema aut liniji
  - 'ukrasti' loptu na driblingu
  - zaustaviti mu dribling
  - da izgubi kontrolu nad loptom



- igrači se rotiraju na određeno vreme ili na svaku izgubljenu loptu
- još jedna opcija je sa dodatnim napadačem i odbrambenim (dijagram 4)

### Vežba V – BETWEEN THE LEGS'

**Cilj:** razvijanje driblinga

**Potrebna oprema:** po jedna lopta za svakog igrača i čunjevi

**Trenerov savet igračima:** drži prste raširene

**Objašnjenje vežbe:**

- svaki igrač ima loptu
- igrači su raspoređeni po terenu
- trener daje sledeće instrukcije
  - ukršteni polazak u dribling i srednja promena
  - posle svake promene pravca ubrzanje
  - u povratku srednja promena, pokušaj da vežeš deset zaredom

- kasnije napadačima postaviti odbranu (dijagram 5)

### Vežba VI – DOUBLE DRIBBLE

**Cilj:** razvijanje ruka-oko kordinacije

**Potrebna oprema:** po jedna lopta za svakog igrača

**Trenerov savet igračima:** koncentracija i saradnja (komunikacija)

**Objašnjenje vežbe:**

- napraviti parove
- trener zadaje parovima razne zadatke
- O1 i O2 su okrenuti licem u lice, dok dribljaju desnom rukom naizmenično dodaju loptu u partnerovu levu ruku i obrnuto po deset puta
- O1 i O2 se hvataju za ruke i dribljaju menjajući brzinu i pravac kretanja (dijagram 6)

### Vežba VII – DRIBBLE DRIVE

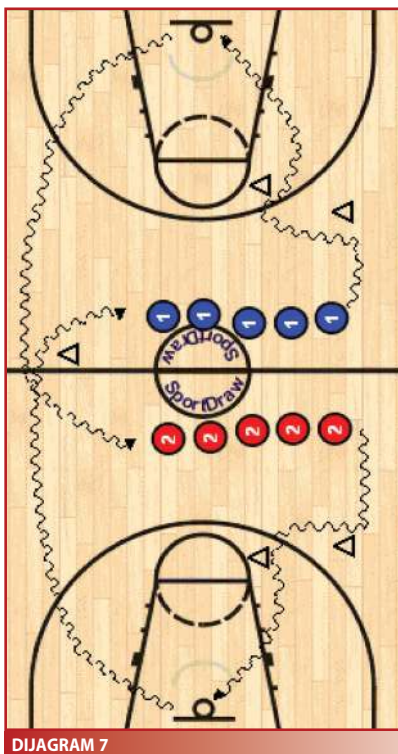
**Cilj:** razvijanje driblinga i promena pravca kretanja

**Potrebna oprema:** 5 čunjeva i 4 lopte

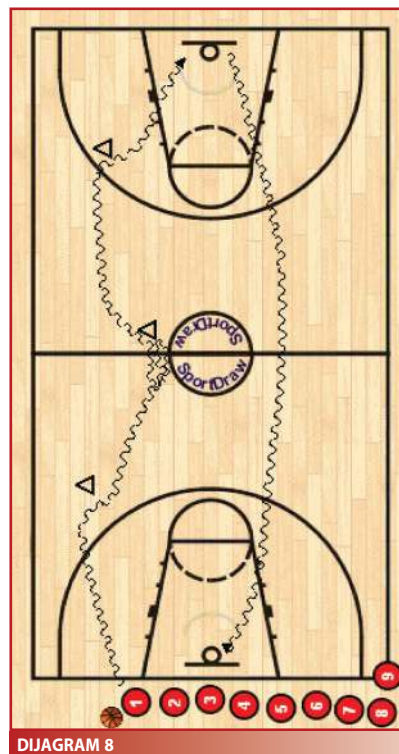
**Trenerov savet igračima:** drži loptu ispod kuka dok driblaš

**Objašnjenje vežbe:**

- igrači prave dve kolone na centru
- samo prva dva igrača iz kolona imaju loptu
- O1 dribla do prvog čunja i pravi promenu, ubrzava do drugog, pravi promenu, ubrzava i ide na polaganje, zatim ubrzava do čunja koji se nalazi na centru i dodaje prvom igraču bez lopte u suprotnoj koloni.
- O2 radi isto što i O1, samo na suprotnoj strani (dijagram 7)



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8

- Kombinacija promena:
  - prednja promena
  - srednja promena
  - zadnja promena
  - roling

### Vežba VIII 'CONTINUITY'

**Cilj:** razvijanje driblinga

**Potrebna oprema:** po jedna lopta za svakog igrača i tri čunja

**Trenerov savet igračima:** drži podignutu glavu

**Objašnjenje vežbe:**

- svaki igrač ima loptu
- svi igrači su na čeonj liniji
- O1 dribla do prvog čunja pravi promenu, ubrzava do drugog, pravi promenu i na kraju ubrzava do treće i pravi promenu, polaže, hvata loptu i u punom sprintu driblajući stiže nazad na kraj kolone
- Kombinacija promena:
  - prednja promena
  - srednja promena
  - zadnja promena
  - roling
  - po izboru igrača
- posle prve promene kreće sledeći u koloni
- svi igrači rade dva kruga, a onda se čunjevi postavljaju na suprotnu stranu
- umesto čunjeva mogu da se postave igrači koji bi igrali dirigovanu odbranu (dijagram 8)

Priredio i preveo:  
Milan Mitrović, trener

Statistika u službi trenera

# Sve što je potrebno

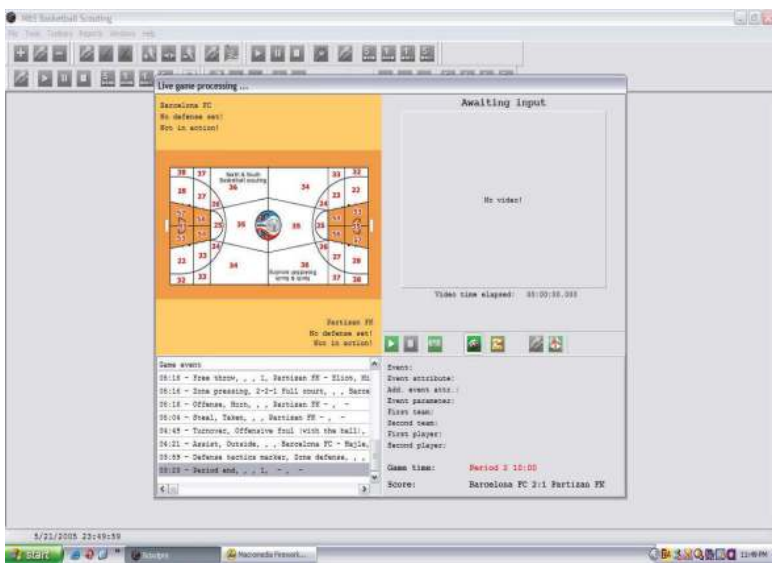
U današnjem broju „Trenera ” biće opisan samo mali deo mogućnosti koje North South Basketball scouting nudi. Ideja pri pravljenju ovakvog jednog softvera bila je da scout na jednom mestu dobije „ sve što mu je potrebno”, ili da koristi samo jedan alat i samo jedan program.

Svaki ozbiljan tim, bez obzira na to o kom sportu se radi mora da ima jednu vrlo kvalitetnu i ozbiljnu ekipu za skauting. U 2000. godini stvorila se ideja za pravljenje jednog kompjuterskog programa za skauting koji bi olakšao rad skautera. Program je rađen pet godina. U tih pet godina obavljani su razgovori sa poznatim trenerskim imenima poput: Željka Obradovića, Pešića, Marine i Bože Maljković, Koste Jankova, Džikića, Trifunovića, Mesine, Repeše, Minića, Čivije, Bukvića, Zmaga Saga-

South Basketball scoutingu moramo razumeti osnovni koncept izgleda i funkcija radne površine, menija, prozora i alata. North South Basketball scouting je zamišljen kao program koji je namenjen za skautiranje utakmica koje traju, kao i mogućnost skautiranja već gotovih utakmica. Zbog toga smo uveli sledeća dva termina live i off live. Live – način rada je rad uživo, odnosno rad dok utakmica traje. Možete raditi sa ili bez video-filma, isto tako možete raditi unos live utakmice dok snimate video ili na već postojećem videu raditi skauting u realnom vremenu. Mi ćemo se zadržati više na live režimu, jer smatramo da je trenerima i igračima neophodna informacija odmah. Ovaj način rada omogućava praćenje utakmice u realnom vremenu i trener pored pisanih izve-

štaja ima mogućnost da pogleda i snimak određenog događaja. Naravno postavlja se pitanje kada to trener može da pogleda video-snimak realnog događaja? Vrlo teško je očekivati da trener može da pogleda bilo koji događaj u tajm autu ili za vreme same igre. Jedino vreme koje trener može iskoristiti za gledanje samih realnih događaja jeste poluvreme. On tada može pogledati bilo koji sporni događaj ili nešto što mu je posebno „zapelo za oko”. Ideja autora je da pomoćni trener gleda utakmicu i da video materijal selektuje i pripremi da trener i sami igrači pogledaju. Program u sebi ima 327 događaja koji se prate. Sam skaut ima mogućnost unosa novih događaja. S obzirom na to da ima veliki broj događaja koji se prate, postavlja se pitanje da li ijedan skaut može da isprati sve te događaje? Naravno da je to nemoguće. Ideja samog au-

tora je bila da se skautu stave svi događaji na raspolaganje, pa da on odabere u dogovoru sa trenerom događaje koje bi trebalo da prati. U slučaju da imate više skauta na jednoj utakmici, oni imaju mogućnost da različite košarkaške elemente prate i da ih posle utakmice objedine u jednu jedinstvenu bazu podataka. Unos događaja se može vršiti pomoću miša ili tastature. Autor je mišljenja da je scautu mnogo lakše da se događaji unesu pomoću tastature, gde bi se koristila numerička tastatura. U realnom vremenu scautu je i te kako potrebna brzina, kako bi brzo odreagovao na datu situaciju. Mora se istaći da praćenje događaja u realnom vremenu zahteva veliku koncentraciju i zahteva dobru prethodnu analizu protivnika. Drugi način rada ili off live podrazumeva rad na već gotovom videu ili projektu. Tada možete sni-



Slika 1. Izgled programskog ekrana u on-line režimu rada

dina, Karadžića, Kesara, Škobalja, Nikolića, i drugima. Ovi košarkaški stručnjaci dali su svoj lični doprinos u pravljenju ovog softvera, i autor im se i ovim putem još jednom zahvaljuje.

Kada govorimo o skautingu, moramo da istaknemo da, samo izviđanje i znanje o protivničkoj ekipi utiče na psihološku pripremu igrača, zatim utiče na plan i program treninga. Scouting se koristi za smanjivanje opasnosti od nepredvidivih akcija protivnika. Jako je bitno da treneri moraju da obrate pažnju da informacije koje dobijaju putem skautinga ne određuju tok treninga. One pomažu trening, ali ne čine njegov glavni cilj!

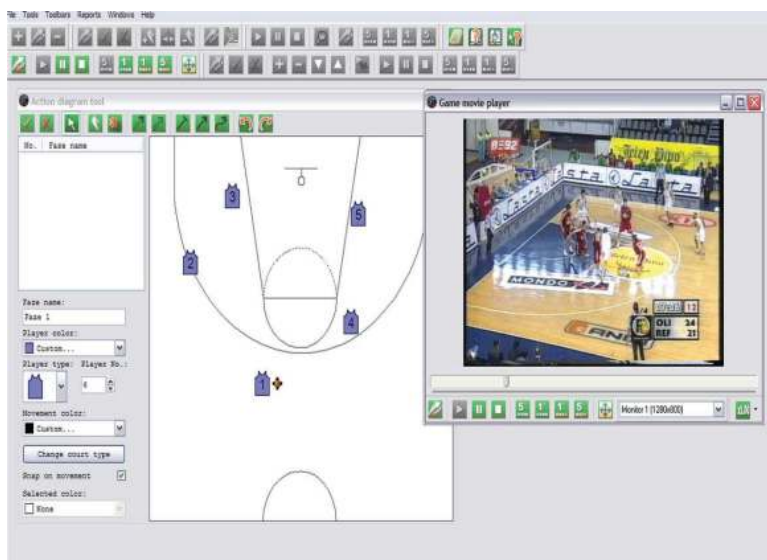
North South Basketball scouting veoma podseća na najpoznatiji softver za scouting „Advance scouting” koji su prvi koristili Chicago Bulls. Pre početka rada u North



mak premotavati napred, nazad, pauzirati ga ili menjati već unete parametre događaja, kao i dodavati nove. Može se reći da program u potpunosti možete prilagoditi sebi i svom načinu rada (personalizovati). Ono što svakog skauta interesuje jeste na kakvom mediju će se dobiti utakmica. Da li je to VHS kasete, neki DiVX ili DVD. North South Basketball scoutingu je svejedno u kakvom obliku će se dobiti utakmica. U North South Basketball scoutingu postoje dva integrisana uređaja. Prvi je video capture device – koji nam omogućava da bilo koji video input u računar digitalizujemo (odnosno da se izvrši digitalizacija video-materijala). Capture device može biti interni ili eksterni. Interni može biti vivo chip na grafičkoj karti ili neka TV karta sa TV tjunerom i dodatnim s-video/kompozitnim ulazom. Eksterni uređaji su specijalno pravljene za capture i obično ih povezujete preko USB 2.0 porta. Drugi je audio capture device – koji nam omogućava digitalizaciju audio signala sa bilo kog spoljnog izvora. Audio capture device je najčešće Vaša zvučna karta, koja je u većini računara integrisana na matičnoj ploči. Zvučna karta može biti i kao dodatna kartica PCI ili eksterna. Većina eksternih video capture device ima u sebi i audio capture, tako da morate obratiti pažnju gde su Vam uključeni kablovi audio inputa. Prilikom korišćenja codeca moramo obratiti pažnju na podešavanje određenih parametara jer se mora uzeti u obzir da prilikom kompresije mora doći i do određenih gubitaka.

Na sledećoj slici je prikazan programski ekran koji predstavlja on line režim rada jednog skauta.

Na levoj strani se nalazi teren. On je podeljen u više zona. Mora se istaći da ne postoji neka jasna podela terena. Autor je svestan da će ovakva podela terena izazivati veliku polemiku. No, ako se posebno obrati pažnja na ovakvu podelu terena, jasno je da će skautu, ako sve radi pomoću tastature, a ne preko miša biti jako lako za pamćenje i za sam unos primećenih događaja. U gornjem levom uglu se nalazi domaća ekipa, gde scout može definisati koju vrstu odbrane igraju i kako im se zvao poslednji napad. U donjem delu terena nalazi se sve to isto ali samo za gostujuću ekipu. Sa desne strane gde sada piše No video, nalazi se slika iz kamere. Odmah ispod slike se nalazi apsolutno vreme ili vreme početka utakmice. Četvrta ikonica je jako bitna jer omogućava scoutu da ne vodi računa o vremenu, tipa ako je bio foul ili ako je lopta otišla u aut. Treća ikonica nam omogućava da u svakom trenutku odštampamo bilo koji izveštaj. Peta ikonica je posebno interesantna jer pruža scoutu mogućnost da može da okrene teren onako kako mu odgovara, drugim rečima, onako kako sedi na utakmici. U donjem desnom uglu se nalazi period utakmice i ko sa kim igra. Ovo su samo neke od mogućnosti koje North South Basketball scouting nudi. Primera radi, ako ekipa ne pokazuje koju akciju igra, scout treba da u svega ne-



**Slika 2.** Izgled programskog prozora za animaciju i crtanje akcija

koliko sekundi prepozna odgovarajuću akciju i unese je u program. Takođe scoutu je na raspolaganju i mogućnost da nacrtava odgovarajuću akciju ili da napravi odgovarajuću animaciju date akcije. Na sledećoj slici je prikazan programski prozor kako izgleda mogućnost crtanja akcija.

Na slici 2. se vidi da scout može da nacrtava delove akcije (Faze name). U gornjem levom uglu, prva ikonica označava da je scout uneo dobru fazu neke akcije. Druga ikonica označava da scout želi da odustane od unosa odgovarajuće akcije. Treća ikonica predstavlja mogućnost da scout želi da napravi animaciju i da je prikaže treneru ili igračima. Sledeće ikonice su poznate svim trenerima, jer predstavljaju mogućnost da scout unese osnovne košarkaške elemente, tipa bloka, driblinga... Ono što je jako interesantno u ovoj animaciji, je to što osnovne košarkaške elemente možete nacrtati onako kako želite, da ih dovoljno zakrivite i slično. Scoutu je na raspolaganju i mogućnost da promeni teren ukoliko nije zadovoljan njim, kao i da promeni dresove na igraču sa nekim drugim znakovima. Na desnoj strani se nalazi tzv, game movie player koji omogućava scoutu da može video-snimak da vrati pet sekundi napred ili nazad, jednu sekundu napred ili nazad. Scout ima mogućnost da izabere brzinu slike ili slow motion. Ako Vam treba veći monitor, TV ili video-rekorder, sa ovom opremom možete reprodukovati Vaš video-film na drugi video-izlaz, a da pri tom na radnoj površini ostane prostor za neki drugi rad. Isto tako možete startovati više od jednog playera i dok jedan video film reprodukujete na TV-u, na sekundarnom monitoru možete da snimate na video-rikorderu, drugi možete nesmetano da pregledate, premotavate i pripremite za reprodukciju. Sa ovakvim playerom, dakle, možete pustiti bilo koji film, tako da je njegova namena velika. Takođe Vam je na raspolaganju deveta ikonica koja predstavlja full screen celog ekrana. Dakle, ovu su samo neke od mogućnosti koje North South Basketball scouting nudi.

**Branko Markoski**



**Jasmina Ivanović,**  
diplomirani nutricionista

# Metodologija istraživanja ishrane košarkaša

U prošlom broju našeg časopisa objavili smo prilog Jasmine Ivanović, dipl. nutricioniste: Teorijski aspekti ishrane košarkaša, koji je izazvao pažnju čitalaca, s obzirom da se ovoj temi inače retko poklanja pažnja. Do objavljenih saznanja autorka je došla istraživanjem koja je vršila na primeru igrača KK Mašinac iz Kraljeva. U ovom broju, zaokružujući temu, evo tih konkretnih pokazatelja

## Predmet istraživanja

Osnovni predmet ovog istraživanja ishrane sportista (košarkaša), bio je upoznavanje sa planiranjem i kvalitetom ishrane, sa znanjem i navikama u ishrani, kao i obrazovni profil planera ishrane, ako ga ima.

## Cilj istraživanja

Osnovni cilj istraživanja bio je ukazivanje na odnos između pravilnog planiranja i primene ishrane sportista.

## Značaj predmeta istraživanja

Sve je više novih saznanja u oblasti ishrane koja ukazuju na povezanost ishrane sa izdržljivošću i takmičarskim vekom sportista. Brojna istraživanja u oblasti ishrane su pokazala da se, zahvaljujući ishrani, izdržljivost sportiste povećava, intenzitet treninga se povećava, skraćuje vreme oporavka i smanjuje mogućnost povređivanja. Sve nam ovo ukazuje da je značaj istraživanja ishrane jedne sportske populacije veliki.

## Hipoteza istraživanja

Pravilna ishrana sportista ne samo da je važan faktor zdravlja, već je i važan faktor postizanja forme, psihofizičke kondicije i dobrih rezultata.

## Metode, tehnike i instrumenti istraživanja

Tokom istraživanja korišćene su deskriptivna i eksperimentalna metoda uz primenu anketiranja i direktnog intervjua. Podaci su dobijeni od svakog ispitanika posebno, korišćenjem anketnog upitnika sa 15 pitanja otvorenog tipa.

Dijetetsko istraživanje vršeno je metodom direktnog intervjua sa trenerom. Prilikom istraživanja izvršena su i antropometrijska ispitivanja koja su ukazala na stanje ishranjenosti sportista.

## Populacija i uzorak istraživanja

Ispitanu populaciju su činili košarkaši. Uzorak je činilo 13 košarkaša KK „Mašinac“, čija je prosečna starost 22 godine, prosečna visina 196,23 cm i prosečna težina 97,15 kg. Istraživanje je obavljeno u prostorijama KK „Mašinac“ u Kraljevu, u avgustu 2005.

## Rezultati istraživanja i diskusija

U prvom delu su prikazani rezultati antropometrijskog istraživanja na osnovu kojih smo utvrdili stanje ishranjenosti sportista. U drugom, eksperimentalnom delu, obračunat je ritam ishrane po grupama, po preporuci autora. U trećem delu su prikazani rezultati anketnog upitnika sa 15 odgovora ispitanika.

## Antropometrijska istraživanja i rezultati

Antropometrija se bavi merenjem ljudskog tela čiji je cilj utvrđivanje stanja u pogledu telesnih karakteristika, da bi se na osnovu upoređivanja sa standardima mogao dobiti uvid u valjanost ishrane.

U sportskoj medicini koristi se u svrhe:

- Ustanovljavanja opšteg razvoja tela;
- Uočavanja napretka ili stagnacije u razvoju
- Usmeravanja sportista na sportske discipline u kojima oni mogu postići optimalan uspeh
- Prikazivanja pravog stanja ishranjenosti sportista.



U antropometrijska merenja spadaju:

- merenje telesne mase
- merenje telesne visine
- merenje telesne koštane komponente
- merenje telesne mišićne komponente
- određivanje konstitucije

Iz antropometrijskih merenja se vidi da su anketirani košarkaši uglavnom normalno uhranjeni pa nije potrebno bitno smanjivati energetske unos.

Redni broj ispitanika	Godina rođenja	TV	TM	BMI
1	1980	207	103	24.06
2	1984	193	88	23.65
3	1984	190	90	24.93
4	1983	203	85	20.63
5	1980	189	82	22.96
6	1982	203	95	23.05
7	1985	212	91	20.26
8	1980	196	103	26.82
9	1984	190	75	20.77
10	1979	201	108	26.73
11	1977	196	90	23.43
12	1985	187	80	22.92
13	1986	184	78	23.07
<b>Prosek</b>	<b>22god.</b>	<b>196.2</b>	<b>97.15</b>	<b>23.32</b>

**Tabela 11:** Prikaz antropometrijskih merenja

### Obračun ritma ishrane

Obedi	Namirnice	kol (g)	EV (kcal)	%	Jelo
DORUČAK	Hleb	150	339	22	Sendvič, jogurt, med, maslac i hleb
	Šunka	150	168		
	Majonez	15	106		
	Jogurt	400	204		
	Maslac	10	88.4		
	Med	30	95		
Ukupno			1000.4		
UŽINA	Sladoled	150	202.5	6	Sladoled, đus
	Đus	150	81.5		
Ukupno			284		
RUČAK	Hleb	150	339	40	Supa, Pileće belo meso na žaru, bareno povrće, paradajz salata, voćna salata
	Piletina	150	173		
	Mesna supa	400	165		
	Maslinovo ulje	20	179.82		
	Majonez	15	106		
	Mrkva	300	125.7		
	Krompir	500	426		
	Karfiol	200	53.4		
	Paradajz	200	43.8		
	Banana	50	49		
	Breskva	100	47.3		
	Dinja	100	33.7		
	Grožđe	100	74		
Ukupno			1810.12		

UŽINA II	Biskvit sa džemom	200	633.9	Biskvit
Ukupno			633.9	14
VEČERA	Špagete	200	276	Špagete bolonjeze, đus
	Mleveno meso	70	104.72	
	Pavlaka	20	41.52	
	Sunc. ulje	10	89.91	
	Crni luk	20	8.3	
	Paradajz pire	200	60.4	
	Parmezan	30	120	
	Đus	150	81.5	
Ukupno			782	18
<b>SVEGA</b>			<b>4510.42</b>	<b>100</b>

**Tabela 12:** Dnevni ritam ishrane po obedima (trening pre podne)

$$EV = 4520,84 \text{ kcal}$$

$$B = 194,96g \times 4 = 779,84 \text{ kcal} \times 100 : 4520,84 = 17,24\%$$

$$M = 128,01g \times 9 = 1152,09 \text{ kcal} \times 100 : 4520,84 = 25,48\%$$

$$UH = 656,99g \times 4 = 2627,96 \text{ kcal} \times 100 : 4520,84 = 58,13\%$$

$$B+M+UH = 17,24\% + 25,48\% + 58,13\% = 100\%$$

$$Q = 22 \text{ god}$$

$$TV = 196,23 \text{ cm}$$

$$TM = 97,15 \text{ kg}$$

$$EP = TM \times 40 \text{ kcal} = 97,15 \text{ kg} \times 40 \text{ kcal} = \mathbf{3886 \text{ kcal}}$$

**osnovne energetske potrebe**

$$\text{Prepodnevni trening} = 1,5 \text{ h} \times 500 \text{ kcal} = \mathbf{750 \text{ kcal}}$$

$$\mathbf{3886 + 750 = 4636 \text{ kcal}}$$

### Analiza jelovnika

Predloženi jelovnik sadrži sve hranjive sastojke potrebne za jednog sportistu. Sadrži pet obeda dnevno koji su prilagođeni modelu ishrane sa treningom prepodne.

Preporučeno je crni hleb ali u količini od 300 g zbog ograničenog unosa balastnih materija.

Od mesa se preporučuje piletina pripremljena na žaru i mala količina goveđeg mlevenog mesa.

Mleko i mlečni proizvodi su veoma bitni za nadoknadu vitamina B i kalcijuma zbog čega im se daje posebna važnost. Preporučuju se mleko i jogurt sa nižim procentom mlečnih masti, u ovom slučaju jogurt sa 1,5% mm.

Udeo prepodnevine užine je smanjen zbog treninga koji se održava u prepodnevnom časovima.

Radi bolje svarljivosti za večeru se preporučuju testenine koje, pored toga što se lako vare, obezbeđuju neophodne ugljene hidrate i obnavljaju glikogenske rezerve.

Grupa	Namirnice	Količina (g)	EV (kcal)	%	B biljne	(g) životinjske	Masti	UH
I	Crni hleb	300	678	36	24.6	/	0.9	142.8
	Špageti	200	276		9.4	/	1.2	149.6
	Biskvit sa džemom	200	633.9		8	/	9.8	128.4
<b>Zbir</b>			<b>1587.9</b>		<b>42</b>	<b>/</b>	<b>11.9</b>	<b>420.8</b>
II	Pileće belo meso	150	173.4	13	/	32.55	4,8	/
	Goveđe mleveno meso	70	104.72		/	12.32	6.16	/
	Šunka	150	168		/	31.5	4.8	/
	Mesna supa	400	165		/	10.6	9.8	/
<b>Zbir</b>			<b>611.12</b>		<b>/</b>	<b>86.97</b>	<b>25.56</b>	<b>/</b>
III	Jogurt	400	204	8	/	20	7.5	/
	Parmezan	30	120		/	11.55	7.8	1.02
	Pavlaka 20%mm	20	41.52		/	0.58	4	0.8
<b>Zbir</b>			<b>365.5</b>		<b>/</b>	<b>32.13</b>	<b>19.3</b>	<b>1.82</b>
IV	Maslac	10	88.4	15	/	/	9.82	/
	Maslinovo ulje	20	179.82		/	/	19.9	/
	Suncokret. ulje	10	89.91		/	/	9.9	/
	Majonez	30	212		/	3.9	22.8	0.75
<b>Zbir</b>			<b>569.1</b>		<b>/</b>	<b>3.9</b>	<b>62.5</b>	<b>0.75</b>
V	Luk crni	20	8.3	17	0.22	/	0.004	1.86
	Mrkva	300	125.7		3	/	0.9	26.4
	Krompir	500	426		9.5	/	0.5	9.6
	Pire od paradajza	200	60.4		1.6	/	0.4	12.6
	Karfiol	200	53.4		2.6	/	0.6	9.4
	Paradajz	200	43.8		2	/	0.4	8.8
<b>Zbir</b>			<b>721.2</b>		<b>18.92</b>	<b>/</b>	<b>2.8</b>	<b>155.1</b>
VI	Banana	50	49	5	0.55	/	0.2	10.7
	Breskva	100	47.3		0.7	/	0.1	10.9
	Dinja(zelena)	100	33.7		0.7	/	0.1	7.5
	Grožđe(belo)	100	74		0.6	/	/	15.3
	Đus	300	163		2.1	/	0.3	38.4
<b>Zbir</b>			<b>367</b>		<b>4.65</b>	<b>/</b>	<b>0.7</b>	<b>44.4</b>
VII	Med	30	96.6	6	0.09	/	/	24.1
	Sladoled od čokolade	150	202.5		6.3	/	5.25	1.4
<b>Zbir</b>			<b>299.1</b>		<b>6.39</b>	<b>/</b>	<b>5.25</b>	<b>24.5</b>
<b>SVEGA</b>			<b>4520.84</b>		<b>71.9</b>	<b>123</b>	<b>128.01</b>	<b>656.99</b>

## ANKETNI LIST

### 1. Mesto gde se hranite?

- porodica
- restoran

### 2. Ko vam planira ishranu?

- lekar
- trener
- nutricionista
- član porodice
- sami

### 3. Da li znate koje su Vaše dnevne energetske potrebe?

DA

NE

Ako ste odgovorili „DA“ upišite: \_\_\_\_\_ kcal

### 4. Koliko obroka dnevno konzumirate?

- dva
- tri
- četiri
- pet
- više

### 5. Koje od navedenih namirnica smatrate bitnim u vašoj ishrani?

- hleb
- meso, riba, jaja
- mleko i mlečni proizvodi
- biljna ulja
- povrće
- voće
- slatkiši
- napici i pića



## 6. Kakva su vaša znanja o pravilnoj ishrani?

- dobra
- loša
- solidna

## 7. Da li merite svoju težinu?

- svakodnevno
- nedeljno
- mesečno
- godišnje
- ne merite uopšte

## 8. Da li koristite vitaminske preparate?

DA

NE

Ako ste odgovorili „DA“ upišite koje \_\_\_\_\_.

## 9. Da li konzumirate alkohol, kafu ili cigarete?

- alkohol
- kafa
- cigarete
- ništa od navedenog

## 10. Koje napitke koristite nakon treninga za nadoknadu izgubljene tečnosti?

- sok
- voda
- sok i voda
- limunada
- mineralna voda
- supa, mleko

## 11. Koliko minuta/sati posle takmičenja/treninga imate svoj prvi obrok?

- odmah
- 15 minuta
- 30 minuta
- 1 čas
- 2 časa
- više časova

## 12. Vaš stav o sopstvenoj ishrani je:

- zadovoljavajući
- nezadovoljavajući

## 13. Razlikuje li se Vaša ishrana u predtakmičarskom, takmičarskom i posletakmičarskom periodu?

DA

NE

Navedite bitne razlike

---



---



---

## 14. Da li znate koji su osnovni hranljivi sastojci?

- M, UH, minerali, vitamini
- B, šećer, mineralne soli, vitamini
- M, B, UH, minerali, vitamini

## 15. Da li biste želeli da posetite savetovalište gde biste saznali nešto više o pravilnoj ishrani?

DA

NE

## UPIŠITE SVOJE PODATKE:

Godina rođenja: \_\_\_\_\_

Telesna visina: \_\_\_\_\_

Telesna masa: \_\_\_\_\_

Procenat mišićne mase: \_\_\_\_\_

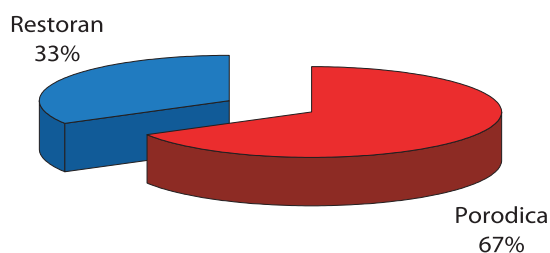
Procenat koštane mase: \_\_\_\_\_

Procenat potkožnog masnog tkiva: \_\_\_\_\_

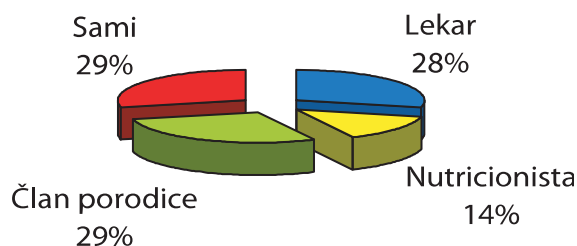
Stručna sprema: \_\_\_\_\_

## Rezultati ankete

## Mesto ishrane anketiranih sportista



## Ko vam planira ishranu

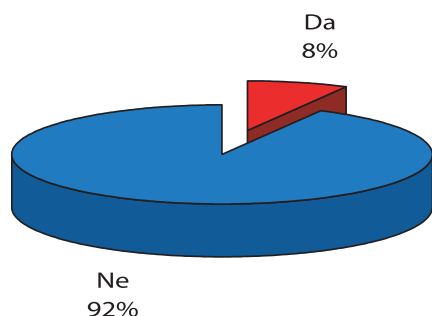


Analizom podataka dobijenih anketiranjem, utvrdili smo da se 33% ispitanika hrani u restoranima, a 67% u porodici. Ishrana u komercijalnim restoranima nije usklađena sa principima ishrane sportista, zbog čega je ishrana u porodici znatno bolja opcija jer daje mogućnost pravilnog planiranja ishrane, kao i pravilnog pripremanja hrane.

Samo 14% ispitanika je planiranje ishrane poverilo dijetetičaru, 28% lekaru, a 29% članu porodice ili su sami preuzeli brigu o svojoj ishrani. Ovim smo utvrdili da spor-

tisti ne smatraju da ishrana ima bitnu ulogu u postizanju sportskih rezultata, zbog čega često ishranu planiraju sami ili to umesto njih čini član porodice.

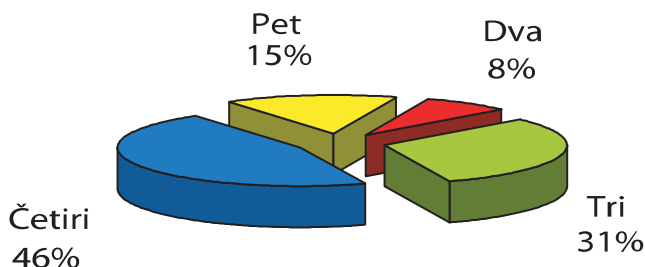
## Da li znate koje su vaše dnevne energetske potrebe



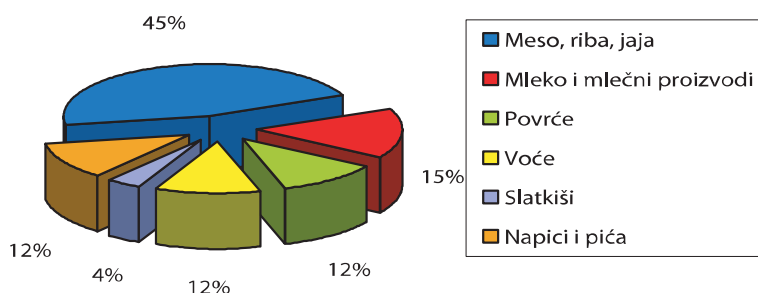
Da sportisti ne posvećuju dovoljno pažnje ishrani govori nam i podatak da čak 92% ispitanika ne zna koje su njihove dnevne energetske potrebe i koliko obroka dnevno se preporučuje (grafikon 6). Iako brojni autori koji se bave ishranom sportista preporučuju najmanje 5 obroka dnevno, svega 15% ispitanika se pridržava ovog pravila.

Iako ishrana sportista mora biti raznovrsna, čak 45% ispitanika smatra da su najvažnije namirnice meso, riba i

## Koliko obroka dnevno konzumirate



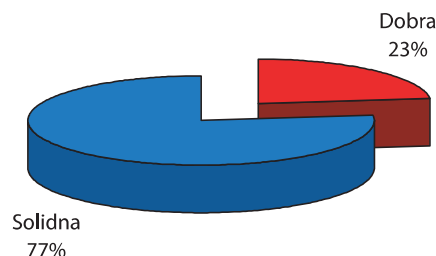
## Koje od navedenih namirnica smatrate bitnim u vašoj ishrani



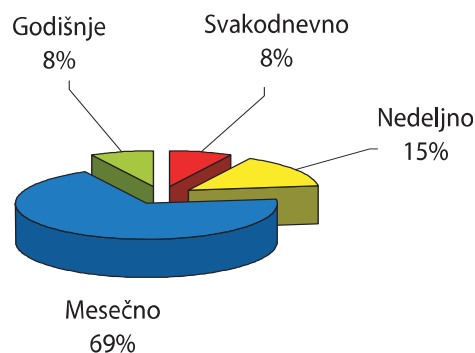
jaja. Mleku i mlečnim proizvodima prednost daje 15% ispitanika, dok 12% smatra da su povrće i napici najvažnije namirnice. Ovi podaci nam pokazuju da sportisti daju

prednost namirnicama koje su izvor proteina i potpuno zanemaruju značaj ugljenih hidrata, koji imaju posebnu ulogu u ishrani sportista.

## Kakva su vaša znanja o pravilnoj ishrani



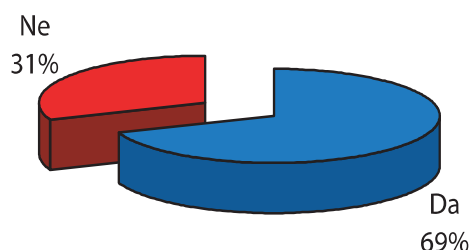
## Da li merite svoju težinu



Samo 23% ispitanika smatra da ima dobra znanja o ishrani, a 77% da ima solidna znanja. Zanimljivo je da nijedan ispitanik ne misli da su njegova znanja o ishrani loša.

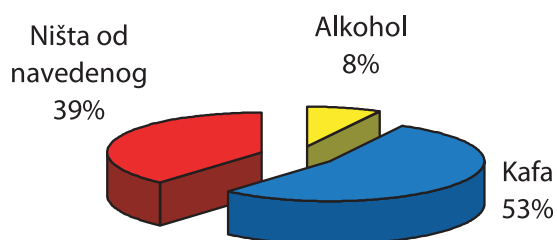
Trebali bi da sportisti svoju telesnu masu mere bar jednom mesečno da bi imali uvid u stanje ishranjenosti i na osnovu toga pojačali ili redukovali ishranu. 69% ispitanika se pridržava ovog pravila, dok svega 8% svoju telesnu masu meri jednom godišnje. Neki ispitanici telesnu masu mere i češće, 15% to čini svake nedelje, a 8% svakodnevno, što nam govori da su sportisti upućeni u važnost kontrolisanja telesne mase.

## Da li koristite vitaminske preparate

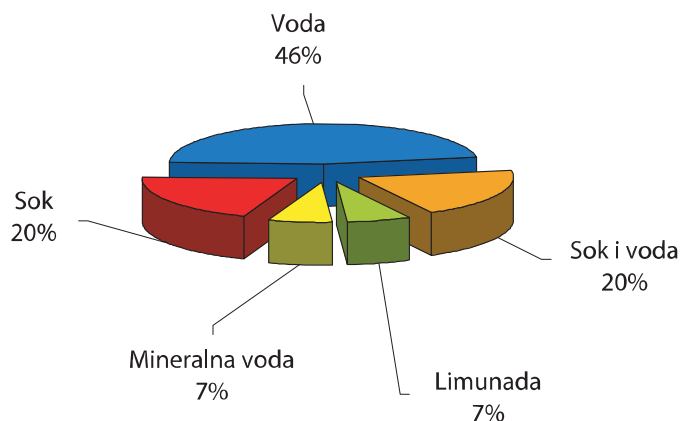




### Da li konzumirate alkohol, kafu ili cigarete



### Koje napitke koristite nakon treninga za nadoknadu izgubljene tečnosti

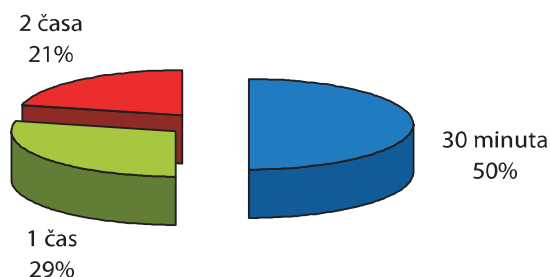


Poznato je da su potrebe za vitaminima povećane kod velikih fizičkih naprezanja kakva su npr. kod sportista. 69% ispitanika koristi vitaminske preparate i to uglavnom preparate vitamina C, vitamina B kao i multivitaminске preparate.

Posebno treba naglasiti da nijedan od anketiranih košarkaša ne konzumira cigarete. Samo 8% povremeno konzumira alkohol, dok 53% konzumira kafu. Novija istraživanja ističu značaj kofeina kao sagorevača masti u organizmu, pa se može reći da su ovi rezultati za svaku pohvalu.

Pravilna rehidracija je od velikog značaja za ishranu sportista. Unos tečnosti je čak 5-6 puta veći nego kod ljudi koji se ne bave sportom. Na pitanje koje napitke koriste za nadoknadu tečnosti, 46% je odgovorilo vodu, 20% je odgovorilo sok ili sok i vodu, a 7% limunadu ili mineralnu vodu. Niko od ispitanika ne koristi mleko i supu za

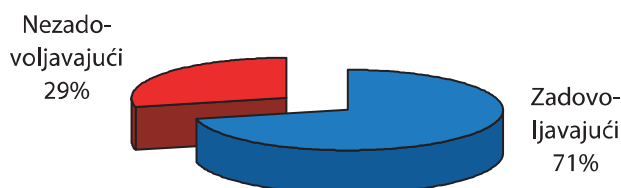
### Koliko minuta/sati posle treninga/takmičenja imate svoj prvi obrok



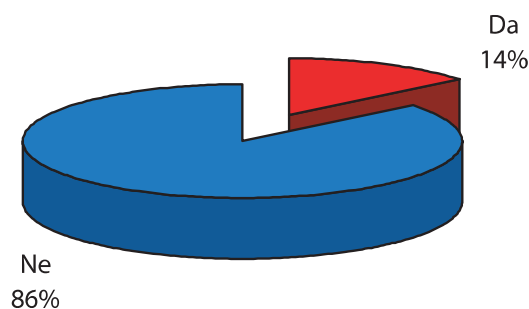
nadoknadu tečnosti. Na osnovu dobijenih odgovora može se videti da se uglavnom koristi sok i voda, što je u skladu sa principima.

Obedi sportista moraju biti pravilno raspoređeni i prvi obred treba da se unese 1-2 časa posle napora. 50% ispitanika prvi obrok konzumira 30 minuta posle treninga, 29% ispitanika prvi obrok uzima posle 1 časa, a 21% ispitanik posle 2 časa.

### Vaš stav o sopstvenoj ishrani

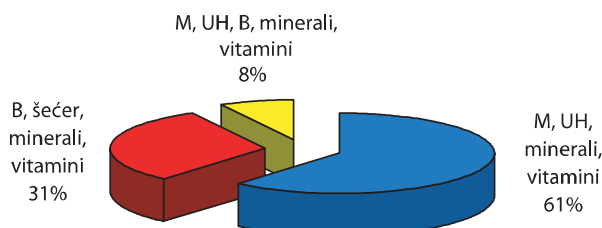


### Razlikuje li se vaša ishrana u različitim periodima treninga i takmičenja



Čak 71% ispitanika je zadovoljno svojim znanjem o ishrani. Iako veliki broj sportista smatra da zna kako se pravilno hraniti, samo se kod 14% turnirska ishrana razlikuje od predturnirske. Da bi se postigli bolji takmičarski rezultati, ishrana u različitim fazama takmičenja mo-

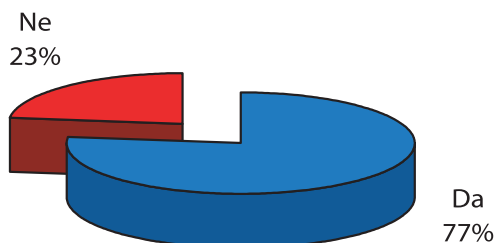
### Da li znate koji su osnovni hranljivi sastojci



ra da se razlikuje po energetske unosu i rasporedu obeda.

Na pitanje: Koji su osnovni hranljivi sastojci? samo 8% je dalo tačan odgovor, a čak 61% je odgovorilo da su osnovni hranljivi sastojci masti, ugljeni hidrati, minerali i vitamini. Ovi rezultati nam govore da znanje o ishrani ispitanika ipak nije zadovoljavajuće.

## Da li biste želeli da posetite savetovalište gde biste saznali nešto više o pravilnoj ishrani



Da bi unapredili svoje znanje o pravilnoj ishrani, 77% košarkaša bi posetilo savetovalište.

Na osnovu upitnika i razgovora sa trenerom i košarkašima, može se zaključiti da je planiranje ishrane prepušteno samim košarkašima i članovima njihovih porodica. Pošto su njihova znanja o ishrani uglavnom nezadovoljavajuća, velika pažnja treba da se posveti edukaciji košarkaša. Treba naglasiti da veliki broj ispitanika želi da sazna više o pravilnoj ishrani, što je svakako za pohvalu.

### Zaključak

- Ishrana sportista je jedan od najvažnijih faktora za postizanje dobrih rezultata. Pravilna ishrana povećava izdržljivost sportista za oko 40%, dok nepravilna ishrana deluje suprotno.

- Ishrana sportista mora da zadovolji potrebe sportista u energetskim, gradivnim i zaštitnim sastojcima a pri tom se mora voditi računa o tome da su njihove potrebe za ovim sastojcima povećane.

- Ishrana mora biti prilagođena uzrastu sportiste, vrsti sporta, intenzitetu treninga, fazama treninga i takmičenja, kao i klimatskim uslovima u kojima sportista trenira.



- O ishrana košarkaša K.K. „Mašinar“ uglavnom brinu oni sami ili članovi njihovih porodica i način ishrane se ne razlikuje u različitim fazama treninga i takmičenja.

- Na osnovu upitnika i razgovora sa košarkašima, može se zaključiti da njihova znanja o ishrani nisu zadovoljavajuća ali je za pohvalu to što su pokazali interesovanje da svoja znanja o ishrani prošire.

### Predlog mera

U cilju unapređenja ishrane sportista, predlažu se sledeće mere:



- Planiranje, pripremanje i organizaciju ishrane treba poveriti stručnom licu, kompetentnom za oblast ishrane, tj dijetetičaru-nutricionisti. Ni jedna osoba druge profesije ne bi trebalo da obavlja ovaj posao.

- Pored toga što ishrani sportista treba posvetiti posebnu pažnju, neophodno je i omogućiti im oblik kolektivne ishrane pod konstantnim nadzorom dijetetičara-nutricioniste.

- Takođe treba raditi i na zdravstvenom prosvetivanju sportista i njihovih porodica kao i na proširivanju njihovih znanja o pravilnoj ishrani.

- Da bi sportisti mogli da budu bolje upućeni u oblast ishrane, neophodno je da u okviru sportskih dispanzera postoje i nutricionističke službe i savetovališta.

- Redovnim testiranjem može se pratiti efekat ishrane na zdravlje i kondiciju sportista, kao i na njihove sportske rezultate. Na ovaj način možemo utvrditi da li je ishrana pravilna i da li je treba korigovati.



Vuk Radivojević, KK Crvena zvezda

# Aca Janjić je legenda

**V**uk Radivojević ima samo 23 godine ali je već promenio nekoliko trenera. Od malih nogu imao je sreću da stigne u prave ruke. „Prve košarkaške korake napravio sam u Partizanovoj školi košarke kada sam imao 11 godina i tada mi je trener bio Aca Bucan“, ističe mladi prvotimac Zvezde.

„Kasnije sam prešao u „20. oktobar“ gde me je trenirao legendarni Aca Janjić i tu sam se zadržao 4-5 godina. Kasnije, treneri iz Partizanove omladinske škole, nakon toga priključio sam se prvom timu Sloge na poziv Dragana Kostića. Usledio je zatim poziv Zmaga Sagadina i prelazak u Zvezdu. Nakon dve godine sa Zmagom, došao je Trifa i sada Šakota. To su moji dosadašnji treneri od kojih sam mnogo naučio“.

Od koga najviše?

„Najviše sam napredovao kod Sagadina. On me je uveo u pravu košarku i mnogo toga mi pokazao. Terao me je da dosta radim, da izgaram na treninzima i na utakmicama jer samo tako jedan mladi igrač može da postane pravi.“

– Koga pamtite kao trenera koji vas je uveo u svet košarke?

„Aca Janjića. Čovek je jednostavno legenda. On vas nauči prvim košarkaškim koracima i nauči vas da zavolite košarku. Za decu tog uzrasta je jednostavno neprevaziđen. Uostalom, toliko velikih igrača je ot-krio“.

– Koliko je važna uloga tog prvog trenera u razvoju svakog igrača?

„Mnogo je važno kod koga ćete početi. U tim godinama kada ste dete, jako je važno kako se trener postavi prema vama. U tom uzrastu on mora da bude ne samo učitelj košarke, nego i veliki psiholog. Ako se ne



postavi kako treba, dete koje je došlo sa velikom željom da trenira košarku, može vrlo brzo tu želju da izgubi i da prestane da voli taj sport. Ni ja u tim godinama nisam bio nešto specijalno ali mi je čika Aca uvek govorio da se strpim, da moje vreme tek dolazi i da se ne sekiram. Verovao je u mene“.

– Da li ste mogli da mu se obratite i za neke stvari koje nemaju veze sa košarkom?

„Naravno. Tada smo bili baš mali i on nam je bio i trener i roditelj i učitelj. Kod njega se znalo da ako si loš u školi, ne možeš da treniraš. Vodio je računa o tebi kao celokupnoj ličnosti, a ne samo kao o igraču. Zato ga svi mi i pamtimo.“

– Prošao si dve najveće škole u našoj košarci, Partizanovu i Zvezdinu, da li ima razlike?

„Među onim trenerima koji su mene vodili – nema velike razlike. Trenirao me je i Duško Vujošević u prvom timu Partizana i njegov rad je dosta sličan Zmagovom. Obojica su potpuno posvećeni košarci i sve daju za nju. Fanatici su u svom poslu i znaju da prepoznaju talenat i da ga bruse dok ne postane pravi igrač. Pogledajte koga su sve „izbacili“ Dule a i Zmago“.

– Vujošević je upravo žalio što vas je svojevremeno Partizan ispustio?

„Dobro, dešava se. Možda tada nisu videli u meni ono što danas vide, ali nije ništa neobično da jedan igrač koji ne igra u jednom klubu, proigra u drugom. To je sport i to je život. Meni je dobro ovde gde sam“.

U Zvezdi ne igrate toliko kao ranije?

To je zato što Šakota ima drugačiju viziju naše a samim tim i moje igre. To je normalno, svaki trener donosi nešto novo i ima sopstvenu košarkašku filozofiju. Ja sam kod Zmaga bio uvek u prvom planu, dok me Šakota vidi kao igrača koji ulazi sa klupe i menja ritam tima i same utakmice. To je sve normalno“.

– Kako ste se prilagodili tome?

„Ma, dobro. Navikao sam. Trudim se da ispunim sve trenerove zahteve i da dam sve od sebe. Naravno, nekad je mnogo teško, treba se navići na nešto novo, ali trudim se“.

Božidar Manojlović

BRAZIL 1954.

# Prva pobeda na svetskim prvenstvima

**d** rugo SP koje je 1954. godine održano u Brazilu, kao i premijerno četiri godine ranije u Argentini, nije okupilo najkvalitetnije reprezentacije na planeti. Pored Argentine, na takmičenju nije bilo ni evropskih zemalja istočnog bloka SSSR-a, Čehoslovačke i Mađarske. Evropu su ovoga puta od 12 učesnika predstavljali Francuska, Jugoslavija i Izrael. Jugoslavija je na ovom takmičenju ostvarila svoju prvu pobedu na svetskim prvenstvima. Savladan je Peru rezultatom 86:84. Rezultat bi verovatno bio i bolji da smo nastupali kompletni. Naime, nedostajala su nam dva standardna člana prve petorke Ladislav Demšar i Boris Kristančić. Istina Kristančić je doputovao u Brazil ali nije odigrao ni jedan minut na pet utakmica koliko smo igrali.

Pored peha sa povredama, na utakmici u grupi desio se neobičan incident. Koš Mirka Marjanovića umesto da bude upisan nama, upisan je Urugvaju a krajnji rezultat je bio 55:52 za protivnika. Kako nije bilo elektronskog praćenja rezultata, naša ekipa nije mogla da odreaguje istog trenutka, ali je to učinila po završetku utakmice. Bez obzira na naše prigovore, rezultat je ostao nepromenjen, a mi bogatiji za još jedno, istina neprijatno iskustvo.

Utakmice su igrane u dvorani Marakanazinho, kapaciteta 20.000 gledalaca, koja je gotovo uvek bila ispunjena do poslednjeg mesta. I ovo prvenstvo poslužilo je našoj reprezentaciji za sticanje neophodnog iskustva u duelima sa južnoameričkim reprezentacijama. Aleksandar Nikolić i Nebojša Popović su po povratku iz Brazila objavili knjigu „Iskustva sa svetskog prvenstva u košarci”, koja je bila dostupna svima u košarkaškoj organizaciji.

Pripremio: **Milan Tasić**



Legendarni predsednik KS Danilo Knežević (u odelu) sa igračima čija imena nažalost u arhivi nisu poznata



# Osamnaest „jednostavnih“ tehnika da dođemo u situaciju za šut protiv zonskih odbrana

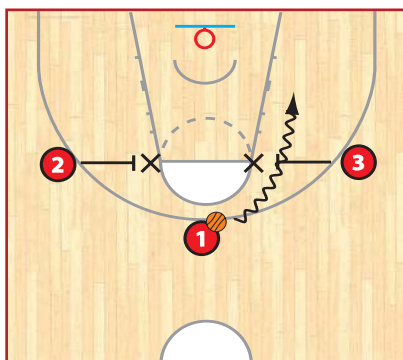
Na sajtu [www.hoopsu.com](http://www.hoopsu.com), pored ovog, možete naći i niz drugih tekstova koji obrađuju kako fundamente, tako i mnoge druge „naprednije“ stvari iz oblasti „košarkaške nauke“. Siguran sam da će mnogi ovaj tekst jednostavno preskočiti jer obrađuje neke fundamentalne stvari koje se primenjuju u napadu na zonske odbrane, pa će im to izgledati nezanimljivo i previše lako. Zbog toga sam ovaj tekst izabrao za one koji tek počinju da se bave trenerskim zanatom, ali će on sigurno biti od pomoći i onima koji su preskočili neke časove „trenerske škole“ i došli do svojih pozicija ne znanjem, već nekim drugim, nepopularnim sredstvima.

**S**iguran sam da su mnogi od vas imali raznoraznih problema protiv ekipa koje igraju zonsku odbranu. Da li ste se zapitali šta je to u zonskoj odbrani što vam zadaje najviše problema. Postoji mnogo ekipa, tačnije mnogo trenera koji zonsku odbranu smatraju alternativnom odbranom, a akcenat stavljaju na odbranu čovek na čoveka. Smatram da je to pogrešno razmišljanje i da zonsku odbranu treba „shvatiti“ u najmanju ruku kao ravnopravnu odbranu čovek na čoveka. Iz svega ovoga proizlazi i da napad protiv zonske odbrane (tj. zonskih odbrana) treba shvatiti vrlo ozbiljno i neprestano ga usavršavati. Zato ću vam u daljem tekstu navesti osamnaest „jednostavnih“ tehnika, ili načina da dođete u situaciju za otvoren šut protiv zonskih odbrana. To neka vam posluži kao mali podsetnik na stvari koje možda već i znate, ali ka-

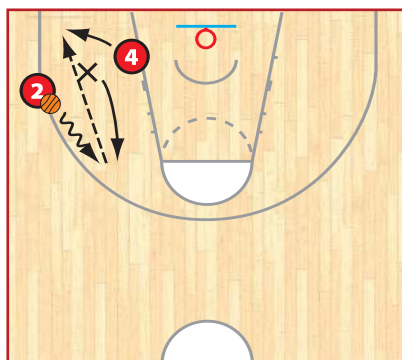
da bi trebalo da ih sve navedete, siguran sam da biste mnoge zaboravili. I još jedna vrlo bitna stvar, kada kažem osamnaest „jednostavnih“ tehnika, verujte mi da su one jednostavne samo na papiru, dok je na terenu to sasvim druga priča.

## TEHNIKA 1- Blokada sa krilne pozicije za plejmejкера

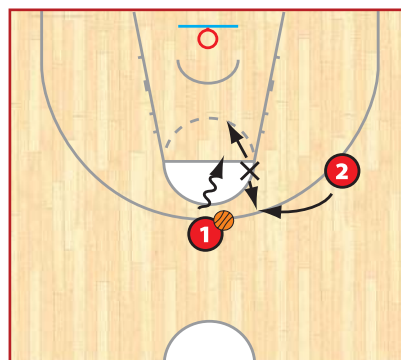
Igrači broj 2 i 3 koji se nalaze na krilnim pozicijama postavljaju blokade na odbrambenim bekovima, dok igrač broj 1 koristi blokadu i driblingom dolazi u situaciju za šut. Ukoliko je u pitanju neka „neparna“ zona (1-2-2, 1-3-1...) igrači sa krilnih pozicija (2 ili 3) mogu da postavljaju blokadu, ili kada je u pitanju napad na zonu, popularno rečeno pregrade i tog igrača iz prve linije zonske odbrane.



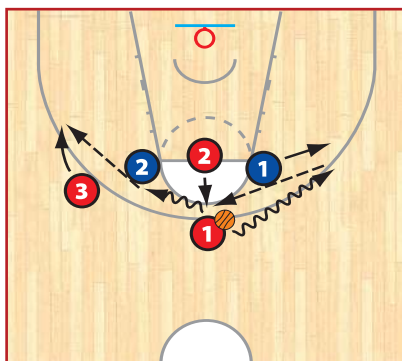
DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



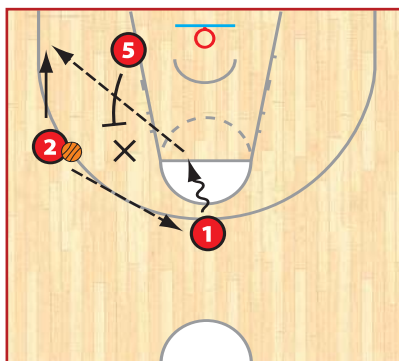
DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4

### TEHNIKA 2 – Dribling suprotno od čeone linije

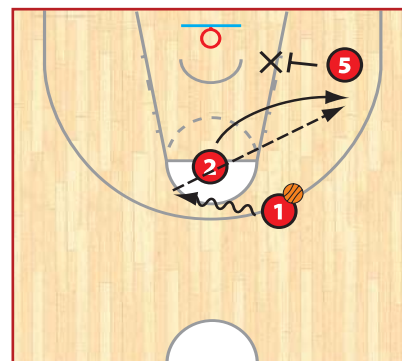
Igrač broj 2 ima loptu blizu čeone linije i odbrambeni igrač iz donje linije zone je „na njemu”. Lagano dribla loptu suprotno od čeone linije, povlačeći tako odbrambenog igrača za sobom. Igrač broj 4 se otvara na stranu, na poziciju na kojoj je prethodno bio igrač broj 2, sa ciljem da primi loptu za otvoren šut.



DIJAGRAM 5

### TEHNIKA 5 – Blokada na igraču koji se nalazi na post poziciji

Igrač broj 2 dodaje loptu igraču broj 1 koji zatim pravi prodor u sredinu. Istovremeno igrač broj 5 postavlja blokadu na odbrambenom igraču (X) koji se nalazi na post poziciji. Igrač broj 2 se spušta u ugao terena, s ciljem da primi loptu od igrača 1 za šut.



DIJAGRAM 6

### TEHNIKA 3 – Napasti unutrašnje rame, dodati nazad

Igrač broj 1, plejmejker, driblingom napada unutrašnje rame odbrambenog igrača (X). Ukoliko odbrambeni igrač zaustavi igrača broj 1, zadatak igrača broj 2 je da „zameni” igrača 1 na vrhu, sa ciljem da primi loptu za šut.

### TEHNIKA 6 – Blokada na suprotnoj strani od lopte

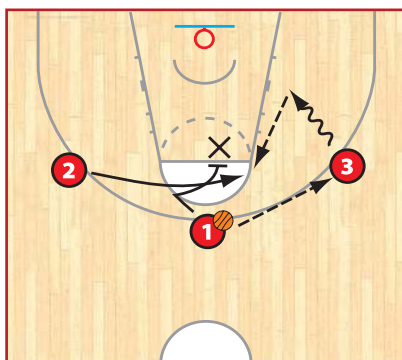
Igrač broj 1 dribla u levu stranu, povlačeći tako odbranu za sobom. Igrač broj 5 postavlja blokadu na odbrambenom krilnom igraču. Igrač broj 2 se pomera u ugao, gde prima loptu od igrača broj 1 za otvoren šut.

### TEHNIKA 4 – „Rastezanje” zone driblingom

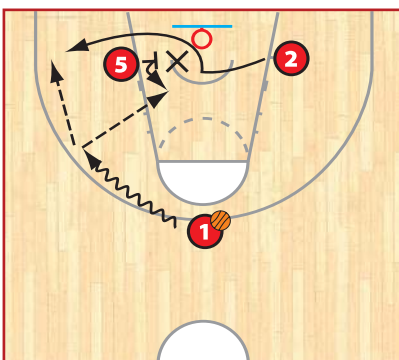
Igrač broj 1, plejmejker, dribla udesno i na taj način rasteže zonu (izvlači odbrambenog igrača broj 1). Igrač napada broj 2 se penje na vrh, prima loptu od igrača 1, a zatim driblingom „vezuje” odbrambenog igrača broj 2 i dodaje loptu igraču broj 3 na krilnoj poziciji za šut.

### TEHNIKA 7 – Blokada plejmejkeru

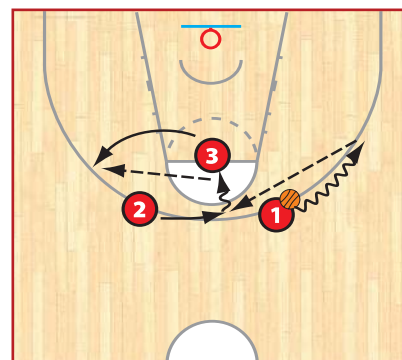
Igrač broj 1 dodaje na krilnu poziciju igraču broj 3 koji driblingom „spušta” odbranu dole. Igrač broj 1 postavlja blokadu na odbrambenom beku. Igrač broj 2 sa neopтереćene strane utrčava oko blokade gde od igrača broj 3 prima loptu za šut.



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9



## TEHNIKA 8 – Blokada blizu čeoone linije

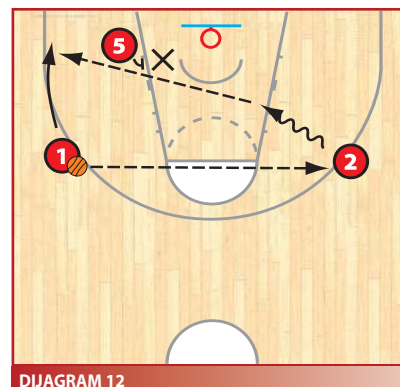
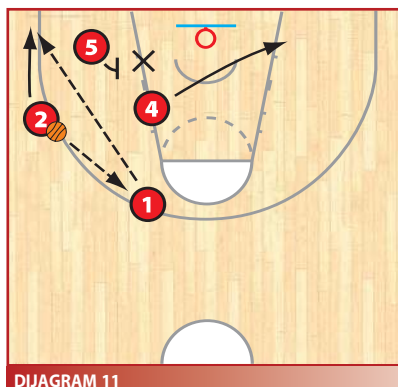
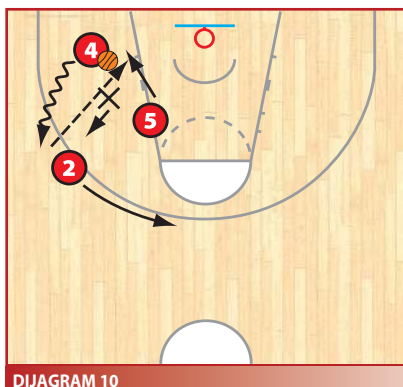
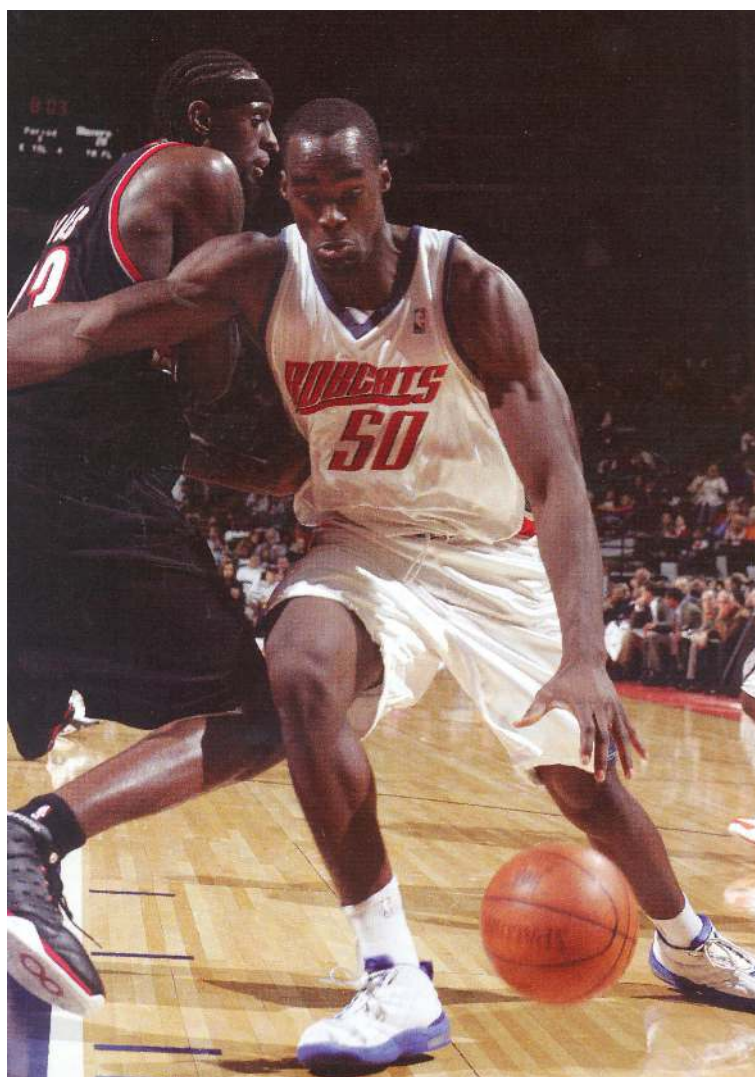
Igrač broj 1 dribla prema krilnoj poziciji. Igrač broj 5 postavlja blokadu blizu čeoone linije za igrača broj 2 koji protrčava, a zatim se otvara ka lopti. Igrač broj 2 koristi blokadu i prima loptu u uglu za šut. Igrač broj 1 može i da fintira dodavanje igraču 2 i da doda loptu igraču broj 5. Ključna stvar u ovakvoj situaciji je otvaranje igrača broj 5 ka lopti posle postavljene blokade.

## TEHNIKA 9 – Razvuci, popuni, oslobodi se

Igrač broj 1 „razvlači” odbranu driblingom u desnu stranu. Igrač broj 2 popunjava poziciju na vrhu, gde je prethodno bio igrač broj 1. Posle prijema lopte od igrača 1, probija zonu driblingom i daje izlazni pas igraču 3 koji se otvorio na krilnu poziciju za šut.

## TEHNIKA 10 – Dribling izvan

Igrač broj 4 ima loptu u blizini čeoone linije i dribla loptu izvan, ka krilnoj poziciji. Igrač



broj 2 se pomera bočno, na „kpicu”. Kako se odbrambeni igrač (X) pomera sa napadačem broj 4, Igrač broj 5 se istovremeno spušta u „kratki ugao” i zauzima poziciju na kojoj je prethodno bio igrač broj 4. Igrač broj 4 „traži” da doda loptu do igrača broj 5 za šut.

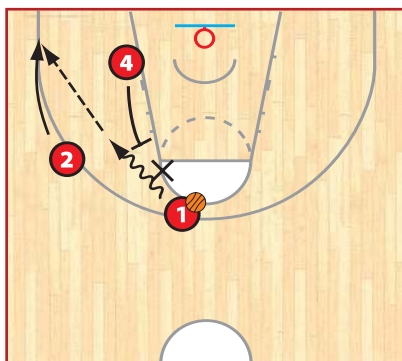
## TEHNIKA 11 – Povratni pas

Igrač broj 2 dodaje loptu igraču broj 1, dok istovremeno igrač broj 4 protrčava kroz reket, a igrač broj 5 postavlja blokadu na odbrambenom igraču X. Igrač

broj 2 se spušta u ugao. Igrač 1 fintira dodavanje na suprotnu stranu i daje povratni pas igraču broj 2 za otvoren šut.

## TEHNIKA 12 – Skip pas i blokada

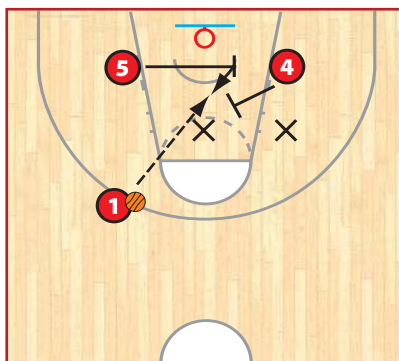
Igrač broj 1 dodaje skip pas (sa opterećene na neopterećenu stranu) do igrača 2 i spušta se ka uglu terena. Igrač 5 postavlja blokadu na odbrambenom igraču X. Igrač 2 pravi prodor u reket i daje izlazni pas za igrača 1 za šut.



DIJAGRAM 13

### TEHNIKA 13 – Blokada na vrhu reketa

Igrač broj 4 postavlja gornju blokadu na igraču odbrane X na vrhu reketa. Igrač broj 2 se spušta u ugao terena, a igrač broj 1 koristi blokadu od strane igrača 4 i dodaje loptu igraču 2 za šut.



DIJAGRAM 14

### TEHNIKA 14 – Unutrašnja blokada

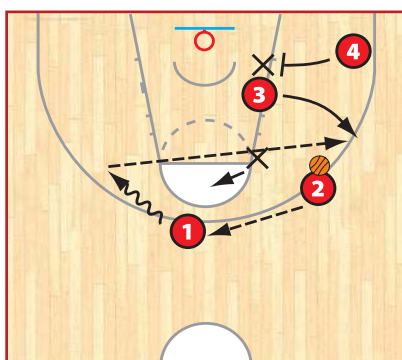
Igrač broj 1 je sa loptom na strani. Igrač broj 5 postavlja blokadu blizu čeonu linije za igrača broj 4. Igrač 4 zatim postavlja blokadu u reketu na igraču odbrane X. Igrač broj 5 tada pravi korak ka lopti i prima lob pas od igrača broj 1 za šut.

### TEHNIKA 15 – Razvuci i napadni driblingom

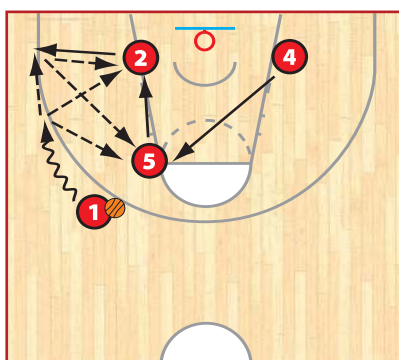
Igrač broj 1 dribla u levu stranu i tako „vezuje” igrača odbrane X. Igrač 3 se penje na vrh i prima loptu od igrača 1. Zatim snažnim driblingom napadne drugog odbrambenog igrača X, a istovremeno igrač 2 se pomera na krilnu poziciju i prima loptu od igrača 3 za šut.

### TEHNIKA 16 – Dvostruka blokada

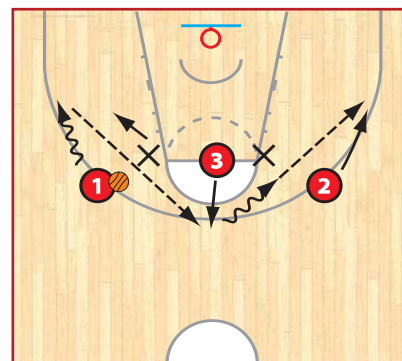
Igrač broj 2 dodaje loptu igraču broj 1 koji dribla na suprotnu stranu. Igrač broj 2 postavlja blokadu na gor-



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 15

njem igraču odbrane, a igrač 4 postavlja blokadu na donjem igraču odbrane. Igrač broj 3 se izvlači na krilnu poziciju. Igrač broj 1 fintira dodavanje na suprotnu stranu, a zatim skip pasom dodaje loptu igraču broj 3 za otvoren šut.

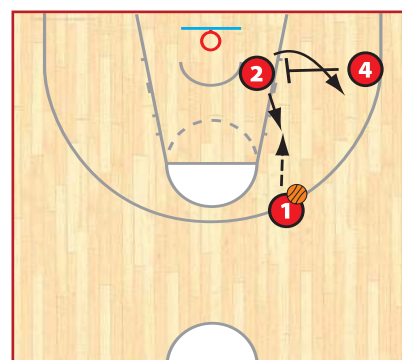
### TEHNIKA 17 – Otvaranje i spuštanje

Igrač broj 1 dribla ulevo, a igrač broj 2 se istovremeno otvara u duboki kornjer. Na pas igraču 2, igrač 5 se spušta na poziciju niskog posta, a igrač 4 snažno utrčava na poziciju visokog posta. Igrač broj 1 može da fintira dodavanje igraču 2 i da doda loptu igraču 4 ili 5. Ukoliko doda igraču 2, on takođe ima više opcija; da šutne, ili da doda loptu igraču 4 ili 5, u zavisnosti od situacije.

### TEHNIKA 18 – Blokada i iskorak ka lopti

Igrač broj 1 je sa loptom, a igrač broj 4 postavlja blokadu za igrača broj 2. Igrač 2 koristi blokadu i otvara se na krilnu poziciju. Posle blokade, igrač 5 pravi snažan iskorak ka lopti. Igrač broj 1 fintira dodavanje igraču broj 2 i dodaje loptu igraču broj 5 za šut.

Priredio: **Čedomir Maričić**  
viši košarkaški trener



DIJAGRAM 18





# VAŠA OGLASNA STRANA

TRENER

**CENOVNIK**  
oglasnog prostora

časopis udruženja košarkaških trenera  
**TRENER**

FORMAT	DIMENZIJE	CENA: EUR	CENA: DIN
1/2	210 x 143	250	20.000,00
1/1	210 x 297	350	30.000,00
K-2	210 x 297	450	35.000,00
K-3	210 x 297	500	40.000,00
K-4	210 x 297	550	45.000,00

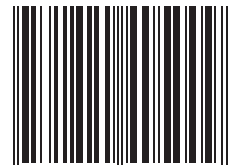
## NAPOMENE:

- cene su iskazane bez PDV
- popust kod oglašavanja na godišnjem nivou — šest brojeva uz, avansno plaćanje 100%, iznosi: 50%
- gotova grafička rešenja oglasa dostavljati u formatima .EPS, .JPG, ili .TIF, na DISKETI, CD ili ZIP DISKETI

Telefoni: 011 344 11 86 — marketing DANAS, 011 3400 852 — UKTSCG, e-mail: marketing@danas.co.yu, uktj@uktj.org.yu

**SPORTS**  
**ADD**

ISSN 1820-4058



9 771820 405009