



časopis udruženja košarkaških trenera

# TRENER



**Vlado  
VUKOVIĆ**

# Podvig

# hrabrog debitanta



**Duško  
Vujošević**

# PETA ŠAMPIONSKA TITULA



UDRUŽENJE KOŠARKAŠKIH TRENERA SRBIJE

**BASKETBALL**  
**CLINIC**  
**BELGRADE**

**Basketball**  
*clinic*

Belgrade 2006.





časopis udruženja košarkaških trenera

# TRENER

Naš komentar

## Korak ispred...

Piše: **Mirko Polovina**

**U**druženje košarkaških trenera Srbije još jednom je dokazalo svoju vitalnost, spremnost na inovacije i vrhunsku organizovanost. Reč je o funkcionisanju nakon osamostaljenja Crne Gore, pre svega. UKTS bi u očekivanju tog čina i aktivnostima koje su preduzete moglo da posluži kao najpozitivniji primer, i van košarkaške organizacije. Ne samo da se nije stvorio ni jedan problem, nego se u ostvarivanju planskih zadataka nije izgubio nijedan jedini dan. Udruženje je nastavilo uobičajeno da radi. Sve indicije su da će aktivnost biti još efikasnija. Unapred izvršenom reorganizacijom, kojom su treneri Srbije organizovani u četiri regije, već je vidljivo, postignut je cilj. S jedne strane izvršena je istinska decentralizacija u odlučivanju i o najbitnijim odlukama, što je dovelo i do omasovljenja i više discipline u samom udruženju. To je nagovešteno već na Trenerskim danima u Kragujevcu. Novi Upravni odbor već uveliko funkcioniše, a pored ostalog, izabran je i novi izdavački savet ovog časopisa. Tačnije, nastavlja se sa pozitivnom praksom da se u svim aktivnostima ide korak ispred ostalih.

Upravo na Skupštini koja je u Kragujevcu održana, članovi UKTS su na najbolji način najavili još efikasniji rad i podizanje ugleda Udruženja na još viši nivo. Prvi put se na jednom ovako značajnom skupu, najvišem organu Udruženja, govorilo vrlo otvoreno i o slabostima koje prate rad Udruženja i samih članova. Pošto je, čini se, jedna značajna bitka, oko uvođenja licenci definitivno dobijena i na taj način zaštićena regularnost takmičenja, otvoreno se progovorilo o potrebi da se sa otkalnjavanjem slabosti, pre svega, krene u „svom dvorištu“.

Postoje treneri koji pristaju na manipulaciju licencama, ili oni koji svojim ponašanjem ruše ugled trenerske struke i na terenu i van njega, oni koji ne izvršavaju korektno svoje obaveze ni prema Udruženju, ali ni prema klubovima. Takvi moraju za to snositi posledice.

Dakle vreme je da se primenjuje usvojeni Kodeks, jer, naglašeno je, nije nam za sve kriv samo neko drugi. Jednostavno trener mora sam graditi svoj autoritet i ugled Udruženja.

U sveukupnoj aktivnosti Udruženja, ovaj časopis ima svoju ulogu i značaj. Ove godine beleži desetu godinu izlaza i bez obzira na sve pohvale i tu ima prostora za unapređenje. Nadu u to budi novoizabrani Izdavački savet koji će, nadajmo se, biti aktivniji i kreativniji od prethodnog. Samo još da se konstituiše?

**4** Vlado Vukočić  
**Podvig hrabrog debitanta**

**7** BCB 2006.

**Sten Van Gandi na Klinici**

**9** Duško Vujošević  
**Prvak – (ne)moguća misija**

**23** Naši u svetu  
**I dalje najbolji**

Osnivač i izdavač:

**Udruženje košarkaških trenera Srbije  
Beograd, Sazonova 83**

Za izdavača:

**Želimir Obradović**

Glavni i odgovorni urednik:

**Mirko Polovina**

Izdavački savet:

**Zoran Kovačić  
Vladimir Koprivica  
Vladimir Androić  
Dragan Nikodijević  
Zoran Radović  
Zoran Gavrilović  
Dragoljub Pljakić  
Mirko Polovina**

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

Vlado Vukočić – trener FMP, osvajač Gudjir lige

# Podvig hrabrog debitanta



asvim smo navikli da nas FMP iz sezone u sezonu iznenadi nekim novim klincima na terenu. Ove godine pojavio se i novi čovek pored terena koji je dobio ulogu da diriguje i osmišljava taktiku za momke na terenu.

Trener Vlado Vukočić je u prvoj sezoni pokazao i dokazao svoj nesporni talenat. Po svim pokazateljima ovo je bila njegova sezona koji je maksimalno iskoristio. Uz sve to, u aprilu je diplomirao na Višoj košarkaškoj školi. Temu: Uloga trenera u pripremi ekipe za utakmicu, odbranio je sa čistom desetkom. Svoj tim na finalnom turniru Jadranske lige doveo je na pobjedničko postolje. Priznanje je stiglo i iz samog kluba. Vukočić je potpisao ugovor do 2009. godine. Tako je ovaj debitant u našem najelitnijem takmičenju, prosto „iznudio“ ovaj intervju i u prvoj sezoni našao se na naslovnoj strani ovog časopisa.

Više ništa nije slučajno. Kada se sledeći put budu pravile prognoze pred neko Kup takmičenje, svako ko ne uvrsti ekipu FMP-a među favorite, biće ili zlonameran ili vrlo slab poznavalac košarke. „Momci iz predgrađa“, kako ih često nazivaju, nikada do sada nisu osvojili prvenstvo, ali kada je reč bilo o borbi za domaći Kup ili za prsten Goodyear lige, onda su oni pravi majstori. Kao i nekoliko puta ranije, tako i nedavno u Sarajevu, ovi momci su pokazali izuzetnu želju, znanje, spretnost, motivisanost i istrajnost na putu ka uspehu i potpuno zasluženo, pobeđivši dva naša najveća kluba, osvojili pehar namenjen najboljem na Jadranu. I to po drugi put. I za to nije im bilo važno



## Pomoćnik

**Kraj sezone definitivno je zaokružio meteorski uspon trenera Vukočića. Tačnije, trener FMP će na predstojećem Svetskom prvenstvu braniti titulu svetskog prvaka, jer ga je savezni selektor Dragan Šakota promovisao za svog prvog pomoćnika u nacionalnom timu. Dakle toliko uspešna sezona koju će samom Vukočiću teško biti da nadmaši.**

ko ih predvodi: da li iskusni Boško Đokić ili mlađani Vlada Vukočić. Oni su bili najbolji:

„FMP je pre svega izuzetno organizovan klub. Hijerarhija postoji i tačno se zna ko šta radi. Kada to postavite tako, onda su i rezultati vidljivi. To je ta „tajna“ FMP-a, ako tajne uopšte i ima“ – objašnjava trener najbolje ekipe u Goodyear ligi. „Konkretno, ono što mnoge zanima je ta hiperprodukcija mladih i talentovanih igrača. Oni dolaze iz naših redova. Svi oni su prošli neku selekciju u samom klubu ili u nekom od klubova sa kojima radimo. Kroz takvu školu, oni se oblikuju i dovode u sistem koji im omogućava da se kasnije mnogo lakše i bezbolnije uključe u rad prvog tima nego što je to slučaj u drugim sredinama. U mno-

## Vukoičić

Vlada Vukoičić je rođen 2. jula 1973. u Beogradu. Živeo je odmalena u Železniku i okušao se, kao svi dečaci, u mnogim sportovima: fudbalu, rukometu i naravno košarci. Tada se klub zvao Ivo Lola Ribar Železnik i to je preteča FMP-a. Igrao je u Žarkovu, Rakovici i 1991. se vratio sa drugarima u tek osnovani FMP. Klub je rastao i ambicije su bile veće. Klub 1994. ulazi u savezni rang i pošto je zaključio da ne može da se iskaže u dovoljnoj meri kao igrač, postaje trener. Kreće da radi sa školom košarke, zatim prelazi na mesto trenera pionirske selekcije, a zatim i sa svim ostalim selekcijama, do 2003, a tada postaje pomoćnik Vladi Đuroviću, kome je mnogo zahvalan na tome što mu je nesebično darivao tajne trenerskog posla. Nastavlja kao pomoćnik Bošku Đokiću naredne sezone, a od 2005. je prvi čovek struke u aktuelnom osvajaču Gudjir lige. Oženjen je.

gim klubovima mlađim selekcijama nije posvećana takva pažnja, nemaju ni uslove kao mi, da vas podsetim da je nama 24 časa na raspolaganju sala samo za košarku, medicinski blok, laboratorija koja kontrolira zdravlje igrača, ljudi koji prate samo mlade igrače, postoji i hotel za smeštaj mladih, restoran, i škola koju pohađaju učenici gde je nastava prilagođena sportskim aktivnostima. Sve to drugi nemaju. Dakle, svi ti igrači koji dođu do prvog tima su školovani igrači, znaju da igraju i samo im treba vreme da se priviknu na igranje u jakim takmičenjima i da ih ljudi upoznaju kao takve”.

– **Zato se i sve više mladih odlučuje za pristupanje baš FMP-u?**

„Jeste. Nekada je dominacija Zvezde i Partizana bila i u tom segmentu, ali verujte, u poslednjih nekoliko godina preoteli smo im primat u tome i sada je FMP možda i najveći magnet za mlade. Mislim da kod nas mladi najbrže dobijaju šansu da zaigraju za prvi tim i ako ni zbog čega drugog onda bar zbog toga se igrači odlučuju baš za nas. Naravno, i zbog čitave postavke kluba o kojoj smo govorili”.

– **Da li vi imate obavezu da pratite sve selekcije kluba?**

„Ja bih kao šef stručnog štaba trebalo to da radim ali priznajem da ne mogu svuda da stignem. Pratim sve selekcije, znam šta se dešava, kako ko igra i mogu vam reći da u svakom godištu ima poneko ko će sutra biti odličan igrač. 88, 89, 90. i 91. godišta nam je sjajno, ima odličnih momaka, ne bih o imenima, da se mnogo ne uobraze, ali nastavljamo da ih pratimo i polako uvodimo u sledeće nivoe. Tako se dobro radilo da mislim da čak i kada se ne bi narednih pet godina niko nov pojavio, Železnik ne treba da strahuje za svoju budućnost i da će uvek biti u vrhu”.

– **Kako je došlo do vašeg postavljenja za prvog trenera?**

„Nakon isteka ugovora Boška Đokića neki ljudi su pomislili i moje ime, ali se ja nisam time opterećivao, znao sam

da sam mlad i da vreme radi za mene. Ja sam vodio treninge bez nekog grča i mirno sam čekao odluku kluba. Dugujem zahvalnost gospodi Čoviću i Radovanoviću koji su se odlučili za mene, i možda i malo rizikovali time jer je FMP klub u stalnom razvoju, koji teži vrhunskim dometima i postaviti jednog debitanta za prvog trenera je zaista bila hrabra odluka. Oni su naravno imali svoje procene ali nisam siguran u kom bi se još klubu vodeći ljudi odlučili za jedan tako hrabar potez. Mnogi bi rado radili u FMP-u ali, eto, oni su se odlučili za mene i ja sam im zahvalan zbog toga”.

– **Da li ste se uplašili od ukazane šanse?**

„Ne mogu da kažem da sam se uplašio. Više je to bila pozitivna trema. Čovek razmišlja o svemu. Ali ubrzo sam shvatio da od razmišljanja nema ništa, da rukavi moraju da se zasuču, da počne da se radi, i da ono što znam pokušam da prenesem na tim. Dobro smo isplanirali pripremni period i spremni ušli u prvenstvo”.

– **Da li je za mladi tim bolje da ima iskusnog, prekaljenog stručnjaka, ili nekoga ko stasava sa njima i ko im je generacijski bliži?**

„To je individualno. Treneri imaju različite filosofije. I ne bih ja delio trenere samo po toj kategoriji-mlađi i stariji. Ja jesam mlad, ali ima ih i mlađih. Takođe, imam i 12 godina iskustva, što nije mnogo u odnosu na neke kolege, ali nije ni malo. Neki su bili debitantni sa 40 godina, a ja sam već u 33 godini života imao 12 godina trenerskog staža iza sebe. Prošao sam sve nivoe rada i upoznao mnoge



aspekte ovog posla. Imate, naravno, i starije trenere koji prate sve novine u trenerskom poslu i uvek su aktuelni i zanimljivi za svoje igrače. Postojale su priče sa strane za mene da ću zbog svoje mladosti imati problem sa uspostavljanjem autoriteta, ali ja sam imao sreću da sam mnoge te momke trenirao i poznavali smo se. I održali smo taj nivo uzajamnog poštovanja, a naravno tu je i najvažniji faktor-znanje, pa kad imate sve to, onda je jasno zašto smo uspostavili sasvim normalan odnos. Ja razumem mlade ljude i samim timi mlade igrače. Jer igrač je pre svega čovek i treba pratiti šta sve muči te mlade ljude, a ne samo strogo se držati nekih šablona. Košarka je samo jedan segment naših života i sve što nam se dešava u privatnom životu odražava se i na košarku. Najvažnije je poverenje. Igrač mora da veruje treneru u svakom pogledu i mora da shvati da sve ono što mu trener priča u tom uzrastu je usmereno na to da on postane i bolji košarkaš ali i bolji čovek. Po prirodi posla trener i igrač su suprotstavljena strana. Trener uvek ima neke zahteve, a igrač bi uvek da odigra drugačije, više, da preskoči neke obaveze. Ali kad stekne to bezrezervno poverenje u trenera, kad shvati da se sve to radi u njegovu korist, onda je to harmonija koja dovodi do uspeha. Uvek sam spreman da pomognem igraču, makar samim tim da ga saslušam i da zna da ga neko podržava”.

**– Koja je vaša trenerska filosofija?**

„Kao trener ja najviše verujem u rad. Talenat je nešto dobro i treba ga imati, ali bez velikog rada nema ništa. U bilo koji posao koji se radi treba ulagati celog sebe i rezultati će doći. Da li odmah ili posle nekog vremena stvar je raznih okolnosti ali će se to sigurno dogoditi. Rad, rad i samo rad je pravi put ka uspehu”.

**– Da se vratimo na Sarajevo, kako je FMP postao specijalista za Kup takmičenja i kako se priprema ekipa za turnirski sistem?**

„Da pomenem prvo sreću. Mi smo imali sreću na više načina. Ali ono što se zaboravlja je da smo mi tokom celog takmičenja bili u vrhu Lige i završili kao treći. Ne znam kako je onda nastala priča da FMP nije u krugu favorita za osvajanje Lige. Čak po nekim procenama nije trebalo ni Vojvodinu da dobijemo. Način rada u Železniku je da je dosta igrača u rotaciji. I zbog mladosti i zbog kvaliteta. Teret je raspoređen skoro na svih 12 igrača. Svaki igrač ima svoju ulogu. Taj turnirski sistem je nešto što ovakvim timovima koji tako grade svoju igru odgovara. Timovi gde se igra bazira na jednom ili dvojici igrača, kada tim igračima ne ide ili kada ih dobro zatvore, mogu da imaju velikih problema. Dalje, celog prvenstva smo igrali dva puta nedeljno, imali malo vremena za trening, što mladim igračima ne odgovara. Od završetka našeg Kupa, imali smo vremena cele nedelje da treniramo, između utakmica i da dižemo formu. Tempirali smo formu za početak Super lige i za Sarajevo. U tome smo i uspešli i uz taj naš sistem i to što su nas potcenili, eto recepta za uspeh”.

**– Tri utakmice u vrlo kratkom vremenskom periodu?**

„Te tri utakmice smo igrali za nekih 45 sati. Vremena za neku taktičku pripremu nema. Više se dogovaramo i pod-

sećamo nekih stvari. Ali psihološki smo bili dobro spremni. Tenzija se digla ali u granicama normale. Igrač nije dobar ako igra samo srcem, treba da ima i glavu na terenu. Ubedili smo igrače da mogu sve da dobiju i da niko nije favorit protiv nas. Utakmica sa Vojvodinom je sigurno bila najlepša na turniru. Mnogo ritma, trčanja, lepих poteza i neizvesnosti. Nije bilo mnogo šablona, bio je to fajterski meč i za to su zaslužna oba tima”.

**– Onda je došlo polufinale sa Zvezdom i jedan neverovatan šuterski dan?**

„Nama se Popović povredio, i s obzirom na to da nismo mogli da popunimo tim sa nekim drugim, pozvao sam Ercega koji je imao pravo igranja, a on je bio dugo sa nama i znao je sve sisteme. I on je bio iskorišćen kao džoker i neko malo iznenađenje za Zvezdu koja je inače došla bez Gurovića i Dragojlovića. Sa njim imali smo pet spoljnih igrača, pet šutera koji mogu da igraju licem ka košu. Niko nije mogao da zna kakav će biti šut ali je bilo bitno da osiguramo dobre pozicije za šut i u prvom poluvremenu smo dali 51 poen. Lopta je dobro išla i desio se dobar šuterski dan, dali smo 14 trojki, razvukla se Zvezdina odbrana i tako nam je bilo mnogo lakše”.

**– Pred finale mnogi su rekli da se takav šut ne može ponoviti, i nije se ponovio ali su proradile neke druge stvari?**

„Partizan je bio favorit. Imali su dan više pauze. Odlična su ekipa ali im je možda breme favorita zasmetalo. Nama je važna bila odbrana. Šut je stvar koja krene ili ne ali odbrana se mora uvek igrati. Ja sam bio prijatno iznenađen spremnošću igrača da uđu u košarkaški rat protiv Partizana u svih 40 minuta. Šut nas nije služio ni za tri poena pa čak ni za bacanja, što nam obično dobro ide. Ali sve je to normalno posle iscrpljujućih utakmica.

Utakmica je živa stvar i normalno je da smo imali padove i uspone. Na klupi nije bilo panike ali jeste bilo bojazni da li će se sve završiti kako treba. Nismo najbolje odigrali završnicu, ali nisu ni oni. Pretpostavljam da su u poslednjem napadu išli na trojku, pokušali smo da zatvorimo taj šut, uspeli u tome, Kamings je verovatno u strahu da ne prođe pet sekundi reagovao po automatizmu, dodao do Pekovića koji je dao koš ali za dva poena i to je bio početak našega velikoga slavlja”.

**– Kako ste doživeli trenerske duele protiv naša dva najbolja trenera Šakote i Vujoševića?**

„Ja to nisam tada gledao iz tog ličnog ugla, nego da FMP pobedi najpre Zvezdu, a zatim i Partizan. Kasnije mi je bilo veliko zadovoljstvo što su pobedjeni timovi koji imaju tako dobre trenere. To tim pobedama daje još više na značaju. Ali ponavljam, nisam gledao iz mog ugla, nego sam se identifikovao sa ekipom”.

**– Može li tako nešto da se ponovi i u polufinalu plej ofa?**

„Naš primarni cilj je ulazak među prva 4 tima, a onda je sve moguće. Ja i dalje mislim da su Zvezda i Partizan nešto veći favoriti, ali ne i apsolutni. Ako neko dođe među 4 onda znači da vredi. A ako se uđe i u finale, tek onda su sve opcije otvorene” – zaključuje mladi, a već uspešni Vlada Vukojić.

Pripreme po planu

# Sten Van Gandi na Klinici



ve godine održaće se peti po redu košarkaški seminar, BCB 2006, i to, kako saznajemo od njenog izvršnog direktora - Milana Opačića, u novom terminu od 20. do 24. septembra, dakle sedamnaest dana posle

Svetskog prvenstva u Japanu. To bi trebalo da bude stalni termin održavanja klinike u naredne četiri godine. Koncept semina ra je ostao isti. Definitivno je poznato da će na narednoj klinici predavač iz NBA lige biti Sten Van Gandi, bivši trener Majamija, dugogodišnji saradnik Pet Rajlija. Sten Van Gandi, stariji brat čuvenog NBA trenera Džefa Van Gandija, počeo je svoju trenersku karijeru kao pomoćni trener na Vermont Univerzitetu, nakon završenog SUNY-Brockport fakulteta 1981. godine. Na Vermont Univerzitetu radi od 1981. do 1983. godine. Postaje pomoćni trener na Kanizius koledžu 1987. godine, zatim postaje pomoćni trener Fordam Univerziteta 1988. godine, a nakon toga postaje prvi trener Masačusec koledža, gde provodi četiri godine. Zatim postaje trener Vinskonsina, gde ostaje, takođe četiri godine. U svojoj osmogodišnjoj karijeri vođenja koledž ekipa ima skor od 135 pobeda i 92 poraza.

Nakon uspešnih sezona u koledž košarci, 1995. prelazi u NBA tim Majami Hit, gde postaje pomoćni trener. Nakon povlačenja Peta Rajlija sa mesta glavnog trenera Majamija, 24. oktobra 2003. godine Sten Van Gandi postaje prvi trener. U sezoni 2003-2004. ima skor 42-40 i prvi put, nakon tri godine, uvodi Majami u plej-of. U toj sezoni tri puta biva izabran za najboljeg trenera meseca u istočnoj konferenciji.

U sezoni 2004-2005. postaje prvi trener u istoriji Majamija koji vodi ekipu istočne konferencije na All-Starr utakmici u Denveru. Takođe, pravi veliki uspeh sa skorom 59-23 i Majami postaje šampion severoistočne divizije.

U sezoni 2005-2006. povlači se sa mesta glavnog trenera Majami Hita iz ličnih i porodičnih razloga.

Iz evropske košarke očekuje se dolazak Pini Geršona, dugogodišnjeg trenera Makabija. Beće tu i Duško Vujošević-šestostruki nacionalni prvak sa Partizanom, tako da se očekuje da naši treneri-slušaooci mnogo saznaju od pomenute trojice predavača. U takozvanom „dopunskom programu” predavanja će održati trener za fizičku pripremu, či-

je ime još nije poznato i nutricionista dr Dragoslav Đorđević. Kao i prošle godine i ove će BCB 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.



*Pripreme za BCB 2006. po planu:  
Izvršni direktor Milan Opačić*

Klinika je promovisana širom Evrope: na Kupu Italije i Kupu kralja u Madridu, gde je pre svega predstavljen termin održavanja, a istovremeno je i prezentovana informacija o održavanju turnira, koji će predstavljati novo obeležje klinike. Predstavnici našeg Udruženja boravili su i na finalnom turniru Jadranske lige u Sarajevu, kao i na finalnom turniru Evrolige u Pragu, gde je stranim trenerima ponuđena mogućnost da se prijave. Broj slušalaca prošle godine bio je manji. Sada je promenjen termin i isplaniran košarkaški događaj koji će privući trenere. Biće realizovana sjajna ideja da se ubuduće pored klinike organizuje 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, aktuelnom predsedniku UKTS.. Ovakav turnir ne bi smeo da protekne bez Partizana i Crvene zvezde, koji su potvrdili svoje učešće, a očekuje se i dolazak madridskog Reala, Božidara Maljkovića. Odlučeno je da se igra tri dana i to svako sa svakim, kako bi se održao veći broj susreta i kako ne bi bilo tenzije oko plasmana u finale. S obzirom na iskustvo, očekuje se turnir na najvišem nivou. Nacionalna prvenstva će startovati u drugoj nedelji oktobra i to je upravo ono što će biti potrebno timovima u tom trenutku, dakle kvalitetne utakmice. U svakom slučaju ovakva vrsta događaja od ove godine praktično postaje deo BCB. Turnir bi trebalo da postane tradicionalan zato što je ove godine svetsko prvenstvo u Japanu, iduće evropsko u Španiji, 2008. godine Olimpijske igre u Pekingu itd., tako da u Beogradu neće biti pravih košarkaških događaja. Takav je uostalom i ugovor sa firmom „Sports add”, koji podrazumeva organizaciju klinike na najvišem nivou, uz održavanje vrhunskog turnira.

S. Maletić

Naš gost: **Janez Drvarič**

# Pratim rad vašeg udruženja



staknuti slovenački stručnjak, posebno dokazan u radu sa mladim selekcijama, Janez Drvarič, posle duže vremena bio je u radnoj poseti Srbiji. U Kragujevcu je, kao gost predavač UKTS, učestvovao na renomiranom seminaru Trenerski dani.

Drvarič je u Kragujevcu održao predavanje na temu metodike obučavanja mladih košarkaša na osnovu principa i programa rada u Olimpiji. Mnogobrojni treneri koji

su prisustvovali seminaru bez svake sumnje imali su šta da čuju, vide i nauče.

Drvarič je posebno naglasio da izuzetno prati rad Udruženja košarkaških trenera u Srbiji:

– Imam informacije o svim dešavanjima. O kvalitetu rada u Srbiji dovoljno govori podatak da veliki broj mladih trenera iz Slovenije dolazi u

Srbiju na usavršavanje. Bez ikakve dileme UKTS spada među najorganizovanija trenerska udruženja u Evropi.

Sa puno reči hvale Drvarič je govorio i o Beogradskoj Klinci:

– To je izuzetno značajan projekat za struku. Seminar takvog kvaliteta, koji svake godine dovodi najbolje svetske predavače ne može se videti nigde u svetu. Sa sigurnošću mogu da tvrdim da je jedinstven u Evropi i sa tako zvučnim imenima ne mogu da se pohvale ni seminari u Americi.

Kao putokaz za maksimalan razvoj mladih trenera Drvarič je naglasio:

– Od bazičnog značaja trebalo bi da bude literatura, kao i praćenje noviteta putem interneta. Ali, svakako najbitniji je konkretan rad na terenu i direktan kontakt sa igračima.

Janez Drvarič je u nekoliko navrata bio trener kadetske reprezentacije nekadašnje SFRJ sa kojom je 1975. u

Grčkoj osvojio bronzanu medalju, 1987. se u Mađarskoj okitio šampionskom titulom, a 1979. godine u Španiji je prigrabio srebrno odličje. Na Olimpijskim igrama u Seulu i Evropskom prvenstvu u Zagrebu bio je asistent u stručnom štabu Dušana Ivkovića. Radio je u Ciboni kao pomoćnik Novoselu i 1987. osvojio Kup kupova, potom u Italiji, da bi se posle nekoliko godina konačno vratio u Sloveniju. Trenutno svoje bogato znanje i iskustvo prenosi mladim selekcijama Olimpije:

Kao osnovni problem u radu u Ljubljani Drvarič je istakao:

– Natalitet u Sloveniji drastično opada, samim tim i broj mališana koji igraju košarku. Osnovni zadatak svih nas je da animiramo decu da dođu pod obruče. Talenta ne nedostaje, a to je naša reprezentacija pokazala na poslednjem Evropskom prvenstvu.

Janez Drvarič napravio je komparaciju u radu u nekadašnjoj Jugoslaviji i posle razdruživanja bivših republika SFRJ:

– Ovi prostori i dalje obiluju talentovanim igračima.

Kada pogledate samo Partizan i Crvenu zvezdu možete zapaziti veliki broj veoma perspektivnih košarkaša. U pogledu reprezentativnog rada, pripreme su sve kraće, sužen je prostor za selekciju, ali reprezentacije koje su proistekle iz nekadašnje SFRJ i dalje su u prvoj ligi evropske i svetske košarke – zaključio je Drvarič.

O problematici oko trenerskih licenci na čemu UKTS naročito insistira Drvarič je govorio iz svog ugla, kada je krajem osamdesetih godina radio u Italiji:

– Preuzeo sam italijanskog drugoligaša Pordenone. Međutim, italijanski pravilnik za dobijanje licenci veoma je strog i bez završene škole timove su mogli da vode samo treneri koji su u poslednjem olimpijskom ciklusu osvojili medalje sa nacionalnim timovima na velikim takmičenjima. U toj situaciji čak ni Ranko Žeravica koji je radio u Kazerti nije imao licencu, jer je poslednju medalju osvojio na Olimpijskim igrama u Moskvi 1980. godine. Tokom Evropskog prvenstva u Rimu 1991. pošao sam da obidem reprezentaciju, vidim se sa Dudom Ivkovićem i porazgovaram sa Alesandrom Gambom, tadašnjim selektorom Italije, oko mog statusa. Iako smo se dobro poznavali rekao je da mi je jedini put za dobijanje licence da položim sve neophodne kurseve. To se nije dogodilo pa sam mečeve na domaćem terenu vodio sa tribina. Ove muke na svojoj koži osetio je i Dražen Dalipagić, kao trener Gorice. Na njegov predlog Unija trenera Italije glasala je da li nas dvojica možemo da dobijemo licencu bez diplome. Zanimljivo je da nismo dobili ni jedan glas – uz osmeh je konstatovao Drvarič.

**J. Karanović**





**Duško Vujošević**, jedini kome je, uz Nebojšu Popovića, uspelo da osvoji pet titula prvaka uzastopno

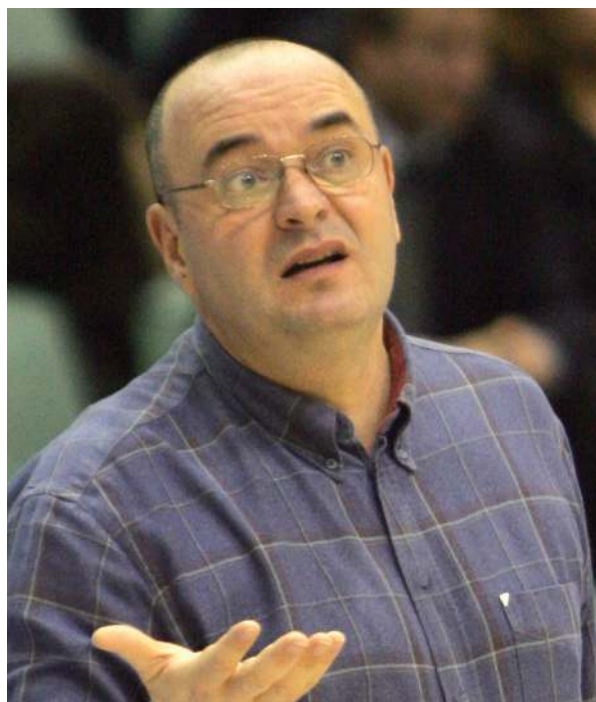
# Prvak – (ne)moguća misija

**t**rener Partizana Duško Vujošević, u analima naše košarke ostaće zapamćen kao jedini trener koji je osvajao titule u SFR i SR Jugoslaviji i SCG. Do sada ih ima šest, i to pet je osvojio u nizu. U tom pogledu jedino je Nebojša Popović ispred njega, koji je u posleratnom periodu sa Zvezdom „napisao deseterac”. Tim povodom glavnokomandujući starog-novog šampiona kaže:

– Kvalitet lige nije kao u staroj Jugoslaviji, međutim i sada je komplikovano i teško doći do trofeja. Liga je ozbiljna, visoke su ambicije, ulaganja su prilično velika. Nije lako ni samo jednom biti prvak, ovo što smo uradili je nemoguća misija. Ali nastavljamo je.

Malo je reći da je trenerski pečat u Partizanovim uspesima vidljiv. Crno-beli imaju prepoznatljiv sistem, mašina su u kojoj je svaki deo zamenjiv. To pokazuje i činjenica da se svake sezone u orbitu lansira po, bar jedan, novi igrač. Počelo je sa Vujanićem, potom je sledio Krstić, da bi put ka zvezdama, ove sezone, definitivno trasirali Perović i Tripković. U „čekaonici” su Veličković i vršnjaci iz mladog tima. Ako titula pripada samo Partizanu, podatak o novim asovima svakako je od nacionalnog interesa.

– S obzirom na situaciju u društvu i da izostaje pomoć države vrhunskim klubovima, prinuđeni smo da stalno budemo na novom početku. Nadam se da će Partizan i ubu-



duće biti škola koja će proizvoditi igrače koji će imati visok sportski moral i kvalitet. Igrače, koji će uz pažnju i dodatni rad drugih da vrate našu košarku na put uspeha.

Takođe, matrica po kojoj crno-beli igraju svaku sezonu je gotovo ista. Tokom sezone ima oscilacija, evroligaških poraza, ali naporan rad, kako se sezona bliži kraju, daje rezultat. Po pravilu, crno-beli finiširaju poput najbržih sprintera i ako je reč o maratonskoj trci.

– Odlazak glavnih igrača ima svoje efekte, tržište takođe uslovljava kasni dolazak stranaca. Svaku sezonu počinjemo sa novim timom neuigrani. Naša strategija nije da Evroliga treba da posluži kao uigravanje za domaće takmičenje, ali jednostavno objektivna situacija nas na to primorava.

Kažu da je najteže pronaći nove motive. Da to dobro zna i razume Vujošević je dokazao u prethodnih pet godina. Upitan za sledeću sezonu kaže:

– Bavimo se takvim poslom u kome čovek koji napravi uspeh mora prvi da ga zaboravi, i to znatno pre svih ostalih. U suprotnom je u velikoj opasnosti. Samo je jedna činjenica gora od pobeđe, a to je poraz. Voleo bih da napravimo isti rezultat u domaćim takmičenjima, da u Evropi prođemo bolje i da se, pri tome, nastavi trend napretka mlađih igrača. Takođe, želja mi je da se pojavi neko novo ime. Samo i jedino veliki igrači mogu da vrate publiku i naprave rezultat na reprezentativnom nivou.

P. Sarić

## Milojević

Najveća pohvala svakom učitelju je poštovanje učenika. Kada zahvalnost dolazi od ličnosti i asa poput Dejana Milojevića, ona ima dodatnu specifičnu težinu. Ljubimac „grobara” odlazi, ali nije propustio priliku da za naš časopis istakne:

– Partizan je uvek, na kraju sezone, ostajao bez vodećih igrača i iznova nastavljao niz uspeha. Uveren sam da trener Vujošević zna formulu da produži nisku uzastopnih titula. Iako sam i pre Partizana bio MVP u raznim takmičenjima, kroz rad sa Duškom Vujoševićem postao sam mnogo kompletniji igrač, zaključio je popularni Miloje.

Trenerski dani 2006

# Veliki broj prisutnih

**U** z učešće 385 trenera iz svih krajeva Srbije, u Kragujevcu je održan tradicionalni stručni skup „Trenerski dani 2006“, koji je, između ostalog, bio uslov za dobijanje ili produženje licence za rad sa ekipama, koje se takmiče u ligama mlađih kategorija. Kako je, na sednici Sklupštine Udruženja košarkaških trenera Srbije, koja je održana posle pomenutog seminara, ocenjeno, broj prisutnih je bio impresivan, ako se ima u vidu da prošle godine, čak, 450 trenera nije overilo licencu.

Najeminentniji predavač, svakako, bio je Janez Drvarič, šef mlađih kategorija slovenačkog šampiona Union Olimpije i član Komisije FIBA za razvoj mlađih košarkaša.

Drvarič je govorio o metodici obuke igrača. Naglasio je, tom prilikom, da se kuća gradi od temelja, a ne od krova, želeći da ukaže da je u radu sa mladim igračima neophodno najviše pažnje posvetiti individualnoj tehnici. Naglasio je da u radu sa košarkašima uzrasta od 11 i 12 godina treba vežbati utrčavanje, demarkiranje i saradnju dva i tri igrača. Akcenat je na napadu. U uzrast od 12 i 13 godina treba ubaciti ukrštanje sa loptom i bez lopte, a od 13 i 14 godina i blokade od lopte i prema lopti.

Na pitanje čemu treba da stremi ambiciozan trener Drvarič ističe:

– S obzirom na potencijal, koji u obe zemlje posedujemo, košarka ima perspektivu, ali je na nama, koji radimo na terenu, da razvijamo te igrače, da nam veruju i da se usavršavaju, kako u individualno-tehničkom, tako i u taktičkom smislu. To činimo za čitavu njihovu karijeru, u tom pravcu treba raditi i ja sam optimista, jer malo evropskih zemalja ima toliko talentovanih igrača, kao na prostoru bivše države. Zadatak struke je da taj potencijal razvija, samo treba biti uporan i raditi.



Na domaćem terenu:  
**mr Nenad Trunić**

potencijal razvija, samo treba biti uporan i raditi.

Mr Nenad Trunić, nekadašnji košarkaš kragujevačkih klubova Radnički i Zastava, beogradske Crvene zvezde, tuzlanske Sloboda Dite, ljubljanske Olimpije i brojnih domaćih i inostranih klubova, po završetku karijere opredelio se za naučni rad. Na Višoj školi za sportske trenere na Banovom Brdu, gde predaje Osnove sportskog treninga i Pedagošku praksu u košarci, a na Košarkaškoj akademiji „Bora Stanković“, u sastavu Megatrend univerziteta, studente upoznaje sa Osnovama košarkaškog treninga i Metodikom obuke u košarci. Radi i kao zvanični skaut Sacramento Kingsa za istočnu Evropu i trenira mlađe pionire u Košarkaškom klubu Vojvoda Stepa, u Beogradu.



Sve pohvale za mlade demonstratore: **Ekipa Radničkog Zastave**



*Vreme učenja: Treneri mlađih selekcija učesnici Trenerskih dana na tribinama hale „Jezero“ u Kragujevcu*

Trunić je govorio trenerima mlađih kategorija o povezivanju specifične fizičke i individualne pripreme. Tom prilikom, posebno je naglasio važnost prožimanja ova dva segmenta rada, kako za pravilno učenje osnovnih elemenata, tako i za fizički razvoj. – Pozdravljam ove inicijative trenerskih seminara i sve što je vezano za edukaciju trenera, apelujući da ta komunikacija bude dvosmerna, ne samo od strane Udruženja trenera ka trenerima, već i da treneri pokazuju interesovanje i želju da posvete vreme tome što je njihov zadatak. Sada je veliki deo sporta merljiv samo novcem. Taj trend je, nažalost, ušao i u igrački mozak. Mislim da adekvatni treneri, obrazovani i kulturni, stručni pre svega, su ti koji su odlučujući faktor u vaspitanju igrača. Deca moraju da idu u školu, neophodno je obrazovanje dece, ali treba da se, pre svega, insistira na kvalitetu i stručnosti ljudi koji rade sa decom. Talenat i kapacitet dečji, treba da bude ispraćen i trenerskim kapacitetom – kategoričan je Trunić.

Zoran Sretenović, koji je posle bogate igračke internacionalne karijere zapliva u trenerske vode, govorio je na temu „Analiza i methodske preporuke u individualnoj obuci plejmejкера“.

Željko Lukajić govorio je o usavršavanju individualne odbrane. Njegove opservacije su bile vrlo zanimljive, s obzirom na veliko iskustvo u radu sa igračima koji su treneri na terenu, kao što je to slučaj sa Milenom Topićem, na primer, koji mogu da ruše stara i donose nova pravila, ne negirajući pri tom osnovne principe igre.

Za vreme svih predavanja, demonstratori su bili igrači mladog tima Radničkog Zastave, iz Kragujevca, predvođeni trenerom Slobodanom Drobniakom.

Za kompletan uspeh ovog stručnog skupa, kako je konstatovano i na već pomenutoj sednici Skupštine Udruženja košarkaških trenera Srbije, veliki doprinos dao je Branimir Ljubičić, poverenik Košarkaškog regiona „5“, sa sedištem u Kragujevcu, čijim je posredstvom Sportsko-rekreacioni centar „Mladost“ u čijem su sastavu Sportska hala „Jezero“, gde je održan seminar, i restoran, koji je uslugu i cene prilagodio mogućnostima učesnika seminara.

Pozitivna ocena došla je i od slušalaca:

Zadovoljni smo sadržinom i kvalitetom predavanja, koja smo pažljivo saslušali – ocenio je Zoran Milanović. Goran Nikolić – Dugo sam igrao košarku, od najnižeg ranga do one jake Prve srpske lige, ali smatram da je neophodno pratiti novine u radu, što ovakvi seminari, očigledno, na najbolji način mogu da predstave. Nenad Nikolić, trener KK Buks kompjuters, iz Kragujevca, izjavio je: – Završio sam Višu trenersku školu, u Novom Sadu, ali moj klub je platio samo jednu licencu. Zato je u Knjaževcu, na finalnom turniru, u zapisnik bio upisan moj kolega Miloš Đoković. Za nesmetan rad i bolje rezultate bitna je i licenca, tako da sam odlučio da i taj problem rešim – iskren je bio Nikolić.

Za veliku posećenost, čini se, od presudnog značaja bila je i činjenica da je seminar organizovan u geografskom središtu Srbije, tako da udaljenost nije predstavljala nepremostiv problem. U situaciji kada mnogi klubovi kubure sa finansijama, ni to nije beznačajno. **Predrag Parezanović**

Skupština održana u Kragujevcu

# Predsednik – Željko Obradović

U planu rada najviše pažnje posvećeno organizaciji regionalnih strukovnih udruženja, školovanju i usavršavanju trenera



ako nisu želeli da prognoziraju, u Udruženju košarkaških trenera Srbije, čini se, spremno su dočekali razlaz sa Crnom Gorom, pa je Skupština ove strukovne organizacije, na sednici održanoj u Kragujevcu, za predsednika izabrala Željka Obradovića, kako bi imali kontinuitet u radu, inače, u tom trenutku, predsednika UKTSCG. Za članove Upravnog odbora, pored Obradovića izabrani su, shod-

no Statutu ove organizacije, Jovan Malešević, Zoran Kovačić, Nebojša Raičević i Milan Josić, predsednici regionalnih trenerskih udruženja, kao i Dušan Ivković i Vladimir Androić.

Takođe, verifikovan je izbor sedamnaest delegata za, eventualnu, skupštinu UKTSCG, da su rezultati referenduma u Crnoj Gori bili drugačiji.

Dogovoreno je da među najvažnijim programskim zadacima bude uspešna organizacija rada kancelarija no-



*Osnivačka skupština posle reorganizacije UKTS održana je u Kragujevcu*



Gost i saradnik: **Zoran Gavrilović**, generalni sekretar Košarkaškog saveza Srbije

voosnovanih regija UKTS, registracija UKTS i regija u Upravi za sport i imenovanje ovlašćenih lica, unapređenje saradnje sa kancelarijom UKTS, regionalnim odborima, kao i učešće, u saradnji sa ostalim zainteresovanim strukturama, u reanimaciji Stručnog saveta KSS, učešće u kreiranju sajta UKTS i slično.

Pored ovoga, na sednici Skupštine UKTS bilo je reči o programima školovanja i usavršavanja trenera. To se odnosi na školovanje članova Udruženja na Višoj košarkaškoj školi, upisivanje trenera iz takozvanih malih sredina, u regionima značajnim za razvoj košarke i klubovima koji nemaju trenera sa licencom, na kurseve za sticanje zvanja operativnog trenera.

Kako je rekao Milan Opačić, izvršni direktor „Basketball clinic Belgrade“, koji je predsedavao Skupštinom, usavršavanje će biti sprovedeno organizacijom stručnih seminara, kao što su „Trenerski dani“ i „Basketball clinic Belgrade“, stažiranjem u domaćim i inostranim klubovima, savetodavnim posetama iskusnih trenera malim klubovima i studijskim boravkom u SAD, pri čemu će biti vođeno računa o smanjenju troškova i uštedama, ali ne na uštrb kvaliteta usavršavanja.

Najviše pažnje uvek je privlačio izbor trenera za studijski boravak u SAD. Ovom prilikom napomenuto je da bi trebalo iskoristiti i pogodnost što naši vrhunski treneri rade u najtrofejnijim evropskim klubovima, čija bi iskustva i praksa, možda, bili od veće ko-

risti našim trenerima, a ne bi se od njih zahtevalo perfektno znanje engleskog jezika.

Bilo je i različitih mišljenja o izboru trenera za studijske boravke bilo koje vrste. Ipak, sa aspekta struke, zaključeno je da kvalitet i potencijal treba da budu primarni, ali da ima i načina da se unapredi trenerski rad u siromašnijim i od velikih košarkaških centara, udaljenih sredina.

Za to je, pre svega, neophodno posvetiti više pažnje školovanju trenerskog kadra i eliminisati, za sada, čestu pojavu da mnogi klubovi nemaju trenere sa licencom.

Prema opštem mišljenju, neretko, ponašanje trenera na utakmicama nije zadovoljavajuće, pa je predloženo da trenerska organizacija reaguje, pa, takvim, čak i oduzme licencu.

Međutim, bilo je i, većito prisutnih, primedaba, kao što je izneo Goran Milenković, iz Jagodine, na suđenje i ponašanje delegata, naročito u ligama mlađih kategorija. Bilo je, naravno, i samokritike. Goran Sretenović je izrazio mišljenje da treneri, svojom krivicom, gube ugled i da greške prvo treba ispravljati u svom dvorištu.

Trenerska legenda Borivoje Cenić ukazao je na potrebu da stručni saradnik više obilazi košarkaške centre, što je nekada bila praksa, koja je davala odlične rezultate, u jednom periodu je iščezla i to se negativno odrazilo na sveukupna događanja u košarkaškom sportu.

Zoran Gavrilović, generalni sekretar Košarkaškog saveza Srbije, ocenio je da je najteže raditi u početničkim selekcijama, što predstavlja ulaz u košarku, ali i da kažnjavanje zbog toga što klubovi nemaju trenere sa licencom nema svrhu u vremenu u kojem živimo, jer se onda odustaje od takmičenja, a to je najgore. Gavrilović je, takođe, ocenio da Savez dobro saraduje sa trenerskom organizacijom.

Usvojen je i predlog da treneri, ubuduće, svake godine, sami biraju najboljeg trenera u Srbiji, kao i niz drugih odluka o sveukupnoj modernizaciji rada trenerske organizacije

**P. Parezanović**



Stručnjaci za poštovanje: **Borivoje Cenić** i **Zoran Kovačić**

Željko Lukajić, Trenerski dani 2006 - Kragujevac

# Usavršavanje individualne odbrane kod mlađih kategorija

**Z**a mene je odbrana broj jedan u košarci, zato Vam savetujem da se paralelno vežba i odbrana i napad, mada više vremena treba provesti na usavršavanju odbrane. U nekoj metodici ako se rade vrste dodavanja tipa sa jednom ili dve ruke o pod ili direktno, odmah treba preći na odbranu do onog momenta kada ti pasovi postanu opterećujući za napad, a onda treba raditi dalje na napadu. Generalno gledano, igrači ne vole odbrambeni stav, a to je osnovni segment odbrane koji mi treba igraču da usadimo na samom početku. Ja ništa novo ne mogu reći osim da morate biti uporni u korekciji tog osnovnog stava na treninzima, gde treba da je stopalo usmereno, zašto... Napad je svakako atraktivniji, lepi potezi, zakucavanja dižu publiku na noge ali ako hoćete da napravite neki rezultat, morate da igrate čvrstu odbranu. Čak i u periodima kada su moje ekipe loše počinjale uvek smo na treninzima insistirali na odbrani jer sam znao da će ona na kraju doneti rezultat. Kada gledam tabelu, bitan detalj mi je koji smo tim po broju primljenih koševa.

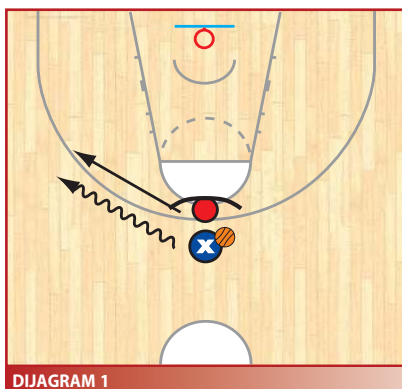
U teoriji imamo dve vrste osnovnog odbrambenog stava: paralelni i dijagonalni koji usmerava u određene tačke o kojima ću kasnije govoriti. Ono na čemu ja insistiram je da noge ne moraju da budu u širini sa ramenima već dozvoljavam igraču da bude u malo širem stavu ako mu to odgovara. Ono što mora da ispoštuje kada stane u stav je da je spušten u kolenima, da su le-

đa pravo i da je pogled napred. Oslonac na stopalima ne sme biti preko cele površine stopala već je ravnoteža prebačena blago napred i na prste. Rastojanje između napadača i odbrane je za dužinu ruke i jedna ruka je uvek u kontaktu sa igračem, a druga je agresivna na loptu. Ono što ja savetujem svojim igračima u obuci je da se ne opterećuju da brane šut nego da izvrše pritisak na loptu i da se na taj način opterećuje napadač da se koncentriše kako da sačuva loptu. Ne volim da radim vežbe koje su atipične u odnosu na prirodu, odnosno želim da izbegnem „sastavljanje“ stopala, poskakivanje, „preklapanje“ nogu... Pre svega treba raditi ono što ćete koristiti.

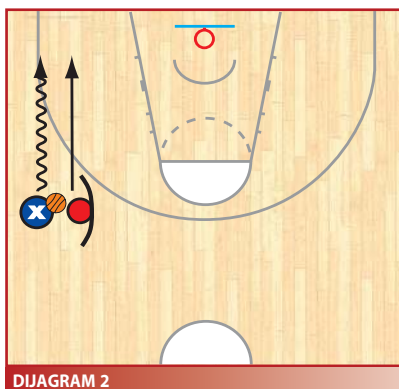
Napad je u startu u prednosti jer zna kada i na koju stranu i sa kojom tehnikom će da krene. Najbitnija stvar za odbranu je da noge ne smeju da miruju, odnosno da se ne čeka napad u mirovanju i da odalje napad od koša.

Odbrana takođe mora da zna da ima pomoć i ja uvek imam tačke na koje se napad usmerava. Sa centralne pozicije to je dijagram 1, a sa krilne pozicije to je dijagram 2. Na osnovu ovoga pomoć tačno zna gde treba da reaguje ako je potrebno.

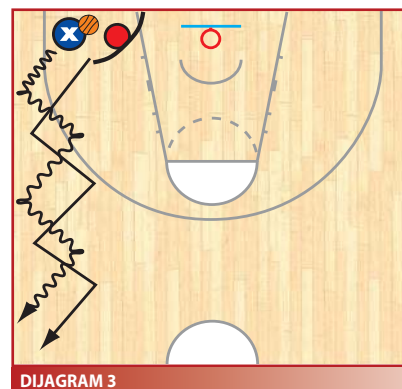
U daljoj obuci naročito sa nižim igračima je pritisak po celom terenu. Ja od svojih igrača tražim da u tom pritisku stalno iskaču na pravac kretanja napadača. Dijagram 3 Ako se igra agresivno na ovaj način napad ne može kvalitetno da se organizuje. Za odbranu morate razviti ponos kod igrača. Odnosno za svako ispunjava-



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

nje odbrambenih zadataka pohvaliti igrača i dati mu do znanja da je odradio odličan posao.

U tehnici odbrane želja mora biti maksimalna. Mora se razviti kod igrača ponos. Igrač mora biti ponosan na ono što je uradio, zaustavio igrača.

Kada je odbrana u pitanju, ne treba dozvoliti nikakvu improvizaciju. Može se pogrešiti u jednom, a to je da se ne odabere taktika prema mogućnostima svojih igrača. U teorijskom delu i obuci igrača ne smemo da grešimo niti da improvizujemo.

U odbrani treba koristiti otvoren stav. Poluotvoren I zatvoren koristi se u nekim segmentima igre koje će kasnije pokazati. U ovakvim situacijama traži se da je igrač u otvorenom stavu. Dva para su ispod koša, jedan u odbrambenoj, a drugi u napadačkoj formaciji. Napadači se kreću, a odbrana pomaže i vraća se na svog igrača u otvorenom stavu (dijagram br. 4). Ono što je najvažnije za igrača na strani pomoći je odskakanje. Koliko odskakanje ispod nivoa lopte? Onoliko koliko je dovoljno da se jednim iskorakom preseče lopta, onoliko daleko od igrača da dok lopta putuje ka njemu priskoči i uspostavi igru 1:1, onoliko koliko može da prati svog igrača i onoliko koliko može da pruži pomoć svom saigraču i da se vrati na svog igrača. U ovakvoj situaciji igrač je u dobroj poziciji da izvrši rotaciju, kao i da posle presečenog dodavanja istrči u kontranapad.

Element koji je bitan jeste brzina. Zašto brzina? Zato što je dosta stvari u košarci u preuzimanju. Svaka kretnja se preuzima. Ono na čemu se insistira, jeste agresivnost u preuzimanju, da se agresivno preuzme, jer ako ne uspeš da zaustaviš igrača sa loptom, da mu promeniš ili usporiš kretanju, odbrana će raditi samo pomeranje sa mesta na mesto. Najvažnija stvar je zaustaviti napadača sa loptom u njegovoj namerni da završi akciju tamo gde su trenirali. Tokom preuzimanja treba tražiti iskakanje na njegovu liniju kretanja bilo da je to preuzimanje igrača sa loptom ili igrača koji pretrčava



**Željko Lukajić:** Zapaženo predavanje na Trenerskim danima u Kragujecu

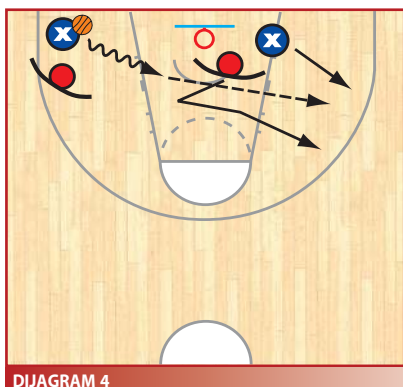
pored neke blokade za izlazak na šut pod 45°. Cilj svega ovoga je da se spreči napadač da izađe na svoje mesto (dijagram br. 5).

Kada je pik u pitanju, traži se da igrač koji preuzima, iskoči na putanju napadača sa loptom i napadne ga. Igrač koji ostaje treba da ako je napadač visok, isključi ga iz igre gurajući ga, a ako je napadač nizak, da bude spreman da pomogne (dijagram br. 6).

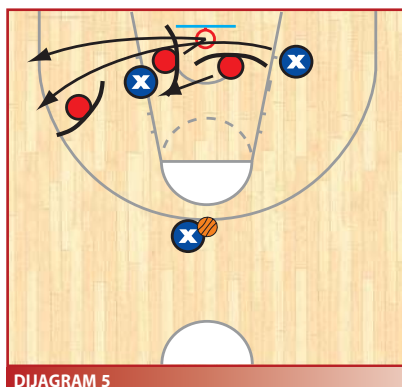
Zatvoren stav treba koristiti za čuvanje igrača koji istrčava da primi loptu posle bilo koje kretanja. Igrača koji protrčava pored bloka i treba da primi loptu, sprečavamo tako što, kad krene da protrčava, sa strane pomoći, igrač odbrane odskakače i povlači. Kada je napadač kraj bloka, odbrana ulazi u kontakt i zatvoren stav, i ne dozvoljava mu da primi loptu pod uglom od 45° (dijagram br. 7).

Zatvoren stav se koristi i kod izlaska igrača pod 90° za šut. Odbrambeni igrač prolazi između napadača, koji mu pravi blok i svog saigrača. Čim prođe napadača ulazi u svog igrača i sprečava ga da izađe pod 90° (dijagram br. 8).

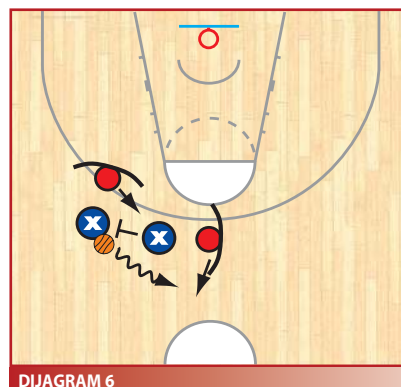
U saradnji pet igrača veoma je važna strana pomoći. Igrači na strani pomoći treba da su jednom nogom



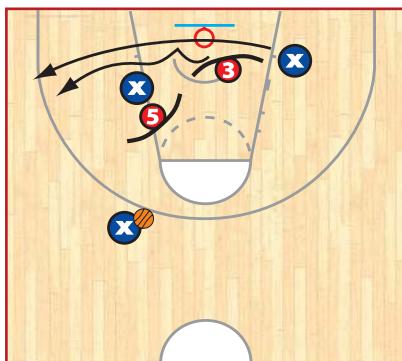
DIJAGRAM 4



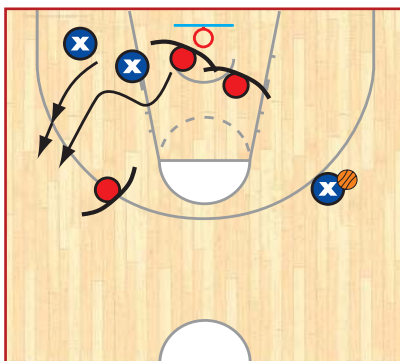
DIJAGRAM 5



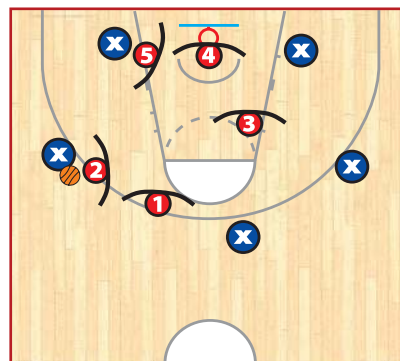
DIJAGRAM 6



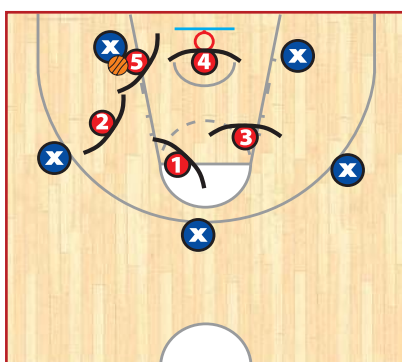
DIJAGRAM 7



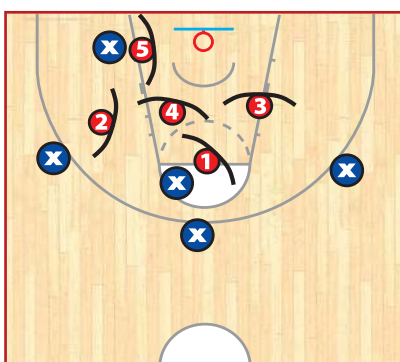
DIJAGRAM 8



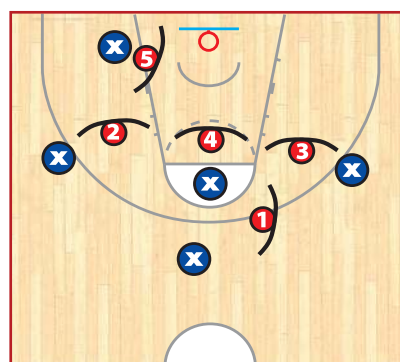
DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

u reketu u otvorenom stavu (dijagram br. 9). Kada lopta dođe do visokog igrača, odbrambeni igrač 2 mora biti spreman da pomogne saigraču, spuštanjem, ali istovremeno, treba da spreči svog igrača da utrči ka košu. Odbrambeni igrač 1 otežava dodavanje ka plejmejkeru, a odbrambeni igrač 4 igra na prvom dodavanju i spreman je da pomogne ako dođe do prodora ka košu (dijagram br. 10).

Kada ima igrač na postu, odbrambeni igrač 1 jednom nogom je ispred, a odbrambeni igrač 4 pomaže, odbrambeni igrač 3 je jednom nogom u reketu (dijagram br. 11).

Kada je lopta kod igrača na postu, odbrambeni igrači 1, 2 i 3 pomažu igraču 4, spremni da izbiju loptu, ali da spreče utrčavanje svojih igrača, jer je to najopasnija pozicija (dijagram br. 12).

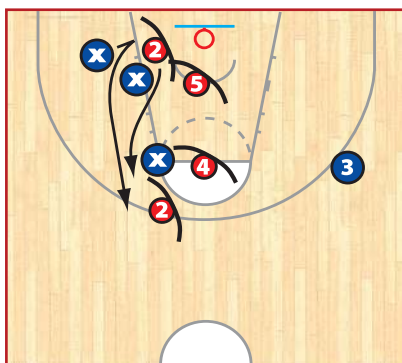
Mnogo ekipa koristi uzastopni ili dupli blok za šutera. Najvažniji element, a ujedno i najteži je glas. Najteže je naterati igrače da sarađuju i koriste glas u odbrani upozorenjem saigraču: „Pazi blok”. Kod uzastopne blo-

kade dozvoljeno je da igrač posle prvog bloka ide ispod bloka ili leđa igrača. Nakon drugog bloka mora da seče ispred bloka i u zatvorenom stavu i zajedno sa napadačem sprečava ga da primi loptu (dijagram br. 13).

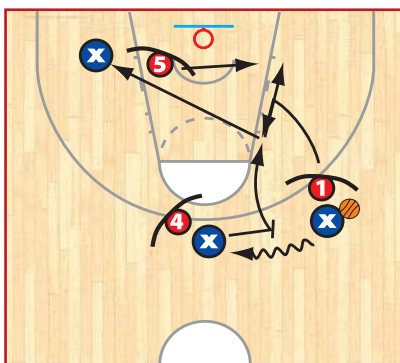
Veoma su opasne blokade u sekundarnom kontranapadu, kada visoki igrač odmah pravi blokadu igraču u odbrani preuzimaju, visoki igrač kontroliše beka, a niski kontroliše visokog gurajući ga i tražeći pomoć. Visoki igrač sa strane pomoći rotira ka igraču koji se spušta, niski igrač traži visokog igrača na strani pomoći „seda” na njegovo koleno da bi blokirao i sprečio u kretanju (dijagram br. 14).

Jedna od specifičnih situacija nastaje posle udvajanja. Kada udvojeni napadač doda loptu, jedan odbrambeni igrač ostaje bez igrača. On sprinta ka košu tražeći slobodnog igrača (dijagram br. 15).

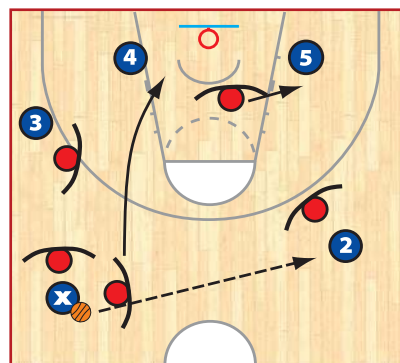
Pripremio:  
**Marko Mrđen,**  
viši košarkaški trener



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



Zoran Sretenović – Trenerski dani 2006, Kragujevac

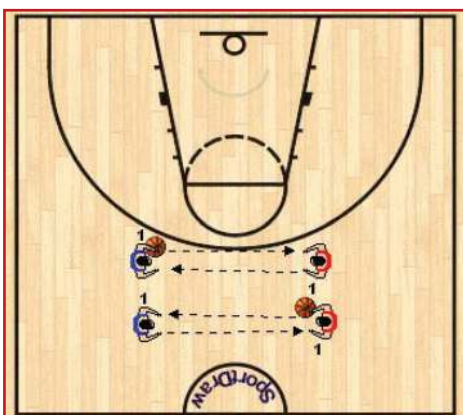
# Individualna obuka plejmejкера

**P**lejmejker ne mora da bude najbolji igrač ekipe ali mora da bude lider na terenu. U poslednjih nekoliko godina mi nemamo pravog plejmejкера, pojavili su se igrači na poziciji 1 koji su košgeteri koji više igraju za sebe i zanemaruju razigravanje igrača. Sa igračem ovog tipa treba mnogo pričati i usaditi mu tu neku filozofiju da zna koja je njegova uloga u ekipi i možda najbolji način da se to uradi je puštanje situacija na TV-u a kasnije i pokazivanje na samom terenu. Playmaker se zove zato što gradi igru na terenu. Mora u svakom trenutku da drži igru pod kontrolom, da vidi raspored igrača na terenu, da zna ko od njegovih saigrača koga čuva... Ne želimo da napravimo igrača koji će preneti loptu sa jednog na drugi kraj terena, dodati pas i da se njegova igra na tome završi. Želimo igrača koji će aktivno učestvovati u igri, koji zna jake i slebe strane svoje ekipe i mora da zna da treba pre svega da razigrava saigrača jer će njemu posle biti lakše da učestvuje u tom nekom košgeterskom delu. Da bi jedan igrač bio dobar na ovoj poziciji mora da ima perfektnu tehniku driblinga, dobro dodavanje, pregled igre i dobar šut. Sve to se postiže jednim dobrim individualnim radom i sve ove komponente moraju da se rade podjednako na treningu.

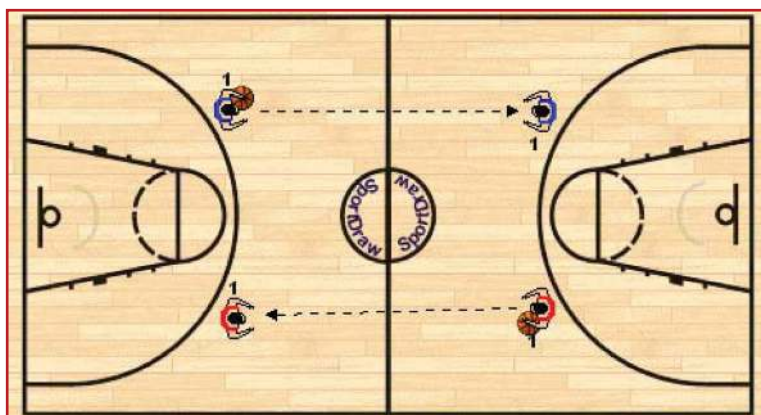
Jedan detalj koji mi je profesor Aca Nikolić rekao dok sam ja još bio igrač je da playmaker ima najviše izgubljenih lopti na utakmici u prostoru od centra dva metra na jednu i drugu stranu ka čeonjoj liniji. Zato bi trebalo da se traži od igrača da već na samom početku prenosa lopte bejzbol pasom traže rešenje napred ako ima slobodnih igrača, a ako nema, moraju brzim jakim driblingom da pređu na protivničku polovinu i postave napad. Znači, u nekoj metodici prvo bi trebalo da se radi tehnika driblinga da bi dobili sigurnost sa loptom. Kasnije naravno idu dodavanja, kratka, dugačka, dijagonalna, paralelna itd. Zatim naravno mora da se trenira i šut da može da pogodi kada treba.

Osnova je naravno insistiranje na pravilnom izvođenju zadatih elemenata. Najviše pažnje obraćam samom položaju stopala pri prijemu lopte, insistiram da su uvek okrenuta u smeru koša, bez obzira na mesto prijema, igrač je naravno uvek u trostruko pretnji po prijemu lopte, što smatram veoma bitnim.

Uvodni deo bi bila tehnika driblinga u mestu, ovim vežbama želimo da igrač dobije samopuzdanje i sigurnost sa loptom. Seriju vežbi driblinga počinjem sa raskoračnim stavom dribling pored noge napred-nazad levom i desnom rukom, zatim ispred sebe. Dribling nisko sa obe ruke oko jedne, pa oko druge noge. Naravno tu su razne varijante koje mogu da se rade sa 'osmicom', sit-



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



**Zoran Sretenović**, jedan od naših najboljih plejmejкера svih vremena, bio je kompetentan predavač u Kragujevcu

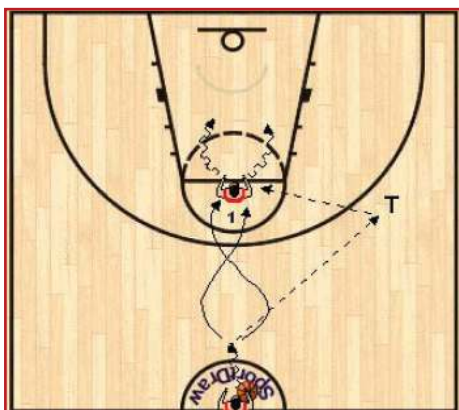
no oko nogu, četiri driblinga, menjanje smera, bez driblinga... Insistirati da je pogled pravo na teren. Lopta je između nogu i brzo menjamo ruke da lopta ne padne na pod. Posle ovih vežbi prelazimo na vežbe driblinga u pokretu sa jednom i dve lopte. Tu koristimo sve promene prednju, srednju, zadnju, rolling. Obično sve ovo radimo tako što napravimo poligon i zadajemo što više promena pravca kretanja. Igrače raspoređujemo u parove jednog naspram drugog i svaki par ima jednu loptu. Iz stava loptu dodajemo na grudi, koristimo razne varijante sa jednom i dve ruke o pod, direktno, sa iskorakom itd. (Dijagram 1). Korekcija mora biti stalna: laktovi su ispruženi, prsti ostaju za loptom, obavezno naglasiti da lopta treba da se odbije (kada je pas o pod) preko zamišljene polovine rastojanja između igrača.

Za dodavanje iz driblinga koristimo sledeću vežbu: Igrači su na malo većom rastojanju i iz jednog driblinga dodaju loptu u visini glave (bejzbol pas). Od igrača tražimo da se spuste u kolenima, da izbegavaju spore lob pasove (Dijagram 2).

Sledeći detalj koji radimo su naskoci: Igrač kreće sa centra, posle 1-2 driblinga dodaje treneru ili saigraču na strani, menja pravac kretanja od ili ka lopti, dobija povratni pas, malo iznad linije penala naskače, ulazi u trostruku pretnju i iz ukrštenog polaska opet naskače i šutira na koš (Dijagram 3). Od igrača tražiti da po prijemu lopte stopala budu u pravcu koša, da sam prijem lopte bude malo sporiji, a polazak i naskok brži.

Igrač kreće sa centra. Posle prednje promene ubrzava do sledeće stanice gde radi srednju promenu, opet ubrzava, fintira ulazak u šut još uvek driblajući posle 1-2 driblinga naskače i šutira. Dijagram 4. Ovu vežbu možemo da koristimo da ispravimo igrače i u driblingu i u korišćenju šuta posle driblinga.

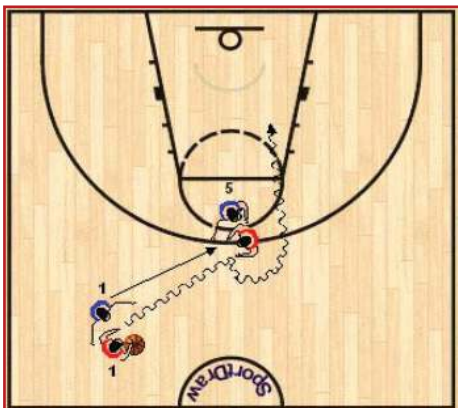
U savremenoj košarci zbog skraćanja trajanja napada na 24 sekunde i ubrzavanja same igre 95% ekipa u Evropi svoje akcije završava



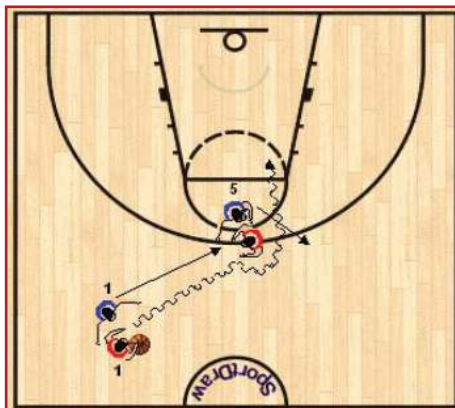
DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



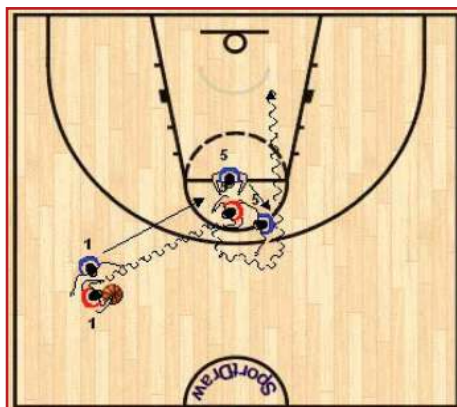
DIJAGRAM 6

pick and roll-om. Mislim da ovim skraćanjem napada nismo dobili na brzini igre već smo samo povećali broj izgubljenih lopti i dobili ishitrene i nerezonske šuteve na isteku napada. Ali treba se prilagođavati i igračima treba preneti na treninge situacije sa pick and roll-om. Uglavnom kako bi trebalo da razmišljaju dok igraju pick and roll. Prvo i osnovno je ugao pod kojim treba da odigra pick and roll. Mnogo je bitno da igrač koji postavlja pick miruje i ne pomera se pri postavljanju blokade zbog faula u napadu a i samog igrača koji navodi na tu blokadu. Ako je dribler previsoko ili prenisko, odbrana neće imati problema sa blokadom jel će je lako izbeći. Ugao pod kojim bi dribler trebalo da uđe u blokadu je 45 stepeni u odnosu na čeonu i bočnu liniju. Posle toga igrača učimo kako da reaguje u odnosu na igrača koji igra odbranu na njemu i igrača koji postavlja pick.

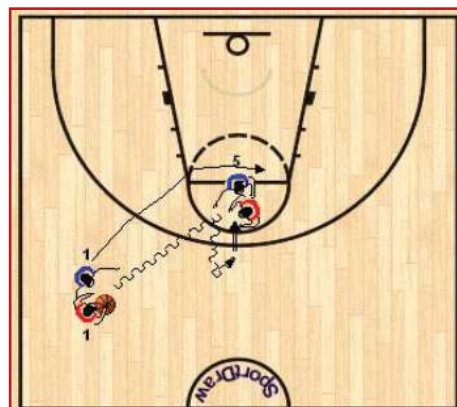
Prva varijanta je da nema pomoći, odnosno da je pick prošao i napadač prolazi blok, zaustavlja se i završava šutem i to je najprostija i najidealnija situacija.

Druga varijanta je da pomoć iskače ali široko od bloka gde napad reaguje tako što probija između pickera i njegovog odbrambenog i završava polaganjem ili šutem.

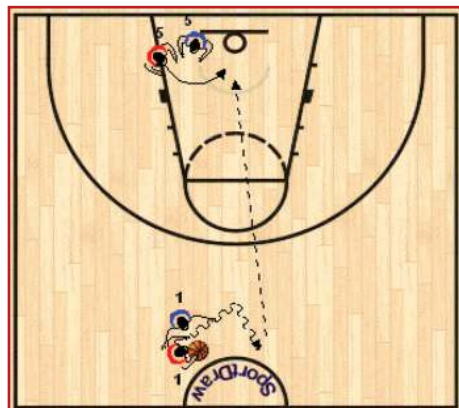
Treća varijanta je da odbrana pomaže usko uz pickera. U tom slučaju dribler mora da obrati pažnju na njegovu iskoračnu nogu koja postaje ujedno i stajna. Reaguje driblingom unazad i kada odbrana krene da se povlači unazad, napada ga u tom trenutku i završava ulazom ili šutem.



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9

pa čak i kada greši u toj nameri. Treba ga na neki način trpeti i pustiti da on izgradi taj neki odnos između saigrača da bi mu oni kasnije verovali i očekivali loptu u svakom trenutku. Gde je bitna saradnja plejmejker sa ostalim saigračima? To je upravo posle neodigranog kontranapada kada se ulazi u neku pozicionu kretnju, plejmejker se zaustavlja jednim driblingom

unazad. Odbrani malo popušta koncentracija i u tom trenutku dolazi do izražaja saradnja između dva igrača gde bukvalano sa jednim lakim pasom u reket može da se reši napad.

Za jednog igrača na poziciji playmakera je najbitnije da gleda ponašanje odbrane i da ne igra mehanički već da prepoznaje situacije i reaguje u odnosu na njih. Pored svih ovi karakteristika koje ima u napadu, on mora da pokazuje i inicijativu u odbrani. Mora da zna da igra agresivnu odbranu i podjednako dobro da čuva igrača na poziciji 2, pa čak i 3.

Vrlo je bitno posle te agresivnosti da je svestan kvaliteta protivnika u napadu i da li ti kvaliteti njemu dozvoljavaju da što češće ide na pomoć. Za poziciju plejmejker je najbitnija glava i njegova kreativnost.

Pripremio:  
Milan Mitrović

Četvrta varijanta je kada odbrana koja igra na dribleru proklizi ispod bloka. U tom slučaju napadač se zaustavlja ispred svog igrača i šutira.

Moja filozofija za mladog playmakera je da ga treba podržati u svakom pogledu. Da bude lider ekipe, da bude najodgovorniji na terenu. Treba ga podržati u smislu njegove ideje u napadu oko izbora pasa,

Finalni turnir u Sarajevu

# Na Jadranu po starom

**Z**avršni turnir Jadranske lige ove godine održan je u Sarajevu, jednom od košarkaških centara nekadašnje „velike” Jugoslavije. Mnogo toga je drugačije. Nema više mnogih koji su pronosili slavu bosanske, a samim tim i jugoslovenske košarke. Njih nema, ali je ostao onaj prepoznatljivi košarkaški duh. Dobra organizacija, pristojno sređena „Skenderija”, mnoštvo poznatih ljudi iz sveta košarke, ali i biznisa, estrade. Sve u svemu, Sarajevo je položilo ispit. Još nešto se nije promenilo. Bar u poređenju sa prethodnim završnicama Jadranske lige-dominacija klubova iz Srbije. Polufinalisti isti kao i prošle godine, samo drugačije ukršteni: Crvena zvezda-FMP i Partizan-Hemofarm. Ako je prilično laka pobeda Partizana nad Vrščanima i očekivana, još lakša pobeda FMP-a nad favorizovanom Zvezdom, svakako, je bila iznenađenje. A posle trijumfa i u finalu, definitivno je postalo jasno da su „limenke” postali specijalisti za Kup takmičenja. Zaslužno slavije mlade ekipe, takođe mladog stručnjaka, Vlade Vukojčića. Koliko sve ovo što se poslednjih godina dešava u Jadranskoj ligi ima smisla, kakva je njena perspektiva i kakve utiske nose iz Sarajeva, probali smo da saznamo od osmorice trenera koji su predvodili svoje ekipe:

#### Duško Vujošević – Partizan

„Sarajevo je oduvek bilo košarkaški centar i to je ostalo. Što se tiče ovog samog turnira, razočaran sam, pre svega suđenjem. Mislim da je bilo tendenciozno i na štetu mog kluba. Tu svakako nekih promena mora biti. Zašto se ne bi svake godine menjali gradovi iz kojih se delegiraju sudije, a ne da to radi uvek isti čovek. Ako se nešto ne promeni, treba razmisliti da li i dalje učestvovati u ovom takmičenju”.

#### Dražan Anzulović – Cibona

„Turnir je prilično ujednačen, skoro sve ekipe su mogle da ga osvoje. Mislim da je Goodyear liga izuzetno kvalitetna, mada je možda naporna, što nama koji igramo Evroligu, manje odgovara. Liga je opravdala svoje postojanje. Trebalo bi ipak, napraviti neki kalendar takmičenja, kako bi se održao i kvalitet nacionalnih prvenstava”.



#### Dragan Šakota – Crvena zvezda

„Turnir je dobro organizovan, igrala se dobra košarka. Ekipe sa većim brojem igrača imale su i veću šansu. Jadranska liga se učvrstila i to je činjenica. Ako dobije prolaznost u Evroligu, o čemu se sve više govori, sigurno je da će imati još veći značaj”.

#### Velimir Gašić – trener Vojvodine

„Mnogo lepih stvari me vežu za Sarajevo. Drago mi je da sam ovde. Organizacija je odlična, hala je sjajna, i ništa lepše nije moglo da se desi ovom gradu nego da ima jedan ovakav turnir. Turnir pokazuje gde se igra najkvalitetnija košarka. Nama je ovo prvi put da smo u ovom takmičenju. Liga je neminovnost. korekcije su uvek moguće, što zavisi od dogovora ekipa učesnika, Saveza i Lige. A ako se dobije još i prohodnost ka Evroligi, nacionalni šampionati otići će u drugi plan”.

**Božidar Manojlović**

**Željko Lukajić** – finalni turnir Gudjir lige iz stručnog ugla

# Malo novog – FMP zasluženo prvi

**O**dabir Sarajeva da ove godine bude domaćin finalnog turnira Gudjir lige bio je pravi poslovni i košarkaški potez rukovodstva ovog takmičenja. Nekadašnja „Skenderija“, danas dvorana koja nosi ime legendarnog „Mirze Delibašića“ bila je dupke puna kada su košarkaši Bosne pokušali možda nemoguće, da savladaju daleko kvalitetniju ekipu Zvezde. Da su se Sarajlije uželele dobre košarke ali i da su dobri poznavaoци ove magične igre, svi su se uverili i na polufinalnim, a naročito na finalnoj utakmici, kada su stvorili dobru atmosferu uprkos činjenici što su košarkaši Bosne ispali već nakon prve utakmice. Druga konstatacija sa ovog turnira je da su klubovi sa ovih prostora još uvek dominantni u odnosu na klubove iz bivših jugoslovenskih republika i da naši klubovi ne samo da vode glavnu reč tokom ligaškog dela takmičenja već i na završnim turnirima, a poslednja tri finala protekla su u znaku FMP i Hemofarma.

Na prošlogodišnjem finalnom turniru u Pioniru, Željko Lukajić koji je veoma dobro poznat Sarajlijama, sa ekipom Hemofarma osvoio je šampionski prsten, a sticajem okolnosti utakmice u Sarajevu posmatrao je sa tribina u društvu poznatih imena u svetu košarke, kao stručni predstavnik UKTSCG.

– U celini gledano turnir se odigrao u jednoj predivnoj atmosferi i uz veliku želju navijača Bosne da njihovi ljubimci osvoje šampionski prsten. Objektivno gledajući, nama sa strane bilo je jasno da je to samo pitanje želje, jer između navijačkih želja i realnih mogućnosti ekipe velika je razlika, prva je konstatacija Lukajića.

Po Lukajićevoj oceni, na turniru nekih iznenađenja nije bilo. Njegova očekivanja da će naši klubovi bili dominantni ostvarila su se.



*Pogled iz stručnog ugla – Željko Lukajić*

– I pre turnira očekivao sam da naši klubovi budu dominantni i da igraju polufinale. To se na turniru i ostvarilo, nastavlja Lukajić. Prvog dana Partizan je dominantno dobio Zadar dok je Crvena zvezda iako nekompletna, kvalitetniji sastav od Bosne. Da su naši klubovi kvalitetniji moglo se videti i drugog dana, jer prvo Vojvodina i FMP odigrali su j veoma kvalitetnu utakmicu, možda i jednu od najkvalitetnijih na samom turniru, neizvesnu do samog kraja, sa mnogo žustrine, puno trčanja, sa dobrim odbranama. Utakmica koja je imala poseban značaj odigrana je između Hemofarma i Cibone. Košarkaši Hemofarma želeli su eliminacijom Cibone da skinu jedan problem, a to je taj da neka od ekipa mimo naših prostora ne osvoji šampionski prsten, čime bi se Hemo-

farm udaljio od učešća u ULEB Kupu. Posle velike borbe košarkaši Hemofarma uspeli su da pobeđu u produžecima i mislim da su bili na kraju nagrađeni za sve ono što su tokom cele utakmice pokazali, jer su imali jaču želju, jaču odbranu i tokom cele utakmice imali rezultatsku prednost. Sa par grešaka u samoj završnici doveli su svoju pobeđu pod znak pitanja, ali na kraju su zasluženo pobedili.

Prva utakmica polufinala između Hemofarma i Partizana, iako su se sastale ekipe koje su prošle godine igrale finale, nije bila na očekivanom nivou a branilac šampionskog prstena, Hemofarm, naročito u drugom delu utakmice nije imao ni želje ni svežine da pobeđu, dok je druga utakmica između Zvede i FMP bila mnogo uzbudljivija.

– Možda utisak sa tribina vara, nastavlja Lukajić, ali u igri Hemofarma protiv Partizana, naročito u drugom po-

luvrevenu, nisam više video želju da probaju da pobe-  
de ili je možda na toj utakmici forma bila na strain Parti-  
zana. Za razliku od prve utakmice, u drugoj Zvezda i  
FMP odigrali su sjajno. Sa jedne strane Zvezda koja je  
imala i sistem i igru i u svakom trenutku je znala šta ho-  
će sa jednim sjajnim Raičevićem u svojim redovima koji  
je ove godine napravio velike pomake, a sa druge stra-  
ne tim FMP koji je te večeri imao strahovito dobar dan,  
fantastičan šut za tri poena skoro svih igrača i FMP je sa-  
svim zaslužen otišao u finale.

Mladi tim FMP već na utakmici sa Zvezdom pokupio  
je simpatije navijača i to je došlo još više do izražaja na  
finalnoj utakmici protiv Partizana, kada su imali veću po-  
držku sa tribina nego u svojoj dvorani u Železniku. Veli-  
ke zasluge za to pripadaju i aktuelnom direktoru FMP  
Raši Radovanoviću koji je ostavio veliki trag u Sarajevu  
kao bivši igrač Bosne iz one sjajne generacije koja je ža-  
rila i palila terenima širom Evrope.

– Partizan je dobro otvorio finalnu utakmicu sa FMP,  
mišljenje je Lukajića, uspjeli su da zaustave njihove šu-  
tere, forsirali su brzu igru, ali pre svega nisu imali dan i  
po mom mišljenju od samog starta ušli su isviše nervo-  
zno u utakmicu. Suvviše su obratili pažnju na to dali je  
bio foul, ili nije bio foul, nego na druge elemente u igri.  
Imali su dosta prilika koje nisu iskoristili ali su pokazali  
jedan dobar karakter, nisu padali ni onda kada je FMP  
imao dobru razliku. Košarkaši FMP su dobro zatvorili  
pre svega Milojevića i u tim trenucima spoljni igrači Par-  
tizana nisu imali raspoloženje šuta. Moja je ocena ali i  
ocena mojih kolega koji su bili u Skenderiji da je FMP  
zaslužen osvojio šampionski prsten i da su najviše po-  
kazali na ovom turniru.

Iz trenerskog ugla, Željko Lukajić smatra da nekih no-  
vina nije bilo. Kao što se znalo i ranije, potvrdilo se da su  
klubovi sa ovih prostora dominantni kako u igri tako i u  
pojedincima ali pre svega u stvaranju i usmeravanju  
mladih igrača. To je i konstatacija iz košarkaških kuloara  
u Sarajevu.

– Nesporo je da sa ovih prostora talenti dolaze, da  
ih dobro nalazimo i da se u nekim klubovima veoma do-  
bro radi sa mladima. Problem je u tome što veoma teško  
naši klubovi mogu da zadrže kvalitetnog maldog igrača  
i da ga izbruse do kraja. Ono što se meni kao treneru ne  
sviđa je statična igra, bez neke improvizacije sa oslon-  
cem na pozicione napade, piken-rol i davanje velike vla-  
sti pojedincima koji umrtvljuju igru. Mnoge moje kolege i  
menadžeri složili su se sa mnom da su neki igrači imali i  
po četrnast, petnaest driblinga u toku jednog napada.  
Vratio bih se na jednu od teorija našeg košarkašog ma-  
ga Ace Nikolića sa kojim sam imao priliku da radim, „da  
je i tri četiri driblinga puno u toku jednog napada”. Igra u  
odbrani bila je veoma kvalitetna i videlo se tačno šta je  
trener zamislio i šta su ekipe vežbale. U ovom elementu  
igre svakako da nam je potrebna veća žestina, jači kon-  
takt telom, jer još uvek igramo prljavo, rukama. Jedno od  
zapažanja je i to, da nisam video veliku želju kod igrača  
da igraju odbranu u stavu.

Kada je u pitanju igra u napadu neosporno je da na-  
ši timovi prednjače, ali iskusni stručnjak ima neke zamer-  
ke u ovom elementu igre:

– U pojedinim fazama u napadu igra se dosta sta-  
tično, malo je trčanja, malo je ulaza u sekundarni na-  
pad, malo je rešavanja situacije iz naleta, iz trka sa šu-  
tem. Fali nam i agresivniji ofanzivni skok. FMP je pogo-  
dio formu upravo u tome delu, jer je imao pre svega do-  
bar šut spolja. Nedostaje nam i malo one maštovite ko-  
šarke, sa atraktivnim dodavanjima, prodorima... Ima-  
mo veliku prednost u odnosu na ostale, ali time se ne



Zaslužen prvi – **Vlado Vukojić**, trener FMP

treba zanositi i potrebno je da više obratimo pažnju na  
neke elemente koji su ranije krasili našu košarku, ali pre  
svega da se više posvetimo mladim igračima. Zabrinja-  
va to što u našim timovima koji su u gornjem delu tabe-  
le glavnu reč na plejmejkerskim pozicijama vode stran-  
ci, Rajt u Hemofarmu, Henderson u Zvedi, Kamings u  
Partizanu... I na kraju još jedno zapažanje je da jedan  
tim mora da diže formu tokom turnira, prvog dana sna-  
lazi se i traži igru, drugog dana povećava formu i u fi-  
nalnu sagori. Za ovakav sistem takmičenja neophodno  
je da imate veći broj raspoložениh igrača. To je upravo  
ono što je FMP i donelo titulu.

I dalje najbolji

# Za naše trenere – ULEB kup, tri nacionalna prvenstva...

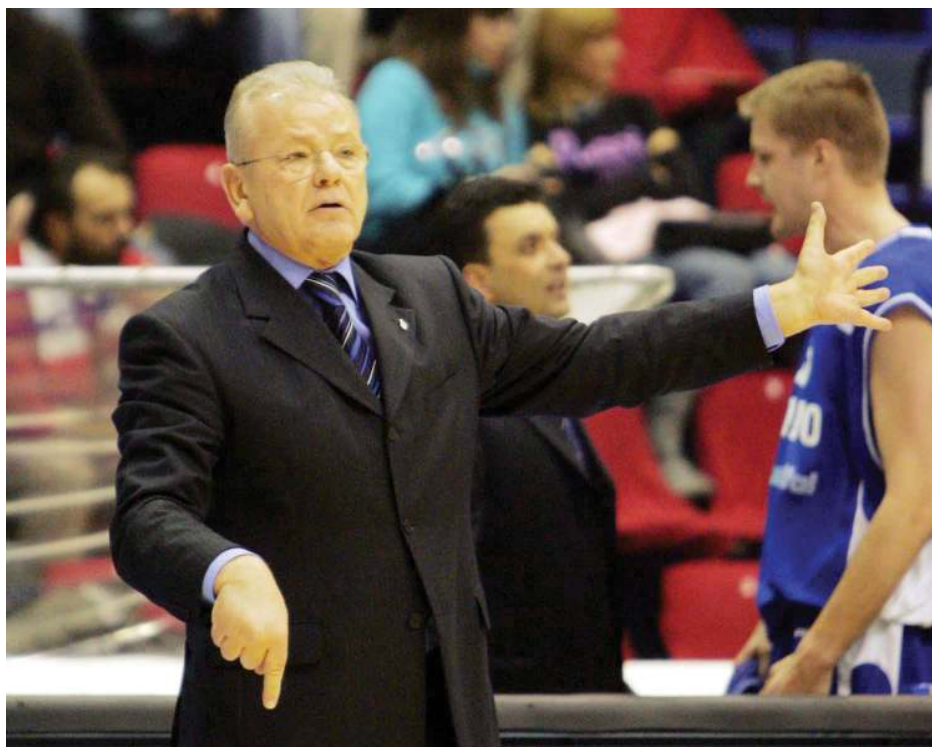
**n**aši trenere su i dalje vodeći na Starom kontinentu, mada se ne može reći da su bili baš uspešni kao prethodnih godina. Čast je, bar kada su u pitanju evropska takmičenja, spasao Dušan Ivković osvajanjem ULEB Kupa. Utisak je da su Moskovljani, predvođeni Dudom, pre svega želeli da se preko ULEB Kupa domognu još značajnije Evrolige, da su zbog toga sve karte bacili na to takmičenje i – uspeli su! Duda će tako, posle godinu dana pauze, naredne sezone ponovo u najkvalitetnije nadmetanje u Evropi, a društvo će mu, što je već sigurno, praviti njegovi klupsko-reprezentativni učenici i prezimenjaci Željko Obradović, zatim i Svetislav Pešić, i ako je u prvoj rimskoj sezoni sa Lotomatikom stigao „samo” do polufinala, gde je od Benetona izgubio sa 3:1 u seriji.

Moglo bi se reći u grčkom prvenstvu ništa novo. Panatenaikos, pod dirigentskom palicom Željka Obradovića i dalje dominira. – Naredne godine mi smo domaćini „fajnal fora” Evrolige, pa su nam obaveze tim veće. Zato sam zadovoljan ovom sezonom, jer smo pored dva domaća trofeja unapredili igru, što je meni kao treneru najvažnije – ističe popularni Željko Obradović.

Pored njih četvorice, uspeh je ostvario i Mihajlo Uvalin, koji se domogao titule sa Ostendeom u Belgiji, dok je Aca Petrović sa Lokomotivom iz Rostova stigao do polufinala FIBA Evrokupa (kao i Saša Obradović sa Kelnom) i izgubio od kasnijeg pobednika, španskog Huventuda. Uostalom, njih dvojica bili su i trenere „Tima sveta” ovog takmičenja protiv „Selekcije Evrope”, predvođenog selektorom reprezentativnog šampiona Starog kontinenta iz Beograda prošle godine, legendarnim Panajotisom Janakisom.

– Ostvarili smo ogroman uspeh. Ovo je novi tim, smanjen je budžet uoči sezone, bilo je mnogo jačih od nas, mi smo najmlađa ekipa u takmičenju sa prosekom od 23 godine. To što smo došli u situaciju da se borimo za titulu bilo je iznenađenje za sve – priča tvorac uspeha Kelna Saša Obradović.

Obradović i u trenucima eufrije ne zaboravlja da spomene ljude zaslužne za trijumf.



**Dušan Ivković:** Naš najuspešniji trener u protekloj sezoni na evro-sceni

– Najvažnije je što sam izabrao dobrog saradnika. Draško Prodanović mi je bio velika podrška, i ljudska i trenerska. Naravno, zahvaljujem se ljudima koji su mi dali šansu da budem trener. Nije to lako, uprkos imenu koje sam stvorio u Nemačkoj kao igrač.

Saša Obradović je igračke uspehe preselio na trenersku klupu. Ako se po jutru dan poznaje, srpska košarka dobiće još jednog trofejnjog stručnjaka, što je njegov prezimenjak već odavno postao. Željko Obradović je u Grčkoj osvojio i šestu šampionsku titulu sa Panatinaikosom, pored pet evropskih kruna sa raznim drugim klubovima!



Sve uspešniji u NBA:  
**Igor Kokoškov**

Dušan Ivković je i sa moskovskim Dinamom ostvario san uprave kluba, dug preko pet decenija i klub uveo u najkvalitetnije evropsko takmičenje.

– Posle osvajanja ULEB Kupa igrači kao da su se zadovoljili ostvarenim, a u Rusiji je i teško nešto uraditi protiv neprikosnovenog CSKA. Sada nam predstoji renoviranje tima, jer će nam ambicije u narednoj sezoni biti mnogo veće, a kao pobednici ULEB Kupa ne smemo se obrukati u Evroligi – kategoričan je Ivković.

Bilo kako bilo „kvartetu veličanstvenih” (Dušan Ivković, Božidar Maljković, Svetislav Pešić, Željko Obradović) polako se pridružuju Saša Obradović, Aca Petrović



**Željko Obradović:** I dalje neprikosnoven u grčkoj ligi

i možda već dogodine i Aleksandar Đorđević. Tačnije, čim dobije priliku da od starta pripremi ekipu Armanija po svom nahođenju, a ne da na pola sezone „vadi kestenje iz vatre”.

Po prvi put ove godine imali smo i dva trenera u najjačoj košarkaškoj ligi sveta. Istina, starosedelac Igor Kokoškov i debitant Aleksandar Džikić su „samo” pomoćnici u Detroit Pistonsima, odnosno Minesoti Timbervulvsima, ali važno je da su naši stručnjaci sve brojniji u NBA. I dok se Minnesota baš nije istakla, Kokoškov je izgubio u finalu Istočne konferencije protiv Majamija posle sedam uzbudljivih duela.

**D. Nikodijević**

## Kobni Beneton

Naše trenere u Italiji, Svetislava Pešića (Lotomatika) i debitanta Aleksandra Đorđevića (Armani) je u plej-ofu eliminisao isti klub – Beneton. Istina, Sale Nazionale je u četvrtfinalu „skuplje prodao kožu” i izgubio tek posle „majstorice” sa 3:2, ali su u Rimu Pešić i njegov najbolji igrač Dejan Bodiroga ostvarili osnovni cilj za prvu sezonu – plasirali su se u Evroligu.



– Bolje protiv Benetona i nije moglo. Protiv takvog tima, posebno u Trevizu, nije dovoljno imati samo želju, borbenost, motivaciju, već mnogo, mnogo toga više. Svi dueli sa Benetonom više liče na rvanje, nego na košarku, pa je za pobjedu potrebna i fizika, a našim ekipama to još nedostaje – slažu se u oceni Pešić i Đorđević.

## Pehovi protiv Maljka

Ni u Španiji Božidar Maljković (Real Madrid) i dokora naš Duško Ivanović (Barselona) nisu bolje prošli. Prvo je u međusobnom duelu u četvrtfinalu plej-ofa učenik nadmašio učitelja sa 3:1 u pobjedama, da bi zatim u polufinalu Barsa doživjela klasičan nokaut od Ivanovićevog prethodnog kluba Taukeramike – 0:3!



– Ove sezone stvarno nije moglo bolje. Jer, sve se urotilo protiv kraljevskog kluba. Najbolji igrači su se povređivali jedan za drugim, da bi na kraju Igor Rakočević pred susrete sa Barselonom čak dobio i zauške. Ali, tako je to kad sreća okrene leđa, džaba onda bogat klupski budžet – vajka se Maljković.



**Vlado Androić** – Fajnal for iz stručnog ugla

# Malo inovacija – CSKA zasluženo prvi

**U** druženje košarkaških trenera Srbije bilo je prisutno na nedavno završenom Fajnal-foru Evrolige u Pragu. Završnicu najkvalitetnijeg klupskog takmičenja Starog kontinenta u Češkoj propratio je Vladimir Androić, član Upravnog odbora UKTS.

Zbog problema sa avionskim saobraćajem Androić je propustio prvu polufinalnu utakmicu, ali to nije pokvarilo fantastičan ugođaj prisustvom na ovako velikom takmičenju:

– Na aerodromu smo sedeli više od 90 minuta tako da smo nažalost propustili meč između Makabija i Taukeramike.

Za Androića drugo polufinale izazvalo je mnogo više interesovanja:

– To je iz prostog razloga jer je Duško Ivanović ove godine bio naš jedini trener na Fajnal-foru. Sa druge strane, po mom mišljenju, CSKA je došao kao prvi favorit, bez obzira na činjenicu da su mnogi davali prednost Makabiju. Moskovljani su plenili igrom u završnici ruskog šampionata, tako da su najavili napad na evropski presto.

Dešavanja na parketu velelepne dvorane u Pragu tokom meča između CSKA i Barselone bila su veliko iznenađenje za Androića:

– Utakmica je imala neočekivan tok. Barsa je meč počela izvanredno. Međutim, Katalonci su izgubili duel prvenstveno zbog velike nervoze klupe, rezervnih igrača i stručnog štaba, prvenstveno Duška Ivanovića. Takvu nervozu u životu sam retko mogao da vidim.

Kao potencijalne razloge takvog ponašanja Androić je naveo:

– Moguće je da je zakazala adekvatnija psihološka priprema cele ekipe, ali da bi se dala konkretnija ocena i dublja analiza mora se biti uz tim 24 časa i videti kako su stvari funkcionisale neposredno pred utakmicu i na treninzima. Nervozu je bila prisutna od prvog zvižduka sudija, kao da je Ivanović bio unapred pripremljen da će blisko prijateljstvo Mesine sa jednim od arbitara, Italijanom Fakinijem, uticati na tok meča i da će ga sudije



oštetiti. Ivanović je vršio neverovatan pritisak od prve odluke arbitara. Nervozu se potom prenela na igrače, a odlučujući momenat bila je tehnička greška Fučke. CSKA je iz jednog napada postigao šest poena, napravio brejk i relativno lako utakmicu priveo kraju.

Što se tiče noviteta u taktici najboljih klubova Evrope, Androić je bio prilično uzdržan.

– Na taktičkom planu nismo videli puno toga novog, osim onog što se i ranije znalo, da vrhunski plejmejkeri prave veliku razliku. Teodoras Papalukas je u duelu sa Taukeramikom, kao i kasnije u finalu, bio igrač prevage na tasu Moskovljana. Svaki njegov ulazak u igru donosio

je nadmoćnost ekipe CSKA na terenu. Posle te prve utakmice u šali sam rekao da je kao profesor. Ono što je interesantno i što svi ove sezone pokušavaju da igraju, a što je Željko Obradović počeo da preimenjuje kao osnovu svoje igre u Panatinaikosu, to je da se igra sa više niskih igrača. CSKA je u određenom momentu igrao sa četiri spoljna igrača i Sergejem Panovim, koji je praktično četvorka. Timovi koji igraju sa nižim postavama prave rezultat. To je pokazao i Fajnal-for u Pragu – istakao je Androić i potom se osvrnuo na detalje u igri ekipe Duška Ivanovića:

– Sa druge strane igra Barselone zasniva se na temeljnoj organizaciji napada, bez mnogo improvizacije, sa posebnim akcentom na agresivnoj odbrani. Zanimljivo je da je Gregor Fućka u polufinalu proveo dosta minuta na parketu, s obzirom na to da u poslednje vreme nije igrao mnogo. Međutim, pružio je više nego korektnu partiju.

Finalna utakmica u dupke punoj dvorani prema rečima Androića bila je doživljaj za priču:

– Makabi je posle ubedljive pobede i lako obavljenog posla u polufinalu u meč sa CSKA ušao kao blagi favorit. Ekipa iz Tel Aviva se nije mnogo potrošila, ali ne slažem se sa ocenama mnogih da je prva petorka Makabija kvalitetnija od startne postave CSKA. Tim Etoresa Mesine je bio hendikepiran u velikoj meri s obzirom na to da nije igrao njihov najbolji centar Dejvid Andersen. Međutim, ponavljam, CSKA je u završnici ruskog prvenstva, koje je veoma jako, pružao izuzetno sigurne igre, za razliku od Makabija koji je i kod kuće gubio. Bio sam jedan od retkih koji je smatrao da će Moskovljani slaviti pobedu. Pričao sam sa mnogim trenerima koji su bili skloni mišljenju da CSKA ne može da se suprotstavi centarskoj liniji Makabija na čelu sa Vujčićem i Bastonom. Međutim, Savrašenko i Van Den Špigel su sa nekoliko dobrih akcija u odbrani i rampi oterali daleko od koša dugajlije Makabija pa su upravo zbog toga igrači sa najmanjim učinkom u izraelskom timu bili Baston i Vujčić. CSKA se najviše plašio duela visokih igrača, ali tu bitku je ubedljivo dobio i zaslužen slavo.

Jedan igrač ponovo je ostavio poseban utisak na Androića:

– U finalu je parketom apsolutno dominirao Papalukas, još jednom dokazavši da je vrhunski plejmejker. Njegova igra bila je za priču, za košarkaške udžbenike. On nije počinjao u startnoj petorci, ali je svojim ulaskom doneo puno svežine i živosti u igru Moskovljana. Kreativnošću je dominirao u igri dva na dva, bio neumoljiv u situacijama jedan na jedan. I upravo zahvaljujući njemu ekipa Etoresa Mesine je kontrolisala veći deo meča. Evidentno je bilo da je taktički Mesina bolje pripremio ekipu, pošto je njegova prva violina Papalukas nadigrao svoje mnogo niže čuvaru Solomona i Šarpa.

Vlada Androić iz posebnog ugla prostudirao je novog šampiona Evrope:

– Prva utakmica za CSKA je bila veliko opterećenje da im se ne ponovi prošlogodišnji Fajnal-for, gde su poraženi na svom terenu. Nešto lošija igra prvog dana bila



je prouzrokovana podsvesnim strahom da im se ne ponovi taj neuspeh. Kada su ušli u finale bili su maksimalno rasterećeni i spremni da na najvišem nivou odigraju tu utakmicu – i potom se još jednom osvrnuo na igru Teodorasa Papalukasa koji je zaslužen poneo titulu MVP.

– Razlika između Papalukasa i recimo američkih organizatora igre u evropskim ekipama je Papalukasova velika kreativnost. Ima sjajan osećaj za igru, razmišlja u delićima sekunde i donosi u najvećem broju situacija najbolja rešenja. Čak i kada pogreši to je greška koja je imala smisao. To je upravo i recept za ozdravljenje naše košarke, da ponovo počnemo da stvaramo plejmejkere. Ako pogledate naše najbolje ekipe Partizan, Crvenu zvezdu i Hemofarm, igru im kreiraju američki plejmejkeri. Ono što nas je krasilo i po čemu smo bili prepoznatljivi bili su odlični plejmejkeri i šuteri. To smo izgubili i zbog toga sam zabrinut za našu budućnost.

Na kraju, Androić je izneo jednu zanimljivu konstataciju.

– Dobro je za košarku da je CSKA osvojio titulu šampiona Evrope, jer Rusi u poslednje vreme puno ulažu i zahvaljujući njima košarka na neki način doživljiva procvat. Zanimljivo je istaći da je u CSKA iz Moskve protekle tri-četiri godine uloženo oko 100 miliona dolara – zaključio je Androić.

Androić je bio fasciniran atmosferom u dvorani, posebno navijačima Makabija:

– Atmosfera je bila odlična i svake godine se pitamo šta bi se desilo sa završnicom Evrolige kad tu ne bi bilo Makabija, pošto je više od 10 hiljada Izraelaca došlo u Prag. Posle završetka finala, i pored činjenice da su poraženi, izraelski navijači svoj tim su pozdravili ovacijama i nisu zamerili igračima ni treneru na neuspehu.

O novitetima u igri učesnika Fajnal-fora Androić je rekao:

– Osim akcenta na niskim igračima u postavama, ništa novo nismo videli što su ekipe prikazivale cele sezone. Već nekoliko godina unazad osnovna igra je pik-enrol. Svi treneri i dalje na tome insistiraju, kao i na igri jedan na jedan iz koje se pravi višak. Mnogo manje se igraju duže akcije. Međutim, moram da naglasim da bi se dala neka stručnija analiza neophodno je da se prisustvuje i treninzima kako bi se stekla prava slika o onom na čemu treneri insistiraju. Tek tada bih mogao da dam neki dublji komentar.

Pariz

# Pobednik „Srbija“ iz Švedske

**P**obedom u dramatičnom finalu protiv rotterdamskih Veselih Šumadinaca posle čak dva produžetka, a uz pomoć sponzora „Unilelesa“, koji je omogućio dolazak u Pariz, Srbija iz Malmea je na 31. godišnjicu postojanja osvojila šampionsku titulu na jubilarnom, 10. evropskom prvenstvu srpske dijaspore u Pa-

nalno svoj deo posla. Iako nismo bili u najjačem sastavu, finalna utakmica je uspešno privedena kraju. Neki od igrača imali su nesreću da se povrede na početku. Tako je Siniša Prtić je u 12. minutu dobio udarac iznad oka. Povreda se pokazala ozbiljnom i morao je odmah da ode u bolnicu da mu zašiju ranu, a Milan Jović izašao je u drugom poluvremenu zbog pet prekršaja. Međutim,



*Pobednici desetog i domaćini jedanaestog EP naše dijaspore ekipa „Srbija“ iz Malmea*

rizu. I, naši Šveđani su odmah počeli pripreme za domaćinstvo sledećeg takmičenja 2007. Međutim, postoje i druge opcije.

– Dogovorili smo se da naredno EP bude u Malmeu – ističe predsednik košarkaške sekcije Srbije, Svetlan Mandić i dodaje: Na sastanku u Parizu raspravljalo se i o takmičenju u otadžbini. Daćemo šansu da zainteresovani organizuju prvenstvo u matici i ako se vidi da je organizacija dobra i ozbiljna, kako priliči ovako velikim turnirima, onda će im naše udruženje rado prepustiti ulogu domaćina.

Najveća grupa navijača i učesnika stigla je u Pariz iz Malmea (86). Svi su oduševljeni provodom i na utakmicama i van terena.

– Imali smo dosta problema ove sezone sa povredama i bolestima u timu, što se naravno odrazilo i na našu igru. Pobjeda je došla kao melem na ranu – nastavlja Mandić. – Trener Rade Vojinović je odradio profesio-

ekipa je do kraja izdržala oba produžetka i zaslužno osvojila šampionsku titulu.

Završni duel je bio toliko napet da Šveđanin Uve Lindstrom nije mogao da se uzdrži i celu ceremoniju proglašenja pobednika, pa je zaplakao. Najbolji igrač

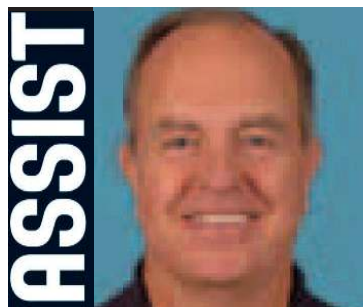
turnira je Borot Tač, poreklom iz Kambodže, a boje Srbije brani već tri godine.

– Sve pohvale domaćinu, koji su više nego uspešno odradili ogroman posao. Sve je bilo besprekorno, od prijema u rezidenciji našeg ambasadora i izvlačenja parova, do samog kraja. U odlučujućem meču smo odmerili snage sa Veselim Šumadincima i to je, po mišljenju većine, bilo najjače finale do sada. Nikako ne treba zaboraviti navijače koji su bili fantastični, a druženje je proteklo u atmosferi kakva se samo poželeti može, zaključio je Mandić.

**D. Nikodijević**

## Plasman

1. **Srbija** (Malme)
2. **„Veseli Šumadinci“** (Rotterdam)
3. **Orlovi** (London)
4. **Basket Srbija** (Minhen);
- 5 – 8: **Jugo Bos** (Pariz), **Beobasket 1**, **Beobasket 2** (Duisburg), **Vitezovi** (London):
9. i 10: **„Stari prijatelji“** (Düsseldorf) i **„Korač“** (Ciri),
11. **Viking** (Malme),
12. **Basket Srbija** (Lozana).



## Napad 1 na 1

# Igra dodavanja

**Hal Vizel je trenirao Springfield Koledž, Šarlot- Severna Karolina, Južnu Floridu, Fordam, Lafajet i Trenton Stejt. Takođe je bio pomoćni trener Atlante, Milvokija, Nju Džersija, i Memfisa iz NBA. Osnovao je Košarkaški svet, agenciju koja organizuje kampove i klinike, i autor je dve knjige i dva nova DVD, „Košarkaško šutiranje: pouzdanost, ritam i mehanika“, i „Košarkaško šutiranje: iz dodavanja, driblovanja i sa centarske pozicije“ ([www.basketballworld.com](http://www.basketballworld.com))**

**i**gra dodavanja, ili napad u kretanju, je jedan od najpopularnijih napada jedan-na-jedan u košarci. U igri dodavanja igrači su više vođeni principima nego strogim nizom specifičnih dodeljenih odgovornosti. Svaki igrač bi trebalo da nauči da odigra igru dodavanja jer ona nas uči timskoj igri i jer je to napad koji koriste muški timovi. Igra dodavanja se može započeti iz raznovrsnih ofanzivnih formacija, ili postavki, uključujući 3-2, 2-3, 1-3-1, 2-1-2, i 1-4. Otvorena postavka 3-2, takođe nazvana raširena formacija, je najosnovnija formacija za učenje timskog napada. Ona uključuje tri spoljna igrača i dva igrača sa osnovne linije. Pozicija plejmejкера je iznad vrha kruga. Krilne pozicije (igrači 2 i 3) su na imaginarnoj liniji faula koja se nalazi sa svake strane. Pozicije na osnovnoj liniji (igrači 4 i 5) su na sredini između kornera i koša sa svake strane. Otvorena postavka 3-2 podstiče razvornost i ne prisiljava igrača na ograničene uloge centra, krilnog centra, krila, bek šutera ili plejmejкера. Ona daje svakom igraču mogućnost da vodi loptu, da se demarkira, da blokira i da se kreće spolja i unutra. Postavka 3-2 pruža početnu strukturu i rastojanje koje omogućava igračima da odigraju osnovne igre sa dva i tri čoveka, kao što su „weave“ sa pet igrača ili napad sa pet igrača pet-i-kreni. Kada se radi igra dodavanja, imajte na umu ove osnovne principe dobrog timskog rada.

### Pričajte

Komunikacija je ključ za sve aspekte timskog napada. Igra dodavanja nije napad pozicione igre i igračima nisu dodeljene specifične odgovornosti u postavci. Stoga, stalna komunikacija među igračima pruža poseban doprinos kada se radi igra dodavanja.

### Gledajte obruč

Kada gledate obruč, vidite ceo teren. Kada imate loptu, držite obruč na oku i potražite saigrača koji trče ka košu, zauzimaju centarsku poziciju ili probijaju blokove.

Kada nemate loptu, trebalo bi da držite obruč i igrača sa loptom na oku.

### Držite rastojanje i ravnotežu na terenu

Počnite u otvorenoj formaciji sa igračima raspoređenim na 15 do 20 stopa (od 4,5 do 6 metara) udaljenosti. Stojte visoko na vrhu, široko na krilu, i na sredini između koša i kornera na osnovnoj liniji.

### Kretanje unazad kad smo nadigrani

Kada vas nadigra odbrambeni igrač, koji vam onemogućava dodavanje, napravite kretanje unazad sve do koša. Kada se često koriste kretanja unazad, igra dodavanja postaje sjajan napad radi savladavanja presinga odbrane.

### Izlazak (fleš) između igrača koji dodaje i nadigranog igrača koji prima loptu

Kada odbrambeni igrač spreči vašeg saigrača da doda a vi ste najbliži igraču koji prima loptu, automatski krenite ka otvorenom polju između igrača koji dodaje i nadigranog igrača koji prima loptu. Bacanje ka lopti pomaže da se smanji pritisak odbrane na vaše saigrača time što ćete omogućiti igraču koji dodaje još jedan izlaz. Izlazak ne samo da može da spreči moguću izgublenu loptu, nego i da stvori mogućnost za poentiranje ako nadigrani igrač koji prima loptu kombinuje to sa pravovremenim kretanjem unazad.

### Držite sredinu otvorenom

Kada idete na koš i ne primete dodavanje, trebalo bi da nastavite prodor i da popunite prazno mesto na strani terena sa manje igrača. Ovo će ostaviti sredinu otvorenom a teren izbalansiran. Ne zadržavajte se u centarskoj poziciji više od jednog brojanja.

### Brzo se krećite ka slobodnom mestu

Kada ste najbliži igraču koji se kreće, brzo idite na upražnjeno mesto. Ovo je posebno važno da bi se



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

zamenio igrač koji je krenuo sa pozicije pleja. Da bi se zamenio plejmejker, idite visoko iznad linije-tri-poena, stvarajući bolji ugao za dodavanje da biste primili „sving“ dodavanje sa krila i stvorili bolji ugao da vratite loptu na stranu pomoći. Ovo će takođe naterati odbranu da pokrije veći deo terena, stoga stvarajući više prostora za kretanje, prodor i zauzimanje centarske pozicije.

#### Znajte vaše opcije na krilnoj poziciji

Kada ste na krilu, vaše opcije su da uhvatite i šutirate u okviru vašeg ritma i dometa ili da nastavite svoje kretanje široko. Kada uhvatite loptu izvan svog dometa, gledajte da dodate iznutra igraču koji radi prodor ili igraču na centarskoj poziciji. Na krilu, držite loptu tokom jednog ili dva brojanja da biste ofanzivnim i centarskim igračima dali vremena da se otvore. Ako ne možete da dodate otvorenom sa igraču koji prodire ili je na centarskoj poziciji, gledajte da uradite prodor i dodavanje (draw-and-kick) ili pokušajte da izbalansirate teren brzim driblingom ka pleju. Gledajte da dodate igračima na osnovnoj liniji samo ako je taj saigrač otvoren za uhvati-i-šutiraj skok šut u okviru ritma i dometa ili može da obavi lako dodavanje igraču koji trči unutra ili je na centru. Možete brže pomerati loptu ako je bacite sa krila ka pleju i ka krilu i držite je podalje od osnovne linije.

#### Znajte vaše opcije na poziciji pleja

Kada ste na poziciji pleja, vaše opcije, redom, su da vratite loptu brzo na stranu pomoći, gledate unutra zbog dodavanja igraču na centru, idite u prodor i dodajte (draw-and-kick), ili uradite fintu dodavanja ka strani pomoći i napravite brzo snepbek dodavanje (snapback) krilu na strani sa koje ste primili dodavanje.

#### Znajte svoje opcije na poziciji osnovne linije

Kada ste na poziciji osnovne linije, nastojte da postavite svog odbrambenog igrača radi savladavanja donjeg bloka ili postavite slepi blok za krilnog igrača. Na osnovnoj liniji, trebalo bi da budete posebno oprezni da krenete na loptu kada je krilu onemogućeno dodavanje. Gledajte da primete dodavanje na osnovnoj liniji samo kada ste u otvorenoj poziciji hvatanje-i-šut u okviru svog ritma i dometa ili možete da napravite lako dodavanje igraču koji ide unutra ili ka centru. Lopta se može pomerati brže ako se drži podalje od osnovne linije.

#### Znajte svoje opcije na poziciji centra

Kada primete loptu na donjoj centarskoj poziciji, pročitajte odbranu i pokušajte da poentirate pre dodavanja spoljnom igraču. Kada ne primete dodavanje na donjem centru, nastojte da postavite slepi blok nad spoljnim igračem. Nakon postavljanja bloka, demarkirajte se da primite dodavanje na kružnoj liniji zbog mogućeg skok šuta u skladu sa svojim ritmom i dometom.

#### Održavajte ravnotežu između napada i odbrane

Pri unutarnjem šutu, igrači bi trebalo da napadaju, dok plejmejker i drugi spoljni igrač bi trebalo da se vrate nazad radi defanzivnog balansa. Kada izvodite šut izvan koridora trčanja, trebalo bi da se vratite radi balansa u odbrani. Svaki put kada plej ide ka košu, igrači na krilima bi trebalo da se vrate radi defanzivnog balansa. Član vašeg tima, obično plejmejker, signalizira početak igre dodavanja jednostavnim usmenim pozivom kao što je „Igra dodavanja“ ili „Kretanje“ ili signalizira rukom kružeći jednim prstom nagore. Najbolji način da se počne je dodati loptu krilu i za-



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6

tim raditi zajedno, koristeći osnovne akcije igre dodavanja. Nakon što primete dodavanje na krilu, trebalo bi da budete trostruka pretnja za dodavanje, šutiranje ili prodor ka košu. Pri napadu, trudite se da poentirate ili da prodrete i dodate (draw-and-kick) unutar ili izvan otvorenom saigraču. Kada je lopta na poziciji pleja, najbliži krilni igrač bi trebalo da započne kretanje prodorom da ostvari slobodno polje za igrača sa osnovne linije, koji će ići do krila radi dodavanja od pleja (dijagram 1). Kada ste na pleju i ne možete da dodate krilu, započnite kretanje driblingom na krilu i korišćenjem dribl bloka ili „weave” akcije (dijagram 2). Neke od osnovnih akcija korišćene u igri dodavanja su kretanje unazad, fleš, daj-i-idi (give-and-go), dribl blok ili „weave”, donji blok, slepi blok, elbow curl, ukršteni (cross) blok, pick-and-roll i draw-and-kick.

### Kretanje unazad

Trebalo bi da automatski koristite kretanje unazad svaki put kad ste nadigrani od strane defanzivnog igrača i kada

### Izlazak (flash)

Svaki put kad vidite da je vaš saigrač sprečen da primi dodavanje i da ste vi najbliži igrač njemu, trebalo bi da automatski izađete u otvoreno polje između igrača koji dodaje i nadigranog primaoca dodavanja. Bacanje na loptu oslobađa od pritiska odbrane vaše saigrača i time omogućavate igraču koji dodaje još jedan izlaz. Vaš izlazak ne samo da može da spreči moguću izgubljenu loptu, nego kombinovan sa blagovremenim kretanjem unazad nadigranog igrača koji prima loptu, takođe može da stvori mogućnost za poentiranje. Signalizirajte svoje fleš kretanje ključnom rečju „Fleš”. Dok primete dodavanje, pokušajte da dodate svom nadigranom saigraču koji se kreće unazad ka košu. Ako je vaš nadigrani saigrač pokriven pri kretanju unazad, uradite prednji okret u poziciju trostruke pretnje radi mogućeg šuta, kretanje ka košu ili dodavanja. Uradite visoko fleš kada je vaš saigrač sprečen da primi dodavanje na kružnoj liniji (dijagram 5). Možete takođe uraditi fleš ka gornjem centru kada je vaš saigrač napad-



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

ste sprečeni da primite dodavanje. Trebalo bi takođe da koristite kretanje unazad kada glava vašeg odbrambenog igrača nije okrenuta prema vama, što izaziva momentalni gubitak vizuelnog kontakta. Koristite određenu ključnu reč poput „Očna jabučica” („Eyeball”) da signalizirate igraču koji dodaje da vi idete unazad. Određena reč pokazuje da ćete vi nastaviti svoje kretanje unazad ka košu jednom kad ga počnete. Kad ste na krilu, postavite svog odbrambenog igrača time što ćete napraviti korak iznad produžene faul linije (dijagram 3), ili kada ste na pleju, iskoračujući iznad kruga slobodnih bacanja (dijagram 4). Nakon primanja dodavanja, trudite se da šutirate, prodrete ka košu radi polaganja (lay-up), ili da prodrete i dodate (draw-and-kick).

nut na donjem centru (dijagram 6), a vi možete da uradite fleš ka donjem centru ako vaš saigrač bude onemogućen na gornjem centru (dijagram 7).

### Daj-i-idi (give-and-go)

Daj-i-idi (dijagram 8) je najosnovnija igra u košarci. Dajte (dodajte) loptu svom saigraču i idite (trčite) ka košu, nastojeći da primite povratno dodavanje radi polaganja. Pročitajte i postavite svog odbrambenog igrača sa blagovremenom fintom pre kretanja. Napravite fintu odmičući se korak ili dva od lopte (kao da niste uključeni u igru). Zatim, dok se vaš odbrambeni igrač kreće sa vama, promenite naglo pravac i koristite prednje kretanje ka košu. Drugi na-

čin da uradite fintu je iskoračujući korak ili dva ka lopti kao da ćete napraviti blok ili uzeti uručjenje od igrača sa loptom. Dok se vaš odbrambeni igrač kreće sa vama, prominite naglo pravac i krenite unazad. Dijagrami 8 i 9 pokazuju ofanzivni model daj-i-idi sa pet igrača.

### Dribl blok ili weave

Dribl blok je postavljen driblingom prema saigraču i blokadom odbrambenog igrača dok uručuje loptu saigraču. Pri dribl bloku, defanzivna reakcija će obično biti da odbrambeni igrač igrača koji blokira pruži defanzivnu pomoć ili zamenu. Pre primanja uručjenja, pročitajte defanzivno pozicioniranje. Kada vaš odbrambeni igrač pokuša da spreči uručjenje time što vam stane na put, uradite kretanje unazad ka košu. Nakon što primite loptu pri dribl bloku, pročitajte odbranu. Ako se odbrambeni igrači ne menjaju i vaš odbrambeni igrač sporo savladava blok, okrenite se i krenite ka košu. Ako vaš odbrambeni igrač stane iza bloka, pokušajte da uradite spoljni šut, idite barem dva driblinga pored bloka i dodajte nazad igraču koji blokira,



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15

bilo prodorom do koša ili demarkiranjem. Jedan od načina odbrane dribl bloka je da odbrambeni igrač dribl bloka napravi svič skok na stazu primaoca sa namerom da preotme loptu ili da promeni pravac igrača koji prima loptu. Da bi se suprotstavili svič skoku nakon uručjenja, napravite kratko kretanje od 5 do 10 koraka (od 1,5 do 3m) ka otvorenom polju i potražite brzo povratno dodavanje. Ako predvidite svič skok, napravite fintu uručjenja i krenite ka košu. Drugi način odbrane da se prevaziđe dribl blok je da oba odbrambena igrača presretnu igrača koji prima loptu pri uručjenju. Ako vas odbrambeni igrači zagrade, povucite se driblingom da raširite odbranu i zatim dodajte svom saigraču, kratkim kretanjem od 5 do 10 stopa (od 1,5 do 3 m) ka otvorenom polju. Tada će odbrana biti brojno nadjačana, a igrač sa loptom će moći da krene ka košu ili doda otvorenom saigraču radi šuta. Dribl blok se koristi da se odigra „weave“ (dijagrami 10 i 11), osnovna igra u košarci. „Weave“ uključuje barem tri igrača koji postavljaju dupli blok jedan nad drugim. On počinje dribl blokom i uručjenjem vašem saigraču. Nakon primanja uručjenja, šutirajte iza bloka, krenite ka košu, ili nastavite „weave“ driblingom prema drugom saigraču radi drugog bloka i uručjenja. „Weave“ se nastavlja sve dok vi ili vaš saigrač možete da iskoristite prednost otvaranja radi šuta ili prodora ka košu.

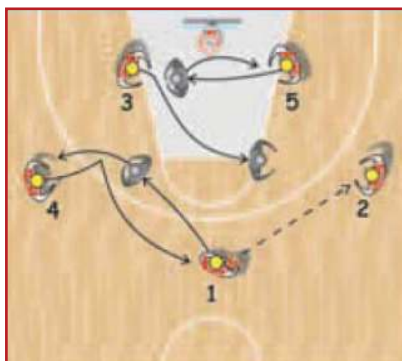
### Donji blok

Kada igrač postavi blok nadole nad saigračem, to se naziva donji blok. Postavljanjem donjeg bloka nad saigračem, vi stvarate mogućnost za poentiranje. Vaš saigrač može da savlada vaš donji blok da bi se otvorio da primi dodavanje radi šuta ili kretanja u napad. Ako vaš odbrambeni igrač napadne vašeg saigrača koji se kreće, vi ćete biti na strani lopte odbrambenog igrača koga ste blokirali, momentalno otvoreni. Praveći par koraka ka košu pre nego što postavite blok omogućava vam da dobijete bolji ugao u odnosu na odbrambenog igrača. Želite da odbrambeni igrač ode ispod bloka. Dok postavljate donji blok, komunicirate sa vašim saigračem koristeći označenu ključnu reč kao što je „Dole“. Koristite jednu od četiri osnovne opcije radi savladavanja bloka, zavisno od toga kako je branjen: demarkiranje, uvijanje, kretanje unazad, ili povlačenje (fade). Budite strpljivi. Čekajte dok se blok ne napravi da biste sprečili nelegalan blok u kretanju i pročitajte kako ga odbrana igra. Pre upotrebe bloka, polako odredite svoje izvlačenje iz njega. Postavite dobar ugao za izlazak iz bloka, prvo krećući se

polako u pravcu vašeg odbrambenog igrača, a zatim izlaskom iz bloka u suprotnom pravcu. Idite što dalje od bloka tako da jedan odbrambeni igrač ne može da čuva i vas i igrača koji blokira. Ovo stvara prostor za dodavanje igraču koji blokira ako postoji defanzivni svič (zamena). Kada ispravno savladate blok, odbrambeni igrač igrača koji blokira obično će pružiti defanzivnu pomoć ili zamenu. Ako krenete ka spolja, igrač koji blokira biće slobodan da ide ka košu i da primi dodavanje radi unutarnjeg šuta. Ako idete ka košu, igrač koji blokira postaje slobodan da se demarkira i da primi dodavanje radi spoljnog šuta (dijagram 12).

### Slepi blok

Kada blokirate saigrača postavljanjem bloka iza saigračevog odbrambenog igrača, to se zove slepi blok ili gornji blok (dijagram 13). Postavljanjem slepog bloka nad saigračem stvarate mogućnost ili za saigrača ili za vas da poentirate. Vaš saigrač može da savlada vaš slepi blok da bi se otvorio da primi dodavanje radi polaganja ili napada. Ako vaš odbrambeni igrač napadne igrača koji se probija, vi ćete biti na strani lopte odbrambenog igrača vašeg saigrača, slobodni da se demarkirate ka lopti da primite dodavanje radi skok šuta. Napravite par koraka ka košu da biste dobili bolji ugao u odnosu na odbrambenog igrača nad kojim radite slepi blok, javljajući vašem saigraču izvikavanjem označene ključne reči kao



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18

što je „Gore“. Pazite da uradite dozvoljen blok. Kod slepog bloka, obično vam nije dopušteno da budete bliže od normalnog koraka od stacionarnog protivnika ako taj protivnik nije svestan vašeg bloka. Takođe možda nećete biti toliko blizu da protivnik koji se probija ne može da izbegne kontakt, a da ne promeni smer ili da se ne zaustavi. Brzina vašeg protivnika određuje kakva će možda biti vaša pozicija za blokiranje. Ova pozicija će varirati i možda će biti jedan ili dva normalna koraka daleko. Kao i kod slepog bloka, čekajte dok se ne postavi slepi blok pre nego što počnete da ga izbegavate da biste sprečili nelegalan blok i da biste pročitali odbranu. Polako postavite svoj izlazak iz bloka radi dobrog ugla pre nego što se probijete u suprotnom pravcu. Ako idete ka košu kretanjem unapred ili unazad, igrač koji blokira biće slobodan da se demarkira i da primi dodavanje radi spoljnog šuta, igrač koji blokira bi trebalo da trči ka košu. Četiri osnovne opcije za savladavanje slepog bloka, zavisno od toga kako se brani su kretanje napred, kretanje nazad, demarkiranje ili povlačenje (fade).



DIJAGRAM 19

### Uvijanje kod lakta (elbow curl)

Kada postavite donji blok nad saigračem pozicioniranim na laktu, vaš saigrač bi trebalo da nastoji da se izvuče iz vašeg donjeg bloka. Pri izvlačenju kod lakta (dijagram 14), vaš odbrambeni igrač će obično pružiti defanzivnu pomoć ili zameni (svič). Ovo vas momentalno oslobađa da se demarkirate i primite dodavanje radi skok šuta. Uvijanje kod lakta se najbolje koristi kada manji igrač postavi donji blok kod lakta nad višim igračem. Viši igrač može da krene ka košu, a manji igrač može da iskoči radi uhvati-i-šutiraj skok šuta. Da bi se postavio blok kod uvijanja kod lakta, ponovo napravite par koraka prema košu da dobijete bolji ugao u odnosu na odbrambenog igrača. Signalizirajte svom saigraču da se izvuče iz vašeg donjeg bloka uzvikujući reč „uvijanje“.

### Ukršteni blok (cross screen)

Ukršteni blok (dijagrami 15 i 16) se postavlja tako što se počne jedan blok nad saigračem a zatim blokira preko polja saigrač na suprotnom bloku. Pri ukrštenom bloku, igrač koji čuva igrača koji blokira obično reaguje pružanjem defanzivne pomoći ili zamenom. Kada savladavate ukršteni blok, trebalo bi da

pročitajte pozicioniranje odbrane i da krenete ili preko ili ispod bloka. Kada postavljate ukršteni blok, a vaš saigrač krene nisko ka bloku ili probijanjem preko ili ispod ukrštenog bloka, trebalo bi da iskočite visoko do oblasti lakta i da primite dodavanje radi spoljnog šuta. Ako vaš igrač iskoči visoko do lakta da primi dodavanje radi spoljnog šuta, trebalo bi da se vratite do bloka na strani lopte.

### Pik-end-rol (pick-and-roll)

Pik-end-rol (dijagram 17), druga osnovna igra u košarci je dobila ime po akciji. Postavljate pik (blok) nad saigračem, koji dribluje pored njega zbog spoljnog šuta ili napada. Ako se vaš odbrambeni igrač okrene ka vašem saigraču, vi ćete momentalno biti unutar odbrane koju ste blokirali i slobodni da odete ka košu, gledajući da primite povratno dodavanje od igrača koji dribluje zbog polaganja. Četiri opcije kod pik-end-rola, zavisno od toga kako je branjen, su pik-end-rol, pik-end-pop, slip (rano otpuštanje) i raširi se-hvataj (stretch-the trap). Dijagram 17 pokazuje osnovnu opciju kada se menjaju odbrambeni igrač.

### Draw-and-kick

Kada se probijate pored odbrambenog igrača, a saigrač odbrambeni igrač pođe da pruži defanzivnu pomoć, vašem saigraču se stvara otvoreno polje za dodavanje. Ova akcija prodiranja i dodavanja zove se „draw-and-kick“. Uvek pripazite na mogućnost da proletite pored odbrane radi potiranja ili da stvorite otvoreni šut za saigrača čiji odbrambeni igrač prilazi vama. Takođe potražite otvaranje ili prostor između dva odbrambena igrača radi prodora sa jednim ili dva dribla i da biste privukli pažnju odbrane na sebe. Efektivna upotreba draw-and-kick zavisi od dobre procene kada i gde napasti. Ali takođe zavisi od igrača bez lopte koji se kreću ka otvorenim pozicijama. Budući da igra dodavanja zavisi primarno od kretanja lopte, preterani dribling postaje kontraproduktivan. Draw-and-kick se najbolje koristi sa krila nakon zabacivanja lopte od strane lopte ka strani pomoći. Opcije za prodor uključuju kretanje ka košu, šutiranje unutar-između trakača (pull-up jump shot), prodor i dodavanje unutra (dijagram 18), i prodiranje i dodavanje spolja (dijagram 19).

Pripremila: **Tatjana Milosavljević**





**Branko Lozanov**

Za unapređenje košarkaške igre (2)

# Pravila igre i interpretacije

U želji da našim čitaocima – trenerima detaljno pojasnimo pravila igre, tumačenje nam je ponudio kompetentan sagovornik

**3.** Ekipe A ima kontrolu lopte i izvede šut na koš iz igre nakon 20 sekundi napada. Lopu ne dotakne obruč, međutim, merilac 24 sekunde čvrsto ubeđen da je lopta udarila u obruč resetuje 24 sekunde na novih 24 sekunde. Približno 8 sekundi kasnije, delegat i merilac 24 sekunde shvataju da je odluka bila pogrešna. Njih dvojica skreću pažnju sudijama i obavestavaju ih da je 8 sekundi prošlo nakon što je uređaj 24 sekunde pogrešno resetovan.

Pitanje – Šta treba uraditi u ovom slučaju?

Odgovor – Prekršaj 24 sekunde. Sat za igru mora biti ispravljen, vraćen 4 sekunde, igra će biti nastavljena ubacivanjem lopte iza granične linije za ekipu B.

**4.** Ekipe A ima kontrolu lopte u svom zadnjem polju 5 sekundi kada loptu izbacuje van graničnih linija igrač B4. Ubacivanje lopte je dodeljeno ekipi A, igrač A4 ubacuje loptu u igru sa igraču A6, koji loptu samo dotakne ne došavši u posed lopte. U toku nekoliko narednih sekundi lopta nekoliko puta odskoči u terenu pre nego što je igrač A6 uhvati i dođe u posed lopte.

Pitanje – Da li se 8 sekundi (24 sekunde) broji/meri tek od trenutka kada igrač A6 dođe u posed lopte

Odgovor – Da, brojanje/merenje počinje kada igrač A6 dođe u posed lopte (Član 28.2.1 i 29.1.1).

**5.** Igrač A4 načini prekršaj koraka, nakon čega odmah igrač B5 načini grešku na igraču A5. To je 3/5 greška ekipe B u tom periodu.

Pitanje – Da li će lopta za ubacivanje u igru biti dodeljena ekipi A?

Odgovor – Ovo je specijalna situacija (poseban slučaj). Kazne za obe povrede Pravila su ubacivanje lopte u igru (takođe i u slučaju 5 greške ekipe B). Nakon poništavanja istih kazni ne preostaje druga kazna i stoga je to situacija podbacivanja. Ukoliko je strelica naizmeničnog poseda za ekipu A nastaviće se posed 24 sekunde (koliko je preostalo).

**6.** Ne slažem se sa tumačenjem situacije navedene u zvaničnim interpretacijama 2004, član 42, iskaz 1, pri-

mer 1. To je – Igrač A4 izvede skok šut na koš iz igre. Dok je lopta u letu na koš dat je znak 24 sekunde. Nakon znaka 24 sekunde, ali dok je lopta još uvek u letu igrač B4 načini nesportsku grešku na igraču A4. Lopu promaši obruč. Šta treba da se dosudi? U skladu sa Članom 42.1 nemoguće je da se prekršaj dogodi u specijalnim situacijama (posebnim slučajevima) nakon greške. Najbolje bi bilo da se dosudi kazna samo za nesportsku grešku.

Odgovor – Sve dok nema druge interpretacije važe aktuelne zvanične interpretacije.

**7.** Koš je postignut. Igrač hvata loptu koja je prošla kroz mrežicu i drži je stojeći u terenu. Dok drži loptu, izlazeći van terena radi ubacivanja lopte u igru ali još uvek u terenu, zbog blokiranja pritvnik koji je postigao koš, dosuđena mu je lična greška. To je peta lična greška u toj četvrtini njegovoj ekipi.

Pitanje – Da li treba disuditi dva slobodna bacanja?

Odgovor – Ne, Ekipe A ima pravo na ubacivanje lopte u igru i kazna se neće primeniti (vidi član 41.2.2). Igra će se nastaviti ubacivanjem lopte u igru.

**8.** U vezi sa Dopunama Pravila igre od 1. septembra 2005. g. Šta ako ekipa koja je primila koš iz poslednjeg / jedinog slobodnog bacanja zatraži tajmout pre ubacivanja lopte iza čeonu linije.

Pitanje – Da li ekipa koja je primila koš u ovom slučaju nakon tajmouta loptu uvodi u igru sa produžetka srednje linije nasuprot zapisničkom stolu?

Odgovor – Ista procedura će se primeniti nakon poslednjeg ili jedinog slobodnog bacanja kao i posle važećeg pogotka iz igre.

**9.** Prilikom šuta na koš za 2 poena sudija je dosudio sprečavanje pogotka / ometanje i priznao koš 2 poena za ekipu A. Lopu je mrtva, sat za igru je zaustavljen, nisu poslednje dve minute četvrtog perioda ili produžetka.

Pitanje – Da li je to prilika za zamenu igrača?

Odgovor – Da, za obe ekipe.

10. Igrač A5 je u posedu žive lopte u svom prednjem polju stojeći neposredno uz srednju liniju, nespretnošću ispušta loptu (protivnik pri tom nije dodirnuo loptu) koja jednom odskoči udarivši u zadnje polje ekipe A, nakon čega loptu igrač A5 odmah uhvati svo vreme stojeći u prednjem polju.

Pitanje – Da li je to prekršaj?

Odgovor – Da, to je prekršaj lopta vraćena u zadnje polje zato što je lopta prešla u zadnje polje kad je dodirнула zadnje polje (član 30.1.1).

11. Ako je zatražen tajmaut ili zamena igrača nakon što je lopta na raspolaganju šuteru slobodnog bacanja kod prvog ili jedinog slobodnog bacanja, tajmaut ili zamena igrača će biti odobreni ako je slobodno bacanje uspešno.

Pitanje – Ako ekipa A ima slobodno bacanje i ono je uspešno, da li samo šuter slobodnog bacanja iz ekipe A može biti zamenjen ili takođe i drugi igrači ekipe A i igrači ekipe B? Da li može samo jedan igrač svake ekipe ili svi?

Odgovor – Bilo koji broj igrača može biti zamenjen u bilo kojoj ekipi ali samo nakon poslednjeg ili jedinog slobodnog bacanja kada lopta ne ostaje u igri (kada lopta postane mrtva jer je slobodno bacanje uspešno ili je načinjen prekršaj ili greška).

U Martu 2006. godine je Tehnička komisija FIBA EVROPE izdala još jedne INTERPRETACIJE Pravila igre:

**Primer 1.** Igrač A4 šutira na koš i lopta se zaglavluje između obruča i table u trenutku kada je preostalo 13 sekundi za napad ekipe A. Strelica naizmeničnog poseda je za ekipu A. Da li će ekipa A dobiti novih 24 sekunde.

Odgovor **NE**, Lopta mora udariti (strike) u obruč da bi se dodelilo novih 24 sekunde za ekipu A. Kada se lopta zaglavi između obruča i table nije došlo do udaranja lopte u obruč. Ekipa A će dobiti loptu sa preostalih 13 sekundi za napad.

**Primer 2.** Za vreme poslednja 2 minuta četvrtog perioda ekipa B je u posedu lopte u svom zadnjem polju 5 sekundi kada igrač A4 izbacuje loptu u aut. Ekipa B traži tajmaut. Prilikom ubacivanja lopte sa produžetka srednje linije posle tajmauta igrač B5 dodaje loptu sa igraču B8 koji je u zadnjem polju ekipe B. Da li ekipa B ima samo 3 sekunde da prevede loptu u svoje prednje polje?

Odgovor **NE**, ekipa B ima pravo na novih 8 sekundi u zadnjem polju, nakon tajmauta.

**Primer 3.** Igraču A8 su dodeljena 2 slobodna bacanja. Poslednje slobodno bacanje je uspešno. Pre nego



što je lopta na raspolaganju ekipi B za ubacivanje ekipa A traži tajmaut. Da li će tajmaut biti odobren?

Odgovor **DA**

**Primer 4.** Igraču A6 je dodeljeno 1 slobodno bacanje. Nakon što je lopta uručena igraču A6 (stavljena na raspolaganje) zatražen je tajmaut od ekipe A ili ekipe B. Slobodno bacanje je uspešno. Da li će tajmaut biti odobren ekipi koja je tražila, A ili B?

Odgovor **DA**

**Primer 5.** Treneru ekipe A je dosuđena tehnička greška. Ekipi B su dodeljena 2 slobodna bacanja plus posed lopte sa srednje linije. Poslednje slobodno bacanje nije uspešno. Pre nego što je lopta data na raspolaganje igraču ekipe B za izvođenje ubacivanja, ekipa A traži tajmaut. Da li će tajmaut biti odobren?

Odgovor **DA**

**Primer 6.** Za vreme poslednja 2 minuta igre, postignut je koš iz igre od igrača A5, nakon čega je tajmaut zatražen od ekipe B. Nakon tajmauta da li će igra biti nastavljena ubacivanjem lopte sa produžetka srednje linije terena za ekipu B.?

Odgovor **DA**, ekipa B nema pravo izbora, igra mora biti nastavljena sa produžetka srednje linije terena.

Takmičenje dama u znaku **Jovice Antičića**

# Selektor sa duplom krunom

**n**e treba ga posebno predstavljati, već odavno. Dovoljno je samo reći Jovica Antičić, ili jednostavno Joca. Ostalo se podrazumeva – dug staž na klupama elitnih najjačih prvoligaša, znanje, veština, stručnost i rezultati. Teško se oteti i utisku samouverenog dostojanstva, gospodskih manira i autoriteta i na parketu i van njega. Superiornost je potvrdio već u prvoj sezoni bitisanja u najjačoj ligi dama ( kratka epizoda na klupi zvezdašica nije doživela epilog). Sa Hemofarmom se okitio duplom krunom. Između osvajanja dva trofeja

promovisan je na mesto selektora nacionalnog ženskog tima.

Izbor prvog čoveka plave reprezentacije otegao se kao gladna godina. Komisija za žensku košarku zadužena za imenovanje, sastajala se nedeljama, od ponedeljka do ponedeljka. Nekoliko puta prolongirano je donošenje odluke. Na kraju, fotelja je u konkurenciji četvorice kandidata poverena Antičiću. Izbor komisije konačno je potvrđen i kroz dogovor sa Predragom Bojićem, direktorom Saveza. Plavim devojkama predstoje septembarske kvalifikacije za EP, dvomeči sa selekcijom Rumunije i

Finske. Osnovni cilj je plasman na EP 2007 čiji je domaćin Italija a zatim, u krajnjoj liniji preko evropske smotre i plasman na Olimpijske igre 2008. u Pekingu. Najteži zadatak biće svakako vraćanje kulta ženske reprezentacije koji je godinama unazad dobro uzdrman. Otuda i ne čudi Antičićeva želja da predvodi najbolji tim, najbolji u dvostrukom smislu.

Želim da napravim dobar tim od igračica koje imaju igrački ali i ljudski kvalitet. Akcenat će biti na mladim igračicama, generaciji zlatnih juniorki. Ništa im se neće poklanjati nego će dobiti šansu da se izbere za svoje meće – kaže selektor.

Jedan od zahteva prema kandidatima za mesto selektora bio je i plan razvoja naše ženske košarke. Koje su osnovne ideje Vašeg plana?

Dao sam svoju ocenu trennog stanja i viziju budućnosti. Ženska košarka nam je narušena do temelja. Treba pojačati rad u klubovima, jer igračice





stvaraju klubovi, a ne reprezentacija. Treba obratiti pažnju na rad u klubovima, jer to je osnova rada u košarki. Uslov svih uslova budućeg razvoja su uspešno završene kvalifikacije za EP. Moja ideja je da se po ugledu na mušku košarku oformi i ženski Stručni savet koji bi okupio naše najbolje trenere. Stručni savet trebalo bi da brine o stručnom radu i razvoju svih reprezentativnih selekcija, a Komisija za žensku košarku da se bavi sistemom domaćeg takmičenja.

Očigledno je da Antoniće želi jasne odnose u ženskom sektoru nacionalne košarke i na parketu i u Savezu. Isticao je to kao jedan od ličnih uslova tokom samog izbora koji nije baš protekao u fer i korektnoj atmosferi. Brojne igre i igrice u Sazonovoj 83 nazivali su tih dana „korektnom razmenom različitih mišljenja”. Ipak, nedostajalo je korektnosti. Naprotiv, lomila su se koplja. Predsednik Komisije Lazar Pantelić otvoreno je lobirao za svog kandidata, Ladi-

slava Ratgebera koji je i dobio najviše glasova, tačnije dva, ali nije postignut dogovor sa direktorom Saveza Predragom Bojićem. Zapelo je oko finansija. Antoniće je dobio jedan glas. Treći kandidat Dragomir Bukvić je ostao bez i jednog glasa, a Miroslav Popov je isključen iz trke.

Antoniće je izjavio:

– Želim da svako radi posao za koji je kompetentan. Ja ne mogu voditi politiku kluba niti politiku Saveza, ja mogu voditi politiku tima. Zato želim i da u svim komisijama odluke o stručnim stvarima donose ljudi iz struke. Ja ne želim da vodim kompletan ženski deo košarke. Želim samo da svako radi posao za koji je kompetentan i da odgovara za ono što radi. To do sada nije bio slučaj. Otuda i moja ideja da se oformi stručna komisija. Celi izbor je jako dugo trajao i bio je pomalo degutantno prema nekim mojim kolegama. Mislim na kolegu Popova koji je ostavio dubok trag. Ima rezultate, bio je i selektor. Niko od nas se nije sam kandidovao za selektora, nego nas je Komisija kandidovala, a posle ta ista Komisija kaže da Popov nije kompetentan. Ne može se niko tako igrati sa strukom i ljudima. Izjavio sam to da bih zaštitio struku i osnovne postulate na kojima treba da funkcioniše jedan sport, a to su moral, poštenje i odgovornost. Na tome treba da počiva naša ženska košarka, a ne kao do sada na intrigama, podmetanjima, i nekim sitnim interesima.

**Tatjana Mrđa**  
foto: Miki Antić

## Štab

Jovica Antoniće je za svoje pomoćnike izabrao Gorana Topića sa kojim saraduje i u Hemofarmu i Slađana Ivića, trenera Partizana.

Kondicioni trener seniorke je Rade Pavlović, fizioterapeut je Boris Tasić, a tehniko Vladan Majstorović.

Kem Lumsden, Vežbe za pobjedničku košarku (3)

# 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 Kema Lumsdena (Ašlandu – Oregon). Za zainteresovane, ova knjiga se nalazi u biblioteci UKTS i može se nabaviti preko kancelarije Udruženja

## Vežba I – DEFIANT D

**Cilj:** sprečavanje dodavanja lopte unutar linije za tri poena

**Potrebna oprema:** jedna lopta po grupi

**Trenerov savet igračima:** ruka uvek mora da bude na liniji dodavanja

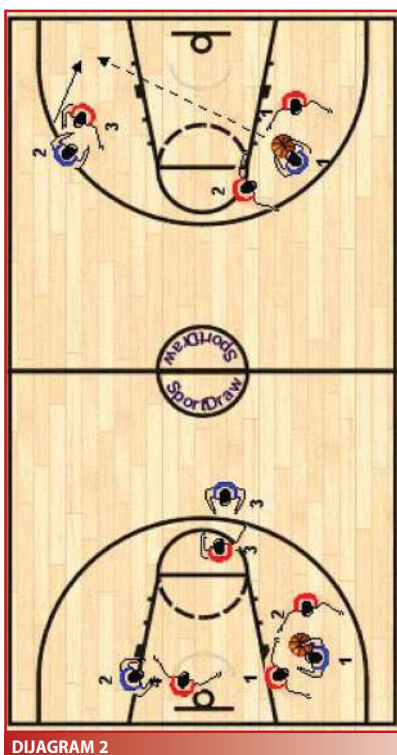
**Objašnjenje vežbe:**

- prave se petorke, tri igrača su u napadu dva u odbrani
- O1 ulazi unutar linije za tri poena i pokušava da se otkrije za primanje pasa. O1 ne mora da dribla loptu ali mora da doda O2 ili O3.

- O2 i O3 su van linije za tri poena i mogu da menjaju pozicije po izboru ali nemaju pravo driblinga. Mogu da se dodaju slobodno između sebe pre nego što dodaju do O1. Postizanje poena nije dozvoljeno.
- napad ne može da drži loptu više od 5 sekundi
- oba odbrambena igrača imaju zadatak da spreče dodavanje unutar linije za tri poena ili povratni pas.
- posle određenog broja ukradenih, presečenih ili ako je napad ostvario zadati broj dodavanja.
- jedna od opcija je da se dopusti završnica i da se poveća broj igrača napada i odbrane. (Dijagram 1)



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2

## Vežba II – DOUBLE VISION

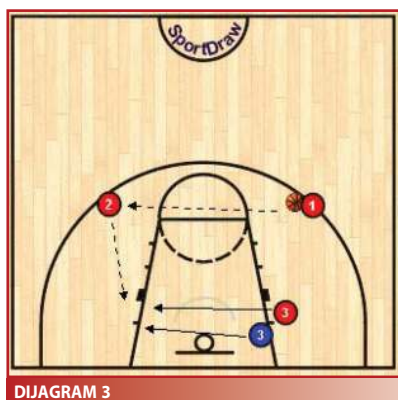
**Cilj:** pritisak na loptu

**Potrebna oprema:** jedna lopta

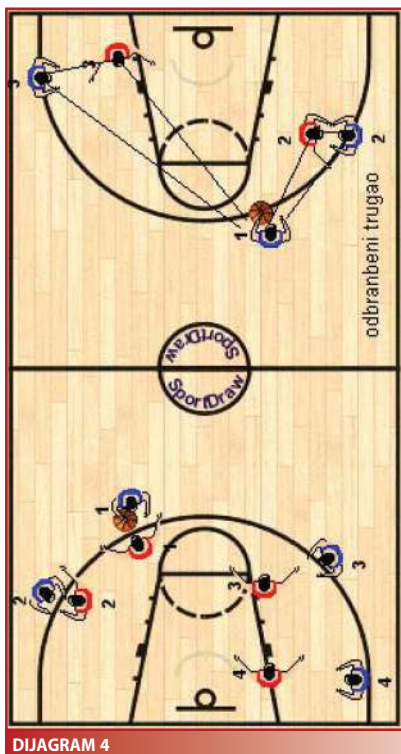
**Trenerov savet igračima:** brzo zaustaviti dribling

**Objašnjenje vežbe:**

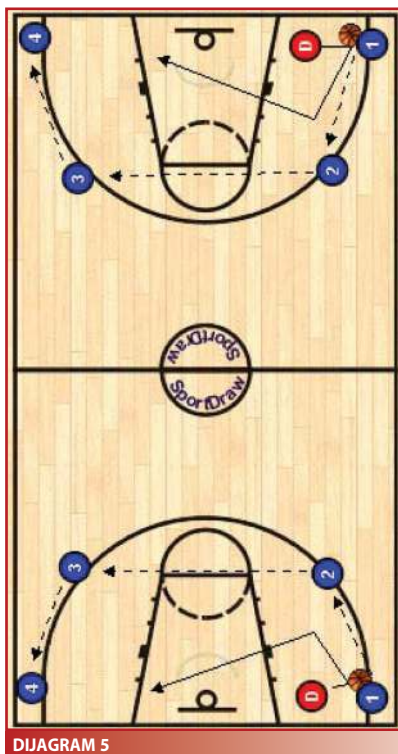
- igrači se dele u petorke
- odbrana ima igrača više



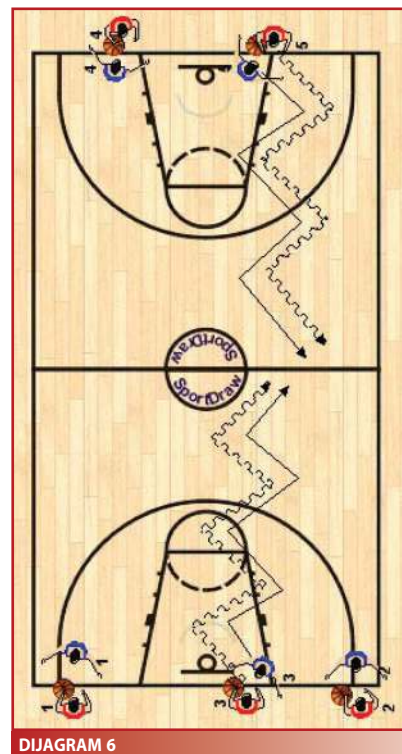
DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6

- vežba se radi na polovini terena
- odbrana ima zadatak da uvek odvaja igrača sa loptom
- zadatak napada je da prvi dođe do šest poena
- svi timovi se takmiče da prvi dođu do šest poena i ako se radi na dve strane terena
- svaki postignuti koš važi dva poena
- svaki put kada odbrana zaustavi napad dobija dva poena
- posle unapred određenog broja 'ukradenih' lopti, broja poena ili vremena trajanja vežbe treba dozvoliti igračima da promene ekipe i počnu novo takmičenje
- jedna od opcija je da se uvede još jedan odbrambeni igrač (Dijagram 2)

### Vežba III – FLASH PAS

**Cilj:** zatvaranje pasa na niski pas

**Potrebna oprema:** jedna lopta na četiri igrača

**Trenerov savet igračima:** što pre dotrčati na poziciju

**Objašnjenje vežbe:**

- podeliti ekipu u dva tima
- vežba se radi na jednoj polovini
- O1 pokušava da doda pas do O3, ako taj pas ne prođe, onda lopta ide na O2
- ako O2 primi prvi pas pokušaće da doda do O3 ako je taj pas zatvoren lopta ide nazad na O1
- O3 se demarkira sa jedne na drugu stranu reketa i pokušava da primi pas od O1 ili O2. O3 ne sme da šutira na koš i mora da vraća loptu do O2 ili O1
- odbrana sprečeva sva dodavanja do O3 tako što će igrati licem u lice odbranu
- uloge se menjaju posle određenog vremena

- neke od opcija su još jedan odbrambeni igrač i dozvoliti napadaču završnicu posle određenog broja primljenih lopti (Dijagram 3).

### Vežba IV – NOMADS

**Cilj:** Razvijanje osećaja za prostor u odnosu na loptu

**Potrebna oprema:** jedna lopta

**Trenerov savet igračima:** formiraj trougao sa odbrambenim igračem između lopte i igrača koga čuva

**Objašnjenje vežbe:**

- igrači se dele na grupe od po 4 napadača i odbrambena igrača
  - vežba se radi na jednoj polovini terena
  - napad sporo dodaje loptu i dozvoljava odbrani da popravi poziciju u odnosu na napad
  - svaki primljeni pas mora da se zadrži tri sekunde
  - napad ne sme da ide na prodor
  - napad nema pravo na završnicu
  - uloge se menjaju posle određenog vremena
- Opcije:
- dodati još jednog igrača
  - dozvoliti prodor i šut
  - igrati do unapred određenog broja poena
  - igrati na celom terenu (Dijagram 4)

### Vežba V – SHADOW

**Cilj:** strana pomoći

**Potrebna oprema:** jedna lopta po grupi

**Trenerov savet igračima:** pogled uvek na lopti i napadaču

**Objašnjenje vežbe:**

- prave se petorke 4 napadača jedan odbrambeni
- lopta je kod O1 i ima pravo na jedan pokušaj da završi uz čeonu liniju, zatim dodaje loptu do O2, posle pas ostaje na istom mestu i pokušava da se demarkira
- ako O2 nije imao povratni pas za tri sekunde do O1 onda pas ide na O3
- ako O3 za tri sekunde nije dodao do O1 onda pas ide na O4
- O4 po primljenom pasu na znak trenera ima tri sekunde da postigne koš
- odbrambeni igrač ima sledeće igrače:
  - zatvaranje prodora uz čeonu liniju
  - zatvaranje svih pasova do O1
  - sprečiti O4 da postigne koš
- igrači se rotiraju u smeru kazaljke na satu po završenoj odbrani (Dijagram 5).

**Vežba VI – SLIDE WAVE- WIDE**

**Cilj:** razvijanje odbrambenog stava u odnosu na loptu

**Potrebna oprema:** jedna lopta na svaka dva igrača

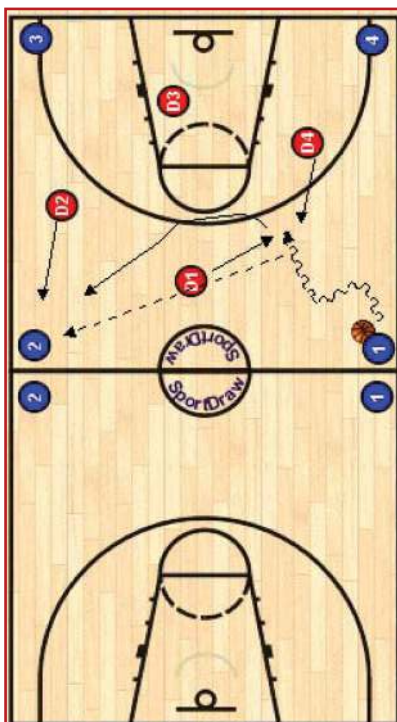
**Trenerov savet igračima:** veoma je važno da napad diktira odbranu zbog razvijanja odbrambenog stava

**Objašnjenje vežbe:**

- napraviti parove sa igračima približno iste brzine
- pola tima je na čeonj liniji, a druga polovina na centru
- napadač dribla dirigovano sa pola brzine do centra, cilj je da odbrana vežba stav
- napadač ima maksimum tri driblinga na jednu stranu
- zadatak odbrane je da se postavi ispred lopte i naterata napadača da promeni pravac kretanja
- odbrana ne sme da ukrade loptu
- odbrana igra u stavu sa rukama na leđima



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8

- uloge se menjaju na pola terena
- jedna od opcija je da se odbrani dozvoli da igra rukama normalno i da joj se dozvoli agresivnija igra (Dijagram 6).

**Vežba VII – SOS**

**Cilj:** da se razvije sposobnost da se pomogne svakom saigraču koga je igrač sa loptom 'pobedio'

**Potrebna oprema:** jedna lopta

**Trenerov savet igračima:** zaustavi dribling

**Objašnjenje vežbe:**

- napraviti petorke
- ovoj je kontinuirana vežba
- O1 obilazi D1 dodaje do O2, D2 ima zadatak da zaustavi O2 i vraća se na početnu poziciju
- O2 po primljenom pasu od O1 dodaje loptu dalje do O3
- O3 po primljenom pasu od O2 prolazi pored D2 i dribla dok ga D1 ne zaustavi kada dodaje loptu nazad do O2 i vraća se na početnu poziciju
- D1 i D2 neizmenično pomažu jedan drugome zaustavljajući driblera ako je neko od njih 'pobedjen', po pomaganju uvek se vraćaju na početnu poziciju
- rotacija se vrši u smeru kazaljke na satu posle 4 zaustavljanja odbrane
- jedna od opcija je da se napadu dozvoli da kazni odbranu ako nije reagovala na vreme (Dijagram 7).

**Vežba VIII – TRAP SHOOTER**

**Cilj:** udvajanje

**Potrebna oprema:** jedna lopta

**Trenerov savet igračima:** jedan dod odbrane mora da uhvati saigrača za šorts tako da napadač ne može da prođe tako lako između njih

**Objašnjenje vežbe:**

- igrači se raspoređuju na jednoj polovini terena
- O1 ima deset sekundi da driblingom uđe u krug oko linije penala, bez obzira da li je bio uspešan ili ne dodaje loptu do O2 i vratiti se na početnu poziciju
- D1 i D4 imaju zadatak da ga udvoje
- O2 radi sve isto kao i O1 ali dodaje do O3
- D1 i D2 udvajaju O2
- D2 i D3 udvajaju O3
- D3 i D4 udvajaju O4
- vežba je kontinuirana
- uloge se menjaju posle dva kruga
- jedna od opcija je da se koristi ceo teren gde se dodaju još napadači u ćoškovima sa zadatkom da nadribljaju u najbliži krug (Dijagram 8).

Priredio: Milan Mitrović, trener



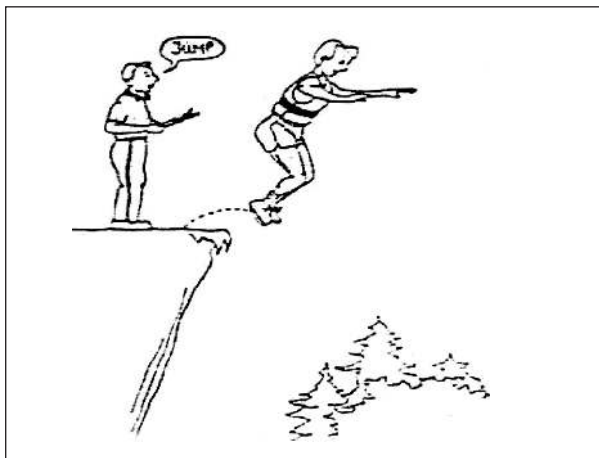
**Srđan Sarić,**  
kondicioni trener

Uvod u pliometriju

# Postepena priprema košarkaša za razvoj skočnosti i agilnosti

Autor je završio Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Beogradu gde završava i postdiplomske studije. U dosadašnjem naučnoistraživačkom radu pretežno se bavio pitanjima oporavka vrhunskih sportista, kao i najefikasnijim metodama razvoja skočnosti košarkaša

**S**avremena košarka je igra izrazito eksplozivnih i dinamičnih kretanja kao što su kratki sprintevi, skokovi, nagle promene pravca, nagla zaustavljanja, itd. Postoje podaci da igrač tokom jedne utakmice u proseku skoči 35 do 60 puta, i da na svakoj utakmici, u formi kratkih sprinteva, pretrči od oko 300 do 1000 m. Shodno tome, neke od osnovnih karakteristika današnjih košarkaša su dobra skočnost i sposobnost brze i pravovremene promene pravca kretanja, tj. agilnost. Obe ove karakteristike u velikoj meri zavise od sposobnosti igrača da realizuje veliku silu za što kraće vreme što je, kao što je poznato, genetski prilično uslovljeno. Na sreću, ove karakteristike su ipak podložne uticaju pravilnog treninga i veoma često se mogu značajno poboljšati prostim povećanjem sposobnosti efikasnijeg korišćenja tih urođenih potencijala. Veliki broj trenera i sportista u tu svrhu koristi tzv. pliometrijski metod. Počeci upotrebe pliometrijskog metoda bili su vezani za primenu samo onih vežbi koje se izvode uz saskok sa nekog uzvišenja, tzv. drop jumps ili depth jumps. I danas postoje stručnjaci koji tako misle, a nije retkost i da ta uzvišenja premašuju 1 metar.



Zapravo, pliometrijski metod podrazumeva primenu bilo kojih vežbi koje izazivaju brzo i naglo izduženje, neposredno pre nagle koncentrične kontrakcije mišića. Upravo se takve aktivnosti vrlo često dešavaju na košarkaškoj utakmici. Najprostiji primeri su recimo mišići donjih ekstremiteta prilikom odskoka, kada igrač pokušava da uhvati loptu ispod koša iz drugog ili trećeg uzastopnog pokušaja, ili izvođenje tzv. crossover driblinga sa fintom kretanja tela u suprotnom smeru od željenog. U tim situacijama, što su mišići u stanju da brže pređu iz faze izduženja u koncentričnu kontrakciju, brža će biti reakcija igrača.

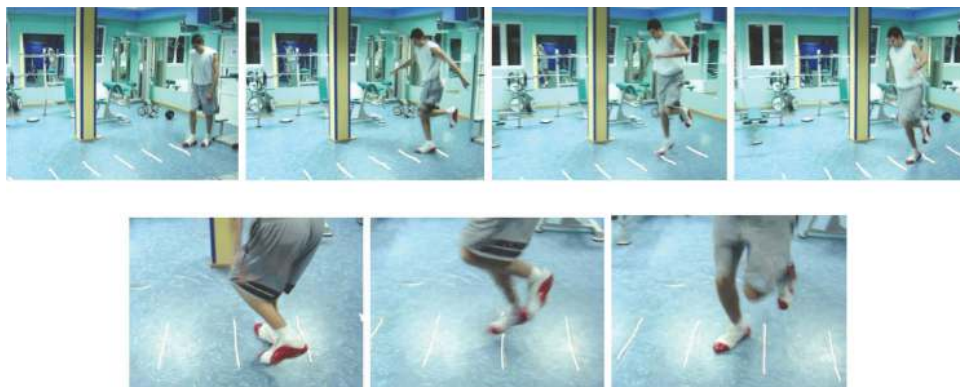
Međutim, takve i slične kretanje na utakmicama ili primena klasične pliometrije kao dela kondicionog treninga, izazivaju preveliki stres u slučaju mladih ili nepripremljenih košarkaša. Da bi adekvatna reakcija organizma na ovakve vežbe bila moguća, potrebno je postepeno i strpljivo povećavati opterećenje, naročito kroz intenzitet vežbi. Jedino će se poštovanjem ovog principa, kao i uz adekvatan trening snage trupa i donjih ekstremiteta, ne samo omogućiti pravilna adaptacija, već i izbeći izazivajuće povreda. Dakle, uvod u pliometriju je termin koji predstavlja osnovu primene pliometrijskog metoda u treningu košarkaša.

## Primeri vežbi uvoda u pliometriju

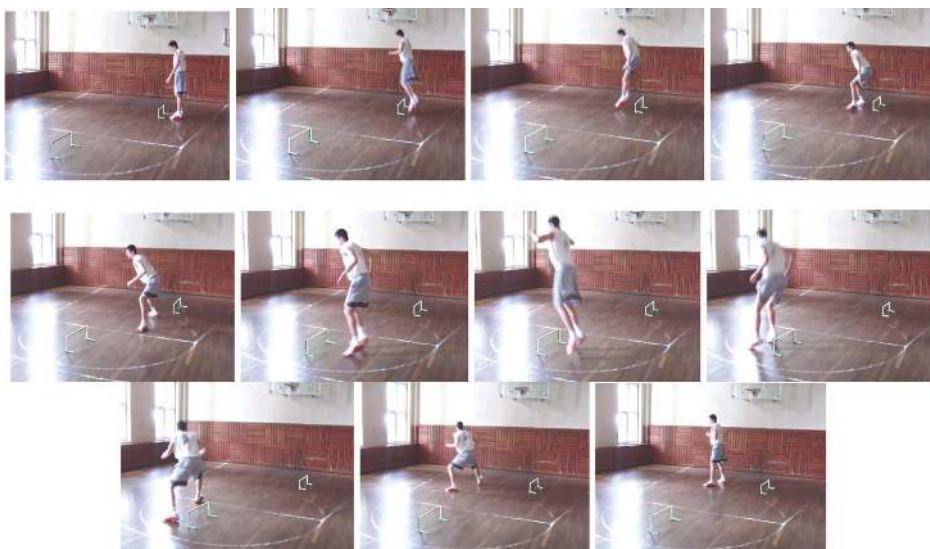
U ovom poglavlju prikazane su neke od veoma efikasnih vežbi uvoda u pliometriju koje će, uz pravilno doziranje, omogućiti adekvatnu pripremu organizma košarkaša za intenzivnije napore ovog tipa.

1. Jednonožni preskoci linija na tlu. Optimalan broj preskoka u nizu je od 8-12. Linije bi trebalo međusobno razmaknuti dovoljno da igrač može nesmetano da postavlja stopalo. Prilikom svakog doskoka stopalo se naizmenično postavlja jednom prstima unutra, jednom prstima upolje. Ova vežba je opšteg karaktera i ima zadatak postepene pripreme ligamenata i tetivno-mišićnog tkiva stopala i potkolena za pliometrijski režim rada uopšteno.





2. Sunožni preskok prepone visine 30 cm, bočno kretanje u odbrambenom stavu, preskok druge prepone iste visine, kretanje u odbrambenom stavu u suprotnom smeru. Insistirati na naglom prelasku iz doskoka u stav, kao i iz stava u odskok. Doskok bi trebalo da bude sa optimalno razmaknutim stopalima, a ne kao kod klasičnog doskoka. Zadatak vežbe je osposobljavanje igrača za nagle transformacije raznih kretanja u odbrambeni stav.



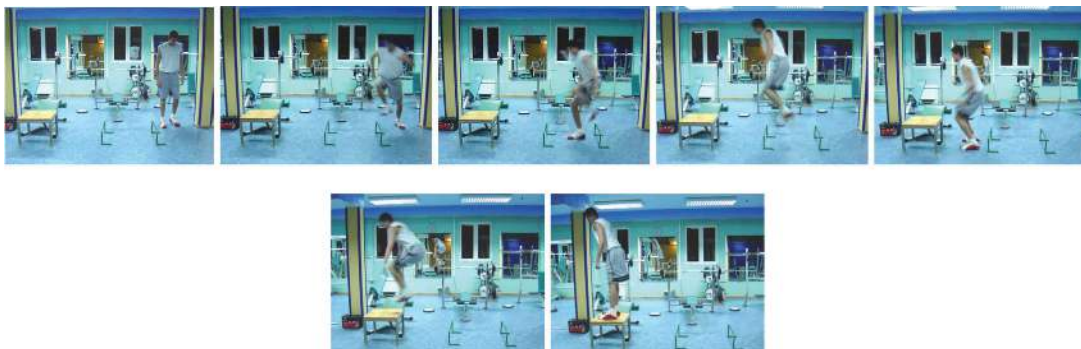
3. Saskok jednom nogom u stranu sa uzvišenja od oko 15 - 30 cm. Nakon doskoka se ne izvodi odskok. Svrha ove vežbe je priprema ligamenata i tetivno-mišićnog tkiva za naglu promenu pravca, odnosno slične pliometrijske vežbe intenzivnijeg karaktera.



4. Saskok jednom nogom u stranu, odskok unazad. Isto kao i u prethodnoj vežbi, samo se nakon doskoka vrši odskok u suprotnom smeru, odnosno nazad na uzvišenje. Svrha ove vežbe je ista kao u prethodnom slučaju.



5. Uzastopni preskoci dve prepone i naskok na uzvišenje. Igrač stoji bočno u odnosu na prepone. Prvi preskok se vrši uz okret licem u pravcu preskoka. Pri prizemljenju treba imitirati naskok u dva kontakta, kao prilikom skok šuta iz otvaranja za prijem lopte. Nakon prizemljenja izvodi se odskok obema nogama preko naredne prepone. Nakon drugog doskoka izvodi se odskok na klupu visine od oko 50 cm. Ova vežba ima zadatak da osposobi igrača za skok uvis iz naskoka u dinamičnim uslovima igre, kao i za intenzivnije kondicione vežbe saskoka-odskoka obema nogama.



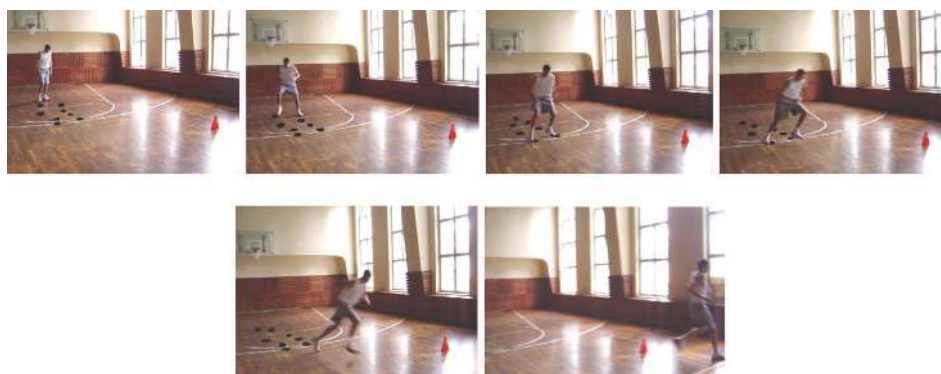
6. Saskok jednom nogom unapred sa uzvišenja. Uzvišenje na kome igrač stoji na početku vežbe je oko 30 cm. Insistirati na saskoku u daljinu. Nakon doskoka se ne izvodi odskok. Ovom vežbom tetivno-mišićni sistem se postepeno priprema za skok uvis iz dvokoraka, odnosno za slične pliometrijske vežbe intenzivnijeg karaktera. Sa početnicima se umesto saskoka koristi samo silazak unapred.



7. Saskok jednom nogom unapred sa uzvišenja, skok jednom nogom preko prepreke  
Isto kao i u prethodnoj vežbi samo se nakon prizemljenja izvodi odskok jednom nogom preko prepreke visine od oko 20-30 cm. Zadatak ove vežbe isti je kao i u prethodnom slučaju.



8. Skip po nepravilno raspoređenim markacijama („lokvanjima”), trčanje u stranu pod zadatim uglom. Insistirati na naglom prelasku iz skipa u trk uz naglu promenu pravca kretanja. Ugao promene pravca kretanja zadaje se položajem čunjeva i treba ga redovno menjati. Ova vežba je efikasno sredstvo za pripremu igrača za nagle transformacije raznih kretanja u maksimalno brzo trčanje.



Prilikom primene svih pliometrijskih vežbi, pa tako i vežbi uvoda u pliometriju, izuzetno je važno da podloga na kojoj se izvode bude ista ili slična kao na takmičenju. To u treningu košarkaša znači gibajući parket, ili u nekim slučajevima linoleum. Sa stanovišta bezbednosti igrača, trebalo bi izbegavati tvrdu podlogu od parketa. Međutim, sa stanovišta efekta treninga, mekša podloga od parketa podjednako je nepoželjna kao i tvrda jer ne omogućava specifične uslove podražaja neuro-refleksnih svojstava. Zato je sa početnicima, u cilju bezbednosti, pravilnije smanjiti daljinu ili visinu skoka nego tvrdoću podloge.

Navedene vežbe predstavljaju i efikasan test kojim je moguće proceniti kada je košarkaš spreman za povećanje intenziteta. Ukoliko košarkaš sa lakoćom savladava prizemljenje (mekan doskok; kratak kontakt stopala i tla; ne udara petama o tlo; ne „klecaju” mu kolena pri doskoku; koordinisan rad ruku, trupa i nogu prilikom odskoka), velika verovatnoća je da bi trebalo povećati intenzitet vežbi.

Iskustva autora ovog teksta u radu sa vrhunskim košarkašima pokazala su da je efekat neuporedivo veći ukoliko se iste vežbe ne ponavljaju, već ako se modifikuju za svaki trening. Naravno, pri tome treba voditi računa o doslednosti principima imitiranja košarkaških kretnji ali i postupnosti povećanja intenziteta.

U slučaju seniora uvod u pliometriju trebalo bi primenjivati tokom opšte faze pripremnog perioda. U specifično-pripremnj fazi, kada košarkaški treninzi postanu učestaliji, trebalo bi postepeno preći na udarne pliometrijske vežbe (npr. drop jump). Tokom ligaškog dela dovoljno je jednom u toku nedelje primeniti pliometriju srednjeg intenziteta. Postoje podaci da je takvim režimom treninga, uz pravilan trening održavanja snage, tokom takmičarskog perioda moguće ne samo održati, već i poboljšati skočnost.

U radu sa mladim košarkašima, posebno pre puberteta, trebalo bi uvod u pliometriju primenjivati tokom celog makrociklusa, odnosno kako u sklopu pripremnog, tako i u sklopu takmičarskog i prelaznog perioda. Drugim rečima, nije poželjno prelaziti na uobičajene pliometrijske vežbe. Postoje dokazi da deca pre puberteta nisu u stanju da efikasno savladaju doskok. Zbog toga je svaki intenzivniji doskok za decu znatan stres, posebno na prednje ukrštene ligamente, i trebalo bi ga svesti na minimum. Međutim, vežbe uvoda u pliometriju su u takvim situacijama i te kako poželjne jer ubrzavaju usavršavanje tehnike doskoka i odskoka kod dece. Dakle, osnovni zadatak u ovom uzrastu jeste postepeno osposobljavanje mladog organizma za napore koji predstoje tokom seniorskog doba, a ne priprema za svaku sezonu posebno.

Specifičnosti primene uvoda u pliometriju sa košarkašicama odnose se pre svega na veliku podložnost

ženskih sportista povredama prednje ukrštene veze kolena u poređenju sa muškarcima. Čak je zabeleženo da žene tokom prizemljenja doskaču „kruće” nego muškarci. Iz tog razloga, preporuka autora ovog teksta je da je, sa stanovišta pliometrijskog treninga, sa košarkašicama dovoljno, ali i neophodno, primenjivati samo vežbe uvoda u pliometriju tokom celog makrociklusa, bez obzira na uzrast.

### Obim i intenzitet vežbi

Dostupna literatura daje različite sugestije o broju ponavljanja pliometrijskih vežbi početnog intenziteta. Preporuke se kreću od 25-50, do 150-200 skokova po treningu. U tabeli br. 1 su podaci koji su ishod sumiranja preporuka različitih radova i ličnog iskustva autora

br. treninga u nedelji	br. vežbi na treningu	br. serija u vežbi	br. ponavljanja u seriji
2	5	3	6-10
3	3	4	6-10
3	4	2	10-15
4	3	3	8-12

**Tabela 1:** Preporuke obima vežbi uvoda u pliometriju

ovog teksta. Prikazane vrednosti se odnose na vežbe uvoda u pliometriju a ne na primenu intenzivnijih pliometrijskih vežbi.

### Zaključak

Pravilna primena pliometrijskih vežbi podrazumeva postupnu pripremu sportista za ono što ih čeka na takmičenju, a ne korišćenje najatraktivnijih i vrlo često preteških vežbi. Ukoliko je intenzitet suviše mali, ali i suviše veliki u datim uslovima, pliometrija neće prouzrokovati željeni napredak. Dakle, pliometriju ne treba primenjivati po svaku cenu, već samo ako ćemo njome uspeti da ubrzamo košarkaša i poboljšamo mu skočnost. Postupnost i strpljenje jedini su pravilan izbor prilikom korišćenja ovog trenaznog metoda. Kako je u ovom tekstu naznačeno, trebalo bi posebno biti obazriv prilikom uvoda u pliometriju u radu sa mladim kategorijama, posebno pre puberteta, kao i u radu sa košarkašicama.

Ovaj tekst ne treba shvatiti isključivo. Prikazane vežbe su samo primeri kako se može rešiti dati problem u treningu košarkaša. Uskoro bi trebalo da bude dostupno i CD izdanje sa preko 100 vežbi specifičnog košarkaškog uvoda u pliometriju uz pomoć različitih rekvizita. Do tada neka treneri na osnovu prikazanih vežbi u ovom tekstu pokušaju sami da osmisle još poneku.

Statistika iz različitih uglova

# Razlike u prikupljanju podataka

**p**oslednjih godina povećao se interes u prikupljanju statističkih podataka i proučavanju košarkaške statistike. Već dugi niz godina treneri ove podatke koriste kao korisno „oruđe” u analiziranju individualnih i timskih dostignuća. Danas, korišćenjem računara, moguće je lakše prikupiti informacije i podneti izveštaje sa terena, skoro simultano sa samim tokom utakmice. Takođe, statistika ima i primenu u novinarstvu, gde se koriste ovakvi izveštaji na televiziji, interenetu i na terenu. Analiziranje statistike je i donelo zadovoljstvo kod navijača, jer mogu mnogo detaljnije da „prouče” igru igrača i svog omiljenog tima.

Zbog trenera, igrača, novinara, korisnika interneta i navijača, statistika je dobila široku primenu i postoji očigledna potreba da se definišu metodi korišćenja i unosa podataka širom sveta. Postoje raznorazni načini za prikupljanje informacija sa terena. Takođe postoje i raznorazni programi za vođenje statistike u čitavom svetu. Međutim, bilo da se radi o našoj Ligi, Evroligi, NBA-u ili nekom FIBA takmičenju, postoje stvari koje svi statističari moraju da znaju, a to se pre svega odnosi na pravila košarkaške igre.

Razilaženja oko nekoliko parametara su primetna u mnogim takmičenjima, pa i kod nas. Probaćemo da ovim tekstom definišemo neke od tih parametara i da pokažemo njihove razlike, primenu i nedostatke.

Po FIBA priručniku za statističare, asistencija je pas koji direktno vodi do pogotka saigrača, samo ukoliko šuter reaguje neposrednom reakcijom ka košu. Dodavanje igraču koji je u dobroj poziciji za šut, međutim, koji razmatra druge mogućnosti pre šuta, nije asistencija. Distanca šuta, način izvođenja šuta nisu faktori koji odlučuju da li je pas asistencija. Dodavanje igraču koji je sam na polovini terena i koji koristi par driblinga do koša je asistencija, međutim ukoliko igrač koji ide ka košu, mora da driblingom prevari odbrambenog igrača, asistencija se ne dodeljuje. U skladu sa prethodnim primerima odlučujući faktor za upisivanje asistencije igraču mora biti suma njegovog rada i neposredna namera šutera za pogotkom. Postoje i razilaženja u praćenju parametara izgubljena lopta i timska izgubljena lopta. Mnogi programi za statistiku nemaju kategorizaciju izgubljenih lopti, tako da analizom izveštaja ne možemo reći gde je ekipa (ili igrač) „potrošila” najviše lopti. Ipak u nekim programima, parametar izgubljena lopta je podeljen (npr. na loše dodavanje, loše vođenje, loše hvatanje, foul u napadu, vremenski prekršaj...). Tako je mnogo lakše uočiti greške igrača. Postoje i detalji u igri za koje nije kriv samo jedan igrač, već ceo tim. Kod parametra vremenski prekršaj (8 sec., 24 sec., 5 sec.,...) često ne greši sam igrač, već ceo tim i treba biti „kažnjen” timskom izgubljenom loptom.

Jedan od najvećih „problema” u praćenju statistike predstavlja parametar osvojena lopta. Mnogi treneri smatraju da

osvojena lopta nije samo „krađa” lopte presecanjem dodavanja, ili oduzimanje lopte igraču koji vodi loptu. Neki smatraju da sam početak utakmice počinje osvojenom loptom za igrača koji je uspeo da obezbedi napad svoje ekipe nakon podbacivanja. Neki smatraju da je igrač koji je izdejstvovao foul u napadu, zapravo i osvojio loptu. Timska osvojena lopta je takođe dosta primenjena u košarci. Da li u situacijama slobodnog bacanja treba pisati (naravno ukoliko program sadrži takav parametar) timski osvojenom loptom, jer skok je samo uzrok dobrog zagrađivanja igrača na skakačkim mestima? Da li kada protivnička ekipa „izgubi” vreme za napad, treba „nagraditi” dobru odbranu? Šta treba pisati kod situacija odbijanja lopte u aut, nakon šuta? Po našem mišljenju ovaj parametar nije još dobro izdefinisano, ali sigurno treba da nađe veću primenu u prikupljanju informacija na utakmici. Međutim, najviše razilaženja mišljenja ima oko situacija skok-ili-osvojena lopta. Znamo da postoje skokovi u napadu i u odbrani, ali šta se piše u situacijama kada niko ne uhvati loptu u skoku? Mnogi treneri smatraju da ukoliko se lopta „kotrlja” po terenu nakon odbijanja od obruča treba pisati osvojenom loptom igraču koji ju je uzeo. Neki smatraju da se osvojena lopta upisuje igraču koji odbije loptu ka saigraču, u nemogućnosti da je uhvati, nakon šuta. Ukoliko je to osvojena lopta, da li je takozvani „šut iz odbojke” skok u napadu ili osvojena?

Sve ove situacije ukazuju na to da moraju da se uspostave standardi u vođenju statistike na utakmicama između statističara, ali i između statističara i samih trenera. Košarkaška javnost treba da bude upoznata sa dešavanjima na terenu, ali ukoliko izveštaj nije validan, onda ne pruža pravu sliku igrača, tima i njihovih realnih dostignuća...

Kod nas postoje neki principi o kojima se statističari većine klubova dogovaraju i drže se tih principa. Statističarski tim sadrži uglavnom dva statističara, jedan je zadužen za pričanje, odnosno sinhronizovani prenos akcija koje se dešavaju na terenu, a drugi je zadužen za unos tih informacija u program. Tim statističara u mnogim slučajevima ima i trećeg člana, koji se stara o tome da su informacije validne i unete na pravi način. Ponekad, čak postoji i rezervna postava statističara, koja se u bilo kojim slučajevima „menja”. Nužno je da statističari budu u hali šezdeset, do devedeset minuta pred samu utakmicu. To pravilo je uvedeno da bi se proverila oprema (računari, štampač, internet...) i da bi se što pre upisao spisak igrača i ostalih informacija na utakmici (imena i prezimena sudija, delegat, vreme i mesto održavanja utakmice, broj kola i broj gledalaca). Sve se to radi da bi ove informacije bile što pre dostupne trenerima, novinarima i gledaocima.

U sledećem broju o vođenju statistike na NBA utakmicama, razlikama između vođenja kod nas i u Americi, razlikama između parametara i načinu njihovog upisivanja...

**Branko Markoski i Đorđe Adžić**

Urugvaj: SP 1967.

# Srebrni dečaci naše košarke

**n**a peti svetski šampionat u Montevideo (Urugvaj), reprezentacija Jugoslavije je došla sa oreolom nezvaničnog svetskog prvaka iz Čilea 1966. godine. Svetsko prvenstvo koje je održano u Čileu zbog politike i nedolaska svih reprezentacija proglašeno je nezvaničnim, čime je naša reprezentacija uskraćena za prvu titulu svetskog prvaka u istoriji jugoslovenske košarke. Šansa za popravni usledila je već 1967. kada je organizovano SP u Urugvaju.

otvorili serijom od 8:0, a mi smo prvi poen postigli tek u trećem minutu preko kapitena Daneua. Brazil je tokom celog meča vodio, najviše sa 11 poena prednosti (57:46, 61:50, 79:68), ali su plavi kao i dan ranije ubitačnom serijom od 8:0 (Daneu, Ražnatović) u poslednja dva minuta preokrenuli rezultat i prvi put povelu na utakmici, ostvarivši vrednu pobjedu 84:87. Posle lake pobjede protiv Argentine (93:69) usledio je derbi protiv Amerikanaca. Pokazalo se da smo dobro sakrili karte i opet u neizvesnoj završnici, kada je dva minuta pre kraja protivnik imao



**Srebrni dečaci** : Korać, Kovačić, Tvrđić, Ražnatović, Skansi, Željko Cindrić, potpredsednik KSJ, Cvetković, Basin, Rajković, Žeravica, Ćosić, Popović i Daneu

U kvalifikacionoj grupi startovali smo pobjedama nad Meksikom i Italijom, čime smo obezbedili plasman u finalnu grupu. Poslednja utakmica koju smo igrali u grupi protiv selekcije USA nije imala takmičarsku neizvesnost jer su se obe reprezentacije kvalifikovale za dalje takmičenje a rezultat se nije prenosio, nego se igrala nova utakmica. Naš selektor Ranko Žeravica kao da je krio karte i odmarao najbolje igrače. Posle dobijenog poluvremena (38:34), utakmicu smo izgubili 76:71, debi u startnoj petorci i uopšte na velikim takmičenjima ostvario je devetnaestogodišnji Krešimir Ćosić, buduća legenda svetske košarke.

Posle prvog dela u finalnu grupu plasiralo se 6 ekipa (Brazil, USA, Argentina, SSSR, Poljska i Jugoslavija), koje je čekao domaćin Urugvaj. U prvoj utakmici finalne grupe, teže nego što se očekivalo, savladana je Poljska. Tek u poslednja dva minuta zahvaljujući seriji od 9:0 (Korać i Kovačić), slomljen je otpor protivnika i ostvarena pobjeda 82:78. Druga utakmica protiv aktualnih svetskih prvaka Brazila bila je još teža. Brazilci su susret

tri poena razlike (66:69), uspeli smo da sa linije penala pogodimo 8:7 (Korać i Daneu) i pobjedimo rezultatom 73:72, mada je protivnik imao šansu za produžetak ali je pogodio samo jedno slobodno bacanje i time obezbedio plavima velike šanse za zlatnu medalju. Kako je Sovjetski Savez pre toga izgubio od USA, poraz od Urugvaja (58:57), nije nam ništa poremetio, pogotovo što je i američka selekcija izgubila ubedljivo od Brazila u poslednjem kolu.

Poslednja utakmica na šampionatu odlučivala je o zlatnoj medalji. Nažalost, naši reprezentativci nisu imali snage da i ovu, najbitniju utakmicu prelome u poslednjim trenucima. Radivoj Korać je bio izuzetno dobro čuvan, a sve poene (ukupno 6) postigao je u drugom poluvremenu od kojih samo jedan iz igre (bacanja 6-4). Ponovo je potvrđeno srebro, a najbolji u ovom meču u našim redovima, bio je i ujedno najiskusniji, kapiten Ivo Daneu sa 23 postignuta poena. Još jedna šansa za svetska zlato otišla je u nepovrat. Moralo se čekati još 3 godine i SP u Ljubljani 1970. godine.

**Milan Tasić**

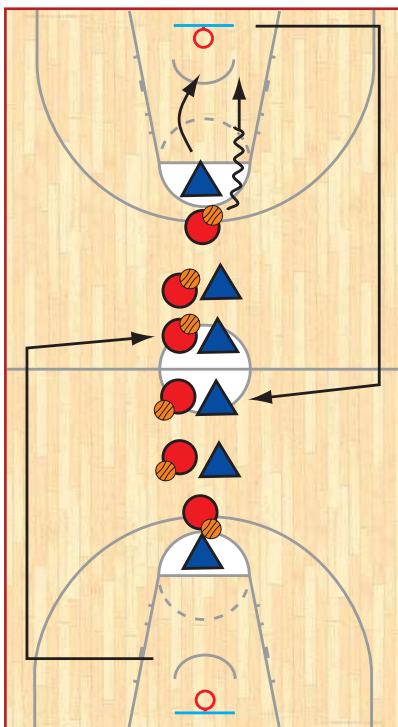
# Vežbe za učenje osnovnih principa odbrane: čovek na čoveka

Prilog u ovom broju predstavlja niz vežbi koje su kreirane da bi se naučile „veštine“ neophodne za uspešno igranje odbrane čovek na čoveka. Tekst je preuzet sa sajta [www.coachesclipboard.net](http://www.coachesclipboard.net) na kome oni koji tek ulaze u tajne trenerskog zanata mogu naći i članak o osnovnim principima odbrane čovek na čoveka, kako bi lakše sprovedi ove vežbe i shvatili njihov cilj



## Vežba 1 na 1

Svi odbrambeni igrači moraju, naravno, najpre da nauče kako da igraju individualnu odbranu na igraču sa loptom. U ovoj vežbi, svaki igrač ima svog partnera (protivnika), sa kojim igra 1 na 1. Svaki par ima loptu. Igrač sa loptom polazi sa linije 6,25 m i pokušava da napravi prodor ka košu i da poentira (u kasnijoj fazi može i šut spolja). Odbrambeni igrač ima zadatak da spreči igrača u toj nameri, a posle šuta da zagradi igrača i skoči za odbijanjem loptom.



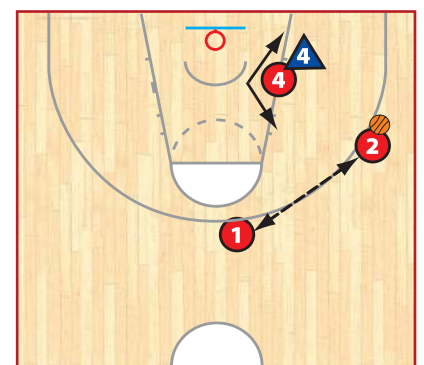
Napadač dobija 1 poen za svaki pogodak, 2 poena za svaki ofanzivan skok i 3 poena za ličnu grešku načinjenu od strane odbrambenog igrača. Nije dozvoljen ponovljen šut (posle skoka u napadu). Svaki par broji rezultat. Naravno, treba uparivati bekove sa bekovima, centre sa centrima, itd. Vežba se radi 10 minuta. Poraženi igrač treba da uradi 20 skokova, sklekova, ili za šta se već odlučite. Kada jedan par završi svoj duel, odlaze na suprotnu stranu terena i menjaju svoje uloge (napad-odbrana) (D1). Ova vežba je istovremeno dobra i za uvežbavanje napadačkih aktivnosti (finte šuta, finte prodora, polasci u dribling itd.)

## Vežba za čuvanje post igrača (ispred)

Kada se lopta nalazi na krilnoj poziciji, igrača na poziciji niskog posta čuvamo na 1/2 ili 3/4 ispred (sa čeonu linije). Na taj način sprečavamo napad zakorakom ka čeonu liniji, dok u slučaju napada na sredinu reketa imamo pomoć (udvajanje) od strane saigrača sa suprotne krilne pozicije. Odbrambeni igrač „zatvara“ post tako što mu je jedna noga iza, a druga ispred njega, i sa jednom rukom ispred njega.

Kada je lopta na centralnoj poziciji (kod igrača broj 1 (D2), pravimo iskorak ispod i oko igrača i postavljamo oba stopala iznad napadača, i jednom rukom na liniji dodavanja. Iskorak pravimo ispod igrača (radije nego iznad igrača) zbog toga što smatramo da nikada ne treba dozvoliti protivniku da zauzme unutrašnju poziciju na ovakav način (mada postoje i oprečna mišljenja).

Na dijagramu 2 vidimo vežbu. Igrači broj 1 i 2 dodaju loptu jedan drugom (ne suviše brzo), a igrač koji čuva igrača na poziciji niskog posta, broj 4, mora brzo da reaguje i da promeni poziciju u odnosu na loptu. Ovo je vrlo jednostavna, ali važna vežba u obučavanju tehnike čuvanja igrača na poziciji niskog posta.



## Pas na niskog posta, udvajanje

U modernoj košarci je veliki broj situacija kada se lopta spušta na poziciju niskog posta. U ovakvim situacijama, odbranu igramo tako što igrač koji čuva igrača sa loptom (posta) „zatvara“ čeonu liniju, dok naš krilni igrač sa strane pomoći (u ovom slučaju igrač broj 3), koji se već nalazi u reketu, vrši udvajanje igrača sa sredine. Ovaj princip nam omogućava da drugog igrača na poziciji niskog posta (broj 5) čuva takođe visok igrač i

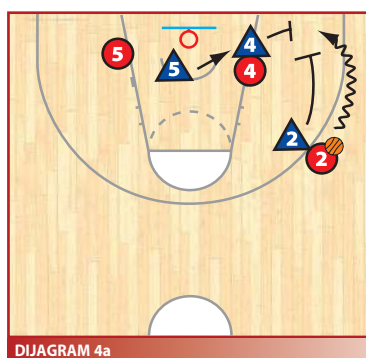
na taj način imamo više šansi za uspešnu odbranu (D3a).

Ova vežba iziskuje korektno postavljanje na strani pomoći našeg krilnog igrača i udvajanje igrača na poziciji niskog posta. Vežba startuje tako što se lopta nalazi na krilnoj poziciji. Dozvoljavamo pas na posta, a zatim udvajamo na opisan način. Zatim loptu prebacujemo na neopterećenu stranu na krilnu poziciju (D3b), a odbrambeni krilni igrač koji je vršio udvajanje sprinta da stigne nominalno svog igrača koga je na početku vežbe čuvao. Krilni igrač sa druge strane (broj 2) se pomera na poziciju pomoći, a loptu spuštamo na poziciju niskog posta i vežbu na taj način prebacujemo na drugu stranu (D3c i D3d).

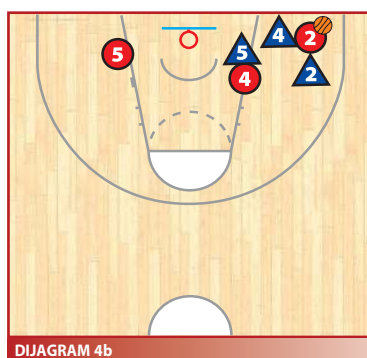
**Opcija:** U ovu vežbu možemo da ubacimo i petog igrača (u odbranu i napad) na poziciju plejmejкера. Tada možemo da vežbamo situaciju da kada krilni igrač ode na udvajanje i kada lopta bude vraćena na krilnu poziciju na suprotnoj strani na njega izlazi igrač koji čuva igrača broj 1 (na centralnoj poziciji), zato što je on bliži tom igraču i brže može da stigne, dok igrač koji je išao na udvajanje uzima njegovog igrača (plejmejкера).

### Odbrana od prodora driblingom uz čeonu liniju

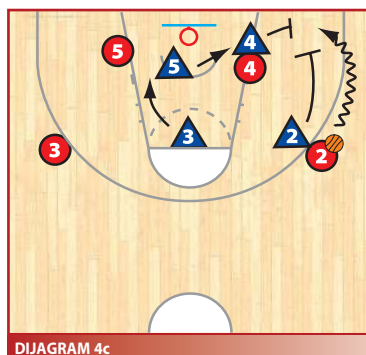
Prodor driblingom uz čeonu liniju branimo takođe udvajanjem. Udvajanje prave igrač koji čuva driblera i post igrač na strani lopte. Post igrač sa strane pomoći mora da isprati reakciju svog saigrača koji udvaja i da brzo preuzme njegovog čoveka. Ovu vežbu možemo da radimo do ove situacije (3 na 3) ili da ubacimo još po jednog krilnog igrača (4 na 4) na suprotnoj strani koji će



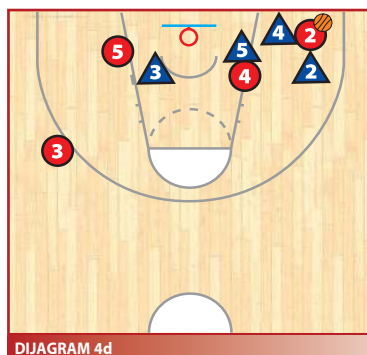
DIJAGRAM 4a



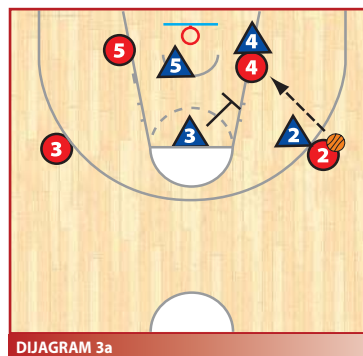
DIJAGRAM 4b



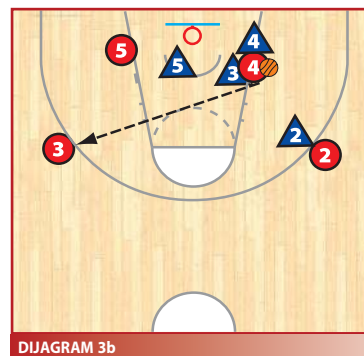
DIJAGRAM 4c



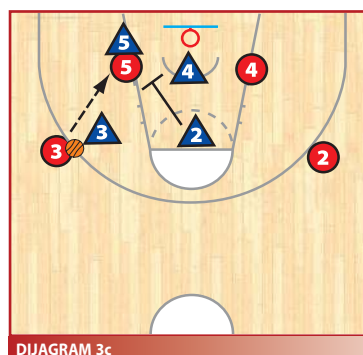
DIJAGRAM 4d



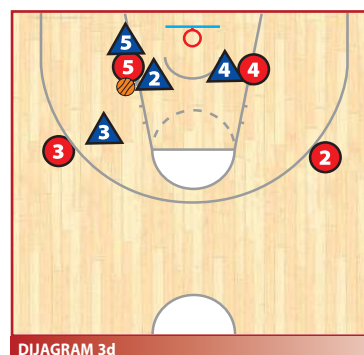
DIJAGRAM 3a



DIJAGRAM 3b



DIJAGRAM 3c



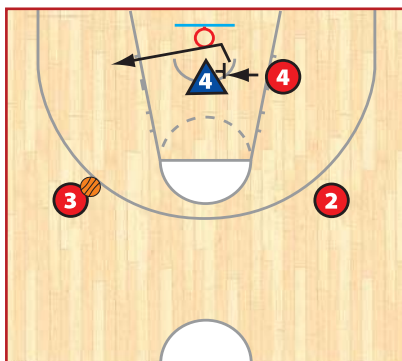
DIJAGRAM 3d

u ovoj situaciji da se spušta da brani post igrača na strani pomoći. Ova situacija nije toliko opasna, jer se post na neopterećenoj strani ne nalazi na prvom pasu (D4a,b,c,d). Ovu vežbu možemo izvoditi i u kombinaciji sa prethodnom vežbom.

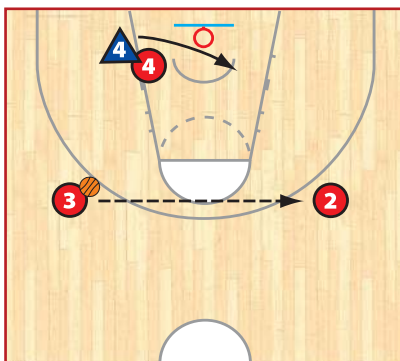
### Odbrana post igrača od utrčavanja ka lopti

Naš cilj je da naš igrač koji čuva igrača na poziciji posta spreči ili uspori igrača koji utrčava ka lopti iskakanjem na pravac kretanja i zatvarajući liniju dodavanja. Nije nam cilj da koristimo nedozvoljena sredstva, već jednostavno da iskoristimo svoju snagu i rad nogu i tako prekinemo pravovremenost (tajming) akcije, tj. utrčavanja protivničkog igrača. Ova vežba takođe zahteva pravilno postavljanje igrača na strani pomoći kada je lopta na krilnoj poziciji.

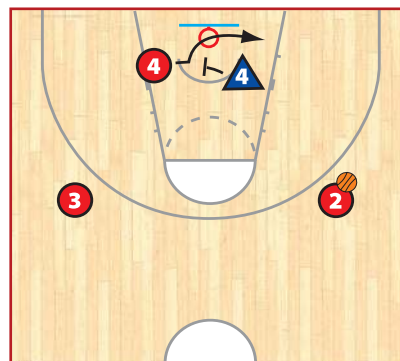
Vežba se izvodi sa dva krilna igrača u napadu i jednim post igračem i njegovim čuvarom. Startujemo sa loptom na krilnoj poziciji suprotno od post igrača. Odbrambeni post igrač se nalazi u ovoj situaciji na strani pomoći sa jednom nogom na liniji pomoći (zamišljena vertikalna linija u sredini reketa). Napadač na poziciji posta utrčava na ivicu reketa na stranu lopte. Odbrambeni post pokušava da ga spreči u tome najpre bumpom (razbijanjem njegove kretnje), a zatim ga čuvamo na 1/2 ili 3/4 ispred (sa čeonu liniju). Kada je sve to izvedeno, loptu prebacujemo na suprotnu stranu i koristimo isti princip (D5 a, b, c).



DIJAGRAM 5a



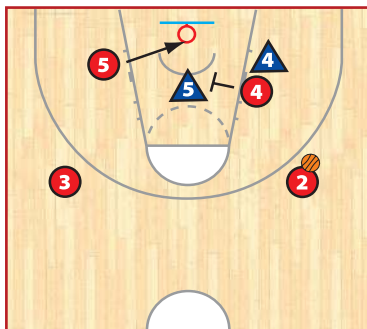
DIJAGRAM 5b



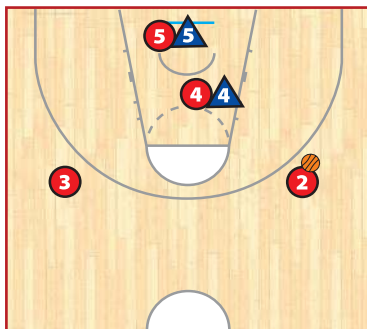
DIJAGRAM 5c

### Obrana od unutrašnjih blokada

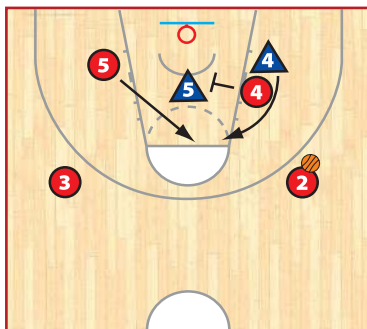
Sve unutrašnje bočne blokade branimo iskoračkom unazad. Ukoliko napadač utrčava nisko, ostajemo na svom čoveku (ne preuzimamo).



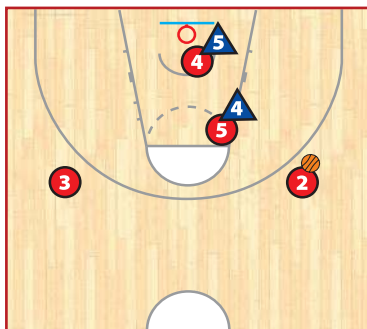
DIJAGRAM 6a



DIJAGRAM 6b

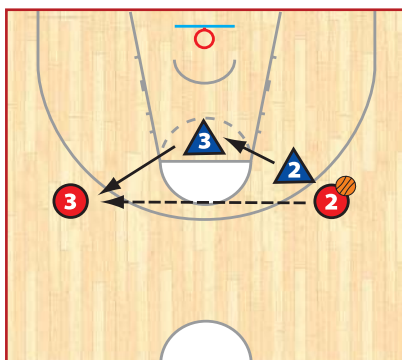


DIJAGRAM 6c

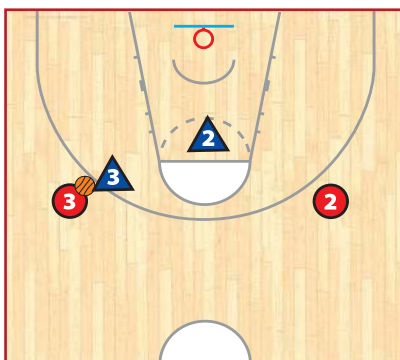


DIJAGRAM 6d

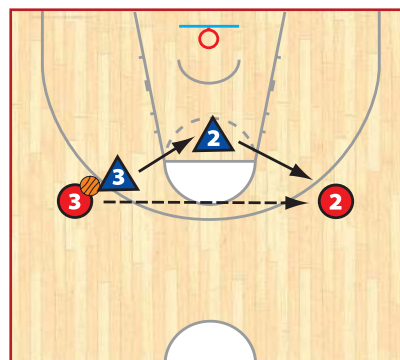
Ukoliko napadač utrčava visoko, pravimo iskorak unazad i preuzimamo igrače. Igrač koji čuva igrača koji postavlja blokadu daje signal svom saigraču da



DIJAGRAM 7a



DIJAGRAM 7b



DIJAGRAM 7c

„dolazi” blokada. Igrač koji je blokiran odmah pravi korak unazad ka čeonj liniji i prolazi ispod blokade (D6a, b, c, d).

Ovu vežbu možemo raditi sa oba krila. Na početku vežbe jedan odbrambeni igrač bi trebalo da bude na 1/2 ispred igrača (sa čeonj linije), dok je drugi odbrambeni igrač (post) na strani pomoći.

### Krilni igrač na strani pomoći, skip pas

Naši krilni igrači (naravno, kao i ostali igrači) moraju da nauče da odigraju korrektnu odbranu na strani pomoći (u reketu) kada se lopta nalazi na dva dodavanja od njih na suprotnoj krilnoj poziciji. Ovo će nam pomoći da „odbranimo” reket od eventualnog prodora, a krilnog igrača sa strane pomoći možemo da iskoristimo i za udvajanje post igrača (kao što smo već ranije naveli).

S druge strane, isti taj krilni igrač mora da stigne na nominalno svog igrača u slučaju skip pasa od strane drugog krilnog igrača. Vežba je vrlo jednostavna. Izvodi se sa dva krilna igrača u odbrani i u napadu.

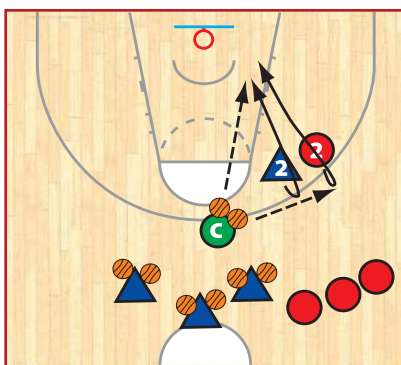
Napad i odbrana se menjaju posle 10-12 izvedenih dodavanja (D7a, b, c).



## Sprečavanje dodavanja lopte krilu i sprečavanje back door utrčavanja

Kada govorimo o ovoj situaciji bitno je napomenuti da kada je u pitanju odbrana na krilnom igraču koji je bez lopte želimo ne samo da sprečimo prijem lopte tog igrača posle V-demarkacije spolja, već i nastavak napadačke akcije koja sledi, a to je u ovakvim situacijama najčešće back door utrčavanje. Na dijagramu broj 8 vidimo kako izgleda organizacija vežbe. Potrebno je dosta lopti za ovu vežbu. Džoker ili trener dodaju brzo loptu igraču koji je napravio V-demarkaciju na 45 stepeni. Odbrambeni igrač sprečava to dodavanje odbijajući loptu desnom rukom (koja je na liniji dodavanja). Korišćenjem desne ruke u ovoj situaciji odbrambeni igrač je u situaciji da vidi svog čoveka koga čuva i da ostane na njemu. Ukoliko u ovoj situaciji odbrambeni igrač koristi levu ruku da bi presekao to dodavanje i ukoliko to presecanje ne uspe, on će biti pobeđen back door utrčavanjem.

Posle sprečavanja prijema lopte na 45 stepeni, napadač pravi brzo back door utrčavanje ka košu a trener pokušava da mu doda loptu. Odbrambeni igrač pokušava da spreči i ovo dodavanje odbijajući loptu (ovog puta levom rukom). Dobar odbrambeni igrač mora da

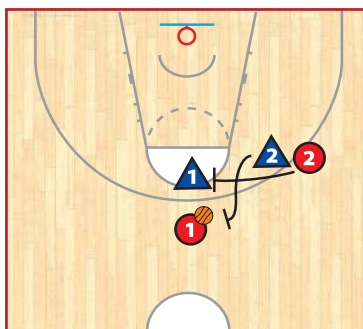


DIJAGRAM 8

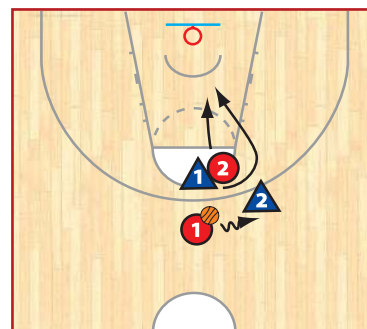
bude sposoban da spreči i jedno i drugo dodavanje. Vežba se radi sa 10-12 dodavanja, ili sa 6-8 presečenih dodavanja. Igrači koji čekaju na red za vežbu mogu da dodaju loptu treneru da bi vežba bila efikasnija (u jačem ritmu) (D8).

## Vežba za odbranu od P'N'R

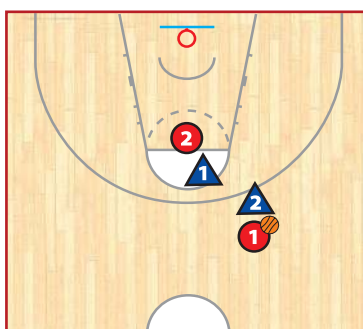
P'N'R spolja branimo iskakanjem. Igrač koji čuva igrača koji postavlja blokadu daje signal svom saigraču da dolazi blokada. On „iskače” na igrača sa loptom, na pravac njegovog kretanja, preuzima ga i zaustavlja dribling. U toj situaciji, da bi sprečili pas od zemlje igraču koji se otvara iz blokade, igrač koji je zablokiran mora da napravi agresivan iskorak ispred blokera, ali da zadrži kontakt sa njim kada se on otvori iz blokade. Eventualni lob pas u ovoj situaciji trebalo bi lako da preseku naši saigrači sa strane pomoći. Ukoliko igrač sa loptom ode na suprotnu stranu, ne preuzimamo, već odbrambeni igrač broj 2 mora da napravi agresivan iskorak ispred napadača broj 2 kako bi sprečio pas od zemlje (D9a, b, c, d)



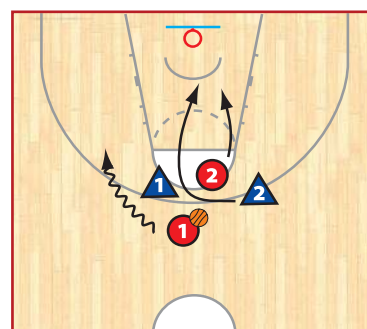
DIJAGRAM 9a



DIJAGRAM 9b



DIJAGRAM 9c



DIJAGRAM 9d

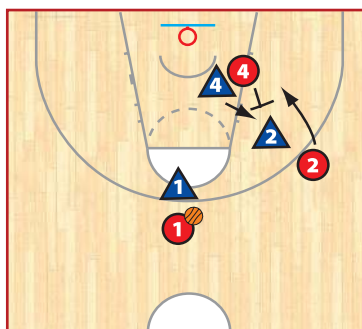
Posle nekoliko poseda menjamo napad i odbranu. Možemo računati rezultat, a možemo dati i neku kaznu poraženoj ekipi (sklekovi, skokovi, sprintevi...)

## Odbrana od blokade u leđa

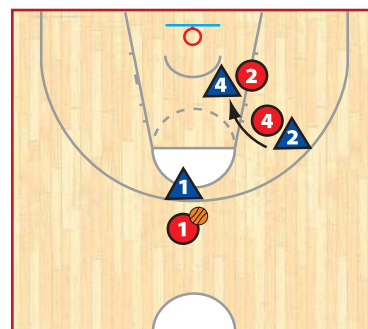
U situaciji kada se radi blokada u leđa preuzimamo igrača. Ova situacija nekad može da dovede do mis-meča, ali olakšavajuća okolnost u toj situaciji je što su oba dva napadača „čuvana”. Naravno, treba tražiti priliku da se što pre vratimo na svoje igrače. Odbrambeni igrač čiji igrač postavlja blokadu mora da neki signal svom saigraču da nailazi blokada i da preuzme igrača koji utrčava (koristi blokadu). Odbrambeni igrač koji je primio blokadu mora agresivno da iskorači ispred blokera kako bi ga zadržao što dalje od koša i sprečio da primi loptu.

Vežba se izvodi u situaciji 3 na 3. Igrač broj 1 (plejmejker) pokušava da doda loptu jednom od saigrača, igraču koji utrčava (koristi blokadu) ili blokeru koji se otvara posle blokade. Odbrana mora da spreči obadva dodavanja. Menjamo odbranu i napad posle 6-8 poseda (D10a, b).

Priredio: **Čedomir Maričić**  
viši košarkaški trener



DIJAGRAM 10a



DIJAGRAM 10b

## Stručno usavršavanje

## Nova sezona – nove mogućnosti

Najmanje jedanaest košarkaških stručnjaka će ove godine dobiti priliku da svoje trenersko znanje podignu na viši nivo posmatrajući svoje kolege, kako iz SAD, Evrope, tako i iz naše zemlje.

Za naše trenere je i ovog puta najinteresantnija destinacija SAD, tako da je Udruženje postiglo saradnju sa NBA klubovima Indijana Pejsers i Hjuston Rokets, odnosno NCAA Teksas i Juta. Za ovaj program usavršavanja prijavilo se petnaestak kandidata koji, da bi bili izabrani, treba da poseduju zvanje višeg trenera ili diplomiranog trenera, zatim znanje engleskog jezika, da imaju radno iskustvo i rezultate za sobom, kao i da su članovi UKTS. Sekretar Udruženja Mirko Ocočoljić kaže da se uvek javlja isti problem, a to je poklapanje termina usavršavanja sa početkom košarkaške sezone u našoj zemlji.

– Za ovo studijsko putovanje traže se perspektivni treneri, a oni su uglavnom angažovani u nekim klubovima. Pošto odlazak u Ameriku zahteva odsustvo u trajanju od dva meseca, to dovodi do toga da po povratku treneri imaju problema u svom klubu, kao što se dogodilo prve godine kada je išla grupa od pet trenera.

Mogućnost da se nađe prikladniji termin za ovaj vid obrazovanja naših stručnjaka u ovom trenutku ne postoji.

– Nažalost, to je akcija koja mora da se održi početkom oktobra, jer tada sa radom kreću NBA kampovi i univerziteti. Međutim, to je period i kada naši timovi ovde počinju sa takmičenjem. Zbog ovoga postoji problem kako učiniti dobar izbor i usaglasiti želje trenera, ali i klubova.

Osim SAD, planirano je da se naši stručnjaci pošalju i kod naših, ali i stranih kolega, koji rade u Evropi.

– Najaktuelniji su Dušan Ivković, Željko Obradović, Boža Maljković, Duško Ivanović i Bogdan Tanjević. To su treneri kod kojih svi traže da idu. Dobili smo ponude i od Etoirea Mesine i Rubena Manjana da možemo i tamo da po-

## Regije

**Permanentno usavršavanje, na inicijativu Regija UKS održano je u tri grada – Beogradu, Loznicu i Nišu.**

**Brojni treneri su imali prilike da čuju od Boroja Cenića „Savremeni pristup individualne i grupne taktike igre u napadu“, kao i od profesora Vladimira Koprivice „Osnove fizičke pripreme mladih“.**

šaljemo naše članove, tako da ćemo na osnovu prijava doneti odluku. – otkrio je Mirko Ocočoljić.

Osim ovih, Udruženje omogućava i usavršavanje na još tri načina – kroz stažiranje u domaćim klubovima (za neograničen broj trenera), reprezentativnim selekcijama (za sada postoji program samo za žensku juniorsku i kadetsku reprezentaciju), kao i odlazak na trenerske seminare u Evropi (Litvanija, Slovačka i Grčka).

O prijavama, čiji je rok za podnošenje istekao 31. maja, odlučivaće Upravni odbor, koji ovih dana treba da se sastane. U trenutku kada budete čitali ovaj tekst, najverovatnije će sve biti rešeno i zato nam jedino preostaje da poželimo izabranim trenerima srećan put i dobro usavršavanje.

Marko Petković

## FIBA: Na klupu samo s licencom

Samo treneri koji poseduju zvaničnu licencu moći će da vode tamičenja koja organizuje FIBA. Ovako glasi novo pravilo Međunarodne košarkaške federacije (FIBA) koje će početi da se primenjuje od 1. januara 2007. godine.

Predlog koji je podnet pre približno godinu dana, o kome smo vam već pisali u ranijim brojevima „Trenera“, zvanično je usvojen na sastanku Centralnog odbora FIBE polovinom maja ove godine. Prema ovoj regulativi predviđeno je da svaki košarkaški savez, u saradnji sa trenerskom organizacijom, sastavi spisak trenera najvišeg ranga. „Konkretno u našem slučaju, na toj listi bi se našli treneri sa crvenom licencom“ – pojasnio je Mirko Ocočoljić, sekretar UKTS i dodao: – Međutim, to ne uključuje i zaslužne trenere, odnosno one koji su licencu dobili na osnovu postignutih uspeha, već samo one koji je poseduju na osnovu svog zvanja. To su viši košarkaški treneri, diplomirani treneri, magistri košarke, doktori košarke, itd. Dakle oni

koji su stručno osposobljeni za svoj posao i za to poseduju diplomu, na čemu je naše udruženje godinama insistiralo i bilo preteča i inspirator ovakve odluke FIBA.

Sledeći korak jeste slanje liste u sedište FIBE, a jedino što stručnjake deli od dobijanja dozvole za rad jeste popunjavanje formulara i uplata takse u iznosu od 10 švajcarskih franaka. Osim licence svaki trener će dobiti i prateći FIBA softver „Sideline Organizer Standard“ koji bi trebalo da im pomogne u organizaciji i analizi treninga i utakmica.

– Broj trenera koji mogu da dobiju FIBA licencu je neograničen. Mi ćemo na osnovu naše baze podataka imati pregled ko ispunjava uslove za dobijanje licence i njih ćemo staviti na taj spisak. Ko lično bude hteo da konkuriše za to, on će se prijaviti, popuniti formular, uplatiti pomenu sumu i dobiće licencu. – zaključio je Ocočoljić.

M. Petković

# TREND<sup>®</sup> COO

11000 Beograd, Trg Nikole Pašića 2

tel: (011) 3238.000; 3341.757

fax: (011) 322.97.98

trendcoo@eunet.yu

# SPALDING

**INDOOR PLATINUM ZK PRO**

64-565Z



**TACK SOFT**

62-595Z



**GOLD INDOOR/OUTDOOR**

64-284Z



**SILVER INDOOR/OUTDOOR**

64-531Z



**PLATINUM OUTDOOR**

64-283Z



**GOLD OUTDOOR**

64-567Z



**SILVER OUTDOOR**

63-582Z



**TF-150**

64-684Z



**WNBA INDOOR/OUTDOOR**

64-170Z



ISSN 1820-4058



9 771820 405009

**SPORTS**

**ADD**