



časopis udruženja košarkaških trenera

TRENER



JANUAR-MART 2007, GODINA XI BR. 44-45 CENA 100 DIN 2 EUR 3,5 KM 100 DEN 800 TOLARA 25 KUNA

TRENERI U ŽIŽI



Vlada Vukočić
Žučkov kup

Duško Vujošević
Top 16

časopis udruženja košarkaških trenera
TRENER UKT SCG

časopis udruženja košarkaških trenera
TRENER UKT SCG

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



STRAH OD PORAZA

časopis udruženja košarkaških trenera
TRENER UKT SCG

ŽELJA - PRVI TRENER NBA
Igor Kokoškov
učesnik ALL STARA



ŠAKOTA Na čelu nacionalnog tima



prerasta u svetski kongres

UKTC
SERBIAN ASSOCIATION OF BASKETBALL COACHES

časopis udruženja košarkaških trenera
TRENER UKT SCG

Boža Maljković, Larry Brown, Miljan G
Predavači
garancija kvaliteta



Nagrada za životno delo
Lale Lučić

časopis udruženja košarkaških trenera
TRENER UKT SCG


Kompletiran stručni štab reprezentacije




časopis udruženja košarkaških trenera
TRENER UKT SCG

Basketball Clinic Belgrade 2004.

Larry Brown, Gregg Popovich, Roy Williams, Božidar Maljković, Arnie Kander, Dušan Ugarković, Ettore Messina






Klinika prerasta u svetski kongres
clinic is growing into a World Congress

časopis udruženja košarkaških trenera

TRENER

Naš komentar

Vreme zastoja

Piše: **Mirko Polovina**

S pravom se može tvrditi da je Udruženje košarkaških trenera, deceniju i više bilo mnogima uzor, gotovo model izvanredne organizovanosti i funkcionisanja. Naravno, nisu izostali ni rezultati koji su se ogledali, pre svega, u stručnom usavršavanju trenera, što je i jedan od osnovnih zadataka Udruženja. Sve to posebno je praćeno i zauvek zabeleženo na stranicama ovog časopisa, za koji su, bez lažne skromnosti, stizali komplimenti sa svih strana. Jednostavno naše udruženje je bilo ne samo najprogresivniji deo košarkaške organizacije, već su od nas, bez kompleksa, učili treneri drugih sportova i „kupovali“ znanje. UKTS je uvek bilo za korak ispred događaja i ispred drugih.

Da li će tako i ostati, odgovor mora dati predstojeća Skupština zakazana za 28. april u Kragujevcu, kao najviši i najodgovorniji organ Udruženja.

Nedvosmislen je utisak da je nastao zastoj u radu. Januar i gotovo ceo februar bili su mrtva sezona, što je ranije bilo nezamislivo. Pripreme za tako značajne aktivnosti kao što su Trenerski dani, BCB-2007 i mnogo toga, odvijaju se usporenije i sa mnogo više nepoznanica. TRENER ne izlazi, jer nema para. Udruženje, u novom statutu KSS, ni izbliza nije dobilo status koji zaslužuje, naprotiv.

Činjenica, ali ne i preveliko opravdanje, jeste da je upravo predugo transformisanje KSS, posle nestanka Košarkaškog saveza SCG, sasvim prirodno imalo negativnog uticaja na rad našeg udruženja. Međutim, to ne može biti alibi za mnogo toga propuštenog.

Utoliko pre što je UKTS razlaz sa kolegama iz Crne Gore i te kako spremno dočekalo, kao ni jedan drugi konstitutivni deo KSS. Formirane su četiri regije, čiji su predsednici postali članovi Upravnog odbora. Ideja je bila da se aktivnost Udruženja osnaži većim brojem neposrednih učesnika u radu i odlučivanju.

Međutim, počelo je kao što smo već pomenuli. Naravno, najveći deo odgovornosti je na Upravnom odboru, kao najvišem izvršnom organu Udruženja. Međutim, za nagomilane probleme i pomenuti zastoj, bez dileme, krivicu mora osećati gotovo svaki član Udruženja.

Članarina, je ne samo elementarna obaveza kojom se, pored ostalog dokazuje pripadnost svom udruženju, ali i osnovni izvor prihoda bez koga se ne može funkcionisati. Sve košta: od telefonskog poziva, preko časopisa, do troškova za predavače ili odlaska na stručno usavršavanje. Mnogi treneri članarinu doživljavaju samo kao jedan od nužnih uslova za dobijanje licence, što je zaista nedozvoljeno. Čeka se Kragujevac. A šta do Kragujevca? Zaista, Kragujevac mora dati odgovor i rešenja na mnoga pitanja, ako želimo da održimo dostignuti nivo Udruženja.

- 8** Vlada Vukoičić
Vladar na parketu
- 12** Zoran Kovačić-Čivija
Kovač medalja
- 13** Džim O Brajan BCB 2006
Poboljšanje igre 1:1 u odbrani
- 47** TRENER pre 10 godina
Ambiciozno od starta

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 (predsednik)
Dragan Nikodijević
Zoran Radović
Zoran Gavrilović
Dragoljub Pljaković
Mirko Polovina

Tehnički urednik:

Đorđe Miličić

Urednik fotografije:

Miroslav Todorović

Art dizajner:

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:

1500 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.

Duško Vujošević, trener Partizana, kluba učesnika top 16 faze Evrolige

Informacija ne sme da bude zamena za rad i razmišljanje



Partizan je prvi naš klub kome je pošlo za rukom da se nađe u drugoj fazi Evrolige, otkako je ovo takmičenje prešlo u ingerencije ULEB.

Petostruki uzastopni šampion ni ranijih godina nije bio bez šansi da se domogne druge faze. Pokazalo se u nekoliko navrata da je uz nedostatak sreće presudni uticaj na oproštaj imala premijerna utakmica u Pioniru, u kojoj su rivali vešto koristili pritisak na ple-

ćima crno-belih. Bilo je i godina u kojima je naš šampion bio iz objektivnih razloga nekonkurentniji, ipak, i u tim sezonama Evroliga je donosila značajan profit. Ne u finansijskom pogledu, koliko u procesu sazrevanja mladih igrača, čije je promovisanje i školovanje već godinama politika definitivno najuspešnijeg košarkaškog kolektiva na srpskim prostorima.

Ulazak u TOP 16 fazu Evrolige bio je povod za razgovor sa Duškom Vujoševićem, bez konkurencije naju-



Uspesi na radost navijača: Pionir je uvek bio pun, privržen i gromoglasan

spešnijim stručnjakom u Srbiji u poslednjih nekoliko godina.

– Zaista mislim da je ulazak među 16 najboljih sa mladom ekipom izuzetan uspeh, u konkurenciji ekipa koje nemaju puno limita u budžetu i broju stranih igrača, niti obaveze da proizvode igrače. Rezultat nije ni najmanje za potcenjivanje, radi se o uspehu – počeo je priču Vujošević.

● **Rezultat značajnijim čini to što je u sastavu Partizana veliki broj košarkaša koji su u „student-skom uzrastu“?**

– Svaki trener ima san, idealan tim koji sanja. Mi ga pravimo najboljim mogućim u datim okolnostima, u okviru budžeta koji imamo. Kako tim nije skup najboljih pojedinaца, već grupa ljudi koja najbolje funkcioniše smatram da nismo pogrešili u onome što je najvažnije – svi su dobri momci, a ujedno postoji balans između iskusnih i mladih. Mladi igrači kao Perović i Tripković su već nekoliko godina u Evropskoj ligi, Pekoviću je ovo druga godina. Bez obzira na mladost, imaju određeno iskustvo. Tu se nataložilo i dosta rada, kvalitetnih utakmica,

uspeha i neuspeha. Napravili smo dobar tim i nije slučajno što je ove godine napravljen značajan iskorak.

● **Bez obzira što ranijih godina niste prolazili prvi filter, profit Evrolige video se upravo kroz partije mladih igrača u finišu sezone.**

– Uvek će biti onih koji osporavaju, nerealnih, ali i zlonamernih. Da bi odbranili neku svoju poziciju, nedostatak rezultata, takvi pokušavaju da umanje tuđi uspeh. Jednostavno tuđi uspeh kao ogledalo odslikava i nečiji neuspeh. A ogledala uvek rade. I kada ih ne gledate. Svake godine dogodi se i poneki poraz koji ne bi trebalo da se desi. Prve dve godine smo bili na granici ulaska u drugu fazu, delila nas je jedna lopta. Na primer, one prve godine to se dogodilo sa Ostendeom, pa onda dve godine kasnije, u utakmici sa Ortezom koja nas je vodila u 16 smo pokradeni. U dve godine posle odlaska Divca i Danilovića došli smo do krize rukovođenja i primarno nam je bilo da se održimo na nivou velikog klu-

ba. U tom periodu i domaće titule su bile veliki uspesi, a u Evroligi sa nekim povredama koje su se događale u tim okolnostima nismo imali šta da tražimo. U nekoj perspektivi videće se koliko je iz naših uslova teško proći među 16.

● **Kada se osvrnete na 14 utakmica prve faze, koje su bile najteže, koje su donele najveće emotivno pražnjenje?**

– Utakmica sa Makabijem u Beogradu praktično je nagovestila mogućnosti ove ekipe. Svesni smo da Makabi nije ono što je bio prošlih godina, i oni su upravo u Beogradu postali svesni te činjenice. Najteže mi je bilo posle meča sa Huventudom u Beogradu, činilo mi se da je tim porazom znatno smanjena šansa za plasman među 16. Taj neuspeh se desio u posebnim okolnostima, Perović se tek vratio posle povrede skočnog zgloba zadobijene u meču sa Cibonom u Jadranskoj ligi na kraju prošle kalendarske godine, na dan utakmice se povredio i Tripković. Mi koji za vrstu takmičenja kao što je Evroliga imamo kraću klupu bez njih dvojice smo bili hendikepirani. Ipak, ta utakmica je mogla da se dobije, igrala se na jednu loptu i čini

mi se da sam se najteže osećao posle tog poraza – konstatuje Vujošević, pa dodaje. – Utakmica sezone po kvalitetu i značaju je pobeda protiv Panatinaikosa u Atini. Iako se tog momenta činilo da nam ona nije omogućila prolazak u odnosu na druge rezultate, pokazalo se da je ta pobeda bila dovoljna da se prođe.

● **Koji kolega vas je najviše naterao na razmišljanje, kako u pripremi, tako i u nadmudrivanju na terenu?**

– Sve su to veliki majstori svog posla. Svako od njih ima posebne karakteristike, svoj stil, selekciju, vođenje i treniranje ekipe. Ipak, oni koji imaju najbolje rezultate moraju i najviše da se uvažavaju. Jer ako počnemo da osporavamo i rezultate, šta ćemo onda?

● **Od igrača koji su bili u protivničkim timovima koga biste rado videli u svojoj selekciji?**

– Cenim pametne igrače kao što su Dijamantidis i Papalukas. Kada je reč o košarkašima uzrasta Partizanovih, moram da istaknem da o Aitu može da se misli i ova-





ko i onako, ali očigledno je da on pušta mlade igrače. Ovo je već peta sezona otkako igra Rudi Fernandez, koji je dokazao da je jako dobar igrač. Sada i Riki Rubio sa 16 godina dobija značajnu minutažu u Evroligi, u kojoj inače nema prostora za mladost.

● **Kad smo već kod te teme, koliko je teško izdržati mladog igrača u tom nivou takmičenja? Sećamo se i vižduka koje ste trpeli zbog Krstića, Perovića, Tripkovića... Koliko je sigurnije osloniti se na iskusne?**

– Nema tu sigurnog puta, već samo puta ka osrednjosti, mediokritetstvu. To što je među igračima bilo veliko otišlo je. Neki i vremenski, biološki, neki pre vremena,

nedoradni. Smeta mi što se stvara strašan pritisak ko ga ranije nije bilo. Kada je bila veća zemlja, kvalitetnija liga i košarka, postojao je sistem. Ne govorim o tome da li je bio dobar ili loš, ali je bio sistem, znala su se neka pravila igre, čak i kada je u pitanju štampa koja u dobroj meri kreira javno mnjenje. Bilo je mnogo manje virtuelnih stvari, menadžera koji treba da iskreiraju da je neki igrač fenomenalan, da ima ponude odavde ili odande, kao i potrebe suparničkog kluba da nekog mladog igrača stavi u tešku psihološku situaciju i razbija mu samopouzdanje. Igre te vrste počele su da smetaju IGRI zvanog košarka. Sa druge strane, čovek mora da bude dobar plivač u vodi kakva jeste. I mutnoj i hladnoj, opasnoj. U vodi idealne temperature lako je plivati.

● **U vremenima kakva jesu, mnoge vaše kolege zbog opstanka su prinuđene na kompromise i zbog uticaja gazda nisu u mogućnosti da svoju filozofiju do kraja sprovedu. Imate li u tom pogledu nekakav savet?**

– Nema tu šta, niti može da se preporučuje ili savetuje. Što čovek više zna proračuni mu ispadaju sve netačniji. Kada smo počinjali, informacije nisu išle na ovakav način putem Interneta, već smo koristili brzojave, a svet nije još uvek bio globalno selo. Nedovoljna informisanost kada su u pitanju znanja iz američke košarke dovodila nas je u situaciju da moramo više da razmišljamo. Informisanost ne sme da bude zamena za razmišljanje, kompenzacija za rad. Bili smo bolji od drugih jer smo više radili od njih, na treningu i van njega. Košarka je bila neki način života, oblik sreće. Znam mlade kolege, koje jako cenim, uglavnom su svi školovani i informisani, većina njih je ipak, manje posvećena. Uvek više cenim one koji rade nešto iz potrebe da se realizuju, iz želje za stva-

Rezultati za top 16

1. Kolo:	Lotomatika Roma – Partizan	65:60
2. Kolo:	Partizan – Makabi	103:91
3. Kolo:	Huventud – Partizan	82:51
4. Kolo:	Partizan – Cibona	101:92
5. Kolo:	Olimpija – Partizan	70:71
6. Kolo:	Partizan – Panatinaikos	65:73
7. Kolo:	Unikaha – Partizan	66:58
8. Kolo:	Partizan – Lotomatika Roma	73:63
9. Kolo:	Makabi – Partizan	85:83
10. Kolo:	Partizan – Huventud	74:83
11. Kolo:	Cibona – Partizan	89:72
12. Kolo:	Partizan – Olimpija	106:60
13. Kolo:	Panatinaikos – Partizan	80:93
14. Kolo:	Partizan – Unikaha	90:94





ranjem i trofejima, a ne zbog toga da to bude posredno sredstvo da zarade pare. Svako je onakav kakav jeste i tokom života će ostati takav. Meni su draži oni koji se zbog zadovoljstva bave ovim poslom.

● **Koliko će „evro škola” kroz koju prolaze mladi doneti koristi srpskoj košarci na reprezentativnom planu?**

– Verujem u mlade igrače našeg kluba. Sa njima i talentima koji su u Železniku, pre svega predvođeni Rašićem i Ercegom, a i drugim momcima, pa još sa ponekim, uz projekat koji bi zahtevao viziju, i strpljenje, perspektiva postoji. Smanjila se zemlja, samim tim i baza i kvalitet, a u sportu se ne poklapa vreme rada i vreme rezultata. Rezultati nacionalnog sporta košarke, kao i drugih sportova, mere se kroz uspehe A selekcije. Ona je dugo vremena pravila velike uspehe koji nisu bili posledica dobrog rada u samoj zemlji. To su igrači, deca lige i one bivše Jugoslavije, igrali su za mlađe selekcije te zemlje, takmičili se u ligi koja je jedno vreme bila najjača posle NBA. Iza toga u reprezentaciji praktično oni su bi-

li nošeni nacionalnim zanosom i motivacijom tog vremena, reprezentacija im je bila ognjište, iako su igrali u NBA ili velikim evropskim klubovima. Rezultatima su krili veliku prazninu koja je počela da se ističe.

Vujošević je na kratko zastao, pa nastavio:

– Kada je trebalo da se pojavljuju novi igrači, nije da nismo imali talenata, ali jednostavno ti talenti nisu na pravi način prošli fazu sazrevanja u koju bi prvo bio uključen klupski rad, pa onda i odnos prema njima kroz reprezentaciju. U svemu što se dešavalo sa zemljom, postali su pomalo apartidi, zato što se zemlja prema njima tako ponašala. Jednostavno, izgubio se odnos prema reprezentaciji, jer je zemlja izgubila odnos prema njima u fazi kada su još bili lojalni i dok nisu bili velika imena. Postali su velika imena van reprezentacije, što se prvi put desilo, ona više nije bila ognjište. Ujedno pritisak se multiplikovao srazmerno nesreći koja se dešavala van sporta, kao potreba za nekom kompenzacijom. To užasno opterećenje samo je otežalo rad. Savez normalno ima grešaka, sada ih treba analizirati prilično tiho samo da bi se izvukle pouke, da ne bismo pokazali da je stvarno tačno što kažu ljudi koji nisu glupi – „da treba sve da propadne da bi se krenulo iz početka”. Treba da

pokažemo da smo naučili na greškama nešto.

Trener crno-belih zaključuje:

– Ne treba da se juri nikakav rezultat, ni po španskim selima, ni po tamošnjim gradovima. Mora da se formira reprezentacija od igrača čija baza treba da budu članovi Partizana i Železnika, kao i onih koji žele da igraju za reprezentaciju. Od igrača sa strane koji su generacijski slični. Niko ne treba da nas čašćava svojim prisustvom, nego da u reprezentaciji budu oni koji žele da tu budu, da se u njoj usavršavaju, dokazuju, oni koji imaju ambiciju i koji su gladni uspeha. U nove neuspehe treba ući sa onima koji jednog dana mogu da naprave uspeh. U nove poraze treba ući sa onima koji jednog dana to mogu da nam kompenzuju pobedama. Ne vidim drugi put. To što smo mi nervozni, što bi nama nešto sada trebalo, što bismo jako voleli da neka medalja zasija na nečijem vratu, pa da se i mi osetimo kako smo reprezentovani. Svi bismo to voleli, ali treba biti realan kako doći do toga, ako uopšte do toga može da se dođe.

Predrag Sarić

Vlada Vukočić – FMP, osvajač Kupa Radivoja Koraća

Vladar na parketu



smeh na licu čoveka koji je dolazio na dogovoreni intervju govorio je više od reči. Zadovoljni ljudi su obično nasmejani, opuštene, ništa im nije teško. Na svakom koraku ljudi ga pozdravljaju, čestitaju na svemu do sada prikazanom. Pod kupolama kulturne hale „Pionir“ gde se razgovor vodio, prilaze i zvezdaši i partizanovci. Odaju poštovanje trenutno bo-

„Moram da priznam da sećanja iz Kragujevca polako blede, jer je dosta toga pred nama, nema vremena za slavlje. Ostaje samo jedno lepo osećanje da si opet osvojio neko takmičenje“ – objašnjava Vukočić. Trofej je prava satisfakcija za sav uloženi trud i ove, ali i prošle sezone. Međutim, sezona je tek negde na polovini, utakmice se smenjuju kao na traci, posle Kupa, za manje od 48 sati igrali smo revanš u ULEB-u, potom gostovanje u

Jadranskoj ligi, i tako iz dana u dan. Čak smo i slavili zbog osvojenog Kupa odložili tri dana da bismo se i fizički i mentalno regenerisali za ULEB. Kup se ne zaboravlja ali takmičenja koja dolaze teraju nas da razmišljamo više o onome što dolazi nego o onome šta je bilo“.

● **Ipak, da se prisjetimo završnice Kupa, okršaja sa Zvezdom i Partizanom i još jednom potvrdom da je FMP specijalista za kup takmičenja.**

„Prvo, ta priča da je FMP specijalista za kup ima nekog osnova jer pet godina zaredom osvajamo razna kup takmičenja, ali ne znam koliko je to stvar nekog posebnog treninga i pripreme baš za ta tri ili četiri dana. Mi za kup treniramo kao i za sva ostala takmičenja i ta odrednica „specijalisti za kup“ sigurno prija ali, kažem, nisam siguran koliko je deo nekog sistematskog rada. Vi-



Bojan Krstović, kapiten FMP, primo je pehar od Blaža Stojanovića, predsednika KSS

še je to odraz želje igrača da u najkraćem takmičenju koje se igra, dokažu svoje vrednosti. Ako je to tako, onda mi jesmo specijalisti za kup“.

● **Kako to trenerski objašnjavate?**

„Mogu da govorim o ove dve sezone u kojima sam ja na čelu tima. Moj sistem i filozofija igre je da koristim 10 ili čak i svih 12 igrača u rotaciji. Kup je takmičenje koje se



igra dan za danom, igrači se mnogo troše, vremena za oporavak je malo i ta raspodela minutaže i smanjeno trošenje igrača, sigurno da stvaraju određenu prednost. Na Kupu ne menjam ništa u odnosu na ono što radim inače i u drugim takmičenjima ali se to baš u jednom ovakvom sistemu takmičenja, možda, najbolje vidi”.

● **Vaš predsednik Čović je nedavno rekao da je veoma teško koristiti svih 12 igrača, da to treba znati?**

„Predsednik učestvuje u svim domenima kluba, odlično saradujemo, razmenjujemo i stručna mišljenja, ali je meni kao treneru sigurno najviše poznato koliko to zaista nije lako. Teško je naći prostor za sve ali ja smatram da svaki igrač ima svoju ulogu i da može da da određeni doprinos u svakom meču. Nisam pristalica one teorije koja kaže da igrač koji inače igra dobro i „nosi” tim, da mora da igra i onda kada mu ne ide. Takvog igrača treba nekad istrpeti, dati mu pravo na grešku, baš zato što je veliki, ali ako toga dana neko drugi „ima dan”, ako oseća da je njegovo veče, ako ima samopouzdanje da će doprineti timu, onda mu treba dati šansu čak i u završnicama. Ja sam na nekim mečevima, baš u prelomnim trenucima imao toliko šarene petorke da ni ja sam nisam sve to zapamtio, ali su svi oni rešavali određene mečeve. To je deo nekog ukupnog sistema, ne zavisimo od pojedinca, teško da baš

svih 12 imaju loš dan, uvek je neko raspoložen, jedan povuče drugog i tako to ide, uvek se neka petorka napravi, možda ne ona koja je planirana, ali glavno je da funkcioniše.”

● **Da li ste pristalica „zvezda” u timu i kako biste onda vodili ekipu?**

„Tu postoje dva pristupa, trener može da se prilagodi onome što ima, proceni snage kojima raspolaže i tako pravi igru. Postoji i ona druga strana, koja je skopčana i sa mogućnostima, da trener bira tim. Igrač „zvezda” ima svoje prednosti i mane. Prednosti su mu što je ekstra i što ima nešto što drugi nemaju i što treba iskoristiti, i on će to sigurno vratiti timu. A problem je što oni traže više „privilegija” u odnosu na druge, ili neki minut više u igri, ili više slobode u igri ili neko sakrivanje u odbrani. FMP sada nema takve ali će neko od njih to sigurno postati. Uostalom, imate zvezde i svetuskog ranga ali i one lokalnog ranga. Ne bih, svakako, sputavao zvezde, uvek bi se našao modus po kome bi se i oni uklopili u tim”.

● **Kako su protekli dueli sa dva naša najveća kluba?**

„Mi smo imali težak žreb. Petak, subota, nedelja, tri utakmice za 48-50 sati. Treninga nema, sve se svodi na razgovor i na neku psihičku pripremu, pa kada se izađe na teren onda treba primeniti sve ono što je ranije uvežbavano. Ekipa Novog Sada je bila nešto lakša, a Zvezda i Partizan su veliki timovi, imaju sjajnu podršku i računa se da oni u svojim redovima imaju nešto ekstra i više od drugih. Meni je drago da su moji momci

Miloš

Osvajanje Kupa u Kragujevcu nije jedina radost koja je zadesila Vukojčića tog vikenda. Desilo mu se i ono što je mnogima i najlepše u životu:

„To mi je inače najlepši vikend u životu. Pred polufinalnu utakmicu, supruga mi se porodila, dobio sam sina Miloša i tako mi se stvorila jedna nova dimenzija u životu. Sada pored dosadašnjih obaveza, imam i još jednu, najlepšu, obavezu. Svaki slobodan momenat koristim da budem uz suprugu i sina, jedva čekam da završim sa poslom i odem kući. To je divno i super ventil za sve ove stresove koje imam na poslu” – objašnjava ponosni otac jednog malog Miloša Vlada Vukojčić.

uspeli, iako vrlo mladi da se nose sa tim pritiskom igranja protiv najvećih. Tako da me pored ovog košarkaškog, posebno raduje taj psihološki momenat. Protiv Zvezde smo na početku igrali u nekom grču, ali smo brzo izbili iz sebe tu negativnu energiju. Pošto je i Zvezda bila pod pritiskom, mi smo se jednostavno brže toga oslobodili i tu stekli prednost. Posle smo pokazali i određenu dozu zrelosti, iskusno koristili greške protivnika, i više smo na tome dobili utakmicu nego što smo ih napadali. Nekome je to možda delovalo lako ali, verujte, nije. Kad je Partizan u pitanju, to je bilo malo drugačije. Prvo, to je finale, mnogi igrači su prvi put igrali tako nešto, i savet je bio da se oslobode tog pritiska. Celo prvo poluvreme smo bili u grču. Bili smo sputani u glavi. Na našu sreću, Partizan nije uspeo da napravi neku veću razliku jer kako smo igrali, to je lako moglo da se desi. Ko zna da li bismo i kako to stigli u drugom poluvremenu. U trećoj četvrtini i dalje smo bili loši ali iako je i tada bio negativan rezultat, tada smo došli do igre koja je ličila na našu. Sve je kulminiralo u četvrttoj četvrtini i tom neverovatnom serijom od 17-0. Neko to vezuje sa trojkama Rašića, neko sa asistencijama Teodosića, trojkom Cvetkovića, ali to ne treba izdvajati jer su oni bili deo celine. Odbrana i ranije nije bila loša, napad nije funkcionisao. Pritisak na loptu, na prvi pas, razbijanje blokade, rešavanje pozicija na niskom postu, rotacije, udvajanje, sve to je bilo zadovoljavajuće i kada se povezao i napad, sve je došlo na svoje”.

● **Da li vam je žao što Kup ne donosi neku konkretnu dobit, prolaz ka nekom takmičenju?**

„Znam da se u nekim zemljama Kup takođe ne vrednuje ni na koji način, ali znam da ima i zemalja gde Kup do-

Raspored

Gust raspored utakmica je uslovio da igrači i rukovodstvo FMP-a odlože sasvim zasluženno slavlje posle osvajanja Kupa Radivoja Koraća. Ipak, nakon tri dana i revanša u ULEB kupu, došlo je i vreme za slavlje:

„Mi smo se u nedelju, po osvajanju Kupa, okupili neformalno, čisto da se malo opustimo. Ali pravo slavlje je bilo u sredu, u hotelu Radmilovac, gde su bili ljudi iz kluba, prijatelji. Bilo je jako lepo i to je bilo pravo pravo opuštanje od početka sezone. Nadam se da su se tako osećali i svi oni koji su bili sa nama” – kaže Vukoičić

nosi određene bodove koji se kasnije sabiraju sa bodovima u prvenstvu i tako se pravi neka tabela. Ja sam trener i nije moje da predlažem ali pošto je Kup takmičenje koje odnosi i vreme i trud, publika ga hoće, mediji ga hoće, možda treba naći neki način da se i kod nas to vrednuje i na neki konkretniji način, a ne samo kao satisfakcija”.

● **Neminovna su poređenja i sa dva naša najpoznatija trenera Šakotom i Vujoševićem, koje ste ponovo nadmudrili?**

„Neko te duele gleda kroz duele dva najbolja igrača, neko po pozicijama, neko po trenerima ali na kraju se sve svodi na rezultat i pobedu i poraz jednog ili dru-



Zasluženno slavlje: Igrači i stručni štab FMP proslavili su na parketu hale Jezero osvajanje Kupa „Radivoj Korać“



Zasluzeno priznanje: Trener Vlada Vukočić na rukama svojih igrača

gog kluba. Meni je drago što ekipa koju ja vodim može da pobeđi i ekipe koje vode treneri koji imaju i velika imena, veliko iskustvo, veliko znanje, ne samo u Srbiji nego i u Evropi. Nikada nisam na to gledao kao na moj duel sa njima nego kao borbu dva tima, sada FMP-a i njih, a sutra možda nekog drugog kluba. Fraza je ali se sve svodi na rezultat da je jedan tim pobedio drugi i to ostaje u evidenciji”.

● **Prava izjava lepo vaspitanog momka, koga i predsednik Čović ističe kao takvog?**

„Meni je drago ako neko primećuje neko lepo vaspitanje i ono šta smo mi u stvari. Svako može da se do određene granice pretvara da je neko drugi ali prava priroda izbije kad-tad. Nije na meni da se ističem i hvalim, neka to rade drugi, ako misle da ima razloga. Ja ću se i dalje ponašati kako jedino znam i umem”.

● **Da li bi FMP mogao da igra u Evroligi?**

„Po kom kriterijumu? Ako mislite na uslove, hala na žalost ne ispunjava kriterijume Evrolige oko broja gledalaca koje može da primi. Taj deo nije moj ali našao bi se sigurno modus kako bi se i to rešilo. Što se košarkaškog dela tiče, ima timova koji su dosta jači od nas ali ima i timova koji su igrali u Evroligi a sa kojima smo igrali potpuno ravnopravno. Sigurno ne bismo bili tim za potkusurivanje i pravljenje koš razlike”.

● **Pomoćni trener ste reprezentacije, čeka nas veoma važno takmičenje-EP u Španiji?**

„Dosta toga se još ne zna, bilo bi lepo da budemo kompletni i to nije samo moj trenerski apel već sigurno i želja svih ljubitelja košarke, da se na velikom takmičenju predstavimo na najbolji način. Ima vremena, videćemo i u kakvom sastavu će i druge zemlje biti.

Nekada se i nešto nepredviđeno dogodi, nadam se da će nas povrede zaobići. Cilj je jasan, želja je da se izbori plasman na Olimpijske igre, ima raznih kombinacija u zavisnosti i od plasmana Španije, ali to su

FMP-zvezdaši

Dvojica sjajnih igrača Jorović i Aleksandrov ponikli su u FMP-u. Sada su članovi Zvezde ali ni jedan ni drugi, zbog povreda, trenutno ne igraju. Kakvo je mišljenje njihovog dojučerašnjeg trenera?

„Obojica su na žalost, povređeni. Aleksandrov se polako oporavlja i nadam se da će uskoro opravdati epitet jednog od najvećih talenata Evrope. Što se tiče Jorovića, on ima povredu koja nije naivna, zahteva određeno vreme i treba biti strpljiv. Ja im želim obojici da se brzo oporave, jer su sjajni momci i igrači i iako bi nam bilo mnogo teže da igramo protiv Zvezde sa njima u timu, ja se nadam da će se oni ubrzo naći na parketu” – ističe pravi sportsmen Vukočić.

mesta od 3-5 koja vode na OI. Imamo dara, imamo kvalitet, i ako se neke stvari poklope, možemo dosta da uradimo. Kompletna Španija, na domaćem terenu, je jedini pravi favorit. Svi ostali su na istom nivou. Jedna utakmica može da odluči dosta toga. Samo moramo svi mi malo više da verujemo u sebe” – zaključio je Vlada Vukočić.

Božidar Manojlović

Zoran Kovačić – Čivija

Kovač medalja

Kada se kaže „Čivija“, svaki poznavalac košarke pomisli na Zorana Kovačića Čiviju, sinonim za žensku košarku. Nije bilo većeg uspeha u ženskoj košarci – ove, a i svih prethodnih država, a da Kovačić nije posredno ili neposredno učestvovao u tome. Skoro tri decenije bio je u Crvenoj zvezdi u kojoj je vodio sve kategorije, od pionira do prvog tima, osvajao sve što se osvojiti može, ukupno 27 prvenstava i kupova. Sa timom Budućnosti je igrao finale Kupa i bio prvi pobjednik prvenstva SCG, sa Kovinom, tada malim klubom, osvojio je Kup Srbije i Jugoslavije, a sa bugarskom Levskim – Kup i prvenstvo Bugarske. Za jednu karijeru i više nego dovoljno. Ali popularni Čivija i dalje je u košarci, i dalje pomaže našim mladim nadama da se uzdignu do zvezdanih visina. Trenutno je trener svih mlađih selekcija u KS Srbije i za tri godine osvojio je 10 medalja:

„Imali smo zaista dosta uspeha u te tri godine“ – kaže Kovačić. „Time samo dokazujemo da naša ženska košarka i dalje može da bude jaka kao nekada. Evo, na tzv. Bam turniru, nezvaničnom prvenstvu sveta, osvojili smo

● **I prošlu godinu ste završili na lep način?**

„Jeste. U Sofiji je od 27-30. decembra održan Balkanski šampionat za juniorke gde smo osvojili drugo mesto. Treba, međutim, reći da smo igrali bez četiri glavne igračice, nosioce igre, kao i da je to bilo takmičenje za 89. godišta i mlađe, pa smo mi to iskoristili da isprobamo neke naše vrlo mlade igračice 90. i 91. godišta, od kojih mnogo očekujemo u budućnosti. Sve u svemu, možemo da budemo više nego zadovoljni ostvarenim“.

● **Šta vas čeka u 2007 godini?**

„Ove godine imamo kadetsko prvenstvo Balkana, kadetsko Evrope, juniorsko Evrope i juniorsko sveta. Dosta obaveza, mnogo planova ali se nadam da ćemo i iz toga izaći sa još kojom medaljom. Savez nam je do sada dosta pomagao, nije bilo nikakvih zastoja u ispunjavanju obaveza i nadam se da će se ta praksa nastaviti i dalje. To je jako važno, jer da vas ne podsećam šta je sve ženska košarka one Jugoslavije osvajala i važno je da nastavimo sa tim uspesima. I sada je naša ženska košarka po rangju stavljena odmah iza španske selekcije, pa je i to dokaz da nas u svetu cene. Tajna je uvek bila u predanom radu, talentu



Srebrne juniorke i stručni štab sa Balkanskom prvenstvu u Sofiji

dve bronzne i jedno zlato, na evropskom za kadete – jedno srebro i jedno zlato, na juniorskom – jedno zlato i jedno srebro, na svetskom za juniore – jedno srebro i na balkanskom – jedno zlato i jedno srebro. Pored toga, imamo i dva četvrta mesta i jedno osmo. To je, valjda, dokaz da i dalje držimo visok nivo naše ženske košarke“.

i u tome što smo mi uvek svesno išli na „mešanje godišta“ odnosno ubacivali smo u vatru mlade igračice da igraju za starije selekcije, da se tako kale i brže steknu neophodno iskustvo igranja i borbi za osvajanje medalja“.

● **Planirate li da neke od mlađih igračica uvedete i u prvi tim?**

„Svakako. To

nam je i cilj. Da nekog ne preskočim, ali, svakako, tu su Musović, Petrović, Miljković. Knežević i druge. One su već pokazale da prevazilaze godišta za koja igraju i ozbiljno se nametnule i selektoru A tima. Da li će tu priliku i iskoristiti, videćemo. To samo od njih zavisi“.

B. M.



Jim o Brien BCB 2006

Poboljšanje igre 1:1 u odbrani



dobro došli na Kliniku, veliko zadovoljstvo mi je da pričam sa vama o mojoj omiljenoj temi, odbrani. Ali ću prvo, da vam ispričam zašto su mi odbrana i kondicija veoma važni.

Ja sam postao prvi trener u 30. godini, a moj san, još kad sam bio osmogodišnjak, bio je da postanem trener i da ceo život provedem u košarci. Da bi opstali u košarci i da bi doprineli razvoju košarke morate da pobeđujete. Danas je veoma teško, ma gde se nalazili, da dobijete dobar posao prvog trenera. Meni nikad nije bilo ponuđeno da budem prvi trener dok nisam napunio 30 godina. Jedini posao koji sam tada mogao da dobijem je u Zapadnoj Virdžiniji, najsiromašnijoj državi u SAD, u maloj i vrlo siromašnoj školi. U prethodnoj godini su odigrali 27 utakmica i prvenstvenih 16. Skor im je bio 24 izgubljene utakmice, dok su u 3 poredili. U prvenstvu su svih 16 utakmica izgubili.

Kada mi je ponuđen posao pozvao sam Džeka Remzija, velikog trenera iz Kuće slavnih, i rekao mu da ovo nije dobar posao i naglasio njihov odnos poredila i poraza. Na to mi je on odgovorio da ako ne uspem da promenim taj tim i popravim njihov odnos poredila i poraza, nisam za ovaj posao. Bilo je to prilično intrigirajuće za mene.

Imao sam dva asistenta koja su taj tim trenirala prethodne godine. Ništa nisam znao o ligi i igračima koje

sam imao pred sobom. Jednog dana sedeo sam sa asistentima i posmatrao svoj tim koji je igrao. Pitao sam ih, na osnovu njihovog ranijeg iskustva iz ove lige, kako smo mi rangirani. Oni su mi odgovorili istovremeno, poslednji, totalno poslednji!!!

Morao sam da smislim način kako da ekipu koja je bila zakucana na dnu, podignem na vrh, ako sam mislio da napravim karijeru. Rešio sam da se koncentrišem na dve stvari: odbrana i kondicija. Kada imate neki tim koji



trenirate, uvek u njemu imate određene napadačke kvalitete i možete ih unaprediti u nekim malim delovima. Ako neko loše dribla, možete ga naučiti da to bolje radi, ako neko ima nepravilan šut, možete mu ispraviti, možete i poboljšati i dodavanje ali su to mali napreci.

Ja bih preporučio svima, da pred svoj tim postavite sledeći cilj i rade na tome da tim postane najspremniji

od svih ostalih sa kojima treba da igra. Bez obzira na njihov talenat, taj cilj je sigurno ostvariv. Bez obzira da li ste najbolji ili najlošiji tim u ligi, uvek možete biti najbolje spreman tim u ligi.

To proizvodi više stvari. To što će osetiti više bola imaće veće međusobno jedinstvo, a samim tim bolje jedinstvo tima. Kaže se da što teže i jače radiš, to se teže predaješ. Želim da oni rade toliko teško da bi radije umrli nego se predali na terenu.

Igrači sa kojima sam tada radio i danas su mi prijatelji. Oni mi i nakon 25 godina prilaze i kažu da za to što smo tada radili postoji samo jedna reč „silovanje”. Naravno, ja ih nisam iskoristio i silovao već napravio čvršćim za život.

Sledeći cilj koji sam postavio pred sebe i ekipu bilo je : da ćemo biti prvi u ligi u odbrani, bez obzira sa kakvim ćemo timovima igrati, koliko su brzi i visoki. Mi ćemo našu odbranu bazirati na mentalnoj čvrstini i kondiciji.

Kada je liga počela moj tim je bio najspremniji od svih 16 timova u ligi. Kada se liga završila mi smo bili najbolji odbrambeni tim u ligi. Došli smo do toga da od tima koji u prethodnoj sezoni nije dobio utakmicu, budemo tim koji je šampionat izgubio u poslednjoj utakmici sa dva poena razlike. To je bio najveći preokret u SAD u toj godini.

Nakon 10 godina, preuzeo sam Boston Seltiks, tim sa najdužom tradicijom u NBA. Imaju šampionske zastave okačene po celoj dvorani. Kada sam postao trener oni nisu ušli u plej-of prethodnih 9 sezona. Od 30 timova bili su rangirani kao 27. odbrambeni tim. Isto što sam rekao deci u Zapadnoj Virdžiniji, rakao sam i profesionalnim igračima Boston Seltiksa: „Bićete najbolji odbrambeni tim u NBA i moramo se posvetiti tom cilju”. Bilo je strašno teško, uveriti profesionalne igrače koji zarađuju milione dolara, da se posvete odbrani. Na kraju prve sezone, sa 27. mesta došli smo na treće rangirano mesto kao odbrambena ekipa.

Zato danas imam privilegiju, da sa vama pričam o najbitnijoj stvari u košarci, a to je odbrana. Ma kakav tim da trenirate, ne možete imati perfektno napadače. Neko će uvek slabije da dribla, dodaje, utrčava ili šutira. Ali možete stvoriti perfektno odbrambene igrače. Ako želite da neko bude najbolji strelac, to će u timu izazvati ljubomoru, jer to može biti samo par igrača. Ali perfektni u odbrani mogu biti svi.

Prva stvar u odbrani je da lopta neće ući u reket. Napadač nikada neće dati 'jeftin' koš. Odbranu će igrati

svih pet igrača u stavu, posle sprinta u odbrani. Ako se podigneš iz stava iz bilo kog razloga, umoran si i izlaziš iz igre. Bićemo najaktivniji u radu rukama u odnosu na sve naše protivnike. Ne postoji zvezda u odbrani. Njihova tehnika odbrane će biti perfektna.

Vežba br 1

Igrači stoje u 3 linije po 4 igrača, veoma blizu jedan drugome. (dijagram 1) Ovo je urađeno iz razloga što od početka želim da budu blizu i da imaju međusobnu komunikaciju. Jer komunikacija je jedan od glavnih principa odbrane. I zato, ne interesuje me šta govore, ali moraju da pričaju.

Igrači prave iskorak levom nogom napred do polovine stopala spuštenu u stav, sa rukama podignutim tako da se palčevi nalaze u visini ramena, a laktovi su savijeni. Kada sam na koledžu počinjao, ovom vežbom sam počinjao trening i ona je trajala 3 minuta. Ona je bolna, ali s njom se postiže između ostalog i mentalna čvrstina. Kada dam komandu da pričaju, igrači mogu da pričaju o čemu god hoće. Nijedan igrač na svetu ne želi da priča u odbrani i zato ih treba naterati. Zato ih pitam hoćete li da pričate ili da trčite? Ispravan odbrambeni stav i osposobljenost da komuniciraju su osnovne stvari u odbrani.

Vežba br 2

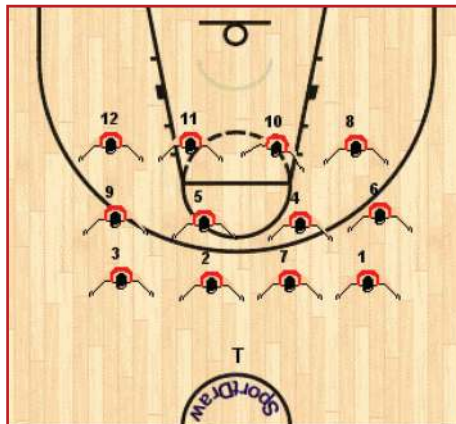
Igrači su u istom rasporedu kao u vežbi br. 1. Kada pokažem rukom u jednu stranu napravite jedan korak ne menjajući prednju nogu i zaustavite se, ne dižući se iz stava. Kada pokažem drugom rukom, rade pivot korak unazad i naprave

opet samo jedan korak. Kada budu menjali pravac, mora da se čuje uzvik „Hej” (dijagram 2)

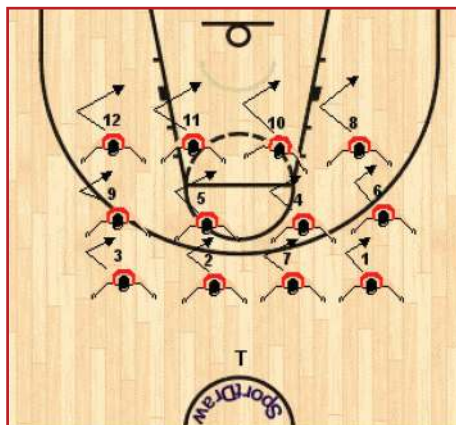
Vrlo je važno ako se igrači kreću u niskom stavu. U trenutku kada se okreću ne sme se dizati težište tela već mora ostati nisko. Sve što se odnosi na odbranu mora biti perfektno, i mora se raditi dok se to ne postigne. U protivnom, nema odlaska sa terena.

Vežba br 3

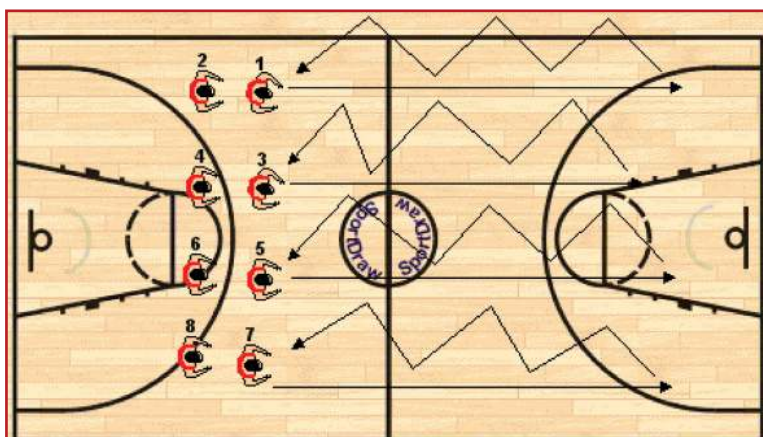
Vežba Džeka Remzija – raspored igrača je isti kao u prethodne 2 vežbe, na znak trenera igrači zauzimaju stav i stepuju. Po komandi trenera se kreću levo-desno i napred-nazad. Na trenerov znak šut igrači dižu ruku kao da pariraju. Zatim grade, skaču i sprintuju do drugog penala. Na drugom penalu simuliraju šut i ponovo zauzi-



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

maju stav i uz trenerove komande vraćaju se na početnu poziciju (dijagram 3)

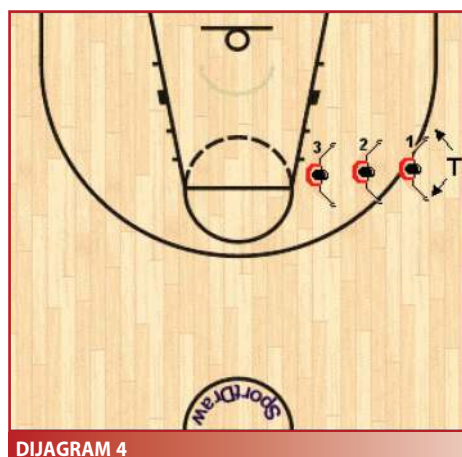
Vežba br 4

Ova vežba će pomoći da poboljšate saradnju igrača i njihovu komunikaciju. Trener Džeri Tarkeni, Univerzitet Las Vegas, jedan od najboljih trenera odbrane, počinje trening ovom vežbom.

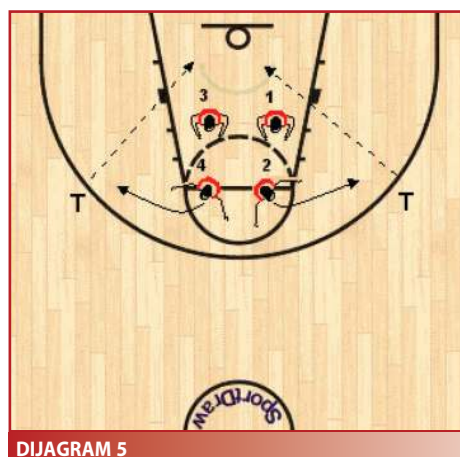
3 igrača su u liniji a trener je sa loptom (dijagram 4). Igrači su udaljeni na korak jedan od drugog u stavu su, podignutih ruku i palčeva u visini ramena. Sva tri igrača igraju odbranu tako što reaguju na zahteve trenera. U odbrani ne želimo da dozvolimo nijedan pass, želimo da napadnemo svako dodavanje. Način da se to postigne je da su ruke u visini ramena i da napadaju loptu. Igrač mora biti aktivan i mora reagovati na svaki pokret lopte. Ako napadač podigne loptu iznad glave, prilazi i napada loptu. Ako je spusti, odmiče se. Takođe želimo da usmerimo svaku loptu ka osnovnoj liniji i ne dozvolimo pas u sredinu. Zato za svaki pokušaj ulaska u sredinu driblingom čak i fintiranje polaska u dribling u sredinu, sprečavamo iskakanjem i zatvaranjem sredine. Nikako se ne povlačimo. Ove tri stvari su osnovne u ovoj vežbi.

Vežba br 5

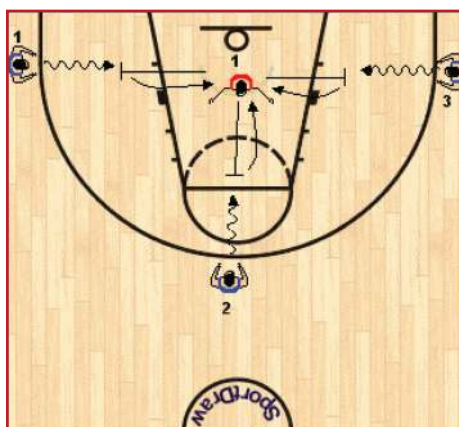
Igrači su u dve kolone i zauzimaju dijagonalni stav. Treneri su na li-



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6

niji 6.25 i imaju lopte. (dijagram 5) Igrači moraju najbrže da stignu da pariraju šut trenerima.

U NBA imamo cilj da pariramo, ometamo svaki šut. Šut ometamo tako što dižemo jednu ruku što više iznad glave ka lopti, dižemo se iz stava na vrhove prstiju. Kada ometate šutera, procenat dobijenih utakmica, ma koji nivo igrali, je 90%. Zato imam pitanje koliki procenat pariranih šuteva treba biti u odnosu na ukupan broj šuteva da biste postigli ovaj procenat pobeda. Lako ćete naći taj statistički podatak. Ako ometate 40% šuteva, dobijate 90% utakmica. U NBA igrači su dobri šuteri ali kada im parirate šut, oni imaju procenat šuta samo 32%. Zato je važno ometati šut.

Dve stvari govorim igračima tokom utakmice. Prva je da moraju da ometaju šut i u kojem procentu to rade, to ponavljam na svakom tajm-autu. Druga stvar je kakav je rad ruku, koliko su puta ukrali, napali loptu ili parirali šut. Ovo su dve stvari koje čine borbenost u odbrani. Zato na poluvremenu, mom beku, koji je do tada samo jednom ometao šut, govorim da me je izdao. On to zna kao i svi ostali igrači zato što se ti podaci nalaze na tabli.

Zato ovu vežbu radimo na početku svakog treninga. Ona poboljšava brzinu kretanja i bazira se na dva fundamenta. Jedan je da budeš u stavu, a drugi da zadnjom

nogom krećeš i pretvaraš kretnju u sprint. Možda neko pomisli da je to nevažno ali pokazaću vam da je to strašno važno. Ako želite da odete sa jedne pozicije na drugu a vaš igrač prvi korak pravi nogom bližom lopti, taj korak je mali, kao i osvojen prostor. Ali ako polazi nogom daljom od lopte, ovaj korak je dugačak i brz i igrači neće imati problema da stignu sve u odbrani. Zato radimo ovu vežbu iz stava. Polazak daljom nogom od lopte, ulazak u sprint i pariranje šuta. Ako najsprioriji igrači ovo ra-

de ispravno i perfektno, oni neće biti najsporiji na terenu.

Vežba 6

Tri igrača sa loptom se nalaze na liniji 6.25. Odbrambeni igrač je u sredini reketa. Napadač na koga pokaže trener, dribla ka košu, a odbrambeni igrač mora da ga zaustavi van reketa. Čim odbrambeni igrač uspostavi kontakt i zaustavi loptu, vraća se u sredinu reketa. Trener tada pokazuje na drugog igrača. Vežba se radi bez šuta (dijagram 6).

Tehnika zaustavljanja driblera je sledeća. Odbrambeni igrač je nisko u stavu, polazi zadnjom nogom u sprint, pre uspostavljanja kontakta je ponovo u stavu, ruke su u visini ramena sa laktovima savijenim unapred. Naravno, igrač neće nikoga udariti nego će samo zastrašiti napadača.

Na bilo kom nivou da je vaša ekipa ova vežba je korisna. Ovde vežbamo da naš najbliži igrač izađe na igrača sa loptom i da ga zaustavi. Ne smemo čekati da napadač ide ka nama jer onda gubimo, ali ako mi idemo ka njenu, onda dobijamo.

Uvek imate dve vrste igrača, jedna je koja se uvek postavlja za foul u napadu, a druga je koja to ne radi. Ako pitate igrače kojoj grupi pripadaju, svi će vam reći ovoj prvoj. Međutim, to je laž. Dosta trenera radi vežbe za iznuđivanje i postavljanje faula u napadu. Ja to ne radim. Želim da igrači shvate da ne moraju da iznude foul u napadu, ako dobro i ispravno primenjuju tehniku o kojoj sam govorio.

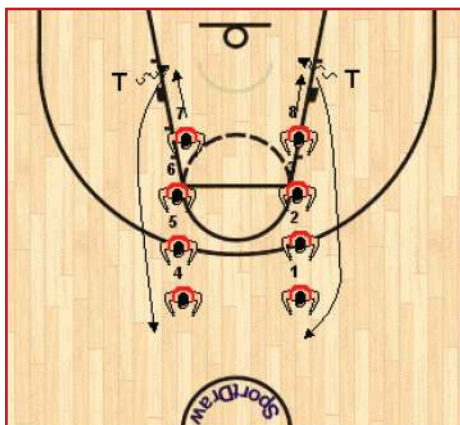


Vežba 7

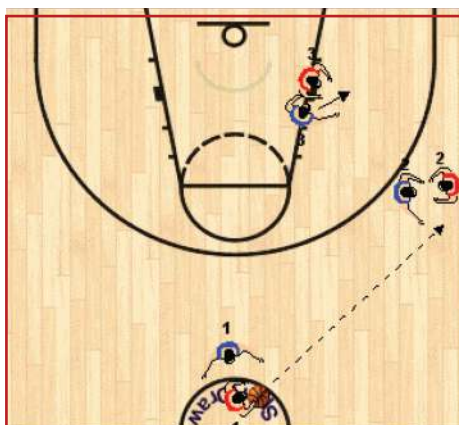
Igrači u napadu su u dve kolone na liniji penala sa loptama. Odbrambeni igrač je u stavu, okrenut ka igraču na penalu. Treneri su sa loptama na niskom postu. Trener dribla u sredinu reketa i hvata je. Odbrambeni igrač se okreće ka treneru i napada loptu udarajući je odozgo. Uzima je i dribla na začelju kolone (dijagram 7).

Pravilo je kada igrač na niskom postu primi loptu i krene driblingom u sredinu reketa, da odbrambeni igrač mora ići ka toj lopti. Sve što radim je da moj tim ima ponos, a deo toga je da se ne dozvoli ulazak lopte u sredinu.

Takođe, ako igrač uhvati loptu u napadu ispod našeg koša, ma koliko on bio visok ili snažan, mora biti izgurao sa te pozicije. Da, to je foul, ali igrači moraju da shvate da lopta nesme doći u sredinu.



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8

Vežba 8

Vežba 3:3 na jednoj četvrtini terena. Igrač u napadu 1 dodaje loptu igraču u napadu 2. Odbrambeni igrač mora da izađe ispred svog igrača kada igrač 2 dobije loptu. Bočni odbrambeni igrač uspostavlja jak pritisak na loptu (dijagram 8).

Svaka vežba koju radim odnosi se na princi-

pe odbrane koje nikada ne menjam. Igrač sa strane može biti najbolji dribler na svetu ali mora biti usmeren ka autu, i ako je to njegova jača strana. Prednja noga igrača u odbrani je u visini njegove dalje noge od koša, stopala su pod uglom od 45 stepeni, aktivna uloga ruku, napadaju loptu po principima koje sam već rekao. Igrač u napadu je usmeren ka uglu, a ne ka obruču.

Igrača na poziciji 1 usmeravamo ka njegovoj slabijoj strani, najčešće je to njegova leva strana, vršeci pritisak na loptu.

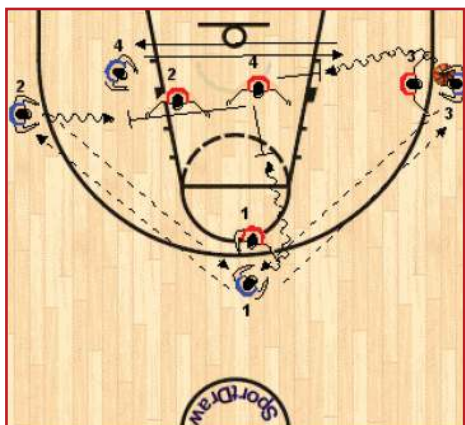
Igrača na niskom postu čuvamo ispred, izlazeći celim telom ispred njega i pokušavajući da ga odguramo unazad. Cilj nam je da lopta ne dođe u sredinu. Kada odbrambeni igrač izađe ispred on mora da vikne „crveno”, a odbrambeni igrač koji čuva igrača sa loptom na poziciji 2 mora da najjače moguće napadne loptu. Razlog što napadamo tako tvrdo i dramatično loptu je da odbrambeni igrač koji je izašao ispred posta, oseti sigurnost i da neće lako proći lob pas.

Ako zbog tog velikog pritiska odbrana bude probijena ka autu, igrač sa niskog posta je u mogućnosti da izađe i zaustavi napadača ili da ga udvoji. Odbrana ne sme biti probijena ni pod kojim uslovima u sredini.

Ovde se javlja problem zagrađivanja igrača na niskom postu. Njega rešavam tako što igrač pivotira takođe daljom nogom ka sredini i proba da izgura igrača.

Vežba 9

Vežba je 4:4 na jednoj polovini terena. Visoki igrač u napadu prati kretanje lopte, uvek mora biti na suprotnoj strani od nje. Napadači moraju prvo ući dva puta u reket, da bi dobili pravo za šut. Spoljni napadači se vraćaju na svoje mesto nakon prodora i dodavanja (dijagram 9). Odbrana ima 24 sekunde da ne dozvoli da lopta dva puta uđe u reket, odbrambenom tehnikom i načinom, o kojima sam do sada govorio. Spoljni napadači se ne kreću, osim kada pokušavaju prodor driblingom u reket.

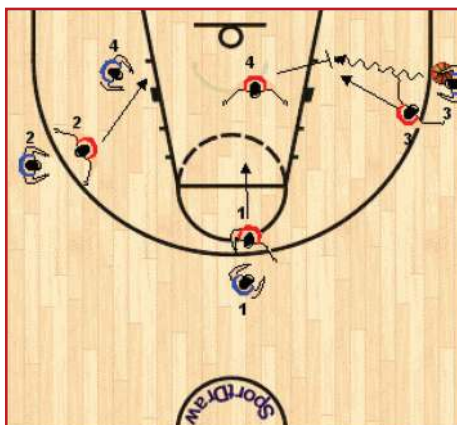


DIJAGRAM 9



Ova vežba je veoma bitna, jer forsira ono što mi hoćemo u odbrani, da lopta ne dođe u sredinu, kao i neke rotacije (slika 10). Moji igrači moraju biti fanatični u zatvaranju reketa i sredine terena. To je jedini način za uspešnu odbranu.

Privilegija je biti trener, jer si učitelj. Privilegija je naučiti nekoga nešto ili mu pomoći da ispravi neke stvari. Na taj način, omogućićeš mu da radi najbolju stvar u životu, da igra košarku.



DIJAGRAM 10

Možda je neko mislio kada je dolazio na ovo predavanje, da ću pokazati i reći neke misteriozne i nove stvari za dobru odbranu, međutim, prava magija je ovo što sam pokazao, a to je perfektna odbrambena tehnika, fanatična upornost i istrajnost. To je prava magija odbrane

Pripremio
Marko Mrđen

viši košarkaški trener

Dr Vladimir Koprivica i Jovo Buha

Učenje vežbe „nabačaj” i ispravljanje grešaka pri njenom izvođenju



fizička priprema košarkaša u poslednje dve decenije sve više dobija na značaju, jer su zahtevi savremene košarke takvi da se traže maksimalno spremni igrači. Poseban akcent je stavljen na snagu, koja po mnogim teoretičarima antropomotorike predstavlja osnovnu sposobnost čoveka. Košarkaši su iz generacije u generaciju sve snažniji, pa su, na primer, nekada retka atraktivna „zakucavanja” danas na repertoaru svakog solidnog košarkaša. Kod odraslih košarkaša rad u teretani je u sadržaju svakog mikrociklusa tokom sezone i za ovakvu vrstu rada često se angažuju kondicioni treneri. Jedna od njihovih omiljenih vežbi je nabačaj-složena vežba koja angažuje velike mišićne grupe i to baš one koje najviše učestvuju u skoku uvis. Pored svih prednosti koje je primena ove vežbe donela, pojavili su se i problemi. Nepravilno izvođenje ove vežbe igrači su plaćali povredama leđa (češće) i kolena (ređe). Jedan od najvažnijih uzroka grešaka je negativan transfer koji na izvođenje nabačaja ima šutiranje u košarci. Prilikom šutiranja igrače učimo da loptu podižu ispred glave sa laktovima usmernim unapred, što se značajno razlikuje od položaja laktova i aktivnosti ruku prilikom podizanja tereta nabačajem. Udaljavanje tereta od tela prouzrokuje kompenzatorni pokret trupom unazad i nepravilan položaj kičme po čijim se pršljenovima opterećenje nepravilno raspoređuje. To u početku za posledicu ima bolove u leđima, a kasnije, kada se počnu podizati veći tereti, može doći do težih povreda. Zato se izvođenje nabačaja ne preporučuje svima i ne izvodi se odmah sa značajnim težinama. Neophodna je prethodna priprema (jačanje) mišića stabilizatora kičmenog stuba i mišića nogu, kao i postepena, pravilna obuka košarkaša. Doziranje opterećenja u ovoj vežbi u početku preventivno zavisi od veštine njenog izvođenja. Zato trenerima koji ne znaju tehniku izvođenja nabačaja i meto-

diku njegove obuke, ne preporučujemo da ovu vežbu primenjuju u radu sa košarkašima, naročito mladima i onima sa slabom muskulaturom leđa, trbuha i nogu.

Pravilno izvođenje nabačaja

Početni položaj

1. Stav je širine kukova (30-40 cm), jer većina ljudi ispoljava najveću snagu iz tog položaja. Ako trener nije siguran koju širinu stava košarkaš treba da koristi, onda treba od njega da traži da skoči maksimalno iz mesta uvis i da zabeleži širinu stava koju je košarkaš zauzeo prilikom odskoka. Stopala su u blago divergentnom položaju (prsti okrenuti ka spolja) i težina je ravnomerno raspoređena preko njih.

2. Širina hvata odgovara širini ramena, laktovi su okrenuti ka spolja, a ručni zglobovi mogu biti u blagoj fleksiji.

3. Leđa su prava (zadržavaju se fiziološke krivine), leđni mišići su zategnuti, glava je u produžetku trupa, pogled je ispred sebe.

4. Osa ramena je nekoliko centimetara ispred ose kolena.



Vučenje

1. Vučenje se započinje istovremenim opuštanjem u zglobovima kuka i kolena.
2. Laktovi su za vreme vučenja iznad šipke.

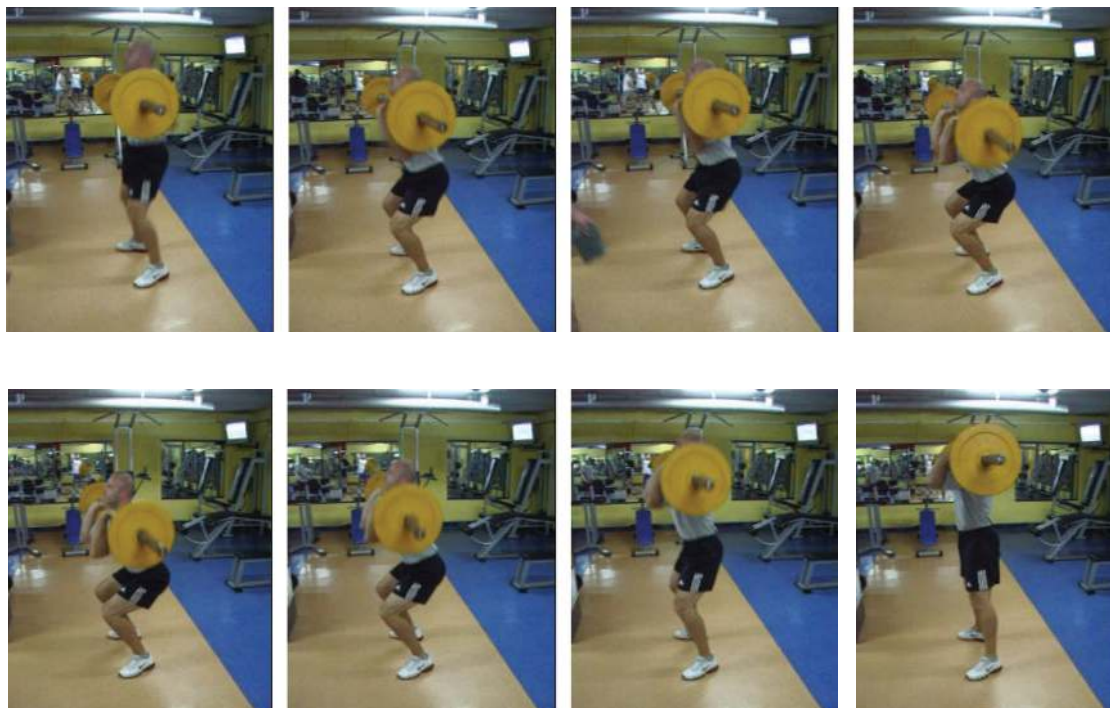


Završna faza

1. Kada teg dođe do visine grudi vežbač se podvlači pod šipku u polučučnju, ruke rotiraju oko šipke, laktovi se guraju u napred i naviše. Dok se ovo izvodi potrebno je malo popustiti хват i sprečiti preteranu tenziju u rukama i ramenima da bi se ceo pokret odvijao brže. Skrenuti pažnju da šipka nije „nabačena” sve dok laktovi nisu upereni napred (ne nadole!)
2. U ovoj fazi dolazi do promene položaja stopala. Ona se postavljaju nešto šire i u blago divergentan položaj. Ova promena se vrši brzo.



3. Šipka je preko ramena i vežbač ustaje iz polučnja.



Metodika obuke

Učenje nabačaja se u početku radi samo sa šipkom, bez tegova!

VEŽBA 1

Neophodno je biti siguran da košarkaš zna da podiže teret sa pravim leđima i da se služi nogama. Za ovo je odlična vežba „mrtvo dizanje”. Ovom vežbom možemo započeti učenje nabačaja bez obzira na to da li će ga košarkaš raditi sa poda ili od kolena. Instrukcija je: „Dok šipka ne dođe do visine kolena opružanje se vrši samo u zglobu kolena, posle toga opružanje se vrši i u zglobu kuka”. Spustiti teg na isti način, samo obrnutim redosledom (u prvoj fazi savijanje je pretežno u zglobu kuka, a u drugoj pretežno u zglobu kolena).



VEŽBA 2

Prednji čučanj. Šipka je oslonjena na ramena, хват je nešto labaviji, nadlaktica je paralelna sa podom. Dozvoljena je blaga fleksija u kuku, stopala su na podu celom svojom površinom.



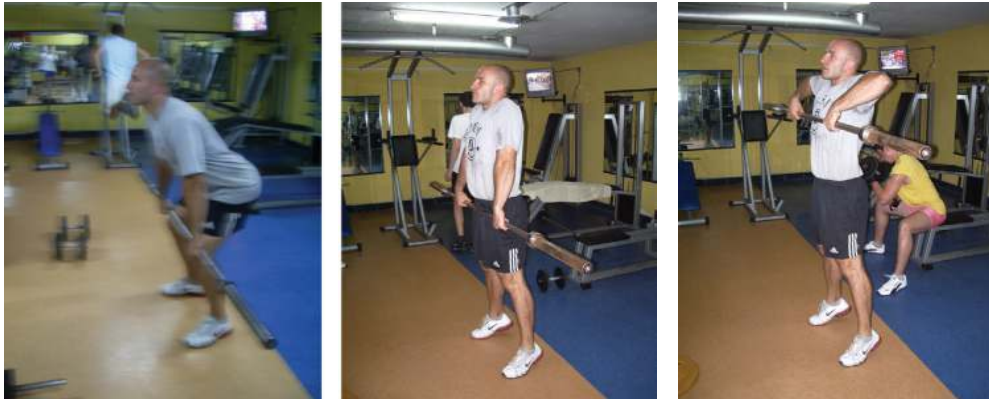
VEŽBA 3

Opružanje u trupu sa podizanjem na prste i sleganjem ramena. Ruke ne učestvuju u ovoj vežbi i potpuno su opružene.



VEŽBA 4

Isto kao prethodna vežba, samo što se po završetku opružanja šipka vuče do visine grudi. Obratiti pažnju da košarkaš ne počne prerano da vuče rukama!

**VEŽBA 5**

Iz stava sa šipkom koja se drži u visini grudi, brzo se prelazi u završni položaj. Obratiti pažnju na promenu stava prilikom prelaska u polučučanj.

**VEŽBA 6**

Izvođenje nabačaja u celini.

Najčešće greške i njihova korekcija

Prilikom učenja nabačaja često se javljaju greške zbog njegove relativno složene tehničke prirode. One sprečavaju pravilan redosled aktiviranja različitih mišićnih grupa i smanjuju efikasnost vežbe. Ipak, ono što je mnogo opasnije je da se čestim ponavljanjem grešaka značajno povećava rizik od nastanka povreda leđa i kolena. Potrebno je insistirati na pravilnom izvođenju kretanja od početnih faza vežbanja, pa do rada sa maksimalnim težinama. Greške se najlakše izbegavaju pravilnom obukom i momentalnom korekcijom. Greške u kasnijim fazama treninga ispravljaju se vežbama sa šipkom bez tegova i smanjenom brzinom.

Greške u početnom položaju

1. Suviše uzak stav



2. Suviše širok stav

Suviše širok ili suviše uzak stav sprečavaju maksimalno ispoljavanje snage.



3. Kifotično držanje kičmenog stuba (pogrbljena leđa)

Započinjanje nabačaja iz ovog položaja je veoma opasno za kičmeni stub! Ne sme se dozvoliti dalje vežbanje dok košarkaš ne shvati da je neophodno da za vreme izvođenja drži prava leđa.



4. Vertikalna projekcija ramena je iza kolena

Objasniti košarkašu da iz te pozicije ne može maksimalno da ispolji snagu. Rukom ga korigovati i dovesti u ispravan položaj.



Greške prilikom vučenja

1. Vežba započinje vučenjem rukama.

Ovo je, verovatno, najčešća greška koja nastaje zbog toga što košarkaši misle da je nabačaj vežba za jačanje ruku. Tendencija da se pravi ova greška vidi se



već po zauzimanju početnog položaja kada ruke nisu potpuno opružene. Treba mu objasniti da je ova vežba na neki način skok sa tegom i da ruke imaju malu ulogu. Radi korekcije može mu se kazati da uradi skok sa tegom iz početnog položaja, pri čemu ruke treba da ostanu potpuno opružene.

2. Šipka je daleko od grudi.

Ova greška može dovesti do povrede leđa i ako se ponavlja mora se odmah ispraviti! Ako se putanja šipke suviše udaljava od tela, treba proveriti kako košarkaš koristi ruke pri dizanju tereta. Košarkaši su skloni da ovu vežbu izvode kao skok-šut (pregibanje u laktu, pri čemu je on uz telo), umesto sa laktovima okrenutim spolja i iznad šipke u fazi vučenja. Košarkaš često nije ni svestan koliko je šipka udaljena od tela, pa se ova greška može ispraviti insistiranjem da šipka dotakne majicu u predelu grudi, kao i skretanjem pažnje na pravilan položaj ruku.



3. Hiperekstenzija vrata i leđa

Ovakav način dizanja ne pruža nikakvu prednost u smislu postizanja veće snage i može dovesti do povrede. Ako košarkaš pravi ovu grešku, skrenuti mu pažnju na opasnost i treba da se privremeno vrati na početne vežbe.



4. Nepostizanje ekstenzije u skočnom zglobu, zglobu kuka i kolena (trostruke ekstenzije)

Faza ekstenzije se mora završiti do kraja u sva tri zgloba, a to znači da u jednom trenutku košarkaš mora biti na prstima sa ramenima povučenim ka gore.



Greške prilikom hvatanja tega

1. Hvatanje u suviše širokom stavu

Ovo je neefikasan način dizanja. Ova greška se može ispraviti tako što se izvodi nabačaj samo sa šipkom. Treba se usredsrediti na ritam, brzinu i preciznost promene položaja stopala (iz paralelnog u divergentni)



2. Hvatanje sa potpuno opruženim nogama (izostaje podvlačenje pod šipku)



Košarkašu treba objasniti da na kraju mora da se „podvuče” pod šipku. Za ispravku ove greške može da posluži vežba 5.

3. Nepravilan položaj laktova (teg nije nabačen na ramena, drži se rukama)

Šipka mora biti oslonjena o ramena i samo se pridržava rukama. Problemi često nastaju zbog nedostatka gipkosti u zglobu šake, što izaziva bol i neprijatnost ali to nestaje posle nekoliko treninga. Problemi nastaju i zbog nedostatka fleksibilnosti tricepsa, pa se za triceps mogu raditi specifične vežbe istezanja koristeći Smitovu mašinu. Navika da se ovaj deo vežbe pravilno izvodi može se postići i tako što će trener posle svakog nepravilnog izvođenja rukom dovesti laktove košarkaša u pravilan položaj.



4. Leđa su u hiperekstenziji, kolena izbačena napred i oslonac je na prstima stopala

Objasniti da kukovi u početku idu u ekstenziju („otvaraju se”), ali da u završnoj fazi idu u fleksiju („zatvaraju se”). Nabačaj nije pravilno izveden ako ga je košarkaš završio na prstima. U ispravljanju ove greške pomaže izvođenje dva polučunjna sa tegom na ramenima (pravilno-sa petama na podu) posle svakog izvedenog nabačaja.



Autori su
kondicioni treneri
KK Partizan i
KK Partizan 2



Mirko Ocokoljić,
košarkaški trener

Eho Svetskog prvenstva u košarci

Strategija SAD tima u Japanu

Mike Krzyzewski je u oktobru 2005. godine postavljen za glavnog trenera reprezentacije SAD sa ciljem da predvodi ekipu na Svetskom prvenstvu u Japanu 2006, i na Olimpijskim igrama u Pekingu 2008. godine. Više puta je bio već angažovan da radi u reprezentaciji SAD ali svakako posebno će pamtili učešće u radu stručnog štaba čuvenog američkog „Tima snova” 1992. godine na OI u Barseloni koji je superiorno osvojio zlatnu medalju. Košarkaški program koji je razvio na Univerzitetu DUKE ne meri se samo sa tri osvojene titule NCAA (1991, 1992 i 2001) već i činjenicom da su brojni igrači koje je trenirao otišli u NBA ligu, da su njegovi igrači u ogromnom procentu diplomirali u školi, da je stvorio porodičnu i košarkašku atmosferu koja traje više od 27. godina u malom mestu Durham u Severnoj Karolini. Učenik Bobi Najta i diplomac vojne škole „West Point” ima procenat uspešnosti (odnos broja pobeda i poraza) u trenerskoj karijeri od 75,1% (samo na Univerzitetu DUKE 78,1%), 12 puta je proglašavan za trenera godine, jedan je od retkih trenera u Americi koji je ostvario više od 700 pobeda, a od 2001. godine član je „Najsmitove kuće slavnih”.



rojekat Američke košarkaške federacije (USA Basketball) koji je postavio Jerry Colangelo (tim menadžer– Team Managing Director) započet je kada je Mike Krzyzewski postavljen za glavnog trenera, formiranjem jakog stručnog štaba sastavljenim od trenera iz NCAA i NBA, kao i pažljivim odabirom igrača za duži vremenski period. Američki tim doputovao je u Japan kao glavni favorit za osvajanje zlatne medalje. Cilj nisu ispunili jer su osvojili „samo” bronzanu medalju, ali u poređenju sa nastupima ekipa SAD na prethodna dva velika takmičenja evidentan je napredak u svim segmentima koji predstavljaju jednu košarkašku reprezentaciju. Ozbiljan pristup trenera i organizacija pripremnog kampa, pripremljene utakmice, ponašanje igrača (posebno velikih zvezda), odnos prema zadacima u igri, superiorni nastupi i činjenica da su ostvarivali veoma ubedljive pobede, kao i činjenica da će ovaj sastav ostati zajedno i naredne dve godine može samo da zabrine ostatak košarkaškog sveta i najavi povratak na tron ove košarkaške velesile. Reprezentacija SAD na SP u Japanu ostvarila je skor 8-1, dok je u pripremnom periodu imala učinak od 5-0 (pobede protiv sledećih reprezentacija: Portoriko, Kina, Brazil, Litvanija i Južna Koreja).

Gotovo u svim timskim statističkim parametrima evidentna je dominacija reprezentacije SAD, počevši od toga da su najefikasnija ekipa i da



su prosečno ubacivali 103,6 koševa po utakmici (u pripremnom periodu postizali 110 poena), imali su najbolji procenat šuta iz igre – 50,3%, ostvarili su najveći broj asistencija po utakmici – 18,78, pogodili su najviše slobodnih bacanja – 182, najviše osvojenih lopti po utakmici – 10,8, drugi po broju blokiranih šuteva – 4,9 po utakmici, četvrti po broju skokova – 36,3 (13,1 u napadu i 23,2 u odbrani). Do utakmice sa reprezentacijom Grčke u polufinalu takmičenja, prosečno su pobeđivali protivnike sa 25,8 razlike. Razloge poraza u utakmici protiv Grka treba tražiti u činjenici da su igrali protiv veoma kvalitetne, takmičarske i iskusne ekipe-prvaka Evrope, koja je svoj vrhunac na ovom turniru doživela upravo u ovoj utakmici. U toj utakmici primili su 101 poen (u prethodnih sedam utakmica prosečno primali 80,8 poena), nisu uspeali da naprave snažan pritisak u odbrani na bekove grčke reprezentacije, kako na celom terenu tako i u zoni šuta, šutirali su mizernih 59% slobodna bacanja (20/34), slabih 32% za tri poena (9/28), osvojili „samo“ 4 lopte u odbrani a posebno su im grčki bekovi i centri zadavali probleme igrajući Pick'n'Roll tako da su zasluženo poraženi. Ukoliko se uzme u obzir činjenica da ipak postoje velike razlike u načinu igre, filozofiji i pravilima u NBA i u „ostatku sveta“ (čitaj FIBA takmičenjima), potrebno je vreme da se igrači adaptiraju i prilagode da igraju protiv dobro utreniranih i dobro vođenih ekipa, koje igraju pre svega odličnu timsku odbranu i raznovrstan napad.

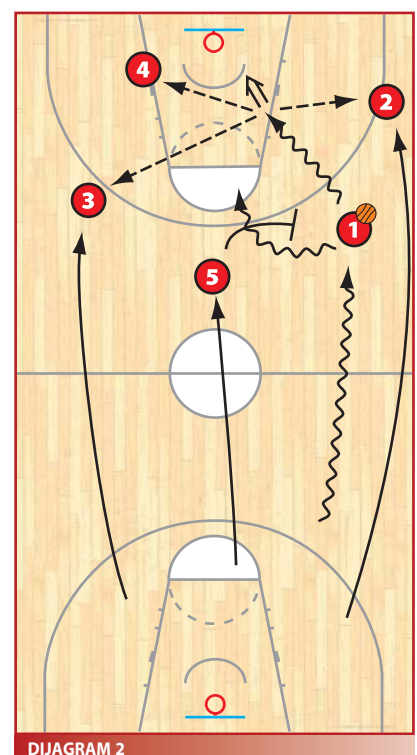
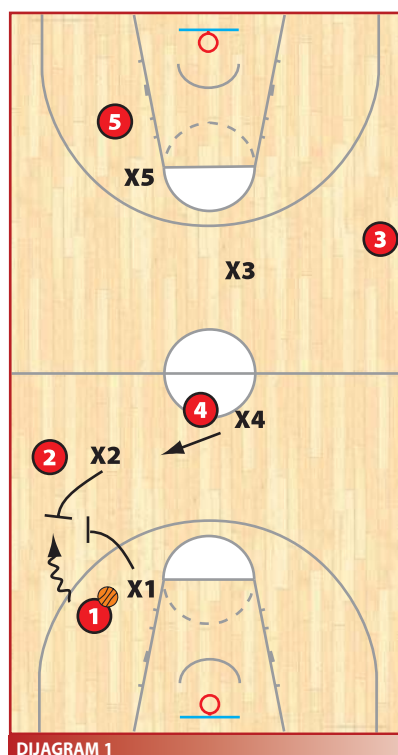
Krzyzewski je uspeo da uspostavi određenu hijerarhiju u ekipi gde se vrlo dobro znalo da su lideri Dwyane Wade (19,3 poena), LeBron James (14,1 poen) i Carmelo Anthony (19,9 poena) a svima ostalima su pripale „sporedne uloge“. Ova tri igrača su podneli najveći teret na turniru igrajući najčešće na bekovskim (čitaj: šuterskim) pozicijama, ali s obzirom na fantastične fizičke predispozicije, igrali su i kao plejmejkeri, a James i Anthony su korišćeni i na centarskim pozicijama, kako u napadu tako i u odbrani. Njih su na bekovskim pozicijama najčešće menjali odličan šuter Joe Johnson i Shane Battier. Na poziciji plejmejкера smenjivali su se Chris Paul (drugi po broju asistencija na turniru – 5,25) i Kirk Hinrich, dok su se na centarskim pozicijama smenjivali Dwight Howard (1,3 blokiranih šuteva), Elton Brand i Chris Bosh u igri su najmanje korišćeni Brad Miller i Anttawn Jamison.

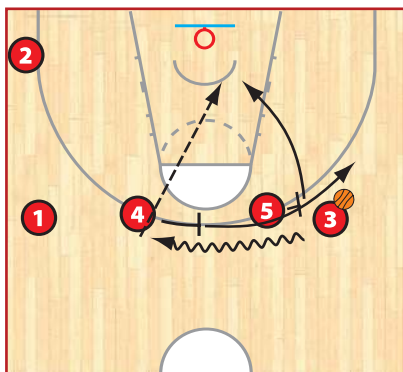
Igra američke reprezentacije može se opisati kao veoma jednostavna, sa puno trčanja i kontranapada, težnje ka atraktivnim potezima, puno igre 1:1, puno „brzih“ šuteva, sa agresivnom odbranom koja se uglavnom svodila na igru čovek na čoveka. Ono što je tipično

ne samo za trenera Krzyzewskog već i za njegove prethodnike na klupi reprezentacije SAD je način vođenja utakmica, odnosno raspoređivanje minuta igračima, raspoređivanje šuteva u kojem se retko odstupa od plana utakmice, rotacija 10-12 igrača, česte izmene 3, pa i 4 igrača.

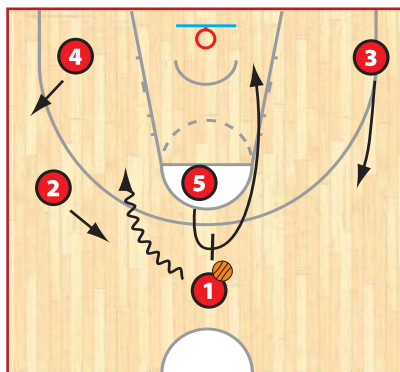
Odbrana

Kada se govori o igri u odbrani američke reprezentacije, onda se misli pre svega na agresivnu odbranu čovek na čoveka. Gotovo po pravilu utakmicu su započinjali agresivnom odbranom na 1/2 ili 3/4 terena a posle prvih izmena tokom prve četvrtine pojačavali bi agresivnost i zadavali protivničkim bekovima puno problema u samom prenosu lopte i postavljanju napada. Najčešće je utakmicu započinjao plejmejker Paul, a po ulasku Hinricha krenuo bi presing preko celog terena. U takvoj odbrani jasno su se videli sledeći principi: agresivna odbrana na igraču sa loptom, zatvaranje prvog pasa, usmeravanje igrača sa loptom u aut, frontiranje igrača na poziciji donjeg posta i jaka strana pomoći, odlična odbrana od donjih blokada (down screens), snažno zagrađivanje posle šuta i što posebno ne treba naglasiti jako se dobro postavljaju za foul u napadu. Stalno su pokušavali da kod izvođenja lopte onemoguće pas protivničkom plejmejkeru i nateraju visokog igrača da prenosi loptu (npr. protiv Australije loptu je često prenosio Bogut, protiv Nemačke – Novicki, Okulaja). Najčešće su igrali sa samo jednim visokim igračem u postavi a s obzirom na kvalitet i mogućnosti igrača, trener Krzyzewski je pravio razne kombinacije pa je često igrao sa dva plejmejкера u isto vreme (Paul i Hinrich) ili ponekad i bez pravih centara u petor-





DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 3b

ci (protiv reprezentacije Grčke: Hinrich, Johnson, James, Wade i Anthony), gde su svi sve preuzimali. Ovakvom odbranom primali su prosečno 83,1 poen i ostvarivali 10,8 osvojenih lopti, što im je omogućavalo veliki broj kontranapada i lakih poena.

Na utakmici protiv Nemačke reprezentacije igrali su presing preko celog terena sa udvajanjem (Dijagram 1) i to obično kada je loptu prenosio nemački plejmejker 9 Hamann.

Kada je odbrana od Pick'n'Rolla u pitanju, kao osnovna je bila agresivno iskakanje i povratak na igrača (show and go over Pick'n'Roll) ili agresivno preuzimanje (switching on all screens). Međutim, upravo u ovom seg-

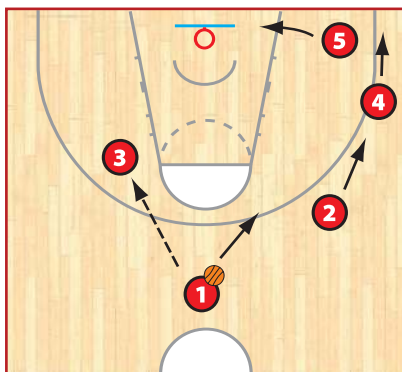
mentu igre imali su puno problema sa iskusnim ekipama kao što su Italija, Grčka ili Argentina, pa su odmah odustajali od „iskakanja” i preuzimali PnR. Osim u utakmici sa Grcima, Amerikanci nisu imali problema sa miss-matschom u odbrani s obzirom na fantastične fizičke predispozicije igrača.

Tokom celog turnira Amerikanci su se samo dva puta postavili u zonsku odbranu i to protiv reprezentacije Italije i veoma kratko protiv Argentince, u utakmici za treće mesto. Raspored u zoni je bio 2:3 ali ova odbrana je bila alternativna i posle nekoliko minuta uvek bi se vraćali u osnovnu odbranu čovek na čoveka.

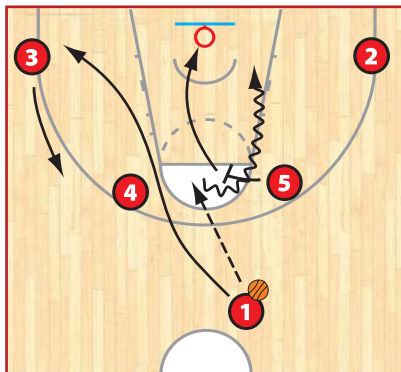
Napad

Napad Amerikanaca je bio najefikasniji na turniru, i njihova prva opcija u napadu uvek je bio kontranapad. Svaki put su pokušavali da brzo prenesu loptu na drugu polovinu terena, gde su često igrači sa loptom sami završavali akcije, ili pravili prodore i izbacivali pas za šut za tri poena. Kontranapad su uvek pokušavali da odigraju, naročito posle skoka ili primljenog koša. Ova-

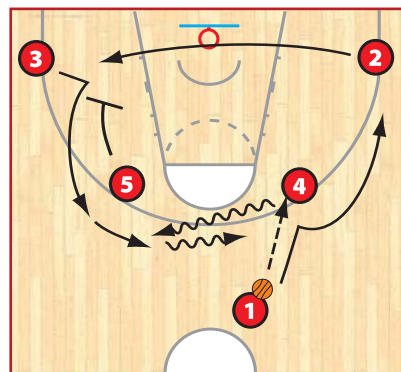




DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 4a



DIJAGRAM 4b

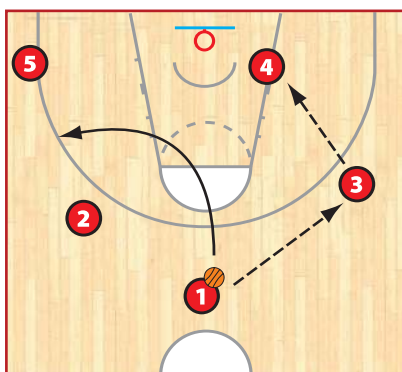
kvim načinom igre završavali su akcije za manje od 5 sekundi, ali su jako dobro stvarali i rešavali „hendikep“ situacije i uvek su imali dobar skok u napadu. Kao drugu opciju u sekundarnom napadu gotovo po pravilu su igrali Pick'n'Roll na strani (Dijagram 2) koji su najčešće završavali šutem igrača sa loptom (#5 Hinrich) ili dodavanjem lopte blokeru (#14 Brand ili #12 Howard) na poziciji donjeg posta. U brzom tranziciji Amerikanci često nisu pokazivali strpljenje da se napravi bolja pozicija već su i nerezonski šutirali preko ruke prvu loptu ili završavali prodorom kroz dva i tri odbrambena igrača.

U pozicionom napadu, po ugledu na igru u NBA, igrali su akcije sa malo kretinji i blokada, koje su imale pre svega zadatak da stvore specifičnu situaciju za igru 1:1 gde su pokušavali da izoluju igrača od „strane pomoći“ i koje su igrači uglavnom lako rešavali ili sami kreirali nastavke. Iako napadi Amerikanaca često nisu trajali duže od 10 sekundi, iako nisu pravili puno blokada

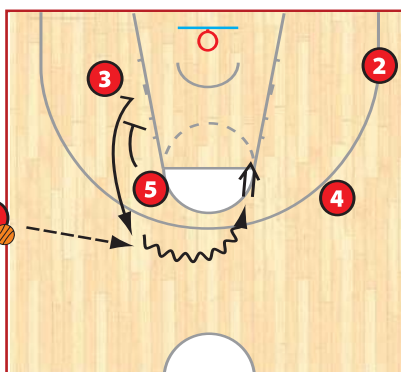
da i dodavanja, bili su jako efikasni. Pored toga što su davali 103,6 koševa po utakmici u prilog tome ide i činjenica da su dva velika potrošača lopti Wade i James imali procenat šuta za 2 poena veći od 67% (najbolji na SP). Akcije bi često prekidal i pozivom „On B“ što je automatski bio poziv visokom igraču za igranje Pick'n'Rolla koji su najčešće igrali na vrhu reketa (Dijagram 3b).

Jedna od akcija koju su igrali veoma često su „rogovi“, odnosno uzastopne blokade uglavnom za igrača #6 LeBron Jamesa (Dijagram 3), posle koje se prvi bloker spuštao u reket, a drugi bloker se otvarao „široko“ za šut.

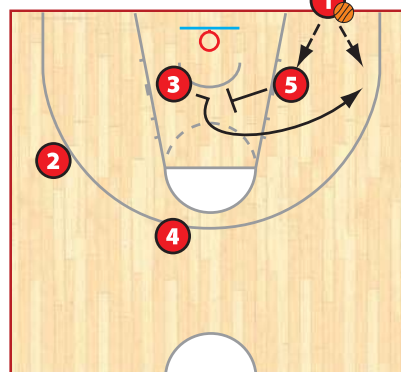
Takođe, akcija koju su igrali puno za igrača #6 Jamesa, prozvana je kao „Elbow“ gde bi igrač primio loptu na uglu reketa, a ostala četiri igrača bi se postavljala na jednu stranu odvlačeći odbranu od igrača sa loptom i očekujući povratni pas za šut, odnosno visoki igrač bi se obave-



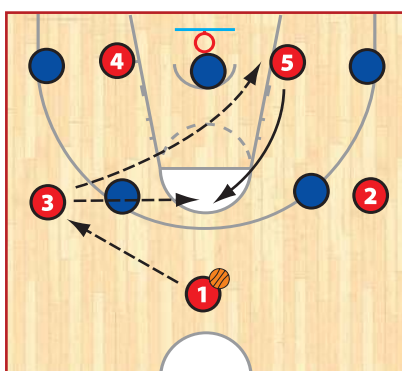
DIJAGRAM 5



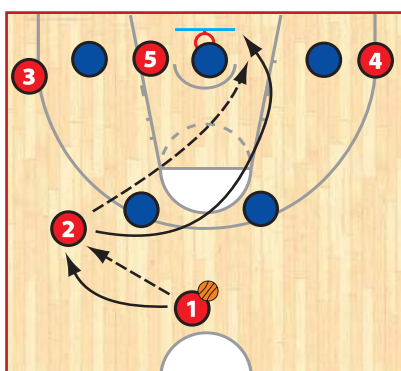
DIJAGRAM 6



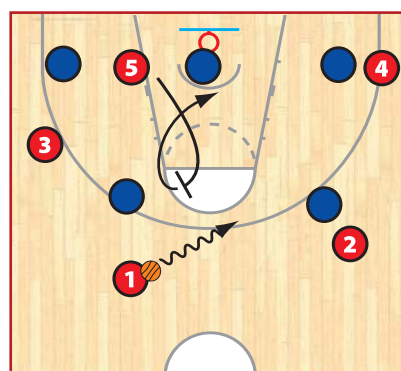
DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 4

zno postavljao bliže košu kako bi išao na skok (Dijagram 4). Sličan raspored i ideja u napadu u akciji kada se otvori pas na uglu reketa (najčešće na #6 LeBrona), posle čega sledi prvo utrčavanje plejmejкера oko igrača sa loptom, a zatim i blok od drugog visokog igrača na poziciji visokog posta (Dijagram 4a). Sličan ulazak u akciju samo umesto igre Pick'n'Roll usledila bi donja blokada za igrača #3 (Dijagram 4b), do koga lopta dolazi dodavanjem ili uručenjem i posle koga sledi realizacija. Kao što sam napomenuo prethodno, vrlo često su spuštali loptu niskom postu i pravili izolaciju za igru 1:1 (#14 Brand, #12 Howard i #11 Bosh) ali su na toj poziciji dosta koristili i #15 Anthonyja i #6 Jamesa (Dijagram 5).

Jednostavne akcije su pravili iz čeonog i bočnog auta. Kada bi se lopta izvodila sa strane usledila bi donja blokada za beka i nastavak igre 1:1 (Dijagram 6) sa dobrim rasporedom igrača za nastavak akcije. Kod čeonog auta visoki igrač postavlja blokadu za beka posle koje obojica pokušavaju da prime loptu. U slučaju da visoki igrač primi loptu u poziciji da ne igra za koš, sledi uručenje igrača koji je izvodio loptu i dalje igra 1:1 (Dijagram 7). Ukoliko bi bek primio loptu (najčešće #6 James) visoki igrač bi ispraznio stranu (odlazak na daljeg posta) i usledila bi igra 1:1.

S obzirom na činjenicu da su sve reprezentacije protiv kojih su igrali često postavljale zonsku odbranu u nameri da ih uspore i provociraju šut spolja, Amerikanci su imali nekoliko opcija u napadu protiv zone. Kada su u igri imali dva visoka igrača, napadali su sa izlaskom igrača na poziciju visokog posta, gde su pokušavali da ostvare saradnju sa visokim i niskim postom (Dijagram 8). U ovom rasporedu često su koristili i dugačka dodavanja prema suprotnom donjem postu, koja su se najče-



šće završavala zakucavanjem (alley-oop). Akciju protiv zone sa istim završetkom (nabacivanjem lopte) imali su u utakmici sa Nemačkom nekoliko puta, gde je posle dodavanja i uručenja usledilo utrčavanje i zakucavanje lopte. U varijantama kada su igrali sa jednim visokim igračem, ostala četiri igrača bi se postavljala spolja, vršila brza dodavanja i prodore, a visoki igrač bi izlazio i postavljao blokadu igraču sa loptom, posle čega je sledila realizacija (Dijagram 9).

Dr Igor Jukić i Luka Milanović

Pretvarajući trening u košarci

Složnost košarkaške igre u informacijskom, energetskom i motoričkom smislu zahtjeva visoku razinu tehničko-taktičke i kondicijske pripremljenosti. Upravo zato razina kondicijske pripremljenosti predstavlja značajan čimbenik u ostvarivanju vrhunskih košarkaških rezultata (Brittenham, 1998). Razviti neku sposobnost do visoke razine nemoguće je uz korištenje samo situacijskih podražaja. Košarkaš samo igrajući košarku sigurno neće moći dovoljno razviti sve one sposobnosti koje bi pozitivno utjecale na njegovu izvedbu i koje se razvijaju na analitički način. Bazični kapaciteti i sposobnosti ne mogu se direktno primijeniti u igri, nego samo stvaraju pretpostavku da se kroz integrirajuće tehnologije treninga manifestiraju u natjecateljskoj aktivnosti. Sportski trening postao je vrlo dinamičan proces koji ne dopušta velike vremenske intervale za provođenje opsežnih priprema, te traži vrlo brzu prilagodbu na zahtjeve koje suvremena košarka postavlja pred sportaša. Upravo ovaj razlog ima za posljedicu kratko zadržavanje u analitičkom načinu treninga, te potrebu za integriranjem i pretvaranjem općih i bazičnih struktura kretanja i opterećenja u specifične i situacijske, a pretvarajuća metoda treninga najpogodnija je za takvu vrstu integracije. Kondicijska komponenta pripremljenosti mora se nadograditi sa tehnikom i taktikom.

Redoslijed izvedbe vježbi s opterećenjem jedan je od značajnijih čimbenika tijekom programiranja treninga snage i jakosti (Fleck i Kraemer, 1997). To se posebno odnosi na trening brzinsko-snažnih i eksplozivnih svojstava. Posljednje su godine kroz praktična iskustva trenera i znanstvena potkrepljenja istraživačkih laboratorija donijele seriju pretpostavki o tome da izmjena vježbi s većim i manjim opterećenjem može donijeti vrijedne trenajne efekte (Verkhoshansky, 1966., Fleck i Kontor, 1986., Chu, 1992., Gullich i Schmidtbleicher, 1996, Young i sur., 1998., Duthie i sur., 2002., Chiu i sur., 2003.). Najveći je broj spoznaja toga tipa usmjeren na efekte koje „ostavlja“ primjena većih opterećenja na kasniju izvedbu eksplozivnih kretanja.

Nakon primjene većeg opterećenja, naredna mišićna akcija može biti privremeno unaprijeđena temeljem povećane podraživosti (ekscitiranosti) CNS-a (Ebben i sur., 2000, French i sur., 2003). Takvo povećanje živčane podražljivosti rezultat je akutne fiziološke adaptacije (uobičajenog trajanja 8-10 minuta), a naziva se postaktivacijska potencijacija – PAP (Sale, 2002). Pozadina PAP-a krije se u primjeni velikih opterećenja koja uzrokuju visok stupanj živčane stimulacije, a to pak rezultira uključivanjem većeg broja mišićnih jedinica i većom frekvencijom živčanih impulsa u nekoliko narednih minuta. Takvi akutni efekti obično se iskorištavaju tijekom izvedbe vježbi s niskim opterećenjem i velikom brzinom izvedbe (Chu, 1996.).

U prvim fazama pripremnog razdoblja pretvarajući podražaji mogu se sporije približavati situacijskom modelu, a što se više približavamo natjecanju, taj se transfer mora događati brže.

U konačnici se uvijek nalazi sportska aktivnost, na koju se moramo prilagođavati kroz proces treninga, a prilagodba se događa kroz pretvaranje općega, bazičnoga i specifičnoga u situacijsko.

Sukladno prethodno navedenom, danas se koriste različiti nazivi za tipove treninga u okviru kojih se izmjenjuju veća i manja opterećenja. Tako se vrlo često mogu susresti nazivi poput – tradicionalni trening, kontrastni trening, kompleksni trening (Ebben i Watts, 1998., Baker, 2001., Duthie i sur., 2002.). Veći broj autora zapravo poistovjećuje ove termine, a naročito se često za istu svrhu upotrebljavaju termini kontrastni i kompleksni trening. Duthie i sur. (2002) su otišli korak dalje te definiraju razlike između navedenih tipova treninga. Tako „tradicionalni trening“ podrazumijeva izvedbu malih prije velikih opterećenja, „kompleksni trening“ sastoji se od izvedbe nekoliko setova većih opterećenja nakon koje slijedi nekoliko setova s lakšim opterećenjima, dok „kontrastni trening“ uključuje izmjenu većih i manjih opterećenja po principu „set za setom“.

Temeljem ovih informacija u ovom će radu autori predstaviti svoja iskustva u sistematizaciji i primjeni kompleksnih trenažnih struktura kroz razmatranje pojma pre-

dopterećivanja i pretvarajućih podražaja u kondicijskom treningu.

Predopterećenje i pretvarajući podražaji

Sve prethodno navedeno moguće je upotpuniti većim brojem novih aspekata variranja i kombiniranja trenajnih podražaja. Jedan od njih je i varijabilni pristup karakteru i veličini opterećenja u predopterećenju. Predopterećenjem smatramo svaki trenajni podražaj koji ima za cilj unaprijediti izvedbu hijerarhijski nadređenog trenajnog sadržaja. Naravno, misli se na sadržaje koji se izvode u nizu, bez znatnih intervala odmora. Tako je predopterećenje moguće izvesti u izometričkom, koncentričnom, ekscentričnom, te ekscentrično-koncentričnom režimu rada. Također ga je moguće izvesti sporim, umjerenim, ali i brzim tempom. Tempo će, dakako, ovisiti o veličini opterećenja, koje može varirati od minimalnog do iznadgraničnog, ali i o kinetičkoj strukturi nadređene vježbe. Iako se veći broj prethodno navedenih istraživanja odnosio na primjenu submaksimalnih i maksimalnih dinamičkih i statičkih opterećenja prilikom provociranja PAP efekta, nije preporučljivo isključiti mogućnost primjene minimalnih i medijalnih opterećenja u svrhu postizanja efekta postaktivacijske potencijacije. To se posebno odnosi na primjenu tzv. „pretvarajućih trenajnih podražaja”, odnosno na mogućnost primjene minimalnih i medijalnih opterećenja prije izvedbe sportsko specifičnih kondicijskih i tehničkih sadržaja. Moguće je, naime, pretpostaviti da takva opterećenja izazivaju neophodne neuromuskularne uvjete za izvedbu eksplozivnih kretnji u kojima se svladava minimalno vanjsko opterećenje, ili samo vlastita težina sportaša. Dakako, bit će zanimljivo iščekivati i znanstveni odgovor na ovo pitanje.

Pretvarajući trenajni podražaji podrazumijevaju izvedbu sportsko specifičnih kretnji nakon određenog tipa predopterećenja. Predopterećenja u ovom režimu rada mogu biti bazično i funkcionalno usmjerena. Bazična predopterećenja su ona koja svojim nespecifičnim kinetičkim i kinematičkim parametrima osiguravaju PAP efekt. Poželjno je da bazični podražaji imaju znatnu anatomsku podudarnost s pretvarajućim podražajem. Katkada bazični podražaji mogu sadržavati i statičku i dinamičku izvedbu kombinirano.

Funkcionalna predopterećenja obavezno su bliska kinetičkim parametrima specifične vježbe koja se izvodi,



Dr Igor Jukić u SC Šumice održao je zapaženo predavanje na BCB 2006

a ponekada je prisutna i bliskost u kinematičkim parametrima.

Naravno, moguće je izvoditi i modifikacije pretvarajućih operatora. Tako je npr. specifičnu kretnju moguće izvoditi u realnoj izvedbenoj formi konkretnog sporta, ali i u otežanim uvjetima (teža lopta, teži reket, dodatno opterećenje na ekstremitetima...).

Posebnu mogućnost variranja i obogaćivanja u prostoru predopterećivanja i pretvaranja opterećenja daje nam primjena pripremno-preventivnih vježbi neposredno prije izvedbe predopterećenja. Ova se mogućnost naročito koristi u situacijama kada su predopterećenja višeg intenziteta i složenije (rizičnije) strukture. Među najzastupljenijim pripremno-preventivnim sadržajima jesu proprioceptivne vježbe. Naime, novije spoznaje o proprioceptivnom treningu upućuju na pretpostavku da proprioceptivni sadržaji mogu unaprijediti kvalitetu brzinsko-eksplozivne izvedbe motoričkih sadržaja u trenajnim uvjetima (Tropp i Askling, 1988; Hoffman i Payne, 1995; Blackburn i sur., 2001; Heitkamp i sur., 2001; Ziegler, 2002).

Primjeri pretvarajućih kondicijskih podražaja

U ovom poglavlju bit će predstavljeni neki osnovni primjeri pretvarajućih treninga putem različitog karaktera trenažnog rada, te različite veličine opterećenja. Kada kreiramo pretvarajući operator najviše moramo misliti na situacijsku aktivnost i pronaći učinkovit način da ju unaprijedimo. Iz tog je razloga potrebno razraditi sustave pretvarajućeg treninga upravo u odnosu na finalni produkt, na primjer prodor, skok šut, zagrađivanje,... Znači da moramo utvrditi primarnu sposobnost odgovornu za uspješnost pri izvođenju pojedine aktivnosti i pronaći odgovarajuću specifičnu vježbu koja će „premostiti“ procijep između primarne sposobnosti i situacijske aktivnosti. Isto tako vrlo je važno da kondicijski trener poznaje strukturu sportske aktivnosti u kojoj radi, jer samo na taj način može uspješno programirati pretvarajući kondicijski trening. Mogućnost kombiniranja različitih tipova podražaja je spomenuta, ali posebno važno je u ovom tipu treninga odrediti optimalne metodičke parametre, prije svega opterećenje (intenzitet i ekstenzitet). S obzirom na to da svaki tip podražaja izveden u nizu ima

svoju funkciju, nije neophodno da svaki od njih ima i jednak broj ponavljanja. To će ovisiti o strukturi završne pretvarajuće vježbe, o veličini bazičnog podražaja, o zahtjevnosti funkcionalnog podražaja, o razini rizičnosti predviđenih vježbi, o energetske i informacijske strukturi trenažne jedinice... Jednak pristup vrijedi i za druge metodičke parametre: broj serija, trajanje i režim pauze, itd. Zbog navedenog su razloga primjeri pretvarajućih nizova predstavljeni isključivo kroz redosljed izvedbe vježbi, ali u različitim pretvarajućim formama. Važno je napomenuti da svaki pretvarajući niz obavezno sadrži predopterećenje (bazični i funkcionalni podražaj) i pretvarajući podražaj. Dodatno se u niz može uvesti pripremno preventivni podražaj, različiti režimi izvedbe bazičnog podražaja i varijacije opterećenja u izvedbi pretvarajućeg podražaja (specifične kretnje). Prva dva navedena niza sastoje se od glavne i pomoćne vježbe s vanjskim opterećenjem, vježbe ravnoteže, te vježbe za razvoj brzinskih svojstava. Ostala tri niza ne sadrže pomoćnu vježbu s vanjskim opterećenjem, ali npr. visoko vučenje, nabačaj, izbačaj, trzaj i druge vježbe eksplozivnog karaktera mogu biti sastavni dio niza.

Osnovni pretvarajući niz

Predopterećenje (bazični podražaj) + predopterećenje (funkcionalni podražaj) + pretvarajući podražaj

Niz 1.



Vježba 1. Iskorak



Vježba 2. Kretanje u stavu s vanjskim opterećenjem



Vježba 3. Naskok na trampolin s poda, s lijeve na desnu nogu



Vježba 4. Kretanje u košarkaškom stavu

Niz 2.



vježba 1. Stražnji čučanj



vježba 2. Ispadna promjena skokom



vježba 3. Naskok na trampolin s poda, s lijeve na lijevu nogu



vježba 4. Prodor s medicinkom

vježba 5. Prodor s košarkaškom loptom

Niz 3.



vježba 1. Prednji čučanj



Vježba 2. Klečeći balans



Vježba 3. Prelasci podnih ljestvava principom „svako polje obje noge“



Niz 4.



Vježba 1. Izdržaj u stražnjem čučnju



Vježba 2. Poprečni jednonožni balans



Vježba 3. Saskok, brzi odraz i zakucavanje medicinkom



Vježba 4. Saskok, brzi odraz i zakucavanje košarkaškom loptom

Niz 5.



Vježba 1. Izdržaj u prednjem čučnju



Vježba 2. jednonožni balans s vođenjem lopte



Vježba 3. Prelasci podnih ljestvava principom „svako polje obje noge unutra-van“

Zaključak

Smisao izvedbe predopterećenja i pretvarajućih podražaja u kondicijskom treningu nalazi se u traženju visoke efektivnosti i racionalizaciji trenažnog procesa. Pretvarajući trening kao metoda rada isto tako može pomoći boljoj komunikaciji između kondicijskih trenera i trenera specijalista u određenom sportu. Dok se pristup treningu ne integrira, ne može ni igrač ostvariti integraciju svojih sposobnosti u situacijsku efikasnost. Pretvarajući trening predstavlja poveznicu između kondicijskog treninga, tehničko-taktičkog treninga i situacijske efikasnosti. Povezivanje različitih kondicijskih programa u okviru jedne trenažne jedinice, pa čak i pojedinih sekvenci treninga, osigurava kontrolu i iskorištavanje akutnih trenažnih efekata. Ovaj je pravac unapređenja trenažnog rada u neposrednoj podudarnosti s dvofaktorskom teorijom treninga (Banister 1982, Zatsiorsky 1995, Chiu i Barnes, 2003.). S obzirom na dosadašnje utjecaje ove teorije na kratkoročne i srednjoročne periodizacijske strategije, u bliskoj se budućnosti s pravom može očekivati da će predstavljeni sustav trenažnog djelovanja u mnogome odrediti razvoj kondicijske pripreme.



ASSIST



Dave Adkins

Sezone šutiranja



ave Adkins je radio u Five-Star košarkaškom kampu, Nike All American kampu i na Nike Hoop Jamboreeu. Radio je u trenerskom savetu u Montrose Christian Srednjoj školi u Rockvilleu, Maryland, a trenutno radi u srednjoj školi De Matha u Hyattsvilleu, Maryland. U pitanju su dve elitne srednje škole, a radeći u njima Adkins je pomogao u razvoju preko 30 kasnijih koledž igrača, uključujući Levi Watkinsa (2001, igrao na North Carolina Stateu), Linas Kleizu (2003, igrao na Missouriju, sada je u Denver Nuggetsima) i Uche Echefu (2005, trenutno igra za Floridu State).

Igranje košarke ne podrazumeva više samo tok sezone. Kalendarska godina se može podeliti na tri odvojena dela u kojima se igrač razvija. Vreme pre početka sezone je vreme kada igrač treba da se priprema za predstojeću sezonu. Igrač je „u sezoni“ kada krene sa svojim prvim zvaničnim treninzima, a taj period traje do poslednjeg zvuka sirene na poslednjoj utakmici u sezoni. Nakon perioda odmora, igrač ulazi u „postsezonu“, kada nastoji da poboljša elemente svoje igre i poradi na nedostacima.

U svakom uspešnom programu, razvoj individualnih sposobnosti je ključni faktor za timski uspeh. Šutiranje je element na koji pažnja mora biti usmerena tokom čitave kalendarske godine. U Montrose Christian školi provodili smo dosta vremena radeći na šutu: ističući pravilnu mehaniku šuta, praveći situacije za šutiranje iz utakmice i insistirajući na proširenju celokupnih sposobnosti igrača.

U našim vežbama su naglašeni elementi za koje smatramo da su najvažniji u tom trenutku godine. Vežbe se uvek rade u „brzini utakmice“, i uzimaju se „šutevi iz utakmice.“ Naši bekovi i centri vežbe rade sa tim na umu. Konkretniji rad na različitim elementima i pozicije za šutiranje zavise od igrača koji radi vežbu.

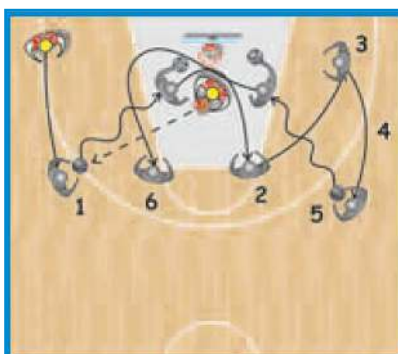
U periodu pre sezone, naši igrači rade na šutevima van pozicija koje im odgovaraju, što bi trebalo da ih ohrabri da mogu da uzimaju šuteve iz raznovrsnijih pozicija. Tokom sezone naši igrači rade na elementima i šutevima koji su potrebni da tim pobedi. Nakon završetka sezone, naši igrači rade na unapređivanju mehanike šuta ili na razvoju svojih celokupnih sposobnosti.

Mehanika šutiranja

Počinjemo svaki trening uvežbavanjem tehnike šutiranja, što je osnova za dobru mehaniku šuta. Radimo na procesu od četiri koraka. Pravilna mehanika šutiranja je od esencijalne važnosti za konzistentno precizno šutiranje. Igrači počinju trening u pravilnoj for-



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3



mi za šut bez lopte. Na komandu „Sit”, igrač se spušta u pravilnu formu za šut: savijena kolena, spuštenu zadnjicu i ispravljena leđa, sa pravilnom ravnotežom, desnim stopalom malo ispred levog (za dešnjake), ramena okrenuta ka košu, glava u ravnoteži. Na komandu „Present”, igrač ispruži ruke kao da su spremne za prijem lopte. Na komandu „Shot Pocket”, igrač se pomera na poziciju za šutiranje: desni palac na desno oko, lakat, koleno i nožni prsti u liniji, prednja ruka postavljena u pravcu sredine obruča i pogled usmeren ka sredini obruča. Na komandu „Shot”, igrač šutira, podiže lakat iznad visine očiju, bitno je: da je izbačaj visok, fleksija zgloba šake, da igrač završi proces šutiranja na prstima i da ruka kojom šutira završi u centru obruča.

Ponovićemo istu vežbu sa loptom i sa zaustavljanjem u dva takta. Kada se vežba radi u dva takta, jedina promena je u „Present” komandi. Prilikom te komande, igrač daje pas sam sebi, pomera se udesno i nastavlja kroz „Shot pocket” i „Shot” kao što je navedeno.

Nakon rada na tehnici šutiranja prelazimo na šutiranje sa pozicija niskog posta i iz sredine reketa i to su šutevi koji pomažu igračima u mehanici šutiranja. Naši igrači su uravnoteženi dok se pripremaju da šutiraju.

Traže loptu, a kada je prime šutiraju je sa visokom i mekanim lukom.

Predsezona

Tokom ovog perioda koncentrišemo se na pravilnu mehaniku šuta sa akcentom na fizičku spremu. Ove vežbe su dizajnirane u cilju povećavanja izdržljivosti igrača dok se radi na simulaciji šuteva i situacija iz utakmica. Održavanje pravilne mehanike šuta je od kritične važnosti čak i kada umor počinje da utiče na igrača. Ovo služi da pomogne igraču tokom sezone, pogotovo kada umor igra bitnu ulogu u finišima utakmica.

Nakon zagrevanja tokom kog se odradi opisana vežba za mehaniku šutiranja i malo dirblinga u laganom trčanju, počinjemo napadanjima na koš predstavljenim na dijagramu 1. Igrači kreću se sredine terena i napadaju koš punom brzinom sa loptom ispod struka. Prave seriju poteza kod stolice na liniji za tri poena, uključujući prednju i zadnju promenu i vezane kombinacije tih promena.

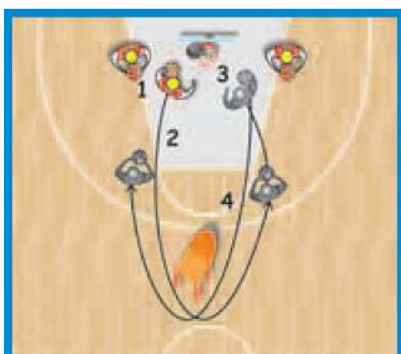
Još jedna vežba koju koristimo i koja baca akcent na fizičku spremu igrača i dozvoljava igraču da

uputi raznovrsne šuteve iz više prodora je „1/2 Court 4 Shot Drill” (dijagram 2). Igrač kreće sa obeleženo mesta i napada koš polaganjem, zatim kreće sa ivice linije penala, ide na istu stranu ka osnovnoj liniji i upućuje šut. Nakon šuta se vraća unazad na obeleženo mesto na liniji za tri poena, da bi potom usledilo polaganje na toj strani. Posle polaganja, igrač obilazi na suprotnu ivicu linije penala, posle čega sledi još jedan šut, ukupno četvrti, sa osnovne linije. Ova vežba omogućava igraču da unapredi mogućnost promene ritma pri uzimanju šuteva nakon utrčavanja. Vežba se može ponavljati do ukupno 8 šuteva na jednoj polovini terena, a može se i raširiti na ceo teren (dijagram 3) da bi se povećao nivo fizičke spremnosti. Za naprednije igrače, u vežbu se mogu dodati još neki elementi: 1) hvatanje lopte i šut iz driblinga; 2) finta pre šuta; 3) finta šuta i spuštanje lopte pre šuta i 4) neka druga varijanta sa jednim ili dva driblinga pre šuta.

Koristimo još jednu vežbu koju zovemo „Nate James Drill” (dijagram 4). U ovoj vežbi igrač radi na fizičkoj spremnosti i kontakt igri ispod koša. Igrač počinje vežbu polaganjem i trčanjem unazad simulira povratak u odbranu. Stolica je postavljena na liniji za tri poena. Kada igrač perifernim pogledom vidi stolicu, obilazi oko nje, dolazi na ivicu reketa, gde dobija pas za skok šut. Bez obzira da li je pogodio ili promašio taj šut, igrač hvata loptu i polaže bez prethodnog driblinga, a zatim trčanjem unazad nastavlja vežbu. Vežba se završava određenim brojem pokušanih ili pogođenih šuteva. U ovoj vežbi igrač se mora koncentrisati na pogađanje šuteva nakon simuliranog povratka u odbranu. Takođe, igrač se mora koncentrisati na polaganje uz kontakt,



bez obzira na umor. Stolica se može postaviti bilo gde na liniji za tri poena, a može se pomeriti i unazad da bi rastojanje sa kojeg se šutira bilo veće. U ovu vežbu se mogu ubaciti i neki dodatni elementi, kao što su: 1) hvatanje lopte i šut iz driblinga; 2) finta pre šuta; 3) finta šuta i spuštanje lopte pre šuta i 4) neka druga varijanta sa jednim ili dva driblinga pre šuta.



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6

Sezona

Tokom sezone, igrač trenira više puta nedeljno i kako utakmice počinju, koncentracija i izdržljivost će konstantno biti izloženi novim testovima. Tokom najviše treninga, potrebe tima su iznad potreba za razvoj sposobnosti pojedinca. Na potrebno ponavljanje treninga za održavanje pravilne mehanike šuta tokom sezone se ne može usmeriti dovoljno pažnje tokom treninga tima. Zbog ovoga igrač mora pronaći vreme da radi na svojim individualnim nedostacima van rasporeda tima. Ove vežbe su manje intenzivne od vežbi koje se rade u pripremnom periodu za sezonu i bacaju akcenat na ponavljanje šuteva i situacija iz utakmica.

U Montrose školi smo svakog dana imali određeno vreme kada igrači ponavljaju vežbe u cilju održavanja pravilne mehanike šuta. Zvali smo to „Klub 7:30.“ Igrači su redovno dolazili svakog jutra i šutirali, a to je nešto što većina igrača najviše voli da radi, a nikada nema dovoljno prilike na treninzima ili utakmicama. Svakog dana pre škole igrači imaju 45 minuta da šutiraju više šuteva iz raznih pozicija. Svaki igrač tokom nedelje sabira broj pokušaja i pogodaka. Ovo takođe omogućava našem stručnom štabu da proceni ko je najspremniji za šuteve u ključnim trenucima u raznim situacijama tokom utakmica. Na jednostavan način (dijagram 5) pratimo koji igrač sa koje pozicije šutira koliko puta. Vežbe „Kluba 7:30“ su isključivo šuterske, igrači se tu koncentrišu na šuteve koje će najverovatnije imati na utakmicama. U proseku, igrači upute 750-1000 šuteva nedeljno.

Postsezona

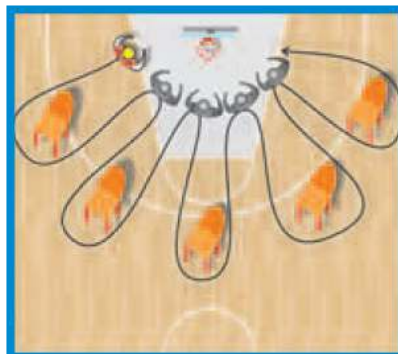
Po završetku sezone, naši igrači dobijaju šansu da izleče povrede koje vuku tokom sezone i uzmu više nego potreban odmor od naporene takmičarske sezone ispunjene stresom. Nakon opuštanja, podstičemo igrače da se vrate treningu. Period po završetku sezone je idealna prilika da se igraču „popravi“ šut ako mu je mehanika šuta „pokvarena.“ Na početku svakog treninga i dalje ističemo našu vežbu mehanike šutiranja o kojoj je pisano ranije u tekstu, i na taj način omogućavamo igračima da se koncentrišu na svoju mehaniku šuta. Analizirajući mehaniku šuta naših igrača, istovremeno možemo pokušati da unapredimo i njihove ostale sposobnosti.

Na primer, igrač koji šutira iz mesta biće forsiran da razvija šut iz koraka da bi bio kompletniji, a to će mu omogućiti i više individualnih prilika za poentiranje, iz čega proizlaze bolje napadčke opcije za tim. U Montrose školi smo analizirali svakog igrača i određivali smo šta mu je potrebno da bi se razvio individualno, a to može samo pomoći timu.

Da bi se igraču proširio spektar mogućnosti vežbe se ponavljaju sa akcentom na pravilnoj mehanici. Opi-



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8

saćemo vežbu za igrača koji šutira iz mesta, a čiji šuterski repertoar želimo da proširimo. Prva vežba koju koristimo (dijagram 6) omogućava igraču da lako šutira iz driblinga. Igrač postavi levu nogu ispred desne, spusti se nisko sa ispruženim rukama i dlanovima ka dodavaču. Ne pomerajući levo stopalo, igrač hvata loptu, korača desnom nogom, dribla i šutira.

Kada igrač savlada šut iz driblinga, radi „Warrior“ vežbu (dijagram 7) kojom uvežbava hvatanje lopte, posle toga idu dribling i šut. Igrač stoji na liniji za tri poena u levom uglu. Nisko je, sa ispruženim dlanovima i usmerenim ka dodavaču. Nakon pasa, igrač hvata loptu, dribla i pomera se levo-desno da bi se udaljio od odbrambenog igrača. Zatim se vraća dva koraka unazad na liniju za tri poena i sprema se za sledeći šut. Ići će u smeru suprotnom od kretanja kazaljke na satu oko linije za tri poena do suprotnog ugla. Distanca šuta se može odrediti na osnovu mogućnosti igrača.

Naredni korak je simuliranje šuteva iz utakmice. Vežba „Back Pedal DiPablo“ (dijagram 8) je odlična vežba za rad na šutu iz trka. Igrač kreće sa pozicije ispod koša sa 5 stolica raspoređenih oko linije za tri poena (ili negde drugo na terenu). Nakon polaganja, igrač se vraća unazad do, a zatim i oko stolice. Dok kruži oko stolice sa ispruženim rukama, traži loptu i spreman je za šut. Kada primi loptu, uputiće šut na isti način kao u prethodno opisanoj vežbi. Bez obzira na to da li pogodi ili promaši, igrač će posle šuta uhvatiti loptu i položiti je u koš, nakon čega radi isto sa sledećom stolicom.

Tokom košarkaške godine ističemo konzistenciju tima što uvek radimo na šutu igrača. Bez konzistentne šuterske forme i pravilne mehanike šuta, igrač nikada neće biti „veliki šuter.“ Radeći na raznim aspektima kod igrača, trudimo se da budemo kreativni u razvijanju njihovih sposobnosti. U periodima pre i posle sezone, naši igrači prolaze kroz veliki broj vežbi. Kao što je rečeno ranije, u periodu pre sezone vežbe su usmerene na unapređivanje fizičke spremnosti igrača, dok su vežbe koje forsiramo u periodu posle sezone dizajnirane za unapređivanje košarkaških sposobnosti igrača. Tokom sezone želimo da naši igrači upute što je više moguće šuteva na treninzima, da bi stekli dodatno samopouzdanje pri svakom šutu tokom utakmice.

Preveo:
trener **Ivan Ognjanović**

Statistika i košarka

Kretanje rezultata i učinak petorki



U ovom broju Trenera bavićemo sa jednim od najvažnijih statističkih izveštaja. Radi se o izveštaju učinak petorki i kretanje rezultata.

Mnogo puta svo već pisali o statističkim izveštajima, šta oni predstavljaju i koliko pomažu u analizi jednog košarkaškog tima. Međutim, sama statistika nas, kao obične gledaoce, navodi da sagledavamo učinak jedne ekipe preko statističkog učinka pojedinaca. Međutim, kroz posmatranje

završnog lista statistike, možemo videti i učinak cele ekipe. Na osnovnom listu možemo videti broj skokova, asistencija, ličnih grešaka, procenta šuta iz igre, sa slobodnog bacanja. Mnogi stručnjaci kažu da se preko učinka ekipe može zaključiti koja ekipa je bila bolja na utakmici, odnosno da u mnogome odlučuje zbirni procenat šuteva, skokova, asistencija itd.

U nekim izveštajima možemo videti odnos između igrača koji su počeli u prvoj petorki, ali i komparaciju sa igračima sa klupe. Preciznom analizom možemo

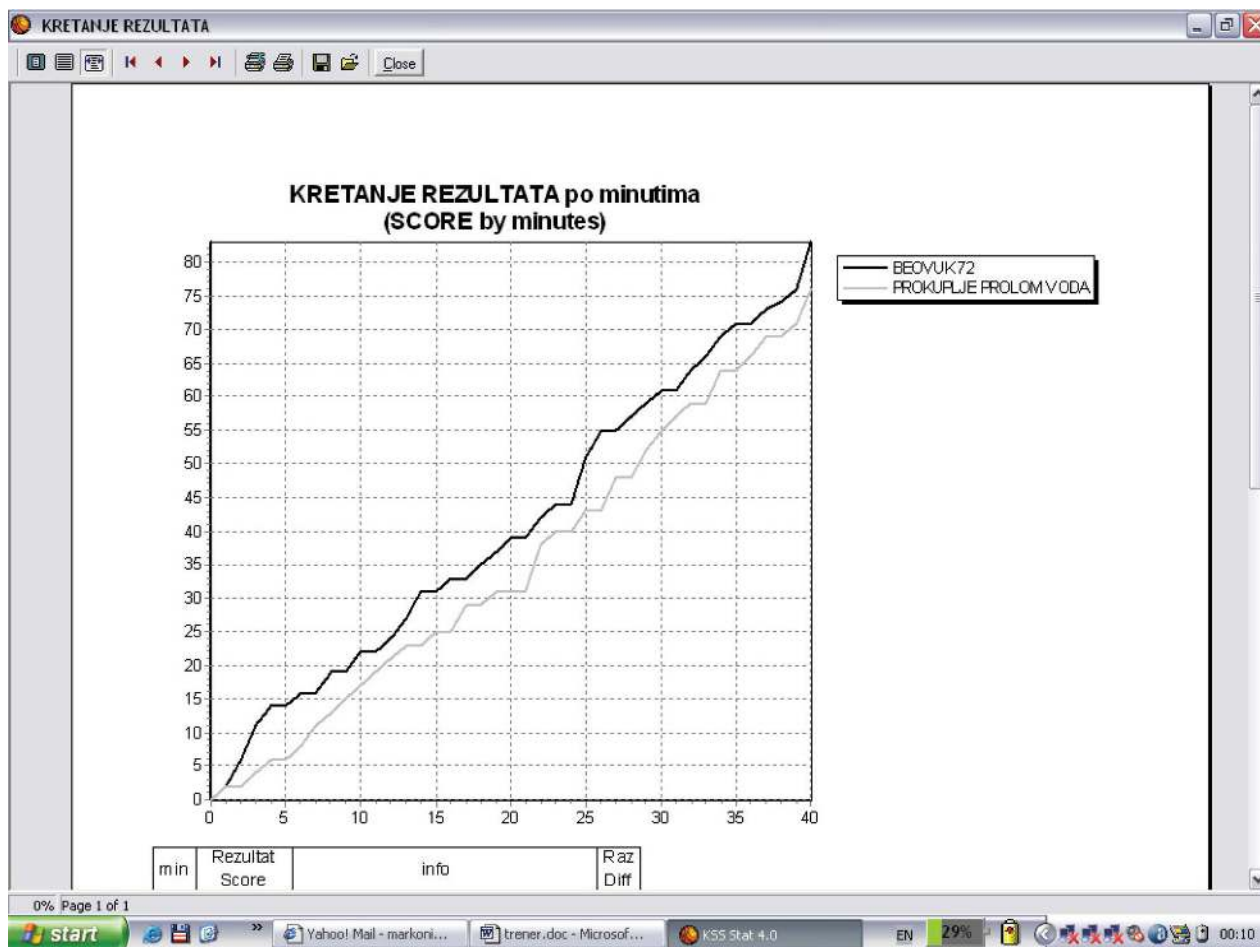
KRETANJE REZULTATA

KRETANJE REZULTATA po minutima (SCORE by minutes)

Minut Minute	Petorka Lineup					BEOVUK 72 Rezultat domaci Score home		- PROKUPLJE PROLOM VODA Rezultat gosti Score visitors		Petorka Lineup				
	5	7	8	10	14					7	11	12	14	15
1						2	:	2						
2						6	:	2						
3						11	:	4						
4						14	:	6		7	8	11	12	15
5						14	:	6		6	7	8	11	12
6						16	:	8						
7						16	:	11	*	8	10	11	12	14
8	4	5	8	10	14	*	:	13						
9						19	:	15						
10						22	:	17						
11	4	5	7	8	15	22	:	18		6	8	10	11	12
12						24	:	21						
13	4	5	7	10	15	27	:	23						
14						31	:	23		6	8	9	10	11
15	4	5	7	9	15	31	:	25		6	9	10	11	15
16						33	:	25						
17						33	:	29						
18	5	7	9	14	15	35	:	29		7	9	11	14	15
19	5	7	8	14	15	37	:	31		7	11	12	14	15
20						39	:	31						
21	5	7	8	14	15	39	:	31		6	7	11	12	15

Page 1 of 1

Slika 1



Slika 2

čak doći i do toga, koja je petorka najbolje odigrala na određenoj utakmici i kako se kretao rezultat u tim trenucima. Za neka dalja razmatranja ovo je veoma značajno, jer samom treneru se ukazuje kada i koja petorka se najbolje pokazala u igri. Ovaj izveštaj je podoban i za analizu protivnika, odnosno da vidimo koju petorku protivnički trener najviše „voli“ da ima na terenu i kada. Možda neki treneri namerno „skrivaju“ svoju omiljenu petorku i često sa njom ne počinju utakmicu.

Na slici 1. prikazan je statistički izveštaj, kretanje rezultata po minutima (score by minutes). Ovo je samo jedan takozvani „crocky“ izveštaj. Na njemu trener na veoma brz način može da pregleda petorku koja je bila u igri i kako se kretao rezultat. Takođe može da vidi u kom minutu je protivnički trener zatražio tajm aut i kako je odmah posle toga igrala petorka. Kada se malo bolje pogleda ovaj izveštaj može se videti da je petorka sortirana u rastućem redosledu. Kada se zatraži, na primer, trostruka zamena, statističar teško može da uoči koji igrač menja kojeg igrača. Drugim rečima, može se desiti da trener ne menja uvek beka, već na primer, u toj trostrukoј zameni da je bek menjao centra. Zbog toga je ta petorka stalno prikazana u rastućem redosledu, pa će trener moći naknadno da utvrdi šta je hteo.

Ovaj izveštaj predstavlja omogućava da trener dobro sagleda kako mu je ekipa igrala.

Takođe, tom analizom možemo videti kako igrači međusobno reaguju na svoje saigrače i kako se kretao rezultat utakmice. Da li se rezultat menjao kada je trener ubacio u igru nižu postavu, ili možda zamenio svog najboljeg strelca do tada ili zamenio prvog plejmejкера ekipe?

Na slici 2. prikazano je kretanje rezultata po minutima (Score by minutes), pa trener može dobiti brzu informaciju o tome kako mu se kretao rezultat na utakmicama.

Što se samog kretanja rezultata tiče, u izveštaju možemo videti kada je trener ekipe zatražio tajm-aut i koja je posledica tajm-auta, ili da li je izvršio neke zamene nakon odmora. Pošto u samom izveštaju imamo mogućnost da vidimo tok igre (i kretanje rezultata) kroz same minute, možemo i da analiziramo kako je ta petorka igrala u odbrani, što je veoma značajno jer nijedan list statistike ne pokazuje uspešnost odbrane jedne ekipe. Prateći minute, možemo videti kada je (i koja je) ekipa imala najviše ili najmanje poena.

Ovo je samo jedan od izveštaja koji pokazuju učinak ekipe, ali ceo uvid u uspešnost jedne ekipe se može uobličiti sa još nekim izveštajima, npr. statistikom šuta, komparacijom skokova, asistencija, izgubljenih i osvojenih lopti... O tim izveštajima ćemo pisati u nekim od narednih brojeva ovog lista.

Branko Markoski, Đorđe Adžić

Kem Lumsden, Vežbe za pobjedničku košarku (5)

Vežbe za poboljšanje kondicije

Radi 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. Ova knjiga se nalazi u biblioteci UKTS i može se nabaviti preko kancelarije Udruženja

Vežba I „ARMY“

Cilj: razvijanje izdržljivosti i pravilnog rada nogu za kretanje u odbrambenom stavu

Potrebna oprema: ///

Trenerov savet igračima: prvi brze ali kontrolisane promene pravca kretanja

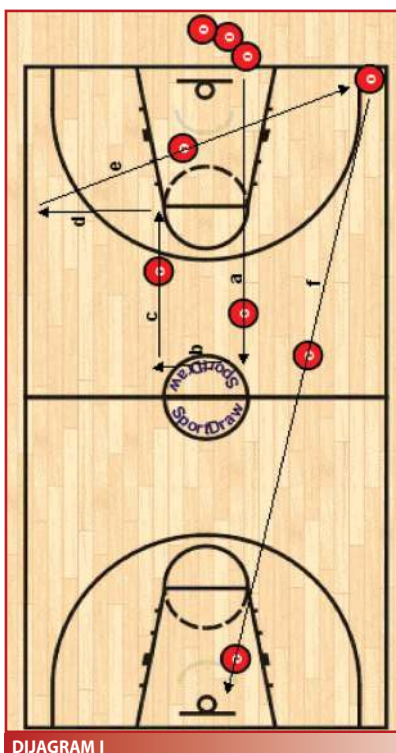
Objašnjenje vežbe:

- Igrače prave jednu vrstu ispod koša
- Igrači su okrenuti ka daljem košu
- Čim igrač dodirne liniju od pola terena kreće sledeći igrač u vrsti
- Igrači primenjuju sledeće elemente:
 - a) Sprint do pola i dodiruje pod na pola terena
 - b) Proklizavanje u odbrambenom stavu do dalje linije kruga na centru i opet dodiruje pod
 - c) Kreće se unazad do linije penala i dodiruje je
 - d) Proklizavanje u odbrambenom stavu do bočne liniju koju dodiruje
 - e) Proklizavanje do daljeg ugla terena i mora da uradi pet čučnjeva
 - f) Sprint do koša na drugom kraju terena i pet puta mora da dodirne obruč ili mrežicu
- Kad svi igrači završe sve se radi ponovo ali sa suprotne strane
- Vežba se ponavlja unapred određeni broj puta

– Svaki igrač ima loptu

– Igrači se raspoređuju po terenu i rade sledeće:

- a) Igrač okreće loptu u smeru kretanja kazaljke na satu unapred određeni broj puta, zatim menja pravac i ponavlja sve
- b) Isto kao a, samo oko leve noge
- c) Igrač vrti loptu oko obe noge u pravcu kazaljke na satu. Kreće od stopala ka glavi pa je opet spušta ka stopalima. Kada to završi menja pravac okretanja lopte
- d) Igrač pravi osmicu oko nogu u raznim pravcima unapred određeni broj ponavljanja
- e) Koristeći sve ove tehnike igrač okreće loptu oko tela jedan minut.



DJAGRAM I



DJAGRAM II

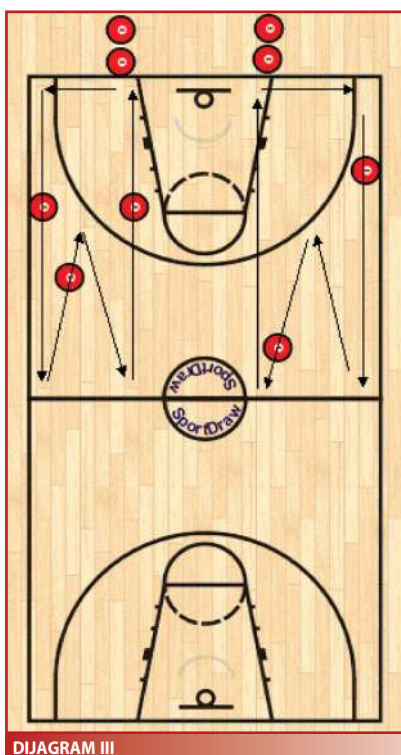
Vežba II „BALL CIRCLES“

Cilj: razvijanje kordinacije oko-ruka

Potrebna oprema: jedna lopta za svakog igrača

Trenerov savet igračima: koncentriši se

Objašnjenje vežbe:



DIJAGRAM III

Vežba III „CAPITAL M”

Cilj: razvijanje sposobnosti da se brzo i lako kreće

Potrebna oprema:

Trenerov savet igračima: ne ukrštaj noge pri proklizavanju u stavu

Objašnjenje vežbe:

– Igrači formiraju dve kolone ispod koša i imaju sledeće zadatke

- Proklizavanje do ugla
 - Sprint do sredine
 - Proklizavanje do linije za tri poena
 - Sprint do kruga na sredini
 - Trčanje unazad do čeonu linije
- svaki igrač ponavlja vežbu unapred određen broj puta

Vežba IV „HOUR GLASS”

Cilj: podići kardiovaskularnu izdržljivost

Potrebna oprema: štoperica

Trenerov savet igračima: kada proklizavaš nikad ne ukrštaj noge

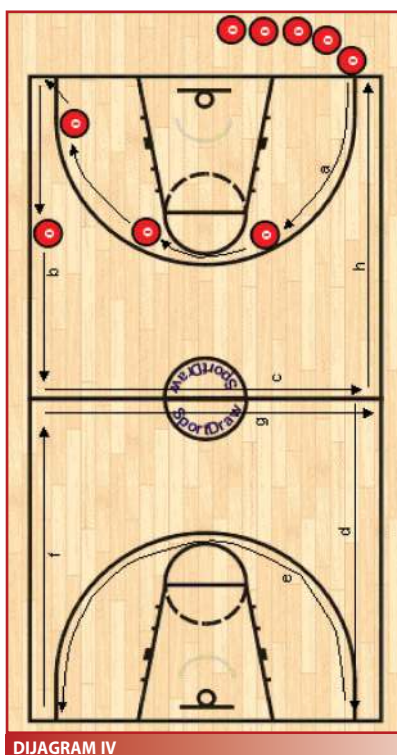
Objašnjenje vežbe:

– Cela ekipa pravi jednu kolonu u jednom uglu terena, jedan igrač je lider

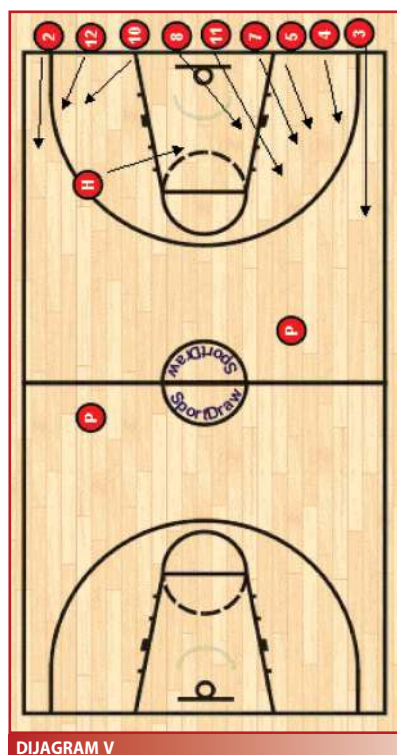
– Ekipa je okrenuta ka suprotnom delu terena

– Igrači imaju sledeći zadatak

- Proklizavanje po liniji za tri poena
- Sprint napred
- Proklizavanje na levu stranu
- Sprint napred
- Proklizavanje na desnu stranu
- Trčanje unazad



DIJAGRAM IV



DIJAGRAM V

- Proklizavanje na levu stranu
- Trčanje unazad

– vežba se radi na vreme ili određeni broj ponavljanja

Vežba V „OCTOPUS”

Cilj: podići kardiovaskularnu izdržljivost

Potrebna oprema:

Trenerov savet igračima: menjaj ritam i pravac kretanja što češće možeš

Objašnjenje vežbe:

– Linije terena se koriste kao granice

– O1 je „hobotnica”, i na njegov znak ostali igrači kreću i imaju zadatak da dođu do suprotne čeonu linije, igrač koga uhvati ostaje na mestu na kome je uhvaćen i postaje „pipak”, on nema prava da se pomera

– Igrači koji stignu na čeonu liniju ponovo na znak „hobotnice”, imaju zadatak da pobegnu ali sada ako ih i „pipci”, dotaknu moraju da ostanu gde su uhvaćeni

– Vežba se ponavlja dok ne ostane jedan ili dva igrača koji nisu uhvaćeni

– Neke od varijanti su da je reket isto „sigurna zona” da dva igrača budu „hobotnice” i da se smanje granice.

Vežba VI „PERFECT WEAVE”

Cilj: razvijanje timske igre i kontrole lopte

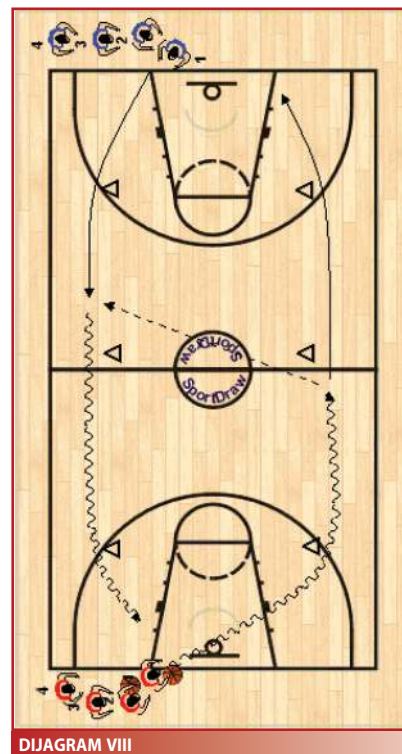
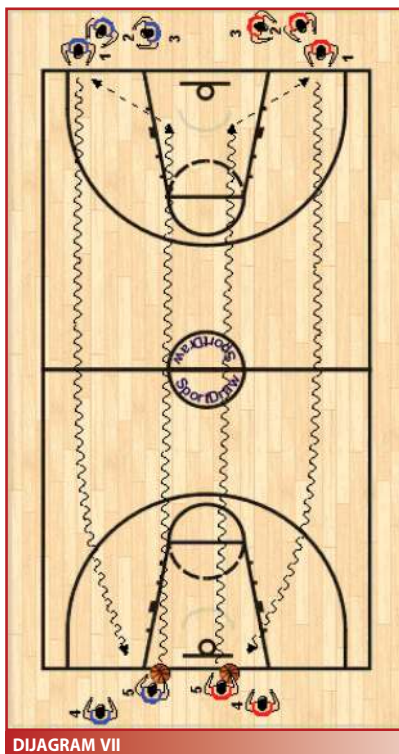
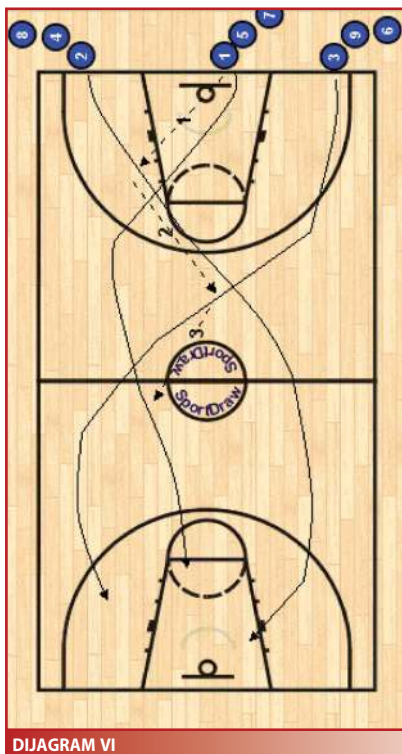
Potrebna oprema: dve lopte

Trenerov savet igračima: ostani koncentrisan i na oprezu

Objašnjenje vežbe:

– Igrači se dele u tri linije

– Vežba počinje sa čeonu linije



- Lopta je kod igrača u sredini
- Dodavač uvek ide iza igrača koji je primio loptu
- O1 dodaje do O2 i zatim ide iza njega
- O2 prima loptu od O1 prosleđuje je do O3 i zatim ide iza njega
- O3 prima loptu od O2, prosleđuje je do O1 i cela akcija se ponavlja do polaganja, na suprotnom košu menjaju mesta i vraćaju se nazad i opet na polaganje
- U slučaju promašaja vežba se ponavlja dok se ne daju oba polaganja
- Jedna od opcija je da se odredi broj polaganja koje tim mora da postigne zaredom

Vežba VII „RELAZ – SPEED DRIBBLE“

- Cilj:** razvijanje izdržljivosti i takmičarskog duha
- Potrebna oprema:** jedna lopta za svaki tim
- Trenerov savet igračima:** drži loptu ispod kuka i kontroliši je

Objašnjenje vežbe:

- Igrači formiraju dve ekipe podjednake po broju igrača, ako jedna ekipa ima igrača više, onda on mora da radi dva puta
- Timovi su jedan nasuprot drugom na čeonim linijama
- Igrači imaju zadatak da što brže dođu do koša i polože loptu. Ako nije dao koš igrač mora da ostane sve dok ne položi loptu, po postizanju poena što brže se vraća nazad opet driblajući loptu, dodaje je sledećem u redu i takmičenje se nastavlja

- Tim koji prvi postigne unapred određeni broj poena pobedio je
- Timovi menjaju strane kada neko pobedi
- Neke od opcija su da se promeni način završetka na koš ili da se odredi broj koševa koji mora da se da zaredom

Vežba VIII „UP AND DOWN“

Cilj: povećavanje dodavačkih i šuterskih sposobnosti pod opterećenjem

Potrebna oprema: dve lopte i šest čunjeva

Trenerov savet igračima: koncentriši se

Objašnjenje vežbe:

- Igrači formiraju dve linije na suprotnim krajevima terena
- Vežba se radi u kontinuitetu
- C1 i C2 imaju lopte
- C1 počinje driblingom oko prvih dva čunja i dodaje loptu do P1 kod sredine terena. Po dodavanju C1 ide na kraj druge kolone
- P1 kreće kada C1 krene sa driblingom, prima loptu blizu sredine terena i ide na polaganje (kreće se izvan čunjeva)
- C2 kreće čim je C1 dodao loptu do P1
- C3 hvata loptu po polaganju P1 i kreće ako je C2 dodao loptu do P2
- Posle određenog broja puta menja se strana ulaza

Priredio i preveo:

Milan Mitrović, operativni trener košarke

Iz kancelarije UKTS

Leto obeleženo učenjem

godina 2007. za košarkaške stručnjake u Srbiji, biće obeležena sa nekoliko veoma važnih događaja. Treneri će moći svoje znanje da prošire na „Trenerskim danima“ u Kragujevcu, zatim na BCB 07 u Novom Sadu, a imaće i priliku da prisustvuju Svetskom prvenstvu za mlade (U19), takođe u Novom Sadu. U aprilu 2007. godine, održaće se redovna Skupština UKTS. Kada je reč o FIBA organizaciji, stupilo je na snagu pravilo o licenciranju koje se odnosi na trenere nacionalnih selekcija, a ovog leta počinje i Kurs za trenere. O svemu ovome razgovarali smo sa Mirkom Ocololjićem, sekretarom Udruženja košarkaških trenera Srbije:

– Od prvog januara ove godine FIBA je počela da izdaje licence za trenere koji će predvoditi reprezentacije na takmičenjima u njihovoj organizaciji. Pravilnik o FIBA licencama, aplikacioni formular (FIBA Individual Coach Information Form), kao i instrukciju za uplatu godišnje članarine, Udruženje će dostaviti svim trenerima koji ispunjavaju glavni uslov, a to je posedovanje crvene licence. To znači da će samo oni članovi UKTS koji ispunjavaju ove uslove, moći da budu treneri naših nacionalnih selekcija. Ovo praktično znači da će ubuduće Savez morati da povede računa između ostalog i o tome da li neki potencijalni selektor ima pravo na tu funkciju.

Uz FIBA licencu, naši stručnjaci koji se odluče za ovo zvanje, automatski postaju članovi Svetske organizacije trenera (WABC) i dobijaju poslednju verziju trenerskog programa „Sideline Organizer Software“, koji je predviđen da olakša i obogati rad u ovoj profesiji.

– Važenje ove licence, ukoliko ne bude nekih izmena u FIBA pravilniku, je neograničeno, a spisak trenera koji će moći da je poseduju će se svake godine dopunjavati, u zavisnosti od broja diplomiranih studenata sa Višom školom i trenera koji ispune ostale uslove.



Majkl Švarc, koordinator FIBA Evropa odeljenja za trenere

Trenerski sertifikat (FECC)

Kada je reč o sertifikatima za trenere, organizacija FIBA Europe, pokrenula je program pod nazivom Coaching Certificate (FECC), koji ima za cilj da unapredi znanje košarkaških stručnjaka kada je reč o mlađim kategorijama. Prema rečima Majkla Švarca (Michael Schwarz), koordinatora FIBA Europe odeljenja za trenere, „postoji potreba da se stvaraju igrači, a tako nešto će biti moguće samo ukoliko bude više obrazovanih trenera“.

FIBA Europe je u ovaj projekat ušla, kako njihova istraživanja pokazuju, zbog toga što se mnoge nacionalne federacije suočavaju sa sledećim tri problema: nedovoljan broj visoko obrazovanih trenera, teškoće u otkrivanju mladih talenata, ograničenost znanja kada je reč o razvoju igrača.

FIBA Europe pokušava da se izbori sa ovim izazovom putem košarkaških seminara. Ideja je da se održe tri seminara u periodu od dve godine i to tokom trajanja evropskih prvenstava za mlade kategorije.

– Cilj organizovanja seminara uporedo sa evropskim prvenstvima za mlađe od 16, 18 i 20 godina, jeste da bi se pratio razvoj tih igrača u periodu od dve godine na tri velika prvenstva – rekao je Švarc.

Nakon svršetka sva tri seminara, učesnici će, kao konačnu proveru, polagati završni ispit. Za ove košarkaške klinike neće morati da se plaća školarina, međutim, moći će da prisustvuju samo oni treneri koje odredi nacionalna federacija, tj. udruženje trenera. Kada je reč o našim trenerima i pitanju ko će od njih da pohađa ove seminare, UKTS je odluku ostavila za kraj meseca marta.

Trenerski dani

Još jednu mogućnost da se treneri mlađih kategorija usavršavaju, u 2007. godini pružiće „Trenerski dani“, koji će se održati 28. aprila, kao i prošle godine u Kragujevcu (hala „Jezero“). Prema rečima Mirka Ocočevića,

seminar će funkcionisati prema istom principu kao i prethodne godine:

– Održaće se u samo jednom danu, kako bi se pre svega smanjili troškovi trenera.

Oni će moći da čuju četiri predavanja, međutim još uvek nije konačno određeno ko će ih voditi:

– Za sada je usvojen predlog da predavači budu Slobodan Klipa i Vlada Vukočić (FMP). Ideja nam je da čujemo dva trenera iz jednog od najuspešnijih klubova, pre svega u radu mlađih kategorija. Takođe, predlog je da predavač bude i Vladan Dragosavac (Vojvodina, Novi Sad), koji je ove godine bio na studijskom usavršavanju u SAD i koji bi trebalo da prenese iskustva koja je tamo stekao. Voleli bismo da vidimo i Marina Sedlačka koji je koordinator mlađih selekcija u Crvenoj zvezdi.

Ovo je seminar samo za trenere mlađih kategorija i prisustvo na njemu je obavezno, pošto je to uslov za izdavanje licence za narednu sezonu. Pošto određeni broj trenera ne može da zna da li će sledeće sezone raditi u

USLOVI ZA LICENCIRANJE U SEZONI 2007/08

BELA LICENCA

1. Da je član UKTS;
2. Minimum srednja stručna sprema;
3. Da ima 2. godine igračkog staža;
4. Bela licenca važi isključivo za takmičenje u Letnjoj ligi KSS, regionalnim ligama i mini-basket takmičenju i izdaje se na period od tri godine u kojem trener mora da stekne određeno zvanje;

PLAVA LICENCA

1. Da je član UKTS;
2. Zvanje – trener (operativni trener košarke) ili profesor fizičkog vaspitanja – diplomski iz košarke;
3. Da ima najmanje 2. godine radnog iskustva kao trener ili da ima 4. godine igračkog staža;
4. Trener mlađih kategorija: da je prisustvovao seminaru „Trenerski dani 2007“ za mlađe kategorije;
5. Trener seniorske ekipe: da je prisustvovao seminaru „Basketball Clinic Belgrade 2007“;
6. Taksa za licencu

CRVENA LICENCA

1. Da je član UKTS;
2. Zvanje – minimum viša stručna sprema (VI/1, VII stepen) – diploma višeg trenera iz oblasti košarke ili da je osvojio titule u seniorskoj konkurenciji u prvenstvu ili kupu Jugoslavije (Srbije i Crne Gore), ili na prvenstvu Evrope na klupskom ili reprezentativnom nivou, kao glavni trener;
3. Da ima najmanje 4 godine radnog iskustva kao trener ili da ima 30 nastupa za seniorsku reprezentaciju Srbije (SCG, Jugoslavije) ili 8 godina igračkog staža u saveznom rangu;
4. Da je prisustvovao seminaru „Basketball Clinic Belgrade 2007“;
5. Trener saveznog ranga da ima potpisan, verifikovan i deponovan Ugovor o angažovanju košarkaškog trenera u UKTS;
6. Taksa za licencu;

NAPOMENA:

– Trener koji nije prisustvovao seminarima koji su uslov za overavanje licence, plaća dupli iznos takse i piše seminarski rad. Temu i ocenu seminarskog rada daće posebna komisija u sastavu Marin Sedlaček, Borivoje Cenić i Zoran Kovačić.

mlađim kategorijama, UKTS ih poziva da u svakom slučaju prisustvuju, jer će im biti omogućen besplatan ulaz na BCB kliniku, a samim tim i na EP koje će se održati u Novom Sadu.

Po završetku „Trenerskih dana” održaće se redovna Skupština UKTS, sa ustaljenim dnevnim redom, odnosno izveštajima o radu, finansijskom planu i sl, a otvorena je za prisustvo svim članovima Udruženja.

– Ono što je najinteresantnije, jeste dodela nagrada najuspešnijim trenerima u prethodnoj sezoni. Da li će ove godine biti nominacija za dodelu nagrade za životno delo „Slobodan Piva Ivković”, to još treba da se odluči na sastanku Upravnog odbora – reči su Mirka Ocokoljića.

BCB 07

Ove godine, već tradicionalna košarkaška klinika BCB, održaće se u Novom Sadu, za vreme trajanja Svetuskog prvenstva za mlade (U19) i to, najverovatnije, 19. do 20. jula.

– Planirano je da klinika traje dva dana i da eventualno treneri nekih ekipa budu predavači na seminaru. Ko će da drži ova predavanja još nismo precizirali, ali već su ostvareni određeni kontakti. Zadržavamo isti koncept

kao i ranijih godina. To znači da ćemo imati prilike da slušamo nekog stranog trenera, po mogućstvu selektora SAD, zatim trenera iz Evrope, jednog afirmisanog trenera sa naših prostora i nekoga ko bi održao predavanje na temu fizičke pripreme. Verovatno ćemo imati vremena i za dodatno predavanje koje ne bi bilo u direktnoj vezi sa košarkaškom igrom, već bi to bilo iz oblasti psihologije ili medicine.

Seminar BCB 07 je obavezan za sve seniorske trenere, koji će dobiti kvalitetan paket, kao i ranijih godina, a on će se sastojati od stručne literature, DVD, časopisa „Trener”, majica sa oznakama klinike i, što je možda i najvažnije, kartama za Svetsko prvenstvo. Za trenere mlađih kategorija, koji u aprilu overe svoje licence, prisustvo BCB 07 je besplatno.

Sve detaljne informacije o predavačima, hotelskoj ponudi i ostalim važnim pitanjima biće uskoro na sajtu UKTS (www.uktscg.com).

Ovo proleće i leto će biti prilika da sve košarkške stručnjake koji smatraju da im je mesto na trenerskoj klupi, da ne ponove prošlogodišnju grešku, kada su propustili da se pojave na BCB 06. Nadamo se da se uvodni tekst Zorana Kovačića Čivije iz prethodnog broja više neće ponavljati.

Marko Petković

U SLICI I REČI



Trenerske Regije Sever (Vojvodina) i Istok organizovale su mini-seminar za trenere mlađih kategorija pod nazivom „Permanentno usavršavanje”.

Predavanja su održana 25. februara, odnosno 18. marta u Nišu i Novom Sadu a po dva kvalitetna preda-

vanja održali su Milan Minić-Slovenac na temu „Individualna tehnička i taktička obuka igrača i specijalne situacije u završnici utakmica” i Srđan Sarić na temu „Savremeni pristup fizičkoj pripremi košarkaša sa osvrtom na rad u NBA”.

Montevideo 1967

Zbogom otvoreni tereni

Poslednje veliko takmičenje koje je odigrano na otvorenim terenima bilo je peto Svetsko prvenstvo, održano u glavnom gradu Urugvaja, Montevideu 1967. godine.

Na ovo takmičenje plavi su došli kao, nezvanični prvaci sveta, jer su godinu dana ranije, u Čileu osvojili prvu zlatnu medalju za našu zemlju.

Pored već iskusnih i standardnih reprezentativaca Koraća, Kovačića, Cvetkovića, Ražnatovića, Đurića, Đer-

drugova na klupi. Posle drugog poziva da se pripremi za ulazak u igru, jedan od igrača prišao je Ranku i saopštio da je to nemoguće jer je Žila, ne očekujući da će nastupiti, ispod donjeg dela trenerke obukao dugačke gaće, kako mu na klupi ne bi bilo hladno. To je iznenadilo Ranka, uvek studioznog i ozbiljnog, predanog trenerskom poslu, a perspektivnog centra prikovalo za klupu do kraja takmičenja.

Samo prvenstvo nije donelo ništa novo. Ključnu utakmicu na šampionatu igrali smo protiv aktuelnih šampio-



Putnici za Montevideo: Radivoj Korać, Kovačić, Rato Tvrdić, Ražnatović, Petar Skansi, Željko Cidrić, Cvetković, Borut Basin, Trajković, Ranko Žeravica, Krešimir Ćosić, Nebojša Popović, Ivo Daneu

đe i kapiten Daneua, selektor Ranko Žeravica je na ovo takmičenje poveo i jednog osamnaestogodišnjaka, buduću zvezdu svetske košarke, Krešimira Ćosića. Samo koju godinu ranije, kada je debitovao za Zadar u nacionalnom takmičenju, mnogi nisu verovali da će sastaviti par prvoligaških sezona. Talenat i kreativnost nisu ni tada nedostajali, ali je fizička građa visokog Zadranina bila izuzetno krhka, što je odudaralo od tadašnjih standarda, visokih i kršnih centara, kako u našoj tako i u ostalim reprezentacijama. Nadimak Žila, koji je tada dobio, danas je poznat samo strastvenim zaljubljenicima u košarku. Ćosić je na ovom takmičenju igrao veoma malo. Jedan od razloga leži i u anegdoti koju je pisac ovih redova slučajno saznao u priči sa učesnicima ovih događaja. Naime, kako se takmičenje igralo na otvorenim terenima u kasnu jesen, kada je bilo veoma hladno i kako je mladi Ćosić bukvalno shvatio da će na ovom takmičenju iskustvo sticati isključivo sa klupe, poziv selektora Žeravice da uđe u igru na jednoj od utakmica višestruko ga je iznenadio. Nastalo je snebivanje igrača i kikut njegovih

na, reprezentacije Brazila. Ceo stadion navijao je za plave. Na deset sekundi do kraja, pri rezultatu od dva poena razlike za nas, slobodna bacanja izvodio je Ražnatović. Kada je dao prvo, nastalo je neopisivo slavlje među navijačima, a organizatori su imali pune ruke posla da se utakmica privede kraju. Ovom pobedom obezbedili smo medalju, a u susretu sa SAD u kojoj je briljirao Daneu (26 poena) i koju smo dobili 73:72 definitivno smo potvrdili kvalitet. Iako je do poslednjeg dana izgledalo da će Amerikanci uzeti zlato, i pored poraza od nas, desilo se suprotno. Amerika je izgubila od Brazila i zauzela četvrto mesto, a Sovjetski Savez je pobedom nad našom reprezentacijom stigao do titule prvaka sveta. Plavi su bili drugi, a Brazil treći. Najbolji igrač našeg tima bio je kapiten Ivo Daneu, koji je za svoje igre na ovom šampionatu od domaćih novinara dobio nadimak „El grande Daneu”. Još jedno srebro stavljeno je u plavu riznicu sa porukom „Do viđenja u Ljubljani 1970”.

Priprema:
Milan Tasić



Pre deset godina

Ambiciozno od starta

brojem 43, obeležena je desetogodisnjica izlaska ovog časopisa. To je bio povod za još jednu rubriku: Pre deset godina. Ona bi trebalo da nas podseća na ono šta je za Trener bilo interesantno pre deset godina. Dakle, prvi broj izašao je u oktobru 1997. godine. Odluku o pokretanju časopisa donelo je, tada, Predsedništvo UKTJ, na čelu sa Dušanom Ivkovićem. Sada kao aneg-

Pored uvodnika, broj su obeležili: Naš intervju, kasnije takođe stalna rubrika koja je počinjala na str. 4, logično sa predsednikom Dušanom Ivkovićem. Naslov intervjua: Raduje uspeh mladih trenera, konstatacija je koju je tim povodom saopštio naš sagovornik. Naravno, intervju je bio posvećen, pre svega viziji rada i razvoja Udruženja. Glavni i odgovorni urednik je ovaj zadatak poverio tada mladom honorarcu košarkaške rubrike

Sportskog žurnala Predragu Sariću. Pomenuti autor je stasao u Urednika košarkaške rubrike u matičom listu.

Stručne teme bile su neizbežne rubrike za jedan ovakav časopis. Iskusni trener iz SAD Dešli Braun bio je predavač na Trenerskim danima '97, održanim od 28-30. avgusta u Beogradu. Za sve one koji nisu bili na ovom seminaru, ali i za budućnost, objavili smo temu: Male stvari koje dobijaju utakmicu. Opet jedna zanimljivost. Dešli Braun je trener koji je nezgrapnom crnom dečaku Šakil O Nilu preporučio da počne da trenira košarku. U ovom broju temu je objavio i ugledni stručnjak Mihajlo Švraka: Periodizacija trenažnog procesa i fizička priprema košarkaša.

Kako je vremenom Internet postao sastavni deo sticanja znanja i usavršavanja, a za naše prilike, još uvek nedostupan velikom broju članova Udruženja, Trener se završavao rubrikom – Vesti sa Interneta. Kasnije smo tu rubriku nazvali samo jednom rečju:

Internet. To je za mnoge naše trenere bilo nešto sasvim novo. Rubriku je s mnogo umeća počeo i pet godina radio mladi stručnjak Ivan Hajnal, diplomirani inženjer i viši košarkaški trener.

Prvi put uopšte i to u tiražu od hiljadu primeraka, u Treneru, Predsedništvo Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije raspisalo je konkurs za stručno usavršavanje u sezoni 1997/1998. godine.

Mirko Polovina

Periodizacija trenažnog procesa priprema košarkaša

SKAUTING I STATISTIKA

DEJLI BRAUN: Male stvari koje dobijaju utakmicu

Mihajlo Švraka

ZA BUDUCNOSTI YU KOSARKE

Požarevac za napredak mladih

U trećoj godini, u periodu letnjeg raspusta, u Požarevcu je počeo sa radom Razvojno-trenažni centar - Tulba '97, u organizaciji Košarkaškog saveza Srbije. Bila je to prilika, kako za mlade talente i za trenere da usavrše i unaprede svoje znanje. Među trenerima



dota zvuči ambicija agilnih članova Predsedništva, samo da izađe i peti broj, jer se uz mnogo napora doguralo do broja četiri. Za glavnog i odgovornog urednika izabran je novinar čije se ime u inpresu nije promenilo.

Sa koricanma u boji časopis je izašao na četrdeset i dve strane. Izdvojimo najinteresantnije priloge: U uvodniku na str. 3, Zlatan Tomić, zamenik predsednika Predsedništva, objavio je i objasnio potrebu pokretanja Časopisa i usvojenu Programsku koncepciju koja je autorско delo glavnog i odgovornog urednika.

Kombinovana odbrana i napad protiv kombinovane odbrane

Internet sajt www.coachesclipboard.net jedan je od trenutno najaktuelnijih iz oblasti košarkaške tematike. Pored brojnih tekstova sa uže stručnom košarkaškom tematikom, na njemu možete naći i razne statističke formulare, kao i tekstove iz oblasti sportske psihologije. Postoji i forum gde možete razmenjivati mišljenja sa ostalim košarkaškim zaljubljenicima. Autor tekstova koje smo pripremili za ovaj broj je Rej Lokar (Ray Lokar) trener srednjoškolske ekipe Bišop Amat (Bishop Amat) iz Kalifornije i koordinator programa za obrazovanje košarkaških trenera Kalifornije



U prvom delu teksta navešćemo neke vidove kombinovane odbrane, raspored igrača u njima i u kojim se situacijama one koriste, a u drugom delu ćemo se pozabaviti napadom protiv jednog vida takve odbrane.

Kombinovana odbrana ili kako se odbraniti od superstara

Igrati protiv ekipe koja ima superiornog igrača, zvezdu, za svaku ekipu predstavlja veliki izazov. Postoji nekoliko vrsta odbrana u tim situacijama koje treba isprobati, a takođe, treneri mogu i da naprave samo neke manje korekcije u svojim uobičajenim odbranama (čovек na čoveka ili zonskim). Kakav god izbor napravili, treba imati na umu da je najbitnije, kroz dobar skauting, saznati šta je to što vaš protivnik obično radi, tj. šta najviše voli da radi u svojim napadačkim aktivnostima i pokušati osujetiti te aktivnosti. Treba ući u samo srce... srce njihovog napada, bez obzira da li je to kontranapad ili polukontranapad, ili dobra igra na poziciji niskog posta, ili dobar šut spolja. Najverovatnije da ih ne možete potpuno zaustaviti, ali ukoliko ih naterate da se pomuču u svojim nastojanjima, ili ukoliko iznudite njihovu drugu ili čak treću napadačku opciju, vaše šanse se povećavaju.

Bez obzira na to koji vid odbrane koristite, „naterajte” zvezdu protivničke ekipe da se pomuču, i to ne samo u njegovim napadačkim aktivnostima (šut, prodor, itd.), već ga naterajte da se pomuču i u odbrani, da dobar deo svoje energije potroši i u toj fazi igre. Ne dozvolite mu da se odmara u fazi odbrane. Usmerite svoj napad preko njega, naterajte ga da odigra jaku, iscrpljujuću odbranu, izložite ga situaciji da brzo uđe u problem sa ličnim greškama.

Ukoliko se protivnički trener, u cilju zaštite svog superstara, opredeli za zonsku odbranu, odreagujte tako što ćete vaše najbolje šutere postaviti da igraju na njegovoj strani terena i pokušajte da što više (koliko je to moguće) šuteva izvedete iz njegove „zone odgovornosti”.

Ukoliko protivnička ekipa igra odbranu čovek na čoveka, prvo utvrdite kog igrača iz vaše ekipe čuva protivnički superstar. Čim protivnik uputi šut na koš, „pošaljite” tog svog igrača u brzi kontranapad sa ciljem brzog završetka napada. To može prouzrokovati da protivnički superstar ne može uvek da stigne u odbranu, da ne može da napravi ofanzivni skok, a to sve može da prouzrokuje izvesnu „zabrinutost” tog igrača zbog tih kikseva, a sve sa krajnjim ciljem da se on uzdrma na psihološkom planu.

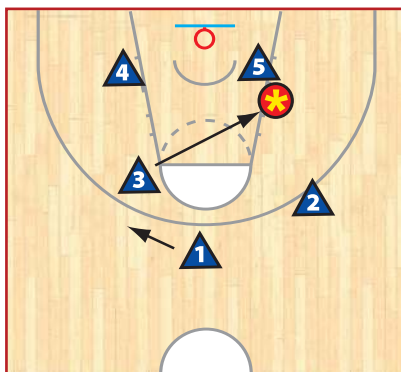
Kada ste u fazi odbrane, saznajte sklonosti protivničkog superstara. Ako je to igrač koji voli da prodire, odmaknite vašeg odbrambenog igrača korak unazad i tako mu zatvorite prodor. Ako je njegovo najjače oružje šut spolja, pridite mu i sprečite ga da šutira. Ako je u pitanju igrač na poziciji niskog posta, koji stalno koristi prodor uz čeonu liniju, sprečite ga u tome i usmeravajte ga u sredinu, itd.

Korekcije u vašoj odbrani čovek na čoveka protiv protivničkog „superstara”

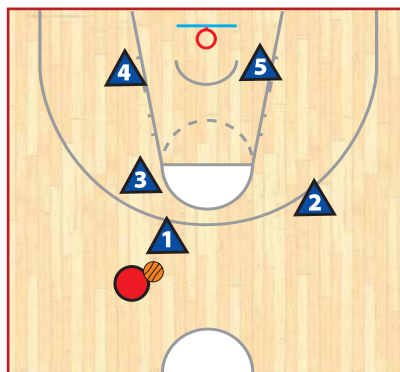
Kao trener, ako imate poverenje u mogućnosti i brzini vaše odbrane čovek na čoveka možete izvršiti samo neke manje korekcije u vašoj odbrani. Kao prvo, objasnite ostatku tima, da igrač koji čuva protivničkog superstara, neće biti u mogućnosti da učestvuje u timskoj odbrani, tj. da pomaže u timskoj odbrani, zbog toga što mora da ostane uz svog igrača u svakom trenutku. Pokušajte da kroz dobar skauting saznate ko od protivničkih igrača predstavlja najmanju pretnju po vaš koš (obično se dešava da nisu svi protivnički igrači dobri šuteri). Vaš igrač koji čuva tog igrača koji nije velika pretnja po vaš koš, trebalo bi (koliko je to moguće) da bude tako pozicioniran na terenu da može da pomaže na čuvanju superstara i da ga udvaja. Takvog igrača nazivamo „pomagač”.

Sada ćemo navesti neke situacije.

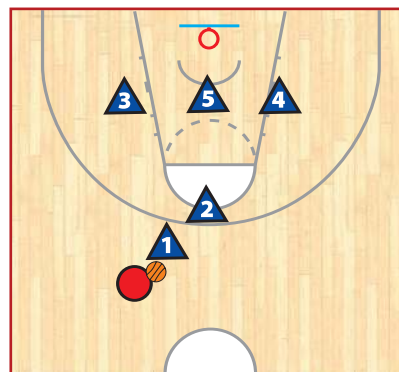
Ukoliko je protivnički superstar plejmejker, pokušajte da ga „izbacite” iz stava trostruke pretnje, prisiljavajući ga na dribling. Pokušajte da ga sprečite da napravi prodor. Pokušajte da postavite svog „pomagača” na vrh re-



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

keta ili oko linije za tri poena. Na toj poziciji on će moći da udvaja superstara, ili da ga preuzme ukoliko to situacija nalaže. Takođe, pokušajte da ga zbunite...udvojite ga prvih nekoliko puta, a zatim se povucite i nemojte ga udvajati sledećih nekoliko minuta, pa onda opet krenite sa udvajanjem. Držite ga izvan ravnoteže. Kada ga udvojite i iznudite da se oslobodi lopte, sprečite ga da ponovo primi loptu.

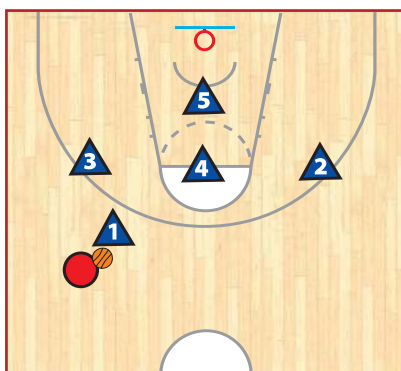
Ukoliko je protivnički superstar krilni igrač, pokušajte da ga sprečite da primi loptu. Budite uvek između njega i lopte. Naterajte ga na utrčavanje iza leđa, u gužvu, gde vaši saigrači koji čuvaju igrače na poziciji niskog posta mogu da vam pomognu.

Ukoliko je protivnički superstar igrač na poziciji niskog posta, postoji nekoliko mogućnosti.

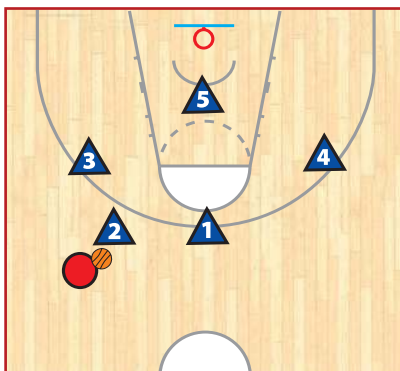
1. Zagradite ga i držite ga što dalje od koša

2. Sprečite ga da primi loptu. Igrač koji čuva tog igrača na poziciji niskog posta, nalazi se na 3/4 od njega da bi ga sprečio da primi loptu. Vaš „pomagač“ može da odigra odbranu ispred njega. Vaši spoljni igrači moraju striktno da čuvaju svoje igrače i da spreče lagan pas na posta. Moraju imati dobar rad ruku i nogu i zatvoriti sve linije dodavanja.

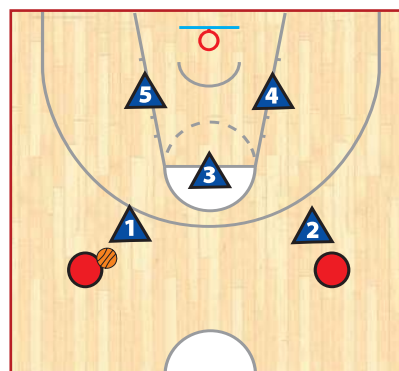
3. Zatvorite mu čeonu liniju, tj. sprečite ga da napravi zakorak ka čeonj liniji. Usmerite ga u sredinu, gde vaš suprotni krilni saigrač može da ga udvoji (D1). Međutim, u ovoj situaciji postoji i određena opasnost. Ako igrač koga smo udvojili prepozna tu situaciju, ako uspe da doda loptu do krilnog igrača čiji je igrač pomogao i ako taj igrač može konstantno da pogađa koš, onda ćemo biti prisiljeni da promenimo taktiku ...ali kao što smo naveli, tu postoji tri „ako“.



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6

Kombinovane odbrane

Prvo ćemo navesti nekoliko bitnih stavki o kombinovanim odbranama.

1. Ukoliko je vaša ekipa bolja od protivničke, nema potrebe da koristite kombinovanu odbranu. Samo odigrajte dobro vašu čovek na čoveka ili zonsku odbranu.

2. Nemojte bazirati celu odbrambenu strategiju u jednoj sezoni na kombinovanim odbranama.

3. Ukoliko koristite kombinovanu odbranu, koristite je povremeno, kao odbranu iznenađenja

4. Ukoliko koristite kombinovanu odbranu, morate biti svesni da je to kockanje i da ta odbrana često može biti vrlo lako pobeđena.

Sada ćemo navesti neke vrste kombinovanih odbrana i prikazati njihove osnovne postavke.

„Boks i 1“

Kod ove vrste kombinovane odbrane imamo četiri odbrambena igrača koji igraju zonsku odbranu u standardnom „boks“ rasporedu. Oni su postavljeni kao na dijagramu 2. Peti odbrambeni igrač igra odbranu čovek na čoveka na najboljem protivničkom igraču (superstaru). Ovaj vid kombinovane odbrane najbolje funkcioniše protiv ekipe koja ima izuzetnog plejmejкера ili drugog spoljnog igrača (D2).

„Raspored 1-3 i igrač na poziciji 1“

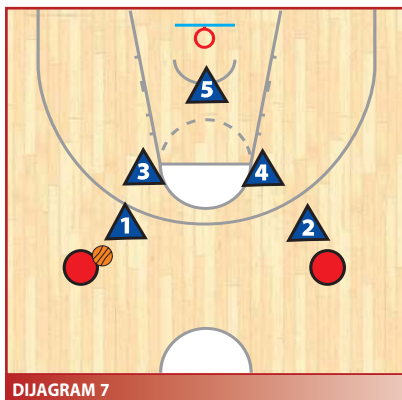
Kao i prethodni i ovaj vid kombinovane odbrane najbolje funkcioniše protiv ekipe koja ima izvanrednog spoljnog igrača. U ovom slučaju, tri igrača se nalaze na

sredini reketa (kao u 2-3 zonskoj odbrani). Igrači broj 3 i 4 su odgovorni za uglove i za krilne pozicije. Igrač broj 2 se nalazi u sredini, na kapici, i on treba da bude jedan od vaših najbržih i najboljih odbrambenih igrača. On je odgovoran za prostor od jedne do druge ivice linije slobodnih bacanja i pokušava da spreči šut spolja. Vaš najbolji odbrambeni igrač (u ovom slučaju broj 1) ima zadatak da igra čovek na čoveka odbranu na protivničkom superstaru (D3).

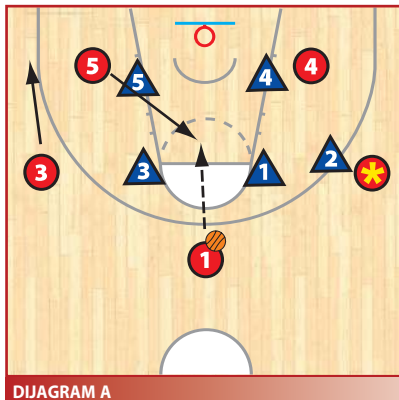
Ova odbrana vrlo lako može da se pretvori u „boks i 1” ukoliko napadačka ekipa postavi dva igrača na vrhu reketa da bi efikasno napali ovu odbranu.

„Raspored 3-1 i igrač na poziciji 1”

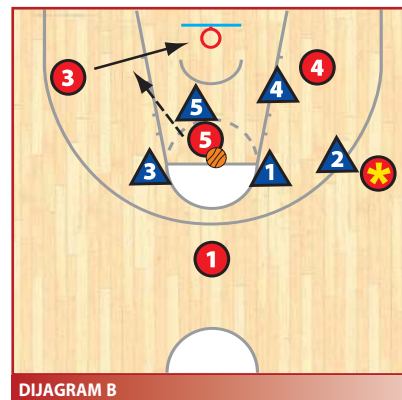
Ovaj vid kombinovane odbrane dobro funkcioniše protiv ekipe koja ima dobrog plejmejкера, ali i prosečne igrače na poziciji niskog posta. Ovaj raspored podseća



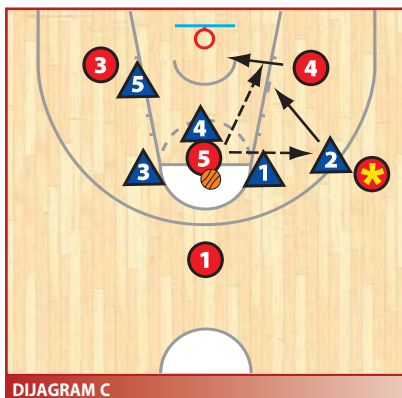
DIJAGRAM 7



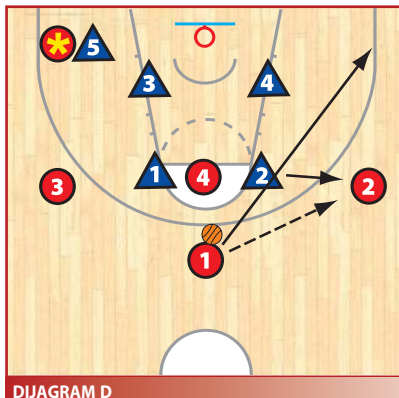
DIJAGRAM A



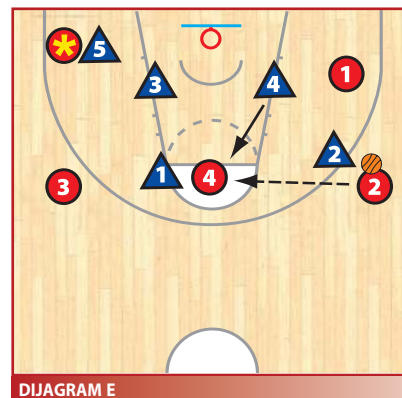
DIJAGRAM B



DIJAGRAM C



DIJAGRAM D



DIJAGRAM E

na 1-3-1 zonsku odbranu, a razlika je naravno, u tome što igrač iz prednje linije igra odbranu čovek na čoveka na protivničkom plejmejkeru. Ovaj vid odbrane nam dozvoljava da kvalitetno odigramo odbranu od šuta sa krilnih pozicija i sa pozicija visokog posta. Slabost ove odbrane su pozicije niskog posta (D4). Prema tome, ovaj raspored i prethodni koji smo naveli (1-3) možemo kombinovati, u zavisnosti od toga da li protivnik ima dobre spoljne ili dobre igrače na poziciji niskog posta.

„Dijamant i 1”

Ovaj vid odbrane najbolje funkcioniše protiv ekipa čiji je najbolji igrač (superstar) jedan svestran igrač, dobar atleta koji ne igra samo na krilnim pozicijama ili u uglovi-

ma, već je sposoban da igra i u reketu. I u ovom slučaju igrač koji igra odbranu čovek na čoveka na protivničkom superstaru je vaš najbolji odbrambeni igrač. Ostala četiri igrača su postavljena u „dijamant” raspored i igraju po principima zonske odbrane. Slabe tačke ovog vida odbrane su pozicije visokog posta i uglovi terena (D5). Ukoliko imate problema na pozicijama visokog posta ili protivnički superstar preuzme ulogu plejmejкера, promenite raspored igrača u zonu 3-1.

„Trougao i 2”

Ovu odbranu možete isprobati protiv ekipa koje imaju dva izvanredna košgetera i tri prosečna igrača. U ovom slučaju, dva igrača igraju odbranu čovek na čoveka na dva najbolja strelca. Nije neophodno da ta dva igrača budu vaši najbolji odbrambeni igrači, ali je poželjno da budu brzi. Ostala tri igrača igraju zonu. Vaš najbolji, najbrži,

najvredniji odbrambeni igrač se nalazi u sredini, u visini linije slobodnog bacanja (u ovom slučaju igrač broj 3). On mora da „pokrije” oblast oko linije slobodnog bacanja i iznad nje (D6). On takođe mora da pokrije i poziciju niskog posta na strani lopte kada lopte ode u ugao terena.

„Obrnuti trougao i 2”

Ako postavite prethodno opisanu odbranu, a protivnik odreauguje tako što srednjeg odbrambenog igrača (broj 3) napadne sa svoja dva igrača, onda jedan od donjih odbrambenih igrača (npr. broj 4), mora da se pomeri ka liniji slobodnih bacanja. Sada smo dobili obrnuti trougao sa dva igrača na vrhu reketa i jednim u reketu (D7).

Napad na „boks i 1“ kombinovanu odbranu

Odbrana „boks i 1“ (ili „kutija“ i 1) je verovatno najzastupljeniji vid kombinovane odbrane, pa ćemo u daljem tekstu izneti neke sugestije kako treba napadati ovaj vid odbrane.

Kao i kod napada na bilo koju zonsku odbranu, treba tražiti rupe ili „džepove“ u zonu i prodirati kroz njih. Pokušajte da deformišete zonu dobrim i brzim dodavanjima, širenjem odbrane, brzim prebacivanjem opterećenja sa jedne na drugu stranu i prodorima.

U principu, ne treba da uradite ništa spektakularno u ovim situacijama. Pravite dobre blokade za vašeg najboljeg igrača. To je prilično jednostavno i sigurno će izazvati određenu konfuziju u nekom delu protivničke odbrane. Odbrambeni igrač koji čuva vašeg najboljeg igrača će kada primi blokadu ili zatražiti pomoć ili preuzeti igrača, a njegov saigrač (koji je u zoni) će verovatno biti zbunjen da li da izađe na igrača ili da ostane u zoni. U toj situaciji i igrač koji je igrao odbranu čovek na čoveka na vašem superstaru može da se zbuni i da ne zauzme ispravnu poziciju u zonskoj odbrani. Prema tome, čak i najjednostavnija blokada može da izazove konfuziju u odbrani i da „proizvede“ vašeg superstara u ključni deo napada.

Takođe, još jedna efektna taktika je da vaš najbolji igrač (superstar) postavlja blokade za ostala četiri igrača, a zatim se otvara ka košu (zagrađujući istovremeno igrača koga je blokirao) sa ciljem da primi loptu za što lakši poen. Ovo često može da bude lak način da vaš superstar ostane slobodan, a često dolazi i do konfuzije u odbrani i „mis-meč“ situacija.

Jedna od strategija je i da vašeg superstara postavite u jedan od uglova terena (uvek na strani lopte). To prouzrokuje da se odbrana praktično pretvori u 2-3 zonsku odbranu i tada možemo koristiti principe napada na tu odbranu.

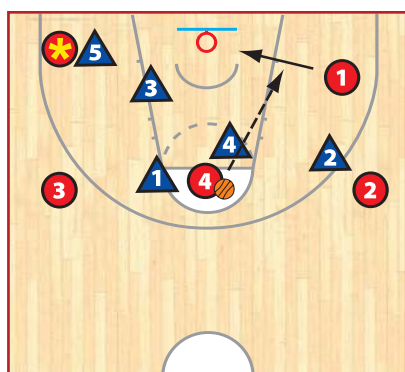
Postoji više načina da se napadne „boks i 1“ odbrana, a sve u zavisnosti od toga da li je vaš superstar spoljni ili unutrašnji igrač. Navešćemo nekoliko jednostavnih načina.

1. Vaš superstar je bek šuter

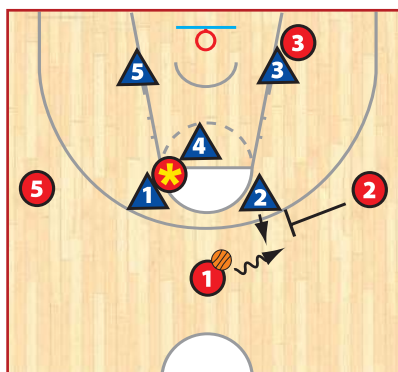
Pogledajmo sledeće dijagrame. Koristeći 3-spolja, 2-unutra napadačku formaciju, postavite vašeg najboljeg igrača (*) izvan linije tri poena, na desnu krilnu poziciju, tako da se i njegov odbrambeni igrač nalazi izvan. Primitićete da je ovaj raspored igrača koji su u zoni („boks“ , ili 2-2) ranjiv kroz sredinu (dijagram A). Igrač napada broj 3 se spušta u ugao terena. Igrač broj 5 tada utrčava u sredinu reketa i prima loptu od igrača broj 1. Ukoliko je slobodan, igrač broj 5 može da napravi okret i da šutne na koš ili da doda loptu igraču broj 3 koji utrčava iza leđa odbrambenog igrača broj 5, ukoliko on izađe da brani sredinu reketa (dijagram B). Ako odbrambeni igrač broj 4 dođe da brani sredinu reketa, igrač napada broj 5 može da doda loptu do igrača broj 4 (dijagram C). Ukoliko igrač (broj 2) koji čuva vašeg najboljeg igrača prepozna ovu situaciju i spusti se da brani utrčavanje igrača broj 4, onda igrač broj 5 dodaje loptu izvan reketa, vašem superstaru (*) za neometan šut. Sve ove odluke, kao i dodavanja moraju biti brze da igrač broj 5 ne bi prekršio pravilo tri sekunde u reketu.

2. Vaš superstar je post igrač

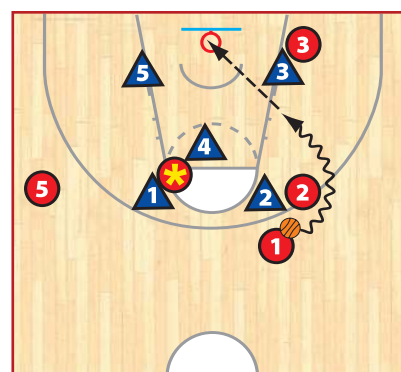
U ovoj situaciji napad započinjemo iz rasporeda 1-3-1. Vaš najbolji igrač (superstar) se nalazi blizu osnovne linije, ispod nivoa druge linije zone. Bitno je da započne napad u uglu na neopterećenoj strani terena. Napad započinjemo dodavanjem igrača broj 1 do igrača broj 2. Igrač broj 1 zatim opterećuje stranu na koju je dodao loptu (dijagram



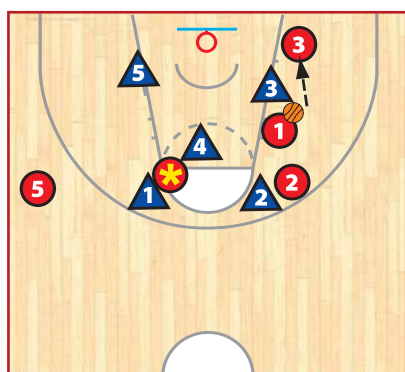
DIJAGRAM F



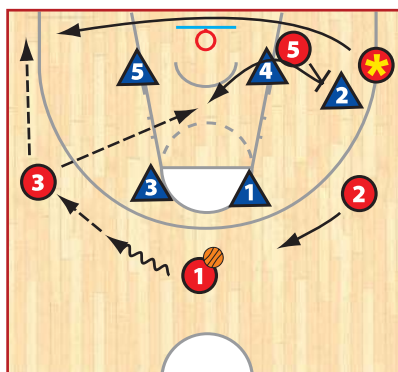
DIJAGRAM G



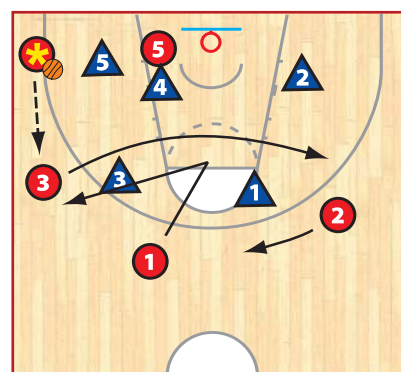
DIJAGRAM H



DIJAGRAM I



DIJAGRAM J



DIJAGRAM K

D). Igrač broj 2 zatim dodaje loptu igraču broj 4 koji se nalazi u središtu našeg 1-3-1 napada na poziciji visokog posta. Ukoliko je igrač broj 4 dobar šuter, on može da „uništi” odbranu sa nekoliko šuteva sa te pozicije (dijagram E). Ukoliko odbrambeni igrač broj 4 izađe da brani napadača broj 4 koji je primio loptu na poziciji visokog posta, napadač 4 jednostavno može da doda loptu u kratki kornjer igraču broj 1 za otvoren šut sa poludistance ili za polaganje (dijagram F).

Ukoliko se desi da odbrambeni igrač broj 3 izađe da brani napadača 4, napadač broj 3 bi trebalo da pročita tu situaciju i da se spusti na poziciju gde je prethodno bio odbrambeni igrač broj 3. Vaš superstar (*) bi u toj situaciji trebalo da se pomeri u sam ugao terena ili na krilnu poziciju i tako „odvuče” svog odbrambenog igrača i tako oslobodi prostor za svog saigrača broj 3 za lagan prijem lopte i poen. Ukoliko se to ne desi i igrač broj 5 ostane da zatvori napadača 3, vaš superstar će ostati sam i primiće loptu za neometan šut (iako je post igrač trebalo bi da bude sposoban da pogodi šuteve sa poludistance). (Ovu situaciju nismo prikazali na dijagramima).

Prikažaćemo još jednu mogućnost.

Postavite vašeg superstara na poziciju visokog posta na neopterećenoj strani napada. Napadač broj 1 dribla ka igraču broj 2 koji postavlja blokadu za njega (dijagram G). Igrač 1 koristi blokadu i izvodi šut sa 3-4 metra (ukoliko je to moguće)(dijagram H). Ukoliko to nije moguće, tj. ukoliko odbrambeni igrač broj 3 izađe da zaustavi napadača 1, on dodaje loptu igraču broj 3 koji ostje otvoren za lagano polaganje (dijagram I).

3. Vaš superstar se kreće duž osnovne linije

Ovo je još jedan napad koji možete postaviti protiv „boks i 1” odbrane, ali je on nešto komplikovaniji i zahteva više vežbanja. Postavite vašeg superstara (*) u ugao terena da se kreće duž osnovne linije. Krilne igrače (2 i 3) postavite široko, izvan linije za tri poena. Centra postavite na poziciju niskog posta, na istoj strani gde se nalazi i superstar. Napad započinjemo tako što plejmejker (1) dribla i dodaje loptu krilnom igraču koji se nalazi na suprotnoj strani od superstara. Istovremeno, igrač broj 5 pravi blokadu u leđa za superstara, ko-

ji koristeći tu blokadu pretrčava duž osnovne linije na stranu lopte (u ugao terena). Igrač broj 5 se zatim otvara u sredinu reketa i kao i igrač kome je on prethodno napravio blokadu (*) očekuje pas od igrača broj 3 i šansu za postizanje poena. Igrač broj 2 se malo pomera ka vrhu (dijagram J).

Ukoliko je loptu primio superstar, a nije mogao da uputi šut na koš, igrač broj 3 utrčava u reket sa ciljem da primi loptu i ukoliko je ne primi, odlazi na suprotnu krilnu poziciju. Igrač broj 2 se pomera na centralnu poziciju. Igrač broj 1 čeka da igrač 3 protrči, a zatim on snažno utrčava na liniju slobodnih bacanja, sa ciljem da primi loptu i ako je ne primi, odmah istrčava na krilnu poziciju na strani lopte (dijagram K).

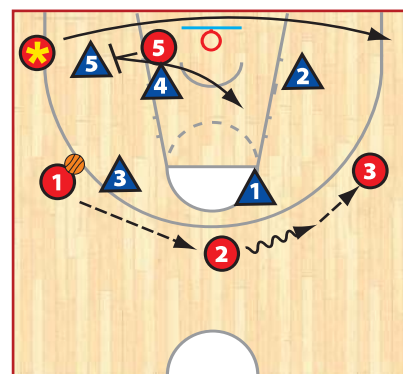
Kada prebacujemo loptu na suprotnu stranu, postupamo po istim principima koje smo sada naveli (dijagram L).

U ovoj situaciji možemo koristiti i napad 1-3-1. Vaš superstar (*) se kreće na stranu lopte duž osnovne linije (dijagram M). Primetićete da ukoliko imate dobrog napadača u sredini (broj 4) on može doći u puno šansi za postizanje pogotka. Igrač broj 2 ima mogućnost da doda loptu igraču koji je protrčao u ugao terena ili igraču broj 4 koji se pomerio na poziciju visokog posta na strani lopte i koji, ako primi loptu može da izvede šut sa poludistance ili prodor (dijagram N).

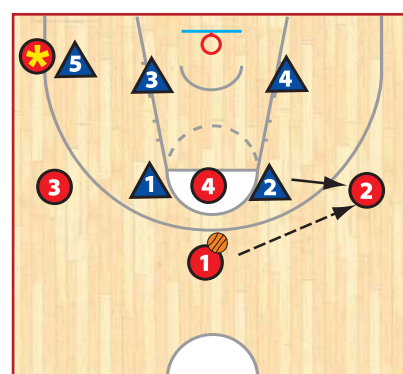
4. Vaš superstar je plejmejker

U situaciji kada je plejmejker zvezda vašeg tima, najbolji igrač, pokušajte sa rasporedom 1-4 u napadu. Najbolje šutere (2 i 3) postavite u uglove terena. Igrač broj 1 udriblava na jednu ili drugu stranu i dodaje loptu igraču koji se široko otvorio u ugao terena. Ukoliko odbrambeni igrač iz donje linije zone (u ovom slučaju broj 4) izađe na igrača 2, on dodaje loptu igraču 4 za lagan šut ili polaganje. Ukoliko ovim napadačkim rasporedom (1-4) naterate odbrambene igrače 2 i 3 da se spuste u uglove i da brane napadače 2 i 3, vaš superstar ima čistu situaciju za igru 1:1 (dijagram O).

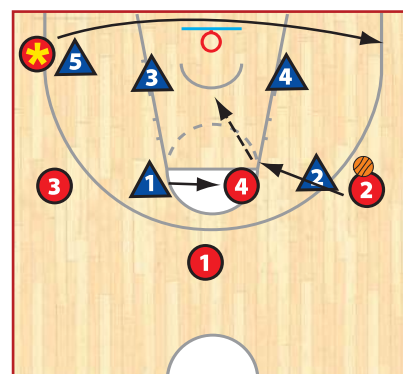
Primetićete da sam nekoliko puta pomenuo „lak poen”, ali budite uvereni da ništa nije lako ako se dovoljno ne vežba. Ovo su samo neke smernice, a vi sami možete iz svega ovoga izvući još dosta zaključaka, a takođe ugraditi i neku svoju filozofiju.



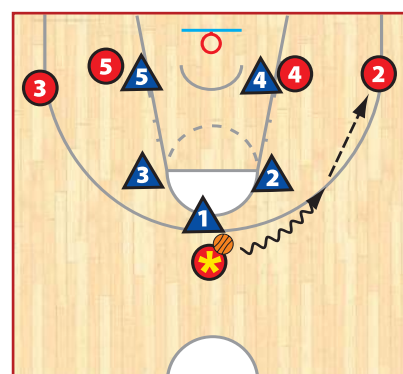
DIJAGRAM L



DIJAGRAM M



DIJAGRAM N



DIJAGRAM O

TREND[®] 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

