

časopis udruženja košarkaških trenera

UDRUŽENJE KOŠARKAŠKIH TRENERA

# TRENER



## Svetislav Pešić

KK Crvena zvezda

### Uspех je skup dobrih odluka i rada

DECEMBAR 2008, GODINA XII BR. 52 CENA 100 DIN 2 EUR 3,5 KM 100 DEN 800 TOLARA 25 KUNA

Путеви успеха

година



**VISOKA ŠKOLA ZA KOŠARKU  
"BORISLAV STANKOVIĆ"  
strukovne studije - Beograd**

**HIGH SCHOOL FOR BASKETBALL  
"BORISLAV STANKOVIĆ"  
professional studies - Belgrade**

**POZIV NA UPIS**

- Visoka škola za košarku "Borislav Stanković" - strukovne studije je sastavni deo sistema obrazovanja Republike Srbije po rešenju Komisije za akreditaciju.
- Obrazovni proces se sastoji od trogodišnjih osnovnih strukovnih studija, usklađenih sa **bolonjskom deklaracijom**.
- Završetkom ove Visoke škole stičete jedinstveno i dvopredmetno obrazovanje i dvopredmetnu stručnost - kao **trener-menadžer** - novi profil profesionalnog opredeljenja.
- Studenti Visoke škole za košarku svoju praksu realizuju u okviru postojećih košarkaških manifestacija najvišeg nivoa.
- Završetkom školovanja na Visokoj školi za košarku stičete **"crvenu licencu"** (najviši stepen licence u Srbiji) za košarkaške trenere priznate od Košarkaškog saveza Srbije.
- **Sa diplomom naše škole možete dobiti najvišu FIBA košarkašku licencu.**
- **UPIS:** Predaja dokumenata od 16. do 29.06.2008.
- **Polaganje prijemnog ispita: 02.07.2008.**

**WE INVITE YOU TO REGISTRAR**

- High School of Basketball is a part of the system of education of the Republic of Serbia after the decision of Accreditation Board.
- The educational process consists of three year elementary professional studies in accordance with Declaration of Bologna.
- After finishing these studies you acquire a unique and competence as a **coach-manager** - a new profile of professional orientation.
- The students of this High School acquire their practical experience through actual basketball events of the highest level.
- After finishing your education at the High School of Basketball "Borislav Stankovic", you acquire the "Red Licence" (the highest degree of licence in Serbia) for basketball coaches admitted by Basketball Union of Serbia.
- **With the diploma of this School you can get FIBA highest basketball licence.**
- **REGISTRATION TERMS:** 16.-29.06.2008.  
**The entrance exam:** 02.07.2008.



časopis udruženja košarkaških trenera

# TRENER

Naš komentar

## Utisci godine

Piše: **Mirko Polovina**

**U**

godini za nama obeležili smo dva velika jubileja: 60 godina Košarkaškog saveza Srbije i 85 godina košarke u našoj zemlji. Utisak je da su naši treneri dali poseban doprinos kako bi u Srbiji godinu jubileja konkretno obogatili i pamtili je kao uspešnu, ali i godinu koja nagoveštava sasvim novi početak košarkaških uspeha u Republici Srbiji.

Početak godine i dolazak Dušana Ivkovića na čelo reprezentacije Srbije, u sportskoj javnosti je primljen s oduševljenjem i nadom u bolje dane naše košarke. Trofejni trener svetskog kalibra učinio je, sa saradnicima i ekipom, upravo ono što su samo najveći optimisti očekivali: izborili smo se za plasman na Evropsko prvenstvo u Poljskoj. Naravno, posla je još mnogo, ali taj utisak, kada smo u prvoj utakmici pobedili Italijane na njihovom terenu, gotovo da se može meriti sa radošću osvajanja zlatnih medalja. Bilo je to, sasvim izvesno, vraćanje kolektivnog samopouzdanja u naše košarkaške domete. Krunski dokaz – ambijent Beogradske arene na utakmicama reprezentacije.

Za plasman na Evropsko prvenstvo i izuzetan uspeh izborila se i naša ženska reprezentacija vođena selektorom Jovicom Antićem koji se još jednom dokazao kao trener najvišeg kalibra. Utisak koji ćemo pamtili svakako je briljantan debi Miloja Klipa na čelu mlade reprezentacije i osvajanje prvog mesta na EP u Litvaniji.

Još jedan povratak obeležio je košarkašku 2008. godinu. Reč je o dolasku Svetislava Pešića na kormilo posrnule Crvene zvezde. Zahvalnost pripada svima koji su ostvarili ovaj transfer, ali popularni Kari je još jednom dokazao šta za klub znači trener. Malo je reći da je Pešić preporodio Crvenu zvezdu, košarkaški „profit“ je mnogo, mnogo veći.

Među lepim i značajnim utiscima svakako je još jedna uspešna „Basketball clinic“.

Samo na prvi pogled, manje atraktivan za širu sportsku javnost, ali za UKTS jedan od značajnijih utisaka jeste serija tribina za košarkaške trenere mlađih pionira i pionirki.

Od 3. do 6. novembra u saradnji sa Stručnim savetom KSS, Dušan Ivković, selektor reprezentacije Srbije, Gordan Todorović, stručni saradnik KSS, i Mirko Oćokoljić, generalni sekretar UKTS, razgovarali su sa trenerima u Nišu, Kragujevcu, Novom Sadu i Beogradu. Desilo se nešto sasvim novo. Treneri pionirskih kategorija imali su jedinstvenu priliku da sa najkompetentnijim sagovornicima steknu nova saznanja o radu sa najmlađima. Predavači su stekli nedvosmislen utisak o kvalitetu rada na terenu. Prava i dugoročna korist od ove akcije, za dobrobit naše košarke, tek se očekuje. Upravni odbor UKTS već je preduzeo korake i pravi planove o obogaćenju ove akcije novim sadržajima, jer svaki budući reprezentativac počeoće kao mlađi pionir.

- 7** UKTS  
**Kvalitet od prvog košarkaškog koraka**
- 11** Godišnja skupština UKTS  
**Radomiru Šaperu, posthumno, nagrada za životno delo**
- 18** EP 2009  
**Cilj odlazak na Mundobasket**
- 21** Ženska košarka  
**Entuzijasti se i dalje bore**

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 Andrić (predsednik)  
Dragan Nikodijević  
Zoran Radović  
Zoran Gavrilović  
Dragoljub Pljakić  
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:  
1.500 primeraka

List izlazi dvomesečno

Rešenjem Ministarstva za informacije  
Republike Srbije br. 651-03-00323/1999-03,  
od 17. 1. 2000. god. „Trenner“ je upisan  
u registar javnih glasila, pod rednim  
brojem 2928.

Svetislav Pešić, KK Crvena zvezda

# Uspeh je skup dobrih odluka i rada

**p**osle šest sezona pauze konačno se može reći da 2008. godina predstavlja ohrabrenje za srpsku košarku. Tome je svakako doprineo povratak na mesto selektora nacionalnog tima Dušana Ivkovića i izbornen odlazak na Evropsko prvenstvo 2009. u Poljskoj, zatim aktivnije učešće Vlade Đurovića u domaćoj „kraljici igara“, koji se nije libio da se prihvati posla u jednom „samo“ srpskom prvoligašu Metalcu iz Valjeva i, na kraju, dolazak na Mali Kalemegdan Svetislava Karija Pešića. Uz dosadašnju glavnu zvezdu Duška Vujoševića, koji daje aromu, pre svega, evropskim uspesima Partizana, imamo i na domaćim parketima kvartet vrhunskih stručnjaka, baš kao što je to bilo u vreme kada je košarka na ovim prostorima stvarno bila kraljica!

Ipak, ono što je u ovom trenutku bitno, osim Dudinog uspeha, to je trener koji je posrnulog giganta sa Malog Kalemegdana „digao iz mr-

tvih“ za samo pola godine, samim tim i našu košarku u celini. Zvezdino svetlo na kraju tunela – Svetislav Pešić.

– Za mene je orijentacija angažovanja naših proverenih stručnjaka na domaćim prostorima više nego pozitivna, ne



Svetislav Pešić u razgovoru sa našim saradnikom Draganom Nikodijevićem

## Trening najvažniji

– U košarci svi žele da igraju, zato se i bave sportom, a utakmica je spektakl gde ćeš pokazati sebi i drugima šta si naučio. Uloga trenera je da nauči igrača kako da trenira, jer kada dođe na rivala koji je istog nivoa pobeđuje najspremniji, a to je onaj ko je najviše uložio. Imamo situaciju u kojoj su igrači nesprenni za treniranje, samim tim i za utakmicu. E, to je problem trenera: koliko smo igrača naučili, pre svega, da treniraju, a ne samo da igraju košarku.

gledajući pri tom da smo nas četvorica sada nekakve zvezde. To što „nemamo svoga boga“ u sadašnjoj generaciji košarkaša, kao što je donedavno bio Dejan Bodiroga, „problem“ je u njihovoj mladosti i nedostatku dovoljno prilika da potvrde kvalitet. A, kada se to i dogodi, mi treneri „kupimo kajmak“. Naši veoma talentovani košarkaši vrlo rano odlaze preko granice, bez prave prilike da se identifikuju sa srpskim narodom, sa nekim našim asom na domaćem terenu. Zbog toga je sve obrnuto: umesto da aplauze skupljaju naši učenici, oni su, nažalost, okrenuti prema nama! Korisnije bi bilo za srpsku košarku da nije tako!

**Ipak, okrenimo se za početak Zvezdi i njenim navijačima, koji, uz retke izuzetke, skandiraju samo vaše ime?**

– Sve je to lepo, ja sam trenutno isključivo trener Crvene zvezde i nikakvim drugim biznisom se ne bavim.

## Pohvale saradnicima

– Presrećan sam što je u stručnom štabu pored mog starog prijatelja, profesora Karalejića, pomoćnika Kostića i sin Blaža Kotarca – Milan. Međutim, moram da istaknem tim-menadžer Nebojšu Ilića. Izuzetno pozitivan lik u svakom smislu. Stvarno mi je žao što kao igrač nije napravio karijeru kakvu je zaslužio.

## Zahvalnost Karalejiću

– Presudan uticaj na moju karijeru imao je profesor Milivoje Karalejić. Kada sam morao da se opredelim, rekao mi je da treba da postanem trener, a on će biti moj pomoćnik, iako je do tada samostalno radio u nekoliko klubova. Čak je bio trener i mojoj supruzi Veri. I, sada smo u Zvezdi zajedno. Brine o fizičkoj pripremi i tu sam ja njegov pomoćnik. Veliki smo prijatelji i neizmerno sam mu zahvalan za ono što sam postigao. Sada pokušavamo i da pravilno usmerimo naše pomoćnike Kostića i Kotarca.

## Priznanje kolegama

– I u ovoj nemaštini, i bez adekvatnih uslova, talenti se stalno pojavljuju. Znači, i dok smo mi stariji treneri bili odsutni ovde se vredno treniralo! Znači, nismo mi magovi, nego se u Srbiji i te kako dobro radi, jer tu našu košarkašku decu nismo stvorili nas nekolicina, koji smo bili u inostranstvu. Zato iskreno priznanje svim mojim znanim i neznanim kolegama!

Zbog toga je u ovim danima za mene poziv Zvezdnog trenera – izazov! Bio sam u velikim klubovima i stvarao svojim radom velike ekipe. Zato me sada zanima da li sa ovim mladim košarkašima i nekolicinom entuzijasta mogu to isto da uradim i pod kalemegdanskom tvrđavom! Ono što sam znao – znam i sada. Najvažniji je tim! Ovo što sada radimo u „proizvodnom pogonu” sa predsednikom Vučićevićem i njegovim zamnikom Drakulićem ne može se tek tako nastaviti. Hoće li Vučićević i Drakulić dovesti još neke svoje sledbenike to zavisi samo od njih dvojice.

**Nastavimo istu temu: Koliki je minus za srpsku košarku što i među igračima nemamo nekog ko bi privukao navijače?**

– Naše podneblje, manje-više, ne daje priliku mladim igračima da se afirmišu, pa oni i uz saglasnost roditelja i KSS pre vremena žure da odu u inostranstvo i izbor kluba im je, uglavnom, loš! Pri tom, njihov talenat se nije adekvatno pretvorio u kvalitet. Igor Rakočević je redak izuzetak, najbolji košarkaš Evrope bar na svojoj poziciji! Ali, koliko je vremena trebalo da prođe? Imamo i drugog najkompletnijeg igrača Evrope Milenka Tepića, pre njega Đorđevića, još ranije Slavnića. Imamo sada i jednog Kostu Perovića. Nemanja Bjelica je recimo talenat, međutim, mora i individualno da radi, a ne samo sa ekipom.



Tu se javlja problem, jer ne može da trenira sam, a nema ni gde, pošto već u nekom ćošku dvorane radi neko drugi. A, bez individualnog rada sigurno nema napretka.

**Bili ste u Beogradu na duži period od 1967 do '71 kao igrač Partizana, zatim kao selektor reprezentacije Srbije i Crne Gore. Kakvi su vam utisci nekoliko meseci posle novog povratka?**

– Kakva ironija sudbine! Imamo mnogo talenata, neke sam i pomenuo, ali kao i pre 40 godina nikakve uslove. Umesto da bude bolje – ono je gore! Šta smo kao država, znači ne pričam samo o Beogradu, učinili da bude bolje? Ništa ili vrlo malo. Ne možemo ni simbolično da platimo trenere, da obezbedimo najneophodnije uslove za rad. Tako se ne može više raditi za vrhunske rezultate, talenat igrača pretočiti u kvalitet. Iako sam uvek optimista, čini mi se da smo na rubu propasti. A, što se tiče mog privatnog života u Beogradu, supruga i ja nigde posebno ne izlazimo. Više se čujemo sa prijateljima iz bivših bratskih republika, pošto sam ja stalno na treninzima, putovanjima... Stanujemo preko puta Kalemegdana, tu nam je Zoološki vrt, dečiji park, kamioni – avioni, cirkus levo, cirkus desno. Isto kao u „Pioniru”.

**S obzirom na to da tokom utakmica bar desetak puta učete na teren, da li i u ovim godinama poželite da se nađete u petorci na mestu plejmejкера?**

– Ja to sanjam i to vrlo često! Kada se probudim to su mi najlepši snovi! Stalno to pričam mojim igračima i poručujem im – uživajte! Ovo su vam najlepši dani. To sam govorio i Dejanu Bodirogi, mada je, ipak, rešio da prestane sa aktivnim igranjem. U stvari, stalno mi se javljaju dva sna, mada nije korektno poređenje: da odigram još jednu utakmicu i da vidim roditelje, bez kojih sam rano ostao, još početkom i krajem sedamdesetih.

**Sanjate i olimpijsku medalju, jedinu koja vam nedostaje u prebogatoj kolekciji?**

– Tačno tako. Žao mi je što svojevremeno nisam nastavio rad sa reprezentacijom Srbije, ali tadašnji rukovodioci Saveza nisu ispoštovali dogovor. Međutim, nikad ne reci nikad. Možda taj svoj san ostvarim sa nekom drugom reprezentacijom, mada je uvek najdraža ona medalja koju osvojiš za svoju zemlju.

**Sa kojim se od bivših učenika najčešće čujete?**

– Uglavnom sa svima, ipak, najredovnije sa Bodirogom, Saletom Đorđevićem, naravno i sa Šremfom... Sa Divcem

se dogovaram otkako sam se vratio u Beograd da ćemo otići negde na večeru, ali nikako da uskladimo termine.

**Kako gledate na Jadransku ligu? Još nema ništa od vašeg predloga da se okupite vas 14 trenera iz ovog regionalnog takmičenja i dogovorite o kodeksu ponašanja.**

– Stalno nešto pričamo, ali konkretno ništa nije urađeno. Moja je dilema da li imamo drugi izbor? Šta smo i ko ga mi stvorili? Kako Milan Gutović u ulozi Šoića kaže: „Ja bih da budem kapetan lađe. Ali, lađa je potunula”. Glavni Zvezdin operativac Milan Opačić je organizovao sastanak srpskih klubova iz Jadranske lige, ali Marko Ivanović iz Hemofarma i Dragan Todorčić iz Partizana nisu došli. Opravdano ili ne, to je sada manje važno. Izgleda da dogovora i neće biti dok Sloba Vučićević ne pozove direktno Mišu Babića, Predraga Danilovića i Nebojšu Čovića da vidimo koji su srpski interesi od Jadranske lige, donosi li i kome neke pare. Nema u Srbiji nikakve zavere protiv ovog takmičenja, ali moramo da vidimo i neku korist za našu košarku. Zato nema predaje, moraju se čelnici okupiti i videti šta će i kako dalje. Što se nas trenera tiče, moj predlog nije baš naišao na neki odjek. Očito da to nikoga ne interesuje ili, možda, nemaju vremena da se time bave.

**Večiti srpski derbi je, osim konačne Zvezdine pobeđe, protekao u obostrano korektnim tonovima?**

– Čista „petica”! To je svakako novi kvalitet u odnosima Crvene zvezde i Partizana. Skoro svakodnevno se vidim sa kolegom Vujoševićem i postoji obostrano poštovanje. Slažemo se u mnogim stvarima, pa i u tome da ako želimo pravi derbi onda odnos u podeli navijačkih ulaznica mora da bude 50:50 već od sledećeg derbija. Bez obzira na neke druge okolnosti, derbi mora da bude u prvom planu, sve ostalo da postane stvar prošlosti.

**Za kraj: Ima li ko jači od Svetislava Pešića?**

– Ne odgovaraju mojoj ličnosti takve konstatacije. Autoritet i ugled trenera se gradi i počiva na snazi. U dosadašnjoj karijeri nijedan trening nisam održao bez pripreme, počev od zagrevanja, kompletne sportske opreme, pištaljke, poruke igračima na kraju treninga... Nikad nisam zakasnio na trening, a ako ne dođem – igrači su unapred o tome obavesteni i znaju ko će me zameniti. Trener uvek mora da bude trener i uvek se tako ponašam! U karijeri sam imao četiri trenera: Zvonka Minčića, Branislava Rajčetića, Ranka Žeravicu i Bogdana Tanjevića. I, od svakog sam ponešto naučio, „kupio”... Od Minčića ljubav prema košarci, Rajče je prvi moderan trener, Žeravica apsolutni autoritet, pre svega u znanju. Ne postoji nijedan igrač koji nije imao potrebu da ga Ranko bar jednom trenira, a ja sam imao tu privilegiju više puta. Boša je trener koji najviše veruje u uspeh. Čudo jedno.

**Kakva je trenutna situacija u Zvezdi?**

– Dobili smo zadatak da sportskom gigantu dajemo veštačko disanje, ako treba i usta na usta. Meni je sve ovo novo, imam zbog Zvezde i mnogo briga, ali uživam! Najlepše mi je u „Pioniru”. Momci sjajni, vredni, pokazuju reakciju na naše zahteve, željni su da napreduju – pravi izazov za trenera. Možda zato i nemam potrebu za nekim drugim društvom – zadovoljan je Pešić.

**Dragan Nikodijević**

## Pešićevih „12 zapovesti”

1. Rezultat ekipe i napredak igrača zavisi od toga koliko se daje na treninzima, ali i od načina života.
2. Trener treba da pokaže igračima da im veruje. Onda su igrači manje nervozni i prave manje grešaka – mogu da boqe pokazuju svoje znanje. Naravno, uvek je bolje bodriti ih, nego kritikovati.
3. Pravi su oni igrači koji su spremni da se podvrgnu svakodnevnom individualnom radu.
4. I individualnim radom sa igračima trener otkriva šta može popraviti kod igrača – istovremeno stvara se neposrediji odnos poverenja igrač – trener.
5. Košarka je timski sport. Jedan čovek ne pravi tim, ali jedan može da uništi tim.
6. Uspeh ne leži u tome da radim samo to što volim, već uspeh leži u tome da volim to što radim.
7. Uspeh je skup dobrih odluka i rada. Prosečan rad – prosečni rezultati. Izuzetan rad – izuzetni rezultati.
8. Nema sreće u postizanju vrhunskih rezultata, što više radiš imaš više sreće.
9. U modernoj košarci praktično ne postoje više igrači koji mogu da igraju samo na jednoj poziciji. Zato je od izuzetne važnosti ne donositi nagle odluke i određivati konkretnu poziciju igrača u fazi učenja i unapređenja.
10. Vrhunsko majstorstvo trenera je odrediti i postaviti svakog igrača na njegovo radno mesto.
11. Pretvoriti talenat u sposobnost je definitivno dug i naporan put. I, zato je strpljenje igrača i trenera od neprocenjive važnosti.
12. Autoritet i ugled trenera počiva na znanju, profesionalizmu, dostojanstvu i snazi...

Unapređenje individualne tehnike i taktike mladih igrača

# Kvalitetno od prvog košarkaškog koraka

Udruženje košarkaških trenera i Stručni savet KSS, od 3. do 6. novembra prvi put zajednički su organizovali akciju posvećenu onima koji koračaju svoje prve košarkaške korake – pionirima i mlađim pionirima. U četiri dana Dušan Ivković, selektor reprezentacije Srbije, Gordan Todorović, stručni saradnik KSS i Mirko Ocočoljić, sekretar UKTS, održali su predavanja trenerima u Nišu, Kragujevcu, Novom sadu i Beogradu. Predavanja je posetilo nekoliko stotina trenera koji rade sa najmlađima. Već taj podatak je bio prijatno iznenađenje. S pravom se može reći da su treneri iskoristili priliku da od kompetentnih sagovornika dobiju odgovore na mnoga pitanja. Sama akcija je izazvala pozitivne efekte u oba smera, tako da je već na narednoj sednici Upravnog odbora UKTS razmatran niz ideja o novim sadržajima koji su na tragu ove akcije.



## Analiza stanja i mere za unapređenje individualne tehnike i taktike mladih igrača

Dušan Ivković, selektor reprezentacije Srbije

**n**a osnovu izveštaja trenera reprezentacija mladih kategorija i stručnog saradnika Košarkaškog saveza Srbije, primećeni su određeni nedostaci u individualno tehničkoj i taktičkoj obučenosti igrača, kao i problemi sa zahtevima u igri. Primećeno je da u mlađim kategorijama nedostaje igračka dominacija na pozicijama plejmejкера i bekova, te da su nam već više godina na reprezentativnim takmičenjima gde smo osvajali medalje MVP igrači bili centri (Perović, Peković, Labović, Aleksandrov, Raduljica, Mačvan, Musli), i da je pozitivan rezultat uslovljen visokom dominacijom centara. Problem naših vrhunskih seniorskih ekipa je već godinama taj što su u njima na pozicijama plejmejкера igrali stranci. U prilog činjenici da su nam plejmejkeri jedan od najslabijih segmenata igre govori i detalj iz izveštaja o radu kadetske reprezentacije Srbije, koja u odlučujućoj utakmici za plasman protiv selekcije Španije nije imala nijednu asistenciju.

U zahtevima u igri u klubovima nedostaje agresivne i brze igre, igre „jedan na jedan“, a posebno kreativnost, i to je zastupljeno već od pionirskog uzrasta koji se smatra osnovnim u individualnom osposobljavanju igrača. Zahtevi u igri su usmereni ka kontrolisanoj, šablonskoj igri, igri sa puno driblinga i igri „pick and roll“ (blokada na igraču sa loptom) koje sputavaju individualne karakteristike i utiču na slabo razvijanje individualnih sposobnosti igrača. Izražena je tendencija korišćenja neuporedivo većeg broja driblinga koji nisu u funkciji osvajanja prostora (aktivni dribling), koji sputavaju pas igru, igru bez lopte i samu realizaciju. Takođe, odbrana je nedovoljno agresivna i favorizuje se zonska odbrana.

Primećuje se da treneri u klubovima rade pod velikim pritiskom (značaj rezultata, pritisak roditelja, sponzora, prikupljanja članarine) usmeravajući rad u pravcu kolektivne taktike a nedovoljno individualnom razvoju igrača. Zahtevi u igri se svode na set (postavljanje) napade na

polovini terena te su tranziciona igra i kontra-napad slabije zastupljeni.

Na osnovu ovih zapažanja predlažemo mere za unapređenje individualne tehnike i taktike igrača, kao i same igre u mladim kategorijama:

## 1. Sistem takmičenja mlađih kategorija

a) promena pravila igre za kategorije pionira i mlađih pionira

1. produženje trajanja napada na 35 sekundi (umesto 24 sekunde) – **cilj:** rasterećenje igrača pritiskom vremena – pravilno tehničko-taktičko izvođenje, razvoj kreativnosti
2. zabrana igranja blokade na igraču sa loptom (pick and roll) – sankcija – oduzimanje poseda lopte – **cilj:** dinamična igra, razvoj igre 1 na 1 i pas igre
3. zabrana igranja zonske odbrane – sankcija – tehnička greška klupi – **cilj:** razvoj individualne odbrane i saradnje u odbrani

va i narušava pravilno tehničko izvođenje. Želja nam je da već sada ukidanjem šuta za 3 poena u ovim uzrasnim kategorijama usmerimo rad i zahteve u pravilnom smeru.

b) praćenje novog sistema finalnog turnira za kadete i juniore (4 grupe sa po 3 ekipe) sa aspekta uslova organizacije i kvaliteta takmičenja

c) ne odustati od formiranja jedinstvene lige Srbije za kadete i juniore

## 2. Organizacija specijalističkih kampova za najtalentovanije kadete i juniore

Kamp bi bio usmeren ka razvoju igrača na pozicijama plejmejкера, bekova (šutera), i centara, pri čemu bi uloga centara bila usmerena ka unapređivanju saradnje sa bekovima.

Posebno izdvojiti rad sa plejmejkerima, kao posledicu nedostatka vrhunskih igrača na toj poziciji po kojoj smo prepoznatljivi.

U realizaciji programa učestvovali bi vrhunski treneri prepoznatljivi po specifičnom radu tih igračkih pozicija, vrhunski igrači – demonstratori (specijalisti) i bivši vrhunski igrači na ovim pozicijama.

Glavna tema kampova bila bi uloga tih igračkih pozicija u modernoj košarci (naročito plejmejкера), a posebno izdvojiti model psihološkog profila vrhunskih igrača na tim pozicijama po kojima smo bili prepoznatljivi.

Program bi bio organizovan i kao edukacija trenera, gde bi prisustvovali i treneri mlađih kategorija koji bi se

usavršavali i prenosili znanja u radu u svojim klubovima.

## 3. Saradnja sa klubovima

U cilju unapređivanja rada sa mladim kategorijama uticati na razvoj individualnih sposobnosti talentovanih igrača, i usmeriti rad u klubovima na osposobljavanje talentovanih igrača i insistiranje na pravilnim zahtevima.

Posebno uticati na svest trenera o značaju rada i ulozi u stvaranju vrhunskih igrača. Zbog toga treba napraviti bliže kontakte sa trenerima klubova i sa kvalitetnom razmenom informacija uticati na unapređenje rada sa mladima kategorijama, a posebno na planu podizanja individualne tehničko-taktičke sposobnosti igrača.

Kroz veće posete klubovima ovi zahtevi bi se sproveli i doprinosili unapređenju igrača i same igre.



Po novim pravilima: Pioniri FMP-a (95) sa trenerom Milovanom Bulatovićem

4. ukidanje šuta za 3 poena – **cilj:** pravilno tehničko izvođenje šuta
5. pravilo 5 sekundi kod statičnog driblinga-sankcija-oduzimanje poseda lopte – **cilj:** aktivan dribling, razvoj pas igre i agresivnija odbrana

Pravila treba da usmere svest trenera na rad i način igre ka podizanju individualno tehničkih i taktičkih sposobnosti, a smanji negativne karakteristike kao što su zloupotreba driblinga, statičnost, slaba dodavanja, slab šut. Igru bi činila „passing game” igra kroz koju bi se značajno unapredile individualne sposobnosti igrača, a posebno pregled igre, pas igra, igra bez lopte, igra „jedan na jedan”, i naročito razvijala kreativnost.

Ukidanje šuta za 3 poena kod pionira uslovljeno je pomeranjem linije na 6.75 m (od 2010. godine), koja otežava



#### 4. Saradnja sa UKTS

U okviru edukacije trenera mladih kategorija i insistiranja na pravilnosti u radu, sa akcentom na razvoju najtalentovanijih igrača, organizovati aktivnosti koje bi se sprovele u košarkaškim centrima na teritoriji cele Srbije i koje bi obuhvatile sve trenere mladih kategorija.

1. pre početka drugog kruga takmičenja organizovati predavanja za trenere pionira i mladih pionira na temu

Primena novih pravila igre za pionire i mlađe pionire, organizacija igre i očekivanja unapređenja. Ta predavanja biće organizovana u svim regionima sa svim trenerima koji rade sa tim selekcijama.

2. u periodu januar-februar-mart 2009. godine organizovati tri kruga predavanja na četiri punkta u Srbiji gde bi bili obuhvaćeni svi regioni sa trenerima mladih kategorija. Tema predavanja će biti Osnove rada u mladim kategorijama



## Osnovne karakteristike rada sa mladim košarkašima uzrasta od 11 do 14 godina

Gordan Todorović, stručni saradnik KSS

**r**

Rad sa mladim košarkašima uzrasta od 11 do 14 godina karakteriše početak treniranja košarke, obuka košarkaške igre, razvoj motoričkih sposobnosti i sticanje pravilnih navika pre svega sportskih. U ovom uzrastu kod dece se razvijaju psihomotoričke sposobnosti koje omogućavaju bolju koncentraciju i motoriku za praćenje i izvršavanje motoričkih zadataka. Prisutna je dinamika rasta koja dovodi do oscilacija i narušavanja motornih navika. Broj treninga i dužina trajanja treninga se povećavaju kako bi u kontinuiranom radu sa većim brojem ponavljanja omogućili kvalitetno učenje i usavršavanje radnih zadataka sa ciljem pravilnog razvoja i osposobljavanja za najveće domete. Sigurno da je za postizanje visokih rezultata najvažnije naučiti pravilno i steći pravilne navike kako bi lakše razvili sve potencijale i omogućili postizanje maksimalnih vrednosti. Kada govorimo o pravilnostima mislimo na sve ono što je bitno za jednog sportistu, psiho-socijalni razvoj, osnovni motorički razvoj, košarkaški razvoj, ishrana, higijena, odmor, usklađivanje sa školskim obavezama. U ovom procesu bitna je uloga svih, roditelja, uprave kluba, trenera, svih onih koji utiču na razvoj mladog košarkaša. Zato slobodno možemo reći da je ovaj period najvažniji za budućnost mladog igrača.

Rad sa mladim košarkašima se odvija kroz trenažni proces i takmičenja gde je glavno usmerenje kvalitet i individualni razvoj. Treninzi i utakmice treba da omoguće razvoj svih sposobnosti, a pogotovo košarkaških. Njih čine pravilno trčanje, pokretljivost, snalažljivost, pravilno izvođenje košarkaških elemenata, razumevanje igre, primena elemenata u igri, kreativnost, efikasnost. Košarka kao dinamična igra traži brzinu, eksplozivnost, agilnost, stoga i ove osobine treba razvijati i težiti maksimalnom izvođenju.

Osnove rada sa mladim košarkašima čine teorijski i praktični rad. I jedan i drugi imaju podjednak značaj jer razvijaju svest i usmeravaju ka sportskim principima i svim zadacima sportskog vaspitanja i košarkaškog obrazovanja.

Teorijski rad kroz razgovor i predavanja usmerava mladog košarkaša ka sportskom životu, pravilnoj ishrani, higijeni, odmoru, izvršavanju školskih obaveza i usklađivanju sa sportskim, redovnošću treniranja, kvalitetnom učenju i maksimalnom zalaganju. Posebno mesto zauzima odnos prema radu, treneru saigračima i razvijanju takmičarskog karaktera (biti bolji u sledećem ponavljanju, sledećem danu, biti bolji od partnera, protivničke ekipe). Važno je isticati timski duh, disciplinu, znati slušati i ponoviti pravilno.

Praktičan rad se odvija na treningu i utakmicama. Zajednički imenitelj jeste učenje i razvijanje igračkih sposobnosti. Trening karakteriše razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti, obuka i usavršavanje tehnike, individualne i grupne taktike i njihove primene u igri, učenje osnovnih principa igre 5:5. Posebno izdvojiti: školu trčanja, kontrolu lopte, košarkaški stav sa loptom, pivotiranje, polazak u dribling, zaustavljanje, šut, odbrambeni košarkaški stav i kretanje u stavu kao osnovu za sve elemente i uspešno igranje. Važno je dobro organizovati trening, igrače razvrstati po mogućnostima, zahtevati na detaljima i preciznosti, maksimalnom zalaganju. Vežbe treba da budu kombinovane i da obuhvataju celinu radi boljeg razumevanja, od elementarnih, preko akcionih celina do situacionih. Precizno objašnjenje i demonstracija uče igrače prepoznavanju situacija i brzim i pravilnim rešenjima. Usavršavati, kroz rad sa sparingom pre svega dirigovano radi stvaranja jasne slike o ponašanju igrača u različitim situacijama i kroz hendikep vežbe (prostornim, vremenskim, sa manje driblinga). Trener mora da ima

kontrolu nad svim igračima, da koriguje i insistira na pravilnosti, a ne na greškama. Mora da pokaže strpljenje i razumevanje za svakog igrača.

Utakmice treba da omoguće primenu rada sa trenin- ga i usavršavanje tehničko-taktičkih elemenata. Postavi- ti pred igrače jasne zadatke i insistirati na njima. Igru tre- ba da krasi brzina, agresivnost i igra sa više dodavanja, kreativnosti i individualne ubojitosti. Igra sa više dodava-

nja razvija sve igračke sposobnosti (pregled, dodava- nje, igru bez lopte, aktivan dribling, 1:1, šut i realizaciju) i daje mogućnost igračima za kreativnošću. U odbrani su osnovni zadaci u individualnoj odbrani i odgovornosti, u sprečavanju napadača da ostvari svoju nameru. U radu posebno mesto zauzimaju najtalentovaniji igrači kojima treba omogućiti individualni rad i rad sa starijom ekipom.

## Izmene pravila igre za mlađe pionire i pionire Košarkaškog saveza Srbije za sezonu 2008/2009

### 1. Produženje napada na 35 sekundi

**PRAVILO:** Kada igrač stekne kontrolu žive lopte na terenu za igru, njegova ekipa mora da pokuša šut na koš iz igre u roku od trideset pet (35) sekundi;

**KAZNA:** Ekipa koja je načinila prekršaj 35 sekundi gubi posed lopte i lopta se dodeljuje protivničkoj ekipi;

**NAPOMENA:** Za prevazilaženje tehničkog problema uređaja 24 sekunde koji je nemoguće bez reprogramiranja podesiti na period 35 sekundi, merioc 24 sekunde (35 sekundi) je obavezan da uređaj resetuje i vrati na početne 24 sekunde kada na displeju uređaja stoji 13 sekundi.

Ako se merenje obavlja ručno u tim situacijama, neophodan je zvučni signal (zvono) kojim bi se ekipe obavestile da je ostalo 10 sekundi do isteka napada.

### 2. Zabrana igranja blokade na igraču sa loptom

**PRAVILO:** Postavljanje ekrana (blokade) igraču koji je na terenu u posedu lopte – nije dozvoljeno i do- suđuje se kazna bez prethodne opomene;

**KAZNA:** Prekršaj se dosuđuje igraču koji pokaže jasnu nameru da postavi ekran (blokadu) igraču koji je u posedu lopte. Prekršaj se kažnjava oduzimanjem poseda lopte ekipi počinioaca.

### 3. Zabrana igranja zonske odbrane

**PRAVILO:** Ekipama nije dozvoljeno korišćenje bilo koje vrste zonske odbrane, potpune ili kombinovane;

Ukoliko sudije primete da ekipa igra zonsku od- branu, dužne su da ODMAH zaustave igru;

**KAZNA:** Ekipi koja igra zonsku odbranu dosuđuje se tehnička greška treneru sa oznakom B. Protivničkoj ekipi se dodeljuje 1 slobodno bacanje i posed lopte.

**NAPOMENA:** Udruženje košarkaških trenera Srbije daje tumačenje sudijama u vezi sa prethodnim pravilom:

Zonska odbrana zasniva se na striktnom pokrivanju prostora (precizno određen raspored igrača) i napada- ča koji se nađe u tom prostoru, bez obzira koji to napa- dač bio. Svaki igrač pokriva određeni prostor, a sva pe- torica zajedno popunjavaju „sve” prilaze košu. Odbra- na se zasniva na preuzimanju napadača kada ovi prela- ze iz jednog prostora u drugi, odnosno iz zone odgovor- nosti jednog igrača u zonu odgovornosti nekog drugog.

Najčešće su igrači koncentrisani u zoni šuta i reaguju na promenu pozicije lopte, i to najčešće prema lopti.

Postoje razne varijante sa rasporedom odbrambeni- h igrača, pre svega raspoređenih u dve linije (kao što su 2-3, 3-2) i u tri linije odbrane (kao što su 2-1-2, 1-2-2, 1-3-1, 2-2-1).

Najlakši način za prepoznavanje igranja zonske odbrane je praćenje kretnje napadača, odnosno uko- liko napadač napravi kretnju a pri tome odbrambeni igrač ga ne prati iz jednog prostora u drugi, ili iz jed- nog dela terena na drugi, onda je odbrana postavlje- na u određenom zonskom rasporedu.

**UPUTSTVO:** Ukoliko delegat (ako je prisutan) pri- meti da ekipa igra zonsku odbranu, dužan je da o to- me obavesti sudije u prvom trenutku kada je lopta mr- tva i sat za igru zaustavljen.

### 4. Ukidanje šuta za tri poena

**PRAVILO:** Pogodak iz polja tri poena se računa dva (2) poena;

### 5. Blisko čuvan igrač

**PRAVILO:** Blisko čuvan igrač mora da doda, šuti- ra ili povede loptu u roku od pet (5) sec;

Igrač koji drži, dribla u mestu ili dribla pasivno sa malim pomeranjima (u cilju trošenja vremena za igru) živu loptu na terenu za igru je **BLISKO ČUVAN** kada se protivnik nalazi u aktivnom položaju čuvanja na ra- stojanju ne većem od jednog (1) metra;

**KAZNA:** Lopta se dodeljuje protivničkoj ekipi za ubacivanje izvan graničnih linija na mestu najbližem onom gde je prekršaj načinjen

**UPUTSTVO:** Važno je da sudija proceni pasivno driblanje igrača, čak i ako postoji mala ili neznatna kretnja. Promena je uvedena zbog onemogućavanja laganog trošenja napada i agresivnijeg igranja odbra- ne i u tom cilju, sudija po proceni može početi brojanje čak i ako igrač koji dribla nije potpuno stacionaran, ali sudija procenjuje da li se taj dribling sa malim pome- ranjima izvodi samo u cilju trošenja vremena za igru.

Stroga, preporuka sudijama je da na terenu JASNO ODBROJAVAJU 5 sec uobičajenim pokretima ruke, ka- ko bi se svima na utakmici stavilo do znanja da sudija procenjuje dribling kao pasivan. **Stručni savet KSS**

Godišnja Skupština UKTS

# Radomiru Šaperu, posthumno, nagrada za životno delo

**r**edovna godišnja Skupština UKTS održana je 16. decembra u Kući košarke. Među gostima su bili Dragan Kapičić, predsednik i Predrag Bojić generalni sekretar KSS, a zasedanje je počelo minutom ćutanja i odavanjem pošte povodom smrti Dragiše Šarića, koji je bio član najvišeg tela Udruženja trenera.

Skupština UKTS još jednom je pokazala jedinstvo u radu, a sve odluke donete su jednoglasno. Usvojeni su



*Gosti i delegati redovne Godišnje skupštine UKTS*

## Najviše priznanje

Skupština UKTS je jednoglasno usvojila predlog da se Radomiru Šaperu posthumno dodeli nagrada za životno delo „Slobodan-Piva Ivković“. Radomir Šaper je 15. dobitnik najvećeg priznanja. Plaketa će članovima porodice biti uručena 28. decembra na Svečanoj akademiji u Beogradskom dramskom pozorištu povodom obeležavanja 60. godina od osnivanja Košarkaškog saveza Srbije.

Mirko Polovina obrazložio je ovakvu odluku činjenicom da je Šaper bio maksimalno posvećen košarci i da je uvek brinuo o struci.

izveštaji o radu za prošlu godinu, finansijski izveštaj, potom izveštaj nadzornog odbora, kao i plan i program za narednu 2009.

Sekretar Udruženja Mirko Ocokoljić u godišnjem izveštaju kao najznačajnija dostignuća protekle godine naveo je podatak da je UKTS postalo član Evropske unije trenera kao i Saveza trenera Srbije. Izdato je čak 84 FIBA licence, a još 26 su u proceduri. Kao i ranijih sezona uspešno su organizovani Trenerski dani, Klinika i četiri tribine u Nišu, Kragujevcu, Beogradu i Novom Sadu.

Udruženje je i ove godine ostvarilo pozitivan finansijski bilans.

Najveći deo sredstava potrošen je na usavršavanje čak 60 odsto, a koliko značajno mesto u Udruženju ima izdavaštvo, tačnije naš časopis Trener, dokaz je i podatak da je 27 odsto sredstava iskorišćeno za te potrebe.

Skupština je donela odluku da će i treneri mini-basketa dobijati bele licence. Za to će im biti neophodna

srednja stručna sprema i pohađanje seminara za trenere minibasketaša. Prvi seminar te vrste biće održan tokom tradicionalne revije mini-basketa „Rajko Žižić“.

Osnovni zadaci UKTS za narednu godinu biće što skladnija saradnja sa ostalim košarkaškim organizacijama, priprema i realizacija seminara. Stručno usavršavanje planirano je kroz nekoliko segmenata, usavršavanje u Americi i stažiranja po Evropi, domaćim klubovima i u reprezentacijama.

**J. Karanović**

## Usavršavanje

UKTS utvrdilo je program Permanentno usavršavanje, koji će se odvijati u tri faze tokom januara, februara i marta 2009.

Od 26. januara do 3. februara planiran je prvi krug predavanja: Beograd (26. januar), Novi Sad (27. januar), Niš (2. februar), Kragujevac (3. februar). Tokom februara: Beograd (9. februar), Novi Sad (16. februar), Leskovac (23. februar) i Kruševac (2. mart). U martu će osim Beograda (9. mart), i Novog Sada (16. mart), domaćini Permanentnog usavršavanja biti Niš (23. marta) i Čačak (30. marta).

Počeci čarobne ige pod obručima

# Srbija plodno košarkaško tlo

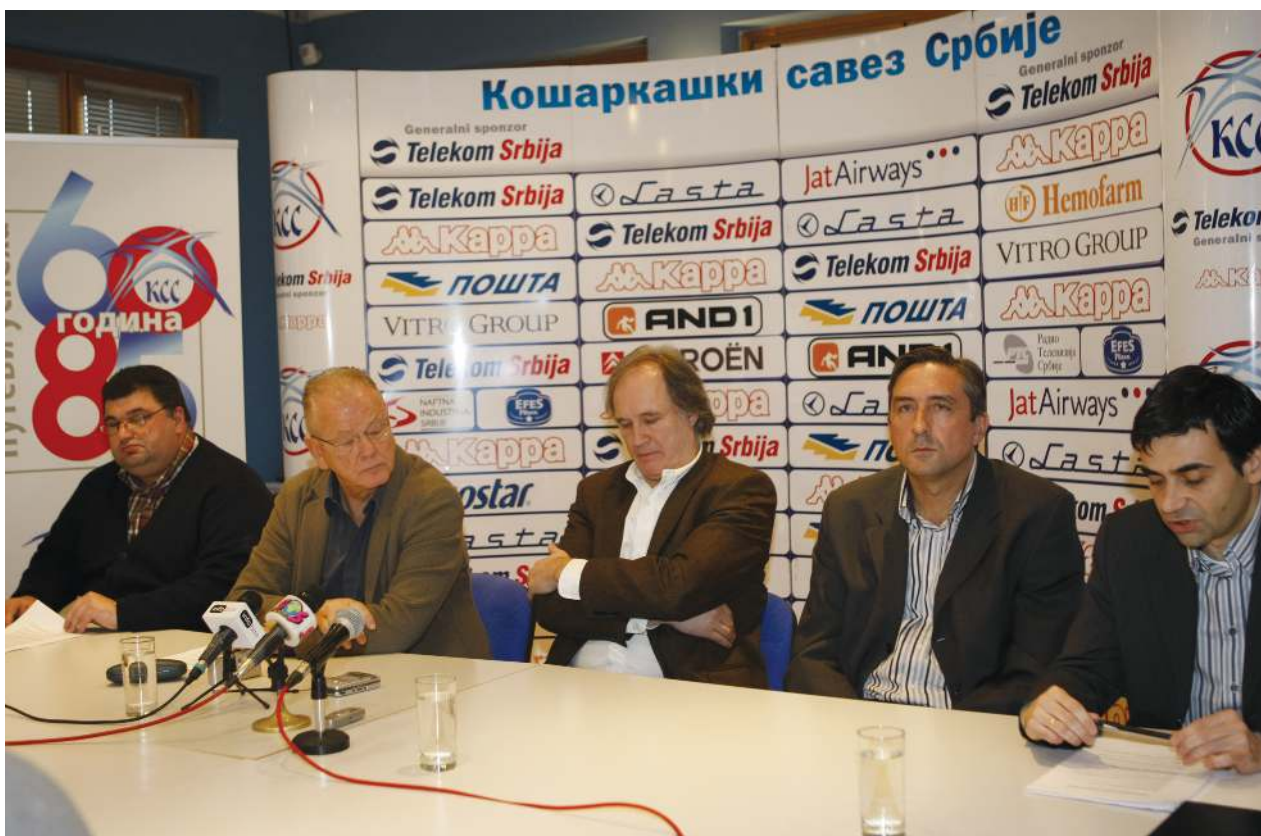
**K**ošarkaško seme posejano u Srbiji pre ravno 85 godina donelo je neslućene plodove. Zato proslava jubileja koji se raznim manifestacijama obeležavaju čitavog decembra zaslužuju svaku pohvalu. Osam i po decenija igranja košarke na ovim prostorima i 60 godina postojanja Košarkaškog saveza ogledalo su tradicije košarkaškog sporta koji je postao jedan od zaštitnih znakova naše zemlje, nešto po čemu smo prepoznatljivi u svetu.

A kako je sve počelo? Springfieldska igra kreatora Džejmsa Nejsmita van okvira američkog kontinenta krenula je samo dve godine od osnivanja, tačnije 1893. Prvo odredište joj je bila Francuska, a Srbija se sa košarkom upoznala u leto davne 1923. godine. Pr-

vu košarkašku loptu na ove prostore doneo je Vilijam Vajland, predstavnik Hrišćanske zajednice mladih ljudi, čiji je član bio i sam Nejsmit. Vajland je putovao po Evropi i sakupljao podatke o lokalnim igrama, a u Beogradu se sreo sa Slobodanom Rančićem i Svetislavom Vulovićem.

Pomenuta trojka može se smatrati rodonačelnicima igre pod obručima u Srbiji. Nimalo slučajno, jer su upravo oni bili tvorci prvog košarkaškog terena i to na igralištu škole „Kralj Petar” u Beogradu.

U to vreme više kao promoter nego kao trener, Vajland je novom igrom podučavao dvadesetak članova sportskog društva Sokolac. Za uzvrat dobio je sve informacije o mnogim našim igrama kao što su trule kobile, klisa, bacanje kamena s ramena, maške.



Zajedničkim snagama jubileje će obeležiti KSS i KSB: Sa konferencije za medije u Kući košarke

Košarka se u Srbiji nije odmah primila, ali je Svetislav Vulović bio najzaslužniji što nije pala u zaborav. Sa grupom entuzijasta teren je preselio u dvorište Druge muške gimnazije koji će ostati upamćen po tome što je tu najverovatnije i odigrana prva utakmica na Balkanu. Vulović je načinio i korak više, pošto je od beležaka sa Vajlandovih predavanja 1924. godine sastavio i objavio prvi srpski košarkaški priručnik pod nazivom „Basket-ball po najnovijim američkim i francuskim pravilima” i tako definitivno udario temelje magičnoj igri u Srbiji.

Na postavljenim temeljima, posle Drugog svet-skog rata nikla je prava košarkaška imperija. Sve osvojene trofeje bilo bi teško nabrojati, ali pehari i medalje nisu jedina stvar po kome nas je košarka proslavila. Naši funkcioneri, igrači, a posebno treneri dali su jednu potpuno novu dimenziju igri pod obručima čime smo završili stekli ugled i reputaciju u svetskim okvirima.

Shodno tome i proslava jubileja organizovana je na dostojan način. Centralna manifestacija svakako je utakmica između košarkaša iz domaćih klubova i naših internacionalaca koja je na programu 24. decembra, upravo na dan objavljivanja ovog broja časopisa Trener. Utakmica će imati i humanitarni karakter, jer sav prihod od ulaznica ide u Fond za osobe sa posebnim potrebama.

## Program

Osim humanitarne utakmice košarkaša iz domaće lige i internacionalaca program proslave jubileja obuhvata i svečanu akademiju zakazanu za 28. decembar u Beogradskom dramskom pozorištu:

– Želja je bila da se setimo svih ljudi koji su za sve ove godine učinili mnogo toga da košarka postane ono što jeste. Ideja je da to bude skup svih ljudi, ne samo košarkaša i funkcionera već i sudija, starih novinara i trenera. Podelićemo adekvatna priznanja i nagrade počevši od prvih reprezentativaca i reprezentativki do osvajača prvih medalja – ističe Predrag Bojić, generalni sekretar KSS.

Takođe, u Beogradskom dramskom pozorištu postavljena je i izložba košarkaških fotografija i znamenja KSS u foajeu Beogradskog dramskog pozorišta. Za poslednju sedmicu decembra planira se promocija knjige Aleksandra Kerkovića – „Koraćeva pisma”.

Ovom prilikom neće biti zanemarena ni ženska košarka, pa će u znak sećanja na Milana Cigu Vasojevića 26. decembra u Vršcu biti odigrana utakmica između reprezentacije Prve lige i Hemofarma Štade.

Za 29. decembar pripremljena je i tradicionalna utakmica između reprezentacije Republike Srpske i Svislajon lige. Domaćin ovog događaja je Teslić. Program kakav ovi jubileji i zaslužuju.



– Ovo su veliki jubileji. Oni nisu toliko slični, prvi je suštinskog karaktera, postojanja i početka ove plemenite igre na našim prostorima. Drugi je značajan po drugoj osnovi, odnosno začetka organizacije koja je dala mnogo toga. Danas je to organizacija koja brine o egzistenciji košarke u Srbiji. Počastvovan sam što sam deo organizacije. Pripreme radimo sa puno entuzijazma i emocija. Trudili smo se da sve protekne kako i dolikuje košarkaškom sportu, skromno i dostojanstveno – istakao je Dragan Kapičić, predsednik KSS, na konferenciji za novinare u Kući košarke koja je upriličena povodom promocije čitave manifestacije.

Zanimljivo je da su mnogi bivši košarkaški radnici uzeli učešće u organizaciji čitavog događaja. Takođe, zdušnu pomoć KS Srbije i KS Beograda dobili su od gradskog sekretarijata za sport i gradonačelnika Dragana Đilasa.

Košarkaški savez Beograda kao najveći regionalni savez uzeo je puno učešće u pripremi svih manifestacija za obeležavanje velikog jubileja:

– Naš Savez broji čak 109 klubova, ima najveći broj sudija, funkcionera i košarkaških radnika uopšte. Maksimalno smo se uključili u realizaciju celog projekta, pružićemo logističku podršku za održavanje svih manifestacija. Najveći doprinos imali smo oko izložbe košarkaških slika, fotografija i znamenja. Takođe, moram da naglasim da smo mnogo toga uradili i oko organizacije turnira Memorijal Dragiša Šarić, a dali smo i pun doprinos oko izdavanja knjige Koraćeva pisma – istakao je Dejan Dimitrijević, predsednik Košarkaškog saveza Beograda.

J. Karanović



Bora Cenić, viši košarkaški trener

# Tehnika igre u napadu bez lopte



U igri u napadu igrači veliki deo vremena provode bez poseda lopte. Igrači su primorani da se kreću na razne načine da bi sebi ili svojim saigračima omogućili dobre pozicije i slobodne pravce za prijem lopte. To u stvari znači da je igra sa loptom u direktnoj zavisnosti od kretanja, igrači u napadu bez lopte morali bi stalno da se kreću. Igrači odbrane mnogo teže prate napadače koji su u kontinuiranom kretanju. Pošto se u igri provodi veći deo vremena u igri bez lopte u napadu, onda je sasvim logično da i u treningu treba provoditi odgovarajuće vreme. Ne treba zaboraviti činjenicu da jedan igrač u napadu predvodi u proseku četiri do pet minuta. A sve ostalo vreme je bez lopte. Zbog toga od prvih dana u treningu mora i sa najmlađim igračima da se posveti pažnja ovoj vrsti tehnike.

Realne pretpostavke opredeljuju mogućnosti za veliki razvoj novih tehnika u budućnosti a s tim u vezi su očekivanja da će i kretanja bez poseda lopte imati rapidan skok.

## Vrste kretanja

U primeni su sledeća kretanja:

- hodanje u košarkaškom stavu (na kratkom prostoru)
- trčanje
- promene ritma u kretanju
- promene pravca u kretanju
- promena smera u kretanju
- okreti
- skokovi
- povremena zaustavljanja u košarkaškom stavu uskakanja
- uskakanja
- iskakanja sa okretom
- izvlačenje kombinacijom naizmenečnog i uzastopnog koraka unazad
- odskok unazad

Zašto se koriste kretnje:

- da se dođe u poziciju za prijem lopte demarkiranjem
- da se saigračima omogući prijem lopte (otvaranjem prostora, vezivanjem odbrambenih igrača za sebe i postavljanjem blokade)

Osnovne linije kretanja najčešće su:

- prvolinijske

- krivolinijske
- lučna kretanja
- cik-cak kretanja
- kombinovani pravci i smerovi kretanja

Sva kretanja su vezana za promene tempa i ritma, kao i promene pravca.

### 1) Hodanje u košarkaškom stavu

Ova tehnika se izvodi naizmenečnim korakom i to u prilažu ka mestu ili igraču gde želimo da postavimo blokadu. To se radi na kratkom rastojanju i to obično u kombinaciji sa trčanjem posle čega sledi hod. Hod je u nižem i širem stavu kratkim naizmenečnim korakom da se obuhvati veći prostor. Faktor ravnoteže i čvrstine u stavu treba da bude zastupljen.

### 2) Trčanje ima sledeće forme

- na pravcu
- lučno kretanje
- cik-cak kretanje pod raznim uglovima

U tehnici trčanja upotrebljava se naizmenečni korak. Trčanje služi za prelaženje određenog prostora i koristi se u svim vidovima igre, a vrlo često u kombinaciji sa ostalim načinima kretanja.

### 3) Promena ritma u kretanju

- naizmenečno brzo i sporije kretanje
- naizmenečno brzo kretanje, privremeno zaustavljanje i ponovno brzo kretanje

Kod zaustavljanja telo je u nižem stavu spremno za novi start. Najčešća primena kod utrčavanja.

### 4) Promena pravca u kretanju

Promena pravca u kretanju sastoji se iz dva pravca, koji se ponekad mogu ponavljati i više puta uzastopno. Menjanje pravca vrši se pod ostrim uglovima. Promenom pravca menja se i ritam u kretanju. Za vreme promene pravca telo se postavlja na dva načina:

- licem, (grudima) ka pravcu kretanja
- okretom na leđa u momentu promene pravca

Kod prve tehnike u tehničkom smislu promena se izvodi prebacivanjem težine bližom nogom iz jednog pravca ka drugoj nozi koja je usmerena ka tom pravcu kretanja. Kontakt sa tlom je punim stopalom, a korak

pred promenu pravca je kraći. Nagib tela odmah posle prvog kontakta sa podom usmeren je ka drugom pravcu što olakšava i prenos težine tela. Zamah rukom olakšava brzinu kretanja. Promena pravca kretanja služi i kao finta, jer u prvom delu ne pokazujemo svoju pravu nameru u kretanju.

Kod promene koja se izvodi okretom na stranu leđa u prvom pravcu igrač unutrašnjom nogom dolazi do kontakta sa odbrambenim igračem gde vrši rotaciju na prednjem delu stopala. Potom spoljašnju nogu u okretu odvodi ka drugom pravcu u zakorak. Ova tehnika je nešto sporija od prethodne ali omogućava dobru zaštitu za prijem lopte.

### 5) Promena smera u kretanju

Ova promena se primenjuje u kombinaciji sa promenom pravca. Smer kretanja može biti promenjen na istom ili drugom pravcu. Izvlačenje iz prethodnog pravca vrši se sa dve tehnike.

- u prvom to su uzastopni bočni otkoraci, a
- u drugom naizmenično koračanje unazad

Pritom je važno da telo i glava budu okrenuti prema lopti, da bi ona mogla da se primi u svakom trenutku. Ova tehnika ima veliki značaj u taktici kretanja.

### 6) Okreti mogu biti u trčanju i posle zaustavljanja. Okreti se izvode:

- na stranu grudi i
- na stranu leđa

Ta tehnika se kombinuje sa promenom pravca. U okretanju bitna je funkcija ruke, obično polusavijena u laktu jer zamahom pospešuje brzinu okreta, a služi i za ostvarenje prostora u kontaktu.

### 7) Skokovi

U savremenoj igri dešavaju se na mnogim mestima po terenu u borbi za loptu i naravno ispod koša.

U igri po terenu skokovi su:

- iz mesta – odskokom sunožnim sa dve noge
  - iz kretanja – odskokom jednom nogom
- Zamah rukama pomaže brzinu i visinu skoka.

a) Skokovi po terenu uglavnom služe za hvatanje visokih lopti, kao i za doseg u skoku za takozvane mrtve lopte u podbacivanju. U igri po terenu skokovi u formi su raznovrsni, u zavisnosti od ugla pod kojim se skače, i zato su najčešći vertikalni i pod kosim uglom ka lopti.

b) Skokovi ispod koša su od posebnog taktičkog značaja. Timovi čiji igrači skaču imaju velike šanse za dobar uspeh. Zato tehnici skoka i stvaranju navike treba posvetiti veliku pažnju. Skok u odbrani izvodi se sa nešto širom podnožnom površinom pri doskoku zbog zaštite



te lopte i ravnoteže. Telo je malo podano napred iz kuka, a laktovi rašireni.

U napadu ruke su visoko uzdignute. Podnožna površina je uža, širine kukova.

Skok ispod koša može biti:

- iz mesta sunožan sa dve noge
- iz kretanja odrazom jedne noge

### 8) Uskakanje i iskakanje

To su tehnike koje imaju taktički značaj sa ciljem da se ostvari prostor za prijem lopte. Tehnika se izvodi odskokom jedne noge i doskokom dve noge sunožno. Ovo se čini sa okretom u doskoku i to uvek sa mogućnošću prijema lopte u toku samog doskoka.

### 9) Povremena zaustavljanja u košarkaškom stavu

Ova tehnika se odnosi na postavljanje blokada na pojedinim prostorima i na zauzimanje određenih prostora u postavljanju a za prijem lopte. Postavljanja traju vrlo krat-

ko, da bi se prešlo u novu kretanju. U postavljanju se posebno insistira na širinu stava.

## 10) Odskok unazad

Upotrebljava se da bi se dobio slobodan prostor za prijem lopte. Tu se telo postavlja okrenuto ka košu ali sa rukama ka pravcu prijema lopte. Naravno, ovde je takođe važna ravnoteža i mogućnost brzog prelaza u drugu akciju.

## Tehnike koje se upotrebljavaju u taktičke svrhe

### 1. Utrčavanje

Utrčavanje je kretanja napadača ka košu – to je uglavnom prostor reketa ili u blizini reketa.

U odnosu na poziciju koša utrčava se:

- vertikalno
- horizontalno
- dijagonalno

Prema položaju odbrambenog igrača uobičajeno je da se pre utrčavanja a radi stvaranja povoljne pozicije upotrebljava promena pravca u kretanju ili tzv. finta kretanja kojom se odvlači pažnja odbrambenog igrača od stvarne namere napadača. Tehnikom kontakta ramenom i bočnim naginjanjem tela ka odbrambenom igraču, napadač probija i ostvaruje prostor. Istovremeno se i bližom rukom pravi pokret odozgo na dole što još više omogućava prolaz. Bliža noga uz odbrambenog igrača, takođe, slično karate tehnici vrši oštar i brz iskorak.

### Tehnika utrčavanja iza leđa odbrambenog igrača

U slučaju kada odbrambeni igrač zatvara uspešno prostor napadaču koji pokušava da utrči ispred njega koristi se druga tehnika kombinovana sa okretom. Napadač ostvaruje kontakt sa odbrambenim igračem tako što spoljnu nogu na pravac kretanja ubacuje u raskorak između nogu odbrambenog igrača i vrši okret na stranu leđa oko te noge. Unutrašnja noga vrši zakorak oko odbrambenog igrača. Kontakt se ostvaruje leđima i kroz dupli okret oko zakoračne noge dolazi do otvorene pozicije za prijem lopte.

Tehnike utrčavanja treba uvežbavati u raznim uglovi- ma i pravcima u odnosu na koš.

### 2. Otvaranje prostora

To je tehničko-taktičko kretanje koje treba da ostvari slobodan prostor u koji može da utrči neki drugi suigrač.

Upotrebljavaju se sledeće tehnike:

- a) istrčavanje naizmeničnim korakom kombinovano sa okretom gde igrač dolazi u poziciju okret licem prema košu.
- b) Izvlačenje naizmeničnim korakom unazad u košarkaškom stavu da bi lopta mogla da se primi u svakom momentu.
- c) Izvlačenje kombinacijom naizmeničnog i uzastopnog koraka unazad.

## Demarkiranje

Ovaj tehničko-taktički elemenat je osnov za taktička kretanja. Demarkiranje se obučava i sa najmlađim kategorijama igrača. Tehnike blokada ne mogu se obučavati pre nego što se savladaju tehnike demarkiranja. Igrač napada mora da bude osposobljen da se oslobodi protivničkog igrača bez ičije pomoći. Dva vrlo važna faktora postižu se ovom tehnikom:

- a) slobodan prostor i – u odnosu na odbrambenog igrača
- b) vremenska prednost – u odnosu na odbrambenog igrača

U realizaciji demarkiranja telo treba da bude postavljeno najvećom širinom u odnosu na pravac prijema lopte. Signalizacija rukom koja je dalje od odbrambenog igrača olakšava prijem lopte. Prva karakteristika je za sve vrste kretanja da postoje dve faze:

- a) varka u kretanju
- b) realna kretanja

Druga karakteristika je promena u ritmu kretanja, a treća vrlo važna karakteristika je kontakt napadača sa odbrambenim igračem. U toku demarkiranja napadač mora da prati reagovanja i ponašanje odbrambenog igrača i da tako odredi izbor tehnike, kao i momenat kretanja za prijem lopte (timing).

### Kretanja i postavka za prijem lopte

U momentu prijema lopte igrači na spoljnim pozicijama treba da budu okrenuti prema košu. Ova pozicija pri izlasku od koša može da se ostvari na sledeći način:

- a) okretom u doskoku na dve noge u jednom kontaktu
- b) prijemom lopte na bližu nogu u dva kontakta i korišćenjem grudnog pivoa u okretu prema košu
- c) prijemom lopte na dalju nogu i okretom leđnim pivotom iz koje na najbliži, najkraći, odnosno najracionalniji način može da se obavi sledeća akcija sa loptom. Naravno u zavisnosti od položaja u odnosu na igrača odbrane lopta mora da bude zaštićena. Podignuta ruka označava mesto gde lopta treba da bude dodata. U momentu prijema lopta se brzo i energično privlači uz telo, a što je naročito važno u i igri protiv agresivnih odbrana.

Igrači u niskoj poziciji blizu koša okrenuti leđima stvaraju kontakt sa odbranom leđima i kukovima. U momentu prijema igrač iskoračuje ka lopti i nagibom unazad ostvaruje kontakt sa odbrambenim igračem pri čemu se ostvaruje prostor za dalju akciju.

### Metodski postupak u obuci

Tehnike demarkiranja uvežbavaju se na sledeći način postupno:

- a) bez odbrane
- b) dirigovanim zadatkom u odbrani
- c) poluaktivna odbrana
- d) normalna odbrana u situacionim uslovima
- e) sa agresivnom odbranom i u kontaktu
- f) sa opterećenjem (dve lopte, povećanje frekvencije i intenziteta)





## Blokade

### 3) Tehnika postavljanja blokada

Tehnika blokada je sredstvo za ostvarenje i omogućavanje pogodnih pozicija u napadu.

Blokada se postavlja grudima i leđima.

Prema pravcima kretanja igrača koji postavljaju blokade razlikuju se:

- horizontalne
- vertikalne i
- dijagonalne blokade

Blokade se postavljaju:

- u mestu
- posle kretanja i zaustavljanja
- u kretanju

Tehnika izvođenja sastoji se iz četiri faze:

- a) priprema
- b) momenat postavljanja blokade
- c) korišćenje blokade (navođenje na blok)
- d) otvaranje blokade

#### a) Pripremna faza

- prvo se uočava pozicija gde će se eventualno postaviti blokada
- prilazak mestu gde se postavlja blokada izvodi se spuštanjem u nešto niži stav. A igrač je u širem stavu okrenut ka igraču koga želi da blokira najvećom širinom svoga tela.

#### b) Postavka blokade

- širi stav – nešto šire od ramenog pojasa
  - stabilan ravnotežni položaj u nižem stavu
  - ruka sklopljena ispred grudi kao zaštita od kontakta
- Blokada se postavlja grudima, mada u nekim vertikalnim kretnjama može biti postavljena i leđima.

Blokada se postavlja u mestu sa sačekivanjem napadača koji navodi na blok ili sa postavljanjem bilo gde u

prostoru, ali posle kretanja. U oba slučaja blokader svojim telom zadržava odbrambenog igrača.

#### c) Korišćenje blokade

Navođenje na blokadu ima dve faze kretanja:

**Prva faza:** Odvođenje odbrambenog igrača na suprotan pravac od stvarnog kretanja ka blokadi. To kretanje je u nešto sporijem ritmu, da bi se posle promene pravca naglo promenila brzina kretanja. Prilikom ovog kretanja treba voditi računa da se odbrambeni igrač dovede do nivoa postavljene blokade. U momentu promene pravca napadača odbrambeni igrač ne bi smeo da bude na velikoj distanci od bloka, jer samo tako neće moći lako da izbegne postavljenu blokadu.

**Druga faza:** Igrač koji navodi prolazi sasvim blizu igrača koji postavlja blokadu.

Kod postavljanja blokade u pokretu blokader treba u jednom momentu da zastane za trenutak kada igrač koji koristi blokadu menja ritam i povećava brzinu.

#### Otvaranje iz blokade

Blokader zadržava telom prolaz odbrambenom igraču a odmah posle toga se otvara u novu poziciju za prijem lopte. Ovo otvaranje se izvodi na dva načina:

- a) prema košu
- b) od koša

Blokader posle otvaranja treba da zauzme položaj, ugao i pravac koji mu omogućava povoljan prijem lopte.

Tehnika izvođenja:

Blokader posle izvedene blokade vrši široki okret na leđa posle čega upotrebljava različite tehnike koraka:

- naizmenični korak
- uskakanje na sunožni doskok
- otvaranje na spoljen pozicije uzastopnim korakom u kliženju
- upotreba kombinovanih tehnika koračanja

Selektor Dušan Ivković o rivalima Srbije na Evropskom šampionatu u Poljskoj

# Cilj odlazak na Mundobasket

**a**traktivna, ali i teška grupa čeka košarkašku reprezentaciju Srbije na Evropskom prvenstvu u Poljskoj 2009. od 7. do 20. septembra. Španija, Slovenija i Velika Britanija, baš ovim redom su i utakmice protiv ovih ekipa u grupi C, jesu selekcije za svaki respekt, međutim vera u prolaz među osam najboljih i plasman na Svetski šampionat u Turskoj 2010, ne napušta selektora Dušana Ivkovića.

**Španija** – Treba prvo pripremiti tim da dobije Španiju. Oni imaju najbolju atmosferu, dugo igraju zajedno, aktuelni su šampioni planete i već od utakmice prethodnog kola kvalifikacija sa Finskom počeli smo pripreme za šampionat. Moramo ih shvatiti ozbiljno, kao i sve ostale, i pružiti maksimum. Naravno, žreb je mogao da bude i drugačiji, ali kako god da okrenemo, nema lake grupe.

## Divac: Lakše u četvrtfinalu



O rivalima u grupi, legendarni Vlade Divac kaže:

– EP će biti ujednačeno, svako svakog će moći da pobeđi, nije lako ni otići u drugu fazu. U jednu ruku mi je i drago što imamo teške rivale u prvoj fazi, kako bismo u četvrtfinalu naišli na lakše protivnike.

## Kapičić: Pokazati kvalitet

Dragan Kapičić, predsednik Košarkaškog saveza Srbije, istakao je da se Srbija nalazi u jakoj grupi i da je to šansa da se pokaže kvalitet srpske košarke.

– Imam utisak da je ova grupa veoma jaka, ujednačena, sa dva jaka tima, Španijom i Slovenijom, i ekipom koja je predstavljala iznenađujuće kvalifikacija, Velikom Britanijom. Ipak, ovo je šansa da se pokaže kvalitet srpske košarke i da se ozbiljno pripreмимо za šampionat.



**Slovenija** – Već smo počeli sa skautingom, kontaktima, praćenjem forme, to je zemlja sa najviše igrača u NBA, čujem da su svi oni izrazili želju da igraju za svoju državu u Poljskoj. Respektuju nas, čak su nam pre žreba uputili poziv za prijateljske utakmice od 27. do 30. avgusta, ali nismo prihvatili, okrećemo se drugim sparing partnerima i turnirima.

**Velika Britanija** – To je za nas odlučujuća utakmica u grupi. Neugodna i nezgodna reprezentacija. Vrlo je moguće da budu nepredvidljivi, postoji i interes FIBA, koji daje prioritet Londonu, ali to ne znači da ćemo imati neregularne uslove. Decenijama igraju dobar fudbal, ali sada su i dobri košarkaši, talentovani, još 2000. sam u AEK-u imao u sastavu dvojicu kvalitetnih Engleza.

**Plan** – Podelio bih ga u tri faze: pripreme, trening mečevi i učešća na šampionatu. Još razmatramo ponudu iz Rige da idemo u Letoniju, odakle bismo 22. avgusta oputovali u Atinu na „Akropolis kup”, koji se održava od 24. do 26. osmog meseca naredne godine. Pre toga ćemo i u Ohrid od 14. do 16. Treba istovremeno da pripreмимо tri seniorske reprezentacije, za Mediteranske igre (26. jun – 4. avgust) za koje su nam iz Olimpijskog komiteta preporučili da učestvujemo, zatim nam je prioritet Univerzijada u našoj zemlji (1 – 12. jul) i Evropsko prvenstvo za mlade (16 – 26. jul). Na tim takmičenjima igraće mlađi igrači, pojačani delom reprezentativcima koji će putovati i na seniorski šampionat.

**Dometi** – Ambicije su prolaz na Svetsko prvenstvo u Turskoj 2010, odnosno plasman među prvih sedam, pod uslovom da ekipe sa automatskim prolaskom na Mundobasket, Španci, aktuelni planetarni prvaci, i Turci kao domaćini, budu među sedam prvoplasiranih. Najbitnije je, dakle, otići među osam najboljih, u četvrtfinale.

**Igrači i stručni štab** – Trudiću se da imam stručni štab, koji će stalno biti uz državni tim, ne znam još kakva je situacija sa mojim dosadašnjim prvim saradnikom Acim Petrovićem, trenerom Uniksa. Obavio sam kontakte sa trenerima mlađih kategorija, bio sam nedavno u Vršcu gost stručnog štaba i rukovodstva Hemofarma, koji ima pregršt mladih i perspektivnih igrača. Definisaćemo program pripremnih utakmica, pratiti naše igrače u Srbiji i Evropi, a sredinom marta na kraju regularne sezone, a pred početak plej-ofa posetiću i potencijalne reprezentativce u NBA ligi.

## Statistika

# Logičnosti i nelogičnosti u statistici

**U** ovom broju lista „Trener” bavićemo se nekim logičnostima ili nelogičnostima koji se javljaju u statistici. Daćemo jedan stvarni primer koji se dogodio 15. 11. 2008. godine na utakmici Radnički Investinžinering – Mašinac.

Na slici je prikazan osnovni izveštaj, takozvani Basic izveštaj, od prve četvrtine. Kao što se može videti rezultat je 22:21, a odnos indeksa uspešnosti je 32:16. Dakle, samo jedan poen razlike, a razlika u indeksima je dupla. Jedno od pitanja koje se postavlja jeste kako je to moguće?

Naknadnim pregledom snimka prve četvrtine utakmice ustanovilo se da je statističar dobro vodio utakmicu. Pa u čemu je tajna?

Sada ćemo mi malo da prođemo o tom problemu. Treba da se naglasi da se u pojedinim ligama indeks uspešnosti kreće od -1 do 1, pa kad trener, novinar, menadžer, itd. dobije na primer vrednost 0,0127, imaće malo problema. Na zvaničnim takmičenjima koje FIBA organizuje tog podatka u statistici nema.

Sto se tiče našeg konkretnog slučaja, čuvena je naša rečenica koja je dosta rasprostranjena, da na primer igrač napravi pet ličnih grešaka, ima indeks -5, a možda je bio najbolji na terenu jer je zaustavio protivničkog igrača na veoma malom broju poena. Dakle, u statistici postoji merljivi i nemerljivi deo. Nigde se ne piše poslednja dobra odbrana, odlična lična greška gde je igrač zaustavio kontranapad, itd. Dosta stvari se može na tu temu nabrojati. Dakle, u zvaničnoj statistici postoji samo merljivi deo. Nešto što se može izračunati, i na osnovu nekih parametara mogu se naći različite zakonitosti. Ako se pažljivije pogledaju šutevi iz slobodnog bacanja i vidi da ekipa Mašinca nije imala nijedno slo-

bodno bacanje, a domaća ekipa odnos 9:5, i tu je indeks -4, tu tek nastaje potpuna konfuzija. Ako se pogledaju šutevi za dva i tri poena, odnos je sledeći: za 2 poena domaći 7:4, gosti 9:6, isto dakle, za 3 poena 6:3, a gosti 7:3, dakle domaća ekipa je bolja za 1 indeksni poen, i kad se sve sabere sa slobodnim bacanjima situacija je da su gosti za +3 bolji. Idemo dalje. Asisten-

Comparison	Time	pts	reb	ast	stl	blk	ft	3pt	2pt	pts	reb	ast	stl	blk	ft	3pt	2pt
RADNIČKI INVEST	0:22	32	19	56%	47	57%	3/6	58%	7/13	54%	16/11	56%	7	0	6	0	42
MAŠINAC	1:21	16	16	48%	6/9	67%	3/7	43%	5/16	31%	4	1	5	0	38	32	5

Team	Line Up	pts	reb	ast	stl	blk	ft	3pt	2pt
RADNIČKI INVEST INZ	22-11-22	32	19	56%	47	57%	3/6	58%	7/13
MAŠINAC	16-11-20	16	16	48%	6/9	67%	3/7	43%	5/16

oju se 6:5, dakle sada je +2. Asistencije su 2:2, a u izgubljenim loptama gosti su napravili +2 više. Tako da je rezultat isti. Skokovi su odnos 9:4, dakle domaći su bolji za +5. Odnos faula je 8:3 i tu je indeks +5, i sada je situacija +10. Šutevi za fastbreak su 7:4 i za tri poena 0:1, dakle, situacija je +14. Gde je onda problem? Fale nam dva poena pa u tom šutu za tri poena gde se indeks računa kao -2. Dakle, u tom zbiru indeksa situacija je 16. Razlika u indeksu je dupla, a razlika u poenima je samo jedan poen.

Ovo je samo jedan od primera logičnosti i nelogičnosti u statistici. U sledećem broju omiljenog lista nastavićemo da prikazujemo još neke od ovakvih primera.

B. Markoski, P. Nemeč i Đ. Adžić

Subotica

## Sa Lukićem rastu ambicije

**p**

osle deset godina Slobodan Lukić vratio se u Ženski košarkaški klub Spartak. Odlaskom Stevana Čipića po drugi put u svojoj trenerskoj karijeri preuzeo je da vodi košarkašice iz Subotice.

U odnosu na prošlu sezonu, klub su napustile igračice koje su bile nosioci igre subotičkih golubica, Jovana Rad koja je karijeru nastavila u Španiji i Maja Ščekić koja nastupa za novosadsku Vojvodinu. Umesto njih dovedene su dve igračice koje su već ranije nosile dres subotičkog kluba, Vesna Džuver i Rada Vidović. Igračice koje iza sebe imaju igračkog iskustva zadovoljne su radom iskusnog košarkaškog stručnjaka. Sami treninzi su dosta naporni, puno se radi. Starijim igračicama malo je teže, ali svaki dogovor donosi rezultat. Za mlađe igračice rad sa Slobodanom Lukićem može dosta da pomogne u njihovoj daljoj karijeri, jer mogu mnogo toga da nauče ako žele. Mlađe igračice



I sam Slobodan Lukić rado se seća te generacije igračica koje su sa velikom željom pokazivale volju da napreduju, što im se u potpunosti vratilo. Ne može se preko noći postati vrhunski igrač. Rad je 97 posto a tri posto je talenat. Početkom ove košarkaške sezone dosta pehova prati subotički tim, ali se u klubu nadaju da kako prvenstvo bude odmicalo da će i rezultati biti bolji. Trenutno, Subotičanke su u gornjem delu tabele. Trener popularnih golubica smatra da ekipa može mnogo više. Zato je realno očekivati da se i ove godine ponovi prošlogodišnji uspeh. Dobre igre košarkašica Spartaka, vratile su publiku u halu sportova koja im daje veliku podršku.

U klubu ističu činjenicu da je renesansa ženske košarke počela tek pošto se u to, konačno, uključila nova gradska vlast. Naravno, ni ta sredstva nisu dovoljna za budžet koji bi zadovoljio ambicije kluba i brižnih navijača.

Posebna poteškoća je činjenica što je hala u Dudovoj šumi na neki način univerzalna i neretko služi za gradske manifestacije najrazličitijih sadržaja.

Tada sportisti izlaze napolje i snalaze se kako znaju, ali uglavnom se radi znatno smanjenim intenzitetom. To se opet negativno odražava na formu i tako se vrti u krug. Međutim, ima razloga za optimizam. Jedan od njih je i stručan rad trenera Slobodana Lukića.

D. Pinter



ce treba da budu svesne da velikim odricanjem angažovanjem mogu da očekuju uspeh u karijeri. Iako do sada nisu imale priliku da sarađuju sa Slobodanom Lukićem dobro se sećaju svih igračica koje su radile sa ovim stručnjakom i koje su još aktivne. Poput Đelmiš, Veselovske, Semeredi, Rus i Vuković.

Ideje za unapređenje

# Entuzijasti se i dalje bore



Ženska košarka suočena je sa mnogim problemima u Srbiji. Najveći je što je talentata u najmlađem uzrastu vrlo malo, što je u ovoj ekonomskoj krizi veoma teško naći sponzore za klubove, što nema publike na utakmicama kad „basket“ igraju pripadnice lepšeg pola... Ipak, entuzijasti i zaljubljenici u ovaj sport ne miruju. Jedan od njih je i Vladislav Lale Lučić, predsednik Komisije za žensku košarku:

– Ne želim da budem predsednik komisije koja ne postoji! Želim da se ozbiljni rad u ženskoj košarki. Želim da to bude kao u ona stara dobra vremena kad je glavni za žensku košarku bio Ciga Vasojević – na početku razgovora ističe Lučić.

Već duže vreme provejava ideja da se ženskoj košarki da bolji status u KSS, a naš sagovornik je nosilac te ideje koju nam je pojasnio:

– Ideja nam je da u Savezu bude profesionalac savezni trener kao i kod muškaraca, gde je selektor odgovoran za sve reprezentativne selekcije, ima saradnike koji rade sa njim... Isto tako želimo da selektor ženske reprezentacije bude profesionalac, da i on bude odgovoran za sve, sem finansija. Ipak, ovaj predlog za sada nije dobio



podršku Upravnog odbora KSS. Rešenje ovog projekta ostavljeno je za neka bolja vremena. Lučić to ovako komentariše:

– Još smo u pregovorima. Radimo na tome. Profesionalac je Zoran Kovačić Čivija koji je zadužen za mlađe selekcije, tu je i Gordana Janić, tehnički sekretar KSS za žensku košarku, pa je logično da imamo i profesionalca zaduženog za našu najbolju selekciju. Predlog je da to bude Jovica Antičić. On je zadužen za seniorke i košarkašice do 20 godina. Tako je to logičan sled događaja. On i treba da se pita o svemu kad je u pitanju ženska reprezentacija Srbije.

Na naše pitanje koliko bi to pomoglo da se ženska košarka pokrene sa mrtve tačke, Lučić odgovara:

– Mi treba da kopiramo odbojkaški savez. Oni sve utakmice ženske odbojke u Beogradu igraju subotom i nedeljom u istoj sali. Salu plaća Savez, a ne kao kod nas da se ekipe Zvezde i Partizana izbacuju iz hale u Šumicama zato što nisu platili termine. Mislim da moramo ozbiljnije da priđemo svim problemima.

**G. Čanović**

## Jovica Antičić: Sve bi bilo ozbiljnije

Dirigent sa trenerske klupe srpske mlade selekcije, univerzitetske i seniorske reprezentacije Jovica Antičić za Trener komentariše predlog o profesionalizaciji uloge selektora ženske reprezentacije:

– Sve bi bilo ozbiljnije, organizovanije, bilo bi isto kao u muškoj košarki. Znam da je muška košarka atraktivnija, da ima bolji status u društvu, ali da bismo postigli bolje rezultate moramo da imamo kvalitetniju saradnju sa klubovima, igračima, trenerima, bolji rad na terenu, treba sve uozbiljiti, a to može samo profesionalac u Savezu.

Trenutno Srbija ima veoma talentovanu mladu generaciju koja bi za koju godinu mogla da se ravnopravno nosi sa jakim evropskim reprezentacijama. Ne može se očekivati neki preveliki uspeh ako se sa ženskom reprezentacijom bavimo samo kad dođu pripreme za takmičenja. Rad sa devojkama mora biti konstantan. Situacija je bila mnogo bolja prošle godine kada ja nisam imao angažman u klubu, pa mi je reprezentacija bila jedina briga. Sada sam angažovan u klubu, pa nemam vremena da se na najkvalitetniji način posvetim samo našim najboljim selekcijama – ističe Antičić.





Arno Gupilo

# Unutrašnja i spoljašnja igra



Arno Gupilo je prvi trener ženske reprezentacije Francuske u selekciji do 16 godina koja je osvojila bronzanu medalju na ovogodišnjem Evropskom prvenstvu i prvi trener u Francuskom nacionalnom centru u Parizu. Bio je i pomoćni trener ženskog tima do 16 godina koji je osvojio srebrnu medalju na Evropskom prvenstvu 2005. godine.

Ofanzivna efikasnost tima zavisi prvenstveno od ravnoteže između spoljne igre (šut sa linije 3 poena), sposobnosti da se driblingom probije odbrana i unutrašnje igre (igra post). Ova ravnoteža pruža šansu timu u napadu da naizmenično kombinuje svaki od ovih osnovnih aspekata igre u napadu, što ekipi omogućava da raširi igru i stvori probleme odbrani koja je tada razvučena po celom terenu. Kao što ćete videti, saradnja između spoljnih i unutrašnjih igrača je ključna tačka za bilo kakvu uspešnu odbranu.

U ovom članku ne mogu da analiziram sve aspekte igre spolja-iznutra, ali želim da prvo opišem igru na postu, peticu, sa tehničkog i taktičkog aspekta.

## Tehnički i taktički aspekt:

### A: Unutrašnji igrač

**Stvoriti prostor za prijem lopte:** Ovo je prevashodni cilj igrača na unutrašnjoj poziciji. On mora da stvori prostor u sredini polja, na niskom postu ili u bližem uglu, dajući čistu metu igraču koji dodaje loptu. Ovo spoljnom igraču pruža najbolju šansu da mu doda loptu.

Važno je da unutrašnji igrač održi ovu poziciju i na par sekundi stvori metu igraču koji dodaje, ne dopuštajući odbrambenom igraču da ga izgura sa njegove pozicije.

**Stvoriti metu za prijem lopte:** Unutrašnji igrač treba da stvori jasnu vizuelnu metu igraču koji dodaje: spoljna ruka, suprotno od igrača odbrane izvršna je meta.

## Pozicija

Treneri ne mogu da za svakog igrača odrede pravu poziciju. Pozicioniranje će biti zasnovano na veličini i fizičkim i tehničkim karakteristikama svakog igrača. Igrači će se na terenu postaviti na različite načine ali čak i tada postoje pravila koja treba da sledi svaki unutrašnji igrač:

- Biti uvek blizu igrača odbrane: održavati fizički kontakt sa njim (leđima, rukama, kukovima i ramenima). Time ćemo ga zaključati na toj poziciji i sprečiti ga da uzme loptu.
- Običi oko igrača odbrane ako se kreće unapred: koristiti „plivački“ pokret (kao kraul stil u plivanju) da bi se stalo pored igrača odbrane, upotrebljavajući ruke i noge da bi se došlo do najbolje pozicije.
- Održavati niski centar ravnoteže: uvek biti u dobrom, širokom stavu, što će omogućiti igraču da ne mora da se gura i previše bori za poziciju.
- Pomerati glavu: Time se prati šta se dešava iza i šta se dešava sa saigračima i igračima odbrane u ostalom delu terena.
- Stvoriti široki prostor: koristiti ruke i noge da bi se stvorilo što više prostora da bi igrač koji dodaje imao što jasniju metu.



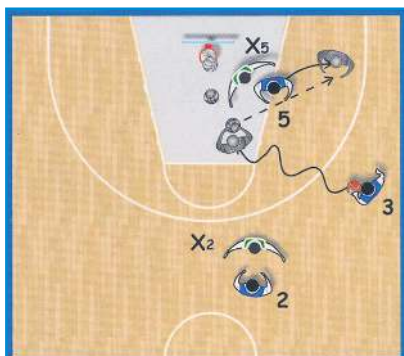
DIJAGRAM 10



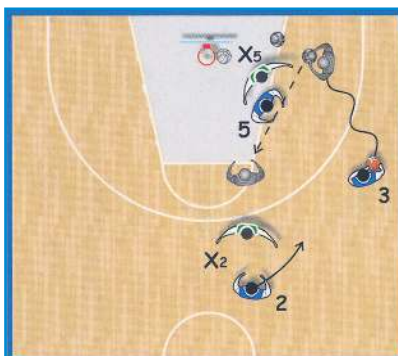
DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3



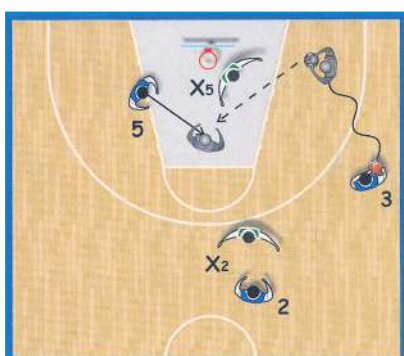
DIJAGRAM 4



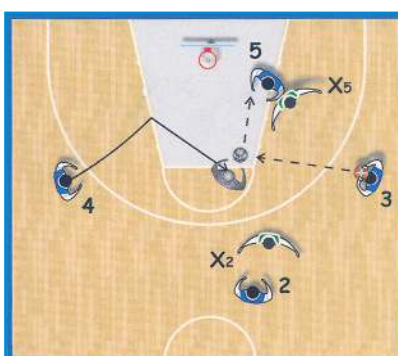
DIJAGRAM 5



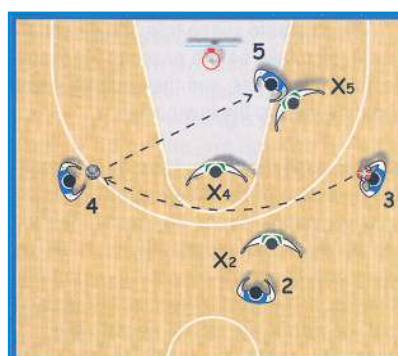
DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9

– Uperiti stopala: stopala uvek okrenuti ka liniji sredine terena da bi igrač koji dodaje imao sigurnu metu.

### B: Spoljni igrač

**Stav:** Spoljni igrač mora da dribla i šutira da bi igrač odbrane uvek bio zauzet, ali takođe mora da zna da čita stav i poziciju igrača odbrane na sebi i pravilno dodaje (ispod njegove ruke, u visini kukova ili glave) da bi doveo loptu do posta.

### Tehnika dodavanja

Kako bi sproveo loptu do unutrašnjeg igrača, spoljni igrač i onaj koji dodaje mora da usavrši različite načine dodavanja, a svaki je zasnovan na meti koju daje saigrač na unutrašnjoj poziciji i poziciji odbrambenog igrača.

- Direktna skok pas (ista ruka, isto stopalo)
- Direktna skok pas ukrštanjem prednjom nogom (desna ruka, levo stopalo ili obrnuto)
- Pas nakon driblinga da bi se našao bolji ugao
- Lob pas (ako je unutrašnji igrač blokiran sprede)
- Pas spoljnom ili unutrašnjom rukom, kada spoljni igrač prodire sa loptom i dodaje unutrašnjem igraču blizu sebe.

Pored vrste pasa koju koristi, igrač koji dodaje mora da bude i:

- brz
- precizan
- sposoban da stvori prostor od odbrambenog igrača.

Takođe može i da uradi varku pre dodavanja: npr. da finira lob pas a onda da brzo izvede skok pas ka niskom postu.

**Taktički aspekt:** Spoljni igrač mora da bude svestan različitih situacija na terenu pre bilo kakvog pasa ka unutrašnjem igraču. Najvažnije, mora da shvati kako je unutrašnji igrač čuvan. Na primer, ako je igrač na postu čuvan sprede, on može da izvede pas sa preskakanjem na suprotnu stranu, dok unutrašnji igrač zatvori igrača odbrane i onda primi pas sa druge strane terena.

### C: Saradnje sa spoljnim igračima

Postoje 3 vrste saradnji koje dovode loptu unutra:

- pasom
- driblingom
- na indirektna način

Svi ovi tipovi igre stvoreni su da bi se onemogućilo da višak odbrambenih igrača pomažu pri igri na igrača na postu, što omogućava igraču na postu da ili igra 1:1 ili vrati loptu spoljnom igraču.

#### Pasom

Iz zone visokog posta na strani suprotnoj od lopte, 5 utrčava u reket, zatvara igrača odbrane na sebi blizu koša i prima pas od 3 koji, nakon pasa, blokira za 2 (dijagram 1).

Iz zone visokog posta na slaboj strani, 5 utrčava u reket, ne može da primi loptu ispod koša i onda se postavlja u zoni niskog posta, prima pas od 3 koji onda blokira za 2 i ide ka košu prema slaboj strani. U isto vreme, 2 zamjenjuje 3 (dij. 2).

Iz zone visokog posta na slaboj strani, 5 utrčava u reket, ne može da primi loptu ispod koša, postavlja se u bliži ugao i prima loptu od 3 koji onda utrčava u reket i izlazi u suprotni ugao, van linije za tri poena (dij. 3).

## Driblingom

Da bi se lopta dovela do posta, može se koristiti i saradnja driblingom.

**Unutrašnji igrač na niskom postu, na strani lopte:** Ako spoljni igrač prodire do sredine reketa, unutrašnji igrač ide do bližeg ugla da primi pas (dij. 4). Ako spoljni igrač prodire do osnovne linije, unutrašnji igrač ide do visokog posta da primi pas (dij. 5).

**Unutrašnji igrač na niskom postu na slaboj strani:** Ako spoljni igrač prodire do sredine reketa, unutrašnji igrač utrčava na osnovnu liniju suprotno od putanje kojom se njegov saigrač kreće ka košu (dij. 6). Ako spoljni igrač prodire do osnovne linije, unutrašnji igrač utrčava do sredine reketa (dij. 7).

**Unutrašnji igrač na niskom postu je nadigran spređda na strani lopte:** Krilo na slaboj strani odlazi na visoki post, prima loptu od krila na jakoj strani i dodaje do unutrašnjeg igrača koji je zatvorio svog odbrambenog igrača (dij. 8).

Krilo sa loptom može izvesti pas sa preskakanjem ka krilu slabe strane koje dodaje do unutrašnjeg igrača koji je zatvorio svog odbrambenog igrača pod košem (dij. 9).

**Prva Mogućnost:** 1 na 1 za unutrašnjeg igrača. Zona blizu koša je mesto sa koga je najveći procenat uspešnosti šuta tako da unutrašnji igrač, kada primi loptu, mora uspešno da odigra 1 na 1 i poentira.

**Leđa ka košu:** Ako unutrašnji igrač ima prednost u tasi u odnosu na igrača odbrane, mora da izvede dva ili tri snažna driblinga i iskorači ka košu da natera odbrambenog igrača da uđe u reket.

**Licem ka košu:** Ako je unutrašnji igrač manji od igrača odbrane na sebi, on mora da se okrene ka košu i

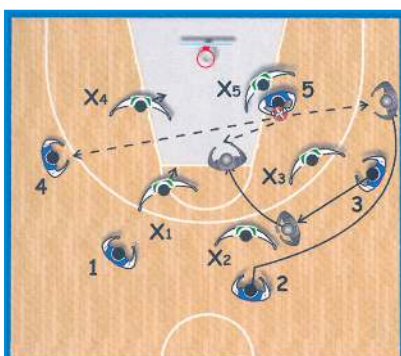


igrača odbrane svojom snagom i okretnošću odvuče do koša. Unutrašnji igrač mora da uspostavi i održi kontakt sa igračem odbrane na sebi, stalno održavajući dobru ravnotežu.

**Druga Mogućnost:** Dodavanje ka spoljnim igračima. Ako nakon brojanja do 3 unutrašnji igrač ne može da krene ka košu, on mora da se postavi tako da vidi ceo teren i doda saigračima na spoljnim pozicijama. Kada je lopta u rukama unutrašnjeg igrača, spoljni igrači se moraju pomerati na nova mesta i time unutrašnjem igraču pružiti najbolje moguće linije dodavanja (dij. 10 i 11).

## D: Strateški aspekti

Da vidimo kako se igra unutra-van može primeniti na napad, pokazujući različite osnovne igre u koju su uključena 3 igrača.



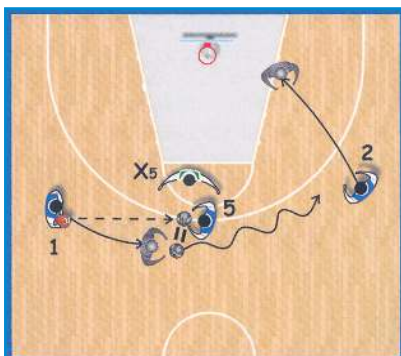
DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



Igrač u sredini terena dodaje na krilo, zatim utrčava do pozicije niskog posta, praveći za unutrašnjeg igrača blokadu na osnovnoj liniji na slaboj strani (dij. 12).

Visoki post prima loptu sa krila koji onda utrčava blizu visokog posta, prima pas sa uručivanjem i dribla ka drugom krilu. Drugo krilo silazi na niski post (dij. 13). Krilo na niskom postu tada pravi dijagonalnu blokadu za visoki post, koji utrčava ka košu i prima loptu (dij. 14). Visoki post blokira krilo i onda, odmah zatim, blokiraju ga saigrači na niskom postu (igra blokiraj blokera). On utrčava ka košu i prima loptu od saigrača koji je driblao na drugoj strani terena (dij. 15).

Igrač u sredini terena dribla ka krilu koje onda silazi do niskog posta da primi blokadu od visokog posta. Krilo se zatim penje i post se okreće licem ka igraču koji dribla i od njega prima loptu (dij. 16).

**Pet-na-pet u unutra-van igri:** Evo nekih primera ofanzivnih postavki zasnovanih na igri unutra-van.

Prvi primer je igra koju često koristi Le Man, tim iz Prve francuske divizije. Počev od postavke 1-4, plejmejker dodaje do jednog od krila, fintira kretanje napred ka lopti, a onda brzo utrčava ka košu, prolazeći rame uz rame sa visokim postom na strani lopte. Ako plejmejker nije otvoren za prijem lopte, njega blokira visoki post slabe strane (dij. 17).

Nakon bloka, on odlazi van linije tri poena na slaboj strani. U međuvremenu, krilo sa loptom ju je dodalo do visokog posta koji je iskočio.

Visoki post dodaje do plejmejkera, dok krilo na slaboj strani silazi na mesto niskog posta (dij. 18).

Krilo koje je na niskom postu, blokira blokera na osnovnoj liniji i onda prima vertikalni blok od visokog posta slabe strane. Igrač sa loptom može da doda do posta, koji je primio blok ili do krila, koje iskače iz vertikalnog bloka (dij. 19).

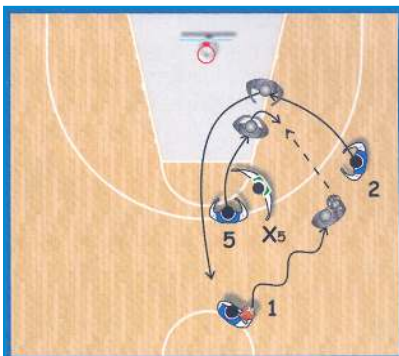
Evo još jedne ofanzivne postavke koju često koristi Barselona, tim iz Prve španske divizije. I ona je zasnovana na unutra-van igri. Četiri igrača su

u reketu, 2 na pozicijama niskog posta i igrač sa loptom u sredini terena. Igrač pod košem odlučuje da istrči, koristeći blok jednog od igrača na niskom postu. U ovom slučaju, on izleće na desnu stranu terena i onda prima loptu od plejmejkera. U međuvremenu, visoki post izlazi iz reketa (dij. 20).

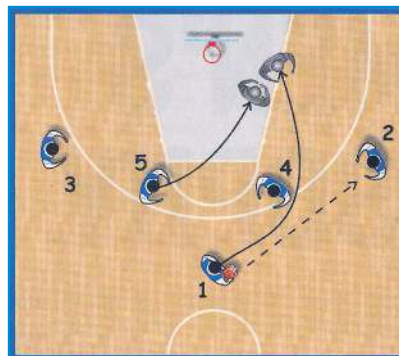
Odmah nakon što je dodao, plejmejkera blokira visoki post, utrčava u reket i onda kreće da namešta stepenasti blok sa niskim postom na strani lopte (dij. 21). Igrač sa loptom dodaje loptu do visokog posta koji se postavlja van reketa. Niski post dodaje do drugog saigrača, koji je istrčao iz reketa. Nakon dodavanja, krilo koristi stepenasti blok i utrčava u reket da primi loptu (dij. 22).

Opisao sam samo nekoliko ofanzivnih postavki i naznačio kada treba da se koriste u unutra-van igri. Međutim, trener mora da adaptira svoj napad prema svojim igračima, posebno prema veštinama unutrašnjih igrača. Konačno, on mora da stvori napad koji ima kontinuitet i odgovarajuće rastojanje na terenu.

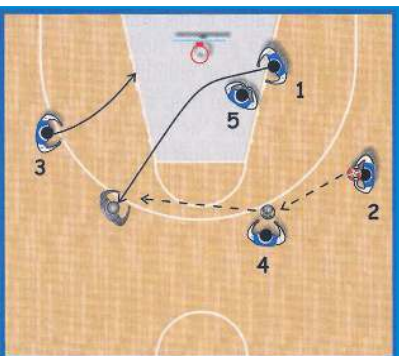
Prevela: **Nina Vidosavljević**



DIJAGRAM 16



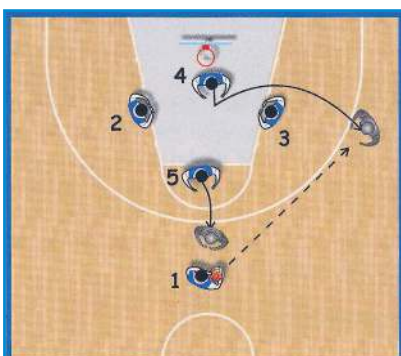
DIJAGRAM 17



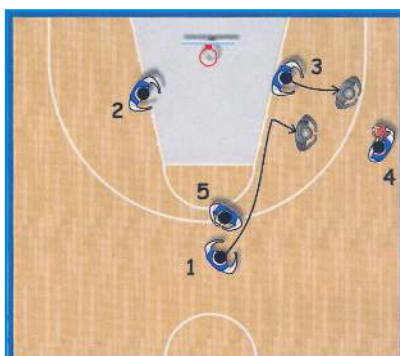
DIJAGRAM 18



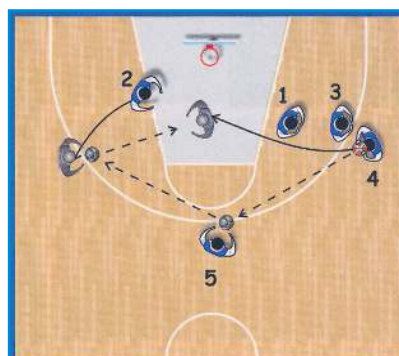
DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22



Prof. dr Nenad Trunić, Selektor kadetske reprezentacije Srbije

# Dizajniranje programa funkcionalnog treninga snage u košarci

## 1. Sila i snaga u košarci

Brojne situacije košarkaškog nadmetanja zahtevaju od igrača suprotstavljanje spoljašnjem otporu ili savladavanje spoljašnjih sila. Savremena košarka, kao naglašeno atletski sport, ne može se zamisliti bez igrača koji poseduju visok nivo snažnih sposobnosti, bez obzira na poziciju u timu i individualnu morfološku građu igrača. Naravno, da je košarka primarno igra veštine ili aktivnost u kojoj je uspešnost primarno određena tehničko-taktičkim sposobnostima igrača, ali u planiranju razvoja igračkih performansi, od inicijalnog perioda bavljenja košarkom do ulaska u seniorske trenažne i takmičarske procese, kao jedan od ciljeva postavlja se kontinuirani razvoj snažnih sposobnosti igrača.

Problem sa kojim se sreću treneri u planiranju i programiranju trenažnih aktivnosti jeste usklađivanje (po obimu, intenzitetu i sadržaju) treninga kondicione pripreme sa treninzima obuke i usavršavanja tehničko-taktičkih veština. Da bi se u konceptualnom smislu rešio taj problem treba krenuti od ideje da se trening snage u košarci mora što je moguće više približiti aktivnostima igrača za vreme igre. Šta to znači? Trenirati snagu kod košarkaša pri pokretima koji se dešavaju u igri.

Takav pristup ima više benefita:

- prevencija povreda zbog tretiranja mišića u amplitudama, dinamičkom režimu kontrakcije i neravnotežnim stanjima,
- generisanja upotrebljive mišićne snage po prirodi košarkaških aktivnosti,
- stvaranje uslova da se tako trenirani oblici ispoljavanja snage savršeno integrišu sa tehničko-taktičkim košarkaškim elementima,
- skraćanje broja i intenzifikacija trenažnih aktivnosti za razvoj snage kao olakšavajuća okolnost u produženju faza oporavka u situacijama gustog takmičarskog kalendara u svim uzrasnim kategorijama na nacionalnom i internacionalnom nivou,
- mogućnost integrisanja treninga snage sa gotovo svim tehničko-taktičkim veštinama igrača,
- raznovrsnost i varijabilnost treninga koje doprinose boljoj motivacionoj strukturi igrača za treninge i sl.

U košarci se ispoljavanje raznih manifestacija snage dešava u promenljivim, koordinaciono-zahtevnim uslovima:

- prisustvo protivnika u svim kontakt situacijama (za uzimanje pozicije za odbrambeni i napadački skok, demarkiranje za prijem prvog pasa u kontranapadu, demarkiranje za prijem pasa na poziciji niskog posta, demarkiranje za prijem lopte na spoljnim pozicijama, sve varijante postavljanja blokada i otvaranja posle njih, pokušaj realizacije iz prodora i šuta u kontaktu sa odbrambenim igračima itd.),
- situacije započinjanja kretanja sa ili bez lopte (prvi korak u driblingu, demarkiranju ili trčanju u kontranapad, prvi korak u odbrani na igraču sa ili bez lopte i varijante promenljivog kretanja tipa stav, prelazak u trčanje i povratak u odbrambeni košarkaški stav i sl),
- sve vrste brzih i preciznih promena pravca kretanja u odbrambenim i napadačkim aktivnostima u malom prostoru,
- sve vrste jednonožnih i sunožnih skokova (napred, nazad, bočno dijagonalno napred levo i desno dijagonalno nazad levo i desno, u dalj u vis itd.).

Sila (snaga) je sposobnost (motorička sposobnosti) čoveka da deluje ili da se suprotstavlja fizičkim objektima iz spoljašnje sredine, putem mišićnog naprezanja (kontrakcije) koje se preko sistema poluga prenosi na telo.

Veoma često mišićna sila (eng. strength) se nepravilno identifikuje sa pojmom „power” (engleski), „snaga” (srpski), što predstavlja proizvod  $F \cdot V$ , tj. količinu rada za jedinicu vremena. U ekstremnim uslovima sportske delatnosti ispoljena sila zavisi od trenutnog stanja sportiste, od njegovih voljnih napora, kao i od spoljašnjih uslova, tj. od parametara konkretnog motoričkog zadatka (otpor, trenje, gravitacija, sila inercije itd.). Upravo ovo određuje „ponašanje” nervno-mišićnog aparata – različite načine generisanja mišićne sile.

Zbog najveće zastupljenosti u košarci vežbi koncentrično-ekscentričnog karaktera, koje se izvode za veoma kratko vreme, proučavanje ciklusa „rastezanje-skraćivanje” je od posebnog interesa. Obično se taj ciklus razmatra kao „efekat povratnog (kontrastnog) mišićnog rada”, kod kojeg se generiše i transformiše značajna potencijalna i kinetička energija. Jasno je da mišićna sila i snaga u

košarci imaju različite oblike ispoljavanja, u zavisnosti od različitih vrsta motoričke aktivnosti i međusobnih veza mase, brzine i vremena. Moguće je razlikovati:

- Maksimalnu silu (Fmax); predstavljaju maksimalne vrednosti sile koju može dostignuti određeni mišić (ili grupa mišića) u jednoj kontrakciji, nezavisno od preseka, u optimalnim uslovima. Apsolutna snaga je najveća maksimalna sila koju košarkaš može da razvije u dinamičkom režimu mišićnog rada u nekom kretanju, nezavisno od sopstvene težine. U košarci je nivo apsolutne snage determinanta uspešnosti pretežno kod igrača na pozicijama 4 i 5, jer je priroda njihovih aktivnosti u igri više zasićena kontakt igrom sa potrebom za fizičkim suprotstavljanjem protivniku u fazama napada i odbrane.

- Dinamička (eksplozivna) snaga je maksimalna vrednost sile, koju može da razvije određeni mišić za maksimalno kratko vreme. Eksplozivna snaga košarkaša odražava sposobnost koja mu omogućuje maksimalno ubrzanje vlastitog tela ili nekog predmeta u što kraćem vremenu i to je najvažniji oblik ispoljavanja snage u košarci. Eksplozivna snaga predstavlja sposobnost mišića da se velika snaga ostvari za najkraće vreme, tj. ispoljavanje eksplozivne snage određuje se veličinom otpora koji se savlađuje i vremenom za koje će taj otpor biti savladan.

Sposobnost razvijanja maksimalne snage za minimum vremena naziva se eksplozivna snaga i to je najvažniji oblik ispoljavanja snage u košarci.

Nivo opterećenja kod razvoja eksplozivne snage se kreće od 50-85% maksimalne izometrijske sile i najefikasniji metod za razvoj eksplozivne snage je pliometrijski metod rada, odnosno korišćenje ekscentrične mišićne kontrakcije. Značaj eksplozivne snage na uspeh u košarci implikativno nameće potrebu da se u svim fazama razvoja i svim etapama treninga košarkaša, posebna pažnja posveti dugoročnom programu razvoja eksplozivne snage, uz napomenu da svi razvojni programi moraju biti prilagođeni individualnim, uzrasnim i razvojnim karakteristikama igrača. Kao oblik dinamičke snage, neki autori govore o brzinskoj snazi. Brzinska snaga mišića dominira u sportovima gde je važna brzina reagovanja ili brzo ispoljavanje snage. Razvoj brzinske snage zasniva se pre svega na radu sa malim opterećenjima i brzim pokretima. Za razvoj brzinske snage koriste se vežbe sa malim i umerenim opterećenjima od 20-40%, u odnosu na maksimalnu snagu.

- Izdržljivost u snazi; maksimalna (sumarna) vrednost sile, koju može razvijati određeni mišić za račun velikog broja submaksimalnih ili srednjih naprezanja. Sa aspekta periodizacije treninga snage u godišnjem ciklusu, izdržljivost u snazi se tretira u prvoj fazi pripremnog perioda i u obnovno-pripremnim mezociklusima u toku takmičarskog perioda.

- Repetitivna snaga predstavlja sposobnost dugotrajnog rada u kojem je potrebno savladati odgovarajuće spoljno opterećenje, ne veće od 75-80% od maksimalnog.

Savremena teorija i košarkaška praksa ukazuju da je snaga u svojoj strukturi složena motorička sposobnost i da u značajnoj meri determiniše nivo brzine (ubrzanja)

pokreta, brzine premeštanja igrača, visine skoka i dr. Snaga je sposobnost košarkaša koja se manifestuje u suprotstavljanju i savladavanju različitih otpora silom mišića.

U pogledu topografije snage, po značaju za košarku se ističe snaga natkolenica, snaga ruku i ramenog pojasa i snaga donjeg dela leđa. Naročito su bitne eksplozivna i repetitivna snaga, što indikativno ukazuje na vrstu naprezanja na kojoj treba insistirati u procesu treninga od prvih oblika organizovanog treninga sa decom. Važno je naglasiti da su upravo eksplozivna i repetitivna snaga oblici ispoljavanja snage koji se u dugogodišnjoj periodizaciji mogu razvijati u inicijalnoj fazi bavljenja košarkom.

Koeficijent urođenosti repetitivne i izometrijske snage je oko 50%, pa se programiranim treningom i dugoročnim planiranjem razvojnih programa, može u velikoj meri uticati na razvoj te sposobnosti (Heimer, 2007). Sa druge strane, treba imati na umu da je eksplozivna snaga, kao snažna karakteristika sa najvećim nivoom zastupljenosti u košarci, visoko genetski determinisana (85-90%).

Iz prostora snage, za uspeh u košarci je od primarnog značaja nivo ispoljavanja eksplozivne snage.

## 2. Opšte karakteristike treninga snage u košarci

Širok dijapazon aktivnosti i oblika ispoljavanja koji su vezani za prostor snage u košarci, postavlja pred košarkaške eksperte veliki broj zahteva kada su u pitanju poboljšavanja snažnih sposobnosti košarkaša. U savremenoj teoriji sportskog treninga izdvojile su se teorije treninga snage koje se zasnivaju na precizno definisanim strukturama. Za dugoročno planiranje treninga snage u košarci je fundamentalno izvršiti podelu prema kriterijumu primene metoda i njihovih efekata u toku samog procesa treninga.

Poštujući navedeni princip u treningu snage mogu se razlikovati tri vrste:

1. razvojni trening snage,
2. konvencionalni trening snage i
3. funkcionalni ili specifični trening snage.

Razvojni trening snage podrazumeva proces aplikacije trenažnih operatera u cilju razvoja snažnih kvaliteta kod mladih košarkaša različitih uzrasnih kategorija, kao baze za kasnije ispoljavanje snažnih performansi u situacionim uslovima vrhunске košarke. On predstavlja osnovu u procesu dugoročnog razvoja energetsko-motoričkih sposobnosti košarkaša i temelj na kome se zasniva razvoj svih sposobnosti i tehničko-taktičkih veština. U dugoročnom programu razvoja snage košarkaša treba poštovati tri osnovna principa (Bompa, 2005):

- razvoj fleksibilnosti zglobova
- prvo treba razvijati snagu tetiva, a tek onda ligamentata (radi zaštite koštano-zglobnog i mišićnog sistema)
- prvo treba razvijati snagu trupa (telesno jezgro koje u košarci čine trbušna regija, donji deo leđa, prednja strana natkolenice i glutealna regija), a tek kasnije snagu ekstremiteta.

Konvencionalni trening snage u košarci podrazumeva razvoj snažnih sposobnosti košarkaša uz primenu standardnih metoda, rekvizita i tehnika dizanja tereta koji nisu potpuno usklađeni sa potrebama košarke. Metodologija rada u aplikaciji konvencionalnog treninga snage poštuje klasičnu metodologiju rada (metode maksimalnog, ponavljajućeg i dinamičkog naprezanja) i predstavlja potrebu u pripremnom periodu u radu sa seniorskim ekipama, odnosno u prelaznom i pripremnom periodu u treningu mladih kategorija košarkaša.

Funkcionalni ili specifični trening snage u košarci predstavlja primenu trenažnih operatera (vežbi ili sredstava treninga, pokreta i nivoa opterećenja) koji su potpuno kompatibilni sa specifičnim zahtevima košarke. S obzirom na to da je razvoj snažnih sposobnosti u potpunoj funkciji potreba košarkaških aktivnosti u situacionim uslovima, jasno je da je njegova primena indikovana u treningu vrhunskih košarkaša ili završnih godina juniorskog staža kod natprosečno pripremljenih igrača. Mora se naglasiti da primena funkcionalnog treninga snage ne isključuje primenu ostalih metoda ali sa podizanjem takmičarskog nivoa i približavanjem takmičarskog perioda u košarci ona implikativno postaje dominantni metod razvoja snage kod vrhunskih igrača i ekipa.

### 3. Funkcionalni trening snage u košarci

Funkcionalni trening (FT) je kompleksna metoda koja se sastoji od sinteze jednostavnih oblika rada i metoda, a bazira se na varijabilnim kombinacijama svih oblika mišićnog naprezanja, koji se sreću u košarci (i drugim sportskim igrama sa loptom). Početak razmišljanja o funkcionalnom treningu kao o metodologiji i obliku kretanja za izražavanje individualnih i integrativnih stereotipa kretanja navodi na potrebu poštovanja osnovnih principa ili faktora koji determinišu konstituisanje funkcionalnog treninga snage u košarci:

- specifični zahtevi treninga snage u košarci,
- selektivni efekat treninga snage i
- efikasnost treninga snage (potreba za postizanjem što boljih efekata)

Specifični zahtevi treninga snage u košarci podrazumevaju poštovanje osnovnih zakonitosti sportskog treninga kada je u pitanju razvoj snažnih sposobnosti, uzrasnih kategorija sa kojim se radi na razvoju određenih oblika ispoljavanja snage, vrstama mišićnih kontrakcija i ciljevima treninga snage u košarci. Pomenuto ja da su naučna istraživanja potvrdila da je eksplozivna snaga prioritet u razvoju snažnih sposobnosti košarkaša, odnosno determinanta koja u najvećoj meri određuje mogućnosti uspešnog motoričkog ispoljavanja u vrhunskoj košarci. Važan postulat u razvoju snage košarkaša od inicijalnog perioda do vrhunske košarke jeste da svi treninzi snage (uključujući razvojne i konvencionalne metode) budu sa pozitivnim transferom ili „dinamičkom korespondencijom” (Schmidt, 1991; Sale, 1992; Siff i Verhoshansky, 1998). Izmereni nivoi snage u sportu po istim autorima direktno su uslovljeni primenom kretnih

zadataka u treningu. Početak programiranja treninga snage košarkaša je u analizi takmičarske aktivnosti po pitanjima: područja za generisanje snage, topografije muskulature, amplitude i pravca pokreta u igri, dinamike i vremena produkcije snage i režima mišićnog rada.

Selektivni efekat treninga snage u košarci podrazumeva razvoj sposobnosti stvaranja ili generisanja mišićne sile u režimu mišićnog rada za vreme treninga i utakmica. Mišićna sila se povećava najviše u onom režimu u kome je razvijana (Johnes i Rutherford, 2007), pa je logično da selektivni efekat treninga snažnih sposobnosti košarkaša mora biti prioritarno fokusiran na razvoj eksplozivnog oblika snage, odnosno na sposobnost generisanja što veće mišićne sile u što kraćem vremenu i to u ponavljanom režimu rada. „Specifični efekat treninga” treba poštovati u treningu snage sa svim uzrasnim kategorijama košarkaša, uz posebnu pažnju na senzitivne zone za razvoj eksplozivne snage (od 11. do 14. i posle 16. godine života po Martinu; 1982).

Efikasnost treninga snage (potreba za postizanjem što boljih efekata) javila se kao potreba i posledica povećanih takmičarskih opterećenja u vrhunskoj košarci. Ako NBA ekipe u regularnoj sezoni, bez play off-a odigraju 85 utakmica i ako vrhunske ekipe u evropskoj košarci imaju po 70 do 80 utakmica u sezoni, pa se na tu cifru dodaju utakmice u reprezentativnim takmičenjima, jasno je da se program razvoja i održavanja snažnih sposobnosti košarkaša mora dovesti na visok stepen produkcije snažnih performansi u što primerenijem režimu rada i za što kraće vreme. Kombinovani trening snage sa razvojem sile i brzinskih sposobnosti, daje najveće trenažne efekte za najkraće vreme (Dick, 2004).

Cilj funkcionalnog treninga snage u košarci u treniranju generalnih stereotipa kretanja koji imaju svrhu i povezanost s raznim kretnjama u košarci. Metodologija FT analizira identičnost pokreta košarkaša, uzimajući u obzir zahteve energetskih sistema košarke (anaerobne-alaktatne i anaerobne-laktatne pre aerobnih). Suština funkcionalnog treninga (FT) je da trenira generalne stereotipe kretanja u košarci, koristeći aktivnosti koje uključuju interakciju svesti, mišića i energetskih sistema koji se koriste kada je telo u pokretu. FT obuhvata napredni pristup koji uključuje celo telo. FT se prevazilazi izolovane pokrete (kakvih u košarci gotovo da nema) i popuno je usmeren na višezglobne integrisane kretnje koje zahtevaju da sve mišićne grupe rade zajedno. FT je proces koji svesno uključuje izazove stabilnosti, kontrolu nestabilnosti i proprioceptivne treninge. Programi FT, koji uključuju ove aspekte treninga, neizostavno obučavaju košarkaše kako da upravljaju vlastitom težinom i da uspostave centar ravnoteže, stabilnosti i balansa u trenucima kada bude izgubljena optimalna pozicija. U osnovi FT predstavlja sposobnost tela i uma da zajedno rade, povezuje pokrete i saraduje u simultanoj stabilizaciji ostalih kretnji. Konačni rezultat ove sinergije i integracije su specifične, sigurne i efikasne kretnje.

Funkcionalni trening je trening integrativnih višesmernih kretnji koje uključuju:

- zglobno ubrzanje,
- stabilizaciju i
- usporavanje sa ciljem poboljšanja sposobnosti kretanja, snage trupa i neuromuskularne efikasnosti.

Tradicionalni trening je više fokusiran na body-building tehnike, dok je manji naglasak na integraciji kinetičkog lanca. Tradicionalno treniranje je usmereno na proizvodnju sile, izolovanost zglobova tokom pokreta i izvođenje vežbi u jednoj ravni. Ako je funkcionalni trening dobro programiran, on pomaže motoričkom učenju (obuci i usavršavanju tehničko-taktičkih elemenata), neuromuskularnoj adaptaciji i stabilizaciji trupa (situaciona tehnička i taktička ispoljavanja). Uključuje statičke posture i vrednovanje kinetičkog lanca, a pravilno programiranje čini osnovu za efektivni trening s opterećenjem. U funkcionalnom treningu preovlađuju višezglobne vežbe u više ravni. Stabilizatori tela (trbušna regija i donji deo leđa) stalno su aktivni. Stabilizacija je sposobnost zglobnih agonista i antagonista da se kontrahuju i održavaju potporu ili fiksiranje zglobne pozicije tokom kretanja. Postizanje ove pozicije se naziva balans i za njegovo postizanje je najvažnija snaga centralnog dela tela (eng. core). Problem snage centralne telesne regije je u košarci naglašen zbog visine igrača i otežanih uslova za spuštanje težišta tela u uslovima igre. Ovaj način vežbanja progredira od vežbanja s osloncem pa bez oslonca, odnosno narušavanje stabilne pozicije od bilateralnih do unilateralnih vežbi (posebno važno za košarku jer se veći broj kretnih aktivnosti košarkaša događa na jednoj nozi), od fiksne kretanje do kretanja sa slobodnom polugom. Naveden pristup treningu uključuje veštine povezane sa uslovima igre, što doprinosi poboljšanju motivacione strukture za treninge snage.

Slaba muskulatura trupa dovodi do potencijalnih problema u donjem delu leđa posebno kod dinamičkih, odnosno balističkih sila (naročito kod visokih igrača u razvojnim periodima). Sa druge strane, snažna i jaka muskulatura trupa definitivno poboljšava:

- kretnu efikasnost,
- mišićni balans i koordinaciju (mišićnu),
- snagu i kontrolu trupa,
- snagu i fleksibilnost čitavog lumbalnog dela i karlice,
- smanjuje se gubitak energije,
- povećava transfer sila iz gornjeg u donji deo tela i
- stimuliše pravilno i brzo izvođenje svih tehničko-taktičkih elemenata sa ili bez lopte.

Trening trbušne i leđne muskulature naziva se još trening core (srži, jezgra), trupa, torza, odnosno trening snage tela ili centra kontrole. Trening trupa uključuje potrebu za stabilnom i snažnom vezom između gornjeg i donjeg dela tela ili integrisanjem pokreta u kinetički lanac, kao neophodnosti svih oblika ispoljavanja košarkaške tehnike. Ova veza između gornjeg i donjeg dela tela mora biti sposobna da osigura stabilizaciju tela i omogućiti snažno delovanje u različitim kretanjima (npr. prilikom skok šuta ključna stvar je izvršiti povezivanje pokreta od stopala do šačnog zgloba ruke sa kojom se šutira). Kompletan trening za trup mora uključiti sve mišiće

srednjeg dela tela, uključujući istovremeno fleksore i rotatore kuka, mišiće gluteuse i zadnjeg dela natkolenice. Sposobnost kreiranja stabilnosti i opsega kretanja u srednjem delu tela omogućava jednostavan prenos snage, odnosno sile iz gornjeg u donji deo tela. Ta se snažna veza ne može razviti samo treningom izolacije. Naprotiv, stabilizacija, učvršćivanje i rotacija su ključni elementi u treningu trupa. Mnogo trenera greši upotrebljavajući trening stabilizacije i jačanja trupa nakon što su već prošli više nivoa treninga sa opterećenjem. To bi otprilike izgledalo kao da pojačavamo temelje zgrade tek nakon što je napravljeno nekoliko spratova. Iz tog razloga su vežbe poziture, odnosno bazičnog pravilnog držanja tela, istezanja i vežbe stabilizacije trupa neizostavna komponenta svakog početnog programa snage košarkaša, iz preventivnih razloga i zbog toga što pravilne amplitude snažnih pokreta omogućavaju potpuno precizno izvođenje košarkaških tehničkih elemenata.

Trening trupa se može podeliti u nekoliko faza: stabilizacija trupa, jačanje trupa i snaga trupa. Progresija unutar svake faze bi bila:

- smanjivanje baze oslonca,
- smanjivanje tačaka kontakta,
- povećanje trajanja vežbanja u statičkim vežbama,
- od statičke do dinamičke strukture kretanja,
- od jednostavnih do složenijih struktura kretanja,
- povećanje broja ponavljanja u dinamičkim kretanjima,
- od sporih do brzih, odnosno balističkih kretnih struktura (situacije iz sporta),
- od manjih sila do proizvodnje velikih sila.

Cilj funkcionalnog treninga je potencirati kvalitet vežbanja u odnosu na kvantitet, odnosno količinu. Funkcionalni trening snage bi trebalo razmatrati u uslovima kontinuiranog kretanja i podrazumeva širok spektar aktivnosti kao što su hodanje, kaskanje (jogging), trčanje, sprintanje, skakanje, podizanje, guranje, povlačenje, saginjanje, rotacija i okretanje, stajanje, kretanje i zaustavljanje, penjanje i iskorak. Sve te vrste kretanja uključuju jednostavna ritmička kretanja u tri osnovne ravni: sagitalnoj, frontalnoj i transverzalnoj i uz kreativni pristup trenera, mogu se izvoditi sa loptom, kroz vežbe košarkaške tehnike. Primarni cilj funkcionalnog treninga snage u košarci jeste da omogući transfer poboljšanja snage postignute u jednom pokretu u poboljšanje izvođenja u drugom pokretu utičući i na ceo neuromuskularni sistem.

Da bi se vežbe snage efikasno transformisale na druge kretnje košarkaša, nekoliko komponenata trenažnih kretnji mora biti identično stvarnim košarkaškim kretnim strukturama:

- koordinacija,
- tip mišićne kontrakcije (koncentrična, ekscentrična, izometrijska),
- brzina pokreta i
- amplituda pokreta.

Najbolje vežbe su one koje su u svojoj suštini slične krajnjem cilju u sve četiri komponente. Koordinacija je bitna zbog redosleda uključivanja mišića u vežbi s obzirom na način uključivanja mišića u stvarnim potrebama

košarke amplituda pokreta bi trebalo da bude ista ili veće od amplitude u takmičarskim uslovima. Tip kontrakcije mišića za vreme funkcionalnog treninga treba biti isti kao u konačnoj primeni u samoj sportskoj aktivnosti. Brzina kretnji tokom izvođenja pojedine vežbe u funkcionalnom treningu trebalo bi biti jednaka ili čak i veća, ako je to moguće, od same kretnje u zbiru. Amplituda pokreta mora biti optimalna za dati pokret ili veća u treningu snažnih sposobnosti.

Deset osnovnih pravila koja u suštini definišu funkcionalni trening jesu:

1. Sve kretnje započinju s opterećenjem u suprotnom smeru.
2. Mišići reaguju, a ne kontrahuju se.
3. Svrha je integrisana, a ne izolovana kretnja.
4. Funkcionalne kretnje zahtevaju višezglobne pokrete.
5. Funkcionalne kretnje se odvijaju u više ravni.
6. Kretnje u funkcionalnom treningu su zbir balansnih reakcija.

7. Sve kretnje u funkcionalnom treningu su ujedno i trening za trup.

8. Većina kretnji izvodi se sa jednim ekstremitetom.

9. Delovanje je obostrano.

10. Pravilo specifičnosti.

Svaka individualna komponenta treniranog pokreta mora biti gledana samo kao jedan element cele kretne strukture. Vežbe s velikim efektima transfera su one koje su suštinski slične stvarnim aktivnostima u sve četiri komponente. Vrlo je važno uočiti da igrači ne mogu postati efikasni u određenim kretnjama ili aktivnostima trenirajući samo izvođenje sličnih kretnji. Za optimalne rezultate potrebno je ponavljanje vežbe u situacionim uslovima. Funkcionalni trening snage bi trebalo da služi kao dodatak tradicionalnom treningu snage a ne kao zame-na. Pravilno korišćen, funkcionalni trening snage može omogućiti varijativnost vežbi i dodatne koristi treningu koje direktno poboljšavaju stvarne životne aktivnosti.

## 4. Prikaz vežbi snage u funkcionalnom treningu košarkaša



Slika 1: Jednonožni iskorak napred sa bučicama



Slika 2: Jednonožni iskorak u stranu ili nazad (vlastita težina, bučice, dvoručni teg)



Slika 3: Jednonožni frontalni ili bočni skok sa amortizacijom (vlastita težina, bučice, dvoručni teg)



Slika 4: Sunožni bočni ili frontalni preskok sa amortizacijom



Slika 5: Frontalno i bočno penjanje na klupu



Slika 6: Naskok-saskok sa amortizacijom



Slika 7: Jednonožni (unilateralni) saskok, preskok i amortizacija



Slika 8: Jednonožni naskok, saskok i amortizacija

## Novo i kvalitetnije

Obaveštavamo sve članove UKTS da je zakupljen domen [www.ukts.rs](http://www.ukts.rs), i da je prezentacija Udruženja košarkaških trenera prebačena upravo na ovu adresu. Dosadašnja adresa [www.ukts.org.yu](http://www.ukts.org.yu) je ukinuta, i sve informacije će se nalaziti na adresi na [ukts.rs](http://ukts.rs). Takođe, najja-

vlijujemo modifikaciju našeg sajta na kome će biti vesti mnogo češće ažurirane, na kome će postojati opcija čitanja starih brojeva časopisa „Trener“ kao i prezentacija video materijala sa stručnih predavanja.





Slika 9: Varijante dodavanja sa medicinkom



Slika 10: Pretvarajući niz: polučučanj sa tegom, skok iz polučučnja i skok šut





Slika 11: Prikaz proprioceptivnih vežbi sa „pilates” loptom

## 5. Zaključak

Košarka kao aciklični sport, predstavlja sintezu kretanja na visokom nivou ispoljavanja koordinacionih sposobnosti i kao takva postavlja pred igrača širok spektar potreba u manifestaciji snažnih performansi. S obzirom na to da je eksplozivna snaga sposobnost generisanja što veće sile u što kraćem vremenu i da priroda košarkaških aktivnosti podrazumeva kontinuirano ponavljanje ciklusa ubrzanje-usporavanje-ponovno ubrzanje, jasno

je da trening snažnih sposobnosti vrhunskih košarkaša mora biti kompleksan u metodologiji rada i izboru trenajnih operatera. Priroda košarkaških aktivnosti i potreba za efikasnim rešavanjem trenajnih dilema iz područja snage, kao i multidisciplinarni pristup relevantnoj problematici, doveo je do stvaranja funkcionalnog treninga za razvoj snage, koji u svojoj ideji, načinu realizacije i efikasnosti, uspeva da odgovori na racionalizaciju, specifičnost i individualizaciju, kao primarne zahteve savremenog košarkaškog treninga snage košarkaša.

Top of Form: Sjajno predavanje našeg trenera na seminaru „Ciska“

# Maljković uči i biznismene

**b**ožidar Maljković je kao gost iznenađenja održao predavanje učesnicima seminara multinacionalne kompanije „Cisco“, svet-skog lidera u mrežnim rešenjima za internet. I, šta reći, osim da se Maljković još jednom predstavio u pravom svetlu kao svestrano obrazovan čovek, a ne samo „vrhunski košarkaški trener“. Maljković je u prepunoj Kristalnoj dvorani beogradskog hotela „Hajat“, predstavljen kao trener koji je postavio nove standarde i inovirao košarku, kao jedan od vodećih srpskih stručnjaka koji su zbog prevlasti na evropskim parketima pre dve decenije upoređivani sa vrhunskim japanskim menadžerima. Kako je preneo „Sportski žurnal“ u njegovom izlaganju bilo je mnogo zanimljivih detalja, opservacija i komparacija do kojih smo za Trener izdvojili:

– Do nedavno sam znao za Cisco Kida i Ciska Kuzmanovića sa kojim sam osnovao Ušće, najveći mali klub na svetu, sada znam i za „Cisco“. U Ušću smo se vodili devizom da ko jede supu, ne može salatu, jer smo morali da štedimo da bismo imali. Racionalno poslovanje se podrazumevalo i u svim kasnijim klubovima koje sam vodio.

Maljković je potom, u svom stilu, govorio i da ne zna da li profesija trener uopšte postoji u nomenklaturi zanimanja, ispričavši da ga je otac, kada je 1989. osvojio prvu od četiri titule klupskog prvaka Evrope, upitao kada će početi nešto ozbiljno da radi?

– Međutim, moji drugovi iz gimnazije kažu mi da imam privilegiju da jedini radim ono što volim.

Zatim je poručio kako šef tima mora da izgleda. Da prvi dođe i poslednji ode sa posla, da uvek bude čist i ispeglan, da kontroliše sve i da negativnu energiju delovanjem pretvara u pozitivnu. Nadovezao se na uticaj trenera:

– Od pet stručnjaka, trojica će da pokvare tim, jedan će da ga održi na nivou mogućnosti, a jedan će ga učiniti boljim. Najvažniji je međusobni odnos i sticanje poverenja. Kriterijum za sve mora biti isti, a svlačionica za javnost mora biti zatvorena. Tim je jak – koliko je dobar najslabiji igrač.

Bez psihološke pripreme nema uspeha ni u jednom poslu. To je obrazložio:

– Sve je u radu, nema čarobnjaka. Fizička priprema je tu najvažnija. Toni Kukoč, moj najbolji učenik, sa tri NBA prstena, mogao je da trenira deset sati sa mnom, ali da nije imao dar od Boga i genetske predispozicije ne bi postao ono što jeste.



Maljković je istakao da je Jugoplastiku pravio kao tim kontra Cibone.

– Posvećenost poslu mora biti teološka, umor je zabranjena reč. Zahvaljujući takvoj bezgraničnoj predanosti i vrednoći Limož je nadmašio prirodne mogućnosti postao šampion Evrope! Maljko je da bi slušaocima približio priču napravio poređenje sa našim Soluncima, koje ni brojniji neprijatelji nisu mogli zaustaviti u oslobađanju Srbije.

Izneo je zatim svoj stav da je selektiranje ekipe danas najvažniji posao trenera. Zato igrače pre angažovanja prati i po nekoliko godina.

– Ima nas desetak trenera, uglavnom naših, koji ne dozvoljavamo mešanje u posao.

Konstatacijom da je statistika kao bikini, najvažnije ne otkrivamo, izazvao je salve smeha:

– Najvažnije je trčanje. Naši fudbaleri nemaju uspeha, pošto nedovožno trče. Košarka je saradnja. Kukoč je definisao da koš usreći jednog, a asistencija dvojicu ljudi.

– Velike ekipe se stvaraju od različitih igrača, atipičnih, time se rukovodim u selekciji tima. Da igrači znaju ko od njih šta najbolje radi.

Završio je objašnjenjem reči lider:

– Ima ih tri vrste. Fizički najjači, intelektualno dominantni i – najbolji igrači. Oni su vođe timova.

Priredio: D. Nikodijević

Željko Đokić, viši košarkaški trener

# Fiba ECC 2008

**p**rojekat Fiba Europe Coaching Certificate (FECC) je osmišljen je s ciljem što bolje edukacije trenerskog kadra. FECC. Program podrazumeva usavršavanje 50-60 najperspektivnijih trenera Evrope, koje su nominovale nacionalne federacije svih država Evrope. Program traje tri godine, a okupljanja trenera – učesnika su predviđena jednom godišnje u vreme održavanja evropskih prvenstava A divizije za muškarce uzrasta 16, 18, 20 godina starosti.

Zahvaljujući prošlogodišnjem učešću na prvoj FECC klinici održanoj na Kritu – Grčka, Upravni odbor je ovoga leta, kao redovnog učesnika u celokupnom trogodišnjem programu, delegirao Željka Djokića koji trenutno radi u Mardjarskoj.

Mesto održavanja ovogodišnje FECC klinike bila je Grčka, Amalida-Pyrgos, Juniorsko prvenstvo evrope (U18).

Na ovogodišnjoj klinici je pored posvećenosti individualnoj taktici, u mnogo većem obimu su bila zastupljena predavanja iz oblasti grupne taktike: odbrane i napada. Takođe, pojavila su se dva nova predavača:

Gordon Herbert (pomoćni trener NBA tima – Toronto Raptors), koji je održao dva praktična predavanja na temu:

1. Uloge igrača na poziciji 4 u savremenoj košarci i individualni trening za igrača na poziciji 4.

2. Saradnja dva i više igrača u napadu (prodor – pas igra, kretanje igrača bez lopte, praćenje igrača sa loptom, jednom rečju „spacing“).

U dva predavanja gospođa Ajsim Altaj (psiholog zaposlen u svim selekcijama Turske reprezentacije) je sve trenere – učesnike, a i predavače zainteresovala neverovatnom važnošću poznavanja psiholoških aspekata, kao na primer vrstama inteligencije (verbalna, vizuelna, kinestetička, itd...), kako bi trener mogao da ostvari uspešan odnos u radu sa igračima.

Od prošlogodišnjih predavača koji su i ove godine uzeli učešće na klinici pojavio se Lucien Legrand tehnički direktor intsituta za sport u Parizu (INSEP), Pablo Laso trener španskog prvotligaša – Alerta Cantabria Lobos, Dr. French

Duncan kondicioni trener i naravno mentor FECC projekta – Svetislav Pešić, koji je po opštem mišljenju i ove godine ostavio najupečatljiviji utisak na sve, sa dva praktična predavanja na kojima je predstavio osnovne principe odbrane čovek na čoveka, koji predstavljaju koncept odbrane, a koju njegovi timovi igraju.

Učešće ovog leta uzeo je i, proslavljeni košarkaški sudija Virovnik sa predavanjem na temu; – Primene novih pravila, koji će u znatnoj meri uticati na dalje razvijanje košarkaške igre.

Gost ovogodišnje FECC klinike bio je jedan od najboljih nemačkih igrača svih vremena – Detlef Schrempf, koji je preneo iskustva treniranja u SAD u odnosu na Evropu.

Na ovogodišnjoj FECC klinici znatno više vremena je provedeno na samom terenu uz demonstraciju trenera – učesnika klinike, tako da se od trenera zahtevalo da budu u dobroj kondiciji, kako bi mogli da demonstriraju vežbe, jer će i to biti sastavni deo ispita, koji će se održati sledećeg leta na završnoj godini FECC programa 2007-2009.

Vredi pomenuti još prezentacije tj. radionice (workshops), na kojima su treneri imali priliku da steknu iskustva u korišćenju softvera „Dartfish“, kao i u prezentovanju različitih zadataka u grupama od po tri učesnika.

– Analiza protivnika pre utakmice: scouting izveštaj, postavljeni napadi, specijalne situacije, jače i slabije strane protivničkog tima, individualne karakteristike igrača,

– Analiza igre sopstvenog tima nakon utakmice,  
– Prezentacija Individualnog treninga za beka, za krilo, za centra,

– Prezentacija godišnjeg plana rada za mladog igrača,  
– Analiza trenera sa aspekta:

1) Psihološkog

2) Taktičkog (kako pravi izmene? kako koristi time-out? kako reaguje na odluke protivničkog trenera? kako upravlja utakmicom u poslednja 2 minuta?)

Treneri su bili u mogućnosti da na seminaru u trajanju od sedam dana, razmene iskustva sa predavačima i kolegama iz cele Evrope.



Naši na ECC 2008: Željko Đokić i Svetislav Pešić

Godina jubileja

# Osnovan Košarka savez Jugoslavije

**p**re 60 godina, 12. decembra 1948. godine osnovan je KOŠARKA SAVEZ JUGOSLAVIJE. Da, dobro ste pročitali, nije greška u kucanju – KOŠARKA SAVEZ, a ne Košarkaški savez kako smo navikli da se ova velika institucija zove.

Košarka saveza Jugoslavije nije bilo prvo rukovodeće telo u košarkaškom sportu. Nakon kapitulacije Kraljevine Jugoslavije i formiranja države Srbije pod okupatorskom vlašću, već u prvim mesecima, na iznenađenje svih došlo je do masovne ekspanzije košarkaške igre u Beogradu kako u pogledu broja klubova tako i u broju gledalaca koji je često premašivao cifru od 1.000 posetilaca. Veliki broj klubova i želja za takmičenjem uticali su na osnivanje SRPSKOG SAVEZA KOŠARKE I ODBOJKE (Arhiv Beograda) već 1941. godine, čiji je predsednik bio Svetislav Bata Vulović, zaljubljenik u košarku još iz 1923. kada je Amerikanac Vilijam Vajland držao kurseve ove igre po čitavoj Kraljevini Jugoslaviji. Košarka se u okupiranom Beogradu igrala svih ratnih godina i proglašavan je prvak Srbije.

Sa oslobođenjem, formiran je Fiskulturni savez Jugoslavije koji je u okviru Odbora za sportske igre brinuo o košarci do 22. marta 1948. godine kada je doneta odluka da se Odbor za sportske igre rasformira u komisije za pojedine sportove do konačnog formiranja saveza.

Na Skupštini održanoj 12. decembra 1948. godine prisustvovali su delegati iz svih narodnih republika kao i predstavnici Fiskulturnog saveza, Radnih akcija i Jugoslovenske narodne armije. Kao u svakoj dobro organizovanoj sredini, prvo je analiziran dosadašnji rad i doneti su zaključci za dalje delovanje. Pored toga usvojena su sva neophodna pravila i pravilnici Saveza i izabran je predsednik dr Ivan Popović Đani i potpredsednik Šime Smoljan. Za sekretara izabran je Dimitrije Krstić, a za Rukovodioca tehničke komisije Stevan Čolović.

U analizi je istaknuta neravnomerna popularnost košarkaške igre (zaostajali Makedonija, Bosna i Crna Gora), i neiskorišćenost ekipa stvorenih na radnim akcija-

ma da propagiraju i šire košarkaški sport u svojim sredinama. Takođe, ukazano je na nedostatak stručne literature za košarku. Među najaktivnijim učesnicima Skupštine na osnovu stenogramskih beleški (Arhiv Jugoslavije Fond 673) bili su delegati Sveta Šaper (JNA), Nebojša Popovića (selektor reprezentacije), i Mirko Bata Aksentijević (Crvena Zvezda), a na osnovu svih diskusija do-



*Svetislav Vulović, predsednik Srpskog saveza za košarku i odbojku*

nete su sledeće odluke i zaključci sa Osnivačke skupštine KSJ:

– Ubuduće, prvenstvo države igraće se po sistemu lige. Početnu ligu činiće 10 društava (klubova) i to sa direktnim plasmanom Partizan, C. zvezda, Proleter, Metalac (Beograd), Jedinstvo i Mladost (Zagreb), Jadran (Rijeka) Enotnost (Ljubljana) i Železničar (Sarajevo). Dese-ti učesnik dobiće se direktnim takmičenjem po jednog predstavnika Hrvatske i Srbije i Železničara (Ljubljana). Liga počinje 5.juna 1949.godine.

– Na predlog Nebojše Popovića doneta je odluka da se pokrene izdavanje časopisa jer postoji velika potreba za tim.

**Zaključak 1: Omasovljenje košarke** – povezivanje sa gimnastičkom organizacijom, zbog njene masovnosti i mogućnosti propagiranja košarke. Organozovanje sre-

skih prvenstava, raditi na razvoju košarke na radnim akcijama. Uključiti sve demobilisane borce koji su igrali košarku i pravilno koristiti sve postojeće stručne kadrove. Pristupiti uzdizanju instruktora, trenera i sudija putem raznih kurseva, seminara i savetovanja. Koristiti logorovanja najboljih košarkaša za pozivanje igrača i trenera iz svih narodnih republika. Slanje naših ljudi u inostranstvo i angažovanje stranih trenera.

**Zaključak 2: Ideološko vaspitni rad** – iskoreniti klubništvo, vaspitavati igrače u duhu ljubavi prema otadžbini. Povećati odgovornost trenera i kapitena timova, razvijati kolektivan duh, posećivati pozorišta i bioskope. Kroz ideološko vaspitni rad razvijati kod košarkaša skromnost, druželjublje, disciplinu, poštenje i uzoran lični život. Koristiti dnevnu štampu za propagiranje košarke.

**Zaključak 3: Otkloniti organizacione nedostatke i obezbediti materijalne uslove** – formirati republičke saveze, angažovati što više ljudi koji poznaju košarku i uključiti ih u rad na amaterskoj osnovi. Osnivati klubove i sekcije, a one sekcije koje imaju sve timove pretvarati u klubove. Voditi računa o statistici i evidenciji. Insistirati kod klubova na gradnji novih terena.

**Zaključak 4: Sportsko tehničko unapređenje** – organizovati takmičenja saveznog, republičkog i lokalnog značaja. Organizovati propagandna takmičenja tako što će bolje ekipe propagirati košarku po celoj zemlji. Posvetiti pažnju podmlatku i drugaricama. Organizovati povremene treninge reprezentativaca na kojima treba da prisustvuju i najbolji igrači iz republika, kako bi iskustvo sa ovih priprema preneli svojim drugovima. Pored igrača ovim treninzima trebalo bi da prisustvuju istaknuti treneri i sudije. U svim republičkim savezima u okviru tehničke komisije zadužiti jednog druga koji će raditi na razvoju podmlatka i jednog zaduženog za razvoj košar-

ke među drugaricama. Nerazvijenim republikama poklanjati više pažnje, poslati jednog instruktora i organizovati propagandna takmičenja. Izvršiti sistematizaciju stručnih kadrova trenera instruktora i sudija.

Jedan od prvih realizovanih zaključaka bio je osnivanje republičkog Košarkaškog saveza Srbije. Već 20. decembra povodom formiranja KSS odigrana je utakmica između beogradskih klubova Metalac i Železničar. Za predsednika je izabran profesor Bora Jovanović, istaknuti košarkaški radnik, istoričar i direktor DIF-a, koji je još tokom okupacije aktivno učestvovao u radu Srpskog saveza za košarku i odbojku kao košarkaški sudija i rukovodilac.

Čitajući zaključke koji su doneti pre tačno šezdeset godina i stenografske beleške sa Osnivačke skupštine, ne možemo se oteti utisku da su gotovo u celosti, uz promenjenu terminologiju, oni primenljivi i danas. Svi evidentirani problemi, masovnost, popularizacija, edukacija, nedostatak objekata i zacrtani ciljevi, govore sa kolikom su odgovornošću i dozom samokritičnosti radili košarkaški ljudi toga vremena. Želja svih bila je da se već pri osnivanju i osamostaljivanju nova organizacija sa svim raspoloživim ljudima i resursima postavi na zdrave temelje, koji će biti sposobni da nose košarkaški sport uz kvalitetne kadrove dugi niz godina. Rezultati koji su zatim sledili, potvrdili su vizionarsku smelost i umeće utemeljivača košarke kod nas.



*Borivoje Jovanović,  
prvi predsednik KSS*



*Čolović Stevan, rukovodilac tehničke komisije KSJ*

ne možemo se oteti utisku da su gotovo u celosti, uz promenjenu terminologiju, oni primenljivi i danas. Svi evidentirani problemi, masovnost, popularizacija, edukacija, nedostatak objekata i zacrtani ciljevi, govore sa kolikom su odgovornošću i dozom samokritičnosti radili košarkaški ljudi toga vremena. Želja svih bila je da se već pri osnivanju i osamostaljivanju nova organizacija sa svim raspoloživim ljudima i resursima postavi na zdrave temelje, koji će biti sposobni da nose košarkaški sport uz kvalitetne kadrove dugi niz godina. Rezultati koji su zatim sledili, potvrdili su vizionarsku smelost i umeće utemeljivača košarke kod nas.

**Milan Tasić**

Trener br. 7-8

# Dvobroj zbog bombardovanja



**U** aprilu 1999. godine aprilski broj nije izašao zbog NATO agresije na našu zemlju. Taj tragični događaj u našoj istoriji dobio je specifičan osvrt i u uvodniku dvobroja 7-8 koji je izašao u oktobru. Naslov: „Treneri ponos nacije” sam po sebi nagoveštava kako su se naši treneri bilo da su radili u zemlji ili inostranstvu, poneli u tom teškom periodu.

– Od naših najistaknutijih članova Dušana-Dude Ivkovića, Željka Obradovića, Bože Maljkovića, pa do onih entuzijasta koji su, recimo, u novobeogradskom bloku 62 organizovali turnir „Basketom protiv rata”, pokazan je primeran patriotizam, zadivljujuće rodoljublje i sve ono što odlikuje plemenite ljude posebnog kova. Jednostavno, stotine naših tre-

## Treneri ponos nacije

Pred vama je dvobroj sedam... ja i racionalnija, a pravi rezultati se tek... Naši mladi stručnjaci, sa mladim se... lekcijama i muškim i ženskim postigli su

## Kokoškov na Misuri univerzitetu



Igor Kokoškov, jedan od onih iz plejade mladih trenera koji su pokazali veliki potencijal i želju za napredovanjem od ove sezone je prvi asistent na Misuri univerzitetu (SAD). Čitocima ovog časopisa poznato je da je Kokoškov bio jedan od mladih stručnjaka koji je od strane Udruženja trenera upućen u SAD na usavršavanje. Pokazalo se da je to bio pun pogodak. Prvi asistent na Misuri univerzitetu, priznanje je, svakako, njemu lično, ali i našoj trenerskoj školi. Ova činjenica dobija na „specifičnoj težini”, ako se ima u vidu da je Kokoškov prvi evropski trener koji je dobio ovakav poziv i narav-

## Po meri Yu košarke

Višegodišnja nastojanja ljudi koji su uzdizali jugoslovensku košarku do svet-skog nivoa da „krajnja igara” dobije adekvatnog tretmana u društvu, upotpunjenja su vatran tretman u društvu, upotpunjenja su ugrađenoj Kući košarke. Ispod pozorništa na beogradskom Crvenom krstu, od nedavno lepotom, stilom i unutrašnjim sadržajima sveti zidovi koje je objedinilo sadržajima našeg najpretnijeg spor-



**TRENERSKI DANI '99**

### XXI vek - brži i atraktivniji

Na samom početku, želim da naglasim, da jedan od glavnih razloga što se košarka u našoj zemlji razvila, uzdigla i održala na najvišem svetskom nivou je bila sposobnost naših kolega trenera...  
utor NBA liga i da ćemo i u budućnosti morati da je pratimo, studiramo i da se ugledamo na njih.  
Međutim, podjednako nam je...  
Prvenstvo sveta za juniore u Portugalu takođe mi daje mnogo razloga za promene i tendencije u košarci 21. veka. Kao što znate Španija je pobedila Ameriku (USA) i prikazala brzu, efikasnu i teh-

**IZ NOVINARSKOG UGLA**

Dragan Nikodijević, novinar „Vesti” (Frankfurt)

### Više lepih uspomena

tadašnjim trenerom Zvezdinih košarkašica Zoranom Čivjom Kovačićem donelo je brojne rubrike o skoro svim tadašnjim igračicama crvenobelihi. To je zapalo za oko Mitoradu Sokoloviću, koji me je polako sa svim odvoio od fudbala, pa sam se i profesionalno, posvetio košarki, sve češće atraktivnijoj - muškoj dalje najčešće na Malom Kalemegdanu po, zašto ne priznati, Sokolo-

Predragu Mirkoviću meni rekao da Željko odlazi u inostranstvo i da su u Kikindi već prišli naslednici, Željka Lukajca. Ispričao mi je osnovne pojedinosti o tada potpuno nepoznatom treneru i napomenuo da o tome ne pišem, pošto je reč o klupskoj tajni. Poslušali smo ga sva trojica. Nagde počeo ka aprila u goste je „Sport” došao, takod perspektivni trener Ranko Toroman i, bi

nera u Jugoslaviji i širom sveta pokazali su kako se voli i brani svoja zemlja.

U međuvremenu dobili smo i Kuću košarke kroz koju nas je proveo saradnik Mirko Stojaković, u razgovoru sa Predragom Bogosavljevim, generalnim sekretarom KSJ.

Ovaj dvobroj propratio je i Trenerske dane – 99 koji su održani u Beogradu od 26. do 28. avgusta u SC Šumice.

Ovaj seminar otvorio je Dragoslav Ražnatović, predsednik KSJ. Među predavačima bili su: Duško Vujošević, Zoran Radović, Predrag Bogosavljev, dr Dragan Koković, a možda je najzanimljivije predavanje imao Ranko Žeravica. S toga smo to predavanje na temu Vizije razvoja košarkaške igre sa aspekta strategije i taktike igre, preneli u

naš časopis. Legendarni trener je najavio, što je bio i naslov našeg teksta, XXI vek –brži i atraktivniji. Na kraju seminara, kako je to bilo već uobičajeno, najuspešnijima u protekloj sezoni, pehare i diplome uručili su selektor i trener naše reprezentacije, Dušan Ivković i Željko Obradović.

Zabeležili smo još jedan značajan događaj. Tada mladi i perspektivni trener Igor Kokoškov postao je prvi asistent na Misuri univerzitetu u SAD. Ova činjenica dobija na „specifičnoj težini”, ako se ima u vidu da je Kokoškov prvi evropski trener koji je dobio ovakav poziv i naravno prihvatio ga.

Tada smo negovali rubriku – Iz novinarskog ugla. Bila je to prilika da naši vrsni novinari koji u dužem periodu prate u svojim medijima košarku, iznesu svoja iskustva u saradnji sa trenerima. U vrlo zanimljivom prisećanju Dragan Nikodijević, iskusni urednik frankfurtskih vesti, istakao je:

– Za kraj bih istakao da sam uživao gledajući uživo kvartet besmrtnih: prof. Aleksandra Nikolića, fascinira njegova energija i ljubav prema košarki, zatim Dudu i Željka u vođenju trofejnih „plavih” i Božu Maljkovića.

Zato bi ovi mladi i bez pravih rezultata, a već veoma sujetni treneri, mogli da se na njih ugledaju, poručio je Nikodijević.

M. Polovina

# Odbrana u trouglu

Ovaj kao i mnoge druge tekstove možete naći na sigurno najeksploativnijem sajtu sa košarkaškom tematikom [www.coachesclipboard.net](http://www.coachesclipboard.net) gde se možete upoznati sa različitim košarkaškim filozofijama i pristupima ovoj magičnoj igri



va odbrana na pola terena je prvenstveno „dizajnirana“ da se zaustavi tim sa dominantnim igračem, „superstarom“ koji igra na spoljnim pozicijama. Ovo nije isti vid odbrane kao „trougao i dva“ koju smo opisivali u jednom od prethodnih brojeva, a koja je primenljiva protiv ekipa koje imaju dva dobra spoljna igrača.

Ova odbrana podrazumeva agresivnu igru na liniji dodavanja (u zatvorenom stavu) na protivničkom superstaru kada on nema loptu u posedu i udvajanje kada ima loptu u posedu. Pokušavamo da ga nateramo da doda loptu saigraču, a zatim ga sprečavamo da je opet primi. Tu postoje neki elementi „kockanja“, jer ukoliko protivnički tim ima drugog dobrog šutera sa spoljnih pozicija može doći do problema. Ali, nekada, vi jednostavno morate da donesete odluku na koga ćete da usmerite ovaj vid odbrane, a ukoliko neki drugi igrač iskoči u prvi plan moraćete da se prilagođavate novonastaloj situaciji.

## Osnovna postavka – trougao

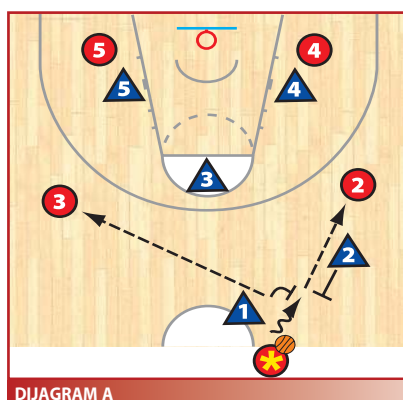
U ovoj situaciji i principe odbrane čovek na čoveka i zonske odbrane. Određujemo našeg najboljeg odbrambenog igrača (spoljnog) da čuva protivničkog superstara i ostaje na njemu bilo gde, igrajući agresivnu odbranu, sprečavajući ga da primi loptu. Ne odlazi na pomoć saigračima, već se usredsređuje samo na svog igrača kog čuva.

Ukoliko odbrana ima dva igrača na pozicijama niskog posta, postavlja se u trougaoni raspored (formiran od igrača broj 3, 4 i 5), kao što se vidi na dijagramu A. Odbrambeni igrač broj 3 se postavlja na vrhu kapice i on je centralni igrača naše odbrane. Odbrambeni igrači broj 2 i 3 se rotiraju na toj centralnoj poziciji i pomažu prilikom udvajanja superstara.

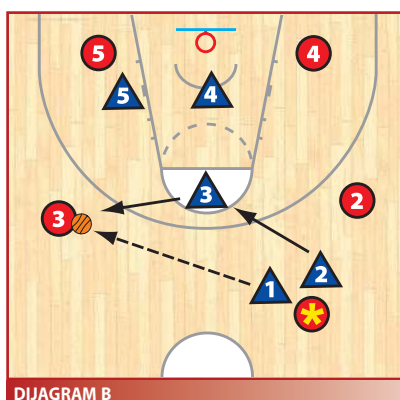
## Superstar je plejmejker

Kako ćemo započeti našu odbranu zavisi od toga da li protivnički superstar prenosi loptu driblingom preko pola terena, ili umesto driblinga koristi dodavanje saigraču. Na dijagramu A, odbrambeni igrač broj 1 je dobio zadatak da čuva protivničkog superstara. Ukoliko on driblingom prenosi loptu preko polovine terena, igrač odbrane broj 2 odmah kreće na udvajanje. Ovo često prouzrokuje situaciju u kojoj igrača sa loptom gleda da se oslobodi lopte i da je doda nekom od igrača na krilnoj poziciji. U ovoj situaciji igrač odbrane broj 3 ima zadatak da izađe na igrača koji je primio loptu. Igrač odbrane broj 2 se odmah spušta na kopicu. Igrač broj 1 ostaje na superstaru i ne dozvoljava mu da primi povratni pas. Na dijagramu B, igrač broj 3 izlazi na napadača O3 koji je primio loptu, a igrač broj 2 se spušta na kopicu, na našu centralnu poziciju u odbrani.

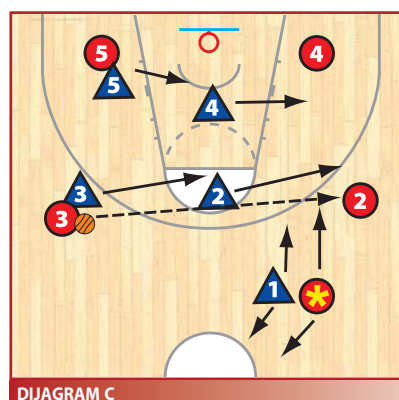
Na skip pas na suprotnu krilnu poziciju (dijagram C), igrač odbrane broj 2 izlazi na pas, a broj 3 se pomera na kopicu. Igrač broj 1 uvek ima zadatak da agresivnom



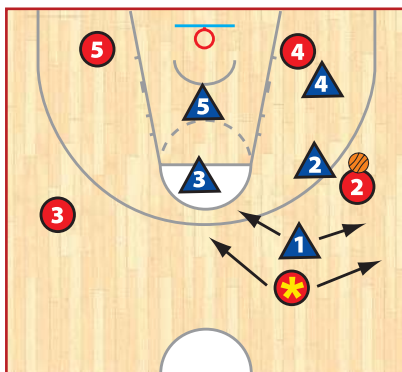
DIJAGRAM A



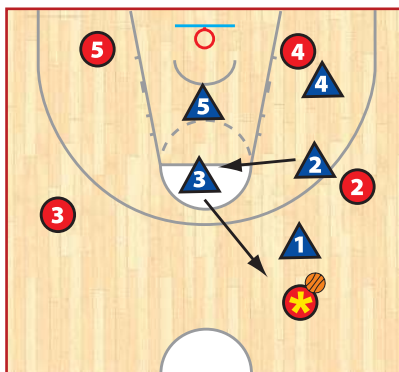
DIJAGRAM B



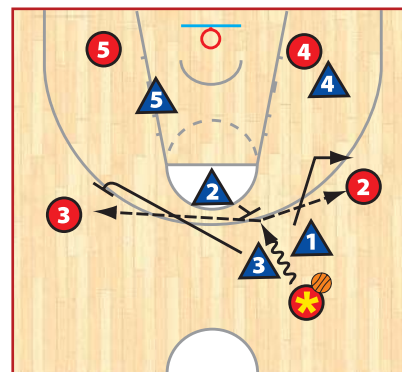
DIJAGRAM C



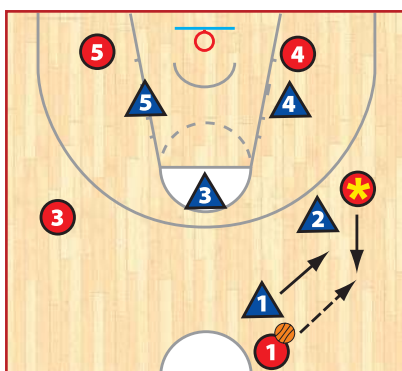
DIJAGRAM D



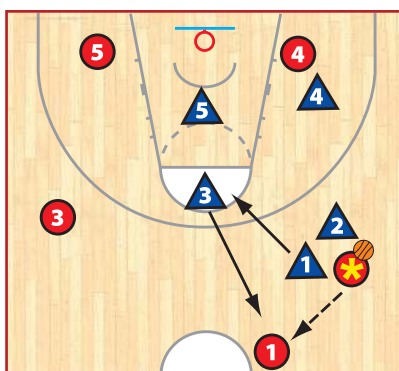
DIJAGRAM E



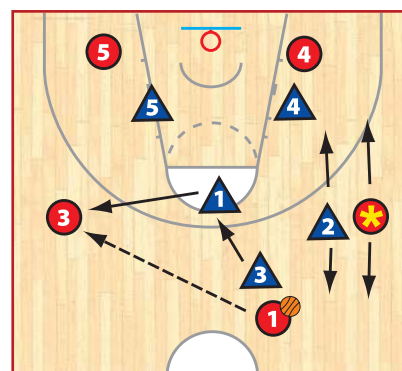
DIJAGRAM F



DIJAGRAM G



DIJAGRAM H



DIJAGRAM I

igrom spreči superstara da primi loptu. Treba napomenuti i da naši odbrambeni igrači na pozicijama niskog posta koriste osnovne principe odbrane čovek na čoveka, tj. principe u odbrani kada se nalaze na strani pomoći.

Bez obzira koliko je dobar vaš igrač koji čuva protivničkog superstara, lopta će u nekom trenutku doći do njega. Na dijagramu E, vidimo situaciju kada je lopta vraćena superstaru. Odbrambeni igrač broj 3 trči na udvajanje, a broj 2 se pomera ka sredini.

Ukoliko se desi da igrač sa loptom probije udvajanje i pokuša da prodire (dijagram F), naš centralni igrač u odbrani je sledeća linija odbrane. U ovom slučaju, naš centralni igrač odbrane broj 2 postaje čuvar superstara (preuzima ga od igrača broj 1), a igrači broj 2 i 3 se pomeraju ka igračima na krilnim pozicijama da bi sprečili davanje ka krilnim igračima i eventualni šut za tri poena.

### Superstar je krilni igrač

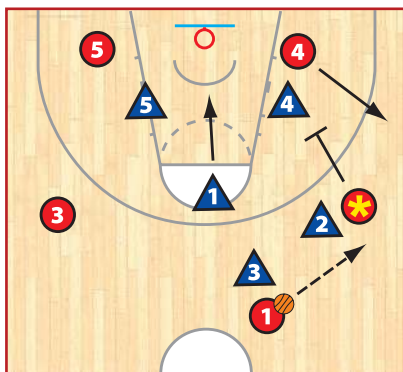
Pogledajmo sada situaciju kada je protivnički superstar više krilni igrač i nije igrač čiji je primarni zadatak prevođenje lopte. On ne prenosi loptu preko polovine terena, već se trudi da je primi na krilnoj poziciji. Na dijagramu G, odbrambeni igrač broj 2 je zadužen za superstara i pokušava da ga spreči da primi loptu.

U ovoj situaciji ne udvajamo igrača O1 kada prevede loptu preko polovine terena. Ukoliko je lopta dodata superstaru, odbrambeni broj 1 ide na udvajanje (dijagram G). Centralni igrač naše odbrane, broj 3, izlazi na sledeći pas od strane superstara, a igrač broj 1 se u ovoj situaciji spušta ka kapici. Igrač broj 2 nastavlja da čuva su-

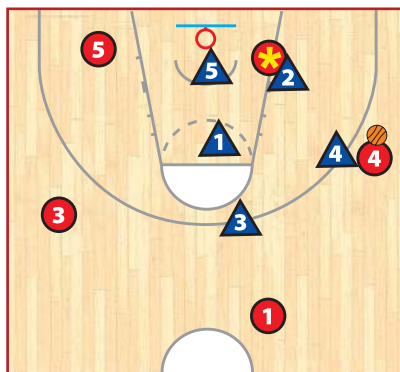
perstara. Igrači broj 1 i 3 se pomeraju ka centralnoj poziciji i spolja u zavisnosti od kretanja lopte (dijagram I).



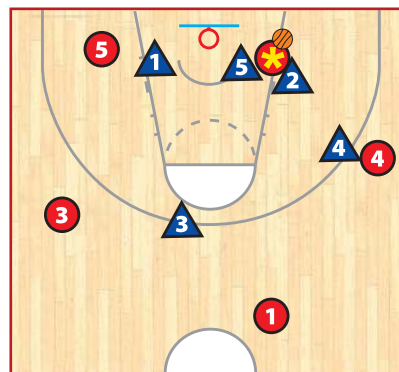




DIJAGRAM J



DIJAGRAM K



DIJAGRAM L

### Superstar se spušta na poziciju niskog posta

Protivnik može da odluči da spusti superstara na poziciju niskog posta. Na dijagramu J, superstar pravi donju blokadu za igrača O4, koji izlazi na krilnu poziciju, a on pokušava da zauzme poziciju niskog posta i da se postavi ispred odbrambenog igrača broj 2 (Dijagram K).

Igrač odbrane broj 2 ima zadatak da odigra odbranu ispred superstara i da ga spreči da primi loptu. Igrač broj 5 je na strani pomoći i njegov zadatak je da spreči lob pas. Takođe, odbrambeni igrač broj 4 mora da izvrši pritisak na loptu, da bi otežao dodavanje igraču na poziciji niskog posta. Ukoliko superstar ipak primi loptu na poziciji niskog posta, odmah ga udvajamo tako što se igrač broj 5 pomera na ivicu reketa, a igrač broj 1 se odmah spušta da bi sprečio eventualni pas na suprotnog post igrača (Dijagram L).

### Superstar je u uglu terena

Na dijagramu M, napadački superstar ima loptu u uglu terena. Ne pokušavamo po svaku cenu da ga udvojimo tum, ali pokušavamo da napravimo pritisak. Ukoliko krene u dribling ka osnovnoj liniji, odbrambeni igrač broj 4 se pomera ka osnovnoj liniji i udvaja sa igračem broj 2. Igrač broj 5 rotira ka igraču napada O5, a naš centralni odbrambeni igrač se spušta da pokrije napadača O5.

Na dijagramu N, možemo videti da udvajanje igrača u korneru možemo izvršiti i sa igračem broj 3 (kao faktor

iznenađenja). U ovoj situaciji, odbrambeni igrač broj 1 je zadužen da pokriva 2 spoljna napadača, O1 i O3.

### Sprečavanje utrčavanja ka košu

Na dijagramu O, napadački superstar utrčava kroz reket ka košu. Igrač koji ga čuva, broj 2, ima zadatak da ga spreči da primi loptu. Ali, pored njega, i naš centralni odbrambeni igrač u ovoj situaciji, broj 1 ima zadatak da spreči dodavanje ka napadaču koji utrčava.

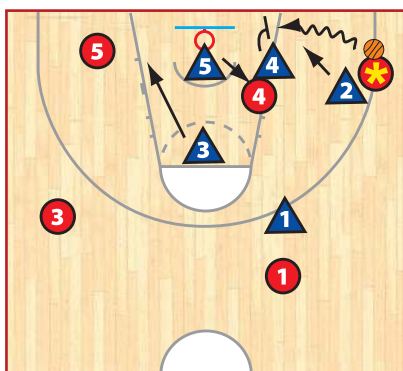
Kada su blokade u pitanju, kod ove odbrane sve blokade branimo iskakanjem na pravac kretanja, bez obzira da li se radi o blokadi koju postavlja superstar ili se postavlja blokada za njega.

Još jednu bitnu stvar treba napomenuti. Ako je neko superstar, vrhunski igrač, prava zvezda tima može vas pobediti na više načina. Nipošto nemojte zaboraviti da zagradite igrača posle šuta, jer su česte situacije da takvi igrači posle promašenog šuta krenu na skok u napadu i isprave prethodni promašaj, zato što ga nismo dobro zagradili.

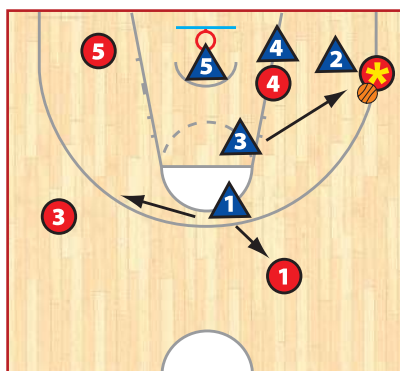
### Zaključak

Ovaj vid odbrane vam može pomoći protiv stvarno spoljnih igrača. Ne bi je trebalo koristiti kao sistemsku odbranu, već kao odbranu iznenađenja. Ukoliko se neki drugi spoljni igrač razigra, počne da šutira i pogađa, treba se prilagođavati ili promeniti način odbrane.

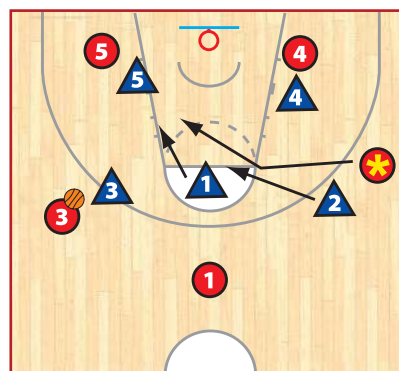
Priredio: **Čedomir Maričić**  
viši košarkaški trener



DIJAGRAM M



DIJAGRAM N



DIJAGRAM O

Obeležena decenija smrti Radomira Šapera

# Neponovljivi vizionar

**P**ovodom deset godina od smrti Radomira Šapera, u prostorijama Košarkaškog saveza Srbije, koje nije dočekaio, iako mu za njihovo otvaranje pripadaju velike zasluge, održan je skup, na kom su eminentni košarkaški radnici evocirali sećanja na ovog izuzetnog čoveka.

Predsednik Košarkaškog saveza Srbije, Dragan Kapičić izjavio je da je njegovim odlaskom naša košarka izgubila jednog od najboljih ljudi:

– Upravo je Šaper postavio principe delovanja u našoj organizaciji. Njih smo se pridržavali godinama, a zahvaljujući njemu i njegovim saradnicima Srbija je postala košarkaška velesila – rekao je Kapičić.

Naglasivši da je Šaper „bio poseban i u pobjedi i u porazu“ Kapičić je dodao da je „čovek koji nas je napustio pre deset godina u svakom pogledu bio jedinstven“.

Saigrač Radomira Šapera iz pionirskih dana jugoslovenske košarke, nekadašnji prvotimac Crvene zvezde Srđan Kalembur, je napomenuo da se o legendarnom predsedniku Saveza mnogo više zna kao funkcioneru i vizionaru nego kao igraču:

– Šaper je kao košarkaš bio staložen i zahvalan igrač, prevashodno u odbrani – istakao je Kalembur, uz podsećanje da je upravo Šaper došavši na čelo Saveza primenio načelo „košarka košarkašima“.

– U njegovo doba čak je i sekretarica koja je radila u KSJ bila bivša reprezentativka.

Jedan od naših najtrofejnijih trenera Božidar Maljković rekao je da su njegovi razgovori sa Šaperom bili „futuristički“ jer ih je obojicu zanimalo kakva će se košarka igrati u budućnosti i šta treba učiniti da postane lepša i dinamičnija igra.

– Često sam šetajući, sa njim pokušavao da saznam gde nabavlja tako prefinjene džempere i sakoe – setio

se Maljković: – Raša mi je recimo ispričao kako je u vreme svog selektorskog rada Aleksandar Nikolić, bar dva puta nedeljno podnosio ostavku, sve do momenta do njih dvojica nisu razgovarali. Posle toga je zadovoljan, oslobođen negativne energije i sa promenjenom odlukom napuštao Savez – rekao je trofejni trener, konstatujući da je profesor Radomir Šaper bio daleko ispred vremena u kom je živio jer je poput vizionara, predvideo većinu stvari, koje košarka danas krasi.



*U ime porodice prisutnima se obratio sin Srđan Šaper*

– Nikada ranije, a ni po Rašinom odlasku, nismo imali toliko veliki broj košarkaških sudija. Šaper je jednostavno znao kako da animira mlade ljude i nauči ih da se bave arbitražom. Koliko je bio dobar u svom poslu, neka posvedoči podatak da su naše sudije danas među najboljima u Evropi. I ne samo da se bavio njima, u najtežem vremenu, organizovao je kompletan košarkaški sport u Srbiji i postavio temelje lige, koja je iznedrila plejadu košarkaša reprezentativnog kalibra – podsetio je Đorđević.

Zahvaljujući prisutnim gostima, Srđan Šaper sin profesora Radomira Šapera, istakao je da tek sada po smrti oca, vidi koliko je on bio cenjen:

– Kada pogledate ove fotografije i saslušate nadahnutu izlaganja njegovih prijatelja, izuzetno vam je drago što potičete od takvog čoveka i nosite njegovo prezime – rekao je Srđan Šaper.

Posle svega, što se u prostorijama Saveza o Radomiru Šaperu moglo čuti, bilo kroz zapise iz knjige o Radomiru Šaperu (autora Jelene Kosanić, Bojana Milovanovića i Aleksandra Ostojića), koje je čitao glumac Ivan Bekjarev ili kazivanja govornika, jasno je da će ovdašnja košarka teško ponovo imati čoveka tako vizionarskih pogleda na košarkaški sport, kao što beše Radomir Šaper.

**N. Malić**

## Radomir Šaper

Prof. Radomir Šaper rođen je 9. decembra 1925. godine, bio je košarkaš, reprezentativac i košarkaški sportski radnik.

Diplomirao je na Tehnološko-metalurškom fakultetu u Beogradu gde je 1968. postao profesor a 1980 i prodekan. Bio je predsednik Tehničke komisije Košarkaškog saveza Jugoslavije, generalni sekretar, pa zatim predsednik Košarkaškog saveza Jugoslavije, komesar Jugoslovenske košarkaške lige i predsednik Tehničke komisije FIBA (1972-1998). FIBA mu je posmrtno dodelila Orden časti.





*Uspješnu 2009 godinu  
želi vam*

ISSN 1820-4058



9 771820 405009

