

časopis udruženja košarkaških trenera



TRENER



BCB - PRAZNIK KOŠARKE

Basketball
clinic

Belgrade
2009



U SUSRET EP

U POLJSKU

S POGLEDOM NA TURSKU





časopis udruženja košarkaških trenera

TRENER

Duško Vujošević

Priznanje od kolega je velika čast



rener Partizana Duško Vujošević je 8. jula, od Đordija Bertomeua i zvanično primio priznanje za najboljeg trenera Evrope u sezoni 2008/2009. Tom prilikom je rekao:

„Kriterijum za dodelu nagrada je na osnovu glasova trenera svih evroligaša. Najviše prijaju nagrade od tvoje kaste, esnafa.

Pošto je bilo pitanje pojedinih novinara da li je ta nagrada kompenzacija za to što se Partizan odrekao godine Evrolige. Kriterijumi su vrlo jasni, to su glasovi kolega, jedini spas sveta je što se u okviru esnafa zna gde je ko i tim više mi to prija. Kao prepoznavanje uspeha i napora da se taj uspeh postigne.

Zahvaljujem svim kolegama koji su me zvali i čestitali na velikom priznanju.”

Potom je dodao:

„Jedna od stvari zbog koje mi je srce puno jeste i skoro puna Arena na univerzitetskoj utakmici Srbija – SAD, i ne mogu da ne pomislim da je u stvaranju

navike da Arena bude skoro puna učestvovao i Partizan utakmicama Evrolige na kojoj je oboren rekord i time otvorio vrata Arene da uđu svi.”

Glavni strateg crno-belih dao je i svoj komentar na žreb koji je obavljen danas u Barseloni:

„Žreb nit je sreća nit nesreća. Gledano u kontekstu prvog kruga da se uđe u 16 najboljih naša grupa je najteža jer svi imaju šanse, pogotovo ako se računa da će Beneton proći iz kvalifikacija. Tu svi imaju šanse, Lijetvos je osvojio Kup, dolazi sa pozitivnim nabojem, iz trećeg i četvrtog šesira dobili smo najteže rivala Efes i Unikahu. Sa druge strane mi smo na putu stvaranja novog tima, daleko važnije od svega je da se napravi tim sličan prošlogodišnjem, i tu smo na dobrom putu. Ovako ujednačena i jaka grupa treba da motiviše publiku, nas u klubu i sponzore da napravimo tim sličan prošlogodišnjem.”

Preuzeto sa: www.kkpartizan.rs



- 3 Duško Vujošević
Najbolji u Evropi
- 6 UKTS
BCB – praznik košarke
- 20 Ženska košarka
Leto puno promašaja
- 22 Svetislav Pešić
Planiranje karijere

Izdavač:

Udruženje košarkaških trenera Srbije
Beograd, Sazonova 83

Za izdavača:

Zoran Kovačić

Glavni i odgovorni urednik:

Mirko Polovina

Izdavački savet:

Zoran Kovačić
Vladimir Koprivica
dr Nenad Trunić
Dragan Nikodijević
Zoran Radović
Zoran Gavrilović
Dragoljub Pljaković
Mirko Polovina

Tehnički urednik:

Đorđe Miličić

Urednik fotografije:

Miroslav Todorović

Art dizajner:

Nebojša Vasiljević

Adresa redakcije:

Beograd, Sazonova 83

E-mail:

uktj@uktj.org.yu

Telefon:

+381 11 34 00 852

Fax:

+381 11 34 00 851

Priprema:

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

Štampa:

Doo Magyar Szó Kft Forum, Novi Sad

Tiraž:

1.000 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.

Dušan Ivković o početku priprema reprezentacije za Evrobasket u Poljskoj

U Poljsku s pogledom na Tursku

Već smo skoro zaboravili poslednju medalju A košarkaške reprezentacije, sa Svetskog prvenstva 2002. u Indijanapolisu, usledile su godine razočaranja i strmoglavog pada. Dolaskom Dušana Ivkovića na mesto selektora, vratila se vera, nada, pritajena želja zvana odličje. Ovo poslednje ne postoji u rečima trofejnog stručnjaka, koji je i najveći zalag optimizmu uoči Evropskog šampionata u Poljskoj (od 7. do 20. septembra).

Još u toku kvalifikacija Ivković je „najavio“ mladost, generaciju koja bi mogla jednog dana da bude strah i trepet. Međutim, pravila iskusnog trenera ne dozvoljavaju verbalni „juriš na medalje“, tako je bilo i 13. jula u hotelu „Zira“, prilikom okupljanja kandidata. Prozivci se odazvalo 12 igrača sa prvobitnog spiska i petorica naknadno odabranih iz univerzitetske zlatne postave.

Igora Rakočevića i Vuleta Avdalovića su povrede sprečile da se priključe timu, ali je utisak da su oni koji su se odazvali nacionalnom timu, bez razmišljanja, došli spremni i željni da Srbiju vrate na košarkaške puteve slave.

– Avdalović je imao tešku sezonu, operaciju kolena i od starta smo znali da je njegova klinička situacija komplikovana i da verovatno neće biti sposoban da se dobro pripremi do starta šampionata. Posle pregleda koje smo obavili, konačno i definitivno odlučili smo da ne dovodimo u pitanje njegovo zdravlje, samim tim i da rizikujemo jedno mesto u timu – rekao je Ivković i objasnio „slučaj Rakočević“:

– Sa Igorom sam imao tri sastanka, od kojih je poslednji trajao jako dugo. U odnosu na situaciju od pre dva meseca, neke stvari su se promenile. Analizirali smo slučaj, odnosno da li bismo mogli u potpunosti da ga oporavimo do starta u Poljskoj, a on je procenio da ne bi bio spreman. Nije problem samo njegova povreda tetive, već i to što bi morao kasnije da bude priključen timu, što takođe nije dobar potez. Odmah smo reagovali i na spisak dodali Bojana Popovića.

Ipak, postavljeni cilj, odnosno plasman na Svetско prvenstvo u Turskoj 2010. godine, koji garantuje

Dvojica menjaju Kesara

Kada je u pitanju stručni štab, Ivković je objasnio da je do manjih promena došlo zbog obaveza koje njegov raniji pomoćnik, Aleksandar Kesar ima u svom klubu Uralu:

– Kesar zbog problema u Uralu neće biti u mogućnosti da bude u stručnom štabu. Tu je Aco Petrović, koji će sa reprezentacijom odraditi kompletan program priprema i takmičenja. Uključili smo i pomoćne trenere iz univerzitetske reprezentacije, Dušana Gvozdica i Sašu Nikitovića – istakao je selektor.

peto, eventualno šesto mesto na Evrobasketu, ostaje isti, poručuje selektor.

– Posao u reprezentaciji, posle svega što se dešavalo, predstavlja rad na duže staze. Prvo je bilo najznačaj-





nije da se uopšte kvalifikujemo za šampionat, pošto dugo to nismo učinili. To smo solidno odradili, ne samo rezultatski, već smo mogli da se pohvalimo i brojnomo publikom u „Areni”, što nije mala stvar za ove momke. Sada će biti mnogo teže, ozbiljnije, u prvom planu je plasman u Tursku, ne bih o posledicama ako to ne ostvarimo.

Usledile su prve lekarske kontrole, treninzi, beogradsko uigravanje, a 19. jula i odlazak Folgari, italijansku banju u Alpima, koja se prošle godine pokazala kao odlično mesto za bazični rad, najvažniji deo programa. Posle dve nedelje boravka na Apeninima, ekipa se vratila u Beograd 2. avgusta, gde je u Kovilovu trenirala do 14, kada su „orlovi” krenuli na turnire po Evropi.

– Godinu dana smo stariji i iskusniji. Zbog situacije sa povredama, jedna grupa mlađih, kvalitetnih igrača je nešto ranije priključena seniorskom pogonu, što je sigurno u perspektivi dobro za našu košarku. Optimista sam i imam puno poverenje u ovaj tim, kao i u kvintet studena-

ta (Marko Kešelj, Milan Mačvan, Miroslav Raduljica, Ivan Paunić i Nemanja Bjelica), koji su na Univerzijadi u Beogradu, Srbiji doneli zlatnu medalju, a sebi kupili ulaznicu za ulazak u seniorski tim.

– Uspeli smo u našoj nameri da košarka bude prvi sport na univerzitetkim igrama. Veliko interesovanje publike i 20.000 ljudi na finalnoj utakmici treba da nam budu veliki podstrek u radu. Priključili smo pet mlađih igrača koji su, praktično, bez prekida u trenažnom procesu – dodao je Ivković.

Prve utakmice biće odigrane u Nemačkoj, protiv domaće reprezentacije (15. i 16. avgust), a potom, 18. naši najbolji košarkaši putuju u Grčku, gde će učestvovati na dva turnira (20. Grčka, 21. Letonija, odnosno 24. Grčka, 25. Litvanija, 26. Rusija).



Kada divovi treniraju: Naši centri Krstić i Marjanović

Ekipa

Miloš Teodosić, Stefan Marković, Milenko Tepić, Uroš Tripković, Dušan Kecman, Novica Veličković, Zoran Erceg, Ivan Radenović, Luka Bogdanović, Nenad Krstić, Kosta Perović, Boban Marjanović, Marko Kešelj, Milan Mačvan, Miroslav Raduljica, Ivan Paunić, Nemanja Bjelica.



Pre odlaska u Poljsku, „orlovi” će još jednom boraviti u Beogradu (27. avgust – 5. septembar) i u tom periodu pripremaće se u dvorani „Pionir”.

Dakle, pred njima je put dug ukupno 56 dana do prvog meča protiv Španije, 7. septembra od 21 čas u Varšavi. Dan kasnije, sastajemo se sa Slovenijom (18.15), a potom u poslednjem meču Grupe C, sa Velikom Britanijom (21.15). Tri tima idu dalje, a dva najbolja igrača finale, 20. septembra.

I. Velimirović

Stručno usavršavanje

BCB – Praznik košarke

Zašto je Beogradska klinika tako visoko kotiran trenerski seminar u svetu, bilo je jasno još na otvaranju ovogodišnjeg, osmog po redu, edukativnog programa za trenere. Uz predavače Dušana Ivkovića, Pepua Ernandeza, Bo Rajana, Vladimira Koprivice i Marka Stojanovića, o čijem renomeu i autoritetu ne treba trošiti reči, u prvom redu dvorane u Železniku pojavila su se i mnoga poznata trenerska imena, iskusni i istaknuti srpski stručnjaci što je još više dalo na značaju čitavoj manifestaciji. Uz visok stručni kvalitet, BCB je postala pravi praznik košarke. A ceo skup je otvorio jedan od najboljih košarkaša starog kova, naš najbolji sportista prošlog veka – Dragan Kićanović.

Klinika je zato krajem juna s razlogom ponela epitet glavnog, ne samo trenerskog, već i košarkaškog događaja u regionu. Sve ono što su brojni treneri mogli da vide i čuju od prekaljenih stručnjaka predstavljalo je pravu riznicu košarkaškog znanja i tajni igre pod obručima. Ponovo je beogradski trenerski seminar postavio najviše standarde u organizaciji, a o celom događaju sa mnogo ponosa pričao je sekretar UKTS, Mirko Ocokoljić:

– Imali smo više nego uspešan seminar. Sve predavače koje smo najavili uspeli smo da dovedemo u dvoranu FMP-a u Železniku. Predavanja Dušana Ivkovića i Pepua Ernandeza izazvala su najveću pažnju, ali moram da priznam i oduševljenje, jer su oni vrlo temeljno i na sebi svojstven način obradili teme – kaže Ocokoljić.

Ivković je do tančina govorio na temu tranzicione igre u savremenoj košarci, dok je Pepu Hernandez predavao o alternativnim odbranama i košarci bez driblinga.

Prisutni

Tokom dva dana seminara dvoranu u Železniku posetio je veliki broj naših internacionalaca. Svakako najveću pažnju privukao je trener aktuelnog prvaka Evrope Panatinaikosa Željko Obradović sa svojim pomoćnikom Dimitrisom Itudisom. Među gostima su bili Vlade Đurović, Boško Đokić, Stevan Karadžić, Željko Lukajić, Aleksandar Trifunović, Aleksandar Džikić, Vlada Vukoičić, Milan Minić, iskusni trenerski vukovi Borivoje Cenić i Dragoljub Pljakić i mnogi drugi...

– Preko 600 trenera videlo je njihova predavanja i time smo posebno zadovoljni. Kao i prethodnih godina i ovaj put seminar je bio obavezan za sve trenere iz naše zemlje. Takođe, nastavili smo praksu da Kliniku vezujemo za neki košarkaški događaj. Ovog puta je to bio turnir univerzitetskih selekcija Srbije, Litvanije, SAD i Kanade koje su se spremale za Univerzijadu. Svim učesnicima seminara bio je obezbeđen prevoz od Železnika do Hale sportova na Novom Beogradu, a organizacija je ponovo zadovoljila visoke standarde.

Ocokoljić je izneo izuzetno pozitivne ocene o predavanjima Vladimira Koprivice i Marka Stojanovića koji su obradili teme identifikacije talenata u vrhunskoj košarci i uloga kondicionog trenera i njegova saradnja sa glavnim trenerom:

– Oni su više nego profesionalno odradili svoj posao. Opšta ocena svih koji su bili prisutni jeste da su njihova predavanja bila izvanredna. Moram da naglasim da su oni govorili sa naučnog aspekta, a nauka je odavno postala nezaobilazni segment sporta ukoliko želite vrhunski rezultat. To smo želeli ovom prilikom i na praktičnom primeru da pokažemo svim našim trenerima.

Trener sa Univerziteta Viskonsin Bo Rajan imao je predavanje o swing napadu koji ga je proslavio u NCAA ligi i tranzicionoj odbrani:

– Reč je o velikom stručnjaku, vrlo priznatom treneru u Americi. Zato i ne čudi što mu je poverena vrlo talentovana univerzitetska selekcija kojoj se predviđa velika budućnost u NBA ligi. Međutim, mnogi treneri su od nje očekivali više, ali ne treba zanemariti činjenicu da su svi prisutni mogli da vide specifičnost metodike rada preko Atlantika koja se u velikoj meri razlikuje od svega onog što vidamo po Evropi.

S obzirom da je urađena temeljna ana-





Na konferenciji za novinare: Vinsente Pepu Ernandez, Sergej Belov, dr Marko Stojanović i dr Vladimir Koprivica

liza seminara Ocockoljić je ukazao i na neke negativne tendencije:

– Držati poslednje predavanje u dvodnevnom seminaru veoma je nezahvalna stvar, jer, predavanju profesora Vladimira Koprivice prisustvovalo je samo 150 trenera i to je nešto protiv čega moramo da se borimo. Svesni smo da nikoga ne možemo da nateramo da bude u dvorani, ali ovi seminari se zbog trenera upravo i održavaju. Ako neko ne može da odvoji dva dana koja su mnogo unapred određena za lično usavršavanje u poslu od koga živi, onda je svaki dalji komentar suvišan. Znamo i da su neki treneri samo podneli prijave kako bi dobili licence, a nijednog minuta ni-

su proveli u dvorani. Pokušaćemo da u budućnosti pronađemo mehanizme kako bismo izbegli takve stvari – pomalo rezignirano je pričao Ocockoljić.

Ono što je zanimljivo jeste da je Klinika još jednom potvrdila internacionalni karakter, jer je ove godine beogradskom seminaru prisustvalo preko dvadeset trenera iz desetak zemalja:

– Pravi kuriozitet je da smo imali trenere iz vrlo egzotičnih zemalja kao što su Etiopija, Iran, Egipat i Filipini – zaključio je Ocockoljić.

I ovog puta Beogradska klinika imala je zavidnu medijsku podršku, koja je i te kako bitan faktor. Održane su i dve konferencije za novinare, a sa pripremama za naredni seminar novi direktor Predrag Materić je već krenuo. Nema sumnje da će Klinika i 2010. godine okupiti vrhunske predavače a naredne godine treba očekivati i trenere iz NBA lige.

J. Karanović

Pašutin

Među posetiocima Beogradske klinike bio je i novi trener moskovskog CSKA Jevgenij Pašutin.

– Jedini razlog mog dolaska u Beograd je ovaj trenerski seminar, koji je izvanredan. Imali smo priliku da čujemo Dušana Ivkovića i njegova zanimljiva predavanja o igri u tranziciji što je za sve prisutne trenere bilo više nego korisno – oduševljeno je pričao Pašutin koji je svojevremeno bio asistent Ivkoviću stručnom štabu moskovskih armejaca.

Ono što je zanimljivo je činjenica da Pašutinu ovo nije prva poseta Klinici:

– Dobre stvari ne treba menjati. Dolazio sam i pre tri-četiri godine kada su predavači bili Leri Braun i Greg Popović. Ovo je zaista odlično organizovan seminar. Imate prilike da se sretnete sa velikim brojem trenera, a ono što je očigledno to je da su mladi treneri u Srbiji veoma obrazovani. Oni pripremaju i u delu sprovode izvanredne programe za mlade igrače koji se razvijaju ne samo u Partizanu već širom evrope. Za sve trenere ovo je odlična škola – naglasio je Pašutin.



Aleksandar Kesar – trener univerzitetske selekcije Srbije

Zlatni momci iz Arene

aleksandar Kesar ozbiljno konkuriše za jedinog ovogodišnjeg osvajača zlatne medalje u svim košarkaškim selekcijama Srbije. Njegova selekcija, odnosno Univerzitetska reprezentacija Srbije, na impresivan način osvojila je zlatnu medalju na nedavno održanoj Univerzijadi u Beogradu, pobedom nad Rusijom u finalu pred 20.000 gledalaca beogradske Arene. Sigurnost kojom su plenili čitavim tokom takmičenja, kako na terenu, tako i pored njega, uz samo jedan izgubljen meč bez takmičarskog karaktera, daju veliku nadu za budućnost naše košarke. Ovime su kadeti, juniori i naravno A selekcija Srbije koje tek očekuju takmičenja, dobili težak „domaći zadatak“ da ponove ovakav uspeh. Nekoliko nedelja kasnije, kada su se strasti utišale, smireno i racionalno, Aleksandar Kesar sagledava situaciju:

– Tek sada, kada su se strasti smirile i kada sam imao prilike da pogledam sve novinske izveštaje o tome,

shvatam koliki smo uspeh napravili. Gospodin Kilijan, predsednik FISU, izjavio je da je ovaj košarkaški turnir u Beogradu, u stvari, svetsko prvenstvo do 25 godina i da je ovo veoma jak turnir, pa je, samim tim, naš uspeh veći – kaže Kesar.

Mnogi su, pre početka, potcenjivali nivo košarke na univerzijadama, kao i sastave u kojima timovi dolaze na njih?

– Sami ste videli u kakvim jakim sastavima su došle ekipe. Finalisti Rusija sa sjajnim igračima i veoma jakim stručnim štabom, američka selekcija koja je najbolji koledž tim što je u tom momentu mogao da se formira, iz koga nekolicinu čeka odlična NBA karijera, ekipa Kanade, Turska selekcija koju smo savladali a u kojoj su mnogi odlični prvotligaški igrači, Izrael koji igra netipično sa čuvenim trenerom i još nekolicina ekipa koje nikako nisu za potcenjivanje.

Upravo to, bilo je timova čije A selekcije i nisu toliko jake ali im je ovaj uzrast na veoma visokom nivou?



– Mi smo imali izvanredan stručni štab koji je baratao svim mogućim podacima o svim protivnicima, nismo se dali zavarati nekim imenima zemalja koje su manje ili više uspešne u košarci, već smo tačno znali koji nam igrači i treneri dolaze i od koga preći najveća opasnost.

Šta je bilo najteže u pripremama za Univerzijadu?

– Za razliku od priprema za Bangkok gde smo osvojili srebrnu medalju a da nismo imali ovakvu podršku i logistiku kao u Beogradu, ovde su svi očekivali zlato od nas. Najteži je bio taj pritisak sa kojim se borila ova ekipa. Od početka su ljudi oko košarke najavlivali to zlato ne znajući u kakvom sastavu dolaze ekipe i koliko su jake. Svi su očekivali to finale sa Rusima ili Amerikancima, a do finala je trebalo doći. Mi smo držali tim u kompletnoj izolaciji, momci su nam pomogli da to ostvarimo, prepoznali su momenat u kome se nalaze, potrebe tima i ispoštovali su kompletnu našu zamisao da ih sklonimo od očiju javnosti. Ali, verujte, bilo je jako teško. Imali smo sreću da je stručni štab i pet igrača imalo iskustva iz Bankoga i da su znali šta je Univerzijada, kakvo je to takmičenje i to smo preneli na ostatak tima. Imali smo ozbiljne prvligaške igrače, nosioce igre u nekim ranijim selekcijama i uspeli smo da usadimo u sve njih veliku dozu opreznosti. Svaki trening je bio bitan, svaki sastanak, o utakmici da i ne govorim. Momci su to prepoznali i imali smo sjajnu atmosferu.

Da li ste i vi kao trener osećali pritisak igranja pred domaćom publikom?

– Ja sam rođeni Beograđanin, jako sam ponosan na svoj grad i na svoju zemlju i želeo sam da u svom gradu napravim veliki uspeh.

Koja je utakmica bila najteža, da li ona jedina koju smo izgubili?

– Utakmica protiv Amerikanaca je meni bila najlakša utakmica. Mi smo njih pobedili na turniru u Hali sportova i ta utakmica nije ništa odlučivala. Mi smo izašli da odigramo najbolje što znamo ali nismo imali sreće. Meni je bilo mnogo teže protiv Finske koja je odlučivala o četvrtfinalu i samo četvrtfinale protiv Turske koje je uvek jako teško. Sve ostalo je išlo svojim tokom.

Kakav je bio kvalitet košarke na Univerzijadi?

– Igrala se vrhunška košarka. Možda ne na svim mečevima ali generalno da. Sa vrhunskim trenerima, taktičkim zamislama i solo partijama igrača. Beograd je uživao u sjajnoj košarci. Posebno smo obratili pažnju na rotaciju svih 12 igrača. Nama se dogodilo da u Bankoku dođemo do finala i da posle 20 minuta ne možemo više da igramo, pritisnuti povredama i umorom. Ove godine su nas zaobišle povrede, rotirali smo sve igrače, gajili smo jednu agresivnu igru preko celog terena, posebno smo uvežbavali tranziciju u napadu i ofanzivni skok, i mislim da je to donelo zlatnu medalju.

Ko od ovih igrača ima perspektivu i u najboljoj selekciji?

– Trenutno je pet igrača u A timu. To su Bjelica, Kešelj, Mačvan, Radujica i Paunić i koliko čujem odlično su se uklopili i dobro se ponašaju. Tu su i ostali koji će se uvek odazvati pozivu. Mislim da smo napravili jednu pravu bazu od tridesetak igrača na koje uvek možemo da

računamo. To je najveći uspeh ove akcije. Postoji i naša mlada selekcija kao i juniorska. U dogovoru sa selektorom Ivkovićem napravili smo sistem da je Univerzitetska selekcija baza za A tim i da se iz nje uzimaju igrači za naš najbolji tim.

Šta je selektor Ivković rekao lično vama?

– Bio je veoma zadovoljan i ovom prilikom želim da mu se javno zahvalim što je podržao ovaj tim, što nas je zaštitio od mnogih



Kesar

Aleksandar Kesar rođen je u Beogradu 04. 02. 1972. godine. Trenerskim pozivom bavi se već 15 godina. Prošao kroz sve selekcije timova i reprezentacija u kojima je radio. Mladost (Zemun), Partizan, Mega Akva Monte, Ural Great Rusija, reprezentacije Evropsko prvenstvo Švedska, Španija, Univerzijada Bankog (srebro), Univerzijada Beograd (zlato), seniorska reprezentacija Srbije.

spoljnih faktora, mi smo imali zadatak da se samo bavimo košarkom. Na sve ostalo je mislio selektor.

Možda je i selektor „pokupio” neku caku sa vaših priprema koju može da iskoristi u A timu?

– Selektor je naš najveći trener i samo smo mi mogli nešto od njega da naučimo.

Šta dalje?

– Završen je ovaj ciklus i u dogovoru sa selektorom napravićemo dalji plan. Ja sam posvećen dešavanjima u svom klubu u Rusiji, tamo se dešavaju određene stvari koje moram da sredim, a što se reprezentacije tiče, mogu da kažem da sam ja sada potpuno čovek reprezentacije i u bilo kojoj meri ako budem potreban, ja sam tu.

Koga biste istakli od vaših igrača, na koga ste posebno ponosni?

– Ponosan sam na sve njih, nikoga ne bih posebno izdvajao. Ali bih iskoristio priliku da istaknem izvanredan stručni štab. Pomoćne trenere Nikitovića i Gvozdića, doktora Maksića koji je pokrio celokupan tok priprema, fizioterapeute Gavrana i Nikolića, kondicionog trenera Čosića, dakle izuzetne ljude, kojima se ovim putem zahvaljujem kao i njihovim porodicama koje su izdržale da oni toliko vremena provedu van kuće – objašnjava za Trener još jedan od onih koji su se priključili nizu trofejnih stručnjaka sa ovih prostora.

Božidar Manojlović

Predavanje sa BCB 2009

Alternativne odbrane – konstantne promene



Vinsente
Pepu
Hernandez



oja preokupacija je komunikacija. Mislim na komunikaciju između trenera i igrača, koja mora biti veoma jasna. Moramo imati zajednički cilj ka kojem zajedno idemo. Ovde ću pokušati da objasnim

kako sam to ja uspevao. Ima ekipa koje žele da se specijalizuju za jednu vrstu ili sistem odbrana. Mi u Estudijantesu smo rešili da raspoložemo širokim dijapazonom odbrambenih varijanti. Jasno je da se tu javlja problem kako objasniti sve to igračima u toku kratke predsezona. Još veći problem je isto postići u radu sa reprezentacijom gde pripremni period traje 4-5 nedelja. Naročito je komplikovano kada raspolazete sa igračima iz različitih sredina, u reprezentaciji, ili u klubovima sa igračima evropljanima ili amerikancima. Za svoj uspeh u tome veliku zahvalnost dugujem svojim saradnicima ali i igračima.

Mi smo želeli da budemo spremni za svakog protivnika. Na osnovu skautinga imali smo svoj sistem, a protivnik neka se snalazi kako zna. Odbranu smo bazirali na osnovnim principima koje sam postavio pred svoje igrače i njih smo se pridržavali. Objasniću odbrane od pick

and roll-a i pick and pop-a, gde postoje razni odbrambeni sistemi. Bili smo spremni na sve vrste pick and roll-a. Iako, protivnička ekipa nije imala nekog šutera išli smo na usmeravanje. Na niskom postu imali smo određene principe odbrane. Lopta kada dođe do niskog posta ide igra na 3/4 ili pomoć. Naročito je važno udvajanje na niskom postu, udvajanje igrača na istoj strani sa niskim postom, udvajanje na kapici, i udvajanje na visokim igračima. Svejedno na kojoj poziciji udvajanje smo radili sa visokim igračem. Reći ću vam pravila kojih se svi moraju pridržavati:

1. Konstantni presing na loptu na prvo dodavanje za otvaranje kontra napada, i na dribling za kontra napad. Zašto to ne radimo, kada u modernoj košarci imamo izvanredno pripremljene igrače ili u mlađim kategorijama gde imamo širok izbor igrača. Presing na prvo dodavanje, presing na prijem lopte i pritisak na dribling i šut moraju biti uvek prisutni.

2. Ne čekaj pomoć. Ne dozvoljavam igračima da opravdanje za svoju lošu odbranu traže u lošoj pomoći.

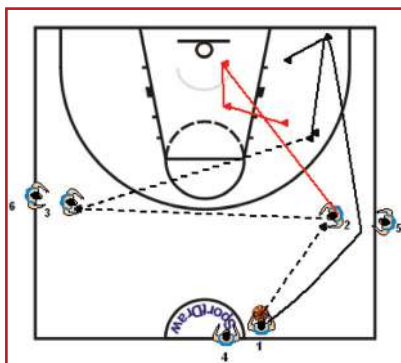
3. Nemoj izletati preko linije dodavanja. Takav igrač ne igra odbranu.

4. Ne dozvoliti nijedan centimetar terena da osvoji protivnik.

5. Saradnja po linijama. Odrediti vrstu saradnje igrača po linijama.

6. Održavati koncentraciju igrača tokom 24 sekunde.

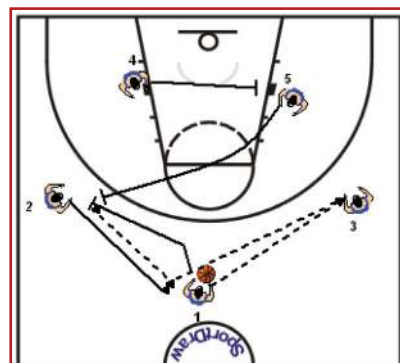
Prilikom izvođenja lopte sa strane a naročito sa čeonе linije. Tražim uvek maksimalan intenzitet kretanje mojih igrača i da poremetimo napadačku formaciju protivnika. Iz različitih razloga može nastati manjak igrača u odbrani i ja tražim da igrači budu spremni na to i da formacij-



SLIKA 1



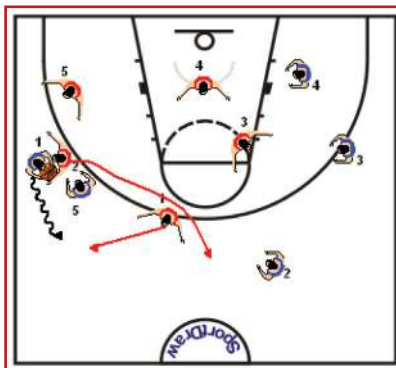
SLIKA 2



SLIKA 3



SLIKA 4



SLIKA 5



SLIKA 6

ski rotiraju. Više puta će doći do mismeča i do toga da igrači različiti u visini i brzini i mestu u timu igraju jedan protiv drugog. Zbog toga moramo biti spremni za te situacije. Takođe moramo biti spremni za situacije lošeg preuzimanja. Te stvari se moraju raditi sa igračima, već u mlađim kategorijama, da bi u seniore došli spremni. I treneri i igrači moraju biti dovoljno inteligentni, da ispadanje iz odbrane prikrivaju. Kod igrača moramo biti pažljivi u postavljanju zahteva i treba ići stepenicu po stepenicu. Ako preteramo igrač neće moći da izvrši naše zahteve, mi ćemo biti krivi i moraćemo da se vratimo nazad. Sada ću pokazati jednostavnu vežbu za kadete i pionire mada sam je radio i sa seniorima. Nju sam koristio shvativši da moji igrači imaju nedostatke. Igrač 1 dodaje loptu igraču 2 i trči na čeonu liniju iza leđa igrača 2. Igrač 2 dodaje loptu igraču 3 igra odbranu na strani pomoći na igraču 1. Igrač 2 igra odbranu tako da zauzme položaj tela i da se kreće i reaguje. Napadač može i da utrči u reket. Kada napadač primi loptu igra se 1:1 licem u lice (sl.1).

Sledeća vežba je igra 2:2 i pomaganje pri prodiru. Igrači 2 i 5 igraju 2:2, s tim da se igrač 5 ne pomera a igrač 2 ima kretanju levo i desno. Igrači 1 i 3 su pomoćni igrači. Kada igrači 2 i 5 izmenjaju pasove lopta ide brzo ka igraču 1, a onda ka igraču 3 koji kreće driblingom na ulaz. Igrač 5 ga zaustavlja, odbrambeni igrač 2 ide ispred centra. Kada se lopta vrati kod napadača 2 on ili igrač 5 mogu da odigraju 1:1 (sl.2).

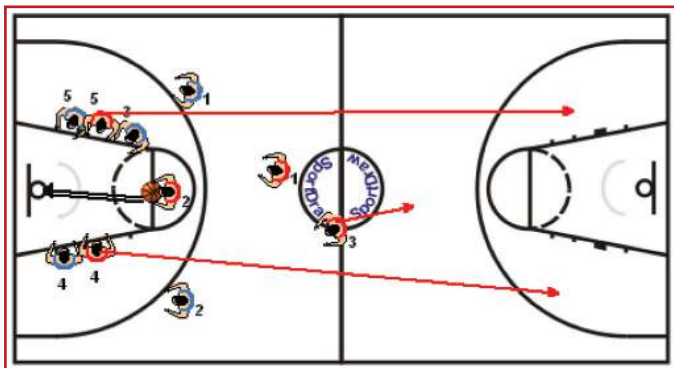
Ja u svom radu ne koristim odbrambene ili napadačke vežbe. Ja radim košarkaške vežbe. Važno je da je vežba na maksimalnom nivou i onda reaguju i igrači odbrane ali i napada. Želeo bih da sada pokažem nekoliko odbrana koje stvaraju konfuziju u protivničkoj ekipi, koje mogu da promene ritam napada, da iznenade protivnika promenom odbrambenog sistema. Više puta smo imali odbranu koja liči na zonu a nije zona. Time obavezujem i igrače i trenera da rade sve vreme, da čitaju odbranu. Više puta smo tako iznenadili disciplinovane igrače. Često se desi da igrač prozove neki napad npr. pesnica zato što je to trener rekao, a ne zna protiv koje odbrane igra. Dešava se da plej pretrči teren, zastane i gleda trenera čekajući znak šta da

igra. Problem ove odbrane je kada ekipa igra košarku i ne obazire se na to koji sistem odbrane koristimo. Kod ovakvih odbrana potreban je visok nivo koncentracije koji mora da se vežba. Problem ove odbrane ne rešava

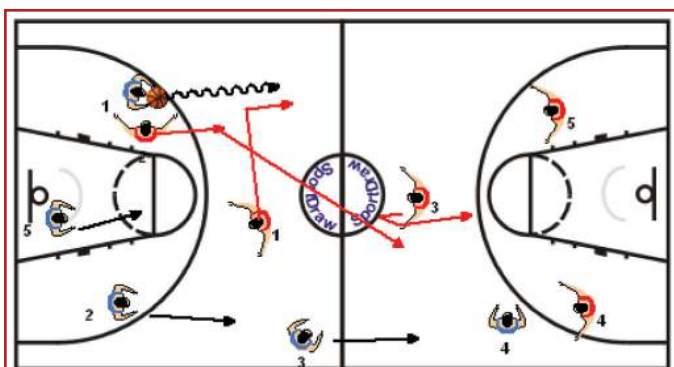


samo trener, nego i igrači. Više taktičkih varijanata za svaku ekipu znači: svakodnevni individualni rad, svakodnevno igranje zone 2-3...

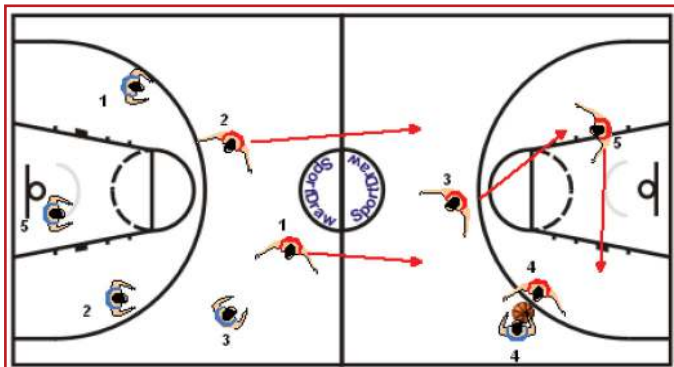
Istina, problem u određenim vrstama odbrane jeste što neke igrače možete zaustaviti, a pri tome drugima se daje više prostora. Zato biramo koju ćemo vrstu odbra-



SLIKA 7a



SLIKA 7b



SLIKA 7c

ne igrati. To je odluka između lošeg i manje lošeg. Ono što je važno za skautiranje i igranje bilo koje vrste odbrane, jeste postaviti ključni momenat za njeno igranje. Mislim da ove maskirne odbrane ne treba igrati stalno, nego ih treba čuvati kao faktor iznenađenja. Ako jedan igrač pogreši u odbrani nije problem, ako nastavi da igra odbranu. Ako mi igramo čoveka a on odigra zonu ili obrnuto, nije problem, samo neka nastavi da igra odbranu. Problem je ako više puta pogreši ili se pogrešno vrati u odbranu. Na osnovu skautinga određujemo koju ćemo odbranu odigrati i nju igramo više puta tokom utakmice. To ne radimo samo radi utakmice, nego da bismo vežbali i za dalji tok sezone. Trudimo se da igrači nauče i shvate promene sistema. To je neophodno objašnjavati više puta igračima tokom time-out-a. Time-out više puta koristimo kod uvođenja lopte sa čeonje linije. Tada odmaram igrače i oni mogu videti koliko je vremena ostalo do kraja napada. Više puta menjamo odbranu kada je

protivnik prozvao akciju. Na osnovu skautinga kada protivnički plej prozove akciju, mi menjamo odbranu. Odbranu menjamo i onda kada nam je neka odbrana dala rezultat, a protivnički trener uzima time-out da bi promenio taktiku napada. Mi takođe menjamo odbranu 2,3 napada a zatim se vraćamo na onu odbranu koja nam je davala rezultate. Odbranu možemo menjati i nakon slobodnih bacanja. U momentu kada smo bili dobro fizički pripremljeni, i kada smo hteli da se rizikujemo i malo zabavimo, menjali smo odbranu u zavisnosti od toga koji od naših igrača izvodi slobodno bacanje. Dešavalo se kada skautingom pripreмимо i kada se dogovorimo na time-outu, menjamo 2-3 odbrane u toku napada. Npr. zonski presing pa poziciona odbrana ili presing pa zonska odbrana, itd. Ako ne postizemo koš igramo odbranu čovek na čoveka, ali menjamo više odbrana u istom posedu lopte protivnika. Na kraju treninga radimo situacione vežbe. Npr. nekoliko minuta do kraja utakmice; dva-tri poena razlike. Tada dajem mogućnost igračima da biraju koju će odbranu ili sistem odbrana da igraju. Igrači su morali da procene koje će odbrane dati rezultate i tako su stvarali svoj sistem odbrane. Sada ćemo pokazati sistem odbrane čovek na čoveka sa posebnim situacijama i nekim elementima zonske odbrane. Igrači u napadu imaju jednostavne kretnje ukrštanje sa izlaskom na pick and roll (sl.3).

Ja hoću da na desnoj strani odbrana kontroliše napad i da istrčava, usmerava i da pick and roll brani agresivnim iskakanjem. Da visoki igrači kontrolišu situaciju i da iskaču (sl.4).

Visoki igrači moraju da budu inteligentni i da izaberu pravi trenutak za izlazak, oni, nikako ne svog igrača, usmeravaju ih zatvarajući sredinu. U slučaju da blok uspe vrši se preuzimanje. Igrač 2 izlazi na igrača 1, a igrač 1 iza leđa igrača 2, ide na napadača 2 (sl.5).

Ovo nije lako izvesti. Pošto na jednoj strani samo usmeravamo a na drugoj istrčavamo i usmeravamo to unosi zabunu u protivničku ekipu. Dve različite odbrane od pick and rolla, iskakanje i preuzimanje za 2 minuta to skaut protivničke ekipe može da pročita. Trener uzima time-out, ali nema 10 time-outa. Ova vežba je prosta, Ali pokazali smo da možemo da pakujemo različite vrste odbrane. Želimo da unesemo malo stresa i konfuzije u protivničke redove. To na kraju može da nam donese neku pobjedu.

Sada ću pokazati vežbu za individualnu odbranu. Niko od igrača ne igra odbranu na svom paru, nego se pomešaju po visini i po linijama. Napadači imaju mogućnost jednog driblinga i nije dozvoljen pick and roll. Ovu vežbu koristimo da igrači prepoznaju situacije i da mismeč pretvore u svoju korist. Da se npr. visoki igrač vrati na svog igrača, tako što ćemo probati udvajanje na niskom postu (sl.6).

Mi hoćemo da promenimo igrača ali to nije uvek moguće u igri. Zato u ovoj vežbi imamo ograničenje 1 dri-



Na kraju predavanja priznanje: Milan Minić, član UO UKTS i Vinsente Pepu Hernandez

blinga, da bi to vežbali. Sledeća varijanta ove vežbe su stalna udvajanja uz priču, neprestanu priču. Igrači koji ne čuvaju igrača svog profila, udvajaju i preuzimaju, a igrači koji čuvaju igrača svog profila igraju korektnu odbranu. Igrači komuniciraju sad a, ne i preuzmi. Oni moraju da rade u stavu, igraju i pričaju. Ako uvedemo da menjamo odbrane i da jednom igramo sa udvajanjem a jednom bez, napad počinje da razmišlja o tome i gubi koncentraciju i ideju napada. Ovo su samo neke ideje, ovde se mogu dodati i razne druge stvari, npr. preuzimanja. Možemo igrati 5:5 i da obaveza bude stalno preuzimanje. Suština ove vežbe je da nauči igrače da čitaju igru i da rešavaju probleme u toku igre.

Odbrana koju smo igrali nakon slobodnih bacanja zvala se „kalipe” tj. prevara. Igrač izvodi slobodna bacanja, tri visoka odbrambena igrača moraju nakon šuta da trče, (sl.7a) da igraju zonsku odbranu u trouglu, a dva niska igrača igraju čoveka u prednjem polju tako da dvojka prilazi prva igraču, a igrač 1 mu je iza leđa. Igrači 1 i

2 mogu da igraju presing, ali nikako ne smeju dozvoliti da ih lopta preskoči. Oni igraju agresivno i preuzimaju, nikako udvajaju. Kada lopta pređe polovinu vraćaju se u zonsku odbranu 2-3 (sl.7-b).

Visoki igrači u trouglu se pomeraju tako da sve stižu i popunjavaju sredinu i u lazeu raspored za zonu 2-3 (sl.7-c).

Mi znamo da ćemo na odbrambenoj polovini igrati zonu, a u prednjem polju odbranu čovek na čoveka. Time zavaravamo protivnika i uzimamo mu par sekundi napada.

Sada ću pokazati odbranu koju sam igrao sa Entuzijantesom i reprezentacijom. To je zona 1-2-2 želim da lopta ide gde su igrači 2 i 5. Ako plejmejker dribla loptu, igrač ga prati kao da igra čoveka, ako dodaje loptu igra kao zonu 1-2-2. Prva lopta kada dođe u ćošak ide se na udvajanje (sl.8a).

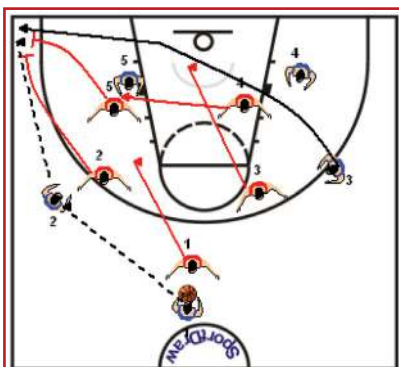
Ako lopta iz udvajanja ode ka centru, 5 se vraća agresivno i on i 4 udvajaju niskog posta (sl.8-b).

Ako lopta ode spolja vrši se rotacija i transformacija iz zone 1-2-2 u zonu 2-3 (sl.8-d). Ako loptu dodaju postu onda igrači 4 i 1 agresivno udvajaju postu (sl.8-c).

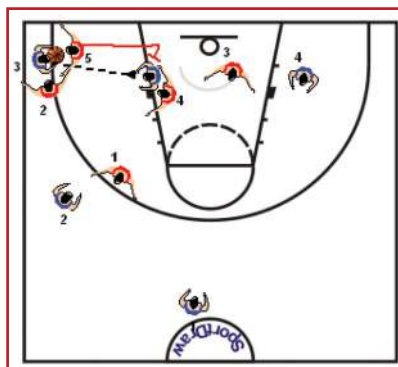
U ovoj varijanti smo posle udvajanja igrali zonsku odbranu 2-3. Možemo napraviti i varijantu sa nekom drugom odbranom npr. odbranom 1-3-1.

Ovo predavanje bih završio rečenicom koju je pre mnogo vremena izgovorio jedan američki trener: „Ako mi ne znamo šta igramo u odbrani, kako onda oni mogu da znaju?”

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



SLIKA 8a



SLIKA 8b



SLIKA 8c

Predavanje sa BCB 2009

Identifikacija talenata u vrhunskoj košarci: naučni sistem podrške



Doc. dr Marko Stojanović



Prof. dr Sergej Ostojić

razmišljajući o mogućoj temi za košarkašku kliniku 2009 bili smo u ne malim dilemama. Broj potencijalno atraktivnih tema je praktično neograničen a opet trebalo je izabrati „nešto” što će biti dovoljno interesantno za heterogenu populaciju trenera sa jedne strane, a „naučno” potkovanu sa druge strane (obaveza koju nosimo s obzirom da dolazimo sa fakulteta odnosno naučno-obrazovnih institucija). Ujedno, primetno je da uprkos relativno značajnom broju naučnih radnika u oblasti sporta, postoji relativno slaba povezanost nauke i košarkaške prakse. Konačno, u saradnji sa Košarkaškim savezom Srbije odlučili smo da predstavimo nešto što je po našem skromnom mišljenju jedno od važnijih pitanja trenutnog stanja u košarkaškom sportu – Identifikaciju talenata i to kroz prizmu sagledavanja pre svega naučnih spoznaja o tom procesu. Smatrali smo da je ova tema interesantna iz više razloga. Prvo, evidentno je smanjenje broja igrača vrhunskog nivoa koji dolazi sa naših prostora. Drugo, u situaciji smanjenog broja stanovnika naše zemlje u odnosu na period pre dvadesetak godina i ujedno opadajućeg trenda broja dece koja se uključuju u košarkaški trenažni proces pojavljuje se izražena potreba za kvalitetnijom selekcijom koja će „uhvatiti” što je moguće veći broj nadarene dece u košarkašku mrežu. I konačno, ali ne manje značajno, trend porasta članova košarkaških klubova na svetskom nivou dovodi do sve ozbiljnije konkurencije koja

za direktnu posledicu ima potrebu odabira nadarenih dečaka i devojčica koji mogu da odgovore zahtevima savremene košarkaške igre na vrhunskom nivou.

Sportska nauka danas predstavlja značajan segment kvalitetnog trenažnog procesa. Definisana kao posebna naučna oblast, ona je relativno dug vremenski period kaskala za praksom i pokušavala da naučno objasni i dokaže ono što su napredni treneri u različitim sportskim disciplinama intuitivno osećali i primenjivali u trenažnom procesu. Iako je teško precizno definisati period „dostizanja” prakse i sam početak značajnijeg upliva sportske nauke u praksu, uslovno se ovaj period može definisati objavljivanjem čuvenog rada o intervalnom treningu, početkom 70-ih godina prošlog veka (reindell et all, 1962). Od ovog perioda pa do danas značaj sportske nauke u trenažnoj praksi konstantno je u porastu, promovišući nove trenažne metode (npr. visoko intenzivni trening (HIT), proprioceptivni i kompleksni trening itd...) ali i ostale segmente trenažnog procesa (ishrana, oporavak). Možda jedan od najplastičnijih primera upliva nauke u sport predstavlja i istorija razvoja jedne od nauticajnijih institucija u sportu danas – Australijskog instituta za sport (AIS). Naime, nakon potpunog neuspeha na Olimpijskim igrama održanim 1976. godine, australijska vlada se odlučila na formiranje Instituta za sport čiji će osnovni zadatak biti implementacija naučnih saznanja u trenažni proces. Dvadeset godina kasnije rezultati su bili više nego zadovoljavajući – Australija je plasirana na 9. mesto po ukupno osvojenom broju olimpijskih odličja. Jedan značajan segment ovog velikog uspeha pripisan je upravo AIS-u.

Kratko ukazujući na značaj sportske nauke u savremenom vrhunskom sportu ujedno smo hteli i da objasnimo aktuelnost izabrane problematike ovog članka koja se sastoji iz sagledavanja naučnih informacija vezanih za proces identifikacije talenata u vrhunskoj košarci. U tekstu koji sledi logičnim redosledom i kroz nekoliko podnaslova prezentovane su esencijalne informacije vezane za ovaj veoma značajan proces u stvaranju vrhunskog košarkaša.

Naučna istraživanja u košarci

U poslednjih dvadesetak godina primetno je da se objavljuje sve veći broj naučnih radova rađenih na uzorku košarkaša. Rezultati ovakvih istraživanja uglavnom su vezani za određene fiziološke pokazatelje košarkaša u cilju profilisanja vrhunskih košarkaša (npr. Ostojić i sar. 2006), utvrđivanje specifičnosti po igračkim pozicijama ali i utvrđivanje potencijalnih pravaca razvoja košarkaške igre. Svi ovi segmenti istraživanja imaju direktnu primenu i na identifikaciju talenata. Tako, predviđanje razvoja košarke za direktnu posledicu ima i definisanje kriterijuma za odabir nadarene dece koja će igrati na vrhunskom nivou kada budućnost bude došla (za 10-15 godina). Kako će izgledati košarka u budućnosti. Na osnovu nekih rezultata istraživanja i uzimajući u obzir stavove autoriteta iz sveta košarke, moguće je izneti neka predviđanja. Najveće taktičke rezerve nalaze se u kontrolisanom tranzicionom napadu i odbrani što praktično znači da se u budućnosti od košarkaša očekuje da budu u stanju da brzo procesiraju informacije. S obzirom na to da se sposobnost rešavanja novonastalih situacija u kratkom vremenu definiše kao inteligencija, jasno je da će košarkaši morati da poseduju sve izraženiju intelektualnu sposobnost.

Dalje, doći će do postepene integracije brzog i kontrolisanog načina igre, faze igre koje danas definišemo kao napad, odbranu i tranziciju (iz odbrane u napad i obrnuto) postepeno će se gubiti i preovladavaće tranzicija. Drugim rečima, izgleda da nas u budućnosti čeka tzv „non-stop” game. Takva dalja intenzifikacija takmičarske aktivnosti uvešće košarku u fazu veće zavisnosti rezultata od funkcionalnih kapaciteta (Slavko Trninić). Istraživanja jasno potvrđuju ovakve stavove. Tako u radu objavljenom 1995 (McCines et al), dakle objavljenom pre promene pravila o trajanju napada, profesionalni košarkaš ostvarivao je prosečno po utakmici 105 perioda visokog intenziteta sa oporavkom od oko 21 s. Pri tome 95% sprinteva trajalo je manje od 4 s (prosečno 1,7s). Međutim, sa promenom pravila broj napada je porastao za oko 20% pri čemu prosečno trajanje perioda visokog intenziteta ostaje nepromenjeno, što praktično znači da je porastao ukupni intenzitet utakmice. (Abdelkrim 2008). Sledeća dva istraživanja ukazuju na značajan porast aerobnih sposobnosti kod košarkaša kao i sve veći uticaj eksplozivne snage na selekciju vrhunskih košarkaša. Tako, rezultati desetogodišnjeg praćenja vrhunskih košarkaša (Cormery et al, 2008) potvrđuju porast aerobnih sposobnosti pod uticajem promene pravila. Pri tome, porast maksimalne potrošnje kiseonika (glavnog parametra kojim se procenjuje opšta- aerobna izdržljivost) iznosio je oko 8% dok je porast anaerobnog praga (jednog veoma važnog parametra u sportskoj nauci a u košarci značajnog po tome što predstavlja maksimalni prosečni intenzitet na kome se može igrati utakmica) iznosio čak 12,8%. Pri tome, veoma je važno napomenuti da su bekovi bili najviše „pogođeni” promenom pravila odnosno da su kod njih vrednosti ovih parametara pokazale još veći relativni porast. Ujedno, Delekstrat i sarad-

nici (2008) su utvrđujući šta to najviše razlikuje vrhunske od nevrhunskih košarkaša ustanovili da su faktori od kojih zavisi uspeh u košarci pre svega vezani za anaerobnu snagu (eksplozivna snaga-skok u vis), a ne kapacitet (kamikaze)! Na osnovu ovih rezultata autori su predložili da se u trenažnom procesu više pažnje posveti aktivnostima maksimalnog intenziteta kratkog trajanja (eksplozivna snaga) a smanji udeo brzinske izdržljivosti!

Na osnovu svega iznesenog može se napraviti kratka rekapitulacija odgovora na pitanje – ko će se baviti košarkom u budućnosti. Očigledno, osobe koje imaju sledeće karakteristike:

- Natprosečne funkcionalne (aerobne i anaerobne) i motoričke sposobnosti (pre svega eksplozivna snaga)
- Besprekornu tehničko-taktičku obučenost
- Natprosečne intelektualne sposobnosti.

Drugim rečima, košarkom će se baviti retki pojedinci koji poseduju ove sposobnosti. Ono što je još zanimljivije jeste činjenica da su praktično sve ove sposobnosti visoko genetski determinisane, odnosno da se deca sa njima ili rađaju ili ne! S obzirom na ovu činjenicu, postaje jasno da je jedna od ključnih stvari u stvaranju budućih vrhunskih košarkaša njihova rana identifikacija ili drugačije – identifikacija talenata!

Identifikacija talenata– istorijski razvoj

Iako postoje podaci o programima za identifikaciju talenata još pre Drugog svetskog rata, za originalne začetnike identifikacije talenata naučnim putem smatraju se zemlje bivšeg Varšavskog pakta, odnosno Sovjetski savez, Bugarska, Istočna Nemačka itd. Autoriteti iz ovih zemalja su početkom 60-ih godina prošlog veka odbacili stari tradicionalni model identifikacije talenata i na osnovu tadašnjih najnovijih naučnih saznanja definisali jedan savremeniji concept (Bompa 2000). Rezultati su, na prvi pogled, bili fantastični. Bugarski istraživači su objavili podatak da su 80% medalja za tu zemlju na Olimpijskim igrama 1976. osvojili sportisti koji su prošli kroz proces identifikacije talenata. Slični su podaci objavljeni za istočnu Nemačku i Rumuniju na Olimpijskim igrama 1972, 1976, 1980. Ipak, kasnije analize su pokazale da ovi rezultati nisu pre svega posledica identifikacije talenata već da su u direktnoj vezi i sa društvenim uređenjem tih država i, posledično, načinu organizovanja sporta (centralizacija).

Danas identifikacija talenata postaje sve izraženija potreba i stoga se u prethodnih nekoliko godina pojavilo nekoliko publikacija vezanih za ovu problematiku. Autori su zaključili da je pre svega potrebno definisati sam pojam identifikacije talenata. Vodeći se ovom potrebom, Vajens i saradnici (Vayens et al, 2008) su definisali identifikaciju talenata kao proces prepoznavanja (odabira) i sprovođenja treninga mladih sportista koji imaju potencijal za ostvarivanje vrhunskog rezultata. Dakle, pod ovim terminom se podrazumeva proces „pronalaženja” talenta ali i ceo trenažni proces do dostizanja visokog

takmičarskog postignuća (uglavnom u seniorskom uzrastu). Osnovna ideja celog koncepta jeste pokušaj što ranijeg odabira košarkaški nadarene „talentovane“ dece i na taj način povećanja efikasnosti trenažnog procesa (vayens et all, 2008). Međutim, posmatrajući dva relativno nezavisna činioca celokupnog procesa identifikacije talenata (prepoznavanje talenta i sprovođenje treninga) primetna je velika nesrazmera u naučnoj objašnjenosti istih.

Tako, u poslednjih 15-ak godina obavljen je veliki broj naučnih istraživanja koji su značajano doprineli jasnijem definisanju optimalnog trenažnog procesa mladih pre svega sa aspekta mogućnosti primene različitih metoda treninga. Bez želje da u ovom tekstu ulazimo u dublju analizu ove problematike, potrebno je konstatovati da je nekoliko vodećih institucija u svetu (Američka pedijatrijska asocijacija, Američko udruženje kardiologa, Američki koledž za sportsku medicinu, Evropski koledž sportske medicine) definisanjem naučno zasnovanih stavova (position statement) praktično redefinisao koncept treninga mladih. Tako, danas se može smatrati naučno opravdanim primena pliometrijskog metoda razvoja eksplozivne snage dece, treninga za razvoj apsolutne snage, savremenih metoda intervalnih metoda za razvoj izdržljivosti, restriktivna primena treninga brzinske izdržljivosti itd. Relativno precizne informacije vezane za obim i intenzitet ovih metoda treninga dovele su do značajno efikasnijeg trenažnog procesa mladih, talentovanih sportista što predstavlja odlučujući faktor dostizanja visokog stanja treniranosti mladih sportista (košarkaša).

Sa druge strane, prepoznavanje (odabir) dece predstavlja „crnu rupu“ celog procesa identifikacije talenata. Moguće je definisati nekoliko grupa problema vezanih za rani odabir (selekciju) dece koja dovode u pitanje i samu mogućnost njene realne upotrebne vrednosti u košarci (i svim drugim sportovima).

1. Razlika između biološke i hronološke starosti

Ovde se pre svega misli na različit stadijum zrelosti u kome se nalazi starosno homogena grupa košarkaša, što je posledica individualnih genetskih faktora kao i različitih uticaja sredine kome mogu biti izloženi mladi. Naime, između kalendarske starosti i psihosomatskog razvoja ne postoji čvrsta veza, pa se zbog toga stepen biološkog razvoja ne mora podudarati sa hronološkom starošću. Razlike su naročito izražene u prepubertetskom i pubertetskom periodu. U bilo kom godištu ovog perioda moguće je očekivati različite nivoe biološke starosti, ili kako to lepo definišu autoriteti razvojne fiziologije „biološko sazrevanje odlikuje se individualnim trendom razvoja i ne slavi rođendane“. Ovakva nestabilna veza hronološke i biološke starosti ima čitav niz implikacija na proces odabira (selekcije) mladih košarkaša. Tako, istraživanjima je pokazano da na uzorku ispitanika iste hronološke starosti, subzorak koji se odlikuje na-

prednijom seksualnom i skeletnom zrelošću u proseku ostvaruje bolje rezultate u testovima apsolutne snage i njenih derivata (brzinske i eksplozivne snage) i brzine, pri čemu su razlike najuočljivije u uzrastu od 13. do 16. godine za dečake. Takođe je utvrđeno da deca koja se odlikuju istim nivoom biološke zrelosti mogu biti stara između 11,7 i 14,9 godina. Ovo praktično znači da neko dete koje ima 11,7 godina u stvari se odlikuje nivoom fizičkih kvaliteta koje možda poseduje i neki petnaestogodišnjak, pa usled toga ta individua ima značajno veće šanse da bude identifikovana kao talenat u svom godištu. Takvo dete ima veću šansu da dobije veću minutažu na utakmicama ali i bolji tretman u trenažnom procesu a da pri tome možda nema bolji genetski potencijal za bavljenje košarkom. Jedno istraživanje rađeno na oko 90 mladih košarkaša sa teritorije Novog Sada (Stojanović i sar 2004, neobjavljeni podaci) pokazalo je da ekipe koje učestvuju u kvalitetnoj ligi Srbije odlikuju značajno bolje motoričko-funkcionalne sposobnosti od ekipa koje igraju regionalne lige. Međutim, rezultati istraživanja su još interesantniji ako se uporede starteri i rezerve u kvalitetnim ekipama. Naime, istraživanje pokazuje da i u uzorku kvalitetnih ekipa u početnoj postavi igraju igrači koji su pre svega funkcionalno-motorički dominantni, što često može biti posledica biološke zrelosti a ne bolje „genetike“.

Problem selekcije igrača koji su biološki zreliji od svojih vršnjaka ogleda se u finalnom procesu selektiranja igrača. Krajnji efekat selekcije meri se u broju igrača seniorskih ekipa koji su prošli kroz proces odabira. Osnovni problem sa biološki zrelijim igračima u mlađim uzrastima jeste krivulja razvoja njihovog takmičarskog potencijala. Naime, istraživanjima je ustanovljeno da takvi igrači ostvaruju visoki prirast sportskih rezultata i nivoa takmičarske aktivnosti u mlađim uzrastima. U tom periodu oni su dominantni i ostvaruju visoke takmičarske rezultate. Ipak, sportsko usavršavanje kod ovih igrača veoma često počinje da usporava i zaustavlja se u kasnijim periodima sportskog razvoja, a pre dostizanja vrhunskog sportskog rezultata. Suprotno, zapaženo je da deca sa biološki sporijim razvojem (tzv. retardanti), ostvaruju sporiji prirast rezultata u mlađim uzrastima, ali da se po dostizanju sportske i fizičke zrelosti, takva slika gubi i da se često premašuju rezultata biološki zrelijih igrača u prethodnim periodima sportskog razvoja. Upravo zbog ovakve situacije u mlađim kategorijama moguće je uputiti kritički stav prema tendenciji ostvarivanja zapaženih rezultata u ovom periodu s obzirom na to da ga je moguće ostvariti ne zato što je neka košarkaška ekipa „nadarenija“ već jednostavno biološki zrelija. Drugim rečima, dobar rezultat u mlađim kategorijama je često posledica lošeg rada.

2. Efekat „relativne“ starosti – relative age effect (RAE)

Efekat relativne starosti pokazuje da relativno starije dete u istom godištu ima veću šansu da postane vrhun-



ski sportista (Baxter – Jones & Helms 1994) . Ovo izuzetno zapažanje objavljeno je prvi put 1994. od strane Durdinka i saradnika u jednom od dva najrenomiranija svetska naučna časopisa (Nature) i predstavlja praktično jedino istraživanje objavljeno iz oblasti sportskih nauka u ovom časopisu u preko 25 godina (što samo ukazuje na značaj ove naučne činjenice). Istraživanje je pokazalo na uzorku Holandskih sportista da deca koja su rođena u prvoj trećini godine imaju značajno veću šansu da postanu vrhunski sportisti. Razlog leži pre svega u pretežno većoj zrelosti takve dece što im omogućava bolji tretman od strane trenera, kvalitetniji trenazni proces i značajniju ulogu u timu. U sledećih desetak godina objavljen je značajan broj naučnih radova koji su uglavnom potvrdili ovakve rezultate. Tako, na uzorku košarkaša Hoare i sar (2000) su na uzorku australijskih košarkaša juniorskog uzrasta ustanovili da postoji ovaj efekat i da stariji košarkaši imaju bolje izgleda za postizanje visokog takmičarskog postignuća. Oko 50% igrača ispod 16 godina koji su izabrani za nacionalne selekcije rođeni su u prva tri meseca a u sledeća dva kvartala broj košarkaša se progresivno smanjuje. U istraživanju Esteve i sar (2006) utvrđivan je efekat relativne starosti na uzorku mladih kategorija španske ACB lige, prve lige kao i vr-

hunskih NBA košarkaša. Rezultati su više nego zanimljivi: u mlađima kategorijama preko 50% članova elitnih ekipa rođeno je u prvom trimestru godine, sa opadajućim procentom do trećeg trimestra (skoro isto kao i u istraživanju rađenom u Australiji). Ipak, kada se analiziraju datumi rođenja profesionalaca u prvoj ACB ligi takav efekat ne postoji. Ovo jasno ukazuje na nedovoljno dobru selekciju mladih košarkaša u početnim periodima razvoja, gde se selekcija vrši na osnovu nedovoljno pouzdanih procedura (najčešće testova fizičkih sposobnosti koji jesu dobar pokazatelj trenutnog nivoa sposobnosti, ali ne i u dužem vremenskom periodu, budući da košarkaš može da bude stariji i do 364 dana u odnosu na drugog igrača istog godišta) . Takođe, efekat relativne starosti nije zabeležen ni na uzorku NBA igrača.

Efekat relativne starosti je najizraženiji na uzrastu 14-15 godina i opada sa uzrastom. Procenjeni gubitak talentovane dece u ovim godištimu je čak 42%, što ukazuje na značajne probleme sa kojim se identifikacija talentata susreće u mlađim kategorijama košarkaša. Jedan od glavnih razloga jeste upravo relativno velika razlika u biomotoričkom potencijalu na uzorku košarkaša istog uzrasta a u odnosu na period godine u kojem je košarkaš rođen.

3. Baterija testova za procenu talenta

Poseban problem u ranoj identifikaciji talenata jeste i baterija testova koja se koristi u ovom procesu. Razvoj sportske nauke, pre svega fiziologije vežbanja, uspeo je da na naučno validan način definiše veliki broj testova za procenu motoričko-funkcionalnih sposobnosti sportista (pa i košarkaša). Relativni problem primene ovih testova u sportskim igrama poput košarke jeste njihov relativno manji značaj u konačnoj proceni talenta u odnosu na neke druge sportske grane (atletika, plivanje itd). Tako, motoričko-funkcionalni status predstavlja veoma važan segment potrebnih sposobnosti za vrhunsko bavljenje košarkom, ali nikako jedini! Ako se uz ovo uzme u obzir da je u prepubertetskom i pubertetskom perio-

dizaciju i njihove metrijske valjanosti. Još jedan značajan nedostatak vezan je generalno za interpretaciju rezultata testiranja – uglavnom se radi o trenutnom stanju košarkaša što je samo „pola“ značajne informacije. Još značajnije bi bilo pratiti trend razvoja datih sposobnosti, što se može sprovesti longitudinalnim testiranjem (testiranjem u više vremenskih tačaka), ali se u trenažnoj praksi uglavnom ne sprovodi. Direktna posledica ove problematike ide u korist trenerima – pokazano je naime da „osećaj“ trenera, pre svega u segmentu procene taktičko-kognitivno-karakternih osobina košarkaša ima veću prediktivnu vrednost od skromne naučno zasnovane baterije testova! Ovime je praktično sportska nauka priznala trenutnu nemoć da na dovoljno kvalitetan način identifikuje čitav niz karakteristika koje treba da poseduje vrhunski košarkaš i procenu ovih sposobnosti prepustila

trenerima. Ipak, potrebno je naglasiti da se najbolji rezultati identifikacije talenata ostvaruju u interakciji trenera i ljudi koji se bave sportskom naukom (Španija).

Na osnovu gore iznetih činjenica moguće je zaključiti da se identifikacija talenata susreće sa velikim problemima, pre svega u odabiru dece u mlađim uzrastima. Praktično, veoma je teško u mlađim uzrastima proceniti predispoziciju košarkaša za vrhunsko izvođe-

du potrebno pažljivo interpretirati rezultate ovih testova, s obzirom na različit biološki status košarkaša istog uzrasta, jasno je da nedostatak dovoljno informativne baterije testova predstavlja jedan od ozbiljnih problema vezanih za identifikaciju talenata. Tako, pojedini autori navode da je jedna od ključnih razlika između elitnih i neelitnih košarkaša sposobnost „razumevanja igre“, odnosno mogućnosti da primene kognitivne sposobnosti u cilju rešavanja složenih zadataka u svim fazama košarkaške igre. Dakle, u cilju kvalitetnije procene talenta košarkaša bilo bi poželjno testirati košarkaše sa baterijom specifično-psiholoških i specifično-košarkaških testova! Međutim, takvi testovi praktično ne postoje usled ozbiljnih metodoloških problema vezanih za njihovu standar-

nje i stoga je važeći stav sportske nauke o treningu mladih definisan kroz pojam dugoročni sportski razvoj o kome ćemo nešto više reći u sledećem poglavlju.

Dugoročni sportski razvoj

Novija naučna istraživanja ukazuju da je potrebno oko 8-12 godina kontinuiranog treniranja da bi sportista postigao svoj genetski maksimum. Drugačije rečeno oko 10.000 sati treninga u otprilike desetogodišnjem periodu potrebno je uložiti u dostizanju maksimalnih individualnih rezultata. Ovaj podatak je veoma važno preneti kao naučnu istinu roditeljima, a pre svega trenerima



koji često svoju čitavu filozofiju treniranja, a time i metode, sredstva i opterećenja na treningu stavljaju pre svega u kontekst trenutnih rezultata ili eventualno rezultata koji se očekuju za najviše nekoliko meseci. Ukazivanje na veliki obim koji je potrebno uložiti u cilju dostizanja maksimalnih individualnih rezultata direktne implikacije ima i na trenažna opterećenja koja je potrebno primeniti u svim pojedinačnim fazama ovog procesa. Naime, u cilju konstantnog porasta vrednosti pojedinih indikatora potrebnih u košarci u dužem vremenskom periodu, sasvim je jasno da je potrebno u početnim periodima treninga koristiti najopštija sredstva i metode treninga. Na ovo su ukazivali stručnjaci i naučnici uglavnom istočnog bloka još početkom 80-ih godina. Oni su na osnovu tri velika longitudinalna istraživanja definisali potrebu dugoročnog sportskog razvoja pri čemu je neobično važno izbeći ranu specijalizaciju (rani početak bavljenja određenim sportom i naročito izbegavanje primene najefikasnijih metoda treninga u početnim periodima razvoja sportskih rezultata).

1. Istraživanje Harea i saradnika (1982, Nemačka)

Istraživanje je trajalo 14 godina i sprovedeno je u Istočnoj Nemačkoj. Velika grupa dece (preko 2.000) podeljena je u dve grupe: prva grupa koja je trenirala po principima rane specijalizacije i druga grupa koja je trenirala po principima dugoročnog sportskog razvoja

Rana specijalizacija	Dugoročni sportski razvoj
Brzo povećanje sposobnosti	Sporiji razvoj sposobnosti
Najbolje sposobnosti se dostižu već u 15-16 godini zato što je izazvana brza adaptacija	Najbolje sposobnosti se postižu u 18 godini i kasnije kada je dostignuta fiziološka i psihološka zrelost
Sa 18 godina mnogi sportisti "sagore" i prekidaju sa sportom	Dugačak sportski staž
Prolongirane povrede zbog forsirane adaptacije	Malo povreda
Nepostojane sposobnosti za takmičenja	Postojane sposobnosti za takmičenja

Tabela 1

2. Istraživanje Nagornija i saradnika (1978, Sovjetski Savez)

Pregledom dokumentacije svih osvajača medalja sa Olimpijskih igara iz 70-ih godina ustanovljeno je nekoliko interesantnih činjenica.

– Većina vrhunskih sportista je imala opšti razvoj. Velika većina vrhunskih sportista počela je sa treningom veoma rano (čak i za današnje pojmove), sa 7-8 godina, ali su u prvih nekoliko godina trenirali više sportova (uglavnom ne one u kojim su kasnije osvajali medalje!)

– Za praktično sve, specijalizovani program u sportovima u kojima su kasnije osvajali najsjanija odličja počeo je sa 15-17 godina i uglavnom nakon 5-8 godina ostvarili su svoje najbolje rezultate.

– Analizom sportista koji su u mlađima kategorijama dominirali po takmičarskom rezultatu, ustanovljeno je da su najbolje rezultate postigli u kadetskim i juniorskim kategorijama a da velika većina njih nije ni „postojala” u seniorskoj konkurenciji (juniorki prvaci – seniorski čak ni finalisti međunarodnih takmičenja)

– Velika većina vrhunskih seniora nisu ostvarivali značajnije rezultate čak ni u juniorskoj konkurenciji.

3. Istraživanje Karlsona i saradnika (1988)

Istraživanje sprovedeno u Švedskoj, na populaciji vrhunskih tenisera 80-ih godina. Rezultati istraživanja pokazali su da je 8 od 10 igrača imalo ne više od 3 treninga nedeljno u periodu detinjstva i učestvovalo u drugim sportovima. Za većinu njih specijalizacija u tenisu je počela između 13-15 godine. Ipak, početni period specijalizacije odlikovao se relativno malim obimom i intenzitetom treninga. Ekstremno, kod jednog sportiste je zabeležen obim od tri treninga nedeljno u trajanju od 45 minuta sve do ulaska u profesionalni tenis!

Zaključak

Na osnovu iznetih rezultata istraživanja može se konstatovati da je dugoročni sportski razvoj izgleda dobar način kako izbeći probleme odabira dece kao jednog integralnog segmenta identifikacije talenata sa jedne strane i kako omogućiti velikom broju dece da se uključe u košarkaški trenažni proces. Ovo je poželjno s obzirom na činjenicu da je veoma teško u početnim periodima treniranja utvrditi nadarenost dece koja bi im omogućila igranje košarke na vrhunskom nivou. Sa druge strane, na sadašnjem stepenu razvoja sportske nauke dosta elemenata kvalitetnog trenažnog procesa u mlađim kategorijama definisano je i objašnjeno, čineći drugi segment identifikacije talenata (sprovođenje treninga mladih) naučno dobro potkovanim.

I na kraju, potrebno je istaći jednu važnu činjenicu. U ovom tekstu smo ukazali na neke važeće stavove sportske nauke vezane za proces identifikacije talenata, kao procesa u stvaranju vrhunskih košarkaša. Ipak, skromno mišljenje autora ovog teksta je da je potrebno stalno ukazivati na osnovni značaj košarke, a to nije stvaranje vrhunskih košarkaša (koliko dece će se profesionalno baviti košarkom?). Osnovni značaj košarke (pa i sporta u celini) ogleda se pre svega u očuvanju i unapređenju zdravlja dece (direktno povezano sa zdravljem u kasnijem periodu života) i razvoju ličnih i društvenih vrednosti.

Košarkašice nisu opravdale očekivanja

Leto puno promašaja

na ovogodišnjim takmičenjima od ženskih košarkaških reprezentacija se, ipak, više očekivalo. Najveću bruku priredila je seniorska reprezentacija na Evropskom prvenstvu u junu mesecu ispavši već u prvom krugu takmičenja, gubivši utakmice katastrofalnim rezultatima, uz još katastrofalniju igru. Onda su nadu u bolje sutra dale košarkašice mlade reprezentacije, jer su na Mediteranskim igrama bile u finalu koje su, nažalost, izgubile od Italijanki rezultatom 54:71. Univerzitetska ekipa je zauzela tek 11. mesto iako se pre početka prvenstva pričalo da bi mogle među osam najboljih na tom takmičenju. Velike nade polagane su u juniorsku reprezentaciju, ali su one u četvrtfinalu izgubile od Čehinja i zbog tog poraza bile tek pete. Kako je mlada reprezentacija bila uspešna na Mediteranskim igrama verovalo se da će na Evropskom uspeti da osvoji neku od medalja. No, i to se izjalovilo, pa su zauzele tek sedmo mesto. Ovog leta ostalo je još da naše dame odigraju kadetsko Evropsko prvenstvo, ali se tu ne očekuje borba za medalju, jer ova generacija nema ekstra talenata, slaba je srpska liga u njihovoj kategoriji, ima mnogo propusta u radu sa tim uzrastom....

Mnogo toga popraviti

Želja je bila da se srpske košarkašice na Univerzijadi nađu u drugom krugu, da uđu među osam najboljih na tom takmičenju u Beogradu, ali epilog je bio tek 11. mesto. Selektor reprezentacije Slađan Ivić je povodom toga za „Trener“ napravio kratku retrospektivu:

– Na prvoj utakmici pobedili smo francusku reprezentaciju, ali moram naglasiti da one nisu došle u najjačem sastavu. Na ključnoj utakmici u prvom krugu protiv Velike Britanije poraženi smo, jer su naše igračice izgubile čak 27 lopti. Platili smo ceh jer u pripremnom periodu nismo imali jake mečeve, pa se u kriznim momentima naše igračice nisu snalazile. Ipak, bez obzira na sve nemamo opravdanje za tako lošu igru. Onda smo se nadali da će Francuskinje pobediti Engleskinje i time nama omogućiti prolaz, jer je teško bilo očekivati da ćemo mi pobediti najbolju selekciju na Univerzijadi – Ameriku. To se nije dogodilo. Doživeli smo veliki šok što nismo prošli među osam najboljih ekipa i u takvom stanju ušli u borbu za deveto mesto. Onda smo izgubili od Turske, pa pobedili Kinu, a na poslednjoj utakmici katastrofalno poraženi od japanske selekcije. U pripremnom periodu te iste Japanke smo pobedili sa 40 koševa razlike, a na Univerzijadi izgubili sa rezultatom 124:73. Tako smo na kraju došli u situaciju da se protiv Mađarica borimo za 11. poziciju. Preuzimam od-

govornost za ovaj neuspeh na sebe, ja sam birao i formirao ovu reprezentaciju, imali smo dobre uslove za pripreme, a to nismo opravdali.

U toku takmičenja bilo je problema sa disciplinom igračica, pa su čak dve (Iva Roglić i Miljana Musović) izbačene iz reprezentacije, naglašava Ivić i zaključuje:



– Posle svega osećam se kao bokser koji je izgubio svih 15 rundi. Brine me što mi nemamo veliki kvalitet igračkog kadra za budućnost. Moramo zasukati rukave i mnogo više raditi u ženskoj košarki. Moramo pojačati srpsku ligu, moramo skrenuti pažnju ostalih na žensku košarku, mnogo toga moramo popraviti...

Za utehu – najperspektivnije

Pre početka priprema verovalo se da će ženska juniorska košarkaška reprezentacija Srbije na Evropskom prvenstvu uspeti da se popne na pobjedničko postolje, da će se osvojiti neka od medalja. Ali, onda se saznalo da je takmičenje početkom jula a da naše najbolje košarkašice polažu maturalne ispite, pa imaju maturalno veće, pa prijemne na fakultetima... Povrh toga na pripremama je došlo i do povreda nekih igračica.

– Tako smo na Evropsko stigli sa samo četiri zajednička treninga – objasnio je Zoran Kovačić, selektor juniorske reprezentacije.

Ipak, u prvom krugu su juniorke Srbije pobedile vršnjakinje iz Poljske, Bugarske i Švedske. Ali se tu već naslućivalo da nismo fizički pripremljeni. Španjolke i mi smo sa maksimalnim brojem bodova došli u drugu grupu. Kvalitet smo pokazali, a kolektivna taktika u napadu i odbrani je pokazivala nedostatke. Na sve to se treći dan povredila Sanja Krnjić pa se situacija još više pogoršala. Bili smo neigrani i to se primećivalo. Nismo bili na evropskom nivou.

U drugom krugu nesretno su juniorke izgubile od Belgije, pobedile Letoniju, pa poražene od Španjolke i

sve bi bilo dobro da nisu doživele poraz od Češke u četvrtfinalu.

– U tim utakmicama su se pokazali svi naši nedostaci. Protiv Španjolke smo se čuvali jer smo znali da nam predstoji najvažnija utakmica, a to je bila protiv Češke. Nažalost, na toj najvažnijoj utakmici naše juniorke su prikazale najlošiju igru. Izgubile su čak 30 lopti, penale šutirale 41:20...Sa takvom igrom nikog ne možeš da pobediš. Na kraju je ispalo da ceo rad od godinu dana bacaš na jednu utakmicu – četvrtfinalnu. Švedanke su zauzele treće mesto, a mi njih pobedili u grupi sa 31 košem razlike. One su imale isti broj poraza kao mi, a na kraju su osvojile medalju.

Izgubiti 30 lopti na utakmici mnogo je i u mlađim selekcijama. Najviše lopti smo gubili prilikom promene prednjeg pravca i rolinga. Promena porvca se u Evropi radi promenom lopte iza leđa. Drugačije je i suđenje. Tamo kad centar preuzme beka dolazi do kontakta telom, ali to sudije ne sude kao prekršaj. Kod naših sudija je to odmah foul. Mi igramo mekanu košarku koja više nije popularna. Loše napadamo, a još lošije se branimo, kaže Kovačić

– Španjolke i Francuskinje nisu reprezentacije već timovi. Sve juniorke idu u istu školu, igraju Prvu B ligu u svojim zemljama i stalno su zajedno na okupu. Protiv tako uigranih ekipa svi ostali mnogo zaostajemo.

Mnogi su nas proglasili najperspektivnijom reprezentacijom?

– Svi su se složili da je centarski par Tina Jovanović i Sara Krnjić pravo otkriće i da je pred njima sjajna karijera. Pored njih Snežana Čolić je na mestu pleja pokazala veliki potencijal. Kako one mogu još da igraju za mlade reprezentacije dve godine normalno je da svi, pa čak i američki skauti koji su bili tamo, smatraju srpsku juniorsku reprezentaciju velikom perspektivom evropske košarke.

U mlađim selekcijama stalno imamo talnete, a u seniorskim sastavima oni se izgube i zato odavno nismo imali neki veći uspeh u ženskoj košarci?

– Osnova svega je da naše igratičice premlade odu u inostranstvo. One su talenti, ali su i polufabrikati. U inostranstvu niko nema vremena da radi sa njima, jer je tamo bitan samo rezultat i one onda prestanu da se razvijaju u košarkaškom smislu. Predložiću da svaki četvrti vikend mlađe selekcije budu na okupu kao i treneri koji rade sa njima. Mnogi nemaju pravu informaciju kako se igra u Evropi, kaže Kovačić.

Ništa bez Sonje

Pre odlaska na Mediteranske igre selektor Petar Marković tvrdio je da srpska mlada reprezentacija lošije stoji na poziciji pleja i centra, dok je jaka na spoljnoj liniji.

To se pokazalo kao tačno. Mladu reprezentaciju čine košarkašice koje imaju 20 godina i one su već oformljene. Tako da je teško očekivati da će neka mnogo iskočiti iz svojih okvira, za razliku od recimo kadetskog i juniorskog uzrasta kada su i prijatna i neprijatna iznenađenja česta pojava.

Na Mediteranskim igrama srpska mlada reprezentacija je na svakoj utakmici blistala u drugom poluvremenu, a



bila je po sastavu njamlađi tim na turniru. Dobra kondiciona priprema ili...?

– Dva su razloga za to: dobar rad u pripremnom periodu i mladost koja je uvek željna da se dokaže pred starijima. Pored velikog motiva za dokazivanjem mi smo imali i Sonju Petrović koja je u kriznim momentima preuzimala odgovornost na sebe i svojim ogromnim kvalitetom vodila srpsku mladu reprezentaciju iz pobede u pobedu.

Ipak, u finalnoj utakmici poraz od Italijanki?

– Italijanke i Hrvatice su došle u najboljim sastavima, u Grčkoj je bilo pet seniorskih reprezentativki. Italijanke su bile bolje od nas, ali smo mi imali nesreću što je Sonji Petrović u 13. minuti pukla arkada. Verovali smo da se više neće vratiti na teren. Svi smo doživeli šok pa su u nekoliko narednih minuta košarkašice sa Apeninskog poluostrva napravile seriju od 12:0. Na sreću Sonja se oporavila i igrala u drugom poluvremenu koje je završeno nerešeno. Pri tome mi smo prvi put igrali utakmicu za koju se naplaćivala karta od pet evra i bila puna navijača. U isto vreme su košarkaši Italije igrali utakmicu za finale ali je predsednik KS Italije Dino Menegin došao na žensku utakmicu. To mnogo govori o odnosu Italijana prema ovom sportu, odnosno ravnopravnosti muške i ženske košarke kod njih.

Mlada reprezentacija Srbije je posle Mediteranskih igara u Italiji otišla na Evropsko prvenstvo u Poljsku. Mnogo se očekivalo i sam početak je bio više nego fantastičan.

– Bili smo favoriti pa je početak pet utakmica, pet pobeda bio očekivan. Onda se povredila Sonja Petrović koja čini 50 posto ove naše selekcije. Ne samo kao igrač već i kao ličnost, kao lider, kao neko ko drži atmosferu, podiže sve igratičice... Kad takav igrač uopšte ne igra za reprezentaciju onda se igra drugačije postavi, ali kad se takav igrač povredi pred kraj takmičenja onda je normalno da je tim u velikom problemu, tvrdi Marković.

Želeli ste Poljsku ili Letoniju u četvrtfinalu, došla je Letonija, ali nas je ona i izbacila iz borbe za medalje?

– Da se Sonja nije povredila ne bi se to sve tako odvijalo. Mislim da bismo mi bili među četiri da nas povreda Sonje nije omela u tome. Žao mi je što za mladu reprezentaciju nije igrala Jelena Milovanović koja je bila priključena našem seniorskom timu i Mina Jovanović koja je imala obaveze na studijama u Americi. Verujem da bismo sa njima osvojili zlatnu medalju, kaže Marković.

Gordana Čanović



Svetislav Pešić

Planiranje karijere

Trogodišnji projekat: FIBA Europe Coaching Certificate (FECC)

namenjen je najperspektivnijim trenerima svih evropskih zemalja.

Prvi stručnjak – mentor ovog stručnog usavršavanja je Svetislav Pešić.



anas deca počinju da treniraju košarku već sa 9 godina odnosno 10 godina, ako ne računamo mini basket. Igra koja ima svoja pravila i principe različite u odnosu na kategorije (mini-basket za predškolski uzrast od 3-6 godina i za školski uzrast počev od 7 godina). U mini basketu „igra se da bi se učilo a ne uči da bi se igralo“.

Sa 12 godina treba početi sistematski košarkaški trening jer je to početak brzog i intenzivnog razvoja i rasta dece. Do 12. godine trening je više u formi igre i usmeren u najvećoj meri na svestrani razvoj organizma deteta.

Od 12. godine košarka je cilj: uvek bi trebalo isticati značaj tehnike, na tehnicu se izgrađuju sve taktike. Tehnika je za čitavu karijeru a taktika je za jednu utakmicu. Kada se savlada tehnika onda počinješ da je primenjuješ. To znači da imaš svoju taktiku i onda počinješ da postaješ igrač.

U kom uzrastu treba početi sa dizanjem tegova, atletikom i individualnim treningom? Kada je u pitanju trening snage on je prisutan od početka ali se mora voditi računa o metodama, sredstvima i veličini opterećenja. Tako se do 12.(11.) godine koriste vežbe sa opterećenjem sopstvenog tela deteta ili manuelnim opterećenjem od strane trenera i vežbe su umerenog do srednjeg intenziteta, treniraju celo telo sa akcentom na trbuh i leđa. Od 12.(11.) godine se mogu početi uvoditi tegovi sa ciljem da mladi igrači upoznaju osnovne principe rada sa tegovima i nauče tehnike izvođenja nekoliko osnovnih vežbi. Zbog toga opterećenje ne treba nikada da bude veće od 30% od maksimalnog. Blagi pritisci na kosti (zglobne površine) će stimulisati njegov rast i dužinu, dok veći pritisci mogu da dovedu do opterećenja.

Treba koristiti šipke barbell (5-10 kg) i bučice-dumbbell (2-5kg). Naravno u tom uzrastu i dalje prevladaju vežbe težinom sopstvenog tela.

Oko 14. (15.) godine se uvodi napredniji program rada sa tegovima u smislu proširenja broja vežbi specifičnih za košarku ali je i dalje naglasak na učenju i usavršavanju tehnike rada sa tegovima. Povećava se obim treninga na 2x od 14. godine i na 3x za uzrast od 14/15. godine.

Od 16. godine mladi igrači se polako uvode u početni nivo rada sa tegovima za senior i to u slučaju ako je prošao prethodna dva nivoa rada. Ako nije onda ih mo-

ra proći. Sada se povećava opterećenje, pre svega u smislu intenziteta i obima rada, 3-4x u nedelji. Ove granice se mogu pomerati gore ili dole što u prvom redu zavisi od zrelosti mladog igrača, u smislu da li je on acclerant ili zaostaje u odnosu na svoje godišće. Zato je neophodno uvek odrediti biološku starost svakog mladog igrača u odnosu na hronološku starost (primer: dečak od 12 godina / hronološka starost) pokazuje rezultate u snazi ili nekoj drugoj sposobnosti ili osobine kao prosečan 14-godišnjak. To znači da je njegov biološki uzrast po pitanju snage 14 godina.

Kada su u pitanju treninzi funkcionalnih sposobnosti treba da se vodi računa da sve do izlaska iz puberteta (cirka 15-16) organizam nije prilagođen za duži rad u anaerobnim uslovima, te takva opterećenja treba izbegavati. Do tada se treba orijentisati na kratke anaerobne aktivnosti. To je period kada se neke sposobnosti prirodno intenzivno razvijaju i treba ih još više stimulisati (primer: u pubertetu prirodno dolazi do poremećaja koordinacije, i to nije dobar period za razvoj opšte koordinacije – to je trebalo uraditi pre ulaska u pubertet – tada se vežba samo košarkaška koordinacija u okviru košarkaških motoričkih kretnji).

Sposobnost	Dečaci / uzrast	Devojčice / uzrast
Koordinacija	6-10	6-10
- ubrzanje	12-14	10-12
- agilnost	13	11
- intervalni trening brzine	15	13
Flexibility	(veće ili jednako) 13	(veće ili jednako) 12
Snaga		
- nervno mišićna koordinacija	10-14	10-12
- mišićna masa	15-16	13-15
- maksimalna snaga i izdržljivost	17-18	16-17
- aerobna izdržljivost	12-14	11-13
- anaerobna izdržljivost	17-18	16-17

Kritični senzitivni periodi za neke sposobnosti

Individualni košarkaški trening može da započne od 14. godine jer je tada organizam mladog košarkaša potpuno spreman za napore i zahteve koji donose individu-

alni trening pojedinačno, u grupama i u interakciji sa timskim treningom. Naravno presudan je stepen zrelosti igrača. Organizam mladih košarkaša je još uvek u razvoju pa prema tome plan i program treninga treba prilagoditi. Osim rada na fundamentima tehnike napada posebnu pažnju posvetiti odbrani. Pored učenja i usavršavanja tehnike svih kretanja u odbrambenom stavu, kao i individualne taktike odbrane (1:1, 2:2, 3:3) stvarati navike i naglašavati značaj odbrane za igru rezultata tima. Istovremeno rad na odbrani stvara uslove za bolji razvoj svakog igrača kada je u pitanju napad. Insistirati i razvijati navike pritiska na loptu i sprečavanje prvog dodavanja „deny”. Što se tiče napada akcenat staviti na „passing game” tj. dodavanja i konstantna kretanja. Stvarati i razvijati navike igre bez lopte (kretanja bez lopte i korišćenja praznih prostora – back door i front door) i dalje usavršavati tehniku dodavanja i demarkiranja. U prvoj fazi ne koristiti blokove u napadu. Kasnije u „passing game offense” treba postepeno koristiti blokove ali i dalje je akcenat na kretanje bez lopte gde se blokovi koriste kao pomoćno sredstvo.

Učiti igrače:

- Da sačuvaju svoj dribling i samo ga upotrebiti kada je to korisno
- Kada igrač penetrira prema košu mora imati opciju ekstra pasa
- Kada je igrač dobro pokriven od odbrane, nikad ne ide prema lopti nego napravi promenu i ide u back door
- Pritisak na loptu u odbrani otežava protivnički napad i popravljati timsku odbranu, a odbrana passa „deny” tera napad da igra onako kako to odbrana želi.

Treneri moraju da znaju i da to prenose na igrače: da je svaki detalj važan, jer ako nije, zašto onda radimo na njima i ako želimo da detalj naučimo to je onda ono što se mora trenirati.

Individualnim treningom pojedinačno trener i igrač se bolje upoznaju. Trener otkriva šta može popraviti kod igrača – stvara se bolji odnos trener-igrač, trener treba da pokaže igraču da mu veruje. Onda je on manje nervozan, pravi manje grešaka i bolje pokazuje svoje znanje. Igračima stvarati navike da rezultat zavisi od toga koliko se daje na treninzima, ali i od načina života.

Broj treninga po uzrastima u nedelji:

10-12 godina	2-3 + utakmica
12-14 godina	3-4 + utakmica
15-16 godina	5-6 + utakmica + 1-2 treninga fizičke pripreme
17-18 godina	6-7 + utakmica + 2-3 treninga fizičke pripreme

Broj utakmica za svaki uzrast

10-12 godina	25-30 utakmica
12-14 godina	35-45 utakmica
15-16 godina	45-55 utakmica
16-18 godina	55-65 utakmica

Faze razvoja igrača

Svaka faza razvoja igrača ima specifičan sadržaj.

Prvo što treba znati je da su igrači od 12. do 14. godine koji izgledaju fizički jači, još uvek deca u razvoju. Oni u ovim godinama prolaze kroz etapu emocionalne ranjivosti i žele da dokažu sebe. Opasnost – mogu odustatati ako osećaju da ne mogu da sve drže pod svojom kontrolom!!!

Ovom uzrastu igrača treba stalna pomoć trenera pre svega da se prilagode većem broju zahteva. Ne treba žuriti dok igrači ne usvoje ono što su naučili. Naravno mora se davati više informacija od prethodnog perioda specijalno u fundamentima tehnike i individualne taktike (1:1 2:2 3:3).

Kod igrača između 14-16 godina treneri treba da sačuvaju opštu viziju procesa razvoja igrača. U ovom periodu treba započeti rad na specifičnoj fizičkoj pripremi. Plan i program rada usmeren je na razvijanje individualne taktike i počinje se rad na osnovnim aspektima kolektivne taktike.

Specijalizacija „radnih mesta” počinje između 14. i 16. godine što zavisi od biološke starosti igrača. Prerana specijalizacija može biti štetna jer trener još nema dovoljno informacija o definitivnom razvoju igrača. U 15. godini se već mogu relativno precizno predvideti krajnji dometi u razvoju organizma / Primer: visina, građa tela, koordinacija itd.

Plan i program rada uzrasta od 16 do 18 godina treba prilagoditi takmičarskim situacijama. Trenirati igrače u uslovima utakmice i kroz utakmice i analizirati kako se ponašaju u nepovoljnim uslovima igre. Isto tako odrediti broj utakmica koje treba igrati sa isključivim ciljem pobeđe! Da igrači uče igrati pod pritiskom rezultata utakmice.

Košarka je u istoj meri mentalna aktivnost koliko i fizička. Mentalni trening je od početka!!! Kroz treninge se razvija i mentalni sklop, psiha mladog igrača. Vuden je rekao „svaki trener treba da je student psihologije”. Na taj način trener će uspešno stimulisati pozitivne crte ličnosti mladih igrača a destimulisati štetne psihološke karakteristike.

Balans treninga i odmora / fenomen pretreniranosti treninga svakodnevna je preokupacija trenera. Mora se znati da sportista-košarkaš napreduje kada se odmara, tada se dešava takozvana zakasnela transformacija ili superkompensacija. Ako igrač samo ili mnogo trenira on će stalno biti u stanju zamora što će usporiti ili čak zaustaviti njegov razvoj. Ovde se pod pauzom misli na izostanak organizovanog košarkaškog treninga i u tom smislu treba dati jednom ili dva puta u godini duži period oporavka. Taj period je leti od 14 do 21 dan, odnosno zimi oko 7 dana. Naravno sa uputstvima i preporukama po pitanju fizičkih aktivnosti. Te aktivnosti mogu biti upražnjavanje drugih sportova koji razvijaju opštu motoriku, a posebno koordinaciju (atletika / gimnastika / skijanje i slično). Od 12 godina a naročito od 14 godina drugi sportovi se koriste samo kao sredstvo oporavka i zabave (odbojka / fudbal / stoni tenis itd.)

Planiranje sezone

Planiranje karijere i planiranje sezone moraju da budu u interakciji. Plan sezone je apsolutno u funkciji plana karijere i tako ga treba posmatrati.

Igrač napreduje tako što je izložen različitim trenajnim i takmičarskim opterećenjima koja izazivaju određene izmene, adaptacije u njegovom organizmu. Varijacije u obimu, intenzitetu i ukupnom opterećenju moraju da budu prisutne da bi se izazivale planirane promene u organizmu igrača. Da bi se postigao napredak u razvoju igrača neophodna je periodizacija treninga i takmičenja. Periodizacija se operativno izražava kroz: makrocikluse (od pola godine do 4 ili čak 8 godina), mezocikluse (od 3 do 8 sedmica) i mikrocikluse (od 3 do 7 dana). Osnovni operativni makrociklus je godišnji ciklus. Iskustva iz prakse a i teorijske postavke afirmisale su dvoetafni i troetafni pristup programiranju i realizaciji sportskog treninga u pripremnom periodu. Ovde je prikazan troetafni pristup, koji razlikuje: pripremni period, takmičarski period i prelazni period.

Polazna osnova u planiranju i programiranju godišnjeg ciklusa rada je postavljanje programskih ciljeva za konkretnu sezonu. Programski ciljevi predstavljaju projekciju finalnog stanja, odnosno stanja nakon jedne sezone. Ovi ciljevi se postavljaju u odnosu na tim i u odnosu na pojedince i oni su više ili manje povezani. U postavljanju ciljeva potrebno je uskladiti individualni trend razvoja pojedinaca i trend razvoja tima.

Teorijski, opšti cilj rada u godišnjem ciklusu je stvaranje, izgradnja i održavanje sportske forme. U seniorskoj košarci je to potpuno jasno: treba pobeđivati i osvojiti trofej. Pitanje je šta je sportska forma u uzrastu od 16 godina? Da li se traži forma tima ili pojedinih igrača? Da li je primarni cilj da kadetski tim bude u takmičarskoj formi ili je cilj da pojedini igrači individualno napreduju, naročito oni najtalentovaniji, odnosno oni za koje pretpostavljamo da bi mogli doseći vrhunske domete?

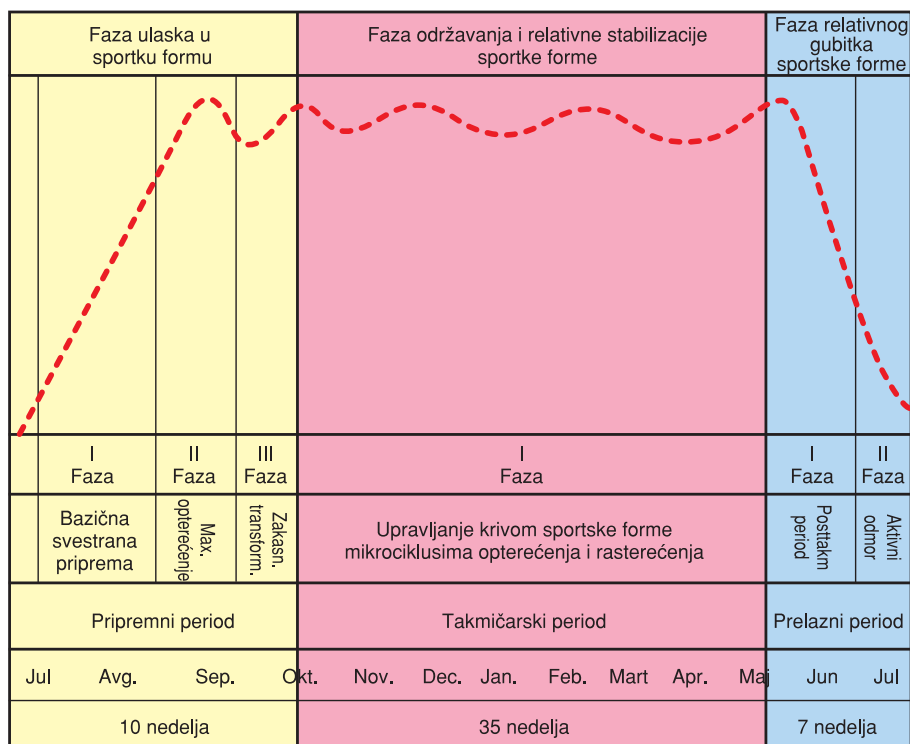
U jednom kadetskom timu nemoguće je imati 12 veoma talentovanih, obično je tu jedan, eventualno dva do tri takva dečaka. Oni zahtevaju poseban trenažni i takmičarski tretman u odnosu na druge igrače. Tako se često sezona planira na način koji možda neće doneti veliki broj pobeda ili različite titule timu, već će doneti optimalne stimulanse za razvoj najtalentovanijih dečaka. Naravno nikako se ne smeju smesti s uma ostali igrači koji nisu ekstra talentovani, jer bez njihove pomoći ni

najtalentovaniji neće napredovati. Trener je taj koji mora da usaglasi ovakve ciljeve sa potrebama svakog igrača, a to opet najlakše može da uradi kroz stvaranje tima, gde će svaki igrač osetiti da je važan za tim! To je čisto psihološki aspekt, pogotovo što su u tom uzrastu dečaci još uvek adolescenti, željni dokazivanja i samoaktualizacije. Košarka u kadetskom uzrastu je razvojna a ne takmičarska, pa su i sama takmičenja (utakmice) u službi napredovanja igrača!

U odnosu na pojednca potrebno je imati jasno inicijalno stanje svakog igrača, a opet posebno najtalentovanijih, a ono je rezultat rada u prethodnim sezonama. Inicijalno stanje se odnosi na sve njegove karakteristike i sposobnosti, i to pre svega u odnosu na moguće i verovatne deficite u nekoj od njih, s obzirom da oni još uvek nisu završili razvoj i sazrevanje. To se odnosi na:

- konstituciju – morfološki status (mogući deformiteti, držanje tela i sl.),
- funkcionalni status – aerone i anaerobne kapacitete,
- motoričke sposobnosti – snaga, fleksibilnost, koordinacija, agilnost, brzina,
- košarkaške veštine – tehnika i individualna taktika,
- mentalni status – kognitivne sposobnosti i karakteristike ličnosti (crte ličnosti – samopouzdanje, otvorenost za saradnju, hrabrost, upornost i sl. pozitivne karakteristike)

U svakoj od ovih kategorija neki od igrača će imati manje ili veće deficite jer to proističe iz njihovog uzrasta. Veoma je važno poznavati dinamiku razvoja (kritične senzitivne periode), razlikovati biološku i hronološku starost i znati genetsku osnovu svake ove kategorije u odnosu na stepen mogućeg poboljšanja. Iz ovog proizilazi da prigrani neće biti samo razvojni nego, u određenom procentu (od 15-20 posto) i korektivni.



Godišnji ciklus

Pripremni period			Takmičarski period								Prelazni period	
VIII	IX		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
BP	SP	R	USF		R	USF		R	USF			KiO

BP – Bazične pripreme
 SP – Specifična priprema
 R – Rasterećenje

USF – Upravljanje sportskom formom (trening sa akcentom na tehničko-taktičku pripremu)
 KiO – Korekcije i oporavak

U odnosu na tim potrebno je imati jasno inicijalno stanje. Jedan deo tog stanja proizilazi iz stanja pojedinaca, a drugi deo je timski, kao na primer: koji je kvalitet ili nivo kolektivne odbrane ili kolektivnog napada; da li se mogu uvoditi novi odbrambeni i napadački sistemi ili se postojeći usavršavaju i slično?

Pripremni period

To je period stvaranje i izgradnje osnova buduće sportske forme i razvoja igrača.

Pripremni period se sastoji iz tri etape: etapa bazične svestrane pripreme, etapa maksimalnog opterećenja i uigravanja tima i etapa rasterećenja i daljeg uigravanja tima. Sistem jednogodišnjeg ciklusa priprema zahteva kontinuirane prelaska iz jednog perioda u drugi. Osnovna karakteristika etape bazičnih priprema je podizanje nivoa energetsko-motoričkih sposobnosti, odnosno opšteg nivoa funkcionalnih mogućnosti. Podizanjem funkcionalnih (aerobno – anaerobnih) i bazičnih motoričkih mogućnosti stvaraju se osnovne pretpostavke za efikasniji transfer i nadgradnju specijalnih fizičkih i tehničko-taktičkih sposobnosti i veština. Bez dobrih bazičnih priprema, košarkaški i ceo tim nikako neće moći da odgovore zahtevima koji se pored njih postavljaju u nastupaćim etapama pripremnog perioda.

U drugoj i trećoj etapi pripremnog perioda dolazi do promena sadržaja, obima i intenziteta, a samim tim i strukture treninga. Prelazi iz prve u drugu i iz druge u treću etapu pripremnog perioda nisu „strogo” određeni, već se promene dešavaju postepeno, sa tendencijom primene specifičnih sredstava pripreme i to u svim segmentima sistema košarkaškog treninga. Specifična sredstva se maksimalno prilagođavaju tehničko-taktičkoj pripremi i situacionim okolnostima. Intenzitet rada u ovim etapama je veoma visok dok je obim varijabilan.

Treća etapa – rasterećenja, traje najkraće i karakteristična je po smanjenju ukupnog opterećenja. Smanjuje se prvenstveno obim, dok intenzitet može biti visok. Aktivnosti se organizuju onako kako će biti sprovedene u prvim nedeljama takmičarskog perioda.

Potrebno je napraviti individualne programe treninga snage, pokretljivosti, ali i tehničko-taktičke pripreme, jer u ovom uzrastu počinje specijalizacija igrača po pozicijama.

U odnosu na karakteristike mladog organizma treba voditi računa o adekvatnom oporavku, odnosno o tome da je igrač dok trenira umoran, a da napreduje nakon optimalnog perioda odmora (superkompensacija). U tu svrhu moraju postojati periodi rasterećenja. To isto važi i u takmičarskom periodu.



Pripremni period – Avgust

Etapa bazične pripreme (BP)

- Počinje sa prvim okupljanjem igrača i zajedničkim treningom
- One treba da obuhvate oko 50% pripremnog perioda, što je obično četiri do pet nedelja
- Pre početka bazičnih priprema mora da postoji izrađen program trenažne aktivnosti (izbor metoda i sredstava fizičke, tehničke i taktičke pripreme; veličina opterećenja i tempo rasta opterećenja i dr.)
- U toku prve sedmice ove etape, treba da se odredi inicijalno stanje košarkaša (pregledi i testiranja), odrede deficiti po sposobnostima, veštinama i karakteristikama i na osnovu toga treba da se izrade optimalni programi za pojedince i za čitavu ekipu.
- Nakon ovih aktivnosti u prvih sedam dana rada, početkom druge sedmice moguće je planirati odlazak na koncentrisane pripreme ili ih sprovesti u mestu življenja.
- Skoro sva trenažna aktivnost u ovoj fazi se odnosi na razvoj opštih, fundamentalnih sposobnosti (vežbe koje imaju širi uticaj na organizam) i to u smislu energetsko-motoričkih sposobnosti ali i tehničkih veština.
- Razvoj aerobne izdržljivosti, anaerobnih sposobnosti, a po pitanju snage, u zavisnosti od prethodnog stanja, radi se na adaptaciji ili hipertrofiji mišića. Takođe i na razvoju: brzine, koordinacije, maksimalne snage i pokretljivosti.
- Uporedo se radi i na tehničko-taktičkim veštinama.

Septembar

Etapa specifična priprema (SP)

- Dolazi do promena sadržaja, obima i intenziteta, a samim tim i strukture treninga.
- Specifična sredstva se maksimalno prilagođavaju tehničko-taktičkoj pripremi i situacionim okolnostima – trening treba da obezbedi uslove za takmičarsku aktivnost, ali i za dobar individualni napredak igrača
- Intenzivno se nastavlja podizanje nivoa energetsko – motoričkih sposobnosti i to specifičnim sredstvima.
- Intenzivno se radi na smanjenju deficita i ispravljanju grešaka.
- Sprovode se 4-5 treninga energetsko-motoričke pripreme nedeljno (trening snage, brzine, fleksibilnosti).
- Tehničko-taktičke sposobnosti i veštine (kako pojedinačno tako i ekipe) dalje se usavršavaju u uslovima bliskim takmičarskim uslovima; neophodni su individualni treninzi.
- Potrebno je da se planiraju kontrolne utakmice, kroz koje treba da se proveru forma pojedinaca i čitave ekipe.
- Utakmice se koriste za proveru timske spremnosti i efikasnosti napadačkih i odbrambenih modela, kao i ukupnog koncepta igre, ali i fizičkih sposobnosti košarkaša.
- Dinamika opterećenja u drugoj etapi ima tendenciju smanjivanja u opštem obimu a povećanje intenziteta.

Rasterećenje (R)

- Smanjuje se ukupno opterećenje
- Aktivnosti su onakve kakve se očekuju u takmičarskom periodu
- Rasterećenje je potrebno da bi došlo do efekta superkompensacije (sposobnosti se podižu na viši nivo u odnosu na prethodni period)

Takmičarski period

U takmičarskom periodu se nastavlja proces prethodne etape pripremnog perioda, sa ciljem da se takmičarska forma relativno stabilizuje, odnosno sačuva dostignuti nivo sposobnosti i veština ili eventualno još poveća. Osnovni cilj trenažnog rada i ukupne trenažne aktivnosti u ovom periodu jeste da se sa što manje oscilacija sačuva i ispolji dostignuti nivo sportske forme. Obim je relativno „varijabilan” a intenzitet je i dalje visok sa tendencijom stabilizovanja uz razumljiva „kolebanja” u okviru mikro i mezociklusa. Održavanje dostignutog nivoa anaerobnih sposobnosti se sprovodi primenom košarkaških vežbi koje se izvode u potrebnom intenzitetu i obimu.

Trening u ovom periodu, između ostalog, ima zadatak da stabilizuje psihičko stanje košarkaša, posebno po pitanju socijalne adaptacije u timu, kao i ukupno zdravstveno stanje igrača. Velika naprezanja, maksimalna takmičarska usmerenost, kao i povećanje opštih i specifičnih takmičarskih sposobnosti često su praćeni smanjenjem otpornosti organizma.

USF – Upravljanje sportskom formom

- U početku treba da se sačuva dostignuti nivo sposobnosti i veština, a onda da se još poveća.
- Sa prvom zvaničnom utakmicom počinje sezona takmičenja u kojoj se iskazuje nivo takmičarske sposobnosti.
- Osnovni cilj trenažnog rada i ukupne trenažne aktivnosti u ovom periodu jeste, da se sa što manje oscilacija sačuva dostignuti nivo i pripremi organizam košarkaša za dalja opterećenja.
- Dinamika i vrsta opterećenja prilagođava se i usklađuje u zavisnosti od značaja narednog takmičarskog susreta i frekvencije takmičenja, odnosno trenutnog stanja sposobnosti igrača.
- Dominira tehničko-taktička priprema, ali energetsko-motorička priprema ima značajno mesto, pogotovo u odnosu na moguće deficite i razvojne potrebe.
- U nedeljnom ciklusu se sprovode 3-4 treninga snage razvojnog ili održavajućeg karaktera, kao i 1-2 treninga aerobno-anaerobnog karaktera.
- Veoma često se sprovode treninzi u kojima se kombinuje tehničko-taktička i energetsko-motorička priprema.

R1: – Rasterećenje se poklapa sa Božićnim i Novogodišnjim praznicima, odnosno sa Uskršnjim praznicima. Ne bi trebalo dozvoliti pauzu dužu od 5-7 dana.

USF – Upravljanje sportskom formom

– Slično kao na početku, samo treba da se vodi računa o ranije postavljenim programskim ciljevima u odnosu na razvoj igrača i takmičarskih rezultata.

R2: – Rasterećenje se poklapa sa Božićnim i Novogodišnjim praznicima, odnosno sa Uskršnjim praznicima. Ne bi trebalo dozvoliti pauzu dužu od 5-7 dana.

USF – Upravljanje sportskom formom

– Slično kao na početku, samo treba da se vodi računa o ranije postavljenim programskim ciljevima u odnosu na razvoj igrača i takmičarskih rezultata.

– Obično su takmičarski zahtevi u ovoj etapi veći (završnice prvenstava, turniri i sl.) te se koriguje opterećenje i karakter treninga, najčešće tako da se smanjuje intenzitet i obim treninga fizičke pripreme, ali to ne sme da poremeti plan individualnog razvoja igrača.

Prelazni period

Ovaj period praktično počinje odmah posle poslednje utakmice u takmičarskoj sezoni. Prvi korak je sprovođenje lekarskog pregleda i testiranja nivoa specifičnih energetske-motoričkih sposobnosti košarkaša. Početak prelaznog perioda predstavlja u stvari neposredni predah posle obimnih i intenzivnih trenažnih opterećenja u takmičarskom periodu i često „iscrpljujućih“ dugotrajnih napora u sezoni takmičenja. Posle naporne i „teške“ sezone treninga i takmičenja, košarkaši su često i fizički i mentalno iznureni i zasićeni. U košarci kao

profesiji, ovaj period može da se smatra početkom novog perioda u pripremi. Na osnovu analize stanja košarkaša, lekarskog i fizioterapeutske nalaza, pravi se osnova plana i programa trenažne aktivnosti i određuju vremenske etape sa posebnim sadržajima, metodama i organizacijom trenažnog procesa. Sigurno je da se smanjuje obim i situacioni intenzitet rada, ali ne u mери kojom bi se prethodno stečene sposobnosti bitno smanjile, jer bi to neophodno usporilo kontinuitet višegodišnjeg razvoja košarkaša.

Treninzi se nastavljaju u promenljivim okolnostima a izbor sredstava i metoda je usmeren na „očuvanje“ treniranosti, ali u uslovima raznovrsne, relativno opuštene zabave i prijatne aktivnosti. Te aktivnosti treba da relaksiraju košarkaše i da pomognu njihovoj brzjoj regeneraciji i potpunom oporavku. Ne sme se dozvoliti veliki pad treniranosti, jer bi to značilo početak nove sezone „od nule“, dakle stagnacija trenažnog razvoja i motoričkih sposobnosti u ovoj etapi ima za cilj da novi ciklus pripreme započne sa višeg nivoa sposobnosti u odnosu na prethodni polazni nivo treniranosti. Osim toga, neki vidovi ovih sposobnosti mogu da se dalje razvijaju i to se odnosi na eventualno zaostajanje u nekim sposobnostima, pre svega u snazi. Tako treninzi mogu da imaju i korektivan karakter nekih motoričkih sposobnosti. Sadržaj tehničko-taktičkog treninga u prelaznom periodu ima najviše ulogu ispravljanja tehničko-taktičkih nedostataka, proširivanje usmerenih i specifičnih navika u kretanju, odnosno motoričkih navika.

U prelaznom periodu mogu se naći etape: etapa korekcije fizičko-tehničko-taktičkih sposobnosti; etapa realizacije individualnih i grupnih programa aktivnog odmora (ne duže od 2 do 4 nedelje).



Statistika u košarci

Indeks vrednosti u statistici



U ovom broju časopisa Trener obradićemo jedan statistički parametar, a to je indeks vrednosti. Pre nego što krenemo navešćemo jednu poznatu definiciju:

Upoznajte neprijatelja i upoznajte sebe; u stotinu bitaka nikada nećete biti u opasnosti. Kada ne poznajete neprijatelja ali poznajete sebe, vaše šanse za pobjedu i poraz su jednake. Ako ne poznajete ni neprijatelja ni sebe, nesumnjivo ćete u svakoj bici biti u opasnosti. – Sun Tzu Wu, Umetnost ratovanja, 450 god. pre n. e.

U prošlosti, košarkaška statistika je bila luksuz dostupan samo velikim profesionalnim klubovima. Za prosečnog trenera, statistika je predstavljala pravu noćnu moru, zahtevajući veliku količinu vremena i truda, najpre u samom prikupljanju statističkih podataka, a zatim i u ručnom izračunavanju različitih zbirnih statističkih parametara. Za većinu trenera statistika jednostavno nije bila vredna tolikog truda. Međutim, računari su sve to promenili. I, najbolje od svega, rasprostranjenost i relativno niska cena računara i softvera omogućuje dostupnost ovih informacija svima. Posmatrano sa aspekta obeležja kvaliteta informacija, ručno vođenje statistike, uz pomoć olovke i papira, ima više nedostataka. Najčešći nedostatak je nepotpunost, jer se usled ograničene površine papira vodi evidencija samo najosnovnijih statističkih parametara.

Ako se to uzme u obzir jedno od najčešćih trenerskih pitanja na samoj utakmici jeste koliko je naša ekipa primila poena iz kontranapada, drugog napada, iz zonske odbrane, kako je koji igrač šutirao iz koje pozicije, itd. . . Zaista postoje mnoga pitanja koje trener često postavlja na samoj utakmici a i onda kad se ona završi. Naravno da je zato potrebno vreme. A ako trener traži neku komparaciju onda je postupak još složenij, a da ne pominjemo da svima treba brza i tačna informacija što je pre moguće.

Dalje, potrebno je određeno vreme da se podatak upiše na statistički list i to na tačno definisano mesto na papiru, što značajno uvećava mogućnost da statističar u tim trenucima propusti jednu ili više akcija koje se dešavaju na terenu. Dovoljan je samo jedan pogled na statistički list koji se koristi za ručno vođenje statistike da bi se stekao uvid u (ne)razumljivost evidentiranih podataka, a posebno u poređenju sa kompjuterski obrađenim i

na štampaču odštampanim izveštajima, sa mnoštvom proračunatih zbirnih i drugih parametara.

U ekipnim sportovima postoji veliki broj metoda i načina priprema sportista za takmičenje. Postoji fizička, tehnička, taktička, psihološka i integralna vrsta pripreme. Svaka od njih nosi fundamentalnu važnost u samom formiranju sportiste i ekipe i dovodi do uspešnog izvođenja na takmičenju i dobrog rezultata. Danas se dobar i kvalitetan skauting ne može zamisliti bez upotrebe savremenih informacionih tehnologija. Zahvaljujući njima trener, pomoćni trener, sam igrač, novinar, publika, menadžeri i ostali mogu da dobiju na brz način koliko je ko dao poena na različite tipove odbrane, kao i koliko je koja ekipa primila poena iz drugog napada ili kontranapada, itd. . . Ako se ima u vidu i mogućnost interneta situacija je još bolja, jer se takva informacija može brzo postaviti na odgovarajući sajt. Ne treba zaboraviti ni on-line statistiku koja se još može videti na sajtu sa kašnjenjem oko 30 sekundi, onda se jasno može videti napredak informacionih tehnologija. No bez obzira na sve to, ipak su igrači ti koji odlučuju o pobedniku. Može neko imati izvanrednu informatiku, a da na kraju ipak ne osvoji neki trofej.

Kao što smo najavili u samom naslovu danas će biti obrađen jedan statistički parametar a to je indeks vrednosti koji se u pojedinim zemljama zove indeks upešnosti, indeks kompetencije ili samo indeks. Kao i sama statistika tako i indeks vrednosti ima neke nelogičnosti. U prošlim brojevima Trenera navodili smo neke od problema u samoj statistici. Mora se reći da su autori imali velikih problema da nađu od kada se pominje indeks ili ko ga je prvi koristio i gde (godina). Naravno da su svi odmah pomislili da je to prvo korišćeno u SAD. Koristeći internet i malo razgovarajući sa nekim kompetentnim ljudima uspelo se da se dobiju neki odgovori. Prvi koji je koristio neku kombinaciju indeksa jeste pomoćni trener košarkaša Kanzasa D. Lous, 1972. godine. Naime on je sabirao poene igrača, a oduzimao im je lične greške koje su oni napravili u toku same utakmice. Sledeće godine je otišao dalje tako što je igračima oduzimao i izgubljene lopte. Sada se može postaviti pitanje šta je to indeks upešnosti? To se može reći najkraće da je to – sve što je igrač dobro uradio sabira se a što je loše uradio oduzima se. Indeks upešnosti u pojedinim zemljama se kre-

će od -1 do 1. Tako da trener može dobiti informaciju da je indeks 0,0125 i on iz toga može vrlo teško da vidi komparaciju, da vidi da li postoji neka veza i ostalo. U drugim evropskim ligama on se kreće od plus beskonačnosti do minus beskonačnosti. Naravno da je trenerima mnogo lakše da vide da je neki igrač imao indeks -15 i da on adekvatno reaguje, nego kad vidi -0,0125. Koliko autori imaju saznanja samo se u dve zemlje koristi ovaj indeks od -1 do 1. Dakle, mnogo je zastupljeniji ovaj od plus beskonačnosti do minus beskonačnosti.

U statistici postoji merljiv i nemerljiv deo. Merljiv deo je vidljiv u svakom trenutku a to su na primer poeni, ukradene i izgubljene lopte, skokovi, asistencije, lične greške i ostalo... Nemerljiv deo nije vidljiv i ne može se izraziti nikakvim matematičkim brojem. On je izuzetno težak i često je nevidljiv i odličnim poznavaoocima naše magične igre pod obručima. Nigde se ne može naći informacija, čak ni na „play by play“, a to je na primer poslednja dobra odbrana, poslednji dobar foul, presečen kontranapad, i tako dalje. Ta poslednja dobra odbrana, tipa poslednji foul gde je na primer sprečen kontranapad koji je možda odlučio pobednika biće nagrađena u statistici sa indeksom -1 i biće upisan u zvaničan statistički izveštaj. Ili ako imate slučaj da u ekipi postoji odličan igrač takozvani košgeter koji na svakoj utakmici postigne veliki broj poena, i na njemu stavite odličnog odbrambenog igrača da ga čuva. Može se desiti slučaj da je taj košgeter postigao mali broj poena, a naš odbrambeni igrač ipak ima indeks -5 jer je morao da izađe sa terena zbog 5 ličnih grešaka. Može se desiti da je taj igrač koji ima indeks -5 bio najbolji na terenu, i možda je on ipak doneo pobjedu ekipi. Ali ako se pogleda krajnji slučaj on ipak ima indeks -5. Još je bolji slučaj jednog igrača koji je imao takozvanu „lažnu statistiku“. Naime o čemu se radi. Radi se o igraču centru koji je dosta dobro istrčavao kontre, a koristio je još i neke druge slučajeve. Igrač „istrči“ kontru i brzo nabaci loptu na koš. On je odmah uhvati, (igrač jeste dobio u startu indeks -1) zatim brzo skoči, i zatim postigne poen (ima dakle skok u napadu, sad mu indeks 1). Treba istaći da se dve vrednosti koje su se dogodile potiru i promašaj i skok u napadu, a povrhu svega dat je i poen. I pored toga što mu je indeks sad pozitivan on je „izvukao“ da ima jedan skok u napadu. Neretko se dešavalo da, kako god je to moguće, taj igrač ponovi operaciju: promašaj, skok u napadu i još jednom promašaj, skok u napadu i uspešan pogodak. Tako da taj igrač ima dva skoka u napadu i još bolji indeks uspešnosti. Kada pogledate statistiku taj igrač je svakako u plusu jer ima pozitivan indeks i dva skoka u napadu. Ako se pogleda njegova statistika može se reći da je on izvanredan skakač u napadu. Ako se ne pogleda video snimak može se dobiti pogrešna informacija. Autori su imali prilike da vide još neke situacije: na primer kad je taj igrač sam na takozvanom „ziceru“ on još jednom ponovi navedenu operaciju (bar jednom), a neretko se dešavalo i dva puta. U ovoj situaciji

postavlja se pitanje šta sada statističar da uradi? Često su neki skloni da odmah tvrde da statističari ne rade dobro svoj posao i da nisu videli ovo ili ono... Statističar mora da upiše i promašaj i skok u napadu i na kraju pogodak. Sa aspekta statistike sve je urađeno kako treba. Ako se utvrdi da je statističar dobro uradio svoj posao, onda se postavlja pitanje da li je to korektno? U toku utakmice imate još takvih slučajeva. Navešćemo još neke nelogičnosti. Na samom početku utakmice i u toku same utakmice postoji jedno podbacivanje. Igrač skače i dobacuje loptu nižem igraču, i sada se postavlja pitanje kome treba da se napiše osvojena lopta. Pošto postoje razna tumačenja, jedni tvrde da se osvojena lopta piše skakaču (on je sada u plusu sa indeksom 1) a drugi pak tvrde da se lopta piše sada nižem igraču. Da bi se

Ind	1 point	2 points	3 points	Field goals	Attack	Second Attack 2 points 3 points	Fast Break 2 points 3 points	Point in out	As	St
32	5/9 56%	4/7 57%	3/6 50%	7/13 54%	10/18 56%	7 0	6 0	42 34	6	6
16	0/0 0%	6/9 67%	3/7 43%	9/16 56%	9/16 57%	4 1	5 0	40 32	5	5
TF: 0 Coach: Veskovici Velisav Time outs: 4										
Last name	Points	Min:Sec	Ind	1 point	2 points	3 points	Field goals	Attack	As	Steal
Tomić	0	0	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%
Kuzeta	0	1	0/0	0%	0/1	0%	0/0	0%	0/1	0%
Bjelica	0	0	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%
Tomasević	0	0	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%
Skoko	0	0	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%
Banjanić	0	0	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%
Bolić	2	5	2/3	67%	0/0	0%	0/1	0%	1/3	34%
Bjegović	4	6	0/0	0%	2/3	67%	0/0	0%	2/3	67%
Lacković	0	2	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%
Fekete	8	11	3/6	50%	1/1	100%	1/1	100%	4/5	80%
Mandić	5	5	0/0	0%	1/2	50%	1/2	50%	2/4	50%
Velja	3	2	0/0	0%	0/0	0%	1/2	50%	1/2	50%
22	32	5/9	56%	4/7	57%	3/6	50%	7/13	54%	10/18
TF: 0 Coach: Petrovic Zoran Time outs: 3										
Last name	Points	Min:Sec	Ind	1 point	2 points	3 points	Field goals	Attack	As	Steal
Tutus	6	8	0/0	0%	3/4	75%	0/0	0%	3/4	75%
Tomasević	6	2	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%
Radulović	6	0	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%
Barlov	0	0	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%
Milasinović	6	1	0/0	0%	0/2	0%	2/5	40%	2/7	29%

izbeglo ovo nagađanje, u statistici se beleži koja je ekipa (domaći ili gosti) osvojila tu loptu. Sličan slučaj je i sa vremenskim prekršajima 8 sekundi, 24 sekunde, 5 sekundi. Ranije se pisalo da je za tu loptu kriv igrač koji je imao poslednju loptu u posedu. Može se desiti da je jedan igrač vodio loptu 22 sekunde, zatim je baci drugom igraču i njemu je na raspolaganju još samo jedan sekund. (Možda je za ovakvu situaciju gde jedan igrač vodi 22 sekunde loptu nije ipak on kriv jer su ostala četiri igrača bila dobro "pokrivena"). Postavlja se pitanje šta može igrač da uradi za jedan sekund. Trebalo bi da taj igrač od jedne sekunde dobije indeks minus 1. U cilju izbegavanja navedenog slučaja uvodi se pojam timska izgubljena lopta, jer su svi igrači koji su u igri krivi za takvu situaciju, a u suprotnom se dobije timska osvojena lopta. Dakle, kao i u statistici i indeks uspešnosti ima neke nelogičnosti. Kada se pogleda statistički list on je u skoro svim ligama koji ga koriste odmah na prvim mestima. Na FIBA-nim takmičenjima u statistici se ne može naći indeks uspešnosti, a ako se uzmu u obzir i ULEB-ova takmičenja on veoma dominira. Mnoge evropske lige ga koriste, uključujući i našu ligu.

U sledećem broju časopisa Trener nastavice ćemo da govorimo o indeksu uspešnosti.

Branko Markoski, Predrag Nemeš

Uručene tradicionalne nagrade najboljim trenerima

Priznanje za uspeh



Uručenjem tradicionalnih godišnjih nagrada najuspešnijim članovima u protekloj sezoni, Udruženje košarkaških trenera Srbije, istovremeno je okončalo staru i započelo novu sezonu.

– Po tradiciji, nastojimo da Godišnjom nagradom odamo priznanje najuspešnijim trenerima – kaže sekretar Udruženja, Mirko Ocokoljić: – Za ovu nagradu merilo je samo rezultat u poslednjoj sezoni, dok se kod nagrade za životno delo, koju na predlog članstva ili Upravnog odbora dodeljujemo na Skupštini UKTS, gleda celokupan uticaj neke ličnosti na košarkaški sport.

Ocokoljić posebno naglašava da je ove godine ceremonija dodele nagrada modifikovana:

– Ranije smo sve to vezivali za neki od događaja, na kojima smo organizovali seminar ili neki sličan skup. Sada smo želeli da se nagrade uruče u prisustvu većine članova. Mislim da je to dobro, jer svi imaju prilike da se upoznaju sa laureatima. Nisu sve kolege toliko priznate da bi samim imenom privukle pažnju, pa i na taj način nastojimo da ih promovišemo.

Ovogodišnji dobitnici nagrade, trofej su primili iz ruku trofejnih trenera, tokom trajanja BCB 2009:

– Prigodne pehare, torbe i diskove, svim pobednicima u takmičenjima KSS uručivali su Dragoljub Pljakić, Bora Cenić i Milan Minić. Sve su to poznata trenerska imena, što svemu daje potrebnu ozbiljnost – rekao je Ocokoljić.

Nenad Kiš

Nagrađeni za sezonu 2008/2009

Klipa Slobodan, reprezentacija Srbije U20

PRVAK – FIBA EVROPSKO PRVENSTVO ZA U20

Marković Petar, ženska mlada reprezentacija Srbije

II mesto – MEDITERANSKE IGRE

Vujošević Duško, KK Partizan (Beograd)

KUP „RADIVOJ KORAĆ”

SWISSLION KLS

NLB LIGA

Maljković Marina, ŽKK Hemofarm Stada (Vršac)

PRVA A ŽENSKA LIGA SRBIJE

OSVAJAČ KUPA SRBIJE

Bajin Zoran, KK Proleter (Zrenjanin)

PRVAK IB LIGE

Marinković Dragan, ŽKK Kovin (Kovin)

JUNIORSKI PRVAK SRBIJE

Guša Vanja, KK FMP Železnik (Beograd)

JUNIORSKI PRVAK SRBIJE

Marijan Stojanac, ŽKK Sivac (Sivac)

KADETSKI PRVAK SRBIJE

Milan Mandarić, KK FMP Železnik (Beograd)

KADETSKI PRVAK SRBIJE

Dragan Gavrilović, ŽKK Radivoj Korać (Beograd)

PIONIRSKI PRVAK SRBIJE

Bulatović Milovan, KK FMP Železnik (Beograd)

PIONIRSKI PRVAK SRBIJE

Simić Vladimir, ŽKK Radnički (Kragujevac)

PRVAK IB LIGE

Močnik Majda, ŽKK Kovin MT (Kovin)

PRVAK I SRPSKE LIGE SEVER

Ocokoljić Mirko, KK Železnik (Indija)

PRVAK I SRPSKE LIGE SEVER

Šarenac Milinko, ŽKK Kolubara Mladost (Lazarevac)

PRVAK I SRPSKE LIGE CENTAR

Bakić Vinko, KK Partizan (Beograd)

PRVAK I SRPSKE LIGE CENTAR

Petrović Dejan, KK Jug (Vranje)

PRVAK I SRPSKE LIGE ISTOK

Dojčinović Žarko, KK Jagodina (Jagodina)

PRVAK I SRPSKE LIGE ZAPAD

Stojančev Predrag, KK Stari Dif (Beograd)

PRVAK II SRPSKE LIGE CENTAR

Stefanović Srđan, KK Odžaci (Odžaci)

PRVAK II SRPSKE LIGE SEVER

Jakovljević Darko, KK Student (Kragujevac)

PRVAK II SRPSKE LIGE ZAPAD

Damljanović Ljubiša, KK Nibak (Niš)

PRVAK II SRPSKE LIGE ISTOK

ASSIST



Roy Vilijams

Višestruke odbrane

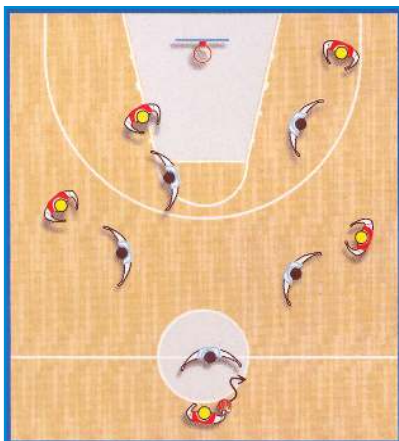


roj Vilijams je jedan od najboljih koledž trenera u SAD. Bio je pomoćni trener Den-
nu Smitu na Univerzitetu
Severna Karolina od
1978. do 1988. godine,
a nakon toga i glavni trener Univerziteta
u Kansasu, gde je četiri puta došao do
Final Foura NCAA lige i stigao do finala
NCAA lige 2003. Pet puta je proglašava-
van za trenera lige. U proteklih šest se-
zona trenirao je Univerzitet Severna Ka-
rolina osvojivši sa njima ove godine titulu
prvaka NCAA lige, prvi put nakon
2005. Bio je pomoćni trener reprezentacije
SAD na Univerzijadi u Nemačkoj
kao i na Olimpijadi 2004.

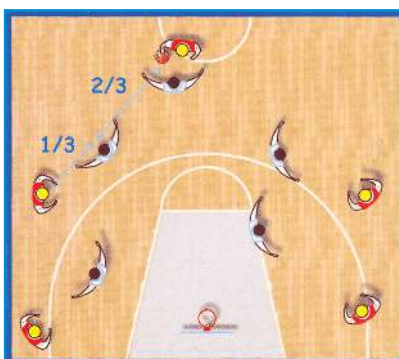
Univerzitet Severna Karolina ima du-
gu tradiciju korišćenja višestrukih od-
brana. Počelo je sa Den Smitom šezde-
setih godina XX veka i nastavlja se sa ti-
movima koje ja treniram danas. Koristili
smo višestruke odbrane u našem pohodu
ka tituli nacionalnog prvaka 2009. i u
daljem tekstu ću do detalja opisati ne-
koliko vrsta tih odbrana. Postoji veliki
broj razloga za korišćenje višestrukih
odbrana. Prvo, korišćenjem različitih
odbrana tim se priprema za igru protiv
bilo kog stila ili tima sa određenim sa-
stavom. Takođe, protivnički timovi mo-
raju da utroše značajno vreme na tre-
ninge da bi se pripremili za sve naše
odbrane. Tako se za odbranu izdvaja
vreme koje bi moglo da se troši na neki
drugi način. Konačno, to igrače čini mo-
tivisanim i pomaže nam da u igri stvori-
mo određenu vrstu tempa koji želimo.
Posebno, odbrane udvajanjem koje ću
ovde opisati proizvode kontranapade i
brze šuteve. To dalje proizvodi veći po-
sed lopte i pomaže nam u tranziciji, ko-
ja je kjučna za naš uspeh.

Mi koristimo odbrane na celom tere-
nu, na 3/4 terena ili 1/2 terena. Takođe
imamo i različite zone, igru čovek na čo-
veka i odbrane udvajanjem. Sada ću se

fokusirati na odbranu udvajanjem na polovini terena.
Obično odbrane nazivamo po svim zadacima u polju ko-
je treba izvršiti. To omogućuje plej-
mejkeru da pozove saigrače kori-
steći signal rukom. Na ostalim
igračima je odgovornost da vide
signal i krenu u izvršavanje odbr-
ne čim lopta pređe liniju sredine
terena. Najčešće koristimo 2 vrste
udvajanja na polovini terena. Nazi-
vaju se „32” i „42”.



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

je treba izvršiti. To omogućuje plej-
mejkeru da pozove saigrače kori-
steći signal rukom. Na ostalim
igračima je odgovornost da vide
signal i krenu u izvršavanje odbr-
ne čim lopta pređe liniju sredine
terena. Najčešće koristimo 2 vrste
udvajanja na polovini terena. Nazi-
vaju se „32” i „42”.

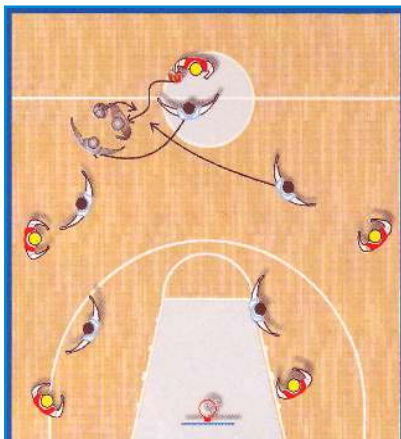
U našem brojčanom sistemu,
prvi broj označava tip odbrane
(naša serija 30 je udvajanje igrača
koji vodi loptu a serija 40 je udva-
janje prvog pasa) a drugi broj
označava gde će se na terenu de-
siti udvajanje (2 predstavlja polovi-
nu terena, 3 su tri četvrtine terena
a 4 je ceo teren).

Odbrana 32

Prva odbrana o kojoj ću govoriti
je 32, udvajanje igrača koji vodi
loptu na polovini terena. Kada plej-
mejker pozove na njemu je da obe-
ma nogama stane na liniju sredine
terena. Ovo omogućava plejmejke-
ra protivničkog tima da krene jed-
nim ili drugim pravcem. Mi ne uti-
ćemo na njega da odabere jedan
pravac. Samo želimo da shvatimo
kojim putem ide (dijagram 1).

Ostala 4 igrača odbrane treba
da stvore dobru početnu poziciju.
Želimo da oni budu 1/3 daleko od
svojih napadača i 2/3 daleko od
lopte. Što je njihov igrač dalje od
lopte, oni su dalje od svojih igrača
(dijagram 2).

Imati dobru početnu poziciju
pomaže udvajanju jer odvraća po-
četni pas (odbrambeni igrač je na
liniji dodavanja) a plejmejker mora
da dribla. Dobro početno pozicio-



DIJAGRAM 4

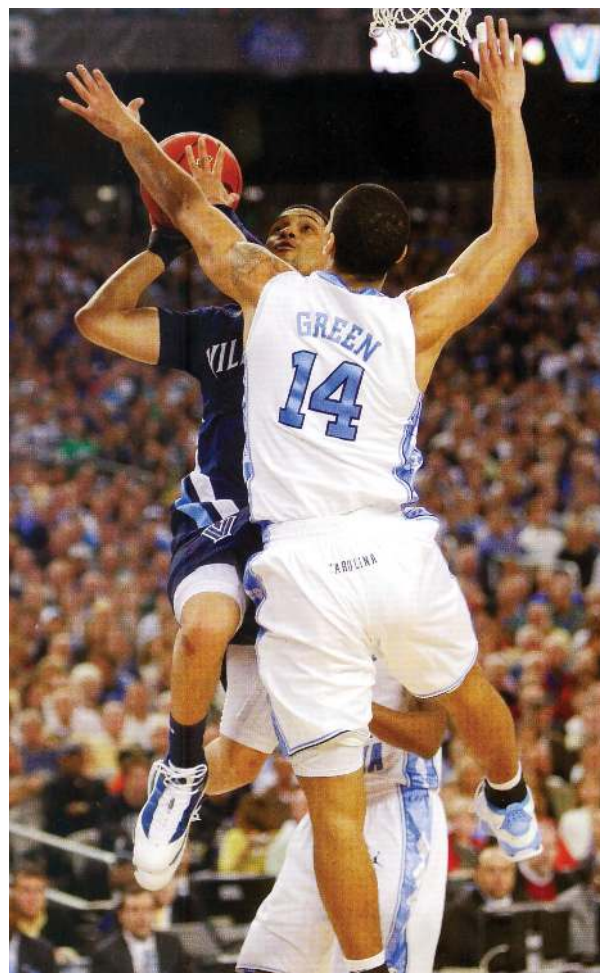
niranje smanjuje prostor koji treba pokriti tako da se udvajanje vrši brže i samim tim je efikasnije. Ako su ostali odbrambeni igrači takođe na dobrim odbrambenim pozicijama to im pomaže da dođu do presretača i mesta koja

olakšavaju ispunjenje cilja što ću objasniti u narednom delu. Odbrana se daje u akciju kada plejmejker protivničkog tima pređe polovinu terena. Važno je da ga plejmejker odbrane vodi jednim pravcem. Ako on promeni pravac, odbrana se može naći u zbrci. Kad krilni igrač odbrane ugleda da mu se plejmejker približava, on trči ka njemu da stvori situaciju za udvajanje (dijagram 3).

Udvajanje

Kada smo već udvojili igrača, podstičemo naše igrače da bez faula priđu što je moguće bliže. Zaista pokušavamo da sprečimo da napad protivničkog tima razdvoji udvajanje i nađe se između 2 igrača odbrane. Dobro udvajanje je od vitalnog značaja za uspeh odbrane.

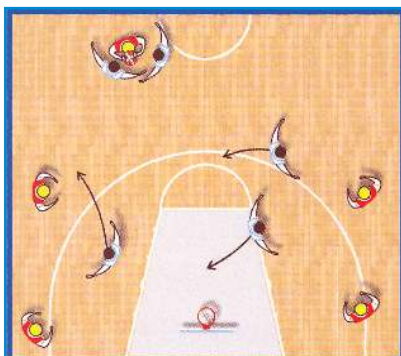
NAPOMENA: U prošlosti smo imali situacije gde plejmejker udvaja sa zadnje strane. Ovo udvajanje dolazi



kao iznenađenje ali je teže diktirati gde se plejmejker kreće. (dijagram 4).

Presretači

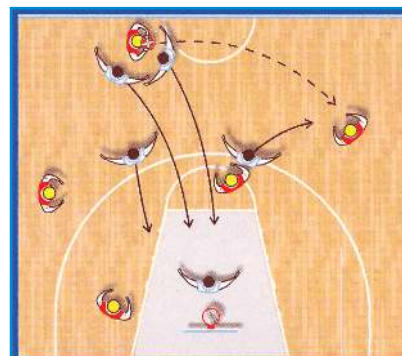
U isto vreme kada igrači koji udvajaju krenu u paru, presretači takođe reaguju. Jedan će biti visoki a drugi niski presretač (dijagram 5). Cilj presretača nije da igra



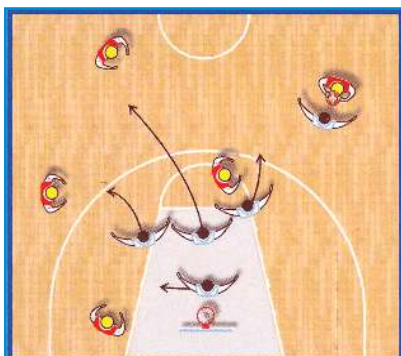
DIJAGRAM 5



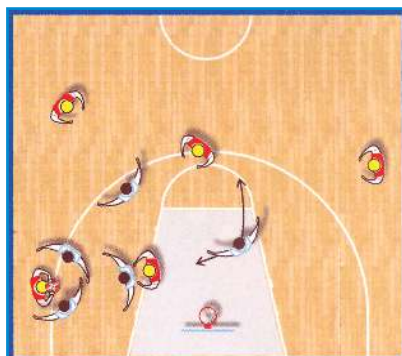
DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



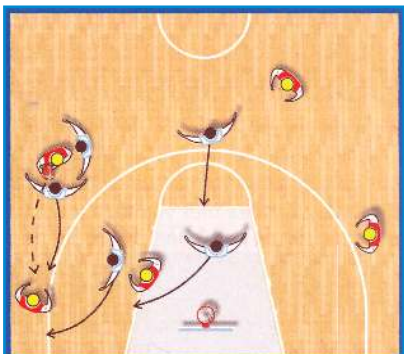
DIJAGRAM 8



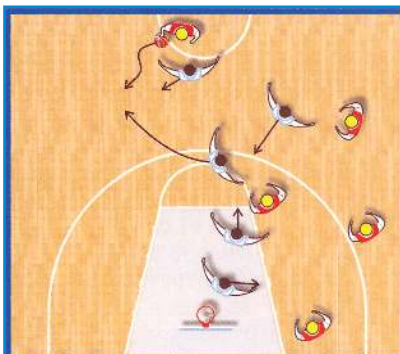
DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

čovjek na čoveka. Oni će ući u privremenu zonu gde će pokušati da čuvaju 2 igrača. Ako se igrač s loptom nagne na jednu stranu, presretač će uraditi isto (dijagram 6). U idealnom smislu, presretači igraju pas i krađu loptu koja će voditi ka brznoj kontri. Ako nema ukradene lopte a odbrana je slomljena, presretač najbliži lopti će ga čuvati igrom čovek na čoveka. Njegov zadatak je da po svaku cenu obuzda igrača s loptom. Drugi presretač i dva igrača koja udvajaju trče sa putanje i onda prilaze svom igraču i dolaze u našu osnovnu odbranu čovek na čoveka na polovini terena (dijagrami 7 i 8).

Čuvar koša

Igrači koji udvajaju i presretači pokušavaju da budu vrlo agresivni. S druge strane, čuvar koša je vrlo zatvoren i ne kocka se. Njegov posao je da spreči sva polaganja. On ne pokušava krađu lopte. Vidi prethodne dijagrame za uvid u to kako on prosto štiti koš. U savršenoj situaciji, to bi bio visoki igrač ali, s obzirom da ne možemo diktirati napad na tačno određenim mestima, to može biti bilo koji igrač.

Letač

Ako se udvajanje izvrši ispod linije slobodnog bacanja, čuvar koša dobija drugo ime. Sada ga zovemo letač a menja mu se i uloga. S obzirom da je udvajanje nisko i niski presretač je okrenut postu, čuvar koša se oslobađa i kreće u krađu lopte na strani suprotno od lopte (dijagram 9).

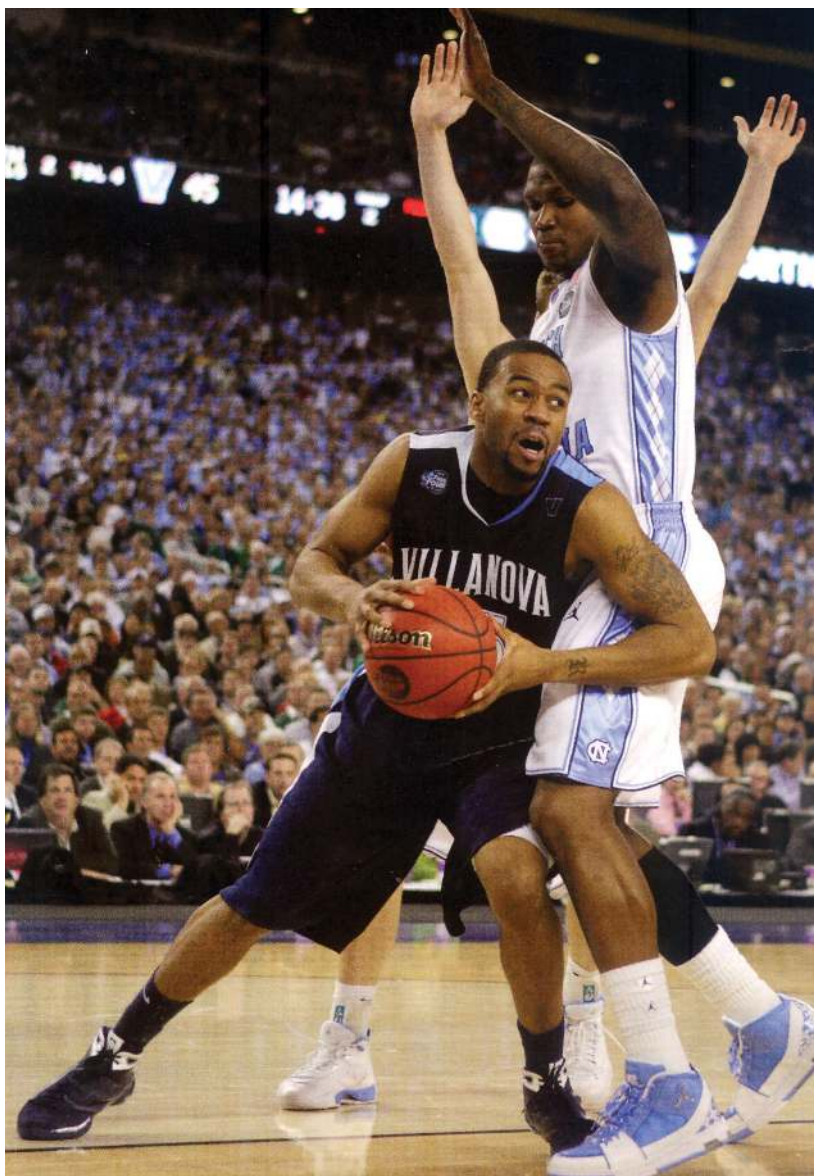
Odbrana 42

Naša odbrana 42 ima iste principe kao i odbrana 32 ali udvajamo prvi pas (dijagram 10). I dalje pokušavamo da onemogućimo prijem lopte tako da je to normalna igra čovek na čoveka dok pas ne krene. Ono što ne želimo je da prvi pas ode na vrh reketa. Udvajanje na tom mestu može dati prilike napadu ali ako lopta stigne dotle mi ćemo i dalje igrati našu odbranu. Kada se ovo udvajanje desi, i dalje ćemo imati dva presretača i čuvara koša.

Ne udvajamo drugi put osim ako je to vrlo kratak pas i drugo udvajanje je vrlo lako i pogodno. Volimo da dodamo drugo udvajanje ako je u pitanju kratak pas ka uglu. Čini nam se da je to odlična prilika da napad postavimo na pete (dijagram 11). Kada se ovo dogodi, mi imamo novu postavku igrača koji udvajaju, dva presretača i letača jer se udvajanje dešava ispod linije slobodnih bacanja.

Kombinovane odbrane su nam dugo godina sjajne. Često ofanzivna postavka nije savršena i može da dovede do konfuzije kod nekih od naših igrača odbrane. Potvrda toga je veliki deo u igri proveden uz uspešnu kombinovanu odbranu. Vidi dijagram 12 za situaciju a za to je potrebna žurba. Košarka na Karolini ima dugu istoriju održive savršenosti. Dobar deo uspeha dolazi iz odbrambenog sistema koji koristimo. Naše užurbane odbrane su deo tog sistema i sastavni su deo onoga što radimo. Nadamo se da će nam u budućnosti pomoći da dobijemo još više utakmica za Severnu Karolinu.

Prevela: Nina Vidosavljević



Ana Vesković, psiholog asistent na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja



Postoji li „rođen košarkaš“



košarka je u našoj sredini veoma popularan sport. Veliki broj dece se uključi u trenazni proces, ali samo mali broj dostigne vrhunske rezultate. Sretna kombinacija izraženih interesovanja za košarku sa sposobnošću lakog učenja dovodi do visokih postignuća – do majstorstva.

Može se reći da je predviđanje uspešnosti u košarci, pogotovo mogućnost dostizanja majstorstva, jedna od tema koja gotovo neprestano privlači pažnju trenera, menadžera, psihologa, lekara sportske medicine, potencijalno uspešnih košarkaša, kao i roditelja.

I u struci i u nauci neretko se postavljaju pitanja da li je moguće predvideti uspeh u košarci, da li postoji „rođeni košarkaš“, koji su fizički i psihički atributi najbitniji za postizanje visokih rezultata.

Treneri i roditelji kao česte razloge psihološkog testiranja mladih sportista navode procenu mogućnosti dostizanja vrhunskih rezultata. Navedeni razlog je posebno čest u slučaju košarkaša, što je najverovatnije omeđeno velikim ulogom i oštrom konkurencijom sa jedne strane, a potencijalno velikim dobitkom sa druge strane.

Svakako treba imati na umu da naučna identifikacija darovitih igrača nalaže multidisciplinarni pristup sportske medicine, sportskih nauka, psihologije.

Za razumevanje „psihologije“ talentovanih igrača, smatramo da je značajno razlikovanje ključnih termina koji ujedno opisuju i moguće ishode u dostizanju uspešnosti: darovitost, talentovanost i podbacivanje. Darovit ili potencijalno talentovan igrač poseduje visoke prirodne sposobnosti – potencijale koji se mogu (ali ne moraju) razviti u veštine i ispoljiti na terenu. Njihove sposobnosti spadaju u 15% (ili prema novijem i strožem kriterijumu 10%) najboljih. Kako se od najmlađeg uzrasta može prepoznati darovit, potencijalno talentovani igrač? S obzirom da poseduje visoke sposobnosti, tokom učenja i usavršavanja veština, darovit igrač ne ponavlja greške (ili ih ponavlja u značajno manjem stepenu od prosečnog igrača), na osnovu instrukcija trenera ali i samostalno, može da analizira greške i shodno tome da prilagodi i da poboljša sledeći pokušaj. Talentovani košarkaš jeste onaj košarkaš koji je razvio veštine do stepena koji ga vodi u sam vrh uspešnosti. Dakle, svojim superiornim izvođenjem pripada kategoriji 15% najboljih (ili pre-

ma novijem i strožem kriterijumu 10%). Podbacivač je košarkaš čije je postignuće ispod mogućeg u odnosu na sposobnosti koje poseduje, koji svoje potencijale nije razvio u veštine i nije postigao uspeh koji je u skladu sa njegovim sposobnostima.

Pored razlikovanja različitih nivoa talentovanog postignuća (od umerenog do veoma visokog), smatramo da je čak i važnije razlikovanje darovitog od nedarovitog postignuća. Naime, visok uspeh u košarci uvek je rezultat različitih faktora: sposobnosti (na primer, motoričkih i intelektualnih), faktori ličnosti (motivacija, sposobnost upravljanja sobom, crte ličnosti, psihičko stanje i raspoloženje, itd.), ali i faktori sredine i okolnosti (društveni milje, mogućnosti za treniranje, uticaj značajnih osoba – treneri, roditelji, trenažne aktivnosti, nagrade, povrede) kao i faktor slučajnosti i sreće. To praktično znači da dva igrača mogu postići isti rezultat, ali se taj rezultat može zasnivati na različitom udelu faktora koji su važni za uspeh. Na primer, visina jeste važna (biološka) prednost u košarci, ali nikako nije dovoljan uslov za vrhunsko postignuće. Svima su poznati primeri vrhunskog izvođenja košarkaša koji su niže visine ali su uspeh postigli zahvaljujući drugim sposobnostima: na primer, zahvaljujući sposobnostima da tokom velikih i brzih promena na terenu predvide kretanje lopte, da predvide akcije drugih igrača, da na terenu usmere pažnju na relevantne informacije i da na osnovu njih odlučuju. Isto tako, igrač koji je visoko motivisan, veoma istrajan i posvećen zadacima, koji efikasno upravlja psihičkim stanjima, u značajnom stepenu može da kompenzuje nižu visinu. Takođe, nije redak slučaj da igrač koji poseduje visoke sposobnosti, ne poseduje druge značajne psihološke karakteristike koje podržavaju dostizanje i održavanje vrhunskih rezultata. Najbolji primeri za to su pojava treme pred takmičarski nastup, nedovoljno razvijena emocionalna staloženost, ili pak nedostatak istrajnosti u radu. U tom slučaju njegova uspešnost može da bude jednaka ili čak niža od uspešnosti igrača koji poseduje niže sposobnosti, ali istovremeno poseduje karakteristike koje olakšavaju efikasno učenje i korišćenje naučenih veština.

Proces psihološke identifikacije talentovanih košarkaša odvija se na dva nivoa: prvi nivo čini tzv. prirodna, a drugi naučna identifikacija.

Proces tzv. prirodne identifikacije talentovanih košarkaša odvija se spontano, već od samog uključivanja u trenažni proces, a na osnovu trenutnog postignuća. Procesom kontinuiranog poređenja sa košarkašima istog uzrasta i sličnog iskustva, postavljeni su jasni spoljašnji standardi ocene. Dakle, učešćem na takmičenjima različitih nivoa i vrsta, više postignuće ostvaruju oni košarkaši koji poseduju viši nivo izvođačkih veština i kvaliteta zahvaljujući, pre svega, svojim sistematski razvijenim veštinama zasnovanim na visokim prirodnim sposobnostima. Posmatranje majstora koji sa lakoćom izvodi veštine na terenu može da zavara – sportsko majstorstvo se gradi godinama, „pravilo 10 godina”, što u obimu punog radnog vremena odgovara iznosu od nekoliko hiljada časova vežbanja. Trenažne aktivnosti su u prvom redu usmerene na razvoj tehničkih i taktičnih veština, znači na razvoj sportske spremnosti. Međutim, brzina napredovanja kao i stabilnost ispoljavanja sportske spremnosti na takmičenju, neodvojivo i tesno su povezane sa razvojem psiholoških osobina i veština.

Psihološka identifikacija kao jedan od aspekata tzv. naučne identifikacije potencijalno talentovanih igrača, ne može se oslanjati samo na trenutno postignute rezultate, već se mora oslanjati na stabilne pokazatelje. Dakle, procenom intelektualnih sposobnosti, na primer, sposobnosti opažanja prostora i promena u prostoru, sposobnosti snalaženja u prostoru, procenom karakteristika pažnje (usmerenost, obim i premeštanje pažnje) može se zaključiti o visini sposobnosti koje igrač poseduje.

Procena visine sposobnosti po sebi ne daje dovoljno informacija da bi se zaključilo o odnosu između sposobnosti i mogućnosti daljeg napredovanja. Za donošenje suda neophodno je proceniti ostale karakteristike ličnosti, u prvom redu kvalitet i stepen motivacije, stepen posvećenosti, pravilno postavljanje ciljeva i kao lična merila postignuća igrača. Zatim, neophodna je i procena relativno stabilnih i trajnih crta ličnosti koje se manje – više dosledno ispoljavaju u različitim situacijama. Neke od ključnih su: crte koje opisuju način i intenzitet emocionalnog reagovanja, otpornost na teškoće, reagovanje na teškoće, stepen istrajnosti i upornosti u radu, reagovanje na monotoniju u radu, karakteristični načini reagovanja na konflikte, stepen samostalnosti i spremnosti na saradnju. Značajne informacije za donošenje zaključka tiču se procene uticaja ključnih osoba (trenera, roditelja) na psihičko stanje,

mentalno zdravlje kao i na takmičarske rezultate u smislu toga da li predstavljaju osobe koje podstiču ili koje koče sveukupni lični razvoj, kao i razvoj talenta i dostizanje majstorstva.

Brojna istraživanja karakteristika ličnosti talentovanih sportista navode na zaključak da se oni međusobno razlikuju. Stoga se ne može govoriti o „karakterističnom” profilu ličnosti uspešnog košarkaša. Naime, svako je ličnost za sebe, neponovljiva kombinacija različitih karakteristika i drugačija od svih ostalih. Smisao psihološke procene ogleđa se kroz strogo individualizovan pristup, odnosno, kroz analizu i integraciju velikog broja podataka na osnovu kojih se izvodi zaključak o psihosocijalnim potencijalima za dalje napredovanje.



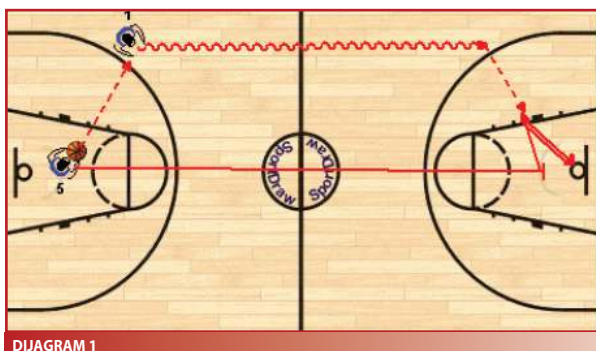


Slobodan Klipa, Trenerski dani – 2009

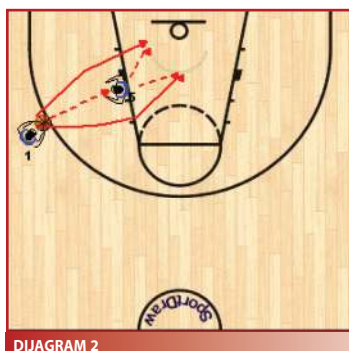
Specifičnosti rada na grupnoj taktici

postoji tehnologija pravljenja brzog rezultata, u mlađim selekcijama to je rad sa 5:0 i 5:5. Tehnologija brzog pravljenja igrača ne postoji. Ona traje 4-5 godina i zahteva izuzetno puno strpljenja, vremena, truda i mnogo uloženog rada. U samoj selekciji važno je da nađemo talentovanog igrača sa 14-15 godina i da u narednih 4-5 godina napravimo od njega kvalitetnog igrača. Faktori uspešnosti su dobra selekcija, vaspitava-

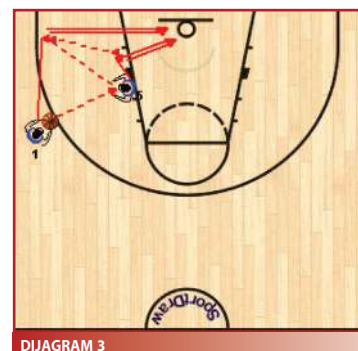
dubini da znaju da kazne udvajanje, rotaciju odbrane ili preuzimanje veliki mali. Ono što je najvažnije i o čemu će biti najviše reči to je saradnja dva igrača. Da igrači znaju da rašire i i da u slučaju nekog prodora zauzmu dobre pozicije i da imaju otvorene linije dodavanja. Kada visoki igrač primi loptu da ostali igrači zauzmu raspored u zavisnosti od sopstvenog kvaliteta a i kvaliteta visokog igrača. Ovde ćemo prikazati neke situacije iz igre i neke situacione vežbe.



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

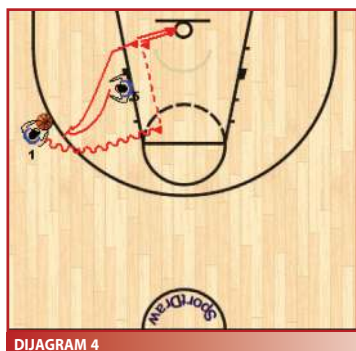
nje dece da budu deo tima, da tim bude ispred pojedinca. Sledeći faktor je jednostavnost u igri. Da bi funkcionisao tim veoma je važno da igrači poznaju osnovne principe odbrane i napada. Osnovni principi u napadu su: širina ili razmak između igrača, zatim princip dubine, princip ravnoteže i princip visine.

Naglasicu da prvo radim igru 5-0 gde postavljam principe pa onda to analitički razbijam na igru 2-0, 3-0, 4-0. Važan preduslov za ovo je da igrači imaju osnovna taktička znanja, da znaju da naprave prodor po širini ili

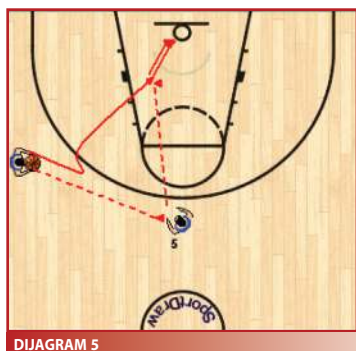
Počemo sa saradnjom beka i centra u kontranapadu. Bek dribla loptu uz bočnu liniju, centar sprinta u reket pravi auto-blok i otvara se da bi primio loptu (sl. 1).

Ako centar ne može da šutne vraća povratnu loptu beku. Takođe posle dodavanja bek može da utrči. Utrčavanje može biti preko prvog ili trećeg skakačkog mesta što zavisi od odbrane (sl. 2).

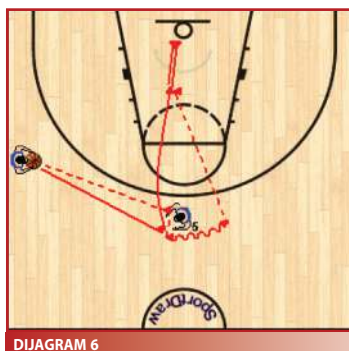
Ako beku odbrana nedozvoljava da utrči po dubini utrčava po širini u ugao, dobija loptu od centra a centar se pomera da primi povratni pas (sl. 3).



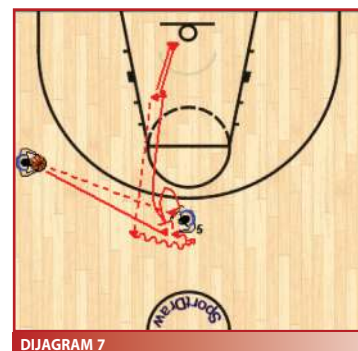
DIJAGRAM 4



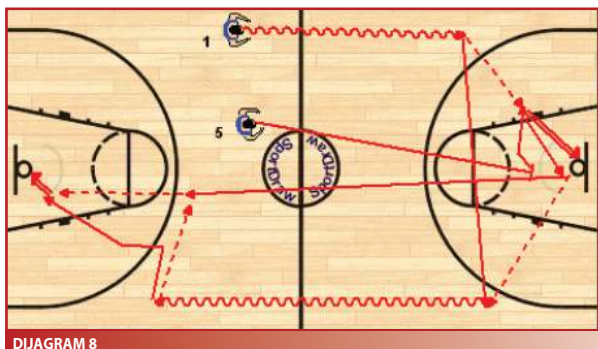
DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8

Ako lopta ne može da se doda centru onda on izlazi da sa bekom odigra pick and roll (sl. 4).

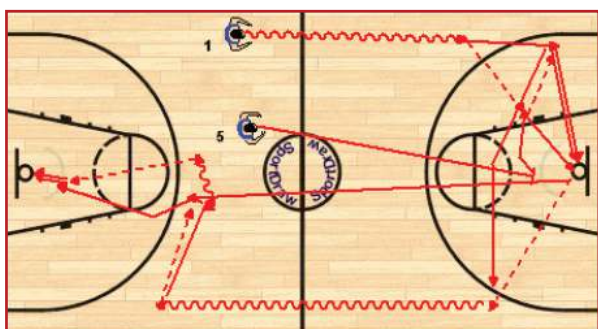
Dodavanje visokom igraču na poziciji niskog posta, takođe ima nekoliko mogućnosti, prva je da bek krene na uručenje, odbrana mu razbija kretnju i on utrčava na bek door (sl. 5).

Ako odbrana ne sprečava kretnju centar uručuje loptu beku. Bek raširi a centar se otvara ka košu (sl. 6).

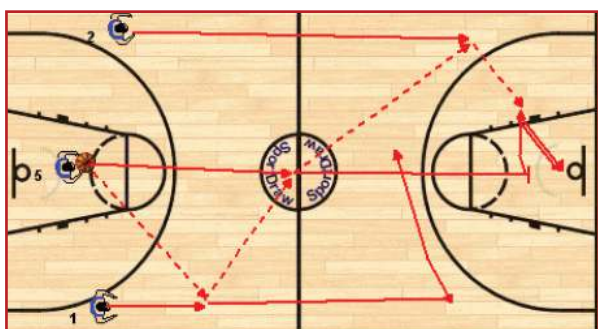
Na ovo možemo nadgraditi još i pick and roll centra beku posle uručjenja (sl. 7).

Ove saradnje možemo povezati u jednu vežbu sa otvaranjem kontra napada gde na jednom košu radimo saradnju sa centrom dole, posle šuta centar hvata loptu, dodaje beku koji vuče uz aut liniju i odmah nastavlja na drugi koš saradnju sa centrom na visokom postu. Ovde kombinujemo sve pokazane načine saradnje (sl. 8, 9).

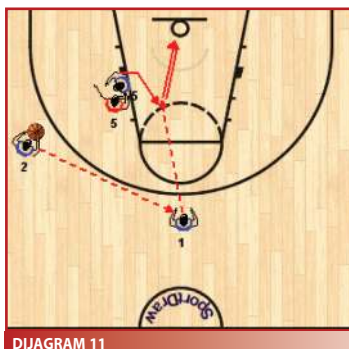
Saradnja dva niska igrača i jednog visokog igrača je nešto najbitnije u igri. Pokazaćemo nekoliko varijanti saradnje. Vežbu počinjemo otvaranjem kontranapada dodavanjem preko visokog igrača koji je u sredini. On u završnici utrčava u reket, pravi auto blok, prima loptu, a drugi niski igrač popunjava srednju poziciju da bi dobili napadački trougao (sl. 10).



DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11

Sledeća varijanta, odbrana na centru je jaka i kvalitetna i on ne može da primi loptu, igrač 2 dodaje loptu usredinu igraču 1, centar se gradi zadnjim pivotom i prima loptu (sl. 11).

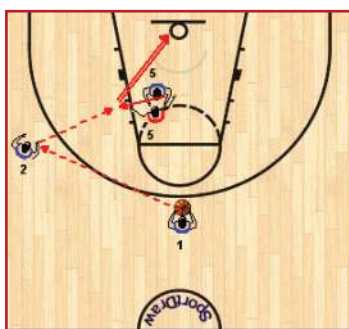
Treća varijanta je da je centru zatvoren prijem i posle lednog pivota, on se tada gradi prednjim pivotom i lopta se vraća igraču 2 (sl. 12)

Ovo je saradnja sa visokim igračem, a sada nas zanima igra ova dva beka kada centar primi loptu. U uslovima uske „zonirane” odbrane veoma je važno da se igrač koji je dodao loptu pomeri u ugao a da se igrač sa sredine terena pomeri na 60 stepeni. Za ovu odbranu je važno imati dva igrača na strani centra (sl. 13).

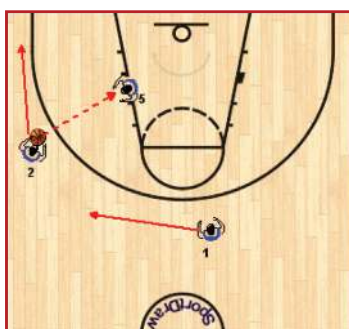
U uslovima agresivne odbrane koja dozvoljava igru 1:1 dodavač nakon pasa centru mora odmah da utrči, istovremeno drugi bek popunjava poziciju dodavača. U ovoj situaciji visoki igrač može da bira kome dodaje loptu jer ima dve mogućnosti (sl. 14).

Treća kretnja je da idemo u „split” tj. da dva beka ukrste (sl. 15).

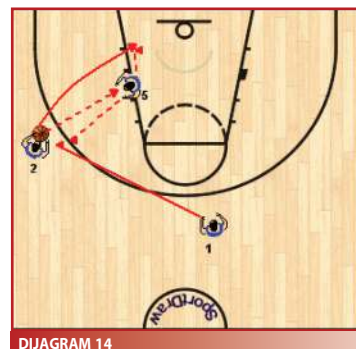
Sledeća saradnja je da centar izađe u pick and roll igraču kome je dodao loptu (sl. 16). Ugao pika možemo promeniti i blok postaviti sa donje strane (sl. 17).



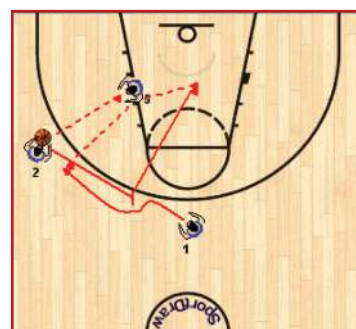
DIJAGRAM 12



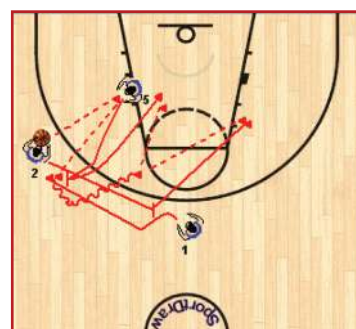
DIJAGRAM 13



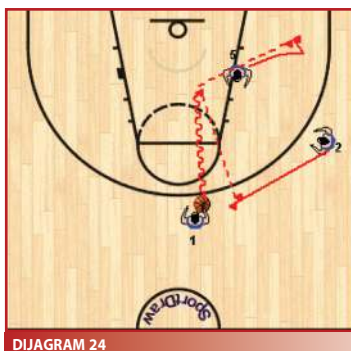
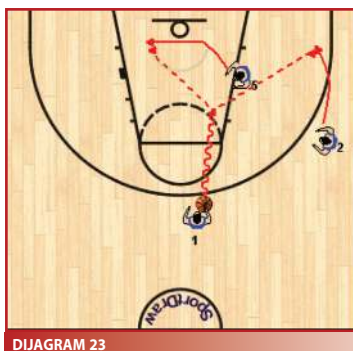
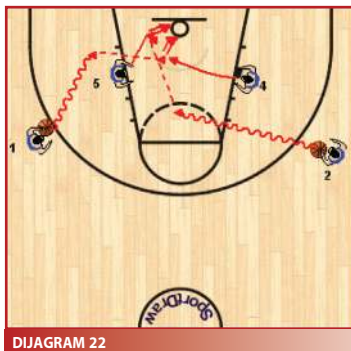
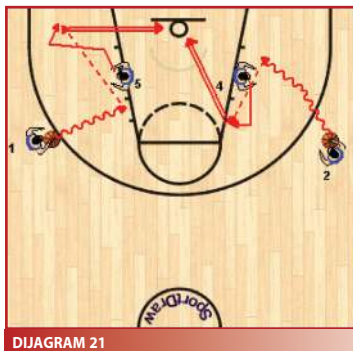
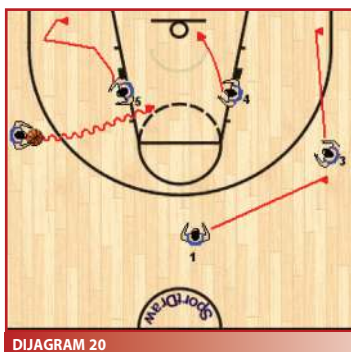
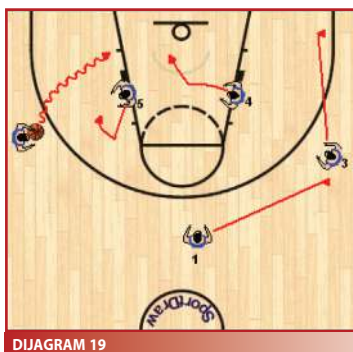
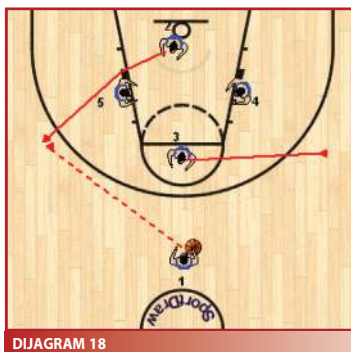
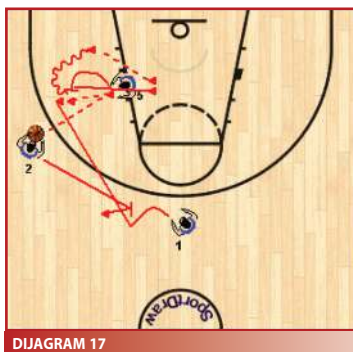
DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



Ovde je važno da igrač koji ne učestvuje u akciji P'n'R mora da otvori liniju dodavanja sprintom ka uglu od 60 stepeni ako centar ne ide u pop ili utrčavanjem u reket ako centar ide na pop. Ovo radimo po celom terenu posle otvaranja kontra napada.

Ono što nisam rekao, a što je važno u današnjoj košarci, postoji mnogo sistema igre, mnogo kretnji i raznih blokada ali najveći kvalitet je jednostavnost u igri. Danas nema igrača koji može da izađe iz blokade i šutne. To mora biti dobra blokada i dobar izlazak iz blokade i vrhunski šu-

ter kao što je Tripković. Ja ne znam nijednog igrača koji to može da izvede kod nas sem njega. Na kraju se sve svede na igru 1:1 ili 2:2. Taj famozni pick and roll. Timovi na final fouru nisu ni pokušavali ništa drugo nego da odigraju horizontalni blok za centra i da on iz te pozicije odigra 1:1 ledima ili da neko od bekova kao na primer Spanulis odigra licem 1:1. Sve ostalo se svodilo na igru 2:2. Tu dolazimo do najbitnije stvari a to je raspored ostalih igrača koji ne učestvuju direktno u igri 2:2. Moramo naučiti ostale igrače koji nemaju loptu da ne „spavaju” nego da se kreću kao što smo videli u prethodnim saradnjama.

Pokušaću sada da objasnim neka rešenja iz napada „dijamant” koji se najčešće igra. Igrač 2 istrčava pored bloka koji mu pravi igrač 5 i prima loptu, igrač 3 širi u ugao od 45 stepeni, da bi se dobio dobar raspored igrača (sl. 18).

Šta se dešava kada igrač 2 krene na prodor? Igrač 2 je krenuo na prodor, a igrač 5 ako ima loš šuterski rejting kreće u reket. Malo je igrača koji igraju na vrhunskom nivou, a da imaju loš šuterski rejting. Zato dajemo zadatak igraču 5 da napravi dva koraka od koša pa leđni pivot. Igrač 4 ulazi u sredinu reketa, čak na prvi obruč. Igrač 3 ide u ugao, a igrač 1 na ugao od 45 stepeni. Tako dobijamo kvadratni raspored u napadu koji omogućava kažnjavanje odbrane kod svakog pokušaja rotacije (sl. 19).

Sada je ovaj napad pokazan na primeru 5:0 ali analitički možemo to isto da radimo i kao 2:0, 3:0, 4:0. Metodski to je 1:0, 2:0, 3:0, pa 1:1, 2:2, 3:3 sa dirigovanom odbranom koja nije punog intenziteta i na kraju 1:1, 2:2, 3:3 sa punim intenzitetom odbrane. Ipak sve se svodi na igru 1:1. Ako igrač 2 probije kroz sredinu igrač 5 se izvlači 2 koraka uz korner liniju pa leđni pivot. Igrač 4 ide pod tablu, a igrač 1 pod ugao od 45 stepeni a igrač 3 širi u ugao (sl. 20).

Ovde je važno naučiti visokog igrača da izađe i otvori se leđnim pivotom, primi loptu i šutne. Možemo sada da analitički izvučemo saradnju bek-centar i da napravimo vežbu prodora beka i otvaranja visokog igrača. Bek prodire u sredinu ili ka aut liniji, centar se otvara dva koraka i leđni pivot prima loptu i šutira. Dva beka i dva centra rade u isto vreme (sl. 21).

Takođe možemo izvući i saradnu igrača na prodoru i dalje centra. Bek prodire a centar se u zavisnosti od ugla prodora ubacuje u sredinu reketa ili pod tablu (sl. 22).

Važno je da igrači znaju da zauzimaju dobre pozicije, da ulaze u prazan prostor i drže rastojanje, da „čitaju” namere svojih saigrača ali i odbrane. Ovo možemo raditi i sa tri igrača. Pravolinijski prodor beka sa centralne pozicije, centar može da ide pod tablu a drugi spoljni igrač u ugao (sl. 23).

Ako drugi spoljni igrač popunjava poziciju igrača koji prodi-re, centar izlazi spolja (sl. 24).

Ova vežba može da se postavi i sa prodorom sa boka. Sledeću vežbu mnogo radim. Ona može biti i vežba zagrevanja. Dva igrača se dodaju do ugla od 60 stepeni. Igrač koji primi loptu na oko 7 metara kreće na prodor ka čeonj liniji. Drugi igrač popunjava poziciju igrača koji je krenuo na prodor, prima loptu i šutira (sl. 25).

Nadogradnja vežbe je da igrač ne šutne loptu nego da i on krene u prodor, a prvi igrač da popuni prostor (sl. 26).

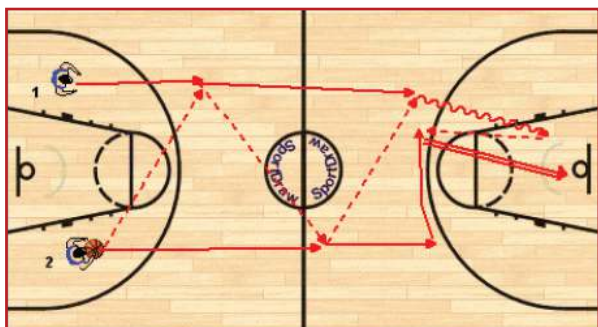
Ovim učimo igrače da se ne isključuju iz igre nego da nastave da igraju i posle dodavanja iz prodora. Rekli smo da moramo naučiti igrače da kažnjavaju svaki pokušaj pomoći odbrane. Kod odbrane pomozi i vrati se napadač ima dve mogućnosti. Jedna je da raširi, a druga je da utrči u dubinu (sl. 27).

U današnjoj košarci najveća razlika između vrhunskih igrača i ekipa je u trčanju. U otvaranju kontranapada 4:0 igrač 4 nabacuje loptu na tablu, trči sprintom u reket, pravi auto-blok i otvara se ka lopti. Drugi pratilac spušta se na suprotnu stranu reketa ili ako je dobar šuter ostaje na penalu. Igrač 2 popunjava centralnu poziciju. Lopta se spušta igraču 4 a niski igrači biraju šta igraju, utrčavanje ili „split“ (sl. 28).

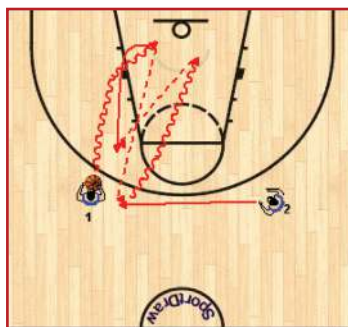


U slučaju da se ne može dodati lopta prvom pratio-cu bek dodaje drugom pratio-cu a on je spušta igraču 4 (sl. 29).

Sledeća faza je da rotiramo napad na drugu stranu. To je rani ili sekundarni napad. Ovde nema puno kreta-nja nego je bitan raspored igrača. Takođe želimo da od-



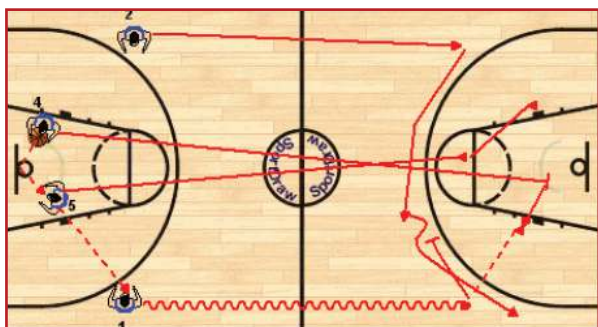
DIJAGRAM 25



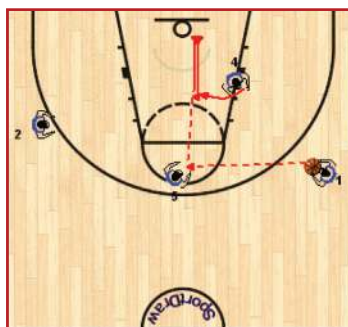
DIJAGRAM 26



DIJAGRAM 27



DIJAGRAM 28



DIJAGRAM 29



DIJAGRAM 30

igramo na centre i dobijamo saradnju visokog i niskog posta. Lopta se preko igrača 5 prenosi na drugu stranu. Nakon dodavanja igrač 5 utrčava da primi loptu na niskom postu. Ako ne može da primi igrač 4 istrčava na visokog posta, prima loptu i spušta je igraču 5 (sl. 30).

Sada ćemo da uključimo i pik. Na taj način želimo da napravimo sistem igre sa pikom. Traži se da drugi pratilac odmah ide u pik. Ovde je važan položaj igrača 4, koji ne sme da ostane u mestu nego mora da se kreće ka srednjem postu, gde može da dobije loptu direktno od igrača 1 ili preko igrača 2 (sl. 31).

Ako je igrač 4 dobar šuter, on može raširiti i u ugao, pa da istrči i otvori liniju dodavanja. Igrač 2 se takođe pomera na rastojanje jednog dodavanja, tako da imamo mogućnost tri otvorena prva pasa. Kada igrač 1 krene da probija igrač 2 širi, to su vrlo bitni detalji, jer ne dozvoljavamo da igrači ostanu na udaljenim pozicijama, nego da se pomere na 5-6 metara od lopte, i da kazne svaku pomoć odbrane (sl. 32).

Ista situacija je i kada se u pik ulazi posle prenosa lopte na suprotnu stranu preko drugog pratioca.

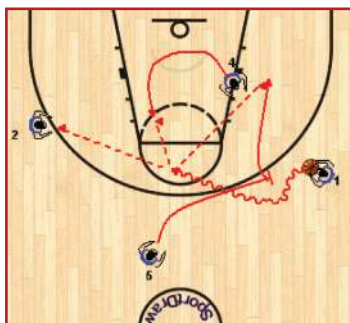
Moderna košarka je postala kao šah i ako je ne budemo igrali kao šah, bar što se tiče rasporeda igrača, onda ćemo imati probleme. Zato nema pasivnih pozicija nego igrači treba da se otvaraju od ili ka košu i to u zavisnosti od individualnih kvaliteta, tj. od toga šta trener traži.

Pik, koji ja zovem direktna blokada, jeste pik kada visoki igrač ide direktno u blok beku. Visoki igrač prvo fintira snažno utrčavanje, vrati se sprintom, zauzme poziciju i pravi blok. U ovoj saradnji ima nekoliko važnih stvari. Prva je da niski igrač kada primi loptu i nije koristio dribling napravi fintu da izbací odbrambenog igrača iz ravnoteže, pa tek onda krene u dribling i korišćenje blokade (sl. 33).

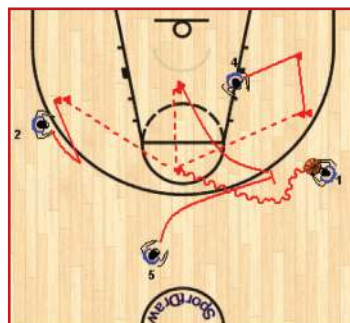
Druga je da ako igrač dribla, da snažno nadribla na suprotnu stranu od mesta gde se pravi blokada i kada bloker napravi blok, promeni pravac i ritam (sl. 34).

Igrač koji pravi blok da izađe u sprintu i tik ispred odbrambenog igrača se zaustavi u širokom stavu i „zaključa” prednju nogu odbrambenog igrača, da ne bi mogao da odigra odbranu, tj. da prokliza između blokera i igrača sa loptom. Zato je važno da njegova noga bude zaključana. Posle prolaska lopte bloker mora da se otvori i da sa dva koraka stigne do koša i zakuca ili izbací loptu ako odbrana rotira.

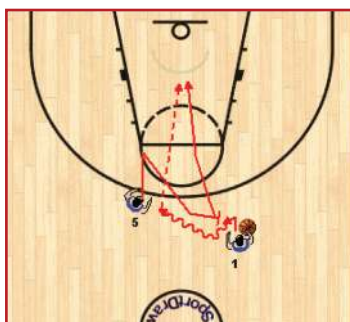
Najčešća kretnja je izlazak iz dijament ili flex kretnje koja počinje vertikalnom bloka-



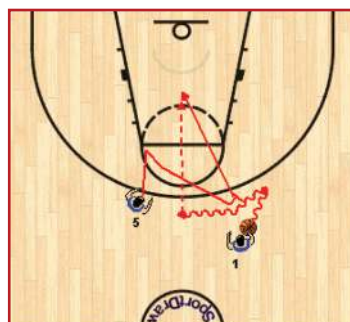
DIJAGRAM 31



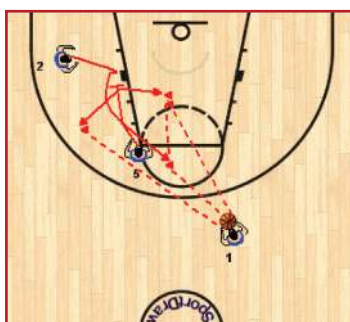
DIJAGRAM 32



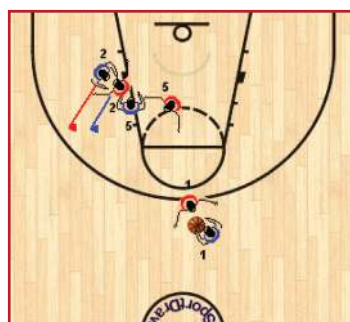
DIJAGRAM 33



DIJAGRAM 34



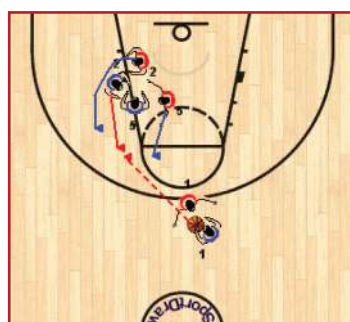
DIJAGRAM 35



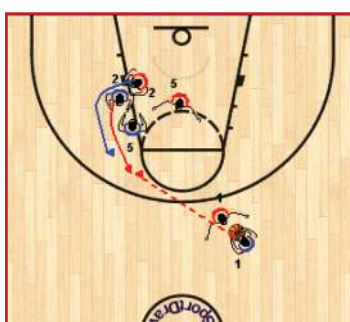
DIJAGRAM 36



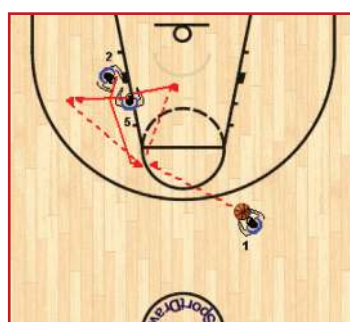
DIJAGRAM 37



DIJAGRAM 38



DIJAGRAM 39



DIJAGRAM 40

dom visokog igrača. Obaveza plejmejкера u ovoj situaciji je da obavi dobru procenu dodavanja: da loptu doda bliže košu u odnosu na sebe; da proceni da li će loptu dodati na spoljnu ili unutrašnju ruku; da ne prestane sa driblingom, jer možda neće moći da doda loptu; da u situacijama agresivne odbrane, u momentu dodavanja odskoči i doda loptu (sl. 35).

Obaveza igrača za kojeg se pravi blok je da svog igrača navuče na blokadu. Posao visokog igrača je napravi blokadu ispod lakta reketa, da bi igrač kada izađe iz blokade mogao da šutira za 2 maksimalno 3 poena. Blokada se ne sme postaviti previsoko, onda će blok služiti da se lopta primi i da se samo nastavi akcija, a ne i da se šutne. Tako dolazimo do toga da nakon 3-4 blokade igrači ipak igraju 1:1. Da bismo obučili igrače da rešavaju ove situacije, moramo im reći, da igrač koji prima blokadu mora imati strpljenja, jer najveći problem je kada on ranije krene. Igrač mora sačekati blokadu. Kada je blok napravljen igrač mora da čita igru odbrane. Ova blokada može da brani na više načina. Najbolje je proklizavanjem između bloka i napadača (sl. 36).

Najčešći način odbane ove blokade je praćenje, jer u fleks napadu ima dva izlaza, vertikalni i horizontalni, kao i u dijamantu, gde napadač bira desnu ili levu stranu za izlazak. Zato što je ovo najčešći način odbrane od blokade igrači je moraju znati (sl. 37).

Takođe, važno je znati način odbrane izlaska iz blokade, tj. kako će reagovati visoki igrač. On može iskočiti visoko iznad bloka, ako je igrač koji izlazi dobar šuter; može iskočiti u visini blokade (sl. 38) može braniti zoniranom odbranom iz reketa, ako je slabiji šuter (sl. 39).

Igrač koji prima blokadu ima obavezu da izbac igrača iz ravnoteže, uđe u kontakt i napravi sebi prostor za šut kada primi loptu. Ako ne šutne, vezuje svog igrača i dodaje loptu igraču koji se otvorio ka košu ili napolje ako je dobar šuter (sl. 40).

Saradnja dva igrača sa loptom je potpuno ista kao i saradnja dva igrača bez lopte. Ista su otvaranja, isto se igra i odbrana i napad. Pošto se igra pika poprilično is-



trošila, košarka će u budućnosti ići ka saradnji dva igrača bez lopte.

Igrači ne smeju biti neodlučni; moraju imati svoja rešenja; ali treba da imaju meru u tome. Igrači moraju biti svesni toga da ne smeju da igraju na štetu tima. Tu se moraju kontrolisati i kanalisati. Neodlučni igrači postaju loši igrači. Igrač mora biti hrabar i odlučan. Ova tema je velika i opširna i o njoj se može govoriti dosta. Mišljenja sam da je za početak dovoljna saradnja dva igrača. Da li širiti; igrati split sistem; ili napadati po dubini; to zavisi od toga kako igra odbrana. Koji ćete vid saradnje izabrati zavisi od odbrambenog igrača koji čuva igrača koji prima ili pravi blokadu.

U početnoj selekciji je najvažniji fizički izgled i motoričke sposobnosti. Kasnije kada igrači dođu u juniorsku ekipu važno je da razume igru, razmišlja i da ima elementarnu tehniku (šut, dodavanje, dribling). Igrače treba trenirati da imaju polivalentnu tehniku i da mogu odigrati na više pozicija. Kretanje u 5:0 da igrači nauče da zauzmu dobar raspored i dođu do mogućnosti da igraju 1:1.

Tekst priredio: **Marko Mrđen**, viši košarkaški trener

EP Španija 1973.

Flamengom do zlata

nakon osvojenog petog mesta na Olimpijskim igrama u Minhenu 1972. godine, došlo je do još jedne smene generacija u našoj reprezentaciji. Prethodne dve velike promene igračkog kadra u reprezentaciji Jugoslavije sproveli su početkom šezdesetih godina prošlog veka Aleksandar Nikolić i krajem iste decenije Ranko Žeravica.

Novi selektor, Mirko Novosel, od ekipe sa olimpijade zadržao je sedmoricu: Kneževića, Marovića, Jelovca, Tvrdića, Šolmana, Plečaša i Ćosića. Debitanti su bili Slavnić, Dalipagić, Kićanović, Jerkov i Ivković. Stvoren je spoj mladosti i iskustva. U mlađim kategorijama Kićanović i Jerkov već su bili kadetski i juniorski prvaci Evrope, Slavnić je na mestu plejmejкера dominirao domaćom ligom, dok je Dalipagić već bio igrač lige.

Na ovom takmičenju, formirana je legendarna petorka Slavnić, Kićanović, Dalipagić, Jelovac i Ćosić, koja će do Olimpijskih igara u Moskvi, 1980. godine u skoro nepromenjenom sastavu, osvojiti 5 zlatnih medalja i postati – zlatna petorka naše košarke.

Bio je to novi tim, koji je iz utakmice u utakmicu trebalo da potvrdi svoj kvalitet i perspektivu. Na startu prvenstva, domaćin Španija, koji je pretendovao na zlatnu medalju, glatko je pobeđen pred 9.000 bučnih gledalaca, 65:59. Put do polufinala nije bio lak, posle Grčke, plavi su u teškoj utakmici dobili Bugarsku i posle dva produžetka savladali i Italiju 73:71. Kroz ove susrete reprezentacija se kalila, stigli su Bugare presingom, koji su vodili devet razlike u drugom poluvremenu, a potom savladali i Azure u teškoj utakmici kada smo imali otvorene šuteve za pobeđu, prvo Slavnića u regularnom delu a potom i Kićanovića u prvom produžetku.

Sa prve pozicije u grupi plasirali smo se u polufinale. Protivnik je bio Čehoslovačka. U izvanrednoj igri i sa uverljivih 25 razlike plasirali smo se u finale. Protivnik je

bila Španija, koja je pobedila Olimpijske šampione SSSR sa 80:76.

Noć pred finale, naša ekipa nakon večere otišla je na flamengo. Želja je bila da se igrači rasterete, opuste i nakon predstave, mirno odspavaju ne opterećujući se sutrašnjim finalom. Španija je na početku prvenstva već jednom, relativno lako dobijena, ali finala su uvek neka druga priča, pogotovo kada se igra pred domaćom publikom i kada se ipak, mora se priznati, spremala taktika za drugog protivnika.

Kao i polufinalni susret i finale je proteklo u dominaciji plavih. Ćosić je bio najbolji strelac sa postignuta 23 poena. Mirko Novosel prvo evropsko zlato obrazložio je sledećim rečima:

– Nastojali smo stvoriti prijateljsku atmosferu. Naše „Lavlje srce“ bio je i najači adut u ovakvom takmičenju kada je za desetak dana bilo potrebno odigrati sedam utakmica. Trebalo je sačuvati svežinu, sakriti dobre i loše strane našeg tima i na kraju biti najbolji kada je najpotrebnije – u finalu.

Odlazak na flamengo pokazao se opravdanim. Kao i u svakoj ekipi jedan od najbitnijih elemenata za vrhunski rezultat je dobra atmosfera među igračima. Ova ekipa je to imala što je i dokazala u godinama koje su sledile, zlatnim godinama jugoslovenske košarke. **M. Tasić**





Trenner br.10

Odlazak najveće legende

U prošlom Treneru rubrika Vremeplov je izostala, jer smo imali broj posvećen BCB 2009, i to dvojezično. Hvala svima koji su izostanak Vremeplova primetili. Broj 10, kojim nastavljamo ovu rubriku, izašao je u aprilu 2000.godine. Udarni tekst trebalo je da bude intervju sa uglednim trenerom Miroslavom Nikolićem, koji je tada, sa podgoričkom Budućnošću, suvereno vladao našom najkvalitetnijom ligom. Naravno taj intervju je i objavljen, gde popularni Muta Nikolić poručuje: Titula – merilo kvaliteta.

Međutim, ono po čemu broj 10 ulazi u istoriju, jeste činjenica da smo doneli rubriku o odlasku sa košarkaške scene – Trenera svih naših trenera. Legendarnog Profe – Aleksandra Nikolića. Pored ostalog ovom velikanu naše i svetske košarke posvećen je i uvodnik na trećoj strani.

Kako je svoj poslednji intervju profesor Nikolić upravo dao za Trener, kakve li sudbinske pravde, njegov sagovornik, naš ugledni kolega Danilo Šotra, na str. 8, podsetio se vremena provedenog sa Profom i konstatovao: Kakva bi to knjiga bila...mислеći na činjenicu da je kompletan dug i sadržajan razgovor, kojom srećom, zabeležio na traku. Za ovu priliku evo samo jednog citata iz intervjua sa Profom,

Na starni 13 objavili smo vest iz KSS: Predrag Bojić – generalni sekretar KSS. Dosledno se držeći pravila: košarka košarkašima, pokazalo se da je i UKTS u ovom bivšem košarkašu, inače diplomiranom pravniku, dobilo dobrog saradnika. Na obostrano zadovoljstvo ta saradnja traje.

Danilo Šotra

Kakva bi to knjiga bila...

Slobodno mogu reći kako sam imao čast da punih tri decenije saradujem sa profesorom Aleksandrom Nikolićem. Imao je razne nadimke, a ja sam mu se uvek obraćao sa Profom. Čini mi se da ga je tako, davno, krstio Miki Džaković u popularnoj „dvadesetdvo-

obogatim slušajući ga. Nisam poneo kasetiču, mi iz stare garde više volimo olovku i hartiju, a mogao sam da snimim, ali to košarka- rafa...



IN MEMORIAM

Aleksandar Aca Nikolić

Trenner svih trenera

Intervju koji je, tada živa legenda naše košarke, profesor Aleksandar Nikolić dao našem kolegi Danilu Šotri i koji je objavljen u Treneru br. 6, ujedno je jedan od poslednjih koji je omiljeni Profa dao. Bilo je to u januaru prošle godine. Sada je to dragoceno štivo za sve one koji su se latili trenerskog posla. Za profesora Nikolića, istinsku legendu naše i svetske košarke, mi Jugosloveni s pravom možemo reći: trener svih trenera, učitelj za sve vreme-



U to vreme gajili smo i vrlo zanimljivu rubriku: Iz novinarskog ugla. U broju 10 prostor je dobio naš istaknuti kolega Mirko Stojaković, tada urednik Tempa. Novinar, već tada sa zavidnim iskustvom i poznavanjem košarkaške igre, ali i svih naših trenera, preneo je svoje zanimljive utiske

IZ NOVINARSKOG UGLA

Mirko Stojaković - Tempo

Trenner - najvažniji čovek kluba



KSS

Predrag Bojić - generalni sekretar

Košarka košarkašima, pravilo je koje naš najpopularniji i najuspešni

kako bismo vas motivisali da ovaj broj još jednom uzmete u ruke:

Uvek sam bio kategoričan u shvatanju da igrač nika da ne može da bude krivac za izgublenu utakmicu. Trener uvek ima mogućnost izmene, a ako igrač nešto zabrlja, onda znači da ga nisam valjano naučio. Opet ponavljam, košarka je kolektivna igra, to svi moraju da shvate. Tako je govorio i delao Profom.

o saradnji sa trenerima. Njegov stav o ulozi trenera i značaju koji on ima, možda je najbolje iskazao i sazeo u samo jednoj rečenici koju je izvukao i u sam naslov: Trenner – najvažniji čovek kluba. Kao što smo već sugerisali, vratite se ovom broju. Sa ove vremenske distance svakako ćete naći još mnogo zanimljivosti.

M. Polovina

Houk napad

Ovaj napad je jedna od varijacija poznatog „UCLA napada“, a proizilazi iz „Šafl napada“, tj. napada sa promenom mesta koji je predstavljen u jednom od prethodnih brojeva. U NBA ligu ga je prvi put „uključio“ čuveni Hjubi Braun dok je bio trener Atlanta Houksa, pa odatle potiče i naziv ovog napada. Pokazao se kao veoma uspešan na svim nivoima takmičenja. Iako je ovaj napad prvenstveno „dizajniran“ da obezbedi prednost putem mismеča (mismatch) na poziciji beka šutera, uključuje takođe i izolaciju na krilnoj poziciji i poziciji posta na strani lopte. Tekst je preuzet sa internet sajta www.cybersportsusa.com



snovna opcija Houk napada je utrčavanje beka šutera (igrač broj 2 na dijagramu 1) ka košu navodeći svog čuvara na blokadu koju je postavio igrač na poziciji visokog posta. Plejmejker započinje ovu akciju driblingom ka krilnoj poziciji, a igrač na poziciji visokog posta (broj 4) istovremeno postavlja blokadu u leđa koju koristi igrač broj 2.

1. Izolacija plejmejкера

Plejmejker ima opciju da forsira ka košu kad god proceni da može da pobeđi svog čuvara 1 na 1 (DIJAGRAM 2)

2. Utrčavanje oko visokog posta

Igrač broj 1 pokušava da asistira igraču broj 2 koji utrčava ka košu koristeći blokadu koju mu je postavio igrač broj 4. Igrač broj 2 ima i mogućnost da se postavi na poziciju niskog posta i da odigra leđima ka košu ukoliko je njegov „pratilac“ (igrač X2) niži ili fizički slabiji od njega. Ukoliko je blokada koju je postavio igrač broj 4 dobra, igrač X2 bi trebalo da „ostane“ u toj blokadi, a to bi rezultiralo laganima polaganjem (DIJAGRAM 3).

3. Promena strane

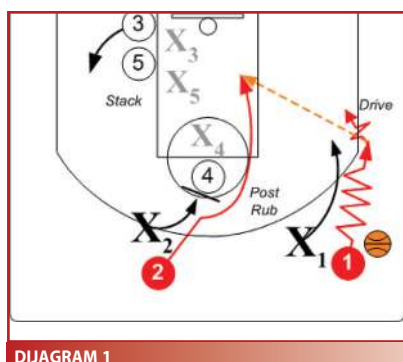
Ukoliko igrač broj 1 ne može da doda loptu igraču broj 2 koji je utrčao, on pokušava da doda loptu igraču broj 4 koji je posle postavljene blokade iskoračio izvan linije za tri

poena. Tako smo došli do situacije izolacije post igrača. Kada igrač broj 4 primi loptu, drugi post igrač (broj 5) utrčava u sredinu reketa sa ciljem da primi loptu od saigrača broj 4. Igrač broj 2, naravno odlazi u ugao terena da bi oslobodio prostor (DIJAGRAM 4). Ukoliko igrač broj 5 ne može da primi loptu prilikom utrčavanja u sredinu reketa, igrač broj 4 dodaje loptu igraču broj 3 na krilnoj poziciji. Igrač broj 5 u tom trenutku pravi zakorak ka košu i prima loptu od igrača broj 3 za lagan poen. Istovremeno, na neopтереćenoj strani igrač broj 1 može da napravi blokadu za igrača broj 2 za eventualni nastavak akcije (DIJAGRAM 5).

4. Kontinuitet

Ukoliko igrač broj 3 nije u mogućnosti da doda loptu igraču broj 5 na poziciji niskog posta jedna od opcija je da doda loptu igraču broj 2 koji istrčava na vrh reketa koristeći uzastopnu blokadu koju mu postavljaju igrači broj 1 i 2 (DIJAGRAM 6).

Za trenutak ćemo se vratiti na situaciju iz dijagrama broj 4. Ukoliko igrač broj 4 ne može da primi loptu prilikom izlaska izvan linije tri poena, on pravi okret i utrčava ka košu sa ciljem da primi loptu za šut. Igrač broj 5 izlazi na vrh reketa i menja poziciju sa igračem broj 4 (DIJAGRAM 7). Ukoliko ni to nije moguće, tj. ukoliko je igrač broj 4 sprečen od strane svog čuvara X4 da primi loptu prilikom utrčavanja ka košu, on ima opciju da postavi donju blokadu za saigrača broj 5. Ukoliko odbrana preuzima u toj situaciji igrač broj 1 pokušava da doda loptu igraču broj 4 koji se otvar ka košu (DIJAGRAM 8).



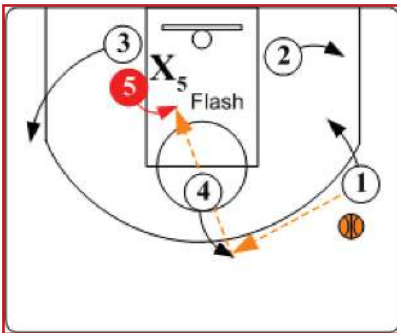
DIJAGRAM 1



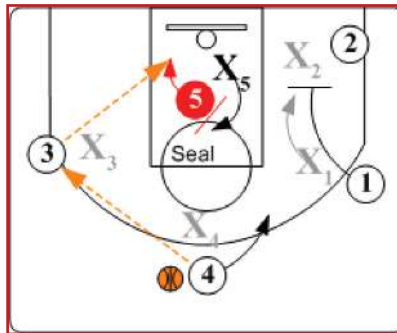
DIJAGRAM 2



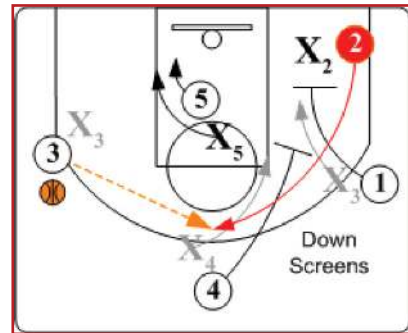
DIJAGRAM 3



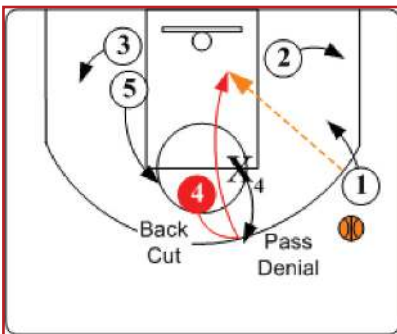
DIJAGRAM 4



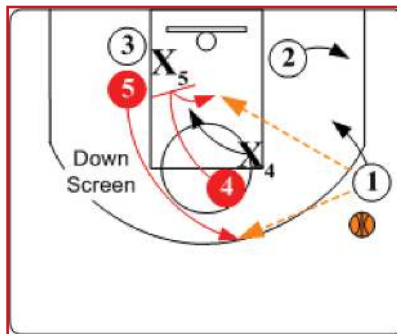
DIJAGRAM 5



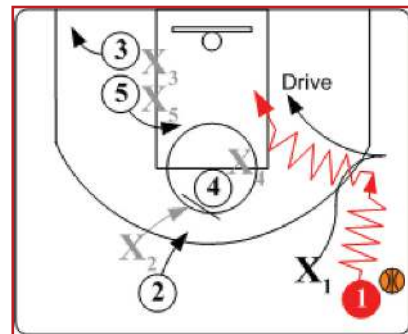
DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9

Sada ćemo reći još neke „sitnice” koje su bitne prilikom korišćenja ovog napada.

Ključna stvar za vreme utrčavanja igrača prilikom korišćenja blokade na vrhu reketa je način izvršenja i koordinacija. Napadač mora (kao i kod svake blokade) da navede svog čuvara na blokadu. Pored toga, igrač koji utrčava, igrač koji postavlja blokadu i dodavač moraju da funkcionišu kao jedan, da se razumeju u svakoj situaciji. Sve to zahteva odgovarajući rad nogu, tajming, dobru neverbalnu komunikaciju i naravno, iskustvo. Igrači moraju biti spremni da prepoznaju neke od sledećih situacija:

1. Ukoliko odbrambeni igrač X1 spreči direktan prodor napadača 1 na početku ovog napada, on mora biti spreman da brzom promenom pravca (roling, kroz noge) izbací svog čuvara izaigre (DIJAGRAM 9).

Ukoliko se desi da prilikom prodora igrača broj 1, odbrambeni igrač X5 izađe da pomogne svom saigraču X1, napadač broj 1 može da proba da doda loptu od zemlje saigraču broj 5 koji je utrčao u sredinu reketa prilikom izlaska njegovog čuvara na pomoć. Ukoliko je prilikom ovog pomaganja odbrambeni igrač X3 izašao da spreči pas ka napadaču broj 5, igrač broj 1 može da doda loptu igraču broj 3 koji se kreće duž osnovne linije (DIJAGRAM 10). Često može da se desi situacija i da odbrambeni igrač X3

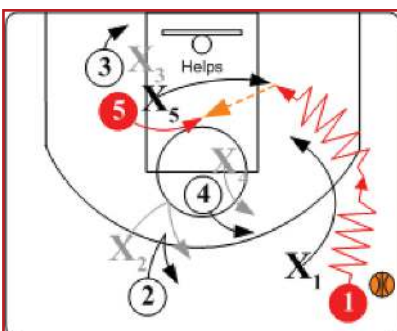
izađe da zatvori dribling igrača broj 1. U toj situaciji napadač broj 1 takođe ima opciju dodavanja lopte saigraču broj 3 koji se kreće duž osnovne linije (DIJAGRAM 11).

2. Ukoliko se odbrambeni igrač X2 nalazi bliže lopti od napadača broj 2, napadač broj 2 utrčava sa suprotne strane od lopte sa ciljem da primi pas za lagano polaganje. Ukoliko tom kretnjom napadač broj 2 nije stekao prednost u odnosu na svog čuvara, on ponovo može da se postavi na poziciju niskog posta i da odigra leđima ka košu (DIJAGRAM 12).

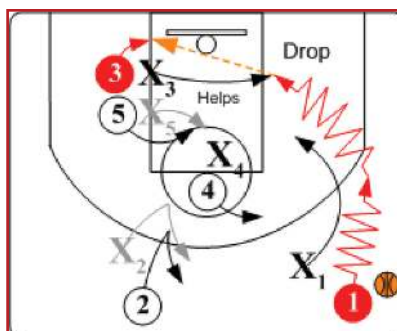
3. Ukoliko je odbrambeni igrač X2 u takvoj situaciji da izbegava blokadu tako što prolazi ispod nje, napadač broj 2 odskoče unazad i prima loptu za otvoren šut (DIJAGRAM 13).

4. Ukoliko prilikom korišćenja blokade dođe do preuzimanja, tj. ukoliko odbrambeni igrač X4 preuzme napadača broj 2, napadač broj 2 treba da ode u ugao terena i tako odvuče svog čuvara koji ga je preuzeo (X4). Napadač broj 4 se u toj situaciji otvara ka košu sa ciljem da primi loptu od saigrača broj 1 i iskoristi prednost nad igračem X2 koji ga je preuzeo (DIJAGRAM 14).

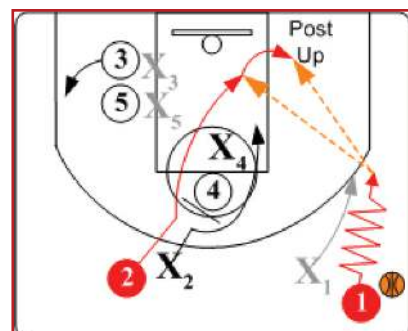
Ukoliko igrač broj 4 nije odmah primio loptu od saigrača broj 1 prilikom utrčavanja ka košu, igrač broj 1 može da doda loptu do igrača broj 2 koji je otišao u ugao terena, a



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

ovaj onda da doda do igrača broj 4 koji se postavio na poziciju niskog posta. Ovu situaciju bi igrač broj 4 trebalo relativno lako da reši pošto se radi o mismeču na unutrašnjoj poziciji (DIJAGRAM 15).

U ovoj opciji imamo situaciju i mismeča na spoljnoj poziciji, tj. kada je igrač X4 preuzeo napadača broj 2. U ovoj situaciji, igrač koji je postavljao blokadu (broj 4) treba da „očisti” stranu tako što će otići u ugao terena na neopтереćenoj strani i tako smo došli do izolacije napadača broj 2 protiv odbrambenog igrača X4 i situacije za igru 1 na 1 (DIJAGRAM 16).

Ako se desi da odbrambeni igrači X2 i X4 anticipiraju situaciju i stanu u zonski raspored da bi sprečili utrčavanje napadača broj 2 sa pozicije visokog posta, napadač broj 4 fintira postavljanje blokade i spušta se ka košu, sa ciljem da primi loptu od igrača broj 1 za lagan poen ispod koša (DIJAGRAM 17).

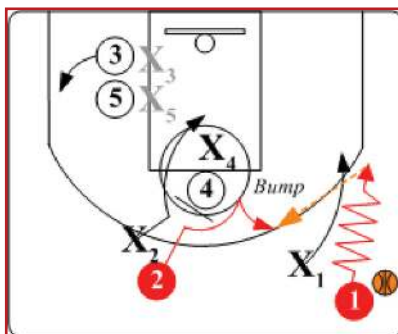
5. Ukoliko odbrambeni igrač X4 pravi iskorak da spreči utrčavanje napadača broj 2 ka košu, napadač broj 2 „vodi” svog čuvara (X2) široko, a napadač broj 4 koristi tu situaciju i brzo se otvara ka košu za prijem lopte od igrača broj 1 i lagano poentiranje (DIJAGRAM 18).

6. Ukoliko odbrana, tačnije igrač X5 udvaja igrača broj 2 na poziciji niskog posta, on (igrač broj 2) pokušava da od zemlje doda loptu igraču broj 5 (DIJAGRAM 19). Ukoliko se odbrambeni igrač pomeri i zatvori igrača broj 5, igrač broj 2 koji je udvojen ima mogućnost da da izlazni pas igraču broj 3 na neopтереćenoj strani koji dalje ima dve opcije, otvoren šut ili dodavanje igraču broj 5 ukoliko se igrač X3 vratio na njega (DIJAGRAM 20).

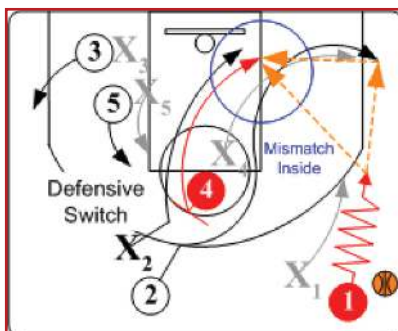
Ukoliko odbrambeni igrač X5 ranije udvaja igrača koji utrčava (broj 2), igrač broj 1 daje pas na drugu stranu, igraču broj 4 koji je postavljao blokadu. On dalje pokušava da doda loptu direktno otvorenom igraču broj 5 ili preko igrača broj 3 koji istrčava da primi loptu. Ukoliko se odbrambeni igrač X5 vrati na svog igrača koga čuva (broj 5), on može da doda loptu od zemlje igraču broj 2 koji se u toj situaciji otvara ispod samog koša (DIJAGRAM 21).

Ukoliko odbrambeni igrač X4 napravi iskorak da bi udvojio igrača sa loptom (broj 1), igrač broj 2 koji je krenuo da utrči ka košu odskoče unazad, a napadač broj 4 se kreće ka osnovnoj liniji. Igrač broj 1 pokušava da doda loptu igraču broj 5 koji utrčava u sredinu ili igraču broj 4 koji odlazi u kratki korner, a sve u zavisnosti od kretanja odbrambenog igrača X5 (DIJAGRAM 22).

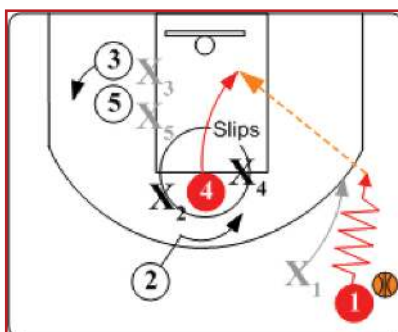
Priredio: Čedomir Maričić
viši košarkaški trener



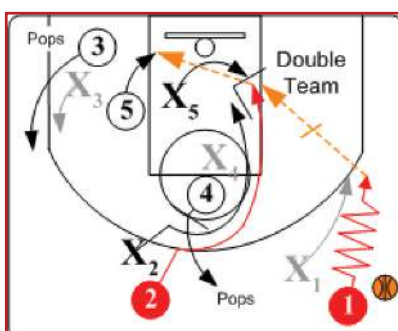
DIJAGRAM 13



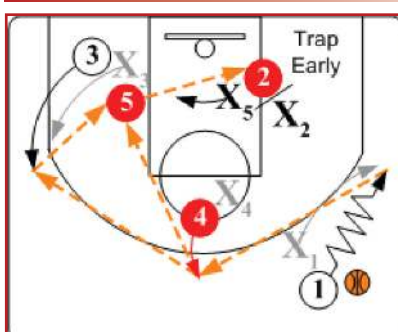
DIJAGRAM 15



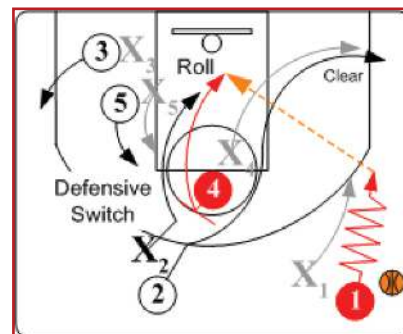
DIJAGRAM 17



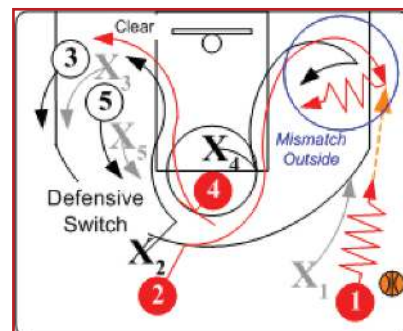
DIJAGRAM 19



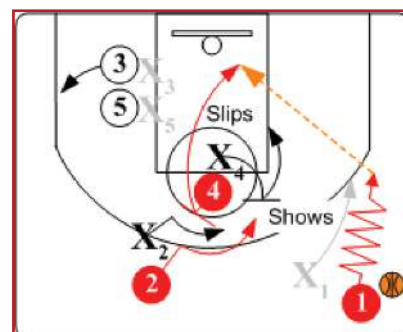
DIJAGRAM 21



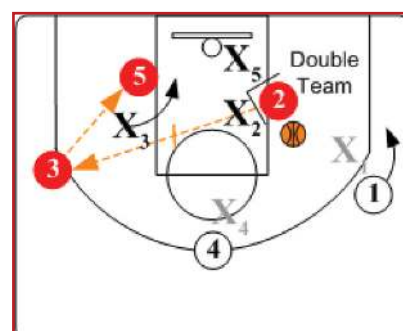
DIJAGRAM 14



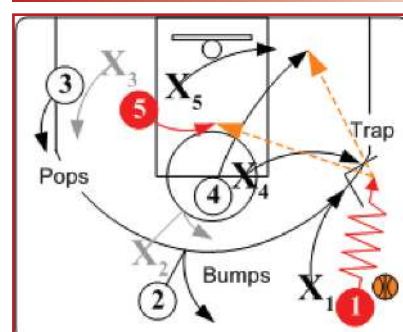
DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 18



DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 22



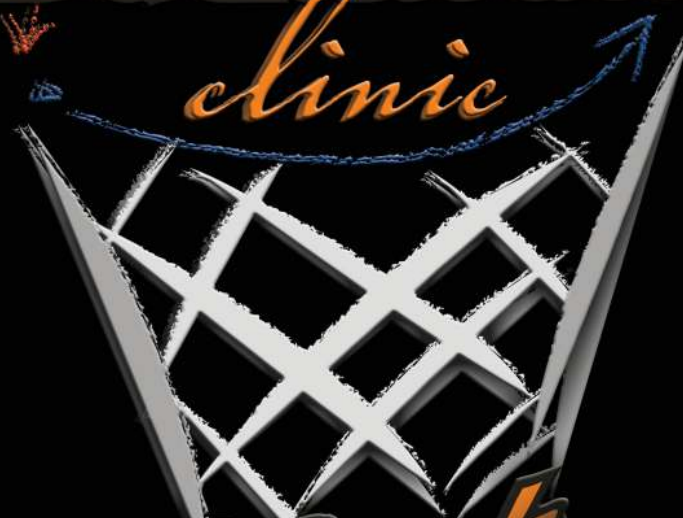
Basketball
clinic
Belgrade
2009

A stylized graphic of a basketball net, with white lines forming a diamond pattern against a dark background.



Basketball

clinic



*Belgrade
2009-10
2010*

ISSN 1820-4058



9 771820 405009