



časopis udruženja košarkaških trenera



TRENER

MEDALJA
ZA USPON
NAŠE KOŠARKE



OKTOBAR 2009, GODINA XIII BR. 56 CENA 100 DIN 2 EUR 3,5 KM 100 DEN 800 TOLARA 25 KUNA



časopis udruženja košarkaških trenera

TRENER

Naš komentar

Trener

Piše: **Mirko Polovina**

k

ada sam se 1997. prihvatio predivnog posla – uređivanja časopisa Trener od broja do broja sve više sam saznavao o profesiji trenera. Do danas, lično sam upoznao blizu hiljada ljudi ovog „zanimata“, od početnika do najvećih svetskih trenerskih imena kojima svakako pripada i trener, povod ovog komentara – Dušan Ivković.

Dakle moj početak na ovom poslu pominjem tek kao primer prosečnog košarkaškog navijača. Sa više saznanja mogao sam čuti dve teze o ključnim faktorima za uspešne rezultate. Po brojnijima, na prvom mestu su bili igrači, pa trener, pa ostali. Drugu teoriju, koja je najargumentovanije obrazložena, a po kojoj je ključni faktor za uspešne rezultate – trener, pa igrači, pa ostali, čuo sam od legendarnog košarkaškog trenera – Ranka Žeravice. Tada sam se, analizirajući bezbroj primera, od najmanjih do vrhunskih klubova, na bazi činjenica, priklonio tvrdnji gospodina Žeravice.

Međutim, ne samo posle naše srebrne reprezentativne medalje u Poljskoj, ali sada baš definitivno, trenerska karijera Duda Ivkovića, neoborivo ulogu trenera stavlja na pijedestal ključnog faktora za uspešan rezultat jednog tima, a Duda sam postaje ključni i najčvršći dokaz toga. Setimo se samo pozicije naše reprezentacije pre njegovog dolaska na mesto selektora. Naravno i ranije gde se latilo posla, donosio je uspeh. Sam Duda nerado govori o kontinuitetu rezultata u reprezentaciji, iz poznatih razloga, ali njegov lični kontinuitet, na tom planu je nešto drugo. U nizu brojnih, kompetentnih komplimenata, na njegov konto, pomenimo izjavu legendarnog pukovnika Gomeljskog koji je rekao da će se o košarci u Rusiji govoriti o periodu pre i posle dolaska Duda Ivkovića u Moskvu. Već u najavi dolaska naše reprezentacije u Poljsku, brojni ugledni stručnjaci isticali su, uz svaku čast našem timu, kao glavni adut Srbije, činjenicu što će Duda predvoditi ekipu. Posle ovog uspeha, ceo broj časopisa mogli bismo popuniti izjavama trenera, bivših i sadašnjih košarkaških asova, uglednih košarkaških novinara i drugih, koji su pored pohvala našim igračima, upravo Duda apostrofirali kao ključnu prevagu u našu korist. Duda je doživljavao kao istinski autoritet pred kojim su mnogim našim rivalima klecala kolena već uoči duela sa našom reprezentacijom.

Zato iskreno verujemo da će iz ovog primera, iza koga stoje godine učenja i ogromnog napornog rada, mnogi naši mladi treneri shvatiti šansu i profitirati, jer se ime košarkaški trener sada izgovara sa više poštovanja.

17 Aco Petrović
Povratak na mesto uspeha

18 Jedinstveno priznanje
Za ponos Željka i Čačka

19 Memorijal „Piva Ivković“
Majstor nije zaboravljen

29 Svetislav Pešić
Vlatitim putem do uspešne 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. „Trener“ je upisan
u registar javnih glasila, pod rednim
brojem 2928.

Srbija vicešampionskom titulom zadivila Evropu

Medalja za uspon naše košarke



tišli su u Poljsku da nauče lekciju igranja na velikim takmičenjima, ispraćeni od strane nezainteresovanih navijača sa samo jednom molbom, da se domognu vize za Mundobasket 2010. u Turskoj. Dve nedelje kasnije, vratili su se kući sa srebrnom medaljom i epitetom jedne od najtalentovanijih ekipa na svetu, s obzirom na to da su na Evrobasketu kao najmlađi tim pobeđivali najbolje timove na Starom kontinentu. Neočekivana, utoliko je bila draža srebrna medalja na grudima junaka ove priče.

Mnogi su sumnjali u znanje i sposobnosti izabranika selektora Dušana Ivkovića, čini se, osim njega samog, ali posle spektakularne polufinalne pobeđe nad Slovenijom (96:92), samo je nebo bilo granica za Dudine klince.

Posle punih sedam godina apstinencije, „evropska noćna mora“ vratila se na velika vrata i ponovo uterala strah u kosti ostatku košarkaške planete, a ljubiteljima košarke u Srbiji vratila veru u budućnost ove čarobne igre, koja se ponovo učvrstila na mestu najpopularnijih sportova u Srbiji. Ostali smo – zemlja košarke.





Idemo hronološki, prateći, kroz izjave Dušana Ivkovića, put srebra i slavlja koje se formalno završilo ispred balkona Starog dvora u Beogradu.

U Poljskoj, sve je počelo i završilo se duelima sa Španijom. Još samo da smo od „crvene furije“ na početku izgubili, a na kraju dobili...

– Apsolutno smo zaslužili pobjedu na startu šampionata. Igrali smo velikim srcem protiv najjače ekipe turnira. Odbrana nam je bila ekstremno dobra, toliko da smo tako ofanzivan tim zaustavili na 12 poena u prvoj i 11 u drugoj četvrtini. Naš pritisak je bio sjajan, ali to je bila samo prva utakmica, mislim da nam je ta pobjeda pomogla da mladi igrači u nastavku imaju više samopouzdanja – zadovoljno je istakao, posle sjajnog trijumfa od 66:57, naš selektor Dušan Ivković.

Spuštanje na zemlju usledilo je od strane Slovenaca (69:80).

– Nismo bili psihološki pripremljeni za tu utakmicu, ali morali smo u tom porazu mnogo toga da naučimo. Ostali smo bez ritma posle duela sa Španijom, a odbrana nije bila na nivou. Trebalo je da igramo tvrdo i da ne dozvoljavamo lake poene. Slovenci su nam dali 22 poena u prvoj četvrtini, nismo ušli u bonus, izbacila su nas iz ritma dva rana Krstićeva faula, međutim to nije bio ključni trenutak. Slovenija je bila bolja i zasluženo slavila. Protivnik je kontrolisao tok meča i imao visok procenat šuta iz igre – podsetio je Ivković na procenat od 65 odsto za dva poena rivala.

Posle lagane pobjede (77:59) protiv velike Britanije usledio je plasman u drugi krug, zatim trijumf nad Poljskom (77:72), pa poraz od Turske (64:69), i slavlje sa Li-

Duda – čovek za trofeje

Dušan Duda Ivković, čovek koji je posle sedam godina vratio srpsku košarku u evropski vrh, rođen je u Beogradu 29. oktobra 1943. Od 1958. do 1968. igrao je za beogradski Radnički, a zatim se po ugledu na starijeg brata Slobodana - Pivu posvetio trenerskom pozivu i ostvario rezultate koji ga stavljaju na vrh liste srpskih košarkaških stručnjaka.

Od 1978. godine vodio je Partizan i odmah mu doneo titulu šampiona Jugoslavije, zatim Šibenku i Vojvodinu, a najveći deo karijere proveo je u inostranstvu. Trenirao je grčke klubove Aris, PAOK, Panionios, Olimpijakos i AEK, a zatim CSKA i Dinamo iz Moskve.

Od '87. do '95. bio je selektor reprezentacije Jugoslavije i doneo joj: tri zlata sa prvenstva Evrope, jedno sa Prvenstva sveta i dva srebra sa Olimpijskih igara. Sa klubovima je osvajao Kup Koraća, Saporta kup, Evroligu i ULEB kup.

Radeći u Jugoslaviji, Grčkoj i Rusiji šest puta je osvajao državna prvenstva i pet puta nacionalni kup.

Za najboljeg trenera Evrope proglašen je 1997. godine.



LIČNA KARTA

IME I PREZIME: Dušan Ivković

DATUM I MESTO ROĐENJA:
29. oktobar 1943, Beograd

IGRAČKA KARIJERA: 1958-68
Radnički (Beograd)

TRENERSKA KARIJERA: 1978-
80 Partizan, 1980-82 Aris, 1982-
87 Šibenka, 1987-90 Vojvodina,
1991-94 PAOK, 1994-96 Panionios, 1996-99 Olimpijakos,
1991-2001 AEK, 2002-05 CSKA, 2005-07 Dinamo (Mo-
skva), 1987-95 selektor Jugoslavije, 2008 selektor Srbije.

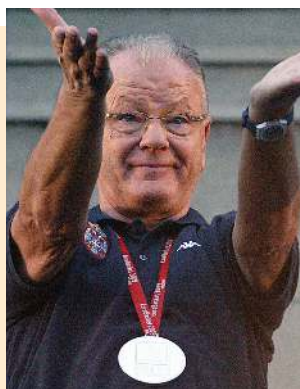
Medalje: EP 1989, 1991, 1995 – zlatna, EP 2009 – srebrna, SP 1990 – zlatna, OI 1988 – srebrna, OI 1996 – srebrna

EVROPSKE TITULE: Kup Koraća 1979. (Partizan), Evroliga 1997. (Olimpijakos), Saporta kup 2000. (AEK), ULEB kup 2006. (Dinamo Moskva)

DRŽAVNA PRVENSTVA: 1979. prvak Jugoslavije (Partizan), 1992. prvak Grčke (PAOK), 1997. prvak Grčke (Olimpijakos), 2003. prvak Rusije (CSKA), 2004. i 2005. prvak Rusije (Dinamo)

NACIONALNI KUPOVI: 1979. Kup Jugoslavije (Partizan), 1997. Kup Grčke (Olimpijakos), 2000. Kup Grčke (AEK), 2001. Kup Grčke (AEK), 2005. Kup Rusije (CSKA)

LIČNA PRIZNANJA: 1997 najbolji trener Evrope, 199–
Nagrada za životno delo UKTJ „Slobodan Piva Ivković”.



tvanijom (89:79) koje nas je odvelo u četvrtfinale. – Naša odbrana nije bila na očekivanom nivou u prvom poluvremenu, ali na to je uticao značaj meča. Ključ pobeđe bila je timska igra o čemu svedoči i statistika – imali smo 24 asistencije. Takođe, pohvalio bih igrače za šut za tri poena iako su bili pod velikim pritiskom. Naša snaga je jaka odbrana, da ne dozvoljavamo protivniku da nam daje lake poene, a Litvanci su imali šut za dva poena čak 70 odsto. Što se tiče pojedinaca, ne mogu a da ne pomenem Miloša Teodosića, koji izrasta u sjajnog igrača. Imao je čak 12 asistencija – najavio je još posle Litvanaca Ivković blistave partije mladog Valjevca.

Plasman među četiri najbolje ekipe izboren je nakon plus 11 (79:68) sa Rusima. To je istovremeno značilo da je naša reprezentacija prevazišla očekivanja i najvećih optimista u Srbiji.

– Zaslužili smo pobeđu. Ključ je bila sjajna partija naše klupe. Igrali smo odlično u odbrani, posebno u drugoj četvrtini – nije hteo Duda da širi optimizam uoči najspektakularnije utakmice Srbije na prvenstvu. U polufinalu – pala je Slovenija (96:92). Bio je to slatki revanš uz našeg junaka Miloša Teodosića, koji je ubacio 32 poena, od toga šest trojki.

– Čestitam od srca svojim igračima. Prezadovoljan sam postignutim rezultatom. Zaslužili smo ovaj uspeh. Nedostajalo nam je malo iskustva, ali ni u jednom trenutku nisam gubio veru u ekipu. Rekao sam igračima u svlačionici da

ćemo dobiti utakmicu ako prestanemo da pravimo gluposti. U nastavku smo poboljšali odbranu u situacijama „jedan na jedan” i došli do pobeđe. I pre početka šampionata rekao sam da će nam biti teže da se plasiramo u drugi krug nego da osvojimo medalju. Daćemo sve od sebe i u finalu – obećao je Ivković uoči duela sa Španijom u borbi za titulu. Očekivano „furijska” je slavila (85:63) u velikom finalu, „orlovi” su prigrllili srebro, a dokazani trenerski strateg, Dušan Ivković ispisao je još jednu stranicu u svom uspešnom košarkaškom dnevniku. Posle mnogo sivih godina srpskog basketbola, Duda je uneo svetlost u našu košarku, osvajanjem vicešampionske titule.

– Španija je bila bolja od nas i zaslužen je stigla do zlatne medalje, prve u njihovoj istoriji. Moji igrači su platili danak neiskustvu, jer su bili pod velikim pritiskom finalnog meča i zbog toga, praktično, izgubili još u prvom poluvremenu. Španci su vešto iskoristili naš grč i strah i na-



pravili veliku razliku, izgubili smo od boljeg, od svetskih šampiona i srebrnih sa Olimpijade, koji se poznaju u dušu, jer mnogo godina igraju zajedno. Poraženi smo od boljeg i nema mesta za tugovanje. Možda je ovo finale došlo prerano za naš mladi tim. Ali, nemamo razlog da budemo razočarani. Iz ovoga samo možemo da naučimo nešto. Ova generacija će još dosta puta igrati sa španskim timom – džen-

timski i korektno, sumirao je utiske Ivković, tvrdeći da nema razloga za tugu, naprotiv...

– Posebno hvala igračima, jer su neki od njih bez dana odmora posle sezona u klubovima odmah došli na Univerzijadu, a posle došli i na pripreme za Evropsko prvenstvo. Hvala i svim članovima stručnog štaba, bili smo tim koji je radio izuzetno naporno i uspešno. Naravno, zahvalnost dugujem i svim ljudima u našoj zemlji, posebno ovima koji su se okupili ispred Skupštine grada i pomogli nam. Idemo dalje, već počinjemo praćenje naših igrača po klubovima za nove akcije koje nam slede – zaključio je neumorni Ivković.

Igor Velimirović

Rekli su o selektoru

Dražen Dalipagić: Svaka reč suvišna

– Ivković je vanserijski trener, veliki znalac, ma ne treba da ga hvalimo. Napravio je fantastičnu hemiju, pozvao igrače sa kojima je znao da će moći da parira najboljim selekcijama na šampionatu. Zna se ko je Duda, suviše je trošiti reči.

Žarko Paspalj: Magija Ivkovića

– Sve je mnogo lepše sada nego kako smo ih ispratili, a ispratili smo ih sa mnogo rezerve, potpuno objektivno. Jednostavno, nismo ih poznavali, pa ovo je fenomenalan rezultat, jedna od lepših stvari koje su nam se dogodile, pogotovo za nas košarkaše. Vratila se vera u košarku, sada treba pomoći reprezentaciji da nastavi sa ovakvim učinkom, potrebna im je veća pažnja. Verujem u Dudu da će održati kontinuitet. Ivković definitivno zna da organizuje ekipu, da drži sve pod kontrolom. To je magija.

Dejan Bodiroga: Spojio iskustvo i mladost

– Da bismo nastavili sa žetvom medalja moramo da održimo kvalitet i kontinuitet, a u to ne sumnjam dok god imamo ovu ekipu i selektora Ivkovića. Duda je spojio svoje iskustvo sa mladim timom koji je napravio, zna šta se traži na velikim takmičenjima, tačno zna kada treba da spusti loptu, spreči euforiju. Posle poraza od Slovenaca nije dozvolio igračima da padnu, tako da imamo kontinuitet igre.

Danko Cvjetičanin: Izvanredni potezi

– Ivković je napravio smenu generacija i opredelivši se za mladu ekipu napravio je izvanredan potez. Tim putem treba da idu i ostale zemlje iz bivše SFRJ.

Mirko Novosel: Obrazac za uspeh

– I bez velikog broja NBA igrača moj prijatelj Duda uspeo je da stvori sjajnu ekipu. Drago mi je zbog Ivkovića. Znam da studiozno radi, a meč sa Slovenijom u polufinalu je obrazac kako treba da se vodi utakmica na Evrobasketu. Duda je izvukao maksimum iz tima, atmosfera je bila odlična i Srbija je zaslužen osvojila medalju. Prevagu je ipak donela veština Dušana Ivkovića.

Juniori i kadeti

Berićetno leto najmlađih



aman kada smo se, sa zebnjom, pribijavali da bi zlatna medalja naših studenata na Univerzijadi u Beogradu mogla da bude i jedina za Srbiju ove godine, usledili su uspjesi kojima se ponosi čitava zemlja. Zlato za juniore u Francuskoj i bronza za kadete u Litvaniji. Takođe uspješan reprezentativni start mladih stručnjaka, koji su se rado odazvali da svoje utiske, preko Trenera, podele sa svojim kolegama, našim čitaocima.

Vladimir Jovanović, trener juniorske reprezentacije Srbije, prvaka Evrope, priseća se samih početaka priprema za Evropski šampionat u Francuskoj:

– Imali smo sastanak sa selektorom Ivkovićem, na kome nam je on izložio plan i tendencije koje idu u pravcu toga da sve selekcije Srbije liče jedna na drugu. Tačnije, da se radi i trenira po programu koji bi omogućio da se članovi mlađih selekcija, kada za to dođe vreme, bez problema mogu priključiti starijim selekcijama, da se ne bi gubio kontinuitet. Ja sam sve to odmah počeo da primenjujem. Bili smo ukupno 52 dana na pripremama, uglavnom van Beograd, jer je naš glavni grad bio zauzet Univerzijadom. Na Zlatiboru smo imali jako dobre uslove, što je, naravno, važno kao osnova za kasnija takmičenja. Imali smo turnire u Italiji, Slovenji i Grčkoj i po pravilu smo bili prvi ili drugi. Niko pred nas nije postavljao



nikakve uslove, niti neka velika očekivanja, već da stvorimo dobru bazu za starije selekcije. Verujte, na EŠ nje bilo nimalo lako, prosto činjenica je da svi igraju dobro. Čak osam ekipa je pretendovalo na medalje, a drugih osam je moglo svakoga da pobeđi. Vrlo izjednačeno prvenstvo. Možda smo malo i rizikovali da ne napravimo neki veći uspeh, nismo imali toliko trening mečeva, ali se sve, ipak, završilo kako treba. Prvu utakmicu smo izgubili od domaćina, na periferiji Meca, u jednoj maloj sali, sve je bilo podređeno Francuzima. Kasnije smo se vratili sa dve pobeđe ali i izgubili od Španije. Međutim, kako je turnir odmicao igrali smo sve bolje i bolje. U četvrtfina-



lu protiv Italije iskoristio sam jednu naelektrisanu atmosferu između naše dve selekcije sa pripremnog meča u Italiji, kada je došlo i do nekog koškanja, za maksimalnu motivaciju i mobilizaciju igrača. Oni su odreagovali sjajno i taj meč smo dobili. Polufinale je bilo jako teško. Turska je, možda, najbolja ekipa na prvenstvu, sa ujednačenom spoljnom i unutrašnjom linijom, sjajnim pojedincima ali smo ih mudrom i strpljivom igrom dobili. Finale kao finale, nikakav veći motiv ti nije potreban. Igraš finalnu



Vladimir Jovanović

Trener juniora Srbije rođen je 4. jula 1973 u Čačku. Prošao je kao igrač sve mlađe selekcije u Borcu i dve godine igranja za prvi tim Borca. Uporedo sa igračkom i trenerskom karijerom, završavao je i sve škole neophodne za edukaciju košarkaških i sportskih radnika. (Fakultet za fizičku kulturu u Beogradu). U Partizanu je od 1998. godine kod legendarnog Ace Janjića. Godinama pomoćni trener Duška Vujoševića, višestrukog prvaka Srbije.



utakmicu, protiv Francuza u Francuskoj. Šta je više potrebno. Posle dva poraza od njih, dobili smo ih kada je bilo najpotrebnije. Sjajni pojedinci, kao Dejan Musli, podredili su se kolektivu i uspeh je bio zagarantovan. Želim da se zahvalim selektoru Ivkoviću koji je verovao u mene, igračima i mom stručnom štabu, pomoćnom treneru Joci Popoviću, Đorđu Adžiću koji je radio skauting, kondicionom Vladi Radonjiću i fizioterapeutu Todoru Galiću. Bez svih njih, naravno, ovaj uspeh ne bi bio moguć. Ovi momci treba da ulažu u sebe, da napreduju, otvoreni su im put ka seniorskoj selekciji ali moraju mnogo da rade i da očuvaju duh srpske škole košarke – zaključio je „zlatni” trener Vlada Jovanović.

Nenad Trunić, nekadašnji sjajni igrač, sada trener i profesor, predvodio je naše kadete do bronzane medalje u Litvaniji. Strpljiv, studiozan, rad doktora košarkaških na-



ga smo odlučili da pripreme ove selekcije najduže traju od svih drugih selekcija, čak 68 dana. Kroz taj period se očekivalo da igrači prođu neke dečije bolesti i naviknu se na nesumnjivo veće zahteve nego što ih imaju po klubovima. Problemi su bili vezani za neke vankošarkaške stvari, jer je veliki pritisak bio na toj deci, da li od klubova ili od roditelja, a zanemarene su čisto stručne stvari. No, to smo u hodu rešavali i na kraju uspeli. Takođe, od velikog broja dece trebalo je izabrati najbolje, odnosno one koji u perspektivi mogu najviše da daju. Još u decembru sam napravio četiri kontrolna treninga na kojima je prošlo preko 300 igrača 93. i 94. godišta i posle sam se kroz dalje akcije odlučio za njih 18 koji su počeli pripreme. Moram da istaknem i potpuno obezbeđivanje uslova za propreme od strane KSS i da se zahvalim svojim saradnicima. Stručni štab je bio mali, pored mene koji sam bio zadužen i za kondicione pripreme, tu je bio i Marko Simonović, Nenad Jerković, fizioterapeut Igor Vujčić i tim menadžer Mirko Pavlović. Dobra atmosfera je rezultirala medaljom. Što se samog EP tiče, sistem takmičenja je bio jako naporan, jer smo za 11 dana igrali 9 utakmica, stisnutiji raspored nego i za seniore, što je za decu tog uzrasta izuzetan napor. Uspeli smo da

uka sa mladim momcima u njihovom najosetljivijem periodu košarkaškog razvoja, dao je odlične rezultate i predstavlja bazu za budućnost naše košarke. Selektor Ivković, još jednom, nije pogrešio prilikom izbora saradnika.

– Poziv da budem trener, doživeo sam kao veliko priznanje za životnu posvećenost košarci i svemu što je vezano za sport. To dobija na težini kada se zna da me je na ovo mesto postavio Dušan Ivković, jedan od nejeminentnijih svetskih trenera. Saradnja je bila sjajna, imao sam potpunu samostalnost u odlučivanju. Naravno, od selektora sam dobio smernice kako bi trebalo da igra reprezentacija i šta bi bilo najbolje uraditi sa ovim dečacima, kako ih edukovati, da bi jednoga dana neko od njih zaigrao i za A selekciju. Iz tog razlo-



isprogramiramo treninge tako da smo najvažnije mečeve, četvrtfinale, polufinale i utakmicu za treće mesto, odigrali najbolje. Bolje nego na početku prvenstva. To je dokaz da smo radili dobro. Kao i na drugim takmičenjima one ekipe koje su igrale sjajno na početku, kasnije su padale. Utisak je da se u svim zemljama ozbiljno radi i da ako želimo da ostanemo na onom nivou na koji smo

navikli, treba još više da radimo na optimalizaciji trenin- ga, kako bi decu ovog uzrasta opteretili koliko je za taj uzrast i potrebno ali, s druge strane, da ih sačuvamo za napore koji ih očekuju u seniorskoj košarci. Španija je pokazala najbolju igru, Litvanija možda i nije ali igrali su kod kuće i sa velikom energijom, međutim, ne vidim neku veliku perspektivu kod njih. Više su mi se svidеле Tur- ska, Rusija, Hrvatska, Francuska, koje su jako perspek- tivne. Treba mnogo da radimo da ono što je najteže u košarci, taj prelaz između juniorskih i seniorskih selekci- ja, što uspešnije odradimo. Potencijala ima, veći poten- cijal je, posle više godina, na spoljnim pozicijama, jer su najbolji igrači Miljenović koji igra na poziciji 2 i Cvetković na poziciji 1. Posle Raduljice, Mačvana, Perovića, Krsti- ća i ostalih visokih igrača, sada imamo akcenat na spolj- nim pozicijama, naravno, ne zanemarujući i sadašnje vi- soke igrače koji moraju mnogo da rade. Igrači moraju da ostanu na zemlji posle medalje i da se potpuno okrenu profesionalnom načinu života, ne samo u klubovima, ne- go i van njih, Drago mi je da je selektor podržao sve ovo, čestitao mi je na medalji, on najbolje zna koliko je teško osvojiti medalju na jednom ovakvom takmičenju. Dalje treba raditi, raditi i samo raditi, Možda je to fraza ali je ta- ko. Mi smo obezbedili plasman na Svetsko prvenstvo za igrače ispod 17 godina koje FIBA prvi put uvodi od sle- deće godine, što toj generaciji omogućava kontinuitet igranja na svetskoj sceni. Kontinuitet je jako važan, ne samo u košarci i ja očekujem da, posle sastanka sa se- lektorom, nastavimo ono što smo započeli ovoga leta – kaže profesor dr Nenad Trunić.

B. Manojlović

Nenad Trunić



Rođen je 6. februar- ara 1968. u Kragu- jevcu. Počeo kod Nikice Tomovića u Kragujevcu, pre- šao u Partizan, bio najbolji igrač i stre- lac u svom godištu, Sloboda Dita 4 godine, najbolji igrač, Olimpija, finalista Kupa, jedna godina u Zvezdi kod Duleta Vujoševića, oti- šao u Italiju, proglašavan za najboljeg igrača A2 Italije sa prosekom 23 poena u vreme Ma- jersa Bazilea. Turska, Švajcarska, Poljska Ki- par i završio karijeru u rodnom Kragujevcu. Kadetski prvak Evrope u čuvenoj generaciji sa Svetislavom Pešićem na čelu. Kao trener počeo sa klincima u Vojvode Stepe, stručni štab juniorske reprezentacije kod Miroslava Nikolića. Završio DIF kao student generacije, magistrirao, doktorirao, temama: Prognostika i strategija stvaranja vrhunskih košarkaša.



dr Vladimir Koprivica, tema sa BCB 2009.



Uloga kondicionog trenera i njegova saradnja sa glavnim trenerom

U razvijenim sportskim granama, među koje se ubraja i košarka, izuzetno je složen proces upravljanja u procesima takmičenja i treninga. Iz godine u godinu taj proces se dalje usložnjava, jer je sve veća konkurencija i izjednačenost timova i pojedinaca, veće je učešće nauke, usavršava se kontrola takmičenja i treninga i sistem praćenja i analize utakmica, bolji su uslovi za kontrolu zdravlja košarkaša i rehabilitaciju povređenih, ishrana košarkaša je pod većim nadzorom stručnjaka (naročito u vreme značajnih utakmica i turnira), sve je bolja i brža stručna informacija o protivnicima, koriste se novi trenažeri, sprave i rekviziti, savremena informaciona tehnologija omogućava brzo prenošenje i obradu podataka i formiranje dragocenih baza podataka, sve su bolji uslovi i raznovrsnija sredstva za oporavak košarkaša i drugo.

U takvoj situaciji, treneru nije lako da se izbori sa čitavim nizom zadataka koje je neophodno uspešno izvršiti da bi se stiglo do cilja. On ne može znati sve i sve raditi, ali mora poznavati problematiku upravljanja u celini, kako bi mogao da dobro odabere saradnike, organizuje ih, podeli zadatke i da racionalno koristi njihova znanja i veštine. Jedino ispravno rešenje je da se trener postavi kao neprikosnoveni upravljač sistemom takmičenja i pripreme, ali upravljač spreman za saradnju.

Raznovrsnost trenažnih zadataka uslovljava i raznovrstan stručni štab sastavljen od stručnjaka različitog profila. U zajedničkom naporu da se stigne do cilja, svaki stručnjak iz sastava stručnog štaba ima svoju ulogu, zadatke koje treba da ispuni i oblik saradnje sa glavnim trenerom. Jedna od definicija tima glasi: „Ekipe nije skup najboljih pojedinaca, već skup individua koji najbolje funkcioniše kao celina” (V. Koprivica, Osnove sportskog treninga, 1997). Po analogiji, tim stručnjaka nije tim zato što su dobri stručnjaci u njemu ili zato što svako dobro radi svoj posao, već su tim zato što uspešno međusobno saraduju. U aktuelnoj praksi ove timove, pored glavnog trenera, čine pomoćni trener(i), lekar, fizioterapeut, kondicioni trener i znatno ređe nutricionist i psiholog.

Ono što u ovom trenutku nedostaje je teorijska razrada različitih modela međusobne saradnje stručnog štaba u celini, kao i definisanje uloge svakog stručnog profila i oblika saradnje sa glavnim trenerom. Ako bi se na bazi dosadašnjeg iskustva dobro definisali navedeni oblici saradnje, onda bi glavnom treneru bilo lako da odabere članove svog štaba, da nađe prave oblike saradnje, kao i da kontroliše da li svaki od navedenih stručnjaka na pravi način ispunjava svoju ulogu i rešava postavljene zadatke.

Naša košarka je specifična po tome što su glavni treneri timova poodavno počeli da angažuju kondicione trenere i saraduju sa njima. Kondicioni treneri su po pravilu, što je sasvim logično, profesori fizičke kulture, koji imaju znanje i veštinu da to znanje primene u praksi. U vezi sa tim, treba se podsetiti na izuzetno značajnu ulogu koju je u razvoju jugoslovenske košarke imao Državni institut fiskeulture (videti u S.Paunić: Geneza i razvoj košarke u Jugoslaviji, izdavač ŽKK Kovin, Beograd, 2007). Prvih godina rada novoosnovanog instituta, na ovoj ustanovi su organizovani prvi posleratni košarkaški kursevi na kojima su studenti upoznati sa ovom igrom i njenim pravilima. U to vreme DIF je bio jedina obrazovna ustanova te vrste u zemlji, pa su studenti bili iz svih krajeva Jugoslavije. Jedna relativno nova i malo poznata igra, sa specifičnim pravilima koja u to doba nisu bila lako dostupna, zahvaljujući studentima DIF-a, postala je deo nastave na časovima fiskeulture. Oduševljenje tom igrom dovelo je do osnivanja brojnih klubova u celoj zemlji, a mnogi nastavnici fiskeulture su život posvetili košarci (npr. prof. A. Nikolić, prof. M. Stefanović, prvi selektor reprezentacije)

Na putu do najvećih rezultatskih visina, naše nacionalne selekcije i najuspešniji timovi u sastavu stručnog štaba uvek su imali i kondicionog trenera. U tom relativno dugom vremenskom periodu, uloga kondicionog trenera se postepeno menjala. Srazmerno sve složenijem problemu upravljanja procesom takmičenja i treninga koji ima glavni trener, povećavaju se i zahtevi u radu kondicionog trenera. U aktuelnoj situaciji kondicioni trener mora ispunjavati tri bitna uslova:

1. Mora imati veliko **znanje iz antropomotorike** tj. znati kako teče prirodni razvoj sposobnosti i šta ih određuje, kako se u treningu razvijaju i na određenom nivou održavaju fizičke sposobnosti (metode, sredstva i opterećenja za njihov razvoj i održavanje), kakva je međusobna povezanost različitih sposobnosti i drugo.
2. Mora **znati osnove košarkaške igre**, motoričke i funkcionalne zahteve igre, specifičnosti kretanja sa loptom i bez nje, kao što su trčanje, skokovi, zaustavljanje, okreti, promene pravca itd.
3. Mora **znati zakonomernosti periodizacije sportskog treninga** (strukturu pojedinačnog treninga, mikrociklusa i mezociklusa različitog tipa, karakteristike pripremnog, takmičarskog i prelaznog perioda, zakonomernosti sticanja i održavanja sportske forme itd).

Samo ukoliko ispunjava sva tri navedena uslova, kondicioni trener može uspešno da radi i bude od koristi glavnom treneru i timu. Prema tome, jasno je da fizička priprema nije samo ređanje vežbi i prosta primena metoda i opterećenja, već jasno definisanje ciljeva pripreme (od višegodišnje pripreme do pojedinačnog treninga) i racionalna i svrshodna realizacija tih ciljeva.

Tipični negativni primeri iz prakse:

- a) Kondicioni trener ima košarkaška znanja i donekle razume periodizaciju sportskog treninga, ali ne zna i ne ume da izabere dobra sredstva, metode i opterećenja za razvoj motoričkih sposobnosti. To je slučaj kada ulogu kondicionog trenera preuzima košarkaški trener koji je nedovoljno obučan za tu ulogu. Potrebno je mnogo vremena da se ovakav trener osposobi za kondicionu pripremu.
- b) Kondicioni trener ima znanja iz antropomotorike i razume periodizaciju, ali ne poznaje dovoljno strukturu košarkaške igre. Njihov rad u praksi se, po pravilu, bazira na opštepripremnim vežbama. U celini, rad je opšteg karaktera i nije u potrebnoj meri prilagođen specifičnim zahtevima. Ovo je čest slučaj sa mladim kondicionim trenerima koji tek započinju rad u košarci. Njima treba pomoći da što pre spoznaju suštinu košarke.
- c) Kondicioni trener ima košarkaška znanja i znanja iz antropomotorike, ali ne poznaje u dovoljnoj meri problematiku periodizacije sportskog treninga. Po pravilu, ovi treneri su uspešni u manjim trenaznim jedinicama, ali ih nedostatak strateških ideja, koje su u vezi sa periodizacijom sportskog treninga, najčešće zaustavlja u postizanju glavnog cilja sezone ili cilja u nekom većem trenaznom ciklusu.

Treba istaći da u ovom trenutku u praksi preovlađuje univerzalni tip kondicionog trenera. Sa poboljšanjem svih uslova rada, a u skladu sa obimnim zahtevima, realno je očekivati da se pojave specijalisti za rad sa mladima, rad sa devojkama, specijalisti za razvoj sile i snage, za rehabilitaciju povređenih i drugi.

Postavlja se pitanje: Koje sve uloge ima kondicioni trener? Odgovor na ovo pitanje nije lak i verovatno bi bio različit kada bi na to pitanje odgovarali glavni treneri. U suštini, kondicioni trener ima prostor za ispunjavanje

svoje uloge u zavisnosti od toga koliko dobije slobode i odgovornosti od šefa stručnog štaba. U tom smislu treba shvatiti ovaj pokušaj da se odrede uloge koje bi mogao da ispunjava kondicioni trener. Glavnom treneru to može biti dobra polazna osnova za određivanje obima i tipa saradnje sa kondicionim trenerom.

Uloge koje obavlja kondicioni trener mogu se podeliti na uloge koje obavlja:

- a) relativno samostalno i
- b) zajedno sa članovima stručnog štaba.

Uloge koje kondicioni trener obavlja relativno samostalno:

1. Razvija i održava na potrebnom nivou fizičke sposobnosti igrača

Ovo je glavna uloga kondicionog trenera. Neke fizičke sposobnosti su u velikoj meri nasledne i bez obzira na uloženi trud ne mogu se mnogo razviti. Kondicioni trener mora znati prirodne tokove razvoja svake sposobnosti i njihovu dinamiku od najmlađeg uzrasta do seniora. Ta dinamika je neujednačena, jer u razvoju postoje posebno osetljivi periodi razvoja koje mora znati i pravovremeno prepoznati kod mladih košarkaša. Reč je o takozvanim senzitivnim periodima razvoja motorike. Izbor vežbi, metoda i opterećenja mora biti u skladu sa ovim periodima, jer se propušteno u razvoju, u tom slučaju, kasnije ne može nadoknaditi.

Osim toga, često se jedna fizička sposobnost razvija posredno, tj. razvojem drugih sposobnosti koje imaju veliki uticaj na tu sposobnost. Sledeći problem je u tome da se pronađe sklad između različitih sposobnosti. Sklop različitih sposobnosti mora odgovarati igraču s obzirom na njegov biološki razvoj i razvoj kao igrača na konkretnoj poziciji u timu. Svaki igrač ima sposobnosti koje su mu dominantne i na osnovu kojih na određen način funkcioniše u igri. Procena načina funkcionisanja svakog pojedinog igrača i određivanje akcenta u daljem razvoju njegovih sposobnosti od kapitalnog su značaja za fizički razvoj igrača i njegovu uspešnost u igri. Ovo je izuzetno važno za mlade igrače koji se paralelno formiraju fizički i tehničko-taktički.

Mada se najčešće govori i piše o razvoju fizičkih sposobnosti, u seniorskom uzrastu, posebno tokom takmičarskog perioda, osnovni zadatak i veliki problem za kondicionog trenera je kako da igrače održi na dostignutom nivou sposobnosti. Razvoj sposobnosti u seniorskom uzrastu u takmičarskom periodu nije racionalan (osim igrača koji su u drugom planu i ne igraju), ali za to i nema mnogo uslova. U situaciji kada se utakmice igraju dva puta nedeljno, ostaje malo prostora i za održavanje sposobnosti koje se ne mogu razvijati i održavati kroz specifičan tehničko-taktički rad i kroz utakmice. Akcenat u radu mora biti upravo na tim sposobnostima. Ukoliko se to ne uradi, narušiće se formirani sklad među različitim sposobnostima

i verovatno će se u određenoj meri poremetiti tehnika kretanja i stvoriti uslovi za povređivanje igrača.

2. Obučava igrača veštini kretanja i pravilnom izvođenju vežbi

Ovu ulogu kondicioni trener treba uspešno da ispunjava posebno u radu sa mladima. Ljudsko telo ima ogromne, skoro neiscrpne mogućnosti kretanja. Pravovremena obuka i pravilno izvođenje najraznovrsnijih pokreta i kretanja su osnova uspešnosti u kasnijem dobu. U vezi sa tim treba istaći da prvo treba mlade učiti prirodnim oblicima kretanja. Sva složena kretanja su sačinjena od jednostavnih, pa i najprostija kretanja treba pravilno izvoditi. U praksi se često zapostavlja učenje pravilnom trčanju, zaustavljanja, pravilno skakanje i drugo. Žuri se da se što pre radi sa loptom, pa se kasnije neobučenos igrača u osnovnim kretanjima postavlja kao glavna prepreka daljem tehničkom napretku. Prostor za obuku igrača je ogroman i praktično na svakom treningu moguće je nešto naučiti ili je potrebno ispravljati greške u radu. Na primer, kako treba disati kada se rade sklekovi, kako se postavljaju stopala pri odskoku, kakva je amplituda pokreta kada se rade vežbe za leđa i kakav je položaj glave u odnosu na trup, kako se pravilno hvata šipka, kakav je položaj ruku, kičme i karlice pri podizanju tereta, kako se pravilno asistira partneru, kako se pravilno vraćaju tegovi posle podizanja tereta iz polučučnja, kako se pravilno diše ako je hladno kada se trči na otvorenom...

3. Prenosi znanja igračima

Svaka obuka je usko povezana sa prenošenjem znanja. Ali, osim parcijalnih znanja o nekom kretanju, kondicioni trener mora igračima preneti znanja o osnovnim principima vežbanja, metodici razvoja fizičkih sposobnosti, principima izbora vežbi, metoda i opterećenja u većim i manjim trenažnim celinama, znanja o osnovnim zakonomernostima trenažnog procesa, o značaju odmora i efektima različitih sredstava oporavka... Prenošanjem znanja on stiče autoritet kod igrača, upućuje ih i osposobljava da samostalno vežbaju i stvara od njih saradnike koji mu, zahvaljujući stečenim znanjima, mogu dati valjanu informaciju o stanju njihovog organizma.

4. Testira fizičke sposobnosti igrača

Pored uobičajenih zdravstvenih pregleda, testiranja funkcionalnih sposobnosti i ponekad motoričkih testiranja koje obavlja medicinsko osoblje, kondicioni trener mora da primeni veću bateriju testova za procenu fizičkih sposobnosti. Očigledno je da kondicioni trener ne može sve testirati, već da mora izabrati testove koji su mu u potrebnoj meri informativni za procenu stanja fizičkih sposobnosti košarkaša. Na osnovu tih testova, kao i onih koje drugi sprovode, određuje put, sredstva, metode i opterećenja u radu.

5. Motivise igrača ličnim primerom i angažovanjem, kao i razgovorom

Kondicioni trener mora imati pozitivnu energiju koju treba da prenosi na druge. Lični primer i maksimalna posvećenost u radu osnovni su izvor motivacije igra-

ča. Osnovno pravilo u motivaciji svakom treneru, pa među njima i kondicionom, jeste da druge može motivisati samo onaj koji je i sam motivisan. U takvoj interakciji trener-igrač, jedan drugog podstiču na rad, na napore i odricanja koja vode do zajedničkog cilja. Samo u tom slučaju igrači će mu verovati, pa trener ima i razgovor kao moćno sredstvo motivacije.

Uloge koje obavlja zajedno sa članovima stručnog štaba:

1. Utvrđuje telesni status igrača

Ovu ulogu kondicioni trener ispunjava zajedno sa lekarom i fizioterapeutom. Činjenica je da su pregledi dece često površni i da se u utvrđeni deformiteti ne koriguju pravovremeno. S obzirom da su kondicioni treneri obučeni da utvrđuju telesni status, neophodno je, naročito ako radi sa najmlađim uzrastom, da pregleda decu. Pregled mora obuhvatiti držanje tela, držanje glave, upoređivanje visine levog i desnog ramena, Lorencove trouglove, stanje kičmenog stuba, dužinu nogu (eventualna odstupanja u položaju karlice), oblik nogu („X” i „O” noge), stanje stopala i njegovih svodova.

2. Planira, programira i realizuje korektivno vežbanje

Budući da se danas praktično ne može naći dete koje nema neki telesni deformitet, kondicioni trener je dužan da planira, programira i realizuje korektivno vežbanje. Najčešće za to ne postoje uslovi u redovnom treningu. Zato, u saradnji sa roditeljima, ova vežbanja treba realizovati u formi domaćih zadataka. U praksi su poznati slučajevi velikih deformiteta kod igrača, ali su na vreme otkriveni i sanirani. Najčešći deformiteti kod mladih su deformiteti stopala, čije se posledice relativno lako neutrališu nošenjem uložaka. Kod seniora ne postoji mogućnost da se deformiteti koriguju, ali je moguće pravilnim vežbanjem zaustaviti dalje pogoršanje stanja. Veliku pomoć u ovom poslu, kondicioni trener može imati od fizioterapeuta.

3. Planira, programira i realizuje preventivno vežbanje

Kondicioni trener, bez obzira na to sa kojim uzrastom radi, mora izborom vežbi da preventivno deluje kako se košarkaši ne bi povredili. Postoji topografija najčešćih povreda u košarci koja ukazuje, pre svega, na zglobov kolena i skočni zglob. U vezi s tim, na svakom treningu treba raditi na pokretljivosti u ovim zglobovima i na jačanju mišića koji obezbeđuju stabilnost u ovim zglobovima. U teretani treba raditi vežbe koje se primenjuju u rehabilitaciji povređenih. Jednom nedeljno, u takmičarskom periodu, treba raditi na razvoju sile mišića, treba raditi izometrijske vežbe sa promenom uglova vežbanja i održavati visok nivo gipkosti. Proprioceptivni trening je dobra preventiva za, u praksi sve češće, povređivanje prednjih ukrštenih ligamenata u zglobov kolena.

Posebnu pažnju, naročito na početku priprema u sezoni, treba posvetiti igračima koji su imali teške po-

vrede u prošlosti. Povređeni zglobovi moraju biti posebno tretirani, a to treba objasniti igračima i dogovoriti se sa njima o načinu vežbanja.

4. Rehabilituje povređene igrače i uvodi ih u trenažni proces

U dogovoru sa lekarom i fizioterapeutom, kondicioni trener može rehabilitovati povređene igrače. Svaki povređeni igrač je poseban slučaj, pa treba dobro proceniti šta je moguće raditi. Postoje različita rešenja koja zavise od niza faktora. Na primer, ako je igrač povredio ruku kojom šutira, jasno je da ne može raditi sa loptom, bar u početku rehabilitacije. Kasnije može raditi sa loptom slabijom rukom što će imati pozitivan transfer na jaču ruku. Međutim, ova kva povreda ne sprečava igrača da radi specifični trening bez lopte. Ako je povredio nogu, tada je izbor kretanja sužen, ali postoje neka zadovoljavajuća rešenja. Poseban problem je rehabilitacija povređenog igrača tokom takmičarskog perioda, kada je potrebno igrača uvesti u trenažni proces i spremiti za utakmice.

Drugo važno pitanje je: Koji su mogući oblici saradnje glavnog trenera i kondicionog trenera? Kondicioni trener može glavnom treneru pomoći na sledeći način:

1. Učestvuje u upravljanju takmičarskim i trenažnim procesom

Glavni trener je taj koji upravlja ovim procesom i on se mora postaviti kao jedini upravljač, kao onaj koji donosi odluke. Međutim, taj proces je izuzetno složen i obuhvata niz segmenata kao što su: modeliranje, selekcija, prognoziranje, planiranje, programiranje, realizovanje, kontrolisanje, analiziranje, evidentiranje i korigovanje. Iz tog razloga on mora saradivati sa svim članovima stručnog štaba, pa i kondicionim trenerom, razmatrati njihove predloge i tek tada donositi odluke. U savremenom sportu, trener koji na sebe preuzme sve odluke i koji ne saraduje sa članovima stručnog štaba, ima malo realnih šansi da postigne vrhunski rezultat.

2. Saraduje sa glavnim trenerom u planiranju sportske forme

Sportska forma je stanje optimalne spremnosti i podrazumeva jedinstvo svih vrsta pripreme: tehničke, taktičke, fizičke, psihološke i teorijske. Fizička priprema se smatra bazičnom vrstom pripreme, pa od nje, u periodu najvažnijih utakmica, u velikoj meri zavisi sportska forma ekipe i pojedinca. Promene u stanju fizičke pripremljenosti su pod direktnim nadzorom kondicionog trenera, što glavni trener mora da uvaži kada tempira sportsku formu za važnu utakmicu, kup takmičenje, turnir ili plej of.

3. Učestvuje u planiranju racionalnog režima treninga, takmičenja i oporavka

Racionalni odnos treninga, takmičenja i oporavka je od sve većeg značaja u košarci. Ovde postoje dva

problema. Prvi je odnos treninga i takmičenja sa jedne strane i oporavka sa druge. Drugi problem je odnos treninga i takmičenja. Vrhunski evropski timovi koji paralelno učestvuju u više takmičenja, tokom sezone odigraju preko 70 zvaničnih utakmica, oko 15 trening utakmica i održe veliki broj treninga. Takmičarski period se produžio na račun pripremnog i naročito prelaznog perioda. Napori su sve veći, a drastično je skraćeno vreme za oporavak. Nekadašnji treninzi kondicije sve su češće treninzi aktivnog oporavka posle velikih opterećenja. U planiranju pomenutog režima i realizaciji treninga oporavka mora učestvovati kondicioni trener.

4. Učestvuje u programiranju opterećenja košarkaša

Ako bi se naziv „kondicioni trener” morao menjati, onda bi suštinu njegovog posla najrealnije odražavao naziv „programer trenažnih opterećenja”, mada bi to znatno suzilo prostor njegovog delovanja. Opterećenje je složen problem jer ima svoje komponente (obim, intenzitet, pauze, karakter vežbe) i karakteristike (trenažna i takmičarska opterećenja, specifična i nespecifična, različita po veličini i usmerenosti i drugo). U tome bi najbolju orijentaciju, znanje i informaciju morao da ima kondicioni trener. Jedan od mogućih oblika saradnje glavnog i kondicionog trenera je sledeći: kondicioni trener planira veličinu opterećenja po obimu i intenzitetu i određuje usmerenost opterećenja, a glavni trener u tom okviru planira i programira trenažne sadržaje. Ipak, ovakav oblik je moguć samo u višegodišnjoj zajedničkoj saradnji i u uslovima maksimalnog međusobnog poverenja i velikog znanja oba trenera.

5. Saraduje u analizi aktuelnih i tranzitnih stanja igrača

Svaki igrač se mora tretirati kao složena biopsihosocijalna jedinka koja ima svoju dinamiku. Promene u stanju igrača su stalne i bitno utiču na njegovu uspešnost u igri. Zadatak glavnog trenera je da stalno prati aktuelno stanje svakog igrača, da ga analizira i u skladu s tim da upravlja pojedincem i timom. Tehničko, taktičko i socijalno stanje pojedinca i tima znatno je stabilnije od njihovog psihološkog i fizičkog stanja. To je uslovljeno stalnim psihološkim i fizičkim praznjenjem na utakmicama i treninzima i ponovnim uspostavljanjem početnog stanja. Dobra analiza fizičkog stanja igrača je važan zadatak kondicionog trenera. O svakoj značajnijoj promeni u tom segmentu mora odmah informisati glavnog trenera.

6. Ukazuje treneru na dobre i loše motoričke i funkcionalne karakteristike igrača i kako se one reflektuju na utakmicama

Budući da bolje od drugih članova stručnog štaba zna motoričke i funkcionalne sposobnosti igrača, logično je da kondicioni trener ukazuje na domete i ograničenja igrača. Stabilitnost tehničko-taktičkog

funkcionisanja igrača u igri u velikoj meri zavisi od njegovih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Glavnom treneru treba ukazati na sve prednosti, na sve dobre strane igrača, ali i na loše. Neke poverene tehničko-taktičke zadatke će moći da izvrši, ali neke neće, jer nema fizičke uslove za to.

7. Na utakmicama ukazuje na igrače u igri koji su u vidljivom zamoru i koje treba zameniti

Pre utakmice kondicioni trener zagreva tim i glavnog trenera izveštava o tome kako je poteklo zagrevanje. Tu se ne završava njegov zadatak. Tokom utakmice glavni trener je obuzet razmišljanjem o taktičkim aspektima igre. Kondicioni trener mu može pomoći ako pravovremeno signalizira koji igrač u igri je u vidljivom zamoru i da ga treba zameniti.

8. Učestvuje u analizi nastupa igrača na utakmici

Kondicioni trener, isključivo sa aspekta fizičke pripremljenosti pojedinca i tima, treba da analizira u kojoj meri su igrači na utakmici realizovali svoj potencijal. Ako ga nisu realizovali, a tim je poražen, to zahteva dodatnu zajedničku analizu i traganje za uzrocima poraza.

9. Pomaže treneru u tehničkoj pripremi (obuci i ispravljanju grešaka)

Bez obzira da li se igrač uči novom kretanju ili se ispravljaju greške u tehnici, pokreti i kretanje igrača moraju biti detaljno analizirani. Dinamičke i kinematičke karakteristike kretanja određuju uspešnost u veštini njegovog izvođenja. Kondicioni trener može pomoći u analizi kretanja (npr. pravilan polazak u sprint, pravilno uspostavljanje dinamičke ravnoteže, promena pravca iz mesta i kretanja itd) i formiranju pravilne osnove za usvajanje i ispravljanje košarkaške tehnike.

10. Učestvuje u selekciji igrača i prognozira fizičke mogućnosti, perspektivnost i postignuća igrača u budućnosti

Trenutni fizički status igrača je značajan za brzo selektiranje igrača, što u principu treba izbegavati. Osnovni kriterijum za selekciju je početni nivo sposobnosti i karakteristika i brzina napredovanja. Selekcija traži vreme i strpljenje kako bi se izbegle greške. Međutim, neke sposobnosti se mogu odmah proceniti, jer su u velikoj meri nasledne, pa se ne može očekivati bitniji napredak. Tu se pre svega misli na brzinu, što znači da se brz igrač rađa, a da spor igrač osnovnu brzinu kretanja ne može bitnije popraviti. To je samo jedan deo čitavog procesa procene sposobnosti i odlučivanja da li igrača treba odabrati ili ne. Izolovano posmatranje samo tehničko-taktičkih veština, telesnih karakteristika (npr. visina tela), uspešnosti u igri ili samo fizičkih sposobnosti nije dobro za selektiranje igrača. Zato je to kolektivni čin u kome imaju mesto svi članovi stručnog štaba, naravno i kondicioni trener.

11. Učestvuje u evidenciji treninga

Dobra analiza treninga i takmičenja, zatim korekcija u trenažnim celinama koje slede, nije moguća bez dobre evidencije treninga. Nažalost, ovo je najslabija karika u upravljanju trenažnim procesom. Nedostatak evidencije prekida povratnu spregu u kibernetičkom modelu upravljanja. Glavni trener, uz pomoć svojih saradnika, treba da ima kompletnu evidenciju treninga i takmičenja. Evidencija obuhvata i neke delove koje glavni trener ne mora da registruje. Na primer, povrede igrača, njihov zdravstveni status i promene tokom sezone, morao bi da evidentira lekar ekipe. U evidenciji kondicionog trenera moraju biti: generalni plan pripreme, kalendar takmičenja, rezultati motoričkih i funkcionalnih testiranja, obim i intenzitet pojedinačnih treninga, povrede igrača, telesni status (deformiteti), trenažni sadržaji u kondicionoj pripremi i drugo. Kondicioni trener mora biti spreman da u svakom trenutku valjano informiše glavnog trenera iz domena svoga rada.

Sve što je navedeno kao uloga kondicionog trenera i svi oblici saradnje sa glavnim trenerom, predstavljaju pokušaj da se napravi model koji bi imao teorijski i praktičan značaj u košarci. Teorijski značaj se ogleda u sagledavanju celine uloge i poslova koje treba da obavlja kondicioni trener. Dobra teorijska osnova je najbolja podloga za praktična rešenja. Praktični značaj ovog modela je u tome što svaki kondicioni trener može da proceni šta mu je sve potrebno u pogledu znanja i praktičnih veština kako bi mogao da se na pravi način uključi u složen proces upravljanja pripremom i takmičenjem u košarci. Pošto se glavni treneri bitno razlikuju u svom radu, kondicioni trener mora svoj način rada u potpunosti da prilagodi načinu rada glavnog trenera. Kondicija igrača, i to ona najspecifičnija, u ogromnoj meri zavisi od toga kako radi glavni trener i kako ga kondicioni trener u tome prati, kako mu se prilagođava. Rad po principu da svako radi svoj deo posla bez međusobne saradnje i dogovaranja, osuđen je na neuspeh.

Glavni trener je u situaciji da pored selektiranja igrača za tim, odabira i članove stručnog štaba. Na osnovu ovog modela on može videti šta sve treba da radi i kako to treba da radi kondicioni trener. Pored toga, može videti kako da koristi kondicionog trenera i šta sve treba da mu poveri, šta da kontroliše i procenjuje u njegovom radu. Treba da ima u vidu da je to ipak model i da ne postoji kondicioni trener koji ovom modelu apsolutno odgovara.

Bilo bi poželjno da se razrade modeli saradnje i drugih članova stručnog štaba i da se u celini stave stručnoj i naučnoj javnosti na uvid, kako bi se modeli stalno korigovali i usavršavali na dobrobit košarke.

Koautori ove stručne teme su dr Vladom Koprivicom su i njegovi saradnici: Vladan Radonjić, Marko Ćosić, Srđan Sarić, Mihailo Miljanić, Predrag Zimonjić.

KK Crvena zvezda dobila trenera

Povratak na mesto uspeha

Srpski košarkaški trener Aco Petrović vratio se na mesto uspeha! Stručnjak, koji je kao asistent u Zvezdi 1998. godine osvojio poslednju titulu ovog kluba, ponovo je na užarenoj trener-skoj klupi, ali ovoga puta ne obećava osvajanje trofeja sledeće sezone. Za ovaj transfer može se reći da je pre više od mesec dana najavljivan, a ispostavilo se iskreno i obostrano priželjkivan.

Petrović, koji je potpisao ugovor na dve godine plus jednu, svestan je da se od Zvezde uvek očekuju najviši ciljevi, ali je naglasio da je teško to uraditi za kratko vreme. Neposredno posle promocije novog trenera, 24. septembra, u prostorijama kluba, koju je novinarima objavio Milan Opačić, generalni menadžer crveno-belih, Aco Petrović je istakao:

– Bolje bi bilo da smo se dogovorili još u avgustu, kada smo počeli pregovore. Ali sa-

ba koji su mi ukazali poverenje biti od velike pomoći. Imamo izuzetno talentovane igrače u pogonu, veliki potencijal, ali trenutno nam situaciju dosta otežavaju odsustva nosilaca igre Tadije Dragičevića i Marka Kešelja,



da se sve poklopilo. Želeo sam da se zbog nekih privatnih razmišljanja i obaveza posle pet godina u inostranstvu vratim u Srbiju, a dolazak u Zvezdu je veliki izazov za svakog trenera – kazao je Petrović.

On je istakao da mu uprava kluba, s obzirom na dogovor koji je postignut pred sam početak sezone, nije postavljala rezultatske ciljeve u NLB ligi, dok je cilj u srpskom prvenstvu zauzimanje jednog od prvih tri mesta na tabeli.

– Od Zvezde se uvek očekuje stremljenje ka najvišem plasmanu, ali određene stvari je teško uraditi odmah, iako će nam podrška armije navijača i ljudi iz klu-

pa i Nemanje Bjelice, koji je lakše povređen – tvrdi Petrović.

Asistent selektora Srbije Dušana Ivkovića naglasio je da će njegov posao u narednih nekoliko dana biti angažovanje još trojice igrača.

– Goruće je pitanje plejmejкера, a treba nam i jedan igrač na spoljnoj poziciji i jedan centar. Osnovno je da u izboru ne pogrešimo. Vremena ima malo, a posla mnogo. Ima nekoliko igrača koji su u opticaju, kod nekih smo igrača zakasnili, dok za neke klub nema dovoljno novca. Ipak, verujem da ćemo uspeti da obavimo posao kako treba i sezonu počnemo kompletni – naglasio je Petrović, koji je dodao da će uskoro biti imenovani članovi njegovog stručnog štaba.

Zasad je poznato samo da će kondicioni trener biti Aleksandar Lukman, sa kojim je Petrović saradivao u Hemofarmu, Lokomotivi i Uniksu.

Podsetimo, Petrović je karijeru počeo u beogradskom Radničkom, gde je pomagao legendarnom Slobodanu Pivi Ivkoviću. Nakon toga je bio pomoćnik u Zvezdi, a onda je samostalno vodio ekipe FMP-a, Hemofarma, Lokomotive iz Rostova i Uniksa iz Kazanja, sa kojim je prošle sezone osvojio i nacionalni kup.

D. Stojmenović

Jedinstveno priznanje



Za ponos Željka i Čačka

U prepunom Domu kulture u košarkaškom Čačku 11. avgusta, u čast žive legende ovog grada, Željka Obradovića, priređena je sjajna, ali nesvakidašnja svečanost. Grad Čačak, Košarkaški savez ovog regiona, Udruženje sportskih novinara grada i mnogi drugi, na svečanoj akademiji, Željku, s velikom ljubavlju, pokazali su koliko ga cene, vrednuju, vole i poštuju. Naravno, nije izostao gromoglasan i dug aplauz na pominjanje prisutnih čaćanskih legendi Radmila Mišovića, Dragana Kićanovića i drugih.

Svečanost koja je za nama i koja se duboko protegla i u naredni dan, sam junak ovog događaja Željko Obradović, doživeo je kao najveće priznanje u svojoj igračkoj i trenerskoj karijeri. Mediji su s dužnom pažnjom ispratili ovaj događaj.

Naravno, o Željku Obradoviću, košarkaškoj zvezdi svetskih razmera, može se posvetiti ceo prostor ovog časopisa i opet bi ostalo još nerečenog. Međutim, ovaj jedinstven događaj, više nego zaslužuje da se oda priznanje gradu Čačku i onima koji su ovu ideju osmislili, jer njen značaj prevazilazi okvire jedne sjajne i primerene svečanosti.

Čačak se, još jednom, pokazao kao izuzetno pozitivan košarkaški izuzetak. U svetu ne zvuči kao fraza da ništa ne uspeva kao uspeh. Kod nas, u ovoj napačenoj zemlji, još iz perioda dok smo eksperimentisali sa politikom „istih stomaka“, samoupravnog socijalizma, pa sada u neuređenom kapitalizmu – uspeh se ne prasha i to se, nažalost, može potkrepiti sa bezbroj primera.

Odajući priznanje Željku Obradoviću, odnosno vrednujući istinski kvalitet i daleko natprosečan uspeh, Čačak je, kao častan izuzetak i sam zaslužio priznanje, u najmanju ruku, od Košarkaškog saveza Srbije pa do Ministarstva sporta Vlade Republike Srbije. Zato ovaj događaj služi na ponos, koliko Željku Obradoviću toliko i košarkaškom Čačku, odnosno svim njegovim građanima. Ruku na srce, Čačak je ovu divnu priliku iskoristio, ali malo je gradova koji uopšte imaju legendu formata Željka Obradovića.

Još mnogo toga lepog bi se moglo reći o svim akterima ovog događaja, ali vratimo se čoveku čiji su uspehi bili povod za to. Kao što se sjajno nosio, na košarkaškom terenu, sa porazima i mnogo brojnijim uspesima, Obradović je sjajno podneo i ovo, po sopstvenom priznanju – najdraže priznanje. Na vrlo jednostavan, ali istovremeno veličanstven način, Obradović je popevši se na binu, da se za govornicom zahvali na priznanju, vladao situacijom kao kada na terenu vodi svoj tim do osvajanja najvrednijih trofeja.



Bilo je lepo, na momente i dirljivo, čuti Željka. Iskrena zahvalnost: roditeljima, porodici, prvim košarkaškim učiteljima i uzorima, brojnim prijateljima, drugovima, saigračima i svojim igračima, sugrađanima i svima koji su, po njemu, zaslužni za uspehe koje je postigao. Svakom svojom rečenicom Željko je ukazivao na prave vrednosti i na put do uspeha, ne samo u košarci, već u životu.

Zato bi osvrtno na ovu svečanost, u ime košarkaške igre i poštovanja pravih vrednosti, mogli zaključiti sa: Hvala Željko i hvala Čačak!

Mirko P. Polovina

Održan tradicionalni turnir „Slobodan Piva Ivković“

Majstor struke nije zaboravljen

Uradicija je nastavljena i po deveti put za redom. U znak sećanja na velikana trenerske struke Slobodana Pivu Ivkovića održan je Memorijalni turnir posvećen ovom neimaru košarke, rođenom na Crvenom krstu, gde je i odrastao, odnosno postigao svoje najveće uspehe na klupi. Turnir je uoči nove sezone okupio četiri beogradske ekipe, koje su na taj način proverile svoje snage uoči starta prvenstva. Učestvovali su prvoligaši OKK Beograd i Mega Vizura, zatim B ligaš, drugi tim FMP i domaćin Radnički, koji se nadmeće u Prvoj srpskoj ligi – Centar.

Sećanja na Pivu ne blede, iako je od njegovog odlaska sa životne scene proteklo više od decenije. U mnogo čemu bio je avangarda, čovek sa vizijom i pogledima u budućnost razvoja naše, beogradske i srpske košarke. Imao je svoj put, satkan entuzijazmom, neumornim radom i ljubavlju, a uspesi su došli – kao kruna svega. Ostavio je neizbrisiv trag njegovog trenerskog opusa, onog stvaralačkog. Stvorio je šampionsku generaciju krstaša, veliki broj reprezentativaca. Bio cenjen i poštovan diljem čitave bivše Jugoslavije, pa i Evrope. Utemeljivač je, uz Acu Nikoli-

ća i Ranka Žeravicu, prepoznatljivog stila, beogradske, srpske, pa i tada jugoslovenske trenerske škole. Prvi je predsednik Udruženja KOŠARKAŠKIH trenera Jugoslavije, a svoje veliko znanje nesebično je prenosio na druge. Ponajviše na svog mlađeg brata Dušana. Piva nije dočeka da na njegovom Crvenom krstu, na stadionu SD Rad-



nički nikne i hala, ali bi sigurno bio ponosan da može na parketu da vidi naslednike onih asova koje je on stvarao.

Na dvodnevnom turniru viđena je košarka osrednjeg kvaliteta, odnosno na nivou onog basketa koji se trenutno igra u Srbiji. Raduje veliki broj mladih igrača, tek izašlih iz juniora, pred kojima je sigurno i blistavija karijera. U polufinalnim mečevima klonferi su bili bolji od drugog tima FMP-a, pobedili su rezultatom 85:79, dok je sastav Mega-vizure lako izašao na kraj sa domaćinom Radničkim – 86:66. Finalni meč dva prvoligaša doneo je solidnu igru na parketu, a OKK Beograd je pokazao svoju superiornost od prvog do poslednjeg minuta i ipak lako nadvisio Megu – 93:79. Tako su plavi poneli pehar, sasvim zaslužen, jer su tokom turnira prikazali i najviše. Treće mesto pripalo je mladom timu pantera. trijumfom nad domaćinom. – 87. 75.

Pehar kapitenu OKK Beograda Mitroviću uručila je Pivina ćerka, Kristina Ivković. Najbolji igrač turnira bio je takođe član ovog tima Milan Kruščić, a najbolji stralac Dejan Arnautović iz Mega-Vizure.

Povodom osvojene srebrne medalje na nedavno održanom Evropskom prvenstvu u Poljskoj, selektoru Dušanu Ivkoviću, ispred SD Radnički dodeljena je umetnička slika.

S. P.

Sećanja ne blede

Brojni poštovaoci lika i dela Slobodana Ivkovića uoči drugog dana turnira posetili su njegov grob na Novom groblju i odali mu iskreno poštovanje. Na Pivu i njegovo delo prisutne je podsetio veteran Marko Popović, njegov saigrač i drugar iz mladosti. Pored brata Dušana pomeću na Pivu, uz polaganje venaca i cveća prisustvovala su i mnoga znana imena iz sveta košarke kao što su Borivoje Cenić, sadašnji predsednik UKTS Zoran Kovačić, Bata Đorđević, Srećko Jarić, Miroljub Damjanović i drugi.





Manuel Truhiljo

Igra u tranziciji



Manuel Truhiljo Vargas svoju trenersku karijeru počinje u Malagi, trenirajući u EBA ligi EL Palo, Universidad de Malaga i Unikahu. Do sezone 2007/08 trenirao je mlađe timove, kada je postao pomoćni trener na Klinikas Rinkon, u LEB Oro, u Drugoj španskoj diviziji. Osvojio je Špansko univerzitetsko prvenstvo sa Unikahom 2008, gde je izabran za najboljeg trenera turnira.

Primarni cilj našeg tima je poentiranje pre nego što odbrana uspe da se organizuje, a da bismo to postigli, pokušavamo da brzo kaznimo odbranu čim stignemo do polovine terena. Ako u tom trenutku pravilno postupamo, možemo postići veliki broj poena, skoro sa istom lakoćom kao kod brzih kontranapada. Kada sam trenirao juniorski tim Unikaha Malaga, koji je osvojio juniorsko prvenstvo Španije, moj cilj je bio da dođemo do prednosti kad god je to moguće. Linija 3 poena nam je postala vrlo važna jer je ta stalna pretnja ostavljala otvoren teren, širila odbranu, i situacije 1 na 1 činila lakšim. Igrači su shvatili da je svaki otvoren šut dobar šut i da treba da

budu spremni da uđu pod koš na ofanzivni skok u slučaju da dođe do promašaja.

Prva opcija

Kontranapad, polaganje, jedan na nula, ili šut za tri poena bez otpora protivnika nakon prvog pasa i pokrivnim ofanzivnim skokom (dij. 1).

Druga opcija

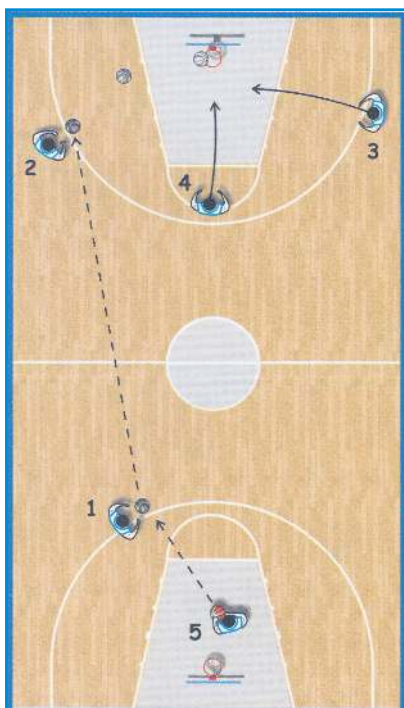
Tranziciono prodiranje ka košu. Spoljni igrač napada koš, po mogućstvu ka čeonj liniji, povlačeći igrače odbrane sa sobom, i kažnjavajući ih dodavanjem lopte na suprotni ugao na laki šut za tri poena s jasnom mogućnošću ofanzivnog skoka (dij. 2). Shvatam da je, protiv dobrih odbrana, jako teško da se nakon prodora lopta doda savršeno precizno. Umesto toga, pas do linije tri poena postaje realna opcija i pruža mogućnost šuta sa nogama na podu, što povećava procenat šuta. Fokusi-ranjem na šut za tri poena, smanjuje se mogućnost kontranapada do koga može doći ukoliko igrač forsira pas ka unutra.

Treća opcija

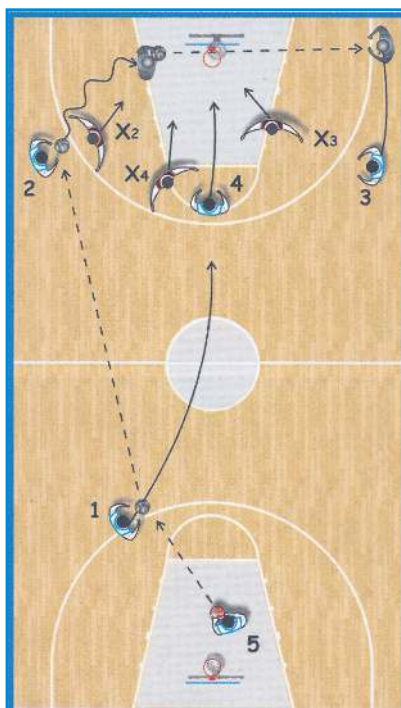
Lopta na niskom postu. U ovom slučaju izmenićemo igru u skladu sa igračem koji ide na post.

Bek na niskom postu

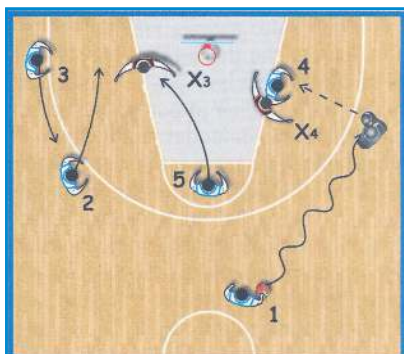
Sa 1 i 2 ovu opciju koristimo samo ako oni imaju prednost protiv svog direktnog protivnika, dok se 3 uvek smatra realnom opcijom. 5 zauzima mesto na visokom postu (linija 3 poena), a 4 mesto igrača na spoljnoj poziciji. Kada lopta dođe na niski post, nema utrčavanja već samo rotacija na mestima slabe strane, uz zadržavanje pozicije na liniji tri poena. 5 odlazi na suprotni niski post, u dijagonali, zauzimajući



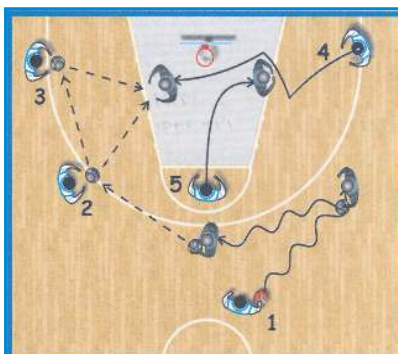
DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8

čeonu liniju u cilju kažnjavanja bilo koje moguće pomoći igraču odbrane na sebi (dij. 3).

Ako lopta ne stigne na niski post, naš igrač na spoljnoj poziciji se otvara u uglu a 5 zauzima njegovo mesto s namerom da dobije loptu. Ako nema mogućnosti za pas, menjamo stranu lopte i igramo flex blok između 5 i igrača na spoljnoj poziciji (dij. 4). Nismo bili u situaciji da

flex blok često koristimo jer je lopta u tu zonu ulazila ranije ili su igrači koristili direktan blok u tranziciji.

4 na niskom postu

5 zauzima visoki post dok 1,2 i 3 ostaju otvoreni (samo na strani igrača 4). Ako lopta dođe na niski post, do-





DIJAGRAM 9



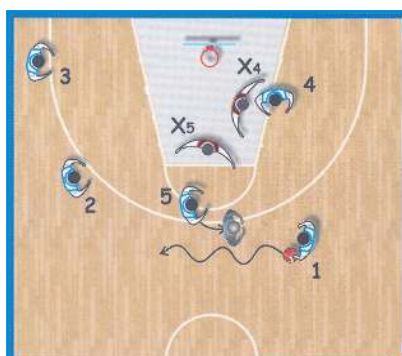
DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



davač agresivno utrčava ka čeonj liniji (ako je 4 na srednjem postu i sa loptom (dij. 5) ili blizu visoke tačke linije slobodnih bacanja ako je 4 na niskom postu). Nakon utrčavanja igrača koji je dodao, 5 će utrčati gledajući ka suprotnom niskom postu i zaustaviti se uz najbližu čeonu liniju. (dij. 6). Ova igra između visokih igrača je uglavnom vrlo efikasna. Ako zbog dobre odbrane lopta ne ide direktno na niski post, igramo direktan blok između igrača s loptom i 5. Nastavljamo sa 5 koji nakon bloka ide ka košu, gde 4 ide sa niskog posta na liniju 3 poena, kažnjavajući odbranu igrača na unutrašnjim pozicijama, koji ne učestvuju u odbrani na spoljnim pozicijama (dij. 7). Ako odbrana zatvori 5, i dalje ćemo imati dobar otvoren šut za 3 poena, uz mogućnost ofanzivnog skoka.

5 na niskom postu

5 zauzima mesto, 4 na ključnoj tački (u sredini), dok 1, 2 i 3 ostaju otvoreni. Ako lopta ide do 5, koristimo ista pravila kao i ranije sa 4. To jest, dodavač utrčava a 4 ide na suprotan niski post, blizu linije za tri poena. Ako nema direktnog pasa, zbog odbrane 3/4 ili postoji jaka odbrana protiv posta, pravimo trougao sa 4 koji će izvesti lob pas do 5 (dij. 8).

Ako zbog dobre odbrane ne možemo da promenimo stranu lopte, igramo direktan blok sa 4 na liniji tri poena, dok će 5 zauzeti jaku poziciju unutar te zone (dij. 9). Pokušavamo da stvorimo situaciju gde imamo bočnu igru 1 na 1 sa puno prostora za 4. On će onda imati mogućnost lakog šuta sa linije tri poena ili da napravi definitivnu prednost (dij. 10).

Detalji o igri sa blokadama protiv različitih odbrana

5 pravi direktan blok na središnjoj poziciji: Ovo smatram jednom od najtežih situacija koju treba odbraniti, jer pomoć u odbrani nije dovoljno definisana i odbrana je nesigurna.

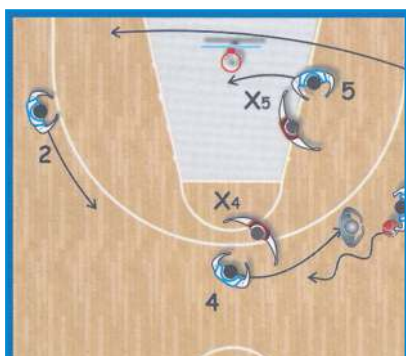
Sada ću opisati najčešće odbrambene mogućnosti za ove blokove i predložiću rešenja.

Ispred agresivne odbrane koja skače na loptu, igrač s loptom će izvesti korak unazad i onda igrati sa 4 koji izlazi, 4 će imati dodatni prostor jer će se igrač odbrane na njemu vraćati nakon pomoći kod 5, ili će imati prostora s obzirom da su dva igrača odbrane odlučila da se zamene (dij. 11 i 12).

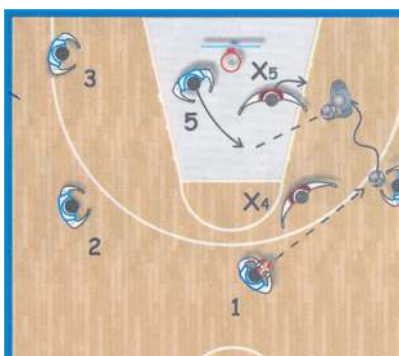
Okrećući se pasivnoj odbrani, ponavljamo blok, dok 4 menja svoju poziciju na čeonj liniji tako da može da stvori prostor za mogući prodor igrača s loptom (dij 13 i 14).

4 pravi direktan blok: u ovom slučaju, pravimo bočni blok, tražeći drugo rešenje. Želimo šut za tri poena ili nešto drugo u igri 1 na 1 sa loptom na slobodnoj strani. 4 treba prostor da bi igrao u izolaciji tako da ako je bek na toj strani, moraće da se premesti na drugu stranu u trenutku kada je blok postavljen. Na isti način, 5 će ići na suprotni niski post kako bi imao više prostora. Možemo da kaznimo moguću prvu pomoć igrača odbrane na njemu. Tako, ako 4 pravi prednost u samoj sredini zone, 5 će dobiti čeonu liniju. S druge strane, ako 4 menja strane trčeći po čeonj liniji, 5 će uzeti samu sredinu zone. Za ovu situaciju, dijagrami 15 i 16 pokazuju mogućnost sa agresivnom odbranom.

Ispred pasivne odbrane, u situaciji naglog oslobađanja od odbrane, pokušaćemo da napadnemo plejmejкера. 4 se otvara (oslobađa) a 1 izbija loptu do njega tako da mu igrač odbrane nije blizu i samim tim će njegov povratak trajati duže (dij. 17).



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



Svetislav Pešić

Vlastitim putem do uspešne karijere

Trogodišnji projekat: FIBA Europe Coaching Certificate (FECC) namenjen je najperspektivnijim trenerima svih evropskih zemalja. Prvi stručnjak – mentor ovog stručnog usavršavanja je Svetislav Pešić čije smo teme koristili u časopisu Trener. Očekujemo da saradnju sa našim trofejnim stručnjakom nastavimo. Popularni Kari je jedini trener koji je osvojio sve zlatne medalje sa svim kategorijama



rener sam 30. godina, i tačno se sećam mog prvog treninga sa Bosnom iz Sarajeva, kluba gde sam završio svoju igračku karijeru i počeo trenersku, bez ikakvog iskustva kao trener iako sam u nekoliko navrata učestvovao u raznim košarkaškim kampovima ili pomagao kao aktivni igrač trenerima mladih selekcija. U slobodnom vremenu studirao sam Višu trenersku školu i pročitao „Moderna košarka“ od John Woodena „Počnite svojim vlastitim putem da biste uspeli“

Ta rečenica me vodi kroz čitavu moju karijeru, učio sam se na svojim iskustvima kao igrač, a na svu sreću imao sam fantastične trenere koji su svakodnevno uticali na moju karijeru i stvarali moju filozofiju.

Usavršavao sam svoje znanje, jer sam bio svakodnevno sa igračima od kojih sam jednostavno učio. A naučio sam da sam ja tu zbog njih, i njihova očekivanja od mene iz dana u dan su se povećavala.

Morao sam puno da čitam, da posećujem trenerske klinike, da razgovaram sa trenerima i da se usavršavam na njihovom znanju i iskustvu.

Ali razumeo sam da to ne garantuje uspeh. Način na koji se primenjuje znanje i iskustvo je najvažnije, a filozofija trenera će se unapređivati i tokom sezone a i godinama.

John Wooden „Ako pokušate da budete neko, najbolje što vam se može dogoditi da budete drugi najbolji“.

Znao sam da je moja košarkaška filozofija na početku bila vrlo siromašna i sa aspekta taktike a takođe i sa aspekta filozofije treninga. Ono što sam imao stavio sam u funkciju svakodnevne komunikacije sa mojim igračima na terenu a i van terena:

- Entuzijazam
- Kvalitet rada nadoknađivao kvantitetom i motivacijom.

Danas kada sam „konačno postao trener“ i dalje smatram da ne znam sve i razumeo sam misao poznatog brazilskog pisca (književnika) Paola Coelja „Nema konačne pobede“, ali imam svoju filozofiju.

I Trening

II Taktika

1. Izbor odbrane koja odgovara timu
2. Izbor napada koji odgovara timu

III Stvaranje – formiranje tima

IV Priprema i vođenje utakmice

I Trening

– Shvatio sam da filozofija treninga zahteva godine rada da bi se razvila i kada je u pitanju plan treninga, njegova organizacija, intenzitet i opterećenje, a posebno je važno odvojiti ono što je za aktuelni trenutak razvoja tima i igrača važno u tom momentu.

– Naravno da je svaki detalj važan, jer da tako nije ne bismo insistirali na detaljima, koje treba ponavljati do perfekcije odnosno do automatizacije.

– Što se više radi na treningu, manje će se raditi na utakmici, ako igrač daje maksimum u svakoj vežbi on će sigurno napredovati i samo je pitanje dana kada će za to dobiti satisfakciju za svoj ili timski rezultat.

– Svaki dan posvećujem 30' fundamentima igre, a zatim razdvajam napad i odbranu u detalje koje želimo da dalje usavršavamo ili koristimo na sledećoj utakmici.

– Ako se trenira dva puta dnevno, prepodnevni trening je posvećen poboljšanju individualne tehnike, šuta i individualne taktike, kroz vežbe 2/2 ili 3/3. Kondicionim vežbama a prema planu nedeljnog ciklusa i treningu snage večernji trening je posvećen:

- ispravljanju i ponavljanju tehničko-taktičkih elemenata igre
- usvajanju novih tehničko-taktičkih znanja
- vežbe individualne tehnike i šuta.

Promena pravila igre menjaju košarku, a samim tim i plan i sadržaj treninga.

Na pozitivni razvoj košarke najviše je uticala tehnologija treninga tj. apsolutno poboljšanje metodike treniga i to

pre svega razvoj polivalentne ind. tehnike i osposobljavanje igrača da mogu obavljati različite poslove na različitim pozicijama u igri.

Pravila treninga:

1. Profesionalni odnos – tačnost, biti tačan je dobro i za trenera i igrača i to povezuje respekt prema drugima.
2. Raditi na fundamentima u situacijama igre.
3. Intenzitet u vežbi
4. Nastojanje ka usavršavanju.
5. Perfekcija – ona je nedostižna.
6. Entuzijazam.
7. Tri pravila učenja:
 - objašnjene
 - demonstracija
 - ponavljanje
8. Dozirati informacije – koliko informacija jedan igrač ili tim mogu primiti.
9. Organizacija treninga – biti efikasan u onome što radimo.
10. Pripremljenost na teoretska predavanja.
11. Ispravljanje elemenata odbrane i napada odvojiti.
12. Analizu i vrednovanje svih treninga odvojiti.

Igrači treba da budu spremni:

- Igrač se uvek pridržava pravila treninga, trenira sa intenzitetom i zalaganjem i kada je umoran
- Spremni da komuniciraju sa trenerom i igračima
- Prihvataju konstruktivnu kritiku, jedini cilj kritike je razvoj igrača, kritika nema smisao ako je kazna
- Naravno uvek je bolje hvaliti, kritika koja nije konstruktivna može učiniti igrača nesigurnim i on tada više greši
- Igrači ponekad ne prate korekcije koje trener upućuje drugom igraču. A ako prate, mogu dvostruko brže da nauče
- Da pokazuju inicijativu za vlastito usavršavanje vežbom
- Treniraju i sa manjom povredom
- Kada rade jednu stvar, to je najvažnija stvar u tom momentu, da se trude da svaki dan nešto nauče.

II Taktika

Ukupno gledano, igra za postizanje rezultata tj. pobeđe najviše je uticala na usavršavanje kolektivne (timske taktike) kao i izbor i određivanje pozicije i poslova (zadaca) igračima unutar tima.

Kvalitet igre tima pre svega zavisi od nivoa razvijenošći individualne tehnike i izbora taktike. Taktika predstavlja organizaciju tranzicije u odbrani i napadu kao i organizaciju pozicionog napada.

1. Izbor odbrane koja odgovara timu

Najmanje dva faktora su važna prilikom odluke koja je najbolja odbrana za tim koji treniram:

1. Individualne karakteristike igrača
2. Moja filozofija

Na početku karijere više sam koristio ono što sam želeo i ono što mi se sviđalo kod drugih trenera i timova.

Menjao sam i pronalazio nove ideje, isavršavao stare i učio na iskustvima prethodnih utakmica i sezona.

Ali jedina stvar koju nikada nisam promenio i koju sam naučio kao igrač jeste privrženost odbrani, sa godinama iskustva definitivno sam shvatio da je odbrana mesto odakle počinje pobeda.

Ja najviše koristim individualno-kolektivnu pozicionu odbranu (Man-to – Man-Defens). Moje definitivne strategije su:

- da svako dodavanje i šut moraju biti pod pritiskom, želim da protivnik igra svoj napad duže nego što je navikao.
- Tražim usmeravanje lopte prema šuterima sa najslabijim procentom šuta i dalje od protivnika koji daje najviše poena.
- Tražim da dobri šuteri budu naterani da promene svoju poziciju sa dobrim procentom šuta i aktivniju pomoć odbrane ako on dođe u posed lopte.
- Tražim brzo vraćanje u odbranu i da moji igrači već u fazi trčanja nazad počnu da igraju odbranu. Ne dozvoliti da protivnik primi loptu na low poziciji i ne dozvoliti da utrči ispred odbrane prema lopti, a posebno sve vrste back-door utrčavanja na strani lopte ili na strani pomoći.
- Menjati poziciju odbrane sa promenom pozicije lopte na vreme ili anticipirati nameru napadača sa loptom.
- Zatvoriti prvi dribling prema košu, jer kod drugog je prilika za pomoć.

Da bi se ovo prethodno ostvarilo pridržavamo se sledećih principa:

Tranziciona odbrana

Tim koji pobeđuje u utakmici je tim koji radi brže tranziciju iz napada u odbranu.

Svaki put kada neko od napadača ima poziciju šuta (ali ne kada se šut fintira) igrači moraju biti pripremljeni na dve stvari:

- Igrači # 4 i # 5 i #3 ili 2 idu na off. skok.
- Igrači #1 ili #2 ali pre svega # 2 su pola u napadu, pola u odbrani
- Igrači #1 ili # 2 su poslednji igrači u odbrani i on je u „safety” poziciji.

Ukoliko odbrana dođe u poziciju lopte svi igrači napada sprintaju prema liniji centra.

Igrači ne trče sa loptom, već ispred lopte.

Ne napadamo def. skakača, ne igramo „deny defense”, ne koristimo „trap”. Cilj je što pre zaustaviti loptu i formirati „Ball side” i „Help side”.

2. Pressure on the ball – most important principle
3. Deny defense – without deny our defense concept cannot exist
4. Helpside defense – High – Low situation
5. No swing
6. Low – Post defense – Front or Deny defense
7. Early Help – anticipation
8. Everybody sag to the ball
9. Rotation
10. Trap
11. Screen defense

● U mojoj filozofiji odbrane takođe su zastupljene sve vrste agresivnih odbrana

- man-to-man press defense
- zone press defense

Ove odbrane koristim:

- da bismo promenili ritam igre
- kao faktor iznenađenja
- kod stizanja negativnog rezultata

● Takođe koristim takozvane „alternativne odbrane“

- Različite vrste zonskih odbrana
- Odbrana sa preuzimanjem

● Struktura mojih treninga je postavljena na vežbama za man-to-man defense, na vežbama fizičke pripreme da bi se poboljšali rad nogu, lateralna kretanja, itd.

Svake godine pomislim da bi možda bilo dobro u sledećoj godini igrati više zonsku odbranu i da to radimo na treninzima u pripremnom periodu, ali ja sam trener koji više koristi man-to-man defense.

Postoje zonske odbrane koje čekaju na grešku napadača i dozvoljavaju prenos lopte sa jedne na drugu stranu.

U mom konceptu zonske odbrane zastupljeni su skoro svi principi man-to-man odbrane a posebno:

- pritisak na loptu sa željom da se provocira rana odluka napadača:
- „zabranjen“ je dribling prema liniji slobodnog bacanja
- Insistiram na „deny“ odbranu na low-post i high-postu.
- Izražena pomoć na strani lopte a posebno na strani pomoći
- U svakom momentu, odbr. igrači su spremni da promene poziciju u odbrani sa promenom pozicije lopte.
- Uvek pod kontrolom najmanje jednog napadača
- Pravljenje „trouglu“ za box-out i def. skok.

Odbrana sa preuzimanjem

Svaki put kada igramo agresivne odbrane preko čitavog terena ili 3/4 terena, završavamo pozicionu odbranu sa preuzimanjem, vodeći računa da ne dođemo u „miss-match“ poziciju, a ako se to desi završavamo ili sa principima zonske odbrane ili koristimo „trap“, naročito na low-poziciji.

Kod odbrane od blokova, a u zavisnosti od individualnih sposobnosti igrača, preuzimamo sve blokove između #1,2, i 3 te blokove između #4 i 5. Skoro nikada nema preuzimanja između # 1, 2, 3 sa 5.

Jer odbr. igrača #5 koristimo za sve vrste pomoći i kao korektora u odbrani za sve nepredviđene situacije. Ponekada #4 koristimo za preuzimanje sa #1, 2, 3.

Znak za preuzimanje daje igrač koji je blokom sprečen da zaustavi svog direktnog protivnika.

Za vežbanje ove odbrane pre svega koristim različite vežbe 4:4 ili hendikep vežbe 4 na 3 ili 5 na 4, i naravno 5 na 5 sa specijalnim zadacima napada.

2. Izbor napada koji odgovara timu

Mnogi treneri daju prednost napadačkim šemama nad individualnom tehnikom i individualnom taktikom. Kao rezultat toga malo igrača shvata suštinu igre.

Pravi cilj trenerskog posla je pre svega da uradi sve da igrači shvate najpre šta je košarka. Prvo što želim da naučim igrače u napadu je kako reagovati na razne vrste odbrane, jer „napad je direktno povezan sa sposobnošću igrača da se prilagodi svakoj vrsti odbrane“ – Bobby Knight.

Da bi se kreirao dobar šut, odnosno dobar završetak napada, kreiramo kretanje bez lopte koje stvara sve mogućnosti zajedno sa kvalitetnim, pravovremenim, preciznim dodavanjem. Dribling treba koristiti kao pomoćno sredstvo, a igrač bez lopte mora se prvo sam osloboditi za prijem lopte. Protiv odbrane man-to-man treba koristiti utrčavanja prema i od lopte, ledne i donje blokade.

Brže ekipe treba više da koriste utrčavanja prema košu, a sporije da više primenjuju blokove.

Principi napada:

Svi napadi moraju imati:

1. kretanja
2. prodornost
3. kontinuitet
4. ravnotežu

– Treba projektovati napad tako da on istakne prednosti i biti sposobna sakriti nedostatke (primer: nedovoljno dobar šut)

– Postaviti igrače na njihova radna mesta. Svi igrači treba da znaju igrati najmanje na dve pozicije.

– Kakav napad ponuditi timu pogotovu sada kada se svake godine menja tim?

– Da li svake godine menjati „set-plays“ u napadu ili stare dopunjavati, trenirati i usavršavati?

– Odluka – kada se jedanput donese odluka o konceptu napada i izbora „set-plays“ pre početka sezone – nema više menjanja, ne želimo da igračima damo osećaj da odustajemo od koncepta napada.

– Iskoristiti svoje najbolje napadače, a ne zapostaviti ostale igrače.

Principi u napadu:

1. Atakirati a ne reagovati.
2. Uvek igrati fastbreak ali ne „Hurra-Basket ball“ (sa izuzetkom ako smo na kraju utakmice u pozitivnom rezultatu)
3. As few turnovers as posible but no more than 15.
4. Balance između Inside and Outside game, kao i između fastbreak an set offense
5. Svakom napadu stoje na raspolaganju 24 sekunde.
 - U prvih 8” mi igramo fastbreak i secondary Break.
 - U sledećih 8” želimo da promenimo ritam u napadu i pripremimo „execution“.
 - U zadnjih 8” je execution šut sa spoljnih pozicija ili ispod koša.
6. U secondary we want to play inside and in Position defense we play for outside players.

U Pozicionom napadu ja želim da igramo „Balanced passing Game Defense“ sa dopunom specijalnih „set-plays“ opcija za pojedine igrače u specifičnim situacijama za vreme utakmice a posebno na kraju utakmice.

Pravila

1. Good Entry garantuje dobar šut na kraju napada.

2. Good spacing and Ballance
 - Tim koji češće pobeđuje ima dobar Ballance u napadu kao pripremu za transition defense.
3. Timing on the Screen – nije važno samo postaviti blok, već isto tako kako ga iskoristiti.
4. Swing pass – Cilj odbrane zadržati loptu na istoj strani a cilj napada prebaciti loptu sa jake na slabu stranu i obrnuto
 - tražim dribling kroz sredinu za pass na slaboj strani
 - minimum 2 igrača na slaboj strani moraju biti spremni za pass odnosno extra pass
 - njihova pozicija je jedan metar ispred linije za 3 poena.
5. Lopta na low post
 - „Split move”
 - Move on the Weak side
 - Povratni pass od low post za perimetar igrača
 - Inside-Outside game
 - Centar se postavlja na pick za pick and roll or pick and pop
6. Pass ispod linije slobodnog bacanja, cut to the basket ili finta prema lopti i onda „Back-door” move.
7. Pass iznad linije slobodnog bacanja „screen-away” back screen, backdoor move.
8. Pick and roll koristiti na kraju napada kao rezervna odnosno pomoćna opcija.

III Stvaranje – formiranje tima

Prvo pravilo u sastavljanju tima za sledeću ili sledeće sezone, odnosno za takmičenje koje nas očekuje jeste izvršiti selekciju talentovanih igrača koji pored individualno tehničko taktičkih kvaliteta treba da poseduju zadovoljavajuće atletske sposobnosti.

Ekipu mora sastavljati trener i samo tako sastavljanje ekipe su uspešne ekipe. Jedino on zna kako najbrže može osposobiti izabrane igrače i prilagoditi ih svojoj košarkaškoj filozofiji.

Prilikom izbora igrača za mene je pored navedenog važno da:

- bude spreman za naporan rad
- ima razvijen takmičarski duh i nikada se ne predaje
- nesebičnost „Basket je team work, jedan igrač ne pravi tim, ali jedan igrač može uništiti tim”.

Drugo pravilo – stvaranje konkurencije, odnosno situacije gde svi igrači dobijaju respekt i šansu od trenera potpuno podjednako, ali igrači moraju da znaju da nemaju zagantovano mesto, da se ne može imati status na osnovu rezultata u prošlosti.

Treće pravilo – trener treba rešiti 3 osnovna zadatka.

1. Trener treba postaviti pojedinačne ciljeve za svakog igrača koji su sastavni deo ukupnih timskih ciljeva.
2. Odnos trener – igrač. Uzajamno poverenje mora biti potpuno. Ono koje se izgrađuje kroz svakodnevnu komunikaciju na terenu ali i van terena. Trener mora da zna kako igrač razmišlja, i koji problemi bi mogli da ga opterećuju. Trener mora biti prvi koji pomaže igraču u rešavanju eventualnih problema: ako neko od igrača negativno

utiče na atmosferu u timu, izražava neopravdano nezadovoljstvo treba ga timskim pravilom kazniti, a ako je potrebno klupskim pravilom isključiti iz tima.

3. Odnosi u timu. U odnosima među igračima, pogotovu kada je u timu jedna ili više „zvezda” moraju se postaviti zajednički ciljevi za sve, koji podrazumevaju uspeh, jer uspeh je na prvom mestu. Trener takođe mora biti svestan da neki igrači traže više pažnje i razumevanja. Mladi igrači su nestrpljivi, jer ne razumeju zašto se nešto ne može dogoditi odmah. Stariji iskusniji igrači teško prihvataju novine i teško se menjaju jer imaju strah od promena i zadovoljavaju se trenutnim stanjem. Ako najbolji igrač ili takozvana „zvezda” ne ispunjava svoje obaveze na terenu (trening ili utakmica) ili van terena treba ga staviti na klupu. Klupa je najbolje mesto gde igrač najbrže shvati šta mu je posao. Sa druge strane to daje ostalim igračima energiju da rade još više i bolje.

4. Odrediti kapitena ekipe. Kapitena određuje trener i nije dobro da najbolji igrač bude i kapiten tima, jer je on svakako funkcionalni vođa ekipe, i dovoljno je što nosi odgovornost uspeha tima i ne treba ga opterećivati dodatnim obavezama. Naravno, najbolji igrač mora biti primer za sve ostale, mora raditi naporno na treninzima, i uvek davati maksimum na utakmicama. Kapiten tima ili socijalni vođa, mora biti pre svega dobar igrač od koga takođe zavisi rezultat tima, ali osoba koja je produžena ruka trenera, i na terenu i van njega, i koja je zajedno sa trenerom zadužena da se pravila tima respektuju i ispunjavanju. Osim toga on je spreman za sve vrste komunikacije unutar tima, a i predstavlja tim u svim odnosima sa menadžmentom kluba i sa javnošću (mediji, TV, štampa, itd)

5. Utvrditi odnose između menadžmenta kluba – trenera – igrača. Menadžment sa svojim aparatom je produžena ruka zvaničnih organa kluba (prezidijum ili izvršni odbor). Menadžment sprovodi odluke organa kluba i obezbeđuje treneru i timu neophodne uslove za aktivnost. Glavni menadžer i trener vrše izbor ekipe. Trener ima poslednju reč u izboru ekipe i on joj postavlja pravila. Trener sa pomoćnicima i kapitenom ekipe utvrđuje team rules koji se utvrđuje na osnovu club rules.

6. Roster tima. Roster je sastavljen od 15 igrača, uvek je dobro imati za svaku poziciju najmanje dva igrača. U zavisnosti od uslova ja želim da imam uvek 11 igrača na raspolaganju i to 6 spoljnih i 5 inside igrača, preostala 4 su mladi igrači koji igraju sa „duplim licencom” za dva tima.

IV Priprema i vođenje tima

Vođenje utakmice

Bio sam trener mnogih klubova i nacionalnih timova. Iako su moji timovi osvajali titule i postajali šampioni i skoro nikada na isti način sa aspekta taktike igre, mogu slobodno tvrditi da odlučujući faktor za postizanje uspeha pre svega dolazi iz osnova psihologije. Psihološka priprema nije važna samo za jednu utakmicu, već je to proces

koji počinje već kod prvog sastanka ili treninga na početku sezone. Pogrešna je pretpostavka da treneri profesionalnih timova ne moraju puno investirati u psihološkoj pripremi igrača „jer su oni dobro plaćeni za svoj posao“.

Naravno da igrače ne treba da zanima šta drugi (mediji, roditelji, poslodavac...) misle o njima, ali vrlo često oni sami zbog imperativa rezultata stvaraju pritisak prema velikim očekivanjima drugih.

Kada igrač želi da ispuni tuđe želje onda postoji opasnost da ne proizvodi nikakvu efikasnost. Mediji se danas bave samo pitanjem, ko je pobednik a ko poražen.

Veoma je opasno da igrači imaju preveliku želju jer mogu izgoreti u njoj.

Zato je trener i njegov uticaj na tim i igrače od izuzetne važnosti. Trener treba da je sposoban da kompletnu pripremu tima za utakmicu usmeri pre svega na ono što je u njegovoj i u moći igrača, a to je:

Apsolutna kontrola i koncentracija na zadatke igrača i pre a takođe i za vreme utakmice.

Priprema pred utakmicu

1. Analizirati 3 poslednje utakmice protivnika i registrovati prednosti i slabosti napada i odbrane, a posebno individualne karakteristike protivničkih igrača. Prezentirati igračima pismeni i video scouting.

2. Postaviti svoj koncept igre i odrediti zadatke za pojedine igrače.

3. Organizovati timski i individualni sastanak i objasniti svakome pojedinačno kako ispuniti deo svog zadatka.

4. Svaki igrač je bitan u timu, i svako od njih treba da dobije osećaj da je cenjen od trenera da bi dao svoj maksimum. Na taj način trener najbolje motiviše igrača.

5. Analizirati prednosti i slabosti protivničkog trenera.

6. Trening pred utakmicu mora sadržati situacioni aspekt, treba uvežbavati pre svega svoju taktiku, značajno je uključiti i igrače u cilju prikupljanja povratnih informacija (feedback proces). Posebno trenirati šut. Pažljivo vežbati rezervne i specijalne opcije, nove ili one koje su već davale rezultate na prethodnim utakmicama.

7. Neposredno pred početak utakmice a posebno ako ste sigurni da ste sve potrebno preduzeli u pripremi za utakmicu, usmeravajte koncentraciju igrača na zadatke u igri, a ne na rezultat. Ne treba postavljati imperativ pobeđe.

Tok utakmice

I pored toga šta je naš cilj da upravo mi određujemo tok utakmice, iskustvo me je naučilo da se stvari odvijaju nekada drugačije od naših zamisli. Verujte u vaš plan igre, ali budite spremni i da promenite način igre u odbrani i napadu i, takođe, izvršiti izmenu igrača:

- Od samog početka pa do kraja smanjiti broj izgubljenih lopti.
- Prepoznati slabe strane protivnika i saopštiti ih igračima.
- Onemogućiti protivnika da sprovodi svoj koncept igre.
- Posebno insistirati na skoku u napadu.
- Na početku utakmice orijentisati se na igru pod košem a za to koristiti uobičajne sisteme iz prethodnih utakmica.

– Nikada ne koristiti nove napade ili odbrambene varijante na početku utakmice, to treba sačuvati za kasnije (na primer za 3 1/4 ili 4 1/4).

– Biti spreman na organizacionu igru protiv presinga ili na primer „trap“ u igri pick and roll.

– Dogovoriti se sa igračima kako menjati ritam igre u napadu i odbrani

– Voditi računa o balansu između outside i inside game i o balansu između pozicionog napada i tranzicije u napadu.

– Kontrolisati off. skok protivnika i ne dozvoliti više od jednog šuta.

– Kontrolisati broj ličnih grešaka svoje i protivničke ekipe.

– Obezbediti da utakmicu završi najboljih 5 igrača.

Strategija u razlici vođstva – managing score differentials

– Rano vođstvo – early lead: Ne treba dopustiti igračima odstupanje od taktike i zadržati koncentraciju igrača na terenu i pripremiti igrače sa klupe za izmenu.

– Rano gubljenje – trailing early in the game:

● Do not panic

● Postoji mogućnost izmene igrača i prilagođavanja taktike prema situaciji

● Ne igra se fastbreak po svaku cenu

● Ne treba forsirati šut

● Zadržati kontrolu napada i dalje igrati prema planu utakmice

● Ubaciti igrača sa klupe za specijalne zadatke (na primer za off. skok ili odbrambenog igrača za bolji pritisak na loptu)

● Promeniti odbranu i pojačati agresivnost na loptu i na dodavanje (deny defense)

● do not go for steals for all sake

● do not foul on shoots.

Pauza između dva poluvremena

– Pregledati i analizirati statistiku.

– Iskoristiti vreme za oporavak igrača.

– Ne dozvoliti ulazak u svlačionicu osobama izvan ekipe.

– Analizirati individualni učinak igrača i obaviti individualni razgovor sa pojedinim igračima.

– Prilagoditi igru kriterijumima suđenja.

– Treba očekivati da protivnik počne 3 1/4 sa snažnom odbranom.

– Pripremiti specijalne opcije; mogu se koristiti modifikacije u taktici.

– Obratiti se celoj ekipi i na sugestivan način stimulirati dodatnu motivaciju.

– Odrediti igrače koji počinju 3 1/4.

Treća četvrtina – third quarter

Prva dva minuta su od izuzetne važnosti!!!

Ako je ekipa u vođstvu, najveća greška je ako štiti odnosno čuva rezultat. Trener treba da insistira na disciplini u izvršavanju taktičkih zadataka.

Četvrta četvrtina – fourth quarter

Veliko vođstvo (leading-big):

– Treba zaustaviti protivničku tranziciju u napadu, šut za 3 poena i off.skok

Izjednačen rezultat (even score):

* koristiti specijalne situacije u napadu.

* ako se igra man-to-man odbrana, koristiti preuzimanje u specijalnim situacijama

* Posle prekida igre promeniti odbranu kao faktor iznenađenja.

– Veliko gubljenje u rezultatu (trailin big):

* ne treba šutirati 3 poena po svaku cenu

* do not complain at the referees.

– Malo vođstvo protivnika (trailing small):

* treba prodirati da bi se izazvala reakcija protivnika

* treba igrati na centre, više inside game

* do not fool

Kontrola završnice utakmice

– Ne dozvoliti otvoreni šut a posebno ne šut za 3 poena.

– Ne dozvoliti poentiranje sa linije slobodnog bacanja.

– Ne dozvoliti poentiranje nakon fastbreaka ili poentiranje do koša i dodatnog slobodnog bacanja.

– Koristiti organizovane akcije u napadu i to one u koje igrači najviše veruju.

– Koristiti specijalne akcije za vaše najbolje napadače.

– Na završetku utakmice imati na raspolaganju najboljih 5 igrača i voditi računa o selekciji šuta a posebno dodavanja.

– Praviti faulove da bi se dobilo u vremenu.

– Ako vaša ekipa ima vođstvo od 3 poena na primer 8" pre kraja praviti foul.

– Poslednji napad pre isteka vremena ne treba šutirati pre 5" do kraja.

– Mi težimo da upravo naša ekipa bude u posedu lopte na samom kraju utakmice, da sami odlučujemo o svojoj sudbini, odnosno rezultatu.

Bench coaching

(time out, substitutions)

Time – out

– Imati do detalja organizaciju time-out.

– Dati igračima trenutak odmora za vreme time-out.

– Igrači moraju unapred da znaju šta ih očekuje u time-out.

– Trener treba da bude miran i staložen, komunikacija pozitivna, konstruktivna i podsticajna.

– Ograničiti davanje informacija na određivanje jedne ideje za napad i dve za igru u odbrani.

– Ne treba mnogo govoriti šta se desilo, već šta treba da se desi.

– Treba igrače pohvaliti ako su uradili neki detalj dobro.

– Na kraju time out-a treba proveriti da li su svi igrači razumeli instrukcije.

Razlozi za uzimanje time-out

– Ekipa je uzbuđena ili umorna.

– Motivacija i koncentracija opada.

– Ekipa odstupa od strategije ili taktike.

– Da se zaustavi serija uspešnih napada protivnika.

– Postoji potreba za promenom nekog detalja tokom utakmice a posebno na kraju utakmice.

– Obavezno u završnici „sačuvati” poslednji time-out.

– U slučaju povrede ili odmora za nekog od igrača.

Razlozi za izmenu igrača (reasons for substitutions)

– Kad je igrač povređen ili je umoran.

– Kada je igrač frustriran.

– Kod lošeg sportskog ponašanja.

– Kada je previše uzbuđen ili nedovoljno motivisan.

– Kada dogovorene zadatke ne ispunjava (greši u prenosu lopte, donosi loše odluke, ako se ne vrati u odbranu). Loša odbrambena reakcija sa eventualnim foul problemima, ako pravi faulove usled zamora.

– Radi poboljšanja odbrane, specijalno od nekog od protivničkih napadača.

– Kada neke kombinacije dobro sarađuju (rebounding line-up, running line-up, shooting line-up, itd.)

– Ne treba menjati igrača zbog nerealizovanog šuta, ako je selekcija šuta bila dobra.

Odnos sa sudijama

Uvek očekujem od sudija da su totalno fer. Sudije ponekad izgube kontrolu nad utakmicom, toga moramo biti svesni.

Najbolji uticaj koji jedan trener može ostvariti na sudenje jeste:

* Da poznaje pravila košarkaške igre – onda se odgovornost i respekt sudije prema treneru povećava

* Trener ne treba nikada da dozvoli da igrači prigovaraju ili protestuju na odluke sudije

* Nikada ne treba prebaciti krivicu za poraz na sudije jer onda:

– ne prihvataš ličnu odgovornost za poraz

– daješ alibi igračima

* Igrače treba uveriti da sudije bolje poznaju pravila nego treneri, igrači i navijači

* Trudim se da uverim igrače da za sudiju ishod utakmice nema isti značaj kao ekipama i navijačima.

* Komunikaciju sa sudijama treba voditi neposredno pre ili posle utakmice na poluvremenu, za vreme time-outa, ili na kraju četvrtine.

Sudije su uglavnom spremni za komunikaciju sem ako trener ne protestuje ili „plače”.

Treba znati da čim utakmica počne sudije nisu više spremne za razgovor i trener na tome ne treba da insistira.

Statistika u košarci

Priprema pred sezonom



U ovom broju lista „Trenner” pišaćemo kako se jedna statistička ekipa priprema pred sezonu i šta to znači, kako za trenere, tako i za igrače. Sve veći profesionalizam i konkurencija uslovljavaju klubove da sve sistematičnije pristupaju svim aktivnostima. Važno mesto u tim aktivnostima svakako zauzima i košarkaška statistika. Treba istaći da u pripremnom periodu utakmice su neophodne kako košarkaškim ekipama tako i statistici. Jedna statistička ekipa obično broji od pet do osam članova. Postavlja se pitanje otkud sada toliki broj kada na utakmicama rade dvojica ili trojica? U zavisnosti od takmičenja i programa koji koristi Nacionalna federacija ili FIBA taj broj varira. Na primer

statističara. Na ULEB-ovim takmičenjima statistiku rade trojica, a u velikom broju liga statistiku rade dvojica statističara. U nekim drugim takmičenjima obično radi ekipa od dva ili tri člana. Ovaj broj od pet do osam članova je optimalan, da bi statistiku radili oni koji su zaista u najboljoj formi.

Pre početak sezone pored provere laptop računara proveravaju se i štampači. Štampači se testiraju i obavezno se pogledaju u kakvom su stanju i kakva je situacija sa tonerom. Kada govorimo o opremi koju statističar koristi, štampač je najranjiviji deo hardvera koji se koristi na jednoj košarkaškoj utakmici. Često statističari nose još jedan rezervni „toner”, jer još uvek ne postoji ništa što bi nam signaliziralo koliko je ostalo praha u toneru. Osim

toga statističar na pojedinim utakmicama ne zna koliko će odštampati izveštaja. Sada sledi jedno logičko pitanje, koliko je papira potrebno za jednu utakmicu? Taj podataka ne može precizno da se izračuna, ali dobra statistička ekipa nosi nekoliko risova papira, kako bi bila spremna na bilo kakva iznenađenja. Pojedine statističke ekipe nose i rezervni laptop, jer može se desiti da nešto sa njim nije u redu. Ako se pažljivo pročita ovaj tekst dolazi se do zaključka da je za jednu utakmicu potrebna i rezervna oprema. Naravno tu su i fascikle, kako bi statistika bila lepo postavljena. Pojedine ekipe umesto fascikle koriste i foliju. Naravno može se raditi i bez rezervne opreme, ali se može desiti da baš na toj utakmici „nešto zataji”.

Poseban napredak se primećuje u sistemu treninga i analizi protivničkih timova i igrača, tj. skautiranju. Naravno jedno od pitanja koja se postavljaju jeste i tačnost statistike. Dakle tu važnu ulogu imaju sami operateri (takozvani statističari) koji na adekvatan način prate odgovarajuće događaje. Zato se pred sezonu organizuju statistički seminari. Na tim seminarima se pored statističara nalaze i košarkaške sudije i treneri.

Na seminaru se često prikazuju pojedini delovi određenih utakmica, odnosno određene „sekvence”. Na tim sekvencama se traži da statističari unose, odnosno pra-

0	0%	0/1	0%	0/0	0%	0/1	0%	0/1	0%	1	0	0	1	1	2	1	0	0	0	0
0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	67%	0/0	0%	0/1	0%	0/1	0%	1/3	34%	3	0	1	0	0	0	0	3	0	0	0
0	0%	2/3	67%	0/0	0%	2/3	67%	2/3	67%	0	0	1	3	1	4	1	1	0	0	0
0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	50%	1/1	100%	1/1	100%	2/2	100%	4/5	80%	1	0	0	2	0	2	0	3	0	0	0
0	0%	1/2	50%	1/2	50%	2/4	50%	2/4	50%	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0
0	0%	0/0	0%	1/2	50%	1/2	50%	1/2	50%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	56%	4/7	57%	3/6	50%	7/13	54%	10/18	56%	6	2	2	6	3	9	3	8	0	0	0

c Zoran

Time outs: 3

point	2 points	3 points	Field goals	Attack	As	Steal	TO	Rebounds	Fouls	Blocks										
D	O	T	D	O	T	D	O	D	O	T										
0	0%	3/4	75%	0/0	0%	3/4	75%	3/4	75%	1	0	1	2	1	3	0	1	0	0	0
0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	5	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0%	0/2	0%	2/5	40%	2/7	29%	2/7	29%	2	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0
0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	3	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0
0	0%	1/1	100%	1/1	100%	2/2	100%	2/2	100%	3	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0
0	0%	2/2	100%	0/1	0%	2/3	67%	2/3	67%	0	1	1	0	0	0	2	1	0	0	0
0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0%	6/9	67%	3/7	43%	9/16	56%	9/16	57%	5	2	4	3	1	4	8	3	0	0	0

na pojedinim takmičenjima koje organizuje FIBA statistiku radi sedam ljudi. Dakle za tako nešto treba više ljudi nego pomoćnih sudija za istu tu utakmicu. Dvojica rade za jednu ekipu (na primer domaću) i prate događaje samo za tu ekipu, druga dvojica rade drugu ekipu (na primer gostujuću) i oni sada prate događaje samo za tu ekipu, zatim, tu je glavni operator koji kontroliše sve njih, jedan koji unosi i pazi na vreme i jedan koji mora biti u rezervi. Taj koji je u rezervi odmah uskače ako neko od statističara pokaže znake umora. Opet na nekim drugim takmičenjima koje organizuje FIBA statistiku rade trojica

te događaje na isti način. Time se omogućava da statistika bude uniformna. Treba istaći da se na seminarima prikazuju video materijali iz takozvanih „ekstremnih slučajeva” kako bi statističari bili što spremniji i sigurniji za određene situacije u košarkaškoj igri. Takođe treba istaći da pojedine ekipe koriste i štoperice kako bi vežbale brzinu unosa, jer se od statističara traži da se događaji unose brzo i tačno. Nije samo bitna tačna informacija već i brza. Od košarkaških trenera se traži da oni razjasne sporne situacije, koje se dešavaju u toku sezone. Često ima nekih razlika u vođenju statistike i tu treneri daju završnu reč. Krenućemo da opisujemo samo neke od razlika u vođenju statistike. Posenu pažnju treba obratiti na asistencije koje su pored skoka i osvojene lopte možda „najkontraverznije”. Kod nas i u Evropi se igraču upisuje asistencija samo kad jedan igrač doda drugom igraču loptu na „uspešan zicer” ili ako igrač ostane sam na uspešnom šutu. Do pre nekoliko godina su se asistencije brojale samo kada igrač ostane sam na ziceru, najčešće u samom reketu. Međutim, danas su i asistencije kad igrač ostane sam na uspešnom šutu za dva ili tri poena. Mnogo puta smo bili svedoci da asistent sve dobro uradi, a da šuter promaši, i tu statističari ne unose asistenciju. Pojedini treneri smatraju da i ovo treba uneti kao asistenciju. Možda je rešenje da se uvede pojam „neostvorena asistencija”. Ovo pitanje zahteva dublju analizu i treba videti koje je rešenje najbolje. Sledeći problem jesu skokovi i osvojene lopte. One kod nas izazivaju dosta polemike. U USA je posle svakog šuta na koš skok u odbrani i tu nema nikakvih problema. Ali šta statističar da unese kada se desi da posle šuta na koš lopta padne na zemlju ili šta se događa kad posle šuta na koš iz slobodnog bacanja lopta padne u ruke igrača. Da li je to baš sve skok ili je to osvojena lopta? Ima još jedna situacija koja je veoma interesantna. Situacija kod jedinog podbacivanja. Prvo se postavlja pitanje je li to skok ili osvojena lopta. Kome se ta lopta piše? Pojedini treneri smatraju da statističar treba da dodeli tu loptu skakaču. A neki drugi opet smatraju da je to osvojena lopta od igrača koji prvi dođe u posed. Kod nas statističari unose takozvanu akciju jump ball, i ta lopta se piše ekipi koja je prva došla u njen posed. Zatim, tu su problemi sa osvo-



jenim loptama, gde imamo problem sa dobrom odbranom na isteku 24 sekunde, zatim dobra odbrana na igraču od 5 sekundi, itd... Opet se postavlja pitanje kome se ta lopta piše? Tu su i problemi sa izgubljenim loptama. Naime, izgubljenih lopti ima devetnaest u savremenoj košarci. A najviše izgubljenih lopti se desi na utakmici kao loše dodavanje. Često statističaru nije lako da odredi da li je to bilo loše dodavanje ili loše hvatanje. Pogotovu je to teško jer statističari u većini mesta sede na relativno lošim mestima ispod, ili oko koša. Najbolje bi bilo kad bi i statističari sedeli blizu zapisničkog stola gde bi imali jako dobar pregled i samim tim bi lakše pratili sporne situacije. Naravno da ovo nisu jedina pitanja ili jedini sporni slučajevi. Ovde su izneti samo neki od ekstremnih slučajeva. Zato je prisustvo „ eminentnih trenera” neophodno kako bi se sporni slučajevi razjasnili i kako bi sve statističke ekipe vodile statistiku na jedinstven način.

Kao i košarkašima tako i statističarima je neophodna kvalitetna priprema za sezonu. U sledećem broju lista „Trener” nastavice da se bavimo razlikama u vođenju statistike.

Branko Markoski, Ratgeber Laszlo

Miodrag Rajković, mladi stručnjak na klupi Mega Vizure

Želim da ostavim trag u novom klubu

e kipa koja je u srpskoj košarci poznata po tome što šansu za neophodnim dokazivanjem u najkvalitetnijem domaćem takmičenju ukazuje mladim i nedovoljno afirmisanim igračima, nastupiće u predstojećoj sezoni u novom ruhu. Osim promene imena zbog fuzije sa nekadašnjim novobeogradskim prvoligašem Vizuricom, uprava Mege je na mesto prvog stručnjaka ekipe imenovala mladog i veoma darovitog trenera Miodraga Rajkovića. Boljim poznavacima domaće košarke ovaj perspektivni stručnjak poznat je po višegodišnjoj saradnji sa Miroslavom Mutom Nikolićem.

Beskrajno sam zahvalan Muti Nikoliću

– Slobodno mogu da kažem da je Miroslav Nikolić moj trenerski mentor. Uživao sam radeći sa njim. Uvek mi je dopuštao da kažem i uradim ono što mislim, bez obzira na to da li će neke odluke biti pogrešne. Čak i kada bih uradio nešto neadekvatno, prema meni bi se postavio zaštitnički. Od njega sam mnogo toga naučio – naveo je trener Mega Vizure.

ćem, kome je bio prvi asistent u podgoričkoj Budućnosti, Crvenoj zvezdi, Hemofarmu kao i u reprezentaciji Srbije koja je na Svetskom prvenstvu do 19 godina u Novom Sadu osvojila zlatnu medalju. Iako je u par navrata bio prvi trener u ekipama poput Smedereva, koje su se nadmetale u nižim rangovima takmičenja, Rajkoviću je angažman u Mega Vizuri idealna prilika da u najjačoj konkurenciji kao glavni ideolog igre pokaže koliko zaista vredi.

Kako je došlo do saradnje sa upravom Mega Vizure?

– Mogu reći da je dugogodišnje poznanstvo sa vodećim ljudima Mege najzad krunisano potpisivanjem ugovora sa ekipom u kojoj ću imati prilike da kao prvi trener pokažem zbog čega mi je uprava tima ukazala bezgra-



nično poverenje. Postojala je mogućnost da još pre dve godine dođem u moj sadašnji klub, ali zbog nedovršenog posla u Hemofarmu, gde sam kao asistent pomagao gospodinu Nikoliću, prolongirali smo dogovor do ovog prelaznog roka.

Kakvo je vaše mišljenje o ovosezonskoj fuziji Mege i Vizure?

– Uveren sam da je reč o odličnom potezu uprave Mege, jer smo se spojili sa ekipom koja ima izvanredne uslove za rad. Treniraćemo i igraćemo utakmice u njihovoj hali na Novom Beogradu, što će nam omogućiti da nesmetano radimo. Takođe, u skladu sa politikom kluba, angažovali smo dva veoma talentovana igrača iz Vizure Stevana Jelovca i Stefana Balmazovića. Što se tiče ostalih detalja saradnje, osim jedne kadetske ekipe, sve ostale mlađe selekcije takmičiće se pod imenom Vizura Šark. Namera nam je da te perspektivne momke imamo

„na oku“ kako bismo, u skladu sa njihovim napretkom, mogli da ih angažujemo u seniorskoj ekipi.

Sa kime ćete saradivati u prvom timu?

– U ulozi prvog asistenta će biti Vlada Glavonjić, nekadašnji stručnjak seniorske ekipe Vizura, sa kime imam izvanrednu saradnju. Reč je o odličnom čoveku, provenom treneru, na koga se mogu u potpunosti osloniti. Za kondiciju je zadužen gospodin Ćosić, koji je dugo godina imao isti zadatak u juniorskoj reprezentaciji Srbije. Što se tiče ostalih selekcija, namera nam je da imamo drugi tim koji bi se takmičio u srpskoj ligi. Njega bi trebalo da vodi Darko Matevski, čija je uloga izuzetno delikatna, jer će iz navedene selekcije brojni košarkaši konkurisati za prvi tim. Drago mi je što ću saradivati sa provenim stručnjacima kraj kojih ću moći mnogo toga da naučim.

Stiče se utisak da je seniorska ekipa veoma mlada. U skladu s tim, koje su ambicije kluba u novoj sezoni?

– Imamo izuzetno mladu ekipu. Ako samo pogledate spisak igrača, videćete da je najstariji košarkaš Nikola

Selidba će nam sigurno prijati

– Fuzijom klubova zamenili smo Šumice sa novobeogradskom halom Vizure. Uslovi su zaista odlični i ja sam zaista prezadovoljan čitavom infrastrukturom. Saradnja je dobra i mislim da ćemo vremenom maksimalno iskoristiti sve prednosti ove dvorane – zaključio je novi stručnjak Mega Vizure.

Maravić koji ima svega dvadeset godina. U skladu s tim, naš prevashodni cilj u predstojećoj takmičarskoj godini jeste da u kontinuitetu stičemo neophodno iskustvo, kao i da na vreme sakupimo dovoljan broj bodova, kako ne bismo došli u nezavidnu situaciju da se borimo za opstanak. Teško je precizirati koji su dometi ove ekipe, jer još uvek ne znamo u kakvom će sastavu ostali timovi nastupiti u predstojećoj sezoni. Ukoliko nam se bude ukazala prilika da se domognemo jednog od prva tri mesta koja vode u Superligu, sigurno je nećemo ispustiti.

Kakva će biti koncepcija igre Mega Vizure, budući da na mestu centra raspoložete sa samo jednim igračem višim od 210 cm, dok na spoljnim pozicijama imate poprilično neiskusne košarkaše?

– Tačno je da na poziciji petice posedujemo samo Maravića, koji ima određeno iskustvo. Međutim, imamo nameru da na navedenom mestu priključimo talentovanog Ivana Demčešena, dok Stevana Jelovca možemo koristiti na mestima centra i četvorke. On je u stanju da prilikom tranzicije povuče kontru, karakteriše ga solidan šut sa poludistance, kao i fina koordinacija pokreta. Korisniji je na mestu krilnog centra, ali u određenim situacijama može odigrati i na centarskoj poziciji. Što se tiče spoljnih pozicija, mnogo će nam nedostajati Dušan Kat-

Pamtim rad sa Bobanom Marjanovićem

– Kada smo gospodin Nikolić i ja došli u Hemofarm, Boban Marjanović je praktično bio izgubljen igrač. Muta mi je „naredio“ da sa njim individualno radim po nekoliko sati dnevno. Marjanović je u početku bio potpuno van kondicije, ali je posle svakog treninga pokazivao određeni napredak. Predano smo radili na njegovoj motorici i individualnoj tehnici. Drago mi je što smo od jednog igrača na izdisaju uspeli da „proizvedemo“ reprezentativnog centra – istakao je Rajković

nić, koji će zbog povrede ukrštenih ligamenata pauzirati do februara. Njega bi u ulozi plejmejкера trebalo da zameni juniorski reprezentativac Nemanja Jaramaz, koga smo pozajmili iz Partizana. Takođe, trenutno nam je na raspolaganju njegov kolega iz selekcije, član Hemofarma, Danilo Anđušić, dok smo Nemanju Arnautovića doveli iz istoimenog kluba. Očekujem da Dušan Cvetković i Milić Blagojević u narednoj sezoni pokažu da njihova prodornost i atletičizam mogu pomoći Mega Vizuri u postizanju što boljih rezultata.

Prethodnih sezona treneri su se u Megi menjali kao na traci. Koliko ste svesni te činjenice i čime ćete uveriti upravu da ste vi pravi stručnjak za višegodišnju saradnju sa navedenim klubom?

– Biti trener u Srbiji jeste veoma delikatan posao. Mi smo košarkaška nacija i ne trpimo prosečnost. Imao sam ogromnu želju da dođem u Mega Vizuru. Svestan sam da je ekipa dosta neiskusna. Naša prednost bi trebalo da bude izuzetna angažovanost u odbrani, munjevit

Izrazito smo mlad tim

– Kada se okupimo na treningu, često se iznenadim kada pogledam koliko su moji igrači mladi. To je sigurno jedna od najvažnijih baza talentovanih igrača u Srbiji i ja sam siguran da će barem jedan od njih postati seniorski reprezentativac – rekao je Rajković.

kontranapad, kao i igra jedan na jedan ili dva na dva. Imamo problema u pozicionom napadu, jer linije tima još nisu dovoljno uigrane. Dosta osciliramo tokom meča, tako da stečenu prednost u toku utakmice ne umemo na valjan način da sačuvamo. Sve su to „dečije bolesti“ koje ćemo vremenom prevazići. Imam tu čast da treniram darovite momke, tehnički obučene, koji vole da treniraju i što je najvažnije veoma su poslušni. Želim da ostavim trag u novom klubu i budite uvereni da ću dati sve od sebe da što duže ostanem u Mega Vizuri.

Nemanja Marković

Ana Vesković, psiholog asistent na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja



Vrste i značaj ciljeva postignuća

U današnje vreme košarka je mnogo više od igre. Porast broja dece i mladih koji se u nju uključuju, sve veći broj profesionalnih klubova kao i velika materijalna ulaganja, nesumnjivo su doveli do toga da košarka dobije epitet jednog od najpopularnijih i najmasovnijih sportova.

Od brojnih psiholoških faktora koji učestvuju u objašnjenju uspešnosti u košarci, može se reći da su ciljevi koje igrači nastoje da dostignu jedan od najznačajnijih. Istraživanja u ovoj oblasti vode sve većem razumevanju njihovog višestrukog značaja za uspešnost. Kao primer može poslužiti igrač koji poseduje konstitucionalne predispozicije, visoke sposobnosti za učenje i usavršavanje veština, koji svojim karakteristikama ličnosti može da odgovori na opterećenja na treninzima i na takmičenjima, koji je motivisan ali koji neće postići značajnije rezultate ako nastoji da ostvari adekvatno postavljene ciljeve. Ciljevi kao deo motivacionog procesa predstavljaju ključ ne samo za to da li će igrač ulagati trud u određenu aktivnost i koliko će biti istrajan i uporan u njihovom dostizanju, već i za način na koji će ulagati trud.

Priroda ciljeva može se razmatrati sa različitih aspekata i nivoa. Pod ciljevima se podrazumevaju situacije za koje se očekuje da će zadovoljiti potrebe, želje i uopšte ono čemu osoba teži, a mogu biti vezani za sadašnjost ili za budućnost. Ilustrativan primer značaja ciljeva su reči Jovana Dučića koji je napisao: „Čovek koji vidi cilj najjasnije, taj je čovek najsilniji”.

Dakle, o razlikama u postignuću između igrača, može se razmišljati ne samo kao o odrazu i posledici niske ili visoke motivacije, već i kao o posledici različitih vrsta ciljeva tesno povezanih sa doživljavanjem uspeha ili neuspeha. Naime, doživljaj uspeha ili neuspeha igrača u velikom stepenu zavisi od načina na koje on gleda na svoja postignuća kao i od toga kakvo im značenje pridaje. Ukoliko igrač smatra da poseduje karakteristike ličnosti na osnovu kojih će dostići ciljeve kao što su npr. visoka sposobnost, mnogo uloženog napora i sl., tada će iskusiti uspeh. Ukoliko smatra da nije ostvario cilj zbog ličnih nedostataka ili nedovoljno razvijenih karakteristika, kao npr. niskih nivoa sposobnosti ili nedovoljno uloženog napora, sebe će proceniti kao neuspešnog.

Zbog toga što igrači postavljaju različite ciljeve, situacija koja jednom igraču može značiti uspeh, drugom može značiti neuspeh. To najbolje pokazuje primer koji se često sreće u praksi, a koji se može videti ako se uporede različiti igrači: dobijena, odnosno izgubljena utakmica nužno nema značenje uspeha, odnosno neuspeha za svakog.

Dve su osnovne vrste usmerenosti pojedinačnih igrača na ciljeve postignuća: jedna je usmerenost ka zadatku i usavršavanju sportskih veština, a druga, usmerenost ka izvođenju i rezultatu. Moguće je da igrač bude istovremeno visoko usmeren na jednu, a nisko usmeren na drugu vrstu ciljeva. Takođe, može biti visoko ili nisko orijentisan na obe vrste istovremeno.

Igrači koji su dominantno usmereni ka zadatku, učenju i usavršavanju sportskih veština svoju igračku kompetentnost procenjuju u odnosu na vlastito prošlo izvođenje, na postignut napredak. Osnovni kriterijum uspeha je subjektivni osećaj usavršavanja sportskog izvođenja ili savladavanja sportskog zadatka. „Biti uspešan” poistovećuju sa „biti bolji nego ranije”, a uspeh smatraju posledicom uloženog napora. Takvi igrači biraju izazovnije, više i teže dostižne ciljeve. Suprotno njima, igrači koji su dominantno usmereni ka izvođenju i rezultatu, napredovanje i usavršavanje ne smatraju dovoljnim da bi se osećali uspešnim, sposobnim i kompetentnim. Oni doživljaj uspeha temelje na poređenju sa drugima, a „biti uspešan” poistovećuju sa „biti bolji od ostalih”. Uspeh smatraju posledicom superiornih sposobnosti, a ne uloženog napora. Da bi takvi igrači bili zadovoljni, nužno je da demonstriraju vlastitu superiornost a da izbegnu pokazivanje svojih slabih strana. Kako bi izbegli neuspeh, oni često biraju manje zahtevne ciljeve, koji su čak i ispod njihovih realnih mogućnosti. Usmerenost ka određenoj vrsti ciljeva se ne smatra relativno trajnom karakteristikom ličnosti već karakteristikom koja se može menjati.

Faktor koji u velikom stepenu određuje da li će individualni igrači biti orijentisani dominantno ka ličnom usavršavanju i napredovanju, ili ka dostizanju rezultata i demonstraciji superiornog izvođenja jeste ciljna orijentisanost ekipe u celini koja se naziva motivaciona klima. Ona neposredno deluje na to kojim faktorima će sportista pripisati uspeh ili neuspeh – unutrašnjim faktorima, npr. svojim sposobnostima i uloženom naporu, ili spo-

ljašnjim, npr. faktoru sreće, kao i na vrstu i težinu ciljeva koje igrači sebi postavljaju. Slično kao i kod individualne usmerenosti i kod usmerenosti na ciljeve ekipe u celini, razlikuju se dva tipa: motivaciona klima usmerena ka učenju i razvoju veština i motivaciona klima usmerena ka demonstraciji superiornog izvođenja i postizanju rezultata. Usmerenost ekipe ka razvoju veština predstavlja sportsko okruženje u kome trener pozitivno nagrađuje napredak sportiste, rad, ulaganje napora i težnju ka usavršavanju. U takvom okruženju preovlađuje značaj i vrednost međusobne saradnje, kao verovanje da svako od igrača doprinosi uspehu ekipe. Ovaj vid motivacione klime podstiče ličnu usmerenost igrača ka zadatku i usavršavanju veština. Sportisti koji su u ovakvom okruženju, koriste efikasnije strategije učenja veština, biraju izazovnije i teže zadatke, kooperativniji su, u njihovim ekipama vlada više zadovoljstva, više uživaju u košarci i ostvaruju bolje rezultate. Orientisanost ekipe ka demonstraciji superiornog izvođenja i postizanju rezultata predstavlja sportsko okruženje u kome trener kažnjava ili ističe neuspeh, greške i loše izvođenje igrača, pruža manje pozitivnih povratnih informacija i socijalne podrške igračima. U takvim ekipama, igrači se podstiču na međusobno takmičenje i rivalitet. Postoji učestalo upoređivanje sa drugima što je ujedno i glavni standard za vrednovanje ličnog uspeha. U ovim ekipama zastupljenije je mišljenje da je uspeh zaslugama manjine, i to onih igrača sa superiornim sposobnostima, kojima i trener pridaje najveću pažnju i odaje veće priznanje u odnosu na „prosečne” tj. ostale igrače. Posledično, igrači smatraju da je za uspeh važno da budu omiljeni kod trenera. Osnovni imperativ postaje postizanje rezultata, a ne ulaganje napora i rad. Izvođenje sportista se stalno vrednuje od strane drugih, bilo od trenera, bilo od saigrača. Igrači u ovakvim ekipama često osećaju veliki pritisak i brinu se zbog grešaka, treniranje im postaje monotono i dosadno, osećaju veću tremu pred takmičenje, češće odustaju od sporta, posebno ukoliko često doživljavaju kritiku i neuspeh. Nivo motivacije igrača je ukupno gledano niži, budući da oni smatraju da imaju slabiju kontrolu ostvarenja postignuća. Koja vrsta motivacione klime ekipe će preovladati, u najvećem stepenu zavisi od toga koji tip ponašanja trener podstiče, očekuje i traži da bi ekipa postigla uspeh.

Uloga psihologa se ogleda kroz saradnju sa trenerima i kroz neposredan rad sa sportistima putem psiholo-

ške procene i kroz psihološku pripremu. Kada je reč o saradnji sa trenerima, informacije koje se dobiju psihološkom procenom i testiranjem pružaju mogućnost da trener stekne potpuniji uvid u vrstu i visinu celokupnog sistema ciljeva svakog pojedinačnog igrača. Pored toga, psiholog može da mu pruži informacije o tome šta za igrača znači njegovo ponašanje i aktivnosti kojima nastoji da ostvari ciljeve kao i koje su funkcije njegovog po-



našanja. Na planu praktičnog rada sa igračima u okviru psihološke pripreme, moguće je kreiranje različitih strategija pomoću kojih se preko pravilnog postavljanja ciljeva može delovati na nivo i kvalitet motivisanosti, a samim tim i na postizanje uspeha, na prevenciju negativnih ishoda, kao što su osećanje strepnje, tremu pred takmičenje, pretreniranost i u krajnjem stepenu odustajanje. Primenom različitih tehnika psiholog može da podstakne i podrži igrače da promene načine na koje biraju i procenjuju informacije u različitim zadacima i okolnostima, a na osnovu kojih doživljavaju uspeh ili neuspeh.

Španija 1986 – sa tri asa treći

„Mali, nema veze, sledeći put su tvoji”

Sa ekipom koju je predvodio kao selektor Krešimir Ćosić uz asistiranje Dušana Ivkovića, plavi su na svetski šampionat došli, uz selekciju SSSR-a kao jedini kandidati za zlatnu medalju. Predvođeni Draženom Petrovićem, koji je u to vreme neprikosnoveno vladao Evropskim terenima, sa iskustvom Dalipagića i Radovanovića i mladošću Divca, debitanta u A selekciji imali smo tim koji je bio vredan svetskog zlata.

U grupi na Tenerifama plavi su zauzeli prvo mesto i zabeležili svih pet pobeda (N.Zeland 118:81, Malezija 131:61, Holandija 95:74, Argentina 87:67, Kanada 83:80). U Ovijedu posle pobeda nad Kinom 106:82 i Italijom 102:76 na redu je bio derbi grupe susret sa ekipom SAD, koja je već pretrpela poraz od Argentine. Omaleni Tajron Bogs (156 cm), kasnije atrakcija NBA liga zaustavio je Dražena Petrovića na 12 poena i bio najzaslužniji za prvi poraz (60:69) našeg tima na ovom šampionatu.

U razigravanju za medalje umesto da ukrstimo koplja sa ipak daleko slabijim Brazilom morali smo na megdan SSSR-u. Polufinalni okršaj dve košarkaške velesile, ušao je u grupu istorijskih utakmica na svetskim prvenstvima. I ako smo dominirali celih 39 minuta i u poslednjih 57 sekundi ušli sa 9 poena prednosti izgubili smo u produžetku sa 90:91.

Posle 85:76 za plave niko u dvorani, a vero-

vatno ni na čitavoj planeti, nije očekivao da će se Sovjeti trojkama Sabonisa, Tihonenka i Valtersa izboriti za produžetak. Ipak to se desilo, a u borbi za bronzu smogli smo snage i pregazili Brazil 117:91.

Ali, žal za finalom je ostao. Posle poraza od Sovjeta bilo je mnogo pametnih generala. Pričalo se da je selektor Ćosić mogao u igru, nakon dve primljene trojke i zatraženog tajm auta, da ubaci iskusnog Dalipagića umesto Divca. Takođe da su naši bekovi na kojima je pravljen faul (A. Petrović) mogli da zatraže slobodna bacanja a ne loptu sa strane. Ali čoveku koji je toliko dao jugoslovenskoj košarci nije se moglo zameriti. Ćosić je sigurno želeo najbolje, a momak koji je izgubio poslednju loptu posle koje su Sovjeti izjednačili (Divac) vratio je sve u narednim godinama i za sebe i svog selektora koji je verovao u njega. Legenda i kapiten Dalipagić tešio je budućeg asa rečima: „Mali, nema veze, sledeći put su tvoji.” Tako je i bilo, sledeća decenija bila je u znaku plavih zlata, Vlade Divca i njegovih saigrača.

M. Tasić





Trener br. 11

Broj bogatog sadržaja



vaj broj izašao je u julu 2000. godine. Intervju u ovom broju, kao i naslovnu stranu, posvetili smo Aci Petroviću, tada mladom i perspektivnom treneru, koji je izašao iz Pivine škole. Tako je i dobar deo intervjua Aco posvetio Pivi, koji je za njega, kako je

ferencija za novinare među kojima su, najveći broj njih, i saradnici Časopisa. Pozvani su bili, pored novinara-saradnika i svi oni koji su

Ubeležen deseti broj Trenera

U kući košarke, 11. aprila Udruženje košarkaških trenera Jugoslavije, obeležilo je izlazak desetog broja svog časopisa Trener. Malo svečanošću počela je konferencijom za novinare

na koju su pored novinara, od kojih su mnogi i saradnici ovog časopisa, pozvani i svi oni koji su neposredno i posredno učinili da časopis dostigne svakako visok nivo i bude rado prihvaćen ne samo među košarkaškim trenerima kojima je isključivo i namenjen, već i među svim ljubiteljima

potpomogli pionirske korake TRENERA, koji je već bio kročio u svoju četvrtu godinu izlaženja.

U ovom broju nam je Igor Kokoškov – Uni-



on tada rekao: trener, učitelj i uzor. Sa već stečenim iskustvom u klubovima i reprezentaciji, što je doživio i kao najveću radost u trenerskoj karijeri, Petrović je, sa već profilisanim stilom rada i zavidnim napretkom u karijeri, istakao: Najlepše i najteže – stvoriti igrača. Što smo izvukli na strani 7 u naslov ovog intervjua.

Reprezentacija se pripremala za Olimpijske igre u Sidneju. Tim povodom razgovarali smo sa stratezima našeg državnog tima Dušanom Ivkovićem i Željkom Obradovićem.

Kako su stručne teme bile, po programskoj koncepciji, obavezan deo sadržaja našeg časopisa, u ovom broju smo, pored ostalog, objavili temu uglednog trenera Konektikat univerziteta, Džim Kalhun: Napad u pet primera.

Na strani 14. zabeležili smo podatak da je UKTJ 11. aprila, malom svečanošću obeležilo izlazak desetog broja našeg časopisa. Tim povodom istovremeno je održana i kon-



IZ NOVINARSKOG UGLA

Predrag Miljuš - Sportski žurnal



Nesigurnost ubija rad

... baš siguran koji je cilj... Da novinar opiše... st trenera ili da ljudi koji... ošarci kažu nešto o sebi... angažmanu kroz odnose... znanjima. Ovo drugo... ni video, možda i zbog to... je prvi pristup daleko lak... obradu, a i zbog činjenice



Marta ove godine, na najvećem derbiju jugoslovenske košarke, od aktivnog studenta oprostio sa Tomislav Jovančić. Bogatu sudisku karijeru okončao je u sudaru većih rivala na kojem je, gle simbole, imao i prvotnaški debi kao arbitar, novembra 1977. Ceo nečiji radni vek, dakle, proveo je na pravovagoniku između dve vatre, pa je, bez sumnje, jedan od najpoznatijih da prenese bogato iskustvo stečeno u „bliskim susretima“ sa trenerima: međusobni uticaj jednih na druge, dobra i loša iskustva sa njima, kako je video njihova reagoovanja sa ove distance... O uticaju trenera na sudiju i obrnuto, Jovančić kaže: - Pravila košarkaške igre, po definiciji! Pravila ponašanja kažu da: „pravil-

verzitet Misuri poručio, pored ostalog: Želja – povratak u YU košarku.

U zanimljivoj rubrici koju smo tada pokrenuli: Iz novinarskog ugla, dobili smo zanimljiv tekst novinara Sportskog žurnala Predraga Miljuša. Njegovo novinarsko viđenje stanja u našoj košarki i položaja košarkaškog trenera, svakako se najbolje vidi iz naslova teksta ovog vrsnog poznavaoa košarke, iz novinarskog ugla, koji je glasio: Nesigurnost ubija rad. Pomenuti tekst Miljuš zaključuje: Problem, kao i uvek kada je u pitanju jugoslovenska košarka, leži izvan nje. Zapitajmo se da li ova konstatacija važi i devet godina kasnije?

Zaključimo pogled na zaista sadržajan br. 11 konstatacijom da je na poslednjoj strani, prvi put Upravni odbor UKTJ, a na osnovu Pravilnika o školovanju i usavršavanju svojih članova, objavio konkurs za stručno usavršavanje u sezoni 2000/2001. Pored ponude za usavršavanjem, jasno su objavljeni uslovi koje kandidati, što pretenduju na jedan od oblika usavršavanja, moraju ispuniti.

Mirko P. Polovina

Zoran Savić nije odoleo pozivu studenata

Klupa pored fotelje

tri i po godine je Kragujevčanin Zoran Savić, iako obećavajuće trenersko ime, bio van košarkaških zbivanja, ako se izuzme njegov udeo u nastupima sinova Nemanje i Dimitrija. Rešio je, jednog momenta, da užarenu trenersku klupu zameni direktorskom foteljom. Naime, Zoran Savić, u košarkaškom Kragujevcu, neizostavno dolazi i nadimak – Gizda, jedan je od direktora u ambicioznom preduzeću „Metal sistemi”, na čijem je čelu Dragoljub Radulović, takođe, jedan od bivših košarkaša i košarkaških trenera.

Dakle, posle tri i po godine Savić se ponovo „vratio” u košarku, u kojoj je pre pomenute pauze, kao trener mlađih kategorija vršačkog „Hemofarma” osvojio, gotovo, sve što se osvojiti može i lansirao u košarkašku orbitu više prvoligaških i igrača reprezentativnog formata.

– Grupa entuzijasta sa Univerziteta u Kragujevcu izrazila je želju da košarku razvije i među studentima. Prepoznajući želju za sportom, baš sportom, nagovor je bila lepa reč. Za početak dovoljno – priseća se povratnik u trenerske vode.

Ispostavilo se da Saviću odgovara i opredeljenje ambiciozne Uprave kragujevačkog KK „Student UK” da krene u ozbiljniju priču, da to ne bude samo „ples” za

jedno leto. To je pokazao i nastup u Letnjoj, ili u košarkaškom žargonu „beton”, ligi Košarkaškog saveza centralne Srbije, preko koje se novoformirani kragujevački klub plasirao u Drugu srpsku ligu „Zapad”, gde je osvojio prvo mesto sa samo jednim porazom. Nekoliko kola pre kraja prvenstva Savić je sa mesta sportskog direktora preuzeo dužnost šefa stručnog štaba, s obzirom na to da ovaj ambiciozan tim ima i pomoćne trenere Dušana Lajzera, Marka Kadovića, Igora Todorovića i Srđana Ivanovića, koji su uključeni u rad i sa prvim timom i sa mlađim kategorijama.

– Zadovoljan sam atmosferom u klubu. Ostvarili smo kontinuitet u radu. Priželjkujemo da i drugi univerziteta u Srbiji krenu našim stopama i da formiramo kvalitetnu srpsku koledž ligu. Do toga je u ovim finansijskim uslovima teško doći, tako da



mi igramo gde može da se igra, s prvenstvenim ciljem da u ekipi budu studenti Univerziteta u Kragujevcu. Događa nam

se, ipak, da neki igrači imaju i veće takmičarske ambicije, kao na primer Nenad Vučić, najbolji strelac lige u prošloj sezoni, i internacionalci Miloš Maksimović i Marko Šamanović, na koje smo računali gotovo do pred početak sezone – ističe Savić.

Ipak, u prvenstvo Prve srpske lige „Zapad” Zoran Savić ulazi sa vrlo dobrom ekipom, koja je, veruje se, i u ovom rangu favorit, a čine je Marko Drašković, Nikola Jovković, Filip i Veljko Lalović, Luka Lukić, Nikola Matijašević, Nemanja i Dimitrije Savić, Nenad Tanasijević, Vuk Trifunović, Strahinja Vučenov, Ognjen Nikolić, Branimir Turnić i Stefan Vujisić.



Jakovljević

Do pred kraj prvenstva u Drugoj srpskoj ligi, ekipu „Studenta UK” predvodio je Darko Jakovljević Beli, pre toga, a i sada, trener mlađih kategorija u kragujevačkom „Radničkom”. On je „studentima” već obezbedio plasman u viši rang, tako da se može oceniti da je i Jakovljevićev doprinos ovom uspehu značajan.

Kako učiti i trenirati „napad mogućnosti“

Možda vam ovaj naslov deluje malo neobično za naziv jedne vrste napada, ali suština ovog napada je lako iznalaženje pravog rešenja u svakoj situaciji na terenu. Ovaj „napad mogućnosti“ (ili „napad više mogućnosti“) bio je jako oružje Adolfa Rupa (Adolph Rupp), čuvenog trenera Kentaki univerziteta (Kentucky University), u pohodu na nekoliko NCAA šampionata. Ovaj, kao i obilje drugih interesantnih tekstova možete naći na sajtu www.guidetocoachingbasketball.com

kada bi trebalo da preporučim neku vrstu napada nekom treneru srednjoškolske ekipe (u SAD), bio bi to neki napad koji u sebi sadrži više mogućnosti i koji je samim tim prilagodljiv igračima i njihovom nivou obučenosti u tom uzrastu. Ovaj napad koji ćemo prikazati izabran je iz sledećih razloga:

1. Jednostavnost njegove postavke
2. Veliki značaj kretanja igrača
3. Promena pozicija igrača odaje privid kompleksnosti
4. Daje veliki broj opcija u kojima igrači mogu da se istaknu

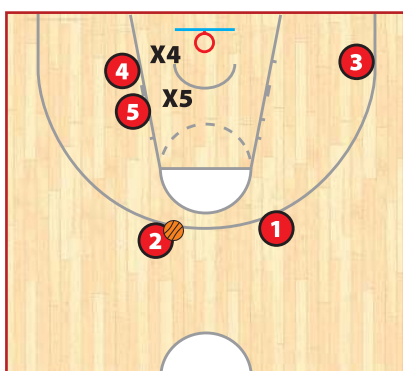
Ovaj napad, kako ga neki zovu „napad više mogućnosti“ može se postaviti na bilo kojoj strani reketa. Ja više volim da to bude na levoj strani reketa za desnorukog igrača na poziciji centra (broj 5). Ulazeći u ovu formaciju, centar (igrač broj 5) zauzima poziciju srednjeg posta, dok krilni igrač na opterećenoj strani (u ovom slučaju broj 4) zauzima poziciju korak ili dva iza centra. Krilni igrač mora imati slobodu da zauzme poziciju u zavisno-

sti od okolnosti: korak ili dva ka čeonj liniji, ali uvek iza centra u početnoj poziciji (dijagram 1).

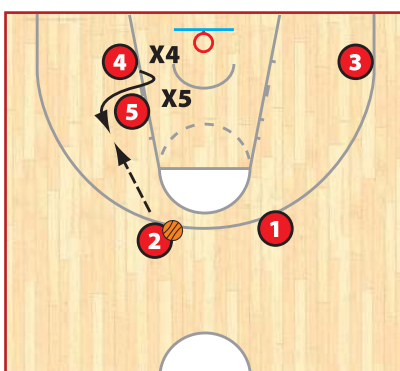
U nameri da primi loptu od igrača broj 2, igrač broj 4 mora da se oslobodi svog čuvara tako što će fintirati utrčavanje ka košu, a zatim naglo istrčati ka lopti, tik uz svog saigrača broj 5. U ovom trenutku, igrač broj 4 mora da „čita“ svog odbrambenog igrača. Mogu se desiti razne varijante:

- da ga njegov odbrambeni igrač uopšte ne prati
- da ga prati iznad igrača broj 5 (preko blokade)
- da ga prati probijajući blokadu ili
- da odbrambeni igrači X4 i X5 preuzimaju

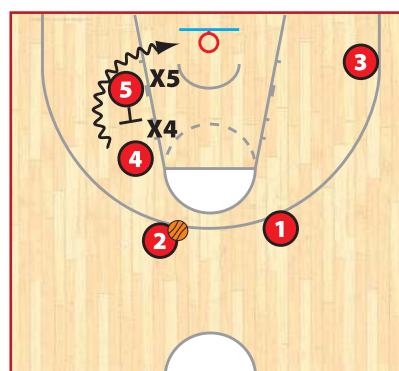
U ovakvim, vrlo čestim situacijama, dodavanje je veoma važno. Igrač broj 4 mora dobiti loptu u trenutku izlaska iz blokade i u trenutku prijema mora biti okrenut ka košu, bez korišćenja driblinga. Njegov sledeći potez će umnogome zavisiti od odbrane. Ukoliko ga njegov odbrambeni igrač ne prati, koristi priliku za neometan šut sa poludistance. Bićete iznenađeni u koliko situacija će doći do ovoga (dijagram 2).



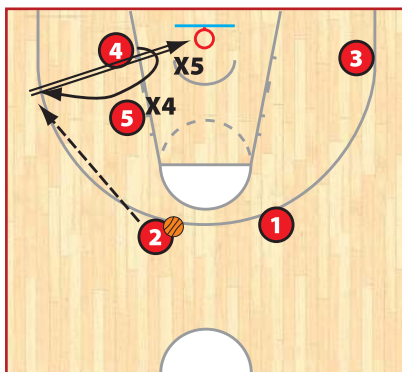
DIJAGRAM 1



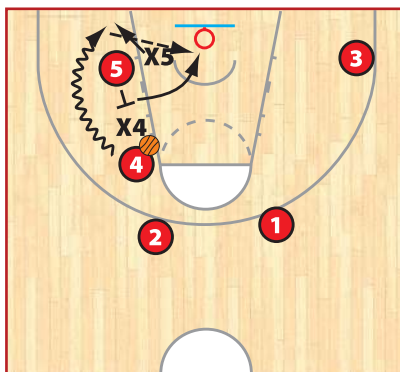
DIJAGRAM 2



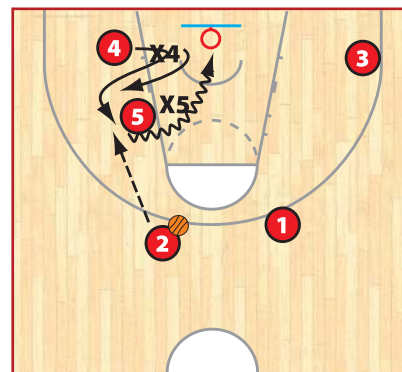
DIJAGRAM 3



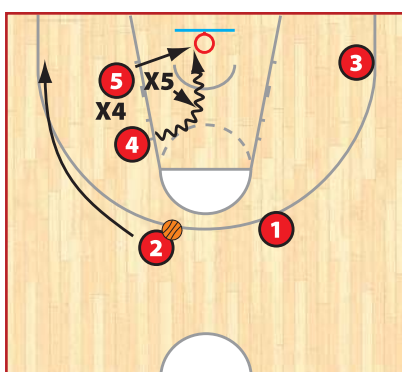
DIJAGRAM 4



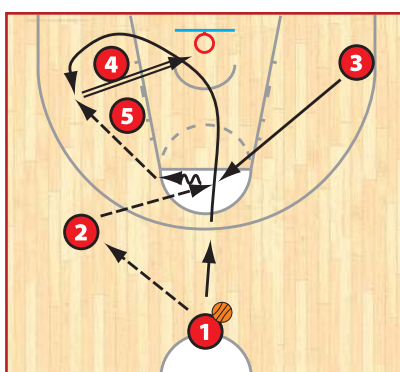
DIJAGRAM 5



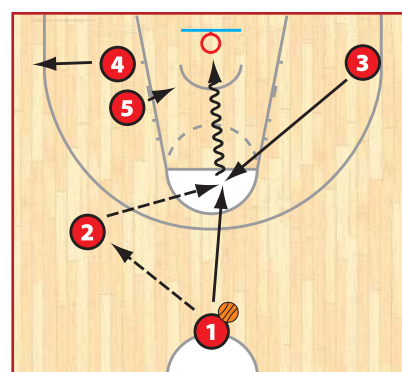
DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9

Igrač koji čuva napadača broj 4 (X4) u većini slučajeva se bori da probije blokadu koju je postavio igrač broj 5 i da prođe iznad njega. U ovoj situaciji igrač broj 4 ima dve mogućnosti:

- koristi blokadu koju mu je postavio saigrač broj 5 i driblingom napada koš (dijagram 3) ili
- pre korišćenja blokade fintira utrčavanje ka košu, a zatim se naglo otvara na spoljnu poziciju gde prima loptu od igrača broj 2 za šut za tri poena, ukoliko je dobar šuter (dijagram 4).

Ove kretnje su „dizajnirane“ da iznude preuzimanje od strane dva odbrambena igrača. Ukoliko ne dođe do preuzimanja, napadač broj 4 nastavlja kretanje i lagano polaže loptu u koš. Važno je naglasiti da igrač broj 5 mora biti spreman da postavi blokadu u dva smera. Ukoliko je odbrambeni igrač X4 ispred njega, on koristi grudni pivot za postavljanje blokade. Ukoliko je odbrambeni igrač X4 iza njega, on koristi ledni pivot za postavljanje blokade. U oba slučaja, desna noga mu je pivot noga. Treba istaći da su ove kretnje reakcija na odbranu (čitanje odbrane) i treba ih uvežbavati i uvežbavati dok se ne usvoje i automatizuju.

Kada igrač broj 4 krene driblingom u levu stranu, odbrambeni igrači X4 i X5 preuzimaju. Prilikom preuzimanja, igrač napada broj 5 pravi

okret ka košu, sa ciljem da primi loptu od saigrača broj 4 i poentira (dijagram 5).

Pretpostavimo da je blokada igrača broj 5 bila uspešna i da je igrač broj 4 prodro na levu stranu, a da je odbrambeni igrač X5 izašao da zaustavi taj prodor. To je u principu i želja igrača napada, jer je u trenutku kada dođe do takvog preuzimanja odbrana, uslovno rečeno, bespomoćna.

Ova P'N'R (pick and roll) igra je moja prva opcija ovog „napada više mogućnosti“, jer ukoliko odbrambeni igrači rade svoj posao kako treba, naš tim bi trebalo da postigne koš.



U svakom delu ovog napada, odbrana diktira naše ofanzivne opcije. Na primer, odbrambeni igrač X5 može da fintira preuzimanje igrača i da ostane na igraču broj 5. On to radi tako što krene ka igraču broj 4, ispruži ruku ka njemu, ali ga ne preuzima, kao što smo mi to želeli. U toj situaciji, igrač broj 4 se zaustavlja i izvodi šut iz „kratkog kornera“.

Igrač broj 4 mora biti spreman i na drugu mogućnost. Ukoliko odbrambeni igrač X4 reaguje kasno i prati igrača broj 4 kroz blokadu, igrač broj 4 skreće tik uz igrača broj 5, prima loptu i ide ka košu (dijagram 6). Ukoliko je prodor igrača broj 4 sprečen preuzimanjem od strane igrača X5, napadač broj 5 se automatski otvara ka košu i tako dobijamo situaciju 2:1 koja se lako rešava (dijagram 7).

Uspeh našeg „napada više mogućnosti“ zavisi od krilnog igrača broj 3 koji na neopterećenoj strani napada svog čuvara drži zaposlenim i na neki način ga sprečava da učestvuje u odbrani. Možete reći svom krilnom igraču, broj 3, da promeni mesto sa saigračem broj 1 i tako još više doprinesete uspehu ovog napada.

Iako je moguće da bilo bek sa opterećene strane, broj 2, ili bek sa neopterećene strane, broj 1, otvori ovaj napad dodavanjem ka igraču broj 4, iz iskustva govorimo da je „poželjnije“ da to dodavanje izvede bek sa opterećene strane (u ovom slučaju broj 2). U mnogim današnjim sistemima odbrane, igrač koji čuva igrača broj 2 bi se našao tačno na liniji dodavanja igrača broj 1 ka igraču broj 4 i tako bi to dodavanje učinio dosta teškim i opasnim. Pored toga, često se dešava da se igrač koji čuva igrača broj 2 (u situaciji kada on ima loptu i kada je doda igraču broj 4) posle dodavanja pomera ka reketu s ciljem da pomogne u odbrani. U ovakvim slučajevima, veoma je važno da igrač broj 2 posle dodavanja oslobodi prostor i na taj način odvuče svog čuvara i spreči ga da pomogne u odbrani.

Sada ćemo prikazati još neke od opcija ovog napada.

Krilni igrač sa neopterećene strane, broj 3, „signalizira“ ovu opciju tako što u trenutku kada je plejmejker preneo loptu u polje napada, on istrčava na poziciju visokog posta gde prima loptu od saigrača broj 2. Najčešće se dešava da igrač koji čuva igrača broj 1 prati loptu i u ovoj situaciji, igrač broj 1 treba naglo da utrči ka košu, očekujući uručenje od saigrača broj 3 (dijagram 9), ili nastavi kretnju kroz reket, koristi duplu blokadu od stra-



ne saigrača broj 4 i 5 i primi loptu od igrača broj 3 za šut sa poludistance (dijagram 8).

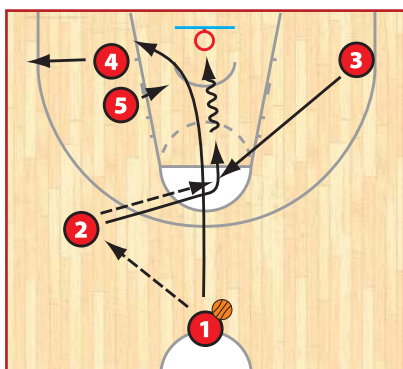
Ovo je sjajna kretnja za poslednje trenutke druge četvrtine ili sam kraj utakmice.

Sledeća opcija je kada je bek sa opterećene strane drugi „utrčavač“.

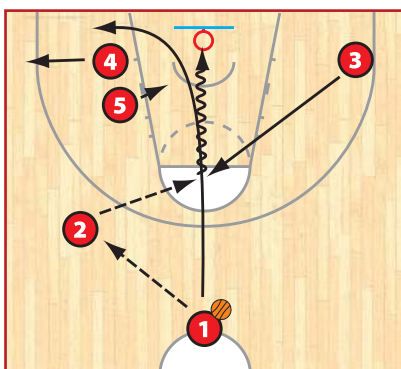
U ovoj situaciji, igrač broj 3 fintira uručenje igraču broj 1 koji je prvi utrčao i uručuje loptu igraču broj 2 koji pravi prodor ka košu (dijagram 10).

Naravno, ne treba zaboraviti ni opciju da igrač broj 3 posle finte uručivanja lopte igraču broj 1, pravi okret i prodor ka košu (dijagram 11). Igrač broj 3 može i da, ako je dobar šuter sa poludistance, šutne na koš odmah po prijemu lopte na poziciji visokog posta, ili posle finte uručivanja saigraču.

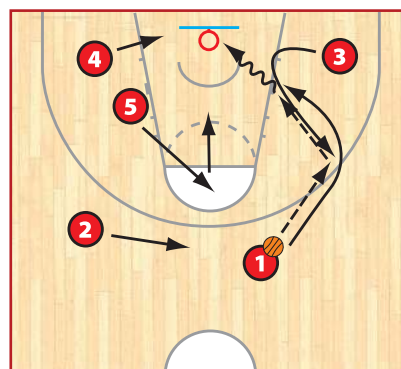
Na sledećih nekoliko dijagrama prikazaćemo još neke opcije kada plejmejker posle dodavanja lopte saigraču (uvodni pas) pravi razne kretnje oko njega.



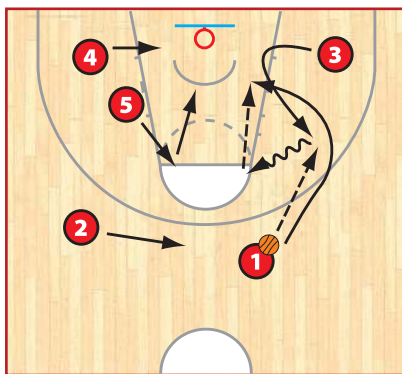
DIJAGRAM 10



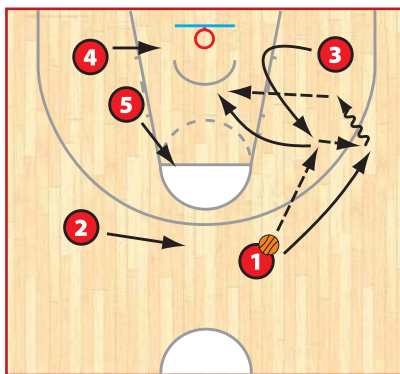
DIJAGRAM 11



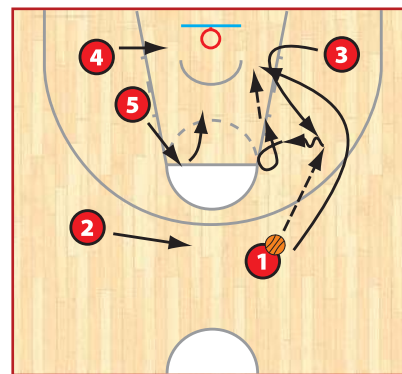
DIJAGRAM 12



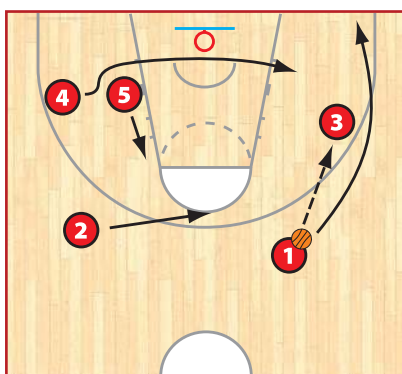
DIJAGRAM 13



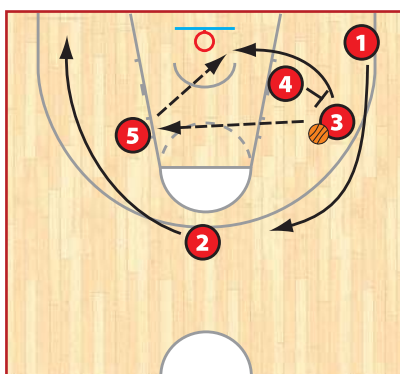
DIJAGRAM 14



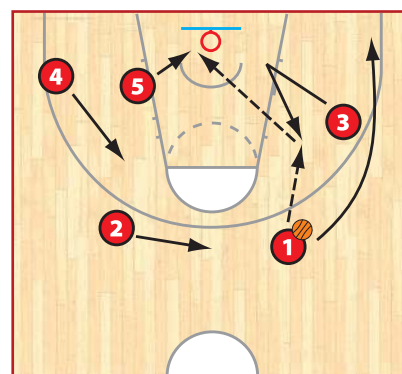
DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18

Prva od tih opcija je kada igrač broj 1 dodaje loptu igraču broj 3 koji je pre izlaska na spoljnu poziciju da primi loptu, fintirao utrčavanje u reket. Po prijemu lopte, igrač broj 3 se postavlja u takvu poziciju kao da će dodati loptu saigraču broj 5 na poziciji visokog posta. Međutim, umesto tog dodavanja, on dodaje loptu igraču broj 1 koji je utrčao spolja. U toj situaciji, igrač broj 1 ima tri mogućnosti: otvoren šut po prijemu lopte, da napravi jedan dribling i onda šutne na koš, ili da driblingom prođe do samog koša, a sve u zavisnosti od situacije na terenu i svojih afiniteta (dijagram 12).

Druga opcija je da igrač broj 3, po prijemu lopte od saigrača broj 1, napravi okret ka liniji slobodnih bacanja, napravi jedan dribling, digne se za skok šut i dodaje loptu igraču broj 1 koji je utrčao iza njega. Igrači broj 4 i 5 prate situaciju da bi išli na skok ili da bi primili eventualni pas od saigrača 1 ili 3, u zavisnosti od situacije (dijagram 13).

Treća opcija je kada igrač broj 3 posle prijema lopte od igrača broj 1 vrati loptu istom igraču (kao u opciji jedan), ali ovoga puta on pravi okret i kreće ka košu očekujući povratni pas od igrača broj 1 (dijagram 14). Svi ostali igrači popravljaju svoje pozicije u odnosu na loptu, očekujući eventualni pas, bilo od igrača broj 1 ili 3.

I četvrta opcija je kada igrač broj 3 posle prijema lopte od igrača broj 1 pivotira i daje povratni pas igraču broj 1 koji je utrčao iza njega ka košu (dijagram 15).

I na kraju prikazaćemo još jednu opciju koja se možda i neće svideti svim trenerima jer sadrži i neka rizična dodavanja, ali je to važan deo ovog napada.

Napad se otvara na isti način kao i u prethodnim opcijama. Igrač broj 1 dodaje loptu igraču broj 3 i nastavlja

kretnju iza njega, ka osnovnoj liniji. Igrač broj 4 utrčava ka košu i ukoliko ne može da primi loptu od igrača broj 3 nastavlja kretnju kroz reket ka poziciji niskog posta na opterećenoj strani terena. Igrač broj 5 pravi korak ili dva ka poziciji visokog posta, dok se igrač broj 2 pomera ka sredini i na taj način odvlači svog čuvara i omogućava svom saigraču broj 5 da primi eventualni pas od igrača broj 3 (dijagram 16).

Ukoliko igrač broj 5 primi loptu na poziciji visokog posta ima više mogućnosti: da izvede skok šut, napravi prodor ka košu, ili da doda loptu igraču broj 3 koji utrčava ka košu koristeći blokadu u leđa koju je postavio igrač broj 4. Dijagram 17 nam ilustruje ovu treću mogućnost. Bekovi, naravno, popravljaju svoje pozicije u zavisnosti od kretanja lopte.

Posle nekoliko ponavljanja osnovne postavke ovog napada, odbrambeni igrači koji čuvaju igrače broj 4 i 5 počinju da predviđaju situaciju, tačnije utrčavanja igrača broj 4 ka košu. Na dijagramu 18 ćemo videti kako izvući korist od njihovog predviđanja situacije.

Napad otvaramo na isti način kao i do sada, ali ovoga puta igrač broj 5 se okreće i utrčava ka košu, s ciljem da primi brz pas od igrača broj 3 za lagano polaganje. Ovo je ono što nazivamo „čitanje odbrane” i predstavlja bitan deo svakog napadačkog sistema.

Na kraju, treba napomenuti da sve ovo izgleda prilično lako, ali nikako ne treba zaboraviti ni činjenicu da je najteže igrati lako, jer do te lakoće u izvođenju nekih kretnji potrebno je mnogo, mnogo vežbanja i ponavljanja.

Prigledio: **Čedomir Maričić**
viši košarkaški trener



**Željku
s ljubavlju
Čačani**



Čačak, Dom kulture
11.08.2009. u 20h

Organizator:
KK Zapadne Srbije

Podržano od:
Virtus International




Čačak, Dom kulture
11.08.2009. u 20h
Organizator:
KK Zapadne Srbije
Podržano od:
Virtus International





FIBA
EUROPE
We Are Basketball



EuroBasket 2009
POLAND



ISSN 1820-4058



9 771820 405009

