

časopis udruženja košarkaških trenera



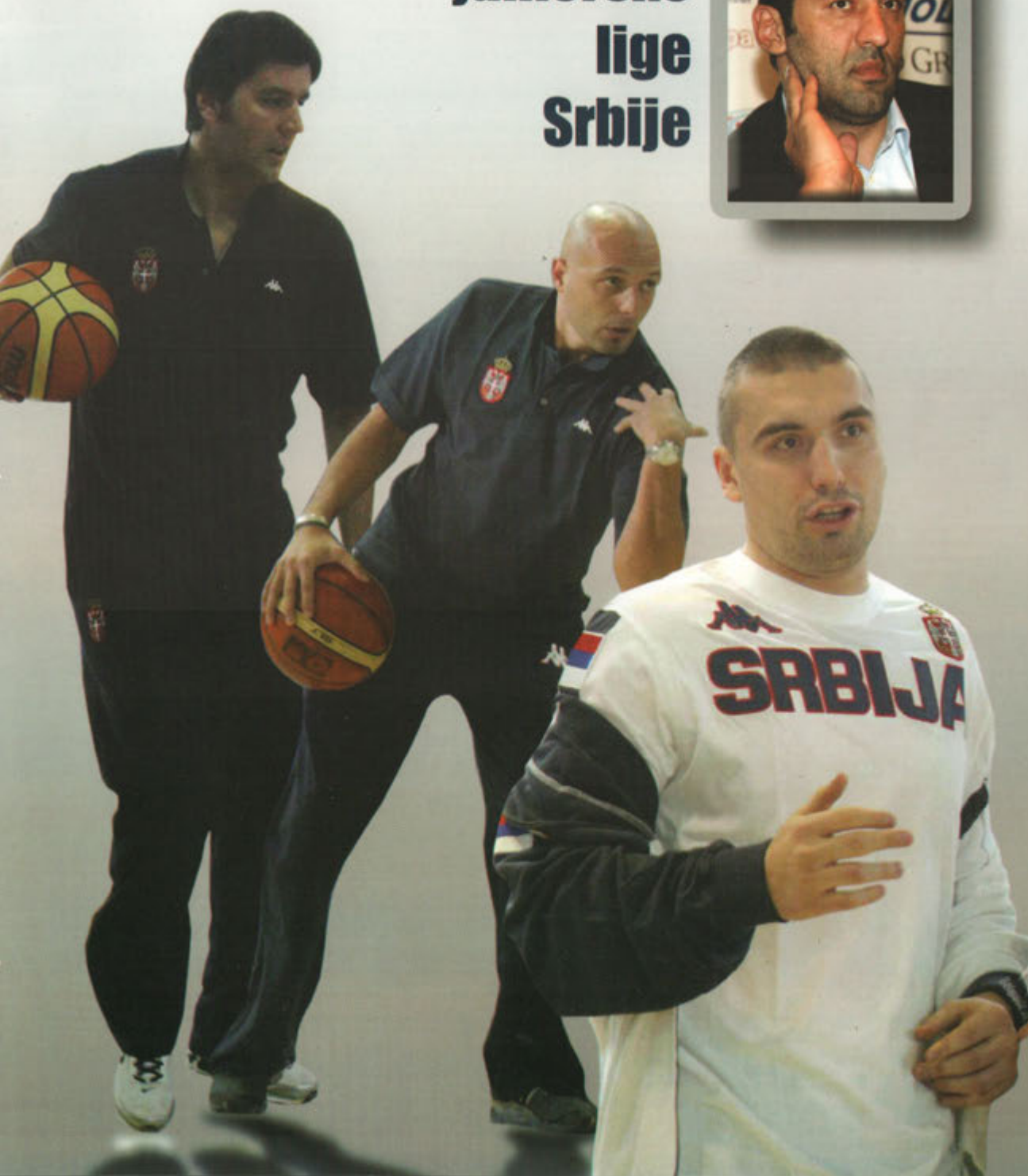
TRENER



**Donator
juniorske
lige
Srbije**



JANUAR 2010, GODINA XIV BR. 57 CENA 100 DIN 2 EUR 3,5 KM 100 DEN 800 TOLARA 25 KUNA



LEGENDE UZ TALENTE



časopis udruženja košarkaških trenera

TRENER

Naš komentar

Uspesi stvorili obaveze

Piše: Mirko Polovina



Činjenica je da svi uspjesi Udruženja košarkaških trenera počivaju na modernoj viziji organizacije čiji je glavni tvorac legendarni Piva Ivković. Dobar temelj i osmišljena aktivnost zasnovana, pre svega na stručnom usavršavanju trenera, godinama već daju rezultate, na dobrobit naše košarke.

Upravo dobar temelj omogućio je nadgradnju, koja je prosto obaveza kako bi se držao korak s vremenom i postizali rezultati koji su najbolje merilo rada, a izbegli neželjeni negativni „potresi“. U svetlu svega toga, bez podsećanja na prethodne godine i uspehe osvrnimo se na godinu za nama.

Pečat uspehu naše košarke upravo su, pre svih i iznad svih, dali treneri, na pomenjući ulogu igrača. Angažovanjem i stručnim radom trenera, naših članova, 2009. već ima svoje mesto u istoriji košarke Srbije, kao godina koja je označila renesansku ove čarobne igre i vratila joj primat – nacionalnog sporta broj jedan.

Selektor Dušan Ivković, sa nacionalnom reprezentacijom, u Poljskoj na EP ostvario je uspeh čiji je značaj mnogo veći od zlatne-srebrne medalje. Ali ako je o Dušanu Ivkoviću, suvišno trošiti reči, podsetimo da se tu i time naši uspjesi ne završavaju. Uz Dudinu asistenciju, to svaki od njih ističe, stasava plejada mlađih trenera koji su 2009. iskoristili svoju šansu: Aleksandar Kesar, Vlado Jovanović, dr Nenad Trunić, sa svojim saradnicima prosto su zablistali. Na velikoj evropskoj sceni svoje mesto dobio je sasvim zaslužen – Duško Vujošević ka trener godine Starog kontinenta, treba li reći u žestokoj konkurenciji.

Poseban doprinos ugledu naše trenerske struke, dao je i naš trofejni trener svet-skog renomea, Svetislav Pešić koji je gotovo stavio tačku na agoniju Crvene zvezde i pokazao da se znanjem i radom može do uspeha. Pešić je otišao, ali vratio se njegov, pa Dudin asistent iz Nacionalnog tima, Aco Petrović koji je pokazao da više nije samo trener koji obećava, već stručnjak vredan poštovanja. Posle nekoliko godina odsustva sa velike scene vratio nam se (u FMP) i Vlado Đurović. Ne koliko bismo želeli, a to je trenerska klupa, svoj specifičan doprinos, ugledu trenerskog posla dao je i daje Božidar Maljković. Ako se za aktivnosti kao što su, recimo, BCB, časopis Trener, prermanentno usavršavanja, podrazumeva visok kvalitet, onda je 2009. pre svega UKTS obogatilo inicijativom o pokretanju Juniorske i unapređenju Mini basket lige. Pa prva organizacija specijalističkog kampa u SC Vizura koji je okupio najbolje mlade igrače rođene 1991. i mlade, nastavak u martu u Kragujevcu. Uključivanje živih igračkih legendi u akcije UKTS kao što su Vlade Divac, Dejan Bodiroga, Saša Đorđević, Dejan Milojević i svi su dobro došli, najbolji je obrazac za animaciju mladih igrača. O uspesima članova UKTS moglo bi se još mnogo toga reći, kao i poneka zamerka: rad u ženskoj košarci, odnos prema članarini i sl. Ali može se i mora zaključiti, da je UKTS – 2009. završilo vrlo uspešno i prosto stvorilo obavezu svojim članovima da 2010. mora biti još uspešnija.

4 Akcija UKTS – KSS
Asovi kao uzor

8 Ženska košarka
Bunar – bez vode

16 Duško Vujošević
Majstor svog zanata

36 Marko Ičelić, OKK Beograd
Važno je dobiti šansu

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 Pljakić
Mirko Polovina

Tehnički urednik:
Đorđe Miličić

Urednik fotografije:
Miroslav Todorović

Art dizajner:
Nebojša Vasiljević

Adresa redakcije:
Beograd, Sazonova 83

E-mail:
uktj@uktj.org.yu

Telefon:
+381 11 34 00 852

Fax:
+381 11 34 00 851

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

Štampa:
Doo Magyar Szó Kft Forum, Novi Sad

Tiraž:
1.200 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.

Uspela akcija Košarkaškog saveza i Udruženja trenera

Asovi kao uzor

U organizaciji Košarkaškog saveza Srbije i Udruženja košarkaških trenera, u zemunskoj dvorani „Vizura sport“ 28. i 29. novembra održan je prvi specijalistički kamp za usavršavanje trenera i igrača mlađih uzrasnih kategorija. Cilj akcije sa sloganom „Permanentno usavršavanje“ jeste edukacija i razvoj mladih talentovanih košarkaša i njihovih trenera, čije je prisustvo bilo obavezno, kao uslov za licenciranje. Drugi kamp planiran je od 19. do 21. marta u Kragujevcu.

U dva dana pređeno je obimno gradivo, pre svega zahvaljujući trenerima gostima i nekadašnjim asovima koji su mladim reprezentativcima, članovima reprezentacije „U 17“, koje u 2010. godini očekuje Svetsko prvenstvo u Nemačkoj, sa velikim entuzijazmom pokazali „male tajne velikih majstora“. Glavni trener kampa bio je iskusni stručnjak Boško Đokić, treneri zaduženi za bekove Nenad Trunić, Gordan Todorović i Saša Nikitović, dok su sa visokim igračima radili Žarko Vučurović, Mirko Ocokoljić i Marko Simonović. Poseban pečat dali su Aleksandar Đorđević, Dejan Bodiroga i Dejan Milojević od kojih su mladi igrači, ali i oko 400 trenera, mogli da vide mnogo toga što ne piše u košarkaškim udžbenicima.

Igrači važniji od medalje

Uprkos tome što su naše mlađe selekcije u poslednjih nekoliko godina postizale uspehe na velikim takmičenjima, pokazalo se da selekcija i sistem rada nisu bili na nivou košarkaške doktrine koja je u ranijim periodima kao krunu imala veliki broj vrhunskih igrača u seniorskom uzrastu, što je primaran cilj. Selektor Dušan Ivković sa saradnicima iz Udruženja trenera bavio se ovom problematikom poslednjih godinu dana i zaključak je bio nedvosmislen. Način igre i treninga mlađih kategorija morao je da pretrpi izmene zbog uočenih nedostataka. Jedan od njih je spora igra bez kontranapada, a neophodno je u tom uzrastu da bar 30 poena bude iz tranzicije. Tako su se, neretko, utakmice završavale ispod 50 postignutih poena, što je poprimilo oblik trenda. A treba se priseliti da je o kontranapadu govorio i čuveni stručnjak Reneses Garsija Aito, kao gost Klinike, kako su u Španiji svojevremeno kao uzor uzeli upravo srpsku školu. Iako smo imali veliki broj igrača koji su poneli titulu MVP-a na prethodnim takmičenjima, uglavnom se radilo o centrima, sa jasnim nedostatkom na pozicijama organizatora igre i beka šutera, po čemu smo bili prepoznatljivi i uzor u proteklim decenijama. Posledica je da na tim pozicijama u seniorskim timovima igraju stranci, što ranije nije bio slučaj.

Zato je osnovna ideja vodilja ovog specijalističkog kampa bila da se neke stvari promene pre svega u glavama trenera što rade sa mladim kategorijama, princip i način obuke, koji će se nadovezati na promene u sistemu takmičenja, već usvojene u pionirskom uzrastu, kao i predstojećem pomeranju „trojke“ sa 6,25 metara, na 6,75. Tendencija je da se igra brže, a fundamentima košarke posveti velika pažnja, kako bi se zaustavio trend teškog napretka igrača između 16 i 18 godina, posebno u tehničkom, taktičkom, motoričkom i psihološkom smislu. To je u velikoj meri i posledica pritiska koji mladi igrači trpe zbog rezultatskog imperativa klubova, trenera, menadžerisanja, potpisivanja prvog ugovora i drafta.

Pozitivna reakcija trenera

Ono što raduje kada se osvrnemo na prvi kamp jeste pozitivna reakcija trenera, koji su ispunili tribine, vredno beležeći detalje koji će im biti od velike koristi. Iako je nekoliko sati premalo da se loše navike iskorene, selektor Dušan Ivković očekuje da će to biti inicijalna kapisla za promene koje će u budućnosti doneti željeni rezultat.

– Poslednji put sličan kamp je organizovan 1978. godine na borskom jezeru, kada sam kao demonstratora doveo Džina Smitsona, a prisustvovali su najtalentovaniji igrači tog vremena i treneri. Uveren sam da će mini-obuka koju su prošli mladi reprezentativci ostaviti traga, ali za mene je daleko važnije što su treneri jednostušni u oceni da je ovo uspelo i da će nastojati da primene u praksi, koliko od sutra. Čak mi je prišao i jedan gospodin u godinama, nekad je bio dobar beogradski košarkaš i trener, Čeda Stojčević i izrazio zadovoljstvo kad je video da se priča o finti, koja prethodi svakom potezu u košarci. A čovek je rođen 1926! Prisustvo asova, koji imaju osećaj pripadnosti košarkaškoj organizaciji, ostaviće neizbrisiv trag kod mlađih igrača ne samo u košarkaškom formiranju, nego i oblikovanju njihovih ličnosti. Đorđević, Bodiroga i Milojević su pokazali veličinu i željom da otkriju one detalje koji su ih doveli do visina. Ovo je najbolji način da se oni uključe u košarku, a imam saglasnost još nekih asova da se angažuju kao demonstratori u Kragujevcu, na drugom kampu.

I glavni trener kampa Boško Đokić ističe značaj akcije, pre svega za trenere, ne libeći se da kaže kako je i sam naučio nešto novo.

– Ovo je pokušaj da promenimo metodiku u radu sa mladim kategorijama. Želja je pre svega da ih individualnom tehnikom i odgovornošću dovedemo bržoj igri, čemu su znatno doprineli i pečat dali Đorđević, Bodiroga i Milojević. Govorili su i na delu pokazali šta u košar-

ci znači finta, individualnost, ravnoteža, „prevara”, tajming”, demarkaža i mnogi drugi detalji koji su njima pomogli i usavršavali ih tokom čitave karijere. Naš drugi susret u Kragujevcu biće nadogradnja, korak dalje u stvaranju igrača koji će donositi prednost u odnosu na konkurente.

Đorđević: Tehnika korak ka vrhu

I dva sata bila su dovoljna da se vidi koliko Aleksandar Đorđević nedostaje na parketu, kao trener. Njegovi saveti i demonstracija bili su briljantni, višestruko korisni za mlade igrače i trenere. Svaki detalj je „zaledio” i ogoleo do kraja, s jasnim akcentom na suštini košarke kao igre.

– Drago mi je što sam bio u prilici da pokažem nešto od igračkog i trenerskog iskustva. Ovo je dobra, ali ne i jedina prilika da se nešto u košarci kaže, posebno igračima kojima mi bivši reprezentativci možemo da prenesemo mnogo toga korisnog. Demonstracija na terenu je važna dimenzija, ali i priča o ambicijama, motivaciji, željama, mogućnostima, o čemu razmišljamo i šta nas je dovelo do nekih pozicija, pomoglo i odmoglo u karijeri. Video sam dosta talentovanih momaka, ali ništa konkretnije o njihovoj budućnosti ne mogu da kažem dok ne sagledamo konkurenciju. U igri „pet na nula” svi smo super, ali to nije dovoljno. Moja poruka je da što više rade na tehničkim detaljima i ispravljanju nedostataka. Košarka i jeste sport broj jedan jer ima mnogo pravila i zahteve koji moraju da se poštuju. Ona se igra i rukama i nogama i telom, a najviše glavom. Ipak, tehnika može da bude korak ka vrhu i njoj bi trebalo da se posveti maksimalna pažnja – istakao je Đorđević koji je radio sa niskim igračima prvog dana kampa.

Bodiroga: Najvažnija ljubav prema košarci

Za Dejana Bodirogu nema dileme, akcija KSS i UKTS je pun pogodak.

– Ideja selektora Dušana Ivkovića da se unaprede elementi koji su bili zaštitni znak naše košarke, a pre svega individualna tehnika i šut, privukla me je bez rezerve. Trudio sam se da mladim igračima pokažem kako sam koristio finte, ali to je samo jedan detalj ka unapređenju igre. Nema recepta kako se postaje igrač, a najvažnije je da vole košarku i da budu spremni da svakodnevno treniraju po pet-šest sati, usavršavaju tehniku, šut i taktiku. Iako smo mi bivši igrači tu da pomognemo savetima i pokažemo ono što nas je krasilo, svaki od njih bi trebalo da gradi svoj stil, da bude original. Nekada smo bili prepoznatljiviji po tome što smo najviše radili i imali trenere koji su bili spremni da dosta vremena provode na terenu, a ovo mi liči na povratak sistemu koji je dao veliki broj igrača i valorizovan kroz trofeje. Tu sam da podržim svaku sličnu akciju – naglasio je Bodiroga.



Milojević: Značaj igre „jedan na jedan”

Koliko neki hendikep može da se poništi ekstra kvalitetom u drugom elementu, mladim igračima i trenerima pokazao je Dejan Milojević. Iako su mu na poziciji na kojoj je igrao nedostajali santimetri, ovaj problem je lako rešavao tehnikom.

– Prvi put se javno nalazim u ulozi nekog učitelja, mada sam kroz celu karijeru pomagao mladim igračima da napreduju. Pokazivao sam im neke fore koje sam pokupio od starijih igrača sa kojima sam trenirao. Najsvežiji primeri su Nikola Peković i Novica Veličković dok smo igrali u Partizanu, sa Vranešom u Budućnosti, a poslednji „učenik” je bio Barać u Valensiji. Igra „jedan na jedan” je osnova košarke i zato je izuzetno važno raditi na tehnici i dovesti sopstveni kvalitet do nedostižne prednosti u odnosu na rivala. Igra sam u reketu pored mnogo viših igrača, ali zahvaljujući fintama u velikom broju situacija sam izlazio kao pobednik. Nadam se da će mladim igračima ovaj kamp pomoći da brže napreduju, ali neophodno je da treneri insistiraju na detaljima koji su esencija košarke – rekao je Milojević.

Cvetković video idola

Retki su mladi košarkaši koji mogu da uče od idola, a jedan od njih je Aleksandar Cvetković, kadetski reprezentativac. U nekoliko navrata Aleksandar Đorđević ga je izdvojio na stranu i ukazivao na detalje o kojima mora da povede računa kao organizator igre.

Utisci su fenomenalni, nemam reči da opišem sreću što sam imao priliku da učim od Đorđevića i Bodiroge. Svaki detalj sam zapamtio i trudiću se da bar deo toga primenim na terenu. Priznajem, bilo je treme, ali rad sa zvezdama svetske košarke bio je za nas od neprocenjive vrednosti – nije krio oduševljenje Cvetković.

Mirko Stojaković

Aco Petrović o povratku u Srbiju i dolasku na Mali Kalemegdan:

Crvena zvezda je holivudska priča

davne 1998. u našem časopisu je „debitovao” Aco Petrović, tada mladi košarkaški trener koji je obećavao da će mo jednog dana o njemu na stranicama „Trenera” pisati kao afirmisanom i uspešnom stručnjaku. Godine su prošle, iza Petrovića je rad u srpskim i ruskim klubovima, kao u i našoj reprezentaciji, a mi smo ga, evo, ponovo ugostili na našim stupcima. Razlog – ispunjenje očekivanja.

Gde god je radio, Aco je ostavio trag, pre svega trudom, marljivošću, poštenjem, koji su mu se vraćali kroz rezultate. Da li će ga bog pogledati i u Zvezdi, o čijoj svakodnevnici može da se napravi film, tragičan ili komičan, zavisi od ugla gledanja.

– U ovom poslu svi segmenti moraju da budu bitni, da se na sve pazi. U FMP-u sam „dobio” ime i prezime. Radio sam sa izuzetno mladim igračima, koje je krasila neviđena energija i kvalitet. Javnost nije verovala ni u mene ni u njih, ali odličnim radom i besprekornim uslovima u Železniku, napravili smo izvanredne rezultate. Prve godine smo igrali finale Kupa, što mi je bila ulaznica za reprezentaciju – priča Petrović.

Kao pomoćnik Svetislava Pešića, prigrllili ste zlatne medalje sa Svetskog i Evropskog prvenstva, i seli na klupu uvek ambicioznog Hemofarma?

– U Vršcu sam napravio totalno novu selekciju, taj tim je osvojio i Jadransku ligu, ali sam nezasluženo smenjen, neposredno pre toga. Bio je dogovor da ostanem i u regionalnom takmičenju, međutim sve se izmenilo preko noći. Imao sam izvanrednu sezonu, dogovor je bio da budemo šesti, a mene su smenili kad sam bio drugi! E, to su te nepravde koje prate trenersku branšu. Sa FMP-om sam takođe bio drugi, a dogovor je bio da budemo četvrti, međutim, umesto mene je došao Vlade Đurović i osvojio Kup Srbije, sa ekipom koju sam ja selektirao. Dakle, pratile su me i loše stvari, obećanja i dogovori na papiru, a u praksi su se stvari drugačije odvijale. I jedan i drugi razlog smene ostali su, za mene, nepoznati.

U Rusiji ste proveli pet sezona, makar ste se tamo odmorili od nepravdi?

– Kada sam došao u Rusiju, liga je bila sve jača, ali krenula je kriza, knjiga je spala na devet klubova. Sa Lo-



komotivom igrao sam 2005. finale FIBA kupa, koje sam izgubio sa pola koša, da bih prešao u bogatiji Uniks. Sa timom iz Kazanja sam bio treći dva puta, a najveći uspeh je osvajanje Nacionalnog kupa, koji je klub uspeo još samo jednom da prigrlli – 2003. Znae, nije lako trijumfovati pored CSKA i Dinama, i to iz kvalifikacija. Finale je bilo za pamćenje, dobili smo Dinamo sa 20 poena razlike. To mi je za sada jedini, i naravno najdraži trofej. Sa FMP-om i Hemofarmom igrao sam samo finala.

Zašto ste se vratili u Srbiju, tačnije u Zvezdu?

– Veliki problem su mi predstavljala putovanja koja su trajala po nekoliko sati iz grada u grad. Posle tri godine u osrednjem klubu kakva je Lokomotiva iz Rostova, i dve u klubu sa većim budžetom kakav je Uniks, imao sam mogućnost da ostanem u Rusiji, tamo su mi i dan-

danas otvorena vrata. Mogao sam da odem i u ukrajinski Donjeck, Italiju, Španiju, ali zbog porodične situacije opredelio sam se da se vratim i preuzmem Crvenu zvezdu. Nije sve u novcu, ističe Petrović.

I šta ste zatekli na Malom Kalemegdanu? Da li ste očekivali ovakvu situaciju?

– Bio sam svestan svih zbivanja, bilo mi je drago što je Zvezda prošle sezone napravila kostur ekipe, što je sve funkcionisalo kako treba, imali su veći budžet. Međutim, nije mi drago što su sve to prekinuli ove godine, mnogo se zakasnilo u svemu. Prihvatio sam poziv na nagovor i obećanje, međutim uvideo sam da nije sve tako bajno, sve strukture koje je trebalo da pomognu, ili ne mogu, ili se nećkaju. Zaista se prvi put u karijeri susrećem sa ovim problemima, jer raditi sa nezadovoljnima je najteže u ovom poslu.

Kajete li se, da li ste hteli da dignete ruke od svega?

– Pre nego što se prihvatiš nekog posla, treba dobro da razmisliš. Po tome se i razlikuju ljudi, ali minimum neke granice mora da se poštuje. Neki prag tolerancije treba da postoji, međutim preko nekih pragova neću ići. Nemaština i slabi uslovi ne idu uz profesionalni sport. Druga stvar je armija menadžera, koji mogu svog igrača usled neizmerenih ugovornih obaveza da sklone iz ekipe kada god hoće. Onda moraš da sedneš sa igračem, da ga nagovaraš, moliš, dakle to su neke stvari za koje ljudi ne znaju, a sve se to generalno reflektuje na rezultate.

Dva ol-stara

Aco Petrović je učestvovao i na ol-star mečevima.

– Prvi put sam tada učestvovao na utakmici Evropa – Ostatok sveta u Kijevu, kada sam bio pomoćnik Panajotisu Janakisu, a posle i na Kipru, kada mi je asistirao Saša Obradović.

Verovatno je i to razlog slabijeg učinka na početku sezone?

– Pripreme nismo obavili kako treba, upozoravao sam da je situacija nezavidna, ali ostalo mi je samo da se borim. Znao sam da će nam se to izdešavati, pogotovo što smo igrali bez povređenih Bjelice, Kešelja i Dragičevića. Kasnije smo zaredali sa pobedama, dobijali smo neke ekipe i iznad naših očekivanja.

Sve to je toliko karakteristično za vruću trenersku klupu?

– Rekao bih da je ovo hleb sa sedam kora, sa uvek spakovanim koferom. Svi koji naprave prave ugovore je-



su zaštićeni, a ima i onih koji rade samo na reč, pristaju na bilo kakve uslove. Kolege delim u tri kategorije, prve koji pripadaju vasioni i tako zarađuju, zatim sledi ogroman prazan hod, pa dolaze oni koji su solidno plaćeni, i na kraju stižu oni koji preživljavaju ili ne rade ni to. Ja imam dosta čvrst ugovor, koji se ne poštuje ni prema meni, ni prema igračima.

Do kada onda u crveno-belom?

– Ili imaš petlju da se uhvatiš sa problemima u koštac ili nemaš. Mora da se drži nivo. Velika je stvar kada imaš rezultat, to ti niko ne može ukrasti. Mogu da kažem da sam uspeo, svojim radom sam se preporučio. Ovaj zanat sam dobro ispekao. Zvezdi je neophodno prvo da stvori maksimalne uslove, ako se to bude ispoštovalo, možemo da osvojimo bar jedan trofej. A, ako nastavi da revidira ugovore i smanjuje budžet, i ne ispoštuje minimum uslova, onda ne znam šta će biti. Sa zadovoljnima je lako raditi, ali sa nezadovoljnima pomoći nema. I to moraju da shvate ljudi koji vode klub.

A leto je počelo sjajno – srebrnom medaljom na Evropskom prvenstvu u Poljskoj?

– Sa reprezentacijom sam odradio kompletne pripreme i završni turnir kao pomoćnik selektora, prihvatio sam ponudu, odradio sam posao, ispoštovao nacionalni tim i selektora Dušana Ivkovića. Drago mi je što sam bio deo takvog tima.

Šta biste poručili na kraju?

– Pre 11 godina, kada sam davao prvu izjavu za „Trenner“, bio sam pun entuzijazma sa ciljem da postanem ozbiljan trener. Drago mi je što sam uspeo da taj entuzijazam zadržim i danas. Nije bitan ni novac, ni renome kluba, već što uspevam da trajem i što sam uspeo u svojim namerama – zaključio je Petrović.

I. Velimirović

Kriza dostigla kulminaciju

Bunar – bez vode

Stanje u našoj ženskoj košarki je alarmantno loše, konstatovano je na četvrtoj sednici Stručnog saveta održanoj 16. 11. 2009. godine nakon analize izveštaja o ženskim selekcijama. Zaključeno je da radna grupa u sastavu: Dragan Kapičić, Dragiša Vučinić, Laza Pantelić, Vladislav Lučić, Vladimir Koprivica, Predrag Jereminov i Zoran Kovačić pripremi inicijalni predlog mera za stvaranje boljih uslova za kvalitetnije rezultate u ženskoj košarki, koji će biti prezentovani Upravnom odboru. Alarmantna situacija ogleđa se u tome što se seniorski tim propisno obrukao na EP, a ništa bolje nije bilo ni sa univerzitetskom reprezentacijom. Od mladih košarkašica očekivala se medalja na EP, a one su zauzele sedmo mesto. Juniorke su, takođe, bile predviđene za medalju, a bile tek pete, dok se od kadetkinja ništa nije ni očekivalo jer se znalo da je loša generacija, pa je 10. mesto bilo očekivano. O situaciji u našoj ženskoj košarki potražili smo mišljenje kompetentnih sagovornika. Evo njihovog viđenja:

Profesori fizičkog spas

Vladislav Lale Lučić, bivši predsednik komisije za žensku košarku pri Košarkaškom savezu Srbije:

Bili ste nezadovoljni radom komisije za žensku košarku?

– Bio sam predsednik bez komisije i koordinirao rad Zorana Kovačića, selektora juniorske i kadetske reprezentacije, i Jovice Antonića, selektora seniorki. Radili su samostalno, a ja više bio tim menadžer seniorske reprezentacije. Ljudi u Savezu su ispunjavali uslove koje smo tražili, ali bi oni morali više da se uključe u rad ženske košarke. Ipak, nisam uspeo da pokrenem žensku košarku sa nule. Mislim da ne može biti gore nego što je sad.

Imali ste želju da selektor ženske reprezentacije bude profesionalac u Savezu kao što je za košarkaše. Dokaže se došlo sa tom idejom?

– Ta želja je postojala, ali nema novca. Ženska košarka je imala uspeha za vreme Cige Vasovića kad je se-



lektor ženske reprezentacije bio profesionalac u Savezu. Nismo našli čoveka koji „liči“ na Cigu. Za neke akcije nadeo čoveka, ali za konstantan rad ga nema. Savezni trener treba da zna šta se dešava u Prokuplju, Kanjiži, Beogradu... Kad sam bio savezni trener u Nemačkoj prešao sam 400.000 kilometara, zavirio sam u svako selo i napravio reprezentaciju koja je bila u samom vrhu evropske košarke godinama. Treba nam takva strategija. Dosta je komisija u kojima se vrte isti ljudi, donose odluke koje se ne izvrše. Sada ispaštamo zbog toga. Odatle Kovačić da crpi vodu ako nema bunara.

Šta bi trebalo da bude ključni deo mera za spašavanje ženske košarke?

– Masovnost. Da se u školama više posveti rad sa ženskom populacijom, da se plate profesori fizičkog da bi se tamo pravile selekcije. Te profesore bi trebalo obučiti, dati im kliše po kome bi svi radili. Normalno, oni bi za to morali dobiti novčanu nadoknadu. Savez daje od 500 do 700.000 evra godišnje za žensku košarku, pa bi trebalo napraviti prioritet. Recimo, plata tim profesorima bi morala biti najvažnija.

Masovnosti ključ rešenja

Zoran Kovačić Čivija, selektor juniorske i kadetske reprezentacije:

Pamtite li teža vremena u ženskoj košarki?

– Skoro da nije bilo ovakvih problema. Od svih selekcija košarkašica u Srbiji prijavljeno je 1.800 igračica. Pa toliko klubova ima u Španiji, Rusiji... Problematično je što ni nekad veliki beogradski klubovi poput Crvene zvezde, Partizana i Voždovca nemaju mlađe selekcije. Pa od šest klubova u Beogradu i desetak škola košarke samo tri kluba se takmiče u pionirskim selekcijama. To je jedva 60 devojčica. Koliko njih će preći u kadetske timove, pa koliko u juniorske, a dok dođemo do seniorskog uzrasta valjda ćemo biti sretni ako ostane jedna? Bez hiljadu pionirki ne može se očekivati ništa dobro.

Zašto se od desetak škola košarke nijedna ne takmiči?

– Zato što im se to ne isplati. One postoje da bi se uzimala članarina. Dok se plati sala i trener ne ostaje para za kotizacije, organizaciju utakmice, putovanja... Danas tu treniraju deca dobro-stojećih roditelja. Nije tu dovoljno platiti samo mesečnu članarinu. Treba platiti i pripreme, kupiti patike, trenerku, majice... Pored toga, devojčice danas košarka mnogo i ne interesuje, nema ni dobrih trenera. Školama košarke što više dece na trenin-

gu više zarade. Samo je pitanje koliko može da se nauči na treningu gde je previše dece? Škole košarke jesu masovnost, ali ne predstavljaju selekciju. Čiji roditelji mogu da plate ta deca će trenirati, a čiji ne mogu neće. Tu nema kvaliteta.

Nigde na pomolu ženskih košarkaških trenera?

– Kad je u pitanju obim posla trenera, njegov kvalitet rada i odgovornost, isto je i kod muškaraca i kod žena. Ali, kod zarade košarkaša treneri zarađuju i do 10 puta više od stručnjaka koji rade sa ženama. Pa što bi onda neko izabrao da radi sa pripadnicama lepšeg pola? Pored toga, muška košarka donosi veću popularnost i bolje uslove za rad...

Ima li spasa ženskoj košarci?

– Dok je selektor bio Bora Cenić postojao je pravilnik po kome je svaka prvoligaška ekipa od tri mlade selekcije morala da se takmiči bar u dve konkurencije. Onda su te selekcije, bilo pionirska, bilo kadetska ili juniorska, igrale predigre seniorskim timovima. Mislim i da Odbojkaški savez radi dobro što zakupljuje salu na ceo dan u subotu ili nedelju i tu se onda igraju prvenstva mlađih selekcija. Možda bi trebalo ukinuti i kotizacije, pomoći klubovima tako što bi im se kupile lopte, trenerke, dresovi...

Devojkama treba pomoći

Dragan Kapičić, predsednik Košarkaškog saveza:

Neophodna je velika i nesebična pomoć Košarkaškog saveza ženskoj košarci?

– Nezadovoljni smo rezultatima u ženskoj košarci kad su u pitanju reprezentacije. Zato ćemo pokušati pronaći rešenje kako izaći iz te krizne situacije. Napravljena je radna grupa koja ima za cilj da napravi projekat koji će prikazati kako u kratkom vremenskom periodu da pokrenemo košarku. Nemamo vremena za čekanje. Onda će se napraviti komisija sa rukovodiocem na čelu. Znamo da je ženska košarka, kao i ostali ženski sportovi, manje interesantna nekim ljudima, da nema popularnost kao muška, ali mi u Savezu imamo obavezu da brinemo i o damama. Moramo da omasovimo žensku košarku, da rad u ženskoj košarci približimo radu u muškoj, da se napravi filozofija ženske košarke slična onim evropskim zemljama koje su u njoj najbolje, da se stvari ažuriraju, da pomognemo ženskim ligama na svim nivoima... Sve je to mnogo lakše staviti na papir nego sprovesti u delo, ali moramo prvo da znamo šta mi tačno hoćemo, a onda da krenemo da rešavamo jedno po jedno. Sa dobrom strategijom, jasnim zahtevima i dobrim organo...



škom savezu možemo polako pokrenuti žensku košarku. Rezultati neće biti vidljivi odmah, ali neki pomoci moraju da se naprave.

A za sve to je potrebno i dosta sredstava?

– I do sad smo se u Savez trudili da ženske reprezentacije imaju isti tretman kao i muškarci. Uvek smo na pripremama imali oko četiri-pet muških, ali i ženskih reprezentativnih selekcija. Mnoge zemlje u Evropi takođe imaju problema sa ženskom košarkom, ne forsiraju je uopšte. Primer za to vam je Slovenija. Više ne mogu da izguraju mušku i žensku liniju pa se opredeljuju za košarkaše. Kod nas je problem i u tome što klubovi više ne mogu da izdrže lige od pionirki do seniorki, a to nam ugrožava perspektivu.

Kadetski i juniorski selektor ženske reprezentacije je Zoran Kovačić Čivija, ali se seniorski ne zna?

– To je jedan od prioriteta. Prvo se pravi organ koji još uvek ne znamo kako će se zvati, koliko ljudi će brojati, ko će biti vođa tog organa, pa onda će oni birati stručnjake, davati smernice za budućnost. Sve to treba uklopiti sa sredstvima koje imamo, ali verujem da će se o tome više znati u narednim danima, jer neka rešenja će se naći. Nemamo mnogo vremena. U narednoj godini devojke čekaju nova takmičenja, a ne želimo da se ponove loši rezultati.

Ženska liga ni ove godine nema sponzora?

– Nema ni muška. To su nam veliki problemi. Pri tom znam da je u klubovima još gore. Što je najcrnje, ni uzastopne pobede klubovima više ne garantuju sponzore, bolji novčani bilans...

Nema prenosa utakmica domaće ženske lige, a ruku na srce, neke utakmice muške lige (a prenose se) takođe nisu na nekom zavidnom nivou?

– Komesar lige je na relacijama sa medijima, pa ne znam zašto nema prenosa ženskih liga. Dobrom voljom ljudi iz RTS-a uspeali smo da ubacimo prenose muške košarke, pa verujem da ćemo pronaći neko rešenje da se emituju makar poneka utakmica ženske košarke.

Greške moramo ispraviti

Dr Vladimir Koprivica, predlagan za predsednika Komisije za žensku košarku:

Odavno ste predvideli krizu u ženskoj košarci?

– Već 15 godina pričam o tome. Skretao sam pažnju stručnjacima u košarci da odbojka napreduje, da u njoj rade stručni ljudi, da sve visoke devojke odlaze na taj sport, da odbojka postaje centar zbivanja u ženskom sportu... Odavno nema rezultata ženske košarkaške lige u vestima, nema najava utakmica, nema prenosa utakmica, nema nikakve pro-





ŽKK Partizan, sa novim trenerom Marinom Maljković, ekipa napredovala – ambicije porasle

pagande... Ženska košarka se igra samo u Vojvodini i Beogradu. Nekada su Niš, Čačak, Leskovac i ostali bili rasadnici talenata. Kad tome dodamo da smo ostali bez košarkašica iz Bosne i Crne Gore, vidi se koliko smo i genetski oslabljeni. Loši rezultati muške i ženske seniorske reprezentacije su još više pogoršali situaciju. Jer, dobri rezultati u mladim selekcijama nikad nisu bili dovoljni. Ženske mlađe selekcije su na 16 evropskih i svetskih takmičenja osvojile 13 medalja, dva puta bile četvrti i jednom osme, ali to nije značilo mnogo, jer su seniorske podbacile.

Sve je manje kvalitetnih trenera kod dama?

– Rad u regionima je bio diskriminisan kad je ženska košarka u pitanju. Onaj ko je radio za jači pol, dobijao je novac, a ljudi u ženskoj košarci za isti taj posao nisu bili plaćeni. Što bi neko radio, a da za to nije nagrađen? Kad su kondicioni treneri u pitanju napravio sam jednu liniju stručnjaka i tada smo stvorili neka imena. A onda su oni odlazili ili prestajali da rade zbog nemaštine. Recimo, Srđan Sarić je danas trener u Dinamu iz Moskve i ruske reprezentacije, Jovan Buha je otišao u Toronto, klub NBA lige, i tamo ostao. Tamara Dokić je radila u Partizanu i Radivoj Koraću, a sada nema posla, kao ni Nikola Pešić koji je radio u OKK Beogradu.

Ipak, rešenje mora da se pronađe?

– Ne sme više da se narušava kontinuitet dobrog rada sa mladim selekcijama. Uzalud radimo sa mladima, pa onda za dva meseca promenimo četiri selektora seniorske reprezentacije. Tada i mlađe igračice dolaze u rasulo. Mora jedan čovek da upravlja vertikalom u Savezu kad je u pitanju struka ženske košarke. Uostalom, tako je

u muškoj reprezentaciji, pa mora biti i u ženskoj. Treba ispraviti i grešku koju je napravila FIBA. Zapravo, suviše se krenulo u muškobanjastu košarku kad su devojke u pitanju. Napravljena je loša kopija muške košarke. Pravila su pratila mušku kontakt igru, to je suviše grubosti za pripadnice lepšeg pola pa se više opredeljuju za odbojku, jer je manja mogućnost povreda. Smanjena je lopta, ali je koš ostao na istoj visini. Atraktivnost u košarci je zakucavana, pa što onda to ne bi radile i žene? Garderoba sa šorcovima do kolena kod žena ukida ženstvenost. Odbojkašice i dalje nemaju takve šorceve, zar ne?

Treneri ne mogu da se naprave preko noći?

– Prvo moramo promeniti sistem rada. U Savezu unutrašnji krug mora biti struka, mora se poštovati moralni kodeks, analizirati sistem takmičenja, priprema, mnogo više raditi na promotivnim aktivnostima, upisivati nove članove. Dete trenira onaj sport na koji ga majka povede, pa ako nemamo košarkašica neće uskoro biti ni košarkaša, jer će majke svoju decu voditi na druge sportove. Spoljni krug trebalo bi da budu finansije, marketing, organizacija. Savez je dosta uložio u reprezentacije, ali treba preraspodeliti ta sredstva. Moraju se pokrenuti regioni, pogotovo jug Srbije. Teško je to sve uraditi brzo. I ne treba! Uradimo sve temeljno sa jasnim stavovima i rezultati će onda sigurno doći.

Predloženi ste za predsednika ženske komisije, ali se na tome stalo?

– Bilo je to krajem maja. Ne znam zašto se to nije završilo. Sada je kasno za to, jer sam ušao u neke druge projekte.

Gordana Čanović

Predavanje sa BCB 2009

Košarka bez driblinga



Vinsente
Pepu
Hernandez

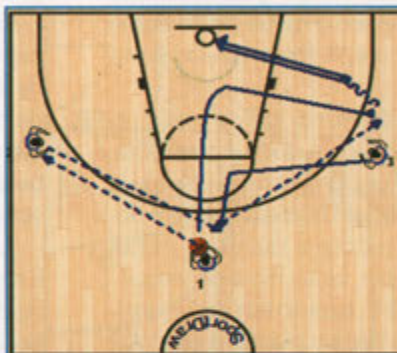


ema koja me okupira i koja me najviše brine jeste ova tema. Samokritika mi daje za pravo da mogu da kritikujem i druge trenere u njihovom radu. Problem koji mi imamo u Španiji, nadam se da ga vi

nemate u Srbiji, jeste korišćenje driblinga naročito u mlađim kategorijama. Ovakva predavanja sam držao više puta u Španiji na više mesta. Mene prevashodno zanima kako igrači to primaju, kako u ligama nižeg ranga tako i najelitniji igrači u vrhunskim ligama. Siguran sam da kada detetu damo loptu ono prvo krene u dribling, ali treneri koji obučavaju najmlađe igrače, prvo što rade jeste dribling. Takođe, jasno je da je prvi element košarke koji se koristi u igri dribling. Posmatrajući pionirske ili utakmice mini basketu, može se primetiti igrač koji dobro vlada driblingom. On igra a ostali gledaju. Mišljenja sam da ekipe mlađih kategorija, koje treniraju 2-3 puta nedeljno, provedu 25-33% vremena u igri, ali ta igra se svodi da jedan igrač dribla, a ostala četiri igrača gledaju. Njihova igra se svodi na neki skok i prvi pas, i to je sve. U Evroligi može se videti da plejmejker uzme loptu na svojoj polovini, prevede je, dođe do kapice, i uz pick and roll, ili čak bez njega završi akciju. Ovakve akcije ne bi smele da se rade u mlađim kategorijama, jer tako stečene navike ne mogu se kasnije iskoreniti. Takve loše navike imaju loš uticaj na kolektivnu igru koju želimo da sprovedemo. Iako ne znam kakva je situacija u Srbiji, ističem da u Španiji ne postoji pozicija trostruke pretnje. Istovremeno imamo vrhunske igrače koji kada prime loptu prvo gledaju gde će da je spuste u dribling, iako su to igrači koji imaju vrhunski šut. U Španiji je vrlo mali broj igrača koji loptu primaju u poziciji trostruke opasnosti, gledajući pri tom koš kako bi šutnuli. Jedan od njih je Rick Rubio, koji kada primi loptu prvo gleda šut i dodavanje i nema običaj da spusti glavu, kao što većina igrača radi. Ima mnogo primera loše uloge driblinga; npr. to je is

slabo učešće u igri, usporavanje napada ekipe, a to, ujedno, znači da je manje aktivna i odbrana protivničke ekipe. Ako je aktivnost protivničke odbrane mala, ne može se isprovocirati njihova greška. Zato igrač koji primi loptu i napravi 2-3 driblinga, usporava igru i kasnimo sa ulaskom u našu akciju. Istovremeno, procenat izgubljenih lopti enormno raste posle takvih driblinga. Ako igrač mora da spusti dribling, prvi može biti uspešan i da pri tom nešto dobro napravi. Već drugi dribling uvećava mogućnost greške na 50%, a treći na 80%. Postoje situacije kada igrač mora da koristi dribling, ali mi moramo obučiti i osposobiti igrača u njegovoj individualnoj taktici, da prepozna te situacije i da dribling pravilno iskoristi. Brzim driblingom može se osvojiti prostor, ostvariti prednost ili popraviti ugao dodavanja.

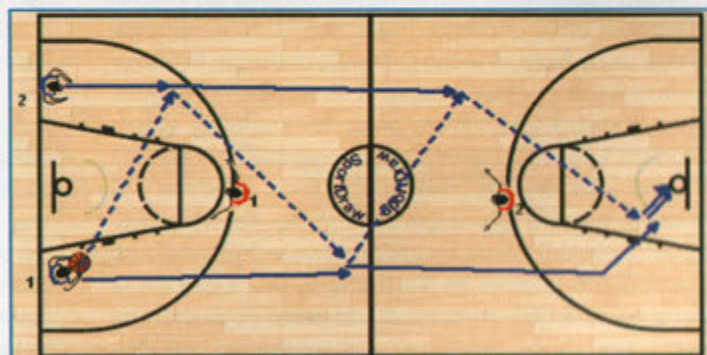
U vežbi sa trojicom spoljnih napadača i trojicom odbrambenih igrača pokazaću situaciju kada se prednost stiče dodavanjem, a jedan dribling služi da se ostvari prednost za šut. U formaciji 1-2 jedan dodaje loptu na stranu igraču 2, pokušava da utrči ka košu i istrčava na suprotnu stranu od lopte. Igrač 3 utrčava na penal, odakle ima mogućnost za back door ili da istrči da primi loptu i brzo je prenese dodavanjem igraču 1. Do sada ni-



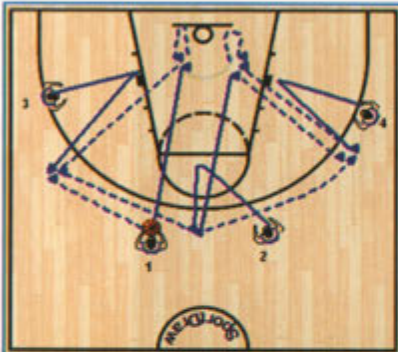
SLIKA 1



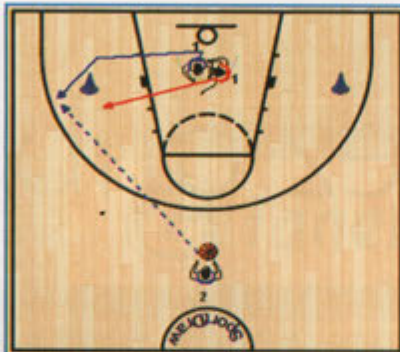
SLIKA 2



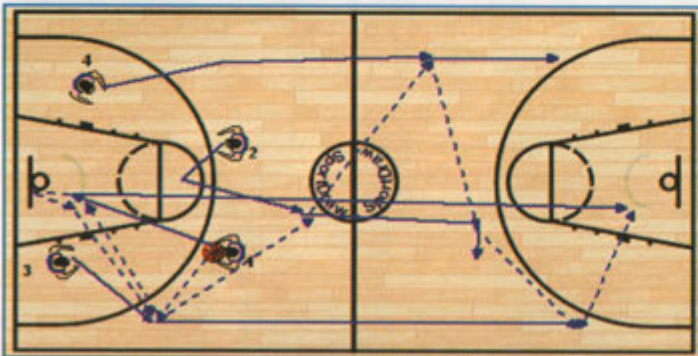
SLIKA 3



SLIKA 4



SLIKA 6



SLIKA 5

smo imali nijedan dribling. Igrač 1 ima mogućnost da odmah šutne, ili da iskoristi 1 dribling, dok se odbrana ne postavi i tako stvori prednost (sl. 1).

U ovoj vežbi imamo pravo na samo jedan dribling, ali tek nakon tri dodavanja. Tražim da igrači primaju loptu u poziciji trostruke opasnosti. Da nakon tri dodavanja šutiraju ili da naprave jedan agresivni dribling ka košu. Ovo je jedna od ideja kojom pokazujemo da se posle dobre kretnje lopte stvara prednost nakon koje možemo agresivno igrati za koš.

Postoji mnogo primera u slobodnoj igri da posle prvog dodavanja u tranziciji, kada lopta dođe u zonu šuta, igrači odigraju pick and roll. To je ono što ja ne želim. Ja insistiram da lopta nastavi kretnju i da posle nekoliko dodavanja imamo prednost. Ako odbrana kasni a mi nastavimo dobro da igramo bez lopte, imaćemo više mogućnosti da rešavamo igru 1-1 i 2-2. Istakao bih da je tehnika driblinga, za mene, tek na trećem mestu, a pas i šut su na prva dva mesta.

Kako napredovati i kako vežbati dodavanje? Prvo limitiranjem broja driblinga u vežbama, tj. zabranom driblinga uz dozvolu za jedan tj. najviše driblinga. Pomenu ta limitiranost i potpuna zabrana, ili selektivna zabrana, npr. unutrašnji igrači imaju pravo na 1 dribling dok je spoljnim igračima zabranjen. Na ovaj način radeći sa mlađim kategorijama, stvaramo problem igračima koji treba da ga reše u toku igre samostalno. Takođe, limitiranje za posledicu ima stvaranje obaveze kod igrača da grade dobre pozicije za šut iz kretnje bez lopte. Za to treba da se izbere sami igrači, da posle dodavanja ne stanu nego da se demarkiraju i uspostave što bolju liniju dodavanja. Predlog je da se vežbe koje koristimo kod

mlađih kategorija, baziraju na brojčanoj prednosti napadača, da bi se vežbala dodavanja. U igri 2-1, 3-2, 4-3, 5-4. Uvek treba tražiti slobodnog igrača kojem ćemo dodati loptu. Od igrača uvek tražim da nađu asistenciju i odlučujući pas. Voleo bih da tako i treniram, da svi moji igrači budu dobri paseri, a to nije baš moguće. To mogu biti samo 2-3 igrača u ekipi. Zato, treba mnogo raditi sa igračima da mogu uvek predvideti sledeći pas, čak i pre prijema lopte. Ne želim igrača koji pravi mnogo finti, hoću igrača koji pravi dobru, jednu fintu kojom pravi revprednost. Želim da dobrim pasom stvorim poziciju koja je već 50% koš. Od igrača tražim da uvek postavi ruku kao metu dodavaču, čak i da vikne: daj mi loptu, sad! Prvom pasu dajem veliku važnost, naročito sada kada su igrači dobro pripremljeni i kada imamo dobru klopku. S tim pasom maksimalno ubrzavam igru. Ne dozvoljavam igračima da dodaju loptu posle driblinga iz skoka, mada ima igrača koji to odlično rade, ali je to veliki rizik. Predlog koji bih vam dao i koji sam ja koristio u Estudijantesu, jeste da trenirate sa loptom za američki fudbal. Tako vežbamo dodavanje jer ta lopta ne može da služi za dribling. Sa njom možemo vežbati i neke vrste kontranapada i igre 5-5 bez driblinga tokom zagrevanja. Slede vežbe kojima se vežba tehnika, taktika i koordinacija dodavanja. One se mogu usložiti dodavanjem većeg broja igrača.

U vežbi 4-3 četiri napadača su na liniji 6.25, napadači nemaju pravo driblinga, tražimo otvoren šut za 3 poena. Svaki igrač može da šutne ako nema odbranu posle prvog ili drugog pasa. A posle trećeg mora se šutnuti. Trener dodaje prvi pas, ako odbrana zakači loptu i ako napadači promaše šut, menjaju se igrači napada i odbrane. (sl. 2) U ovoj vežbi vežbamo bolji šut, ali iznad svega bolje dodavanje. Igrači ovde vežbaju da naprave dobru selekciju dodavanja i da predvide reakciju odbrambenih igrača. U vežbi možemo dozvoliti 2, 3 ili 4 dodavanja, a možemo je usložiti otvaranjem kontranapada.

U vežbi 2-1-1 napadači nemaju pravo na dribling ni na promenu strane, prvi odbrambeni igrač igra odbranu do centra, a drugi od centra do koša. Kada odbrambeni igrač preseče ili pipne loptu menja se sa napadačem kojem je presekao loptu. (sl. 3) Ova vežba izgleda jednostavno, ali nije tako.

Sledeća vežba 4-0 nije komplikovana ali i tad imamo neke zadatke. Na drugom treningu reprezentacije Španije pomoćnom treneru sam rekao da je ova vežba filozofija košarkaške igre, na šta se on nasmejao. Ja stvarno smatram da je ova vežba filozofija igre. Ova vežba velikog intenziteta sviđa se mnogim kondicionim trenerima, gde četiri igrača rade intenzivno 20-45 sekundi. Kako na treningu ima 12 igrača, igrači imaju dovoljno vremena za odmor. Ovde se traži perfektna koordinacija i tajming. Igrači treba da naprave kretnju, bez obzira da li je kraća ili duža, pre prijema pasa. U vežbi mora da postoji komunikacija bez priče, koja je vizuelna. Igrači mo-



raju da prime svaki put loptu u poziciji trostruke opasnosti i ako neće biti šuta. Igrač 1 dodaje igraču 3, utrčava, prima povratni pas, nabacuje loptu na tablu, hvata je, dodaje je ponovo igraču 3, igrač 2 utrčava ka penalu u otvara se da primi loptu, igrač 4 se demarkira i prima loptu od igrača 2, koji utrčava prima loptu i nabacuje na tablu, itd. (sl. 4)

Ova vežba počinje kao i prethodna. Igrači na znak trenera prekidaju svoju kretnju i istrčavaju kontranapad (sl. 5). Lopta za kontranapad se prima ispod penala, a kontranapad završava trejler. Da bi igrali u punom ritmu moramo da imamo perfektnu koordinaciju, tajming i vizuelnu komunikaciju među igračima.

Kontra napad se može raditi bez driblinga, i da se rešavaju situacije 2-1, 3-2, 4-3, i 5-4, kao i situacije 4-4 i 5-5 po celom terenu, bez driblinga sa određenim pravilima. U nekim periodima trenaznog procesa mogu se dodati i situacije 6-6. Pravilo br. 1: nema driblinga, pravilo br. 2: nema ponovnog dodavanja između dva igrača, tj, nema povratnog pasa, pravilo br. 3: u trenutku postizanja koša moraju biti na napadačkoj polovini, pravilo br. 4: posle dodavanja mora da se napravi kretnja i ne sme lopta da se primi u mestu. Posle svakog prekršaja pravila lopta pripada protivničkoj ekipi.

U ovoj vežbi učestvuje se u mestu. Posle svakog prekršaja pravila, lopta pripada protivničkoj ekipi.

U ovoj vežbi učestvuju tri igrača. Jedan je davač, a druga dvojica igraju 1-1 bez driblinga. Ako napadač postigne koš bez driblinga to su dva poena. Sa jednim driblingom je jedan poen. Napadač ima 4 prilike da postigne 3 poena. Šutira se van reketa, a čunjevi služe kao pomoć napadačima (sl. 6). Ovde igrač sam bira individualnu taktiku koju će da koristi. Ovde se mogu zađa-

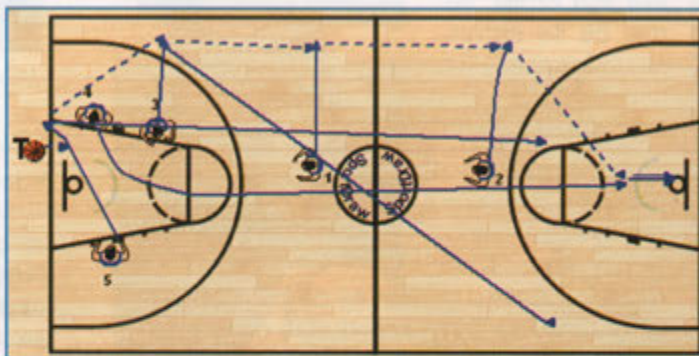
vati pravila koja mi hoćemo, ali je veoma bitno ne dozvoliti više od jednog driblinga. Takođe, igrači se dovode u situacije da sami donose odluke a ne da to mi radimo za njih, jer za vreme utakmice igrač je „sam“ na terenu i on mora biti spreman da sam donese ispravne odluke.

Na kraju, pokazaću jednu tranziciju koju igramo posle slobodnih bacanja, bedriblinga. Trener spušta loptu ispod koša, igrač 5 je uzima i uvodi je igraču 3 koji prima prvi pas. Igrač 1 se otvara na stranu lopete, kao i igrač 2, pas ide od igrača 3 do igrača 1 a zatim igraču 2. Igrač 3 istrčava dijagonalno, u zonu šuta suprotno od igrača 2, igrač 5 istračava do penala i spreman je za skok

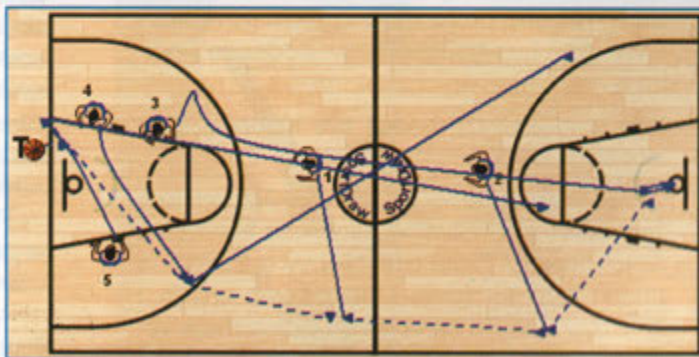
u napadu. Zadatak je igrač 4 dobije loptu za 4 sekunde ili još bolje za 2 sekunde (sl. 7). Ovde nije potreban dribling, ova se vežba može izmeniti u situaciji kada igrač 3 ne može da primi loptu, nego je prima igrač 4, tada igrač 3 istrčava da primi loptu pod košem. Ostali igrači imaju iste uloge iz prethodne vežbe (sl. 8).

Još jednom treba naglasiti: paser je timski igrač i duša tima, a šuteri i dribleri su egoisti.

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



SLIKA 7



SLIKA 8

Juniorska liga Srbije

Start opravdao inicijativu

posle nekoliko godina razmišljanja i neuspješnih pokušaja konačno je pokrenuta jedinstvena juniorska liga Srbije. Održane su kvalifikacije po regionima, a dvanaest najboljih ekipa u našoj zemlji formiralo je takmičenje koje će se igrati do proleća po dvokružnom bod sistemu da bi nakon toga prvih osam ekipa na tabeli odigralo završni turnir za šampiona.

Dugogodišnja ideja selektora A reprezentacije Dušana Ivkovića tako je dobila najbolju potvrdu da je mladim igračima neophodno jako takmičenje kako bi postali vrhunski asovi. Ipak, da sve bude kako treba pobrinula se i kom-

Bodiroga: Odlična priprema za seniorsku košarku

Proslavljeni košarkaški as Dejan Bodiroga, jedan od promotera juniorske lige Srbije, veruje da će sistem-ska briga o mladim košarkašima vrlo brzo dati rezultate.

– Liga je pun pogodak za razvoj mladih igrača i najbolja priprema za seniorsku košarku. Nadam se da će imati veliku podršku ne samo košarkaške organizacije. Primarni cilj klubova i saveza nije pravljenje rezultata već igrača koji će u budućnosti moći da budu protagonisti u jakim evropskim klubovima i u reprezentaciji – dodao je Bodiroga.

Iako je došao da podrži sve klubove, ipak ima svog favorita.

– Već neko vreme sa kumom Radomirom Živanićem podržavamo decu koja treniraju u Žitko basketu. Pratili smo njihove rezultate na prethodnim turnirima i ulagaćemo u njih i kroz ovu ligu. Za sada je ovo jedina moja veza sa košarkom – objasnio je nekadašnji as.



Miroslav Milić, KK Borac

panija „Voda Voda“ našeg proslavljenog asa Vlade Divca koja je donator takmičenja.

– O ovoj ligi sam sa Divcem pričao još za vreme žreba za sastav grupa Evropskog prvenstva koje je održano u Poljskoj. Uspeli smo da to sprovedemo u rekordnom roku uz pomoć Divca, koji se odmah javio da se uključi u projekat. Čak 144 mlada igrača imaće kvalitetne utakmice, koje će im pomoći da ostanu u svojim sredinama, košarkaškim centrima širom Srbije, i da jednoga dana budu nosioci u seniorskim timovima. Nadam se da ćemo imati adekvatnu pomoć i podršku Ministarstva za omladinu i sport, jer smo jedan od retkih saveza koji mnogo vodi računa o mladima. Očekujem se da će u narednim godinama zaživeti i jedinstvena kadetska liga Srbije – naglasio je selektor Srbije Dušan Ivković.

Proslavljeni srpski košarkaš Vlade Divac takođe ne krije zadovoljstvo što može da pomogne košarci na jedan ovakav način.

– Drago mi je što je ova ideja zaživela. Još kada sam čuo za nju od selektora Dušana Ivkovića, izrazio sam spremnost da pomognem. Prihvatio sam da kompanija



Aleksandar Matović, KK Partizan

„Voda Voda“ bude donator ove lige i nadam se da ćemo u budućnosti uspeti da formiramo isti model i u uzrastima kadeta i pionira. Mislim da je ova juniorska liga pravi put ka ozdravljenju srpske košarke jer imamo mladost u koju treba ulagati – rekao je Divac.

Posle sedam odigranih kola liga je pokazala da je pun pogodak jer su utakmice neizvesne do samog kraja i svako svakog može da pobedi. Trenutni lideri su Hemofarm iz Vršca i Novi Sad koji su doživeli po jedan poraz, ali liga je duga i nije nemoguće da bude dosta iznenađenja.

Treneri zadovoljni startom lige

Svi treneri juniorskih timova koji igraju jedinstvenu ligu slažu se u oceni da je ovo takmičenje fenomenalno i da je upravo ono što je bilo potrebno u ovoj uzrasnoj kategoriji. Trener Žitko basketa Dragan Jakovljević smatra da će se pokretanjem ove lige mnogo mladih kvalitetnih igrača zadržati u svojim sredinama.

– Ideja je fenomenalna i izražavam zahvalnost selektoru Ivkoviću i svima iz KSS što su pokrenuli ovo takmičenje. Mladi igrači imaće dosta jakih utakmica i tako će moći da napreduju, a najvažnije je da imaju motiv da ostanu u svojim sredinama i da se razvijaju. Mnogi su dolazili u Beograd koji ih je jednostavno „pojeo“ i mislim da to nije dobro rešenje. Ovako će ostankom u svom gradu dobiti najbolju priliku da igraju jake utakmice – rekao je Jakovljević.

Trener Hemofarma, trenutnog lidera juniorske lige Žarko Vučurović, ističe da je ova liga odlična stvar, a da najviše doprinosi ekipama iz unutrašnjosti.

– Ova liga je odlična stvar, naročito za ekipe koje su van Beograda. Timovi u glavnom gradu su imali dobru ligu, ali mi u unutrašnjosti nismo imali tako kvalitetne utakmice –

kalu jer smo protivnike dobijali sa velikom razlikom i nismo imali koristi od toga. Takođe smatram da je liga odlično pokrivena sudijski i medijski i da će doprineti razvoju srpske košarke. Što se tiče Hemofarma mi smo zadovoljni rezultatima iako nam nije to primarni cilj već razvoj igrača za seniorsku ekipu – rekao je Vučurović.



Matić: Odličan kvalitet

Siniša Matić, trener Novog Sada, ističe da je takmičenje odlično, a da se po kvalitetu izdvaja pet-šest timova.

– Ideja je odlična i mislim da su ovom ligom dobili najviše centri po Srbiji koji nisu imali jake utakmice. Liga je marketinški dobro pokrivena, suđenje je odlično, utakmice su zanimljive kao i sam sistem da se igra fajnal ejt turnir. Mislim da se pet-šest ekipa izdvaja po kvalitetu, a to su Hemofarm, Novi sad, FMP, Partizan, Žitko i Beovuk, ali nije isključeno da bude iznenađenja – rekao je Matić.

Trener Partizana Aleksandar Matović smatra da bi u budućnosti trebalo uključiti još neke klubova i proširiti ligu.

– Moje impresije su fenomenalne, jer je sve organizovano na visokom nivou. Možda bi u budućnosti trebalo razmisliti o tome da bude još više klubova jer je nekima poput Crvene zvezde uskraćeno da igraju ovakve utakmice. Sve ostalo je odlično počev od suđenja i logistike takmičenja – rekao je Matović.

D. Stojmenović



Duško Vujošević, KK Partizan

Majstor svog zanata

Svako od nas, ma kojom profesijom se bavio, na početku godine poželi da u poslovnom pogledu bude makar jednako uspešan kao u prethodnoj. Što je čovek uspešniji u svom zanatu, ostvarenje takve želje iziskuje više napora i potrošnje. A da biste podigli lestvicu ličnog rekorda morate da budete tata-mata svog zanata. Bez ikakve dileme možemo reći da Duško Vujošević to jeste.

Sjajna je bila 2008. U njoj je osvojio triplu krunu – titulu prvaka Srbije, NLB ligu i Kup Radivoja Korača. Napravio čudo u Evroligi, spektakularnim pobedama, koje se dan danas preporučavaju, ušao u četvrtfinale. I ne samo to, već je bio na korak od fajnalfora. Pride je proizveo Nikolu Pekovića u centra evropskog kalibra i člana druge petorke Evrolige. Palasiju je triplirao vrednost na tržištu, pripremio Tepića, Tripkovića i Veličkovića za let do zvezdanih visina.

A tek je 2009. za priču. Naravno, ponovo su osvojene sve tri krune. Najbolji u Srbiji, pre toga potvrđena dominacija u regionu i Kupu Korača. Pa onda ponovo četvrtfinale Evrolige. Ono što se neće pisati u koloni trofeji, čak je i važnije su trojica budućih asova koji su se posle Partizana letos dokazali i u reprezentaciji, zatim i klubovima u inostranstvu.

Veličković je bio toliko dominantan u Evroligi da mu je pripao trofej „Zvezda u usponu“, a u konkurenciji je imao i saigrače poput Milenka Tepića, Uroša Tripkovića i Jana Veselog. Iako mu je debitantska sezona u inostranstvu, igra kao da je godinama u ACB, izrasta u veliku zvezdu Realu. Tepić se polako penje ka košarkaškom Akropolju, Tripković je u timu drugačijeg profila, iskazuje dar strelca kad god dobije dovoljno municije. Naravno sva trojica su dali značajan doprinos u državnom timu, kao i oni koji su njima prethodili u Partizanovom dresu – Krstić i Perović.

Usledile su i nagrade – izabran je za najboljeg trenera Evrolige u sezoni 2008/09 i postao prvi trener kom je pripala nagrada „Aleksandar Gomejski“ koji nije osvojio Evroligu. Partizan je zahvaljujući njegovom radu dobio poziv da ide na turneju u Ameriku i igra sa NBA ekipama – Denverom i Finiksom.

– Kriterijum za nagradu su glasovi trenera svih evroligaša. A najviše prijaju nagrade od kaste kojoj pripadaš, esnafa. Jedini spas sveta je što se u okviru esnafa zna



gde je ko, tim više mi priznanje prija. Kao prepoznavanje uspeha i napora da se uspeh postigne – rekao je Vujošević posle ceremonije u Barseloni.

Početkom marta crno-beli su postavili još jedan rekord. U Beogradskoj areni protiv Panatinaikosa načičkalo se čak 22.567 ljubitelja vrhunске košarke. Na taj način Beograd je na evroligaškoj mapi Evrope nadmašio dotadašnjeg rekordera – Atinu koja je imala samo 18.500 gledalaca.

– Partizan je utakmicama Evrolige otvorio vrata Arene da u nju uđu svi. Mislim da smo na evropskoj sceni ostvarili izuzetan rezultat, iznad svih očekivanja, posebno očekivanja onih koji su nam uoči početka sezone tradicionalno predviđali dve, najviše tri pobeđe.

A onda je usledilo leto, kao i svako, obeleženo rastancima. Pored već pomenutog udarnog trija, šampiona su napustili i Stefan Lazmi, Čedomir Vitkovac, važni šrafovi ekipe. Tim je potpuno renoviran, što je uz dug put na onu stranu Atlantika, moralo da uzme danak. Posle par poraza na Jadranu, tri sasvim očekivana u Evroligi, ponovo se Vujošević susreo sa osporavanjima njegovih izabranika kao što je to bio slučaj pre nekoliko godina, kad još nisu bili dovoljno zreli za evropsku scenu.

– Još jednom moram da podsetim da smo ove godine krenuli sa sasvim novim timom. Prošlih sezona je zbog našeg socijalnog momenta takođe prodavan veliki broj najkvalitetnijih igrača, ali smo tada uspevali da u drugom ešalonu imamo spremne zamene koje su bile u sistemu. Dovedene su znajući da će neko koga treba da zamene sledeće godine otići iz kluba i pripremane su za taj momenat – istakao je monolog Vujošević, dodavši da su u Humskoj pretpostavljali da će se dešavati i slabiji rezultati, zato što je vreme važan faktor uigravanja. – Nedostaju trojica igrača koji su bitni ne samo za Partizan,



nego i za reprezentaciju. Zato nije pametno misliti da takva situacija vrlo brzo može da se prevaziđe, a da se ne oseće posledice. Ekipa od lane je pravila čuda, ali je trebalo dosta vremena da se oni osposobe da čuda prave. Nije realno očekivati čudo, potrebno je vreme da se eventualno napravi mašina koja pravi čuda.

A onda su usledile veličanstvene evroligaške predstave zbog kojih je Beograd povlašćen – savladan je prvo moćni Olimpijakos, da bi u još jednom meču za pamćenje (poput onih sa Unikahom i Panatinaikosom iz prethodnih sezona) na kolenima bio i Efes. Tim koji je čini se još moćniji od Pirejaca.

– Presrećan sam! Bilo je teško, ali drugačije nije moglo ni da bude. Zahvaljujem se igračima na pristupu i borbe-

nosti, sav rad dobija smisao ovakvim pobedama. Ovaj trijumf ima posebnu vrednost, jer je u važnom trenutku dobiten važan meč.

Naravno, sistem kao Partizanov, ne poznaje uživanje u pobedama, i najmanja euforija se u korenu suzbija. Svi znaju da se ovim pobedama samo stvorila prilika za veliku uspeh.

– I da ne uspemo da dođemo do druge faze, što će biti izuzetno teško, bio bih zadovoljan ovogodišnjim nastupom u Evroligi. Ipak, sada je naša obaveza veća prema klubu, navijačima, ali i zbog samopo-

štovanja. Bez obzira na postignute uspehe, uvek postoji glad za trofejima.

O odlasku iz Partizana ne razmišlja, jer kao što je više puta za Trener rekao: endemska je biljka koja najbolje funkcioniše u ovdašnjim uslovima.

– Ne bih odbio ponudu koja se ne odbija, ali samo u dogovoru sa klubom. Ali teško će doći do toga. Jer takva ponuda bi mogla da dođe samo iz dva tri kluba sa budžetom i aspiracijama za osvajanje Evrolige, a da dođe u trenutku kada to odgovara Partizanu.

Odvedete mu najbolje, dovede druge, proizvede i pobeđuje. I tako u nedogled.

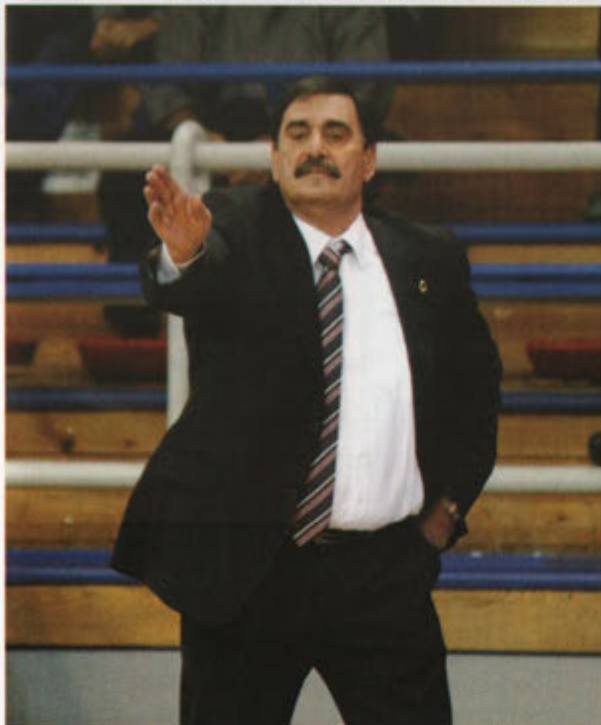
Jer, Vujošević je tata-mata svog zanata.

Predrag Sarić

Trenerska vrteška

Smene trenera kao „prirodna pojava“

niko nije imun. Neočekivano, ovogodišnja „trenerska vrteška“ počela je u NBA ligi i to u klubu Predraga Stojakovića – Nju Orleansu. Posle nekoliko startnih poraza „stršljenova“, Bajrona Skota, trenera godine-2008, zamenio je početnik na klupi Džon Gouver. Bilo kako bilo „pelcer“ je, bar što se tiče naših trene-



ra, prenet u Spartak iz Sankt Peterburga, gde je Aleksandar Trifunović, naravno, podneo ostavku, jer je upravo kluba počela da mu sastavlja tim. Dok Trifa u glavnom gradu Srbije čeka na novi posao, u beogradskom predgrađu smenjen je Slobodan Klipa i na čelo stručnog štaba jadranskog ligaša FMP ponovo je postavljen iskusni Vlada Đurović.

Prva smena u Kraljevu

Priča se sa jadranskih seli na čisto srpske parkete. Samo desetak kola je bilo dovoljno za dve promene.

Najpre je posle serije od pet poraza u šest kola košarkaše kraljevačkog Mašincina napustio Srboljub Đorđević. Zamenio ga je Valjevac, nekadašnji plejmejker Partizana Vladimir Đokić i doneo preokret savladavši u Nišu Ergonom, zatim kraj Ibra komšije iz Čačka, Borac, pa Novi Sad na njegovom parketu, gradskog rivala Slogu...

– Dobro je krenulo, samo ne zanosim se. Mašincac je ozbiljan klub. Biće teško, ali da ne verujem u sebe, ljude u klubu i ove momke ne bih ni dolazio u Kraljevo. U hodu konsolidujemo tim, igru prilagođavamo trenutnim mogućnostima, jer tako želimo da ostvarimo cilj – opstanak u ligi – priča novi trener Mašincina.

Vladimir Đokić je prve košarkaške korake načinio u valjevskom Studentu, afirmisao se u Metalcu, sa kojim je 1993. pod vodstvom Zorana Kovačevića ušao u Prvu ligu. Potom je sa svojim trenerom napustio Valjevo i nastavio uspešnu karijeru u subotičkom Spartaku, odakle prelazi u Partizan, gde dostiže zenit. U kratkom trenerskom stažu Đokić je vodio srpskoligaše Gimnazijalac iz Valjeva i lazarevačku Kolubaru. Na temu „Uloga i zadaci plejmejкера“ diplomirao je pre nešto više od mesec dana na Višoj trenerskoj školi u Beogradu sa najvišom ocenom 10! U diplomskom radu Đokić je analizirao igru plejmejкера od vremena Moke Slavnića, preko Zorana Sretenovića, Saše Đorđevića, do poslednje generacije organizatora igre Milenka Tepića i Miloša Teodosića, danas prototipa vrhunskog košarkaša na mestu pleja.

Antonić u Nišu

Uz sve ostale, baš je poraz od kraljevačkih „studenata“ bio povod da na Čairu počnu da razmišljaju o novom treneru. Talentovani stručnjak Mihajlo Drobnjak podneo je ostavku, a nasledio ga je doskorašnji selektor ženske reprezentacije Srbije Jovica Antoniće. Trener „s pedigreeom“, brojnim titulama sa košarkašicama Hemofarma, radom sa muškim sastavom Crvene zvezde... Po onoj narodnoj „da se prvi mačići u vodu bacaju“ Antoniće je izgubio u Nišu od Napretka, ali je popravni uspeo, tako da je Radnički savladan u gostima.

– Kada sam se odlučio za Ergonom, naslušao sam se, za kratko vreme, mnogo pitanja u stilu: Šta ćeš tamo, nemaju ni klub, ni tim, ni pare... Sve je to tačno, pošto mi trenutno nije nimalo lepo, ne samo zbog rezultata, koji



će polako doći! Pravog odgovora nemam zbog čega sam došao u Niš, osim ljubavi prema košarci. Mnogo sam za ovih 20 godina karijere dobio od „kraljice igara“, mnogo je uloženo i u moj trenerski razvoj, tako da mi je jedini motiv da nešto košarci i vratim. Da se potrudim da pojedini košarkaški centri po Srbiji ne propadnu – iskren je Antičić.

Mnogo sumorno zvuči vaša niška priča?

– Tek od februara 2010. možemo da očekujemo bolje dane. Do tada, novca nema i neće ga sigurno uskoro ni biti, organizacija je „na nuli“. Ali, radim sa onima koji žele da rade i u ovakvim lošim okolnostima i verujemo da će od Nove godine biti bolje. Zato grozničavo radimo na organizacionom poboljšanju kluba, da maksimalno u datim uslovima postavimo stvari na svoje mesto, pa kada dođu lepša vremena možemo odmah da reagujemo na pravi način – zaključuje Antičić.

Druga smena u Kraljevu

Usledila je u Kraljevu i druga smena, samo na klupi Sloge. Naime, posle poraza u 9. kolu od Vojvodine u dvorani kraj Ibra, trener starijeg kraljevačkog srpskog prvligaša Dragan Kostić podneo je neopozivu ostavku. Rukovodstvo Sloge brzo je reagovalo i pred gradski derbi sa Mašincem posle dvogodišnje pauze vratilo Miloša Pejića, koji je već bio na istoj klupi u periodu od 2006. do 2008. godine, a zatim je radio u Mašincu i banjalučkom Borcu, bio pomoćnik Vladi Vukoičiću u mladoj reprezentaciji Srbije, sa kojom je osvojio i zlatnu evropsku medalju. Poput Antičića, Pejićev debi nije bio uspešan – Mašinac, ali potrebno je vreme da se kockice slože, da bi trud mladog stručnjaka došao do izražaja.

Otkaz Saši Obradoviću

Za razliku od svog dugogodišnjeg prijatelja i saigrača Aleksandra Trifunovića čelnici poljskog Turova odlučili su da uruče otkaz dosadašnjem treneru, Srbinu Saši Obradoviću. Klub će do kraja sezone predvoditi dosadašnji Obradovićev asistent Pavel Turkevič, koji je sa ekipom radio i krajem prošle sezone, pošto je Turov napustio Sašo Filipovski. Podsetimo da je 40-godišnji Obradović nekada branio boje Crvene zvezde, Albe, Rome, Budućnosti i Kelna, gde je po završetku igračke karijere odmah počeo i trenersku, osvojio i prve trofeje. Zbog nezavidne finansijske situacije prošle sezone prešao je u Kijev, a odatle u Turov. Turov je četvrti sa šest pobeda i četiri poraza. Očito nedovoljno da zadovolji rukovodstvo poljskog kluba i Obradović je platio ceh.

Vukoičić napustio Bosnu

Naš trener Vlada Vukoičić napustio je posle desetog kola redove sarajevske Bosne, a zamenice ga dosadašnji pomoćnik Goran Šehovac, nekadašnji trener Slavije iz Istočnog Sarajeva. Zanimljivo je što se Šehovac nezahvalnog posla prihvatio i prošle sezone pre dolaska Vukoičića i, takođe, pre meča sa FMP i prekinuo, crnu seriju „studenata“. Sada je bilo nešto slično, pošto je Bosna ponovo slavila protiv izabranika Vlade Đurovića – 68:66.

Podsetimo da je Vukoičić nudio ostavku već posle pet uvodnih kola, koja tada nije prihvaćena, ali klupsko rukovodstvo ništa nije učinilo da se ekipa pojača. Naprotiv, raskinut je ugovor sa talentovanim centrom Emirom Zimićem, što je prelilo čašu. Jer, Bosna je pod vođstvom Vukoičića u Jadranskoj ligi ostvarila samo jednu pobjedu, ali uprava Bosne ni tada nije posegnula za pojačanjima, pa je Vukoičić definitivno rešio da ode.

Mladi srpski stručnjak je pre Bosne uspešno dugo radio u FMP, zatim kratko u Hemofarmu i belgijskom Ostendeu, a u Sarajevu je bio od finiša prošle sezone. Nekadašnjem šampionu Evrope je doneo duplu krunu, a odličnim rezultatima u Jadranskoj ligi izborio se za još jedno mesto za BiH u regionalnom takmičenju.

„Razvodi“ i kod dama

„Modi“ smene trenera nisu odoleli ni u ženskoj košarci. Tako je zbog neslaganja sa rukovodstvom kluba, uprkos solidnim rezultatima, otkaz dobio trener crvenobelih dama Petar Marković, inače, i selektor mlade reprezentacije Srbije. Nasledio ga je iskusni Miroslav Kanjevac, koji je prethodno vodio nekoliko klubova: Profi D (sa njima je bio šampion i pobednik Kupa Jugoslavije), Radnički Kragujevac, Voždovac, Partizan, Kovin, „Radiovoj Korač“... Zanimljivo je da je Kanjevac bio prvak sa svim uzrasnim kategorijama, od pionirki, preko kadetkinja i juniorki, do seniorki, a bio je angažovan kao trener i u raznim reprezentativnim selekcijama.

D. Nikodijević



Ettore Mesina



Lele Molin

Sistem napada CSKA Moskve u sezoni 2008-2009

Etore Mesina je svoju trenersku karijeru započeo u omladinskim timovima Rejer Venecija kada je imao samo 16 godina. Od 1980. do 1982. bio je zadužen za omladinske timove Maestre, a u sezoni 1982/83 bio je pomoćni trener u timu Udine. Godine 1983. odlazi u Virtus iz Bolonje i biva zadužen za mlađe timove i kao pomoćni trener prvog tima. Kao prvi trener, u Italiji je trenirao Virtus iz Bolonje (1989-1993 i 1998-2002) i Benetton iz Trevisa (2002-2005), osvojivši četiri italijanska šampionata, dve titule pobjednika Evrolige, osam kupova Italije i jedan Kup kupova. Od 1993. do 1997. trenirao je reprezentaciju Italije s kojom je osvojio zlatnu medalju na Mediteranskim igrama, srebrnu medalju na Igrama dobre volje i titulu šampiona Evrope u Barseloni. Od 2005. trenira CSKA iz Moskve gde je osvojio Prvenstvo Rusije, dve titule šampiona Evrolige (2006 i 2008) i dva kupa Rusije (2006 i 2007). Ove sezone trenira Real Madrid.

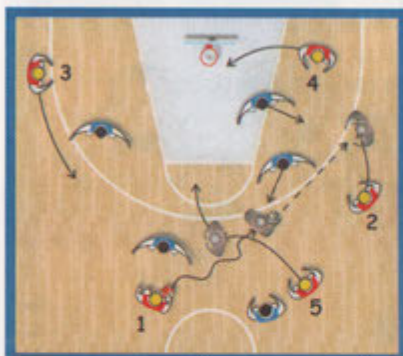
Lele Molin je trenersku karijeru započeo 1978. kao pomoćni trener omladinskog tima Maestre. Od 1985. do

2000. radio je u Benetonu iz Trevisa naizmenično kao prvi trener omladinskog tima (1985-1988. i 1992-1995) i pomoćni trener prvog tima (1988-1992. i 1995-2000). Od 2000. je pomoćni trener Ettorea Mesine, prvo u Virtusu iz Bolonje (jedna titula šampiona Italije, dve titule pobjednika Kupa, jedna titula pobjednika Evrolige), a zatim u Trevizu (jedna titula šampiona Italije, tri puta pobjednik Kupa, jedanput pobjednik Superkupa) i potom u CSKA Moskva (tri titule šampiona Rusije, dva kupa Rusije i dve titule pobjednika Evrolige), a sada i u Real Madridu.

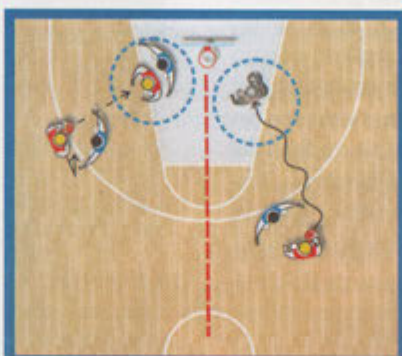
Sistem napada koji smo usvojili prošle godine se može ponekad učiniti komplikovanim našim igračima jer zahteva mentalnu usredsređenost i vladanje osnovama individualne odbrane. U ovom članku želeli bismo da ispitamo smerice ovog sistema napada.

Za početnike, ne smatramo da je naš sistem odbrane baš originalan. Ono što ga čini različitim nije igra već to kako igrači primenjuju različite ideje koje su u pozadini svake igre.

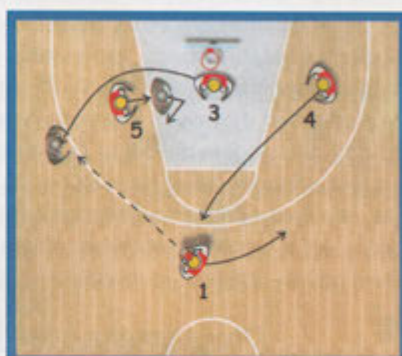
Naše trenersko osoblje provodi dosta vremena u smišljanju načina kako da najbolje iskoristimo karakteristike



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



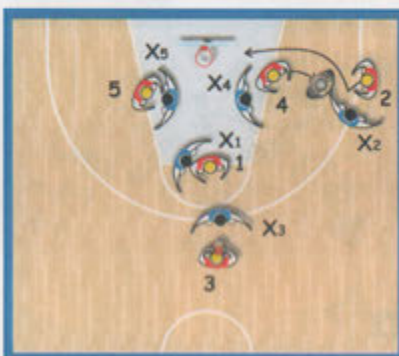
DIJAGRAM 8



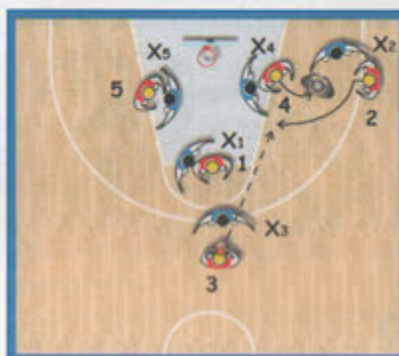
DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

naših igrača u napadu. Ovo je dug proces i ponekad ne možemo odmah da nađemo pravu ulogu za svakog igrača. Čvrsto verujemo da, van napadačkih mogućnosti, treba da vodimo računa o usavršavanju igrača, dovodeći ih u stanje kada su opasni u odbrani: želimo da budemo efikasni koristeći veštinu igrača.

Osnovna ideja napadačkog sistema CSKA koja nas je na kraju dovela do našeg sistema igre jeste ubeđenje da ono što u utakmici pravi razliku nije slobodna igra. Pre je to bila sposobnost naših igrača da razumeju šta radi odbrana i da uvek budu svesni bilo kojih promena koje su igrači odbrane pravili. Naši igrači moraju biti sposobni da čitaju ponašanje svojih protivnika u odbrani. Bilo koji napad može biti originalan ali, ako igrač u napadu ne uspeva da shvati šta radi odbrana, on gubi efikasnost i naš napad se usporava. Snaga našeg napada zavisi od mogućnosti koje igrači imaju na raspolaganju nakon što „pročitaju“ (i napadnu) odbranu. Za ovo posebno znanje potrebno je određeno vreme da ga naši igrači shvate u potpunosti.

Uzmimo za primer šutera koji nailazi na niski blok. Naš igrač mora da razume pritisak odbrane pod kojim se nalazi. On može da reaguje kao što je napisano u knjigama ili po načinima opisanim u pravilima tima: ako ga igrač odbrane prati, on pravi kratko polukružno demarkiranje; ako igrač odbrane proklizava kroz blok, on se vraća unazad. On mora da ima na umu različite mogućnosti. Posao nas kao trenera je da igračima omogućimo prostor i vreme da bolje shvate šta radi odbrana. Važno je imati sistem napada gde igrači mogu da čitaju odbranu i reaguju na najbolji način.

Pravilo koje nas tera da pojednostavimo naš sistem napada je uvođenje dužine trajanja napada od 24 sekunde. Pojednostavili smo naše situacije u napadu i naš je cilj po-

stao pokušati i napasti odmah nakon dolaska u posed lopte. Bili smo ubeđeni da je samo protiv prilično defanzivno slabih timova bilo moguće dati koš iz prve ofanzivne opcije. Međutim, previše često se suočavamo sa pravilnim odgovorom odbrane na naš napad. U tom slučaju, treba to odmah da primetimo i nastupimo sa brzom strategijom da zaobiđemo odbranu.

Uzmimo za primer igru pik-en-rol u tranziciji (dijagram 1). Ova situacija izaziva reakciju odbrane, tako da, pretpostavljajući da oni ne odustaju lako od jeftinog koša pri prodoru i izbacuju loptu na jaku stranu, mi moramo imati vremena da pročitamo njihov odbrambeni odgovor na ovu situaciju i iskoristimo prostor na terenu i vreme potrebno za dodavanje.

Pre deset godina, u vreme napada od 30 sekundi, mnogi timovi su prvi deo poseda lopte igrali bez pravog napada na koš. Ne kažemo da nikada nismo išli na šut kao prvu opciju u napadu; ako je bilo šuta sa dosta prostora, preduzimali smo ga, ali ono što nas je prvenstveno zanimalo jeste izazivanje reakcije a onda igranje u skladu s tim, pronalazeći naše mogućnosti igre 1 na 1, naših dodavanja i kretanja.

Ovo je koncept koji smo tokom godina razvili i koji nam je uvek pomagao, naročito kada smo igrali utakmice gde je lopta bila „teška“ (važne završnice na primer) i kada je napad na postavljenu odbranu bio težak jer su protivnici bili spremni da pokriju jake pozicije naše odbrane. Razumljivo, naš procenat uspešnosti napada je prilično pao.

Prilično smo iskoristavali tranziciju u napadu, fazu prelaska iz odbrane u napad. Nema prostih faza primarnog i sekundarnog, osim napada po celom terenu bez prekida. Naš tim treba da se kreće kao talas, gde naši igrači trče



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18

srednje visokom brzinom, zauzimajući naše tačke napada i pokušavajući da na bilo koji način izvuku neku korist pre nego se odbrana postavi.

Najmanje 80% timova u Evropi igraju pik-en-rol u tranziciji i mi smo ga takođe koristili, pogotovo kada smo na poziciji beka imali Tea Papalukasa. On je bio tako dobar, ne samo u pronalaženju zicera ili zbog svojih sposobnosti da izvuče foul već i zbog toga što je mogao da pronađe slobodne saigrače na otvorenom šutu.

Glavni cilj tranzicije u napadu je ne da se pokuša šut pri prvoj šansi već da se napadne pre nego što odbrana dobije priliku da se postavi, vodeći računa da lopta kruži oko.

Ovo su opšte ideje koje su služile kao premisa za sve naše načine igre u napadu. Za nas, primarni kontranapad je čista situacija za stvaranje viška (2 na 1, 4 na 3, na primer) pri odbrani protivnika i počinje od zadobijene ili ukradene lopte. U drugim slučajevima, akcija počinje od defanzivnog skoka ili nakon što protivnik postigne koš. Igramo organizovanu tranziciju, menjajući stranu lopte, donoseći na kraju loptu unutra centru.

Igra u tranziciji je prepoznatljivo obeležje tima koji igra košarku interesantniju za praćenje ali, da bi se igralo na ovaj način potrebno je da igrači razumeju osnove košarke i poseduju krajnju svest o ritmu utakmice. Da bi se kontrolisala ova situacija, naročito kada igramo na strani, igramo u tranziciji. Naš prvi cilj je da damo loptu centru nakod prodiranja unutar odbrane. Na ovaj način stvaramo situaciju gde odbrana mora da reaguje i gde u tom slučaju imamo precizan ritam za naš napad nakon što lopta ode unutra.

Sa loptom na niskom postu, saigrači obično zastanu da vide šta se dešava. Ovaj kratak trenutak pauze određuje pravovremenost akcije koja treba da usledi. Pažljivo smo

sagledali statistiku koliko puta loptu prenesemo do srca odbrane (dijagram 2), bilo putem pasa ili prodora driblingom.

Za ritam našeg napada je jako važno da lopta nađe svoj put do igrača na unutrašnjoj poziciji. Igranje loptom na spoljnoj poziciji stvara puno teškoća našem napadu i, kao rezultat toga, teže je pobeđivati. S druge strane, ubacivati loptu unutra pruža ravnotežu i dozvoljava nam da napadamo samo srce odbrane, gde znamo da protivnici imaju odbrambenu formaciju koja je spremna na neutralisanje. Stoga, moramo biti spremni da igramo protiv ove reakcije kako bismo iskoristili i dobili nesmetan šut na koš.

Vremenom smo shvatili da moramo težiti da imamo najmanje 20 šuteva sa ovih „niski post“ situacija. Povrh toga, u početnim fazama utakmice gde su sudije jako zahtevne, naša snažna igra na unutrašnjoj poziciji čini da puno visokih igrača protivničkih timova rano dođe u problem sa ličnim greškama. Ovo ograničava njihovo vreme na terenu i pokušavamo da to iskoristimo. Bez jednog ili dva visoka igrača na utakmici dobijamo mogućnost da imamo više prodora ka košu.

Još jedan cilj našeg napada je da napadamo najbolje poentere protivničkog tima. Želimo da njihov najbolji poenter puno radi na odbrani i time ga ograničimo i stavimo u moguće situacije da načini foul. Dovodeći ga u problem ličnih grešaka, dobijamo još prednosti dok protivnik gubi jednu.

Ukratko, naš ofanzivni cilj nije da samo uputimo šut već i da nađemo različite načine da izvedemo još više šuteva. Ne želimo da izvedemo šut koji odbrana želi da bude izveden. Prevažodno želimo da iskoristimo prednost u našem napadu, da se igrači kreću po terenu i povećamo mogućnosti poentiranja putem nekoliko paseva.



Na treninzima, naglasak stavljamo na veliku važnost mogućnosti da se lopta doda i primi. To je oduvek bio naš posao. Kada smo bili u Virtusu iz Bolonje, sa Đinobilijem i Jarićem, puno smo radili na dodavanju: osnovni cilj je bio kada i kako dodati loptu i ubrzo smo primetili da je to pomoglo unapređenju naše igre. Radili smo na dodavanju centru koji je na niskom postu. Učili smo naše igrače kako da uzmu loptu u tako delikatnoj situaciji i kako da promene stranu lopte. Vraćajući se na ono što smo na početku rekli, igra sama po sebi nije važna stvar. Mnogo je važnije kako igrači reaguju na odbranu i koriste osnove u određenom delu utakmice.

Igrači moraju da shvate šta treba da se uradi nakon što odbrana proradi. Moraju da znaju šta se dešava kada je centar udvojen, kako pomeriti pik-en-rol i kako da se postave da bi napali slabe tačke svojih protivnika. Ovo nije neposredan proces već nešto što se postepeno gradi dok mladi igrači uče igru. Oni moraju da nauče da pri svakom posedu lopte moramo nešto napraviti, bilo da je to putem niza dobro izvedenih pasova ili čitanjem propusta na terenu i njegovim iskorišćavanjem.

Naši timovi su poznati po ubacivanju lopte na niski post. Evo tipične situacije gde mi koristimo blok (dijagram 3). Ko god da je na vrhu reketa mora da isprazni stranu za

igru 1:1 nakon što je dodao loptu igraču koji utrčava. To omogućava da drugi visoki igrač zauzme njegovo mesto.

Takvo kretanje nije važno samo za stvaranje najviše mogućnosti poentiranja već uzrokuje da odbrana postaje neuravnotežena u igri protiv brzog vraćanja na stranu lopte. Osnovna stvar je pravovremenost svih ovih akcija. Igrač koji postavlja blok mora biti spreman da koristi sve potrebne osnove kako bi zauzeo dobru poziciju unutar zone. Hajde da pregledamo početni razmeštaj (dijagram 4). S loptom koja ide na krilo, a niski post je snažno čuvan od strane odbrambenog igrača, prva stvar koju možemo da uradimo je da agresivno prodiremo na čeonu liniju. Kada to vidi, igrač 5 će reagovati zatvaranjem svog igrača odbrane „sopstvenim blokom“, dok će jedan od naših šutera otići u ugao strane suprotno od lopte. Ovo je važeće pravilo za sva rastojanja u svim ofanzivnim igrama koje mi koristimo. Ko god dođe do vrha reketa povući će se. Ovo znači da će otići iza saigrača koji je prodro, a drugi igrač na slaboj strani će stvoriti prostor za dodavanje kako bi kaznio svog odbrambenog igrača koji pokušava da pomogne u sprečavanju prodora. Igrač sa loptom mora agresivnim ulaskom pod koš da pobedi pritisak.

U slučaju da, s druge strane, igrač odbrane na lopti zaustavlja prodor pod koš a igrač odbrane na postu je iza, onda se igrač odbrane na vrhu reket spušta, koristimo ofanzivni trougao da bismo loptu preneli do niskog posta (dijag. 5).

Pri pasu od krila do vrha reketa a gde igrač blokira šut unutar zone, možemo da vratimo loptu nazad u zonu da bismo „ukrali“ prostor za dublji prijem (dijagram 6).

Koristimo ista pravila i principe za još jednu ofanzivnu situaciju gde imamo dvostruke izlaze. Ovo je postalo jedna od najefikasnijih ofanzivnih postavki. Prvi cilj je da pomerimo naše igrače na spoljnu poziciju i onda koristimo centar. To uzrokuje pomeranje odbrane, a onda mi reagujemo u skladu sa njihovom reakcijom. Mogli smo Lengdona, našeg beka šutera, da pošaljemo iza bloka (dijagram 8) ali smo često koristili Šiškauskasa, napadača, kao igrača koji utrčava jer je bio dobar u vraćanju nakon prvog bloka (dijagram 9).

Vratimo se na primer Lengdona, koji utrčava i izlazi na krilo, na levoj strani naše odbrane. Kada Lengdon primi loptu na krilo, napadač, igrač 4, snažno utrčava na visoki post dok se 1 odvaja u uglu na slaboj strani. Međutim, ako bek, igrač 2, polukružno demarkira u bloku na levoj strani i prima loptu na lakat, 4 će se izdvojiti u uglu slabe strane (dijagram 10).

U prvom slučaju, 2 će pokušati da šutira ili da igra sa centrom. U slučaju polukružnog demarkiranja 5 će otići na poziciju srednjeg posta. Zatim ćemo nastaviti sa igrom održavanja prednosti, ali sve polazi od činjenice da su dva visoka igrača dobro odigrala u razmeštaju.

Treba obratiti pažnju na to da mi uvek igramo čitanjem onoga što radi odbrana! Ako pri prvom bloku 4 za 2, X2 ga čuva visoko, onda će 4 blokirati da bi pomogao nisko utrčavanje (dijagram 11). Druga mogućnost je da 4 blokira da pomogne visoko utrčavanje na poziciju saigrača (dijagram 12). Kada 2 primi loptu, on može da šutira ili prodire ka košu. U ovom slučaju ako 2 prodire u sredinu u slučaju pomoći X5 sa 5, koji nije dobar šuter sa spoljne pozi-



DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22



DIJAGRAM 23



DIJAGRAM 24

cije, kretaćemo se kao što je prikazano na dijagramu 13. Kao što vidite, koristimo situacije koje nude dinamičnu igru 1 na 1. To je jedna od osnovnih tačaka našeg napada.

U našem sistemu, 4 mora biti igrač sa velikim poznavanjem igre i on pomaže plejmejkeru 1 u odluci o izgradnji ofanzivne igre.

Pogledajmo primenu istih koncepata sa drugim razmeštajem koji smo često koristili kada je 4 već bio postavljen na vrhu reketa.

Kada je lopta na levoj strani, 1 dodaje do 4 (dijagram 14) i, dok je lopta u vazduhu, 5 postavlja horizontalni blok za 3 koji snažno utrčava ka košu. Odmah nakon bloka, pomera se 5 i otvara efikasnu drugu liniju dodavanja. Ne zaboravite da uvek govorimo o stvaranju mogućnosti da loptu prenesemo do centra.

Da pogledamo sada slučaj gde 3 dodaje loptu do 5 (dijagram 15). Centar ne sme odmah da spusti loptu na pod osim ako ne vidi da postoji trenutna prednost da pobedi igrača odbrane na sebi. Međutim, ako mu je X5 iza leđa, 5 mora igrati jako smireno i tražiti slobodnog saigrača da bi dodao loptu. Zato, njegovi saigrači će se pomeriti na spoljne pozicije da bi od njega dobili loptu nazad tako da on ne mora uvek da ima teret igranja 1-1 protiv igrača odbrane na sebi.

Prvo, igrač 2 sa slabe strane snažno utrčava i, ako odbrana ne reaguje, biće moguće dodati loptu do 1 koji se oslobađa koristeći blok igrača 4 (dijagram 16). Utrčavanje igrača 2 mora da bude duboko jer samo ćemo u završnoj fazi utrčavanja imati šansu da dodamo loptu. Važna stvar u celoj akciji je pravovremenost, naročito kod 5 i 2 koji moraju da izbegnu napadanje istog prostora u isto vreme (dijagram 17).

Igrač 5 brzo uzima loptu, snažno utrčava a 1 se pomera. Nakon nekoliko trenutaka (jedna sekunda), ukoliko nismo pronašli slobodne pasove jer odbrana čvrsto pokriva naše igrače, to će onda biti trenutak da 5 napadne, vodeći sada kada su igrači na dobrom odstojanju i dalje od njega.

Jasno je da će odbrana uzvratiti na naša kretanja. Igrač 3, nakon što je dodao loptu, fintira kretanje ka sredini a onda snažno utrčava ka uglu. On ne može da ide prema sredini jer X2 bi lako mogao da udvoji loptu.

Međutim, pri utrčavanju igrača 2, odbrana može da reaguje tako što će X2 izvesti „odbijanje“ koje će efikasno zaustaviti utrčavanje gurajući igrača 2 do sredine prostora gde X4 blokira šut. U isto vreme, X1 će ići do sredine reketa tako da će X4 braniti početni deo utrčavanja a X1 preuzima završni deo (dijagram 18). Kada 1 utrčava, X2 je već spreman da ga preduhitri. Ovo je klasično podešavanje protiv ove igre u napadu i unapred predviđeno i agresivno preuzimanje.

Koje je naše pravilo kada se suočavamo sa ovim ofanzivnim preuzimanjem? Pravimo „kavez“ za 1 sa 2 (koji ne utrčava) i 4. Igrač 5 može da ispuca loptu do 1 (dijagram 19). Ovo je saradnja koja se mora desiti jako brzo. Tako, kada odbrana izvrši svoje preuzimanje, 2 igra 1 na 1 protiv igrača odbrane na sebi. Nakon bloka, 3 i 4 će takođe biti otvoreni da ponude još linija dodavanja. Ideja nije da se igra na onaj način koji odbrana želi. Moramo da težimo da se dese i druge situacije koje će nam dati prednost u ofanzivnoj igri.

Pretpostavimo da odbrana odluči da sa X5 odmah udvoji igrača 5 čim primi loptu. 5 će reagovati okretanjem licem ka košu, dok će 4 snažno utrčati pod koš da primi loptu od 5 i šutira (dijagram 20). Ako se odbrana pomeri

na slabu stranu, „zoniranje“ unutar prostora da bi se ukrao prostor, očigledno je da utrčavanje igrača 4 više neće biti efikasno. Međutim, igrač 4 može da napravi blok da bi oslobodio igrača 1 ili može da fintira utrčavanje i vrati se na svoju početnu poziciju da bi primio pas od igrača 5 za lak šut (dijagram 21). Konačno, ako 4 traži loptu a X2 brzo odlazi da omete liniju dodavanja, biće više prostora da 2 utrči u liniju. Ovo su situacije u kojima, kao što se vidi, nema potrebe za uključivanjem igrača sa slabe strane. Ali, jednostavno dovodeći loptu do niskog posta, činimo da odbrana ne kreće odmah sa čitanjem napada.

Ako se udvajanje X4 dešava kada 4 pravi blok za 1 (dijagram 22), reagujemo slanjem igrača 4 na slabu stranu gde uzima loptu od 5.

Često odbrane mešaju i kriju svoje poteze i to zahteva da naši igrači budu vešti u čitanju i momentalnom reaganju na ono što odbrana prezentuje.

Da vidimo šta radimo ako imamo 4 na niskom postu i 5 na vrhu reketu (dijagram 23). Kada je lopta na niskom postu, 5 će se uvek popeti iza linije slobodnih bacanja. Ako on primi loptu od 4, vrlo često će 5, koji možda nije dobar šuter iz daljine, odbiti da šutira. Igrač X5, znajući to, ostaje tri sekunde u polju. Ali, 5 i dalje može da bude opasan tu gore i kazni ovu situaciju u odbrani uručivanjem sa 2 (dijagram 24).

Međutim, ako X2 snažno čuva igrača 2 onda ćemo imati situaciju gde 2 utrčava, zatim pas do 1 koji ga zamenjuje i onda pik-en-rol između igrača 5 i 1 (dijagram 25). Igrač 5 i dalje ima mogućnosti na slaboj strani (dijagram 26). Nakon bloka, 5 će snažno utrčati u reket i odmah nakon toga, poštujući naša pravila pravovremenosti, to će bi-

ti trenutak da igrač 4 spusti loptu na pod i napadne koš. Zapamtite da mi nikada ne želimo da dva igrača napadaju jedan prostor istovremeno!

Pri pasu igrača 4 ka slaboj strani, 5 krade prostor ofanzivnim „zagrađivanjem“ X5 (dijagram 27).

Ova pravila rasporeda se takođe moraju koristiti kada igramo podizanje posta igračem na spoljnoj poziciji. Kada je lopta kod igrača 3, igrač 4 na visokom postu a 5 na niskom postu, nećemo izvoditi utrčavanja sa slabe strane jer utrčavanje prema višem igraču (dijagram 28) ne bi imalo nikakvog smisla. Ovo je drugačije u odnosu na prethodnu situaciju kada je 5 imao loptu. Sada, X5 je na strani pomoći. Postoje dve logične stvari koje se mogu uraditi: ako 3 prodire ka čeonj liniji, 5 utrčava u reket a 2 ide u ugao (dijagram 29). S druge strane, ako 3 prodire ka sredini, 5 će utrčavati duž čeonje linije u reket, 2 će uvek ići u ugao a 4 na krilo slabe strane (dijagram 30).

Pokazali smo šta raditi koristeći niski post i potrebu da se primene prosti principi rasporeda i pravovremenosti pri čitanju različitih odbrana. Ključ je da treba biti fleksibilan i brz pri promeni, zavisno od toga šta radi odbrana. Održavati pravilno rastojanje i igrati pik-en-rol onoliko koliko je potrebno. Na kraju, zapamtite da se veštine koje vaši igrači moraju da razviju tiču pravilnog korišćenja pravovremenosti i odstojanja.

Može se napredovati vrednim radom na vežbanju prostih situacija kao što su 2 na 0 i 3 na 0 a onda na uvođenju složenijih situacija. Ako vaši igrači gledaju i vežbaju igru protiv ovakvih odbrambenih situacija i uče sva različita rešenja za njih, kada dođe dan utakmice, možete biti uvereni da će oni biti spremni za sve što odbrana ima da ponudi.



DIJAGRAM 25



DIJAGRAM 26



DIJAGRAM 27



DIJAGRAM 28



DIJAGRAM 29



DIJAGRAM 30

Statistika u košarci

U funkciji pobjede

ja ne verujem u vođenje statistike. Jedina statistika koja je bitna je konačan rezultat." Ovo je bilo tačno nekada, uglavnom iz razloga što ni njihovi protivnici također nisu vodili i koristili statistiku. Međutim, vremena su se zasigurno promenila. Konačan rezultat je i dalje najvažniji, ali i način na koji je taj rezultat postignut danas je od velike važnosti. U prošlosti, košarkaška statistika je bila luksuz dostupan samo velikim profesionalnim klubovima. Za prosečnog trenera, statistika je predstavljala pravu noćnu moru, zahtevajući veliku količinu vremena i truda, najpre u samom prikupljanju statističkih podataka, a zatim i u ručnom izračunavanju različitih zbirnih statističkih parametara. Za većinu trenera statistika jednostavno nije bila vredna tolikog truda. Međutim, računari su sve to promenili. Oni su skinuli veliki teret i odgovornost za vođenje statistike sa trenera, istovremeno im pružajući pregršt informacija o kojima su oni do pre samo petnaestak godina mogli da sanjaju. I, najbolje od svega, rasprostranjenost i relativno niska cena računara i softvera omogućuje dostupnost ovih informacija svima. Poslednjih godina povećao se interes u prikupljanju statističkih podataka i proučavanju košarkaške statistike. Već dugi niz godina treneri ove podatke koriste kao korisno „oruđe“ u analiziranju individualnih i timskih dostignuća. Danas, korišćenjem računara, moguće je lakše prikupiti informacije i podneti izveštaje sa terena, skoro simultano sa samim tokom utakmice.

Danas možemo da tvrdimo da ona i te kako znači u pripremi same utakmice. Tu moramo istaći pojam skautinga. Osnovni razlog postojanja skautinga je upoznavanje protivnika kroz sve faze košarkaške igre. Skauting se radi na ekipnom i individualnom nivou. Ekipni podrazumeva prikaz sistema igre protivnika u napadu, odbrani i u tranziciji. Kako ekipa napada sve vrste odbrane, kako napada posle prekida igre (aut) i kako

prelazi iz odbrane u napad. Svaka faza može statistički da se prikaže po broju pokušaja, pravca iz kojih se napad razvija i procentu uspešnosti. Takođe, mogu da se naglase prednosti i mane kako ekipne, tako i individualne igre. Individualno podrazumeva učinak svakog igrača ponaosob kroz sve faze igre, njegov statistički učinak, dobre i loše strane u igri, na primer iz koje akcije najviše i najbolje napada ili u kojim akcijama ima manji udeo, ili kakav mu je učinak u različitim vrstama odbrane (šta loše brani?). Ukratko skauting pokazuje kako protivnika treba najefikasnije napadati i kako se braniti. Statistika je sastavni deo skautinga. Statistika se može podeliti na više delova. Prvo podela je na opštu i na specijalnu, ili kako mnogo puta kažemo, unutrašnju ili spoljašnju. Opšta odnosno spoljašnja statistika je ta koju dobijamo u toku same utakmice, to jest statistika koju dobijaju obe ekipe, novinari, publika, menadžeri... Specijalna ili unutrašnja statistika je ta koju ekipa, odnosno stručni štab vodi po svojim potrebnim "normativima". Poznajući opštu statistiku i naše potrebe stvaramo svoju specijalnu. Specijalna statistika je razlika između opšte i željene!!! (na primer broj izgubljenih lopti, u opštoj statistici nalazi se samo broj izgubljenih lopti, dok mi želimo raznovrsnije da saznamo kakve greške u tom segmentu igre prave naši igrači. Statistika koja se koristi u našoj ligi beleži jedana-



est vrsta izgubljenih lopti). Treba istaći da u košarci postoji dvadeset i jedan različit način u statističkom pojmu „izgubljena lopta“. Ako idemo dalje, statistiku možemo podeliti na vremenske amplitude – na primer statistika po četvrtinama, statistika na poluvremenu, statistika cele utakmice, statistika kola, statistika turnira, statistika celog šampionata... (odnosno kada je vidimo i kako je vidimo, jer nije svejedno šta vidimo u jednoj utakmici, ili na kraju četvrtine ili na kraju šampionata... Statistika može da pokaže puno stvari, ali opšta statistika nam može pomoći na kraju četvrtina, da nam ukaže na neke „sitnice“ koje ne primećujemo tokom same utakmice. Zato nije na odmet imati specijalnu statistiku, koja zna filozofiju i potrebe glavnog trenera (recimo, koliko koševa primamo i dajemo iz primarne kontre, koliko iz sekundarne, koliko iz organizovane igre pet na pet, šta se događa kod promena odbrana). Da se vidi kada je zona, kada je presing, kada je čovek na pola terena, kada je u igrač u zoni šuta. Bilo bi sjajno ocenjivati stepen agresivnosti svoje i protivničke ekipe. Bitan faktor je i to što se nerealizovane asistencije ne vode pravilno ili uopšte. Puno puta imamo igrače koji imaju slab ili minus index a puno su na terenu. Postavlja se pitanje zašto? Jedan od odgovora bi bio da čuvaju protivničkog najboljeg igrača. Drugi odgovor bi bio da organizatori igre, često da kažemo srce ekipe, ili hrabriji igrači šutiraju uvek u zadnjim sekundama kada niko neće, oni ne beže od odgovornosti i iz nemogućih situacija pokušavaju da daju poen, ali to im drastično kvari prosek. Nigde se u statistici ne beleži najbolja odbrana ili poslednja dobra odbrana, odnosno odlučujuća. Takav slučaj je i sa napadom. Nije svejedno kada se pogodi ili odbrani, pa problem poslednjih sekundi, ili na nekim utakmicama se sve odluči za 20-25 minuta pa potom dolaze loši minuti. Statistički faktori (koševi, osvojene lopte, asistencije, skokovi itd) koji su preokrenuli rezultat i potom doneli tehničko-taktičku prevagu, mogli bi posebno da se beleže. Statistika je od velike pomoći ako nemamo DVD sa utakmice. Ipak, i tada može da se napravi veoma dobar skauting. Može da se vidi ko je košgeter, odakle najčešće šutira, ko je glavni skakač u ekipi, ko asistira, ko pravi faulove, nad kim se prave najčešći faulovi, podela pozicije ako ne znamo igrače, zatim koliko napada imaju, ko koliko penala šutira, koliko trojki daju, sa kakvim procentom... Naravno na statistiku se može ozbiljnije osloniti ako ima više statistika, odnosno sa više utakmica jer su proseci verodostojniji... Veoma bitan faktor je i učinak petorki. Zatim se može videti komparacija na primeru starter-klupa, odnosno koliko poena je donela klupa, itd... U statistici ima i nekih logičnosti, na primer, ako centri postišu uglavnom koševe može se tvdiiti da se igra organizovanije, a ako bekovi daju više poena, da se igra brže, mada se to može videti iz broja napada, a danas u pojedinim ekipama i centri trče kontru prvi ...ali te logičnosti kao i dati primer padaju u vodu. Kažu za statistiku da je kao devojka u bikniju, pokaže sve, ali glavno se ne vidi. Jasno je da ona može da pomogne puno. Statistiku



treba dovesti na naučni nivo, ona unapređuje igru, trenazni proces, pripremu same utakmice, skoro sve. Jedino nema dušu ali zato su tu treneri, pomoćnici trenera, stručni štab, da znaju kako da koriste statistiku (da joj daju dušu). Ona između ostalog treba da im najviše pomogne, i da se na najbolji način interpretira igračima, kako bi mogli bolje da treniraju, da unaprede svoju igru, da se najbolje sprema za utakmicu i da urade sve da pobeđu. A to je za trenere najbitnije.

„Upoznajte neprijatelja i upoznajte sebe; u stotinu bitaka nikada nećete biti u opasnosti. Kada ne poznajete neprijatelja ali poznajete sebe, vaše šanse za pobeđu i poraz su jednake. Ako ne poznajete ni neprijatelja ni sebe, nesumnjivo ćete u svakoj bici biti u opasnosti.“ – Sun Tzu Wu, Umetnost ratovanja, 450 god. pre n.e. Na početku sezone, treneri su prvenstveno zainteresovani za korišćenje različitih statističkih izveštaja za analizu i ocenu pojedinačnih igrača. Međutim, jednom kada treneri steknu uvid u prednosti i nedostatke svojih igrača, njihovo interesovanje se orijentiše na tim kao celinu. Oni žele da znaju koliko dobro deluju kao tim. Timska statistika postaje najvažnija. I konačno, s obzirom da različiti statistički izveštaji mogu biti korišćeni i za analizu igre protivničkih timova kako sezona odmiče, interesovanje trenera se orijentiše na protivnike. Vrlo često, dobro analizirana igra protivnika znači razliku između pobeđe i poraza.

Branko Markoski, Laszlo Ratgeber

Zabava za male košarkaše

Mini basket – makszi zabava

posle juniorske, dobili smo i Mini basket ligu. Naftna industrija Srbije (NIS) podržala je održavanje Mini basket lige u organizaciji Košarkaškog saveza Srbije (KSS) ugovorom o saradnji, koji su, 22. oktobra u našoj Kući košarke u ime NIS-a, potpisali Jelena Konovala, direktor Funkcije za odnose sa javnošću i komunikacije, i Predrag Bojić, generalni sekretar saveza.

Tim povodom razgovarali smo sa nosiocem organizacije lige Radetom Georgijevskim:

– Igra je od davnina sastavni deo dečijeg života. Stara je koliko i ljudsko društvo i najprirodnija je aktivnost deteta, rezultat koji ne iziskuje težak rad, pruža radost i zadovoljstvo. Uz to, igra je i osnovna aktivnost deteta – kaže između ostalog u svojoj knjizi „Mini basket“ profesionalni košarkaški trener Rade Georgijevski, predsednik „Mini basket udruženja Srbije“.

– Ovo o čemu pričamo, odnosno naš mini basket pokret podržali su ljudi iz kompanije NIS i očekujem lepu saradnju sa njima – kaže Rade Georgijevski o ovoj, u Evropi jedinstvenoj manifestaciji Mini basket.

– Mi smo još osamdesetih godina krenuli sa mini basketom – kaže za trener Rade Georgijevski. – To su bila sasvim druga vremena. Recimo na utakmici Radnički LMK i Iskra Kumanovo bilo je 7.000 gledalaca. Ali to je bilo tada. Onda se i kasnije počinjalo sa igranjem košarke pa su deca bila nešto starija. Ovaj naš, današnji mini basket ušao je i u predškolske ustanove, tako da imamo grupe dečaka i devojčica od 3 do 6 godina, gde su koševi još manji, lopta takođe i sve je prilagođeno toj uzrasnoj kategoriji. Zatim, imamo ekipe od 7 do 10 godina, tu je malo organizovaniji sistem i malo ozbiljnije. Ali, suština celog ovog pokreta je da dete zavoli košarku. Da se igra i da preko igre nešto nauči. Da nauči 4 osnovna elementa, da zna da šutne i ubaci u koš, da zna da dodu, vodi i da čuva loptu, dakle sve ono što ima u košarci. Ali, tu nema mnogo filozofiranja, ponavljanja, treniranja strogoće. Uloga trenera je da pokaže, a dete to kopira. Zato i ponavljam stalno i de-

ci i roditeljima, a posebno trenerima da je osnovni cilj da dete zavoli košarku, osnovni princip je zabava i razonoda, a osnovni metod učenja je igra. Trener mora da poštuje sve to. Nije na njemu da imitira vrhunske trenere, što se događalo. Mi smo od prošle godine napravili da svaki trener mora da ima belu licencu. Ima naravno i trenera sa plavom i crvenom licencom koji su naši treneri. To mora, pre svega, da budu ljudi od struke, bivši igrači, dobri demonstratori. Dete prvo vizuelno uči. On, znači, mora da zna da pokaže. Nema puno zadržavanja na pojedinim elementima košarke. Pokažeš i igra se dalje. U tom uzrastu je tako. Prosto rečeno, trener treba da im bude stariji brat. On mora da se uključi u igru, a ne da sedi sa strane i deli zadatke.



Vođena tim principima, jedinstvenim u svetu košarke, čak i u širim razmerama, pokret Mini basket je sve veći?

– Imamo oko 200 klubova iz cele zemlje sa preko 7.000 dece. Pokrili smo skoro celu Srbiju, ušli u mnoge predškolske i školske objekte. Krenuli smo sa 6-7 klubova. Malo po malo, promocije, nabavka opreme, objašnjavanje šta to hoćemo sa ovom idejom, broj učesnika je rastao kao i interesovanje za mini basket. Početak je bio mnogo težak. Nisu ni svi treneri hteli da rade ovo. Mala im je bila lopta, mali koševi. Sada je dokazano da deca od npr. 11 godina ne mogu da igraju sa loptom 7, ne mogu da izvode slobodna bacanja i sl. Sada i žene igraju sa šesticom. Zašto? Da bi mogli da naprave skok-šut, da odigraju kontra na-



pad. Kad je njima 7 teška onda zamislite kako je deci. Učiš ga nečemu, a ono to ne može da ponovi. Elem, sve to je rešeno, treneri su sve zainteresovaniji za rad sa decom i u tome napredujemo. Imamo u svim regionima. Pravimo organizovane festivale. Imamo u Niškoj Banji za region Niš, imamo leskovačku basketijadu, u vreme roštilijade, Banini u maju, za celu Vojvodinu, Mini basket na travi, Deda Mrazov kup u Budimpešti, Novobeogradski turnir u martu, Mini basket turnir prijateljstva na Zlatiboru i, naravno, Međunarodni festival Rajko Žižić u januaru na Beogradskom sajmu, 10. jubilarni po redu. Koševi će biti na 2,60, lopta 5 i svi će biti pobednici. Ne pravimo bolje niti lošije, kod nas su svi dobri. Bez lažne skromnosti, napravili smo zaista nešto vredno. Nažalost, ništa nismo dobili od države, a cilj nam je da sklonimo decu sa ulica. Projekat koji smo podneli Ministarstvu sporta nije prošao. Snađimo se kako stignemo i umemo. I da ne zaboravim, imaćemo na leto na Košutnjaku neku vrstu kampa, za svu on decu koja ne mogu da idu van Beograda za vreme raspusta a, takođe, i za onu decu naših iseljenika koja dolaze preko leta kod deke i bake i koja žele da igraju košarku na raspustu.

Jedna velika firma je, ipak, prepoznala vrednost ovoga što vi radite?

– Naftna industrija Srbije (NIS) je prepoznala ovaj naš trud i odlučili su da budu sponzori. Prihvatili su čitav naš program, za celu Srbiju i hvala im na tome. Shvatili su šta ovo znači za decu. Videli su kako deca reaguju, kako ne mogu da spavaju od uzbuđenja pre meča, kako se raduju svakom košu. Kod nas nema domaćih ekipa, svi igraju na jednom mestu, pod jednim istim uslovima, roditelji, koji su znali da prave probleme jer suviše ozbiljno shvataju to,

nemaju direktan pristup utakmici nego navijaju sa strane. Trener mora da promeni za 4 četvrtine svih 15 igrača, da svi imaju priliku da igraju, a ne da forsira samo jedne. Tri petorke mora da promeni za 3 četvrtine, a tek u 4 može da kombinuje. Sudije i o tome vode računa.

Za kraj samo treba citirati moto mini basketa: „Igra se da bi se učilo, a ne uči da bi se igralo”. B. Manojlović

Promoter

Nemanja Bjelica, jedan od najperspektivnijih mladih košarkaša u Evropi koji je protekle sezone prosto eksplodirao u Zvezdi, pod dirigentskom palicom Svetislava Pešića a zatim i u reprezentaciji kod Duda Ivkovića, zvanični je promoter Mini basket lige. Evo njegove izjave za Trener :

– Dobio sam poziv iz Saveza da se obratim malim košarkašima i da im prenesem svoja košarkaška iskustva. Odlično znam kako je biti u njihovim godinama na početku karijere, jer i ja sam počeo sa 7 godina da treniram košarku i znam koji je pravi put da se dođe do uspešnog sportiste i košarkaša. Mislim da je ova liga sjajna stvar koja će privući mnoge mlade da se bave ovim sportom. Sigurno je



da i među ovima koji se već takmiče, ima onih koji će postati vrhunski košarkaši. Kada sam ja počinjao, nije bilo nečega sličnog, ili bar nije bilo na tom nivou i zato potpuno podržavam jednu ovakvu ideju. Učeći košarku oni će naučiti i da se druže, da imaju obaveze, da se klone ulice, naravno ne zaboravljajući školu. Rado ću se odazvati kad god me pozovu da dođem kod dečice i da budem sa njima, jer dobro znam kako sam ja jedva čekao kao mali, da nam dođe neko od poznatih košarkaša da se družimo sa njim. Dakle, za decu sam uvek tu, na raspolaganju – napominje jedan od najtalentovanijih igrača Evrope i promoter Mini basket lige Nemanja Bjelica.



Miljanić Mihailo, viši košarkaški trener

Primena poligona u treningu košarkaša



Glavni cilj ovoga rada jeste da ponudi praktične savete i preporuke za sprovođenje kondicionog treninga pomoću metoda kružnog treninga i metoda stanica koje mi u praksi nazivamo poligonom. U cilju maksimalnih iskorišćavanja svih fizičkih i psihičkih rezervi u toku sportske pripreme, fizička priprema predstavlja složen proces koji je usmeren na izgradnju i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i motoričkih znanja, umenja i navika sportiste. Za kondicionog trenera, ali i za druge članove stručnog štaba, najvažnije je odrediti smer trenažnog delovanja (uticaja), jer usmeravanje sportskog treninga je važan zadatak trenera, a izbor metoda, sredstava (vežbi) i opterećenja u tome zauzima vodeću ulogu. U postizanju visokih sportskih rezultata koriste se sve raspoložive metode, sredstva i opterećenja za razvoj potencijala sportiste i razvoj njegovih znanja, umenja i motoričkih navika.

Košarka je kompleksna sportska igra u kojoj kretanje ima svoje specifične dinamičke i kinematičke karakteristike. Ona je sačinjena od tehnički vrlo složenih vežbi koje su u većoj meri acikličnog karaktera i uslovljene sposobnošću ispoljavanja različitih vrsta naprežanja i režima rada (V. Koprivica, 2002). Zato se pri izboru metoda i sredstava u trenažnom procesu biraju metode i vežbe u zavisnosti od perioda, faze, etape u kojoj se priprema odvija. Ako se priprema odvija u fazi opšte pripreme, primenjuju se, pre svega, sredstva opšte pripreme, ako je faza specifične pripreme, specifična sredstva pripreme, ako je faza takmičarske pripreme, takmičarska sredstva. Osim toga, parametar pomoću koga treneri treba da se rukovode u izboru opterećenja je ono opterećenje koje je tipično za važnu utakmicu ili za takmičenje (na primer finalni turnir). Drugo, vežbe moraju u najvećoj meri sadržati strukture kretanja koja omogućavaju u određenoj meri i usavršavanje tehnike izvođenja, tako da izbor već korišćenih poligona ili sačinjavanje novih, mora biti u skladu sa ciljem i strukturom specifičnog kretanja kakvo zahteva takmičenje.

Kvalitetan trenažni proces proizilazi iz godišnjeg plana rada. Planiranje i programiranje treninga je ključ uspeha, a vrlo važan deo planiranja i programiranja predstavlja dijagnostika trenutnog stanja sportiste, kao i ukupnog stanja ekipe. Pri tome se mora poštovati princip specifičnosti datog sporta (ovde je to košarka) i specifičnost pozicije sportiste u njemu (misli se na centre, krila i bekove). U dijagnostici potencijala i stvarnih kapaciteta pojedinca u ko-

šarci, odlučujuće je upoznati se sa specifičnim zahtevima košarkaške igre. Važno je naglasiti da ovakva dijagnostika omogućava da se u pripremi košarkaša pristupi sa individualno određenim opterećenjima, vežbama i metodama u treningu. Kada je ustanovljena lična karta sposobnosti i mogućnosti sportiste i ekipe određuju se smernice i definišu ciljevi trenažnog rada.

Među brojnim metodama u pripremi sportista moguće je koristiti i metod kružnog treninga i metod stanica, koji se primenjuju u formi koju nazivamo poligonom. Poligon predstavlja kompleksnu organizacionu metodičku formu pomoću koje se mogu razvijati sve motoričke sposobnosti (sila, snaga, brzina, izdržljivost, gipkost i koordinacija). Prilikom komponovanja poligona treba obratiti pažnju da je sa jedne strane u trenažnom procesu potrebno obezbediti razvoj ili održavanje motoričkih i funkcionalnih sistema koji nose glavno opterećenje u toku takmičenja, a sa druge strane zadržavanje strukture sportskog kretanja koja omogućava u određenoj meri i usavršavanje tehnike izvođenja. Prema tome, izbor poligona mora biti u skladu sa aktuelnim ciljevima treninga, ali i sa principima uticaja takvog treninga, što znači da trening mora obuhvatiti (M. Kukulj, 1996):

- 1) sve osnovne mišićne grupe,
- 2) najbitnija motorička svojstva,
- 3) specifična takmičarska kretanja,
- 4) rad na osnovnim mišićnim grupama po kriterijumu suprotnih funkcija (pregibači, opružači),
- 5) jednostavnije nakon složenijih vežbi (po kriterijumu složenosti)
- 6) – vežbe brzine pre vežbi snage,
 - vežbe brzine i snage pre vežbi izdržljivosti,
 - vežbe gipkosti posle vežbi snage,
 - vežbe okretnosti u uslovima dovoljne odmorenosti i koncentracije (po kriterijumu kompatibilnosti, odnosno spojivosti funkcija).

Rad po kružnom metodu odvija se na stanicama kojih u jednom krugu može biti od 8 do 12 sa doziranim brojem ponavljanja (10-15). Kad se vežbanje završi na jednoj stanici odmah se prelazi na drugu i tako u nizu do kraja kruga. Broj krugova je takođe doziran (2-4). Kružni trening omogućava većem broju pojedinaca istovremeno vežbanje istih zadataka sa individualnim doziranjem opterećenja. Vežbe koje koristimo u poligonu moraju biti što jednostavnije, svima poznate i tehnički usvojene kako bi se izvodile bez zastoja.

Metod stanica je takav metod gde je tačno određeno na svakoj stanici šta će se raditi, kad se završi ceo program na stanici, prelazi se na drugu stanicu. Prelazak sa stanice na stanicu izvodi se po principu intervalnog rada gde je osnovna postavka plansko smenjivanje faze opterećenja i odmora metodom ponavljanja.

Rečeno je da se poligonom mogu razvijati sve motoričke sposobnosti, ali će u ovom radu biti prikazani praktični primeri za razvoj izdržljivosti. Izdržljivost se može u većoj meri razviti primenom višestrukog ponavljanja elemenata tehnike, delova vežbi i celih kompozicija. Potrebno je komponovati takav kompleks vežbi da se u jednom krugu uključe sve aktuelne mišićne grupe i da se stalnim opterećenjem kardiovaskularnog i respiratornog sistema utiče na razvoj izdržljivosti.

Metodom kružnog treninga i metodom stanica rešavaju se zadaci:

- 1) opšte pripreme i
- 2) specifične pripreme.

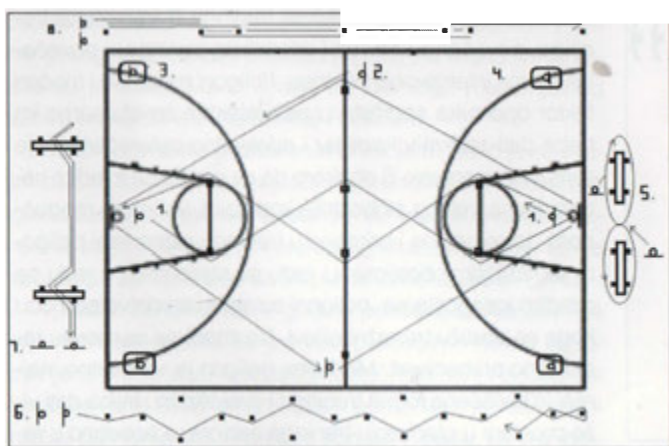
Kada je u pitanju intenzitet vežbanja metodom poligona, on se određuje na osnovu testa maksimalnih mogućnosti u datom zadatku čime se ostvaruje najadekvatniji način doziranja opterećenja za svakog pojedinca i izbegavanje neželjenih posledica preobimnog i prekomernog opterećenja, opterećenja koje nije adekvatno stanju sportiste. Najpre se odradi test maksimalnih mogućnosti. Test izdržljivosti se sprovodi na svakom zadatku maksimalnom brzinom i maksimalnim brojem ponavljanja (do „otkaza“) i od tih vrednosti se određuje opterećenje (na primer: 80%, 70%, 60% od maksimuma).

Osnovne komponente koje čine opterećenje u kružnom treningu izvedene su iz opštih zahteva intervalnog treninga, a to su:

- 1) intenzitet rada,
- 2) obim rada,
- 3) trajanje i karakter pauza i
- 4) karakter vežbe.

Koje će se opterećenje zadati na treningu zavisi od:

- cilja i zadatka treninga,
- nivoa pripremljenosti sportiste,
- periodizacije sportskog treninga,
- usmerenosti prethodnog treninga,
- veličine zamora izazvane prethodnim treningom,
- usmerenosti i karaktera napora na sledećem treningu,



Poligon broj 1

- karaktera pauze (da li je bila aktivna ili pasivna),
- blizine sledećeg takmičenja,
- uzrasta i
- pola (V. Koprivica, 2002).

Intenzifikacija se može postići povećanjem vremena rada, povećanjem broja stanica, skraćivanjem odmora između ponavljanja na jednoj stanici, povećanjem broja serija i broja krugova, usložnjavanjem vežbi, otežavanjem redosleda vežbi. Puls nam je pokazatelj za individualno doziranje.

Kod zadatih vežbi cilj je da se vežba izvodi u intenzitetu kao na takmičenju, tako da se i u testu i u treningu isto zahteva. Maksimalan učinak metodom poligona ostvariće se u zavisnosti od motoričkog zadatka koji se zadaje sa jedne strane i mogućnosti sportiste sa druge strane. Pored toga, savlađivanje poligona zahteva i određene psihološke karakteristike kao što su odlučnost, odvažnost, samopouzdanje, istrajnost i samokritičnost. Kod izrade plana i programa za grupni trening s obzirom na organizacionu podelu treninga, treba uvažavati princip da sportista trenira u grupi što je više moguće, a individualno koliko je neophodno.

Primeri poligona

Doziranje opterećenja u poligonu zavisi od ciljeva i zadataka koje želimo da ostvarimo. Cilj rada na poligonu br. 1, 2, 3 i 4 je razvoj specifične izdržljivosti anaerobno-laktatnog karaktera. S obzirom na zonu intenziteta u kojoj se izvode ovi poligoni, neophodno je naglasiti da su oni pre svega namenjeni seniorima i da nije dobro ako se primene u radu sa mlađim kategorijama. Zona intenziteta određuje se pomoću pulsa. Iskustvo govori da doza opterećenja u poligonu sa metodom stanica mora biti maksimalna kada je u pitanju specifična izdržljivost anaerobno-laktatnog karaktera sa pulsom od 180 ud/min. Rad traje na stanicama od 30 do 40 s, sa pauzom od 60 do 80s. Na jednoj stanici rade se uzastopno 2 serije, pa se tek posle prelazi na sledeću stanicu. Dobro pripremljeni sportisti mogu da urade 2 do 3 kruga, pauza posle kruga je od 8 do 12 minuta.

Vežbe u poligonu br. 1

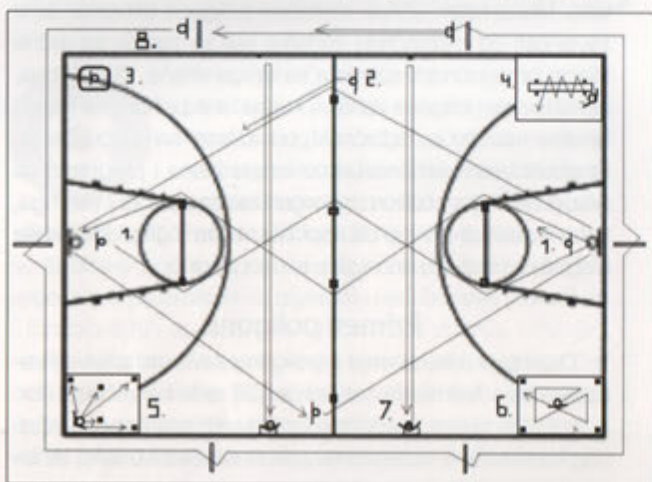
- Br. 1 dribling od koša do koša oko krugova na terenu
- Br. 2 dribling uz aut liniju od koša do koša
- Br. 3 sklek (široki, uski)
- Br. 4 vežbe za trbušnu muskulaturu, na strunjači
- Br. 5 kretanje u košarkaškom stavu, sa jedne strane klupe bočno, a sa druge pravolinijsko kretanje
- Br. 6 trčanje oko čunjeva slalom (vijugavo lučno kretanje uskog koridora trčanja), veleslalom (vijugavo lučno kretanje šireg koridora trčanja, „cik-cak“)
- Br. 7 trčanje od klupe do klupe sa preskocima
- Br. 8 "kamikaza"

Vežbe u poligonu br. 2

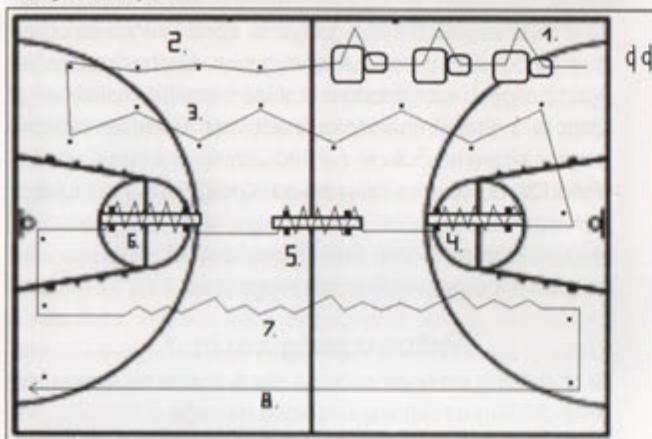
- Br. 1 dribling od koša do koša oko krugova na terenu
- Br. 2 dribling uz aut liniju od koša do koša
- br. 3 vežbe za trbušnu muskulaturu
- Br. 4 sunožni preskoci preko klupe
- Br. 5 trčanje do svakog čunja i nazad

- br. 6 kretanje u košarkaškom stavu u svim pravcima
- br. 7 pretrčavanje igrališta po širini s tim da se ne ometaju druga trčanja
- br. 8 trčanje preko prepona oko terena

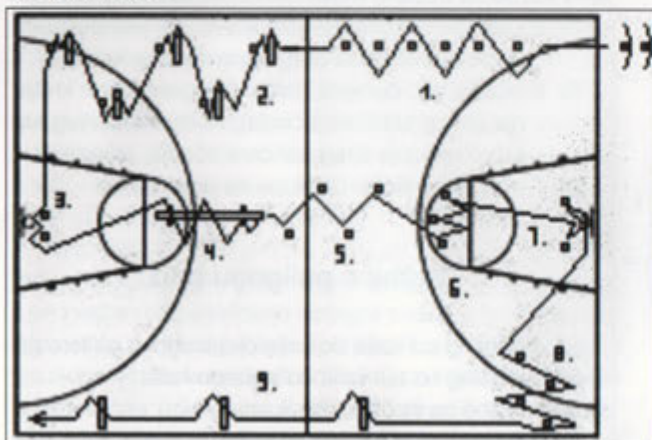
Poligon br. 3 Metodom kružnog treninga prvo se testira maksimalno postignuto vreme na kraju poligona, pa se onda određuje opterećenje. Cilj rada na ovom poligonu je razvoj specifične izdržljivosti anaerobno-laktatnog karaktera. Zona intenziteta mora biti maksimalna, puls 180 ud./min. Iskustvo govori da je na ovom poligonu maksimalno trajanje izvođenja 40-45 sekundi. U jednoj seriji se ponavlja poligon



Poligon broj 2



Poligon broj 3



Poligon broj 4

5-6 puta sa pauzom od 1,5 do 2 min. Dobro spremni igrači urade 2-3 serije. Pauza između serija je 8-12 min.

Vežbe u poligonu br. 3

- Br. 1 naskok na sanduk, saskok na strunjaču (visina sanduka se progresivno povećava)
- Br. 2 slalom trčanje oko čunjeva
- Br. 3 veleslalom trčanje oko čunjeva
- Br. 4 sunožni preskoci preko klupe
- Br. 5 sunožni naskok na klupu, pa raskoračni saskok
- Br. 6 odskok jednom nogom od klupe i sunožni saskok na pod
- Br. 7 zalet, pa dva koraka plus jelenski skok, opet dva koraka plus jelenski skok...
- Br. 8 pravolinijski sprint

Poligon br. 4 Metodom kružnog treninga prvo se testira maksimalno postignuto vreme na kraju poligona, pa se onda određuje opterećenje. Cilj rada na ovom poligonu je razvoj specifične izdržljivosti anaerobno-laktatnog karaktera. Zona intenziteta mora biti maksimalna, puls 180 ud./min. Iskustvo govori da je na ovom poligonu maksimalno trajanje izvođenja 35-40 sekundi. U jednoj seriji se ponavlja poligon 5-6 puta sa pauzom od 1,5-2 min. Dobro spremni igrači urade 2-3 serije. Pauza između serija je 8-12 min.

Vežbe u poligonu br. 4

- Br. 1 slalom trčanje između čunjeva
- Br. 2 sunožni preskok preko prepone plus jednostrana finta i prelaz na sledeću preponu
- Br. 3 dupli skok na koš
- Br. 4 pivot na gredi (okret na gredi)
- Br. 5 cik-cak kretanje u stavu od čunja do čunja
- Br. 6 mala "kamikaza" na liniji slobodnih bacanja
- Br. 7 korak zaleta, pa skok na koš
- Br. 8 veleslalom oko čunjeva
- Br. 9 trčanje preko prepona

Zaključak

Poligoni su kao šahovska tabla, uvek ima novih varijanti i nude se nova rešenja za kojima treba tragati. Oni predstavljaju moćno sredstvo za razbijanje stereotipa kretanja, kao i mogućnost za povećavanje opterećenja u različitim varijantama: povećanje obima treninga ili intenziteta treninga, povećanje i obima i intenziteta treninga, i povećanje obima intenzivnog treninga. Poligoni mogu biti i moćan faktor oporavka sportiste u psihološkom smislu samo im treba dati zanimljiv karakter i adekvatno opterećenje koje stimuliše oporavak. S obzirom da se u radu sa mlađim kategorijama trening slobodnije koncipira, velike su mogućnosti da se sačine i primene u treningu raznovrsni poligoni sa različitim uticajima. U radu sa seniorima i u radu sa mlađim kategorijama, poligoni su samo sredstvo pomoću koga se postižu trenažni ciljevi, što znači da se moraju racionalno primenjivati. Međutim, poligon je, verovatno, najmanje korišćena forma treninga i svakako mu treba dati više prostora u planiranju treninga seniora, a posebno u radu sa mladima.

Veterani Beograda organizovali memorijalni turnir Dragiša Šarić

U čast košarkašu i čoveku

U čast iznenadno preminulom nekadašnjem košarkaškom treneru i igraču brojnih prvoligaških kubova (Radnički, Ušće, Profikolor, Partizan, Beobanka), Dragiši Šariću, veterani Beograda organizovali su memorijalni turnir, na kome su osim domaćina učestvovala „vršnjačke“ ekipe iz Ljubljane, Banjaluke i Pule.

Iznenadnom smrću u 47. godini života na letovanju u Puli, gde je imao brojne prijatelje, bivši prvi trener Vizure i Mega ishrane ostavio je zatečenim sve njegove prijatelje, sportske radnike i ljubitelje košarke, koji su ga poznavali kao racionalnog, nenametljivog i odmerenog čoveka.

Poznat po vedrom duhu, skromnosti, neposrednosti i duhovitosti, Dragiša Šarić je na neki način „zadužio“ svoje prijatelje širom nekadašnje SFRJ. Oni su se vrlo rado odazvali pozivu nekadašnjih sportskih rivala da u jednoj prijateljskoj atmosferi na slikovit način dočaraju sve što je kra-

silo centra koji je vrhunac igračke karijere doživeo u Partizanu, sa kojim je 1992. godine u Istanbulu osvojio titulu prvaka Evrope.

– Dragišu Šarića sam poznavao dugi niz godina. Mogu reći da smo bili veoma dobri drugari. On je bio jedna izuzetna osoba, maksimalno posvećena svojim profesionalnim obavezama, ali isto tako uvek spremna da drugarstvo podigne na jedan viši nivo. Na neki način ja sam ga i uveo u trenerske vode jer sam učestvovao u stvaranju tadašnjih Lavova 063. Znajući da je vrlo odgovorna osoba predložio sam da upravo Šarić bude pomoćni trener prvog tima i tako je počela njegova trenerska karijera – istakao je Miško Marić, jedan od ideologa memorijalnog turnira i nekada vrsni košarkaš Partizana.

Nakon završetka profesionalne karijere, Šarić je sa svojim bivšim saigračima i prijateljima nastavio da rekreativno igra košarku. Upravo se na jednom od brojnih okupljanja iznedrila ideja o formiranju veteranskog kluba Beograd, koji je trebalo da se nadmeće sa ekipama iz nekadašnje SFRJ.

– Mislim da smo 1999. godine postali deo Adriatik lige koja nam je poslužila da još više produbimo davno uspostavljena prijateljstva i da održimo sportski duh. Ako me sećanje ne vara, 2003. smo bili čak i prvaci lige, što samo dokazuje da nismo bili „repa bez korena“. Inače, sa vršnjacima iz Ljubljane, Banjaluke, Pule kao i iz Sarajeva imamo sve-

oma dobre odnose, tako da se, u proseku na svaka tri meseca, okupljamo u nekom od navedenih gradova gde se uvek predivno provedemo. Osim sportskih priredbi uveče se uz muziku i večeru podsetimo starih dana, kada nam se činilo da nam je čitav svet mali – zaključio je Marić.

Pula je bila mesto gde je Šarić redovno letovao. Nažalost, 2008. godine i grad u kome je preminuo. Njegovi drugovi iz ovog prelepog istarskog mesta uvek ističu da u njegovim rečenicama nije bilo „otrovnih reči“, a da u razgovoru nikada nije podizao ton.

– Šarić je, pre svega, bio predobar čovek. Ako kažem da je slovio za drugarčinu neću pogrešiti. Retko kada ćete sresti tako pozitivnu osobu kao što je on bio. Mada je važio za mirnog i možda malo povučenog čoveka, uvek je bio spreman za druženje. Često smo krstarili Jadranskom obalom, smišljajući razne šale i uživajući u toku plovidbe. Rado smo se odazvali pozivu naših prijatelja iz Beograda da u

njegovu čast budemo deo memorijalnog turnira. Mada je povod tužan, lepo je na jednom mestu videti drage ljude – naveo je Predrag Srđić, jedan od košarkaša veterana iz Pule.

Poznati po ozbiljnosti u svakom poslu kojeg se prihvate, Slovenci su i na memorijalni turnir došli u najjačem sastavu. Iako je takmičenje „amaterskog karaktera“, na parketu hale Pionir bilo je dosta oštih duela i primetnog nerviranja. Kod većine igrača višak kilograma i nešto sporiji refleksi nisu narušili talenat i instinkt pobednika nekada odličnih košarkaša.

– Šarić i ja smo nekada bili sportski rivali, ali i veoma dobri prijatelji. Nažalost, prerano je otišao sa ovog

sveta, ali će za nas uvek biti besmrtn. Mislim da je turnir odlično organizovan. Svi žele da trijumfuju, zbog čega su dueli nekada malo oštiji, a gestikulacije neprimerenije. Najvažnije je da se svi lepo družimo i da uživamo u Beogradu – rekao je Slavko Kotnik, jedan od najboljih igrača veterana iz Ljubljane i nekada poznato lice Olimpije.

Veterani iz Banjaluke u konkurenciji svojih vršnjaka imali su šta da ponude.

– Nama je zaista čast što smo deo ovakve ceremonije. Trudimo se da na svaka tri meseca pronademo adekvatan termin kako bismo se okupili u recimo Puli, Banjaluci ili Beogradu. Šarić je bio izuzetan čovek i košarkaš koji je sa Partizanom osvojio sve moguće titule. On je za nas predstavljao oličenje ljudskosti, dobronamernosti i iskrenosti i nikada ga nećemo zaboraviti – apostrofirao je Dragan Vučković, najbolji igrač veterana iz Banjaluke. **N. Marković**



Ana Vesković, psiholog asistent na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja



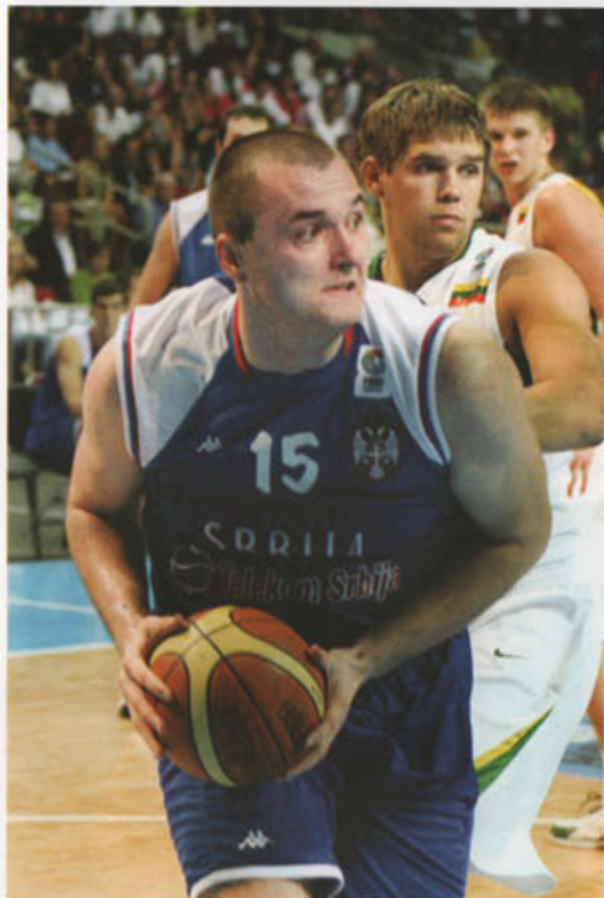
Spremno preuzeti odgovornost

Postoje mnogi zadaci i aktivnosti za koje igrač poseduje urođene sposobnosti specifične za košarku, a koje su se učenjem i vežbanjem razvile u veštine. Međutim, neke zadatke i aktivnosti igrač može da izvede i da sa sigurnošću postigne uspeh, ali često ne uspeva u tome. Za razumevanje opisane situacije, korisno je razmotriti zahteve košarke. U toku učenja veština na treninzima i primenom veština na utakmicama, informacije o uspešnosti u obavljanju zadatka pružaju se neposredno. Celokupna aktivnost, gotovo od samog uključivanja u trenižni proces, usmerena je takmičenjem. Pravila igranja košarke podstiču saradnju između igrača neophodnu za izvršavanje zadataka, nalažu određen broj članova u igri, definišu različite uloge igrača na različitim pozicijama u timu. Za uspešno bavljenje košarkom, pored stepena ovladavanja sportskim veštinama, neophodno je da igrač steknu veštine upravljanja aktivnostima u toku takmičenja, da razviju veštine prilagođavanja takmičarske taktike aktivnostima protivničkog tima. Pored toga, oni moraju da usmere pažnju na zadatak u situacijama kada igraju pod pritiskom i kada se suočavaju sa brojnim stresovima i sa različitim izvorima ometanja, kao što su: isključenja iz igre zbog pet ličnih, promašaj u igri iz izgledne pozicije, nesrećno primljen koš, itd.

U opisnom kontekstu, očekivanja koja igrač sebi postavljaju, a koja se tiču njihove lične efikasnosti za postizanje uspeha, postaju glavna odrednica izbora postupaka i aktivnosti, stepena ulaganja napora i istrajnosti u sopstvenim pokušajima ostvarivanja ciljeva. Konkretno, očekivanja lične efikasnosti se odnosi na uverenja igrača da li jeste ili nije sposoban da preduzme određene aktivnosti kojima postiže cilj. Drugim rečima, procena lične efikasnosti direktno se tiče procene toga da li su vlastite sposobnosti i veštine dovoljne za izvođenje određenih aktivnosti. Step en uverenja u ličnu efikasnost je vidljiv u ponašanju: igrač koji veruju u svoju efikasnost, teške zadatke doživljavaju kao izazove koje treba savladati, a ne kao pretnje koje treba izbegavati. Oni su duboko zainteresovani za ono što rade, postavljaju sebi visoke ciljeve, održavaju jaku predanost u njihovom dostizanju. Sposobni su da se koncentrišu na zadatak, a ne na same sebe. Povremene poraze, a samim tim i doživljaj neuspeha koji su neizbežni pratioci takmičenja i napretka, pripisuju aspektima koji se mogu

usavršiti i nadoknaditi, npr. nedostatku veština ili nedovoljnom stepenu zalaganja. Kada se suočavaju sa teškoćama, reaguju ili udvostručavanjem svojih napora ili prome-nom strategija koje su do tada koristili. Oni se brzo oporavljaju nakon poraza i vraćaju na prethodni nivo uspešnosti. Pored toga, očekivanja lične efikasnosti deluju na aktivnosti preko izbora ciljeva. Igrači koju svoju efikasnost procenjuju kao visoku, da bi bili zadovoljni postavljaju ciljeve koji su visoki ali dostižni, poseduju jasno definisan sistem kratkoročnih i dugoročnih ciljeva, dugoročnije i fleksibilnije planiraju svoje ciljeve, pred seborn imaju izazove, upravljaju svojim ponašanjem pri čemu zamišljaju uspešne posledice. Sebe motivišu stvarajući niz uverenja o tome šta su sposobni da postignu, planiraju tok akcija. Takođe, oni ulažu više napora, uporniji su i otporniji kada se suoče s neuspehom i teškoćama. Sa obzirom na činjenicu da teškoće i prepreke doživljavaju manje stresno, oni u teškim situacijama prihvataju manje negativnih osećanja. Ključni faktor je taj da oni izgrade bolju kontrolu nad mislima koje ih ometaju kao, što je na primer zamišljanje negativnih posledica, mogućih teškoća ili prepreka. Sposobni su da se umire, opuste, da premeste pažnju sa brige oko ishoda, na zadatak koji izvode, i spremni su da otvoreno potraže podršku kada smatraju da im je neophodna. Sa druge strane, igrač koji u niskom stepenu veruju u svoju efikasnost, dakle u svoje mogućnosti da sa uspehom izvedu aktivnosti da bi ostvarili ciljeve, skloni su da izbegavaju teške zadatke. Manje su istrajni u ostvarivanju ciljeva. Od sebe manje očekuju i zadovoljni su ako postignu čak i ciljeve koji su ispod njihovih realnih mogućnosti. Okreću se „prema unutra“, često sumnjaju u sebe, umesto da razmišljaju kako da uspešno deluju. Kad se suočavaju s teškim zadacima, zadržavaju se na poteškoćama, na posledicama mogućeg neuspeha i na ličnim nedostacima. U situacijama u kojima dožive poraz, gube veru u sebe, zato što za to optužuju vlastitu neadekvatnost. Odustaju od suočavanja sa teškoćama, sporo se oporavljaju od poraza i lako postaju žrtve stresa, čak i depresije. Osećaju se nesposobnim da spreče misli koje ih ometaju, doživljavaju razočaranje u vlastite nade. Sve to vodi ih lošem raspoloženju i zastoju u sportskom napredovanju.

Kada se razmišlja o razlikama u izraženosti uverenja o efikasnosti između različitih igrača, najvažnije je imati u vidu da se niko ne rađa sa formiranim verovanjem u svoju



efikasnost. Uverenja o efikasnosti za izvršavanje različitih zadataka na terenu, formiraju se tokom sportskog razvoja i napretka. Po svojoj prirodi uverenja nisu univerzalna niti primenljiva na različite situacije, već su specifična i povezana su sa određenim vrstama aktivnosti. Na primer, ako neki igrač dobro vodi loptu i procenjuje sebe kao dobrog plej mejkera, ne znači automatski da će sebe procenjivati kao dobrog šutera.

Zainteresovani čitalac može postaviti pitanje na koji način igrač može da razvije veru u ličnu efikasnost. Najsnažniji i najvažniji izvor i način jeste lično postignuto i doživljeno iskustvo uspeha. Doživljaj efikasnosti posledično vodi većim uspesima. Uspeh povećava očekivanje budućih uspeha, a neuspeh ih smanjuje. Nakon ponovljenih iskustava uspeha, odnosno, nakon ponovljenih doživljaja lične efikasnosti, povremeni neuspesi je neće umanjiti. To praktično znači da je najvažnije da trener kreira takve situacije koje će omogućiti svakom igraču da kontinuirano postiže uspehe. Posmatranje drugih igrača kako sa uspehom izvode aktivnosti, a koji su prema nekim karakteristikama slični nama, jedan je od načina, mada slabijih, na koji se može graditi vera u svoju efikasnost. Na primer, igrač koji ima sposobnosti da dobro skoči u odbrani, koji je razvio tu veštinu, i koji veruje da je može izvoditi sa uspehom – izvodi je u većini situacija uspešno. Međutim, isti igrač ne koristi istu veštinu kada treba uspešno da zagradi protivničkog igrača pre skoka. U stvari, on ne veruje da može uspešno da je „upotrebi“, te protivnik pre njega hvata loptu. Ukoliko igrač posmatra drugog igrača koji obe veštine izvodi uspešno, može početi da veruje u svoju efikasnost, što će dovesti do toga da vremenom izgradi uverenje da može uspešno da zagradi protivničkog igrača pre skoka, a krajnji ishod je uspešno izvođenje akcije. Dalje, igrač uz sugestiju značajnih osoba, u prvom redu trenera, počinje da veruje da može uspešno da izađe na kraj sa onim što mu je do tada predstavljalo teškoću ili što je izvodilo sa ma-

nje uspeha. Kada se igrač nađe u stresnoj situaciji uglavnom reaguje pojačano emocionalno. Zbog činjenice da visok nivo emocija obično snižava igrački učinak, verovatnije je da igrači očekuju uspeh u situacijama kada nisu napeti i ukoliko osećaju unutrašnji mir. Primer koji se često može videti na terenu, a koji na dobar način prikazuje kako povišena emocionalnost direktno smanjuje efikasnost, vidljiv je u situacijama u kojima je uspeh izvođenja znatno smanjen ukoliko su igrači revoltirani nakon suđenja za koje smatraju da nije fer ili u situacijama akutne napetosti i treme.

Uloga psihologa u radu sa igračima je višestruka. Psihološkom procenom i testiranjem pruža se uvid u karakteristike uverenja o efikasnosti igrača i to procenu izraženosti uverenja koja su vezana za košarkaško postignuće uopšte, ali i uverenja koja su specifična tj. vezana za određene aktivnosti i zadatke. Procena može da ukaže na potrebu za radom sa sportistom na daljem razvoju i unapređivanju uverenja u smislu podsticanja daljeg košarkaškog napredovanja ili rešavanja konkretnih problema. Psiholog u zavisnosti od konkretnih okolnosti i od ostalih psihičkih karakteristika igrača, može da osmisli i da primeni različite strategije. Moguća početna strategija u radu može biti usmerena na pružanje podrške i podučavanje koje promovise razvoj stila postepenog ovladavanja sve kompleksnijim zadacima. Središnja uporišna tačka u radu, podrazumeva razvoj stavova prema povremenom neuspehu kao sastavnom delu košarkaškog razvoja kao i logičku analizu problema koja omogućava njegovo sagledavanje iz različitih uglova. Jedan od načina na koje psiholog može da deluje, jeste rad na razvoju regulacije i kontrole osećanja u smislu toga da „obučiti“ sportistu da prepozna šta oseća, kao i da razvije načine na koje može da ispolji i da kontroliše svoja intenzivna osećanja. Bitan aspekt rada odnosi se na razvoj tolerancije na neizvesnost, razvoj spremnosti da se preuzme rizik i da se probaju stvari koji podrazumevaju odgovarajuću meru promišljenosti. Može se postaviti pitanje da li postoje sigurni znaci i kada je pravo vreme da se psiholog uključi u rad. Jedan od najsigurnijih pokazatelja zasniva se na iskustvu trenera: kada trener proceni da bi igrač mogao uspešno da izvrši zadatak ali da ne uspeva u tome i to se često ponavlja, ili ako je igrač ranije uspevao a sad ne uspeva u nekim zadacima, ili kada je nelogično koliko mnogo veština izvodi sa uspehom, a neku određenu, srodnu ne izvodi. Pored mišljenja trenera, naravno, ne treba zanemariti ni mišljenje ni osećanja igrača. Kada je reč o tome da li postoji „pravo vreme“, pravilo je da je na mlađim uzrastima značajno da razvoj psihološke strukture prati i podržava opšti lični i sportski razvoj. To znači da ne treba dopustiti da se razvoj sportiste „automatski“ odvija i da se „učvrsti u nepovoljnom pravcu. Praktično, trener ne treba da dozvoli situaciju u kojoj je već neko vreme siguran u razliku između mogućeg i ostvarenog postignuća, a da ništa ne preduzima ili ako sve ono što preduzima ne daje željene efekte. Mogućnosti za rad se ne iscrpljuju ni sa igračima starijih uzrasta niti sa igračima vrhunskog postignuća. Više o mogućnostima uključivanja psihologa u rad biće reči u nekom od narednih brojeva.

Mladi trener Marko Ičelić na putu afirmacije

Važno je dobiti šansu

nekad slavni klub ponovo je u orbiti i na stazama stare slave. Košarkaši OKK Beograda igraju ove sezone odlično i pravi su hit u Srbiji. Klub velike tradicije, svojevremeno ovenčan titulama na putu je stabilizacije, a prvi plodovi se već naziru kroz atraktivne igre ekipe, odnosa u klubu i sve većih simpatija kod poklonike igre među obručima.

Jedna od karika na toj uzlaznoj stazi popularnih klonfera je i mladi, tridesetogodišnji trener Marko Ičelić. Dugo je u klubu, više od decenije, a dobijenu šansu da se iskaže i na velikoj sceni za sada je iskoristio na najbolji način. O njemu se priča po kuloarima, naravno u pozitivnom smislu, stižu pohvale za uloženi rad i trud.

– Daskora su svi pomišljali da sam igrač, s obzirom na lik i mladost. Naročito van Beograda, ali je sve više onih koji me prepoznaju. Najmlađi sam trener u saveznom ligama, ali iza mene stoji dugotrajni rad u ovoj sredini. Do dolaska na kormilo prvog tima vodio sam sve selekcije u klubu, imao onaj pravi razvojni put. Nažalost, takvih je sve manje, mnogi preskaču neke stepenice, kaže na početku Marko Ičelić.

Ipak, mnogi su skeptični kad mladi i neafirmisani treneri brzo dobiju priliku, pogotovo u prvoligaškim klubovima, ili onim sredinama koje imaju često i nerealne ambicije?

– Uglavnom svi klubovi ne žele da angažuju mladog trenera, jer svi u početku imaju nerealnih očekivanja i nadaju se brzom rezultatu. Za sve je potrebno vreme, pa i sazrevanje trenera. Tu se stvara problem, pa i nezdrava psihoza, a zna se kako sve rezultira kasnije. Pitanje je koliko je to uopšte korisno za srpsku košarku u celini. Kod mene je, eto, bio za sada drugačiji slučaj, pošlo mi je za rukom da istrajem...

Izgleda d su u OKK Beogradu imali puno sluha kada je mladost u pitanju?

– Takva je bila situacija i dugujem punu zahvalnost svima u klubu, posebno generalnom sekretaru Dejanu Dimitrijeviću. Prihvatio sam se kormila prvog tima u jednoj delikatnoj situaciji, posle ispadanja iz prvoligaškog društva. Ali napomenuo bih da iz mene stoji dugogodišnji rad u toj sredini i privrženost klubu. Znali su to da cene, bilo je nekad i teških trenutaka; ali je sve to prevaziđeno. Dobro je što je tako, mada idealnog nema.

Sadašnji tim OKK Beograda krasí veliki entuzijizam i borbenost, komponovana sa solidnom ulgranošću?



Tandem za uspeh: Dejan Dimitrijević, generalni sekretar i Marko Ičelić, trener

– Ostala je okosnica tima iz prethodne sezone, kad smo bili prvaci B lige. Dovedena su i pojačanja koja su se dobro uklopila u naš trend igre. Sem toga mnogo smo radili u pripremnom periodu, odigrali veliki broj utakmica. To sve kada se uzme u obzir donosi jedan kvalitet, koji se svakako iskazuje na terenu, ali i u odnosima na treningu.

Kakav je Marko u odnosima sa igračima, neki su mu bliski po godinama?

– Najvažnije je izgraditi jedan korektan i pošten odnos. Lično, smatram da sam strog trener, jer uvek želim da istrajem u svojim idejama, odnosno realizacijama zamisli na treninzima i utakmicama. To proizilazi iz činjenice da sam popriličan fanatik kada je košarka u pitanju, potpuno sam joj posvećen. Pokušavam da iz svakog igrača izvučem maksimum, što smatram jednu od važnih komponenti u celokupnom opusu trenerskog posla.

Lični odnos prema igračima je različit, ali pravičan. Ima mnogo mladih koji sazrevaju, a njima je potrebno biti i prijatelj i roditelj, znati način komunikacije. Taj psihološki momenat, relacije u timu, vrlo je važan za ekipu.

Na kraju, koliki su dometi OKK Beograd u ovoj sezoni?

– Prognoze su uvek nezahvalna stvar. Idemo korak po korak, od utakmice do utakmice, mada su neke stvari, objektivno došle i nešto ranije. Objektivno je da ostanemo u vrhu naše lige i da budemo među najboljima u Balkanskoj ligi. Ovo za nas novo takmičenje vrlo nam je korisno. Donosi jedan određeni kvalitet i svaka ekipa može da napreduje u njemu. Postoji razlika u odnosu na domaća takmičenja, drugačiji je ritam igranja, dodaje na kraju Marko Ičelić, mladi stručnjak u trendu.

Za njega kažu da je alfa i omega popularnih klonfera. Skoro dve decenije je u klubu, proturio je mnogo toga preko glave, bilo je i radosti i tuge u tom periodu. O sadašnjem trenutku kluba generalni sekretar Dejan Dimitrijević kaže:

Posle kiše i tame dolazi obično sunce. Navikli smo se mi na te uspone i padove, takva je valjda i sudbina OKK Beograda. Pre dve godine smo ispali iz Prve lige, ostala su samo tri-četiri igrača i mladi ambiciozni trener Marko

Ičelić. Prestrojavali smo se u hodu, popunjavali ekipu druge sezone i uspeli. Vratili smo se u ligu, stvorili nove kvalitetnije odnose unutar kluba. Tim smo pred ovu sezonu popunili nekim igračima u koje smo verovali, a uklapaju se u našu koncepciju. Sem toga, nedavno smo dobili i novo rukovodstvo kluba koje predvodi predsednik Ljubiša Đurović. Istina je, uspesi na parketu su došli možda i malo ranije nego što smo očekivali, a trudimo se da to pratimo i na organizacionom, odnosno finansijskom planu, tvrdi Dimitrijević.

Insistirali ste da se klub uključi u Balkansku ligu?

To je pun pogodak ne samo za naš klub! Stvaraju se nova prijateljstva, a dobija novi kvalitet. Ponovo je, posle 35 godina OKK Beograd na međunarodnoj sceni. Susrećemo se sa klubovima iz također velikih gradova kao što su Sofija i Bukurešt, upoznajemo i neke nove sredine. Ponovo se zna za OKK Beograd, vraća se i popularnost koju smo imali. Sve je više publike u dvorani Pionir. I ekipa, a i svaki igrač ponaosob dobiće na kvalitetu. Drugačije je i igrati u ritmu sreda-subota, duga su putovanja, ali je korist velika za sve, dodaje prvi operativac klonfera.

S. P.

IN MEMORIAM

Nedavno je preminuo mladi košarkaški stručnjak Velisav Vesković (1977-2009)

Stao na početku puta

U druženje košarkaških trenera Srbije onedavno je siromašnije za jednog člana. Sa životne scene otišao je iznenađeno, 13. novembra, Velisav Vesković, jedan od predvodnika novog kvalitetnog talasa trenerske struke na ovim prostorima. Srce nije izdržalo, a tek je zakoračio u 33. godinu, bio na početku jednog uspešnog posla koji je obavljao više od decenije. Tek je trebalo da ostvari svoje uspehe, pokaže i dokaže svoj talenat na užarenoj trenerskoj klupi. Do fanatizma je bio posvećen svom poslu, izgario do poslednjeg trenutka na svakom treningu i utakmici.

Kao dečak, mladi osnovac zavoleo je igru među obručima. Put ga je preko Torlaka vodio dalje u Radnički, Tašmajdan, Beovuk i Čukarički. Najdublji trag, igrački, ostavio je u Beovuku kao solidni plej u generaciji sa Milojevićem, Savovićem, Aškrabićem...

Potom se, odmah posle dvadesete, preselio sa terena na klupu i otpočeo rad sa najmlađima. Šansu mu je pružio Miša Lakić, a on ju je obilatno iskoristio. Zatim, kako to biva kod mladih i ambicioznih potražio je svoj put. Ređaju se Voždovački, Čubura, Grocka... I korak po korak, ređaju se uspesi, stvaraju igrači, o njemu se pročulo da ima štofa. Seoba u KK Kotež i prvi pravi ispit zrelosti za Veska. Bro-

tutnjao je kroz Prvu srpsku ligu, ušao ubedljivo u savezni rang. Prvoligaški debi imao je prošle sezone u novosadskom Radničkom, kraće vreme proveo i u Nišu, vodeći ekipu Ergonoma.

Čudni su putevi trenerski, a potkraj prošlog leta otišao je u Republiku Srpsku. Preuzeo je tim Slavije iz Srpskog Sarajeva, člana Premijer lige BiH. Krenuo je kao i uvek, ambiciozno. Međutim, nije išlo kako je zamislio. Vratio se u rodni Beograd, gde ga je zatekla i prerana smrt.



Pomoć

UKTS i Udruženje košarkaških sudija pokrenula zajedno akciju za pomoć porodici rano preminulog Velisava Veskovića. Otvoren je i žiro račun kod Raiffeisen banke na ime njegove supruge Mirjane, a svakako da je bilo koji vid pomoći dobrodošao.

Broj računa: 265020000004656559.

Radio je na kampovima i učestvovao u svim akcijama našeg udruženja. Sa samo 32 godine, stekao je ugled i poštovanje među prijateljima. Zaslužio je da ga dugo pamtimo i čuvamo uspomenu na njega.

S. P.

Tim snova

Od učenika do profesora

Za razliku od prvog Svetskog prvenstva koje je održano 1950. godine u Buenos Ajresu, gde su plavi došli kao totalni anonimusi, predvođeni Dušanom Ivkovićem, okićeni titulom šampiona Evrope u prestonicu Argentine 1990. došli su kao apsolutni favoriti.

Četiri decenije, koje dele ova dva šampionata, pokazala su svima da su Popović, Loci, Kalembur, Demšar, Stanković iako su zauzeli poslednje, deseto mesto, dobro naučili lekciju. Svoja saznanja i iskustva u igri sa južnoameričkim reprezentacijama preneli su na pravi način svojim naslednicima. Te pedesete godine stvoreno je i neraskidivo prijateljstvo sa Vilijamom Džonsom, Generalnim sekretarom FIBA, koji je našoj košarkaškoj organizaciji i reprezentativnim selekcijama u mnogim prilikama, tokom narednih decenija, davao nesebičnu podršku.

Uz reprezentativce i selektora na ovom prvenstvu, bili su i Dragan Kićanović, direktor reprezentacije i legenda svetske košarke, i Nebojša Popović, strelac prvog ko-

ša na svetskim prvenstvima i jedan od najzaslužnijih za sve uspehe naše košarke.

Naša selekcija bila je sastavljena od samih asova. Dražen Petrović, Žarko Paspalj, Vlade Divac i Toni Kukoč predstavljali su zvezde svetskog formata. Dino Rađa sigurno spada u krug ove velike četvorke asova, ali se nesretno povredio na igrama Dobre volje, koje su održane neposredno pre svetskog prvenstva u Sijetlu na kome su plavi osvojili zlatnu medalju. Umesto Rađe, neposredno pred dolazak u Buenos Ajres pozvan je Zoran Jovanović.

U predtakmičenju plavi su sa pola gasa pobedili Venecuelu (92:84) i Angolu (92:79) i neočekivano posle 17 poena razlike na poluvremenu izgubili od Portorika (75:82). Ovakav epilog odveo ih je u drugi krug u grupu u kojoj su bili SSSR, Grčka i Brazil i tu su naši reprezentativci pokazali pravo lice. Rivali su bili „počišćeni“ sa parketa, Brazil sa 19, SSSR sa 23 i Grčka vicešampion Evrope sa 10 poena razlike.

U polufinalu, poslednja studentska reprezentacija SAD predvođena Alansom Morningom, morala je da čestita boljem (99:91), a finale sa SSSR-om za koji su nastupali Vetra, Sok, Tihonenko, Lopatov, Volkov, bilo je prava egzibicija naše reprezentacije. Već posle 16 minuta bilo je 44:22. Na kraju, pobeđa sa rezultatom 92:75 predstavljala je pravu sliku trenutnog stanja u svetskoj košarki i treća svetska titula za našu zemlju bila je osvojena. Toni Kukoč proglašen je za najboljeg igrača, a Dražen Petrović je bio najuspešniji strelac.

Po mišljenju mnogih stručnjaka naš nacionalni tim je bio naš „Tim snova“, selekcija najboljih u istoriji basketbola na ovim prostorima, a podatak da su čak petorica igrača ostvarila karijere u NBA potvrđuje ovu konstataciju.

M. Tasić



Stoje: Divac, Ćurčić, Jovanović, Savić, Paspalj, Kukoč, selektor Ivković;
 čuče: Komazec, Perasović, Obradović, Zdovc, Petrović, Čutura



Trener br. 12

Željku „Slobodan Piva Ivković“

b

io je to još tromesečni period izlaska časopisa, kada su samo korice bile u boji, a unutrašnje strane crno-bele. Broj 12 je izašao u oktobru 2000. godine. Između dva broja tempo rada Udruženja trenera, bez obzira na letnju pauzu nije jenjavao. U avgustu su, u SC Šumice, održani Trenerski dani koji su bili

preteča moderne BCB. Upravo na tom seminaru Željku Obradoviću je uručena nagrada za životno delo „Slobodan Piva Ivković“. Ova najprestižnija nagrada koju jedan trener može dosegnuti, svrstala je Obradovića u društvo legendi poput Aleksandra Nikolića, Bore Stankovića, Nebojše Popovića, Ranka Žeravice, Dušana Ivkovića i Milana-Cige Vasojevića. Željko je ušao u trenerski posao na velika vrata, mnogo toga učinio i kako je tada na

UKTJ

Obradoviću nagrada za životno delo

Ovogodišnja nagrada za životno delo, koja nosi ime legendarnog trenera „Slobodan-Piva Ivković“, odlukom Upravnog odbora UKTJ pripala je Željku Obradoviću. Nagradu mu je 27. avgusta na seminaru Trenerski dani, uručio predsednik Upravnog odbora UKTJ, Dušan Ivković.

Kada nagradu za životno delo dobije trener u svojoj četrdesetoj godini, kao što je to sa Željkom slučaj, onda za to svakako mora biti

kom izrazio, Željko je sa njim postovanjem i izbu istakao da za njega ova da ima posebnu specifičnu, pre svega, zbog onih je već dobili. Posvetim profesora Ranka Dušana Ivkovića Ciga Nema dvojbe da je Obradović zaslužio mesto u ovakvom društvu.



Konačno, kada je to ostvario

ska. U razgovoru za Trener, koji je vodio Ilija Kovačić, selektor Karlson je obrazložio zašto je za svoje ciljeve odabrao dolazak u Beograd, a tajnu naše škole video je u – bogatoj tradiciji. U ovom broju zabeležili smo još jedan tradicionalni događaj. U svečanom delu trenerskog seminara predsednik UKTJ Dušan Ivković uručio je priznanja trenerima godine. U muškoj konkurenciji tu laskavu titulu poneo je Miroslav Nikolić – trener Budućnosti, a u ženskom delu takmičenja najuspešniji na trenerskoj klupi bio je Zoran Kovačić Čivija, trener ŽKK Kovin. Rubriku – Iz novinarskog ugla, ispunio je doajen našeg sportskog novi-

STRUČNA TEMA

Obrana po celom terenu i nova pravila

Moja tema je adaptacija u odluci u odnosu na nova pravila, konkretno pravilo 8 sekunde za otklon lopte preko grada. Prati košarku poslednjih dvadeset godina i nije bilo vešta da se parodi sa ovom i koja je nastala posle Suda 80 košarke koje je neovremeno uspešno igrao, promenio takmičarske igre u napadu. To pravilo ne bih više komentarisao, otkloniti da je potrebna neka promena u odbrani o kojim videlimo kvalitetne igrače i da će ova nova pravila pospešiti vrhunske igrače. U američkoj košarki koja dovodi do toga da se igra na velikim granicama košarke treba a na tom putu smo ovi koji u evropskoj košarki imali u kolekciji igrača i koji su igrali za napad i ima dovoljno vremena da se igraju i d košarku moraju da vode računa o mirnim košarkasima. a sv

Ugovor o angažovanju košarkaškog trenera

Član 1

ovog Ugovora predstavlja angažovanje košarkaškog Trenera od strane Kluba za košarkašku sezonu _____ god. u ovom bice bliže regulisane prava i obaveze Kluba i Trenera u gorenavedenim košarkaškim sezonama.

Član 2

ovog Ugovora predstavlja angažovanje košarkaškog Trenera od strane Kluba za košarkašku sezonu _____ god. u ovom bice bliže regulisane prava i obaveze Kluba i Trenera u gorenavedenim košarkaškim sezonama.

ovor zaključuje se na vremenski period od _____ i to počev od _____ god., u ko se i važi odredbe ovog Ugovora. Klub i Trener se mogu dogovoriti o daljoj saradnji ili Trener ima pravo promene kluba u tom trenutku, bez materijalnog i drugog obaveštenja prema Klubu a Klub stiče pravo angažovanja novog trenera.

narstva Vlasta

Ignjatović. Ovaj vrsni novinar, tada

Sporta, vrlo nadahnuto osvrnuo se na saradnju sa

Aleksandrom Nikolićem, Rankom Žeravicom, Slobodanom-Pivom Ivkovićem, Božidarom Maljkovićem, Borom Stankovićem, Ladislavom Demšarom, Borom Cenićem i Milanom-Cigom Vasojevićem. Prilog kome je zaista zadovoljstvo vratiti se.

Od izuzetnog značaja bilo je to što je usvojen tipski i obavezujući Ugovor o angažovanju košarkaškog trenera. Objavili smo ga na stranama 38-39. Ugovor je postao obavezujući i štitio je interese kako trenera, tako i klubova. Vrlo brzo se pokazalo u praksi koliko su bili u pravu u Udruženju trenera, koje je gotovo deceniju izgaralo da se ovakav akt usvoji, a iza koga je prvi put, kao garant stao i Košarkaški savez naše zemlje.

Mirko P. Polovina

IZ NOVINARSKOG UGLA

Vlasta Ignjatović, Sport

Kad profesor prizna grešku

Pašić o trenerima, pa još kolegama, nije svak zahvalno, ukoliko nije – pohvalni! Ali, po etnografiji.

Ovo nije ljubovska veza. Za toliko ste znali i rekao je nemešuvši se. Ranko Žeravica se trenerski školovao u Aleksandra Nikolića. Navedio je od velikog učitelja mnoge stajne esencije i vrste igrače koje je doveo i do prve svetske titule.

Nije bio „fikalac“, ali je imao oko „nos“ za talente (Korać) i da „pročitati“ prošlog leta. Bilo je osvajao titule u Jugoslaviji i OKK Beogradu, Italiji (Oransoda, Kantali). Za 40 godina stala u „Sportu“, i toliko rada u košarkaškoj rubrici, propustio



str. 3 ovog broja zabeleženo:

– od njega se može još mnogo toga, u najlepšem smislu, očekivati. Srećom ova se prognoza ostvarila i srećom od Željka se još uvek i zadugo mogu očekivati novi uspesi.

Intervju smo posvetili Dušku Ivanoviću, tada mladom treneru koji je najavljiavao blistavu trenersku karijeru. Već pomenuti Trenerski dani, koje je otvorio Dušan Ivković, dobili su najvišu ocenu. Predavači su bili Duško Vujošević sa posebnom zapaženom temom: Obrana po celom terenu i nova pravila. Željko Obradović je pripremio: Igra u pozicionom i brzom napadu. Među predavačima, pored ostalih, veliku pažnju je izazvao selektor švedske reprezentacije Jante Karlson, koji je u Srbiji boravio u okviru priprema za Olimpijske igre u Sidneju i pripremajući tim za 2003. godinu i Evropsko prvenstvo čiji je domaćin bila upravo Šved-

Prilagodljiva zonska odbrana

U moru odbrambenih varijanti koje se koriste u modernoj košarci, ovog puta izbor je pao na jednu fleksibilnu odbranu koja će umnogome pomoći, najpre trenerima mlađih kategorija igrača da nauče neke principe i pravila koja će im koristiti u daljem usavršavanju. Tekst je preuzet sa već više puta pominjanog sajta www.guidetocoachingbasketball.com

U „stara vremena“ timovi koji su koristili zonsku odbranu uglavnom su se opredeljivali za jednu od varijanti te odbrane; međutim, vremenom, neki od trenera su počeli da koriste dve ili tri varijante zonske odbrane. Najčešće korišćene varijante su 2-3, 2-1-2, 1-2-2 i 1-3-1.

Prilagodljiva zonska odbrana daće vam jednu višestruku zonsku odbranu koja se može koristiti protiv mnogobrojnih napadačkih formacija. Njenih nekoliko odbrana u jednoj će vam prilično uštedeti vreme koje biste potrošili razvijajući i uvežbavajući jednu po jednu odbranu.

Tim koji konstantno menja svoju ofanzivnu postavku sa ciljem da napravi opterećenje u napadu, ili da iskoristi slabosti zonske odbrane, neće biti u mogućnosti da radi to protiv ove prilagodljive zonske odbrane. Mnogi timovi napadaju neku „neparnu“ zonsku odbranu sa parnim brojem igrača u prvoj liniji, i obrnuto, „parnu“ zonsku odbranu napadaju sa neparnim brojem igrača u prvoj liniji.

Razvijanje prilagodljive zonske odbrane

Kod ove vrste odbrane bilo koja od standardnih zonskih formacija može se koristiti kao osnovna odbrana. Ako se vratimo 2-3 decenije unazad, zaključićemo da je zonska odbrana 1-3-1 bila najefektnija zbog svoje jedno-

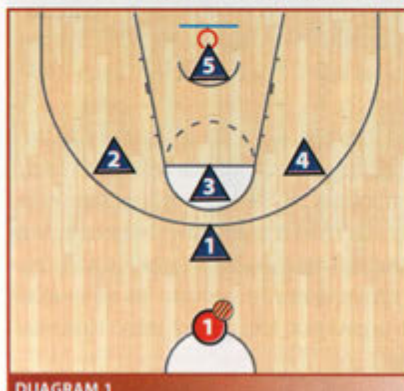
stavnosti prilikom pomeranja igrača. Ova osnovna kretanja i pomeranja su prikazana na dijagramima 1-5.

Dijagram 1 ilustruje osnovnu postavku zonske odbrane 1-3-1. Ova odbrambena postavka je najefektnija za korišćenje zbog svoje jednostavnosti prilikom pomeranja igrača koje je neophodno u izgradnji jedne efektne prilagodljive zonske odbrane. Obratite posebnu pažnju na ove dijagrame i koristite ih kao vodič za prilagođavanje ove vrste odbrane bilo kojoj modernoj napadačkoj postavci. Videćete da su pomeranja igrača ista na obe strane terena, izuzev za pozicije u uglu terena. Zapazićete da su uvek tri čoveka između lopte i koša. Nema razlike da li je lopta na vrhu reketa, na krilu ili u uglu terena. Igrači se, naravno, pomeraju u zavisnosti od kretanja lopte, bez obzira da li je ona driblana ili dodana.

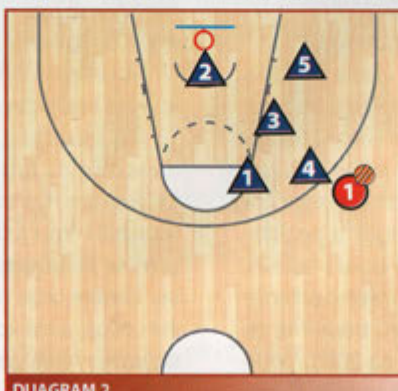
Kod ove vrste odbrane poželjno je da igrača sa dugim rukama postavimo na poziciju broj 3, a pored toga postoje još neki faktori koji su bitni za uspeh ove odbrane. Druga važna stvar ove odbrane je da svi igrači u svakom trenutku moraju imati ispružene ruke. To bi trebalo da ometa šut i dodavanja, posebno dugačka.

Opterećenje leve ili desne strane

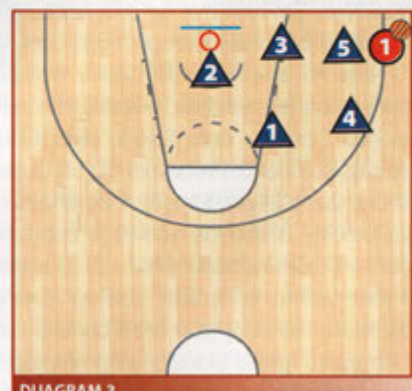
Kao što smo već ranije rekli, pomeranja su ista na obe strane terena, izuzev u uglu terena. Kada lopta ode u levi ugao, odbrambeni igrač broj 3 izlazi na loptu, kao



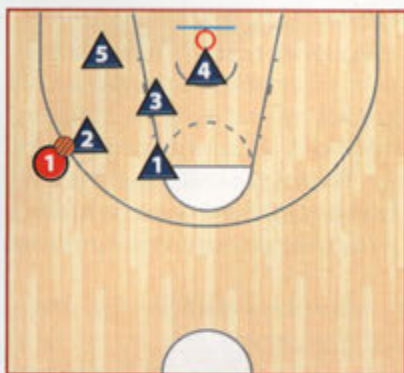
DIJAGRAM 1



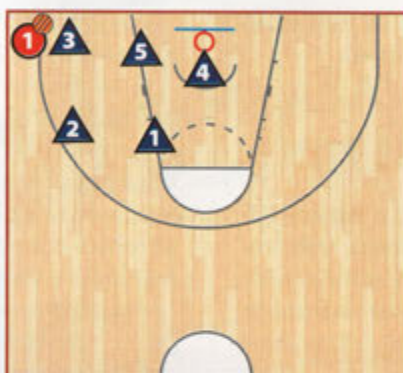
DIJAGRAM 2



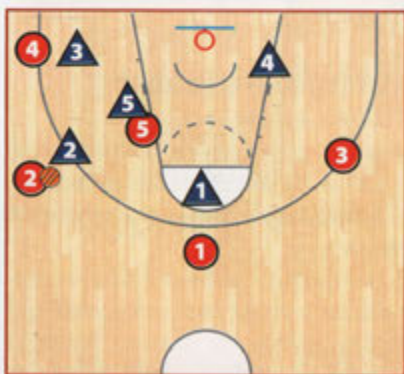
DIJAGRAM 3



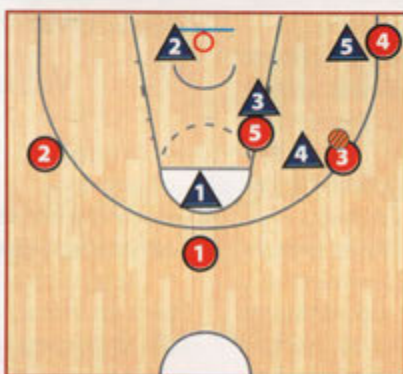
DIJAGRAM 4



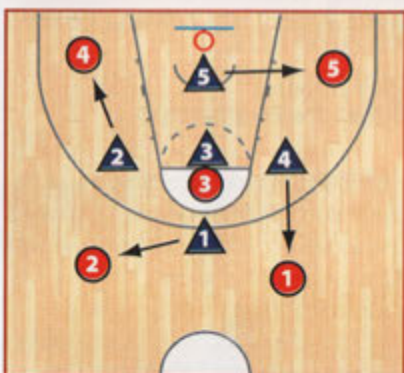
DIJAGRAM 5



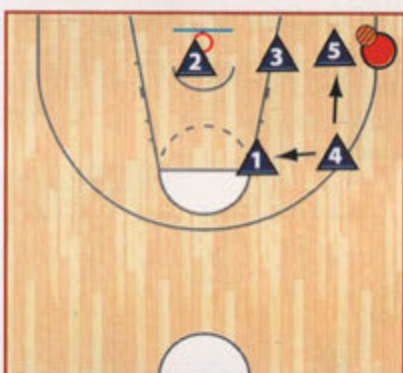
DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9

na dijagramu 5, a odbrambeni igrač broj 5 zauzima drugu poziciju u liniji od tri čoveka između lopte i koša.

U situaciji kada je jedan igrač zadužen za pokrivanje lopte u oba ugla terena, prilično je velika razdaljina i dovodi se u pitanje efikasnost takve postavke. Mnogo je praktičnije da igrač broj 5 bude zadužen za desni ugao terena, kao na dijagramu 3, a igrač broj 3 za levi ugao terena, kao na dijagramu 5.

Kako učiti i usavršavati prilagodljivu zonsku odbranu

Mnogi timovi napadaju zonsku odbranu 1-3-1 iz postavke 2-1-2 ili 1-2-2. Odbrana 1-3-1 se može prilagoditi da biste lakše parirali napadu. Prilagođavanje mora biti automatski započeto kada su postavljena dva čoveka u prednjoj liniji napada. Prilagođavanje može biti i „mehaničko“, tj. može se izvršiti na nekakav signal jednog igrača iz odbrane.

Možete izabrati da izvršite neka podešavanja u odbrani prilikom timeouta, ali budite sigurni da je dosta bolje kada se to prilagođavanje vrši automatski. Odbrana bi trebalo dobro da obrati pažnju na bilo kakve promene u napadačkoj postavci na osnovnoj liniji ili na vrhu reketa. Tu se pre svega misli na razlike između 1-2-2 i 1-3-1 postavke.

Da bi se uspešno suprotstavili pretnjama 2-1-2 napadačke postavke, najbolje je da raspored odbrambenih igrača bude približan osnovnoj postavci, kao na dijagramu 7.

Lopta u desnom uglu

Pomeranja protiv 2-1-2 napadačke postavke (dijag. 8). Odbrambeni igrač broj 5 pokriva igrača s loptom u desnom uglu (dijag. 9).

Kada se svaki igrač pomerio da bi se suprotstavio ofanzivnim pretnjama na različitim pozicijama, kao što je prikazano na dijagramu 8, odbrana se sada transformisala u formaciju 2-1-2. Kada je lopta u desnom uglu, kao na dijagramu 9, odbrambeni igrač broj 5 pokriva igrača sa loptom u uglu, a igrač broj 3 zauzima drugu, srednju poziciju, dok se igrač broj 2 nalazi ispod koša, zadržavajući tako poziciju sa tri igrača u liniji između lopte i koša.

Odbrambeni igrač broj 1 se pomera ka reketu da bi zaštitio „vitalni“ odbrambeni prostor zajedno sa saigračem broj 3. Odbrambeni igrač broj 4 ima tri mogućnosti. Može da udvoji igrača s loptom u uglu terena, zajedno sa igračem broj 5, da odigra agre-

sivno na potencijalnog „primača“ lopte u prostoru oko vrha reketa, ili da se pomeri ka sredini da bi pomogao u odbrani od kvalitetnog, opasnog centra.

Lopta u levom uglu

Odbrambeni igrač broj 3 pokriva igrača (dijag. 10). Pomeranja protiv 1-2-2 napadačke postavke u levom uglu (dijag. 11).

Odbrambeni igrač broj 2 ima iste mogućnosti kada je lopta u levom uglu kao i njegov saigrač broj 4 na suprotnoj strani. Najbolje je u pripremi utakmice odrediti postupke u tim situacijama, da ne bi dolazilo do zabune.

Ukoliko je lopta u levom uglu, kao na dijagramu 10, odbrambeni igrač broj 3 izlazi na igrača sa loptom, odbrambeni igrač broj 5 zauzima drugu, a igrač broj 4 treću, „skakačku“ poziciju ispod koša. Odbrambeni igrač broj 1 se pomera ka sredini da bi pomogao kao u već pomenutoj situaciji na suprotnoj strani terena. Odbrambeni igrač broj 2 može da udvoji igrača sa loptom, da se

pomeri ka sredini ili da odigra agresivno na potencijal-nog „primača“ lopte u prostoru oko vrha reketa.

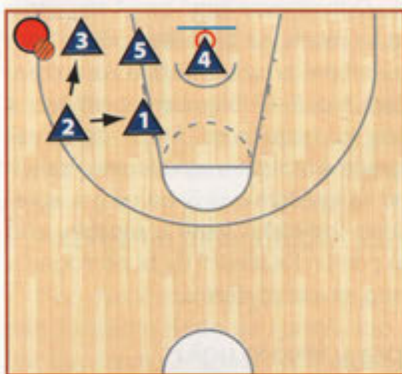
Prilagođavanje na 1-2-2 napadačku postavku

Kada se tim u napadu odluči na 1-2-2 napadačku postavku, kao na dijagramu 11, srednji čovek, odbrambeni igrač broj 3, jednostavno se spusti na poziciju blizu osnovne linije, nasuprot saigraču broj 5, koji se pomerio na poziciju na desnoj strani reketa. Ostali odbrambeni igrači zadržavaju svoje pozicije.

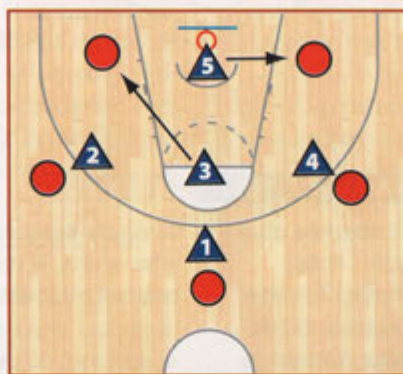
Kako se lopta kreće oko odbrane, tako se igrači pomeraju kao u osnovnoj 1-3-1 odbrambenoj formaciji.

Moj stav je da ukoliko se možete uspešno odbraniti protiv 1-3-1, 2-1-2 ili 1-2-2 napadačke postavke, spremni ste za sve situacije koje se mogu pojaviti. Praveći mala usklađivanja prilikom pripreme utakmice, ova prilagodljiva zonska odbrana se može lako adaptirati na bilo koji tip napada, uključujući i neke nesvakidašnje.

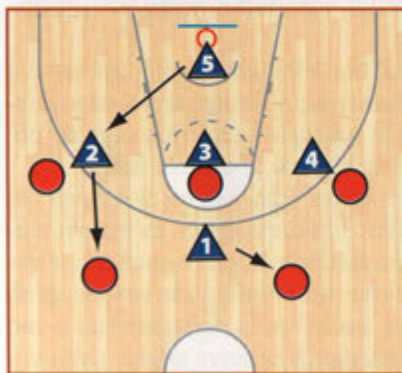
Bitno je još napomenuti da nikada ne treba prilagođavati zonsku odbranu ukoliko možemo da ostanemo u približnoj formaciji kao u osnovnoj 1-3-1 odbrambenoj postavci. Igrače, ne treba previše opterećivati mnogim kretanjima ili varijantama, već ih treba motivisati da se brzo i agresivno kreću i da tako svu svoju snagu i koncentraciju usmere ka sprečavanju i smanjivanju opasnosti napadačkog tima. Naravno, ne treba misliti da je u ovoj odbrambenoj postavci sve baš tako jednostavno i lako izvodljivo. Dve situacije kojima je teže prilagoditi se, bez kršenja nekih principa 1-3-1 odbrambene postavke su 2-3 i 2-2-1 napadačke postavke.



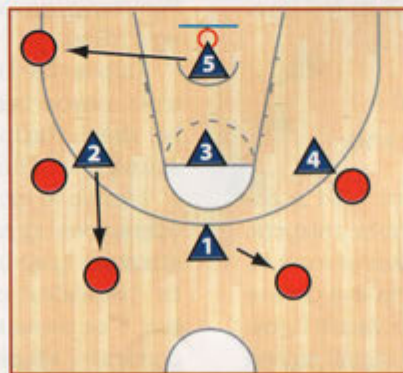
DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13

Kretnje protiv 2-3 napadačke postavke (dijag. 12). Kretnje protiv 2-2-1 napadačke postavke (dijag.13).

Suprotstavljanja ovim napadačkim formacijama mora biti sprovedeno pod određenim pravilima. Na dijagramu 12, odbrambeni igrač broj 5 je sasvim „odvučen“ od svoje osnovne pozicije. Prostor oko koša je prilično otvoren u ovoj situaciji i tako je eliminisana jedna od prednosti zonske odbrane – zaštita prostora u kome je procenat šuta prilično visok.

Na dijagramu 13, odbrambeni igrač broj 5 je „odvučen“ u ugao terena. U ovoj situaciji, odbrambeni igrač broj 3 je primoran da pokrije prostor koji je pokrивao igrač broj 2, pošto je on morao da izađe da pokrije jednog od bekova.

Važnost prilagođavanja zone

Posmatrajući današnje odbrambene postavke koje se primenjuju, zaključak je da ova postavka, prilagodljiva zonska odbrana, predstavlja „srce“ svih promenljivih odbrambenih sistema.

I pored toga što prilagodljiva zonska odbrana zahteva od svakog igrača da u svojoj zoni pokrivanja igra po principima odbrane čovek na čoveka, kretanja igrača napada zahtevaju i uvođenje nekih osnovnih pravila da bi se „pokrile“ sve situacije. U situacijama kada su igrači napada statični ova odbrana će imati sjajne rezultate.

Šest defanzivnih principa

1. Postoji nekoliko različitih faktora koji utiču na uspešnost prilagodljive zonske odbrane. Usavršite ih i to će vam umnogome pomoći u postizanju svog cilja.
2. Držite ruke ispružene sve vreme. To će prilično ometati šut ili dodavanje, posebno sa jedne na drugu stranu terena.
3. Prepoznajte napadačku formaciju i pokušajte da joj se prilagodite pre nego što lopta prodre u sredinu. Čuvajte igrača u svojoj zoni odgovornosti po principima odbrane čovek na čoveka.
4. Ne dozvolite dodavanje lopte u sredinu. Onemogućite napadače da stoje oko linije slobodnih bacanja ili blizu nje, kako ne bi primili loptu na tim pozicijama.
5. Ne pružajte napadačkoj ekipi šansu za otvoren šut za tri poena. Uvek držite ruku ispred lica šute-ra.
6. Čim je šut izveden, zagradite igrače i spremite se za skok.

Priredio: Čedomir Maričić
viši košarkaški trener

CENOVNIK OGLAŠAVANJA U ČASOPISU TRENER

POZICIJA	CENA/ din.
1/1 prva unutrašnja strana (K-2).....	25.000,00 (30.000,00)
1/1 zadnja unutrašnja strana (K-3).....	20.000,00 (24.000,00)
1/1 zadnja spoljna strana (K-4).....	30.000,00 (36.000,00)
2/1 unutrašnja duplerica.....	30.000,00 (36.000,00)
1/1 unutrašnja strana.....	15.000,00 (18.000,00)
1/2 unutrašnja strana.....	7.500,00 (9.000,00)
Ubacivanje propagandnog materijala do 50 gr. (letak, katalog, CD, DVD i sl.).....	10.000,00 (12.000,00)

Napomena: - u cene nije uračunat PDV

- kod većeg broja oglašavanja moguć popust do 30%
- za broj koji izlazi dvojezično: srpski/engleski, cene se uvećavaju za 20% (izražene u zagradi)





9 771820 405009

**Uspešnu 2010 godinu
želi vam**

