

časopis udruženja košarkaških trenera



TRENER



Duško Vujošević

LAKO JE BITI PRVI



JUL 2010, GODINA XIV BR. 59 CENA 100 DIN 2 EUR 3,5 KM 100 DEN 800 TOLARA 25 KUNA

Dušan Ivković saopštio širi spisak za SP
"SREBRNI" - KLJUČ USPEHA

LEGENDE NA KAMPU U KRAGUJEVCU



DIVAC, PASPALJ, DANILOVIĆ I SRETENOVIĆ

časopis udruženja košarkaških trenera **TRENER**

BCB 2010

U „Šumicama” 1.000 trenera



vi putevi vode u „Šumice”. Ovo je rečenica kojom se već devet godina rukovode košarkaški treneri Srbije i regiona. I

ove 2010, krem srpskih stručnjaka, ali i tradicionalno uvaženi gosti iz inostranstva, okupiće se, umesto najavljenog juna, u drugoj polovini septembra na „Trenerskoj košarkaškoj klinici” BCB-2010, u Beogradu.

– Nastavljamo i ove godine u sličnom formatu, naši gosti, i ujedno predavači, biće treneri iz Amerike, Evrope, i naravno Srbije. Reč je o interesantnim imenima iz zemlje i inostranstva – najavljuje Predrag Materić, direktor „Klinike”.

Iako ste bili u pregovorima sa Čavijem Paskualom, prvim stručnjakom zvaničnog evropskog šampiona Barselone, on je dolazak potvrdio naredne godine, na 10. jubilaru „kliniku”.

– Pregovarali smo u Parizu, rekli smo mu da bismo bili počastvovani da dođe, međutim dogovor je pao da to pomerimo za 2011. kada se sprema spektakularna organizacija. „Klinika” ima nivo ispod kojeg nećemo da idemo, i u kombinaciji ya predavače su vrlo ugledna imena. Morali smo dobro da biramo termin, mislimo da je ovaj termin, druga polovina septembra, najbolje rešenje. I ovoga puta poseta će, po svim najavama, biti impozantna.

– Očekujemo oko 1.000 trenera. Najvažnije je da na seminar svi pozitivno reaguju, BCB je uspela da se nametne. Dobro se zna ko je sve prošao i koje sve bio predavač. Nema sumnje da će i ovoga puta seminar dobiti najvišu ocenu, kao i prethodni, na kojima su predavači bili eminentni



treneri iz Evrope i Amerike – objasnio je Materić.

A njihova imena su u prošlosti naše klinike bila impozantna. Počev od Grega Popovića, aktuelnog stratega San Antonija, koji je učestvovao na prvom seminaru 2001, zatim Majka D'Antonija, sadašnjeg kormilara Njujorka, pa Tonija Beneta iz Vašingtona, Rubena Manjana, koji sedi na klupi reprezentacije Brazila, Garsije Aita Renese-sa, trenera Unikahe... U pamenju je ostalo i novosadsko okupljanje iz 2007. kada su gosti bili treneri juniorskih nacionalnih timova SAD, Francuske i Australije, Džeri Vejnrajt, Rišar Bilan i Martin Klark.

Naravno, učešće su redovno uzimali i ljudi sa naših prostora, od selektora selekcije Srbije Dušana Ivkovića, preko trofejnih stručnjaka Božidara Maljkovića, Svetislava Pešića i Duška Ivanovića, do Duška Vujoševića i Milivoja Karalejića...

– To je u isto vreme i promocija srpske trenerske organizacije, odnosno prilika za naše i strane trenere da vide nove ideje i nešto nauče. To je izuzetna stvar za srpsku trenersku struku i samu košarku. Biće tu velikih imena, da li kao gosti, ili predavači, sasvim je svejedno – dodaje Zoran Kovačić „Čivija”, predsednik UKTS i koordinator za mlađe ženske selekcije u KSS.

Ove godine na BCB. govoriće se na teme aktuelnih zbivanja u trenerskom poslu, teoriji i praksi, vođenju utakmica, radu sa mladima, organizaciji, finansiranju i marketingu škola košarke i profesionalnih klubova.

I. Velimirović

Selektor Dušan Ivković za Svetsko prvenstvo u Turskoj pozvao 22 igrača

„Srebrni“ ključ uspeha



Radost i talenat biće zaštitni znak reprezentacije Srbije i na Svetskom prvenstvu u Turskoj. Na debiju, imenom i sa značenjima Srbije na „mundobasketima“, predstavljajući nas ekipa čiju će okosnicu činiti igrači koji su lane na Evropskom prvenstvu u Poljskoj osvojili srebrnu medalju, a širi spisak kandidata koje je odredio selektor Dušan Ivković otkriva da će borba za dres biti interesantnija nego ikad, ali i da formacijski može doći do promena u odnosu bekova i „visokih“. U Poljsku selektor je vodio sedam spoljnih i pet igrača u prednjoj skakačkoj liniji, a na spisku za Tursku odnos je 11-11. To jasno govori i da je malo „sigurnih“ mesta.

Pored 12 „srebrnih“ u kombinaciji su uglavnom momci koji su učestvovali u nekim prethodnim akcijama (Bogdanović, Marjanović, Savanović, Erceg, Kešelji i Radenović), a trojica su debitanti – Aleksandar Rašić, Dragan Milosavljević i Mladen Jeremić. Na pripreme koje počinju 28. juna selektor je pozvao i centra Minesote Darka Miličića, što još više potkrepljuje pretpostavku da će se odnos „malih“ i „velikih“ bar izjednačiti (6-6).

– Nastavljamo tradiciju da u reprezentaciju uvrstimo što veći broj mladih igrača. Svi kandidati će dobiti adekvatnu šansu, a konačan izbor zavisice od forme i hemije tima po mestima. Standard je da bude sedam spoljnih i pet u prednjoj skakačkoj liniji, ali sve odgovore daće treninzi i kontrolne utakmice. Osnovno je da imamo dosta prostora za poboljšanje igre. Ne mogu da tvrdim da će to biti dovoljno za vrhunski rezultat kao u Poljskoj, ali to ne znači da nećemo da idemo na visok plasman – ocena je selektora.

Ivković po ko zna koji put apostrofiraju značaj prve utakmice, pa duela sa Angolom pridaje značaj ključnog.

– U taj meč moramo da uđemo potpuno spremni, jer je odlučujući za plasman među četiri tima koji će nastaviti takmičenje. Angola je ubedljivo najbolja i najspremnija afrička reprezentacija, a iskustvo iz Japana sa Nigerijom, više je nego jasno upozorenje. Naredni korak, je da budemo plasirani bolje od četvrtog mesta kako bismo u nokaut rundi izbegli

Amerikance. Činjenicu da Svetsko prvenstvo u Turskoj nije kvalifikaciono iskoristićemo da okosnicu tima čine igrači koji su u Poljskoj izneli najveći teret. Očekujem njihov napredak kako bismo Evropsko prvenstvo u Litvaniji naredne godine dočekali potpuno spremni i kvalifikovali se za Igre u Londonu 2012, gde bi trebalo da igramo značajnu ulogu.

Selektor nije isključio mogućnost da se reprezentaciji priključi još neko od mladih igrača koji će u julu učestvovati na EP (U 20), kao što je bio slučaj sa Bjelicom, Raduljicom, Paunićem Mačvanom i Kešeljom koji su poziv zaslužili igrati u univerzitetskoj selekciji, a spisak će skratiti na 16 pred polazak u Italiju na bazične pripreme. U Folgariji neće biti Nenada Krstića koji mora da se uklopi u „minutažu“ koju su dogovorili NBA i Fiba. Ovaj nedavno verifikovan sporazum podrazumeva da igrači koji su pod ugovorom u NBA mogu da provedu na pripremama reprezentacije najviše pet nedelja, uz jedan trening dnevno. Selektor se nada da to neće bitno uticati na spremnost kapitena Krstića i dovesti u pitanje igranje u Turskoj, s obzirom da su u sličnoj situaciji i desetine igrača iz selekcija koje će nam biti rivali.

U Turskoj će naša mlada reprezentacija morati da se suoči i sa različitim stilovima igre, a odgovori moraju da budu pripremljeni unapred.

– Sigurno da je velika razlika između evropskog, južnoameričkog, afričkog i stila košarke koji se forsira u NBA. Na to moramo da obratimo pažnju, kao i na različite kriterijume suđenja. Sve te specifičnosti imaju u vidu i prilikom konačnog izbora – ocena je selektora Dušana Ivkovića.



Sa 16 igrača u Folgariju

Uvodna faza priprema počinje 28. juna (dvorana Sport eko) i trajaće do polaska na bazični deo u Italiji. U toku ove faze stručni štab će objaviti spisak od 16 igrača koji će 9. i 10. jula obaviti neophodna testiranja. U Folgariju se putuje 11. jula, a povratak je 24. Od 26. jula do 5. avgusta reprezentacija će boraviti u Kovilovu, a dan kasnije putuje u Tursku gde će od 6. do 9. učestvovati na turniru u Istanbulu (Turska i Iran), a u tri naredna dana odigrati i dve trening utakmice sa domaćinom. Sledi seoba iz Istanbula 12. avgusta, a nova baza je Maribor gde će naš tim učestvovati na turniru od 13. do 15. (Slovenija, Rusija i Novi Zeland). Iz Slovenije put vodi za Atinu a rivali na Akropolis kupu (17. 19.) biće Grčka, Slovenija i Kanada. Do polaska za Kajzeri (26. avgust) predviđene su još dve provere sa Kinom u Beogradu, 22. avgusta u Beogradskoj areni i dan kasnije zatvoren za javnost.

I treneri snaga Srbije

Specifičnost selektora Dušana Ivkovića ogleda se i u izboru saradnika, pre svega trenera u stručnom štabu. Kuriozitet je da pored najmlađeg tima u reprezentaciji rade i mladi stručnjaci, što je zaloga za budućnost i snaga srpske košarke. O principima kojima se rukovodio prilikom izbora saradnika, Ivković ističe:

– Prvi i osnovni je kvalitet. Mada neke moje kolega to izbegavaju, uvek sam nastojao da mi pomoćnici budu najbolji treneri. To nije uvek moguće zbog kalendara takmičenja, jer je teško da treneri koji su pod ugovorom dobiju duže odsustvo i isprate ceo program. Koliko sam insistirao na tome, pokazuje i činjenica da sam prilikom potpisivanja ugovora sa KSS tražio da se napravi aneks vezan za trenere koji će biti u stručnom štabu. Predložio sam mogućnost da se povučem sa klupe i da posao vode ti mladi ljudi u koje imam poverenja, ali to nije prihvaćeno – istakao je selektor.

Ivković je aktivno učestvovao u formiranju stručnih štabova svih muških reprezentativnih selekcija i uspo-



stavljen je sistem koji pored kvalitetnog rada trenerima pruža priliku da se dokažu i izbore za bolju šansu. Primer su Aleksandar Kesar, Saša Nikitović i Dušan Grozdić koji su prošlog leta iz univerzitetske selekcije koptirani u seniorski pogon.

– U svim stručnim štabovima su izuzetno mladi treneri. Saša Nikitović je za mene otkrovenje i pored nastavka sa radom u seniorskoj selekciji dobio je da samostalno vodi reprezentaciju do 16 godina. Godinu dana starije generaciju predvođiće Nenad Trunić koji je prošle godine poneo veliki teret, pet i po meseci radio sa kadetima, od EJOF-a, do Evropskog prvenstva i zaslužio šansu da ih vodi na svetskom šampionatu.



Beograd mora da stane iza „Klinike”

Tradicionalni međunarodni trenerski seminar, popularna „Beogradska klinika” okupiće u drugoj polovini septembra u „Šumicama” vrhunske stručnjake. Iako je ekonomska kriza zakucala na vrata i organizatora ovog prestižnog košarkaškog skupa, oni čine ogromne napore da kvalitetom ne zaostane za prethodnih devet. Dušan Ivković, inače idejni tvorac „Klinike”, izlaz vidi u značajnijem angažovanju grada Beograda.

– Ne bi smelo da padne u vodu sve ono što je do sada urađeno, jer teškom mukom smo na-

pravili seminar koji je najcenjeniji u Evropi. U Beogradu su gostovala najzvučnija trenerska imena iz sveta košarke, iz NBA kompletan stručni štab Dalasa, Greg Popović dva puta, Del Heris, da ne govorim o najboljim evropskim i srpskim trenerima. „Klinika” je prepoznatljivija i po naslovu u kom je Beograd, tako da je naš osnovni zadatak da podsetimo ljude koji vode glavni grad da je zajednički interes da seminar opstane, i to na nivou koji je dostigao, znači vrhunskom – istakao je Dušan Ivković.

Ivkovićev izbor za SP u Turskoj

Miloš Teodosić	23	195	1	Olimpijakos
Stefan Marković	22	199	1	Hemofarm
Bojan Popović	27	191	1	Efes Pilsen
Milenko Tepić	23	200	1-2	Panatinaikos
Aleksandar Rašić	26	195	1-2	Partizan
Uroš Tripković	23	197	2-3	Huventud
Dragan Milosavljević	21	198	2-3	Radnički
Ivan Paunić	23	195	2-3	Aris
Marko Kešelj	22	206	2-3	C. zvezda
Nemanja Bjelica	22	209	2-3	C. zvezda
Mladen Jeremić	22	196	2-3	FMP
Milan Mačvan	20	205	4	Hemofarm
Duško Savanović	26	204	4	Kahasol
Novica Veličković	23	205	4	Real
Zoran Erceg	25	210	4	Panionios
Ivan Radenović	26	208	4	Kahasol
Luka Bogdanović	25	206	4	Huventud
Nenad Krstić	26	213	5	Oklahoma
Kosta Perović	25	213	5	Pamesa
Darko Miličić	25	213	5	Minesota
Miroslav Raduljica	22	213	5	FMP
Boban Marjanović	21	222	5	Hemofarm

Vlada Jovanović je dokazao u Partizanu zrelost i kreativnost, o čemu svedoči i to što mu Vujošević daje da i samostalno vodi tim. Reprezentaciju do 18 godina čeka dopuna selekcije, jer su se pojavili novi igrači i verujem da će Jovanović to uspešno da uradi. Iako je iskusen trener, prijatno me je iznenadio i Boško Đokić angažmanom na dva kampa koja smo organizovali za trenere i igrače mlađih kategorija. Mladu reprezentaciju koju on vodi očekuje evropsko prvenstvo i s obzirom da smo se kandidovali za domaćina naredne godine, posebno ćemo je pratiti.

Još pre početka kvalifikacija za Evropsko prvenstvo u Poljskoj selektor je kontaktirao sve trenere mlađe generacije koji su već skrenuli pažnju rezultatima, o eventualnom angažmanu u stručnom štabu, poput Aleksandra Trifunovića, Saše Obradovića i Luke Pavićevića. Međutim, zbog obaveza prema klubovima nisu bili u mogućnosti da se priključe. Šansu su dobili još mlađi trenere u koje Ivković ima veliko poverenje.

– Vrata su otvorena za sve mlade stručnjake koji talentom, kvalitetom i privrženosti košarki to zasluže. Posle svakog završenog posla ostavljao sam reprezentaciji ili klubovima trenere spremne da nastave posao. Od Željka Obradovića, Kacikarisa u AEK-u ili Pa-

šutina koji je sa CSKA stigao do „fajnal-fora“ i osvojio titulu u Rusiji. U kamp reprezentacije dolaze i stručnjaci iz NBA ne libeći se da upoznaju program i ponešto nauče, poput Miličićevog trenera Ajveronija, ili glavnog menadžera Oklahome Prestija.

Šta su zadaci trenera u stručnom štabu, kako je selektor „pomešao karte“?

– Pomoćnici su Aco Petrović i Aleksandar Kesar. Prvi pripada starijoj trenerskoj školi s izrazitim osećajem za sve segmente igre, a drugi je mlad i ogromnog potencijala. Kesar je u funkciji reprezentacije 12 meseci sa zadatkom da skautira i ažurira podatke o protivničkim igračima. Nisam im za sada dao bilo kakve specijalitete, već rade kompletno odbranu i napad na treninzima čiju organizaciju ja postavljam, ali imam u njih veliko poverenje.

Saša Nikitović i Dušan Gvozdić zaduženi su za skauting i deo individualne tehnike i taktike sa igračima. Oni praktično nemaju radno vreme, u akciji su dan i noć – naglasio je Ivković.

Novo ime je Milan Škobalj, nekadašnji trener Crvene zvezde koji ima reprezentativno iskustvo, jer je bio u stručnom štabu Dragana Šakote na Svetском prvenstvu u Japanu, trenutno s angažmanom u Danskoj.

– Radi se o iskusnom treneru skauteru koji se dobro razume u svoj posao. Pridružiće nam se 20. avgusta, a u Turskoj će mu baza biti u Istanbulu sa zadatkom da prati ekipe u grupi iz koje ćemo dobiti rivala u osmini finala. Pažljivo će pratiti sve detalje, igru, klupu, izmene, ponašanje igrača, do toga na šta su osetljivi. Jednom rečju, kompletno stanje našeg protivnika u eliminacionoj fazi – naglasio je selektor Dušan Ivković.

Mirko Stojaković

Škobalj „snima“ u Istanbulu

Ivković je ukazao poverenje saradnicima koji učestvuju u akcijama reprezentacije od prvog dana od kada je selektor. Novo lice je Milan Škobalj, pre dve sezone trener Crvene zvezde koji trenutno radi u Danskoj. On će dobiti zadatak da u Istanbulu skautira reprezentacije B grupe iz koje ćemo dobiti rivala u četvrtfinalu, u kojoj su SAD, Slovenija, Brazil, Hrvatska, Iran i Tunis.

Stručni štab pored selektora čine: pomoćnici, Aco Petrović i Aleksandar Kesar, treneri Saša Nikitović, Dušan Grozdić i Milan Škobalj, trener za fizičku pripremu Predrag Zimonjić, lekari Dragan Radovanović i Nebojša Mitrović, fizioterapeuti Dušan Sajić i Dušan Popović, ekonom Jovica Aničić, predstavnik za medije Vladimir Sibinović i vođa tima Miroslav Berić.

Duško Vujošević, trener koji podiže košarkašku lestvicu

Lako je biti prvi

p artizanov sistem od mene zavisi samo zato što sam ga ja, uz pomoć Danilovića, postavio. Ali, Partizan nikada ne zavisi od jednog čoveka...”, reče Duško Vujošević, čovek na čiju dušu ide svih 18 trofeja u poslednjih devet godina na kojima je urezano jedno ime – Partizan.

Suprotstavice se ovom mišljenju, pošto savremeni Partizan definitivno zavisi od 51-godišnjeg stručnjaka. Kada se iz Radničkog 2001. godine vratio u Humsku imao je zadatak da sruši dominaciju Budućnosti iz rodne mu Podgorice. Ko je mogao da sanja da će ta serija Đetića pasti u debelu senku dinastije sa Topčiderskog brda.

U narednih 10 godina nijedan klub u Srbiji se nije radovao. Samo Partizan. Samo njegovi navijači. Samo zahvaljujući Vujoševiću u tandemu sa strpljivim predsednikom Danilovićem.

– Vrlo je lako biti prvi. Moraš da imaš najbolju ekipu, najboljeg trenera i da radiš više od ostalih.

Ovaj Vujoševićev recept deluje jednostavno. Ali uopšte nije tako. Godinama je stvaran toliko pominjani „sistem” na koji je moralo da se privikne preko 100 igrača koji su prošli kroz Humsku tokom tih devet sezona. Uz izuzetke koji se mogu nabrojati na prste jedne ruke, svi su posao obavili besprekorno. A dolazili su od Nju Orleansa sa krajnjeg istoka, preko Gabona na jugu, do Australije sa zapada.

– Nema nikakve veze što je Veseli rođen u Češkoj, Mekeleba u SAD, Marić u Australiji... U Partizanu nema stra-

naca, svi su domaći igrači. Nema podele na srpske i strane igrače, svi su samo Partizanovi. Njihov je cilj da istrče na parket i daju sve od sebe. Jednostavno je, a navijači to vole – rekao je jednom Vujošević.

A koliko navijači „vole” ne bi trebalo podsećati.

– Nama publika strašno mnogo znači. Meni lično...u! Zavisam sam od njih. Mi smo tim. Svaki put kada sam bio uplašen, zvao sam publiku da dođe i ona se odazvala. Bilo je i problema, obostranih grešaka, klupskih... Ali ne može do kraja da ostane tako, prevazilazi se to. Jako mi je stalo do onih organizovanih navijača i do onih koji spontano navijaju. I jedne i druge volim. Značajni su, vezani su za klub, pomažu igračima. Sećam se kada smo igrali sa brojnim povredama, sećam se grupe ljudi koja je pevala na 20 razlike. To su časovi ljubavi. U životu postoji reciprocitet ljubavi i poštovanja. Svi volimo navijače koliko i oni nas. Mislim da je u kriznim momentima Košarkaški klub Partizan sprečio da se Sportsko društvo efemerizuje. Održana je snaga.

Vujošević je pre nekoliko dana sam sebi obezbedio dva jubileja – 10. titulu prvaka države i 20. trofej u crno-beljoj četvi. Ipak, ova poslednja sezona je nešto posebno:

– Osvojen je Kup, NLB liga na gostujućem terenu, ušlo se prvo u 16, pa u osam, najzad i u četiri najbolja tima u Evropi i odigralo se sjajno na fajnal-foru u Parizu. Na kraju je osvojeno i domaće prvenstvo. Presrećan sam, ovo je bila divna sezona.

Od preko 70 odigranih utakmica nekoliko desetina će zauvek ostati u pamćenju ljubitelja košarke. Ali, samo po-



sle jednog trofeja Vujošević je izgubio pobjedničku hladnokrvnost, utrčao je u teren, pravo u zagrljaj nekadašnjem učeniku, sada predsjedniku Daniloviću.

– Ona titula iz Zagreba mi je najdraža. Imali smo ove godine dosta sreće i nesreće, ali mnogo više radosti.

Da je bilo trunke sreće, sada ne bismo pričali o „fantastičnom utisku” koji su crno-beli ostavili u Parizu, već o neverovatnom rezultatu ostvarenom na fajnalu.

– Možda sam tek posle titule prvaka Srbije preboleo Pariz u potpunosti – dodao je Vujošević otvoreno priznajući koliko su mu porazi na jednu loptu od Olimpijaka u CSKA teško pali.

U tako burnoj i, kako je sam rekao, predivnoj sezoni, u Partizanu se rodilo nekoliko heroja. Od Marića, preko Božića, Kecmana, Rašića, Veselog, Vraneša, do čudesnih Mekeleba i Roberta. A da se nije moglo i bez Miloševića, Đekića, Mitrovića, Sinoveca, Lešića, Lučića i Balabana potvrdio je i Vujošević.

– Teško je istaći bilo koga u ovakvoj sezoni. Sve bi bilo drugačije da nije bilo trojke Kecmana, Božića, Đekića... Nema šta, momak koji je definitivno promenio našu igru je Bo Mekeleba. O Marićevom doprinosu nema potrebe govoriti, a tek o načinu na koji ga je Vraneš zamenio posle povrede, u trenutku kada sam mislio da nemamo šanse da se plasiramo dalje... Takođe, ponašanje i razvoj Veselog je lepa stvar koja nam se svima dešava. Kada je došao, rekao sam da će navijače Partizana učiniti veselim, a neke druge tužnim. Ali, nisam verovao da će ih ovoliko rastužiti.

Vujošević bez dileme važi za jednog od najoštrijih učitelja među košarkaškim trenerima. Svestan je toga, ali mu je još bitnije da njegovu krajnju nameru prepoznaju momci koje trenira.

– Nisam idealan. Zato sam veoma zahvalan igračima što me kao takvog trpe. Iako znaju da sve ovo radim samo zbog njih, u određenim momentima im nije lako. Oni znaju za moju ljubav prema njima, da su mi uvek u prvom planu, ali i pored toga ne možeš da podnosiš sve preko mere.

Ali, kako tim momcima nekada može da bude svega preko glave, tako se oseća i, po sopstvenom priznanju, Duško Vujošević kada se ujutru probudi.

– Ovde nema normalnog poraza, pobjede i sporta. Zato, kada se ujutru probudim, osećam mamurluk. Kao kada se čovek napije, uživa i raduje se, a onda ga ujutru boli glava. Tako je i meni, postoji kompenzivni mamurluk. Ko se napija i raduje svaki drugi dan, imaće stalno takva jutra.

A kada ga pitaju kada će mu se sve smučiti, titule i borbe na terenu i van njega i konačno prihvatiti jednu od „neprirodnih ponuda”, Vujošević kaže:

– Pre svega sam zahvalan ljudima koji su mi pružili priliku da radim u Partizanu. Ali, zbog svih uslova u kojima radimo moja egzistencija ovde nije obezbeđena. Ako dođe ponuda koja se ne odbija, u dogovoru sa klubom ja je neću odbiti. Često pominjem onu jevrejsku poslovicu: „Dažbogda bio zdrav, bogat i anoniman”. Ja nisam ništa od toga – dodao je Vujošević koji je zaokružio celinu, zatorio prvu deceniju trećeg milenijuma i postavio standarde koje je teško prevazići.

Vujošević u CSKA

Navijači Partizana s nestrpljenjem su u četvrtak pre podne 24. juna čekali vesti koje su se najviše pribojavali: Duško Vujošević je potpisao trogodišnji ugovor sa moskovskim CSKA.

Ipak, čovek koji je postao sinonim za Partizanov sistem uspeha od moskovskih „armejskih” dobio je ponudu koja se ne odbija - višegodišnji milionski ugovor, uz budžet za ojačanje i selektiranje ekipe koji će mu omogućiti da sa CSKA juriša na najviši plasman u Evroligi.

Tako je sticajem okolnosti ovaj intervju koji smo uradili, pre ovog transfera i poslednji koji je Vujošević dao u ulozi trenera Partizana.

Novac je nešto u šta se Vujošević „ne razume”. Igrači koji su lideri u njegovom Partizanu koštaju i po 20 puta manje od superstarova koji, opet, pognutih glava napuštaju poprište bitke protiv tog „siromašnog” srpskog kluba.

– Ono što je totalno nerealno jeste pokušaj bilo koga da stvori sliku da je najnormalnije da Partizan sa takvim budžetom igra ravnopravno sa ostalima. To govori o nekim dimenzijama uspeha koje smo mi napravili. Sa druge strane, i ti drugi klubovi moraju igrače da plate koliko vrede, a ne da daju jako mnogo novca pa da posle očekuju da vrede onoliko koliko su ih platili. Smatram da je Barselona bitku sa Realom dobila pre nego što je počela sezona dovodeći Rikija Rubija bez obzira što je jako skup. Ima nekih situacija kada nešto mora, uslovno rečeno, da se preplati, ali ja nemam velika iskustva oko plaćanja... – objasnio je Vujošević.

Od kada se vratio u Partizan, Vujošević nijednu jesen i početak nove sezone nije dočekao spokojan. Ionako mali budžet nikako da bude unapred obezbeđen. Ipak, čini se da su se na terenu crno-beli izborili za bolji status.

– Dugujemo ogromnu zahvalnost gradonačelniku Đilasu koji nam nije ništa dao akontaciono kako bi se formirao tim, već je samo svaki rezultat nagradio. Budžet Partizana je mali, ali je problem što nije obezbeđen, već samo 15 odsto. Srećom, ima indicija da bi Partizan mogao da se prepozna kao vrednost. Ne u smislu da se budžet enormno poveća, već da se obezbede minimalni uslovi kako bi se funkcionisalo na visokom nivou. Kada vidim da postoje interesi u ministarstvu, državi i posebno gradu, onda moram da budem zadovoljan. Jer, to što smo radili izazvalo je poštovanje.

Partizan se isključivo na terenu izborio za ogromno poštovanje ljudi koji vode elitnu evropsku košarku. Tako je, zbog svega što je uradio u poslednjoj deceniji, prošle sezone Duško Vujošević izabran za najboljeg trenera Evrolige, ove sezone „Gomeljskog” je prepustio Paskualu.

Ipak, čini se da je ove sezone taj trofej „Aleksandar Gomeljski” posebno zaslužio. Da mladi Čavi Paskval, sa svim asovima u Barseloni nije osvojio titulu prvaka Evrope, sigurno bi ponovo najbolji bio Vujošević. I ovako je, sa Partizanovim četvrtim mestom, po broju glasova bio drugi u ovogodišnjem izboru.

Milun Nešović



Mirko Ocokoljić – izvod iz diplomskog rada VKŠ

Određeni taktički sistemi timske igre u odbrani čovjek na čovjeka

UVOD

Značaj odbrane u košarci mora da ima isti tretman kao i značaj napada. Poznato je da igrači uglavnom više vole da igraju napad i igra sa loptom je mnogo privlačnija i omogućuje igračima iskazivanje individualnih kreacija. Međutim, treneri sa svojim stručnim štabovima moraju da obraćaju pažnju na odbranu i postavljene zadatke sa istom voljom i angažovanjem kao i kad je u pitanju rad na igri u napadu.

Dinamičan način igranja košarke dovodi do toga da se igrači više trude igrajući napad, i jedan od osnovnih zadataka trenera je da nauči igrača da sa istim žarom i motivacijom ispunjava zadatke u odbrani, da u njih usadi želju da se afirmišu pre svega kao igrači sa dobrom odbranom. „Napadač koji samo napada i ne zna da se brani to je kao u boks kada bokser zna samo da udara a ne zna da se brani od udaraca. Ako on ne zna dobro da se brani nikada neće postići sigurnost u napadu” (Nikolić, A.: Izvod iz predavanja). Ovo se postiže pre svega jasnim postavljanjem ciljeva i principa igre u odbrani kao i određenim vrednovanjem istog i naglašavanjem dobro odigrane odbrane ili na primer dobro odigrane pomoći u odbrani. Osnovni cilj igre u odbrani na prvom mestu jeste ODBRANITI KOŠ. Naravno, košarka, odnosno košarkaška utakmica, kao jedna od najdinamičnijih sportova ne može se završiti rezultatom 00:00, ali ako se jasno postavi cilj – odbraniti koš, podrazumeva se između ostalog: ne dozvoliti protivniku „lake poene”, odbraniti protivnički kontranapad, smanjiti broj otvorenih (slobodnih) šuteva i otežati svaki šut napadača, naterati protivnika na veći broj izgubljenih lopti, ne praviti „glupe” lične greške i tako omogućiti napadu veliki broj izvođenja slobodnih bacanja, sprečiti skokove u napadu i osvajanje „ničijih” lopti. „Kada napad podbaci, što se često dešava, odbrana može u velikoj meri da to kompenzuje i ekipu dovede do pobeđe” (Pavlović, M.: Teorija i metodika košarke).

Filozofija igre u odbrani počiva na osnovi – odbrana čovek na čoveka. Tu se pre svega naglašava reč timska odbrana čovek na čoveka. Osnovni uslov dobrog igranja odbrane je individualna odbrana jedan na jedan (1:1) odnosno individualna tehnička i taktička obučenost igrača i njihova primena i reakcija. U timskoj odbrani može se koristiti bilo koji stepen pritiska na napadače na bilo kom delu te-

rena u kombinaciji sa raznim varijantama udvajanja igrača odnosno prelaska u određene zonske odbrane koje nazivamo „alternativne”.

Ukoliko su igrači tehnički i taktički dobro obučeni i za individualnu i za dobro igranje timske odbrane, uz mogućnost brzog menjanja načina i vrsta odbrane, onda možete kao trener maksimalno iskoristiti određene slabosti protivničkog napada i postaviti odgovarajuću odbranu. Individualna igra u napadu omogućava određenu prednost napadačima i vrlo često moguće je da jedan napadač preuzme odgovornost, ali kad je odbrana u pitanju ona mora da bude timska. U najvećem broju slučajeva kvalitetne i savremene košarke, odbrana nema prednost u igri 1:1 i te situacije se vrlo teško brane. Trenerova je obaveza da proceni koliko su igrači mentalno sposobni da shvate važnost igranja odbrane. Činjenica je da kad se igračima pomene odbrana pomisli se pre svega na teške fizičke zahteve, ali osnovni uslov za dobru odbranu su pre svega psihički zahtevi i to: odlučnost, agresivnost, koncentracija, samopouzdanje i inicijativa. Često treneri kažu da se odbrana igra: glavom, srcem i nogama (odnosno telom).

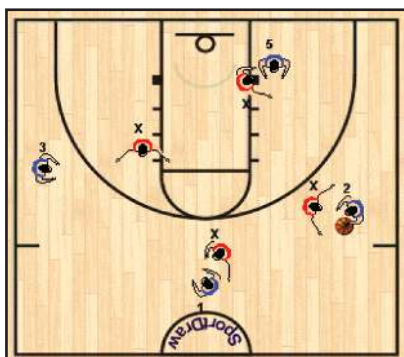
Statistički gledano, osnovni zadatak odbrane treba da bude veliki broj osvojenih lopti, oboriti protivniku maksimalno procenat šuta za 2 i 3 poena (agresivnom igrom), pokušati da se ne primi više od 75 poena na utakmici (zadatak igre u napadu treba da bude više od 85 postignutih poena) i kao jedan od najbitnijih elemenata igre u odbrani naglašavam – skok u odbrani (sprečiti protivniku skok u napadu).

OSNOVNI ELEMENTI IGRE U INDIVIDUALNOJ I TIMSKOJ ODBRANI (deo)

Osnovni uslov da igrač uspešno igra odbranu je da zna osnovne elemente tehnike igre u odbrani ali i da primenjuje jaku individualnu taktiku. „Odbrana koju igrač sprovodi u nekoj situaciji je spoj njegove taktičke obučenosti, taktičkih znanja o pravilima i principima čuvanja napada u različitim pozicijama i situacijama na terenu i njegove velike želje i borbenosti koju iskazuje u odbrani” (Karalejić, M.: Osnove košarke). Jedini ispravan način za igranje dobre odbrane je spremnost igrača da reaguje pravovremeno i tehnički ispravno, da se prilagodi svim mogućim situacijama, odnosno energično i brzo, uvek na granici pravljenja

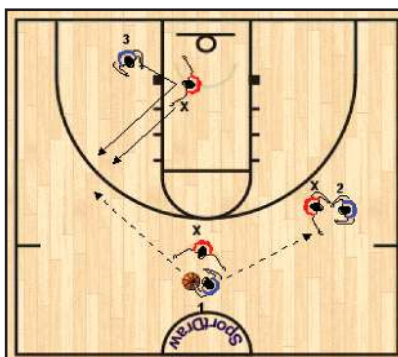
lične greške. S obzirom da se ovde govori pre svega o kolektivnoj odbrani, za obuku igrača za višesistemski način igranja timske odbrane navešćemo neke od osnovnih elemenata igre u individualnoj odbrani na kojima se insistira i na kojima se mora svakodnevno raditi:

- osnovni stav i kretanje u stavu (pozicija nogu, položaj ruku, tehnike kretanja);
- čuvanje igrača sa loptom i bez lopte (u svim situacijama);
- čuvanje driblera u prenosu lopte;
- čuvanje šutera;
- čuvanje igrača na poziciji niskog posta;
- postavljanje na „faul u napadu“;
- određivanje strane pomoći i strane akcije i pomeranje igrača;



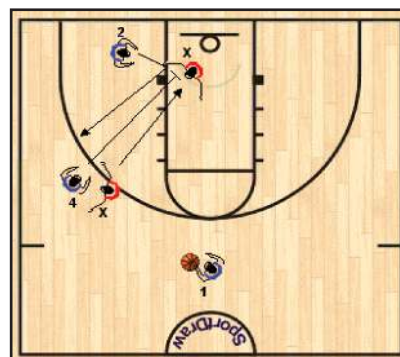
Dijagram br. 1

- osnovni stav prema poziciji lopte
- lopta – vi – igrač
- na sredini terena, na strani, na donjem postu



Dijagram br. 2

- čuvanje igrača bez lopte
- zatvorena linija dodavanja
- prilazak igraču sa loptom



Dijagram br. 3

- odbrana od blokade
- na igraču bez lopte
- odbrana od leđne blokade

- „prilazak“ igraču sa loptom;
- odbrana od blokade na igraču bez lopte i sa loptom;
- zagrađivanje i skok;

Svaki od ovih elemenata mora se uporno vežbati i koristiti gotovo na svakom treningu i to nisu mali i laki zahtevi, gde se posebno mora insistirati kod igrača na oštrini, agresivnosti, odlučnosti, dobroj percepciji i dobrom predviđanju. Gotovo neverovatne sposobnosti kojima raspolažu mnogi igrači u napadu u savremenoj košarci, sve više otežavaju igru u odbrani. Naravno, jedan od osnovnih preduslova za stvaranje kvalitetnog odbrambenog igrača uz sve gore navedeno jeste dobra fizička sposobnost i to pre svega brzina, snaga, pokretljivost, izdržljivost i agilnost (koordinacija).

„Kako odbrana funkcioniše kao složena radna zajednica potrebno je da to znanje poseduje čitava petorka, jer ako jedan igrač slabije deluje u odbrani zbog toga što ima slab stav i rad nogu, narušava se fina koordinacija rada čitave petorke i smanjuje efikasnost sistema odbrane, bez obzira o kom sistemu se radi“ (Pavlović, M.: Teorija i metodika košarke).

Da bi igra u odbrani dobila i određenu merljivu vrednost i konstantu koja se u košarkaškoj utakmici ili na treningu može videti isključivo kroz prikaz napadačkih elemenata (šut, dodavanje, dribling, asistencija, skok...) uveli smo poseban način evidencije igre u odbrani i kad su u pitanju osnovni elementi igre u odbrani. Ovakav način evidentiranja dobrih i loših odbrambenih elemenata omogućava vam uvid u indi-

vidualan učinak igrača kao i ukupan timski učinak igrača na treningu ili utakmici kada su ovi zahtevi u pitanju.

Kada se radi o napadu, postoje mnogi faktori koji mogu da utiču na nepovoljan ishod (loš šut, loše dodavanje...) i na koje skoro da trener i igrači ne mogu uticati, ali kad je odbrana u pitanju, osim povrede, ne postoje faktori koji mogu da spreče da tim postigne maksimum efikasnosti. I zato često dobra odbrambena igra može da vas „izvuče“ na utakmicama, ili u pojedinim periodima kada preživljavate teške trenutke.

Uvežbavanje odbrambene igre može da zahteva od trenera da bude mnogo veći psiholog, nego kad se podučava napad.

„Kad bismo vršili poređenje, onda bi svaki igrač, koji je intelektualno sposoban da shvati odbrambenu igru, trebalo da bude u stanju da mnogo više usavrši svoju odbranu nego napad.“ (Vuden. Dž.: Košarka).

Ukoliko igrači savladaju obuku osnovnih odbrambenih elemenata igre, može se preći na sledeći nivo obuke igrača.

PRINCIPI TIMSKE ODBRANE (deo)

Kao sledeći nivo u obuci odbrambenih igrača podrazumeva se savlađivanje osnovnih principa igre u timskoj odbrani:

- određivanje strane pomoći i strane akcije i postavljanje igrača;

EVIDENCIJA OSNOVNIH ELEMENATA IGRE U ODBRANI – POZITIVNO / NEGATIVNO

Datum: __/__/____, Mesto: _____, Trening / Utakmica

PRINCIP	Igrač #1	Igrač #2	Igrač #3	Igrač #4	Igrač #5	Igrač #6	Igrač #7	Igrač #8	Igrač #9	UKUPNO TIMSKI
Igra 1:1										
Zatvaranje 1 pása										
Zagrađivanje i skok										
Pomeranje prema lopti										
Pril. igraču sa loptom										
Čuvanje donjeg posta										
Usmeravanje u aut										
Zaustavljanje prodora										
Faul u napadu										
UKUPNO										

Primer evidencionog lista za osnovne elemente igre u odbrani – Negativno

- zauzimanje pozicije koja je u datom trenutku najpogodnija i sporazumevanje;
- odbrana na strani lopte (akcije);
- odbrana na strani pomoći;
- usmeravanje i zaustavljanje prodora i rotacija igrača;
- odbrana u situacijama posle preuzimanja:
 - a. mali protiv velikog (niži igrač–viši igrač, raspored ostalih igrača)
 - b. veliki protiv malog (viši igrač–niži igrač, raspored ostalih igrača)
- odbrana od blokada i u situacijama dva na dva;
- zagrađivanje, rotacija u odbrani i zaustavljanje kontrapada protivnika;
- vežbanje „hendikep” situacija u odbrani (1:2, 2:3, 3:4)

VIŠESISTEMSKA NUMERIZACIJA TIMSKE ODBRANE

Sama numerizacija raznih vrsta odbrane je postavljena tako da omogućava igračima da na najlakši i najbrži mogući način shvate koja se odbrana „proziva” i da je istog momenta sprovedu u delo. Ovakav način igranja odbrane zahteva da imate izvanredne košarkaše, odlično pripremljene i spremne da munjevito reaguju, ponekad i u toku jedne odbrane da pređu na drugu. Numerizacija (prozivka brojeva) je takva da prvi broj označava na kom delu terena se igra, a drugi broj označava način igranja odbrane (udvajanje, fintiranje, usmeravanje, usporavanje prenosa lopte i otežavanje dodavanja...). Numerizacija pozicija se vrši i u samom timu, pa svaki igrač zna da li igra 1, 2, 3, 4 ili 5, odnosno u samoj postavci i radi lakšeg razumevanja, podela je sledeća:

- 1, 2, 3 – spoljni igrači
- 4, 5 – unutrašnji igrači

Ceo teren smo podelili na četiri dela:





- 40, 41, 42 – ceo teren (1/1)
- 30, 31 – 3/4 terena (od linije slobodnih bacanja)

- 20, 21, 22 – od polovine terena (1/2)
- 10, 12 – 1/4 terena, zona šuta u odbrani

Na ovaj način smo podelili teren na četiri dela, i tako olakšali igračima da odmah posle prozivke shvate na kom delu terena želimo da pridemo protivniku i šta želimo da radimo. Drugi broj u numerizaciji označava koju vrstu odbrane igramo, pa najčešće broj 1 označava igru sa korektorom, usmeravanja ili otežavanje dodavanja, broj 2 označava odbranu sa udvajanjima a prozivka broja 0 označava igru u odbranu sa preuzimanjima, po principu „svi-sve”.

4.2 ODBRANA 40, 41 I 42 (deo)

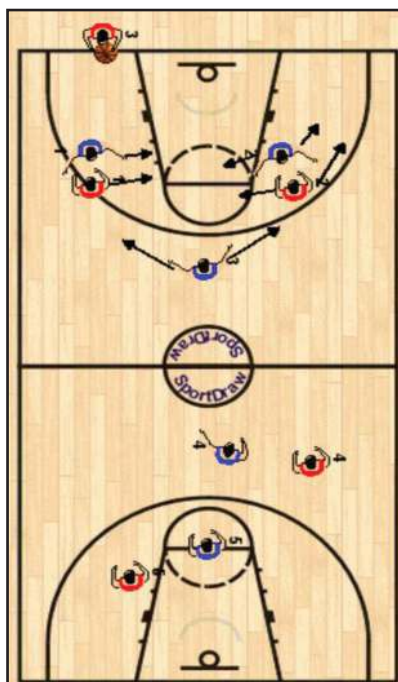
Odbrana „40” igra se na celom terenu, i zahteva prilazak igračima u napadu istog momenta kad se izgubi posed lopte. U ovoj odbrani se maksimalno poštuju svi oni principi

	40	41	42	0
	30	31		
	20	21	22	
	10		12	

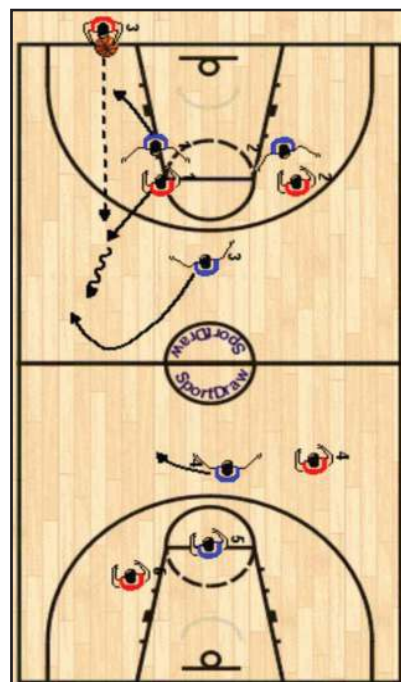
osnovne odbrane koje smo naveli. Cilj ove odbrane nije uvek samo direktno osvajanje lopte, već da se igra protivnika maksimalno poremeti, da se napadači dovedu u situaciju da naprave neku grešku ili u situaciju da imaju „loš šut”. Bitno je napomenuti da se tokom igranja ove odbrane posebno insistira da se ne prave takozvani „glupi prekršaji” (pogotovo kad je ekipa ispunila bonus) i da se u jednom trenutku igrači uvek vraćaju na onu osnovnu igru u odbrani što podrazumeva poštovanje i sprovođenje svih gore navedenih principa.

Odbrana 41 se igra na celom terenu i sa „korektorom”, i proziva se isključivo u prekidima, ili ukoliko se postigao koš i napad treba da izvede loptu ispod koša ili u situacijama kada se izvode slobodna bacanja i ekipa ima dovoljno vremena da se dobro pripremi u odnosu na protivničke igrače. Ideja je da se maksimalno oteža uvođenje lopte u igru (prvo dodavanje), posle čega sledi brz povratak u osnovnu igru u odbrani (odnosno 40).

Igrač koji čuva „izvođača lopte” (na slici, igrač #3) je „korektor”. On se postavlja iza igrača koji prilaze da prihvate prvo dodavanje iz auta (na slici, igrači #1 i #2), i to nekoliko koraka iza njihovog nivoa. Igrači koji čuvaju napadače koji prilaze i žele da prihvate loptu iz auta, postavljaju se licem prema njima, i igraju takozvanu „ogledalo” odbranu. Oni su uvek postavljeni „licem u lice”



Dijagram br. 35
Postavka kod odbrane 41, sa "korektorom" koji kontroliše dugačka dodavanja



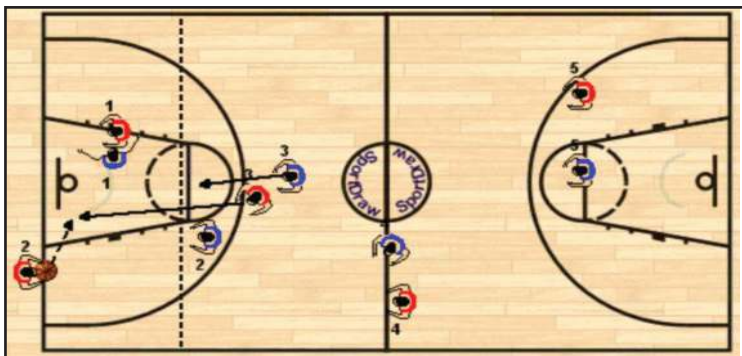
Dijagram br. 36
Ukoliko dođe do dodavanja, najčešće "korektor" preuzima igrača sa loptom

prema svojim igračima, uvek između napadača i lopte, pomerajući se isto kako se pomera i napadač, pokušavajući da ne reaguju na finte kretanja i finte hvatanja lopte, i na taj način „provociraju” dugačko ili „lob” dodavanje. Vrlo često u ovim situacijama igrač sa loptom (izvođač) ne obraća pažnju na „korektora” i gde je on postavljen, i vrši dugačka dodavanja, koja su ponekad vrlo laka za presecanje, i što je još bitnije ukoliko dođe do toga, velika je mogućnost brze realizacije. U ovoj odbrani „korektor” je taj „sigurnosni” igrač, koji mora da kontroliše dodavanja, da izvrši dobru procenu na koju stranu da krene i da posebno bude spreman da ukoliko se uspešno izvede dodavanje, pređe u fazu igranja odbrane. Ukoliko dođe do uspešnog dodavanja i to u dubinu (prema košu), „korektor” je taj koji ide da zaustavi igrača sa loptom, a drugi igrač prilazi igraču koji je izvršio dodavanje (menjaju igrače). Poslednja dva igrača iz odbrane (na slici, #H4 i #H5), moraju da budu postavljeni tako da u slučaju dugačkog dodavanja reaguju, ili preuzmu igrača sa loptom ukoliko to ne uspe „korektor”.

Odbrana 42 označa agresivnu odbranu na celom terenu sa udvajanjem.

4.3 ODBRANA 30 I 31

Ponekad agresivno igranje odbrane na celom terenu iziskuje veliku potrošnju igrača, a ponekad i opasnost od



Dijagram br. 39
Prilazak organizatoru igre posle prekida - postavka odbrane 31

pravljena velikog broja ličnih grešaka. Odbrana 30 podrazumeva prilazak igračima na 3/4 terena, bez pritiska i prilaska napadačima kod uvođenja lopte, već da se maksimalno optereti igrač agresivnom odbranom u prenosu lopte u polje napada, od linije slobodnih bacanja. Kao i odbrana 40, i ova odbrana podrazumeva poštovanje osnovnih principa igranja timske i individualne odbrane, agresivnost na igraču sa loptom, zatvaranje linija dodavanja i pokušaj da se na ovaj način oteža protivniku organizacija napada i smanjenje preostalog vremena za igru u napadu.

Varijanta sa prozivanjem odbrane 31 takođe znači igru na 3/4 terena, s tim da se markira igrač-napadač na koga želimo da izvršimo maksimalan pritisak da NE PRIMI loptu. Na primer, česte su situacije da protivnici imaju izvanrednog organizatora igre i kod koga ne želimo da bude lopta. Ova odbrana podrazumeva da se

prilikom prelaska iz faze napada u fazu odbrane (posle promašaja, koša, greške...) jedan određeni odbrambeni igrač odmah prilazi određenom napadaču sa obavezom da ovaj ne primi loptu ili da mu maksimalno oteža prijem.

Sama činjenica da ostali igrači nemaju obavezu da prilaze napadačima ispod linije slobodnih dodavanja, olakšava napadu da izvede loptu nekom drugom igraču što je i namera ovakve postavke napada.

4.4 ODBRANA 20

Osnovna igra u celom sistemu odbrane je 20. U najvećem delu utakmice, igra se od polovine terena, uz primenu svih principa timske i individualne odbrane. Procentualno, u toku jedne utakmice najčešće stojite na svojoj polovini terena i čekate napadače, a na taj način ne gubi se energija na prednjoj polovini terena, vreme za igranje odbrane je kraće, teren koji se „pokriva” je manji, manji je rizik da se pogreši i napravi eventualno lična greška i zato za sve ostale odbrane možemo reći da su u poređenju sa 20 – „alternativne”. Međutim, igranje odbrane na polovini terena podrazumeva strahovitu agresivnu odbranu na igraču sa loptom i na igrače koji se demarkiraju, zatvorene prve linije dodavanja, usmeravanje igrača na aut linije, nedozvoljavanje dodavanja lopte visokim igračima blizu koša, koncentraciju prilikom odbrane od blokade i igre dva na dva, zagrađivanju i ostalim elementima igranja kvalitetne odbrane.

Odbrana 22 je agresivna odbrana na polovini terena sa udvajanjem.

ZAKLJUČAK

Verujem da ovakvim načinom odbrane imamo velike mogućnosti da izgradimo veliki lični i timski uticaj i samopouzdanje. Kada postavljate odbranu i kada imate jasan individualni i timski cilj, igrači se trude da ih ostvare. Svaki igrač mora razumeti svoju poziciju u svakom trenutku igre kao i ko ima kakve odgovornosti u odbrani u bilo kakvoj situaciji. Ponekad u utakmicama koje vam se rezultatski čine izgubljene uvek imate mogućnost da „improvizujete”, i to pre svega u odbrani, tačnije raznim promenama sistema igre u timskoj odbrani, a ovakav način obuke igrača to u potpunosti omogućava. To se pre svega ogleda kroz mogućnosti menjanja načina i principa individualne odbrane, markiranja „opasnih” napadača i posebnom odbranom nad tim igračem, promene odbrane u situacijama igre 2:2, do mogućnosti menjanja odbrane na različitim delovima terena, sa opcijama udvajanja, fintiranjem udvajanja, prelaska iz odbrane čovek na čoveka u određeni zonski raspored, do raznih zonskih odbrana kao i do odbrana u takozvanim specijalnim situacijama. Sve gore navedeno počiva na osnovnim principima igranja odbrane – ukoliko igrač nije kvalitetno obučan za igranje odbrane, kako individualno, tako i timski, sve pada u vodu. Kao mali savet autora ovog teksta, zapamtite, nemojte nikad improvizovati sa igrom u odbrani ukoliko to prethodno niste dobro uvežbali na treningu.

Ćavi Paskual – trener Barselone, prvaka Evrope

Rado ću doći na BCB



On je, posle Željka Obradovića, najmlađi trener koji je osvojio Evroligu. On je prvi španski trener koji je predvodio tim do titule prvaka Evrope u poslednjih 30 godina. Poslednji kome je to pošlo za rukom je Lolo Sainz 1980. sa Realom. Ostale titule španskih predstavnika delo su stranih (čitaj naših) trenera – Huventud 94, Real 95 i Barsa 2003. On je zvanično najbolji trener ACB lige. On je prvi katalonski trener koji je postao najbolji u Evropi. On jeste najbolji. On je Ćavi Paskual (Xavi Pascual). Paskual je već ove godine trebalo da bude i predavač na, sada već čuvenoj u svetu, Trenerskoj klinici u Beogradu ali je, zbog obaveza, to ostavljeno za narednu godinu. Trener Barselone, u razgovoru sa kolegom Vladom Stankovićem, o našoj BCB izneo je najlaskavije ocene i sa zadovoljstvom pristao da bude jedan od predavača na BCB 2011 i da svoje, već bogato iskustvo, prenese i podeli i sa našim trenerima. Imali smo priliku da sa gospodinom Paskualom popričamo, za „Trener“, odmah nakon finalne utakmice u pariskom Bersiju, gde je njegova Barselona porazila grčki Olimpijakos.

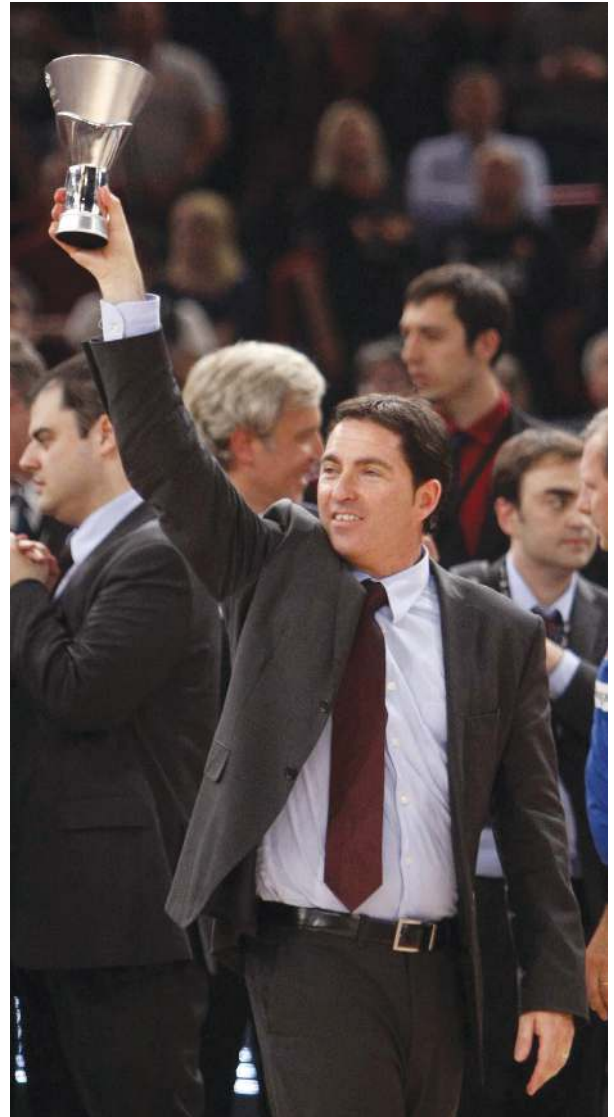
– Iskreno smo veoma srećni što smo osvojili ovaj trofej. Put je bio veoma težak. Ipak od 22 utakmice, imali smo 20 pobeda. Naša putanja je bila izuzetno teška i bila je rezime jedne sezone koju smo dobro odigrali. Praktično, tokom cele utakmice smo igrali na izuzetnom nivou, sve do finala veoma kontinuirano, solidno. Srećan sam zbog igrača čiji je rad tokom cele godine bio primeran i zaslužili su da osvoje ovu titulu.

Vaš tim je iz utakmice u utakmicu podizao formu i držao je skoro cele sezone?

– Poboljšanje se vidi pre svega kod mentalnog stava. Barselona je istorijski poznata kao ekipa puna emocija i kad god je igra postala složenija to nas je uvek koštalo u smislu prevazilaženja poteškoća u datom teškom momentu u kontekstu bitne utakmice. Mislim da se ovaj tim dosta popravio što se mentalnog stava tiče. Ove godine smo igrali sa izuzetnom motivacijom, samo se koncentrišući na sledeću situaciju, a ne i na ishod događaja i mislim da je ovakav stav držao ekipu cele godine i da je to bio ključ ove sezone. Igrali smo izvanredno do kraja takmičenja. Verujem da je ova sezona bila savršena.

Šta je košarkaški i trenerski gledano bilo najvažnije u ova tri pariska dana?

– Mislim da smo odradili tri važne stvari na ovim utakmicama. Prva je odbrana pick'n'rolla koji smo taktički branili različito u zavisnosti od toga da li su u pitanju ruski ili grčki igrači. Druga je odbrana niskog centra, kada je to igra zahtevala. Treća je defanzivni skok. Prvo treba želeći a zatim dobro taktički odigrati.



Za kraj, najuspešniji evropski trener ove sezone poručuje:

– Trener nikad ne treba da sumnja ili da okleva. Mi smo hrabar tim bez obzira da li je u pitanju odbrana ili napad, kada mislimo da nešto može da se uradi, hrabro krećemo u akciju. Bez obzira da li su to rotacije, taktičke odluke ili šta god, mi smo voljni da preuzmемо rizik i to nas čini modernim timom. Osećam želju da još pobedujem, ali i ono što tražim od igrača, tražim i od sebe samog, a to je da imam dva ili tri dana da uživam u ovom velikom trijumfu.

U svakom slučaju susret sa trenerom Paskualom, biće jedan od centralnih događaja BCB 2011.

Božidar Manojlović

Miodrag Vesковиć – selektor ženske reprezentacije

Nedostaje nam zanata

Situacija u ženskoj košarci nikada nije bila teža. Ne samo da nema talenata već se devojčice više uopšte ne upisuju u škole košarke ili klubove. Nema ni nekog poput Milana Cige Vasojevića koji bi imao harizmu da iz „pepela“ vine košarkašice u evropski i svetski vrh. Ipak, kada je za selektora dama izabran Miodrag Vesковиć, trener koji je u svojoj karijeri navikao na uspehe, pojavila se nada. A kada smo ga pitali da li je to hrabrost ili nešto drugo Vesковиć se samo nasmejao i rekao:

– Ili ludost. Ne bih to nazvao ni hrabrošću, ni ludošću. To je izazov, „zov“ košarke. Ovo je moment kada može da se napravi nešto dobro. Imam viziju kako bi sve trebalo da izgleda. Sa druge strane, znam da ženska košarka nikada nije bila u gorjoj situaciji bar što se „materijala“ tiče. Kada smo, pre nešto više od desetak godina, bili među dve najbolje reprezentacije sveta imali smo jake klubove, jaku ligu, dobro obučene igračice, dobre trenere pa kada tome dodamo i sreću – uspeh nije izostao. Žao mi je reprezentacije iz 1999. godine koja je bila najmlađa na Evropskom prvenstvu a koju smo totalno zapustili i cela generacija je propala, bar što se tiče reprezentativnih uspeha koje je mogla ostvariti.

Od 17. do 25. maja prvi put su se okupile najbolje srpske košarkašice. Šta ste „videli“?

– Nekada su jugoslovenske košarkašice bile tehnički i taktički veoma obučene. Sada to nije slučaj. Mislim da je Biljana Stanković iz Hemofarma naša najboljenija košarkašica u ligi dok mlađe mnogo zaostaju za njom. Nedostaje nam zanata. Znam šta nam treba za uspeh, ali trenutno moram ući u strukturu njihove vrednosti, moram od njihovog kvalitete izvući maksimum kako bismo prošli kvalifikacije za Evropsko prvenstvo naredne godine.

Iako kod dama ima mnogo problema, koji je najveći?

– Najteže će biti napraviti dobru selekciju. Imamo problem na centarskoj liniji i kod plejmekera. Od centra se očekuje da igra na rezultat, da ga stvara, da bude nosilac igre... Plejmekeri takođe moraju da dižu rezultat, da prave razliku. Centri u Evropi su visoki i tanki. Kod nas je suprotno. Ženska košarka je sve atraktivnija i inte-

resantnija. Treba odgovoriti tim zahtevima. Problem je što već u avgustu igramo kvalifikacije.

Mnogo posla, malo vremena. Kada počinjete sa pripremama i kakav vam je plan?

– Okupićemo se 13. juna u Beogradu i na Košutnjaku uraditi testiranje u Zavodu za fizičku kulturu. Posle tri dana idemo na Zlatibor gde ćemo biti do 4. jula. Zakažali smo i pripremne utakmice sa reprezentacijama Turske, Crne Gore, Hrvatske, a početkom avgusta



ŽKK Hemofarm – baza naše reprezentacije

na turniru u Slovačkoj igraćemo protiv Brazila, Rusije i domaćina. Uredićemo sve kako bismo prošli kvalifikacije jer posle toga bismo imali više vremena da radimo na svim nedostacima.

G. Čanović

Miroslav Popov, trener ŽKK Hemofarm-STADA

Kako smo osvojili Kup

kada se vratio na klupu ženske ekipe Hemofarma STADA, koja je do tog trenutka igrala najlošije u poslednjih pet godina (imale su četiri poraza koliko nisu imale zajedno u prethodnih pet sezona), proslavljeni stručnjak Miroslav Popov znao je u šta se upušta. Imao je samo mesec dana da vrati „pilulice” u prepoznatljivi sistem igre i da nastavi tradiciju osvajanja duplih kruna, koju je upravo on započeo sezone 2004/05. Najvažniji cilj je uspeo da ostvari – osvojio je nacionalni kup, koji od ove godine nosi ime Milana Cige Vasojevića, prvog direktora vršačkog kluba s imenom glavnog sponzora, kompanije „Hemofarm”. Zato je Vrščanima ovaj trofej bio jako važan, što je Popovu stavilo dodatni teret, sa kojim je, na sreću, uspeo da se izbori.

Domaćin finalnog turnira bio je Partizan, koji je dva puta u sezoni savladao „pilulice” i koji je bio glavni favorit za osvajanje oba trofeja u nedavno završenoj sezoni. Ali, iskustvo Miroslava Popova i kapitena Hemofarma Biljane Stanković doneli su prevagu. Vrščanke su u finalu zasluženo slavile sa 76:69.

– Finalna utakmica je bila na visokom nivou za sprsku žensku košarku. Okarakterisale su je česte promene vođstva, rezultatska neizvesnost, promene odbrana, agresivnost, skok, želja za pobedom, greške, sjajna rola Biljane Stanković, Marine Mandić i Saše Čađo... – priseća se Popov. – Prevagu je donela naša zonska odbrana u kojoj smo odlično igrali sa dva visoka centra Darom Kovačević i Daliborkom Vilipić, posebno u poslednjoj četvrtini. U tim momentima smo koristili svoje iskustvo i mirno priveli utakmicu kraju. Radost, šampanjac i slavlje bili su samo logičan nastavak večeri koja pripada pobednicima.

A kada se film premota samo četiri nedelje pre osvajanja trofeja, kada ste preuzeli tim?

– Promena trenera, generalno, uvek donosi nešto bolje, a koliko bolje, to se uvek izmeri postignutim rezultatima. Takve promene u prvoj fazi rada sasvim sigurno donose veću mobilnost igračica i njihovo sveobuhvatno angažovanje u svim segmentima. Budi se mentalna aktivnost, koncentracija, pažnja, povećava se njihova želja za dokazivanjem, što daje ton i utiče na kvalitet treninga. To motiviše i trenera,

koji se angažuje sto odsto ne bi li posao uradio maksimalno dobro. Sve ostalo je kvalitet igračica, rutina trenera i odabir metoda kojima za mesec dana valja ostvariti već unapred formulisani cilj (osvajanje Kupa). Ali, da se ne radi o Hemofarmu, timu koji ima kadar i sposobnosti za vrhunski rezultat, ova moja priča o specijalnim metodama ne bi prošla, recimo, sa Proleterom iz Zrenjanina.

U kakvoj ste formi zatekli ekipu i koliko je bilo teško spremiti ih za to finale Kupa?

– Devojke su bile u očiglednoj krizi rezultata, što im se odavno nije dogodilo, a plus su se povredile ključne igračice (Radočaj, Rizvić i Cvetanović), što je, takođe, uticalo na rezultat. Posle analize trenutnog stanja, moji prioriteta su bili da se podigne nivo fizičke pripreme metodom kompleksnog treninga, koriguje individualna i kolektivna odbrana, uvežba zona kao alternativa i zone pres kao način igre za promenu ritma... Sve je to trebalo podeliti na dva treninga dnevno u četiri nedelje. Više od tri nedelje takvog rada igračice su imale upalu mišića, ali su bile vrlo angažovane i motivisane. Faktički, mi smo se mesec dana pripremali samo za to finale, korigujući igru iz utakmice u utakmicu regularnog dela sezone. I, bili smo najbolji kada je to bilo najpotrebije.

Koliki je bio izazov preuzeti višestrukog prvaka države u trenutku kada su lađe polako počele da tonu?

– Bio je to pravi trenerski izazov, koji se pozitivno završio. Kada uzimate ekipu pod određenim okolnostima, mesec dana je period za koji možete samo da upoznate tim i njegove karakteristike, ali nije dovoljno za sve ono što bi trebalo uraditi. Ne možete se uigrati u dovoljnoj meri da igra bude jasna, tačna, sa idejom i lepotom koju košarka nosi, kao kada sa timom radite duži period. Sve je to rizik, koji se nama isplatio.

J. Jovanović



ŽKK Partizan: Marina Maljković zna samo za uspehe

Rad nije bio uzaludan

trener Marina Maljković je prvo ŽKK Ušće uvela u ligu najboljih, onda je sa Hemofarmom dva puta osvojila duplu krunu, da bi ove sezone, na iznenađenje svih, sa ekipom Partizana bez poraza došla do finala plej ofa i tu trijumfovala nad Vrščankama.

– Kada sam pre sezone sela i razgovarala sa ljudima iz uprave Ženskog košarkaškog kluba „crno-belih” obećala sam im da ću dati svoj maksimum u radu, da ću to tražiti i od devojaka koje budem trenirala. Sa upravom sam odmah našla zajednički jezik, bili smo na istoj talasnoj dužini, išli korak po korak.... To se na kraju ispostavilo kao dobar recept. Uostalom, sve sam to obećala i Hemofarmu i Ušću pre toga, pa uspeh ni tamo nije izostao.

U kom momentu ste shvatili da vaša ekipa može osvojiti titulu najboljih u Srbiji?

– Nisam imala taj momenat. Jednostavno sam radila najbolje što znam i umem. Nije bilo velikih planova, nismo pričali mnogo. Gledali smo samo u svoje „dvorište”...

Šta je prevagnulo u vašu korist u finalu plej-ofa, a šta u korist Hemofarma u Kupu?

– U Kupu su igračice Partizana sagorele u svojoj prevelikoj želji da osvoje prvi trofej. Premlade su, pa ih je to koštalo. Moram naglasiti i fantastičnu igru Hemofarmove igračice Biljane Stanković. Čini mi se da je njoj to bila utakmica života. Posle tog šamara u Kupu, koji nas je bolelo i to mnogo, hteli smo da dokažemo da sav naš trud nije bio uzalu-

dan. Hemofarm se i pojačao, ali moje igračice su želele da pokažu da nije bilo slučajno što smo do finala došli bez poraza. Taj inat nam je doneo slavlje.

Da li je lakše bilo osvojiti dve duple krune sa Hemofarmom ili jednu titulu sa Partizanom?

– Ne mogu to da delim. Prvi trofej sam osvojila sa Hemofarmom na Kupu u Subotici pre tri godine i to u jednoj jakoj, finoj ženskoj utakmici protiv Crvene zvezde. Prvog

trofeja se svi sećaju, pa i ja. Opet, titula je posle 24 godine vraćena u Beograd, pa mi je i ova sa Partizanom nešto posebno. Ma, samo da je malo više para u ženskoj košarci sve bi bilo drugačije. Imali bismo mnogo bolji status i u Srbiji i u Evropi.

Ima li razlike u treniranju strankinja u odnosu na naše košarkašice?

– Nisam primetila razliku jer su se i Šina Mur (Sheena Moore) u Partizanu i Hana Cikamirava u Hemofarmu lako uklopile u ekipe, u način života u Srbiji... Uostalom, zato su i izabrane. Kod stranaca je najbitnije kakve su ličnosti.

Može li Partizan po organizaciji doći Hemofarmu?

– Zašto da ne?

Na tome mnogo radi predsednik kluba Radovan Draškić i direktor Srbobran Filipović. Uostalom, Srbobran je u Partizanu već 15 godina, isključivo je koncentrisan na žensku košarku i to mnogo znači. Opet, idemo korak po korak, ne treba žuriti, već samo raditi.

G. Čanović



Statistika u košarci

On-line režim rada

razvoj informacionih tehnologija i njihove integracije u sve oblasti našeg društvenog i privrednog života nije zaobišao ni sport. Sve veći profesionalizam i konkurencija uslovljavaju klubove da sve sistematičnije pristupaju svim aktivnostima. Poseban napredak se primećuje u sistemu treninga i analizi protivničkih timova i igrača, tj. skautiranju. Prikupljajući informacije o protivničkim igračima i njihovoj igri počinjemo da gradimo filozofiju igre, sistem i tehnologiju izviđanja protivnika. Gomilanjem informacija, njihovom analizom i sistematizacijom težimo ka modelu rada koji bi, pored prikupljanja informacija i njihove prezentacije timu bilo uključeno uvežbavanje individualne i timske taktike u toku mikrociklusa između dve utakmice i kontrola uspešnosti i primene u toku same utakmice. U ekipnim sportovima postoji veliki broj metoda i načina priprema sportista za takmičenje. Postoje fizička, tehnička, taktička, psihološka i integralna vrsta pripreme. Svaka od njih nosi fundamentalnu važnost u samom formiranju sportiste i ekipe i dovodi do uspešnog izvođenja na takmičenju i dobrih rezultata. Pod biomehaničkim karakteristikama podrazumeva se stepen usvojenosti tehnike i taktike. Sportska taktika se definiše kao smišljen, racionalan i ekonomičan način vođenja sportske borbe. Prilikom usavršavanja i primenjivanja sportske taktike neophodno je upoznati se sa osnovnim pojmovima u toj oblasti, a to su: taktička sredstva, taktički metod, taktička forma i pomoćne taktičke forme (kao što su izviđanje, rekognosiranje, manevar i maskiranje i njihova primena u odbrani i u napadu). Izviđanje i rekognosiranje je ispitivanje snaga protivnika (dešifrovanje njegovog plana i odbrane). Mnogi treneri su se složili da je izviđanje u današnjoj košarci esencijalno za pripremu ekipe. Samo izviđanje i znanje o protivničkoj ekipi utiče na psihološku pripremu samih igrača. Znanja o protivniku ekipu čine sigurnijom, igrači se osećaju bolje jer znaju više o svom protivniku i osećaju se bolje pripremljenim za utakmicu. Skauting, takođe, utiče i na plan i program treninga. Znanje o protivniku uslovljava korišćenje adekvatnih vežbi kako bi sprečili protivničke akcije ili kako bi uvežbavali napade protiv njihove odbrane (koristi se i za smanjivanje opasnosti od nepredvidivih akcija protivnika). Igrači ne smeju da budu iznenađeni bilo kojom akcijom koju je protivnička ekipa koristila u prethodnim utakmicama. Trener i njegovi igrači moraju biti upoznati i sa posebnim individualnim karakteristikama igrača. Treneri moraju da obrate pažnju da informacije koje dobijaju putem skautinga ne određuju tok treninga. One pomažu trening, ali ne čine njegov glavni cilj. Svaki ozbiljan tim bez obzira o kom sportu se radi mora da ima jednu vrlo kva-

litetnu i ozbiljnu ekipu za skauting. Reč skaut na engleskom jeziku znači izviđač. Stidljivi počeci skautinga datiraju iz New Orleansa, 1948 godine. Tada su skauti počeli da beleže samo određene statističke podatke i to samo poene, izgubljene lopte i personalne lične greške. U teoriji postoji bar dvadesetak definicija statistike. Statistika igra veoma bitnu ulogu u samom skautingu, jer na osnovu nekih događaja koji su se desili u prošlosti skauti pokušavaju da precizno predvide buduće događaje. U Evropi se skauti pojavljuju 1969. godine u Italiji. U današnje vreme se skauting razvio do neslučenih visina. Danas se dobar i kvalitetan skauting ne može zamisliti bez upotrebe savremenih informacionih tehnologija. U novijoj košarkaškoj istoriji posebno mesto ima i „Advance scouting”. To je jedan od najboljih košarkaških programa za skauting koji se pojavio. Implementacija tog programa je završena u novembru 1989. godine, i prvi vlasnici su bili Chigago Bulls. „Advance scouting” je koštao milion dolara. Iako su imali jake pojedince na čelu sa najboljim košarkašem svih vremena Majklom Džordanom, oni nisu uspeli da osvoje titulu. Godinu dana su vredno skauti Chigaga radili sa tim programom. Sledeće tri godine su bili neprikosnoveni vladari košarkaške scene. „Advance scouting 1.0” je imao mogućnosti pravljenja skautinga za vreme same utakmice i posle nje.

„Ja ne verujem u vođenje statistike. Jedina statistika koja je bitna jeste konačan rezultat.”

Ovo je bilo tačno nekada, uglavnom iz razloga što i njihovi protivnici takođe nisu vodili i koristili statistiku. Međutim, vremena su se zasigurno promenila. Konačan rezultat postignut danas je od velike važnosti. Danas živimo u svetu informacija. Osnovna obeležja informacije, koja definišu njen kvalitet, a samim tim i vrednost, jesu: tačnost, potpunost, razumljivost i pravovremenost. Bolje je nemati informacije uopšte nego imati netačne, nepotpune, nerazumljive ili nepravovremene. Posmatrano sa aspekta navedenih obeležja kvaliteta informacija, ručno vođenje statistike, uz pomoć olovke i papira, ima više nedostataka.

Najčešći nedostatak je nepotpunost, jer se usled ograničene površine papira vodi evidencija samo najosnovnijih statističkih parametara. Dalje, potrebno je određeno vreme da se podatak upiše na statistički list i to na tačno definisano mesto na papiru, što značajno uvećava mogućnost da statističar u tim trenucima propusti jednu ili više akcija koje se dešavaju na terenu. Dovoljan je samo jedan pogled na statistički list koji se koristi za ručno vođenje statistike da bi se stekao uvid u (ne)razumljivost evidentiranih podataka, a posebno u poređenju sa kom-



Pogled na statistiku: Ninoslav Marjanović, trener FMP

pjuterski obrađenim i na štampaču odštampanim izveštajima, sa mnoštvom proračunatih zbirnih i drugih parametara. Vreme i trud koje je potrebno uložiti u ručno izračunavanje različitih zbirnih statističkih parametara su ogromni. Samim tim, zbirni podaci ne mogu biti dostupni u trenutku kada su najpotrebniji. Takođe, mogućnost ljudske greške u ovakvim vrstama proračuna je značajna, tako da se dovodi u pitanje i njihova tačnost.

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. Nakon svega, košarka je još uvek timska igra. 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.

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. Takođe, statistika ima i primenu u novinarstvu, gde se koriste ovakvi izveštaji na televiziji, internetu i na terenu. Analiziranje statistike je donelo i zadovoljstvo kod navijača, jer mogu mnogo detaljnije da „prouče“ igru igrača i svog omiljenog tima. Zbog trenera, igrača, novinara, korisnika interneta i navijača, statistika je dobila široku primenu i posto-

ji očigledna potreba da se definišu metodi korišćenja i unosa podataka širom sveta. U današnjem broju lista "Trener" prikazaćemo kako izgleda jedna web stranica gde su prikazani svi košarkaški elementi. Na desnoj strani su prikazani igrači domaće i gostujuće ekipe. Igrači koji su na parketu trenutno su označeni crvenom bojom. Iznad imena timova nalaze se imena njihovih trenera. Takođe pored individualnog učinka igrača može se videti da je na stranici prikazana i sumarna statistika ekipe. Brzim pregledom se može uočiti i komparacija sumarnog učinka obe ekipe.

Zahvaljujući ovom izveštaju može se bez problema reprodukovati utakmica. Drugim rečima, ako nema TV prenosa ili bilo kog drugog video zapisa, pažljivom analizom može se zaključiti i videti dosta toga. (na primer kretanje rezultata, kad je koji tim imao maksimalnu ili minimalnu razliku u poenima, kad je koji trener uzeo tajm aut, itd). Slanje fajla sa podacima o statistici vrši se na svakih 15 sekundi. Za slanje podataka odgovorna je posebna nit u aplikaciji. Sport kao društveni fenomen globalnog karaktera sa vidnim prisustvom u gotovo svim segmentima ljudskog društva, prepun je informacija u svim njihovim pojavnim oblicima i manifestacijama. Sport zasigurno predstavlja ljudsku delatnost u kojoj informacija ima jednu od centralnih uloga, što proističe i iz same suštine sporta u kome je jasno definisan cilj u vidu sportskog rezultata. Kao jasno valorizovana aktivnost sport se ne može zasnivati na improvizaciji i malom broju informacija, već upravo na visoko organizovanim, jasno definisanim i na temelju velikog broja informacija zasnovanim aktivnostima. Te su aktivnosti uvek usmerena ka jasno definisanom cilju kome se teži. Zato je u sportu od izuzetnog značaja proces prikupljanja, obrade, analize i razmene informacija na svim nivoima sportske delatnosti, od samog takmičenja do menadžmenta sportskih aktivnosti. Statistikom se ne koriste samo i isključivo treneri. Naprotiv, čitava populacija ljubitelja i poklonika sporta je danas, uz pomoć masovne upotrebe tehnike i medija poput televizije i interneta, u mogućnosti da prati učinak timova i pojedinaca. Takođe, mnogim ljudima, poput novinara i komentatora, statistika pomaže u obavljanju njihovog posla, dok je za neke, poput sportskih menadžera, ona od vitalnog značaja za njihovu profesiju. Na kraju krajeva, sport je u poslednjih par decenija postao više od igre; on danas predstavlja veliki biznis, u koji se ulažu ogromna novčana sredstva. Bez on-line prenosa ne može se zamisliti više nijedna utakmica. Zahvaljujući on-line sada je moguće da se prate prenosi svih utakmica a da niste prisutni u sali i da nema TV ili radio prenosa. Pregledajući izveštaje o utakmicama svoje ekipe kao i o utakmicama suparničke ekipe pred utakmicu, trenerima je omogućeno da postavljaju odgovarajuću taktiku uzimajući u obzir vrline i mane svoje kao i suparničke ekipe. U toku utakmice pregledanjem dostupnih izveštaja treneri analiziraju timove i igrače i uviđanjem grešaka momentalno skreću pažnju svojim igračima na ideju o taktici za dalji tok utakmice.

Branko Markoski, Predrag Nemeć

Kragujevac – II specijalistički kamp 2010

Put do dominantnih i vrhunskih igrača

na stručnom skupu namenjenom usavršavanju trenera mlađih kategorija znanje i iskustvo prenosili su treneri Boško Đokić, Gordan Todorović, Nenad Trunić, Saša Nikitović, Mirko Ocokoljić, Žarko Vučurović i Aleksandar Kesar, dok su demonstratori bili nekadašnji asovi Predrag Danilović, Zoran Sretenović, Žarko Paspalj i Vlade Divac. Kako je naglasio Dušan Ivković, predsednik i inicijator ove ideje, cilj ovakvih kampova je unapređenje individualnog rada sa mladim igračima, kako bismo stvarali dominantne igrače i nosioce igre. Ovom vidu usavršavanja 20. i 21. marta u Kragujvcu, prisustvovalo je oko 250 trenera.

Gordan Todorović, koji je na prvom treningu bio zadužen za baratanje loptom i tehniku driblinga, asistenta je imao u legendi naše košarke, Predragu Daniloviću.

– Dobar i jak trening je najvažniji za sigurnost igrača. Osnove košarke naučene uz maksimalno zalaganje uslov su za pravilan razvoj mladih igrača i njihovo svrstavanje među vrhunske. Za vrhunskog igrača potrebno je da bude kompletan, talentovan, tehnički i taktički spreman, ali je neophodno i da ih treneri nauče da usvoje prave vrednosti. Zbog toga se ovakvi skupovi i održavaju – rekao je Danilović.

Danilović je, takođe, bio demonstrator i prilikom rada Saše Nikitovića, kao i dr Nenad Trunić, na ovom skupu zadužen za saradnju dva spoljna igrača u napadu i odbrani.

Uvodne treninge sa visokim igračima održali su Mirko Ocokoljić, čiji je zadatak bila osnovna tehnika i zgrađivanje. Tema treninga Žarka Vučurovića bila je prijem lopte na poziciji niskog posta, a Aleksandra Kesara – specifični šutevi za visoke igrače.

Žarko Paspalj, koji je bio demonstrator prilikom njihovog rada, konstatovao je da nam se prethodni neuspesi nisu slučajno događali:

– Zanemaren je individualni rad i insistiranje na detaljima. Drugog dana seminara, posle uvodnog tre-

ninga za bekove, demonstrator je bio Zoran Sretenović koji je istakao:

– Nije dovoljno da plejmejker samo poseduje dobar dribling, dobar pas i šut, nego i da razvije razmišljanje o igri i u igri.

Iako nikada nije bio trener, mlađi juniorski reprezentativci, ali i učitelji mlađih kategorija košarkaša pažljivo su slušali savete demonstratora – velikog asa Vlada Divca:

– Ono što moji prijatelji, koji su već bili na ovom zadatku, i ja možemo da prenesemo mladima, a to je bila ideja organizatora, jeste iskustvo. Smatram da je košarka vrlo prost sport, komplikovanje ne donosi prave rezultate. To je moje iskustvo. Dok sam igrao, ja sam se igrao košarke, zato sam napravio karijeru kakvu sam napravio. Bilo je zadovoljstvo igrati jednostavnu košarku, s pasovima, šutem, čitanjem odbrane... Ne bi bilo rezultata da smo komplikovali – pričao je Divac.

A onim, najmlađim igračlima od kojih se očekuje da nastave berbu medalja, Divac je savetovao da vredno rade, ali da im košarka, pre svega, bude igra:

– Meni košarka nikada nije bila posao, ni opterećenje. Samo takvim prilazom možete da očekujete rezultate, zaključio je legendarni Divac.

P. Parezanović





U Vršcu održani „Trenerski dani 2010“

Malo zainteresovanih



radicionalni seminar „Trenerski dani 2010“, koji je ovoga puta održan u Vršcu, tačnije, poslednjeg dana finalnog turnira prve sezone Jedinственe juniorske lige Srbije (18. april), okupio je manje trenera mlađih kategorija nego što je bilo očekivano, pogotovo što je ovaj seminar bio obavezan za sve trenere zbog produžetka licence. Predavanjima Nenada Trajkovića, Vlade Vukoičića i Dragana Vukovića prisustvovalo je 237 trenera, što je relativno malo ako se zna da je za rad sa mlađim kategorijama poslednjih godina licencirano oko 400 trenera. Danak je uzela svakako i lokacija, mada su domaćini učinili sve da organizacija bude izvanredna. Za mnoge je Vršac predaleko. Međutim, Mirko Ocokoljić, ge-

mišljen je kao određena nadogradnja onoga što je prikazano u prethodnom periodu.

– Iz tih razloga smo sugerisali Nenadu Trajkoviću da održi predavanje na temu individualne obuke, metode i specijalizacije određenih individualnih tehničkih eleme-



Dame-treneri

Na seminaru „Trenerski dani 2010“ bilo je prisutno „samo“ šest pripadnica lepšeg pola, koje se bave trenerskim poslom u mlađim kategorijama. Prošle sezone licencirano je 26 žena trenera, što je u poređenju sa muškom populacijom jako malo.

– Veliki problem predstavlja i činjenica da je ženska košarka u velikoj krizi i da je jako malo interesovanje devojčica za ovaj sport. Nadamo se da će komisija za žensku košarku zajedno sa trenerima uspeti da povрати interesovanje, što bi, sigurno, povećalo i broj ženskih trenera, a samim tim i kvalitet rada u ženskoj košarci – ocena je Mirka Ocokoljića.

neralni sekretar UKTS i glavni operativac seminaru, kaže da za to postoje određena opravdanja.

– U vreme održavanja seminaru igrali su se završni turniri pionira i pionirki, kao i utakmice ostalih mlađih kategorija, što je uz činjenicu da smo u poslednje vreme imali dosta „akcija“ uticalo na smanjeni odziv trenera. Seminar je održan samo mesec dana posle kampa u Kragujevcu, ali, bez obzira na to, i dalje idemo zacrtanim putem. Naša obaveza je da obezbedimo što više stručnih predavanja i seminaru, kako bismo trenerima dali što više informacija i mogućnost da se usavršavaju – kaže Ocokoljić. – Naravno, za one koji nisu bili u Vršcu i dalje postoji opcija da produže licence uz određene „penale“.

Ovaj seminar je logičan nastavak mnogih akcija koje je UKTS započeo pre dve godine, sa ciljem da se unapredi rad trenera u mlađim uzrasnim kategorijama i za-

nata, a Vladi Vukoičiću da trenerima predstavi određene mogućnosti i nadogradnju u grupnoj taktici. Poslednji predavač bio je Dragan Vuković, kome se ovom prilikom zahvaljujem što je u poslednjem trenutku prihvatio da bude predavač umesto Ladislava Ratgebera, koji je u međuvremenu dobio posao u inostranstvu i nije mogao da dođe u Vršac. Ideja poslednjih godina je da uvek jedno predavanje održi predavač koji radi u ženskoj košarci, a Vuković je pripremio odlično predavanje na temu principa odbrane od najzastupljenijih napadačkih sistema. Demonstratori su bili mladi košarkaši i košarkašice Hemofarma STADA – istakao je Ocokoljić.

UKTS je pre dve godine doneo odluku da se „Trenerski dani“ organizuju za vreme nekog od završnih turnira mlađih kategorija, što se pokazalo kao pun pogodak, jer treneri pored mogućnosti da čuju predavanja mogu da pogledaju i dobre utakmice.

– U narednoj sezoni moramo da uskladimo kalendare sa svim regionalnim kancelarijama KSS i takmičarskom komisijom KSS, kako se ostala takmičenja i završni turnir ne bi preklapali sa seminarom. Inače, u Vršcu je sve bilo perfektno organizovano, najviše zahvaljujući sjajnim ljudima koji vode KK „Hemofarm“ – završio je razgovor za naš časopis Mirko Ocokoljić.

J. Jovanović

Nenad Trajković: Trenerski dani 2010



Detalji, analiza i korekcija šuta kod niskih i visokih košarkaša

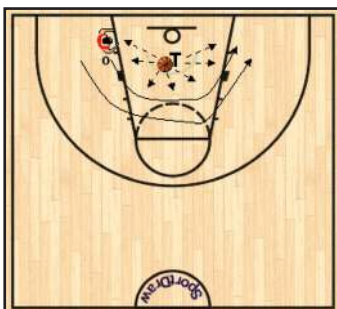
U poslednje vreme mi nemamo prepoznatljive šutere kao ranijih godina. Iz tog razloga odlučio sam se da vam pričam o šutu. Najveći problem na treningu je vreme za korekciju šuta. Idealno za svakog igrača bi bilo da ima automatizam a on se stiže posle 12.000 do 15.000 ponavljanja. Da bi došlo do tog automatizma potrebno je mesec dana i da svaki dan igrač šutne 400 do 500 lopti, ali u sadašnjem sistemu treninga i utakmica vrhunski igrač ne može da nađe vremena za to. Međutim, u NBA je drugačija situacija – oni jednostavno imaju veću pauzu između sezona. U toj pauzi oni se odmire i unapređuju svoju tehniku šuta i imaju vremena da dodaju neke druge detalje. Kod igrača od 16 godina ima prostora da se dosta uradi. Kada počne trening ja pustim igrača da šutira, pridem mu s leđa, sa strane i spreda, gledam kako prima loptu gde je drži i položaj lakta. Idealno bi bilo da se igrač snimi kamerom i pre početka rada pokazati mu kako izgleda njegov šut i šta bi trebalo da popravi. Veliki problem je što treneri lutaju kada primete veliki broj grešaka (4-5) i onda počnu da ispravljaju sve te greške a igrač ne može da ispravi više od 2 greške. Tako bi trener trebalo da proceni koje dve greške igrač može da otkloni i da na njima radi celo leto kako bi unapredio svoj šut. Ako mu date više informacija u isto vreme igrač će samo to prepoznavati, ali neće moći da usvoji i neće doći do automatizma.

Držnje lopte

Dok nisam otišao u NBA ja sam igrače učio po knjizi, da između šake i lopte uvek ima jedan mali džep i da

praktično lopta bude više na jagodicama prstiju i da odatle izvode šut. Međutim, gledajući sve vrhunske igrače, svi oni drže loptu na dlanu iz jednog prostog razloga a to je veća kontrola lopte gde se trude da je izbace vrhovima svih prstiju. Lakat mora da bude ispod lopte. Mnogim igračima zbog konstitucije tela položaj u kome je lakat ispod lopte je neugodan, trener treba jednostavno da nađe položaj rotirajući ramena ili kukove u kome će se igrač osećati ugodno. Ovo je najlakše iskorigovati na slobodnim bacanjima gde igrač može da se postavi da šutira. Čak i kod izlaska igrača iz bloka pri prijemu lopte ne moram da insitiram da kukovi budu okrenuti ka košu (slika 1). Česta greška igrača kod držanja lopte je kad je šaka iznad, ispod ili ispred lopte, a smetnja je palac te ruke koji daje lošu rotaciju lopte. To sam rešavam tako što zalepim palac za šaku lepljivom trakom. Igraču treba ostaviti prostora da sam odredi tačku na kojoj će držati loptu koja treba da bude par santimetara iznad oka čime dobija na pregledu igre. Ono na čemu treba insistirati jeste da lakat uvek bude okrenut prema košu. To vežbamo tako što mu dodajemo loptu levo ili desno i tražimo da brzo uđe u šut. Pri prijemu lopte bez obzira gde se ona nalazi igrač mora da krene u šut, odnosno nema spuštanja niti privlačenja lopte na grudi.

Većinu stvari ja ispravljam sa stolice koju postavim ispod koša (slika 2). Držanje lopte, izbačaj, pravac lakta. Igrač šutira sa stolice i ja korigujem, posle dvadesetak šuteva igrač ustaje sa stolice i šutira dvadesetak puta sa malo veće udaljenosti. Tako ga non-stop pomeram i korigujem. Udaljenost stolice pomeramo do penala, igrač ne bi smeo da šutira više od dvadeset puta. Ako se stolica pomeri više od penala, igrač počinje da



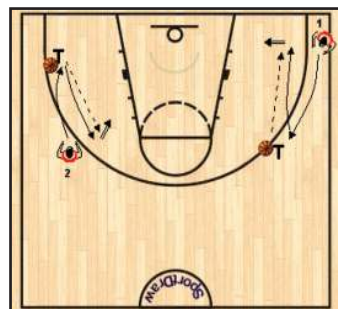
DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



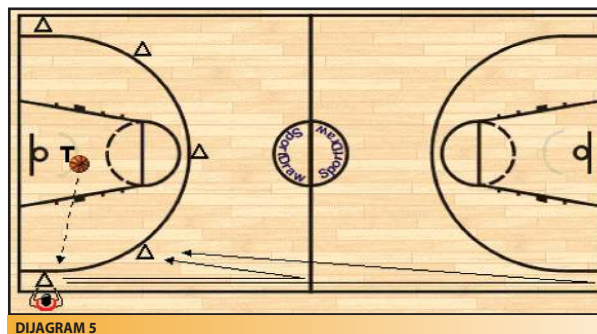
DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4

gura stolicu i kviri šut. Kada je igrač na stolici ja mu bacam loptu sa strane koju on mora da uhvati i brzo uđe u šut, naravno stalno ga korigujem. Najčešće desnoruki igrači primaju loptu „leva desna noga” dok levoruki obrnuto. Kod ovog prijema lopte prilikom šuta obično se dešava da igrači zarotiraju kukove (slika 3), što je veliki problem u mlađim kategorijama jer se gubi balans a tim i preciznost šuta. Ja to rešavam tako što insistiram da igrač ako je desnoruk prima loptu „desna leva noga”, gde kod tog prijema nema rotacije u kukovima, za levoruke je naskok „leva desna noga”. Sledeći problem je da prilikom šuta igrač skače unapred ka košu, što rešavam tako što stavim stolicu ispred njega ili čak ja stanem ispred igrača (slika 4). Iz lučnog kretanja pri prijemu lopte i skoku za šut ako se ne zaustavi lepo igrač skoči u stranu ponet inercijom. Isto koristim stolicu, samo što je postavim u produžetku kretanja igrača ili ja stanem i držim loptu na dlanu (slika 5). Igrač mora da doskoči tamo gde se zaustavi kada prima loptu. Kod izlaska iz bloka pri prijemu lopte tražio sam od igrača da rotirajući stopala i kukove budu okrenuti u pravcu koša. Primetio sam da veliki broj vrhunskih igrača koristi sledeću tehniku: zaustavljanje iz jednog kontakta, smatram da je to mnogo bolje nego zaustavljanje iz dva kontakta iz razloga što igrač nema određenu stajnu nogu i odbrani je mnogo teže da ga brani. Problem zaustavljanja iz dva kontakta je to što se odbrana postavi tako da zatvori ukršteni polazak u dribling gde napadaču ostaje samo direktan polazak koji sudije uglavnom sviraju kao korake. Naravno, igrač mora da zna obe tehnike i da ih primenjuje. Još jedna tehnika koja je zanemarena kod naših igrača, a ja smatram da je veoma bitna. Posle dodavanja na niski post, igrač koji je dodao loptu kreće se bočno i popravlja poziciju u odnosu na odbranu i loptu i prima povratni pas, prilikom prijema mora da napravi poskok skupljajući noge, tako naskače i ulazi u brzi šut (slika 6 i 7). Ovakav naskok omogućava brz i snažan skok šut. Ova tehnika može da se primeni i na strani pomoći kad dolaze pasovi iz reketa. Vežba koju radim uvek na početku treninga jeste šut sa razdaljine od metar i po od koša gde igrač ima 7 šuteva od kojih mora da da 5 da bi se pomerio korak unazad, najdalja razdaljina je do linije penala. U prvom krugu lopta se daje visoko i igrač ne sme da je spusti nego šutira odmah, kako se razdaljina povećava lopta se dodaje postepeno niže do nivoa grudi. Ako se ne postigne 5 koševa razdaljina se ponavlja (dijagram 1).

Kada je reč o izbačaju, svi se trudimo da igrač podigne ruku pri izbačaju i da podigne i ispruži lakat, a niko od nas ne obraća pažnju na rame, ono mora da se podigne da bi se dobio veći luk. Od igrača tražim da ostave tako podignutu ruku posle izbačaja dok lopta ne dodirne obruč. Šaka ide za loptom i pokazuje pravac, ne sme da se rotira jer onda pravac i rotaciju daje palac. Još jedan problem je fleksija šake, neki igrači nemaju potpunu fleksiju pa ne mogu pravilno da drže loptu kod izbačaja što se ispravlja svakodnevnim istezanjem šake. Kod pravilnog izbačaja lakat bi trebalo da bude nešto iznad oka.



DIJAGRAM 5

Postoje tri vrste šuta iz driblinga, zaustavljanje iz dva i iz jednog kontakta i „step back”. Najbitnija stvar je objasniti igračima kada koji šut koriste. Šut iz dva kontakta se koristi kada je odbrana u stavu i kontroliše napadača. Poslednji dribling pre hvatanja lopte mora biti snažan da bi lopta ušla u šaku i da bi telo dobilo dodatnu snagu i inerciju. Šut iz jednog kontakta se koristi kada napadač ima prednost u odnosu na igrača koji ga je čuvao, dok se „step back” koristi kada napadač uđe u kontakt, odskoči unazad i tako stiće prednost u odnosu na odbranu.

Ja ne radim više vežbe kojima je potrebno da igrač ubaci 200-300 lopti, već sve vežbe koje radim radim na vreme. Kod mene igrač može da završi trening za 10 minuta ako odradi vežbu kako treba, a može i da ostane u sali dva sata.

Vežba I : 2-3 poena

– Igrači šutiraju za dva i tri poena naizmenično sa sedam pozicija plus dva bacanja, imaju pravo na dva promašaja, ako promaše treći vraćaju se na početak, vreme vežbe je 3 minuta štoperica se isključuje kada igrač šutira bacanja. (dijagram 2)

Vežba II : 3 poena

– Igrač šutira sa 7 pozicija 5 vezanih šuteva. Kada to uradi šutira po jedan šut sa svake pozicije i potrebno je da postigne 6 koševa. U slučaju da promaši dve lopte vraća se na početak, vreme vežbe je 8 minuta. (dijagram 3)

Vežba III: šut iz kretnje

– Lopta je kod trenera, igrač mora da dotrči do njega, dotakne ga i odlazi punim sprintom da od trenera primi loptu iz kretnje i šutira. Potrebno je da ubaci 4 vezana šuta. Trener određuje pozicije šuta. (dijagram 4)

Vežba IV: 5 pozicija

Ovu vežbu radim u pripremnom periodu kada igrač treba da trče.

– Igrač mora da postigne pet vezanih šuteva sa pet pozicija pri čemu posle svakog datog šuta mora da istrči do sredine terena, ako promaši trči do čeonice linije, vežba traje 10 minuta. (dijagram 5)

FMP na evrosцени

Po tradiciji – uspešni

juniori FMP-a uspešno su predstavljali Srbiju na nedavno završenom fajnalu juniorske Evrolige u Parizu (7 - 9. maj) gde su zauzeli drugo mesto pošto su u finalu poraženi od francuske ekipe INSEP 83:73. Trener ove ekipe Aleksandar Glišić kaže da je zadovoljan načinom na koji su njegovi izabranici reprezentovali klub i zemlju i veruje da će sledeće sezone imati više iskustva da se upuste u borbu za trofej. Mladi „panteri“ iz Železnika

– Mislim da smo na fajnalu eju dostojno reprezentovali naš klub i srpsku košarku uopšte. Bio je to veoma jak turnir a sve ekipe su imale ambiciju da osvoje prvo mesto. Grupe su bile podjednake, a mi smo imali dostojne rivale u Benetonu, Splitu Unikahi i Insepu i mislim da smo se dobro pokazali. Protivnici su atletski bili jači i dominantniji od nas, ali mi smo se dobro suprotstavili i pokazali iz koje škole dolazimo. Naši rivali imaju veoma kvalitetne igrače, a neki od njih već su debitovali i za seniorske ekipe, a tu pre svega mislim na Rafu iz Unikaha, koji je igrao u ACB ligi. Mislim da će ovo biti veoma dobro iskustvo za naše igrače jer su tri utakmice bile veoma neizvesne do samog kraja – prenosi utiske Glišić.

igrač Nikola Janković, koji je '94. godišta, najmlađi na turniru a izabran u najbolju petorku fajnala Evrolige i to je činjenica koja nas najviše raduje. Takođe, većina igrača iz ovog tima ima pravo nastupa i sledeće sezone u Torinu kada ćemo pokušati da odemo korak dalje i osvojimo titulu. Naravno prvo treba da se kvalifikujemo, što će takođe biti teško – kaže trener FMP-a

Posle tri teška meča juniori FMP-a naleteli su u finalu na INSEP, ekipu koja je nacionalni projekat Francuske, ali su i protiv njih pokazali svoj kvalitet.

– Bez obzira na poraz, finale je veliki uspeh za ovaj mladi tim, a treba pomenuti da je i četvrto uzastopno za



Put do finala

1. kolo	FMP – Beneton	111:85
2. kolo	FMP – Split	74:72
3. kolo	FMP – Unikaha	79:78
finale	FMP – INSEP	73:83

Mladi stručnjak dodaje da je najviše zadovoljan rezultatom zbog toga što je tim koji predvodi bio ubedljivo najmlađi na turniru sa čak šestoricom igrača koji imaju pravo da nastupaju i sledeće sezone u juniorskom takmičenju.

– Treba reći da je ovo ipak drugačiji tim u odnosu na one, koji su nastupali prošle i preprošle sezone i osvajali Evroligu. Mi smo imali većinu igrača koji su '93. godišta a koji su bili nosioci igre tima. Kuriozitet je da je naš

FMP. Sve to dolazi kao potvrda sjajnog rada i velikog uložnog truda. Iako je tim nov, momci su dali sve od sebe, dobro igrali u grupi, a i u finalu su se sasvim dobro držali. Istina je da smo INSEP dobili u Beogradu na kvalifikacionom turniru, ali tada smo mi bili domaćini, a sada u Parizu oni. Takođe, igrali smo na velikom terenu u Bersiju i možda je to malo impresioniralo momke. Mislim da smo se dobro držali punih 30 minuta a onda smo pali jer protivnik je veoma kvalitetan. Inače, ova ekipa je francuski nacionalni projekat i sastavljena je od juniorskih reprezentativaca ove. Uz malo sreće i više koncentracije mogli smo i korak dalje, ali sve u svemu, zadovoljni smo, idemo dalje, vraćamo se svakodnevnim obavezama. Ispunili smo cilj, a to je da dostojanstveno reprezentujemo klub, grad i državu – zaključio je Glišić.

D. Stojmenović

Siniša Matić – tvorac šampionske ekipe

Novosađani šampioni



niciijativa Dude Ivkovića da se uđe u projekt zvan Juniorska liga već je na startu pobrala sve pohvale. Pod okriljem KSS četrnaest najboljih klubova iz cele repu-

bli-ke, prvo kroz liga takmičenje a onda i kroz fajnal-for, dalo je odgovor na pitanje ko je trenutno najbolji u kategoriji 92. i mlađe. U konkurenciji FMP, Hemofarm-STADA, Partizan i Novi Sad, ubedljivo najbolji na ovim prostorima, mlada juniorska ekipa Novosađana. Tvorac i vođa ove izuzetno talentovane generacije i verovatno budućih asova je, takođe talentovani trener – Siniša Matić.

– Pre završnog turnira kao glavni favoriti figurirali su Hemofarm i FMP. Međutim, svojim igrama nijednog momenta nismo dozvolili da se prvo mesto dovede u pitanje. Treba zapamtiti ova imena :

braća Petković, Vujošević, Đumić, Pavlović, Čampara. Za par godina će biti, ako nastave sa dobrim radom, ugledna imena naše košarke. O njihovom kvalitetu dovoljno govori i podatak da je Bogić Vujošević proglašen za najboljeg pleja, a Božo Đumić je najbolji centar juniorske lige, ponosno ističe Matić.

Kako je raditi sa mladima, pitali smo trenera šampionske ekipe.

– Avgusta 2009. došao sam u KK „Novi Sad” sa zadatkom da stvaram igrače za seniorsku konkurenciju. To je posao i izazov koji meni nije stran, jer sam skoro deset godina radio u KK Zemun i stvorio dosta aktivnih igrača koji danas



igraju i Prvu ligu, NLB i u Evropu. Napravili smo veoma dobru selekciju iz okoline Novog Sada i šire sa jasnim ciljem da stvaramo vrsne košarkaše, a ne da osvajamo medalje. Ova ekipa koja je uzela titulu juniorskog prvaka paralelno je

igrala i Prvu srpsku ligu u konkurenciji kudikamo i fizički i psihički jačih ekipa i na kraju zauzela, za nas, veoma dobro osmo mesto. Nema bolje škole za ovaj uzrast nego igrati protiv starijih, jačih, odigrati u sezoni 54 zvanične i petnaestak prijateljskih utakmica. Najbolja škola je igrati utakmice.

Kako nameravate da nastavite rad sa ovim mladim košarkašima?

– Većina ove generacije, naročito 92. godišta, biće prekomandovano u prvi tim i biće okosnica oko koje će se praviti ekipa. Godinu dana su iskusniji i već su spremni

Matić

Zemunac sa 43 godine života, igrao u Kikindi, Elkondu, Zemunu da bi se od 1999. upustio u trenerske vode i to u klubu gde je završio karijeru i gde je 10 godina vodio sve generacije, od pionira do seniora.

– Pobornik sam srpske škole košarke, znači agresivno od prve do zadnje minute, brza tranzicija lopte i mnogo šuteva. Takvo razmišljanje mora dati rezultata i onda smo svi na dobitku i mi treneri i igrači i srpska košarka uopšte. Volim forsirati mlade, ali ne samo zbog forsiranja nego zbog evidentnog kvaliteta, šmeke, šarma. I evo Srbije opet na

vrhu, optimista je Matić.

Kvalitetan rad kad tad izbija na površinu. A kod Siniše Matića to su i dosadašnji rezultati i rad na parketu. Zato je, logično, i imenovan za trenera prve ekipe KK „Novi Sad”.

za ravnopravni duel sa starijima. Uz to ne treba smetnuti sa uma da se ove nadolazeće generacije košarkaša odlikuju sportskom drskošću, hrabrošću, smelošću uz ono najvažnije – veoma dobro znaju košarku. Ne treba brinuti za našu košarku, ističe Matić.

Milan Savičević



Džon Dejvid Džekson

Adaptiranje na igru na postu za nešto niže visoke igrače

Prvi trener Le Mana, francuskog prvligaša, jeste Džon Dejvid Džekson, rođen u Kanadi gde je i igrao za reprezentaciju a imao je karijeru igrača i u Mađarskoj i Francuskoj. Započeo je trenersku karijeru kao pomoćni trener Le Mana 2006, dužnost prvog trenera preuzeo dve godine kasnije, dovodeći na kraju svoj tim do titule prvaka Francuske 2009.

Le Man, francuski prvligaš koga ja treniram, poznat je po dobrim sportistima i stilu igre sa rastućim tempom. Jedan od osnovnih razloga za tako karakterističnu brzu igru jeste taj što su mnogi naši igrači brzi, jaki i energični. Međutim, u poređenju sa timovima iz drugih vrhunskih liga kontinenta, nedostaje nam visina.

Razlika u visini je sasvim očigledna. Mnogi timovi u startnoj postavi imaju sve igrače više od 2m.

Stvari mogu postati jako interesantne kada se niski, pokretljiviji francuski tim suoči sa jednim od ovih tradicionalnih evropskih timova sa vrlo visokim igračima.

Mnoge od standardnih defanzivnih taktika za suprotstavljanje tom deficitu u visini su opšte poznate (agresivnost pri bloku na lopti, pun a ili tri četvrtine prednje odbr-

ne na bloku, udvajanja sa organizovanim rotacijama), ali je takođe važno znati kako okrenuti nedostatak u visini u prednost u napadu na drugoj polovini terena.

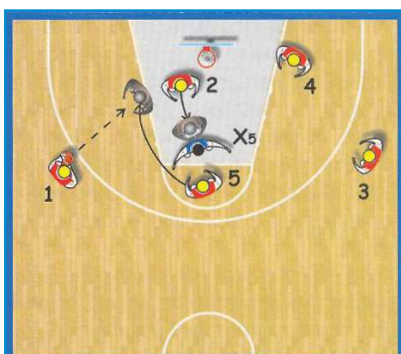
Opažanja i ideje koje slede stvari su koje sam radio da bih efikasno prilagodio i uredio odbranu tima i time izvukao što više iz njihove „niže” igre na niskom postu.

Blokiranje dijagonalnog ulaza: unutra ili van?

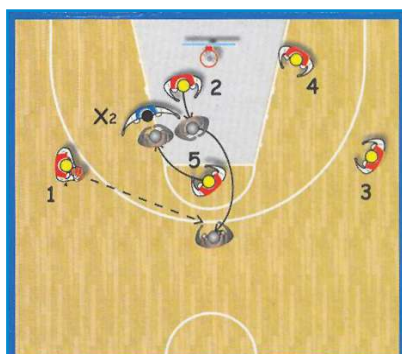
Pre dodavanja do nešto nižeg igrača u bloku, često pokušavam da mu dam prednost odvlačenjem svog igrača od bloka dijagonalnog ulaza (leđni blok za visokog igrača da bi mu se pružio prostor ka bloku). Ako on pravilno koristi blok, trebalo bi da višeg igrača na sebi dovede u zaostatak. Tu je i „čitanje” koje želimo da naučimo naše igrače na postu da ga koriste kad god primaju takav blok ulaza.

„Utrčavanje unutra”

Ako se igrač odbrane na visokom igraču bori da ode visoko iznad bloka, primenjujemo opciju „utrčavanje unu-



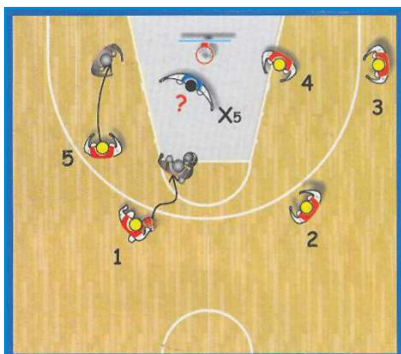
DIJAGRAM 1



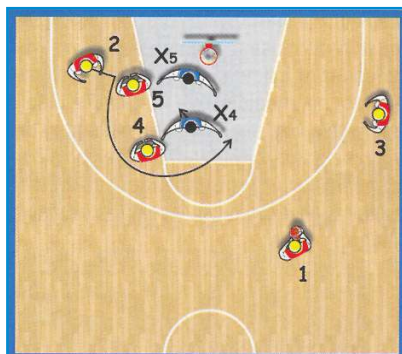
DIJAGRAM 2



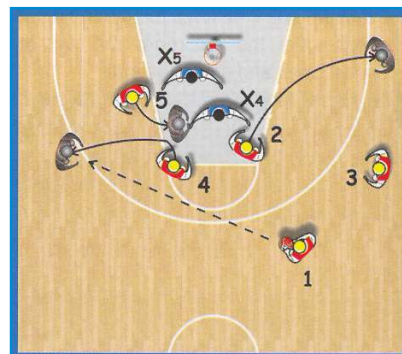
DIJAGRAM 3



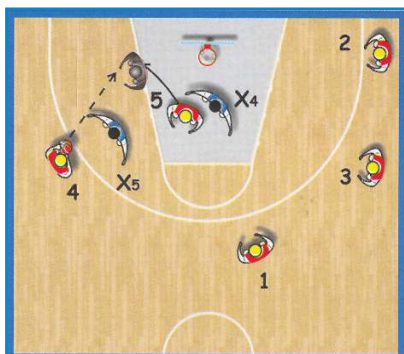
DIJAGRAM 4



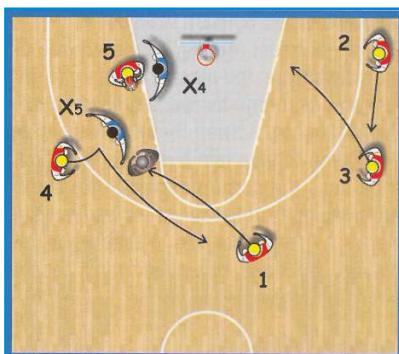
DIJAGRAM 5



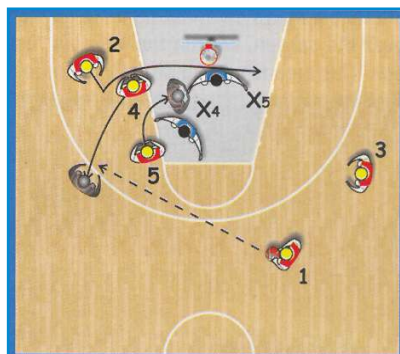
DIJAGRAM 6



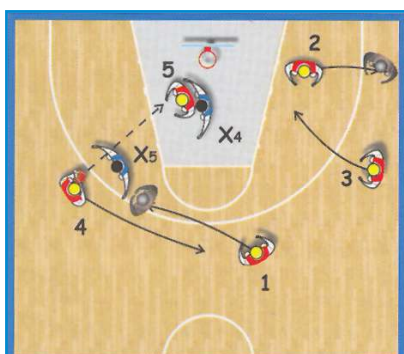
DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



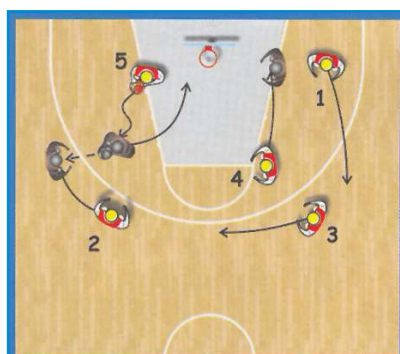
DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

tra". To podrazumeva utrčavanje direktno na niski blok za hvatanje i poentiranje. Igrač koji utrčava mora da doda blizu bloka, primoravajući igrača odbrane na sebi da ga prati u stopu. Ako se dobro izvrši, on prvi treba da stigne do bloka i pravovremenim brzim pasom od svog saigrača, treba da primi loptu blizu koša sa igračem odbrane na sebi zatvorenim na visokoj strani i ima neometan šut (dijagram 1). Ključne tačke:

- „Postavljanje” igrača odbrane: finta utrčavanja iza leđa ili traženja lopte pre postavljanja bloka sprečiće da igrač odbrane predvidi i priskoči da ometa utrčavanje; ako rano skoči na visoku stranu, utrčavanje iza leđa će biti širom otvoreno i mora se iskoristiti.

- Ako je igrač odbrane na blokeru, ometa ili „odbija” utrčavanje, utrčavanje na post se treba zameniti za dubinsku blokadu da bi se bloker oslobodio za neometan skok šut (dijagram 2).

„Utrčavanje ka spolja”

Kada viši i sporiji igrač odbrane biva kažnjen zbog pokušaja da se izbori za prolazak iznad dijagonalnog bloka, njegovo sledeće postavljanje će najverovatnije biti da pokuša da ode ispod bloka da bi osujetio igrača koji utrčava i svojim velikim telom između njega i koša. U to vreme igrač koji utrčava mora da prepozna ili „pročita” izbor igrača odbrane, da ode ispod i prilagodi svoju putanju putem onoga što ja zovem „utrčavanje ka spolja”. To podrazumeva trčanje direktno van ka igraču koji treba da doda da bi se stvorila blokada na lopti. Visoki igrač na igraču odbrane koji je otišao ispod bloka stoga će biti daleko van pozicije da brani blokadu na lopti. Sa ovom prednošću, dobro izvedena „igra

dva čoveka” treba da stvori mogućnost direktnog pogotka (dijagrami 3 i 4). Ključne tačke:

- „Prodati utrčavanje”: Pre utrčavanja ka spolja proveriti da li je igrač odbrane odlučio da ide ispod bloka.

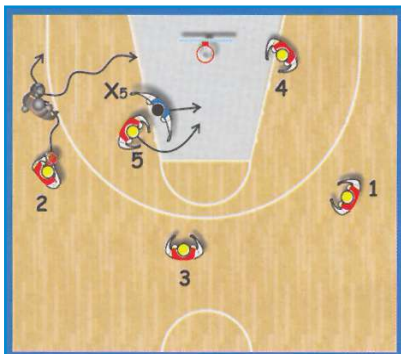
- Napraviti dobru blokadu na lopti: Eliminisanje igrača odbrane na lopti primoraće ga da bira između otvorenog beka i svog igrača koji ide ka košu.

Forsirati nadmoćnost van stepenastog bloka

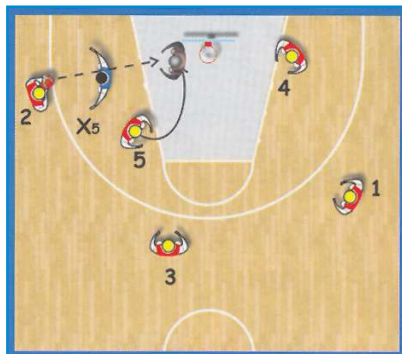
Ovo je prosta ali efikasna igra. Većina snažnih napadača u Francuskoj su sposobni da igraju u dve pozicije na terenu ili „srednjaci” – pre niski su da igraju poziciju 4 a najverovatnije i za visoku stranu da igraju poziciju 3. Zato su oni „između” 3 i 4 ili „srednjaci”. U jednom trenutku u karijeri, međutim, igrali su poziciju niskog krila. Sposobnost ovih nižih snažnih krila da koriste dubinske ili blokade u demarkiranju da uhvate loptu i šutiraju u pokretu je retka za visoke igrače i nešto što francuski treneri vole da iskoriste. Početi trčanjem svog najopasnijeg beka od vertikalnog stepenastog bloka.

Vaš centar treba da postavi prvi blok a vaš srednjak drugi. Bek treba samo da zaobiđe drugi blok i utrči ka košu ili uglu da isforsira pomoć igrača odbrane na visokim krilnim igračima (dijagram 5).

Nakon njegovog početnog bloka, centar treba da se vрати istom putanjom i odmah za srednjaka postavi blok u demarkiranju, koji će za skok šut demarkirati u delu linije tri poena. Često to natera visokog igrača na poziciji 5 da pređe na srednjaka koji je opasan šuter. Kada se to dogodi, centar treba da utrči oštro i ravno u blok gde se može postaviti



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15

u poziciju visokog posta u napadu nasuprot spretnijeg – i nižeg – krila (dijagram 6).

Ako srednjak ne šutne, već doda do centra, on treba odmah da utrči ka košu ili spoljnoj izmeni da bi stvorio dalje poteškoće svom višem, manje pokretljivom igraču odbrane na sebi (dijagrami 7 i 8). Ključne tačke:

- Plejmejker mora da napravi dobar ugao dodavanja za blokadu u demarkiranju.

- Kvalitetan raspored u odbrani i korišćenje početnog stepenastog bloka izbeći će da igrač odbrane predvidi da će uslediti blokada u demarkiranju za prijem i skok šut.

Inverzija: Da bi igrači odbrane nastavili s pretpostavkama, ista prednost u napadu se može stvoriti slanjem igrača 4 kao početnog blokera u stepenastom bloku. U ovom slučaju, bek treba da fintira koristeći stepenasti blok i umesto toga izvede utrčavanje iza leđa na bočnu liniju, tražeći time pomoć od igrača odbrane na saigraču 4. Igrač 4 će zatim brzo iskoristiti drugi stepenasti blok za sebe (dijagram 9).

Još jednom, ovo će često usloviti da odbrambeni centar preuzme igrača 4 a centar napadača treba odmah da utrči oštro i ravno u reket i zatvori igrača odbrane na saigraču 4 (dijagram 10).

Obe ove situacije, kada se dobro izvrše, mogu da stvore dva interesantna dvoboja:

- Opasni igrač na spoljnoj poziciji izolovan protiv nezgrapnog, nepokretljivog igrača odbrane.

- Niži, manje nametljivi odbrambeni igrač na postu protiv vašeg nižeg centra daje mu šansu da naruši blok

Naravno, nesumnjivo, ako igrači odbrane kasne i ne preuzmu, treba ih kazniti otvorenim skok šutom.

Uručenje lopte pri ukrštanju pri izlasku sa posta

Ako imate napad organizovan tako da navodi na direktnu igru 1:1 na postu ali je razlika u visini između vašeg igrača na postu i igrača odbrane na njemu previše upečatljiva, učite vaše igrače kako da integrišu izlazak iz driblinga uručivanjem pri ukrštanju za svog posta. Pravovremenost i rastojanje su ključni pri ovakvom uručivanju tako da ako se želi njegovo uspešno korišćenje, treba se često vežbati da bi igrači stvorili osećaj. Pri hvatanju na postu, visoki igrač ima par sekundi da brzo odluči da li ili ne želi da sa svojim protivnikom odigra 1:1. Tokom tog kratkog peri-

oda, njegovi saigrači su započeli svoje kretanje a uvek treba da imaju soluciju pasa na strani lopte (dijagram 11). Pod pretpostavkom da je visoki igrač odlučio da igra uručivanje pri ukrštanju, on treba da dribla unazad prema liniji tri poena skoro, ali ne skroz do produžetka linije slobodnih bacanja, pre nego se iznađe rešenje na strani lopte. U tom smislu, on pivotira i izvršava pas uručivanjem pri ukrštanju, nakon čega treba da ide do reketa, povećavajući udaljenost između sebe i igrača sa loptom (dijagram 12). U slučaju kada odbrambeni centar ne pomaže kod uručivanja pri ukrštanju, igrač sa loptom će imati sjajnu šansu da napadne otvorenu čeonu liniju (ako je čovek na njemu pratio preko uručivanja pri ukrštanju) ili za snažan skok šut, ako je čovek na njemu otišao ispod mesta uručivanja pri ukrštanju (dijagram 13).

U češće mogućem slučaju gde odbrambeni centar ostavlja svog čoveka da bi zaustavio igrača sa loptom, loptu treba spustiti do visokog igrača koji se kreće i koji je na svom putu do reketa (dijagram 14). Ključne tačke:

Igrač kome se otvaraju rešenja na strani lopte treba biti dovoljno svestran da:

- Okrene ugao i završi blizu koša.
- Nađe snažnog skok-šutera.
- Pročita pomoć odbrane i donese pravu odluku.

U međuvremenu, igrači na slabij strani moraju da prepoznaju uručivanje pri ukrštanju kod izlaska sa posta i budu dostupni za pas preskakanjem prvog igrača do sebe, ako igrači odbrane na njima zatvore reket i izvrše dodatni pritisak na visokog igrača (dijagram 15).

Imati izbalansiran napad je pobjedničkom timu ključno a za mene je osetljivije adaptirati svoj napad da odgovara snazi svojih igrača nego ostaviti ih u zaostatku ili, još gore, zapostaviti ključni sektor kao što je unutrašnja igra. Čitanje bloka ulaza, igra bloka sa stepenastog na blok u demarkiranju i uručivanje pri ukrštanju kod izlaznog driblinga su samo tri od mnogo ideja koje treneri mogu da koriste da okrenu zaostatak u visini svojih igrača u prednost u napadu. Naravno, kao i kod svih aspekata ove sjajne igre, ništa nije potpuno sigurno i s obzirom da su predstavljena različita odbrambena rešenja, trener i igrači treba zajedno da otkriju različite odgovore. Košarka nikada neće prestati da se razvija u ovom pogledu i ja pretpostavljam da smo svi iz tog razloga strasni u vezi s ovom igrom. Ohrabrujem vas da budete maštoviti i želim vam uspeh ako isprobavate neku od ovih opcija za „male visoke igrače“.

Vulkanski pepeo delotvorno deluje na saniranje sportskih povreda

Kraći i bezbedniji oporavak

tempo igre i zahtevi koji se postavljaju pred običnog čoveka na radnom mestu, pred sportistima posebno, sve su veći, tako da je skoro svima stres postao stalan pratilac, a sa njim i hroničan umor, napetost, nervoza i što je za sportiste najgore – povrede.

Sve ovo zvuči poznato i ukoliko se ne obrati pažnja, vremenom dovodi do čestih glavobolja, nesаница, povišenog krvnog pritiska, slabljenja imunog sistema i do mnogih drugih anomalija. Kod sportista nabrojane tegobe se uvećavaju u srazmeri sa opterećenjima, a preveliki naponi su praćeni raznim povredama i profesionalnim traumama. Period nedovoljno zaleženih povreda sportista produžava se i postaje, ponekad, koban za njihovu buduću karijeru. Poznato je da vrhunski sport iziskuje velike napore i da oni vrlo često prevazilaze mogućnosti sportista. Zato i dolazi do potreba brzog oporavka i relaksacije onih koji su u trenažnom procesu. Savremena trenažna tehnologija ne može bez ove vrste oporavka, naročito onda kada je organizam iscrpljen i pretreniran, a rezultat, neretko, postavlja se kao imperativ.

U novije vreme sve češće se upotrebljava terapija izuzetne efikasnosti i delotvornosti i pomoću nje se, u kratkom vremenskom periodu, oporavljaju tretirani delovi tela ili celokupni organizam u kombinaciji sa drugim terapijama i tretmanima.

Reč je o terapiji u kojoj se primenjuje vulkanski pepeo ili vulkanska masa – kala.

Za lekovito dejstvo vulkanske mase znali su još mnogi stari narodi poput Egipćana. Indijanci su ga koristili za lečenje opekotina, bolova u zglobovima, nervne napetosti. Nakon što bi komade raznih veličina zagrejali, postavljali bi ih na bolna i ukočena mesta. U trenutku kada bi se telo dobro zagrejalo, oznojilo, skidali bi komade lave i instiktivno masirali bolna mesta. Vulkanski pepeo je danas nezaobilazan deo raznih zdravstvenih postupaka. Ima ga na mnogim stranama sveta, ali u ograničenim količinama. Veoma je delotvoran prilikom uklanjanja ukočenosti, preopterećenja u zglobovima, regeneraciji tkiva, a osim toga ubrzava oporavak povređenih tkiva i zglobova, izbacuje nepotrebni višak tečnosti u tretiranim delovima sportskog organizma. Lekari, koji su najzad priznali njegova blagotvorna dejstva preporučuju ga, jer je dokazana lekovitost vulkanskog pepela.

U današnje vreme se za sportske povrede i profesionalne deformitete koristi specijalni aparat koji zagreva posebnu smesu sa vulkanskim pepelom do određene temperature. Uz opuštanje i zagrevanje najnapetijih de-

lova tela, ovim oblogama se postiže i unošenje nove energije, kako u mekom, tako i u koštanom tkivu. Posle skidanja obloga pristupa se dubokoj agresivnoj masaži i refleksoterapiji ugroženih regija: mišićne ovojnice ligamenata, mišićnih grupa, zglobova, čime se još više pospesuje cirkulacija. Pri masaži se koristi specijalna pri-



rodna mast neverovatne sposobnosti u otkrivanju blokiranih i bolnih delova tela.

Posle toniziranja cele muskulature bolnog regiona, dovoljan za dotok kiseonika sledi, po potrebi, određen tretman hiropraktike. Obavezno jačanje mišićne regije na kičmi postiže se individualnim korektivnim vežbama kako bi se kičma dovela u normalni biomehaničko-fiziološki položaj. Ova vrsta tretmana se preporučuje u slučajevima sportskih povreda, napetosti, bola u mišićima, degenerativnih stanja kičmenog stuba, depresije, nesаница, glavobolje, ukočenosti vrata, reumatičnih problema...

Prof. dr Angel Džambazovski
Mr Vesna Nemeč

Košarka se vraća na sever Bačke

Radom do uspeha

košarkaši Spartaka u sezoni 2009/2010. bila je više nego uspešna. Obezbeđen je plasman u viši rang takmičenja, odnosno u Prvu B saveznu ligu. Na početku takmičenja u okviru prve Srpske lige novo rukovodstvo košarkaškog kluba Spartak iznelo je jasan stav da će koliko je god moguće biti uz igrače i stručni štab.

Igrači su bili svesni da sezona neće biti laka ali iz utakmice u utakmicu video se napredak koji je davao nadu da ova generacija Spartaka može da ispuni cilj kluba i ostvari plasman u viši rang takmičenja.

Ekipa je uradila svoje na terenu, sada je na ljudima koji vode klub da uslovi budu bolji i da igrači razmišljaju samo o utakmicama.

Košarkaši Spartaka kroz takmičenje prošle sezone stekli su ogromno iskustvo koje može da im bude od velike koristi za ono što ih očekuje u narednom periodu. Mladi igrački pogon imao je uspone i padove, ali to je sastavni deo sporta ako se tome još doda da većina momaka pored sportskih, ima i školskih obaveza.

Ljudi iz uprave kluba potrudili su se raznim akcijama da subotičku publiku na trenutak vrate u period kada se košarkaški klub Spartak takmičio u Superligi.

Nova sezona je blizu, potrebno je da se slože nove kockice što će doneti još bolji rezultat, a samim tim i vratiti subotičku košarku tamo gde je nekada bila.

Tokom košarkaške sezone 2009/2010. publika se vratila u halu sportova. To je još jedan pouzdan dokaz da Subotičani vole košarku. Košarkaši Spartaka, vođeni Blagojem Ivićem, revanširali su im se plasmanom u Prvu B ligu.

Uprava košarkaškog kluba Spartak, ove godine uradila je odličan posao obezbedivši najbitnije uslove, da bi se klub i igrači razvili u prave seniorske igrače. Pored uprave trener Ivić zahvalan je i ljudima iz gradske uprave koji su prepoznali talenat subotičkih košarkaša. Treba istaći da je košarkaški klub Spartak jedini klub u Subotici koji iz svojih redova ima pet mladih igrača koji su stipendisti grada Subotice.

Po rečima Ivića ključna stvar je što je klub uspeo da napravi odličnu selekciju, sa već starim oprobanim receptom i proverenim spojem mladih perspektivnih igrača. Sa tri-četiri iskusnija igrača koji su dali podršku mlađim košarkašima, koji su opet saradivali i slušali starije kolege, pokriveno su sve pozicije sa dva kvalitetna igrača, ističe Ivić. Tako se na treninzima radilo veoma kvalitetno, da se svako borio da uđe u prvi tim ekipe, što je i ključ uspeha. U prvom delu sezone, ekipa je iz utakmice u

utakmicu dizala formu što se videlo i na treninzima. Drugi deo prvenstva bio je za nijansu teži, ostale ekipe pružile su mnogo kako bi namučili ekipu koja je želela u viši rang takmičenja.

Ovo je drugi put da je Blagoja Ivić na klupi Spartaka. Prvi put je vodio ekipu od 2004. do 2007, zatim je usledila kraća pauza da bi početkom 2009. Ivić preuzeo klub,



Na dodeli priznanja: Blagoje Ivić i Danijela Pinter, urednik RTV Yu eco

jer kako kaže, verovao je u momke, a oni su svojim radom opravdali njegova očekivanja.

Nagrade su sastavni deo dobrog rezultata. U organizaciji RTV Yu eco upravo je Ivić dobio priznanje za najbolje postignute rezultate u protekloj sezoni, tome još treba dodati i priznanje – najbolji trener u sezoni 2009/2010 proglašen u Košarkaškom savezu Vojvodine.

Istovremeno, igrači Spartaka, tokom cele sezone igrali su sa poštovanjem prema svakom protivniku. Svaka utakmica za njih je bila izuzetno značajna, odnosno uvek su imali isti cilj – pobjedu.

Uprava subotičkog kluba uveliko razmišlja o narednoj sezoni i o takmičenju u okviru kvalitetnije lige koje će biti jače, ekipe kvalitetnije. Dobro je što će i naredne sezone. Za trenera Ivića je ohrabrenje što će devedeset posto igrača, iz prethodne sezone, ostati u Subotici.

D. P.

KK Superfund

Strategija za uspeh

košarkaški klub Superfund ostvario je ove sezone istorijski uspeh – plasman u prvu ligu Srbije! Za samo pet godina klub je prošao put od takozvane beton lige do najelitnijeg takmičenja, a pri tom je uvek igrao sa igračima iz svog pogona.

Trener novog prvoligaša Srđan Flajs nije skrivao veliko zadovoljstvo zbog ostvarenog uspeha, ali za „Trener“ otkriva da je duboko u sebi verovao u to.

– Da budem iskren potajno sam se nadao i očekivao ovakav ishod, jer nam je on izostao u prošloj sezoni kada smo završili na trećem mestu. Sada sam zadovoljan i srećan – počeo je priču mladi stručnjak koji je izuzetne rezultate imao i kao trener mlađih kategorija Beovuka.

Srđan Flajs je dodao da je konkurencija u ligi bila žestoka, ali da su njegovi izabranici izdržali sva iskušenja i pokazali da su pravi tim.

– Rezultat koji smo ove sezone napravili u B ligi izuzetan je kako za mene, stručni štab, igrače, tako i za klub u celini. Sigurno da nije bilo lako, pritisak je bio veliki, samim tim je i uspeh veći. B liga je ove godine bila dosta izjednačena, kako u borbi za ulazak u prvu ligu tako i u borbi za opstanak, jer je ove godine čak pet timova ispadalo tako da je svaka utakmica bila kao finale – objašnjava Flajs.

Strateg Superfunda ipak otkriva za „Trener“ šta je to njegovu ekipu izdvojilo od drugih timova i trasiralo joj put u elitu.

– S obzirom da sam u svojoj trenerskoj karijeri imao uspeha u radu sa mlađim kategorijama, taj uspeh, eto,

Vučić

Predsednik košarkaškog kluba Superfund BP Bojan Vučić, i sam trener, istinski je autor i glavni kreator ovog uspeha. On je naglasio da se ovim rezultatom ne završavaju njihove ambicije već da žele i korak dalje.

– Ovo je veliki uspeh za naš klub, ali za nas koji smo tu od početka nije neko veliko iznenađenje. Naime, i prošle sezone figurirali smo kao jedan od kandidata za ulazak u prvu ligu. Ove godine bili smo uvereni da nam plasman neće izmaći i tako je i bilo, kaže Vučić i bez pardona, s razlogom, najavljuje borbu za Superligu.



nije izostao ni u seniorskoj košarci gde sam kao pomoćni trener mnogo naučio. Nadam se da neću biti neskroman ako kažem da je ovakav rezultat proizvod mog velikog truda i rada sa ovim momcima. Svaki trener mora

da ima psihološki pristup i pojedincu u timu kao celini. Prvo što sam uradio bila je dobra selekcija igrača. Imali smo dobru atmosferu u timu, spoj mladih i starijih. Mladi željni dokazivanja i „gladni uspeha“ a stariji su pak svojim iskustvom bili primer mlađima. A moje mišljenje je da nas je 14 vezanih pobeda i dovelo do samog vrha – rekao je Flajs i poručio da je ekipa na zasluženom odmoru i da će tek na leto razmišljati o novoj sezoni.

D. Stojmenović



Ana Vesković, psiholog asistent na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja



Konflikti između učesnika u igri

komunikacija je uzajamni, dvosmerni proces i sredstvo kojim se mogu zadovoljiti ili osujetiti potrebe. Suprotstavljene snage u komunikaciji – sukobljeni interesi, ciljevi potrebe, mogu da budu spona koja dovodi do konflikta. Komunikacija je neraskidivo povezana s konfliktom iz najmanje sledeća tri razloga: (a) konflikt nastaje i u verbalnoj i u neverbalnoj komunikaciji, (b) komunikacija reflektuje konflikt i (c) komunikacija je sredstvo konstruktivnog i destruktivnog upravljanja konfliktima.

Konflikti u odnosima između ljudi su neizbežni. Često se posmatraju kao borba između najmanje dve nezavisne strane, na primer između trenera i igrača. Ishodi se predstavljaju u terminima pobjeda-gubitak, sve ili ništa, koji podrazumevaju to da je dobitak jedne strane jednak gubitku druge strane. Ponašanje sukobljenih strana, često se može opisati frazom „milo za drago”. Međutim, bez sumnje se može reći da konflikt ne predstavlja uvek odbranu i nije uvek štetan. Konflikti imaju bitnu ulogu u razvoju osoba lično i u razvoju odnosa između osoba. U slučajevima kada podstiču razumevanje i toleranciju različitosti između osoba, kada osobe sazrevaju kroz procese izražavanja različitih mišljenja, stavova i osećanja, tada konflikt može biti uzajamno koristan i može da pruži mogućnosti za obostrani dobitak. Jedinstvena uloga konflikta, ogleda se u tome što osoba često može više da nauči iz negativnih nego iz pozitivnih iskustava u odnosima sa drugim ljudima. Na primer, trener može više da nauči iz konfliktnog odnosa sa igračem, koji mu je naporan za treniranje, nego iz odnosa sa igračem u kome je nizak nivo konflikta. Praktično, konflikt podstiče ljude da razviju veštine upravljanja i rešavanja konflikata, da razviju svest o sebi, i veštine koje su neophodne za ostvarivanje ciljeva i potreba u otežavajućim okolnostima.

Svaki konflikt između dve ili više osoba može se posmatrati na dva nivoa: na nivou sadržaja oko koga se sukobljene strane spore (zadatak, materija, pitanja, sukobljeni ciljevi) i na nivou njihovog odnosa (na nivou osećanja jedne osobe prema drugoj). Većina konflikata, nastaje usled nemogućnosti da se razlikuju ova dva nivoa. Uopšteno rečeno, konflikte nastale oko sadržaja lakše je

razrešiti nego konflikte na nivou odnosa. To se može videti na sledećem primeru: trener može da se naljuti na igrača ako ne dođe na trening kako bi završio neke druge veoma bitne obaveze (na primer, ako bi učio za neki važan ispit ili ako bi morao da reši neki problem u porodici) a da prethodno nije zatražio odobrenje trenera. Najverovatnije da bi se na nivou sadržaja, trener složio sa igračem po pitanju prioriteta. Međutim, konflikt u ovom slučaju nastaje zato što igrač nije tražio odobrenje od trenera, a taj postupak trener može da tumači kao nedostatak poštovanja prema njemu, nedovoljnu posvećenost i odgovornost. Brojna istraživanja su pokazala da konflikti koji nastaju u odnosu između bliskih i međusobno zavisnih osoba, kakav je odnos između trenera i sportiste, češće dostižu više nivoe – eskaliraju.

Sa obzirom na činjenicu da konflikti nastaju usled postojanja suprotstavljenih ciljeva različitih osoba, njihove veštine komunikacije u velikom stepenu određuju i to da li će ishodi za svaku stranu u konfliktu, kao i za njihov odnos, biti pozitivni ili negativni. Način na koji svaka od strana u konfliktu procenjuje svoje veštine komunikacije i veštine komunikacije druge strane, predstavlja „filter” koji određuje njihova ponašanja. Značajni ishodi na ličnom nivou kad su u pitanju igrači, najlakše se mogu videti kroz stepen uživanja u košarci, pojavu treme pred takmičenje, razvoj samopoštovanja. Na nivou odnosa između trenera i igrača, ishodi se mogu videti kroz stepen međusobnog poverenja u njihovom odnosu. Pored toga, veoma je bitno i kako igrač opaža i procenjuje trenerovu umešnost da upravlja konfliktom. Zamislimo primer konflikta između trenera i igrača oko minutaže u igri. Ako igrač smatra da trener spretno rukovodi konfliktom, tako što mu razjašnjava i precizno objašnjava šta sve treba da uradi da bi više vremena proveo u igri, ukoliko trener pokazuje saosećanje za brige igrača, igrač će najverovatnije „odustati” od konflikta. Pri tome, njegovo poverenje i poštovanje trenera neće biti poljuljano. Takođe, u opisanoj situaciji, igrač će biti motivisan da ostvari nove ciljeve. Međutim, ako trener izbegava da razgovara o nekom problemu sa igračem, ako ga umiruje obećanjima, ili pak ako mu ne dopušta da iznese svoje mišljenje, tada će igrač najvero-

vatnije biti napet, osećaće ozlojeđenost, imaće manje poverenja u njega i smatraće da je zapostavljen.

Ponašanje strana u konfliktu zavisi od dve dimenzije: brige za sebe i brige za drugu stranu u sukobu. Ove dve dimenzije predstavljaju motivacione orijentacije svake od strana, a njihova kombinacija može da rezultira u pet različitih ishoda:

- integracija – podrazumeva aktivnu i otvorenu razmenu informacija i traženje alternativa koje su podstaknute balansiranjem između brige za sebe i brige za drugu stranu;
- kompromis – podrazumeva da obe strane odustaju od nekih zahteva, a u osnovi je srednji nivo zabrinutosti za sebe i za drugu stranu;
- mirenje – podrazumeva naglašavanje sličnosti, pokušaj da se izjednače i minimizuju razlike, a u osnovi je niska briga za sebe a visoka za drugu stranu;
- ominacija – podrazumeva da jedna strana ojačava svoju poziciju, ponaša se po obrascu pobeda-gubitak, sve ili ništa, a u osnovi je visoka briga za sebe i niska briga za drugu stranu;
- izbegavanje – podrazumeva najpasivniji stil ponašanja u čijoj je osnovi niska briga za obe strane.

Istraživanja konfliktata između trenera i igrača pokazala su da se na vrhunskom takmičarskom nivou, njihov konflikt negativno odražava na postignuće, a da se njihov odnos odlikuje obostranim nezadovoljstvom, nedostatkom topline, manjom interakcijom, ograničenom komunikacijom, osećanjem nelagodnosti i neispunjenim očekivanjima. Takođe je pokazano da trener i sportista različito vide način odvijanja i učestalost konflikta u njihovom odnosu: igrači najčešće smatraju da se konflikti javljaju oko trenažnih i takmičarskih pitanja (minutaža u igri, pitanje načina treniranja), i usled nedostatka toplog odnosa trenera prema njima (nedostataka brige i razumevanja). Treneri kao najčešće razloge konflikta navode nedostatak odgovornosti igrača prema zadatku (pitanje radne etike, nedovoljnu posvećenost), i nedostatak odgovornosti prema timu (kršenje pravila tima, podrivanje kohezivnosti).

Važno pitanje predstavlja i to šta treba raditi kada dođe do konflikta. Prvo, ističemo da ne postoji jedinstven „recept“ na osnovu koga se može prepisati ponašanje koje je primenljivo za sve vrste konflikta. Može se govo-

riti o dve vrste različitih strategija koje moraju da se usklade sa karakteristikama situacije: prva je upravljanje konfliktom, a druga je rešavanje konflikta. Upravljanje konfliktom odnosi se na strategije kojima se snižava tenzija, minimizuje nefunkcionalnost, poboljšava učenje i efikasnost. Rešavanje konflikta podrazumeva eliminaciju i završetak konflikta.

Na kraju, da istaknemo neke od uloga psihologa u konfliktu između trenera i igrača. Kada je reč o preventivnom delovanju, uloga psihologa se ogleda u edukativnom radu. U već razvijenom konfliktu, psiholog ima ulogu treće stane koja posreduje u njegovom rešavanju. Jedan od načina posredovanja koji je pogodan za blaže konflikte jeste medijacija. Psiholog tokom medijacije sti-



muliše sukobljene strane da aktivno tragaju za svojim potencijalima i potencijalima same situacije koji im mogu pomoći da dođu do obostrano prihvatljivih rešenja. Bitno je naglasiti i to da psiholog ima kontrolu nad procesom, ali ne i nad odlukama stana u sukobu. Razumljivo da je osećaj kontrole nad ishodom sukobljenih strana važan faktor njihove motivacije i ulaganja truda. Intenzivniji ili učestali konflikti, zahtevaju drugi vid posredovanja koji se naziva terapija odnosa. Smatra se da je ovaj nivo sukoba predstavnik i posledica „dubljih“ neslaganja. Ciljevi terapije odnosa jesu da se pomogne stranama u konfliktu da nauče veštine pažljivog slušanja, jasne komunikacije i način da izbegnu međusobno okrivljavanje, da se postave ciljevi koji zadovoljavaju potrebe obe strane i da se pruži mogućnost da obe strane učestvuju u kreiranju rešenja. Opisanim intervencijama psihologa, mogu da nastanu stabilna rešenja i sporazumi, koji uvažavaju potrebe obe strane i koji mogu (iznova) da poboljšaju odnose između sukobljenih strana.

Zlato za budućnost



ada bismo birali događaje koji su bitni za razvoj košarke u našoj zemlji pored osnivanja saveza 1948, Evropskog prvenstva u Beogradu 1961. godine, kada smo igrali u finalu, osvajanje zlatne medalje u Ljubljani 1970 na VI svetskom prvenstvu, predstavljalo bi ključnu, najbitniju stranicu u bogatoj istoriji jugoslovenske i srpske košarke.

Od tog maja 1970. godine naša košarka prestala je da broji učešća na evropskim i svetskim prvenstvima i olimpijadama, prestala je da broji učešća u finalima velikih takmičenja, počela je da sakuplja zlatne medalje i pobjedničke pehare.

Veliki broj mladih zavoleo je košarku, igrači su postali heroji nacije, a u svakom kvartu u celoj zemlji, nicali su novi košarkaški klubovi koji su regrutovali buduće šampione. Srebrni dečaci dobili su zlatni sjaj.

Jugoslavija kao domaćin nije učestvovala u prvom krugu takmičenja, koji su morali da prođu ostali učesnici finalne grupe Italija, Brazil, SAD, SSSR, Čehoslovačka i Urugvaj. Finalna grupa imala je sedam učesnika i borbe za pobjedničko postolje mogle su da počnu. U prvoj utakmici protiv Italije koju smo dobili 66:63, briljirao je Krešimir Ćosić, buduća svetska košarkaška legenda. Postigao je 29 poena i bio nerešiva enigma za italijanske reprezentativce.

Kako se takmičenje odvijalo, plavi su redali pobjedu za pobjedom. Redom su pobjeđeni Brazil, Čehoslovačka i Urugvaj. Zahvaljujući ostalim rezultatima, pred susret sa SAD u petom, preposljednjem kolu takmiče-

nja, došli smo u situaciju da nam pobjeda donosi zlatnu medalju. Takva ponuda, pred prepunim Tivolijem, nije mogla da se odbije. Znalčki vođeni od selektora Ranka Žeravice, nošeni od strane 10.000 fantastičnih navijača i željom da se napokon osvoji zlatna medalja Skansi (14), Plećaš (12), Ćosić (11), Čermak (6) i ostali igrači dali su svoj maksimum i ostvarili pobjedu zlata vrednu. (70:63).

Poraz od SSSR-a u posljednjoj utakmici (72:87), protekao je u slavljeničkom raspoloženju. Desetogodišnji snovi započeti od beogradskog finala 1961. godine



Ekipe u crvenim dresovima – stoje: Skansi Kapičić, Žorga, Šolman, Rajković, Jelovac, Ćosić, Žeravica; čuče: Simonović, Čermak, Tvrdić, Daneu i Plećaš

preko promene selektora (Nikolić – Žeravica) i smene generacija na Evropskom prvenstvu 1967 i finala Olimpijskih igara 1968 u Meksiku, pretočeni su u javu.

Naša košarka zakoračila je u novu zlatnu budućnost, u narednoj dekadi iako uz smenu generacija, dominirali smo svetskom košarkom. Osvojeno je još jedno svetsko zlato (1978) uz tri evropske titule (1973, 1975 i 1977) a šlag na torti bile su Olimpijske igre u Moskvi 1980. godine na kojima smo osvojili i jedino zlato koje je nedostajalo, olimpijsko.

M. Tasić



Trener br. 14

Napad prodaje ulaznice – odbrana dobija mečeve

p

odsećajući se na stare brojeve našeg časopisa došli smo do broja 14 koji je izašao u aprilu 2001. godine. Sam početak godine je najavljivao već izuzetno kvalitetan rad Udruženja trenera. To je, naravno, značilo i mogućnost za sve bogatiji sadržaj ovog časopisa.

Cenić, bio bi to solidan stručni priručnik. U ovom broju Cenić je obradio temu – Osnovni pojmovi taktike. U samom uvodu Cenić kaže: Principi taktike predstavljaju osnovna znanja na osnovu kojih se izgrađuje taktika (st. 20-23).

Milanu Tomaševiću Eri, novinaru Tanjuga i jednom od

najboljih poznavalaca ove igre, ustupili smo



Iz ovog broja smo izdvojili sledeće priloge:

Napravljen je prvi intervju sa

trenerom Svetislavom Pešićem i to u ulozi saveznog selektora našeg nacionalnog tima. Pešić nam je otkrio da je početak njegove igračke karijere, objektivno, značio i njegov uvod u ulogu trenera. Intervju koji je sa popularnim Karijem uradio kolega Mirko Stojaković svakako je, u zanatskom smislu, jedan od najkvalitetnijih u ovih četrnaest godina ovog časopisa. (st.4-7)

Tekst zbog koga bi trebalo ponovo prelistati ovaj broj jeste stručna tema, odnosno prilog Dejl Brauna: Filozofija timske odbrane i to naročito oni mladi treneri koji nisu imali priliku da pročitaju ovaj sažet ali kvalitetan tekst. Braneći tezu o neophodnosti kvalitetne odbrane, kao snove za stvaranje velikog tima, Dejl Braun kaže: Napad prodaje ulaznice, ali odbrana dobija mečeve (st.16-17).

Kada bismo objedinili sve teme koje je u našem časopisu, do sada, objavio naš iskusni stručnjak Borivoje

rubriku – Iz novinarskog ugla. Naslov Erinog teksta: Zadovoljstvo druženja sa trenerima, već sam po sebi govori mnogo. Posebna zanimljivost ovog priloga bio je Erin osvrt na All-star utakmicu naše lige iz 1998. godine, gde su, timove predvodili Milan Tomašević sa pomoćnicima Miroslavom Nikolićem i Acom Petrovićem, a drugi, Ratko Pavlović, novinar Politike u čijem stručnom štabu su bili Jovica Antoni i Rajko Toroman. Era nas svakako podseća i na jedan zanimljiv košarkaški spektakl, kome bi se lepo bilo vratiti (st.34).

Između prošlog i ovog broja došlo je do smene na mestu sekretara Udruženja. Vlado Bošnjak se vratio na trenersku klupu, a za novog sekretara i sada aktuelnog, imenovan je, tada mladi trener, Mirko Ocokoljić. Vreme je pokazalo da je to bila višestruko dobra odluka Upravnog odbora UKTJ (st. 39).

Mirko P. Polovina

U Londonu održano 14. evropsko prvenstvo srpske dijaspore

Srbija najbolja u Londonu



turnir, koji je prvi put održan u prestonici Velike Britanije, završen je uzbuđljivim mečevima za trofeje pokrovitelja, frankfurtskih „Vesti” i beogradske „Laste”

Pobednik 14. evropskog prvenstva srpske dijaspore u Londonu odlučan je u poslednjih 11 sekundi meča između Srbije iz Malmea i duizburgskog Beobasketa. Više sreće su imali momci iz Skandinavije, pošto su poslednja dva šuta plejmejкера Beobasketa završila pored obruča i tako donela trofej Srbiji – 72:67. Ekipe iz Malmea očekivano je stigla do finala, a mnogi učesnici turnira „videli” su, uoči starta, upravo duel dva švedska tima, kao poslednji na turniru. Međutim, prošlogodisnji pobednici, ekipa Sindelića iz Geteborga, potpu-



no su razočarali, pošto su izgubili dve utakmice u grupi, tako da su imali priliku da se bore tek za peto mesto. Upravo taj duel je doneo kuriozitet turnira. Naime, najbolji strelac, Emil Salon, prevazišao je samog sebe u trijumfu svoga tima nad Orlovima iz Pariza, postigavši 63 poena, od čega čak 17 trojki!

Finalisti su na različite načine došli do završne utakmice. Srbija, nizom pobeda, među kojima je bila i ona u direktnom duelu, u grupi, dobivši sa 11 koševa razlike (52:41), dok je Beobasket, u borbi za finale, posle 18 poena prednosti Starih prijatelja, u poslednjoj četvrtini, „na mišiće” i uz zvuk sirene – slavio sa pola koša.

Samo finale je bilo znatno drugačije. I pored konstantnog vodstva Skandinavaca, Beobasket se uvek

KSD Srbija Malme

Kulturno-sportsko društvo Srbija iz Malmea, osnovano 1975. godine, jedno je od najstarijih naših udruženja u dijaspori, ne samo u Švedskoj, već i u celoj Evropi. Košarkaška sekcija osnovana je 1992, a već posle pet sezona plasirala se u Prvu saveznu ligu Švedske! Zato nije lako nabrojati sve sjajne rezultate KSD Srbije, od kojih su, ipak, najvredniji osvajanje fajnal-fora u Prvoj ligi Švedske 2004. (još pet puta bili finalisti) i četiri titule, uz isto toliko finala na EP srpske dijaspore. Bili su drugi 2004, treći 2005. i 2009, četvrti 2007, šesti 2008...

vraćao u igru, pa čak, na momente, preuzimao inicijativu, da bi se u već opisanoj završnici pokazalo da je duža „klupa” Srbije, ipak, prevagnula i bila faktor koji je doneo pobjedu.

Borba za treće mesto, između Starih prijatelja i domaćina, Kamden najtsa, kao da je bila uvertira za finale. Okončana je posle produžetaka (35:35), u uzbuđljivoj završnici, u kojoj je bio bolji domaći tim „londonskih vitezova” – 45:43, tako da ni meč za bronzu nije zaostajao po neizvesnosti od finala.

D. N.

Jovanović MVP

Za najkorisnijeg MVP košarkaša turnira izabran je krilo Beobasketa iz Duizburga, Nikola Jovanović. Njemu je pehar, pokrovitelja „Vesti” predao direktor saobraćajnog preduzeća „Lasta”, Velibor Sovrović. Pored „Vesti”, koje su dugogodišnji pokrovitelj ovog takmičenja i koje su obezbedile pehare za najbolje, turnir je značajno finansijski podržala upravo beogradska „Lasta”.

Turnir su, inače, uspešno organizovala dvojica igrača Kamden najtsa, Ivan Sladojević i Dejan Paunović, koja su uradili lavovski deo posla.

Aleksandra Bukvić, FIBA instruktor u Iranu

Stroga kontrola žena-trenera!

aleksandra Bukvić je u svojstvu instruktora FIBA, kao prvi ženski košarkaški trener iz sveta, boravila u Teheranu od 31. januara do 9. februara. U glavnom gradu Irana je tokom deset dana, kako sama kaže, održala i „ženski orijentisanu“ trenersku kliniku. Već sama odrednica „ženski orijentisana“ budi znatiželju oko toga šta se dešavalo u tih deset dana rada u Teheranu. Aleksandra objašnjava:

– Odmah su nas upoznali da u Iranu postoje dva pogleda na život: jedan iz muškog, drugi iz ženskog ugla. Imala sam tu sreću da dobijem priliku za neverovatno iskustvo i upoznam iransku žensku košarku, njihovu kulturu, običaje i sagledam Iran, normalno, iz ugla „nežnijeg pola“. Prva sam žena koja je otišla tamo i uverila se da su gostoljubiv narod. Naravno, da bih bila među njima morala sam da nosim maramu, uniformu i ponašam se u skladu sa njihovim običajima. Bez marama smo bile samo u toku predavanja, naravno iza zaključanih vrata i bez prisustva muškaraca.

Bila sam u Olimpijskom centru, gde se njihove reprezentacije pripremaju za razna takmičenja. U sklopu kompleksa se nalazi košarkaška dvorana, kao i teretana sa svim potrebnim sadržajima, ali je koriste samo muškarci. Žene imaju odvojenu halu, stadion, bazen i, naravno, restoran sa hranom strogo odabranom samo za sportiste... Celokupna organizacija je bila poverena KS Irana i njihovom olimpijskom komitetu, kao i FIBA. Uz gospođu Karamzadeh, koja je potpredsednik Iranskog saveza zadužena za žensku košarku, svakodnevno je uz nas bila menadžerka klinike. Svi učesnici su dobili trenerke, patike, majice, košarkaške table, torbe.

Kako je izgledao radni dan?

– Predavanja su se održavala u prepodnevnom časovima u trajanju od tri sata, a poslepodne sat kraće. Na njima je prisustvovalo 35 žena-trenera. Pojedine od njih su treneri u Superligi Irana, a neke na univerzitetima, školama... Ono što je veoma interesantno je da su to, uglavnom, visoko obrazovani ženski košarkaški stručnjaci, kojima što se „kraljice igara“ tiče nedostaje međunarodno iskustvo i veća dostupnost informacijama. Među njima je bila i žena koja je svojevre-

meno bila najbolja košarkašica Azije. Zadivljujuće je i to što su njihove žene veoma vitalne i lepe i da je teško proceniti koliko imaju godina. Ja sam kao predavač bila najmlađa!

Svakodnevno sam koristila demonstratore, igračice iz različitih klubova, a poslednja četiri dana sam za to koristila njihovu seniorsku i juniorsku reprezentaciju... Čak su imali i kamp za visoke igračice, gde ih se okupilo četrdeset. Tako sam videla preko 100 njihovih košarkašica, što mi je dalo jasnu sliku i uvid u njihov kvalitet. Imaju dobre fizičke sposobnosti, veoma su motivisane i radne, ali su na osrednjem taktičkom i tehničkom nivou. Sve to i ne treba da čudi kad znamo da su informacije koje imaju strogo kontrolisane, kao i njihova dostupnost.



Slobodno vreme, ako ga je uopšte bilo?

– Bila sam gost u Iranskom košarkaškom savezu, razgovarala sa predsednikom, njegovom zamenicom, gospođom Karamzadeh. Organizovane su i večere na kojima su, naravno, bile samo žene koje su se trudile da mi vreme u Iranu bude prijatno. Sa našim istaknutim stručnjakom i selektorom njihovog muškog nacionalnog tima Veselinom Matićem odgledala sam prvenstveni derbi Mahram – Zobaham. Međutim, bila mi je potrebna specijalna dozvola da sedim pored Toze. Jer, muškarci su sa jedne tribine posmatrali utakmicu, a žene na drugoj. Tada su me zamolili da se ne rukujem sa Matićem, pošto se to od žene na javnom mestu ne očekuje i protivno je njihovim običajima.

D. N.

1-1-3 match-up zonska odbrana

U sledećem tekstu prikazaćemo jedan vid match-up zonske odbrane koji je prilično popularan u srednjoškolskoj košarci u SAD. Tekst je preuzet sa već pominjanog internet sajta www.basketball-drills-and-plays.com



ao uvod u prikaz ove 1-1-3 match-up zonske odbrane, najpre ćemo prikazati neke od vežbi za bekove koje će nam koristiti u formiranju ovog vida odbrane.

Na dijagramu 1 vidimo situaciju kada je lopta dodana na krilnu poziciju. U toj situaciji, odbrambeni igrač broj 2 u sprintu stiže do napadača broj 2, a odbrambeni igrač broj 1 se spušta na poziciju visokog posta (D1).

Ukoliko plejmejker driblingom dovede loptu do krilne pozicije, odbrambeni igrač broj 1 ostaje na njemu, dok se odbrambeni igrač broj 2 spušta na poziciju visokog posta (D2).

Ukoliko lopta sa krilne pozicije ode u ugao terena, odbrambeni igrač broj 1 ima zadatak da spreči povratak lopte na krilnu poziciju (odakle je upućen pas). Odbrambeni igrač broj 2 se postavlja ispred igrača na poziciji visokog posta (D3).

To su bile neke uvodne vežbe, a osnovni raspored ove odbrane možemo videti na dijagramu 4.

Sada ćemo navesti koje su to osnovne odgovornosti bekova u ovoj odbrani:

1. Stalni pritisak na loptu po principima odbrane čovek na čoveka u situacijama kada se lopta nalazi iznad nivoa linije slobodnih bacanja.

2. Bekovi „rade“ u tandemu tako što je jedan od njih uvek iza ovog drugog.

3. Bekovi moraju uvek da „drže“ loptu izvan pozicija visokog posta.

4. Kada je gornji bek na lopti, donji je uvek na poziciji visokog posta.

Sada ćemo prikazati četiri osnovne pozicije na kojima se mogu naći bekovi:

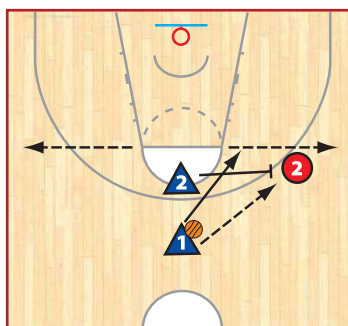
1. Ukoliko je lopta na sredini, prednji bek je na lopti, zadnji pokriva poziciju visokog posta i u poziciji je da pomogne ukoliko dođe do prodora (D5).

2. Ukoliko je lopta na krilnoj poziciji iznad nivoa linije slobodnih bacanja, prednji bek (broj 1)

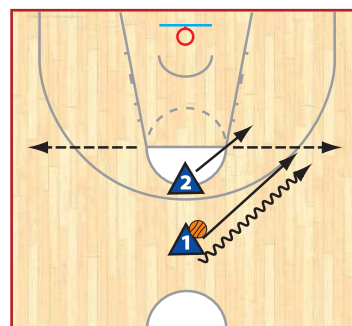
je na lopti, a zadnji pokriva poziciju visokog posta i u poziciji je da pomogne ukoliko dođe do prodora (D6).

3. Ukoliko je lopta na krilnoj poziciji ispod nivoa linije slobodnih bacanja (D7):

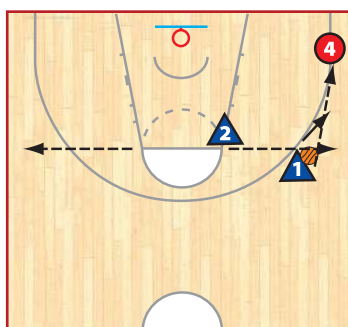
a) Donji (zadnji) bek bek se nalazi na pola rastojanja od svoje početne pozicije i lopte



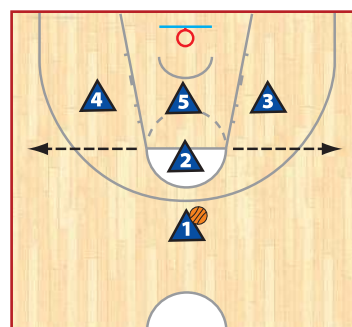
DIJAGRAM 1



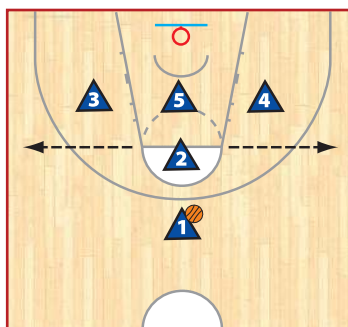
DIJAGRAM 2



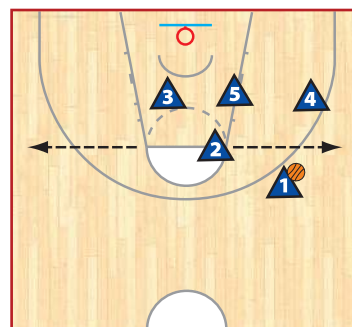
DIJAGRAM 3



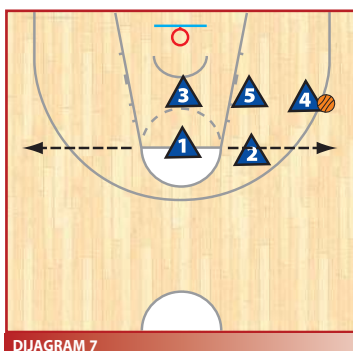
DIJAGRAM 4



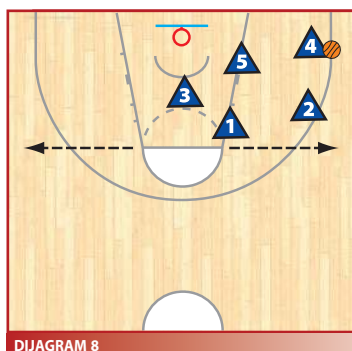
DIJAGRAM 5



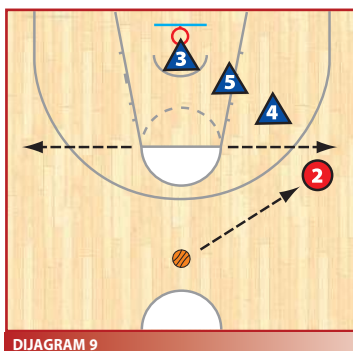
DIJAGRAM 6



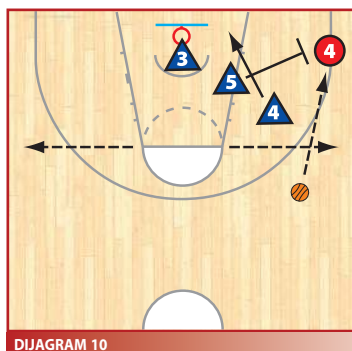
DIJAGRAM 7



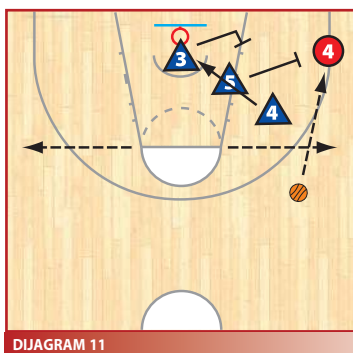
DIJAGRAM 8



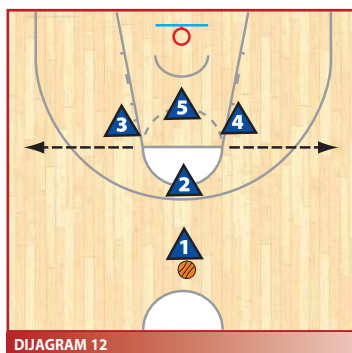
DIJAGRAM 9



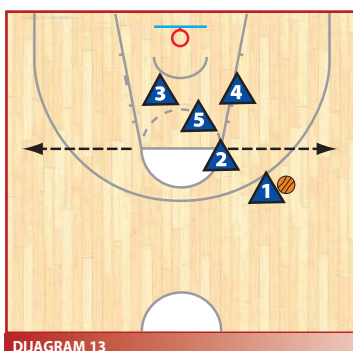
DIJAGRAM 10



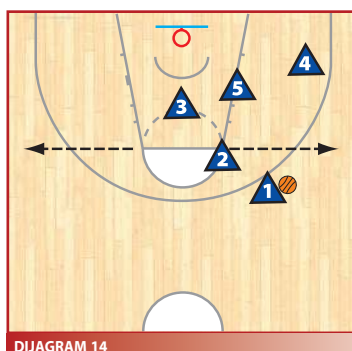
DIJAGRAM 11



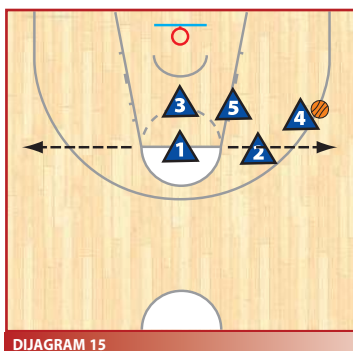
DIJAGRAM 12



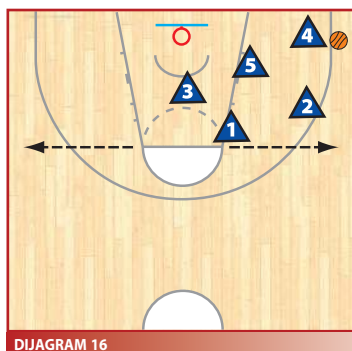
DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16

b) Prednji bek (igrač broj 1) se nalazi na sredini linije slobodnih bacanja sprečavajući da lopta dođe do napadača na poziciji visokog posta

4. Ukoliko je lopta u samom uglu terena (D8):
a) Igrač broj 2 se pomera na poziciju koja mu omogućava da spreči povratni pas na krilnu poziciju

b) Igrač broj 1 se pomera ka ivici reketa i sprečava dodavanje lopte napadaču na poziciji visokog posta

Sada ćemo prikazati neke vežbe za unutrašnje igrače, tj. igrače u zadnjoj liniji odbrane.

Ukoliko je lopta otišla na krilnu poziciju igraču koji se nalazi iznad nivoa linije slobodnih bacanja, odbrambeni igrač broj 4 se pomera ka lopti, srednji igrač (broj 5) se pomera ka ivici reketa, a igrač broj 3 se nalazi na sredini reketa (D9).

Ukoliko je lopta otišla u sam ugao terena imamo dve opcije:

1. Igrač broj 5 izlazi na igrača koji je primio loptu (broj 4), igrač broj 4 zatvara poziciju niskog posta, a igrač broj 3 je u sredini reketa (D10) i

2. Igrač broj 5 izlazi na igrača koji je primio loptu (broj 4), igrač broj 3 zatvara poziciju niskog posta, a igrač broj 4 zatvara sredinu reketa (D11)

Na sledećim dijagramima prikazaćemo neke od „obaveza” unutrašnjih igrača (igrača iz donje linije odbrane).

Odgovornosti unutrašnjih igrača su:

1. Odbrana ispod linije slobodnih bacanja
2. Svaki spoljni igrač (3 i 5) moraju biti jednom nogom u reketu (D12)

3. Ukoliko su u dilemi kako da odigraju odbranu, treba da se pomere ka lopti

Ukoliko je krilni igrač primio loptu iznad linije slobodnih bacanja, a nema igrača u uglu terena odbrambeni igrač broj 4 igra ispred igrača koji se nalazi na njegovoj strani, negde u zoni niskog posta, igrač broj 5 se pomera na poziciju srednjeg posta, a igrač broj 3 se pomera ka sredini reketa (D13).

Ako je lopta na krilnoj poziciji iznad nivoa linije slobodnih bacanja, a igrač napada se nalazi u uglu terena, odbrambeni igrač broj 4 se pomera na pola puta između lopte i igrača u uglu terena, igrač broj 5 se pomera ispred igrača na poziciji niskog posta, a igrač broj 3 se pomera ka košu (D14).

Ukoliko se igrač s loptom nalazi na krilnoj poziciji ispod nivoa linije slobodnih bacanja igrač broj 4 u sprintu izlazi na njega, igrač broj 5 je usredini i igra ispred igrača na poziciji niskog posta, igrač broj 3 se nalazi u sredini reketa (D15).

Ukoliko se desi da je lopta u uglu terena (D16) i da napadač napravi prodor uz čeonu li-

niju, igrač broj 5 izlazi da zatvori taj prodor, igrač broj 4 preuzima ulogu igrača broj 5 i igra ispred igrača na poziciji niskog posta, a igrač broj 3 ostaje gde je i bio, na sredini reketa.

Sada ćemo prikazati neke varijante sa udvajanjem.

Kada započnemo sa udvajanjem, sve kretnje se vrše dok je lopta u letu. Sva udvajanja će se obično vršiti ispod nivoa linije slobodnih bacanja, i to na sledeći način:

Ukoliko je lopta došla do napadača na krilnoj poziciji, a ispod nivoa linije slobodnih bacanja, udvajanje vrše igrači broj 2 i broj 4. Ukoliko se jedan igrač napada nalazi u uglu terena, igrač broj 5 se pomera ka njemu i zatvara liniju dodavanja, a igrač broj 3 se pomera i zauzima poziciju ispred igrača na poziciji niskog posta (D17).

Igrač broj 1 ima zadatak da zatvori svako dodavanje na pozicije visokog posta, kao i da pokuša da preseče eventualni pas od igrača koji je udvojen.

Ukoliko loptu primi napadač u uglu terena, igrači broj 4 i 5 idu na udvajanje, a igrač broj 3 zatvara poziciju niskog posta, tj. igra ispred igrača na poziciji niskog posta (D18).

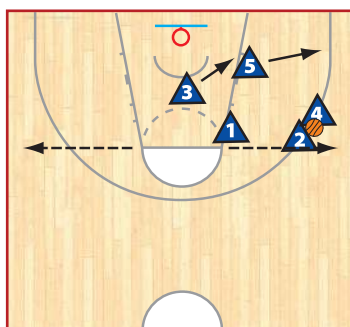
Ukoliko lopta dođe do igrača na poziciji niskog posta, igrači broj 4 i broj 5 idu na udvajanje, dok igrač broj 2 ima zadatak da zatvori liniju dodavanja ka krilnom igraču i da pokuša da preseče eventualni pas (D19).

Ukoliko lopta dođe do igrača na poziciji visokog posta, igrači broj 1 i broj 2 idu na udvajanje. Igrač broj 4 se pomera ka vrhu reketa i sprečava bilo kakvo utrčavanje od strane napadača, a ukoliko se to desi onda igra odbranu čovek na čoveka na tom napadaču. Igrači broj 3 i broj 5 se pomeraju ka lopti (D20).

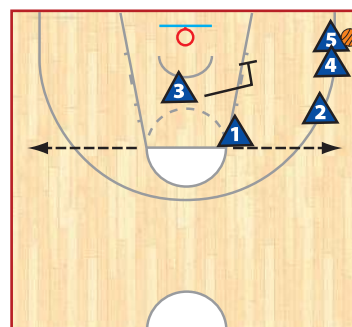
Na sledećim dijagramima, prikazaćemo još jednu varijantu ove zonske odbrane.

Svog najboljeg odbrambenog igrača postavite da čuva protivničkog plejmejкера, tj. da mu oteža prenošenje lopte dok se ne postavi u zonsku odbranu. On ima zadatak da igrača s loptom usmeri na jednu stranu, da mu ne dozvoli da sa loptom dođe u „sivu zonu” (D21), jer u toj poziciji ima više mogućnosti za dodavanje. Igrač broj 2 sprečava napadača broj 2 da primi loptu, igrač broj 4 isto radi sa napadačem broj 4, a igrač broj 5 se pomera ispred igrača na poziciji niskog posta. Igrač sa suprotne strane od lopte (broj 3) pomera se ka sredini, nešto ispod linije dodavanja (D21).

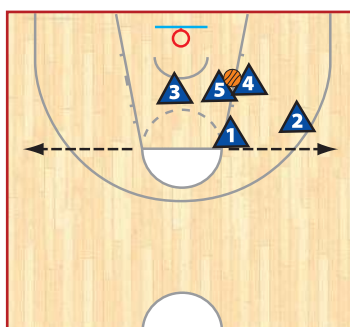
Odbrambeni igrač broj 1 sprečava protivničkog plejmejкера da promeni stranu napada. Igrač broj 2 ne dozvoljava pas do napadača broj 2 (jedini pas koji se donekle može tolerisati je lob pas ka igraču broj 2, jer u toj situaciji odbrambeni broj 2 ima vremena da stigne na taj pas i da se postavi u odbranu). Sa takvim postavljanjem u odbrani igrač broj 2 daje „mentalni signal” napadaču



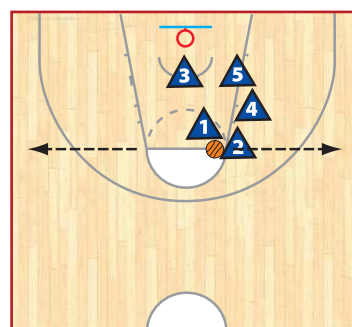
DIJAGRAM 17



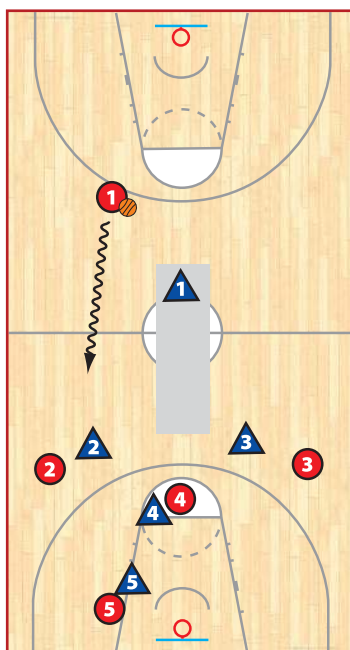
DIJAGRAM 18



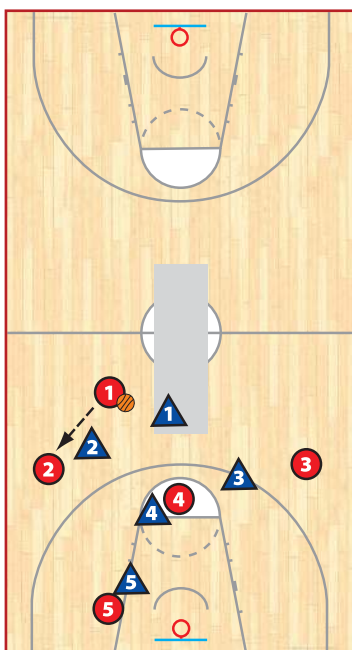
DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 20



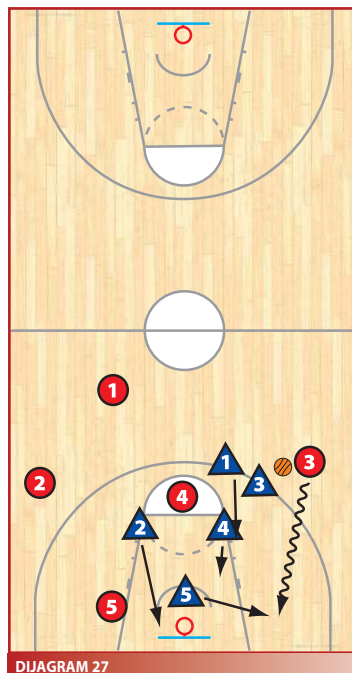
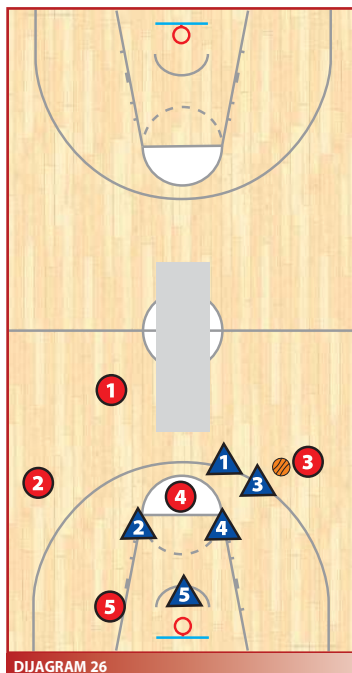
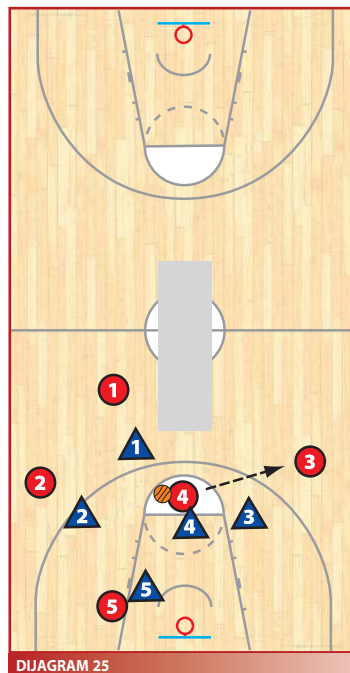
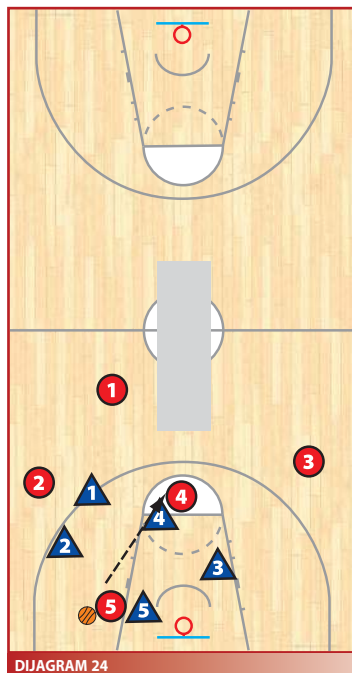
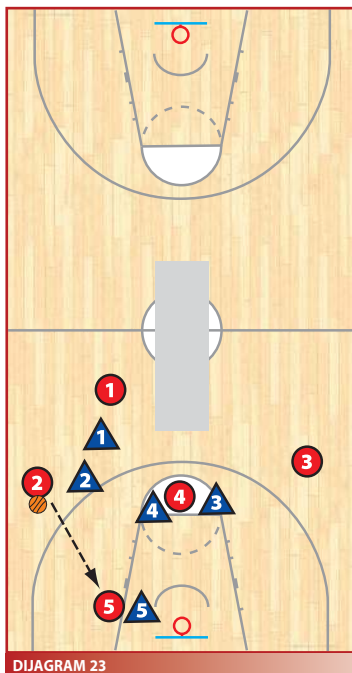
DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22

broj 1 da ne kreće na prodor, zbog rizika da bude udvojen i da izgubi loptu (D22).

Ukoliko lopta dođe do napadača broj 2, a ovaj do loptu saigraču broj 5, odbrambeni broj 2 usmerava igrača broj 2, tj. ka igraču kome je dodao loptu i samim tim ga gura u tzv. mrtvu zonu. Igrač broj 1 zatvara dodavanje do napadača broj 1, igrač broj 4 zatvara dodavanje do napadača broj 4. Igrač broj 3 se pomera ka sredini, naravno u zavisnosti od položaja lopte. Ukoliko lopta nije otišla ka igraču broj 5, a igrač broj 2 pokušava lob pasom da doda loptu saigraču broj u „sivoj zoni”, odbrambeni broj 3 ima velike šanse da preseče tu loptu (D23).



tencijalno najlakši u ovoj situaciji) u „sivoj zoni” (D25).

Ukoliko je igrač sa pozicije visokog posta uspeo da doda loptu igraču na krilnoj poziciji (broj 3), odbrambeni igrač broj 3 ne sme da mu dozvoli da napadne sredinu terena, već ga usmerava na čeonu liniju. Igrači broj 1, 2 i 5 se pomeraju ka lopti, ostajući na liniji dodavanja (D26).

Ukoliko napadač broj 3 napravi prodor ka košu, igrač broj 5 mora da izađe na udvajanje van ivica reketa. Igrač broj 4 se spušta u reket i zauzima poziciju igrača broj 5, igrač broj 1 se pomera ka poziciji visokog posta.

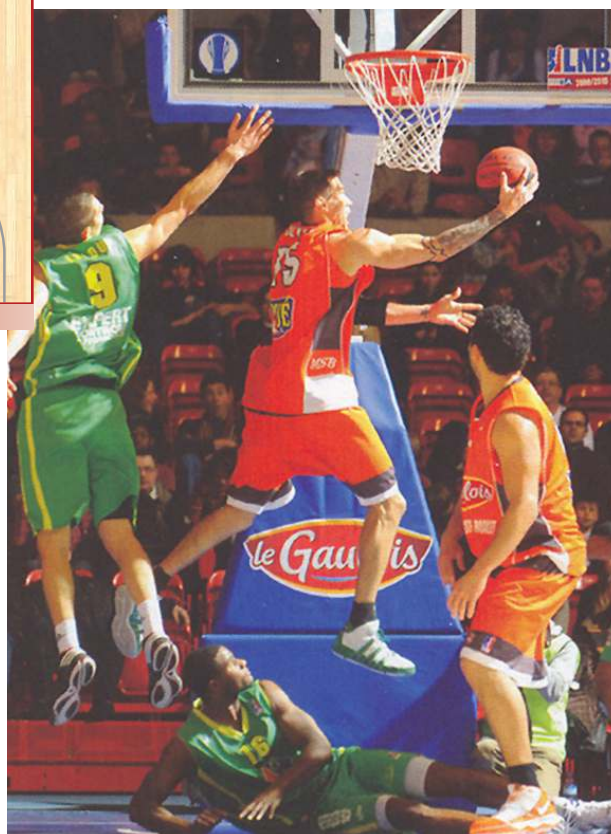
Veoma bitnu ulogu u ovoj situaciji ima igrač broj 2, koji mora da se spusti u sredinu reketa i da spreči eventualni pas za napadača broj 5 (D27).

Priradio: **Čedomir Maričić**
viši košarkaški trener

Ukoliko lopta dođe do igrača broj 5 koji se nalazi na poziciji niskog posta, svi odbrambeni igrači se ponašaju, tj. vrše pomoć po principima odbrane čovek na čoveka (po mojim shvatanjima to znači da se igrač broj 3 pomera ka sredini reketa, broj 1 i broj 4 se pomeraju ka lopti). Igrač broj 2 se pomera ka lopti i pokušava da je „ukrade”, ali samo u situaciji kada napadač broj 5 spusti loptu u dribling (D24).

Ukoliko je lopta došla do igrača na poziciji visokog posta (broj 4), igrač odbrane broj 4 mu ne dozvoljava da napadne sa neopterećene strane. Igrači broj 1, 2 i 3 se pomeraju ka lopti, ostajući na liniji dodavanja. Igrač broj 5 se nalazi ispred napadača broj 5.

Igrač broj 1 treba i da spreči da napadač broj 1 primi loptu od igrača na poziciji visokog posta (ovaj pas je po-



KK Mega Vizura

Legenda naše košarke Dejan Milojević u novoj ulozi

košarkaški klub Mega Vizura već je počeo pripreme za novu sezonu a najveće pojačanje je bivši reprezentativac Dejan Milojević (33), koji će biti novi generalni menadžer kluba. Osim njega u klub je, doduše kao igrač stigao i iskusni bek Branko Milisavljević (34), koji je igrao za mnoge klubove, uključujući upravo i Mega Vizuru.

– Neću biti klasičan generalni menadžer, već ću gledati da budem bliže terenu, da radim što više sa mladim igračima, pogotovo sa centrima – rekao je Dejan Milojević na promociji.

Prvi čovek Mega Vizure Miodrag Ražnatović kaže da je dolazak dvojice asova u klub napravljen sa ambicijom da se rad kluba podigne na još viši nivo.

– Cilj Mega Vizure ostaje isti – promocija mladih igrača. Sve ove poteze koje smo povukli, napravljeni su sa ambicijom da stvorimo još bolje uslove da iz kluba izađu igrači koji će biti nosioci igre najvećih timova u Srbiji i Evropi. Jedna od takvih stvari, koja će pomoći da se klub podig-

ne na veći nivo, jeste i dovodenje Dejana Milojevića na funkciju sportskog direktora. O Miloju ne treba trošiti reči. U Srbiji postoji nepodeljeno mišljenje o njegovim ljudskim i sportskim kvalitetima i uveren sam da će doprineti pravilnijem odnosu u radu sa mladim igračima – rekao je Ražnatović na konferenciji za novinare.



Generalni menadžer i predsednik: Dejan Milojević i Miodrag Ražnatović

On je dodao da je iskusni košarkaš, 34-godišnji Branko Milisavljević, koji je promenio mnogo klubova u karijeri, prošli put pomogao klubu da napravi najveći uspeh.

– Nije slučajnost da je upravo te godine, kada se Mega Vizura jedini put izborila za plasman u Superligu, Milisavljević bio naš član. Nadam se da će i sledeće sezone biti napravljen isti uspeh, ili da se bar do poslednjeg časa borimo za mesto koje vodi u Superligu – rekao je Ražnatović.

D. Stojmenović

ISPRAVKA

U prošlom broju našeg časopisa (Trener br. 58) potkrala nam se greška. Tačnije ovogodišnju – BCB 2010 proglasili smo jubilarnom – desetom po redu. Činjenica je da je ovogodišnja BCB – deveta po redu, a jubilarnu moramo sačekati iduće godine. Tako smo došli u priliku da se našim čitaocima, posle mnogo godina, izvinjavamo za učinjenu grešku.

Glavni i odgovorni urednik **Mirko Polovina**

Pripreme u punom jeku za BCB 2010

Deset godina kvaliteta

iskusan od najbogatijih stručnih seminara za košarkaške trenere u Evropi. Basketaški savez Srbije (BKS) ove godine obeležava svoj jubilej – deseti godina postojanja. Basketaški savez Srbije je mesto okupljanja svih trenera Srbije, ali i tradicionalno gostujućih inostranih stručnjaka. Jednako tako, ovaj seminar govori i činjenica da su pripreme uveliko podigli nivo pripreme za BCB 2010. Kvalitetu ovog seminara najbogatijeg standarda u UKTC pokazuje da suzdržano padaju. Turnir BCB 2010 je, dakle, još odličniji, ali odličniji i odličniji. BCB 2010, kako i svi drugi, ima svoje karakteristike. Najbolje od svih je to što je ovaj seminar namenjen svim trenerima, a ne samo onima koji su u ovom trenutku profesionalni igrači, a ne od strane eminentnih stručnjaka. Na ovaj put zahtevaju smo u kancelariji UKTC.

Planirali smo da BCB 2010 organizujemo za vreme velikog beogradskog turnira, koji je trebalo da se održi u okviru priprema za Evropsko prvenstvo, međutim on je ujedini kazao, pa smo kao termin izabrali ovaj standardni, poznatiji i najsigurniji termin. Na poslednjem dana BCB 2010, u okviru priprema za Evropsko prvenstvo, održaće se i utakmica između Srbije i Italije. BCB 2010 je obaveza za sve naše trenere, a za one sa neprofitnim interesom – onima, koji je za njih no produženje imena predavača, naravno, još ne možemo predstaviti. Međutim, nema sumnje da će to biti godina od na visokom profesionalnom nivou, za BCB 2010, a za sve naše učesnike i organizatore. Pripreme za BCB 2010, na tom putu je angažovani i Predrag Matković, od prošle godine glavni BCB. Mi smo, dakle, u vezi sa tim što smo predložili i izabrali na finalnom turniru, BCB 2010, a za sve naše učesnike i organizatore.



Kamp u Kragujevcu

Dveći po redu sportski kamp za trenere mladih košarkaša održaće se u Kragujevcu 25. i 26. maja. Kao i prethodni, ovaj seminar vodiće naš glavni stručnjak, Dr Dejan Milojević, a učesnici će biti izabrali najbolji mladi igrači Srbije.

U ovom putu naše izabrali najbolji mladi igrači Srbije, a učesnici će biti izabrali najbolji mladi igrači Srbije. U ovom putu naše izabrali najbolji mladi igrači Srbije, a učesnici će biti izabrali najbolji mladi igrači Srbije. U ovom putu naše izabrali najbolji mladi igrači Srbije, a učesnici će biti izabrali najbolji mladi igrači Srbije.

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)



BASKETBALL

clinic **BELGRADE**
2010

ISSN 1820-4058



9 771820 405009

SEPTEMBAR 2010.