

časopis udruženja košarkaških trenera



TRENER



APRIL 2011, GODINA XV BR. 64 CENA 100 DIN 2 EUR 3,5 KM 100 DEN 800 TOLARA 25 KUNA

Marina Maljković

ŽKK Partizan

**Rad se uvek isplati,
primeti, negde zabeleži...**



KSS – izbori

Đilas i Ivković za uspeh

k

ada su mnogi problemi, a ne samo finansijski napali našu košarku Dragan Đilas i Dušan Ivković odigrali su „pikenrol“ za pobjedu. Sudbinu svoje kandidature za predsednika Košarkaškog saveza Srbije gradonačelnik Beograda vezao je za ostanak Dušana Ivkovića na kormilu reprezentacije, a prilikom „tajne“ posete Atini postigao dogovor sa selektorom koji je ugledao svetlo dana upravo na Đilasovoj predsedničkoj inauguraciji 18. aprila, mesec i po dana kasnije.

U jednom danu, tako je ispalo, našu košarku su obasjala dva „sunca“. U liku i delu uspešnog poslovnog čoveka i visokog političkog funkcionera koji bi uticajem i sposobnošću trebalo finansijski da stabilizuje KSS i najtrofejnijeg trenera koji je u svojoj trećoj misiji na klupi reprezentacije već napravio čudo u svetskim razmerama. Ne znamo koliko je Đilas upoznat sa funkcionerskim opusom legendarnog Radomira Šapera, ali potez da za prve saradnike, potpredsednike, izabere asove Dejana Bodiropu, Dejana Tomaševića i Anu Joković i školovanog košarkaša, a finansijskog i marketinškog eksperta Vuka Mitrovića, bio je čist šaperovski – košarka, košarkašima.

I još jedan odličan potez povukao je Đilas u otvaranju. Naglasio je da će ovaj tim funkcionisati do 2012, a kada Savez budu postavili na noge, organizaciono i finansijski, za njega tu više neće biti posla, predaće ključeve kuće u Sazonovoj onima koji su više u košarci. I najavio je, tek da se ne zaboravi, da će košarci sknuti kamen s vrata, onaj koji nisu uspeali da pomere ni velikani, potonji počasni i



„pravi“ predsednik, Bora Stanković i Dragan Kapičić – klubaštvo. A, reč, valjda, nije da je vetar nosi...

I na kraju, o nečemu što Đilas nije obećao, a mogao bi da uradi. Košarka je imala velike vajde od prvog gradonačelnika Beograda, skućila se u Sazonovoj. Ovaj drugi bi mogao da se izbori za jedan košarkaški centar, u slavu svih onih silnih medalja od Beograda 1961...

M. Stojaković

U OVOM
BROJU

7

Evroliga

Obradović juri osmu krunu

18

BKK Radnički

Na Crvenom krstu opet stanuje elita

28

Literatura

Žeravica naše košarke

Marina Maljković, ŽKK Partizan

Rad se isplati, primeti, negde zabeleži...

prva dama koja se pojavljuje na naslovnoj strani časopisa *Trener* jeste Marina Maljković, glavni dirigent sa klupe ŽKK Partizan Galenika. Jeste da bi se tu moglo govoriti i o onom iveru iz narodne mudrosti, ali i naš intervju je tek nekakav dokaz da je Marina najbolja žena trener koju smo do sada u Srbiji imali. Jasno je da Maljkovićeva ima košarku u genima, ali to ne bi vredelo da nema sopstvenu, i to vrlo uspešnu filozofiju ove igre, koju, gotovo s fanatizmom, sprovodi u praksi. -Korak po korak, rekla je Marina uredniku ovog časopisa kada joj je, kao treneru ŽKK Hemofarm, čestitao osvajanje Kupa i poželeo šampionsku titulu. Definitivno, nema dileme. Naša košarka je dobila još jednog vrsnog trenera. Da li je ona svesna šta je uradila za ženski pol u zemlji na brdovitom Balkanu gde, u mnogim poslovima, pa i ovom koji je odabrala naša sagovornica, muškarci vode glavnu reč? Dakle mnogo razloga za prvi intervju za *Trener*.

- Na naslovnoj strani sam zato što sam lepa – kroz smeh objašnjava Maljkovićeva i dodaje: Hvala bogu, ako je sve to tako kako vi za mene kažete.

● Jednom si rekla da je lakše raditi sa košarkašima, jer oni sanjaju Partizan, Panatinaikos, NBA, a da devojke u sportu nemaju čemu lepom da se nadaju. Tebi je ženski sport ipak doneo punu afirmaciju?

- Stalna borba protiv vetrenjača, protiv sredine gde nema simpatija za ženski sport. Kamo sreće da smo kao Rusija i Francuska gde se toliko ne gleda pol kada je



sport u pitanju. Kod mene je proradio inat, nema predaje, pa to prenosim i na igračiće. Presrećna sam što sada ima mnogo više ženskih trenera nego pre deset godina kada sam ja počinjala. Pripadnice lepšeg pola otvaraju škole košarke, dolaze na seminare za trenere,

sve više ih je na Klinici, upisuju škole i fakultete za trenere... Sve to će rezultirati pomakom ženske košarke. Svaki rad se isplati, primeti, negde zabeleži...

● **Igrala košarku, pa postala trener. Čega si se najviše plašila kada si odlučila da sedneš na klupu i vodiš utakmice?**

– Ničega, jer nisam mnogo razmišljala. Kako kada pitaš igrača zašto si se odlučio za prodor ili šut. Ma, on kad uzme loptu zna šta treba da uradi. Tako sam i ja jednostavno znala šta da radim. To je izlazilo iz mene i vođenje treninga i vođenje utakmica. Znam da se čovek uči dok je živ, znam da se planira svaki trening ali košarka je igra trenutka pa se u svakom momentu i nešto promeni. Zato trener mora da ume da reaguje u trenutku, da reaguje na brzinu... To nosiš u sebi.

● **Igrala si na poziciji dvojke. Sama si rekla da ti je zadatak bila odbrana, ulaz pod koš i šut. Da li zbog toga znaš najviše da radiš sa košarkašicama koje igraju na toj poziciji?**

– Nema razdvajanja, volim da radim sa centrima, bekovima, volim da radim sa malim grupama. Recimo, nedavno sam držala predavanje u Loznici o povezivanju bek-krilo-centar.

● **Šta najviše ceniš kod igračica i u košarkaškom i u ljudskom smislu?**

– Pre svega gledam ličnost u njoj. Danas toga, nažalost, ima malo. Ne mogu da radim sa „malim“ ljudima. Tražim one koje znaju šta je žrtva, koje umeju da se predaju sto odsto poslu, one na koje uvek možeš da se osloniš, da ne ostavljaju nikad, ni trenera ni tim na cedilu, da pri tome imaju obraz... Ljudski kvaliteti su, za mene, uvek ispred košarkaških. Ne postoji igračica koja je radila sa mnom, ispunila te uslove i bila neuspešna u životu. Čak iako je njen talenat bio manji od nekih drugih igračica. Time što je neko čovek, što je veliki radnik nadomešćuje talenat. Kada biram igračice ne postoji neko drugo pravilo. Možda se mnogi pitaju što sam uzela baš tu košarkašicu a često mi se dešavalo da one koje nisu bile baš najbolje u odbrani kod mene odigraju odbranu fantastično. Nema pravila, mene vodi osećaj, objašnjava Marina.

● **Šta radiš kada te neka igračica ne sluša?**

– Nemam tu opciju. Radila sam u dobro organizovanim klubovima, imala sam mogućnost kažnjavanja ali nisam od tih trenera. Kada igračice shvate da imam znanje, da ozbiljno radim, da na svako košarkaško pitanje znam odgovor, one to cene. Trenirala sam igračice koje često pričaju o košarci, dosta diskutuju, neke su čak po-



sle treninga crtale šta smo sve radile a nisu studirale ništa u vezi sa sportom, već je to njihov ozbiljan pristup onome što rade, tako da ne znam ništa o neposlušnima. Sa zadovoljstvom ističe naša sagovornica.

● **Voliš timski rad, ali na parketu tim ipak mora da ima vođu. Kako njega biraš?**

– Ne biram ga ja, sam se nametne. Tačno je da volim timski rad, ali volim i kada se neko sam nametne. Ne sputavam ga, a da bi neko postao vođa, mora to da zasluži. I kada se to desi bude mi drago, jer to je potrebno ekipi. Zato volim vođu u timu.

● **Kako biraš svoje saradnike za stručni štab?**

– Kao što biram igračice. Od saradnika očekujem da budu „bolesno“ vredni, da imaju želju za učenjem, da vole košarku, da nisu tu, pre svega, zbog profita. Propada štab ako igračica voli, živi i plače kad izgubi a stručni štab tu bude zbog nadoknade.

● **Srbija je postala odbojkaška zemlja bar kada je ženski sport u pitanju. Ima li šanse da se to promeni, pa da bude i košarkaška?**

– Izgubili smo bitke, svaka čast njima, oni su radili a mi smo u odnosu na njih zaostali u svemu. Zato im treba čestitati. Međutim, ne bih bila tu da ne verujem u velike stvari, a to je da postanemo zemlja u kojoj će ženska košarka postati bum. Ne vidim razlog da glavni grad Srbi-

je nema ugled u ženskoj košarci. Želim da ŽKK Partizan bude kao muški. Vrednim radom Srbija i Beograd mogu postati i zemlja ženske košarke.

● **Vaš klub je odbio da ide u Šibenik na finalni turnir NLB lige, jer mu je oduzeto domaćinstvo bez ikakvog razloga. Ima li uopšte smisla takva liga?**

– Osvojili smo Kup, imamo ga u rukama. Trofej NLB lige nismo. Osećala sam ponos što smo bile druge u toj ligi u regularnom delu takmičenja. Sve ostalo je za zaborav. Ponosna sam i što smo u evropskom takmičenju bile među 16 ekipa. Što se NLB-a tiče, odnosno regionalnog takmičenja u martu smo napravili ozbiljan sastanak sa ženskim klubovima iz okruženja. Došli su predstavnici 11 klubova, javilo se kasnije još devet i svi su zainteresovani da se napravi dobro klupsko takmičenje, da bude zdrava priča, da svi klubovi imaju isti status, da iz svake zemlje po dva predstavnika budu u upravi lige, da sedišta bude u Beogradu, ponosno ističe Marina.

● **Na ovogodišnjem finalu Kupa Srbije Partizan Galenika je lako savladala najvećeg konkurenta – ŽKK Hemofarm-Stada?**

– Imali smo veliku želju da osvojimo Kup, jer nam je prošle godine izmakao u finalu. Ovim je moja ekipa dokazala da ima čvrstinu, da nismo od onih koji ble-snu jednu sezonu a posle se ugase. Mi trajemo. Doduše kada sam dolazila u

„crno-beli“ tabor nisam očekivala uspeh toliko brzo, ali desio se i mi sada moramo da nastavimo tim tempom.

● **U sedmom kolu Srpske lige, primera radi, svi pobednici su slavili sa više od 40 koševa razlike. Kako to promeniti?**

– I to se dešava. Ipak, naša liga je i ove sezone „izbacila“ neka nova imena te ne treba gledati sve kroz rezultat. Da se takve stvari ne bi dešavale moramo da ojačamo žensku košarku u Srbiji. Moramo da obilazimo sva mesta. Nedavno sam bila u Pirotu, na Kosovu i Metohiji, ići ću svugde gde me pozovu ako je u pitanju interes naše ženske košarke. Rad će se kad tad isplatiti.

● **U mnogim zemljama selektori ženskih reprezentacija su pripadnice lepšeg pola. Bez namere da smenjujemo aktuelnog, ali imaš li takve ambicije?**

– Srbija ima selektora, a ja imam Partizan, kratko je odgovorila Marina.

● **Legendarni trener Ranko Žeravica poklonio ti je kaktus, nakon osvojene duple krune sa Hemofarmom, kao amajliju da te čuva od neprijatelja. Da li ti je uspeh naneo neke neprijatnosti u životu?**

– Posle te utakmice zvalo me je desetak vrhunskih stručnjaka, a jedan od njih je bio i Ranko. Mnogi su mi rekli da je košarka, viđena u tom ženskom finalu, bila bo-



lja od nekih muških utakmica. Što se uspeha tiče, kada odeš u Pariz tamo su ljudi stvarno srećni kada neko uspe, to se vidi na njima, to je deo njihove kulture.. A kada dođeš u Srbiju ljudi definitivno ne praštaju uspeh. Uostalom, profesor Nikolić je jednom rekao da kada dođeš do uspeha više – nemaš prijatelja, s dozom razočarenja konstatuje Marina.

● **Gde sebe vidiš za pet godina na košarkaškoj mapi?**

– Bez planiranja. Tako sam i do sada živela. Sve je bilo pitanje trenutka i Ušće i Vršac, i Partizan... Pre Hemofarma imala sam ponuda, a mene je privukao Vršac. Nisam tada htela da ostanem u glavnom gradu iako sam imala ponudu. Nije lako bilo otići iz svog grada, svoje kuće u Vršac, a ja sam baš tako želela. Tako sam iz Kneza otišla u Vršac. Ispostavilo se da je baš to sjajna priča, žao mi je samo što se retko ističe da je Hemofarm tada bio među osam najboljih klubova u Evropi. Posle Vršca nikom nije palo na pamet da ću sedeti na klupu Partizana, a mene je to privuklo. I tako, ne znam šta će se desiti za pet godina, zaključila je Marina.

Mi smo ubeđeni da će posle tog perioda naša sago-vornica biti na samom vrhu lestvice naših košarkaških trenera, i to ne samo u ženskoj konkurenciji.

Trener Panatinaikosa jedini srpski stručnjak na fajnal-foru



Obradović juri osmu krunu

košarkaška Evropa će u Barceloni od 6. do 8. maja dobiti novog vladara kontinenta, a trenersku čast Srbije braniće najtrofejniji klupski stručnjak u istoriji ovog takmičenja – Željko Obradović. Juriće Željko, u glavnom gradu Katalonije, svoj osmi trofej: (Partizan, Huventud, Beneton, Real Madrid i tri sa Panatinaikosom za 12 godina), PAO ukupno šesti, a do prilike za to su došli pošto su svrgnuli sa trona dosadašnjeg evropskog šampiona i nesuđenog domaćina – Barse-lonu. Izgubio je Obradović na gostovanju prvi duel protiv mlađeg kolege Čavija Paskvala, ali je dobio naredna tri i (ne)očekivano završio seriju u „samo“ četiri duela: Barcelona – Panatinaikos 1:3. Ipak, Željko je i posle ovog velikog trijumfa ostao dosledan sebi.

– Logično je bilo da je Barselona proglašena favoritom pre početka serije – oni su bili zvanični evropski prvaci. Na sve to, imali su i prednost domaćeg terena, pa je bilo očekivano da ih smatraju favoritima. Nama je od starta priprema za mečeve sa Barselonom bilo jasno da moramo da ih poštujemo, ali i da verujemo u svoje mogućnosti. Tako smo i igrali i mislim da smo apsolutno zasluženo uspeli da izbacimo Katalonce i da se plasiramo na fajnal-for. Najveće zasluge pripadaju košarkašima PAO, koji su verovali u sebe – istakao je trofejni srpski trener.

Obradović smatra da je odlična odbrana na Barsinim ključnim igračima, uz pametan napad, bila presudna za prolaz dalje:

– Prvu utakmicu smo izgubili u egal završnici, imali smo šansu i da dobijemo, pa je bilo važno da nastavimo da verujemo da treba da igramo na isti način, što smo i učinili. Igrali smo veoma dobru odbranu, znali smo koji su njihovi ključni košarkaši, probali smo njih da eliminišemo i mislim da smo u svim utakmicama uspeli u tome. Bila je potrebna i doza pameti u napadu kako bi se individualni kvalitet naših košarkaša pretočio u timsku igru. Ovo je zasluga cele ekipe – svi znaju da je Dijamantidis bio najbolji igrač u ova četiri okršaja, ali i učinak košarkaša sa klupe bio je veoma važan. Tako su zapažene partije u napadu pružili su igrači koji, inače, to ne čine, Kalates i Vujukas. Zato i ponavljam da je ovo pobeda celog tima.



Trener Panatinaikosa ističe da svi na završni turnir idu sa željom da postanu prvaci Evrope, ali da do tada može svašta da se promeni.

– Imajući u vidu da se fajnal-for održava od 6. do 8. maja mnogo toga može da se promeni do tada, tako da je sve otvoreno. Treba videti u kojem stanju će biti sve četiri ekipe. Ne znam nijedan fajnal-for na koji će bilo koji klub doći bez ambicije da osvoji titulu, pa će tako biti i ovoga puta. Zato tvrdim da svi imamo jednake šanse. Mi smo se svih ovih dana, posle iscrpljujućih duela sa Barselonom, trudili da se vratimo dobrom treningu, da Aleksa Marića oporavimo još više kako bi mogao da nam pomogne na fajnal-foru. To se odnosi i na Drua Nikolasa, igrača koji nam je veoma važan, a povredio se tokom četvrtog susreta sa Barselonom.

Iako je poznato da ne voli da priča o pojedincima, Obradović je pristao i da prokomentariše učinak Dijamantidisa, koji je u četiri meča imao prosek od 18 poena, 3.3 skoka i 4.8 asistencija.

– Ni Dijamantidis ne voli da govori mnogo, takav je čovek. Bez obzira što je veliki košarkaš, još veći je čovek i zaista sam ponosan što imam jednog takvog igrača u timu i što mogu da ga treniram. Već 7-8 godina sarađujemo. Ipak, ekipa je uvek najvažnija, nisam ja taj koji odlučuje, već petorica na parketu i igrači sa klupe. Veoma sam zadovoljan činjenicom da radim sa divnim ljudima. Videćemo dokle ćemo stići, a bićemo zadovoljni ako budemo dali svoj maksimum – zaključio je Željko.

Nažalost, Dušan Ivković nije uspeo da Olimpijakos odvede na fajnal-for. Posle senzacionalno dobijenog prvog meča u pirejskoj luci sa rekordom Evrolige 89:41, Duda je upozoravao da taj rekord daje lažnu sliku o vrednosti italijanskog šampiona. I, pokazali su učenici selektora „azura“ i prvaka Italije Montepaskija Simona Pjanidinija u naredna tri susreta koliko stvarno vrede. Naredni meč u Atini dobili su sa 82:65, pa onda i dva u Sijeni – 81:72, 88:76 uz sjajne role nekadašnjeg pleja naše reprezentacije Marka Jarića. Tako Italijani ni sa tri pobeđe nisu uspeli da anuliraju sramotni poraz od minut 48, ali su se po četvrti put u klupskoj istoriji plasirali na fajnal-for Evrolige. **D. Nikodijević**

U susret Trenerskim danima



Čekajući juniorskog šampiona



tradicionalni košarkaški seminar „Trenerski dani 2011” biće, opet po višegodišnjoj praksi održan i ove godine u sklopu edukacije za trenere mladih kategorija i kao jedan od uslova za overu licence za sezonu 2011/12.

Planirano je da seminar bude održan krajem aprila, odnosno u terminu održavanja finalnog turnira juniorske lige Srbije.

– U poslednje tri godine postala je tradicija da seminar „Trenerski dani” držimo u toku završnice juniorskog prvenstva Srbije. Tako je i ovoga puta, a planirano je da seminar bude održan 30. aprila na dan finalne utak-



Članarine i dalje problem

Sekretar UKTS Mirko Ocokoljić ponovo je apelovao na sve kolege koje nisu uplatile članarinu za 2011. godinu

– Članarina udruženja je 3000 dinara, ali je na početku godine uvek slab odziv trenera, kao da svi čekaju poslednji trenutak da uplate kako bi dobili overenu licencu. Apelujemo na njih da to urade što ranije, jer udruženje od članarina finansira razne projekte i časopis „Trener”. U svakom slučaju je bolje da članarinu plate na početku godine a kasnije na seminaru overu licence – rekao je Ocokoljić.

mice „fajnal ejt” turnirna juniorske lige. Procenili smo da je to najbolje jer je prošle godine bilo veliko interesovanje pogotovo što treneri zatim mogu da odgledaju utakmicu za treće mesto i finale juniorske lige – kaže Mirko Ocokoljić sekretar udruženja košarkaških trenera Srbije.

On, međutim, dodaje da postoji i verovatnoća da se termin pomeri na neki drugi datum.

– Za sada je termin 30. april, međutim postoji mogućnost da se on pomeri u zavisnosti od toga da li će biti

pomeren juniorski turnir. Postoje neke indicije da će FMP tražiti pomeranje jer kapiten njihove ekipe odlazi na „Najki Hups samit u Ameriku”. Za sad su to samo indicije, treba sačekati još nekoliko dana, pa ćemo sve znati, jer seminar je vezan isključivo za turnir. Takođe ne znamo gde će biti održan seminar, da li u Vršcu ili Beogradu s obzirom na to da se Hemofarm i FMP bore za prvo mesto a pravilo je da ekipa koja je prva ima pravo da organizuje turnir ako želi – objašnjava Ocokoljić.

Što se tiče samog seminara on će biti veoma zanimljiv jer će biti dva muška i jedan ženski predavač koji će predavati tri teme.

– Imaćemo tri predavača na seminaru koji su potvrdili učešće a to su Aco Perović, Milan Minić Slovenac i Marina Maljković. Naravno, Marina nam je rekla da njen pristanak prihvatimo uz malu rezervu zbog mogućnosti da ne bude tu usled neke utakmice na gostovanju. Teme seminara, koji je isključivo za trenere mladih kategorija i predstavlja jedan od uslova za licencu, biće individualna taktika, grupna taktika i timska, kolektivna taktika. Koliko znam Marina Maljković će predavati o individualnoj taktici, dok je ostalo da se Petrović i Minić dogovore oko preostale dve teme – kaže Ocokoljić.

D. Stojmenović

U susret BCB 2011

Za jubilej – najbolji

Jubilarna deseta „Trenerska košarkaška klinika” BCB 2011, koja se i ove godine održava u hali SC „Šumice” 25. i 26. juna, podredila je koncept svom vrednom jubileju. Upravo zato što će deseti put okupiti sve najbolje naše i nekada naše najeminentnije stručnjake. Predavači će biti, za razliku od prethodnih godina, samo najtrofejniji srpski treneri: Dušan Ivković, Ranko Žeravica, Božidar Maljković, Željko Obradović, Svetislav Pešić, Bogdan Tanjević, Duško Vujošević i Duško Ivanović.

– Svi su sa velikim zadovoljstvom prihvatili poziv i samu ideju Upravnog odbora UKTS – otkriva Mirko Ocočoljić, sekretar Udruženja košarkaških trenera Srbije.

Dakle, ovoga puta, gostiju iz inostranstva u ulozi predavača neće biti, ali svakako da će pomenuti velikani biti magnet za one koji bi želeli da čuju i nauče na teme aktuelnih zbivanja u trenerskom poslu, teoriji i praksi, vođenju utakmica, radu sa mladima, organizaciji, finansiranju i marketingu škola košarke i profesionalnih klubova.

– Očekujemo da ovo bude najbolja i najneobičnija „Trenerska klinika” upravo zato što time obeležavamo deceniju rada, odnosno jubilarnu BCB. Promoter će biti još jedan velikan naše košarke, naš proslavljeni reprezentativac Dejan Bodiroga. Moramo istaći da je u organizacionom odboru i poznati novinar Vlada Stanković, koji nam je uvek do sada bio na pomoći.

Uz Udruženja košarkaških trenera Srbije, finansijsku pomoć su, za sada, obećali Ministarstvo sporta i omladine Vlade Republike Srbije, a suorganizator je, uz podršku agilnog gradskog sekretara za sport Ace Kovačevića, upravo Gradski sekretarijat za sport Skupštine grada Beograda, ističe Ocočoljić.

Pošto je „Trenerska klinika” obavezna za sve naše stručnjake, očekuje se oko 1.000 trenera iz Srbije, a kako je u startu poprimila internacionalni karakter i preko stotinu trenera iz inostranstva.

– „Beogradska klinika” je uspela da stekne najviši evropski imidž, pored dobre organizacije, pre svega predavačima koji su na njoj učestvovali. Nema sumnje da će i ovoga puta seminar dobiti najvišu ocenu, kao i prethodni, na kojima su predavači obavezno bili eminentni treneri iz Evrope, Amerike i naravno Srbije – objasnio je Ocočoljić.

A podsetimo se samo nekih imena koja su doprinosili kvalitetu BCB, počev od Grega Popovića, aktuelnog stra-



tega 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 Reneses, trenera Unikaha... U pamćenju 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 reprezentacije Srbije Dušana Ivkovića, preko trofejnih stručnjaka Božidara Maljkovića, Svetislava Pešića i Duška Ivanovića, do Svetislava Pešića, Duška Vujoševića, Vladimira Koprivice, 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, dakle BCB je svakako izuzetan događaj za srpsku trenersku struku i našu košarku u celini.

I. Velimirović

Ivanović

Prvi put posle 2003. godine učešće kao predavač na „Trenerskoj klinici” uzeće i prvi stručnjak Kahe labora Duško Ivanović. Evo šta je ovaj cenjeni crnogorski stručnjak izjavio za Trener o kome je imao uvek laskave ocene:

– Počastvovan sam pozivom mojih prijatelja iz Beograda, rado ću se odazvati, jer je „Beogradska trenerska klinika” najkvalitetniji evropski seminar tog tipa. Biće mi drago i da čujem mišljenje mojih renomiranih kolega posle naporne i nadam se uspešne sezone – rekao je Ivanović.

Saša Nikitović – KK Crvena zvezda

Šansa koja se ne propušta

Vruća stolica na kojoj nikada nisi siguran i ovoga puta opekla je zvezdine trenere. Jedan mladi i perspektivni je otišao, drugi, još mladi i talentovani trener je došao. Reč je o 32-godišnjem „momku iz kraja”, zvezdinom detetu i pomoćnom treneru reprezentacije Srbije Saši Nikitoviću. Kao igrač, prošao je sve kategorije Zvezde, bio uvek kapiten, bio i u prvom timu, slali su ga na kaljenje u razne ekipe, osetio je pečalbarski hleb u Bosni, Holandiji i Rumuniji. Kao neko ko je uvek težio savršenstvu i shvatio da kao igrač ne može da bude na tom nivou, uplovio je u svet trenera gde je odmah pokazao svoje vrednosti. Ali, kako to često u životu biva, prvi koraci načinjeni su kod tradicionalno velikog rivala: „U profesionalni trenerski život uveo me je prof. Zimonjić koji me je pozvao da mu pomognem u Partizanu. Tamo sam proveo godinu dana i to je bilo veliko iskustvo za mene. Zatim sam prešao na mesto pomoćnog trenera u Zvezdi, kod Trifunovića. Sledi Univerzijada u Bankoku gde sa Aleksandrom Kesarom osvajamo srebrnu medalju. Preuzimam juniore Zvezde sa kojima osvajam prvenstvo Srbije, zatim u Zvezdu dolazi Pešić koji me nije video u svom timu pa pravim pauzu te sezone sve do Univerzijade u Beogradu gde osvajamo zlatnu medalju. Usledio je poziv u A tim za drugog pomoćnika kod selektora Ivkovića gde osvajamo srebro na EŠ i četrto mesto na svetu. Preuzimam kadet-sku reprezentaciju i selektivni deo '94 a nakon toga i '95 godište i najzad ponovo poziv Zvezde pet dana pred početak Superlige u jednom veoma delikatnom trenutku. Neke će se pitati da li je to pravi trenutak za trenera ili nije, ali za mladog trenera u ovoj zemlji nema puno biranja kada će i u kom trenutku preuzeti neki veliki posao kao što je ovaj. Dolaskom ovde, odmah sam iskompenzovao postojeće i moguće probleme koji ovde postoje, tako da deo te nervoze koje bi drugi imao, ja nemam. Za mene je ovo velika čast, čak i u ovakvom trenutku. Do sada je sva igra kreirana prema jednom igraču ispod koša i delimično na drugom strancu spolja. Kako tih momaka više nema, ja sam pokušao u ovom kratkom periodu da prebacim težište na neke druge igrače. Nedović je dobio više slobode, Bakiću takođe prija to novo težište na spoljnim pozicijama a sada je još teško Uroša Nikolića, koga izuzetno cenim, razigravati jer je do sada bio prateći centar, ali će se iz kola u ko-

lo njegova uloga povećavati pa ćemo imati težište igre i spolja i pod košem”. Ako je, do sada, u bilo čemu Saša Nikitović bio poznat, onda je to rad sa mladima, pa još ako pridodate činjenicu da Zvezda posle dužeg vremena ima jednu sjajnu juniorsku ekipu koja je najbolja u zemlji a i jedna od najboljih u Evropi, eto pravog čoveka na pravom mestu da nastavi da se brine o tim zlatnim Zvezdinim

momcima: „Ja u 13 igrača imam 6 svojih što sadašnjih, što bivših juniora, pa ako tome pridodam i Bakića i Subotića, kao i Drču koga znam iz reprezentacije, dolazimo do toga da su čak 9 igrača nekada i negde saradivali sa mnom i znaju moj način rada. Tu mi je olakšan deo posla. U ovu ligu i ulazimo sa tom idejom da razigramo te momke. Retko ko će u ostalim klubovima imati takvu minutažu kao što će imati ili su imali Nedović i Radosavljević, pa sada i Cvetković, Marinković, Čvorović i Sajčić. Na njima je da se sada покажу. Poznajući mlađe kategorije u Srbiji, mislim da Zvezda ima na okupu od 91. do 94. godišta veliki broj kvalitetnih igrača”. Naravno, zahtevi velikog kluba su takvi da se ne priznaju neuspesi pa će Nikitović imati velikog posla u stvaranju i stasavanju ovih velikih talenata ali i u „jurenju” bar tog četvrtog mesta koje i naredne godine vodi u NLB ligu. Težak zadatak za mladog čoveka koji se uprkos svemu ne plaši izazova: „Nisam se uplašio. Ovo je posao za koji sam se spremao i učio, radio i kada sam na terenu, ja nemam tu dozu

straha. Osećam se prilično sigurno”. Kao mladi, školovani trener, intenzivno prati sva dešavanja i trenerske vukove širom Evrope. Dosta je trenerskih filosofija pomešao u sebi ali je ipak najbliži selektoru Ivkoviću kod koga mu se, kaže, posebno sviđa praćenje tendencija moderne košarke, ubrzavanje igre, odnosi sa igračima i ljudski kontakt sa njima kao ličnostima i van sveta košarke. Sa Ivkovićem se često čuje, nada se da će svi zajedno nastaviti ceo ovaj olimpijski ciklus do Londona 2012. godine a zvezdinim navijačima poručuje: „Teško je obećavati ali trudiću se da zadržim tu energiju koju smo već na početku pokazali, da se brzina, protok lopti i kreacija igrača još više vidi, da uskladimo rezultat i razvoj igrača, da povećamo broj igrača u rotaciji i samim tim da smanjimo broj poena što nam je do sada bila boljka. Nadam se i verujem u sve ovo” – kaže za Trener Saša Nikitović, novi strateg Zvezde.

B. Manojlović



Vlade Jovanović, KK Partizan

Stalni imperativ pobe

Više nije trener debitant. Sada iza sebe ima 16 utakmica u Evroligi u kojima je vodio veliki klub protiv najmoćnijih rivala na Starom kontinentu. Osvojio je Kup Radivoja Koruća, završio NLB ligu na vrhu, tamo gde je okončao i prvi krug Superlige. A, ima samo 37 godina. Sa Vladom Jovanovićem smo, za Trener, razgovarali samo par meseci po početku njegove prve sezone za kormilom Partizana. Od tada je još nekoliko desetina puta vodio crno-bele u paklenim okršajima po Evropi, regionu i Srbiji. Sada je već prošlo deset meseci od kako je iz Humske dolepršala vest da će neprikosnovenog Duška Vujoševića zameniti njegov prvi asistent – Vlada Jovanović.

Sa ove, ne tako male razdaljine pitali smo ga da li je novi posao baš onakav kakav je pretpostavljao da će biti, ili su ga neke stvari iznenadile.

– Za dosta toga sam znao kako će izgledati. Međutim, bez obzira što sam već dugo u klubu i znam kako sve funkcioniše, ipak nisam mogao potpuno da se spremim. Partizan je prerastao granice Srbije i stare Jugoslavije, u pitanju je veliki evropski klub. Sigurno da rad u njemu predstavlja lepotu, ali i veliko opterećenje. Znao sam šta me čeka, ali nisam bio na sve spreman – priča Jovanović.

Šef struke crno-belih setio se turbulentnog početka ove duge sezone:

– Pre svega mislim da smo kasno kompletirali sastav u kojem smo sada. Normalno, Partizan je bez obzira na situaciju, promenu trenera i dve trećine ekipe, svima veliki motiv. Tako je počelo, sačekali su nas u nezgodnom trenutku. Kada smo doveli igrače, platili smo danak potrebnog vremena za uklapanje u sistem. Nisam ja mislio da će biti lako, ali navijači su navikli na stalne uspehe, nisu verovali da ćemo imati negativan skor i biti u donjem delu tabele.

Istovremeno, Partizan MTS je u Evroligi ponovo došao u društvo najboljih 16 klubova:

– Niko ko se ozbiljno bavi košarkom, kao ni navijači, nisu mogli da veruju da ćemo sa promenjenim timom napraviti onakav uspeh u regularnom delu. To je vredno pominjanja. Nekako pred Novu godinu su stvari počele da se slažu. Podigli smo samopouzdanje, u drugom delu NLB sezone izgubili samo dve utakmice. Ali, opet nije bilo lako, svaka utakmica je bila pod moranjem. Nažalost, nismo uspeli da usta-

limo rezultate u NLB i Evroligi. U pitanju je i širina klupe, preveliki intenzitet.

Usledio je Kup i osvajanje prvog samostalnog trofeja za Jovanovića:– Zna se kako funkcioniše to takmičenje, jedna utakmica rešava. Iznenadjenja su češća. Skromni Čačanin na pitanje koji je najveći izazov za trenera debitanta koji radi u klubu sa najvišim ambicijama, odgovara:

– Sam početak sezone. Prvi put izaći pred navijače koji su navikli samo na uspehe, nije lako. Teško je izgubiti utakmicu pred njima. Takođe, trebalo je sastaviti tim. Pričali smo da ćemo biti kompletniji u odnosu na prethodne sezone, ali smo ipak ostali bez većeg dela ekipe. Izazov su i sama takmičenja u kojima su ljudi očekivali stare rezultate. Mislim da je to isplivalo u drugom delu sezone.

Jovanović je dodao:– Na Partizanovoj klupi je svaki izlazak na parket izazov. Tu se radi sa igračima koji imaju košarkašku istoriju. Onda sa onima koji su kvalitetni i koji će sigurno biti među nosiocima igre u visokobudžetnim i jakim klubovima u Evropi, čak i u NBA. Tu su i stranci koji dolaze kod nas odatle posle prave još bolje karijere.

Jovanović je doveo priču do poslednje teme. Našao se pred zadatkom koji ni starije i iskusnije kolege nisu uspevale da reše – uklopiti trojicu „američkih đaka“ (dvojica Amerikanaca i jedan Australijanac) u sistem koji je u Humskoj „na vladavini“ već punu deceniju:

– Na početku to niko nije pominjao, kao da se podrazumeva. U trenerskom poslu radiš sa ljudima i to je zahvalno, jer možeš da

uživaš u uspesima zajedno sa njima. Ali, jako je teško. Prvi put u Partizanu su trojica stranaca, još su bili Klobučar i Veseli. Postavlja se pitanje vaspitanja i načina komunikacije, ophođenje prema treningu, utakmici, rezultatu... To se zaista razlikuje od nacije do nacije, po kulturama, kontinentima. Međutim, svi su uložili veliku energiju da posle izvesnog vremena funkcionišemo zajednički. Mnogo je lakše kada je igrač iz tvog podneblja. Jer, ljudi znaju za Partizan, za kult, navijače... Normalno, oni koji dođu sa strane nemaju to predznanje, potrebno im je vreme da bi shvatili kako funkcioniše klub. Ovo je tim koji u svakoj utakmici ima imperativ pobe. To nije lako i vrlo je retko. U istom trenutku, sve ekipe se lako motivišu na samo ime Partizana. Dakle, posao trenera je da se ljudi koji razmišljaju na različite načine skupe oko jedne ideje – zaključio je Jovanović koji je očigledno u tome uspeo. Partizan ponovo deluje moćno i takav kreće u Ljubljanu po još jedan trofej NLB lige.

M. Nešović



Održan sada već tradicionalni „Specijalistički kamp“

Za nove asove i medalje

korisna zamisao legendanog stručnjaka Dušana Ivkovića, pretočena u delo postala je već – tradicija! Nedavno je održan treći po redu „Specijalistički kamp“, koji je 12. i 13. marta u zemunskoj hali „Vizura sport“ okupio brojne košarkaške poslenike, bivše istaknute asove, trenere – predavače, kandidate za kadetsku reprezentaciju Srbije... Naravno i trenere mlađih uzrasnih kategorija, kojima je ovo dvodnevno druženje upravo bilo i namenjeno, kako bi se edukovali i proširili svoja znanja, pretočena možda u neke drugačije metode rada.

Glavni trener Boško Đokić je i ovoga puta osmislio program, nešto drugačiji od prethodnih, a cilj je da se prezentuje mlađim kolegama kako unaprediti osnovne košarkaške elemente i grupnu i timsku taktiku. Da sve protekne na visokom nivou postarali su se potencijalni kadetski reprezentativci, svojevrsni demonstratori onoga šta se traži, uz pomoć nekadašnjih reprezentativaca.

Prvog dana na programu je bila tema „Rad sa bekovima“ na kojoj je specijalni gost Milan Gurović izazvao veliko interesovanje prisutnih, pogotovo svojim savetima mladima, prezentirajući samo delić onoga što je naučio u svojoj bogatoj karijeri.

– Mora to brže i eksplozivnije! Uvek prvo gledaj koš, ne vraćaj nogu nazad prilikom polaska u dribling, između ostalog ukazivao je Gurović na greške svojim naslednicima.

O ovih temi, kroz elemente individualne tehnike i taktike, igre 1:1 u napadu i odbrani, kao i saradnji 2 i 3 igrača, tranziciji, linijama trčanja i rešenjima 2-0, 3-0 govorili su Vinko Bakić i Dragan Vaščanin.

O radu sa visokim igračima prvog dana govorio je Dejan Tomašević, prenoseći svoje bogato iskustvo, dajući savete kako neke stvari treba raditi, a druge ne, odnosno korigovati greške. Posebno su bile ininteresantne vežbe za koordinaciju visokih igrača kroz poligom, odnosno rešenja igre u tranziciji kroz njihove pozicije. Takođe i otvaranje postavljanja blokada na PnRoll i PnPop. U ulozi predavača bili su Milan Medić i Marko Simonović. Dan je u večernjim satima završen timskim treningom, koji je sa svojim kadetima demonstrirao Saša Nikitović.

Drugi deo seminara protekao je takođe u dva segmenta rada, sa bekovima i visokim igračima. Specijalni gost u radu sa bekovima bio je Vlada Dragutinović, nekad vrsni plej Partizana i mnogih klubova. Savetovao je mlađe naraštaje:

– Morate češće koristiti finte prilikom polaska u drubling ili namere da šutirate. Time dovodite u nedoumicu protivnika koji igra odbranu!

Kroz pokazni trening Bakić i Vaščanin su demonstrirali mlađim kolegama i neke aspekte igre 2:2 i 3:3 u napadu i odbrani.



Rukovodilac Kampa Boško Đokić i saradnici – centri: Dejan Tomašević i Milan Medić

O tome da nešto iz svog bogatog repertoara i iskustva pokaže i prenese na mlađe postarao se i četvrti specijalni gost, vrsni centar Predrag Drobnjak, koji je nedavno okatio patike o klin. Govorio je dečacima na parketu, a njegove savete slušale su trenerske nade na tribinama. Predavači Medić i Simonović osvrnuli su se uz njegovu pomoć na neke principe zagrađivanja i linije kretanja, odnosno saradnje dva igrača, visokog i niskog posta i otvaranja posle blokada... Seminar je praktično zatvoren večernjom kontrolnom utakmicom između kadeta Srbije i juniorskog sastava Partizana.

Sigurno je da ovakva okupljanja mnogo koriste mlađim trenerima, koji kroz praksu mogu da sagledaju neke inovacije u radu, odnosno prošire svoje dosadašnje znanje i to primene sa svojim ekipama. Jer, upravo su oni budući stvaraoci asova srpske košarke, od kojih se očekuju brojne medalje. Naravno i naslednici onih velikana trenerske struke.

S. Petrovski



Prof. dr Nenad Trunić

Ravnoteža, prostor i vreme kao segmenti kvalitetnog treninga koordinacionih sposobnosti košarkaša

1. Uvod

Svaki pokret u košarci nije samo jednostavno pomeranje delova tela, već sistem ili sinteza prostornih, vremenskih, ritmičkih, kinematičkih i dinamičkih parametara kretanja, koje proprioceptivni sistem dovodi u vezu sa relevantnom informacionom komponentom. Interakcija motoričke memorije košarkaša i trenutnih informacija o strukturi pokreta određuju situaciju kontinuiranih promena i evolucije u svakom narednom pokretu.

Informacije o kretanju tela ili njegovih delova u vremenu i prostoru se dobijaju od: spoljnih receptora; koji primaju i prenose signale ili nadražaje iz spoljnih organa (oči, uši, nos, usta, koža), unutrašnjih receptora; primaju i prenose signale iz unutrašnjih organa (krvni sudovi, srce, unutrašnje uho, koji daju i emocionalnu komponentu doživljaju pokreta) i proprioceptora; koji prenose signale iz neuromuskularnog sistema (regulatori mišićne tenzije ili tonusa), od Goldžijevog tetivnog organa (kontrolni tonus tetiva) do zglobnih receptora, koji informišu izvođača pokreta o poziciji relevantnih zglobova i stvaraju osećaj o izvođenju pokreta. Kada su u pitanju vremenski parametri kretanja, ne postoji jasna slika o izvorima informacija iz vremenskog segmenta pokreta i putevima njihovog prenosa. Ne postoji receptor koji je specijalizovan za percepciju vremenskih parametara pokreta i njegov transport. Nauka je na stanovištu da svaka povratna informacija (feed back) o pokretu iz spoljnih i unutrašnjih receptora ima svoju vremensku komponentu, koja je komplementarna sa prostornim informacijama o kretanju.

Sposobnost košarkaša za precizno izvođenje tehničko-taktičkih elemenata sa i bez lopte je determinisana motoričkom memorijom ili tehničkom obučenosti i sposobnošću adaptacije na nove, varijabilne i dinamične situacije. Napredovanje u izvođenju je iz navedenih razloga u direktnoj korelaciji sa kontrolom unutrašnjih procesa i brzinom prepoznavanja aktuelnih situacija u vremenu i prostoru. Kvalitet kontrole navedenog tipa ravnoteže ili još preciznije sposobnost „kontrolne neravnoteže“ (što brže uspostavljanje narušene ravnoteže) u situacionim uslovima, zasićenim visokim faktorom nestabilnosti (uslovi igre, položaj tela, kontakt protivnika ili

saigrača, dinamičke karakteristike pokreta, prisustvo lopte...) uslovljena je uzajamnim delovanjem vizuelnog, vestibularnog i proprioceptivnog mehanizma.

2. Vizuelni aspekti izvođenja pokreta

Čulo vida čini sistem koji je najvažniji za prijem informacija o prirodi pokreta koji se želi izvesti i prostornim komponentama koje utiču na njegovo izvođenje. Pored, toga, krucijalni značaj čula vida se ogleda u funkciji autokontrole preciznosti izvođenja kretanja ili tehničko-taktičkih elemenata u košarci. Vizuelni parametri izvođenja pokreta koji su bitni za košarku mogu se posmatrati sa nekoliko aspekata:

a) Centralna vizija ili pregled, koja predstavlja sposobnost košarkaša da u slučaju centralno postavljenih ciljeva ili predmeta (onih koji se nalaze u frontalnoj ravni), razlikuju dve tačke malih dimenzija, koje su odvojene, bez obzira da li su u stanju mirovanja ili kretanja. Primer iz igre je izvođenje slobodnih bacanja ili sve vrste dodavanja u frontalnoj ravni. Centralni pregled igre je u košarci odgovoran, pre svega, za kontrolu lopte i direktnog protivnika.

b) Osećaj dubine vidnog polja ili stereoskopija je odgovorna za prepoznavanje distance ili rastojanja između dva predmeta ili prostornu distribuciju, koja se odnosi na procenu udaljenosti jednog predmeta od drugog ili predmeta od igrača (lopta, protivnik, saigrač, sudija, linije igrališta...). Važno je reći da procena položaja i dinamike kretanja objekata u visinskom vidnom polju, takođe pripada ovom segmentu vizuelnih senzacija.

c) Periferni vid se definiše kao sposobnost igrača da vidi što veći prostor ispred i pored sebe, perifernim vidom, bez pomeranja pogleda sa centralno fiksirane pozicije. Sposobnost perifernog vida ili širina perceptivnog polja je veoma značajna u percepciji igrovne situacije, u proceni „objekta u kretanju“ (lopta, saigrač, protivnički igrač, sudija) i ona direktno utiče na sposobnost predviđanja ili anticipacije, koja je neizostavno obeležje svih vrhunskih košarkaša. Dobar periferni vid i percepcija vidnog polja omogućavaju igračima bolji izbor rešenja problemskih situacija i skraćuje vreme reakcije (što

Vežba broj 1:

CILJ: posturalna kontrola tela

SADRŽAJ VEŽBE: uz oslonac prvo sa obe noge a kasnije jednonožni oslonac na balans ploči ili „bosu” lopti driblati („jačom” pa „slabijom” rukom: dribling sa dve lopte istovremeno, naizmenično, dribling sa košarkaškom i teniskom, rukometnom, „medicinom” ili odbojkaškom loptom). Napredniji nivoi vežbe su: raditi bez vizuelne kontrole, sa promenom ruke, dodirivanjem poda rukom kojom se ne dribla, promena ruke driblinga uz nagib tela u svim ravni-ma, promena visine težišta sa prelazom u poziciju polučučnja ili dubokog čučnja i slično.

DOZIRANJE: serije od 10 do 20 sekundi rada sa pauzom duplo dužom od vremena aktivnosti (odnos rad-odmor je 1:2 a broj serija od 2 do 8 u zavisnosti od cilja treninga (razvojni, održavajući, preventivni).



je vrlo važno za košarku kao dinamičnu igru brzih promena u vremenu i prostoru).

Značaj čula vida se ogleda u sposobnosti da se na bazi slike koja dolazi iz spoljašnosti, izvrši komparacija sa „ranije doživljenom vizuelnom senzacijom u perceptivnom polju” i da se izabere adekvatan odgovor iz memorije pokreta. Praktično, na taj način se prepoznaju situacije iz igre u kojima je igrač već bio, bira se adekvatno rešenje i skraćuje vreme izvođenja pokreta. Kada vizuelna slika dođe do receptora u oku, oni je transformišu u svetlosne stimulse, koji se nervnim završecima prenose do kore velikog mozga u kojoj se bira odgovor na datu draž.

Optička analiza situacije igre i izbor odgovora su uslovljeni genetskim karakteristikama igrača i sposobnošću analize perceptivnog polja u dubinu i visinu.

Dokazano je da je:

- gornja leva zona vidnog polja bolje analizirana od ostalih zona vidnog polja;
- da najveći broj igrača nije u stanju da jednim pogledom proceni više od 5 do 7 objekata u vidnom polju;
- da je najbolji ugao za prijem informacija u vidnom polju između 21° i 40° u odnosu na horizontalu i

- da smanjenje vidnog polja u centralnom segmentu ne predstavlja problem, dok ometanje perifernog vidnog polja ometa pravilno izvođenje nekog tehničkog elementa.

Isti autori kažu da u određivanju brzine i preciznosti procene predmeta u vidnom polju, najvažniju ulogu ima

ugao pod kojim se predmet primećuje. Istraživanja potvrđuju da igrači biraju preciznije i brže odgovore kada im predmeti dolaze pod određenim uglom (32° – 40°) u odnosu na direktno doletanje u visini očiju. Sposobnost procene trajektorije lopte koja se kreće u prostoru bila je tema brojnih istraživanja i postoji konsenzus, da se tačnost i brzina prijema informacija o objektu u vidnom polju mogu drastično poboljšati adekvatnim treningom (40-45%). Navedeni podaci potvrđuju da perceptivno i motoričko iskustvo igra odlučujuću ulogu u brzini perceptivne analize i izbora motoričkog odgovora. Kao važan podatak navodi se potreba za raznovrsnim ili multiformnim nadražajima radi poboljšanja kapaciteta perceptivne i motoričke memorije, odnosno u praksi se

implikativno nameće potreba za primenom vežbi za razvoj koordinacionih sposobnosti u kojima postoje varijacije u pogledu vremena i prostora, sa akcentom na različitim uglovima prijema lopte i različitim početnim položajima u usavršavanju tehničko-taktičkih veština.

3. Proprioceptivni sistem

Proprioceptivni trening je segment pripreme košarkaša koji bi trebalo da bude neizbežna komponenta trenažnog procesa u cilju razvoja koordinacionih sposobnosti košarkaša i kao sredstvo prevencije povredjenja. Ako do povrede ipak dođe, proprioceptivna se može koristiti u procesu rekonvalescencije i kao sredstvo oporavka.

Sposobnost lokomotornog sistema za primerene odgovore na specifične, a često i na neobične statičke i dinamičke nadražaje zove se proprioceptivna. Jednostavnije rečeno proprioceptivna podrazumeva osećaj za položaj vlastitog tela u prostoru. Proprioceptivne vežbe su se još nekada koristile u rehabilitacione svrhe a danas su postale gotovo neizostavan deo preventivnog i razvojnog kondicionog treninga košarkaša. Danas se pojavljuju i drugi termini za ovaj tip treninga. Jedan od njih je PVV (Proprioceptive-Vestibular-Visual) trening koji naglašava važnost linije koju čine proprioceptori, centar za ravnotežu u unutrašnjem uhu i vidni analizator. Drugi termin je senzorno-motorički trening, a podrazumeva dovođenje sportista u pozicije u kojima mo-

raju reagovati zadržavanjem ravnotežnog položaja. Takođe se koristi i termin neuromuskularni stabilizacioni trening (Clark, 2001). Znamo da su danas u vrhunskoj košarci sve veći zahevi i da su igrači podvrgnuti ekstremno velikom naporu, pa su tako i sve veće mogućnosti za povređivanje. Ako se telo košarkaša dovodi u veliki broj trenažnih situacija kojima je cilj da provociraju aktivaciju proprioceptora, ove će pretpostavke omogućiti optimalnu reakciju u urgentnim situacijama koje bi mogle usloviti povređivanje (Jukić, 2003.). Proprioceptivni sistem preko specifičnih receptora dobija informacije od mišića, tetiva i zglobova i u stanju je da veoma brzo prenosi informacije o pokretu do centralnog nervnog sistema i kičmene moždine. Pored toga od proprioceptivnih sposobnosti u velikoj meri zavisi i modeliranje muskularnog ili mišićnog odgovora. Promena i podešavanje pozicije tela (posturalni odgovori) direktno su uslovljeni kvalitetom proprioceptivnih organa. Propriocepcija se često zanemaruje kod povreda skočnog zgloba i kolena. Kada dođe do povrede dolazi do povreda brzoadaptirajućih i sporoadaptirajućih receptora i ako se ti receptori duži period vremena ne koriste tada se oni gube. Isti slučaj je i kod starijih osoba, pa je radi toga propriocepcija vrlo bitna za svaki uzrast. Ako se povreda ponavlja remeti se osećaj za

ravnotežu a daljom neaktivnošću se receptori gube. Što je povreda bila teža, to je i gubitak propriocepcije u povređenom segmentu veći. Trenutno se u konceptu propriocepcije razlikuju „svesna” i „nesvesna” komponenta. „Nesvesna komponenta” se odnosi na sposobnost kore velikog mozga da bez uticaja svesti daje odgovore na pritiske koji se vrše na zglobove prilikom izvođenja pokreta, dok „svesna” komponenta propriocepcije daje odgovore na nadražaje vizuelnih, vestibularnih i perifernih receptora, odgovarajućom aktivnošću CNS-a. Tri fundamentalna nivoa kontrole su: spinalni refleks, kora velikog mozga i kognitivno planiraje odgovora. Iz navedenih podataka je jasno da kontola specifičnih pokreta u košarci i drugom sportovima determiniše uspešnost igrača. Sposobnost da se ostvari tačan nivo otpora i preciznost pojedinih segmenata tela u vremenu i prostoru se povećavaju sa takmičarskim nivoom košarkaša. U tom smislu, treba pomenuti da se pogoršanje položaja tela prilikom izvođenja tehničkih elemenata u otežanim uslovima, zavisi i od neuromišićnih karakteristika košarkaša i da je, čak i u segmentu izvođenja jednostavnih tehničkih elemenata, stabilnost nervnog sistema, faktor koji distinguje uspešne igrače od manje uspešnih.

Vežba broj 2:

CILJ: poboljšanje specifičnog balansa kroz kontinuirano gubljenje i ponovno uspostavljanje ravnoteže.

SADRŽAJ

VEŽBE: prilikom oslonca na obe ili jednoj nozi raditi dodavanje uz primenu različitih tehnika (dve ruke sa grudi, jedna ruka, iznad glave, iza leđa...); menjati uglove dodavanja, ravni iz kojih se prima lopta, jačinu i brzinu dodavanja, vrstu lopte (loptica za tenis, košarkaška, medicinka...). Vežba se može raditi u paru ili trojkama, na većim rastojanjima, kao osnovna vežba ili kao dopunska vežba u pauci tehničko-taktičkih vežbi.

DOZIRANJE: 2-8 serija od po 10 do 30 sekundi rada sa pauzom duplo dužom od vremena aktivnosti.



4. Vestibularni sistem

Vestibularni sistem je sistem koji poslednji stupa na scenu prilikom izvođenja pokreta i izbora motoričkog odgovora jer ima najsavršeniji sistem aktivacije. Kasno uključivanje vestibularnog sistema je pozitivna pojava, jer

on praktično dozvoljava vizuelnom i proprioceptivnom sistemu izbor rešenja u posturalnom i dinamičkom segmentu pokreta. Kvalitet izvođenja pokreta definitivno najviše zavisi od efikasnosti vizuelnog i proprioceptivnog sistema. U početnim fazama izvođenja pokreta dominantne su vizuelne informacije, dok se proprioceptivna senzibilnost javlja kao odlučujući faktor kod izvođenja složenih pokreta i potpuno preciznog izvođenja složenih motornih radnji.

Sistem posturalne kontrole:

1. Vizuelni sistem (čulo vida); najprecizniji
2. Proprioceptivni sistem (najbrži)
3. Vestibularni sistem (poslednji se uključuje u izvođenje pokreta)

5. Selekcija, brzina i fleksibilnost percepcije

Perceptivna selekcija je sposobnost igrača u košarci da iz veće količine perceptivnog materijala izaberu najvažnije, tj. one nadražaje za čije rešenje je potrebna najveća aktivacija sposobnosti. U tom slučaju pažnja se usmerava na najvažnije elemente vidnog polja i ne rasipa se na ciljeve koji mogu da skrenu pažnju sa glavnog cilja. Još jedan aspekt percepcije odnosi se na brzinu

Vežba broj 3:

CILJ: kontinuirano održavanje ravnoteže prilikom bočnog kretanja (u sagitalnoj ravni).

SADRŽAJ VEŽBE: brzo bočno kretanje u odbrambenom košarkaškom stavu levo-desno; na znak trenera, na preciziranom rastojanju ili sa neravnomernim intervalima rada uz zaustavljanje i zadržavanje amortizacije.

DOZIRANJE: 4-6 serija od u trajanju od 5-20 sekundi sa odnosom rad-pauza, 1:2 ili 1:3.

uočavanja perceptivnog materijala, koja se može definisati kao sposobnost da se u što kraćem vremenskom intervalu prepozna, hijerarhijski najvažniji objekat u perceptivnom polju.

Sa brzinom procene perceptivnog polja je povezana fleksibilnost percepcije, koja ima zadatak da prenese različite pozicije i položaje objekata u perceptivnom polju.

Selekcija, brzina i fleksibilnost percepcije su u situaciji da utiču na programirani izbor motornog odgovora, koji se konkretizuje u izvođenju tehničkog elementa. Matrica motornog odgovora je zavisna od proprioceptivnih i vizuelnih informacija.

Praktične primene

a) selekcija perceptivnog polja; igrač nije u stanju da prihvati sve informacije iz perceptivnog polja i treba da izabere najvažnije. Važnost perceptivne selekcije je u činjenici da utiče na procenu značaja situacije iz perceptivnog polja. Igraču treba ponuditi više rešenja od kojih on mora da bira adekvatno. Mogu se koristiti vežbe sa dve lopte različite boje, situacije sa manjim brojem igrača (1 na 2, 2 na 3, 3 na 4 i 4 na 5).

b) perceptivna brzina; kada igrač treba da bira između preciznog i brzog odgovora, izbor uvek treba da bude preciznost.

c) fleksibilnost percepcije; kontinuirani zahtevi za izborom taktičkih rešenja u igri dovode igrača u situacije

izbora. Analiza treba da se bazira na hijerarhijskom značaju izbora rešenja za uspeh, a on je direktno uslovljen igračkim kvalitetom i zavisan je od iskustvenog materijala. Razumevanje prirode igre i košarkaških rezona dovodi igrača u situacije bržeg i tačnijeg odlučivanja i zadatak trenera je da izbor vežbi na treningu bude usklađen sa tim takmičarskim zahtevom.

Uzroci grešaka

Uzroci grešaka su po Malho-u:

1. Loša širina perceptivnog polja sprečava prijem informacija; što dovodi do lošeg izbora taktičkih rešenja u igri.

2. Pogrešni optičko-motorički proračuni uslovljavaju netačnu procenu rastojanja objekata (lopta saigrač, protivnički igrač, sudija...) u perceptivnom polju.

3. Loše taktičko razmišljanje i inicijative bez analize situacije dovode do neadekvatnih izbora.

4. Zakasnelo prepoznavanje odgovarajućeg rešenja.

5. Loša brzina reakcije.

6. Loš nivo motoričkih sposobnosti igrača.

7. Nedostaci u tehničkom izvođenju.

8. Neadekvatna motivaciona struktura i koncentracija.

9. Ograničen kolektivni duh dovodi do individualnih rešenja koja nisu dobra.

Ova klasifikacija uzroka grešaka daje informacije da je u velikoj meri motorička

greška uslovljena operacijama koje dolaze pre konkretnog izbora tehničko-taktičkog rešenja u igrovnim situacijama.

Iz tog razloga se savetuje fokusiranje na vizuelnoj i proprioceptivnoj percepciji sa akcentom na vizuelnom segmentu.



6. Prikaz vežbi za razvoj specifične koordinacije u košarci

Da bi se od bilo kog organskog sistema dobio fiziološki odgovor, neophodno je opteretiti ga. Poznato je da „funkcija razvija organ“ ali i da nedostatak aktivnosti dovodi do funkcionalne regresije bilo kog organskog sistema. Dakle, da bi se poboljšala sposobnost izvođenja pokreta u košarci (tehničko-taktičkih elemenata), naročito u inicijalnoj fazi bavljenja košarkom i u periodu rekonvalescencije, neophodno je dovesti igrača u položaje i situacije u kojima će se zahtevati maksimalna mobilizacija relevantnih organskih sistema.

Prilikom izvođenja pokreta u košarci, to su, pre svih, čulo vida i proprioceptivni sistem. Iz ove analize, implikativno se nameće potreba za kreiranjem specifičnih trenažnih opterećenja, koja će biti u stanju da izazovu uključivanje vestibularnog sistema kontrole pokreta.

Za rešenje navedenog problema koriste se sledeće metode:

- nestabilna površina oslonca u više ravni, smanjena površina oslonca (sa obe noge na jednoj nozi),
- eliminacija čula vida pri izvođenju vežbe,
- različiti nivoi frontalnih i bočnih pritisaka i spoljne sile,

Vežba broj 4:

CILJ: održavanje ravnoteže uz otpor partnera i elastičnih guma prilikom kretanja u svim ravnima.

SADRŽAJ VEŽBE: kretanje u svim ravnima: levo-desno, napred-nazad, dijagonalno napred-nazad uz otpor elastičnih guma u pravcu suprotnom od otpora partnera.

DOZIRANJE: 4-6 serija u trajanju od 5-10 sekundi sa odnosom rad-pauza, 1:3.



- progresivno uključivanje koordinaciono složenijih pokreta,
- kombinacija navedenih metoda i
- povezivanje navedenih metoda sa metodama obuke i usavršavanja tehničko-taktičkih elemenata u situacionim uslovima.

Nivoi u metodici obuke i usavršavanja koordinacionih sposobnosti košarkaša su:

- a) dati izbor motornih odgovora,
- b) otežati izvođenje vežbe sa proprioceptivnog aspekta,
- c) suziti ili potpuno zatvoriti vidno polje i
- d) zahtevati funkcionalni motorni odgovor.

Naravno da je prvi uslov za realizaciju navedenih vežbi, odgovarajući zdravstveni status igrača i postepeno povećanje zahteva po elementarnim didaktičkim principima. Sve vežbe ovog tipa treba raditi na početku glavnog dela treninga, u uslovima optimalne funkcionalne spremnosti koštano-zglobnog i ligamentarno-mišićnog sistema i optimalne pobuđenosti CNS-a.

7. Zaključak

Aktuelna košarka se zasniva na zahtevima za veliku brzinu egzekucije tehničko-taktičkih elemenata. Zahteva se sve kraće vreme reakcije igrača i sve bolja sposobnost anticipacije. Ideal za igrače u savremenoj košarci treba da bude široko perceptivno polje, trenutna unutrašnja percepcija i momentalni izbor adekvatnog motoričkog odgovora u vremenu, prostoru i situaciji u kojoj se igrač nalazi.

Takvi zahtevi kao preduslov nameću visok nivo muskularnih sposobnosti, jak i stabilan nervni sistem, visok nivo inteligencije i obučenosti u tehničko-taktičko smislu i brzinu taktičkog mišljenja koja je podržana neuromišićnim kvalitetima za brze reakcije.

Trening mora da bude orijentisan na izbor vežbi koje stimulišu brze reakcije u vremenu i prostoru koje se izvode u odgovarajućem ritmu. Poboljšanje sposobnosti motoričkog reagovanja je moguće uz povećanje specifičnosti trenažnih sadržaja, sa svih aspekata: neuromuskularnog, tehničko-taktičkog, sociološko-psihološkog.

Trening se posmatra kao adaptivni proces na metaboličke, bioenergetske i biomehničke zahteve igre. Navedene sposobnosti igrača bi ga dovele u situaciju da na utakmici bude u pravom momentu na pravom mestu i da

uz optimalnu potrošnju snage i brzine pronađe, taktički najbolje rešenje.

Ovaj koncept je u teoriji jasan ali kako ga realizovati u praksi?

Moguće je doći do cilja poštovanjem sledećih zahteva u trenažnom procesu:

- preciznost u vremenskim i prostornim parametrima kao prvi uslov za adekvatno rešenje u svim vežbama,
- momenat korišćenja odgovarajuće snage i brzine u tehničkom ispoljavanju,
- efikasnost kao specifična sposobnost da se sintetizuju svi zahtevi u motoričkom ispoljavanju i
- kvalitet treninga uvek ispred kvantiteta

U budućnosti će svi oblici košarkaškog treninga biti u velikoj meri zasićeni perceptivnim nadražajima, sa tendencijom prebacivanja akcenta sa motoričke pripreme na način treninga koji stimuliše analizu situacije i izbor adekvatnog motoričkog odgovora.

BKK Radnički

Na Crvenom krstu opet stanuje elita

košarkaška elita, bar ona srpska, ponovo od ove jeseni dolazi na Crveni krst! Posle decenije krize i velikih posrtanja, pa čak i privremenog gašenja, muška ekipa BKK Radnički igraće u prvoligaškom društvu. Naslednici nekadašnjih „romantičara” uspeli su da se protekle sezone prošetaju kroz Prvu B ligu, vrate u najjači rang srpske košarke i najavili da u ovom legendarnom kraju uskoro dolaze neki novi virtuozi igre među obručima. Verovatno nekakvog drugačijeg profila nego što su svojevremeno bili Jarić, Ivković,



Mnogo – isluženih...

Mnogo je onih koji smatraju da je kvalitet ligaških takmičenja u Srbiji na svim nivoima, pa i u B ligi – sve slabijih. O tome ima svoj sud i Dragan Nikolić. U dugoj karijeri je pre Radničkog vodio sa uspehom Ušće, zemunsku Mladost, zrenjaninski Proleter i Tamiš iz Pančeva, sa kojim je ušao u prvoligaško društvo.

– Nema tu šta posebno da se priča. Opadanje kvaliteta u B ligi je sve drastičnije, a takmičenje sve slabije. Mnogi igrači su trbuhom za kruhom otišli u Bosnu i Rumuniju i još neke zemlje u okruženju. Ostali su neki isluženi košarkaši koji igraju bez mnogo elana, čisto da zarade neki dinar... Nisam video ni neke baš previše talentovane momke koji bi mogli uskoro da zaigraju značajniju ulogu u višem rangu. Tvrdim da bi ekipa Ušća koju sam vodio u Srpskoj ligi pre sedam-osam godina bila sigurno u vrhu ove B lige, ne treba biti previše pametan pa da se to vidi...

Marović, Damjanović, Ražnatović, Tasić i ostali, ali sada su i druga vremena.

Početak aprila u dvorani na Krstu, baš na mestu gde su na otvorenom terenu stasavale generacije Radničkog pio se šampanjac i slavilo, zajedno sa jednim od najslavnijih „krstaša” Dušanom Dudom Ivkovićem! Stigao je i pehar namenjen najboljem B ligašu, a u egzibicionoj igri savladan je imenjak iz Obrenovca sa pedeset poena razlike! Put povratka nije bio nimalo lak, kako to izgleda kada se samo konačna tabela i koš razlika pogledaju. O tome priča i prvi strateg ovog sastava Dragan Nikolić, 39. godišnji stručnjak, sa priličnim trenerskim iskustvom:

– Primenili smo nešto drugačiju koncepciju, od kada sam došao na kormilo pre dve godine. Uprava se složila sa takvim konceptom, pa smo se orijentisali na nešto mlađe i talentovane igrače, kod kojih ima prostora za napredak. Do tada su dovođeni iskusni, ali je nedostajao upravo taj završni korak. Stabilizovan je klub, pa se krenulo korak po korak. Prvo kroz Srpsku ligu, a potom i među B ligašima. Ispostavilo se da smo pogodili pojačanja i po karakteru i radnim afinitetima. Dobro je krenulo, stvorene su pobedničke serije i, eto, stiglo do cilja. Ponavljam, nije bilo imperativa, ali su se kockice složile, sa zadovoljstvom ističe Nikolić.

O glavnim konkurentima i kvalitetu rivala na parketu – samoj ligi, Nikolić kaže:

Duda čestitao među prvima

Kad god ima vremena i skokne iz Atine, Dušan-Duda Ivković, dođe i pogleda utakmice BKK Radničkog. Još je aktuelni predsednik Skupštine kluba, a prve trenerske korake načinio je upravo na Crvenom krstu uz starijeg brata legendarnog Pivu. Prisustvovao je i slavljeničkom meču i sa rukovodstvom, trenerima i igračima podelio radost.

– Čestitao sam igračima na ovom lepom uspehu. Radnički ima perspektivne igrače, ali će svakako morati da angažuje kvalitetne momke da bi se zadržao u daleko jačem društvu od onog u kome je sada igrao. Pomagao sam ih i do sada, to ću činiti i ubuduće koliko mi mogućnosti budu dozvoljavale. Moj Radnički se ne zaboravlja!

– Brzo su se odvojile dve grupe timova, oni koji se bore za vrh i opstanak. Naravno, izdvojio bih mladi tim Radničkog basketa, koji je filijala FMP, kao i indijski Železničar i Spartak iz Subotice, pa i Smederevo. Mislim da Indijci i Subotičani po organizovanosti klubova i ulaganjima zaslužuju da se nađu među A ligašima. Dosta je ulagala i Jagodina, ali eto, desilo se da su čak ispalili! Naša forma je uz kvalitet bila najstandardnija, a to je po mom mišljenju i odlučilo.

Prva liga je veliki izazov za novu (re)afirmaciju kluba sa Crvenog krsta, što za našeg sagovornika podiže lestvicu, ali on je spreman da odgovori novoj situaciji.

– Obaveze su daleko veće, a kvalitet drastično bolji, ali idemo korak dalje. Neophodna su nam dva pojačanja na poziciji pleja i centra i već tražimo neka rešenja. Neće biti duge pauze za igrače, radićemo u maju i junu, do početka jula kako bi bili što spremniji za taj rang i pojačali individualne kvalitete pojedinaca. Želja svih nas je da BKK Radnički bude stabilan prvligaš, ravnopravan sa svim rivalima. I protiv svakog protivnika trudićemo da pružimo maksimum. Takođe, da budemo svima respektabilan rival, dodaje na kraju trener Nikolić, koga ugovor sa klubom vezuje još dve godine.

Podsetimo se tradicije, koja nažalost, na ovim prostorima već dugo nije u modi. Više od šest decenija bitiše Radnički, a klub je prolazio kroz razne faze. Imao je velikih uspona i padova, iznedrio velika imena beogradske, srpske i jugoslovenske košarke. Nekad je Crveni krst bio prepoznatljiv po vrsnim košarkašicama, a tamo, sada već prilično dalekih sedamdesetih prošlog veka, iznedrena je pod dirigentskom palicom Pive Ivkovića fantastična generacija košarkaša koja je stigla i do titule u ondašnjoj SFRJ. Tada su i dobili naziv „romantičari sa Krsta”. Plenili su svojim igrom.

Posle tog, usledilo je vreme krize, pa privremeni oporavak krajem devedesetih. I onda, novi sunovrat, počet-



Kapiten Nemanja Rakonjac primio je pobjednički pehar od Zorana Gavrilovića, generalnog sekretara KSS

kom ovog milenijuma. Zbog velikih dugova došlo je i do gašenja kluba! Srećom, na inicijativu Duda Ivkovića i njegovih prijatelja, u leto 2005. BKK Radnički počinje novi put uspeha. Krenulo se, uz pomoć KSS iz Druge srpske lige. Pa potom još tri sezone u Prvoj srpskoj, kada je osvojeno prvo mesto. I onda ulazak u B ligu u sezoni 2010-11. začinjjen ubedljivim trijumfom.

Slobodan Petrovski

Za stabilan klub

Na kormilu BKK Radničkog je skoro šest godina. Tačnije, od kada je klub ponovo oživeo u leto 2005. Dejan Popović je nekadašnji igrač s početka osamdesetih prošlog veka, a dobro se snašao i kao prvi čovek Upravnog odbora BKK Radnički.

– Uspeli smo da stabilizujemo klub na svim nivoima, što je bio jedan od osnovnih zadataka posle velike krize. Polako smo napredovali i organizaciono i igrački, pa je stigao i plod u vidu rezultatskih uspeha. Velika stvar je dolazak na funkciju direktora Slađana Stojkovića u avgustu prošle godine. Dobro radi svoj posao i reafirmisao je rad mlađih kategorija, mada tu ima još mnogo da se radi. Zadovoljni smo i radom trenera Dragana Nikolića, koji će i dalje biti na kormilu. Potrebna su nam dva iskusnija pojačanja, sa kojima očekujem da budemo ravnopravni većini prvligaša, kaže Popović.

Čelnik kluba posebno želi da istakne i Upravni odbor, kome pripadaju zasluge za stabilnost finansijske situacije, a čine ga: Dragan Milićević, Željko Ličina, Željko Žorić, Jordan Džaković, Saša Petrović i Vladimir Gajić.



Lindzi Gejz

Mešoviti napad

Nakon sjajne karijere kao profesionalni igrač (igrao je u 3 izdanja Olimpijskih igara i Svetskih šampionata 60-ih godina XX veka), Lindzi Gejz je trenirao Australijsku reprezentaciju na četiri uzastopna izdanja Olimpijskih igara (1972, 1976, 1980 i 1984) i tri prvenstva sveta (1974, 1978 i 1982). 1985 postao je prvi trener Melburn Tigrova, gde ostaje do 2005, osvojivši dve titule prvaka Australije i tri titule „Trenera godine“

Imao sam šansu da upoznam izuzetne trenere koji su uticali na filozofiju moje igre i trenerskih metoda. Jedan od najznačajnijih saveta bio je odabrati igru, učiti od drugih koji imaju sličnu tačku gledišta i držati se nje.

Kada sam preuzeo vođenje Melburn Tigrova usvojio sam slične metode, iako je došlo do puno dorada s obzirom da su se od tada veštine i sportske sposobnosti kod igrača neverovatno razvile.

Reprezentacije koje sam trenirao koristile su iste metode kao i moji klubovi ali u oba slučaja naglasak na određeni deo bi zavisio od dostupnog talenta.

Mešoviti napad (napad s promenom mesta igrača uz korišćenje blokada i kombinovanog kretanja) Melburn Tigrova zahteva da svaki igrač bude sposoban da igra na svakoj poziciji i nije neobično za snažne napadače i centre da imaju iste uloge koje su obično rezervisane za bekove. Polemisalo se da visoki igrači daleko od koša smanjuju svoj skakački potencijal i visoki procenat mogućnosti poentiranja, ali to jednako može stvoriti i probleme kod protivnika kome je u dosta slučajeva odbrana na spoljnoj

liniji nepoznata. Slično tome, radeći na razvoju efikasnosti naših bekova kod otvaranja za prijem pasa pruža brojne mogućnosti za iskorištavanje nadmoćnosti.

Jedan od najvažnijih razloga zašto smo koristili „mešovitu“ odbranu jeste činjenica da smo u našoj nacionalnoj ligi a i na međunarodnom planu nadjačani prednošću u visini i veličini. Kada bismo igrali njihovu igru bili bismo osuđeni na neuspeh. Tek poslednjih godina je naš tim razvio dovoljno visoke igrače kao što su Luk Longli, Mark Bredke, Kris Ensti i nova generacija gde su Dejvid Andersen, Endrju Bogut i naš svetski juniorski šampioni iz 2003. koje sada počinjemo da izjednačavamo.

Kada klub ili reprezentacija više godina koristi iste metode za svoju napadačku strukturu a vi metode predajete na kampovima i klinikama, neizbežno je da će protivnički treneri usavršiti svoje odbrambene metode i primeniti različite strategije da doskoče vašoj igri.

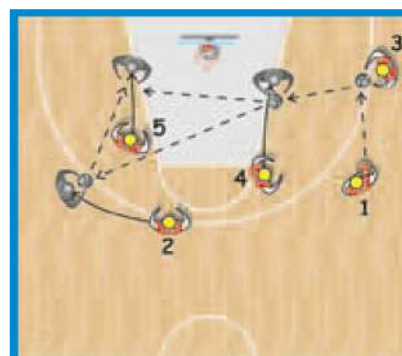
Ovo je oduvek bio proces učenja i kao rezultat, naš tim je izložen svakoj mogućoj varijanti odbrane. Odbrambene metode su se razlikovale od standardne 2-3 zone do manje konvencionalnih kao što je 2 na 2 plus čovek na čoveka ili trougao i dva igrača u igri čovek na čoveka, menjajući iz



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

čovjek na čoveka u zonu itd. Velika korist od onoga što radimo jeste da smo u mogućnosti da koristimo iste osnovne principe našeg napada uz blage korekcije u pravovremenosti i utrčavanjima, bez obzira na odbrambene metode.

Osnovna treća opcija

Osnovne pozicije za sve igrače su jako važne. Varijacije u pozicijama će uticati na opcije koje treba da budu uključene u kontradefanzivna nadigravanja (dijagram 1).

- Igrač 1 je dodavač. On se postavlja unutrašnjim stolpom blizu linije tri poena u produžetku linije slobodnih bacanja.
- Igrač 2 je bek i zauzima poziciju u pravoj liniji sa košem
- Igrač 3 je onaj koji prvi utrčava, obično plejmejker koji može da se otvori za prijem pasa. Njegova startna pozicija je u liniji sa postom i košem
- Igrač 4 je onaj koji utrčava drugi, obično snažan šuter sa spoljne pozicije koji može da izvede snažan ulaz i skok šut iz driblinga.
- Igrač 5 je igrač na postu koji postavlja blok za igrača koji prvi utrčava, dobar bloker i „post meta”.

3 dodaje do 2 i postavlja protivnika na sebi za suprotno utrčavanje igrača 5.

Napomena: važno je da igrač 3 ne utrčava dok je pas u toku ili ga je dodavač primio.

Igrač 1 može da doda do 3 ako je otvoren za utrčavanje (rano) ili na niskom postu ili u uglu. Ako ne doda do 3, 5 blokira za 4 koji utrčava da spreči njegovog čoveka da

se izbori preko vrha. Igrač 2 postavlja efikasnu dvostruku blokadu i teži da spreči igrača odbrane na igraču 4 da prokliza do ispod. 4 ima mogućnost da primi pas za skok šut oko linije slobodnog bacanja ili postavi metu na visokom postu (dijagram 2).

Ako dodavač doda do 3 u uglu, 4 proklizava dole do pozicije niskog posta za mogući pas i i mogućnosti poentiranja koje slede (dijagram 3).

Napomena: Kad god je pas upućen na poziciju visokog ili niskog posta, igrač na mestu 2 na strani suprotno od lopte utrčava radi mogućnosti poentiranja (dijagram 4).

Ako dodavač ne izvede prodirući pas, igrači se nameštaju na desnoj strani terena i mogu se ponoviti iste opcije gde 1 postaje novi igrač 3 (koji utrčava prvi), 3 postaje 4 (igrač koji utrčava drugi), 4 postaje post a 2 dodavač. 5 postaje 2 (dijagram 5).

Prva opcija

Igrači se postavljaju na iste pozicije kao kod regularnog utrčavanja kod mešovitog napada u trećoj opciji. 3 ima izbor da doda do 2 koji će najaviti treću opciju ali može da odluči i da doda do 4 koji najavljuje prvu opciju.

Napomena: U svim slučajevima će post pivotirati na stopalu najbližem pravcu prvog pasa i leđima će blokirati za igrača koji utrčava.

Igrač 3 utrčava koristeći blokadu koju je postavio igrač 5 i traži prijem povratnog pasa od igrača 4 (i moguću opciju poentiranja).

Ako ne doda do 3, igrač 5 postavlja unutrašnju blokadu za 4, koji koji pokušava prodor driblingom i moguću



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6



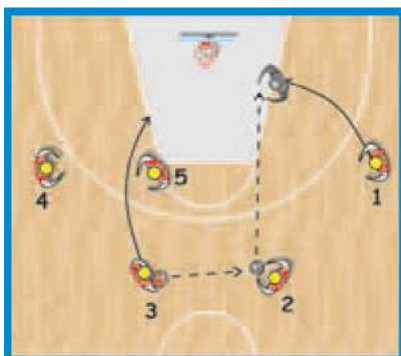
DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

skok šut sa mesta oko linije slobodnih bacanja, ili pas iz blokade i demarkiranja do igrača 5 (dijagram 6).

Ako igrač 4 ne šutira ili ne dodaje do 5, on dodaje do 3 koji je zaobišao dvostruku blokadu koju su postavili 2 i 1. Igrač 3 može da izvede kratki skok šut ili potraži igrača 5 koji je zaobišao blokadu koju je postavio igrač 2 (dijagram 7).

Napomena: Igrač 2 treba da ostane na dvostrukoj blokadi dok je u toku pas do 3 a onda prelazi reket da postavi blokadu za 5. Igrač 5 mora da sačeka da stigne blokada pre nego što utrči jer u suprotnom igrači odbrane mogu unutrašnji prostor da pretvore u zonu i otežaju prethodne dobremogućnosti poentiranja. Dok 2 postavlja blok za 5, igrač 1 je meta na niskom postu koja se kreće onoliko daleko od kruga slobodnih bacanja koliko je dovoljno da ga odbrana shvati ozbiljno. Ako igrač jedan zakorači predaleko, odbrana može da odluči da ga ignoriše i koncentriše se na zakrčenje sredine kako bi se odbranila od igrača 5.

Igrač 3 može da dodaje do 5 na niskom postu ili 1 koji ima kratki skok šut, dok njegov igrač odbrane pokušava da pomogne igraču odbrane na postu. Međutim, igrač 1 takođe može da dodaje do posta. Igrač 3 može da dodaje i do 2 koji zaobilazi blokadu koju mu je postavio igrač 4 (dijagram 8).

Ako igrač 3 nikome ne dodaje, on loptu dovodi u osnovnu poziciju i može da odabere treću opciju ili da dodaje do 1, koji će najaviti još jednu prvu opciju na desnoj strani (dijagram 9).

Promena pravca

Kada je dodavač sprečen da dodaje, on može da odluči da izvede utrčavanje iza leđa.

Napomena: ovo je razlog zašto igrač 3 ne bi trebalo da utrčava dok je pas na putu do dodavača. Ne želimo da 3 i 1 utrčavaju u isti prostor u isto vreme.

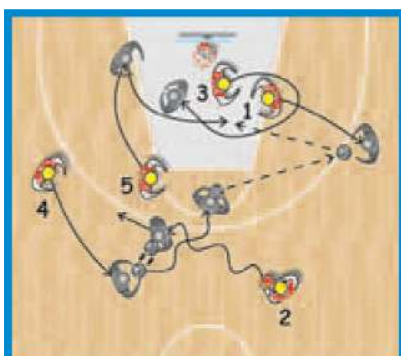
Ako se ne dešava utrčavanje iza leđa, tada igrač 2 gleda nazad ka igraču 3. Ovo signalizira igraču 3 da utrči (ili potraži mogućnosti vraćanja lopte koje će biti opisane kasnije), zatim se igrač 2 koncentriše na igrača odbrane na igraču 4 i započinje snažan prodor oko blokade na postu koju postavlja igrač 5. Igrač 2 teži da dodaje igraču 4 uručivanjem i nastavi svoje utrčavanje oko blokade koju je postavio igrač 1. Kada igrač 4 primi pas uručivanjem on može imati mogućnost šuta ili dodavanja nazad do igrača 2 (dijagram 10).

Ako nema šuta ili pasa do igrača 2, onda 4 dodaje do 3 koji dolazi oko blokade koju mu je postavio igrač 1.

Napomena: sve u ovoj akciji je slično regularnoj prvoj opciji, osim što je igra započeta kretanjem do 4, umesto pasa a igrač 3 dolazi oko jednostruke blokade umesto dvostruke. Nakon što igrač 4 pridje, igrač 5 odlazi do prostora niskog posta na levoj strani čeka na blok koji postavlja igrač 1 (dijagram 11).

Ako igrač 3 nema mogućnost šuta, on traži igrača 5 koji dolazi oko blokade koju je postavio igrač 1 ili pas do 2 u sredini zone niskog posta ili prenamešta napad kako bi pokrenuo bilo koju od opcija sa desne strane (dijagram 12).

Varijacija: Igrač 3 može da utrči okol demarkiranjem na mogući skok šut ili nastavi da bi postavio blokadu za 5. Igrač 1 zakoračuje unazad nakon blokade za igrača 3 i ako on primi pas od igrača 4 dodaje do igrača 5 ili izvesti mogući skok šut (dijagram 13).



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15

Promena pravca – varijacije

Ako je igrač 4 sprečen, igrač 2 ne treba da forsira uručivanje. Igrač 4 može samo privremeno da zadrži svoju poziciju dozvoljavajući igraču 2 da nastavi svoje kretanje do oko nivoa kratkih linija niz reket. Igrač 2 može da ima skok šut ili može da potraži igrača 4 sada nakon što je 4 utrčao oko blokade postavljene od strane igrača 5 (dijagram 14).

Ako igrač 2 nema šut ili pas do 4, on traži igrača 5 koji se ne kreće nakon kretanja igrača 2. Igrač 5 izvodi ulaz sa skokom za mogući skok šut ali s većom verovatnoćom dodavanja do 3 koji dolazi od blokade koju je postavio igrač 1.

Napomena: važno pravilo za igrača 3 je da sačeka na blok dok lopta ne stigne do sredine linije slobodnih bacanja. To se može desiti prodorom igrača 4 ili 5. Pravovremenost je tu kritična jer nema svrhe oslobađati igrača 3 ako pas već nije dostupan (dijagram 15).

Druga mogućnost je, ako je igrač 4 sprečen, da on može da utrči iza leđa za mogući pas od igrača 2. Ako igrač 2 ne doda do 4 pri utrčavanju iza leđa, on nastavlja svoj prodor za mogućnosti skok šuta ili isti prethodno opisani kontinuitet (dijagram 16).

Napomena: Ovde opisane opcije su korisne kada se teži sticanju ranih mogućnosti šuta ili opcije postavljanja u napadu bilo kog beka.



Povratni pasovi

Kada igrač odbrane na igraču koji utrčava prvi izvede varku zatvaranja putanje, igrač 3 može da odluči da zatraži „povraćaj“ za mogući šut potpomognut blokadom igrača 5. Igrač odbrane na igraču 5 može da pokuša da pomogne u sprečavanju ili blokiranju šuta i stoga igrač 5 ide ka košu kod svih mogućnosti povraćaja (dijagram 17).

Ako igrač 3 ne šutira ili doda do 5, on dodaje uručivanjem do 4 i tako efikasno stvara još jednu varijantu prve opcije. Igrač 4 prodire oko blokade koju je postavio igrač 3 i ako on ne šutira i ne doda nazad do 3, on dodaje do 1 iskoračujući z blokade koju postavlja igrač 2. Igrač 5 uvek

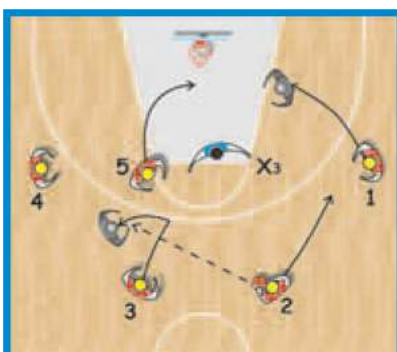
nastavlja svoje kretanje do niskog posta na desnoj strani. Ako igrač 1 nema opciju šuta, on gleda u igrača 3 koji dolazi sa blokade koju je postavio igrač 2 ili gleda ka igraču 5 u sredini pozicije niskog posta (dijagram 18).

Ako nije bilo opcija poentiranja, igrač 1 prelazi na nove tri tačke na desnoj strani i priprema se da pokrene regularnu treću opciju ili prvu opciju (dijagram 19).

Ista pravila se primenjuju i ako se povraćaj izvodi iz prve opcije. Igrač 5 mora da se kreće pri pasu nazad do 3. Igrač 3 može da odabere da doda do 5 ili da uruči igraču 4 ili izvede jedan skok ka sredini kruga slobodnih bacanja i doda do igrača 1.



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18

Nakon što 4 doda do 3, on samo na trenutak zastane da bi shvatio odluku igrača 3. Ako igrač 3 prodire u sredinu onda igrač 4 utrčava ka čeonj liniji i čeka na blokadu koju postavlja igrač 2 (dijagram 20).

Promena

Kada su oba krila zaustavljena bekovi gledaju u post 5 koji zakoračuje u vrh reketa (ili koliko je potrebno da bi se oslobodio pritiska). Bekovi i krila se smenjuju (dijagram 21).

Ponekad su dostupne jeftine opcije poentiranja pri pasu uručivanjem ili od poda ili kasnom utrčavanju iza leđa pri dodavanju od igrača 5.

Bek koji izvodi prvi pas je onaj kome je određeno da utrčava iza leđa (ne želimo da oba beka zaguše zonu niskog posta).

Bez „naivne“ igre, pravilo je „na koju god stranu post doda loptu, ona diktira opciju“. Ako doda na desnu stranu to će biti treća opcija gde je igrač 4 onaj koji prvi utrčava a igrač 3 drugi. Ako igrač 5 doda na levu stranu, to će pokrenuti prvu opciju gde je 4 onaj ko utrčava prvi a igrač 3 prodire s loptom (dijagram 22).

Napomena: Pošto je igrač 3 sada u mnogo nižoj poziciji nego obično za onoga ko u trećoj opciji utrčava kao drugi, opcija neznatno varira. Igraču 3 se saopštava da nisko sačeka dvostruku blokadu koju postavljaju 5 i 1. Igrač 3 traži mogućnosti skok šuta i ako nema pasa odlazi na novu tačku 2.

Obično, zbog pažnje date igraču 3, igrač 5 postaje sledeća meta jer će on demarkirati nazad unutra nakon

što igrač 3 otrči od svoje blokade i stvori dobru opciju unutra. Igrač 1 će se namestiti na novo mesto dodavača.

Ako igrač 2 ne doda ni do koga on pokreće još jednu regularnu treću ili prvu opciju (dijagram 23).

Ako igrač 5 doda na levu stranu, to će voditi prvoj opciji. Igrač 4 utrčava iz blokade koju je postavio igrač 5 a on će onda blokirati za igrača 3, za mogućnosti blokade i demarkiranja ili regularni nastavak ako je potrebno (dijagram 24).

Ono što je ovde prikazano su osnove Mešovitog napada Melburn Tigrova. Postoji mnogo drugih opcija koje su uključene u našu strukturu a služe nadigravanju različitih tipova odbrane, posebno presing odbrane.

Takođe, opcije tranzicije koje nam omogućavaju da iskoristavamo određene igrače i brzo formiramo našu igru u polovini terena ukoliko je potrebno. Korigovanje strukture je minimalno za zonske odbrane, iako su pravovremenost utrčavanja i odluke o prodoru driblingom važne.

Uvek pokušavamo da podsetimo naše igrače da stvar nije toliko u strukturi koliko u tome kako je izvedena i zašto su prioriteti dati određenim elementima koji upravljaju uspehom. Pokušaj uključivanja previše opcija može voditi konfuziji i lošem izvođenju, dok će nedovoljan broj varijacija uzrokovati jak defanzivni pritisak i osim ako igrači nisu dobro pripremljeni struktura će se brzo raspasti.

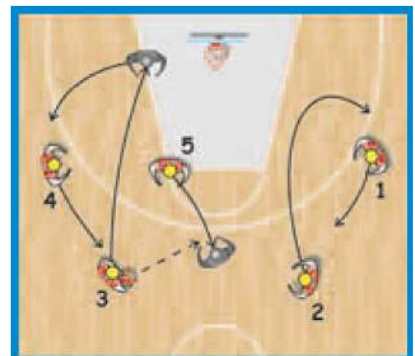
Naše metode zahtevaju da svi igrači poseduju veštine u svakom aspektu igre i skoro je nemoguće da se slabiji talenat „sakrije“. Nije lako učiti i svi igrači moraju biti posvećeni strukturi tima i ishodu. Međutim, zadovoljenje koje igrači dobiju kada svi doprinesu uspehu tima puno je veća nagrada a moral tima uglavnom ostaje na visokom nivou...



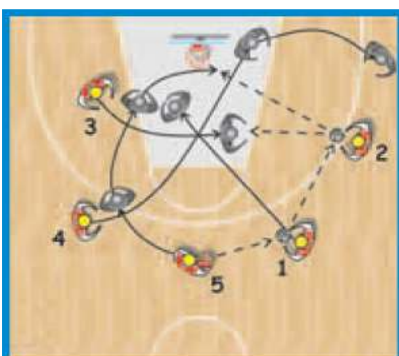
DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22



DIJAGRAM 23



DIJAGRAM 24

Uspešna trenerska sezona

Samo Obradović na fajnal-foru

Košarkaška sezona na izmaku, kada su naši treneri u pitanju, može se smatrati vrlo uspešnom, kako na domaćem tako i na evropskom nivou. Kako smo u prošlom broju istakli, u evroligi je startovalo sedam naših trenera. Malo je nedostajalo da se na fajnal-foru u Barseloni nađu čak trojica naših. Međutim, uspelo je to Željku Obradoviću. Dušan Ivković i Svetislav Pešić već su nas navikli na vrhunske rezultate, međutim, za Karija se ipak može reći da je napravio, kada je trenerski posao u pitanju, istinski podvig. Više nego uspešan bio je i Aco Petrović, koji je od svemoćnih gazda iz

neri koji su do juče bili u drugom planu. Vlade Jovanović je i u ovom takmičenju pokašao da ne posustaje u radu i napredovanju. Mihailo Uvalin je sa svojim klubom, opstankom u NLB ligi, načinio izuzetan podvig i svakako, po rezultatima, nije zaslužio smenu. Međutim, njegov mlađi naslednik Saša Nikitović, svoju šansu je iskoristio više nego uspešno, bez obzira što još nije kraj naše lige, u trenutku kada zaključujemo ovaj broj. Nikitović je dokazao da osvajanje titule sa juniorima Zvezde, u Zemunu, nije bilo slučajno. Pored toga, videlo se, maksimalno je iskoristio vreme provedeno pored Duda u stručnom čtabu naše državne reprezentacije.



nekoškarkaških razloga dobio otkaz. Da nije bilo te nakaždne odluke, Petrović bi u daljem takmičenju definitivno dokazao da je stasao u trenera visokog evropskog formata. Svoje kvalitete potvrdio je i Aleksandar Trifunović. Iz te grupe svakako treba istaći uspeh debitanta (u ulozi prvog trenera) u ovom takmičenju – Vlade Jovanovića. Plasmanom u osam najboljih opravdao je očekivanja hrabrog rukovodstva Partizana, mnogih stručnjaka, pa čak i navijača. Zaključimo internacionalnu scenu sa izuzetnim rezultatima Aleksandra Džikića, koji je još jednom potvrdio da je stasao u trenera za visoke domete.

Takođe, za našu košarku u celini, ohrabrujući je podatak o napretku trenera naše domaće lige. Rezultat toga je da prvi put u završnom takmičenju, naši iz NLB lige nemaju unapred uknjižene bodove ni na jednom gostovanju klubovima iz domaće lige, kao što je to bilo ranije.

Pored prekaljenih trenerskih imena koja su dala pečat našoj ligi: Milovan Stapanđić, Željko Lukajić, Miroslav Nikolić i Boško Đokić, stasali su i afirmisali se tre-

„Ukrasti“ toliko znanja i primeniti ga u takmičenju, može samo posebno talentovan trener. Ipak, u senci kolega iz muške košarke, svoj talenat i kvalitet, na najbolji način pokazuje i Marina Maljković. Na sebe su skrenuli pažnju već afirmisani Vlado Vukoičić, superiornim plasmanom, sa BKK Radnički, u elitno takmičenje – Dragan Nikolić, pa Marko Ičelić, Siniša Matić i niz drugih. Potpunu trenersku zrelost i visok kvalitet potvrdio je Boško Đokić, rezultatom i mudrim vođenjem mladog tima FMP do prvog mesta u prvom delu takmičenja domaće lige, pa je tako i njegova smena, sportski gledano, nerazumljiva, ispostavilo se i rezultatski, skupo plaćena. Đokićevim uspesima potrebno je dodati: pripremu i organizaciju specijalističkog kampa, a koji je inicirao Duda Ivković.

Naravno, spisak onih, koji su u ovoj sezoni pokazali kvalitet i napredak, srećom, je duži i verujemo da nam neće zameriti, što u ovom osvrtu nisu pomenuti. „Trener“ je i njihov.

M. Polovina

Razvojno trenažni centar Košarkaškog saveza Srbije



Gordana Todorović,
 stručni saradnik KSS

Petnaest godina sa talentima



ošarkaški savez Srbije organizuje na Tulbi u Požarevcu petnaesti po redu Razvojno trenažni centar (RTC) To je deo programa selektivnog pogona Košarkaškog saveza Srbije koji prati razvoj devojčica i dečaka uzrasta od 10 do 14 godina. Sve je počelo 2004. godine, a na inicijativu Stručnog saveta KSS. Vreme je pokazalo da je to bio pun pogodak. Debitanti, odnosno prva generacija koja je došla u RTC, bili su mladi igrači rođeni 1980. godine. Tokom jedne sezone program selektivnog pogona sadrži regionalne i savezne treninge gde u svim regionima na teritoriji Srbije stručni tim proverava sposobnosti i potencijal i edukuje najinteresantnije igrače iz klubova. Po završetku treninga održavaju se turniri regiona nakon čega se po određenim kriterijumima odabiraju igrači koji će biti učesnici Razvojno trenažnog centra. Programski zadaci i treninzi su prilagođeni uzrastu i obuhvataju osnovu rada.



RTC ima za cilj da u koncentrisanom i kontinuiranom trenažnom procesu odredi perspektivu igrača za vrhunske rezultate. Zadaci RTC-a su:

1. Upoznavanje igrača sa oblikom aktivnosti RTC-a, sticanje radnih navika i pravila ponašanja, razvijanje sportskog morala i prijateljskih odnosa.
2. Upoznati igrače sa programskim zadacima, naučiti ih novim elementima, ispraviti greške i unaprediti igru.
3. Kroz zdravstvene preglede, motoričke i psihološke testove, antropometrijska merenja, košarkaške treninge i utakmice odrediti igrački potencijal



i nivo osposobljenosti. Podatke postaviti u bazi igrača.

4. Pripremiti kompletan izveštaj o svakom igraču sa preporukama i sugestijama.
5. Razmena informacija i edukacija trenera.
6. Motivisanje igrača i trenera za kvalitetniji i uporniji rad u klubovima.

Ove godine RTC će raditi u periodu od 19. juna do 17. jula u četiri smene od po sedam dana.

1. smena od 19. 6. – 26. 6. devojčice '97 godišta i mlađe

2. smena od 26. 6. – 3. 7. dečaci '99 godišta

3. smena od 3. 7. – 10. 7. dečaci '98 godišta

4. smena od 10. 7. – 17. 7. dečaci '97 godišta



smeni. Posebna karakteristika petnaestog RTC je ulazak 20. generacije rođene 1999. godine. Za proteklih

Smeštaj učesnika je u internatu Poljoprivredne škole u izuzetnom ambijentu ograđenom i zaštićenom koji daje potpunu izolaciju i neophodan mir. Ove godine učesnici će biti smešteni u kompletno renoviranim objektima, a treninzi će se odvijati na uređenim terenima. Svaki učesnik može neometano da se posveti košarci i zadacima i da igrači budu zdravstveno i fizički zaštićeni. Da bi se to postiglo neophodno je da se „pravila ponašanja” dosledno poštuju. Program rada obuhvata školu trčanja, košarkaške treninge sa akcentom na individualnoj tehnici i taktici, takmičenja, predavanja kao i obavezna testiranja, zdravstvena, motorička i psihološka, unapređena sa Republičkim zavodom za sport koji ih zajedno sa stručnim timom RTC sprovodi. U svakoj smeni rad će realizovati petnaest, takodje, proverenih trenera iz svih regiona prepoznatljivih po kvalitetnom radu sa mladim igračima. U rad će biti uključeni i perspektivni treneri – stažeri. Ove godine kao i svake do sada očekujemo i specijalne goste, poznate trenere i igrače.

Svake godine kroz treninge prođe oko 2.500 devojčica i dečaka u četiri godišta, a u RTC odlazi 72 po



petnaest godina kroz RTC je prošlo preko 5.000 igrača, a među njima je veliki broj vrhunskih igrača i reprezentativaca, kao što su, pomenimo samo neka imena: Vujanić, Radmanović, Krstić, Perović, Milačić, Veličković, Tripković, Teodosić, Tepić, Bjelica, Kešelj, Mačvan, kao i devojke Beljanski, Petrović, Milovanović i mnogi drugi. Treba istaći posebno veliki doprinos i odgovornost sa kojom su radili brojni treneri u RTC, a među njima ima onih koji sa uspehom rade u vrhunskim klubovima. Sigurno da ovi podaci opravdavaju rad RTC, daju satisfakciju trenerima za dalji rad, a i obavezuje da se nastavi sa kvalitetnim radom i unapređenjem kako bi se i dalje postizali vrhunski rezultati.



Edicija: Akademici košarke

Žeravica naše košarke



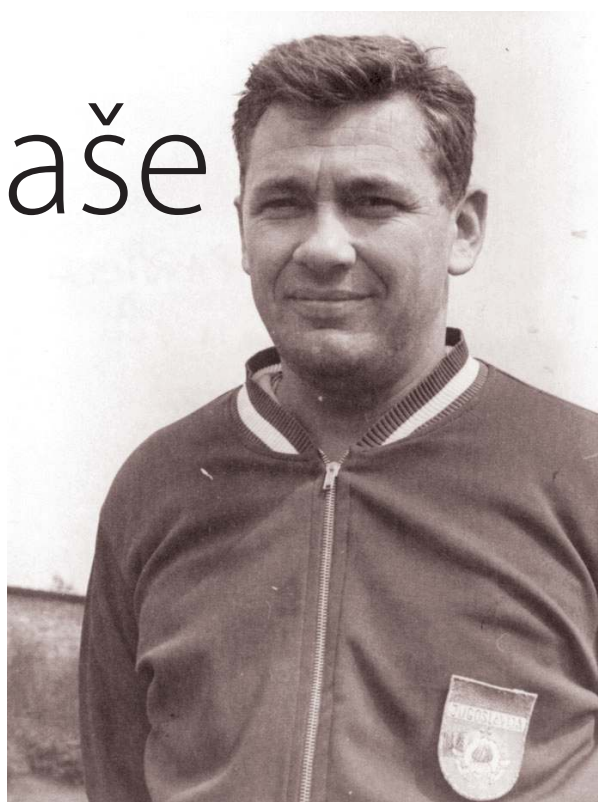
vih dana očekujemo izlazak iz štampe vrlo obimne i svakako dragocene knjige sa naslovom ovog teksta. Dakle knjiga je posvećena legendarnom treneru Ranku Žeravici. Biće to prilika da se ovekoveči nasvakidašnje uspešna trenerska karijera ovenčana brojnim medaljama i priznanjima. Besmrtnim ga svakako čini i nagrada UKTS za životno delo „Slobodan Piva Ivković“.

Uvereni da će ovu knjigu rado pročitati ne samo ljubitelji košarke i poštovaoci Ranka Žeravice, mi je posebno preporučujemo svima koji požele da se upuste u košarkaške trenerske vode. Naravno, članovima UKTS, iskreno verujemo, ovu knjigu nije ni potrebno posebno preporučiti. Prosto je prirodno da je svaki trener ima i čitajući je oplemenjuje svoje znanje u svim elementima koji imaju dodirnih tačaka sa košarkom.

S nestrpljenjem čekajući pojavljivanje knjige „Žeravica naše košarke“ koja će svakako dobiti još prostora u Treneru, nudimo vam predgovor Milutina Lute Pavlovića, koji potkrepljuje očekivanja od ovog izdanja, koje će sigurno, pored ostalog, obogatiti našu, u poređenju sa mogućnostima i dometima koje je ostvarila, skromnu košarkašku literaturu.

– Knjiga nema nameru da samo evidentira segmente iz istorije naše košarke, ma koliko ona bila izuzetna jer istorija je samo prošlost sa zbivanjima u njoj. U ovoj knjizi ona je samo delimična prošlost i sećanje, ali u njoj je i sadašnjost i istovremeno i budućnost. Sadašnjost jer je naša košarkaška zvezda vodilja i dalje aktivna sa savetima i preporukama koje se cene, poštuju i uvažavaju. Tu se nazire i budućnost jer u knjizi o kojoj je reč on vizionarski sagledava puteve i načine kojim naša košarka mora da se kreće da bi povratila najblistaviji sjaj iz vremena kada je on bio vojskovođa naše košarke, kako ga je nazvao jedan saigrač i sudeonik svojim prilogom u ovoj knjizi.

Zato i ne čudi neobičan naslov ove knjige – ŽERAVICA NAŠE KOŠARKE jer se u njemu iskazuje višeznačnost i koincidencija ovoga prezimena sa ulogom koju je Žeravica imao u prošlosti, ima je u sadašnjosti, a imaće je i u budućnosti. Pojam Žeravica zgodno koincidira sa



onim što jeste u stvarnom životu jer Žeravica je osnova života i neophodna energija. Žeravica je žar koji dugo traje posle prijatne topline i plamena. Žeravica je iskra koja će, zapretna privremeno u pepelu, ponovo razgoreti i razbuktati plamen i ponovo nas ogrejati u bukvalnom, a naša srca i duše u prenosnom, košarkaškom smislu.

Ako tako bude, a biće, knjiga je potvrdila svoju namenu. Ili još bolje rečeno... produžila misiju našeg velikog misionara košarke.

Dakle, knjiga jeste obimna i obuhvata čitav Rankov životni vek. Počinje sa biografskim fragmentima, o seoskoj sredini iz koje je ponikao, govori o njegovom školovanju i počecima njegovog zanimanja za sport – fudbal i gimnastiku. Zatim sledi slučajaj, a sudbonosni susret sa košarkom i čudesno samokreiranje ove igre koju niko od prvih kikindskih aktera do tada nije video kako se igra, a koja je ostavila trajni i neizbrisiv trag u njegovoj kasnije formiranoj trenerskoj filozofiji.

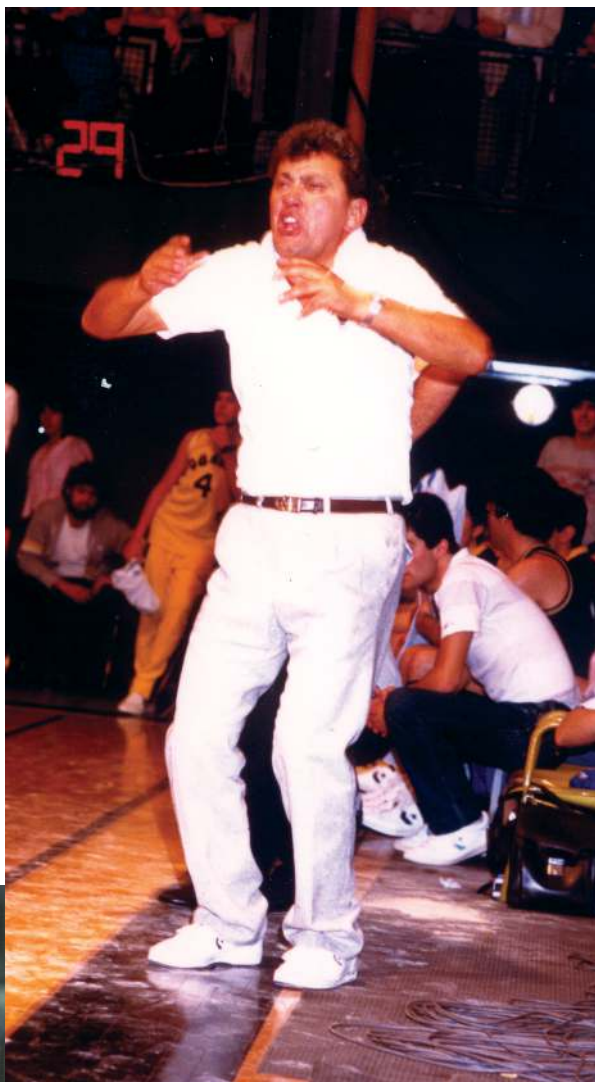
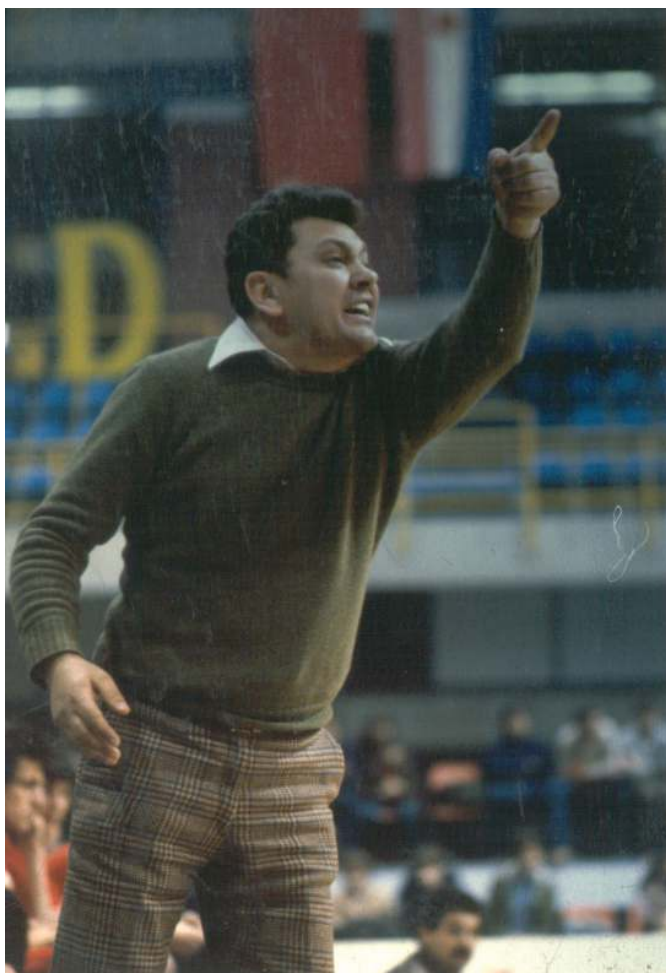
Njegova geneza u sportskom i trenerskom smislu je višeslojna jer govori o njegovom samoobrazovanju i obrazovanju koje je sticao shvatajući neophodnost usavršavanja u kontaktima sa učiteljima košarke koji su tada više znali od njega.

Po prirodi radoznao, radan i nemerljivo vredan igrao je, trenirao po nekoliko ekipa u Radničkom, organizovao i vodio i klub i ekipe. To ne ostaje nezapaženo, pa sledi napredovanje i aktivna uloga u košarkaškoj organizaciji. Uskoro postaje kod nas prvi profesionalni stručnjak u Savezu, pa selektor i trener mlađih selekcija sa jasnom vizijom selektiranja, obrazovanja i usavršavanja generacija budućih reprezentativaca do svetskog i olimpijskog zlata čiji neprikosnoveni vođa postaje.

Međutim, u jednoj ispovesti Ranko i sam kaže, vraćajući film unazad: „Ponekad dobijam utisak da je moj najširi doprinos razvoju košarke kod nas značajniji od postignutih rezultata koji se vidljivo i medijski vrednuju”.

Dajemo mu za pravo, jer njegov učinak ili doprinos razvoju naše košarke nije samo u rezultatima i osvojenim bezbrojnim medaljama, već u najvećoj meri u njegovom prosvetiteljskom radu, što do tada, a i danas, nijedan trener većeg formata nije nikada učinio. Svojim bezbrojnim posetama u gotovo svim sredinama i instruktažama po unutrašnjosti naše zemlje, tečajevima i seminarima po celoj Srbiji, a nesebično i mnogo šire, (fascinantna je podatak da je održao predavanja u 22 zemlje sveta!), iznedrio je veliki broj trenera i pomogao mnogim sredinama da postanu košarkaški centri kao osnova buduće ekspanzije naše, tada jugoslovenske košarke. Ponekad euforično pomislimo da mu je možda Sveti Sava bio prazor kao neki daleki preteča, koji je pre više vekova isto tako neumorno hodao po zemlji Srbije šireći znanje i prosvetljujući mase!

Knjiga je koncipirana tako da obuhvata i nekoliko izuzetno važnih segmenata koji definišu njegovu trenersku filozofiju kao što su poglavlja: metodika trenažnog procesa i njene zakonitosti, tehnika, taktika, a sve to kroz sopstveno iskustvo sa primerima iz prakse. Ništa manje nije značajan segment o selekciji, fizičkoj pripremi, o individualnom treningu i testiranju.



Posebno je vredno kapitalno poglavlje „Uloga trenera u savremenoj košarci” u kome opširno i dokumentovano, a u isto vreme čak i taksativno, navodi zakonitosti bez kojih je nemoguće efikasno voditi trenažni proces bez svestrane komunikacije sa celokupnim košarkaškim korpusom.

Posebno poglavlje su simpatične „Košarkaške dogodovštine i sećanja”, poglavlje kojim će zabaviti buduće čitaoce jer predočava raznorazna zbivanja koja, svaka za sebe, predstavljaju interesantnu anegdotu iz ogromnog iskustvenog repertoara događanja u dugoj odiseji njegovog košarkaškog hoda.

I tako dalje, itd, itd, kako bi Ranko često govorio ili još bolje: „Sve ostalo teško da će stati u samo jednu knjigu o Ranku, ma koliko ona bila obimna” – kako je rekao jedan od sudeonika u svom prilogu za poglavlje „Drugi o Ranku”.

Knjiga je započeta još 2001. Ovakvu knjigu Ranko Žeravica je više nego zaslužio, a priređivač i ostali saradnici osećaju se ponosni i počašćeni što su u njenom stvaranju učestvovali, zaključio je autor predgovora.

R. T.

Vranjanac Milan Pešić, učitelj talentovanih košarkaša IBBA

Najbolji mladi trener Nemačke



Milan Pešić (32), trener u Internacionalnoj košarkaškoj akademiji u Berlinu, proglašen je za najboljeg mladog stručnjaka u Nemačkoj posle osvajanja prvenstva u mlađim kategorijama sa dečacima rođenim 1994.

– Priznanje izuzetno godi, a najveću satisfakciju za svoj rad doživeo sam kada mi je čestitao igračka i trenerska legenda Svetislav Pešić, koji vodi Akademiju u Berlinu. Ne mogu da zaboravim ni slavlje posle poslednje utakmice u plej-ofu kada sam se našao na ramenima dečaka sa kojima sam ostvario veliki uspeh – kaže Milan Pešić.

Mladi trener ponikao je u vranjskom Jugu, od mlađih kategorija do seniorskog tima sa uspehom je igrao na poziciji pleja. Nije se mirio sa prosečnošću i svoju karijeru nastavio je na Kipru, a potom poziv je stigao iz berlinske Albe, gde je branio boje drugog tima. Nažalost, njegov igrački uspon omela je povreda.

– Ako ne mogu više da igram na profesionalnom nivou, zašto da se ne oprobam kao trener, razmišljao sam. Poznanstvo sa Svetislavom Pešićem bilo je presudno. Krenuo sam da treniram mlađe kategorije u jednom manjem nemačkom klubu. Naravno, moj košarkaški mentor bio je prezime-njak Pešić. Radio sam po njegovom programu – zadovoljno priča Milan Pešić.

Kvalitetan rad i izuzetan trenerski potencijal je odmah primećen. Mladi Pešić je posedovao izuzetne moralne i ljudske kvalitete.

– Posle godinu dana pozvao me je Svetislav Pešić da krenem da radim u njegovoj Akademiji, koja je rasadnik talenata iz Nemačke i celog sveta i gde stasavaju vrhunski košarkaši. Bio sam uzbuđen, srećan, to je za mene bilo veliko priznanje i obaveza da potvrdim očekivanja – navodi Pešić.

Rad u Akademiji, program, pravila i sve ostalo propisuje Svetislav Pešić. U Milana je video budućeg vrhunskog trenera i dao mu da vodi jednu od najtalentovanijih generacija, dečaka rođenih 1994. godine.

– Treniramo četiri puta nedeljno, po dva treninga, a potom igramo utakmice. Radi se sve, od teretane, pa do usavršavanja tehničko-taktičkih elemenata i razrade razli-



čitih varijanti u igri. Najviše se pažnje poklanja individualnom radu sa mladima, na njihovom svakodnevnom usavršavanju.

Mladi trener je osvojio Berlin i Nemačku, za njega se pročulo u celoj Evropi.

– Zahvaljujući timskom radu, na čelu sa Svetislavom Pešićem, imamo nekoliko pojedinaca za koje već vlada veliko interesovanje najvećih klubova Starog kontinenta. Pomenuću samo Mauricija Marina, koji je među najboljim u Evropi u svom godištu – zaključuje Milan Pešić.

D. N.

U Stokholmu dva srpska kluba u fajnal-foru za najbolju ekipu u Prvoj ligi Švedske

Orlovi u eliti – Srbija treća!

košarkaši stokholmskih Belih orlova predvođeni trenerom srpsko-švedskog porekla Stefanom Bergmanom osvojili su prvo mesto na fajnal-foru četiri najbolje ekipe Prve lige Švedske (po dve iz grupa Sever i Jug) i tako se plasirali u elitno društvo. U finalu su savladali Tebi basket sa 74:63 i tako osvetili zemljake iz Srbije Malme, koja je od ovog rivala izgubila u polufinalu sa 87:85. Ipak, trijumfom protiv Heganesa od 86:83, Srbija je stigla bar do utešnog trećeg mesta. Tako je, ipak, uspešno ispisana istorija srpske košarkaške dijaspore, jer se ovakav slučaj ne pamti – da na nekom domaćem takmičenju, konkretno u Švedskoj, čak dve ekipe budu iz strane zemlje – Srbije!

– Majka Stefana Bergmana je Šveđanka i Stefan nosi njeno prezime, ali otac mu je iz naših krajeva. Osvojio je više šampionata u Švedskoj, a ima dosta titula i van ove zemlje. Trenutno je i selektor švedske reprezentacije do 20 godina, koja je njihova najjača ekipa – ukratko je dao osnovne podatke predsednik „orlova“ Goran Popov. – Bergman je kao trener nasledio očev temperament, a od majke ima švedski mir i ponašanje van terena. Stefanov udeo u ovom uspehu je nemerljiv. Ovo je kruna našeg dosadašnjeg rada. Postavio je taktiku na oba susreta tako da nismo bili previše zabrinuti za ishod. Cela ekipa se dobro borila. Bili smo odlični u odbrani. U početku napad nije išao dobro ali je kasnije i to krenulo i urodilo plodom.

Atmosfera u prepunoj dvorani je bila fantastična. Predstavnici KS Švedske izjavili su da do sada nikada nije odigrana ovakva utakmica.

– Tebi basket ima odlične košarkaše i zato je finale bilo jako kvalitetno – ocenjuje Bergman. – Nismo smeli da se opustimo ni sekund, ali isplatilo se.

Brojni navijači bili su prijatno iznenađeni veličanstvenim otvaranjem fajnal-fora, a organizatori Stokholmski orlovi dobili su puno pohvala. Jovan Radomir, poznat sa švedske državne televizije i scenski stručnjak Ivan Radović pobrinuli su se da posetioci osete karnevalsko raspo-

loženje. Dimni efekti, šou sa laserom i eksplozije smenjivali su se sa kratkim filmovima o učesnicima koji su emitovani na ogromnom ekranu. Takmičenje je otvorila predsednica KS Švedske Valin Kenzi zajedno sa predsednikom Belih orlova Goranom Popovom.

– Uspeli smo da dovedemo puno važih ličnosti, od gradonačelnika Stokholma do skoro svih predstavnika KS Švedske – priča Bergman.



Pobednički pehar u rukama Orlova

– Žao mi je i što Srbija iz Malmea nije ušla u finale sa nama ali im skidam kapu zato što su ostali da nas bodre i ponovo smo pokazali da možemo dobro da saradjujemo.

„Orlovi“ imaju tri mlađe selekcije i sve vode u svojim ligama!

– Nastavićemo sa ekipama od 12, 13 i 14 godina. Želimo da ih učimo srpskoj školi košarke! Inače, u sastavu imamo čak devetoricu košarkaša iz naših krajeva i to je naša snaga. Među najboljim igračima su Davor Femić iz Bara, kao i Beograđani Aleksandar Perišić i Aleksandar Mićović – nastavlja Stefan kome se mogu pripisati zasluge što je KS Švedske uvideo da srpski klubovi u njihovoj zemlji dobro napreduju, da saradjuju. – Na početku su bili jako oprezni prema nama. Ko zna šta im se vrtelo po glavi. Međutim, sada vide da ulažemo puno u košarku, možda više nego većina domaćih klubova iz Stokholma. Mnogo nas podržavaju Grci, jer nas smatraju pravoslavnim timom, pa su uvek uz nas!

D. Nikodijević



Moje viđenje – Boško Đokić

Unaprediti model igre

Superliga je u punom zamahu, osam najboljih srpskih timova srčano se bori za što bolji plasman, a pre svega za neko od prvih četiri mesta koja obezbeđuju učešće naredne sezone u regionalnom, NLB takmičenju. Imam privilegiju da ovde iznesem neka svoja viđenja sezone na izmaku. Prvo, što se tiče novih pravila, mislio sam da će najvažnija izmena, koja će uticati na taktiku, tok igre, broj poena – biti pomeranje linije za tri poena na 6,75 metara i da će broj ubačenih trojki, pa i pokušaja, biti manji. Na sreću, prevario sam se, pošto se i dalje timski prosečno daje 7 do 10 trojki iz 20 do 25 pokušaja. Naravno, tu ima odstupanja, uglavnom – oni igrači (i timovi) koji su i do sada imali visok šuterski rang nisu preterano osetili udaljavanje linije za 50 santimetara. Došao sam do zaključka da je na unapređenje igre, pre svega u smislu ubrzanja, odnosno povećanja broja poseda lopte u toku 40 minuta, najviše uticalo pravilo „14 sekundi“, odnosno da se vreme za napad posle ličnih grešaka do bonusa (teoretski, svaki organizovan odbrambeni tim, koji bi posvećivao pažnju nečemu što se zove „stepen iskorišćenosti faulova“, može da napravi čak 16 ličnih koje se ne kažnjavaju slobodnim bacanjima) najčešće skraćuje na 14 sekundi, kao i namerno igranje nogom odbrane i slično... To je, automatski, povećalo prosečan broj šuteva iz igre sa prošlogodišnjih 55, recimo, na više od 60 pokušaja za dva i tri poena. Dalje, uz isti procenat šuta iz igre (između 45 i 52 odsto kod kvalitetnih timova) – to je dovelo do, prosečno, 5 do 10 više postignutih poena po timu u odnosu na prethodne sezone. Ne može se sve svesti na statistiku i matematiku, ali moja ideja sa FMP-om dok sam ga vodio u Košarkaškoj ligi Srbije, bila je sledeća: završiti najmanje 66 napada šutom, dostići timski procenat realizacije od 50 procenata, ubaciti najmanje sedam puta van linije za tri poena, što dovodi do 70 datih koševa iz igre. Uz realizaciju 15 od 20 slobodnih bacanja (odnosno 75 odsto), koliko se realno izvodi po utakmici, stižemo do 85 postignutih poena po meču...

Naravno, za to je potrebna brža igra, sa puno trčanja i kontranapada, korišćenje prve povoljne prilike za realizaciju, jer se u 14 sekundi druga neće ni ukazati, što, opet, zahteva minimum deset igrača u rotaciji, dobru fi-

zičku pripremljenost tima, da se ne zapostavljaju odbrambeni zadaci, kao i – napadački, taktičko-tehnički, a pre svega šuterski natprosečno sposobne pojedince. Tu dolazim do druge stvari, odnosno borbe dve filozofije igre, posebno primetne u poslednje vreme. Češća je ideja kontrolisanih, sporijih napada, sa setom akcija u kome se individualni kvalitet, ideja i vic, koriste ređe, uglavnom u završnici napada, u takozvanim „minijaturama“ (koje se poglavito svode na pik-en-rol igru, obično pleja i centra, odnosno igrača na pozicijama jedan i pet). Retko se sistemski igra kontranapad, obično nešto što ja zovem „iznuđena kontra“, samo kad se osvoji lopta pre protivničkog šuta na koš, posebno u prednjoj liniji. Dalje, opstrukcija igre, odnosno pravljenje velikog broja faulova („koliko god ličnih napravimo, sudije neće svirati više od 30“), tako da se što manje igra tačno, kao i veliki broj lopti spuštenih, u napadu, u reket dominantnom centru (igra „na leđa“) – glavne su odlike ovog modela igre. Lično, više sam za košarku na veći broj poseda, sa više kontranapada, sa četiri igrača spolja i širim napada, sa većom individualnom slobodom pojedinaca (kontrolisanom, naravno), jer smatram da je ovo model u kome se mladi igrači brže i svestranije razvijaju. Kod nas, predvodnici takvog basketa, pre svega su kragujevački Radnički i vršački Hemofarm, pa i Mega Vizura i neki drugi, manje uspešni sastavi...

O samoj Superligi rekao bih ono što svi vidimo: veća ujednačenost timova, skok u kvalitetu, dosta mladih igrača na sve strane, polako se smanjuje razlika između srpsko i NLB ligaša. Primetna je čvršća, pa i odgovornija, igra regionalnih i evro učesnika u odbrani (na granici, a često i svih 40 minuta „u faulu“), što je posledica i načina suđenja i jačih protivnika... Ja lično imam utisak da bi se za samo dve godine mogla oformiti odlična liga Srbije od 12 timova, kojoj bih dodao nekoliko inovacija: dovesti broj utakmica na više od 40 a manje od 50, uvesti obavezu da uvek u sastavu bude barem jedan igrač koji je izašao iz juniora (iduće sezone, primera radi, momci rođeni 1993. godine, jer se najviše igrača upravo i „gubi“ na prelazu iz juniora u seniore), da meč traje četiri puta po 12 minuta (jer to je svakom treneru 40 minuta više za podelu upravo najmlađim) i slično. Ali, to je tema za neku drugu priliku...



Trenerski br. 16

Hazard kao kreativnost



rener na koji se podsećamo u ovom broju izašao je u septembru 2001. I zadržao je već dostignuti zavidan nivo po sadržaju i kvalitetu. Uvodni intervju i naslovnu stranu smo posvetili našem treneru Milovanu Stepančiću. Takođe, najavili smo i početak trenerske karijere, jednog od naših najboljih plejmejкера svih vremena – Zorana Sretenovića. Retko je koji intervju, do tada, pa i kasnije izazvao toliko trenerskih komentara (od – do) baš kakav je po svom stilu rada, temperamentu i bez dlake na jeziku, naš sagovornik, tada trener Vojvodine. Uostalom, evo šta

te, priredio naš trener Radomirović Miodrag Pure koji sa uspehom radi u Nemačkoj. To je jedna od onih tema za koje preporučujemo, naročito onima koji se tada još nisu bavili radom sa mladima, da je pročitaju ili potraže video kasetu. Imaće šta da nauče. Izlaganje i odgovori na pitanja u ovoj temi još

jedan su dokaz Profine neprevaziđene genijalnosti. (str. 8–13)

– Seminari put do cilja... naslov je teksta kojim se



je naš kolega, vrsni novinar, Zdenko Pop, napisao u podnaslovu ovog intervjua: To što je sadašnji kormilar NIS Vojvodine svoju trenersku karijeru započeo u Šapcu baš 5. oktobra (1980), ima veze sa lanjskom „bager revolucijom” samo utoliko što i njega krasi razorna upornost, sposobnost da se dopadne najširim navijačkim masama i što ume da se, u ključnim trenucima, poigra sa živcima sa onima koji su ga izabrali. Popularni Stepic je, u svom stilu, posao kojim se bavi okvalifikovao rečenicom koju smo izvukli u naslov ovog intervjua: – Trenerski posao je hazard. (str. 4–7)

Svakako najkvalitetnija stručna tema objavljena u ovom broju je: Rad sa mladim uzrastima, autora profesora Aleksandra Nikolića. Doduše, temu je sa Profine kase-

osvrćemo na našu prvu Internacionalnu kliniku, održanu od 8. do 10. juna u Beogradu. Bila je to praktično prva BCB. Već tada ovom internacionalnom seminaru prisustvovalo je 480 trenera iz zemlje i inostranstva. Da je to bio ozbiljan početak jednog od najprestižnijih stručnih seminara u Evropi. Predavači: dr Dušan Ugarković, tada naš savezni selektor Svetislav Pešić, gost iz Hrvatske – Slavko Trunić i trener koji je izazvao posebno interesovanje – Dejl Braun. (str. 20–21).

Jednu od najzanimljivijih rubrika „Iz novinarskog ugla”, ustupili smo našoj kolegici iz Sporta – Radi Nikolić. Bio je to zanimljiv osvrt koji je bio nešto više od pukog osvrta na saradnju trener-novinar. Tekst je, ko je to želeo da prizna, mnogim Radinim sagovornicima – trenerima mogao da pomogne. Naravno, dobar poznavalac prilika u našoj košarci, kolegica Nikolić je zaključila: Naši – najbolji na svetu.

M. P. Polovina

Ana Vesković, psiholog asistent na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja



Publika značajan faktor utakmice

U današnje vreme, ne samo profesionalni sport, već i sport mladih, predstavlja aktivnost koja je više od igre. Zahtevi su sve veći, konkurencija je sve oštrija. Celokupna sportska aktivnost usmerena je takmičenjem. Pored stepena ovladavanja sportskim veštinama, za uspešno bavljenje sportom, neophodno je da igrači steknu veštine upravljanja aktivnostima tokom takmičenja, da usmere pažnju na zadatak u situacijama kada igraju pod pritiskom, kada se suočavaju sa brojnim stresorima, sa različitim izvorima ometanja. Uključivanjem u trenažni, a pogotovo u takmičarski proces, igrači često dobijaju odobravanje i divljenje, kako od strane značajnih osoba, tako i od šire socijalne sredine. Oni se takmiče sa drugim igračima i pred drugim osobama. Samim tim, sport se može smatrati prirodnim kontekstom razmatranja uticaja prisustva publike na postignuće, u realnim okolnostima. Posebno je značajan obim i način na koji publika posreduje između igrača i kvaliteta takmičarskog izvođenja.

Razmatranje uticaja publike na reagovanje igrača treba da se posmatra na dva povezana nivoa: jedan je uticaj publike na fiziološke procese, a drugi je uticaj publike na psihičko stanje.

Jedna od karakterističnih reakcija jeste povišen nivo pobuđenosti organizma. U osnovi nivoa pobuđenosti organizma na fiziološkom nivou, jeste aktivnost autonomnog nervnog sistema. Jednostavno prisustvo drugih osoba, povezano je sa povećanjem nivoa pobuđenosti ili aktivacije. O nivou pobuđenosti može se saznati preko fizioloških pokazatelja (na primer pojačanog znojenja, ubrzanog rada srca, ubrzanog disanja, itd.) i preko mera samoprocene (izjava igrača, primenom skala samoprocene i upitnika).

Međutim, evidentno je da igrači ne reaguju uvek povećanjem pobuđenosti kada izvode aktivnosti u prisustvu drugih osoba. Neki autori smatraju da je u osnovi različitih fizioloških odgovora, različito opažanje situacije. Naime, izvođenje aktivnosti pred drugim osobama, može da dovede do povećavanja značaja izvođenja. Ukoliko u situaciji od „posebnog značaja” igrač veruje da može uspešno da odgovori na zahteve koji mu se postavlja-

ju, situaciju će opažati kao izazov. Kod početnika, povišena aktivacija i povišena anksioznost su posledica uverenja da će publika da ga procenjuje, te povišena želja da se pokaže u dobrom svetlu, dovodi do povišene pobuđenosti. Posledično, kada stručnjaci i eksperti posmatraju izvođenje, pad uspešnosti je veći. Tada dolazi do povećanja rada kardio sistema, a do smanjenja rada vaskularnog sistema. Smisao navedenih promena je u mobilizaciji energije za izvršavanje zadataka i za suočavanje sa protivnikom. Pored toga, povećano oslobađanje adrenalina i noradrenalina dovodi do kratkih „eksplozija” u mobilizaciji energije.

Suprotno tome, izvođenje zadataka koji nisu dobro naučeni i uvežbani, takođe vodi povećanju kardiološke aktivnosti, ali i povećanju vaskularne rezistentnosti, i do karakterističnih promena u hormonskom statusu: povišenom lučenju kortizola koji inhibira (umanjuje) lučenje adrenalina. U opisanoj situaciji ne dolazi do „kratkih eksplozija” u mobilizaciji energije. Ukoliko igrač ne veruje da poseduje kapacitete kojima može adekvatno da odgovori na zahteve, situaciju će da opaža kao preteću.

Promene na psihičkom nivou, koje nastaju usled prisustva publike, odvijaju se na nivou kognitivnih (saznajnih) procesa. Prvo, ponašanje pred publikom može u znatnom stepenu da utiče na to kako igrači vide sebe. U slučaju kada je trenutno ponašanje u suprotnosti sa slikom koju on ima o sebi, tada može da ulaže napor da je menja. Efekat može biti znatno snažniji ukoliko se takvo ponašanje odvija pred publikom. Sa druge strane, igrač može nastojati da zadrži povoljnu sliku o sebi, tako što će interpretirati i čak iskrivljavati događaje na način koji mu omogućava da zadrži i da unapredi sliku o sebi. Druga mogućnost jeste da on svesno uloži napor kako bi ignorisao i blokirao neprijatne i nepovoljne informacije, na primer, kritiku trenera. Sa druge strane, negativne informacije u prisustvu publike, mogu proizvesti naglašeno štetne efekte na one igrače koji nastoje da izbegnu negativne informacije o sebi.

Značajan faktor koji određuje reagovanje igrača jeste i stepen njegovog samopouzdanja. Igrači sa visokim stepenom samopouzdanja, nisu skloni da nakon neuspeha menjaju sliku o svojim sposobnostima. Međutim,



oni nakon uspeha, pogotovo u situacijama kada dobiju podršku publike, obično učvrste pozitivnu sliku svojih sposobnosti. Suprotno njima, igrači sa niskim stepenom samopouzdanja, sliku o svojim sposobnostima, obično ne menjaju nakon uspeha, ali nakon neuspeha, niže rangiraju svoje sposobnosti. Opisana sklonost je posebno naglašena u situacijama kada dožive kritiku ili negodovanje publike.

Opisane tendencije sugerišu na izvođenje sledeća dva zaključka. Prvi se tiče toga da visoko samopouzdana igrači, uz prisustvo podržavajuće publike, može imati koristi od dobrog izvođenja, zato što pozitivnije opažaju svoje sposobnosti. Drugi zaključak odnosi se na to da uticaj lošijeg izvođenja na nisko samopouzdanje igrača, posebno tokom takmičenja na gostujućem terenu, pred neprijateljski orijentisanom publikom, može da vodi nižim samoprocenama sposobnosti.

Prednost domaćeg terena. Sintagmom „prednost domaćeg terena”, opisuje se „konzistentan nalaz da sportski timovi koji se takmiče na domaćem terenu pobeđuju u preko 50% takmičenja, u kojima učestvuju”. Smatra se da je objašnjenje koje je u osnovi opisane pojave, prisustvo podržavajuće i interaktivne publike. Istraživanja psiholoških stanja igrača kad se takmiče na domaćem terenu, ukazuju na to da oni ispoljavaju viši nivo samopouzdanja, motivacije i verovanja u kolektivnu efikasnost tima, niži stepen anksioznosti, bolju usmerenost pažnje na zadatak. Navedeni faktori, govore u prilog podrške domaće publike koja može da ima značajan, umeren do snažan uticaj na izvođenje. Dakle, osnovni zaključak jeste da igrači prisustvo domaće publike opažaju pozitivno.

Publika na domaćem terenu ne pomaže uvek – štetnost publike na domaćem terenu. Naime, pokazano je da je bilo više šansi da domaći tim izgubi odlučujuće utakmice nego da pobeđi. Igrači koji su suočeni sa teškim zadacima, u poređenju sa igračima koji su suočeni sa osnovnim zadacima, pokazali znatno veći pad u izvođenju i to samo u situacijama kada je publika bila podržavajuća.

Značajni faktori kada je reč o karakteristikama same publike su: brojnost (masovnost), zbijenost publike i ponašanje publike. Iako se brojnost (masovnost) publike po sebi, može smatrati potencijalnim faktorom značaja domaćeg terena, dokazi uglavnom ne govore u prilog značaja apsolutne brojnosti osoba u publici. Zbijenost publike predstavlja odnos između broja prisutnih osoba i ukupnog kapaciteta gledališta. Postoji teza da je stepen zbijenosti osoba u publici, značajna karakteristika prednosti domaćeg terena. Prednost domaćeg tima nad gostujućim, veća je u situacijama kada se publika ponaša očekivano što se u ponašanju ispoljava preko aplaudiranja i zviždanja. Takođe, pokazana je razlika u situacijama kada publika navija i kada ne navija pred početak utakmice. U situacijama kada se publika ponaša na izrazito antisocijalan način, što se u ponašanju manifestuje tučama, bacanjem predmeta na teren, nepristojnom skandiraju, tada domaći tim, u većem stepenu nego gostujući, krši pravila igre.

Još uvek je otvoreno pitanje kakvu ulogu ima udaljena publika – gledaoci TV prenosa – kao i pitanje vremenskog trajanja uticaja publike, odnosno pitanje da li prisustvo publike ima značaj samo u inicijalnim fazama igre, ili sve vreme tokom utakmice.

Statistika u košarci

Korišćenje data mining u pripremi utakmice

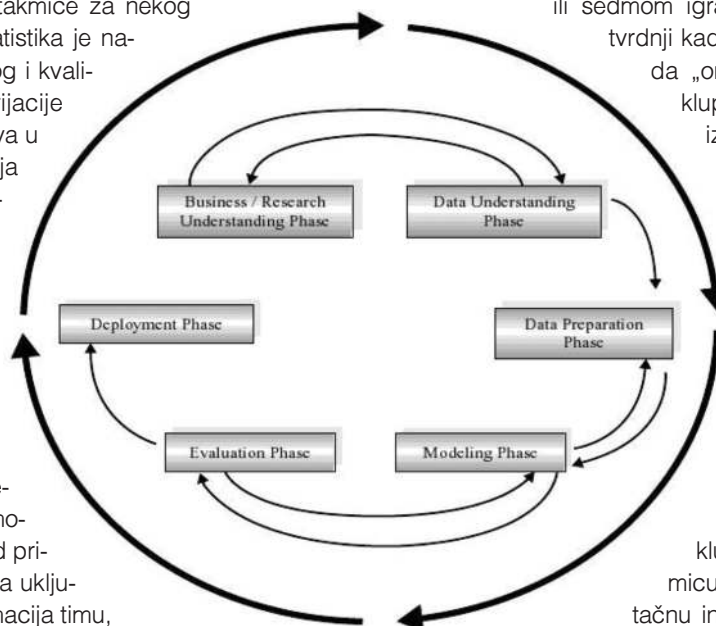
U ovom broju Trenera pišaćemo o data miningu i njegovoj upotrebi u analizi same utakmice odnosno u analizi statističkih elemenata u košarci. Postoje raznorazni načini za prikupljanje informacija sa samog terena. Takođe, postoje i raznorazni programi za vođenje statistike u čitavom svetu. Međutim, bilo da se radi o Našoj ligi, Evroligi, NBA-u ili nekom FIBA takmičenju, postoje stvari koje svi statističari moraju da znaju, a to se pre svega odnosi na pravila košarkaške igre. To je preduslov da bi se dobila kvalitetna analiza koja bi se upotrebila u pripremi utakmice za nekog sledećeg protivnika. Statistika je naučni metod kvantitativnog i kvalitativnog istraživanja varijacije obeležja masovnih pojava u stanju mirovanja, kretanja u vremenu i međuzavisnosti. 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 u koji bi, pored prikupljanja informacija, bila uključena prezentacija informacija timu, uvežbavanje individualne i timske taktike u toku mikrociklusa između dve utakmice i kontrola uspešnosti i primene u toku same utakmice. Znajući individualne kvalitete igrača i njihove navike, kako u odbrani tako i u napadu, lako predviđamo gde će se pojaviti prednost odnosno problemi u individualnim situacijama napada ili odbrane. Imajući to u vidu mi ćemo opet obratiti više ili manje pažnje na neke segmente igre protivnika, čime smanjujemo broj informacija i time omogućavamo da svi igrači tima imaju jasnu i istu ideju kako treba igrati tu utakmicu. Što manje nesporazuma u igri veća je snaga timske igre. Ne želimo da od deset informacija koje damo svakom igraču odaberu tri po svojoj

volji. Želimo da igrači odaberu i sprovedu iste tri informacije, pa makar one imale sekundarni značaj za igru protivnika. Zato nije loše da u toku pripremnog perioda testirate vaš tim koliko informacija može da primi i sprovede iz napada, a koliko iz odbrane. Sve što se radi na treningu treba da bude ugrađeno u celinu plana igre i u svrhu same igre. Isto tako treba i sistem izviđanja ugraditi u zahteve igre, on mora da ima visoku organizaciju. Vrlo je važno razumeti da viđenje „skeniranja“ protivnika neće biti uvek korisno za nekog drugog i za njegov program.

Često se pojedine taktike baziraju na nekom „šestom ili sedmom igraču“. Jedno od najčešćih

tvrdnji kada se utakmica izgubi jeste da „oni (protivnici)“ imaju dužu klupu i da ekipa nije mogla da izdrži taj ritam. U praksi se pokazalo da neki igrači mnogo slabije igraju ako ne počnu utakmicu. Takvih slučajeva u praksi ima jako puno. Posebno se o takvim igračima mora voditi računa ako se želi izvući „maksimum“ od njih. Takođe ima i suprotnih primera, kad igrač daje mnogo više kad ulazi sa klupe, neko kad počne utakmicu. Najvažnije je imati pravu i tačnu informaciju, a još najvažnije „dobiti je još brže“. Data mining pred-

stavlja analizu posmatranog skupa podataka da bi pronašli nesumnjive veze koje postoje među njima. Za ovu potrebu je razvijen posebni međunarodni industrijski standard koji je nezavisan od grane industrije, alata i primene. Međuindustrijski standardni proces za data mining (CRISP-DM) razvijen je 1996. od strane analitičara koji su predstavljali DaimlerChrysler, SPSS i NCR. CRISP predstavlja neprofitni standard koji je slobodan za korišćenje, a služi za uklapanje data mininga u opštu strategiju rešavanja problema za poslovne i istraživačke svrhe. Prema CRISP-DM data miningu projekat ima životni ciklus koji se sastoji od šest faza:

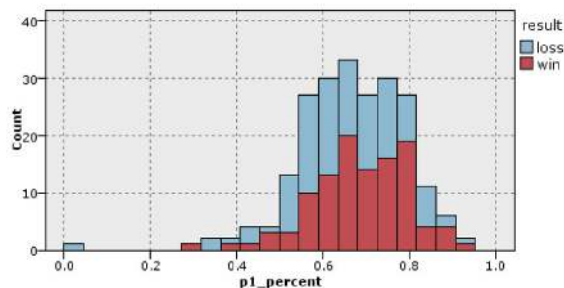


Slika 1

- faza razumevanja posla
- faza razumevanja podataka
- faza pripreme podataka
- faza modelovanja
- faza evaluacije
- faza primene

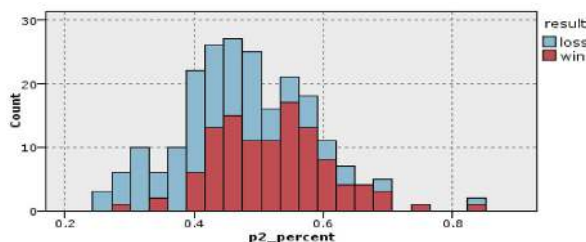
Faze su prikazane na slici 1. Tok faza je promenljiv, odnosno, sledeća faza često zavisi od izlaza pridruženih prethodnoj fazi.

Ponekad istraživači i analitičari pokušavaju da pronađu načine da opišu šablone i tendencije koje se nalaze u podacima. Data mining modeli treba da budu što transparentniji. To znači da rezultati data mining modela treba da objasne jasne šablone koji su odgovorni za intuitivnu interpretaciju i objašnjenje. Sada se može postaviti pitanje gde je tu košarka i šta se može dobiti iz neke baze podataka. Košarka predstavlja nadmetanje dva tima u kojem je cilj pobeda. Pobeda se ostvaruje tako što jedan tim postigne više poena od drugog. Neki treneri vole da kažu i da je cilj primiti manje poena od protivnika, odnosno da odbrane dobijaju utakmice. I u jednom i u drugom slučaju dolazimo do toga da na kraju određujemo pobednika na osnovu broja postignutih poena. Ovde je analizirana statistika koja je skupljena sa svih utakmica Prve muške košarkaške lige Srbije u sezoni 2009-2010. Iz nje se može videti kako je neka ekipa igrala, da li je lakše pobeđivala kao domaćin ili kao gost, itd... Jako je važno imati kvalitetni i tačnu bazu podataka. Kada se prikupe podaci vezani za košarkaške utakmice sledi korak koji uključuje proces pronalaženja znanja u datim podacima. Dosta različitih tipova statističkih analiza je moguće primeniti na košarku koja predstavlja sport koji obiluje akcijama a samim tim i podacima. Košarka poseduje svoju sopstvenu metriku koja se naziva ABPR metrika (Association of Professional Basketball Researchers). Ona je kreirana kako bi se što bolje izmerio i dodelio učinak kako pojedinih igrača tako i tima u celini pri čemu je veći naglasak na timu. Jedan takav primer je posed lopte celog tima i koliko je tim efikasan u postizanju poena. Kao posledica ovoga, igrač može da ima pozitivan ili negativan uticaj na performanse celokupnog tima. Indeks efikasnosti je kompleksan faktor igre igrača koji se povećava nakon pozitivnih doprinosa koje je igrač učinio a smanjuje nakon negativnih. Ova formula uzima u obzir veliki broj varijabli uključujući asistencije, blokade, prekršaje, slobodna bacanja, pogođene šuteve, promašene šuteve, skokove, ukradene lopte i izgubljene lopte kako bi izračunala performanse igrača. Indeks korisnosti je i dalje predmet rasprava, a i sam Hollinger koji je autor ove metrike priznaje da nije uzeo u obzir sve kriterijume koji utiču na korisnost igrača. Još jedan metod za računanje performansi je kroz Plus / Minus rejting gde se svaki igrač procenjuje tako što se računa broj poena koji je postignut kada je igrač na terenu a zatim se taj broj umanjuje za broj poena koji je protivnički tim postigao za to vreme. Ova računica se radi za svakog igrača i to za vreme dok je na terenu i za vreme dok je na klupi. Uticaj igrača se može meriti kao razlika nje-



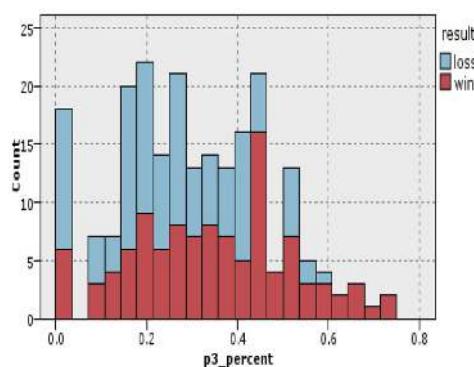
Slika 2

govog prisustva i odsustva na terenu. Pozitivne vrednosti ukazuju da igrač pozitivno poenterski utiče na tim, dok negativne vrednosti ukazuju na negativan poenterski uticaj. Ovaj sistem ima određeni broj kritičara koji ukazuju na to da previše vrednuje igrače koji upućuju veliki broj šuteva što nije od koristi za tim. Na primer. Podaci se u bazi nalaze vezani za pojedinačne igrače. U analizi koja je predmet ovog rada, zainteresovani smo



Slika 3

da uporedimo uticaj preciznosti šuta za jedan, dva i tri poena na pobedu posmatranog tima. Zbog toga je potrebno da podatke koji su vezani za igrače sumiramo ka-



Slika 4

ko bismo dobili podatke za tim u celini. Na donjim grafikama 1, 2 i 3 dat je prikaz izgleda svih ekipa u datoj sezoni kako šutiraju za 1, 2 ili 3 poena. Koristeći data mining moguće je izvesti razne analize i na osnovu toga se pripremiti za sledećeg protivnika, igrača... Najvažnije je izabrati dobru tehniku data mininga i imati tačnu i relevantnu bazu podataka.



Priredio:
Čedo Maričić
viši košarkaški trener

Martovsko ludilo

U trenutku kada ovaj broj časopisa bude izašao iz štampe već će biti poznat NCAA šampion, ali siguran sam da će ovih nekoliko varijanti napada nekih univerziteta učesnika „Martovskog ludila“, tj. završne faze (64 najbolja univerziteta) NCAA šampionata zainteresovati mnoge trenere, pa čak i one koji smatraju da je to „neozbiljna“ i „nedorađena“ košarka. Ponovo koristimo sajt www.coachingtoolbox.net

Za početak ćemo prikazati jedan napad Univerziteta Vejk Forest (Wake Forest) protiv odbrane čovek na čoveka.

Napad započinjemo iz rasporeda 1-4 (visoko). Igrač broj 1 ulazi u napad driblingom ka igraču broj 2 na desnom krilu. U tom trenutku igrač broj 2 prelazi na drugu stranu, koristeći blokade na vrhu reketa ood saigrača broj 4 i 5. Igrač broj 1 zatim driblingom vraća loptu na stranu na koju je utrčao igrač broj 2 i dodaje mu loptu. Igrač broj 3 utrčava ka sredini reketa, ka košu (D1).

Kada igrač broj 2 primi loptu na krilnoj poziciji, igrači broj 4 i 5 postavljaju dvostruku donju blokadu za igrača broj 3 koji se nalazi ispod koša.

Ukoliko želite, tj. ukoliko ima potrebe možete da dodate i treću blokadu od strane igrača broj 1. Naravno, postoji i opcija prodora igrača broj 2, pošto smo praktično napravili izolaciju za njega na toj strani (D2).

Ukoliko igrač broj 2 prethodno, nije bio u mogućnosti da primi loptu od saigrača broj 1, igrači broj 4 i 5 postavljaju blokadu za igrača broj 3 koji se nalazi ispod koša. Igrač broj 2 se u tom slučaju spušta ka poziciji niskog posta, spreman da zameni igrača broj 3 ispod koša. Igrač broj 1 dodaje loptu, ukoliko je to moguće, saigraču broj 3 koji je iskoristio blokadu (D3).

Pretpostavimo da je igrač broj 3 primio loptu od saigrača broj 1. Kada je on primio loptu, igrači broj 4 i 5 nastavljaju kretanje i postavljaju duplu blokadu za igrača broj 2 (D4).

Ukoliko igrač broj 3 nije uspeo da primi loptu u prethodnoj kretnji, nastavlja kretnju utrčavanjem ka suprotnoj strani, dok igrači broj 4 i 5 postavljaju duplu blokadu za igrača broj 2 (D5).

Primiti ste da je ovo vrlo jednostavan napad, sa nekoliko uzastopnih duplih blokada, a sve sa ciljem da se spoljni igrači „oslobode“ za neometan šut.

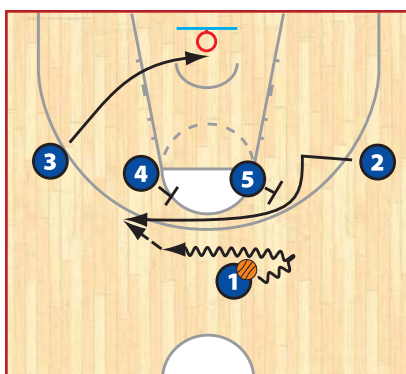
Univerzitet Templ

Sledeći napad Univerzitet Templ (Temple University) koristi protivzonske odbrane 2-3.

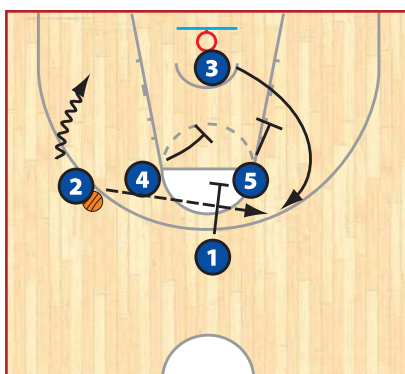
Napad započinjemo driblingom igrača broj 1 ka krilnoj poziciji. Igrač broj 3 pravi okret i popunjava krilnu poziciju na neopterećenoj strani, dok igrač broj 2 pravi iskorak i popunjava poziciju na kojoj je prethodno bio igrač broj 1. Igrač broj 1 dodaje loptu igraču broj 5, ukoliko je to moguće (D6).

Ukoliko pas na igrača broj 5 nije moguć, igrač broj 1 dodaje loptu igraču broj 2, a ovaj dalje igraču broj 4 koji utrčava na liniju slobodnih bacanja (D7). Igrač broj 4 može da šutne (ukoliko je u povoljnoj situaciji), da spusti loptu do igrača broj 5 (ako se on izborio za dobru poziciju) ili da doda loptu spolja do igrača broj 1.

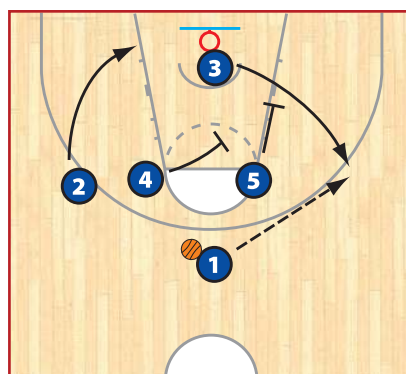
Ukoliko igrač broj 4 ne može da primi loptu, igrač broj 1 je dodaje do igrača broj 3 na suprotnoj strani. Na pas igraču broj 3, igrač broj 5 se pomera na suprotnu stranu reketa, sa ciljem da se izbori za slobodnu poziciju za prijem lopte. Igrač broj 3 ima mogućnost ili da šutne na koš, ili da doda loptu igraču broj 5.



DJAGRAM 1



DJAGRAM 2



DJAGRAM 3

Igrač broj 4 se pomera na poziciju na kojoj je prethodno bio igrač broj 5, a igrači broj 2 i 1 se pomeraju ka lopti (D8).

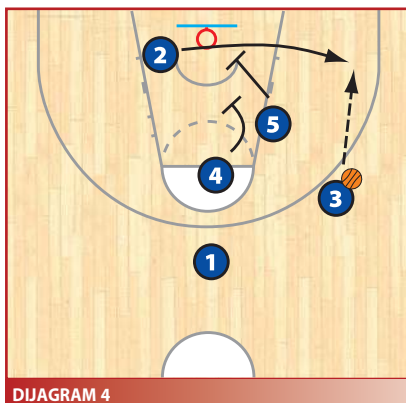
Ukoiko igrač broj 3 nema nijedno drugo rešenje, dodaje loptu igraču broj 2 i time započinje prebacivanje lopte na suprotnu stranu. Igrač broj 2 dodaje loptu igraču broj 1, a istovremeno, igrač broj 4 blokira spoljnog odbrambenog igrača na ivici reketa, a igrač broj 5 koristi tu blokadu da utrči na krilnu poziciju. Igrač broj 3 iz „zaleđa” zone utrčava u sredinu reketa. Igrač broj 1 ima nekoliko opcija: da doda loptu igraču broj 3 u sredini reketa, igraču broj 5 na krilnoj poziciji, ili igraču broj 4, ukoliko se on otvori posle blokade (D9).

Sledeći dijagram ilustruje još jedno vraćanje lopte na suprotnu stranu. Na dodavanje lopte ka igraču broj 1, a zatim ka igraču broj 2, igrač broj 3 blokira spoljnog odbrambenog igrača na ivici reketa. Igrač broj 4 koristi blokadu i utrčava na krilnu poziciju. Igrač broj 5 iz „zaleđa” zone utrčava u sredinu reketa. Sada igrač broj 2 ima iste opcije kao i igrač broj 1 na prethodnom dijagramu, ali na suprotnoj strani. Može da doda loptu igraču broj 5, igraču broj 4 na krilnoj poziciji, ili igraču broj 3, ukoliko se on otvorio posle blokade. Naravno, može i da fintira ta dodavanja i da vrati loptu igraču broj 1 za eventualni neometan šut spolja (D10).

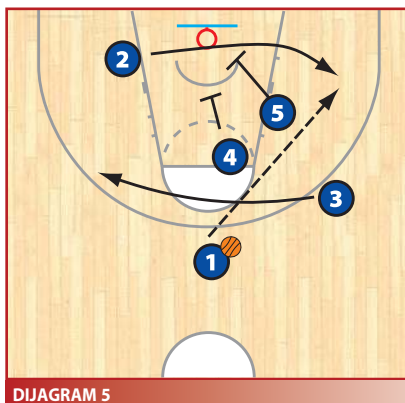
Na dijagramu 11 možemo videti još jedno vraćanje lopte na suprotnu stranu, a iz te situacije zaključujemo da su se svi naši unutrašnji igrači (3, 4 i 5) menjali na svim pozicijama i u svim ulogama. Vidimo da postoji opcija i da igrač broj 4 doda loptu direktno do igrača broj 1, preskačući igrača broj 2 (skip pas) (D11).

Ovaj napad je, verovatno svima poznat, ali smo ubacili neke sitne izmene, koje će vam omogućiti da steknete prednost u odnosu na odbranu, tj. na njihovo predviđanje napadačkih kretnji.

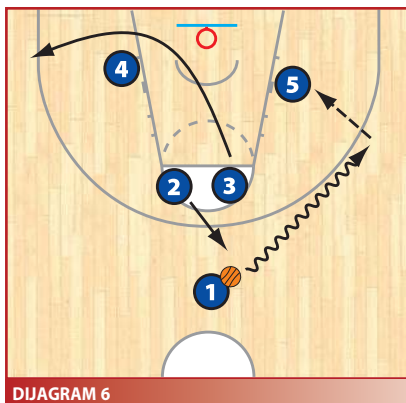




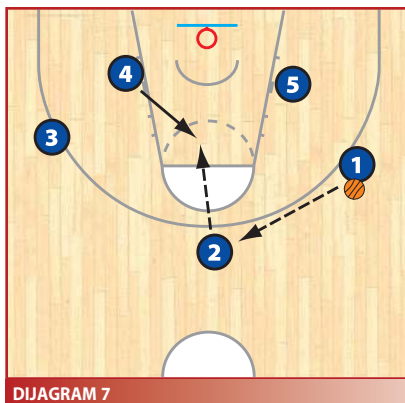
DIJAGRAM 4



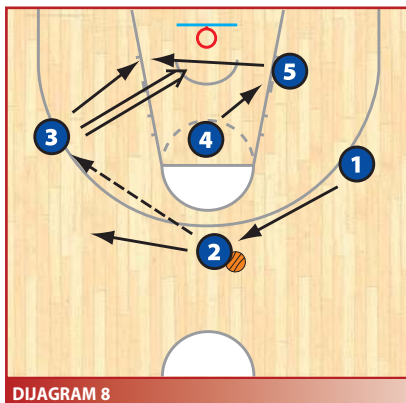
DIJAGRAM 5



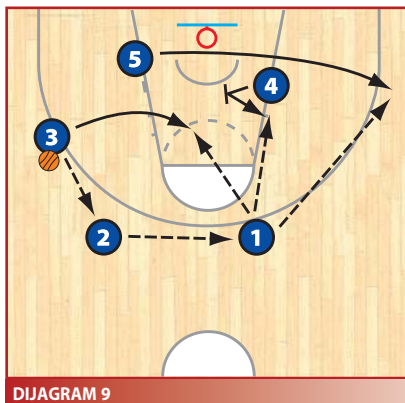
DIJAGRAM 6



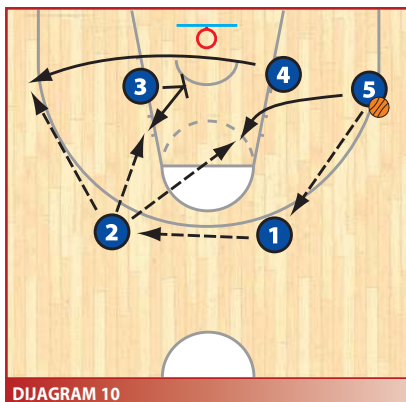
DIJAGRAM 7



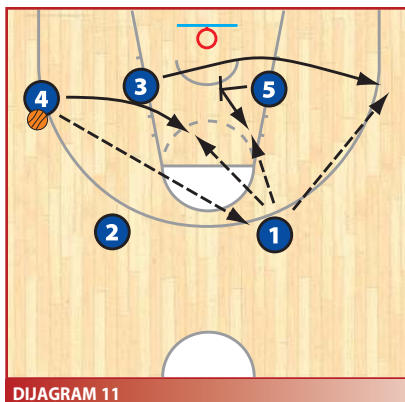
DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11

Univerzitet Gonzaga

Univerzitet Gonzaga (Gonzaga University) već nekoliko godina koristi jedan interesantan napad protiv odbrane čovek na čoveka.

Napad započinje iz rasporeda 1-2-2. Igrač broj 1 otvara napad dodavanjem lopte igraču broj 3 na krilnoj poziciji. Igrači broj 4 i 5 se pomeraju ka pozicijama visokog posta. Posle dodavanja, igrač broj 1 se pomera na suprotnu stranu od lopte, na poziciju na kojoj je bio igrač broj 2 pre nego što se spustio na ivicu reketa na neopterećenoj strani (D12).

Kada igrač broj 3 primi loptu, igrač broj 5 pravi okret i postavlja blokadu za igrača broj 2 koji se nalazi na ivici reketa. Igrač broj 4 postavlja horizontalnu blokadu na za igrača sa loptom, broj 3. Igrač broj 3 koristi blokadu i agresivnim driblingom „napada” liniju slobodnog bacanja, tražeći povoljnu situaciju za šut. Kada igrač broj 3 prođe nivo blokade, igrač broj 4 nastavlja kretnju i postavlja još jednu blokadu, ovog puta za saigrača broj 2.

Igrač broj 2 u ovoj situaciji „dobija” uzastopnu blokadu, ali treba napomenuti da on kreće tek kada igrač broj 3 iskoristi blokadu od saigrača broj 4, tj. kad prođe nivo blokade (D13).

Ukoliko igrač broj 3 nije u povoljnoj poziciji za šut, on može da doda loptu bilo igraču broj 1 bilo igraču broj 2 koji je iskoristio uzastopnu blokadu (D14).

Ako igrač broj 3 doda loptu igraču broj 2, može posle toga da postavi donju blokadu za igrača broj 5, ili blokadu od lopte za igrača broj 1. Igrač broj 2 ima mogućnost da šutne na koš, ukoliko je u povoljnoj poziciji, ili da doda loptu igraču broj 4 na poziciji niskog posta (D15).

Ukoliko se igrač broj 3 odluči da postavi donju blokadu za igrača broj 5, igrač broj 5 koristi blokadu i izlazi na vrh (D16).

Ukoliko igrač broj 2, prethodno nije uputio šut na koš, niti dodao loptu igraču broj 4 na poziciji niskog posta, dodaje loptu igraču broj 5, a zatim, koristeći blokadu u leđa od strane igrača broj 4, utrčava ka košu i prima

eventualni pas od igrača broj 5. Ove treba navesti jedno pravilo koje stalno treba imati na umu, a to je da svaki put kada igrač postavlja blokadu u leđa, posle iskoršćene blokade obavezno treba da napravi iskorak i da popuni poziciju na kojoj je prethodno bio njegov saigrač koji je iskoristio blokadu (D17).

Univerzitet Pitsburg

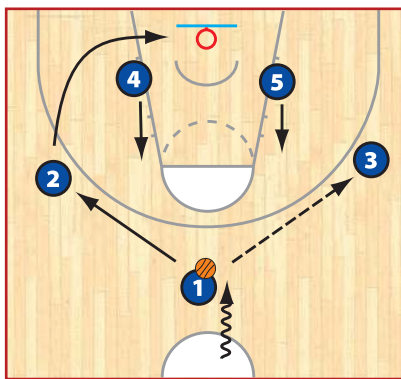
Prikažaćemo još jedan napad protiv zonske odbrane 2-3, ovog puta Pitsburg univerziteta (Pittsburgh University).

Igrač broj 1 dodaje loptu igraču broj 2, a ovaj dalje igraču broj 4, što predstavlja i uvodni pas u ovaj napad. Posle dodavanja, igrač broj 2 utrčava ka košu i odlazi na neopterećenu stranu („give and go” kretanja). Igrač broj 5 pravi okret i pravi blokadu za igrača broj 3 koji utrčava u sredinu reketa. Igrač broj 1 u međuvremenu popunjava centralnu poziciju. Igrač broj 4 ima mogućnost da doda loptu igraču broj 2 koji protičava, ili igraču broj 3 koji utrčava u sredinu reketa (D18).

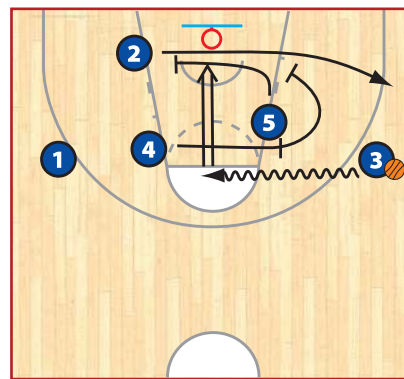
Ukoliko ništa od toga nije moguće, igrač broj 4 dodaje loptu do igrača broj 1 i postavlja blokadu za igrača broj 3. Igrač broj 1 ima mogućnost da doda loptu igraču broj 3 koji je iskoristio blokadu (pregrađivanje), ili igraču broj 2 na suprotnoj strani. Igrač broj 2 može da izvede šut na koš, ukoliko je u povoljnoj poziciji, ili da doda loptu igraču broj 5, koji se nalazi negde oko pozicije niskog posta (D19).

Ukoliko ništa od toga nije moguće, igrač broj 2 može da vrati loptu igraču broj 1. Igrač broj 1 prebacuje loptu do igrača broj 3, a ovaj zatim do igrača broj 4 i tako ponovo započinjemo napad („give and go” kretanjem). Igrač broj 3 ima i drugu mogućnost. Ukoliko, prilikom prebacivanja lopte sa jedne na drugu stranu, igrač broj 5 napravi brzo, „jako” istrčavanje na liniju slobodnih bacanja, igrač broj 3 može da mu doda loptu i to često može biti dobra pozicija za otvoren šut (D20).

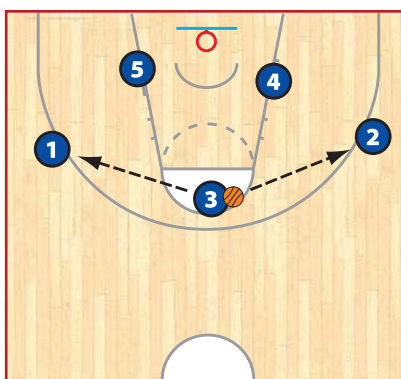
Ukoliko je igrač broj 3 dodao loptu saigraču broj 4, napravio utrčavanje i „raširio” na neopterećenu



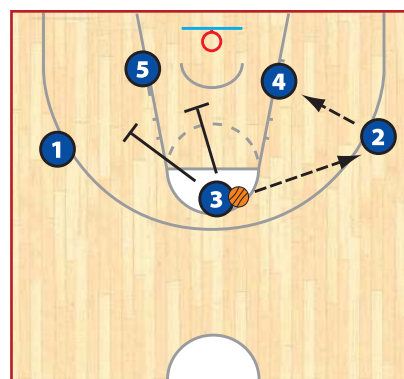
DIJAGRAM 12



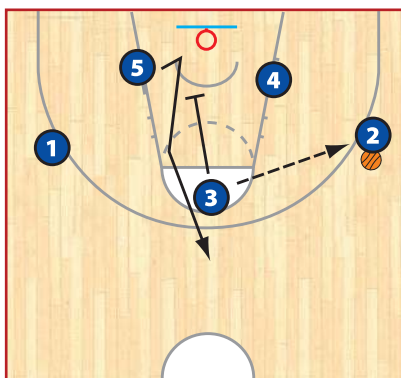
DIJAGRAM 13



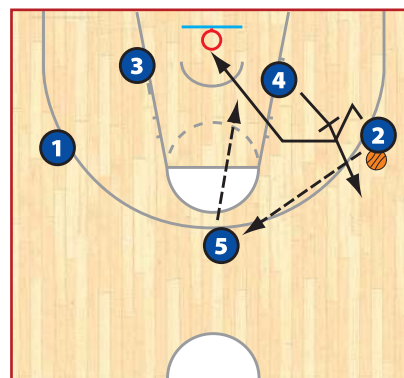
DIJAGRAM 14



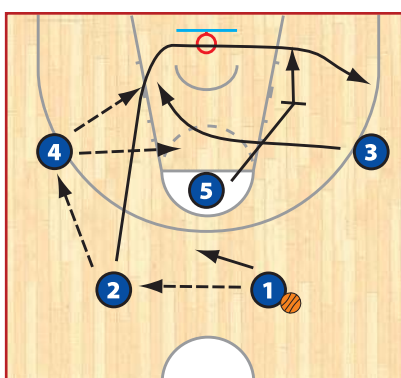
DIJAGRAM 15



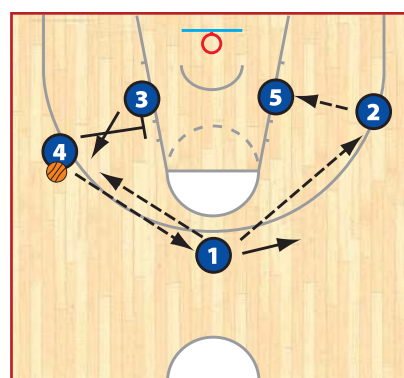
DIJAGRAM 16



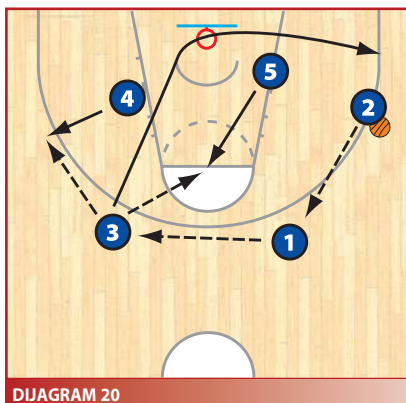
DIJAGRAM 17



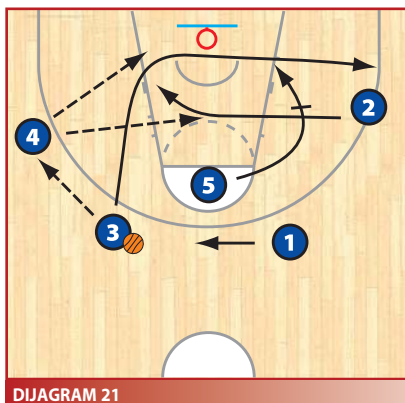
DIJAGRAM 18



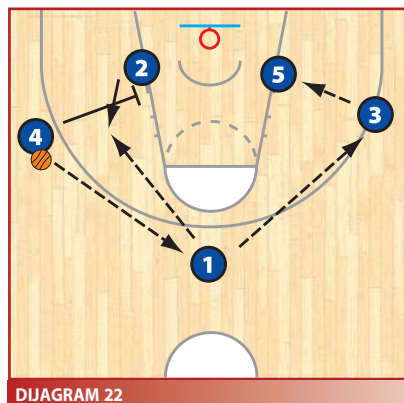
DIJAGRAM 19



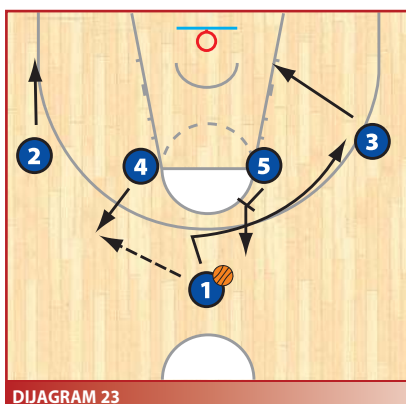
DIJAGRAM 20



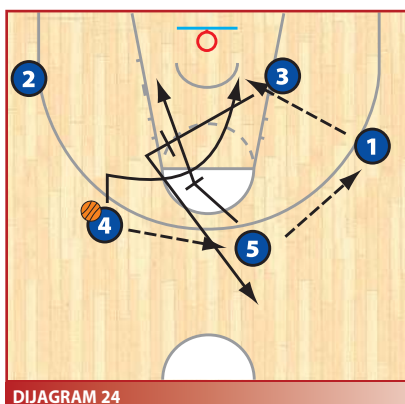
DIJAGRAM 21



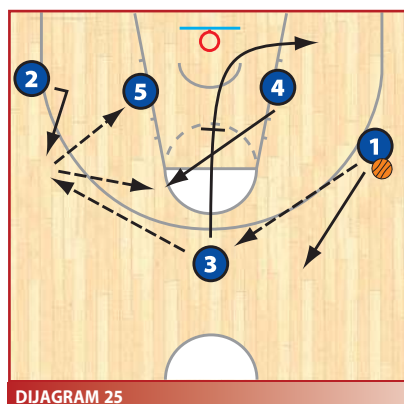
DIJAGRAM 22



DIJAGRAM 23



DIJAGRAM 24



DIJAGRAM 25

stranu, igrač broj 5 pravi okret, blokadu za igrača broj 2 koji utrčava u sredinu reketa. Igrač broj 4 ima mogućnost da doda loptu igraču broj 3 prilikom njegovog protrčavanja, ili igraču broj 2 koji utrčava u sredinu reketa (D21).

Ukoliko ništa od toga nije moguće, igrač broj 4 dodaje loptu do igrača broj 1 i postavlja blokadu za igrača broj 2. Igrač broj 1 ima mogućnost da doda loptu igraču broj 2 koji je iskoristio blokadu (pregrađivanje), ili igraču broj 3 na suprotnoj strani. Igrač broj 3 može da izvede šut na koš, ukoliko je u povoljnoj poziciji, ili da doda loptu igraču broj 5, koji se nalazi negde oko pozicije niskog posta (D22). Ponovo smo došli u situaciju kao na početku, ali sa nešto izmenjenim pozicijama igrača.

Univerzitet Market

I na kraju, još jedan napad protiv odbrane čovek na čoveka, koga primenjuje Market univerzitet (Marquette University), a koji je interesantan i zbog toga što je ovaj vid napada vrlo često koristila i reprezentacija Argentine u svojim pohodima na medalje, a pod rukovodstvom čuvenog Rubena Manjana.

Napad započinje iz rasporeda 1-4 (visoko). Igrač broj 1 dodaje loptu igraču broj 4 koji je iskoračio izvan linije za tri poena, a zatim prima blokadu na suprotnoj strani od lopte, od strane igrača broj 5. Istovremeno, igrač broj 3 se spušta ka reketu a igrač broj 1 popunjava njegovu poziciju posle korišćenja blokade suprotno od lopte. Posle blokade, igrač broj 5 pravi iskorak i zauzima poziciju naspram igrača broj 4 (D23).

Igrač broj 4, zatim, dodaje loptu igraču broj 5, a ovaj je brzo prosleđuje do igrača broj 1 na krilnoj poziciji. Na pas igrača broj 5 ka igraču broj 1, igrač broj 3 postavlja blokadu u leđa za igrača broj 4 koji koristi tu blokadu za utrčavanje ka košu i prima loptu ukoliko je u povoljnoj poziciji. Igrač broj 5 posle dodavanja treba da sačeka trenutak, a zatim postavlja blokadu za igrača broj 3. Ovdje treba dosta obratiti pažnju na tajming kod postavljanja blokade. Igrač broj 3 koristi blokadu koju mu je postavio igrač broj 5 da bi se „oslobodio“ na centralnoj poziciji na terenu (D24).

Ukoliko je igrač broj 3 primio loptu i nije u mogućnosti da šutne na koš, on prebacuje loptu do igrača broj 2, a zatim postavlja donju blokadu za igrača broj 4 koji se nalazi na poziciji niskog posta. Igrač broj 1 se pomera ka sredini, dok igrač broj 4 posle blokade izlazi na poziciju visokog posta. Igrači su sada postavljeni u poziciju za kvalitetnu saradnju „visoki – niski“ (post), ukoliko igrač broj 4 primi loptu od igrača broj 2. Ukoliko igrač broj 4 nije u poziciji da primi loptu, igrač broj 2 može da doda loptu igraču broj 5, ukoliko je on u povoljnijoj poziciji (D25).

Nadamo se da se za svakog može naći ponešto, iako mnogi NCAA košarku smatraju samo „pripremnim“ nivoom za neku ozbiljniju košarku. Ali, pošto postoje mnogi treneri koji su košarku doveli do nivoa „matematike“ i visoke filozofije, sigurno će se naći i oni kojima ova „jednostavnost“ odgovara. Ipak, ne bi trebalo zaboraviti da je najteže igrati jednostavnu košarku.

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)

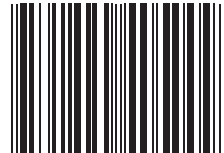
Napomena: - u cene nije uračunat PDV

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





ISSN 1820-4058



9 771820 405009