

časopis udruženja košarkaških trenera



TRENER



MART 2012, GODINA XVI BR. 68 CENA 100 DIN 2 EUR 3,5 KM 100 DEN 25 KUNA

KK Partizan Pouzdaní čuvari Žučkovog kupa



Reč urednika

Radno od starta

Prvna sednica novoizabranog Izdavačkog saveta našeg časopisa, održana 1. marta u Kući košarke, izgledala je veoma netipično, bar za naše prilike. Valja odmah naglasiti ovo – netipično, trebalo bi prihvatiti u najpozitivnijem smislu. Samo je početak, tek kratko. Imao svoj protokol u kome se osećala pomalo svečarska atmosfera. Toliko da Božo Mitrović, kao trener-veteran i najstariji član otvori prvu sednicu i predloži dnevni red. Sa mnogo argumenata, trener-novinar – Boško Đokić, izabran je za predsednika i odmah se počelo sa radom, kao da se ovaj sastav zajedno bar godinu dana.

Izvesno je da je Upravni odbor napravio, sportski rečeno – dobar tim.

Pored pomenutih, Boška Đokića i Bože Mitrovića, tu su još: profesor dr Vladimir Koprivica, treneri Zoran Tir i dr Anđelka Jančić, Dragutin Stojmenović, sportski novinar I košarkaški trener i Milan Tasić.

Naravno, reč je o ljudima koji su se i do sada isticali u saradnji sa našim časopisom. Trebalo ih je samo objediniti i napraviti tim koji garantuje da Trener u svoju šesnaestu godinu izlaženja ulazi znatno ojačan.

Vašem uredniku, pored komplimenata, mnogo više je imponovala želja, zahvalnost Upravnom odboru na poverenju i izrečeni entuzijazam, svih članova, da se održi visok nivo kvaliteta našeg časopisa. Sve to potkrepljeno je znanjem i kompetentnošću svakog od članova Izdavačkog saveta.

Dosadašnja, Programska koncepcija, s kojom je Trener opstao svih ovih godina, dobila je punu podršku. Naravno, nisu izostali ni predlozi na inovacijama. Očekujemo da to naši čitaoci (treneri) kojima je ovaj časopis i namenjen u najskorije vreme to primete i u praksi. Profesor Vladimir Koprivica je insistirao na visokom kvalitetu struč-

nih tema, uz obavezu da se i sam uključi u taj deo posla. Milan Tasić je podsetio koliko se Trener ceni u region, ali i mnogo šire i predložio da se putem interneta, Časopis učini dostupnim svima širom sveta koji se za to interesuju, a da se i na taj način ostvari i finansijska dobit. O marketinškim aktivnostima posebno je i sa mnogo optimizma govorila dr Anđelka Jančić. Zoran Tir je insistirao da se ima u vidu činjenica da je Trener najpotrebniji mladim trenerima, i to naročito u unutrašnjosti uz ravnopravan tretman muške i ženske košarke. Dugogodišnji saradnik trenera – Dragutin Stojmenović takođe je izrazio zadovoljstvo svojim izborom u ovaj savet. Božo Mitrović se, naravno, prisetio pionirskih pokušaja da se dođe do časopisa za trenere i naglasio da je vrlo zadovoljan što se kroz ovaj pokušaj, koji je ušao u šesnaestu godinu izlaženja, ostvario san njegove generacije.

U ovakvoj atmosferi, pre svih, predsednik Boško Đokić, prihvatio je obavezu i odgovornost da se Trener, bez obzira na sve teža (ekonomska) vremena održi i unapredi. Ako podsetimo da je reč o vrlo iskusnom i uglednom treneru, sa fakultetskom diplomom novinara, stečenom na Univerzitetu u Beogradu koji ništa manji ugled ne uživa u mnogim redakcijama, kao vrstan kolumnista, onda vas neće iznenaditi optimizam vašeg urednika, kada je sudbina Trenera u pitanju.

Dakle, ponovimo, nema dileme da je, već na svojoj prvoj sednici, Upravni odbor našeg udruženja, izvršio dobar izbor Izdavačkog saveta. Naravno, niko, pa ni ovaj savet, nema blanko podršku. Sve zaključeno, a nije sve pomenuto, mora se potvrditi u praksi. Takođe, pored odgovornosti i poverenja koje je dobio, ovom izdavačkom savetu će i dalje biti potrebna podrška Upravnog odbora, kako nam se ne bi ponovila naša poslovna praksa da se uspeh ne prašta.

U OVOM
BROJU

7

BCB 2012

Po tradiciji –
najvišeg kvaliteta

14

ŽKK Partizan
Krunisane
u Zenici

40

Boško Đokić
Bez straha od
inovacija

Vladimir Jovanović, KK Partizan

Pouzdana čuvari Žučkovog kupa

i površno upućenima u košarkaška zbivanja, tokom nadmetanja za Kup „Radivoj Korać“ u Nišu, jasno je bilo da je trener Branioca trofeja – Vladimir Jovanović našao način kako da sa svojom ekipom odbrani jedan od najdražih i najcenjenijih trofeja naše košarke.

Od dvanaest protivničkih igrača, samo su dvojica, u duelima sa Partizanom, uspela da se „iskobeljaju“ iz kandži odbrane i prevaziđu svoj ovosezonski prosek poena. Svi ostali su bili „uhapšeni“. Napadačke tajne onih najopasnijih bile su potpuno razotkrivene i pokazane grupi ljudi koja će ih tokom 40 minuta finala juriti i, ispostaviće se, apsolutno zaustaviti.

Na taj način Partizana MTS je osvojio Kup Srbije koji nosi ime legendarnog Radivoja Koraća. Trinaesti put u istoriji, drugi pod komandnom palicom Vlade Jovanovića čija je zasluga, ovoga puta, veća nego ikada.

Trener Parnog valjka je idealno tempirao formu, probudio one koji su dremali, pronašao im savršenu ulogu (pre svega u odbrani) i sa svojim stručnim štabom pripremio taktiku koja je donela ogromnu radost crno-belom delu Srbije. Jer, zaustaviti motivisanu Crvenu zvezdu na samo 51 poenu u finalnom meču, ravno je podvigu.

Zašto? Pre svega zato što crveno-beli nijednom u sezoni nisu otišli ispod 63 ubačena poena (protiv Budućnosti), dok su prosečno na impresivnih 81,5 u ABA ligi! Dakle, Jovanović je preko svojih izabranika spustio večitog rivala na 30 poena ispod proseka!

Drugo, ako uzmemo uzorak iz Jadranske lige, možemo da primetimo da je u samo tri utakmice od 21 odigranog kola neka ekipa išla ispod 51 poena. Možemo taj rezultat da gledamo i kroz Evroligu u kojoj čudesna odbrana Barcelone četiri puta spuštala rivale na 50 i manje poena, dva puta je to pošlo za rukom UNIKS-u (protiv Prokoma i oslabljene Olimpije) i jednom CSKA. I, to je to!

A Partizan je u rovoškom boju za prvi trofej u sezoni, 40. u istoriji kluba, pobedio Zvezdu 64:51. Spektakularna odbrana tima Vlade Jovanovića.

– Tako izgleda prava borba za trofej – skromno je počeo priču trener crno-belih na pitanje da prokomentariše

sjajno defanzivno izdanje njegovih pulena. – Finale je uvek specifična utakmica, posebno kada je u pitanju der-bi. U takvim mečevima nema popravnog, to svi znaju. Obojica trenera i svi igrači osećaju pritisak. Zato se i šu-tevi teško uzimaju, a pogađaju u slabijim procentima. To se najbolje videlo kroz uspešnost sa linije slobodnih bacanja obe ekipe. Ipak, u tom slučaju ne sme da zakaže odbrana! Sigurno da može da postoji pritisak koji rezultira slabim šutem u napadu, ali defanziva uvek mora da bude na vrhunskom nivou, čime se i pritisak pretvara u dobru energiju, skok... – odbranu.

Već smo pomenuli neke evropske ekipe koje igraju strašnu defanzivu. Generalno, svih šest timova koji su već sada izborili plasman u četvrtfinale Evrolige, nalazi se među osam najboljih defanzivnih ekipa elitnog takmičenja. To je bio povod da Jovanovića upitamo da li je to znak da u savremenoj košarci odbrana donosi trofeje.

– Ne bih previše ulazio u analizu novih trendova u evropskoj košarci. Recimo, u Americi je neka sasvim druga priča. Jednostavno, u košarci jedan element igre gura drugi. Kada su igrači fizički i tehnički moćniji u napadu, cilj im je da razvijaju odbranu. I obrnuto, kada su u odbrani odlični, usavršavaju se individualno i kolektivno u ofanzivi. Jedno bez drugog ne može. Niti košarka može da bude interesantna za publiku ako obe ekipe uvek daju pre-ko 100 poena, niti ako se igra konstantno na mali broj poena – objašnjava Jovanović.

Kada smo nabrajali zasluge šefa stručnog štaba crno-belih nismo naveli motivaciju ekipe, iako je ona bila na očigledno impresivnom nivou. Ipak, za svakog sportistu se podrazumeva da borba za trofej direktno protiv večitog rivala predstavlja dovoljan mamac da pruži više od maksimuma.

– Finalni mečevi ne moraju po prirodi stvari da budu lepi, ali moraju srčani. Pomenuo sam i u najavi utakmice protiv Zvezde da je forma bitna, ali želja još važnija zbog energije sa kojom se ulazi u meč. Bili smo veoma motivisani, bez obzira što smo nosili breme favorita. Jednostavno, igrači su morali da poštuju svaki šut i odbranu, što se jasno videlo. Pobednika Kupa su rešili pre svega fizički elementi – odbrana, trčanje i skok. Odgovorili smo odlično na sva tri.



Jovanović je više puta ponovio da je samo mali broj akuelnih crno-belih momaka imao priliku da podiže pehare namenjene najboljim timovima u nekim takmičenjima.

– Kada god se priča o Partizanovim utakmicama, posebno uoči finala, uvek se govori o broju titula koje je ovaj klub osvojio u nizu. Niko ne spominje da sada u timu neki novi momci i dosta njih je gladno trofeja. Istina je da ostavimo dvojicu-trojicu iskusnih kako bi oni preneli tu atmosferu koja ovde godinama vlada, ideju i način na koji Partizan funkcioniše. Ali, ovaj tim je sastavljen od no-vih, mladih igrača kojima je trofej u Nišu prvi. Partizan zna kako se osvajaju trofeji, ali ne i ovi igrači. Imamo osmoricu novih momaka koji su prvi put došli ovde. Oni su trofej osvojili željom i energijom, nisu imali prethodno znanje.

Partizan ima dvojicu reprezentativaca, Milana Mačvana i Miroslava Raduljicu, ali se oni nijedne sekunde nisu individualno isticali na užrb tima. Naprotiv, potpuno su se podredili onome što je bitno da se osvajaju trofeji.

– To je sjajno! Znam da ovo neće biti poslednji put da smo igrali na taj način, već ćemo to videti i u narednim utakmicama. Svaki meč je imao svog heroja, nekog novog koji je iskočio. Ne bi trebalo na silu forsirati nekog igrača, niti unapred prognozirati ko je najbolji. Takvog obično određuju mediji ili protivnik. Ali, kod nas tim u pravom trenutku iznedri svog junaka. Tako je bilo u sve tri utakmice na Kupu. Mačvan i Raduljica, kao i svi ostali koje smo vodili u Niš, u svakom trenutku su individualni kvalitet podredili kolektivu. Izvanredna energija koju je tim prikazao, iznedrila je raspoložene igrače. U periodima tokom jednog meča imali smo više junaka. Mene to izuzetno raduje. Prvi korak ka pravljenju tima je da se svako zauzme za saigrače – kaže zadovoljno Jovanović.

Jedan od tih heroja Partizanovog trijumfa bio je i jedan dečak – Danilo Anđušić, MVP finala Kupa Radivoja Koraća.

– Ponavljam, dobre partije pojedinaca su proizvod timske igre. Anđušić je sjajno podržan od tima, bio je hrabar i preuzeo prave šuteve. Slažem se sa procenom da je zaslužio to priznanje.

Šta dalje – pitali smo za kraj Vladu Jovanovića, trenera Partizana pred kojim su odbrane još dva trofeja.

– Osećamo dozu zadovoljstva, ali ne bi trebalo preterati. Pred nama su novi veliki i teški izazovi koji nam ne do-puštaju da previše uživamo. Posao nije završen, Partizanu su ostala još dva izuzetno važna takmičenja. Na Kupu u Nišu smo stvarno odigrali veoma dobro, pokazali veliku želju, motiv, energiju i atmosferu koju imaju samo pravi timovi, a koju smo dugo stvarali. To je nešto što obećava – zaključio je optimistički Jovanović.

Vlada Jovanović je već posle godinu i po dana ušao u istoriju Partizana. Naime, pobedom u Kupu on je postao prvi trener koji je posle trijumfalne debitantske sezone uspeo da u narednoj takmičarskoj godini odbrani neki od trofeja! Pri tom, ostala su mu još dva koja brani...

Zanimljivo, crno-beli su u bogatoj istoriji (40 trofeja) imali nekoliko trenera debitana koji su osvajali trofeje, ali iz različitih razloga nisu uspevali da ih odbrane. Svi osim Jovanovića koji je imao ogromnu podršku uprave kluba da nastavi putem kojim je krenuo.

Nije sve bilo idealno za crno-bele u dosadašnjem delu sezone, zbog čega su mnogi posumnjali da će Partizan nastaviti neverovatnu seriju osvajanja trofeja. Nikola Peković je bio prva zvezda tima, ali kada je otišao bilo je potrebno dosta vremena da se uloge u timu rasporede. Takođe, raskinuta je saradnja sa prvim plejmejkerom Ejsijem Loom, novi (Dominik Džejms) se dugo tražio, a zatim i uigravao.

I pored objektivnih razloga, Partizanovo neigranje u Top 16 posle pet godina neki nisu najbolje prihvatili, pa je i sa te strane postojao veliki pritisak. Ipak, kao što je Jovanović više puta isticao, „Partizan je, nažalost, dobio vreme za treninge i pravi rad sa mladim, novim igračima kojima je bilo potrebno vreme, koje u početku nisu imali, da uđu u sistem igranja izuzetno teških utakmica dva puta nedeljno”. To vreme je stručni štab na najbolji način iskoristio, a kao potvrda je došlo i osvajanje Kupa.

M. Nešović

Svetislav Pešić – trenerima najmlađih košarkaša:

Taktika za jednu utakmicu – tehnika za ceo život

Još jednom je Svetislav Pešić pokazao da je izvanredan predavač. Iskusni stručnjak, je na poziv Košarkaškog saveza Srbije održao predavanje 12. januara na seminaru „Od mini basketa do košarke” koje se održava u okviru 12. Međunarodnog minibasket festivala „Rajko Žižić”.

Pešić je u Hali 3 Beogradskog sajma pred oko stotina trenera govorio sat i po vremena o radu sa mladim igračima, ali se dotakao i mnogih drugih košarkaških tema. Govorio je u svom stilu, bez dlake na jeziku, nesebično prenoseći svoje znanje i iskustvo.

Obraćajući se trenerima Pešić je pre svega naglasio da u radu sa mladim igračima njihov osnovni zadatak treba da bude usadivanje ljubavi prema košarci.

Pešić nije mogao da zanemari priču o jedinstvenoj metodici rada po kojoj su treneri sa naših prostora prepoznatljivi, pre svega zbog razvoja individualne tehnike koja predstavlja polaznu osnovu u kreiranju vrhunskih igrača.

– Košarka je jedinstvena igra koja se u svojoj osnovi ne menja sve ove godine, ali metodika rada se i te kako prilagođava uzrastu, kvalitetu i uslovima gde se mladi igrači razvijaju. Ono što bi svima trebalo da bude jasno to je činjenica da bi deca do 12 godina trebalo da se igraju košarke, a od tog uzrasta da se košarkom ozbiljno bave. U tom procesu ozbiljnog bavljenja košarkom strpljenje je ključna reč – rekao je Pešić i potom nastavio:

– Ne smeju da se zanemare fundamenti, a to pre svega znači da igrači moraju da ovladaju individualnom tehnikom, a kada talenat ovlada individualnom tehnikom, onda dobija i individualnu taktiku i tek onda postaje igrač. Taktika je za jednu utakmicu, a tehnika je za čitav život. To je neophodno da treneri razumeju da bi i igrači to razumeli. Svi treneri moraju da imaju veliko strpljenje. Bez strpljenja nema napretka, jer se ništa preko noći ne postiže.

Da bi trenerima što više približio individualni rad sa mladim igračima Pešić je istakao polazne osnove i najvažnije segmente u igri na kojima se mora najviše raditi.

– Za mene je najvažnije da igrači nauče kako da uhvate loptu, pravilno je drže i nauče da je čuvaju, odnosno da dobro pivotiraju – naglasio je Pešić i dodao:

– Da me neko ne bi pogrešno shvatio, svi segmenti su važni. I šut, i dribling i dodavanje. Ali, šut je stvar samopouzdanja, dribling je važan, ali je on sredstvo da izađeš iz nevolje, pa je možda i najvažniji segment dodavanje. Međutim, najvažnije je da sve te segmente igrač zna da primeni tokom igre.

Govoreći o tome kako su athleteske sposobnosti sve bitnije u modernoj košarci Pešić je iznio i svoja iskustva u radu sa mladim igračima sa tegovima:

– Kada smo imali pripreme u Pirotu sa generacijom igrača rođenih 1968. koji su činili juniorsku reprezentaciju SFRJ, Divac nije mogao da uradi ni jedan trbušnjak.

Sa druge strane Toni Kukoč koji je jedinstven u svemu, jer je bio najbolji i kada smo igrali fudbal i kada smo igrali stoni tenis, a jedino mene nije mogao da pobedi, nije želeo da diže tegove jer mu je trener to zabranio. A onda kada je video da svi drugi to rade, počeo je i on i bio je najbolji, jer je imao najbolju kordinaciju iako je bio izrazito mršav. Divac je imao problema sa trbušnjacima zbog svoje visine od 212 i raspona ruku od 221 centimetar. Zbog velikih poluga nije mogao da radi trbušnjake, ali to mu nije smetalo da postane vrhunski igrač. Ako me pitate kada bi trebalo da mladi košarkaši počnu da rade sa tegovima moj dogovor bi bio već sa 16 godina.

Nakon predavanja, Pešić je odgovarao i na sva trenerska pitanja.

R. T.



U susret BCB 2012

Po tradiciji – seminar najvišeg kvaliteta

U pripreme za ovogodišnju „Basket ball clinic“ krenulo se po već proverenom receptu. Pripreme su počele, ne samo na vreme već se može konstatovati da su privedene kraju.

Ovaj stručni skup košarkaških trenera koji od samog starta ima najviši svetski rejting, biće i održana u Beogradu od 30. juna do 1. jula. Mesto okupljanja oko hiljadu trenera iz Srbije i inostranstva biće proverena baza – Sportski centar Šumice. Upravni odbor UKTS vredno radi na dovođenju što atraktivnijih predavača koji će preneti svoje znanje okupljenim trenerima. Kako sama realizacija svake ideje zavisi od ljudi, odmah po konstituisanju Upravni odbor je za direktor ovogodišnje klinike izabrao Ivana Jeremića, našeg uglednog trenera i dovoljno kompetentnog da koordinira rad na ovom izuzetno značajnom projektu, kako za stručno usavršavanje trenera, tako i za funkcionisanje samog udruženja.

– Poštujući ranije principe organizacije BCB i ovoga puta smo se rukovodili istim principima. Naša želja i ideja je da među predavačima imamo jednog američkog trenera iz NBA lige, da imamo jednog vrhunskog evropskog trenera, zatim da tu bude jedan naš mlađi trener i jedan trener fizičke pripreme – kaže direktor klinike Ivan Jeremić i odmah dodaje

– Odlučili smo se za termin od 30. juna do 1. jula jer je u prvobitnom terminu (vikend ranije) koji smo hteli, zakazan draft NBA lige na kojem prisustvuju svi američki treneri – rekao je Jeremić

On je dodao da već postoje neki kontakti sa trenerima iz Evrope i to dvojicom iz najboljih klubova..

– U pregovorima smo sa svim gostima i verujem da ćemo kao i uvek da obezbedimo kvalitetne predavače. Što se tiče Evrope tu razgovaramo sa Davidom Blatom i Čavi Paskvalom, a što se tiče kondicionog trenera pričamo sa Kucolinijem, koji radi u Toronto reptorsima a pre



Ivan Jeremić, direktor BCB 2012

toga je dugo radio u Košarkaškom savezu Italije, zatim u Montepaskiju i tako dalje – objašnjava direktor klinike. U pripreme ovogodišnje BCB i ove godine su, pored naših najistaknutijih stručnjaka, uključeni i Igor Kokoškov (SAD) i Vlado Stanković – Španija.

Jeremiće je istakao da teme predavanja nisu definitivno određene, već će se to uraditi u saradnji sa samim predavačima.

– Obično predavači sami biraju teme koje će izlagati ali im mi pomažemo tako što ih informišemo o aktuelnom trenutku kod nas o čemu bi mogli da pričaju – raportirao je Jeremić.

BCB je, po ustaljenoj praksi, obavezna za sve naše trenere, ujedno je i uslov za overu crvene (najviše) licence. Pored trenera iz našeg okruženja, veliko interesovanje za BCB

vlada među trenerima širom sveta. Zanimljivo je da su dolazak u većem broju najavili košarkaški treneri iz Australije.

D. Stojmenović

Trenerski dani u Čačku

Oism Beogradske klinike Udruženje košarkaških trenera Srbije planira još niz oblika stručnog usavršavanja za svoje članove. Jedna od njih su i tradicionalni Trenerski dani koji će polovinom aprila biti održani u Čačku na finalnom turniru jedinstvene kadetske lige Srbije. Podsetimo ovaj seminar je obavezan za trenere mlađih selekcija i uslov je za produženje licence. Takođe, biće organizovani i specijalistički kampovi sa dva kruga predavanja, kojima će i ove godine rukovoditi Boško Đokić, uz učešće, kao i prethodnih godina, naših trenerskih legendi a u planu je i slanje trenera na stručno usavršavanje.

Duško Vujošević: Ptredavanje na BCB-2011 (1)

Korišćenje igrača na poziciji niskog posta u savremenoj košarci



ilozofija igre Duška Vujoševića u napadu zasniva se na unutrašnjoj igri i to po mogućstvu što većeg broja igrača u timu (3 krila, 4, krilnog centra i 5 centra).

Od uvek je imao igrače koji imaju ozbiljan „mis match” na svojim pozicijama. Ta prednost se nije ogledala samo u visini, već i u motoričkim i psihološkim sposobnostima (brzina, skočnost, snaga, kao i snažan karakterne osobine neophodne za igranje na donjem postu). Najbitnije je da većina igrača koje je trenirao poseduje ili je steklo tokom dugotrajnog trenižnog procesa specifičnu „post” ili centarsku tehniku, koja pre svega zahteva sposobnost za prijem lopte na donjem postu kao i odbranu od igrača na donjem postu. Napomenuo bih nekoliko bitnih činjenica, koje idu u prilog ekipi, koja svoje težište igre prenosi unutar reketa tj. na donji post. Pre svega visok procenat uspešnosti za dva

poena. Najveći procenat uspešnog šuta (polu distance i distance) prilikom povratnog pasa i najmanji procenat uspešnog otvaranja protivničkog kontranapada, posle postignutog koša sa pozicije donjeg posta (2 %). Promenom pravila i uvođenjem 24 sekunde za napad, navelo ga je na ozbiljno razmišljanje o broju dodavanja kao i o vremenu u kojoj sekundi treba izvršiti primaran napad na koš. Otprilike, optimalno vreme je šesnеста



sekunda napada. U slučaju da se ne postigne koš za 16 sekundi, ostaje 8 sekundi do kraja, što je sasvim dovoljno za PnR-ol ili za spoljno dodavanje posle koga može da usledi igra 1 na 1, šut ili ekstra pas pa šut.

Ipak prva opcija koju traži od svojih igrača jeste kontranapad. Posle koša organizovano uvode loptu. Igrači koji ne učestvuju u uvođenju lopte, trče punim sprintom u napad. Ako ne prođe kontranapad, loptu organizovano spuštaju centru, koji se bori za što bolju poziciju na donjem postu.. Primarna akcija je igra 1 na 1, ali ako centar iz nekog razloga ne napadne koš odmah po prijemu lopte (loša pozicija, organizovana odbrana i td.), ulazi se u organizovan napad. Ono na čemu insistira u trenutku prijema lopte na donjem postu, jeste dobar raspored ostalih igrača kao i organizovana kretnja, koju sprovode nakon samog prijema lopte. Ta kretnja nije šablon, već postoje principi u okviru kojih su igrači dužni da pročitaju odbranu i donesu adekvatno rešenje. Pre

nego što objasnimo metodološki postupak usavršavanja specifične tehnike u igri 1 na 1 na donjem postu, treba napomenuti važnost najbitnih postupaka u igri na donjem postu pre prijema lopte, u toku prijema lopte i nakon povratnog spoljnog dodavanja do dodavača.

1. Dodavanje lopte post igraču.
2. Širina i raspored ostalih igrača.
3. Najpovoljnija pozicija za prijem lopte.



4. Demarkiranje (borba za najpovoljniju poziciju).
5. Igra 1 na 1 na donjem postu po prijemu lopte..
6. Igra posle povratnog dodavanja („ post - repost“).

Dodavanje lopte post igraču

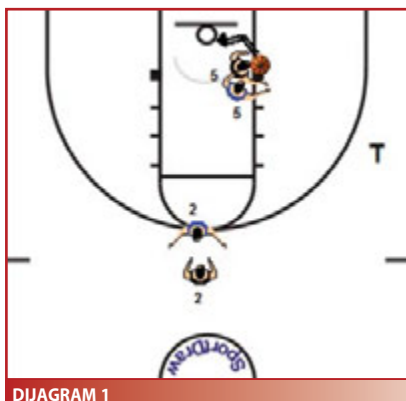
1. U današnje vreme imamo veliki problem sa preciznim i pravovremenim dodavanjem. Ono što još prilikom obuke od igrača traži, jeste čitanje date situacije. Ako napadač sa loptom fintira šut, a odbrane ne reaguje, onda napadač treba da uzme taj šut. U slučaju da odbrana reaguje na fintu šuta, samo pokretom ruke ide brzo dodavanje o pod i to bez iskoraka. Ista je situacija i sa fintom polaska u dribling, samo što dodavanje ide direktno i to pored glave odbrambenog igrača. Bitna stvar na kojoj insistiram, jeste „meta“ koju igrač na donjem postu treba da pokaže jasno, inače u suprotnom ne dodaje mu se lopta.

Širina i raspored ostalih igrača.

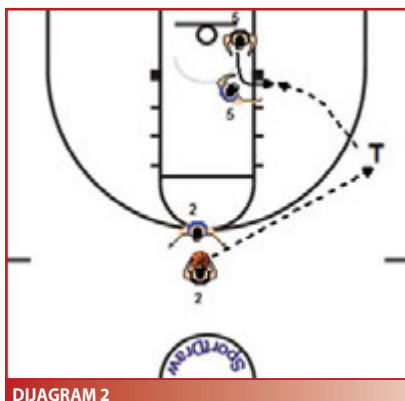
2. Prilikom dotrčavanja iz zadnjeg polja, post igrač po prijemu lopte mora da vidi sve saigrače, koji pri tom stoje u povoljnom rasporedu i drže dobru širinu („spacing“) u napadu, a samim tim omogućavaju postu dobru širinu za igru 1 na 1. Saigrači su takođe spremni da pročitaju novonastalu situaciju i da na spoljno ili unutrašnje dodavanje adekvatno reaguju. To nije šablon već određena vrsta „pasing game“ koja se sprovodi po prijemu lopte na donjem postu.

Najpovoljnija pozicija za prijem lopte

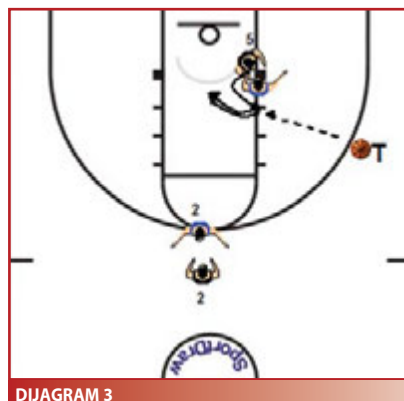
3. Od post igrača traži da loptu prime na srednjem postu („boxu“), kako bi mogli po prijemu lopte da napadaju



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

obe strane. Takođe traži, da po prijemu lopte budu sa dve noge u reketu. U toku borbe za što povoljniju poziciju od igrača tražim da stalno budu u reketu, tj. 3 sekunde u reketu, jednu sekundu van reketa i ponovo 3 sekunde u reketu.

Demarkiranje

4. Ovaj segment je podelio u tri koraka. Pre svega od igrača traži, da stoje paralelno sa dodavačem i da loptu prime leđima okrenuti od koša, a ne bočno kao što mnogi danas rade. Prvi korak predstavlja položaj tela pre prijema lopte. Grudi su nagnute napred ka podu, ruka je ispružena napred ka lopti, kolena su savijena i kukovi spušteni. Drugi korak je trenutak pred sam prijem lopte, igrač naglo ispravlja leđa ali ostaje u svom cilindru, kolena ostaju savijena i kukovi spušteni. Treći korak predstavlja trenutak prijema lopte. U trenutku prijema lopte igrač naskače u jednom kontaktu i „sedalnim delom” gura tj. seda na koleno odbrabrenog igrača.

Igra 1 na 1 na donjem postu

5. Po prijemu lopte centar ili igrača koji igra na donjem postu mora da zna gde mu je odbrambeni igrač bez gledanja. Ukoliko ga odbrana čuva blizu uz kontakt treba koš napadati 1 na 1 leđima. Ako je odbrana daleko i igra bez kontakta, trebalo bi da se koša napada licem. Uprkos situaciji koju smo razjasnili, gospodin Vujošević od svojih post igrača više traži i samim tim i više vežba igru 1 na 1 „leđima” ka košu.

Igra posle povratnog dodavanja

6. U slučaju da post igrač ne reši situaciju 1 na 1, već vrati povratni pas najbližem saigraču, tj. dodavaču. Od njega se traži da popravi svoju poziciju i da još dublje i bliže košu „ugura” odbrambenog igrača, nakon čega ponovo dobije loptu od saigrača, ili da nakon povratnog dodavanja ode u brz PnR-ol na strani (insistirati na brzini odlaska u „pick”, na snažnoj i kvalitetnoj blokadi, na uglu pod kojim se „pick” postavlja kao i na brzini i „timingu” otvaranja iz „picka”). Po mišljenju gospodina Vujoševića ovo je jedna od najtežih PnR-ol opcija za odbranu od PnR-la.

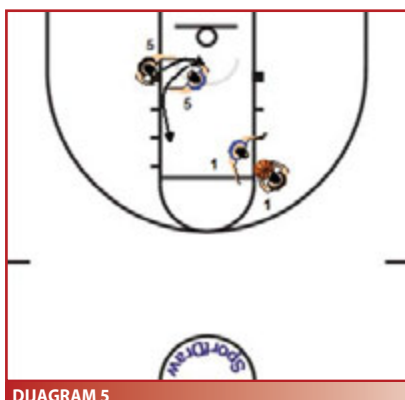
Vežbe koje najčešće koristi prilikom obuke i usavršavanja specifične tehnike za igru na donjem postu.

Vežba 1. (demarkiranje na donjem postu, prva opcija) 1 na 1 sa dirigovanom odbranom + 2 dodavača

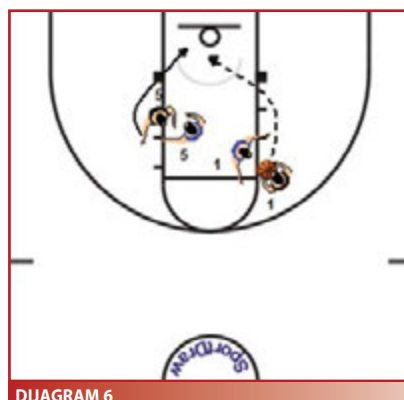
Igrač sa loptom nalazi se na 90 stepeni, drugi dodavač nalazi se na 45 stepeni bez lopte. Post igrač stoji na srednjem postu na desnoj napadačkoj strani okrenut licem ka igraču koji ima loptu. U trenutku prenosa lopte na 45 stepeni napadač ulazi u snažan kontakt sa odbrambenom, tj. desnom nogom snažno ulazi između nogu odbrambenog igrača, ruke su podignute, kolena savijena i kukovi spušteni. Sve se ovo dešava dok lopta još leti sa 90 na 45 stepeni. Pre samog prijema post pravi blagi zakorak levom nogom i time otvara desnu napadačku stranu. Dijagram 1 i 2.



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6



Vežba 2. (demarkiranje na donjem postu, druga opcija)

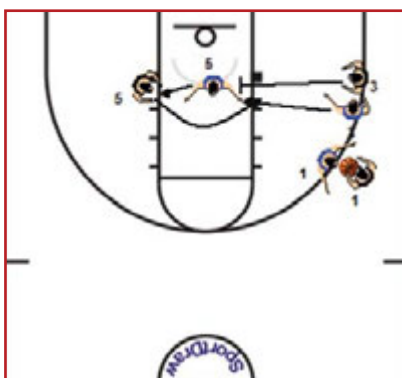
U slučaju da obrana igra agresivno za pola tela na liniji dodavanja i da prva opcija prilikom demarkiranja nije dovela centra u povoljan položaju u odnosu na odbranu, sledi snažan zakorak levom nogu ka sredini terena, nakon čega odbrana ostaje iza leđa napadaču, tj. napadač je ponovo u povoljnijem položaju u odnosu na koš koji napada. Dijagram 3.

Vežba 3. (demarkiranje na donjem postu, treća opcija)

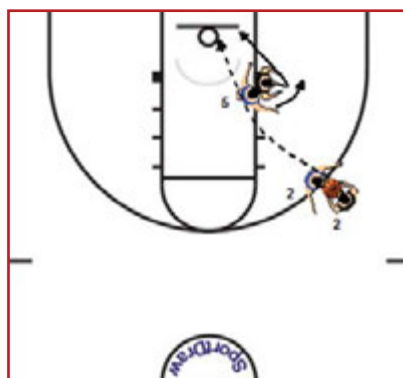
U slučaju da odbrambeni igrač brani posta u „frontu” (licem okrenut lopti, a leđima uz jak kontakt okrenut u odnosu na napadača). Od igrača tražim da jako levim kolonom uđe između nogu odbrambenog igrača, ruke su visoko podignute iznad glave i ne koriste se prilikom kontakta sa odbranom. Dodavač baca oštri lob pas, a post igrač loptu hvata kada je u ravni sa glavom. Nakon uhvaćene lopte napadač naskače iz jednog kontakta, pravi prednji pivot i loptu naslanja od table u koš. Dijagram 4.



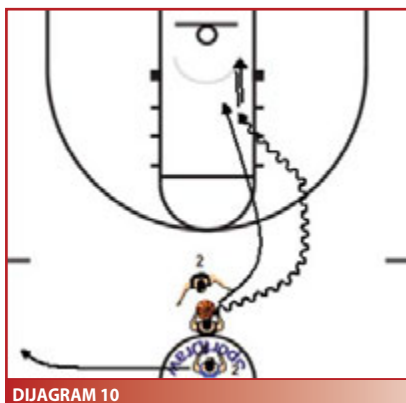
DIJAGRAM 7



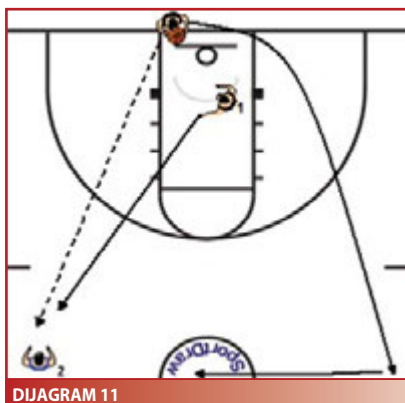
DIJAGRAM 8



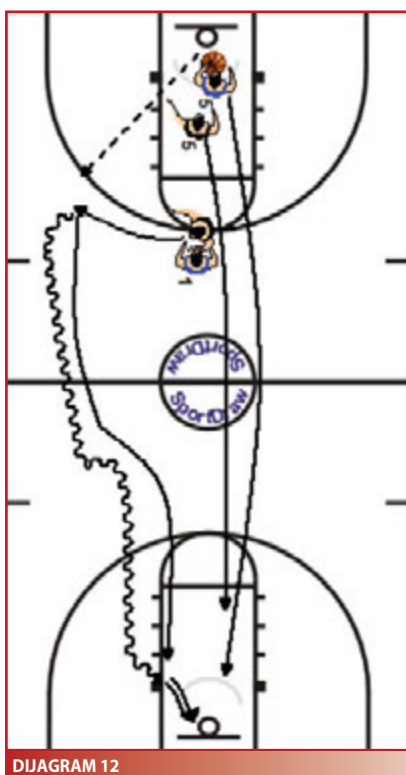
DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13

Vežba 4. (demarkiranje na srednjem postu na suprotnoj strani od lopte, tj. čitanje odbrane i otvaranje za „aleey up”)

Igrač sa loptom se nalazi na lakat poziciji na desnoj napadačkoj strani. Centar na srednjem postu (leva napadačka strana) levom rukom i levom nogom pravi fintu ka sredini reketa (desnu nogu ne pomera), otvara se ka sredini reketa gde takođe levom nogom i levom rukom brzo i snažno ulazi ispred odbrambenog igrača (pre samog prijema pravi snažan zakorak desnom nogom i tako sebi dodatno poravlja poziciju i otvara put ka košu). U slučaju da bude pravovremeno i snažno zatvoren od strane odbrambenog igrača, kreće pravoliniski ka trećem skakačkom mestu gde pravi brz leđni pivot (oko desne noge), oslobađa se kontakta i snažno levom nogu kreće napred ka košu. Igrač sa loptom oštrom parabolom prebacuje odbrambenog centra i „nabacuje aleey up” svom centru. Dijagram 5 i 6.

Vežba 5. (Izlazak iz „cross” blokade)

Jedna od stalnih opcija u napadu koju gospodin Vujošević praktikuje u svojoj igri jeste „cross” blokada beka za centra. Opcije za uvežbavanje izlaska visokog igrača iz „cross” blokade vežba kroz situacije 3 na 3 na pola terena.

Prva način za prijem lopte je nabacivanje „aleey up”, visokom igraču. Centar u napadu čita situaciju i ne izlazi iz blokade i to isključivo zbog odbrambenog igrača koji pokušava da spreči prijem lopte tako što pre napadača „proklizava” pored bloka sa jedne od strana. U tom slučaju visoki igrač ostaje na istoj strani (suprotno od lopte) zaustavlja se ispod koša i bez pokazivanja „mete” (rukom) pravovremeno skače iz mesta hvata loptu iznad koša i pokušava zakucavanjem da postigne koš. Dijagram 7.

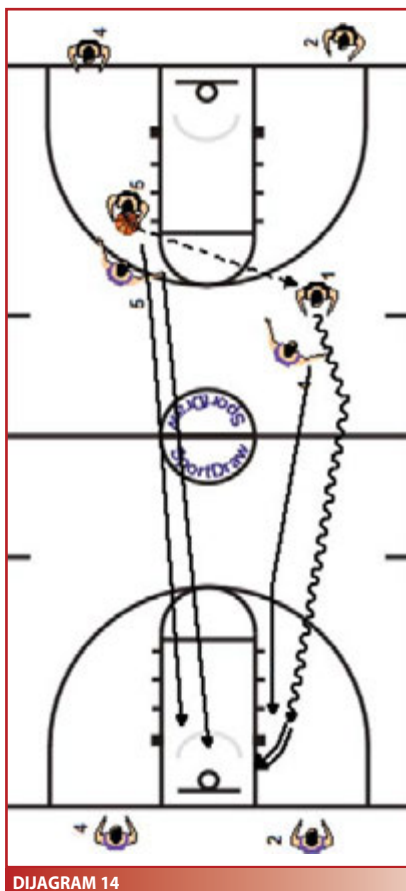
Druga način za prijem lopte koji takođe vežbamo kroz istu vežbu, jeste demarkiranje po izlasku iz blokade na strani lopte. U trenutku izlaska iz bloka sa napadačem zajedno uz jak kontakt izlazi i odbrambeni igrač, koji pritom nastavlja da vrši snažan pritisak na napadačeva leđa i time pokušava da ga izbacuje što dalje iz reketa. Napadač brzo desnom nogom izlazi iz kontakta i kreće ka lopti, u trenutku kada odbrambeni igrač izgubi ravnotežu i po inerciji kreće za napadačem, sledi snažan prednji pivot oko leve noge i brzo utrčavanje ka košu na „aleey up” dodavanje od strane beka koji se nalazi na krilnoj poziciji. Ceo ovaj postupak obavlja se na desnoj napadačkoj strani. Dijagram 8 i 9.

Vežba 6. (igra 1 na 1 sa aktivnom odbranom)

Odbrambeni igrač pušta dodavanje, počinje aktivna igra 1 na 1. Nakon postignutog ili promašenog pogotka napadač ponovo uzima loptu bez prisustva odbrane ide na zakucavanje, posle toga brzo izvodi loptu dodavaču i ponovo kreće da gradi poziciju za igru 1 na 1. Ovakva procedura se ponavlja 3 puta za redom nakon čega dolazi do promene odbrane i napada.

Vežba 7. (igra 1 na 1 + 1 na 1 u trojkama)

Pored razvoja odbrane i napada kroz igru 1 na 1, ovu vežbu koristimo za razvoj brze reakcije prelaska



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15

iz napada u odbranu i obrnuto. Vežba se radi na pola terena (najčešće je rade bekovi). Igrači kreću iz kruga sa pola terena da igraju 1 na 1. Igrač koji ne igra čeka u krugu da se igra završi i odmah nakon postignutog koša ili promašaja otvara se punim sprintom na suprotnu stranu od strane akcije (što dalje od igrača koji treba da igra odbranu). Igrač koji je na početku akcije igrao odbranu, postaje napadač i što brže otvara dodavanje do trećeg igrača koji po prijemu lopte postaje aktivan napadač. Punim sprintom posle izvršenog dodavanja trči na suprotnu stranu do pola terena (gde čeka svoj red za napad). Igrač koji je na početku vežbe igrao napad najkraćim i najbržim putem trči u odbranu gde započinje novu igru 1 na 1. Vežba ima kružni karakter (procedura se stalno ponavlja) i igra se na vreme ili na rezultat. Dijagram: 10 i 11.

Vežba 8. (2 na 2 na celom terenu)

Visoki igrač otvara dodavanje beku van 6,75m. Bek kreće da igra 1 na 1 preko celog terena. Ako bek ne probije odbrambenog igrača do linije penala na suprotnom košu, igra se leteći „pick” između beka i centra. U slučaju da je koš postignut loptu centar izvodi iz terena, suprotno važi za promašaj. Isti par, tj. napad igra deset puta za redom na celom terenu. Nakon toga sledi promena ulaze nova dva para koja ponavljaju istu vežbu. Dijagram: 12 i 13.

Vežba 9. (3 na 3 na pola terena)

Igra se bez faula na pola terena. Koš važi samo iz reketa. U slučaju skoka u napadu igra se odmah za koš, dok prilikom odbrambenog skoka lopta mora da se iznese van linije za tri poena. Po mogućstvu vežba se sprovodi sa šest visokih igrača (pozicije 4 i 5).

Vežba 10. (2 i 2 na 2 i 2)

Vežba se takođe izvodi na celom terenu. Igra se 2 na 2, prva opcija je kontranapad, druga opcija je spuštanje lopte centru koji gradi svoju poziciju što bliže košu. Ekipa koja je igrala napad, igra odbranu protiv druga dva igrača koja čekuju ispod koša. Igra prelazi na drugu stranu, nakon pogodaka ili osvojene lopte od strane odbrane procedura se ponavlja, tj. napad postaje odbrana, odbrana uvodi loptu sledećoj dvojici igrača koji postaju napad na drugoj strani. Vežba je kontinuirana i radi se na vreme ili na rezultat. Ovu vežbu takodje radi i kroz 3 i 3 na 3 i 3 i to ta-

ko što podeli ekipe na bekove i centre (vežbanje „mis match” situacije). Od bekova se traži da igraju spolja 1 na 1 licem ka košu, a od centara da svoju prednost traže na donjem postu u igri 1 na 1 leđima ka košu. Dijagram: 13 i 14.

Završna reč

Tokom obuke koja ne prestaje i koja je moguća i kod seniorskih igrača, jako je bitno da nučite sve igrače da igraju „spolja i unutraži” to na obe strane terena (odbranu i napad). Težnje gospodina Vujoševića su išle i idu u pravcu da višeg igrača spusti na nižu poziciju (Žarko Paspalj, Jan Veseli). Moderna košarka odavno je počela sa razvojem polivalentnih igrača koji su sposobni da igraju na više pozicija istovremeno, ali retki su danas igrači takvog karaktera, fizionomije i tehničko-taktičkih sposobnosti koji mogu da igraju na pozicijama od 1 do 4. Sa druge strane Vujoševićeva filozofija igre jeste da sve igrače u timu osposobi da igraju bar na dve pozicije. Od centara traži da igraju na poziciji 4, od krilnih centara traži da igraju na poziciji 3, od krilnih igrača traži da igraju na poziciji 2 i td.

U drugom delu predavanja prikazaću vam napade koje je sam gospodin Vujošević koristio i koji su mu davali rezultate. Pokušaću da vam prenesem njegove osnovne ideje i mogućnosti u igri centra na niskom postu kroz organizovan i postavljeni napad (nastaviće se u sledećem broju).

Pripremio: **Marko Simonović**,
viši košarkaški trener

Premijerno izdanje Međunarodne ženske regionalne košarkaške lige (MŽRKL) obeležili naši klubovi, na fajnal foru igrala tri naša predstavnika

ŽKK Partizan krunisan u Zenici

da li je potrebna srpskoj košarki ili ne, to će u narednim mesecima nadležni u Kući košarke odlučiti. Činjenica je da su prvu sezonu Međunarodne ženske regionalne lige obeležili naši klubovi.

Partizan Galenika se „prošetao” do fajnal fora, u ligaškom delu doživeo samo jedan poraz – od Voždovca, da bi dominaciju pokazao i na završnom turniru u Zenici. Crno-bele su u polufinalu ubedljivo savladale baš dužnika iz ligaškog dela, na kraju osvojile titulu.

Osim ova dva beogradska kluba na fajnal foru se našao i podmladen, ali i dalje veoma ambiciozni Hemo-farm-Štada. Dodaćemo da je do samog kraja ligaškog dela takmičenja i četvrti naš klub – Radivoj Korač, bio u konkurenciji za odlazak na završni turnir. Jedino je Vojvodina razočarala. Premijerno izdanje MŽRKL završila je sa svega dve pobeđe.

Sve će to biti uzeto u obzir kada na dva tasa iste vage budu stavljene srpska i međunarodna liga. Videćemo šta će pravagnuti.

Za sada je jasno da je Partizan Galenika ubedljivo u vrhu u regionu.

– Nije bilo lako. Prvo je utakmica protiv Voždovca u polufinalu bila teška, a onda nas je dočekao Čelik koji ima iskusnu i veoma dobru ekipu. Ali, pobedile smo, osvojile titulu. To je važno i to se piše – bio je komentar Marine Maljković, trenera zvanično najboljeg tima na prostorima bivše SFRJ, izuzimajući Hrvatsku, pošto se njeni klubovi ove sezone nisu takmičili u regionalnoj ligi.

Maljkovićeva, inače i selektorka našeg ženskog nacionalnog tima, imala je posebnu želju:

– Volela bih da ovo bude samo početak uspešne godine za Partizan, ali i za reprezentaciju Srbije, pa da se plasiramo na Evropsko prvenstvo 2013. u Francuskoj.

Crno-bele su titulu posvetile Dajani Butuliji koja je zbog povrede kolena van parketa čitav drugi deo sezone:

– U Zenicu smo došli bez Butulije, naše najbolje igraričice i ova titula ide njoj – poručila je Marina Maljković. – Čim je utakmica završena, dok su bile još na terenu, devojke su zvale Dajanu. Bila je to zaista dirljiva scena. Či-



nimo sve da je osposobimo za igru do početka kvalifikacija, jer nam je potrebna i u reprezentaciji.

Još je neko bio u mislima crno-belih dama dok su proslavljale prvu titulu u sezoni:

– Naravno, to su naši navijači koji su nam tokom lige pružali veliku podršku. Činili su nesvakidašnje stvari, o njima se pričalo i u Zenici. Hvala im. Ovo je za njih – istakla je Marina Maljković.

Iako je njegov tim stao već u polufinalu, Zoran Tir, trener Voždovca nije bio nezadovoljan. Kao presudno je istakao veliko opterećenje sa kojim su njegove izabranice ušle u meč sa budućim šampionkama:

– Ne znam zbog čega, ali u utakmicu smo ušli previše opterećeni, bez dovoljno samopouzdanja – pričao je



Tir. – Devojke od kojih se očekivalo da će nositi igru, tu pre svega mislim na Milicu Ivanović i Jefimiju Karakašević, nisu to uradile. Naprotiv, uopšte nisu bile na svom nivou, a mi bez njih dve ne možemo da igramo. Partizan je reprezentacija u malom, mi smo daleko od toga. Ne mogu da shvatim da neko ko je nedavno imao indeks 47, par dana kasnije ima strah od igre i protivnika. Ali, to je košarka.

Svestan je šef struke Voždovca da je njegovom timu nedostajalo i iskustvo igranja velikih utakmica:

– Neke devojke su sada prvi put bile na ovakvom turniru. Nadam se ne i poslednji. Očigledno je sve to donelo veliko opterećenje, a ono je učinilo svoje. Promašili

Rezultati fajnal fora

U polufinalu fajnal fora Međunarodne ženske regionalne lige Partizan Galenika je savladao Voždovac, rezultatom 84:61, dok je domaćin turnira, Čelik, posle velike borbe bio bolji od Hemofarm-Štade (77:72).

U finalu je Partizan Galenika bio ubedljivo bolji od Čelika, što potvrđuje i rezultat – 74:65.

smo petnaest zicera, kontranapade smo dobro razvijali, ali loše završavali i „nagrađivali” Partizan lakim poenima.

Ipak, mesta nezadovoljstvu u redovima Voždovca nema. Sve je ovo bila velika škola za nastavak borbi za trofeje u Srbiji. A, isti slučaj je i u Hemofarm-Štadi, koji je na početku sezone promenio kurs. Zato ne treba da čude reči Miroslava Popova, trenera vršačkog tima:

– Sam plasman na završni turnir nas je iznenadio. Bilo je, ako uspemo da odemo na fajnal for, biće dobro. Ako ne, ništa. Jer, mi imamoiskusnu petorku u kojoj samo Biljana Stanković i Marina Mandić imaju jake utakmice u nogama, Saša Čađo i Tijana Ajduković tek par godina igraju ozbiljnu košarku. Ostalo su devojčice. Zato mi igramo vrlo pristojno dok prva petorka ima snage. Ali, zbog nedostatka učinka „klupe”, nemamo i više pobeda. Zato je i ovo za nas veliki rezultat.

Ipak, Hemofarm-Štada se dobro držao u polufinalu protiv domaćina, ali je Čelik u poslednjem minutu naterao naš tim na niz grešaka koje su ga koštale pobede:

– Borili smo se do samog kraja, imali smo našu šansu, utakmica je do samog kraja bila neizvesna. Međutim, presudilo je iskustvo, pa i veći kvalitet Čelika. Inače, smatram da su Partizan i Čelik zasluženo igrali finale. Žao mi je smao što nije bilo utakmice za treće mesto. Shodno teškoj finansijskoj situaciji, pristalo se na to, ali stvarno je šteta i neuobičajeno je što nije bilo te utakmice i što sve ekipe do kraja nisu ostale zajedno.

Biljana Kostreš

Dejv Nordeng i Bil Vening

Kontinuirani napadi

Treneri Dave Nordeng i Bill Wenning poznati su po uspješnom radu sa mladim igračima, a njihov način rada je specifičan i prepoznatljiv. Takođe, Dave Nordeng čuven je po rekordnom broju uzastopnih pobjeda u high school košarci. Tekst je preuzet iz stručne publikacije: „Championship Offense“, Lessiter Publications



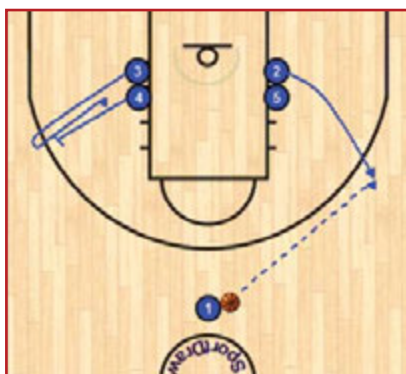
ontinuirani napad na čoveka, tema o kojoj se dosta pisalo, predstavljena od trenera, Dave Nordeng, Marion High School Basketball i Bill Wenning, Former Varsity Basketball Coach Cushing Academy, Ashburnham, Massachusetts izgleda ovako, a njihov rad ukazuje na to da je ovu vrstu napada moguće ostvariti u ekipama svih starosnih kategorija, a prevashodno se preporučuje omladinskim timovima uzrasta od 15–17 godina.

Dave Nordeng: Napad za stranu pomoći

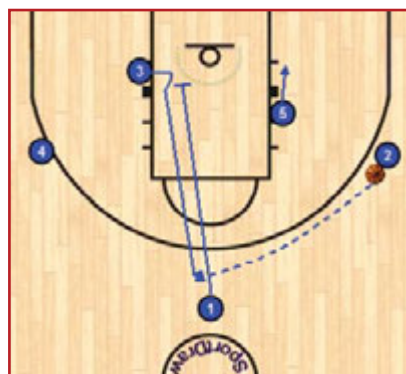
Ovaj napad je zasnovan na kretanjama koje mogu da se uklope u mnoge koncepte napada u tranziciji. Napad je organizovan tako da ga mogu igrati i početnici. Kao i u svakom kontinuiranom napadu moguće je dozvoliti veću slobodu bolje obučanim igračima. Takođe, omogućava veliki broj nadgradnji. Ovde će biti predstavljen osnovni napad. Ovakav napad primorava odbranu sa strane pomoći da je angažovana sve vreme napada i da ne može da pomaže. Dok su visoki igrači na niskom postu ne menjaju stranu što olakšava igranje napada. Početni položaj je da su igrači postavljeni tako da su na oba niska posta jedan visoki i jedan niski



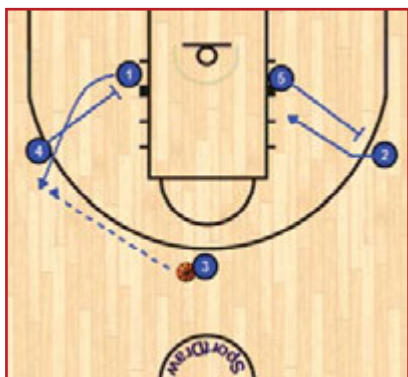
SLIKA 1



SLIKA 2



SLIKA 3



SLIKA 4

igrač tzv. „stak” pozicija. Igrač sa loptom se nalazi na centralnoj poziciji sl. 1.

Igrači 2 i 3 se istovremeno otvaraju uz pomoć visokih igrača. Igrač 2 prima loptu, a igrač 4 pravi leđnu blokadu za igrača 3. Igrač 5 pokušava da primi loptu na niskom postu sl. 2.

Nakon dodavanja igrač 1 pravi dubinsku blokadu igraču 3 koji izlazi i prima loptu od igrača 2 sl. 3.

Igrač 4 postavlja blok igraču 1, koji treba da primi loptu od igrača 3, koji igra 1:1. Istovremeno igrač 5 postavlja leđnu blokadu igraču 2 sl. 4.

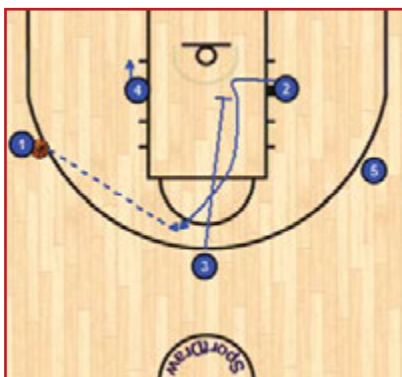
Nakon dodavanja igrač 3 se spušta u blokadu igraču 2, dok se postavlja blok igrač 4 čisti niski post da bi igrač 1 mogao da igra 1:1, igrač 1 dodaje loptu igraču 2 sl. 5.

Napad se dalje nastavlja uobičajenim kretanjama. U svakom trenutku, kada je lopta na bočnoj poziciji, može biti spuštena ka igračima 4 i 5. Visoki igrači mogu da prime loptu na niskom postu ili u kratkom kornaru sl. 6.

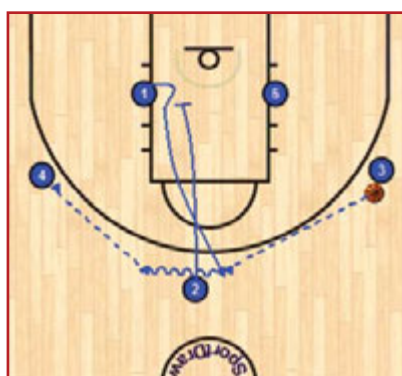
Kada imamo visoke igrače obučene da mogu igrati i spolja može se izostaviti blok za prijam lopte na bočnoj poziciji. Igrač 2 koji je na centralnoj poziciji dodaje loptu igraču 4 koji nepravi blokadu sl. 7.

Bill Wenning: Napad pick&roll

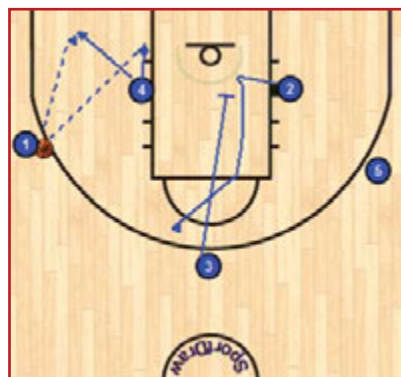
Mnogi treneri imaju ili su imali problem sa timom koji je manje talentovan ili slabiji od protivničkih timova. Ovaj



SLIKA 5



SLIKA 7



SLIKA 6

napad odlično prikriva mane ma kog vašeg igrača. Napad za stranu pomoći u suštini je napad koji se odvija po obodu linije za tri poena i osmišljen je da se na jednoj strani terena igra pick&roll dok se na strani pomoći sprema glavna opcija za realizaciju.

Uspeh ovog napada zavisi od sposobnosti igrača da pročitaju način igre odbrane i da brzo uđu u igru pick&rolla koji se igraju unutar linije tri poena u produžetku penala. Kod igrača treba poboljšati postavljanje

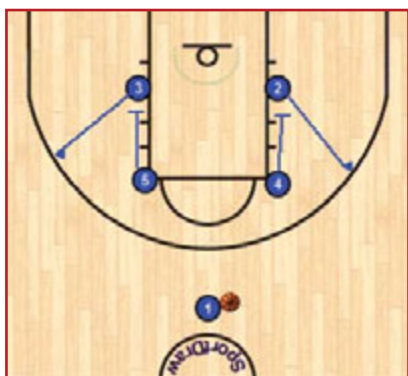
blokade naučiti ih da koriste kontakt sa odbrambenim igračem. Takođe, moraju znati da izađu iz blokade kao i da se otvore iz bloka tako da mogu smanjiti ili povećati širinu napada. Ova rešenja zavise od toga kakva je igra odbrambenih igrača i kolike su njihove sposobnosti.

Ključne stvari za igrače koji postavljaju blokade

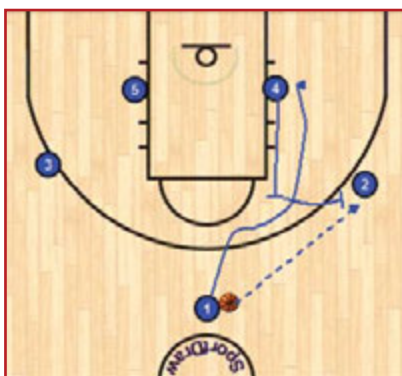
- Zaustaviti odbrambenog igrača na vreme i pod dobrim uglom
- Držati kolena blago savijena
- Držati noge u širini ramena
- Kontakt sredinom grudi sa ramenom odbrambenog igrača
- Predvideti snagu pritiska odbrane i adekvatno joj se suprostaviti

Ključne stvari za igrače koji primaju blokadu

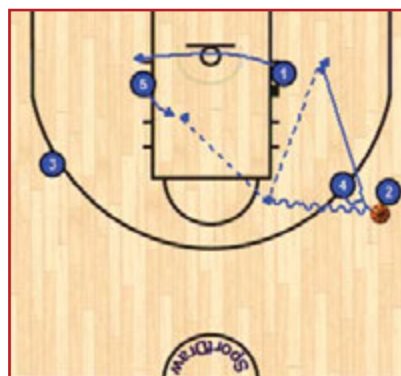
- Navesti odbrambenog igrača na blok
- Izaći iz blokade što bliže igraču koji postavlja blokadu



SLIKA 8



SLIKA 9



SLIKA 10



- Izbegavati dribling i prodor dok se nepročiata odbrana i nepostavi blokada
- Prodor pokušavati oko linije penala zbog dobrih uglova dodavanja

Napad počinje iz boks rasporeda. Igrači 4 i 5 se spuštaju u blokade igračima 2 i 3 koji su na niskom postu. Oni izlaze na spoljne pozicije u visinu produžene linije penala sl.8.

Napad se može otvoriti na obe strane. U ovom slučaju igrač 1 dodaje loptu igraču 2. Igrač 4 izlazi da napravi ledni blok igraču 1 koji se spušta na niski post. Igrač 4 nastavlja u blok igraču 2 gde igraju pick&roll sl. 9.

Igrač 1 posle blokade menja stranu dok igrač 5 se ubacuje u reket. Igrač 4 se posle bloka otvara u kratki korner. Igrač 2 prodire u sredinu i osim šuta ima rešenja da doda igračima 4 i 5 sl. 10.

Ako igrač 5 nije primio loptu vraća se na niski post od igrača 1 „stak pozicija”. Igrač 3 pravi blok za igrača 1 koji prima loptu sl. 11.

Igrač 3 menja stranu i ulazi u „stak poziciju” sa igračem 4 a igrač 5 po principima igre pick&rolla izlazi u blok igraču 1 sl.12.

Igrač1 probija u sredinu i ima već objačnjena rešenja. Igrači 2 i 4 prave uzastopni blok igraču 3 koji prima loptu. Igrač 2 menja stranu a igrač 5 se posle bloka spušta naniskog posta sl. 13.

Moguće varijante ovog napada su i postavljanje uzastopne blokade za igrače koji menjaju stranu.

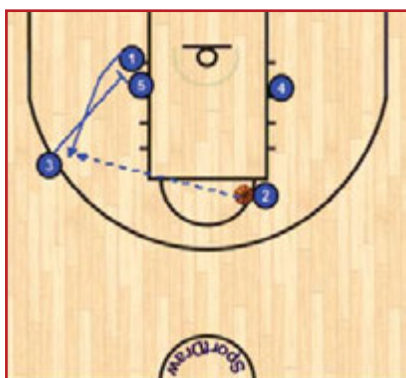
Kontinuitet ovog napada je jednostavan i zahteva malo vremena da se uigra. Ključ uspeha je da se treniraju svi načini postavljanja i otvaranja iz blokade a da se svi igrači treniraju tako da sve izvode sa velikom preciznošću.

Odgovornost igrača 4 i 5 jednostavno postaviti jak blok i otvoriti se posle bloka. Na strani pomoći stoji u tandemu sa drugim igračem i pokušava da primi loptu posle prodora.

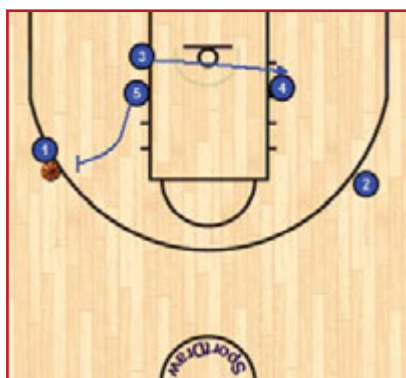
Odgovornost spoljnih igrača sa loptom da strpljivo čeka blokadu i da prodire uvek u sredinu. Spoljni igrač sa strane pomoći stoji u „steku” spreman da primi blokadu.

Ovaj napad može se koristiti da se istaknu najbolji igrači kao i da se sakriju slabosti nekih igrača. On daje mogućnosti igračima da šutiraju, prodire i driblaju.

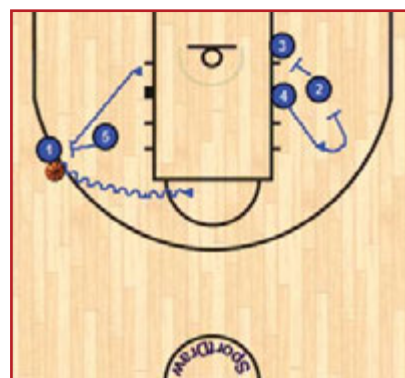
Priredio i preveo: **Marko Mrđen**, viši košarkaški trener



SLIKA 11



SLIKA 12



SLIKA 13



Mr. Marko Ćosić KK Mega Vizura

Osnove metodike korišćenja merdevina u treningu košarkaša

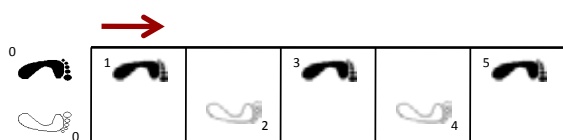
Poslednjih godina došlo je do velike ekspanzije različitih sredstava koje unapređuju kvalitet treninga. Određeni broj njih je veoma skup i nije dostupan velikom broju trenera. Jedno od sredstava koje je veoma rasprostranjeno i pri tome praktično svakome dostupno su Merdevine (ladder).

Svoju rasprostranjenost i primenljivost merdevine su postigle veoma velikim dijapazonom načina na koje se mogu primeniti. Samim tim je i veliki broj sposobnosti koje se mogu razvijati njihovim korišćenjem. U zavisnosti od variranja različitim komponentama opterećenja prilikom vežbanja na njima (intenzitet, obim, pauza, karakter

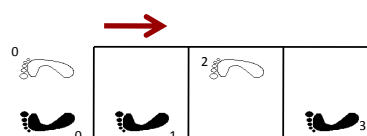
vežbe), ali i njihovim oblikom, veličinom, pozicijom, kombinacijom sa drugim vežbama, itd, broj mogućih kombinacija i mogućnosti upotrebe postaju praktično neograničeni. Merdevine se mogu koristiti u svim fazama sportske karijere, u svim periodima sezone i praktično u svim delovima treninga. Ostaje samo na trenerima da odluče za šta će ih koristiti i samim tim i kada će ih konkretno primenjivati.

Što se tiče korišćenja merdevina tokom sportske karijere svakako da je u odnosu na veliki broj promenljivih različita i njihova primena. Kod početnika se one koriste pre svega kao sredstvo za razvoj koordinacije i ritma. Kod već obučanih košarkaša rad na merdevinama je pre

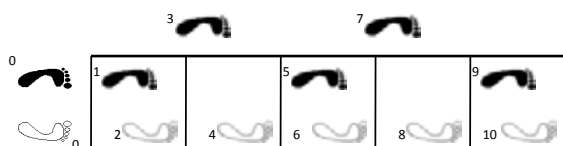
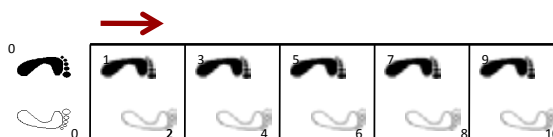
PRIMERI U KRETNJAMA U BOČNOJ RAVNI (UNAPRED I UNAZAD)



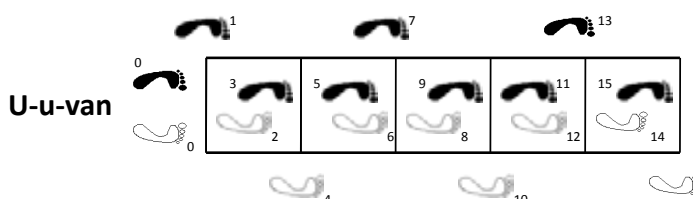
Svaki 1x



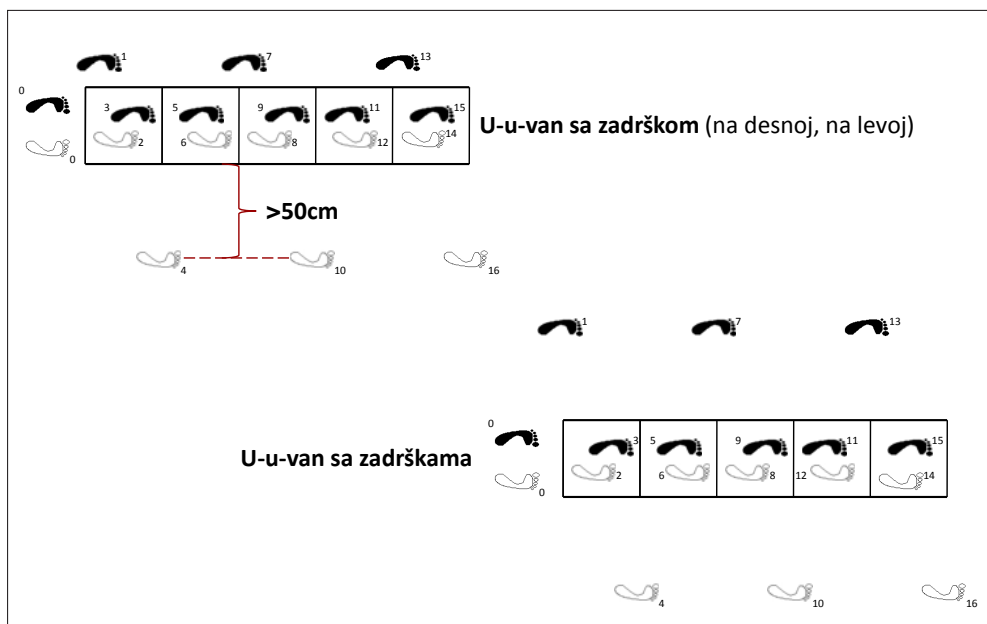
Svaki 2x (vodi leva, vodi desna)



1-2-3 van (izlazi leva, izlazi desna)



U-u-van

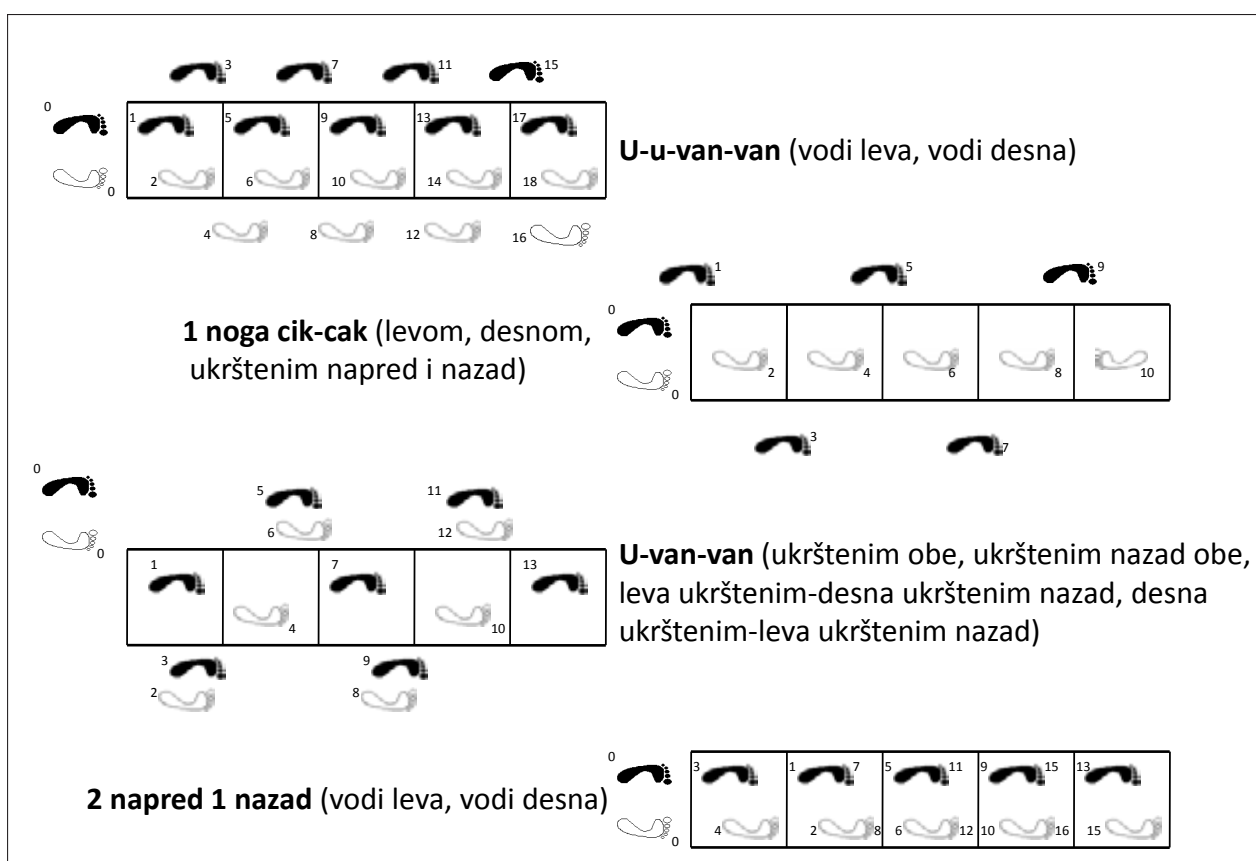


kvog vežbanja je i u tome što je obuka relativno laka, tako da je veoma primenljiva u situacijama kada imamo na okupu košarkaše iz različitih klubova, čak i različitog nivoa znanja i mogućnosti. Veoma često se u različitim priprema reprezentacija, u kampovima, probama u klubu i sl, na veoma lak način može rešiti veliki broj različitih problema. Velika mogućnost upotrebe merdevina i leži upravo u tome da se rad na njima može spro-

svega u službi daljeg razvoja sposobnosti, a pre svega frekvencije pokreta i agilnosti. Kod seniorskih igrača merdevine se, pored prethodno navedenih funkcija, koriste i kao sredstvo za preventivu, ali i kao veoma praktično sredstvo za zagrevanje. Pored navedenih ciljeva koji se mogu ostvariti radom sa merdevinama, one se koriste i pri oporavku i vraćanju košarkaša na teren gde praktično postaju nezamenljivo sredstvo u prelasku sa opštih na specifičnije vežbe i kretnje. Praktičnost ova-

voditi u velikom rasponu opštosti, odnosno od načina vežbanja koji je sasvim opšteg karaktera za konkretnog sportistu i sportsku granu, do rada koji je izrazito specifičnog karaktera.

Što se tiče korišćenja merdevina u toku sezone, odnosno u različitim periodima sezone, jasno je da je u zavisnosti od cilja konkretnog treninga, ali i šireg ciklusa, i njihova primena različita. U pripremnom periodu u zavisnosti od njegovog dela se radi više na obuci i raz-



voju pojedinih sposobnosti, dok se u takmičarskom periodu pored razvoja i daljeg usavršavanja pojedinih sposobnosti, najviše primenjuje u cilju prevencije, ali i različitih vrsta priprema za trening, prelaza između različitih delova treninga (npr. sa rada na brzini, na rad sa loptom), itd.

Kao i kod primene merdevina u različitim periodima sezone, tako i prilikom korišćenja merdevina u različitim delovima treninga, potrebno je slediti osnovne principe i logiku treninga, i u odnosu na njih i primenjivati ih u pripremnom, glavnom ili završnom delu. Svaki od pomenutih delova treninga podrazumeva i određenu specifičnu kombinaciju različitih trenažnih opterećenja i specifičnih zahteva tokom rada, kao različite oblike merdevina, njihovu veličinu, poziciju, kombinovanje sa drugim vežbama, itd.

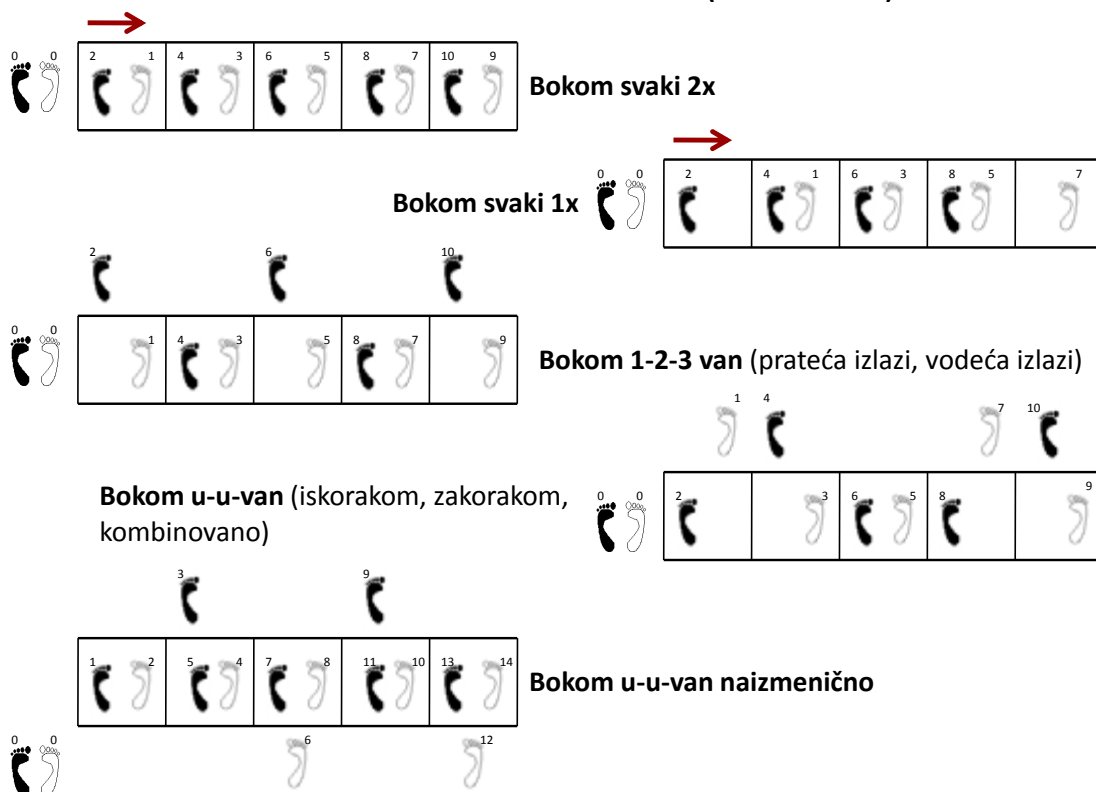
Na tržištu mogu pronaći različite varijacije oblika i materijala merdevina ili drugih sredstava koje se na sličan način koriste. Međutim merdevine napravljene od bandaž trake (1 do 3cm) nalepljene na parket predstavljaju veoma praktično i svima dostupno sredstvo. Izbegava se mogućnost proklizavanja usled gaženja, kao i konstantno pomeranje i nameštanje merdevina. Veličina kvadrata je različita i varira pre svega u zavisnosti od cilja koji se želi postići, ali i od antropometrijskih karakteristika košarkaša. Međutim, može se reći da je kvadrat 50x50cm optimum za najveći broj vežbi i da se tim dimenzijama rešava najveći broj problema. Desetak kvadrata je takođe mera koja najčešće zadovoljava veliki broj potreba. Time dolazimo do uobičajenih dimenzija

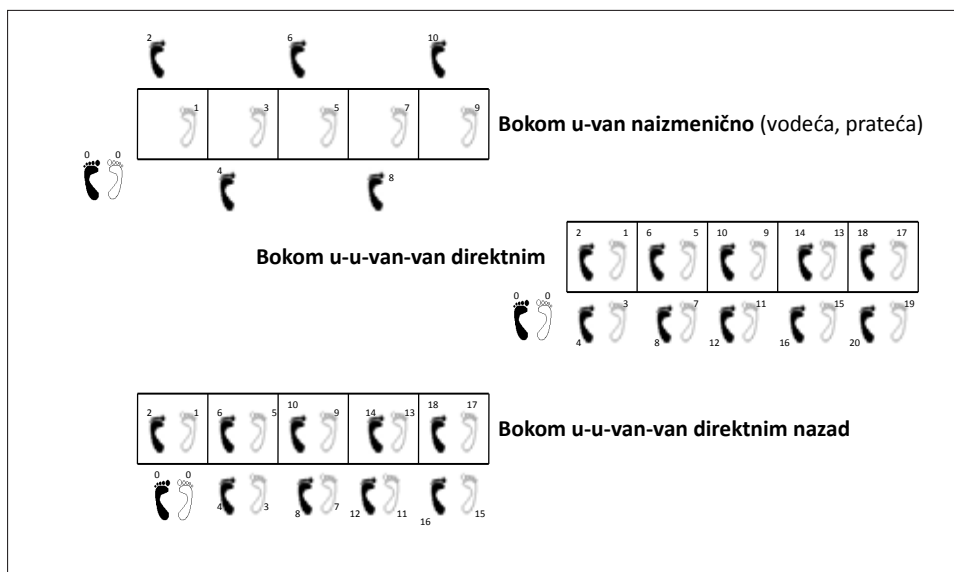
od oko 50x50cm, što je zaista i veoma praktično što se tiče prostora koji je neophodno odvojiti za rad.

Praktičnost merdevina se ogleda i u tome da veliki broj košarkaša (vežbača) može u isto vreme koristiti merdevine, jer čim jedan prođe prvu trećinu merdevina, drugi može da krene. Ukoliko se žele promeniti amplituda pokreta, brzina kretanja kroz prostor, frekvencija, olakšati obuka, itd, veličina kvadrata može biti za 20% manja ili veća. Takođe, ukoliko se iz određenih razloga želi, mogu se i kombinovati i različite veličine kvadrata (postaje pravougaonik) unutar istih merdevina. Ako se merdevine lepe na pod, u istoj sali možemo imati i nekoliko istih ili različitih veličina merdevina. Takođe, mogu se nalaziti i na različitim mestima u sali gde se na taj način olakšava kombinovanje sa nekim drugim vežbama ili kretanjama različitog intenziteta gde se samim tim menja i karakter celokupnog vežbanja. Merdevine mogu biti obične, zatim dvostruke (dva para merdevina paralelno, jedne do drugih), trostruke, četvorostruke, izlomljene (pod određenim uglom), u krugu, u obliku kvadrata, pravougaonika, itd. Što se tiče pozicije mogu biti na tlu ili uzdignute (mogu se napraviti od tankog kanapa), na ravnom ili pod nagibom (ako se radi na otvorenom). Svakako da odluka o tome koja će varijanta biti korišćena zavisi od ciljeva koje smo postavili. Svaki trener zna najbolje šta mu je neophodno i time treba i da se vodi u izboru dimenzija, pozicije, materijala od kojih su napravljene, oblika, itd.

U zavisnosti od ciljeva vežbanja, korak kojim se krećemo preko merdevina ima više ili manje naglašeno po-

PRIMERI U KRETNJAMA U ČEONOJ RAVNI (DESNO I LEVO)





dizanje kolena, ali se može reći da je poluskip, odnosno visina podizanja kolena između skipa (visoko) i džoga (nisko), optimum. Ukoliko su kolena prenisko to iako možda olakšava sam pokret, dosta otežava pronalaženje pravog ritma, pa i samo obučavanje. Praktično, s obzirom da je vremenski interval između kontakta levim i desnim stopalom skraćten, neiskusni vežbač nije u mogućnosti da na optimalan način reaguje pomeranjem težišta i korektnim izvođenjem vežbe. Višim podizanjem kolena se gubi na specifičnosti, ali i suviše produžava vreme između dva kontakta sa tlom, što takođe nije potrebno. Trajanje kontakta sa podlogom je relativno kratko, odnosno ukoliko nema posebnih zahteva (pri varijanti U-u-van sa zadržkom vreme kontakta produžava, i sl.) ono je uobičajene dužine trajanja za poluskip. Ruke tokom izvođenja vežbi na merdevinama prate rad nogu (kao kod trčanja) a po potrebi se i njima može naglasiti specifičnost vežbe (simulacija rada ruku kao pri odbrambenom kretanju). Osnovna dva pravca kojima se krećemo preko merdevina su u čeonj ravni (u smeru na levo i na desno – bočna kretanja) i u bočnoj ravni (unapred i unazad). Svakako da su na složenijim oblicima merdevina moguće i određene varijacije, odnosno kombinacije tih kretanja. Svaku vežbu u kojoj ima i minimalnog nepoklapanja smera kretanja i tačaka oslonca (gde bar jedno stopalo izlazi van ose kretanja – iskoraci, zakoraci i njihove varijante) vežba se može izvoditi na bar dva načina i to sa rotacijom i bez rotacije karlice (oko vertikalne ose). Klasičan primer sa rotacijom karlice je pri vežbi Kareoka, dok se pri vežbi U-u-van (unapred), gde se radi otkorak, vežba izvodi bez rotacije karlice. Svakako da je moguće kombinovati i određene rekvizite (loptice, lopte, različite elastične trake) kojima se uslođavaju vežbanje na različite načine i time drugačije utiče na različite sposobnosti, odnosno menja karakter same vežbe.

Pre bilo kakvog rada, pa i na merdevinama, neophodna je obuka. U obuci je neophodno koristiti osnovne didaktičke principe i ona ne bi trebalo da predstavlja problem. Osnovna ideja je da se kroz nekoliko nivoa do-

đe do toga da se može u punom obimu vežbati na merdevinama:

1. U početku obuke se osnovne, najjednostavnije kombinacije rade u mestu.

2. Kada su savladani osnovni pokreti i njihove kombinacije, može se ubaciti i linija koja se koristi kao marker preko koje treba gaziti (stupati).

3. Kasnije se ubacuje i kvadrat koji je identičan jednom kvadratu iz merdevina.

4. Kada je obuka u mestu završena, prelazi-

mo na vežbanje kroz prostor (unapred, unazad, bokom) ali ponovo bez ikakvih linija ili kvadrata.

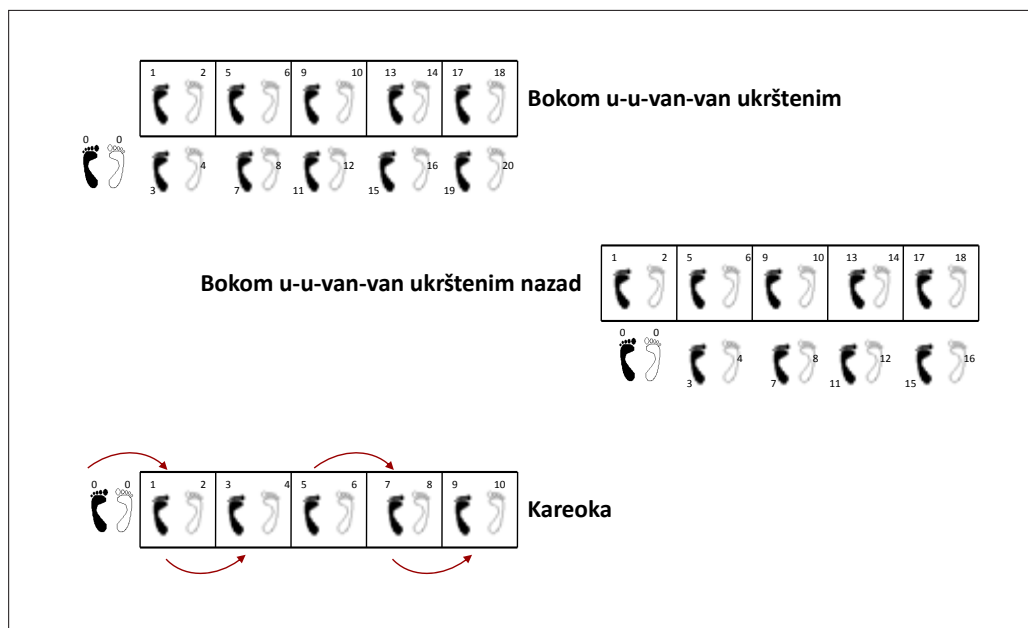
5. Nakon toga se ubacuje linija.

6. Tek kada se proceni (nekoliko treninga) da je u dovoljnoj meri savladana tehnika, rad se nastavlja na samim merdevinama. Dalje, u zavisnosti od ciljeva treninga različiti su i zahtevi koje trener postavlja.

Iako nema ničeg praktičnijeg od dobre teorije, sve navedeno ćemo predstaviti i kroz primere praktičnog rada na terenu. Tri primera (zagrevanje, oporavak i agilnost) korišćenja merdevina u kojima veoma variraju komponente opterećenja, će biti dovoljna da se upotpuni teorijski prezentirana tema i omogući stvaranje što optimalnije predstave ove vežbe za rad u praksi.

Veoma često, pogotovo pred rad u teretani, neki drugi deo treninga ili trening u celini (na otvorenom) nismo u mogućnosti da koristimo sve potrebne terene i sprovedemo zagrevanje na način na koji smo navikli (planirali). Merdevine (kvadrati) su idealan način da se na malom prostoru, zagreje veći broj košarkaša. Jedino je neophodno da su oni pre toga bar delimično obučeni u tehnici izvođenja bar osnovnih varijanti. Košarkaši se rasporede na svoje pozicije i krenu sa trčanjem, odnosno poluskipom u mestu. To mesto može da bude i u kvadratu, da ima samo jednu liniju (10cm) ili čak da je potpuno neobeleženo. U toku zagrevanja, poštujući principe zagrevanja, smenjuje se rad u kvadratu sa razgibavanjem u stojećem položaju. Vežba traje određeno vreme (15"-30") koliko traje i razgibavanje. Što više odmiče zagrevanje, vežbe se uslođavaju i intenzitet im se podiže. Svakako da se u ovom načinu zagrevanja mogu primenjivati i druga sredstva kao što su različite vrste aerobika, i sl. Kada trener smatra da su košarkaši dovoljno zagrejani, mogu da se spuste u parter i nastave još par minuta samo da se razgibavaju.

Merdevine su veoma praktično sredstvo i pri oporavku košarkaša (sportista). U zavisnosti od stanja i faze rehabilitacije u kojoj se povređeni košarkaš nalazi, različit je i izbor samih vežbi, ali pre svega su različite osnovne



dela treninga i organizovan je u nekoliko (3-5) blokova koji se sastoje od nekoliko (5-8) različitih varijanti vežbe. I prilikom vežbanja na razvoju agilnosti neophodno je poštovati osnovne principe koji važe za sva druga sredstva i metode. Na kraju svakog bloka se može ubaciti i kretanje u zabacivanju (potkoljenica) iz razloga rasterećenja naj-

komponente opterećenja. Minimalni preduslov za ovaj rad je da košarkaš može da trči i to niskim intenzitetom. Vežbe se mogu primenjivati od toga da služe kao uvod u vežbe trčanja sa promenama pravca ili neke složenije kombinacije poligona, do praktično poslednje vežbe pred prepuštanje povredjenog košarkaša košarkaškim trenerima, odnosno potpunog oporavka. U prvim fazama oporavka vežbanje je u mestu bez markera na tlu, niskog intenziteta, malog obima sa dovoljnim pauzama, malih amplituda pokreta, jednostavnih i pažljivo kombinovanih zadataka, itd. Druga krajnost, odnosno rad u završnim fazama perioda oporavka je veoma sličan kao pri radu na razvoju agilnosti kod zdravih košarkaša. Opterećenje od najlakšeg se povećava pre svega usloznavanjem i spajanjem vežbi (npr. napred cele merdevine, pa odmah nazad), skraćivanjem pauze ili menjanjem aktivnosti tokom pauze (trčkanje, hodanje na prstima, itd). Povećanje opterećenja preko povećanja intenziteta izvođenja vežbe se primenjuje tek kada je košarkaš potpuno spreman za taj nivo intenziteta, odnosno kada je bez ikakvih problema prošao prethodne zahteve. Kada se intenzitet podigne, ponovo se od početka (često i od minimuma) postepeno povećavaju i ostale komponente opterećenja. Ceo proces se ponavlja do dolaska na nivo da košarkaš može da radi maksimalnim intenzitetom, najsloženije vežbe i njihove kombinacije sa minimalnim pauzama koje vežba zahteva. Svakako da ceo proces prate i druga sredstva koja se primenjuju optimalnim metodama za stanje konkretnog košarkaša i da rad na merdevinama, iako veoma važan, nikako nije i jedino treznažno sredstvo koje se koristi u oporavku.

Merdevinama se najčešće razvija agilnost. To se najčešće radi na treninzima posvećenim razvoju motoričkih sposobnosti, ali može se raditi i pre dela treninga na kojem se rade košarkaški elementi. Preduslov za ovakvo vežbanje je da je košarkaš zdrav i da je potpuno obučan. Rad se najčešće primenjuje u prvom delu glavnog

opterećenijih mišićnih grupa. U odnosu na ciljeve treninga na ove vežbe se mogu „nalepiti” i različite vrste istrčavanja, utrčavanja, drugi poligoni, skokovi, itd, ali i različiti košarkaški elementi sa loptom ili bez lopte. Trajanje vežbe je do 7 sekundi, pauze između vežbi su do 60 sekundi (30"-60"), a između serija do skoro potpunog oporavka (2'-4'). Vežbe se izvode visokim intenzitetom sa amplitudama koje su veoma približne realnim. Takođe i same kombinacije vežbi, pravaca i smerova njihovog izvođenja i njihovih promena su veoma specifične. U početku su i komande (npr. pljesak, glas, pokret trenera, partnera) i kretnje koje slede nakon komande (npr. promena smera, promena vežbe) unapred poznate i čeka se samo signal za reakciju koji dolazi u očekivanom trenutku (npr. peti ili šesti kvadrat). Kasnije se sve uslozjava do toga da košarkaš ne zna kada će i koji signal dobiti (više različitih signala). U zavisnosti od signala radi unapred dogovorenu kretnju (npr. komanda „levo!” je znak za promenu smera na levo, a komanda pljeskom je znak za istrčavanje, ili za praćenja para i reagovanja na njegovu kretnju kao u ogledalu). Time se pažnja znatno otežava (rasipa) što zahteva dodatnu koncentraciju. Osnovni kriterijum za usloznavanje vežbi je da košarkaš može da odgovori na sve zahteve koji se tiču karaktera same vežbe. Tek u tom slučaju ima smisla ubacivati dodatne signale i moguće kretnje.

Grafički prikazane vežbe (kretanje poluskupom) su samo mali deo vežbi koje se mogu raditi i navedenim se ne iscrpljuje mogućnost vežbanja na merdevinama. Čak se i prikazane vežbe mogu raditi na način da se košarkaš kreće van merdevina, a da gazi (stupa) unutar njih (lakša varijanta). Svakom treneru je ostavljeno mašti na volju da kombinuje i u zavisnosti od svojih potreba i ciljeva zada neku „svoju” kombinaciju. U nekom od sledećih brojeva ovog časopisa će biti više reči o kretanju preko kvadrata kroz različite vrste skokova, specifičnostima i efektima takvog kretanja.



Leri Braun

Vežbe za igru u tranziciji

Iorens Harvi „Leri“ Braun rođen je 14. septembra 1940. godine u Bruklinu (Nju-jork). Nakon završene Long Ajlend srednje škole i igračke karijere koju je tu započeo, odlazi na univerzitet Severna Karolina gde nastavlja uspešnu igračku karijeru pod vođstvom trenerskih legendi tog doba. Nastupao je i osvojio zlatnu medalju na Olimpijskim igrama (kao igrač) 1964. godine, iako zbog svoje (nedovoljne) visine nikada nije igrao u NBA (igrao u NABL – amaterskoj ligi za ekipu Ejcron Vingfuts).

Trenersku karijeru počinje 1972. godine pod okriljem trenerskih legendi za koje je i igrao na univerzitetu Severna Karolina. U trenerskoj karijeri je pobedio u više od 1000 utakmica u ABA i NBA ligi, a jedini je trener u NBA istoriji koji je do plej ofa doveo osam različitih timova. Takođe je jedina osoba, koja je, ikada, vodila dve NBA ekipe u istoj sezoni (San Antonio i LA Lejkers u sezoni 1991-92). Odnos pobeda i poraza u karijeri mu je 1275-965. Isto tako je jedini trener u istoriji koji je osvojio šampionsku titulu u NCAA (Kanzas 1988) i NBA titulu (Detroit 2004). Uvršten je u Kuću Slavnih 27. septembra 2002. godine, i smatra se jednim od najvećih trenera u košarkaškoj istoriji.

Verujem da sam jedna od najsrećnijih osoba na svetu, zbog činjenice da sam imao zaista izuzetnu priliku da budem okružen najvećim trenerima ikada. Moj trener u srednjoj školi bio je neverovatan trener, koji je razvio izvanredan program. Igrao sam dve godine za Frenka Megvajera na univerzitetu Severna Karolina – i on je kasnije uvršćen u članove Kuće Slavnih. Bio sam igrač takođe u prve dve ekipe koje je Din Smit vodio na univerzitetu Severna Karolina, i naravno, i on se našao u Kući Slavnih. Igrao sam i u olimpijskom timu koji je vodio Henri Ajba.

Kao mlad trener odlazio sam na NCAA turnire sa Frenkom Megvajerom i Din Smitom. Sećam se tog vremena kada su ti treneri „veterani“ razmenjivali ideje – ne bojeći se nikada da će znanje koje prenesu na drugoga, bilo kada, biti upotrebljeno protiv njih samih. Jedini cilj koji su imali bio je da unaprede košarkašku igru. Sve ovo je nešto čega nemamo dovoljno u ovim „novim“ vremenima. Trenerske legende poput Henka Ajbe, Adolfa Ra-

pa i Rajan Mejera ne samo da su voleli igru, već je i prijateljstvo koje su međusobno imali bilo je nešto izuzetno važno za njih same.

Ja nisam inovator. Došao sam na seminar i vidim da se puno ljudi plaši i ima sumnje u same sebe kada ne mogu da osmisle neke brilijantne stvari. Slušao sam „Bear“ Brajanta koji je jednom prilikom rekao: „Nećete saznati i videti ništa novo na Univerzitetu Alabama, ali ako ima nečega što ste videli da Vam se dopada, dodite dole (na teren) i pokušaćemo zajedno da ga uradimo još bolje“. Mislim da je ovo odlična ideja. Mislim da smo svi previše vremena proveli trenirajući, ali da smo ipak nedovoljno naučili. Ako naučite nekoliko stvari na ovim seminarima i planirate da ih implementirate u svoj program – morate znati kako da naučite tim stvarima svoje igrače.

PREDNOSTI IGRE U TRANZICIJI

Želim da moji timovi igraju u visokom tempu. Neki treneri ne dozvoljavaju svojim igračima da trče zbog toga što se boje da će na taj način izgubiti kontrolu nad igračima, ali ja u to ne verujem. Evo nekih od razloga zbog čega mislim da bi trebalo uvrstiti igru u tranziciju u Vašu košarkašku filozofiju:

- Igrači vole da trče i više vole kada se igra u visokom tempu.
- Stvaraju se prilike za laka polaganja i šuteve sa visokim procentom.
- Mnogo je teže protivniku da primeni presing odbranu ako se igra na ovaj način.
- Drži tim na okupu i ne dozvoljava mu da se padne (mentalno).
- Na ovaj način razbojate protivnika i fizički i mentalno
- Odlično je za kondiciju.
- Dozvoljavam Vam da igrate sa puno igrača.

PLANIRANJE TRENINGA

Želimo da napravimo sve naše vežbe takvim da svi Vaši igrači budu u poziciji da otvore kontranapad. Retko kada treniramo samo na jednoj polovini terena. Želimo uvek da lopta sa jedne čeonke linije što je brže moguće

dospe na suprotnu stranu terena. Na ovaj način stvaramo otvorene šuteve, i na ovim stvarima svakodnevno radimo na treninzima. Training počinjemo rastezanjem koje traje 15-18 minuta i potom radimo seriju vežbi koja nam omogućava dobru kondiciju, ali u isto vreme stvara pritisak na same igrače. Prilikom izvođenja ovih vežbi insistiramo na egzekuciji i koncentraciji – što je izuzetno dobro i važno za razvoj mentalne čvrstine kako igrača pojedinačno, tako i celog tima.

TIMSKA ODGOVORNOST

Postoje osnovna pravila kojih se uporno držimo tokom izvođenja vežbi. Takođe uvodimo i princip timске odgovornosti prilikom ostvarivanja ciljeva koji su nametnuti celoj grupi. Sve ovo je veoma efektno i proizilazi iz timskog koncepta. Ne prelazimo na sledeću vežbu dok ne postignemo postavljeni cilj u trenutnoj vežbi.

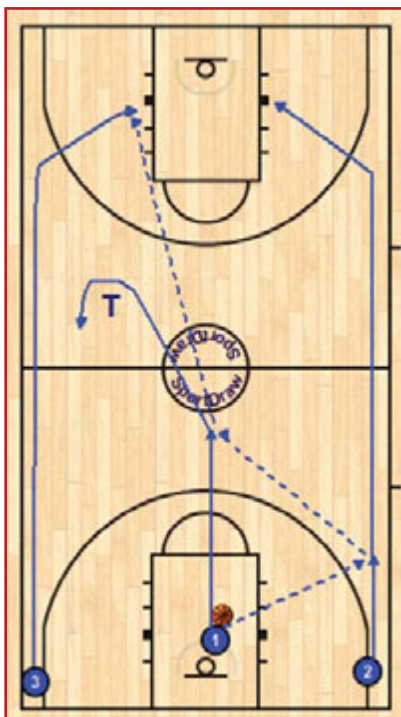
Sada, pokazaću Vam kako timska odgovornost deluje u samoj praksi (prilikom izvođenja vežbe). Izaberemo „magičnu brojku“ svakoga dana koja predstavlja broj uzastopnih pogodaka koji se mora ostvariti pre nego što pređemo na sledeću vežbu. Treneri neće vikati na igrače, hrabrenje od strane trener je minimalno, a vreme izvođenja vežbe nije od važnosti. Da li je potrebno tri ili trideset minuta da se vežba uradi i postavljeni cilj postigne nije od važnosti – ne prelazimo na sledeću vežbu dok se postavljena vežba ne izvede korektno. Prvi put kada sam počeo da primenjujem koncept timске odgovornosti za izvesnu vežbu koju smo radili prvi put bilo je potrebno 27 minuta da bismo je uradili pravilno. Dobra stvar je to što nam je nakon deset dana bilo potrebno samo dva minuta za istu vežbu, a igraču su bili solidarni i još spremniji za vežbu kojaj je sledila.

VEŽBE ZA KONTRANAPAD

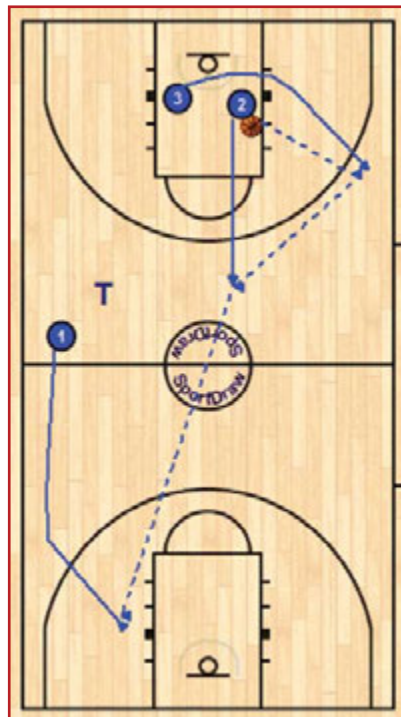
Postoji pet vežbi koje svakodnevno radimo od početka pripremnog perioda pa tokom celog NCAA šampionata. Naglasiću još jednom – koristimo pet istih vežbi koje svakodnev-



DIJAGRAM 1.0



DIJAGRAM 1.1



DIJAGRAM 1.2

no izvodimo, dan za danom. Jedina stvar koju u toku ovih vežbi menjamo je „magična brojka“. Ona je u rasponu od 12 do 30, u zavisnosti od Vašeg ličnog osećaja toga šta u datom trenutku ekipa može da „podnese“. Ubeđen sam da ova vrsta vežbi donosi i rezultatski uspeh u samoj utakmici, kao i da su situacije gde tražimo timsku odgovornost veoma potrebne i pomažu Vam da stvorite pobednike.

Polaganje sa dva igrača

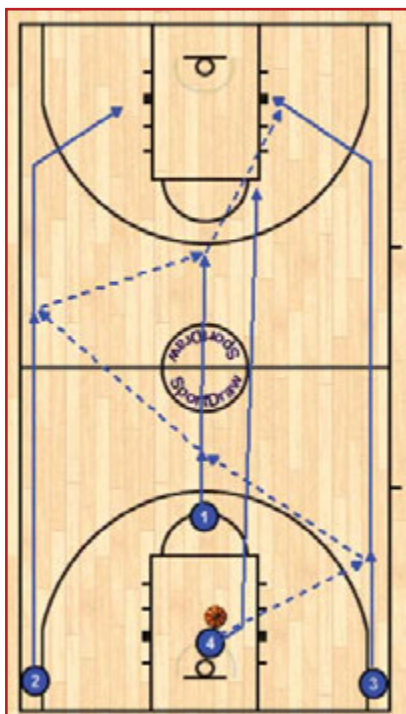
Videti dijagram 1.0

- Igrač 1 dodaje loptu igraču 2 koji se zaustavlja naskokom.
- Igrač 3 se demarkira i pretrčava (savladava) zamišljenog odbrambenog igrača navodeći ga na blokadu koju postavlja trener i potom dobija loptu od 2 za polaganje.
- Igrač 2 ide na skok kako bi pokupio loptu i dodao je do igrača 3, koji je zamenio igrača 1 kako bi sledeća rotacija počela.
- Postaviti timске ciljeve.
- Nema dodavanja o pod.
- Dodati još jednu loptu kada igrači u potpunosti savladaju mehaniku same vežbe.

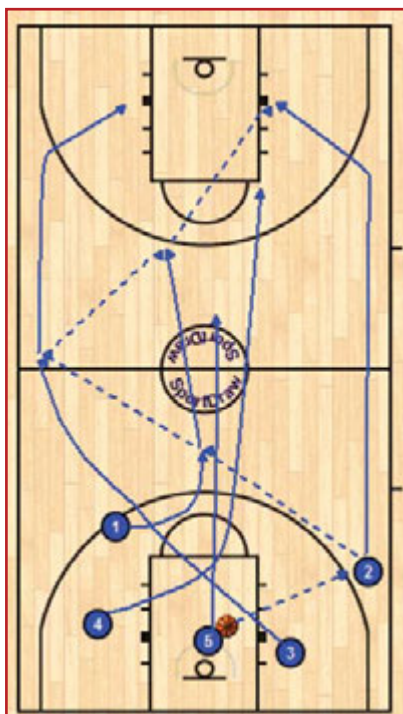
„Leteća“ vežba sa tri kolone

Videti dijagram 1.1 i dijagram 1.2.

- Igrači: 1, 2 i 3 se rašire po čeonj liniji.
- Igrač 1 ide na skok za loptom i dodaje prvi pas do igrača 2. Igrač 3 trči sprintom duž bočne linije dužinom terena.
- Igrač 1 sprintom utrčava u sredinu terena i prima povratni pas od igrača 2.
- Igrač 1 dodaje loptu iz trka do igrača 3, koji sprintom trči dužinom terena kako bi napravio polaganje. Nakon što igrač 1 doda loptu do igrača 3, pravi utrčavanje oko trenera (T) i vraća se nazad na početni položaj.
- Igrač 3 pravi polaganje i trči sprintom široko kako bi bio u poziciji za sledeće prvo otvaranje dodavanja (za prijem dodavanja).
- Igrač 2 trči sprintom na koš kako bi pokupio loptu, dodaje je do igrača 3 i vraća se nazad sredinom terena.



DIJAGRAM 1.3



DIJAGRAM 1.4



DIJAGRAM 1.5

- g. Igrač 3 dodaje loptu do igrača 2.
- h. Igrač 2 dodaje loptu ispred do igrača 1 koji ide na polaganje.
- i. Vežba se može izvoditi ili jednom ili dve dužine terena.
- j. Pravila: nema driblinga, nema nespretnosti prilikom dodavanja i prijema lopte, nije dozvoljeno dodavanje o pod.
- k. Postaviti timske ciljeve.

„Kris-kros“ sa tri igrača

- a. Kris-kros se izvodi na isti način kao i svi druga kris-kros istrčavanja sa tri igrača – sa osnovnim pravilima.
- b. Vežba se radi samo jednom dužinom terena.
- c. Postoje tri različita seta pravila: sa pet dodavanja; sa četiri dodavanja; i sa tri dodavanja.
- d. Pravila: dribling nije odzvoljen kao i nespretnosti prilikom dodavanja i prijema lopte.
- e. Postaviti timske ciljeve.

Vežba sa četiri igrača

Videti dijagram 1.3

- a. Igrač 4 ide na skok i nakon što uhvati loptu dodaje je do igrača 1, 2 ili 3.
- b. Igrač 1 utrčava u sredinu; igrači 2 i 3 trče široko po bokovima.
- c. Igrači 1, 2 i 3 razmenjuju pasove u kretanju.
- d. U visini linije slobodnih bacanja, igrači 2 i 3 seku i utrčavaju direktno ka košu i idu na polaganje (jedan će primiti loptu i završiti).

- e. Igrač 4 prati (kao trejler) i ide na skok posle polaganja ne dozvoljavajući da lopta padne na pod (iz mrežice).
- f. Igrači 2 i 3 ukrštaju i sprintaju nazad po bočnim linijama.
- g. Ponoviti ovo akciju dva puta (2 dužine terena)
- h. Prilikom poslednjeg istrčavanja dodati trejleru za polaganje.
- i. Pravila: dribling nije odzvoljen kao i nespretnosti prilikom dodavanja i prijema lopte.
- j. Postaviti timske ciljeve.

Vežba sa pet igrača

Videti dijagram 1.4

- a. Igrač 1 utrčava u sredinu terena; igrač 2 istrčava dužinom desne bočne linije; igrač 3 istrčava dužinom leve bočne linije; igrač 4 istrčava na ugao vrha reketa i penala na jakoj strani; igrač 5 prati akciju (trejler).
- b. Igrač 5 ide na skok i otvara prvi pas na igrača 1, 2 ili 3.
- c. Igrači 1, 2 i 3 trče u kontru dodajući se međusobno u kretanju.
- d. U visini linije slobodnih bacanja, igrači 2 i 3 seku i utrčavaju direktno ka košu i idu na polaganje (jedan će primiti loptu i završiti).
- e. Igrač 4 istrčava na liniju skakačkih mesta (američki blok).
- f. Igrač 5 ide na skok i otvara prvi pas u suprotnom pravcu od prvog.
- g. Trče se dve dužine i prilikom poslednjeg istrčavanja dodaje se lopta trejleru, igraču 5, za polaganje.

- h. Pravila: dribling nije odzvoljen kao i nespretnosti prilikom dodavanja i prijema lopte.
- i. Postaviti timske ciljeve.

Vežba jedanaest igrača

Ovo je dobra vežba za tranzicionu igru koja insistira na igri 3 protiv 2 igrača (napad protiv odbrane) gde vežbamo pored same tranzicije i skok, otvaranje prvog dodavanja i samu kondiciju. Igrači veoma vole da izvode ovu vežbu. Potrebno je minimum jedanaest igrača da bi se izvela vežba. U dijagramu 1.5 videćete da sam ja koristio petnaest igrača. Postoji takođe i verzija ove vežbe na polovini terena koju možete eventualno koristiti prilikom zagrevanja pred samu utakmicu – ta varijanta zahteva minimum sedam igrača.

Raspored: Prema dijagramu 1.5 – počinjete sa situacijom 3 na 2, gde su igrači 1, 2, i 3 napadači naspram igrača 4 i 5 (odbrambeni). Dvojica odbrambenih igrača 10 i 11 čekaju na suprotnoj strani terena, a iza bočnih linija terena postavljene su 4 kolone igrača (po dve iza svake bočne linije).

Vežba: Igrači 1, 2 i 3 pokušavaju da realizuju napad (poentiraju) protiv igrača 4 i 5. Kada se lopta šutne (čak i kada se pogodi), skakač izvodi prvo dodavanje (otvaranje prvog pasa) do igrača 6 ili 7 koji ulaze u teren iza bočnih linija kako bi primili prvi pas. Sada skakač (igrač koji je otvorio prvi pas), igrači 6 i 7 otvaraju tranziciju na suprotnoj strani terena gde ih dvojica odbrambenih igrača čekaju. Nakon šuta, igrači 8 i 9 ulaze u teren kako bi primili prvi pas.

Pravila:

- a. Dozvoljeno je da se šutne na koš samo jednom.
- b. Bez obzira ko je uhvatio loptu (nakon skoka) odbrana ili napad, taj igrač dodaje prvi pas prema bočnim linijama (igračima koji ulaze u teren) i isti igrač je deo napadačkog tim koji ide na suprotnu polovinu. Ako odbrambeni igrač ukrade loptu – on postaje taj treći igrač sa još dvojicom koji se priključuju iza bočnih linija.
- c. Od petorice igrača koji su učestvovali u prvobitnom 3 na 2 napadu, četvorica igrača koji nisu uhvatili loptu skokom što je brže moguće viču „nazad” ili „odbrana”. Prva dvojica koja viknu postaju sledeća dvojica odbrambenih na suprotnoj polovini terena, a ostala dvojica idu na kraj kolona (iza bočnih linija) na dve različite strane.
- d. Ova vežba uvođenjem odbrambenih igrača ima i defanzivni karakter (pored napadačkog) tako da je u isto vreme i veoma dobra vežba za samu odbranu od tranzicije. Dvojica obrambenih igrača stvaraju tandem gde gornji igrač (bliži napadačima) zaustavlja loptu a donji izlazi na dodavanje koje se napravi u zoni napada na igrača koji je prvi primio loptu. U isto vreme gornji odbrambeni igrač momentalno trči sprintom nazad i postaje donji (najniži odbrambeni).



Kao što i sam Leri Braun kaže na samom početku ovog predavanja – imao je tu sreću da bude okružen izuzetnim trenerskim imenima na samom startu svoje karijere. Ali evo njegovog citata koji se može smatrati njegovom trenerskom filozofijom, ili bar filozofijom u smislu same metodologije u radu: „Svi slavni treneri sa kojima sam imao sreću da radim imali su istu filozofiju: Morate da cenite i delite loptu – igrate nesebično. Treba da probate da branite, da date sve od sebe što je u vašoj moći u samoj odbrani. Morate da idete na skok – što je bio najkritičniji problem u to vreme. I isto tako tražili su da igrate pametno i da uživate u isto vreme. A ja pokušavam da objasnim ljudima sve vreme da moraju da shvate da su to jednostavno najvažnije stvari koje igrači moraju da prihvate.” Poslednje vesti iz NBA kažu kako postoji izvesna šansa da ponovo vidimo Leri Brauna na klupi neke od ekipa – bez obzira što moderni trendovi u NBA traže i novu vrstu trenera (mladi bivši igrači) ipak neka od „starijih” imena ostaju (poput Grega Popovića i Rika Adelman). Ostaje nam da vidimo da li će mesta za Leri Brauna ponovo biti na NBA klupi.

Značaj tranzicionog koncepta u modernoj košarci je neprocenljiv, naročito nakon smanjenja dužine trajanja napada sa 30 na 24 sekunde. Najveće trenere na trenerskim seminarima možemo čuti kako od ekipa koje vode traže minimum od 30% od ukupnog broja postignutih poena da bude iz tranzicije – kao neku vrstu uspešnog „recepta” u napadačkom repertoaru. Predstavljene vežbe su prilično jednostavne, ali se u praksi (barem Braunovoj) pokazalo da su delotvorne.

Priredili i preveli:
Marko Mrđen i Goran Vojkić,
 viši košarkaški treneri



Dr Slavko Trninić: Pozicije i uloge igrača u igri

Analiza i učenje košarkaške igre



ošarka je timska igra razvijena do nivoa na kome je moguće razlikovati pet pozicija (broj 1, 2, 3, 4 i 5) i različite uloge u igri (šuter, dodavač bloker, skakač itd.).

Svaki trener u okviru koncepta igre stvara podelu uloga i poslova u igri prema karakteristikama igrača i zbog toga se smatra da su pozicije i uloge u igri određene taktikom.

Razvrstavanje igrača na spoljne i unutrašnje je prioritarno određeno antropološkim karakteristikama igrača (svojstvima njihove fizičke građe) ali i motoričkim sposobnostima, osobinama ličnosti i specifičnim kognitivnim svojstvima.

Obavljanje određenih poslova u igri podrazumeva tehničko-taktičko znanje, koje je precizirano motoričkim aktivnostima i ponašanjima koja se očekuju od igrača u odnosu na pozicije u igri, odnosno u smislu poštovanja prava i obaveza s obzirom na poziciju u timu.

Svaki igrač ima obično više uloga u igri. U okviru organizovane igre centar može obavljati ulogu igrača koji pravi blokove u napadu, blokira šuteve u odbrani, skače itd. zbog toga učenje uloga zahteva usvajanje takvih oblika motoričke aktivnosti i ponašanja koji se očekuju od pojedinog igrača s obzirom na njegove funkcije u igri.

U košarkaškoj igri mogu se razlikovati:

– kontinuirane uloge – obavljanje poslova na jednoj određenoj ili na više pozicija koje igračima daju glavne zadatke i obaveze u igri

– povremene (epizodne) uloge – obavljanje sporednih, ali ne manje značajnih poslova u igri jednoj ili više pozicija, koji mogu uticati u velikoj meri na tok igre i krajnji rezultat.

Za svoju poziciju svaki igrač ima individualnu strukturu poslova uslovljenu postavljenim konceptom igre i njegovom ulogom u okviru njega. Osnovno pravilo organizovane igre je da svaki igrač mora znati šta je njegov posao u svakom trenutku. Pri tome je neophodno da individualnom i timskom igrom učestvuje u realizaciji dogovorenog koncepta igre.

Uloga igrača u profesionalnoj košarci mora biti, pre svega, sa interesima ekipe a ne pojedinog igrača. To je prvi uslov za ostvarenje željenog takmičarskog rezultata, ali i pretpostavka za učenje i usavršavanje organizovane igre. Sve to zahteva visoku prilagodljivost igrača unutar faza koncepta igre i sposobnost stvaranja novih rešenja u toku igre, a time i kapacitet preformulacije motoričkih obrazaca u novonastalim situacijama.

Svaki igrač mora prioritarno usvajati poslove koji čine sadržaj njegove uloge u igri. Stvaralačke mogućnosti pojedinog igrača naročito se pokazuju u pojedinačnim završecima akcija. U okviru organizacije igre, nova rešenja ili udaljavanje od strogih obaveza i normi u igri je dozvoljeno samo vrhunskim igračima.

Razvoj košarkaške igre doveo je do toga da veliki broj igrača različitog profila konkurišu za istu poziciju u igri. U zavisnosti od taktike koja je određena, a imajući u vidu vlastitu strukturu ekipe, u organizaciji igre, svaki trener mora odrediti šta se prvenstveno deli ostvariti akcijama u igri. Danas se smatra da je primarno koliko poslova igarči mogu obaviti u svim fazama toka igre, a ne na kojoj poziciji igraju.

U modernoj košarci vrednovanje uspešnosti igrača se obavlja isključivo praćenjem profesionalnog aspekta, tj. uspešnosti obavljanja poslova u igri. Smatra se da se takmičarski kvalitet igrača ogleda u tome koliko lopti može uhvatiti, za koje vreme može preneti loptu u napadačko polje ili kakav mu je izbor individualnog završetka napada.

Savremena tehnologija treninga omogućava usvajanje i usavršavanje polivalentne tehnike i polivalentne igre. Priprema igrača za igranje na različitim pozicijama ili stvaranje igrača koji će, zavisno od pozicije primenjivati polivalentnu tehniku, najsloženiji je proces za svakog trenera. To znači da prvi bek može preuzeti poslove u igri drugog beka, da drugi bek može rasteretiti prvog u prenosu lopte, u postavljanju i organizaciji napada i sl.

Za igrače na pojedinim pozicijama u igri se koriste sledeći nazivi:

- Broj jedan (1) – prvi bek, organizator igre, voditelj igre i kontrolor lopte (point guard, playmaker, ball handler),
- Broj dva (2) – drugi bek, bek šuter, bek realizator (second guard, shooting guard),
- Broj dva /tri (2/3) – bek– krilo (guard-forward),
- Broj tri (3) – nisko krilo (small forward),
- Broj četiri (4) – krilni centar (forward center ili visoko snažno krilo (power forward) i
- Broj pet (5) – centar (niski post– do 3m od koša „low post“, srednji post – od 3 do 4,5m od koša, „medium post“ i visoki post – od 4,5 od koša „high post“).

Kada se govori o specifičnim poslovima za svakog igrača, na nivou pojedinačne i kolektivne igre mogu se uočiti postojanje razlike za određivanje kriterijuma pri razlikovanju igrača. Određivanje poslova u igri za pojedine profi-

le igrača objektivna je nužnost koju diktira struktura igre. Objasnjavajući pozicije i uloge u igri opisom poslova čini se pokušaj definisanja pojedinih mesta i funkcija u igri. Svaka pozicija u igri sadrži pojedinačne i kolektivne poslove u tranzicionoj i postavljenoj odbrani i u tranzicionom i postavljenoj napadu.

Prvi bek – „point guard – playmaker“

Većina trenera smatra da je to osnovna pozicija u igri. Igrač na toj poziciji mora imati najveću prilagodljivost, sigurnost u prenosu lopte, uspešnu igru 1:1, 1:2 i 2:2, kao i najviši nivo automatizacije tehničko-taktičkih znanja. Zbog toga bi treneri trebalo da posvete igračima puno pažnje u učenju i usavršavanju što više tehničko-taktičkih detalja i finesa i individualnoj i kolektivnoj igri, koji obuhvataju sposobnost organizacije igre.

Sa aspekta tranzicionog napada bekovi su ti igrači koji već u trenutku prijema prvog ili drugog pasa tokom prenosa loptetrebalo da uoče i napadaju „rupe“ tranzicione odbrane. Zbog toga igrači na toj poziciji moraju usavršavati prijem lopte u stalnom demarkiranju, razvijati obeležja koja im omogućavaju pravovremeno i tačno dodavanje i pojedinačno i ekipno završavanje tranzicionog i postavljeno napada. Pored automatizovanih tehničko-taktičkih znanja, bekovi moraju biti sposobni da sprovedu trenerov koncept igre. Za usavršavanje igrača na toj poziciji potrebno je više doterivanja individualne i kolektivne igre u svim fazama toka igre nego za igrače na drugim pozicijama. Bekovi moraju razumeti način saradnje sa krilom i centrom i znati kako posredno i neposredno pomagati centru i krilu u svim fazama toka igre.

Bekovi moraju biti „treneri na parketu“, jer je njihova uloga upravo stvaranje i organizovanje igre. Taj profil igrača mora biti uspešan vođa ekipe (leader), sposoban da razume probleme igrača na svim pozicijama. Prvi bek obično učestvuje u uspostavljanju što boljeg kontakta između igrača i trenera.

Poznato je mišljenje da je cela ekipa dominantna onoliko koliko je prvi bek dominantan u igri. Svaki igrač na toj poziciji mora biti „gospodar sebe“ i situacija u igri, kontrolor intenziteta i ritma igre (pre svega odbrane i kontrole lopte). U fazi tranzicione i postavljene odbrane bekovi moraju biti sposobni igrati „telo uz telo“, usmeravati napad protivnika u uglove igrališta, tj. onemogućavati tranziciju i postavljenu igru već u prednjem polju igrališta i dominirati u broju osvojenih lopti.

Poželjne karakteristike igrača na toj poziciji su: emocionalna stabilnost, igračka konzistentnost (sposobnost zadržavanja optimalnog stanja za vrhunsku igru uprkos remetećim faktorima) i mentalna čvrstina. Bez tih kvaliteta prvi bek ostaje na nivou mediokriteta, nezavisno od nivoa tehničko-taktičkih znanja. U situacijama pritiska u igri prvi bek mora iskazati odlučnost, visok nivo samopouzdanja, kontrolu pažnje, pozitivne stavove, pozitivnu energiju, visok nivo motivacije, stvaralačku vizualizaciju i potpunu mirnoću i koncentraciju.

Poslovi prvog beka u fazi postavljenog napada počinju organizacijom igre, jer on primarno treba forsirati organizo-

vanu igru. U fazi tranzicione i postavljene odbrane, prilagođavanjem pozicije protivniku prvi bek postavlja odbranu i određuje intenzitet i zonu pritiska u prednjoj liniji odbrane.

Sasvim je sigurno da u napadu prvi i drugi bek moraju biti sposobni da izvode tehniku levom i desnom rukom (ambideksteri). U tom kontekstu bek mora posedovati kontrolu lopte, sposobnost poentiranja kada je šut otvoren ili kada je to potrebno, pravovremenost dodavanja slobodnom igraču kod udvajanja, agresivnost i prodornost u igri 1:1. to znači da bekovi moraju reagovati u skladu sa pozicijom odbrane i videti košarkašku utakmicu iz svih uglova i u svakoj situaciji (kada imaju loptu, kada je dodaju ili kada su bez nje). Pored toga, bek mora osetiti kada je pravi trenutak za promenu brzine i agresivnosti igre jer upravo promena tempa igre najčešće proizvodi aktivne minute u igri. Svako kretanje beka sa loptom i bez lopte odslikava njegovo taktičko-tehničko znanje, a ono mora biti svrsishodno, efikasno i racionalno.

Prvi bek mora da zna da saraduje sa ostalim igračima da bi do izražaja došle njihove jake strane. To znači da mora osećati ko je od saigrača u određenom trenutku u ritmu optimalnom za vrhunsku igru, ko poseduje kvalitetan šuterski ritam i timing, odnosno, ko je spreman da poentira u seriji ili da stvara pozicije visoki-niski tokom igre. Dodavanje lopte slobodnom igraču u najboljoj poziciji se smatra posebnom, specifičnom senzibilnošću prvog beka. Za postizanje takve senzitivnosti presudna je igračeva mreža selektivnih detalja i finesa koja čini bitnu pretpostavku nadigravanja u košarci. Detalji finese u području individualne tehlike i taktike se mogu objasniti biomehanikom pokreta i situacionim detaljima. Položaj tela, položaj glave, pozicija stopala, visina težišta tela i horizontalna udaljenost od protivnika, kao i širina i visina vidnog polja, mogu primarno odrediti individualnu i timsku efikasnost tokom utakmice.

Razumevanje igra dozvoljava igračima da svakom trenutku nadigra protivnika, tj. da reaguje u skladu sa pozicijom protivnika. Iz tog razloga „videti“ poziciju protivnika mora biti osnovna navika prvog beka, a u sklopu toga on mora biti sposoban igrati i ledima prema košu, naročito ako se radi o visokom igraču.

„Apsolutni“ osećaj za igru prvog beka se manifestuje u organizaciji i kontroli igre, u osećaju individualnog i timskog ritma i intenziteta igr, kao i osećaju za stalnu ravnotežu na parketu. Prvi bek mora da razume postavljanje i kontrolisanje rasporeda igrača u tranzicionom i postavljenom napadu. Što se tiče međusobne udaljenosti igrača, ona ne sme biti manja od četiri ni veća od šest koraka da bi se na taj način kontrolisao napadački pritisak, ravnoteža u igri, cirkulacija igra i otvarale tzv. „rupe“ u napadu.

Zadatak prvog beka u postavljenom napadu je da testira odbranu iz svih uglova sa dve do tri rotacije napada s opterećene na neopterećenu stranu, kako bi prepoznao greške u prilagođavanju pozicije odbrane i u situacijama smanjivanja pritiska u odbrani, došao do traženog selektivnog šuta.

U procesu razvoja igrača na poziciji 1, neophodno je da ga trener usmerava na donošenje odluka u skladu sa pozicijom protivnika i zakonitostima košarkaške igre, a ne da

igrač poteze čini unapred, nezavisno od pozicije odbrane i trajanja napada. Učenje kada i kako reagovati i zašto situacije u igri rešavati na određen način, je jedna od najvećih zadataka trenera u razvoju igrača na poziciji 1.

U području usavršavanja igrača na problemskom nivou, najvažnije je učiti prvog beka kada šutirati, kada dodati, kada i kod kojih prodora sa loptom postoje mogućnosti dodavanja na prvom koraku. Igrač na poziciji prvog beka mora da bude sposoban da probija prednju liniju odbrane i to kod svakog tipa presinga na polovini igrališta, na 3/4 igrališta i na celom terenu. Pored toga trener mora da objašnjava prvom beku kako reagovati i koju tehniku koristiti u slučaju udvajanja na igraču sa loptom. Iz trenerske prakse se zna da je najteže naučiti igrača da ne podiže loptu pre nego što ima rešenje, tj. da koristi povratno vođenje lopte ida traži sredinu igrališta ili prolaženje kroz gužvu tehnikom niskog vođenja. Udvajanje, osim tehnikom niskog driblinga, se može nadigrati rotacijom napada ili brzim dodavanjem sa opterećene na neopterećenu stranu. Prvi bek se mora navikavati da ima uvek tri ugla dodavanja: duž bočne linije, duž srednje linije i na rasterećenu stranu napada.

U tranzicionom napadu, prvi bek je odgovoran za otkrivanje i primanje prvog dodavanja u kretanju i za osvajanje prostora po vertikali (dubini) driblingom ili dodavanjem. Ako im pola koraka prostorne prednosti od njega treba zahtevati dribling „u leđa“ protivniku uz istovremeno stvaranje brojšane i prostorne prednosti.

U tranzicionoj odbrani prvi bek, prilagođavanjem pozicije odbrane određuje otvaranje ili zatvaranje startne faze protivničkog tranzicionog napada. Osim toga, odgovoran je za određivanje smera i brzine protoka lopte. Igrač broj 1 mora biti izvor komunikacije u odbrani i na taj način podstiče brzinu prilagođavanja pozicije odbrane. To određuje koliko će protivnička ekipa imati problema sa ritmom, tempom i timingom u kretanju i u rešavju situacija u igri. Zbog toga je odlučnost i agresivnost u tranzicionoj odbrani važna za uspešnost svake odbrane.

U trenutku prelaza iz napada u odbranu, prvi bek ne sme dozvoliti protivničkom prvom beku kontrolu lopte na sredini igrališta. Takođe je važno da on bude odgovoran za startnu i završnu fazu tranzicionog napada sa gledište prenosa lopte i organizovanog individualnog ili kolektivnog završetka akcije. Iz tog razloga je prvi bek, kao osnovni kontrolor lopte i intenziteta igre i sa gledišta tranzicione i postavljene odbrane, igrač koji određuje nivo agresivnosti prednje linije odbrane. Pored toga, on mora znati kada treba ubrzati ili usporiti igru, što zahteva posebne aktivnosti koje su određene prepoznavanjem situacija u igri, što bi trebalo da bude najveći kvalitet igrača na toj poziciji.

Posebni aspekti „timinga“ prvog beka su:

- Kada ubrzati igru,
- Kad usporiti igru,
- kada voditi loptu i
- Kada završiti akciju u napadu.

Iz toga proizilazi da kontrolisanje završnica akcija i tempa igre, a s obzirom da većina eklipta sa zakašnjenjem reaguje na nagle promene brzine i agresivnosti igre, ima najveći uticaj na rezultat košarkaških utakmica.

S obzirom na njihov značaj, biće predstavljeni neki od elemenata koje prvi bek mora prepoznati tokom utakmice:

Kada prvi bek mora ubrzati igru:

- Početna postava u kojoj igra prvi bek, prednjači u brzini i kontroli lopte u odnosu na protivničku ekipu,
- Protivnička ekipa nema odgovarajuću selekciju i disciplinu šuta, selekciju dodavanja i pokrivanje skoka u napadu,
- Protivnička ekipa sporo prelazi iz napad u odbranu,
- Vlastita ekipa ima pozitivnu seriju ubacivanja lopte u koš,
- Protivnička ekipa ima nizak nivo anaerobnog energetskog kapaciteta i dr.

Kada prvi bek mora usporiti igru:

- Njegova ekipa ulazi u tzv. pasivne minute u igri – prvi bek mora da zna da smanji ritam i da odigra organizovane akcije u koje njegova ekipa najviše veruje, a naročito mora kontrolisati loptu do traženog otvorenog selektivnog šuta,
- Prvi bek je uočio da nositelj igre ima teškoća sa visokim intenzitetom igre, ali mora ostati u igri – prvi bek će tada odigrati kontrolisani stil igre (strpljenje i duga kontrola lopte do traženog otvorenog šuta),
- U situacijama serije protivničkih poentiranih napada ili kada želimo produžiti vremenski razmak između suparničkog kontrolisanja lopte i dr.

Iz svega proizilazi kako su osnovne funkcije prvog beka: kontrola promene tempa igre, kontinuirane ravnoteže na parketu, rezultata i zadnjih šuteva, naročito u krznim intervalima igre. Od njega se zahteva brza tranzicija iz odbrane u napad, a u situacijama kada ne uspe stvaranje prostorne i brojčane prednosti, zahteva se organizovani i kontrolisani stil igre sa traženjem otvorenog šuta u periodu od 18-24 sec napada.

Uloga prvog beka zahteva visok nivo koncentracije, samodisciplinu i percepciju svega što se događa na igralištu.

Iz takmičarskog iskustva je poznato da ako prvi bek ne poseduje osećaj za kolektivnu igru, za selekciju dodavanja, tj. ako prvi bek dodaje loptu saigračima koji su u težim pozicijama za šut, tada njegova igra smanjuje ili oduzima mogućnosti za ostvarenje visokog procenta šuta vlastite ekipe. Može se izvesti zaključak da igrač na poziciji prvog beka mora posedovati košarkašku senzitivnost za dodavanje lopte na pravom mestu u pravom trenutku najbolje postavljenom igraču. Evidentno je da bez uspešne igre igrača na poziciji 1 nema ni timske efikasne igre u sve četiri faze njenog toka.

Sasvim je izvesno da je nivo organizacije igre ekipe potpuno determinisan individualnom i ekipnom igrom prvog beka. Svaka greška u prednjoj liniji odbrane dovodi do „otvaranje rupa“ koje omogućavaju uspešnost protivničkog napada. Neprimerena kontrola lopte u prenosu ili nepravilno dodavanje mogu takođe imati za posledicu otaranje mogućnosti protivniku za uspešan tranzicioni napad.

Sve te činjenice potvrđuju značaj, složenost, odgovornost i rizičnost poslova u igri koje obavlja prvi bek, najznačajniji kontrolor lopte i uspešni vođa u svim fazama toka igre.

POSLOVI U IGRI PRVOG BEKA

Postavljena odbrana:

- Signaliziranje saigračima šta se igra u odbrani
- Komuniciranje sa saigračima, sa pozicije lidera u odbrani, naredbom o promeni odbrane
- Usporavanje protivničkih akcija zaustavljanjem napada (prisiljavanje protivnika na podizanje lopte iz driblinga)
- Određivanje trenutka menjanja agresivnosti igre
- Onemogućavanje ulaza protivnika u regularan napad
- Sprečavanje ulaza lopte na centralnu poziciju terena
- Sprečavanje rotacije napada sa opterećene na rasterećenu stranu
- Zadržavanje pritiska na loptu bez ispadanja iz pravilne odbrambene pozicije, sa ciljem određivanja smera i brzine driblera prema bočnoj liniji ili „guranje” lopte nazad
- Sprečavanje vertikalnog ili dubinskog udriblavanja
- Izolovanje iz igre protivničkog igrača posle dodavanja
- Zatvaranje prvog dodavanja ili ulaza u napad na relaciji bek-bek
- Pomaganje na relaciji bek-bek, bek-krilo, bek-centar
- Sprečavanje linija kretanja
- Anticipiranje kretanja napadača i postavljanje za faul u napadu
- Učestvovanje u osvajanju lopti
- Visoko zatvaranje prilaza košu i ulazak u „rupe” odbrambenog skakačkog trougla za dugo odbijenu loptu
- Učestvovanje u organizaciji skoka u odbrani

Tranzicioni napad:

- Otvaranje ili prijem prvog ili drugog dodavanja u početnoj fazi kontranapada
- Sigurno primanje prvog dodavanja u kretanju
- Brzo i sigurno prenošenje lopte protiv presing odbrane
- „Vučenje” kontranapada driblingom „u leđa” protivniku iz odbrambene polovine igrališta do linije 6,75 m u prednjem polju, a u intervalu do 3 sec
- Organizovano završavanje kontranapada
- Poentiranje otvorenog spoljnog šuta
- Probijanje prve linije odbrane kontranapada, tj. stvaranje brojčane i prostorne prednosti
- Postavljanje za povratno dodavanje
- Posredovanje za rotaciju kontranapada sa opterećene na rasterećenu stranu

Postavljeni napad:

- Signaliziranje saigračima o organizaciji igre prilikom postavljanja napada
- Određivanje momenta menjanja brzine igre
- Kontrolisanje i kreiranje igre u postavljenom napadu
- Kontrolisanje lopte do traženog otvorenog šuta
- Kontrolisanje svih igrača na parketu sa ciljem ostvarenja stalne ravnoteže na igralištu
- Selekcija i pravovremenost dodavanja najbolje postavljenom igraču
- Razigravanje ekipe asistencijama
- Kontrolisanje ritma i tempa igre
- Poentiranje sa spoljnih pozicija
- Kontrolisanje igre pod pritiskom rezultata, vremena i presing odbrane

● Prepoznavanje protivničke igre u odbrani i njenih slabih strana

● Anticipiranje i reagovanje u skladu sa pozicijom odbrane

● Probijanje prednje linije odbrane sa realizacijom (šut, prodor, spoljno ili unutrašnje dodavanje)

● Komunikacija sa pozicije lidera u napadu naredbom (verbalnom ili neverbalnom) za promenu napada

● Taktiziranje u svim fazama igre

● Organizovanje i racionalizacija igre u napadu

● Brzo ulaženje u postavljeni napad dodavanjem ili menjanjem pravca i brzine napada vođenjem lopte sa opterećene na rasterećenu stranu

● Posredovanje za brzu rotaciju napada dodavanjem sa opterećene na rasterećenu stranu

● Prolaženje kroz dva, tri ili četiri odbrambena igrača driblingom i pronalaženje rupa u odbrani

● Prisiljavanje odbrane na udvajanje

● Saradnja sa saigračima prema njihovim jakim stranama u igri

● Saradnja sa saigračima, zavisno od situacije u igri (od pozicije kvaliteta i ritma igre)

● Saradnja sa krilom i centrom

● Poentiranje otvorenog šuta sa poludistance i distance

● Pravljenje bloka i pretvaranje blokera u primaoca bloka (akcije „blok za blokera”)

● Zadržavanje efikasnosti u uslovima umora i neregularnih kontakata u igri

● Širenje odbrane pasivnim vođenjem lopte

● Napadanje bez lopte unutrašnjim i spoljnjim kretanjima

● Rešavanje i realizacija igre 1:1, licem, bokom i leđima prema košu

● Rešavanje i realizacija igre 2:2 različitim načinima saradnje: dodaj i idi (give and go), utrčavanje iza leđa (back door cut), navođenje fintom ili driblingom odbrambenog igrača na blok (pick and roll), pražnjenje ili čišćenje strane napada (clear out)

● „Potvrđivanje” otvorenih linija dodavanja pravovremenim i tačnim dodavanjem prvenstveno igračima za koje se stvaraju otvoreni šutevi

● Pravljenje uspešnih blokova prvenstveno na relaciji niski-visoki, sa ciljem stvaranja situacija visoki-niski (miss-match position)

Tranziciona odbrana:

● Postavljanje u poziciju odbrambene ravnoteže

● Postavljanje i određivanje intenziteta pritiska u prednjoj liniji odbrane

● Zatvaranje početne faze kontranapada (sprečavanje prijema prvog dodavanja sa ciljem da napadač primi loptu što bliže svojoj odbrambenoj čeonj liniji)

● Zadržavanje pritiska na loptu (sa određivanjem smera i brzine dribleru), tj. usporavanje driblera sa ciljem zadržavanja napredovanja lopte ili zaustavljanja lopte

● „Razbijanje” linija pravljenja blokova i međusobnih kretnji u napadu

Pripremio: **Simonović Marko**,
viši košarkaškitrener



dr Branko Markoski: Statistika

Sudijski skauting



većina rešenja koja poseduju primenu neuronskih mreža u košarci, iste koriste za predviđanje ishoda utakmice, analizu rezultata, predviđanje rezultata draftova i dr. Jedna od poznatijih rešenja zove se Basketball Predictor, koji na osnovu podataka o timovima koji igraju, predhodno odigranim utakmicama, sastavu tih timova i dr. putem neuronskih mreža predviđa ishode utakmica. U spomenutom rešenju, pokrivena su Američka NBA i WNBA liga. Rad „Predicting NBA Games Using Neural Networks”, opisuje kako se upotrebom različitih vrsta neuronskih mreža predviđaju ishodi utakmice, sa naglašavanjem da su predviđanja obučenih neuronskih mreža bila tačnija u odnosu na predviđanja košarkaških eksperta. Konkretno, obučene neuronske mreže tačno su predvidele ishod utakmice u 74.33 % slučajeva, dok su košarkaški eksperti bili tačni u 68.7% slučajeva. U spomenutom radu prikazana je upotreba, feed forward, radialnih, probablističkih i regresivnih neuronskih mreža, kao i fuzija istih. Trenutno rešenje podržava, izračunavanje optimalnih putanja kretanja sudija ukoliko se putanja košarkaške lopte u jednoj akciji sastoji od maksimalno 15 ključnih tačaka, npr: vođenje lopte od jedne do druge tačke, dodavanje lopte drugom igraču, šut i dr. Upotrebna vrednost trenutno razvijenog rešenja poseduje za sada samo edukativnu svrhu, pošto se upotrebom istog mogu obučavati mlade košarkaške sa aspekta kako da se kreću da bi najbolje sagledalu neku akciju i analizirali istu. osnovu predhodno izloženog, da se zaključiti da se primena neuronskih mreža u košarci poprilično popularna oblast, i da je vodeći trend predviđanje ishoda utakmice. Ovaj cilj je i najprofitabilniji uzimajući u obzir kladioničarsku industriju i želju timova da se što bolje plasiraju. Spomenutim metodama moguće je utvrditi, putem simulacija zasnovanih na neuronskim mrežama, da li će neki tim, sa određenom postavkom igrača pobediti drugi tim. Upotrebom navedenih metoda, moguće preokrenuti tok utakmice, ili, ukoliko je poraz neizbežan, pronaći način da se razlika sa kojom će tim izgubiti smanji. Na ishod košarkaške utakmice utiču mnogi faktori: spremnost igrača, taktika, vremenska zona, da li je teren domaći ili nije i dr. Međutim, nedovoljan akcenat se postavlja na same košarkaške sudije koji odlučivaju o regularnosti penala, a na kraju utakmice, broj datih koševa određuje pobjednika. Stoga, postavlja se pitanje: Šta se može učiniti, kako bi se košarkaškim sudijama olakšao posao? Posmatranjem prenosa košarkaških utakmica, često se dešavalo, da se

zbog gužve na terenu, tokom neke akcije, ista nije mogla adekvatno sagledati od strane sudija. Ukoliko se akcija ne sagleda adekvatno, sudija može doneti pogrešnu odluku.

U današnjem boju lista Tener predstavljeno je rešenje koje poseduje višestruku upotrebu vrednosti u zavisnosti od implementacije i realizacije. Rad opisuje metode i razvijen softver putem kojeg se, na osnovu košarkaške akcije i kretanja lopte na terenu, putem neuronske mreže određuje kretanje sudija na terenu kako bi tu akciju najbolje sagledali. Spomenuto rešenje razvijeno je u Microsoft Visual Studio 2010 okruženju, u programskom jeziku C#, oslanjajući se na AForge .NET Framework za podršku sa aspekta kreiranja, treniranja i upotrebe neuronskih mreža. AForge .NET Framework je objavljen pod LGPL v3 licencom. Razvijeno rešenje nosi oznaku nnJMOV, što je skraćenica za Neural Network Judges Movement. Trenutna implementacija rešenja zasniva se na crtanju putanje lopte na terenu, što jeste ulazni vektor neuronske mreže, dok izlazni vektor neuronske mreže predstavljaju koordinate i putanje sudija. Na Ideja nnJMOV rešenja leži u činjenici da se određene akcije mogu bolje sagledati iz određenih pozicija. Stoga, upotrebom neuronskih mreža, moguće je, na osnovu podataka o košarkaškim akcijama, kreirati idealne putanje kreiranja sudija koji sagledavaju neku akciju. Razlog za upotrebu neuronskih mreža jeste u tome što košarkaške akcije podlažu raznim varijacijama i improvizacijama, i uz to se jako često kreiraju nove košarkaške akcije. Upotrebom neuronskih mreža u spomenutim slučajevima je poželjna, jer se onda na osnovu iskustva neuronske mreže, i sličnosti sa drugim košarkaškim akcijama znatno skraćuje put do pronalaska optimalnog kretanja sudija uz predikciju u realnom vremenu. Spomenute mogućnosti i potrebe, gotovo je nemoguće, ili jako teško realizovati konvencionalnim rešenjima, odnosno pisanjem algoritama.

Upotreba spomenutog rešenja poseduje potencijalnu široku upotrebu.

– Osnovna upotrebna vrednost jeste obučavanje mladih košarkaških sudija kako da se kreću i gde da gledaju tokom određenih akcija kako bi ih što bolje propratili i doneli odluku o validnosti koša, eventualnom prekšaju i drugo.

– Retroaktivna analiza odluke sudije, kada se sumnja da je sudija doneo pogrešnu odluku. Konkretno, da li je određeni košarkaški sudija mogao da sagleda adekvatno tu akciju kada je odlučeno da se koš ne prizna iako se sumnja da je predhodno došlo do faula ili neke druge tehničke nekonzi-



Slika broj 1. Izgled glavne forme nnJMOV programa

stentnosti. Ukoliko se doda element predviđanja moguće je, u realnom vremenu, u toku same akcije, imati ocenu neuronske mreže o tome da li se sudija nalazi u optimalnoj poziciji da sagleda neku akciju. Daljim razvojem ovakve primene, moguće je razviti sistem sličan HawkEye sistemu koji je već viđen, i primenjuje se u tenisu. Primenom navedene ideje, moguće je znatno smanjiti koeficijent ljudske greške prilikom utvrđivanja validnosti poena.

– Ukoliko je moguće utvrditi idealno kretanje sudija za određenu akciju, implementacijom predikcionih neuronskih mreža, moguće je putanje kretanja sudija konvertovati u putanje kamera, koji u realnom vremenu prate košarkašku akciju. Na taj način, pored statičkih kamera, kojima upravljaju kamermani tokom prenosa utakmice, može se publici pružiti pogled sudije, odnosno posmatrača koji je odmah uz teren u prvom redu. Sličan princip je viđen u Formuli 1, kada nude gledaocu pogled na stazu iz bolida njegovog omiljenog vozača.

– Na slici broj 1 prikazan je izgled glavne forme nnJMOV programa. Vidi se da je teren podeljen u 6 delova.

Sa slike se može videti da su sudije postavljene u tri različita ugla kako bi imale najbolji uvid u pojedine delove terena. Na slici broj 2 može se videti putanja lopte koji se kreće kao i samo kretanje sudija na terenu,

Košarkaški teren je podeljen u šest kvadranta, i svaki od tih šest kvadranta ima četiri podkvadranta. Spomenuti kvadranti i subkvadranti se mogu drugačije označiti i mapirati, oslanjajući se na strukturu `clsGridStructure`. U zavisnosti od navedenih vrednosti, neuronska mreža se obučava drugačije, ali je ulazni i izlazni vektor i dalje istog formata, odnosno, rezultati se samo trebaju drugačije interpretirati. Sa strane košarkaškog terena nalaze se troje sudija, koji se kreću po njihovim definisanim putanjama uz košarkaški teren, koje su podeljene na tačno dvanaest jednakih podeljaka, odnosno pozicija. Klikom na košarkaški teren postavlja se lopta kojom se označava jedna tačka akcije. Ta tačka na osnovu redosleda broja postavljanja dobija podrazumevano ime. Konkreno ako je neka tačka, prva tačka akcije, ista se označava sa 1., druga sa 2. i tako dalje. Radi veće preglednosti i razumljivosti, ove tačke mogu promeniti ime, u bilo koji pojam, recimo, dodavanje, dribling, šut itd. Niz tačaka akcije, predstavlja putanju kretanja lopte neke te akcije. Spomenute tačke povezane su plavom linijom koja automatski spaja poslednju, odnosno trenutno unetu (označenu) tačku sa predhodnom tačkom. Nakon izvršavanja akcije, potrebno je sa menija Neural Network pozvati opciju Calculate Action, kako bi učitana neuronska mreža, za tu akciju izračunala optimalnu putanju i pozicije za kretanje sudija. Nakon izvršavanja spomenute opcije, putem Animate op-



Slika broj 2. Animacija i kretanja sudija i igrača

cije iz Display menija, moguće je animirati rešenje za izcrtanu akciju. Tokom animacije, animira se košarkaška lopta koja se kreće po definisanoj putanji plave boje, obilazeći tačke koje definišu neku košarkašku akciju. Sudije se kreću po putanjama koje su rezultat računanja neuronske mreže i posmatraju kretanje lopte. U zavisnosti od vrednosti `clsGridStructure` i rasporeda nadležnosti nad kvadrantima između lopte i sudija izcrtavaju se dve vrste linija. Ukoliko je lopta u kvadrantu za koje je sudija nadležan, linija između njega i lopte biće izcrtana crvenom bojom, u suprotnom, biće izcrtana zelenom bojom. Oblast za upravljanje akcijama koristi se za prikaz, modifikovanje i brisanje akcija. Pošto se akcije izcrtavaju klikanjem po Display oblasti, oblast za upravljanje akcijama se u suštini koristi za dodeljivanje imena izcrtanoj akciji, reimenovanje naziva tačaka neke akcije i snimanje u odgovarajući privremeni binarni fajl. Sekcija za upravljanje akcijama nalazi se sa desne strane viti obučavanje neuronske mreže. Ulazni vektor neuronske mreže poseduje 30 elemenata, dok izlazni vektor poseduje 45 elemenata. Ovakom postavkom moguće je proračunati idealne pozicije sudija za akcije koje imaju do 15 tačaka, odnosno ključnih pozicija lopte, mada je statistički pokazano da se akcija obično završi u 6 do 8 ključnih tačaka. Rešenje nnJMOV pokazuje zadovoljavajuće rezultate i isti se još uvek nalazi u fazi razvoja. Trenutna realizacija nnJMOV rešenja implementira samo jednostavno pronalaženje optimalne putanje košarkaških sudija za određene akcije, stoga, trenutno poseduje samo edukativnu upotrebu, odnosno, može se koristiti za obuku mladih košarkaških sudija. Tokom daljeg razvoja nnJMOV rešenja biće implementirane putanje i kretanja svih igrača na terenu, kako bi se mogao utvrđivati procenat vidljivosti određenog dela akcije za sa aspekta određenog sudije. Kao sledeći korak daljeg razvoja planira se implementacija retroaktivne analize uz ispitivanje procenta sagledljivosti akcije sa aspekta vidnog polja sudije koja će, ukoliko rezultati budu zadovoljavajući, ovom rešenju dodati upotrebu adaptivnih neuronskih mreža, kako kretanje sudija ne bi zavisilo samo od kretanja lopte po terenu, već i od pozicije i moći sagledavanja drugih sudija. Izračunavanje procenta vidljivosti zasnivaće se na pravilima ljudskog vidnog polja, fuzzy kontrolera i procentuale pokrivenosti vidne površine. Takođe, na osnovu spomenutih rezultata biće omogućene mikro korekcije pozicija sudija, odnosno fuzzy kontroleri će dopunjavati izlaze neuronske mreže. Takođe, dalji planovi za nnJMOV rešenje uključuju integraciju sa datamining tehnikama na osnovu video zapisa, animacija i drugih tehnika.

Ana Vesković, psiholog asistent na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja



Primena progresivne mišićne relaksacije i autogenog treninga u psihološkoj pripremi



akmičarska situacija se odlikuje obiljem stresnih situacija. Tokom utakmice, igrači često treba da se suoče sa fizičkim bolom, isključenjima iz igre, gubitkom poena, nefer suđenjem, pri čemu treba da zadrže visok nivo igračke efikasnosti.

Svim trenerima je dobro poznata činjenica, da je za efikasnu igru neophodno da igrači dostignu optimalni nivo aktivacije. Svaki igrač se drugačije suočava sa stresnim situacijama, a neretko reaguje povišenim nivoom aktivacije (osećanjem treme).

Negativni efekti povišena aktivacije, ispoljavaju se kroz osećaje povišene napetosti koje može da se prepozna preko telesnih (somatski) i/ili kognitivnih (psihičkih) znaka. Najčešći telesni znaci napetosti su: lupanje srca, drhtanje, znojenje dlanova, bubnjanje u glavi, itd. Najčešći kognitivni znaci napetosti su: briga, nervoza, uznemirenost, strepnja, pojava negativnih misli, itd.

Povišena napetost redukuje se opuštanjem, koje se postiže primenom tehnika relaksacije. Efikasno opuštanje ima dvostruko delovanje: prvo, fiziološko (snižava se puls, umiruje se disanje, smanjuje se potreba za kiseonikom, mišići postaju manje napeti) i drugo, psihološko (prebacivanje pažnje sa onoga što nas je uznemirilo na našto što nas opušta).

Prvi od koraka ka redukciji napetosti jeste identifikovanje načina na koje se ispoljava napetost kod određenog igrača. Postoje različite tehnike relaksacije koje treba prilagoditi za svakog igrača posebno. Ako želimo da igrač uspešno koristi neku tehniku relaksacije, neophodno je da je dobro uvežba. Tehnike kratke relaksacije, čije je dejstvo kraće i površnije (različite tehnike disanja, promena misli i spoljašnjeg okruženja, vežbe istezanja, masaža i samomasaža), igrači i treneri mogu da primenjuju samostalno. Tehnike duboke relaksacije (progresivna mišićna relaksacija, autogeni trening, hipnoza), u fazi učenja, zahtevaju saradnju sa psihologom. Osnovni cilj uključivanja psihologa je da se igrač osposobi za samostalnu primenu ovih tehnika.

Progresivna mišićna relaksacija se sastoji iz niza vežbi naizmeničnog stezanja i opuštanja određenih grupa mišića. Ova vrsta relaksacije deluje samo na umanjivanje telesne napetosti, u prvom redu na mišiće. Progresivna mišićna relaksacija je tehnika izbora u situacijama telesne

napetosti uz isključivane kognitivne (što je veoma retko) i kada nije ostalo dovoljno vremena da igrač savlada primenu autogenog treninga ili samohipnoze.

Autogeni trening bez autosugestije. Klasičan Šulcov autogeni trening (sa autosugestijom), nastao je u Nemačkoj, s po četka prošlog veka. Autogeni trening je tehnika duboke psihofizičke relaksacije. U psihoterapijskoj praksi se primenjuje kao dodatna metoda oslobađanja od strepnje, straha i uznemirenosti i u lečenju psihosomatskih bolesti. Psiholog Milenko Vlajkov je razvio formu autogenog treninga – Autogeni trening bez autosugestije, za koju se pokazalo da ima posebnu primenu u radu sa sportistima.

Osnovni ciljevi i efekti primene autogenog treninga bez autosugestije su: postizanje duboke relaksacije, postizanje optimalnog stepena aktivacije (što uključuje neutralisanje telesnih simptoma treme), poboljšane pažnje, koncentracije i sposobnosti opažanja, poboljšanje kvaliteta sna, mogućnost da se za kraće vreme mobiliju snagu organizma i da se duži period postiže maksimum i uravnotežavanje raspoloženja.

Hipnagogeno stanje svesti. Uobičajena su dva pogleda na stanja svesti: san i java. Treće, stanje svesti – hipnagono stanje, javlja se spontano, tokom budnog stanja. Kratkotrajno je i gotovo neuhvatljivo, ali je biološki veoma značajno zato što „neutrališe” nepovoljne efekte budnog stanja.

Kako bismo bliže objasnili šta se podrazumeva pod hipnagogenim stanjem svesti, zadržaćemo se na opisu električne aktivnosti kore velikog mozga – moždanih talasa. Postoji više vrsta moždanih talasa koje je moguće registrovati posebnom aparaturom (elektroencefalogram). Određena vrsta talasa je karakteristična za određeno stanje budnosti:

- Beta talasi – javljaju se u budnom stanju,
- Alfa talasi javljaju – se u budnom stanju, kada zatvorimo oči, i u stanju duboke relaksacije,
- Alfa i Teta talasi se smenjuju tokom spavanja.

Hipnagogeno stanje svesti je budno stanje, uz dominaciju Alfa talasa. Pomoću hipnagogenog stanja svesti, može se uticati na rad autonomnog nervnog sistema (simpatičkog i parasimpatičkog) što vodi promeni u funkcionisanju srca, disanja, krvnih sudova i viscelarnih (unutrašnjih) organa.

Osnovi uslov za postizanje navedenih efekata jeste da igrač nauči da „uđe“ i da se izvesno vreme zadrži u hipnagogenom stanju. Autogeni trening je jedna od tehnika putem koje po sopstvenoj volji, igrač može da „proizvede“ u hipnagogeno stanje.

Za učenje i vežbanje autogenog treninga bez autosugestije, značajne su dve grupe uslova: prvoj grupi pripada usvajanje osnovnih vežbi autogenog treninga, a drugoj, primena autogenog treninga kao samorazvojne tehnike (samostalno vežbanje na dnevnom nivou).

Sa učenjem i primenom vežbi autogenog treninga treba početi na mirnom mestu. Kasnije, kada igrač dobro nauči vežbe, počinje sa primenom u svakodnevnom situacijama (uz prisustvo uznemiravajućih faktora kao što je navijanje publike). Pre izvođenja osnovnih vežbi, preporučuje se uvođenje vežbi kratkih relaksacionih tehnika. Važno je da se igrač koji počinje s učenjem autogenog treninga, udobno smesti. Bilo koji položaj tela u kome igrač može da se opusti, pogodan je za usvajanje i kasnije za izvođenje vežbi. Iskustvo pokazuje da su sedeći položaji, posebno podesni:

- tzv. položaj kočijaša – igrač sedi, oči su zatvorene, ramena opuštена, glava i vrat blago povišeni unapred, stopala razmaknuta, ruke su spuštene na butine;
- tzv. položaj faraona – igrač sedi, oči su zatvorene, ramena su opuštена, glava je podignuta;
- tzv. položaj u fotelji – igrač se zavalj u fotelju, oči su zatvorene, glavu i leđa nasloni na naslon, a ruke spusti na butine;
- ležeći položaj – igrač leži na leđima, oči su zatvorene, ruke i noge su ispružene. Ruke su odmaknute od tela, a noge su blago rastavljene. Glava bi trebala da leži ravno, bez uzglavlja.

Autogeni trening čini šest osnovnih vežbi:

- Osećaj težine dominantne ruke, koji se kasnije generalizuje na obe ruke i noge. Osećaj težine predstavlja osećaj opuštenosti tela.
- Osećaj topline dominantne ruke, koji se kasnije generalizuje na obe ruke i noge. Osećaj topline predstavlja osećaj opuštenosti tela.
- Mirno i ravnomerno disanje,
- Miran i ravnomeran rad srca,
- Osećaj topline stomaka,
- Osećaj svežine čela.

Opisani osećaji nisu veštački niti izmišljeni. Dok se kod primene klasičnog autogenog treninga koriste sugestivne reči (a poznato je da postoje velike razlike u sugestibilnosti između osoba), kod autogenog treninga bez autosugestije, igrač uči da detektuje osećaje koji realno postoje u telu. Ukoliko je hipnagogeno stanje dovoljno dugo traje i ukoliko je dovoljno „duboko“, javlja se veoma prijatan osećaj koji se opisuje kao doživljaja da je telo teška i topla masa koja pulsira. Autogeni trening bez autosugestije se svodi na pronalaženje osećaja koji već postoje u našem telu.

Kada se dobro savlada, autogeni trening se izvodi od 4 do 20 minuta. Vreme potrebno za postizanje duboke

relaksacije se smanjuje što igrač bolje savlada vežbe, a efekti su sve snažniji.

Uloga psihologa jeste u tome da obučiti igrače i da ih osposobi za samostalno izvođenje autogenog treninga. Potpuno ovladavanje autogenim treningom, traje oko 2 meseca, uz sledeću dinamiku: jednom nedeljno, psiholog uvodi svaku novu vežbu, a ostalih šest dana u nedelji, vežbači samostalno vežbaju.

Autogeni trening je metod izbora zbog nekoliko razloga: autogeni trening je mentalna veština za čije izvođenje nije potrebna dodatna aparatura. Igrači mogu da ga



izvode neposredno pred utakmicu, u poluvremenu ili dok sede na klupi za rezervne igrače. Tehnika je izbora psihološke pripreme sportista i zato što igrači imaju „dobar“ kontakt sa svojim telom i relativno lako ga uče i primenjuju. Autogeni trening je ekonomičan za učenje, zato što vežbe čak i uspešnije, mogu da se uče u grupi (moguće je uključiti ceo tim).

Primena autogenog treninga je kontraindikovana kod igrača čiji je nivo aktivacije relativno nizak, kod osoba koje su u stanju depresije ili imaju depresivne reakcije. Zato je nužno da psiholog prati igrači i na osnovu toga da prilagodi primenu autogenog treninga svakom igraču posebno, kako ne bi došlo do preterano niskog nivoa aktivacije. Kod igrača za koje autogeni trening nije metoda izbora ili kod kojih ne daje željene efekte, hipnoza predstavlja metod izbora. U narednom tekstu, pažnju ćemo usmeriti na primenu hipnoze u psihološkoj pripremi.

Skauting alati

Corel Video Studio Pro X3



razvoj informacijskih tehnologija i njihove integracije u sve oblasti našeg društvenog i privrednog života nije zaobišao ni sport. U ekipnim sportovima postoji veliki broj metoda i načina priprema sportista za takmičenje, jedna od tih metoda je i skauting. Danas se kvalitetan skauting ne može zamisliti bez upotrebe savremenih informacijskih tehnologija. Trener se pored svog tima posebno interesuje za igru protivnika pa samim tim se i taktikama u odnosu na informacije koje imamo o njemu. Skauting je postao veoma bitan alat svakog trenera u pripremanju utakmice i iz tog razloga ovim tekstom počinjemo seriju opisa programa koji se mogu koristiti za montiranje potreb-

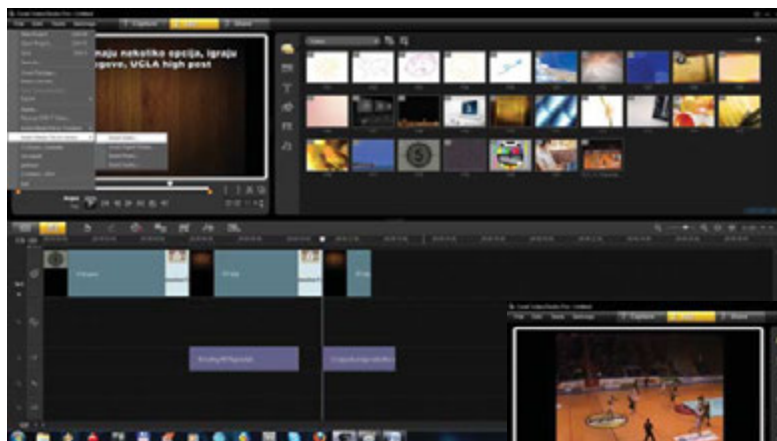
to inače u praksi ovog časopisa.

Opis programa

Na tržištu postoji nekoliko kvalitetnih programa sa opcijama za uređivanje i montiranje video materijala koje su prilagođene kako početnicima ili amaterima (sređivanje filmića sa odmora), tako i iskusnim korisnicima, polu-profionalcima. To su Sony Vegas Movie Studio, Pinnacle Studio, Adobe Premiere Elements i Corel Video Studio Pro. Odlučismo da vam prikazemo Corel Video Studio Pro u verziji X3 iz 2010. godine, koji je upravo tada doživio velika poboljšanja u korisničkom interfejsu, što njegovo korišćenje čini znatno intuitivnijim. Pored toga, ova verzija radi jako brzo na danas aktuelnim konfiguracijama, a i sam program se može



Slika 2



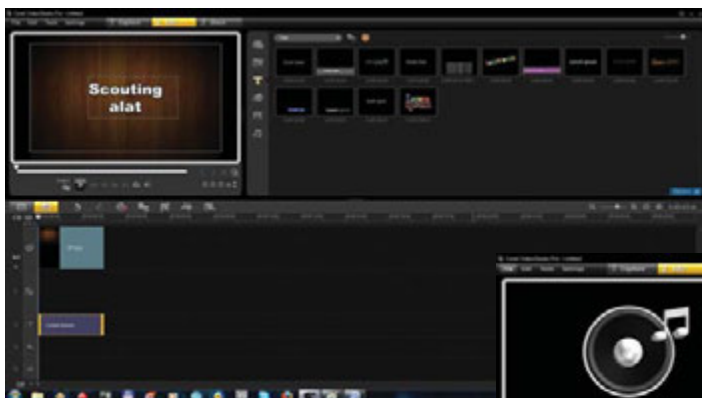
Slika 1

no i neophodnog video materijala. Jednostavno, u vremenu u kome se takmičimo, nezamislivo je zapostaviti rad na skautingu. Naprotiv, to je gotovo prvi korak ka stvaranju taktike pred svaku utakmicu ili ciklus takmičenja. Moderan skauting, o kome sada pišemo, kod nas je gotovo u povoju. Nedostatak materijalnih sredstava, vrlo često i znanja, čine da u toj oblasti zaostajemo. Edukacija je polazni osnov, da bi se stručni štabovi naših košarkaških ekipa zainteresovali za ovu oblast, osnov za uspešan početak praktične primene skautinga. Naš cilj je da i u ovoj oblasti damo svoj doprinos, kao što je



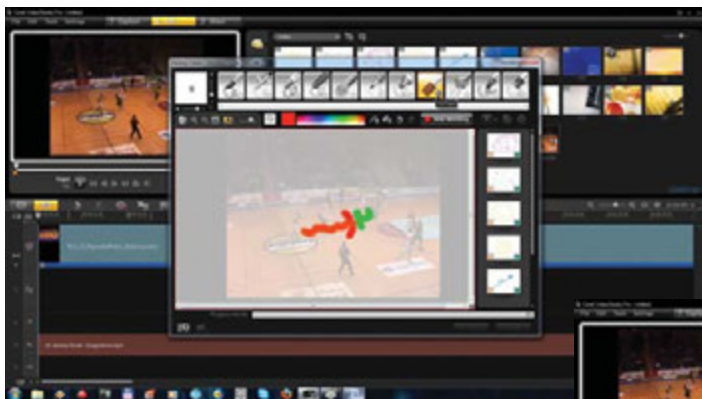
pronaći na popustima za delić cene nove verzije (aktuelni CVS Pro X4 košta oko 100 dolara, a X3 oko 25).

Jednostavnost korišćenja se najbolje vidi kroz postojanje tri izdvojena radna procesa (workflows) - Capture (za pripremanje snimaka sa kamera, kamkordera, disko-



Slika 3

va...), Edit (za njihovo uređivanje) i Share (za njihovu dalju distribuciju). Najviše vremena, naravno, provedemo u Edit procesu. Tu je moguće manipulirati snimcima na mnogo načina, ubacivanjem statičnih slika sa određenim komentarima ili naslovima; dodavanjem raznih efekata (izbor je zaista veliki, ali nije toliko presudan kada je u pitanju primena programa kao skauting alata); montiranje više klipova u jedan... Nama su najzanimljivije svakako mogućnost crtanja i pisanja po video materijalu, što nam dozvoljava da prikazemo dijagrame u akciji i oko njih dodajemo komentare, kao i mogućnost dodavanja do dva potpuno nova zvučna kanala u sni-



Slika 5

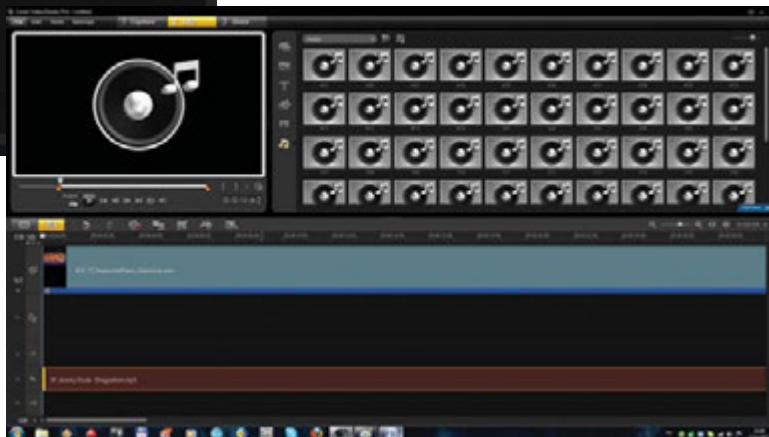
mak. Tako možemo na najbolji način da u samom snimku objasnimo ili kritikujemo određene aspekte svake akcije koju skautujemo.

U Share procesu snimak, ili više snimaka spojenih u jedan možete pripremiti za gledanje na računaru u nekoliko video formata, ili narezati direktno na video DVD medij. Moguće je i gotov materijal okačiti direktno na YouTube, a zatim i na Facebook, što je uvek dobra opcija.

Kao što smo već spomenuli, jako smo zadovoljni brzinom rada ovog programa, kao i njegovom stabilnošću. Sitna usporenja mogu se primetiti prilikom gledanja materijala koje ste intenzivno uređivali, ali se, naravno, to usporenje ne vidi kada jednom eksportujete snimke u željeni format. Program se ne zaglavljuje i ne obara sistem, a i ako do toga dođe (usled nestanka struje, npr.) dobra auto-save opcija će spasiti ako ne sav, a onda najvećide-

o vašeg rada. Uputstva za početnike su dovoljno jasna i opširna, pa će period privikavanja biti kratak, a dobri rezultati će uslediti vrlo brzo nakon početka korišćenja programa.

Slika 4



Primer rada u programu

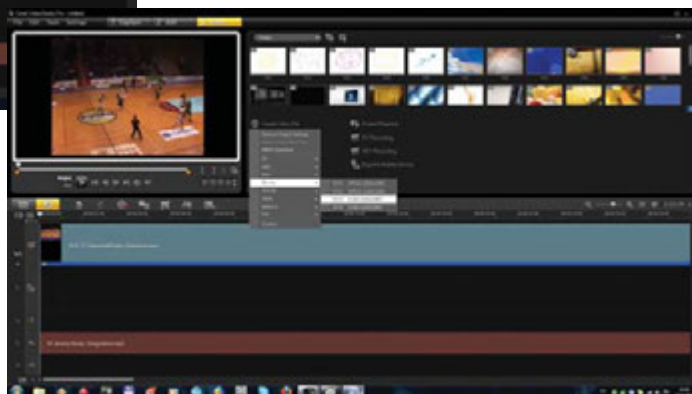
Prvokorak je importovanje željenog video materijala u program (na primer, snimak jedne kompletne utakmice). (slika 1)

Sledi biranje željenih akcija i njihovo označavanje na vremenskoj liniji (trenutak početka i trenutak završetka akcije). (slika 2)

Nakon toga akcije mogu da se isežu iz potpunog filma, te preurede i sortiraju po želji. Program pruža više opcija za dalje editovanje među kojima su najkorisnije:

Dodavanje slike sa kratkim opisom pre svake akcije. (slika 3)

Slika 6



Dodavanje zvučnog komentara (ili muzike). (slika 4)
Isrtavanje dijagrama ili pisanih komentara u toku akcije, uz mogućnost zamrzavanja slike, usporenog snimka... (slika 5)

Moguće je i kombinovati više klipova u jedan, prikazujući istu akciju iz više uglova.

Kada ste zadovoljni dobijenim rezultatom, snimak možete eksportovati u nekoliko video formata, ili narezati direktno na video DVD medij. (slika 6)

Pripremio: **Luka Zlatić**

Filip Mihajlović, BKK Radnički

Značaj rotacija (izmena) u igri – kumulativni zamor

profesionalizacija u sportu i povećani zahtevi trenažnog i takmičarskog procesa u cilju postizanja boljih rezultata sa sobom nose rizik poremećaja vitalnih funkcija u organizmu. Nepoznavanje osnovnih principa trenažnog procesa – učestalost, intenzitet i trajanje, u kombinaciji sa neadekvatnom pripremljenošću sportista i njihovim objektivnim mogućnostima, izazivaju veći broj patofizioloških promena u organizmu.

Prema nekim autorima, čovek u toku umerenog rekreativnog vezbanja angažuje oko 10 – 20% svojih maksimalnih mogućnosti, dok kod najtežih fizičkih naprezanja angažuje 35 – 40%. Znajući ove parametre, kod sportiste se najčešće koristi opterećenje između 40 – 60% u trenažnom procesu, dok se u takmičarskom delu ova potrošnja kreće do 80% kod postizanja vrhunskih rezultata.

Opterećenje u toku trenažnog i takmičarskog procesa i realna mogućnost organizma često su u velikom neskladu, što dovodi do preopterećenosti sportista. Kontinuirana izloženost sportista opterećenjima visokog intenziteta i obima može dovesti do kumulativnog zamora. To znači da opterećenja ne mogu nekontrolisano rasti i da su ljudske mogućnosti ograničene mogućnostima adaptacije. U određenom momentu, povećana opterećenja imaju negativan efekat.

Kako u toku treninga i takmičenja prepoznati da je do zamora došlo?

- veći procenat promašenih šuteva;
- bitno manji procenat ubačenih slobodnih bacanja, posebno kako se kraj utakmice bliži;
- neispunjavanje defanzivnih zadataka kao posledica nedostatka koncentracije;
- prekomerna bol u misicima i zglobovima;
- javljanje manjih povreda, upala;
- manjak motivacije za treningom;
- smanjene sposobnosti.

Primenom svih zakonitosti sportskog treninga (usmerenosti ka maksimalnom rezultatu, individualizacije i specijalizacije, poštovanjem odnosa opšte i specifične pripreme, zatim kontinuiranosti trenažnog procesa, postepenog povećanja opterećenja i valovitosti dinamike opterećenja, cikličnosti procesa treninga) uspešno se može izbeći negativan efekat.

Preveliki broj takmičenja u mikro, mezo i makrociklusu predstavljaju poseban problem. Uspešno upravljanje

sportskom formom od strane kondicionog i glavnog trenera, odnosno odlaganje efekata kumulativnog zamora, može biti presudno za sportski rezultat. S toga, kondicioni treneri postaju sve više eksperti oporavka i regeneracije.

Kao što je pomenuto, igrači koji igraju pod okolnostima kumulativnog zamora, verovatnije će iskusiti pad „performansi”, odnosno smanjenje radne sposobnosti, a samim tim će doći i do pada sportskog rezultata. Veoma talentovani igrači će biti u stanju da odlože ove efekte. Ono sto talentovani igrači nisu u stanju, jeste da odlože rizik od povreda. Igrači koji na parketu provode najviše vremena, ujedno se suočavaju i sa najvećim rizikom, i oni moraju da se bore sa:

- povećanim mišićnim disbalansima;
- sporijim vremenom mišićne kontrakcije;
- „overuse” sindromom (stanje gde je deo tela povređen usled konstantne prekomerne upotrebe ili naprezanja).

Zato će racionalno upravljanje minutima provedenih na terenu, od strane glavnog trenera, bez obzira na želju igrača da igraju (a u saradnji sa trenerom fizičke pripreme), omogućiti ekipi da duže zadrži željenu formu i sačuva „nosioce” igre od neželjenih posledica, kao što su povrede, lošija statistika itd, tokom cele sezone.

– Neki od načina da se ograniči vreme startera provedeno u igri:

Kada je pobednik na utakmici poznat, izvesti nosioce igre. Ovi „nepotrebni” minuti startera, provedeni u igri, mogu u velikoj meri doprineti javljanju dugoročnog zamora, kako sezona odmiče.

Ne koristiti igrače koji provode najviše vremena na terenu, samo da bi poboljšali svoju statistiku, osim ako nije neophodno da igrač razvije određeno samopouzdanje i stvori neku vrstu prekretnice koja se ne može postići na narednoj utakmici. U svakom drugom slučaju je pogrešno.

Stvaranje otvorene komunikacije igrača i stručnog štaba u toku treninga i takmičenja. Davanje do znanja trenerima da je do zamora došlo, je dobar način da se sportista sačuva od nepotrebnih i neproduktivnih minuta.

Ono što predstavlja najveći problem, jeste mali broj kompetitivnih igrača u ekipi, koji retko kada prelazi 8 ili 9. Iz tog razloga, treba biti još obazriviji i posvetiti veću pažnju svakom igraču kako bi se na najbolji način iskoristili svi njihovi potenciji, a samim tim i postigao bolji rezultat!

Predrag Stanošević: KK Jasenice

Tri i po decenije sa talentima

Predrag Stanošević, košarkaški trener, uba okupio je najveći broj učesnika jednog kluba na nedavnom, tradicionalnom – Minibasket festivalu „Rajko Žižić” U ovoj sezoni, pod njegovim nadzorom radi čak sedam. selekcija mladih kategorija, od toga su četiri ekipe u mini basketu. U protekloj sezoni, sa mlađim kategorijama osvojio je četiri medalje, dva puta je bio prvi i dva puta drugi. Reč je o treneru koji s velikim entuzijazmom brusi talente u svom gradu.

Uspešnu igračku karijeru Stanošević je imao u KK Mladost, od 1975. do 1980. godine, koji se kao drugi klub u gradu takmičio u Srpskoj ligi i svoje utakmice igrao na otvorenim terenima.

Profesor Palanačke gimnazije Milorad Bajović, poverio mu je 1977. godine, da trenira seniorke Mladostič, koje su se takmičile u Prvoj srpskoj ligi i uporedo igra za mušku selekciju. U ligi su učestvovala ekipe iz, Prijepolja, Novog Pazara, Šapca, Beograda, Lazarevca, Obrenovca i na kraju sezone plasman je bio u gornjem delu tabele.

Zvanje trenera je stekao 1980. godine, ali zapamtio je vrsnog pedagoga Boru Cenića: – Terao nas je kao Bog đavola. Nismo osećali noge od vežbi u košarkaškom stavu. Prihvatio sam od popularnog ŽBorice, da u lepim vremenjskim uslovima radim na otvornim terenima i da što više koristim letnji raspust za obuku dece. Stalno nam je govorio, nemožeš sedeti i biti sposoban, seća se Predrag Stanošević.

Sa dvadest godina je trenirao seniore Mladosti i za dve godine odigrao četiri prvenstva. Jedne godine u letnjem periodu u Drugoj Srpskoj ligi u konkurenciji sedam Beogradskih ekipa, Mladost je osvojila prvo mesto i plasirala se u viši rang. Kada je u zimskom periodu krenulo takmičenje, ekipa je ispala iz lige. U Smederevskoj Palanci i u muškoj i u ženskoj kategoriji bilo je dosta talenata. Međutim, već posle srednje škole, odlazili su na studije u veće gradove i tako je dosta njih koji su obećavali prestali da

igraju košarku. Stanošević je Sašu Kostića sa 14. godina, na poziv Dragan Kićanovića, vodio u Partizan. Konkurencija je bila velika, pa nije bilo i očekivanog uspeha.

– Preporučio bih mladim igračima, da se dokažu prvo u svom gradu. Primer je, najbolji igrač sa prostora Smederevske Palanke Miroslav Nikolić ž'Muta”. On je sa osamnaest godina, kao igrač druge lige, svojoj ekipi donosio i po 40. poena, a onda prešao u Crvenu zvezdu. Sada je i uspeš trener rekao je Stanošević.

Popularni Sova dve godine je trenirao ŽKK Karađorđe iz Smederevske Palanke, kada su se dame takmičile u B



ligi. Radio je sa juniorima Goše, a sa Pecom Jaćimovićem 2000. godine vodio je i seniore ovog kluba. Sa mlađim kategorijama, radio je i u susednoj opštini Velika Plana, a u jesen 2000. godine osniva KK Sistem', gde je na okupu imao čak 140 dečaka.

Najveći uspeh piše 2009. godine, kada okuplja novu generaciju dečaka i devojčica. Sa pionirkama je uspeo da se plasira na zvršni turnir. Ilasti uspeh očekuje i ove godine.

–Ako ekipa ostane u istom sastavu i narednih godina, sigurno neće imati konkurenciju. Tek će se čuti za nekoliko devojčica iz Smederevske Palanke, za koje su već zainteresovani veliki klubovi rekao je Stanošević.

Novica Pavlović



Moje viđenje – **Boško Đokić**

Bez straha od inovacija

U stalnom kontaktu i priči sa kolegama trenerima i mislećim ljudima iz košarke, iskristaliso se nekoliko stavki koje se tiču pravila igre, propozicija, sistema takmičenja, brige o mladim igračima i slično – tako da ću pokušati u ovom tekstu da iznesem par ideja, sa ciljem da se srpska košarka počne vidljivije kretati u „plus” delu grafikona...

1. Opšte je mišljenje da je došlo vreme da se trajanje košarkaške utakmice, sa sadašnjih 40, produži na 48 minuta (svaka četvrtina po 12 minuta), iz nebrojeno razloga. Evo samo nekih: metodika treninga, zahtevi igre u defanzivi i ofanzivi su svakim danom sve sadržajnije i obimnije, tako da je teško da bilo koji igrač provede na terenu više od 25 minuta i da ispunjava sve zadatke. Odnosno, sa današnjih „osam plus dva”, treba preći na „deset plus dva” igrača koji se koriste tokom utakmice, što 240 (umesto dosadašnjih 200) minuta za raspodelu trenerima na dvanaest igrača i dozvoljava... Igra može biti agresivna i brza čitavim tokom, sa mnogo više poena nego do sada (da podsetim da je nedavno finale KRK u Nišu, između Partizana i Crvene zvezde Beograd, završeno sa miršavih 64:51 u korist crno-belih), samim tim aktraktivnija, privlačnija za publiku, pa i sponzore. Sve ovo će, nadam se, dovesti do novog talasa popularizacije basketa i dolaska mladih u klubove i škole, a ne odlaska u srodne igre sa loptom...

2. Nalazim da raspodela tajmouta (dva u prvom i tri u drugom poluvremenu) nije dobra, jer uslovljava trenere, a tok utakmice može biti sasvim drugačiji. Mnogo je celishodnije, da ne kažem pametnije, ostaviti na raspolaganju pet tajmouta, ali da se koriste po trenerovoj proceni (recimo, svih pet u poslednja tri minuta neizvesne utakmice). Ukoliko se trajanje meča produži na 48 minuta, treba dopustiti šest tajmouta...

3. Ništa dobro ne mislim o dva pravila, za koja sam siguran da samo izazivaju nervozu na terenu. Prvo je tzv. „foliranje” primanja faula u napadu od odbrambenog igrača, za koje u ponovljenom slučaju ide tehnička greška. Mislim da će manje problema biti ako se sudije u tom slučaju odluče da (pet puta istom igraču, recimo) sviraju „samo” ličnu grešku od odbrane, zašto bi tu išla teatralna tehnička (dva slobodna bacanja i lopta sa strane)... Drugi detalj su nesportske lične greške, kojih je sve više i koje često odlučuju mečeve, ali ja sam više protiv pravila da igrač koji napravi dve nesportske mora da napusti teren. Zašto, kad još uvek postoji „direktna” isključujuća greška za teži foul? Ako igrač i njegov trener nalaze da je „dobro” da on napravi pet nesportskih grešaka i da protivnički tim daruje sa deset slobodnih bacanja i dodatnih pet napada (potencijalno više od 20 poena) – ne treba ih sprečavati u tome!

4. Mislim da postoji niz situacija o čijim sankcijama treba razmisliti. Recimo, priznat koš i dodatno slobodno bacanje do vodi ponekad sve ljude koji prisustvuju utakmici u nedoumicu, kao i da li je foul bio na prvom koraku (koji može započeti na sedam metara od koša) ili ranije, odnosno važi li koš postignut dve sekunde posle zvižduka i tako dalje... Da ne govorim o većitim nedoumicama: uspostaviti kriterijum suđenja faula u napadu, koraka (zašto su koraci svaki „direktan” polazak u dribling?) – koji se neuobičajeno mnogo sviraju u KLS ove sezone, tri sekunde da ne pominjemo... Dalje, pojam „prednosti” u basketu odavno je uveden (naročito prilikom otvaranja kontra napada), ali se selektivno koristi, tako da sam gledao da se u dve identične situacije – jednom pušta kontra, drugi put se svira nesportska, treći put obična lična sa zakašnjenjem itd...

5. Ima tu niz detaljčića o kojima ljudi treba da porazmisle (da se katkad umešaju u svoj posao), a sve u cilju poboljšanja, ubrzanja i modernizacije igre, pre svega popularisanja kreacije nad opstrukcijom (jer ova druga u srpskom basketu dominira poslednjih dvadeset sezona)... Na primer, svi treneri žele da igrači koji sede na klupi aktivno učestvuju u praćenju toka igre (bodrenjem koje se povremeno iskazuje skakanjem do auta na neku kvalitetnu kontru, trojku ili zakucavanje, korisnim savetom ili komentarom), a ne da „spavaju” – dok im to pravila onemogućavaju, preteći kaznama i slično...

Dakle, ovo su samo neke od ideja za razmišljanje, pre svega na višem nivou (svetske i evropske federacije i raznih komisija), ali postoji nešto što se može uraditi i kod nas, u srpskoj basket organizaciji, a ja to gledam ovako:

Prvo, treba dati na značaju Stručnom savetu KSS, koji je u negdašnjim vremenima bio inicijator svih pozitivnih novina. Ne treba se plašiti ničijeg znanja i iskustva, najmanje brojnih godina provedenih u košarci... Drugo, mislim da se mogu doneti odluke da, na nivou Srbije, utakmica traje 48 minuta, da se iz igre izlazi sa pet ličnih grešaka, da u sastavu moraju biti najmanje dva igrača koja su izašla iz juniorskog ranga, a da moraju ulaziti u igru. Jer, izgubili smo previše talentovanih dečaka na prelasku iz omladinskog u seniorski sastav, jer se treneri (jureći rezultat pod pritiskom novca, otkaza i ljudi koji vode klubove) ne odlučuju da mlađe gumu u vatru, kao da Kićanović, Dalipagić, Đorđević, Teodosić i ini – nikad nisu imali osamnaest godina i na nekom meču – prvi put nastupili za seniore...

Treće, moguće je domaći sistem takmičenja projektovati tako da svaki tim odigra oko 50 zvaničnih mečeva u osam i po meseci, jer mladi (igrači, timovi, treneri) samo tada mogu da napreduju, a ne u 26 utakmica od 6. oktobra jedne, do 17. marta naredne godine, recimo...



Trenner br. 20

Utisci za nezaborav

U

broju 20, koji je izašao u julu 2002. bavili smo se, pored ostalog, utiscima, naših trenera, sa tek završenog trenerskog seminara, praktično prvoj BCB. Ocena je zajednička: bio je to do tada neviđen stručni seminar, i to ne samo kod nas, već u svetskim razmerama. Naravno, kada za predavače imate, pored ostalih, pet vrhunskih trenera – osvajača NBA prstena. Seminaru,

nja petorke. O velikom protivniku pušenja – Dušanu Ivkoviću i specifičnom odnosu sa igračima i novinarima, a sve u funkciji košarke. Mrmak je gotovo proročki, pred drugo veliko finale Kupa šampiona u Tel Avivu sa Huventudom, Željku Obradoviću, za pobeđu, obećao kravatu. U tekstu zaključuje – Od tog dana, ja kolekciju kravata povećavam i siguran sam da će ih imati još. Ispostavilo se, Mrmak je bio dobar prognozer, a ovaj tekst o našim trenerima, zaključuje – Verovatno zahvaljujući baš našim struč-

ran sam da će ih imati još. Ispostavilo se, Mrmak je bio dobar prognozer, a ovaj tekst o našim trenerima, zaključuje – Verovatno zahvaljujući baš našim struč-



koji je ujedno otvorio i kvalitetno novo poglavlje u radu UKTS, prisustvovalo je oko 900 naših i trenera iz inostranstva. Utiske o kojima govorimo, svojim izjavama potvrdili su, za Trener, Igor Kokoškov, Željko Obradović, Bora Cenić, Jovica Arsić, Mijo Kadija, Milovan Stepandić, Miroslav Nikolić, Željko Lukajić i drugi. Zatim, Vlade Divac, pa predavači: Del Haris, Doni Nelson, Don Nelson i Rik Madžers. Posle seminara, Čezare Rubini, tada predsednik Svetske asocijacije košarkaških trenera, koji je i sam pratio seminar, uputio je našem udruženju zvaničnu čestitku. (st. 9)

Istovremeno, u ovom broju, objavili smo predavanje našeg Igora Kojoškova, kao stručnu temu: Timska odbrana od PnR-la. (St. 24-29)

Rubriku – Iz novinarskog ugla, poverili smo ovog puta, iskusnom Petru Mrmku (Večernje novosti). Dobili smo nadahnutu priču o Pivnim romantičarima, vođenim do istorijskog uspeha. O ritualu pušenja prof. Nikolića u funkciji sastavlja-

njacima, kada god se učini, da nam dolazi košarkaški kraj, rađaju se novi usvajajući Evrope i sveta, zaključuje svoju rubriku kolega Mrmak. (St. 34).

Zabeležili smo još jednu činjenicu, na izgled formalnog karaktera, ali koja je se tiče suštin funkcionisanja našeg udruženja. Reč je, naravno, o stručnom usavršavanju trenera.

Tako je koristeći prednosi koje ovaj časopis pruža, Upravni odbor Udruženja, na osnovu člana 4, Pravilina o školovanju i usavršavanju, raspisao: Konkurs za stručno usavršavanje, sa preciznim elementima o učešću na konkursu.

Tako je ovaj javni konkurs, po prvi put, bio dostupan i transparentan za sve članove udruženja i svi zainteresovani bili su u ravnopravnom položaju. Kasniji rezultati konkursa, pokazali su koliko je to bilo dobro i efektno. (St. 42). O rezultatima ovog konkursa, biće prilike, u narednim podsećanjima.

M. P. Polovina



Priredio:
Čedo Maričić
viši košarkaški trener

Opcije napada iz „rogova“

U tekstu koji smo pripremili za ovaj broj, a koji je preuzet sa sajta www.todaysbasketballplays.com prikazaćemo nekoliko opcija napada koji se kod nas već duže vreme prepoznaje i označava kao „rogovi“.

U Srbiji je ovaj vid napada opšte prihvaćen u svim uzrasnim kategorijama, ali uglavnom njegova osnovna varijanta, kada igrač sa loptom isključivo driblingom ulazi u ovaj napad. Ovde ćemo prikazati još neke opcije, sa ciljem da razbijemo neke stereotipe

Opcija 1

Ovu opciju možemo koristiti u situacijama kada zapazimo da imamo „mismič“ situaciju na krilnoj poziciji. Napad započinjemo, naravno, iz klasičnog rasporeda „rogovi“. Igrač broj 1 dodaje loptu saigraču broj 4 na poziciji visokog posta (na „rogu“). Igrač broj 3, iz suprotnog ugla utrčava ka košu, sa ciljem da zauzme povoljnu poziciju kako bi primio loptu što bliže košu (kada imamo dva igrača na rogovima teško je braniti i, tj. pomagati na utrčavanjima sa neopterećene strane). Igrač broj 1 pravi fintu utrčavanja ka košu, a zatim koristeći blokadu od strane saigrača broj 5 (blokada suprotno od lopte) odlazi na krilnu poziciju na neopterećenoj strani (Dijagram 1).

Dve najčešće završnice u ovim situacijama su:

1. Igrač broj 3 nastavlja kretnju kroz reket i postavlja horizontalnu blokadu za saigrača broj 2, dok istovremeni igrač broj 4 dodaje loptu drugom igraču na rogu (broj 5) i vidimo da smo došli do tradicionalnog „Flex napada“ (Dijagram 2) ili
2. Kada igrač broj 4 doda loptu saigraču broj 5, zajedno sa igračem broj 2 postavlja uzastopnu blokadu za saigrača broj 3, da bi primio loptu od igrača broj 5 za skok šut (Dijagram 3).

Opcija 2

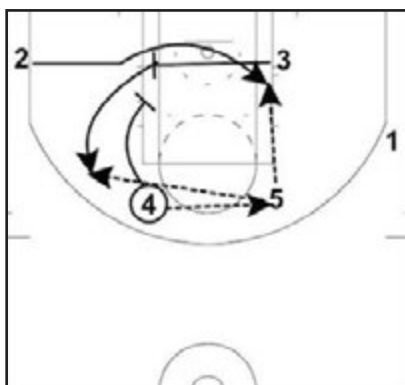
Raspored je isti kao u prethodnoj opciji. Igrač broj dodaje loptu igraču broj 4 na vrhu reketa (na rogu) i odlazi u suprotan ugao terena. Igrač broj 5 protičava kroz reket i odlazi na poziciju niskog posta. Istovremeno, igrač broj 4 driblingom kreće ka igraču broj 2 koji se pomerio iz ugla terena ka poziciji 45o dodaje mu loptu (uglavnom uručenjem). Igrač broj 2 po prijemu lopte agresivnim driblingom pokušava da napadne koš sredinom reketa. Ukoliko to nije moguće, „traži“ igrača broj 4, koji je posle uručjenja napravio okret ka košu, ili igrača broj 5 koji se nalazi na suprotnoj ivici reketa, a jedna od mogućnosti je svakako i dodavanje do igrača broj 3 na neopterećenoj strani (Dijagram 4).

Opcija 3

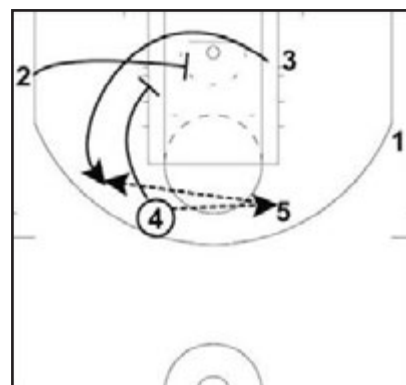
Ovu opciju možete koristiti ukoliko u ekipi imate dobrog šutera. Kao što to obično biva, dobri šuteri su uglavnom posebno čuvani od strane odbrambenih igrača, da li udvajanjem, ili nekim drugim defanzivnim strategijama da bi se umanjio njihov učinak. U ovoj opciji, vaš najbolji šuter je u posedu lopte i od njega kreće ovaj napad (u situaciji na dijagramu to je igrač broj 1). Igrač broj



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

2 dodaje loptu igraču broj 5 na rogu, pravi fintu utrčavanja ka košu i odlazi u suprotan ugao, gde postavlja prvu od uzastopnih blokada za igrača broj 2. Međutim, igrač broj 2 koristi prvu blokadu od strane saigrača broj 1, utrčava u reket sa ciljem da primi loptu od saigrača broj 5 za lagano polaganje. Ukoliko to ne prođe, igrač broj 1 izlazi na poziciju 45°, gde koristeći blokadu od strane saigrača broj 4 prima loptu od igrača broj 5 za otvoren šut. To bi trebalo da bude i osnovna zamisao ovog napada (Dijagram 5).

Verovatno se pitate zašto svog najboljeg šutera koristimo najpre za postavljanje blokade? Odgovor je jednostavan. To je zbog toga što na taj način „okupiramo” njegovog čuvara razmišljanjima o odbrani od blokade, i na taj način možemo da napravimo ključnu prednost u nastavku akcije.

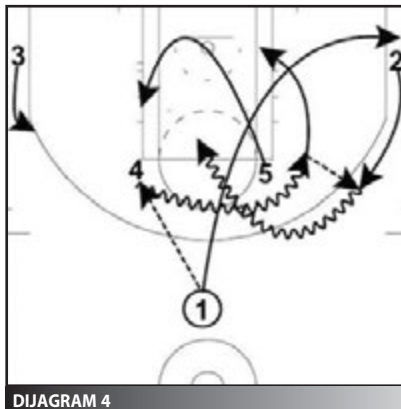
Opcija 4

U ovoj opciji prikazaćemo jedan drugačiji način (od uobičajenog) da uđemo u „Flex napad”.

Igrač broj 1 dodaje loptu saigraču broj 5 na rogu i kroz sredinu utrčava ka košu. U nekim slučajevima može se desiti da primi povratni pas od saigrača broj 5 prilikom protičavanja. Ukoliko se to ne desi, postavlja inicijalnu blokadu za igrača broj 3. Igrač broj 4 se spušta da bi postavio blokadu za igrača broj 1. Igrač broj 3 koristi blokadu od saigrača broj 1 i odlazi na suprotnu stranu reketa. Igrač broj 1 izlazi na vrh, koristeći blokadu od strane saigrača broj 4. Igrač broj 5 ima dve opcije, dodavanje igraču broj 3, ili igraču broj 1 (u zavisnosti od situacije) (Dijagram 6).

Ukoliko je igrač broj 5 dodao loptu igraču broj 1, spušta se i postavlja blokadu za igrača broj 3 koji najpre postavlja blokadu za saigrača broj 2, a zatim izlazi na vrh kapice. Igrač broj 1 ima više opcija: Može da doda loptu igraču broj 3 koji zlazi na vrh kapice, igraču broj 2 koji protrčava kroz reket, ili igraču broj 4 koji se prethodno otvorio na poziciju 45°, a on prosleđuje dalje loptu igraču broj 2 na poziciji niskog posta (Dijagram 7).

„Flex napad” je danas verovatno najeksploativniji vid napada u svim uzrasnim kategorijama, i svi ga verovatno dobro poznaju, ali nije naodmet podsetiti da je kod ovog napada apsolutno najvažnija stvar „tajming” prilikom postavljanja i izlaska iz blokada, kao i dodavanja.



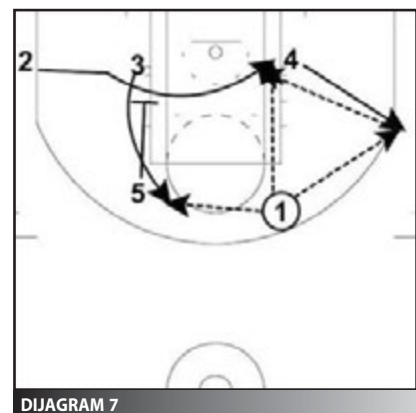
DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9

Opcija 5

Ovu opciju započinjemo tako što igrač broj jedan posle dodavanja saigraču broj 4 na rogu, postavlja blokadu za saigrača broj 2, na ivici reketa na strani lopte. Na neopterećenoj strani (strani pomoći), igrač broj 5 postavlja blokadu za saigrača broj 3, sa prvim ciljem da se stvori situacija za otvoren šut sa srednje distance (Dijagram 8).

Igrač broj 4 driblingom kreće ka suprotnom rogu (vrhu reketa), gde uručuje loptu saigraču broj 3, a zatim zajedno sa igračem broj 5 postavlja uzastopne blokade za igrača broj 2. Igrač broj 3 agresivnim driblingom napada koš. U zavisnosti od situacije ima više opcija: prodor do koša, pas na igrača broj 2 koji se posle uzastopnih blokada otvorio za skok šut, ili pas na igrača broj 1, koji

se posle postavljene blokade otvorio na krilnu poziciju (Dijagram 9).

Opcija 6

U ovoj opciji veoma važnu ulogu ima igrač broj 4, a rešenja u mnogome zavise od njegovih „manevarskih” sposobnosti.

Igrač broj 1 dodaje loptu saigraču broj 4 na rogu i pravi „plitko” utrčavanje ka sredini i postavlja blokadu za saigrača broj 5 na suprotnom rogu. Igrač broj 4 dribla ka spolja, kao da kreće na uručenje lopte saigraču broj 2. Igrač broj 2 ne prima loptu, već utrčava iza leđa svom odbrambenom igraču (back door cut) sa ciljem da primi loptu od igrača broj 4 za lagano polaganje (Dijagram 10).

Ukoliko nije uspelo utrčavanje iza leđa, igrač broj 2 nastavlja kretanje ka suprotnom uglu terena, a igrač broj 4 driblingom širi na poziciju 45°. Istovremeno, igrač broj 1 postavlja blokadu na vrhu reketa za igrača broj 5 koji se spušta na poziciju niskog posta, gde prima pas od igrača broj 4. Igrač broj 4 ima i opciju da doda loptu igraču broj 3 koji se iz ugla terena pomerio ka sredini (Dijagram 11).

Opcija 7

Ovo je opcija gde imamo zastupljene dvostruke i trostruke uzastopne blokade. Igrač broj 1 dodaje loptu igraču broj 4, protrčava kroz sredinu reketa, postavlja blokadu za igrača broj 3, a zatim koristi blokadu od saigrača broj 5 (kretnje iz Flex napada koji smo već pomenjali) (Dijagram 12).

Igrač broj 4 zatim driblingom kreće na uručenje lopte igraču broj 1, a zatim postavlja drugu, od dve uzastopne blokade, zajedno sa saigračem broj 5, a za igrača broj 1 za skok šut. Igrač broj 1 po uručanju lopte dribla ka sredini, a zatim dodaje loptu igraču broj 3 (Dijagram 13).

Na dijagramu broj 14 možemo videti i varijantu kada se igrač broj 3 ne vraća posle utrčavanja i ne koristi dvostruku uzastopnu blokadu, već postavlja prvu blokadu za igrača broj 2 na neopterećenoj strani, a koji zatim koristi još dve uzastopne blokade od strane saigrača broj 5 i 4 za otvoren skok šut (Dijagram 14).

Igrač broj 3 posle postavljene blokade može da se otvori na krilnu poziciju i tako stvori još jednu opciju za završetak napada.



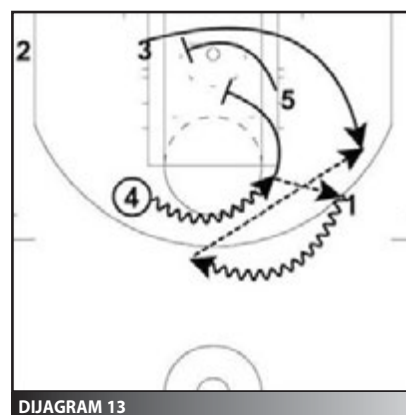
DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15

Opcija 8

Na kraju, još jedna kratka varijanta.

Igrač broj 1 dodaje loptu igraču broj 5, utrčava u sredinu, a zatim se vraća i postavlja blokadu za saigrača broj 4 na vrhu reketa. Igrač broj 5 „prebacuje” loptu do igrača broj 3, koji se pomerio ka poziciji 45°. Igrač broj 3 ima dve opcije, da doda loptu saigraču broj 4 koji utrčava na poziciju niskog posta, ili saigraču broj 1, koji posle blokade koju mu je postavio igrač broj 5 izlazi na vrh, za eventualni šut za tri poena (Dijagram 15).

Sve ove prikazane opcije su dosta slične i popularne su, sigurno već duže vreme, ali ih treba stalno ponavljati, usavršavati, sa ciljem da vaši igrači steknu rutinu, a rutina daje sigurnost i mogućnost da se i u kriznim situacijama nađe pravo rešenje.

ВИСОКА ШКОЛА СТРУКОВНИХ СТУДИЈА ЗА ОБРАЗОВАЊЕ ВАСПИТАЧА И ТРЕНЕРА

Суботица, Банијска 67, тел. +381(0)24 547-870, факс +381(0)24 547-870

Пиб: 100847552, жиро рачун: 840-446666-88, матични број: 08058482

шифра делатности: 8542, е-маил: vsovsu@gmail.com, web: www.vsovsu.rs



Број: 216-01/2012.

Суботица, 11.03.2012. година

На основу чланова 32. и 57. Закона о високом образовању и члана 27. Закона о спорту, Висока школа струковних студија за образовање васпитача и тренера из Суботице, као акредитована високошколска установа, расписује

К О Н К У Р С

за упис кандидата на Програм за стручно оспособљавање III нивоа у спорту за звање: ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР У СПОРТУ, за спортску грану кошарке

Програм стручног оспособљавања и усавршавања кадрова у спорту III нивоа је у обиму од 240 часова. Предавања се одржавају у Високој школи струковних студија за образовање васпитача и тренера из Суботице, ул. Банијска 67, а вежбе и стручна пракса у одговарајућим клубовима спортских савеза. Пријављивање се врши у Високој школи струковних студија за образовање васпитача и тренера из Суботице, ул. Банијска 67, сваког радног дана од 08:00 до 14:00 часова у студентској служби. Пријаве могу поднети појединци и спортске организације за своје стручне спортске раднике. Позивамо све заинтересоване појединце и клубове да се одазову на овај конкурс у интересу побољшања стручног рада у области спорта.

Уз пријаву се подноси:

1. Сведочанства и диплома (оригинал или оверене фотокопије) о завршеној средњој школи (потребна најмање диплома средњег образовања у трогодишњем трајању),
2. Лекарско уверење,
3. Извод из матичне књиге рођених (оригинал или оверена фотокопија),
4. Две фотографије формата 4 x 5 цм,
5. Спортска биографија и потврда о бављењу спортом (од клуба, спортског савеза).

Надокнада за похађање Програма износи 40.000,00 дин. Уплата се врши у две једнаке месечне рате, прва код пријављивања, односно уписа, а друга до 10. маја 2012. године на текући рачун Школе 840-446666-88. Листа кандидата чије пријаве буду прихваћене биће доступна на сајту Школе www.vsovsu.rs. Допунске информације можете добити на телефоне: +381 24 547-870 и + 381 65 999 5 700. или мејл vsovsu@gmail.com

Једина државна акредитована Висока школа струковних студија за образовање васпитача и тренера у сарадњи са кошаркашким организацијама организује по новом закону о спорту оспособљавање за звање

ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР КОШАРКЕ.

Стицање звања ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР обезбеђује на основу правилником УКТС добијање плаве лиценце .

Руководилац стручног оспособљавања
Проф. др Ласло Хајнал



Директор
Др Веселин Бунчић

I ja čitam
LICEULICE
a ti?

Liceulice treba da dobije podršku od svih nas, jer se trudi da napravi lepše i bolje društvo za sve nas.

Vlade Divac

(Predsednik olimpijskog komiteta Srbije)

