

časopis udruženja košarkaških trenera



TRENER

Vlada Vukoičić

KK Crvena zvezda DIVA Beograd

Važno je biti

pošten

prema

poslu

JANUAR 2013, GODINA XVI BR. 72 CENA 150 DIN 2 EUR 3,5 KM 100 DEN 25 KUNA





U centru pažnje

Posle šesnaest godina...

gotovo je za rubriku, koju su gajile, nekada naše ugledne, novine – „Verovali ili ne“, podatak da ovim brojem Trener ulazi u svoju šesnaestu godinu izlaza. To je uvek dobar povod za sumiranje odrađenog i planiranje onog što je pred nama. Dakle, sama činjenica da još uvek istrajavamo i da smo po tome jedinstveni u Evropi, mnogo toga govori. U širokoj lepezi komilimenata, koje je Trener za sve ove godine dobio i koje su, ponekad, kurtuazne, izdvaja se konstatacija, Ace Petrovića, predsednika našeg udruženja, da UKTS ima dva brenda na koje može biti ponosan, a to su: upravo ovaj časopis i „Basketbal klinik Beograda“ – BCB. Činjenica je da su BCB i Trener, međusobno povezani i jedno drugo dopunjuju, podstiču i afirmišu. Konačno, da zaključimo priču o uspesima. Nije li to upravo zbog toga što su „Trener“ i BCB, bukvalno, namenjeni potrebama, a ma baš, svakog člana Udruženja košarkaških trenera Srbija?

Nedavno je jedan naš ugledni trener rekao, misleći na struku, – Uspeh je trajati, ali tako je i u širem smislu. Dakle, naše udruženje ima dva brenda koji traju i time dokazuju svoj kvalitet i opravdanost ideje o njihovom uspostavljanju. Tačnije, o vizionarstvu onih koji su ih pokrenuli. Sve to, nas koji radimo na realizaciji, pomenuta dva brenda, pored toga što nam godi, istovremeno i vrlo obavezuje.

Sa osećanjima, ponosa i odgovornosti ulazimo i u šesnaestu godinu života ovog časopisa.

Pred nama je, kada je Trener u pitanju, godina novih iskušenja. Međutim, utisak je da, pored svih poteškoća koje nas redovno prate, zbog svega što ide uz činjenicu da delimo poteškoće bitisanja u Srbiji, u 2013. godinu ulazimo sa manje zebnje za sudbinu opstanka o čemu razmišljaju i u svakoj redakciji, svih novina i časopisa u Srbiji, a da ne govorimo o stručnim časopisima poput Trenera.

Otkud taj, recimo, optimizam? Ako podrška čitalaca-trenera nije sporna, kao ni podrška Upravnog odbora UKTS, šta je

tu još bitno. Verovatno od starta do sad nismo imali kompetentniji Izdavački savet, izabran prošle godine, na čelu sa trenerom-novinarom Boškom Đokićem. Da bismo, prištedeli a zadržali kvalitet, korigovali smo, programsku koncepciju, pravljenu za nešto bolji budžet i najveći deo prostora ustupili stručnim temama. Tu smo opet već stekli gotovo stalne saradnike od kredibiliteta, kao što su: dr Branko Markoski dr Vlado Koprivica, dr Ana Vesković, dr Marko Čosić, čije kvalitetne tekstove dobijamo bez dinara honorara. Tu su i naši stalni saradnici-treneri Boško Đokić, Čedo Maričić, Marko Mrđen, Goran Vojkić i drugi. Gotovo stalni članovi naše redakcije su novinari: Aco Ostojić, Dragan Nikodijević, Mirko Stojaković, Biljana Kostreš, Milun Nešović, Slobodan Petrovski, kao i prevodilac Nina Vidosavljević, koji potpuno razumeju i time podržavaju Trener.

Međutim, ono što celoj priči daje realnu osnovu, jeste, dugoočekivana saradnja UKTS– KSS, po pitanju regularnosti takmičenja, odnosno uvođenja reda kada je u pitanju primena propisa da utakmicu, odnosno tim, mora voditi trener sa odgovarajućom licencom. Akcija o kojoj smo i pisali, zasluga je pre svih potpredsednika KSS Dejana Tomaševića (zaduženog za takmičenja) i njegovog tima. To „veliko spremanje“ koje je počelo ove sezone i koje zaslužuje sva priznanja i podršku, kako se ne bi posustalo, od posebnog je značaja i za funkcionisanje samog Udruženja košarkaških trenera Srbije. Konačno smo došli u situaciju, na čemu je UKTS, godinama insistirao, da tim na utakmici ne može da vodi neko ko to samo voli da radi ili misli da je dobar trener i da mu nu UKTS ni bilo kakvo st ručno uasvršavanje nisu potrebni, već ako je trener – za to mora imati kvalifikaciju, odnosno licencu, odnosno verifikovano stručno znanje, konačno dokaz – da je stvarno trener. To uvođenje reda u regularnost, pored ostalog, jednim potezom je rešilo i pitanje članarina i u našem udruženju, a one su, sasvim normalno i jedini izvor prihoda, pa i za finansiranje ovog časopisa.

M. P. P.

U OVOM
BROJU

4

Dušan Ivković

Podvig – plasman
na SP

24

Romeo Saketi

Uspeh je dati
koš više

34

Dr Ana Vesković

Trener – kreator
motivacije

Dušan Ivković selektor naše reprezentacije:

Podvig – plasman na SP

naš tim je na žrebu prošao relativno dobro, a po svemu sudeći prvih sedam reprezentacija sa Evropskog šampionata kvalifikovace se za Svetsko prvenstvo 2014. u Španiji Srbija, Crna Gora, Bosna i Hercegovina, Makedonija, Litvanija i Letonija. To je sastav grupe u kojoj će na Evropskom prvenstvu u Sloveniji dogodine igrati naša reprezentacija. Prve četiri ekipe nastavljaju takmičenje. To za naš tim ne bi trebalo da predstavlja problem – ako bude igrao onako kako svi očekujemo. A ako se ponovi traljavo izdanje iz kvalifikacija, onda je moguće i neprijatno iznenađenje.

Toga je svestan i selektor Dušan Ivković, koji najveću opasnost za reprezentaciju Srbije vidi u maloj minutaži koju naši važni igrači imaju u timovima u inostranstvu. Jedino su Krstić i Teodosić lideri u svom CSKA, Bjelica to sve više postaje u Kaha Laboral, a i Savanović ima respektabilnu ulogu u Anadolu Efesu. Ostali su više na klupi nego na parketu (osim Lučića u Partizanu).

– Za nas je najvažnije da budemo maksimalno spremni već za prvu utakmicu na EP, koju igramo sa Litvanijom, a zatim da od utakmice do utakmice krčimo plasman u drugi krug – rekao je posle žreba Dušan Ivković. – Prvi cilj je da prođemo u drugu fazu EP. Gledajući sastav grupe sa kojom se ukrštamo, mislim da bi u drugoj fazi mogli ozbiljno da konkuriramo za plasman među prve četiri ekipe koje idu u četvrtfinale. Ako uspemo u tome, jako je bitno da se tim dobro spremi za četvrtfinale, jer bi nas uspeh u tom meču direktno odveo na sledeće Svetsko prvenstvo.

Naša grupa u drugoj fazi šampionata ukršta se sa onom u kojoj su Francuska, Nemačka, Ukrajina, Velika Britanija, Izrael i Belgija.

– Gledajući potencijalni sastav druge četvrtfinalne grupe, sa druge strane „kostura“, smatram da bi za reprezentaciju Srbije u Sloveniji veliki uspeh bio plasman koji obezbeđuje učešće na Svetskom prvenstvu u Španiji. Sve preko toga bio bi vanserijski rezultat – dodao je Ivković



Litvanija

Međutim, do ukrštanja sa drugom grupom treba pobediti vrlo nezgodne protivnike. Prva je Litvanija, jedan od evropskih velikana. Na sreću, trenutno je u litvanskoj košarci na sceni generacija koja je daleko od dometa Sabonisa, Marčulionisa i ostalih zvezda. Ipak, tradicionalno gaje čvr-

stu odbranu, mnogo kontranapada i šuteva sa distance. Svi centri šutiraju trojke, što je izuzetno opasno za svaki tim.

Mnogo toga zavisi u kom će sastavu doći Litvanija. Na prošlom Evropskom prvenstvu, kad su bili domaćini, sve se vrtelo oko veterana Šarunasa Jasikevičijusa, Rimantasa Kaukenasa i Krištofa Lavrinoviča. Za očekivati je da u Sloveniji udarna igla bude centar Jonas Valančijunas (213, 20) koji igra u NBA ligi, za Toronto Reptorse. Tu je i drugi brat Lavrinovič, Darijus, koji je mnogo bolji od Krištofa i ove sezone briljira u dresu Žalgirisa.

Prvi plej Litvanije je Mantas Kalnietis (26, 194) iz Žalgirisa, bek-šuter je Martinas Pocijus (26, 196) koji malo igra u Realu iz Madrida, trojka je Jonas Macijulis (27, 198) koji ima sjajnu sezonu u Panatinaikosu, a pored Valančijunasa pod

košem je snažni Linas Kleiza (27, 203) iz NBA tima Toronto Reptors. Na klupi braća Lavrinovič, Sejbutis, Songaila, Jasaitis, Jankunas, Jasikevičijus... Tim za (straho)poštovanje.

– Nismo mogli da biramo, ali kad nam na žrebu iz šestog šešira dođe jedna Srbija, onda morate da kažete da je grupa teška. Tu je još nekoliko ekipa iz

bivše Jugoslavije, a i Letonija sa kojom se nismo lepo proveli u poslednjoj utakmici – kaže litvanski selektor Jonas Kazlauskas.

Objektivno, Crna Gora bi trebalo da bude druga po snazi u našoj grupi. Dvaput su pobedili našu reprezentaciju u kvalifikacijama, i tada smo najbolje videli o kakvoj se ekipi radi. Pre svega, puni su energije i želje za dokazivanjem, a u ekipi ima mnogo sjajnih igrača.



Crna Gora

Prva zvezda Crne Gore je Nikola Peković (26, 209) koji je sebi obezbedio status zvezde i u NBA ligi, u Minesoti. Njegova alternativa bi mogao biti Nikola Vučević (22, 210), krilni centar Orlando Medžika. Uz njih je plej Omar Kuk (30, 188), jedan od najboljih asistenata ove sezone u Evroligi. Ova trojica asova nisu igrali kvalifikacije, pa se može samo zamisliti kako bi jaka mogla biti reprezentacija Crne Gore u Sloveniji sledeće godine.

Mnogi nisu zaboravili koliko problema su Srbiji pravili braća Šehović, Sead (23, 200) i Suad (25, 197), vižljasti Aleksa Popović (25, 200) i mladi snajperista Nikola Ivanović (18, 190). Uz njih su Amerikanac Tejlor Ročesti (27, 185) i iskusni centar Milko Bjelica (28, 205), oba iz španske Kaha Laboral, stamena četvorka Vladimir Dragičević (26,



205), nova nada Bojan Dubljević (21, 205), dokazani Vladimir Dašić (24, 208).

Selektor Crne Gore Luka Pavićević misli da je vrlo loše što je njegova selekcija u grupi sa Srbijom.

– To je veliki hendikep, jer je na tom mestu trebala da bude znatno slabija selekcija. Srbija i Litvanija izdvajaju se kvalitetom, i to značajno od ostatka grupe, a preostale četiri reprezentacije će se krvavo boriti za poziciju koja vodi u drugu fazu. Naš cilj je prolazak dalje. Zadatak je težak, ali ostvariv. Imamo čemu da se nadamo i razlog za optimizam. Prve tri utakmice igramo protiv Makedonije, Letonije i BiH, i tu ćemo rešiti pitanje prolaska dalje – kaže Pavićević.



Makedonija

Reprezentacija Makedonije je bila super-iznenađenje Evropskog prvenstva u Litvaniji 2010. Ipak, čini se da je to već dosta star tim koji je dostigao svoj zenit, i teško može ponoviti plasman u četvrtfinale. Igraju na iskustvo Pere Antića (30, 210) i Todora Gečevskog (35, 208) a realno najveća snaga ekipe je pakleni plej Lester Mekejleb (27, 178), po mnogima najbolji bek u Evropi poslednjih godina. Koliko dugo Mekejleb bude mogao da igra na najvišem nivou, toliko daleko će Makedonija dogurati u Sloveniji.



Bosna i Hercegovina

Međutim, tempirana bomba za mnoge mogla bi biti reprezentacija Bosne i Hercegovine. To je skup odličnih igrača predvođen trenerom koga mnoge njegove kolege najmanje žele da vide – Hrvatom Acom Petrovićem. Da pojašnimo: ne žele da ga vide, jer ih je ovaj stručnjak bezbroj puta neprijatno iznenadio. On ume da motiviše tim i da izvuče iz njega i više od objektivnih mogućnosti.

Najveća zvezda bosanske košarke je izvanredni Mirza Teletović (27, 205), koji je posle više sjajnih sezona u Kahi Laboral prošlog leta prešao u NBA ligu, u Bruklin Netse. Teletović je godinama bio dominantna četvorka u španskom prvenstvu i Evroligi, ali veliko je pitanje koliko će energije imati posle naporne sezone u Americi.

Daleko iza Teletovića po kvalitetu su bek-šuter Nihad Đedović (22, 198) iz berlinske Albe, mladi kolos Nedžad Sinanović (19, 222) koji igra u španskom Valjadolidu i Zakari Rajt (27, 189), američki bek koji nosi igru Spartaka iz Sankt Peterburga.

Ne treba zaboraviti Nemanju Gordića (24, 193), pleja beogradskog Partizana, Edina Bavčića (28, 209) iz Nju Orleans Hornetsa, Ognjena Kuzmića (22, 217), mladog asa koga je na draftu izabrao Golden Stejt a igra u španskom Huventudu, i nama dobro poznatog Elmedina Kikanovića (24, 210) iz ruskog Jeniseja.

Svi zajedno mogu iznenaditi favorite, mogu odigrati neku fantastičnu utakmicu ali teško mogu održati dobru formu i visok ritam na turniru na kome se igra svaki, ili svaki drugi dan.

– Grupa je nezgodna, ali na Evrobasketu nema lakih grupa – kaže Harun Mahmutović, generalni sekretar Košarkaškog saveza Bosne i Hercegovine. – U našoj grupi favoriti su Srbija i Litvanija, a svi ostali će se boriti za treću po-



ziciju. Iako je grupa jako teška, Bosna i Hercegovina će igrati u drugom krugu.



Letonija

Na papiru, Letonija je autsajder. Ko opušteno uđe u odmeravanje snage sa njima skupo će to platiti. Letonija je izvanredan šuterski tim, kad ih krenu „trojke” i „run and gun” igra mogu pobediti i objektivno bolje od sebe.

Nama je daleko najpoznatiji letonski košarkaš Davis Bertans (20, 205) iz beogradskog Partizana. Domaći novinari zovu ga „Letonska haubica”, što govori o stilu njegove igre. Ubacuje neverovatne trojke, posle pete neće se zaustaviti nego će terati do desete, a ima i sve ostale košarkaške kvalitete pa mu predviđaju lepu budućnost u NBA ligi.

Od poznatijih igrača u timu su bek Janis Blums (30, 192), oslonac evroligaša Lijetuvos Ritasa, dolazeća zvezda Ventspilsa Janis Tima (20, 201) kao i nisko krilo Kaspars Vecvagars (19, 193).

Selektor Letonije Ajnars Bagackas rekao je posle žreba da se ponadao da je njegova ekipa mogla u drugi krug kad je video prva četiri protivnika.

– Pre nego što nam je iz šestog šešira zapala Srbija verovao sam da sa Makedonijom i Litvanijom možemo u drugi krug. Nismo baš srećni što je takva reprezentacija kao Srbija sa nama u grupi. Imamo dosta vremena za pripreme, borićemo se pa šta bude – rekao je Bagackas.

Posle žreba za Evropsko prvenstvo u Sloveniji jedno je sigurno: za sve ekipe ključno će biti kakve sastave će uspeti da naprave, i da li će najvažnije igrače zaobići povrede. A upravo su povrede desetkovale reprezentaciju Srbije pre i za vreme poslednjeg Evrobasketa u Litvaniji 2010. Ostaje nada da će nas ovaj put zaobići.

Aleksandar Ostojić

Vlada Vukočić KK Crvena zvezda DIVA Beograd

Važno je biti pošten prema poslu

On je trener u žiži. Bez svake sumnje. Svojim radom i rezultatima svrstao se u grupu najcenjenijih trenera, već srednje generacije. Od starta njegova karijera ide uzlaznom linijom. Poziv selektora Ivkovića, bilo je priznanje koje je Vukočić opravdao. Nakon te akcije potpisuje trogodišnji ugovor sa Crvrdnom zvezdom i tako dolazimo do prve rečenice ovog teksta.



Kako i ne bi bio kada od kraja oktobra pa do završetka prve sedmice decembra njegov tim nije znao za poraz u 11 utakmica za redom. Pobednički niz za svako poštovanje. Vlada Vukočić je od dolaska na mesto šefa stručnog štaba Crvene zvezde DIVA napravio sjajan posao i najavio da će crveno-beli ove sezone biti ozbiljan takmac na sva četiri fronta. Sasvim dovoljno da nas Vukočić, svojim radom, trenerskom karijerom i rezultatima motiviše da ga zamolimo za ovaj intervju. Kao i uvek kada je „Trener“ u pitanju Vukočić se nije dvoumio. Naprotiv.

Posle dugo vremena osmeh se vratio na lica Zvezdinih navijača, sjajnim igrama u Evrokupu crveno-beli su polako počeli da vraćaju i renome koji su nekada imali u Evropi, a već sada ih mnogi vide kao sigurnog učesnika fajnal-fora ABA lige gde će u igri biti mesto koje vodi u Evroligu. Na prvi pogled sve to izgleda kao najava renesanse crveno-belih.

Velike zasluge za to svakako pripadaju Vukočiću koji je, posle slabog starta, svojim dolaskom uspeo da trgne ekipu iz letargije i svakom igraču ponaosob vrati samopuzdanje, a u timu stvorio pobednički mentalitet. Ali, dok nije došao do klupe Crvene zvezde Vukočić je sa samo 39 godina prošao dug trenerski put. A kako je sve počelo:

– Neplanirano, moram da priznam potpuno neplanirano – odgovara i započinje priču Vukočić.

– Dugo sam trenirao i igrao košarku, ali nikada se nisam spremao u tom smislu da ću nekada biti trener. Nisam prikupljao i čitao literaturu, niti sam vodio dnevnik sa treninga ili uopšte imao ideju da ću biti trener. Ipak, spletom okolnosti klub za koji sam tada igrao ušao je u viši rang. Dovedena je grupa kvalitetnijih igrača, pa sam se našao u neobranom grožđu. Imao sam dilemu da li da igram ili odustanem, jer bilo je očigledno da će tu biti malo prostora za mene – objašnjava Vukočić i nastavlja da odmotava klupko:

– Sasvim slučajno jedan moj prijatelj, ujedno i trener koji me je trenirao u ranijoj fazi, Đorđe Mihovski zvani Maki, radio u je FMP-u. Pozvao me da mu pomazem oko škole košarke. Kada se sad osvrnem na sve to, verovatno je njegovo razmišljanje u tom trenutku bilo da bih možda mogao da se otisnem u trenerske vode. Verovatno je želeo da vidi kako razmišljam, da li uopšte imam štafa za tako nešto. Eto, tako je sve krenulo. Par nedelja sam bio tu pored njega, a onda se desilo da Maki jednom nije mogao da dođe, pa sam morao sam da organizujem trening. Onda mi je dao slobodu da vodim zagrevanje, da im dam par vežbica i za samo par meseci bio sam potpuno „zaražen“. Tada sam imao 21 godinu i u tom trenutku sam shvatio da bih jako voleo da budem trener.

S obzirom da je rodom iz Železnika i da ga je Đorđe Mihovski doveo u FMP logičan sled stvari je bio da se u trenerskom poslu dalje usavršava u ekipi iz Železnika:

– Vodio sam sve selekcije u mlađim kategorijama FMP-a, do mladog tima i seniora. To je sigurno bio teži put, je ništa nisam mogao da preskočim, sve sam morao da prođem. Ali, kada sa ove distance osvrnem na sve to moram da priznam da je tako slađe, a i to je bila odlična škola za mene. Jer, kad si u prilici da vidiš decu koja ne znaju ništa, pa nešto starije momke koji imaju neko košarkaško znanje, pa ih vidiš kako se razvijaju košarkaški i biološki i na kraju dođeš do gotovih igrača onda možeš da donosiš mnogo bolje zaključke nego ako nisi bio u situaciji da sve to prođeš. Mogu da kažem da sam srećan što mi se sve dogodilo na taj način, ističe Vukoičić

Sa mlađim kategorijama Vukoičić je imao dosta uspeha, ali nije propustio priliku da istakne da to nije najvažnija stvar u radu sa mladim igračima:

– U to vreme bilo je puno takmičenja od KSB preko zimске, letnje i Mekdonalds lige. Bilo je dosta zapaženih rezultata, ali time se zaista nisam mnogo opterećivao, jer su oko mene bili ljudi koji su mi dali pravi savet koji glasi da pobeda u mlađim kategorijama nije primarni cilj već obuka i stvaranje igrača za seniorski tim. Zato sam, u svim ekipama u kojima sam radio, dosta vremena posvećivao individualnom radu.

Kada smo ga upitali koji su sve to igrači prošli njegovu školu, dobili smo skroman odgovor koji mnogo toga govori o ličnosti Vlade Vukoičića:

– Nije dobro da ja govorim o tome. Jer, neke sam trenirao sedam godina, a neke sedam meseci. Kada bih nabrajao i kitio se nekim imenima to bi moglo da bude shvaćeno kao samoreklamerstvo, a to ne želim. Sa kojim sam sve igračima radio može lako da se proverí, a igrači sami mogu to da istaknu i spomenu ako je za njih to bilo pozitivno iskustvo.

S obzirom da je veoma mlad ušao u trenerske vode logično je bilo da je među trenerima imao uzore. Na pitanje da spomene konkretno ime, Vukoičić nam je dao još jedan vrlo neobičan odgovor:

– Bilo ih je mnogo. Ne mogu da spomenem samo jednog čoveka, a kod mene se to vezivalo i za faze, odnosno uzastne kategorije igrača sa kojima sam radio. Kada sam vodio pionire, nisam mogao da kažem da sam se ugledao na Željka Obradovića i Dudu Ivkovića i da sam njihove principe primenjivao u radu sa decom. Od velikog broja trenera koji su radili sa mlađim kategorijama pokušavao sam da usvojim modele rada za koje sam smatrao da su najbolji, da usvojim njihovu sugestiju, pokupim neki štos.

Na insistiranje da spomene nekog trenera kao svog uzora Vukoičić je rekao:

– Smatram da su naši treneri ubedljivo najbolji. Svi oni poseduju različite stilove i filozofije, ali od svakog našeg



vrhunskog trenera je dobro uzeti ponešto. O imenima ne bih želeo da govorim, jer ih je bilo puno koji su na mene uticali i na koje sam se ja ugledao, a niako ne bih želeo nekoga da izostavim.

Sa samo 32 godine Vukoičić je u FMP-u dobio priliku da vodi seniorski tim. Ukazanu šansu iskoristio je na pravi način. A sa kakvim problemima se suočavao i koliko mu je bilo teško da se privikne, Vukoičić detaljno objašnjava:

– Bio sam pomoćni trener i onda sam u istom klubu postao i šef stručnog štaba. Veliki broj igrača je ostao iz prethodne sezone pa je sigurno postojala mala dilema kako da se postaviš u toj situaciji. Do juče si bio u jednoj ulozi, imao si specifičniji odnos i komunikaciju, a već sutra je to nešto drugo. Takođe, bilo je dilema i u radu, jer opis posla pomoćnog i glavnog trenera nije isti. Ali, valjda je normalno da čovek u sebi ima taj znak pitanja kako će to sve da ispadne. Sve to naravno prati i neka vrsta treme. Međutim, ja sam imao sreću, jer sam imao maksimalnu podršku ljudi iz kluba i podršku igrača. U sezoni 2005/2006 to su bili odlični igrači, pravi profesionalci koji su dosta toga prošli u svojim karijerama. Ono što je još važnije to je da su bili odlično školovani, sportski vapsitavani i to je u svakom slučaju bila olakšavajuća okolnost i dobra stvar za mene kao početnika.

Već u prvoj sezoni Vukoičić je zadovoljno trljao ruke, jer FMP je osvojio šampionski prsten Jadranske lige. Dakle, na prvi trofej u seniorskoj konkurenciji čekao je samo osam meseci:

– To mi je mnogo značilo pre svega na polju samopouzdanja. To je bila najbolja potvrda ispravnosti mog rada, odnosno da ono što sam usvojio kao neku svoju filozofiju kroz godine učenja i rada je dobro i da sam na pravom putu. Kad bih sebe uporedio kao trenera, onda i sada, primetio bih ogromne razlike, ali sve to što sam postigao tim nekim načinom rada za mene je bilo veliko ohrabrenje.

Uporedo sa trenerskim razvojem u klupskoj konkurenciji Vukoičić je sasvim opravdano i zasluženno dobijao priliku i u reprezentaciji:

– Jednostavno sam imao sreću, ne znam kako to drugačije da nazovem. Krenule su brojne akcije mlađih re-



prezentativnih selekcija, okupljanja po regionima, kampovi u Požarevcu, na Kopaoniku u Novom Bečeju... Uzimao sam učešća u svim tim akcijama, u početku onako sa strane, pa sve više i više. Onda sam bio pomoćnik u univerzitetskoj selekciji koja je 2003. godine na Univerzijadi u Deguu osvojila zlato, zatim i pomoćni trener seniora na Svetskom prvenstvu u Japanu 2006.

Ipak, kruna u radu sa reprezentativnim selekcijama usledila je 2007. godine kada je sa mladom reprezentacijom na EP u Gorici osvojio zlato:

– Sticao sam iskustvo kao pomoćnik u nekoliko reprezentativnih selekcija pa je posle dve sezone moj rad i uspeh koji sam imao uzet kao preporuka da mi se dodeli reprezentacija. Poštujem svaku reprezentativnu selekciju, ali ta do 20 godina ima specifičnu težinu. To je praktično rezervna seniorska selekcija. Ako bih morao plastično to da objasnim to vam je nešto između dečije psihologije i seniorske košarke.

Vukočić je posle FMP-a, karijeru dalje gradio u Hemofarmu, Ostendeu i sarajevskoj Bosni. Po povratku u Srbiju preuzeo je Mega Vizuru. Pre nego što smo otvorili to poglavlje, Vukočić je želeo priču da još malo vrati u prošlost:

– Posle prve vrlo uspešne sezone u FMP-u imao sam dosta primamljivih ponuda. Međutim, ja sam se odlučio na trogodišnji ugovor sa FMP-om, jer u tom klubu sam dobio priliku da se razvijem, a bilo mi je važnije da održim datu reč i da završim započet posao nego da zaradim veći novac – objasnio je Vukočić i potom se osvrnuo na epizodu u Ostendeu koja nije baš najbolje prošla:

– U Hemofarmu sam imao dobru polusezonu, Vrščani su mi nudili dalju saradnju, ali onda se pojavio i Ostende. Kada nema izbor, čovek onda i ne može da pogreši. Ja sam između te dve ponude izabrao da odem u Belgiju, jer, hteo sam da pokušam i u inostranstvu. Ne znam da li sam pogrešio, ali sve to sam prihvatio kao veliko iskustvo. Sve ono lepo i ružno što sam tamo doživeo pokušao sam da pretvorim u pozitivnu stvar, jer nekad se uči i na greškama.

Posle Belgije Vukočić je radio u sarajevskoj Bosni sa kojom je osvojio nacionalni Kup:

– U Bosni je bila jako loša finansijska situacija. I dan danas je klub u problemima, na ivici gašenaj. U takvoj situaciji ko god bio igrač ili trener zbog tih negativnih stvari je i te kako limitiran.

A, onda pomalo neočekivano Vukočić je preuzeo kormilo Mega Vizure. Za mnoge je to bio korak unazad u njegovoj karijeri, ali on to nije shvatao tako:

– Na svakom nivou takmičenja trener može da nađe izazove i ciljeve i da ih pred sebe postavi. U Mega Vizuri smo napravili dobru priču, digli smo klub na viši nivo, promovisali smo mlade igrače. Imali smo dva

učešća u Super ligi i dva nastupa na završnom turniru Kupa Radivoja Korača. Ma šta god ko mislio, nije mi bilo ispod časti i nivoa da radim u Mega Vizuri. To je za mene bio izuzetno lep period.

Ni sada, pod svetlošću velike pozornice, Vukočić se ne menja. Ne razmeće se pompeznim izjavama, iako je u poslednje vreme imao debeo razlog za to:

– Da se razumemo, sve što se radi, radi se zbog publike i javnosti. Gledaoci treba da uživaju i ocenjuju. Oni svojim dolaskom ili nedolaskom u dvoranu daju verifikaciju šta je kvalitetno, a šta ne. Koliko god mi treneri pokušavali da se izdignemo na visok nivo ja mislim da su igrači glavne zvezde, jer su oni glavni izvođači radova. Sva slava treba njima da se pripiše. Zato ja ne vidim povod za velikom pričom. Oni su ti koji treba više da pričaju, budu u centru pažnje, a mi treneri smo samo tu da im pomognemo.

Razgovor nismo mogli da završimo a da se nedotaknemo priče o Zvezdi koja pod njegovim vođstvom igra kao preporođena:

– Pogodile su se neke stvari. Svaka pobeda diže moral, a mi smo imali sreću da vežemo nekoliko trijumfa. To se multiplikovalo i onda smo došli u situaciji u kojoj smo bili. Za analizu bi trebalo dosta vremena. Međutim, sport podrazumeva i poraze, zato svaku utakmicu treba posmatrati na taj način da će biti lepih momenata ali i da će se nekad i izgubiti. To ne znači da je sve palo u vodu, važno je da se nauči da se i posle poraza ostane pribran i miran.

Šta smatrate kao najvažniju stvar u trenerskom poslu – bilo je poslednje pitanje koje smo uputili Vukočiću:

– Ja mislim da je rad najvažnija stvar. Bez ulaganja velikog truda i rada nema ništa. Ukoliko nisi posvećen svaki princip pada u vodu. Druga stvar kojom se rukovodim je poštenje. Kad to kažem mislim na širok spektar, poštenje u pristupu i odnosu prema radu. Postavimo cilj i onaj ko to ispunjava taj igra. Ako si pošten prema radu, prema igračima i oni prema tebi sve bolje funkcioniše. Nema loših odnosa, komentara ni negativnih konotacija – zaključio je Vukočić.



Tim Floyd – Predavanje sa BCB 2012

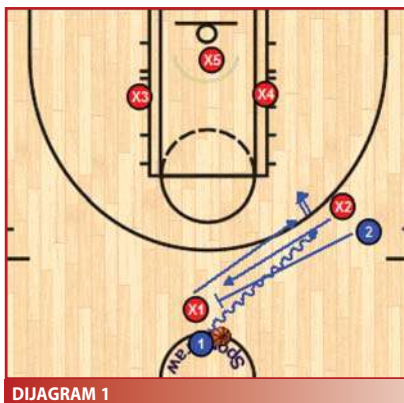
Tranzicija u odbranu

moja filozofija je da bi tim uvek trebao da vrati dva beka nazad u odbranu. Vodeći skakač sa pozicije koja nije bekovska imao je 4.8 skokova u proseku po utakmici u NBA ligi. Vodeći skakač koledž lige imao je 4.2 skoka u napadu, a da takođe nije bio sa bekovske pozicije. Ako se radi o beku koji je odličan skakač, onda je polovina tih skokova, skokovi u napadu. U NBA utakmici koja traje 48 min. prosečno se postigne 9 koševa u kontranapadu. Ako imate najboljeg skakača u napadu sa bekovske pozicije on uzima 2,5 skokova u napadu po utakmici. Tako da ste vi u minisu 6,5 koševa po utakmici. Tako da je moja filozofija da bekove ne šaljemo na skok u napadu. Tako da ćemo naša dva beka da vratimo nazad u svakom posedu. Balans ćemo napraviti na sledeći način. Bek koji je najbliži košu koji branimo glasno će reći ja sam taj! I zauzeće prvu fazu naše odbrane, a to je zaštita koša. Drugi bek će biti druga faza naše odbrane. A ona se nalazi na liniji koja označava polovinu terena. Ja lično verujem da je igra jednostavna, a da je mi stvaramo komplikovanom. Koliko lakih poena možemo da postignemo iz kontranapada, iz akcija nakon auta, koliko možemo poena da postignemo sa linije slobodnih bacanja i koliko možemo da postignemo nakon skoka u napadu. A naš posao u odbrani je da ne dozvolimo postizanje poena iz ovih situacija.

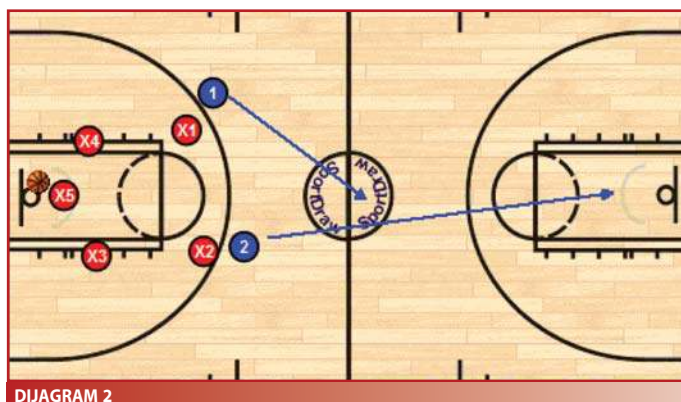
Ono što pokušavamo da naučimo naše igrače jeste instinkt da se vraćaju nazad. Po meni trenerski posao je veoma prost a to je naterati naše igrače da rade stvari koje ne žele da rade tako da bi postigli ono što želimo da postignu.

Najbitnija je komunikacija u odbrani. Veoma je teško naterati igrače da pričaju i komuniciraju. Postavljanjem određenih pravila u odbrani malo im olakšavate posao ali i dalje moraju da pričaju. Pravila su da su 1 i 2 u odbrani u zoni dok ne dođe do prvog pasa, 3, 4 i 5 uvek igraju čoveka.

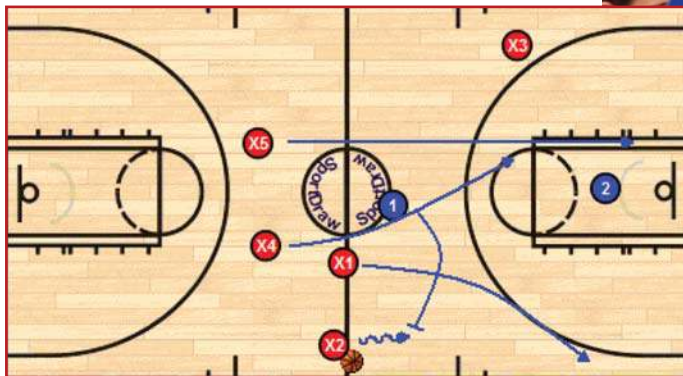
U prvoj vežbi imamo dva igrača u napadu koji posle šuta na koš postaju odbranbeni igrači i imamo pet odbranbenih koji postaju napadači posle šuta na koš. Vežba počinje tako što dva napadača odigraju PnR na centralnoj poziciji posle čega O1 šutira na koš. U ovoj situaciji PnR možete da branite kako god želite. Ja ga branim iskakanjem. (Dijagram 1)



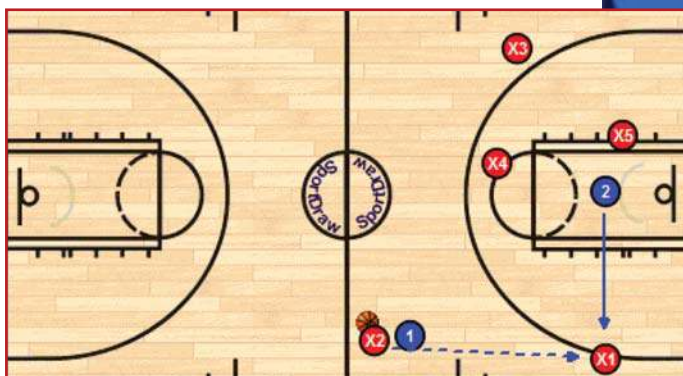
Kada O1 šutne zadatak O2 nije da gleda loptu nego u punom sprintu ide u srce reketa dok O1 posle šuta sprinta na centar. (Dijagram 2) I time je počela prva faza naše odbrane. O1 ima zadatak da zaustavi igrača koji prenosi loptu bez obzira na kojoj poziciji on igra. O1 mora da odredi stranu napadača i da ga zaustavi u driblingu. Zašto tražimo od O1 da usmeri napadača i zaustavi ga u driblingu? Zato što pokušavamo da kupimo vreme našim O3, O4 i O5 odbranbenim igračima da se vrate nazad. I oni imaju zadatak da u punom sprintu napune reket. Kako jedan od njih dođe do reketa to je znak za O2 da napusti svoju poziciju. Ovo tražim zato što ne želim lake poene na ziceru. (Dijagram 3)



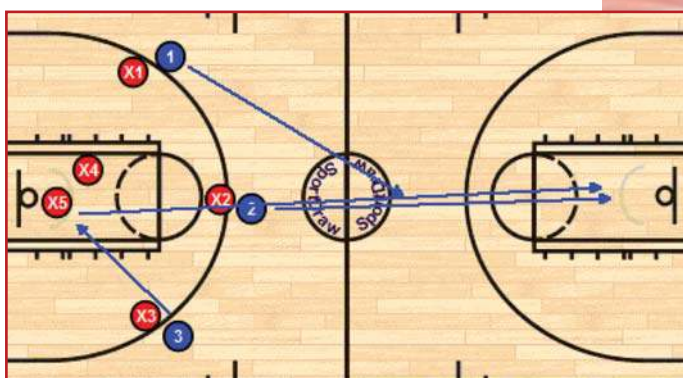
Ako dodje do pasa na stranu O2 ima zadatak da izađe na to dodavanje dok O1 ide u reket na poziciju O2. (Dijagram 4) Rotacija je ista i ako se O3, O4 i O5 vrate nazad u reket. O2 uvek ide na prvo dodavanje.



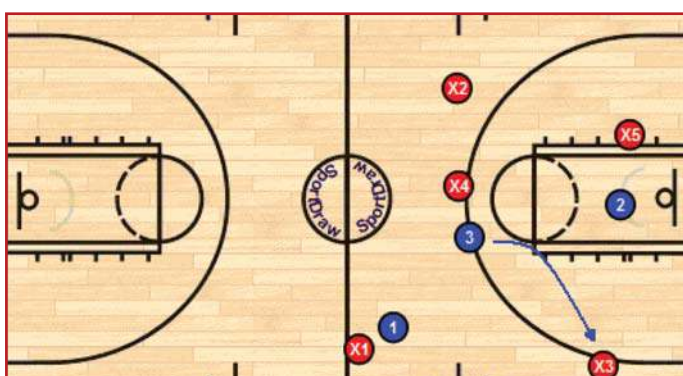
DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6



Ovom vežbom radimo tri stvari: vežbamo odbranu od PnR-a, svih pet igrača u odbrani ide na skok i trčimo brzo nazad u odbranu uz komunikaciju dva beka. Jedno od pravila je da i igrač koji je bliži svom košu popunjava reket.

Dodajemo napadača O3 odnosno još jednog odbranbenog i on ima zadatak da posle šuta ide na ofanzovni skok ako nije uhvatio loptu u punom sprintu ide da popuni reket. Odatle ide na igrača kojeg čuva. (Dijagram 5 i 6).

Sad dodajemo i napadača O4 koji takođe ima zadatak da ide na ofanzivni skok. Ako nije došlo do ofanzivnog skoka u punom sprintu popunjava reket i ima zadatak da sačeka napadaču četvorku što više u reketu ako ovaj ide da se postapuje. Ako napadačka četvorka ide na PnR u tranziciji O4 mora



da odreaguje i krene da brani PnR. Da li će to biti iskanjem ili usmeravanjem sve zavisi od vašeg načina odbrane PnR-a na 45. (Dijagram 7)

U sledećoj situaciji PnR igraju O1 i O4. U prvooj fazi vežbe korigujemo reakciju napadača da idu na skok i da posle skoka odbrane urade svoje zadatke i u tome moramo biti veoma dosledni i dosadni sve dok ne dobijemo željenu reakciju. Pravila ostaju ista najbliži bek ide u reket drugi bek ide na sredinu terena i zaustavlja igrača sa loptom dok O3 i O4 posle šuta odlaze na ofanzivni skok ako nisu uhvatili loptu u punom sprintu kroz sredinu pune reket i odatle traže igrača koje čuvaju. (Dijagram 8) Drugi bek koji je prvi stigao u reket izlazi iz reketa na svog igrača tek onda kada sa ostali stigli u odbranu.

Dodajemo i petog igrača O5 koji ima zadatak da ide na ofazini skok i posle toga da u punom sprintu popuni reket. (Dijagram 9) Sad je već sve stvar rotacije i poštovanja pravila koja smo naveli. U principu najteži zadatak imaju bekovi koji moraju da se tran-

sformišu iz neke vrste zonske odbrane u čoveka a da pri tom to ne urade prerano zbog čuvanja reketa i čekanja ostalih da popune isti. Svaki igrač mora da ima precizno određen zadatak koji mora da poštuje. Naš posao kao trenera je da zahtevamo da igrači poštuju te zadatke. Sprint nazad,

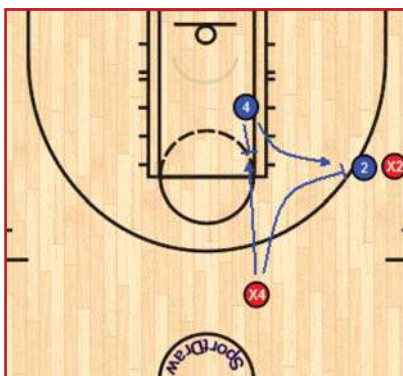
zaustavljanje driblera, popunjavanje reketa izlazak na prvi pas. Ako su sva ta pravila ispoštovana posle tog prvog pasa naša odbrana bi trebala da je dobro raspoređena i bez mismečeva. Odnosno da svako čuva svog igrača. Ponavljam najbitnija je komunikacija u odbrani.

Kada dođe do igre 5 na 5 možemo postavljati različite sisteme ali na kraju se sve svodi da vežbamo tranziciju u odbranu odnosno zaustavljanje lakih poena. Treba imati na umu da u tranziciji u odbranu uvek pokušavamo da uspostavimo ravnotežu sa napadom (isti broj igrača)

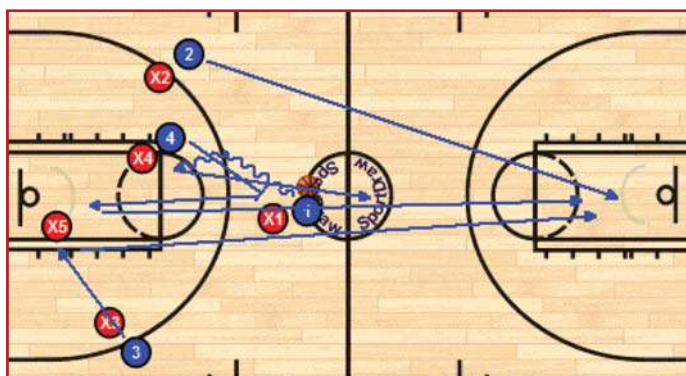
ili čak da imamo prednost u vidu tog jednog koji je već stigao u odbranu i pravi višak u odnosu na napad.

Ja sa mojim timom ovo radim svaki dan dvadeset minuta u proseku. Kroz ovaj set vežbi ponavljam odbranu od PnR takođe stignem da odradim i zagrađivanje i skok svih pet odbranbenih igrača. Ofanzivan skok tri napadača i tranziciju u odbranu bez pravljenja faulova.

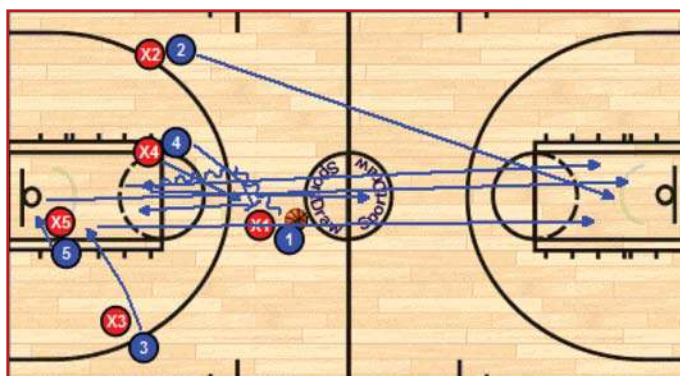
Pripremio: **Milan Mitrović**,
viši košarkaški trener



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9

Srđan Stamenković i Dr Vladimir Koprivica

Zagrevanje pred utakmicu evroligaških ekipa – 2011/12

evroligaške ekipe čije je zagrevanje pred utakmicu praćeno, bile su protivnici KK Partizan u takmičenju Evrolige ili kao protivnici u regionalnoj Jadranskoj ligi (učestvovala su u takmičenju Evrolige, ali u ovom takmičenju se nisu susrele sa Partizanom). Izuzetak je ekipa Cibone koja se takmičila u okviru takmičenja Eurocup-a. Praćeno je zagrevanje ukupno sedam ekipa koje su gostovale u hali Pionir, i to: Anadolu Efes, Real Madrid, Cibona, Šarloa, Armani, Makabi i Olimpija.

Izlazak na teren pre sastanka u svlačionici:

Izlazak na teren pre sastanka je važan element u pripremi za utakmicu (posebno gostujuće ekipe). Potrebno je da igrači „ose” loptu, koševu, prostor u hali, atmosferu u publici i drugo. Igrači različito koriste ovo vreme i nisu svi igrači voljni da odmah izađu na teren. Većina trenera daje igračima slobodu izbora. Igrači koji se odluče da izađu na teren različito se ponašaju, verovatno po svom ustaljenom ritualu. Neki igrači vežbaju tehničke elemente koji su im slaba strana, drugi šutiraju na koš, neki povećavaju tonus mišićne mase elastičnim trakama, neki se istežu... Igrači Reala su radili sa kondicionim trenerom vežbe frekvencije na lestvama i određene elemente brzine, dok su ostali šutirali na koš. Verovatno je to slobodna odluka igrača, a ne kondicionog trenera.

Igrače koji su izašli na teren po pravilu prati deo stručnog štaba, nadgleda njihovo zagrevanje i pomaže im. Veoma retko se dešava da svi igrači izađu na teren. Neki od igrača ostanu u svlačionici, zagrevaju se masažom ili na neki drugi način, dok su drugi skloniji da se psihološki pripremaju za utakmicu tako što se u svlačionici koncentrišu na dogovorene zadatke u igri.

Nakon tog uvodnog i slobodno organizovanog dela, sledio je sastanak u svlačionici prosečnog trajanja oko 15 minuta. U zavisnosti od dužine sastanka ekipe su izlazile na teren oko 30 minuta pre početka utakmice. Temperatura u hali Pionir je bila dovoljno visoka, tako da nije bilo potrebe za raniji izlazak na teren ili produžavanje bilo kog dela zagrevanja.

Izlazak na teren i početak ekipnog zagrevanja:

Anadolu Efes, Real Madrid i Cibona su ekipe koje su u zagrevanje krenule odmah sa loptom. Svaka od ovih ekipa je podeljena na dve strane. Igrači sa jedne strane kreću ka košu i šutiraju (obično je to polaganje lopte u koš), a igrači sa druge strane hvataju loptu i dodaju je igraču suprotne strane koji se kreće ka košu. Posle toga igrači menjaju strane. Trajanje zagrevanja, kada se odmah radilo sa loptom, trajalo je u proseku 7 minuta, a taj prosek povećava ekipa Cibone kod koje je to trajalo 11 minuta. Igrači Reala i Efesa su se lagano zagrevali po 4 – 5 minuta sa loptom pre nego što su prešli na istezanje. Zanimljivo je da su ekipe, koje su odmah krenule da se



zagrevaju sa loptom, radile rastrčavanje posle istezanja (Real, Anadolu Efes), a neke se nisu uopšte rastrčavale bez lopte (Cibona).

Ostale 4 ekipe su radile na raznovrsnim kretanjima bez lopte, pa su zatim prelazili na zagrevanje sa loptom. Ekipe koje su se rastrčavale bez lopte, to su radile prosečno 2,2 minuta, a zatim su prelazile na šutiranje na koš ili odmah na istezanje. Rastrčavanje bez lopte se uglavnom sastojalo od niskointenzivnih kretanja „tehničke trčanja” i košarkaških kretanja: cik-cak poskoka, stava, okreta... kojima se podizala temperatura u mišićima i zglobovima i pripremalo telo za specifične košarkaške kretnje. Jedino su ekipe Armanija i Šarloa nakon rastrča-

vanja bez lopte odmah prešle na vežbe istezanja. Igrači Olimpije i Armanija su se rastrčavali na početku zagrevanja i odmah nakon vežbi istezanja.

Nakon rastrčavanja se prelazilo na uobičajeni raspored „na dve strane” i šutiranje na koš. Trajanje tog dela zagrevanja je trajalo u zavisnosti od rastrčavanja, broja lopti koje su korišćene na jednoj strani i prethodnoj zagrejanosti igrača. Sve u svemu deo pre istezanja ukupno i sa loptom i bez lopte je prosečno trajao oko 5 minuta i 45 sekundi. Toliko je bilo potrebno da se igrači zagreju da bi se krenulo sa istezanjem.

Istezanje:

Prosečno trajanje istezanja je 6 minuta i 40 sekundi, a broj vežbi između 12 – 18 (prosek 15). Zadržka u statičkim vežbama je bila oko 6-7 sekundi, osim kod Cibone, čiji igrači su to činili 10 i više sekundi. Zanimljivo je da su sve ekipe istezanje započinjali, posmatrajući telo, odozgo ka dole (od glave ka nogama). U početku su igrači stajali, pa su prelazili u sedeći, odnosno ležeći položaj. Svako istezanje je imalo kolektivnu organizacionu formu sa diktiranim izvođenjem vežbi. Obično je na centralnoj poziciji stajao igrač ili kondicioni trener koji su demonstrirali vežbe. Vreme koje se koristi za istezanje se sastoji i od vežbi aktivnog i pasivnog istezanja, dinamičkog i statičkog karaktera, razgibavanja, dinamičke i statičke ravnoteže (propriocepcije). Kod svih ekipa deo istezanja je uglavnom isti za sve. Ipak, jedan deo vremena prepušta se igračima za individualno istezanje, koje oni sprovode sami, uz pomoć fizioterapeuta ili kondicionog trenera. Istezanje timova je vršeno na sledeći način:

Efes: Igrač koji je stajao na centralnoj poziciji diktirao je vežbe istezanja po principu „od zgo ka dole” ili „od glave ka petama”, kako se to u praksi obično kaže. On je počeo od vežbi za rameni pojas, gde su se smenjivale različite vežbe. Takođe se smenjivalo dinamičko i statičko istezanje, bez nekog određenog redosleda (recimo samo vežbe za određenu mišićnu grupu, pa prelazak na drugu mišićnu grupu ili topografski određeni deo tela, pa prelazak na sledeći deo). Dominirale su vežbe statičkog istezanja, najviše zadnje lože. Zatim je poslednja 2 minuta u istezanju (statički pasivno) učestvovao i stručni štab (fizioterapeuti i kondicioni treneri).

Šarlot: Ova ekipa je, za razliku od Efesa, imala jasno definisan redosled vežbi. Igrač koji je vodio istezanje, krenuo je sa razgibavanjem ramenog pojasa (kruženje rukama), pa je prelazio na vežbe za trup i noge u stojećem položaju, a zatim je prešao na vežbe u sedećem položaju. Dominirale su vežbe aktivnog statičkog karaktera. Igrači su imali određeno vreme i za individualno istezanje.

Real Madrid: Kondicioni trener je bio zadužen za istezanje. Real je odmah krenuo na istezanje nogu u stojećem položaju i uopšte se nisu spuštali u sedeći ili ležeći položaj. Dominirale su vežbe dinamičkog karaktera, u kojima se radilo na istezanju, ali i na ravnoteži i povećanju tonusa mišića (razne vage, iskoraci...). Takođe nije

ANADOLU EFES

Redosled	Vreme
Šut sa 2 strane	5 min 10 sec
Istezanje	7 min
Rastrčavanje (bez lopte)	2 min 30sec
Šut sa 2 strane	5 min 15 sec
Slobodna bacanja	1min 47sec
Šut sa 2 strane	1min 30 sec
Ukupno	23 min 12 sec

EMPORIO ARMANI

Redosled	Vreme
Rastrčavanje (bez lopte)	1 min 20 sec
Istezanje	6 min 30 sec
Rastrčavanje (bez lopte)	1 min
Šut sa 2 strane	8 min
Slobodna bacanja	2 min
Šut sa 2 strane	1min 30 sec
Ukupno	20 min 30 sec

CIBONA ZAGREB

Redosled	Vreme
Šut sa 2 strane	10 min
Istezanje	8 min
Šut sa 2 strane	7 min 30 sec
Slobodna bacanja	3 min
Šut sa 2 strane	1min 30 sec
Ukupno	30 min

UNION OLIMPIJA

Redosled	Vreme
Rastrčavanje (bez lopte)	2 min
Šut sa 2 strane	5 min 30 sec
Istezanje	5 min 30 sec
Šut sa 2 strane	4 min 30 sec
Slobodna bacanja	2 min
Šut sa 2 strane	1min 30 sec
Ukupno	21 min

bilo nekog topografskog redosleda prilikom izvođenja vežbi.

Makabi: Istezanje je vodio kondicioni trener. Ekipa Makabija započinje istezanje po principu „od zgo ka dole”, gde se jasno vidi ideja da se istežu određene mišićne grupe i mišići određenog dela tela, pa se prelazi u istezanje sledeće mišićne grupe. Grupni deo vežbanja odrađen je u stojećem položaju kada su se igrači istezali statički, a zatim su imali 2 minuta za individualno istezanje u sedećem ili ležećem položaju. Na kraju je sledilo dinamičko istezanje, koje je ponovo vodio kondicioni trener.

Armani: Vežbe istezanja za igrače Armanija demonstrirao je i diktirao njihov redosled kondicioni trener ekipe. Zanimljivo je da je on kombinovao vežbe u mestu tj. stajanju i vežbe u hodađu do centralne linije igrališta.

Vežbanje je bilo mešovitog karaktera, jer su bile pomešane vežbe statičkog, dinamičkog karaktera, razgibavanja i proprioceptije. Vežbe nisu bile složene topografski – po principu „od glave ka petama” ili obrnuto. Takođe je, kao kod većine ekipa, ostavljen jedan deo vremena za individualno istezanje u sedećem položaju.

Cibona: Redosled vežbi istezanja igrača Cibone diktirao je igrač. Krenuo je po principu „od glave ka petama” i vežbe su bile isključivo statičkog karaktera, ali je u vremenu za individualno istezanje odrađeno dinamičko istezanje.

Olimpija: Ekipe Olimpije je radila slično kao ekipa Armanija. Kondicioni trener je kombinovao vežbe istezanja, toniziranja, proprioceptije i na kraju je ubacio nekoliko skokova iz polučučnja i nekoliko ubrzanja do centra terena.

Rastrčavanje bez lopte:

Već je napomenuto da su se igrači ekipa rastrčavali odmah po izlasku na teren, neposredno posle istezanja ili su to činili i pre i posle istezanja. Trajanje rastrčavanja je trajalo u proseku oko 2,2 minuta. U rastrčavanju je pređeno između 10 i 32 dužine (od čeonice linije igrališta do linije centra terena), u proseku oko 20 dužina. Sve ekipe su posle istezanja radile postepeno, od vežbi niskog intenziteta, ka vežbama visokog intenziteta. Ukoliko su se igrači rastrčavali pre istezanja, sva kretanja su bila niskog intenziteta. U rastrčavanju su kombinovane atletske vežbe („tehnika trčanja”), vežbe kojima se tretiraju određeni zglobovi (najčešće najugroženiji zglob kolena i skočni zglob) i specifična košarkaška kretanja, kojima se telo priprema za kretanje u režimu većeg intenziteta.

Zagrevanje sa loptom:

Teško je reći da je ovaj deo najvažniji, jer svaki ima svoju ulogu, ali svi ostali delovi su mu na neki način podređeni. Zagrevanje sa loptom je centralni deo zagrevanja, jer je u njemu kretanje specifično, košarkaško. Pripremajući se za utakmicu igrači treba da „osete” koševu, parket, lopte, atmosferu u ekipi i publici i da se koncentrišu na utakmicu i protivnika. Ovo je deo gde treneri imaju zadatak da prate stanje igrača, da ih motivišu, da ubrzaju ili usporavaju tempo kretanja sa loptom, da ih koriguju.

Sama organizacija ovog dela je standardna: igrači su raspoređeni na dve strane u nivou linije za 3 poena i dok u realizaciju ka košu idu igrači sa jedne strane, igrači sa druge hvataju loptu, dodaju loptu na suprotnu stranu i trče na začelje kolone. Varijacije ove vežbe su: dupli pas (dodavanje lopte igračima na strani bez lopte), utrčavanje, prijem lopte, šutiranje) ili dodavanje između igrača suprotnih strana od čeonice linije ka centru, gde je sledio dupli pas ili polazak u dribling i završetak na koš.

Deo zagrevanja sa loptom traje prosečno oko 16 minuta. U tom periodu se prekida dinamičan rad i šutiraju se slobodna bacanja za koje je prosečno odvajalo malo više od 2 minuta.

Zanimljiv način organizacije ovog dela zagrevanja imali su Makabi i Šarloa.

Makabi: Igrači Makabija su šutirali slobodna bacanja u toku individualnog istezanja igrača – pojedinci su se istezali, dok su neki igrači šutirali slobodna bacanja. Nakon toga su se igrači podelili na dve kolone na desnoj napadačkoj strani, gde je jedna kolona bila u korneru (ugao bočne i čeonice linije), a druga na 90 stepeni. U suštini, igrači u jednoj koloni su bili na spoljnim igračkim pozicijama, a u drugoj na unutrašnjim igračkim pozicijama. Izvođene su kombinacije rolanja iz pika i uručjenja na 45 stepeni, s tim da je posle rolanja završavao na koš visoki igrač, a posle uručjenja spoljni. Pri tome, nije postojalo pravilo i igrači su sami kreirali kretanje iz pika i uručjenja, ali su ovo bile najčešće kombinacije. Nakon promene strane i iste vežbe na levoj strani, igrači su prešli na dodavanje sa čeonice linije. Igrači su u paru bili udaljeni na razdaljinu nešto manju od širine terena i nakon dolaska u visinu centra, kretali su u realizaciju kroz sredinu terena duplim pasom, pikom na simetrali...

Šarloa: Ova ekipa je deo kada se šutiraju slobodna bacanja nakon vežbe „na dve strane” organizovala na sledeći način: četiri igrača su šutirala slobodna bacanja, dvojica su dodavala lopte šuterima, dok su ostala šestorica trčala u krug oko linija polovine terena kako bi održali puls na visokom nivou. U trčanju su kombinovali različita kretanja promenljivog intenziteta. Nakon što su svi

BELGACOM SPIROU

Redosled	Vreme
Rastrčavanje (bez lopte)	4 min
Istezanje	9 min
Šut sa 2 strane	5 min 30 sec
Slobodna bacanja	2 min 30 sec
Šut sa 3 pozicije	3 min
Šut sa 2 strane	1 min 30 sec
Ukupno	25 min 30 sec

REAL MADRID

Redosled	Vreme
Šut sa 2 strane	5 min 30 sec
Istezanje	5 min 30 sec
Rastrčavanje (bez lopte)	2 min 30 sec
Šut sa 2 strane	8 min
Slobodna bacanja	2 min
Šut sa 2 strane	1 min 30 sec
Ukupno	24 min

MACCABI TEL AVIV

Redosled	Vreme
Rastrčavanje (bez lopte)	1 min 30 sec
Šut sa 2 strane	3 min 15 sec
Istezanje	6 min 30 sec
Šut sa 2 strane	8 min
Slobodna bacanja	2 min
Šut sa 2 strane	1 min 30 sec
Ukupno	22 min 45 sec

igrači završili šutiranje slobodnih bacanja, prešli su u sledeću formaciju: po 4 igrača na 90 stepeni i u oba kornera na linijama za 3 poena. Svaka kolona je imala po jednu loptu i nakon šuta na koš svaki igrač je trčao po svoju loptu, dodavao je igraču u drugoj koloni i išao na začelje te kolone. Smer promene kolona nakon šuta je bio u smeru kazaljke na satu. Ova vežba je trajala 3 minuta i izvođena je neposredno uoči predstavljanja tima gledaocima (6 minuta pred utakmicu).

Ostatak vremena:

Ovo je vreme koje spada u ukupno vreme od 30 minuta zagrevanja, a koje služi za predstavljanje (oko 3 minuta) i minut i po, kada igrači moraju da napuste teren i odu na klupu.

Kada se sabere vreme za sve različite faze zajedničkog zagrevanja koje su nabrojane, dobije se oko 30 minuta. Od tih 30 minuta u proseku je oko 18 minuta provedeno u kretanju, 7 minuta za istezanje i ragibavanje i oko 5 minuta je „pasivno vreme”. Na osnovu toga se može zaključiti da je odnos aktivnog i pasivnog vremena 5:1, kao i da u zagrevanju, što je logično, dominira rad sa loptom.

Zaključak:

Cilj i suština zagrevanja je fizička, tehničko-taktička i psihička priprema košarkaša za utakmicu. Zagrevanje mora, pre svega, biti dobro dozirano, jer treba da uvede košarkaša u stanje u kome je spreman, već na početku utakmice, da funkcioniše na visokom nivou intenziteta u složenim uslovima igre. Osim toga, zagrevanje mora biti dobro organizovano, dobro vođeno, pravilno strukturirano, da ima odgovarajuće kretne sadržaje, da bude podsticajno i da odiše kolektivnim duhom. Većina ekipa ima standardni protokol zagrevanja, koji se po pravilu dosledno sprovodi tokom sezone. Naravno, nekada su promene uslovljene variranjem spoljašnjih faktora, ali se struktura zagrevanja bitnije ne menja.

Zagrevanje vrhunskih evropskih ekipa se u suštini ne razlikuje od zagrevanja ekipa nižeg nivoa. Na osnovu posmatranja i evidentiranja sadržaja zagrevanja sedam vrhunskih ekipa koji su u hali Pionir bili gosti KK Partizan, može se zaključiti sledeće:

1. Zagrevanje je u proseku trajalo oko 30 minuta, što je uobičajeno trajanje zagrevanja u košarci kada su spoljni uslovi (pre svega temperatura) povoljni.

2. Pre kolektivnog zagrevanja i pre zajedničkog sastanka u svlačionici pred utakmicu, igrači se različito ponašaju. Neki od njih vole da se zagrevaju individualno na terenu, dok drugi ostaju u svlačionici.

3. Struktura zagrevanja je različita: kratko zagrevanje raznovrsnim vežbama bez lopte, istezanje, rad sa loptom i slobodna bacanja, delovi su zagrevanja svih ekipa, ali su različiti redosledi njihove primene.



tom i slobodna bacanja, delovi su zagrevanja svih ekipa, ali su različiti redosledi njihove primene.

4. Uglavnom se poštuje redosled opšte i specifične pripreme, kao i njihov pravilan odnos u kome dominira specifična priprema sa loptom i košarkaškim kretanjima.

5. Osnovni metod zagrevanja je intervalni, što odgovara prirodi košarkaške igre. Odnos aktivnog i pasivnog dela je 5:1, a to je u skladu sa prirodnim tokom zagrevanja u kome su u većem delu zastupljena kretanja nižeg intenziteta u odnosu na intenzitet u igri, pa su mogući duži periodi aktivnog vežbanja.

6. Intenzitet se tokom zagrevanja postepeno povećava i dostiže značajnu veličinu uoči početka utakmice.

7. U svakoj od posmatranih ekipa postoje periodi koje igrači koriste za samostalno zagrevanje. Ovaj deo vremena se koristi uglavnom za preventivna vežbanja s obzirom na ranije povrede ili za izvođenje nekih delova košarkaške tehnike.

8. Najčešće greške u zagrevanju su što se nekada odmah prelazi na rad sa loptom bez neophodnog uvođenja u rad raznovrsnim vežbama koje se izvode u kontinuitetu i sa niskim intenzitetom, bez skokova, sprinteva, naglih promena pravca i smera i slično.

9. Interesantno je da se prilikom istezanja često ne poštuje osnovni princip postepenog prelaska na vežbe za susedni zglob bez obzira da li se radi po principu „od glave ka petama” ili obrnuto.

10. Očigledno je da se sve ekipe pridržavaju standardnog zagrevanja, pa ostaje čitav niz neiskorišćenih mogućnosti. Veoma malo se koriste raznovrsna kretanja karakteristična za igru: specifična kretanja igrača na poziciji centra, polazak u dribling iz mesta na različite načine, dodavanje lopte sa ometanjem, šutiranje sa pasivnim ili aktivnim ometanjem, saradnja igrača u igri 2 na 2 i mnoga druga. Najčešće se za zagrevanje koriste samo dve lopte, pa se zbog toga ne koristi niz mogućnosti sa više lopti na većem prostoru. Sve to govori da se treneri nisu dovoljno kreativno postavili prema ovom segmentu košarke.

Posle deset godina, **Zoran Kovačić Čivija** ponovo u klupskoj košarci

Zvezda i deceniju posle

titulom prvaka Srbije i Crne Gore, osvojenom sa podgoričkom Budućnosti u maju 2003. godine, oprostio se od klupske scene i posvetio radu sa najmlađima u Košarkaškom savezu Srbije. Gotovo deset godina kasnije, Zoran Kovačić Čivija se vratio u klupske vode. Preuzeo je Crvenu zvezdu.

Ako za Partizan Galeniku važi da je seniorska reprezentacija u malom, njegov večiti rival je „mini“ juniorska reprezentacija. I, zato nema nikakve dileme – kormilo bivšeg evropskog prvaka je u pravim rukama.

– Poslednji put sedeo na klupi Zvezde tačno pre deset godina, u sezoni 2002/2003, kada sam posle nespornog zuma sa tadašnjim predsednikom Živkom Uzelcem posle samo pet kola i pet pobeda bio smenjen. Onda sam i otišao u podgoričku Budućnost. Evo, posle deset godina sam se vratio da na neki način pomognem klubu koji je u prošloj sezoni bio maltene pred gašenjem i koji je doveo nekoliko najperspektivnijih košarkašica u juniorskoj i kadetskoj konkurenciji.

Da li je neobično vratiti se klupskom poslu posle toliko godina pauze?

– Bez obzira što ima 40 godina iskustva, posle deset godina rada u Savezu bilo je malo teže ponovo odlaziti svaki dan na trening, pa još dva puta dnevno. Ali, to je sudbina trenera. Nikad se ne zna šta je i kako je.

Zvezda je trenutno na leaderskoj poziciji u Prvoj ženskoj ligi?

– Da, iako imamo ubedljivo najmlađi tim. Čak sedam igračica u prvom timu su juniorke, imamo i dve kadetkinje. Jesmo najmlađi, ali smo i ubedljivo najperspektivniji. Sve devojke iz utakmice u utakmicu napreduju. Prema nekim mojim kriterijumima koji nisu mali, većina njih će sigurno za 2016. godinu biti spremna za seniorsku reprezentaciju.

Koliko Zvezda može u ovoj sezoni?

– Čim dođe do nekog lošeg rezultata, kod nas kreće priča u smislu „Mi radimo na duge staze“. Ali, mi smo se stvarno dogovorili da radimo na duge staze. Osnovni tim i zadatak ove ekipe je da u domaćoj ligi bude među prve tri ekipe i da igra plej-of, kao i da se plasira na završni turnir Kupa Milana Cige Vasojevića, što smo već uradili, jer

smo osvojili Kup KSS. Očekujem da ćemo igrati kroz prvenstvo Srbije ostvariti zacrtani cilj.

Da li je vaš tim konkurentan ekipama iz Jadranske lige?

– Važno je da dođemo do plej-ofa. Posle, šta uradimo. Igraćemo bez ikakvog opterećenja, jer smo plasmanom među osam najboljih ostvarili cilj. Ako budemo prvi na kraju Lige, ići ćemo na trećeplasiranu ekipu iz Jadranske lige koja nije nešto mnogo jača u odnosu na ovu našu ligu. Uostalom, i tamo su najjače utakmice kada igraju Partizan, Korać, Voždovac... Od ostalih, dobar je još Čelik i malo je nezgodan teren Banjaluka.

Deset godina kasnije, kako Vam deluje naša klupska scena?

– Prvo, da bi nešto bilo kako treba, mora da ima kvaliteta, kvantiteta i struke. Koliko se sećam, kada sam pre deset godina došao u KSS, u Srbiji je košarku igralo preko pet hiljada devojčica. Sada je to mnogo manje. Jedino što je sada Liga neizvesnija. Mene najviše boli što se puno klubova gasi, što deca rano odlaze u inostranstvo i tamo obično sede na klupi i igraju manje nego što bi trebalo. Pitanje je i kakve uslove za rad imaju klubovi. Sve je to odraz i samoga društva. Na sreću, ima i entuzijasta koji vole žensku košarku i koji su spremni da rade. Skoro sam ubeđen da ako se sa decom bude pravilno radilo da će 2016. i ženska reprezentacija Srbije ići na Olimpijadu.

Kažete ako se sa decom bude pravilno radilo. Koliki je problem struka i nedostatak kvalitetnih trenera u ženskoj košarci?

– Ne mogu sada da pričam o kadru. Jer, kao naš narod kaže, „Koliko para toliko i muzike“. Ako neki trener koji je dobar ima, na primer, u nekom ženskom klubu 100 evra platu, a neki muški mu nudi 300, ne možeš da očekuješ da će on ostati u ženskoj košarci. To je osnova svega. Čim gubiš kvalitetnog trenera, nema ni kvalitetnog rada, nema animatora, pa onda i sve manje devojčica počinju da se bave košarkom. Sve je to povezano jedno sa drugim i sve potiče iz loše društvene situacije. Očekujem da će sve ići na bolje. Na kraju, KSS je postavio mladi kadar koji ima i snage i volje da se ova kola koja su ušla u blato na neki način izvuku.

Biljana Kostreš



KK Partizan

Uz tren sreće do (ne)mogućeg

Šef stručnog štaba Partizana mt:s Duško Vujošević je na putu od Bamberga do Frankfurta, razgovarao sa novinarima. Vujošević je sumirao utiske nakon prospavane noći i završetka takmičenja u Evroligi. Ovaj tekst, ne u celini, preuzeli smo sa klupskog sajta.

„Zadovoljan sam nastupom u Evroligi. Igrama, trudom koji su ovi momci uložili da svoj talenat razviju, timsku igru, odnosom prema treningu, utakmici, saigračima, publici... S jedne strane teško je podneti ovoliku količinu nesreće u jednoj polusezoni. S druge strane ovakav kvalitet igara, tri produžetka, još dve igrane na jednu loptu, sigurno su stvar koje treba da zrači optimizmom i da svima budu motiv da ekipa ostane duže na okupu”, počeo je priču strateg srpskog šampiona i potom dodao:

„Mi kad smo se odlučili za ovaj projekat, to je bilo i dosta iznuđeno rešenje. Partizan treba da ima šampionski tim ili da stvara šampionski tim, treću opciju nema. Mi smo bili prinuđeni da krenemo na put stvaranja šampionskog tima, a talentovanih igrača je bilo i jedan deo je došao u klub. Oni su stvarno izvanredni ljudi koji izvanredno rade svoj posao. To publika prepoznaje. Tako da jutro posle ovakvog ispadanja iz Evrolige nije lako biti optimista, ali ja sam optimista”, rekao je Vujošević.

Koliko iskustvo igranja ovakvih utakmica donosi za nastavak sezone?

„Najbolja škola u Evropi je kad je košarka u pitanju Evroliga. Takođe, na zapadu nema besplatnih škola, pogotovo najbolje nisu besplatne. Mi plaćamo tu cenu i učimo. Međutim, postoji jedan strah kad je u pitanju ovaj tim. Cela ova priča ima mnogo smisla ako ekipa ostane na okupu duži vremenski periodu, normalno uz neke dorade u selekciji. Ako se to ne desi, nema puno smisla. Liči na onu priču o odlivu mozgova, talenata iz svih oblasti, delatnosti iz naše zemlje, što očigledno nekome odgovara. Radimo u teškim uslovima. S jedne strane nismo državni projekat. Mislim da se država malo pomera pa gleda da ne napravi monopol u sportu kad su u pitanju neki drugi klubovi. Da gleda da se obezbedi i za Partizan, a makar se to sada više gledalo nego obezbedilo, opet se prepoznaje i ta neka vrsta napora. Mi ako dobijemo upola kao neki drugi, smatraćemo da smo dobili isto. Mislim da rezultatima u kontinuitetu, načinu na koji predstavljamo grad, zemlju, klub to više nego zaslužujemo, pogotovo ovog momenta kada se vidi da je u pitanju zaista veliki potencijal, i to vide ne samo oni koji bi možda imali interes da vide”, istakao je trener crno-belih.



Vujošević je još jednom istako mladost njegove ekipe i uspeh koji su postigli i razjasnio pojedina pitanja koja su se proteklih dana postavljala:

„Znate, evo igra se sa Barselonom. Pa niko nije toliko glup da ne shvati da jedan igrač Barcelone košta koliko ceo ovaj tim. Niko nije toliko neinformisan da ne shvata da su ovi momci najmlađi tim u Evroligi u istoriji i da nije mali uspeh igrati sa njima na jednu loptu, na produžetak. Pa opet se nađu pametni koji kritikuju da li je trebao faul da se pravi ili nije trebalo faul da se pravi. Ja se bavim javnim poslom i ne bežim od kritika, opet niko nije toliko glup da od drveta ne vidi šumu. Da je osnovno da se sa jednom ekipom za koju se mislilo da neće biti konkurentna u Evroligi, za koju su i neki naši konkurenti iz regiona pričali da je završena priča, u smislu nekoga kvalitetnog nastupa i opasnosti kada su u pitanju regionalna i domaća takmičenja, kada dođe do tako nekih situacija. Evo vidim i sinoć istraživanje krivice, ko je kriv za neke lopte...mora da se shvati da mi radimo jedan posao koji je neka vrsta misije.

Fantastično smo praćeni publikom. Moram da kažem da meni jako teško padaju podele među navijačima Partizana. Sa druge strane, imamo konkurenta čiji se navijači amnestiraju, čije grotlo jača. Vidim meni se zamera što sam igračima prekinuo neko pevanje. Pa ne mogu oni na 15 mesta u sali da pevaju, pogotovo nekoj grupi koja je na utakmici sa CSKA bila i navijala za CSKA. Oni kada pevaju jednoj grupi, pevaju svima od jednom i mi ni u kakvim podelama ne želimo da učestvujemo. Ja lično smatram da velika organizacija za dobro navijanje nije potrebna. Da svako ko hoće da navija treba da dođe i srcem da navija za Partizan. Još su nam samo, na svu ovu muku i stav koji se ima prema Partizanu, čak i prema sportskom društvu, je 'l' u pitanju je jedan deo države, trebale ozbiljne podele među navijačima. Jednostavno ako se nešto zaista voli, neke stvari moraju da se prevaziđu. Makar kad su u pitanju stadion i sala. A sad ko s kim manipuliše, kakvi su interesi u pitanju, ko hoće da kontroliše klub preko kojih navijača i tako dalje...to je druga stvar, ali opet vam kažem da treba svi da prepoznaju momenat u kome se nalazi Jugoslovensko sportsko društvo Partizan, mislim da sa odmicanjem od istorije i antifašističke borbe, uzeo se jedan zaklon i od Partizana koji reprezentuje u svom imenu i grbu jedan deo naše istorije i da deo države želi da napravi od Partizana efemerno sportsko društvo i da svi koji vole Partizan moraju upravo zbog toga da budu derviški vezani i posvećeni, kao što smo mi. Blago razumevanje tražim za ove momke, za napor koji oni ulažu, za njihovu veliku perspektivu i njihovu lomljivost”. Obrada teksta: **RT**

Takmičenja mladih kategorija na nivou Srbije i ove sezone – pun pogodak

Talenata u Srbiji ima

prvenstva po 12 klubova u juniorskoj i kadetskoj kategoriji su u punom jeku, a ima i mnogo iznenađenja. Odziv publike, pogotovo u unutrašnjosti, je veliki. Stasava i nova generacija trenera željnih dokazivanja, ali ima i iskusnih učitelja mladih.

Bar što se tiče razvoja košarke mladih kategorija u Srbiji ništa novo. Tačnije, niču novi talenti diljem naše države, na parketu, ali i užarenim trenerskim klupama. Takmičenja su u punom jeku, a ona prava uzbuđenja tek predstoje. Ne samo ona koja se konačnih rezultata tiču, već i interesovanja za nadmetanja ovih uzrasta.

Nadmetanja nešto starijih, okupljenih u Heba juniorskoj ligi Srbije ušlo je u četvrtu sezonu. Odluka da se pomeri starosna granica za jednu godinu više, do 19. bila je pun pogodak, što se se već pokazalo u prethodnim takmičenjima na nivou Srbije. Čini se da upravo ta godina donosi i ono neophodno sazrevanje koje je potrebno kod prelaska u seniorski status. To je u više navrata potvrdio i Dejan Tomašević, potpredsednik KSS.

Ova sezona donela je i neka nova imena na košarkaškoj mapi Srbije, odnosno potvrdila da se neke sredine razvijaju punom parom. Prethodno su te ekipe prošle kvalifikacije u po regionima, neki klubovi nižeg rejtinga eliminisali su one iz sredine koje imaju daleko veću tradiciju. Doduše i smena generacija učinila je svoje, ali i potvrdila da dečaka koji obećavaju ima na sve strane. Negde na polovini nadmetanja u samom vrhu juniora je Partizan MTS, aktuelni prvak. Jedan od novih kvaliteta takmičenja je da su crno-beli poraženi u Užicu od Sloboda, a da je meč posmatralo više od 600 gledalaca, što je nivo posete daleko i od prvoligaških duela na većini susreta. Kormilo je povereno Aleksandru Bućinu, treneru sa dugim i uspešnim stažom. Odmah uz bok su Crvena zvezda, Borac, Mega Vizura, Sloboda, Vojvodina... Na klupi Zvezde je iskusni Slobodan Klipa. Nišljije predvodi Milan Josić, Žitko Basket – Dragan Jakovljević, ali se tu lista ne završava. Možda je dobro što su čelnici klubova shvatili da je za razvoj neophodno i iskustvo trenera, odnosno autoriteti na treningu, ali i klupi. U ovom probranom društvu srpske elitne juniorske košarke našli su se ponovo leskovačko Zdravlje i Polet iz Ratine, kraj Kraljeva. Doduše, ne mogu da se pohvale nekim solid-

nim rezultatima, ali je i častan otpor većini ekipa ipak motiv za neku novu pokretačku snagu u ovim sredinama.

Kada je reč o ABC elektro Kadetskoj ligi Srbije geografsko košarkaška slika je nešto promenjena. Reč je o uzrastu igrača do 17 godina, pa je i drugačiji način stasavanja odnosno načina razvoja košarkaša. Ne malo iznenađenje pred start lige bila je eliminacija Partizana u kvalifikacijama! Međutim i bez nada aktuelnog šampiona u višim uzrastima, juniorskoj i seniorskoj, ima svojih čari i kvaliteta. Dokazalo se negde ne polovini takmiče-



nje da ima i kvaliteta i kvantiteta solidnih igračića u Srbiji. Većina mečeva ima solidan odziv publike. Bar polovina mečeva obiluje rezultatskoom neizvesnošću, to je dokaz o ujednačenosti većeg dela ekipa. Odličan sastav ima Mega Vizura, u kojoj je glavnokomandujućim stručnjak Bojan Simanić. Nade Crvene zvezde vodi prekaljeni Vanja Guša, a Darko Peruničić potvrđuje da njegov kontinuitet rada u KK Zemun već godinama donosi solidne rezultate. Raduje i uspeh malog beogradskog kluba Fleš, čiji trener Dušan Stojkov potvrđuje da solidno zna svoj posao. U vrhu je i sastav čačanske Mladosti, a ovaj klub iz Atenice postaje potvrda da Borac dobija opasnog rivala u ovom gradu na Zapadnoj Moravi.

I tako, za košarku budućnost u Srbiji nema velike krize, mada to mnogi sve glasnije i konstantno govore. Istina, besparica je velika, ali se za mlađe nađe uvek neka sitnina. Uostalom, razloga za zadovoljstvo ima i direktor mladih kategorija u KSS Dragan Tarlać, koji je redovan posetilac svih važnijih mečeva juniora i kadeta.

S. Petr ovski



Dr Marko Ćosić KK Mega Vizura

Osnove metodike korišćenja prepona u treningu košarkaša

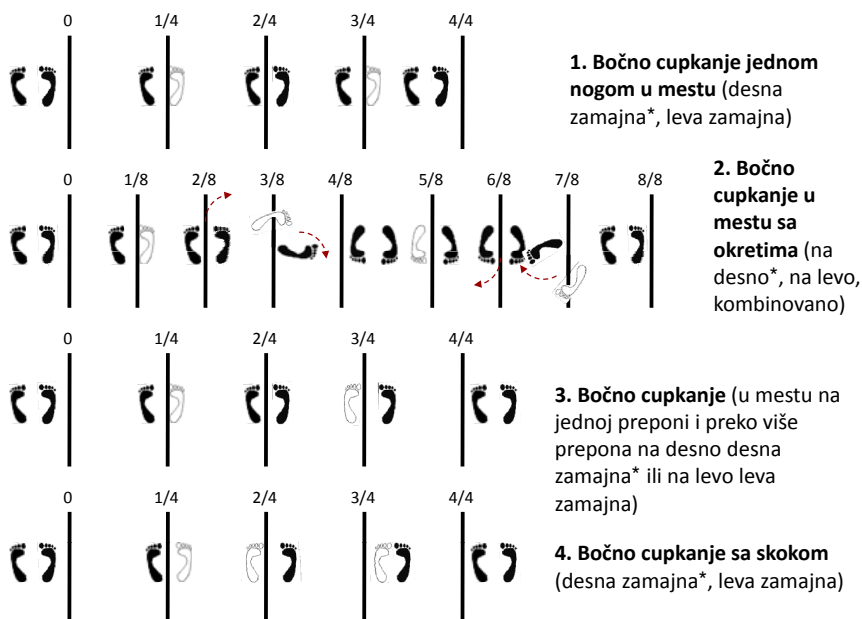
U prethodnim brojevima časopisa „Trener” bilo je reči o merdevinama kao sredstvu za unapređenje različitih sposobnosti kod košarkaša. Još jedno sredstvo koje je veoma rasprostranjeno su i prepone. Ukoliko se sagleda veliki broj različitih mogućnosti za njihovo korišćenje, veliki broj sposobnosti koje se pomoću njih mogu razvijati, jednostavno pravljenje, čuvanje i održavanje, odnosno velika praktičnost primene u svakom smislu, jasno je zašto su toliko rasprostranjene. Međutim, iako su relativno često zastupljene na treninzima, stiče se utisak da se uglavnom ne koristi sve što prepone kao sredstvo mogu da pruže. To je još jedan razlog koji ide u prilog opravdanosti pisanja ovog članka.

Variranjem različitih komponenti trenažnog opterećenja prilikom vežbanja na njima, ali pre svega njihovom visinom, razmakom, pozicijom, brojem, kombinacijom sa drugim vežbama itd., broj mogućih kombinacija i mogućnosti upotrebe postaju praktično neograničeni. Prepone se mogu koristiti u svim fazama sportske karijere i u svim delovima sezone.

Za razliku od velikog broja drugih sredstava koja su relativno uniformna, odnosno tipskog izgleda, prepone mogu biti konstruisane u relativno različitim oblicima. Može se konstatovati da su najbolje prepone one koje se koriste u atletici u disciplinama trčanja preko prepona. To je pre svega iz razloga njihove konstrukcije i mogućnosti veoma jednostavnog regulisanja njihove visine (od 5 do preko 107cm) koja je jedna od glavnih komponenti opterećenja u radu na preponama. Nedostatak ovih prepona je relativno teža mani-

pulacija sa njima (ali ne i za iskusnog trenera) i njihova dostupnost. Naime, takve prepone se sreću najčešće samo na stadionima gde se trenira i atletika tako da rad najčešće dolazi u obzir samo u nekim periodima sezone kada ekipa ne radi isključivo na košarkaškom terenu. Svakako u individualnom radu, pogotovo u oporavku košarkaša je daleko povoljnija situacija. Idealno je ukoliko klub ima mogućnost da ih nabavi i koristi u sali gde se trenira košarka. Međutim, to najčešće nije slučaj i iz tog razloga su u upotrebi najčešće različite kupovne prepone specijalizovane za kondicioniranje. Takođe, prepone se mogu veoma lako i napraviti (plastične vodovodne cevi i zglobovi). Poslednja opcija je i najčešća jer pored vrlo malo neophodnog ulaganja vremena i sredstava, trener sam najbolje zna za šta će pre svega koristiti prepone i takvih dimenzija ih i napraviti. Veoma je važno, pogotovo ako su teže i više, da prepone budu u obliku latiničnog slova „L”, odnosno da imaju mogućnost obaranja na stranu ka kojoj se košarkaš kreće. Ukoliko su u obliku obrnutog slova „T”, to su već prepreke i

PRIMERI U KRETNJAMA U ČEONOJ RAVNI (DESNO I LEVO)



ukoliko nisu baš lagane i niske, nisu optimalan izbor. Visine i širine prepona su različite i variraju pre svega u zavisnosti od cilja koji se želi postići, ali i od antropometrijskih karakteristika i motoričkih sposobnosti sportista i o njima će biti reči u daljem tekstu. Po desetak prepona u dve visine (20cm i 50cm) je broj koji najčešće zadovoljava veliki broj potreba. Širina takođe može da varira u zavisnosti da li prepone koristimo za npr. pretrčavanje, kao markere, u obuci i sl. Tada mogu biti i uže (oko 20-30cm) od uobičajene dimenzije koja je oko 100cm (prava prepona 122cm). Nedostatak rada na preponama o kome je neophodno voditi računa ukoliko se trenira u grupi na preponama u nizu je taj što se visina mora prilagoditi pojedincu koji je najslabija karka u grupi koja u tom trenutku vežba. Dva reda prepona, za bolju (višu, razgibaniju, snažniju, spretniju...) i lošiju grupu, rešavaju i taj problem. Svakako da se vežbe koje koristimo u radu preko prepona mogu raditi i bez prepona (npr. u obuci i sl.), u mestu na jednoj ili dve prepone, kada su jedna u odnosu na drugu pod određenim uglom (90°), kada su gornje ivice (stranica) prepona pod određenim uglom u odnosu na tlo (jedan kraj viši od drugog – obuka, provlačenja, promena intenziteta) i sl.

Prepone su veoma praktično sredstvo jer ih cela ekipa može koristiti u isto vreme. Najčešće prepone stoje u nizu na razmaku od oko 120cm (4 stope). Ukoliko se žele promeniti amplituda pokreta, brzina kretanja kroz prostor, olakšati obuka itd., razmak može biti i za stopu manji ali i nekoliko stopa veći. Ukoliko je potrebno mogu se i kombinovati i različite visine i razmaci. Prepone se mogu 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. Pored toga što se vežbe preko prepona mogu kombinovati sa drugim različitim vežbama (trčanja, skokovi, provlačenja) takođe na preponama (preko, ispod ili okolo), mogu se kombinovati i sa drugim sredstvima za koja nisu potrebne prepone (trčanja, skokovi, stavovi, merdevine, balans ploče...). Ukoliko trener nema određenih specifičnih razloga, treba izbegavati za košarkaše nespecifične površine za rad (trava, nagibi, neravan teren i sl.). Imajući sve u vidu samo je na treneru da pusti mašti na volju i da različita sredstva, u ovom slučaju prepona, koristi i iskoristi na optimalna način za njegove košarkaše.

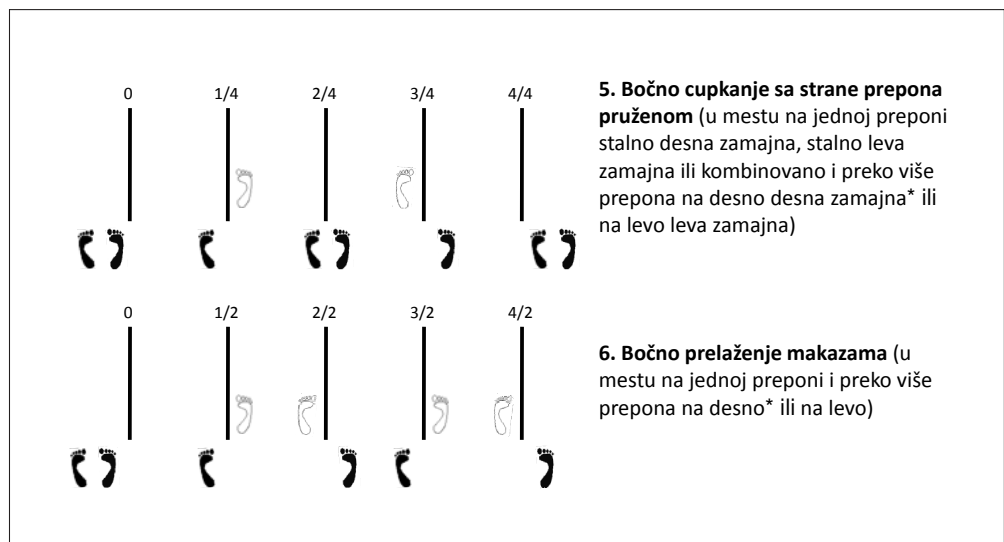
U ovom članku će se pre svega pažnja obratiti na osnovne vežbe preko prepona

(u cupkanju i sl. formama izvođenja), dok će ostale (skokovi, različite kombinacije sa provlačenjima, u trčanju itd.) biti obrađene u nekom od narednih brojeva.

Kao i kod drugih sredstava i upotreba prepona u različitim periodima sportske karijere se menja u odnosu na veliki broj promenljivih. Kod početnika se one najčešće koriste kao sredstvo za razvoj koordinacije, ravnoteže i ritma. Kod već obučanih košarkaša rad na merdevinama je pre svega u službi daljeg razvoja pomenutih sposobnosti, kao i pokretljivosti, gipkosti, čvrstine, snage, povezivanja lanca opružaća nogu, razbijanja monotoni-je itd. Kod seniorskih igrača prepone se, pored prethodno navedenih funkcija, koriste i kao veoma praktično sredstvo za zagrevanje pre svega u situacijama skućenog prostora (teretana), ali i u sklopu vežbi za preventivu. Pored navedenih ciljeva koji se mogu ostvariti radom na preponama, one se koriste i pri krajnjim fazama u oporavku i vraćanju košarkaša na teren. Naime, vežbanje na preponama može da se toliko koordinacijski usloži da onemogućava košarkaša da razmišlja o povredi već se isključivo fokusira na izvedbu vežbe a samim tim „probija“ limite. Praktično, veoma je sliča ideja kao i u radu na merdevinama o čemu je dosta bilo reči u prethodnim brojevima (kad, šta, koliko, ko...), tako da se neće ponovo navoditi i u ovom članku.

Korišćenje prepona u različitim periodima sezone, zavisi od cilja konkretnog treninga, ali i šireg ciklusa, i njihova primena različita. Najčešće se koriste u pripremnom periodu i to za razvoj pojedinih sposobnosti, dok se u takmičarskom periodu (upotreba opada) pored razvoja i daljeg usavršavanja pojedinih sposobnosti, najviše primenjuje u cilju prevencije, zagrevanja za pojedine treninge, razbijanja monotoni-je, rešavanja konkretnih problema koji se mogu rešiti preponama a pojavili su se itd.

Što se tiče korišćenja prepona 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 trenaznih opterećenja i specifičnih zahteva tokom rada.

Kao i u svakoj obuci, i u obuci za rad na preponama neophodno poštovati osnovne didaktičke principe. Ukoliko je obuka skokova na merdevinama (školice – kontakt sa tlom sa obe noge, kontakt sa jednom,

kontakt sa obe, kontakt sa drugom nogom) završena, rad na preponama je sledeća stepenica u obuci i košarkaši veoma lako usvajaju pokrete. Ukoliko nije, a neophodno je (izrazito loš ritam, koordinacija, nerazumevanje, „mrtva” stopala), u tim situacijama koristiti metodološki princip koji je objašnjen u članku Metodika korišćenja merdevina u treningu košarkaša (kada košarkaš sedi i vežba u otvorenom kinetičkom lancu). Ideja je da se kroz nekoliko nivoa dođe do toga da se može u punom obimu vežbati na preponama:

1. U početku obuke se osnovna, najjednostavnija kombinacija radi stojeći u mestu. To je cupkanje, vežba slična vežbi Školice, gde se u četiri takta kroz skok niskog intenziteta smenjuju položaji. Početni položaj je u kontaktu sa tlom sa obe noge (projekcija TT je između stopala). Vrš se odskok sa obe noge i u doskoku se dolazi u poziciju u kontaktu sa jednom nogom (projekcija TT je u površini oslonca – poklapa se sa stajnim stopalom), zatim se odskoče sa jedne i doskače na obe noge. Ciklus se zatim ponavlja samo posle odskoka sa obe se doskače na suportnu nogu od one na koju se u prthodnom ciklusu doskočilo (može i na istu ali to je već izbor trenera). Kraj je kada se ponovo doskoči na obe noge posle odskoka sa jedne. Praktično, kroz skok se smenjuju pozicije sa osloncima na dve i na jednoj nozi. Poslednja konstatacija se veoma koristi u objašnjavanju tokom obuke (obe-desna-obe-leva!)

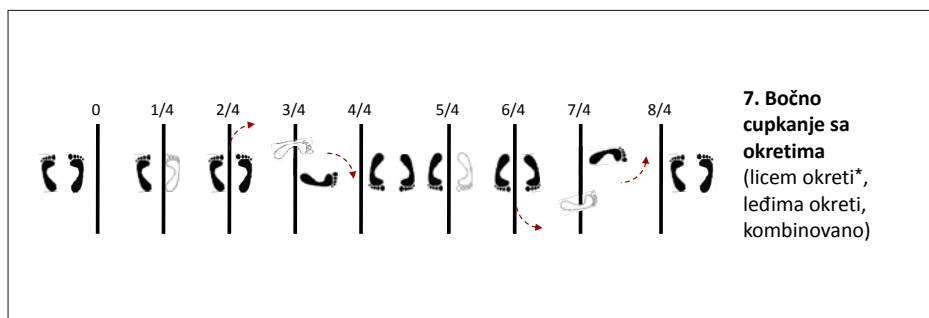
2. Kada je savladan osnovni pokret cupkanja, može se ubaciti i linija koja se koristi kao marker koji zamenjuje preponu. Ukoliko se košarkaš zbunjuje (što se može desiti) odmah preći na sledeći korak u obuci. Do zbunjivanja i preskakanja ovog koraka najčešće dolazi u situacijama kada je vremenski interval između kontakata sa tlom skraćen i pokret neizdiferenciran u potpunosti (ne podizanje kolena). Tada neiskusni vežbač nije u mogućnosti da na optimalan način reaguje pomeranjem težišta i korektnim ritmičnim izvođenjem vežbe.

3. Kasnije se ubacuje i niska prepona (oko 20cm) i vežba cupkanja se radi preko nje u mestu (bočnim prelascima).

4. Sledi prepona visine kojom će se inače i raditi (oko 50cm) i radi se preko nje u mestu.

5. Kada je obuka u mestu završena, prelazimo na vežbanje kroz prostor bokom ali ponovo bez ikakvih linija ili prepona.

6. Kada je obuka bokom završena, prelazimo na vežbanje kroz prostor po slobodnom izboru u različitim



7. Bočno cupkanje sa okretima
(licem okreti*, leđima okreti, kombinovano)

pravcima. Ovaj korak u metodici služi da bi se košarkaš potpuno opustio i osetio ritam i pokret.

7. Nakon toga se ubacuju linije i nastavlja vežbanje bočnim kretanjima. Kao i kod drugog koraka, ukoliko linija zbunjuje, preći odmah na sledeći korak u obuci.

8. Tek kada trener proceni da je u dovoljnoj meri savladana tehnika, rad se nastavlja na samim preponama. Trener procenjuje da li je potrebno prvo vežbati na niskim preponama ili što je češće slučaj, obuku nastavlja odmah na višim preponama.

9. Navedeni koraci se prolaze samo za navedenu, osnovnu vežbu, dok ostale, složenije varijante treba „nasloniti” na nju i praktično njihovu obuku raditi od osmog koraka navedene metodike.

Noga koja prva „napada” preponu se naziva zamajna (njom zamahujemo, lead leg) dok nogu kojom se oslanjamo na tlu (stajna), odnosno kojom odskočemo i koju privlačimo nazivamo odskočna (trail leg). Kada se krećemo licem preko prepona odskočna noga se ne privlači (pregibanjem u kuku) odmah, već se prvo rotira i odvodi u stranu i širokim kružnim pokretom iznosi preko prepone. Važno je da koleno vodi pokret i da je uvek iznad i ispred stopala (potkolenica ima ugao u odnosu na tlo oko 45° tokom središnjeg dela pokreta). U vežbama na preponama možemo se kretati preko sredine prepona i sa strane prepona gde samo zamajna noga prelazi preko prepona. Preko prepona se možemo kretati unapred, bočno (u čeonj ravni u smeru na levo i na desno), unazad (veoma pažljivo!) i kombinovano (zamajna na jednoj preponi postaje odskočna na drugoj, dve prepone unapred jedna prepona unazad, nekoliko prepona na levo pa na desno...). Preko prepona se prelazi naizmeničnim prelaženjem jednom pa drugom nogom (kada se prelaze preko sredine). Sledeća prepona može da se pređe ponovo prvo istom nogom ili prvo suprotnom nogom (kombinovano). Odskočna noga, pogotovo u trenutku odskoka, treba da bude relativno pružena u sva tri zgloba. Zamajna noga može u krajnjoj poziciji biti savijena ili pružena u kolenu (uvek je u krajnjoj poziciji savijena u kuku sem kod vežbe klatno gde je odvedena u stranu!). Korišćenjem i kombinovanjem boldovanih varijanti trener dolazi do velikog broja različitih varijanti kojima se rešavaju različiti problemi na treningu.

Pokret kojim bi trebalo da se košarkaš kreće posle obuke treba da ima naglašeno podizanje kolena. Može se reći da je optimalna visina prepone ta da kada je u zglobu kuka zamajne noge 90° (butina paralelna sa

tlom) gornja ivica prepone bude u visini podignute pete (pošto je slobodno stopalo uvek u dorzalnoj fleksiji!). Da se sa minimalnim propinjanjem na prste odskočne noge može prebaciti zamajna noga na drugu stranu prepone. Ukoliko je prepona drastično viša, dolazi do sklanjanja u zglobu kuka, ceo lanac opružača nogu i leđa se remeti, dolazi do kompenzatornih pokreta i u drugim ravnima i sl., a to sve nije dobro jer je suština ovog vežbanja upravo u kontroli tela i pravilnim pozicijama. Pozicija kolena zamajne koja je niža od toga takođe nije optimalna jer košarkaša prepona ne „tera“ da maksimalno opruži odskočnu nogu u sva tri zgloba, omogućava mu da leđa ne budu zategnuta, da može da radi bez sinhronizacije itd. Cilj je na kraju kada se vežbanje usavrši, da u svakoj vežbi telo bude opruženo od stopala do glave, čvrsto, stabilno, na prednjem delu stopala, da ruke ne služe samo održanju ravnoteže već usložnjavanju koordi-

rad nogu (kao kod trčanja). Ukoliko se u rukama iznad glave drži nešto čime povećavamo opterećenje (npr. teg od 5kg, balon od 5l do pola pun vode...) ili se izvode različiti koordinacijski jednostavniji ili složeniji pokreti, sa ili bez tegova (u šakama, oko zglobova, prsluk za trup), otežava se rad i menja njegov uticaj na organizam. Trenutak kontakta stopala sa tlom je i trenutak kada suprotna (slobodna, zamajna) noga završava svoj pokret pregibanja u kuku. Iz tog razloga skraćenje vremena kontakta sa tlom i ubrzavanje ritma veoma otežava vežbu jer slobodno koleno mora da pređe isti put za kraće vreme. Razmak između stopala, ako su obe noge na tlu je u širini ramena.

Broj prepona je najčešće do 10 i vežbe se rade u blokovima. U zavisnosti od različitih faktora, različit broj vežbi je podeljen u veći ili manji broj blokova. Ukoliko je košarkaš spremniji, blokova je manje a broj vežbi u blo-

ku je veći i obrnuto. Najčešće je optimum oko 3-6 vežbi podeljenih u isto toliko blokova. U brojanju treba imati u vidu da određeni broj vežbi radimo i jednim i drugim bokom ili i jednom i drugom nogom kao zamajnom. Pauze između vežbi su hod nazad a između blokova do 2".

Određene vežbe, njihovi nazivi i varijante su prikazane na crtežima. Sa zvezdicom je označena konkretna vežba koja je nacrtana. Vežbe su prikazane u taktovima, odnosno prikazane su pozicije stopala u odnosu na jednu preponu. Linije dakle ne predstavljaju prepone u nizu, već jednu preponu a različite pozicije su taktovi vežbe preko jedne iste prepone. Taj šablon se

PRIMERI U KRETNJAMA U BOČNOJ RAVNI (UNAPRED I UNAZAD)

8. Cupkanje licem (desna zamajna*, leva zamajna, naizmenično leva zamajna pa na sledećoj desna zamajna)

9. Cupkanje nazad (nastavak 8. vežbe; leva zamajna unazad*, desna zamajna, naizmenično levom pa desnom)

10. Cupkanje licem sa skokom (leva zamajna, desna zamajna, naizmenično levom pa desnom)

11. Cupkanje nazad sa skokom (nastavak cupkanja licem sa skokom - leva zamajna, desna zamajna)

nacije, da trup bude praktično „odsečen“ od nogu i da ne prati kružne pokrete u kukovima i sl. Da pokreti budu jasno izdiferencirani, čisti, u ritmu, sa relativno kratkim vremenom kontakta sa tlom i sa punim amplitudama pokreta. Samo u tom slučaju će se osetiti prava korist od vežbanja na preponama.

Tempo izvođenja je individualan ali optimalno je između sekunde i sekunde i po za četiri takta. Vreme kontakta je uobičajene dužine trajanja kao i za poluskup. Ubrzavanje (povećanje frekvencije), ukoliko ima potrebe za njim, se dozvoljava isključivo ukoliko je moguće zadržati pravilnost u izvođenju pokreta. Ruke, ukoliko se njima dodatno koordinacijski ne usložnjava vežbanje (različiti pokreti, kruženja, pljeskanje, bacanje i hvatanje loptice...) tokom izvođenja vežbi na preponama prate

ponavlja na sledećim preponama. Početni stav je označena brojem 0, i predstavlja kontakt sa obe noge na tlu. Odskokom sa obe i doskokom na jednu nogu počinjemo vežbu. Ukoliko stoji 1/4 to je pozicija stajne noge u jednom mestu (u toj vežbi koja ima 4 pozicije), 2/4 je druga, 3/4 treća, a 4/4 je poslednja, odnosno četvrta pozicija na tlu. Pozicije (npr. iz 0 u 1/4 ili iz 1/4 u 2/4) se menjaju skokovima niskog intenziteta. Ukoliko se nastavlja sa 5/4 to je sledeći kontakt na narednoj preponi itd. Ukoliko ima nekoliko slika za redom sa istom oznakom (npr. 1/2) to znači da se odskočna, stajna noga ne pomera već se pomera TT i pokret radi samo zamajnom nogom (stavljeno samo iz razloga pojašnjenja pokreta slobodnom nogom). Tamno stopalo predstavlja stopalo koje ima kontakt sa tlom, dok je svetlo ono koje je slo-

bodno. Sve vežbe na crtežima su prikazane s leva na desno (unapred ili desnim bokom), sem kada je to posebno označeno crvenom strelicom (unazad). U vežbi dubok sneg odskočna se prevlači preko prepone i postaje zamajna na sledećoj prepone. U vežbi klatno, radi se sa pruženim nogama gde se zamajna noga pružena odводи i ide sa strane (oko) prepone.

Primer kako to može da izleda u praksi za trening razvoja pokretljivosti (pre svega preponske regije i trupa), gipkosti (pre svega zadnjih loža), ritma, koordinacije, ravnoteže, kao i snage (pre svega pregibača i opružaća kuka, mišića stopala i trupa, kao i odvodilaca i privodilaca nogu), a koji se može preimeniti u pripremnom periodu jedne juniorske ili seniorske ekipe, prikazani su na crtežima.

Posle opšteg i specifičnog zagrevanja i razgibavanja za rad ove vrste, slede vežbe na jednoj prepone od 50cm u mestu. Igrači rade u parovima na jednoj prepone. Jedan radi dok drugi odmara. Bolji obično radi prvi da slabiji može da vidi i uči.

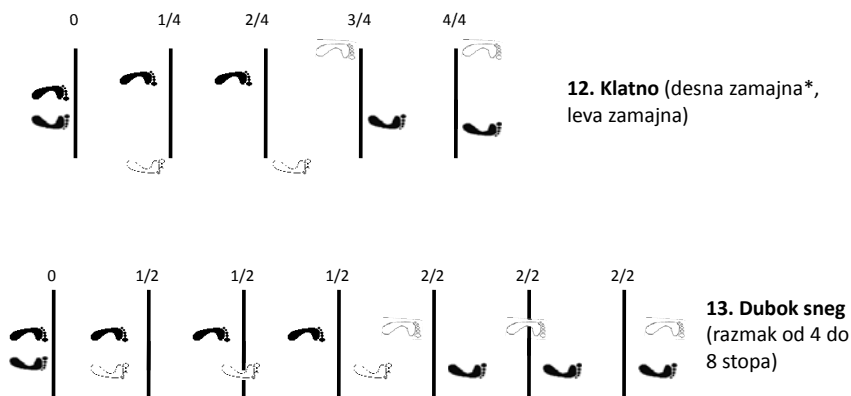
Prvo se radi po 10 ponavljanja bočno cupkanje jednom nogom u mestu (1. vežba sa crteža) desnom, i odmah zatim levom. Sledi odmor od oko 30" do 45" dok drugi radi. Zatim se radi 20 ponavljanja bočnog cupkanja (3), odnosno ukupno 10 ciklusa (prelazak prvo desnom pa vraćanje u početni položaj levom). Odmor. Bočno cupkanje u mestu sa oretima (2) 3 kruga na desno (6 prelazaka prepone licem), pa 3 na levo i isto toliko sa kontra rotacijom (leđima). Nakon toga ide serijska pauza od oko 2' u kojoj se košarkaši istežu i labave.

Sledi drugi blok koji se radi na 10 prepona visine 50cm koje su poredane u nizu na 120cm razmaka. Košarkaši rade u koloni i kad jedan stigne do 4. prepone kreće sledeći. Prva vežba je bočno cupkanje na desno, zatim na levo, pa bočno cupkanje sa skokom (4) na desno, pa na levo, zatim bočno cupkanje sa okretom (7) licem i poslednja vežba u ovom bloku cupkanje sa okretom leđima. Serijska pauza.

Treći blok se radi sa strane prepona pruženom nogom, takođe bokom i u koloni. Prvo se radi bočno cupkanje sa strane pruženom (5) na desno a zatim na levo. Treća vežba u trećem bloku je bočno prelaženje makazama na desno (6) i kao poslednja vežba isto samo na levo. Ponovo sledi serijska pauza i nastavlja se vežbanje licem.

Ovo je samo jedna ideja kojom se treneri mogu služiti i nikako ne predstavlja nešto što nije podložno promenama iz najrazličitijih razloga. U narednim brojevima časopisa trener će više reći biti o ostalim vežbama koje se mogu izvoditi na preponama.

PRIMERI U KRETNJAMA U BOČNOJ RAVNI (UNAPRED I UNAZAD)



U ovom bloku koristimo i ploču (teg) od 5kg (prilagoditi svakom košarkašu posebno). Košarkaš drži ploču pruženim rukama iznad glave. Prvo se radi cupkanje licem (8) sve prepone desnom, zatim sve levom, pa kombinovano (naizmjenično, svaka prepona drugom nogom). Do kraja četvrtog bloka se radi bez tega i to cupkanje licem skokom (10) i to sve desnom, pa sve levom i na kraju kombinovano. Sledi serijska pauza i posle nje se radi peti blok.

Prva vežba u ovom bloku je klatno (12) i to jednom sve prepone prvo desnom nogom (desna zamajna) pa sve prepone prvo levom nogom. Naredna 4 ponavljanja u petom bloku su vežbom dubok sneg (13). U zavisnosti od sposobnosti košarkaša možemo iz ponavljanja u ponavljanje povećavati razmak za po 1 stopu između svih prepona ili ponovo dati ploču da je drže iznad glave. Ukoliko ne, radi se do kraja bloka na prvobitnom razmaku sa ili bez dodatnog opterećenja. Sledi serijska pauza i nakon nje poslednji blok.

Šesti blok se radi kao i prvi, odnosno svaki par na jednoj prepone. Radi se po 10 prelazaka unapred i unazad cupkanjem licem sa skokom (11) gde je leva odskočna kad se prepona prelazi unapred a desna odskočna kad se prepona prelazi unazad. Zatim se radi isto to samo drugom nogom (desna odskočna kad se ide unapred a leva odskočna kad se ide unazad). Za kraj ovog dela vežbanja radi se po 5 prelazaka unapred naizmjenično prvo desnom kao zamajnom (a levom kao zamajnom kad se ide unazad), dok je sledeći prelazak unapred preko prepone prvo levom kao zamajnom (a desnom kao zamajnom kad se ide unazad). Košarkaši za koje se proceni da im je ova varijanta vežbe suviše teška, rade sve isto samo bez preskoka prepone (9), odnosno vežbu izvode u cupkanju.

Romeo Saketi glavni trener „Dinamo Sassari“

Uspeh je dati koš više

Već godinama unazad osnovna tendencija u košarci je da je odbrana najbolji napad. Teorija koju već duže vreme zastupaju najbolji treneri pretvorena je praktično u kodeks koga se pridržavaju skoro svi stratezi bez obzira na kom se meridijanu nalazili.

Međutim, jedan trener i jedan tim otvoreno prkose takvoj tezi, žargonski što bi se reklo, furaju svoj fazon i... nije da nemaju uspeha.

Dinamo Sassari i njegov trener Romeo Saketi vraćaju sećanja na košarku kakva se igrala osamdesetih godina prošlog veka, idu uvek na koš više i deo šarma prošlih vremena vraćaju ponovo pod obruče. Imponuje njihova kretanja lopte u napadu, čemu u značajnoj meri doprinosi fantastičan plejmejker kakav je Trevis Diner. Takođe, velika snaga ovog tima leži u sjajnoj igri u tranziciji, a osnovna odlika su im šutevi sa distance. Veoma često igrači Dinamo Sasarija upute više šuteva za tri nego za dva poena što je pomalo i uslovljeno kompoziciom njihovog tima u kome nema klasične petice. Zato i ne čudi što Trevis i Drejk Diner, Butsi Torton i Ignerski šutiraju iz svih pozicija, ne razmišljaju mnogo, a svaku otvorenu poziciju bez obzira na sukundu napada koriste i u velikom procentu su uspešni u realizaciji.

Dinamo Sassari je za kratko vreme od nižerazednog tima došao do učesnika Evrokupa. U Palakanestru su i prošle sezone bili ozbiljni takmac za osvajanje skudeta, a i ove takmičarske sezone su u samom vrhu.

Najzaslužniji za takav razvoj situacije je upravo trener Romeo Saketi. Svojevremeno proslavljeni reprezentativac Italije iz ere Menegina, Bonamika i Marcoratija, generacije italijanskih košarkaša koja je osvojila mnogo medalja na međunarodnoj sceni, među kojima je i srebro sa Olimpijskih igara u Moskvi 1980, gde se naša reprezentacija okitila zlatom.

Saketi je robusnog izgleda, ali više nego srdačan i prijatan u razgovoru. Kada smo započeli intervju, iskrotivši njegov dolazak u Beograd, primetna je bila i njego-

Uspomene

Romeo Saketi evocirao je uspomene na neka davno prošla vremena:

– Veliko mi je zadovoljstvo što sam sa Dinamom uspeo da izborim plasman u Evrokup i što moja ekipa ima priliku da igra baš u Beogradu u dvorani Pionir. Neki možda ne znaju, a među njima su verovatno i moji igrači, ali u ovoj dvorani su se igrale mnoge velike utakmice. Pod ovim obručima igrali su neki od najvećih igrača Evrope. Sve to mi budi brojne uspomene -rekao je Saketi.

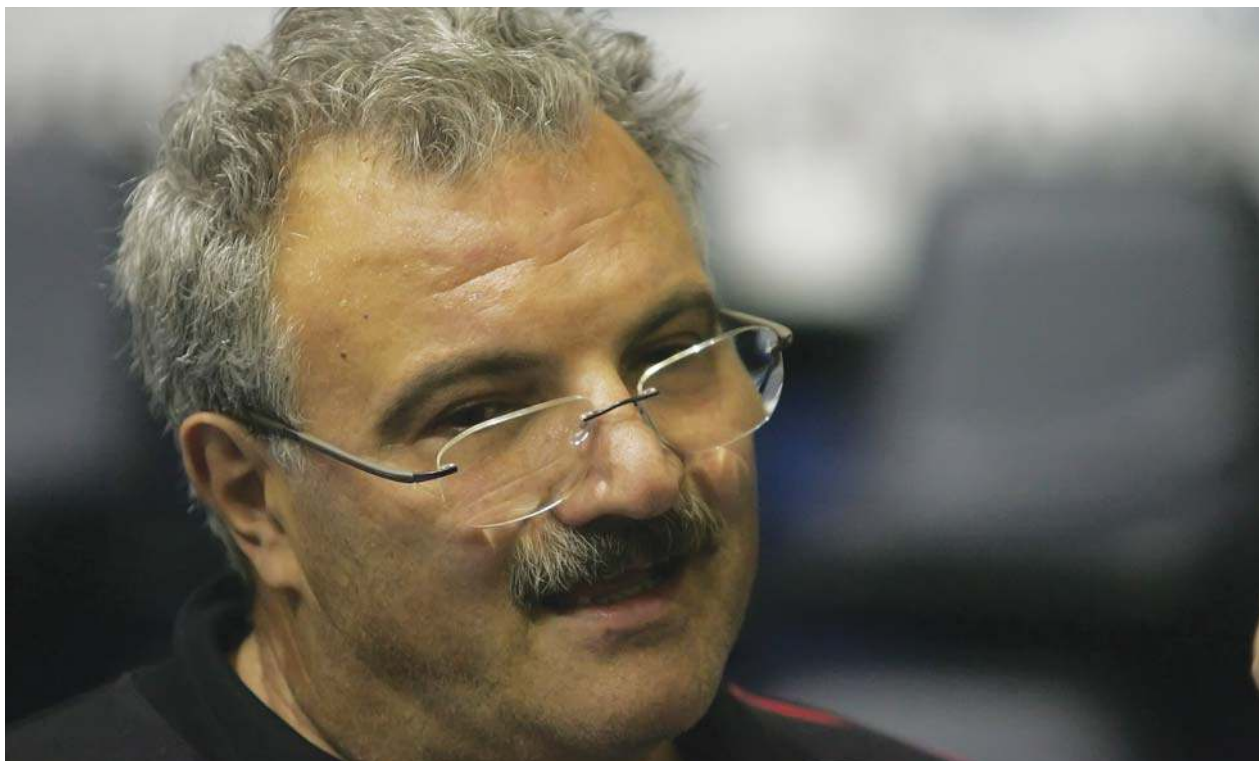
Kada smo ga upitali da se priseti nekih duela protiv igrača sa naši prostora, Saketi je rekao:

– Ima toliko toga. Trebalo bi ne jedan nego bar dva intervjua za sve to. Nemamo dovoljno ni prostora ni vremena, a ne bih hteo nešto ili nekog da preskoči – konstatovao je Saketi.



va skromnost. I to već u odgovoru na prvo pitanje. Međutim, zbog svih tih specifičnosti i košarkaškog šarma nismo propustili priliku da „poentiramo“ za Trener. Naime, od Saketija smo želeli da saznamo koja je njegova košarkaška filozofija, a italijanski strateg je na to rekao:

– Reč filozofija u mom slučaju je suviše teška. Smatram da samo stari, oni najveći treneri mogu da kažu da



imaju svoju košarkašku filozofiju. Moje mišljenje je da igrači kreiraju igru na terenu u 100 odsto slučajeva – rekao je Saketi i onda posredno preneo postulate kojima se rukovodi u svom radu:

– Ne želim da se igrači na terenu ponašaju po unapred striktno određenim pravilima. Odnosno, da im se unapred odredi da li će da šutnu ili dodaju, već da to bude njihova procena na osnovu situacije. Pokušavam da im otklonim strah da slobodno šutiraju, jer samo ako šutiraš možeš doći u priliku da pogodiš. Međutim, moram da priznam da volim atletsku košarku, odnosno dosta trčanja, mnogo kretniji. Zato imam običaj da kažem da je košarka za mene atletika sa loptom – objasnio je Saketi.

Italijanski strateg je već četvrtu godinu na klupi Sasarija, kaže da je kao trener sazrevao kroz takmičenja u nižim italijanskim ligama i nema sumnju da je to pravi put za razvoj. Takođe, bio je trener i u prvoligaškoj ekipi Kapo DžOrlando gde je saradivao sa Đanmarkom Pocekom i 2007. godine imao prilično upešnu sezonu što mu je i bila najbolja preporuka za upravu Sasarija.

– Bivši sam igrač i volim da završim sezonu trijumfalno. Ako sam pobednik ja sam srećan – nastavlja priču Saketi i dodaje:

– Ali ako i ne osvojim trofej, a moj igrač je napredovao, odnosno napravio je pomak u nekom košarkaškom elementu ili kao čovek, da je unapredio svoju ličnosti zbog nekih stvari koje su mu se dešavale na terenu, to je za mene podjednaka satisfakcija. Tada znam da sam ispunio svoju misiju kao trener. Ponekad napraviš neke stvari na terenu i pobediš i znaš da si uspeo, ali ako i ne pobediš, a neki tvoj igrač je postao bolji šuter, skakač ili dodavač to takođe znači da si kao trener na neki način trijumfovao – naglašava Saketi.

O načinu pripreme utakmice i svojoj metodici rada, naročito u situacijama kada se igraju dve utakmice nedejno, na domaćoj i evrosцени, Saketi je rekao:

– Običaj je da 70 odsto vremena na treningu posvećujem svojoj ekipi, a 30 odsto vremena ostavljam za analizu protivnika. Za mene je važno da se fokusiram na igru mog tima i principe odbrane i napada koje mi imamo, pa tek onda na način na koji to radi protivnik. Imamo naš stil koji gajimo i od koga ne odstupamo, bez obzira na protivnika, zato i treninge koncipiram na taj način.

Saradnja trenera sa prvom zvezdom tima može biti od velikog značaja. Butsi Torton nije Kobi Brajant, ali ima zavidnu reputaciju u Evropi, pa na pitanje koliko mu igrač takvog profila otežava ili olakšava rad Saketi kaže:

– Torton je veliki profesionalac i svi treneri vole takvog igrača. Ali, moram da kažem da veliku pomoć imam i od Trevisa i Drejka Dinera. Trevis je nevideno talentovan, obožavam da o košarci sa njim razgovaram, jer već sada razmišlja kao trener. Sa druge strane za Drejka volim da kažem da je Namac. Znate onaj tip igrača koji je sjajan fizikalac, bespoštedno borben koji bi praktično mogao da odradi svku ulogu u timu, pravi vojnik na terenu.

Za kraj razgovora Saketi nije propustio priliku da istakne da trenerskog uzora nije imao, ali da je najviše naučio od legendarnog Alesandra Gambe:

– Trudio sam se da uslovno rečeno ukradem što više stvari od njega i da prihvatim mnogo njegovih stavova prema igri. On je veliki trener za koga je bilo čast igrati. Možda biste njega mogli da pitate nešto o košarkaškoj filozofiji – zaključio je Saketi.

R. T. K.

Creighton Burns trener Spring Arbor Univerziteta

„Point“ zonska odbrana – razbija napadačke sisteme

Zonska odbrana poznata pod terminom „point-zone“ je jednostavan način da parirate protivniku koristeći sisteme odgovornosti koji se koriste u klasičnim zonskim odbranama, što u mnogim prilikama može zbuniti protivnika. Ovaj vid odbrane nudi iste prednosti kao i „match-up“ zona ali zahteva manje vremena (i jednostavniju metodiku) za savladavanje.

„Point“ zona je omiljeni vid odbrane Din Smita (Dean Smith) – izvanrednog stručnjaka i bivšeg trenera Univerziteta Severna Karolina (University of North Carolina). Pre mnogo godina Smit je o ovom vidu odbrane govorio na seminarima gde je naglašavao da Vas može naučiti igranju ovog sistema za samo pet minuta. Ono što je sigurno je da je njemu ovaj sistem donosio rezultat, ali ako gledate i njegove naslednike videćete da i oni sami koriste ovaj sistem odbrane. Ako ste pratili Bila Gutridža (Bill Gutheridge – pomoćnik i naslednik Dean Smith-a na Univerzitetu Severna Karolina, radio sa ekipom kao glavni trener tri sezone po odlasku Smith-a u penziju – tom prilikom dva puta doveo ekipu do Final Four NCAA-a), Edija Foglera (Eddie Fogler – bivši igrač Univerziteta Severna Karolina i trener na sledećim univerzitetima: Wichita State, Vanderbilt i University of South Carolina), Roj Vilijamsa (Roy Williams – sadašnji trener Univerziteta Severna Karolina) i Mat Doertija (Matt Doherty – radio kao glavni trener na sledećim univerzitetima: Notre Dame, North Carolina, Florida Atlantic i od 2006-do danas na univerzitetu Southern Methodist) videli ste da svi ovi treneri izuzetno uspešno koristili „point“ zonu kao odbrambeni sistem.

Iako je ovaj vid odbrane izuzetno lak za učenje, ljudi koji je gledaju sa strane pak u najvećem broju slučajeva nemaju pojma o čemu se radi. Na primer, mnogo puta kada tim igra „point“ zonu komentator je jednom naziva 2-3 zonom dok u drugoj situaciji za istu zonu kaže da je 1-3-1 zona – dok sam tim ostaje u „point“ zonskom sistemu. Ako ovo zbunjuje monetatore kao velike profesionalce sigurni smo da još više zbunjuje timove koji mojaru da igraju protiv istog sistema na terenu.

Prilikom svakog napada koji branite postavite svoje igrače u početan položaj 2-3 zone, zatim se transformišite u „point“ zonu nakon prvog podavanja na jednu od krilnih pozicija (ako tim napada sa dva beka postavljena na vrhu – u tom slučaju ostaje u čitom 2-3 zonskom rasporedu).

Kako bi Vaši igrači razumeli pozicioniranje i popunjavanje prostora u „point“ zoni – neka jednostavno prate

Dijagrame 1-3 da bi razumeli ko su im „partneri“ (parovi) i kako da se pomeraju sa tim partnerom prilikom uvodnog dodavanja na krilnu poziciju.

Raspored i prvo (inicijalno) dodavanje

Za početni raspored za „point“ zonu postavite Vaše igrače u formaciju koja je pokazana na Dijagramu 1.

Dijagram 1: 1 i 4 su partneri, i 2 i 4 su partneri. Partneri se uvek nalaze u istoj liniji.

U ovom primeru, 1 je postavljen u poziciju da čuva igrača sa loptom, tako da je igrač 4 iza njega u liniji. Igrači 2 i 3 nisu usmereni ka lopti – te su oni u liniji koja se nalazi horizontalno u odnosu na odbrambene igrače 1 i 4. Prave linije formirane od strane partnera formiraju „X“ na terenu.

Dijagram 2: Sa loptom koja se nalazi na krilnoj poziciji, X2 je igrač koji čuva igrača sa loptom tako da je X3 u liniji iza X2 između lopte i samog koša. Igrač X1 se spušta niže ka sredini kako bi onemogućio dodavanje na visokom postu. X4 prati kretanje igrača X1 pomerajući se u poziciju kojom se još jednom formira „X“ sa dve zamišljene linije koje spajaju partnere u odbrani.

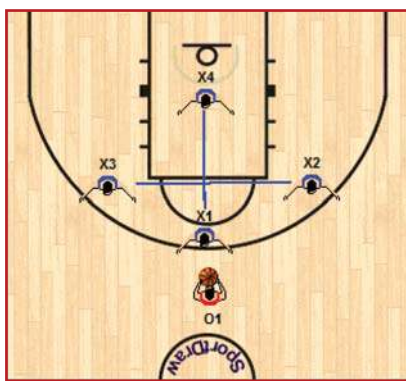
Dijagram 3: Kada X3 izađe na loptu, X2 ostaje u liniji između lopte i koša. X2 je odgovoran za zagrađivanje koša i skok na strani pomoći.

Pravila za centre i preuzimanja

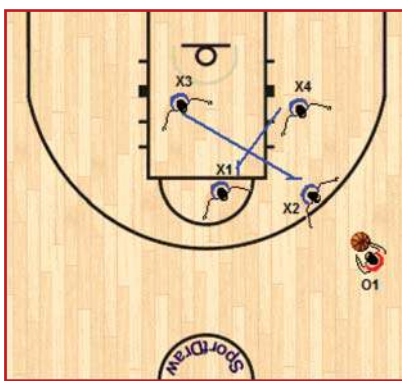
Sada kada igrači na pozicijama 1 do 4 znaju svoje početne uloge dodajte i „peticu“ u ceo sistem. X5 ima četiri pravila koja mora da prati i poštuje: budi u pravoj liniji između lopte i koša; ne dozvoli da lopta dođe u sredinu reketa; budi u odbrambenoj poziciji ispred (front) napadačkog centra na poziciji niskog posta; ako post igrač izađe na distancu – izađi i ti i brani ga kao u poziciji odbrane čovek na čoveka.

Dijagram 4: X5 mora da bude u pravoj liniji između lopte i koša bez obzira koji napadač ima loptu u rukama.

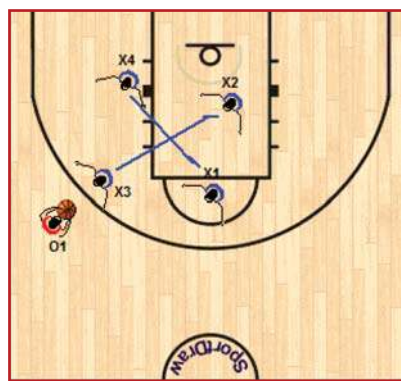
Sada kada svih pet igrača razumeju svoje početne odbrambene odgovornosti, vreme je da uđemo malo dublje u „point“ zonsku odbranu. Napad neće svaki put ulaziti u organizovanu kretnju dodavanjem sa vrha na krilnu poziciju. Neki put će napadač driblingom dovesti loptu na krilnu poziciju. Ovo uzrokuje činjenicu da će Vaš odbrambeni igrač na krilnoj poziciji ka kojoj dribling dolazi preuzeti igrača sa loptom – sve vreme imajući na umu i prateći pravila pravih linija i pozicioniranja o kojima smo prethodno govorili.



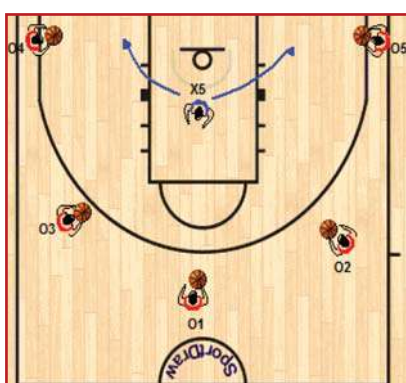
DIJAGRAM 1



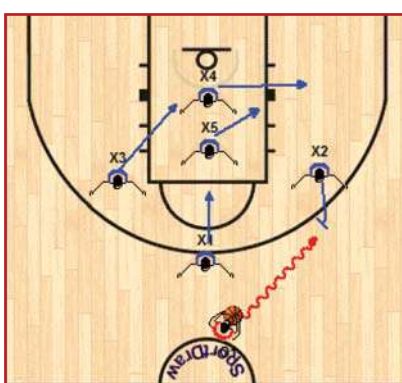
DIJAGRAM 2



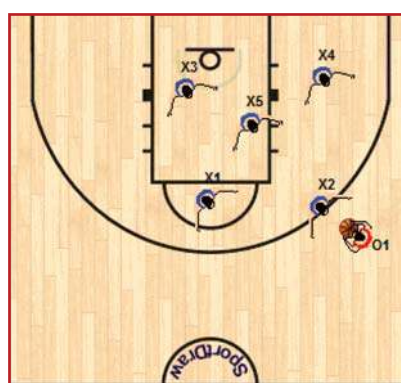
DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

Dijagram 5: Dribling ide prema igraču X2. X2 preuzima igrača koji ide od igrača X1. Svaki igrač sada rotira kako bi došao poziciji „tri u liniji” – u liniji sa loptom, košem i partnerom.

Dijagram 6: Kada se preuzimanje izvrši, X2 je odbrambeni igrač na igraču sa loptom, dok se X3 nalazi u liniji sa X2. X1 i X4 su u liniji jedan sa drugim a X5 je na pravoj liniji između lopte i koša (obruča).

Postavka protiv situacije kada su dva beka postavljena na vrhu (visoko)

Kao što smo ranije pomenuli u situaciji kada se dva napadačka beka nalaze visoko na vrhu – „point” zona počinje sa izgledom 2-3 zonske odbrane. Sledeća dva dijagama će pokazati rotacije i rasporede igrača u odnosu na poziciju napadača sa loptom.

Dijagram 7: Ako se lopta u početnoj poziciji nalazi na levoj strani terena – X1 izlazi na igrača sa loptom. Njegov partner – igrač X4 rotira u sredinu reketa kako bi bio u pravom rasporedu. X2 se lagano povlači nazad u poziciju nešto ispod produžetka linije penala, a igrač X3 (koji je partner X2) se podiže malo više u odnosu na poziciju niskog posta na kojoj se nalazio kako bi formirao pravu liniju sa X2 (i zamišljeni „X” sa drugim partnerski tandemom).

Ako se igrači pravilno kreću – na početku će izgledati kao zona 2-3 koja se nakon dodavanja na krilnu poziciju transformiše u 1-3-1 zonsku odbranu.

Dijagram 8: Ako se lopta nalazi na strani igrača X2 – X2 izlazi na igrača sa loptom i svi ostali se pomeraju u svoj raspored. Ovaj dijagram pokazuje raspored nakon što su pozicije promenjene u odnosu na poziciju napadača sa loptom.

„Point” zona protiv situacija sa jednim bekom na vrhu

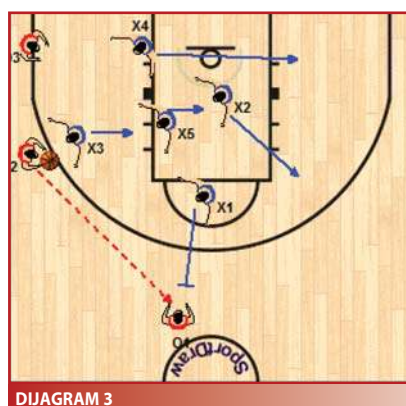
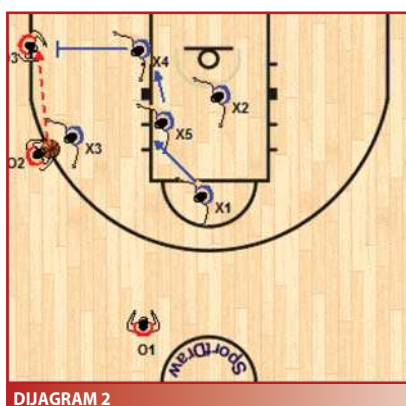
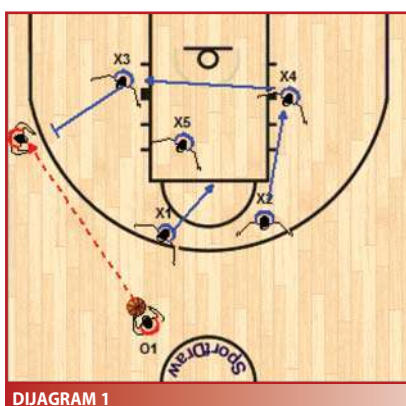
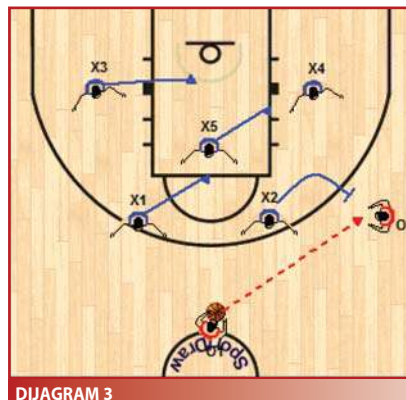
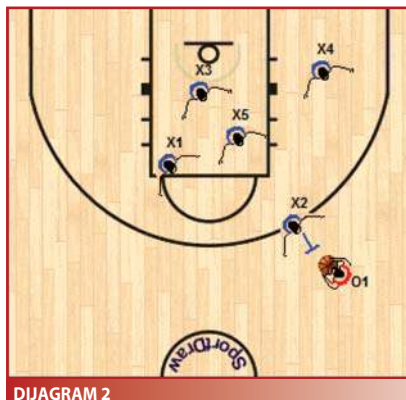
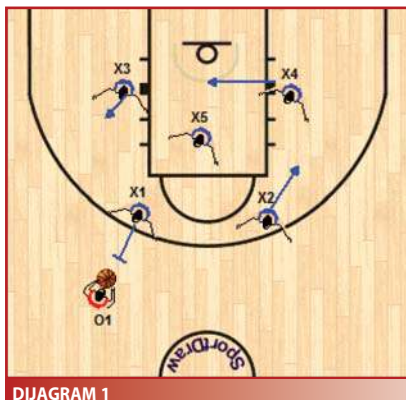
Protiv situacija sa jednim bekom na vrhu odbrana počinje iz 2-3 zonskog rasporeda, a zatim nakon dodavanja koje odlazi na krilnu poziciju – Vaši igrači se pomeraju prema igraču sa loptom prateći već navedena pravila pozicioniranja.

Dijagram 9: Početno dodavanje ide ka desnoj krilnoj poziciji gde X2 izlazi na napadača sa loptom. X3 se pomera u sredinu reketa. X1 se spušta na liniju slobodnih bacanja. X5 se pomera u poziciju između lopte, igrača koji čuva igrača sa loptom i samog koša.

Dijagram 10: Osim ako ne igra odbranu na igraču sa loptom, X1 obično ostaje na vrhu odbrane kako bi zadržao raspored tih zamišljenih pravih linija i formirao „X” raspored. Tako da, ako početno dodavanje ode na levu krilnu poziciju malo dublje, X3 izlazi na napadača sa loptom. X2 se pomera na poziciju posta na strani pomoći formirajući liniju sa X3. X2 mora da ima na umu da zaštiti donje pozicije u reketu kao i stranu pomoći u slučaju da dodavanje ode na suprotno krilo. X1 se spušta niže na produžetak linije slobodnih bacanja a X4 se pomera kroz reket na poziciju da brani niski post na strani lopte.

Dijagram 11: Na dodavanje u kornjer X4 izlazi na igrača koji prima loptu. Ako je napadačka kretanja krenula sa suprotne strane i završava se u tom kornjeru – X4 ima odgovornost da zaustavi tog igrača tako da X4 mora biti dobro fizički spreman igrač.

Na dodavanja u kornjer, X3 može da se povuče i pruži pomoć u slučaju da X4 bude probijen, može da igra agresivno i zatvori dodavanje nazad najbližem igraču (iz



kornera nazad na bliže krilo) ili da prati dodavanje sa krila u korner i da udvoji napadača sa loptom u korneru sa X4. X1 se pomera ka strani lopte i pozicionira nešto ispod lakta reketa. X5 se pomera dole kako bi bio u poziciji između lopte, odbrambenog igrača na lopti i koša.

Dijagram 12: Ako se dodavanje sa krilne pozicije umesto da ode u korner vratilo nazad na beka koji je na vrhu – X1 izlazi na tog igrača koji je primio loptu na vrhu.

X4 se postavlja u liniju sa svojim partnerom. X5 se pomera kako bi bio u liniji sa loptom i košem a između X1 i X4. X2 i X3 popunjavaju krilne pozicije.

Odbrana prilikom skip dodavanja

Kada se lopta nalazi na krilnoj poziciji, neki put napad ume da pokuša da doda skip dodavanje na suprotnu stranu terena kako bi „point” zonu izbacio iz ravnoteže i pobedio. Međutim, ovo se može lako braniti ako se još jednom poštuju postavljena pravila u pozicioniranju, kretanju (pomeranju) i održavanju odstojanja među igračima.

Dijagram 13: Na skip dodavanje sa krila na krilo – igrača koji izlazi na prijem ovog dodavanja je drugi igrač iz tandema koji je bio na igraču koji je izvršio dodavanje. U ovom slučaju X2 se nalazi na lopti. Kada je lopta dodata na suprotnu stranu – X3 je sada taj koji treba da izađe na igrača koji je sa loptom (primio dodavanje). X4 se pomera kroz reket na poziciju na strani lopte. X1 ostaje na vrhu. X5 se pomera kroz reket uvek zadržavajući poziciju između lopte i koša. X2 se pomera niže sada ka poziciji niskog posta na strani pomoći kako bi bio u liniji sa X3. X2 je sada odgovoran za skok (zagrađivanje) sa strane pomoći.

Dijagram 14: Kada napad napravi skip dodavanje iz kornera na krilnu poziciju na suprotnoj strani terena odgovornost igrača X4 se menja. Pod svim drugim okolnostima X4 pokriva reon od jednog do drugog kornera. Međutim, usled skip dodavanja iz kornera (sa čeonu linije) na krilo na suprotnoj strani – fizički je nemoguće za igrača X4 da pokrije ova kornera. Tako da, samo pod ovim okolnostima, X4 ima novu odgovornost kao što je prikazano na dijagramima 14 i 15.

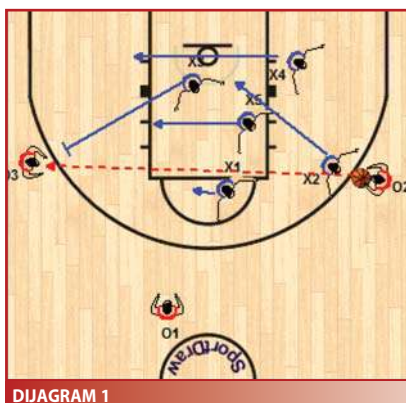
Kada se dogodi skip dodavanje – X1 izlazi na igrača sa loptom. X4 se sada pomera iz kornera na novu poziciju postavlja na strani pomoći. X2 se pomera na liniju slobodnih bacanja. X3 je sada zadužen za korner na strani lopte i izlazi iz reketa. X5 se postavlja u sredinu u odnosu na loptu i koš.

Dijagram 15: Na skip dodavanje sa krila u korner na suprotnoj strani terena – X3 pokriva to dodavanje i izlazi na igrača koji je sada novi igrač sa loptom. X1 se pomera sa vrha kapice na poziciju lakta reketa na strani lopte. X2 se povlači na liniju slobodnih bacanja. X5 se pomera na poziciju niskog posta na strani lopte, a između lopte i koša. Odbrana je sada postavljena kao da brani zonom 2-3.

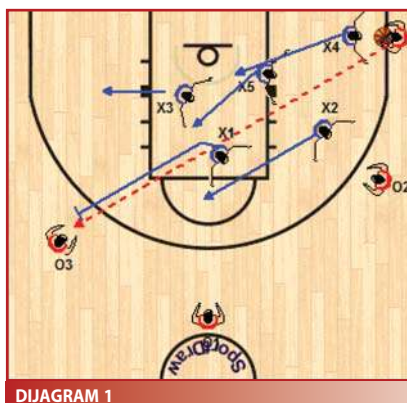
Odbrana driblinga

Ako se lopta driblingom dovodi sa krila na poziciju dole u korneru – krilni igrač i igrač koji pokriva čeonu liniju mogu da udvoje loptu.

Dijagram 16: Ako se lopta driblingom dovodi u korner – X4 izlazi na loptu a X2 se spušta dole da udvoji. X1 se pomera na krilnu poziciju na strani lopte kako bi pokrio liniju dodavanja iz kornera nazad na krilo. X3 izlazi na poziciju visokog posta na strani lopte.



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 1

17 pravila za brzo učenje „point” zonske odbrane

Filozofija „point” zonske odbrane nije teška za prihvatanje od strane Vaših igrača – dokle god se držite sledećih 17 principa. Mnoga od ovih pravila proizilaze jedna iz drugih tako da kada igrač jednom shvati osnovnu ideju šta želimo da postignemo ovom odbranom, mnogi od ovih principa će prirodno biti shvaćeni.

Pravilo 1: Počnite sa 2-3 zonskim rasporedom svaki put kada počinjete sa ovom odbranom i transformišite se u „point” zonu prilikom prvog dodavanja na krilnu poziciju.

Pravilo 2: Ako napad napada zonu sa dva beka spolja – zona ostaje u 2-3 rasporedu.

Pravilo 3: 1 i 4 su partneri, i 2 i 3 su partneri. Potrudite se da budu u odgovarajućoj poziciji svaki put na terenu. 1 je postavljen visoko na desnoj strani okrenut leđima od koša. Igrač 2 postavljen je visoko na levoj strani. Igrač 3 je postavljen na desnoj krilnoj poziciji leđima ka košu a igrač 4 je postavljen na levoj krilnoj poziciji.

Pravilo 4: Igrač 2 izlazi na igrača koji dobija prvo dodavanje na levoj strani – na levoj krilnoj poziciji.

Pravilo 5: Igrač 3 izlazi na igrača koji dobija prvo dodavanje na desnoj strani – na desnoj krilnoj poziciji.

Pravilo 6: Igrač 4 se kreće od jednog do drugog korera duž čeonu linije terena i izlazi na igrača sa loptom koji se nalazi u jednom ili drugom korneru.

Pravilo 7: Protiv napada sa jednim bekom na vrhu – igrač 1 izlazi na igrača sa loptom kada je on dobije na vrhu sa jedne ili druge krilne pozicije.

Pravilo 8: Ako je igrač 1 na igraču sa loptom – igrač 4 koji je njegov partner, nalazi se na pravoj liniji između lopte i koša štiteći koš.

Pravilo 9: Ako je igrač 4 na igraču sa loptom – igrač 1 je u reketu sprečavajući da lopta dođe na poziciju visokog posta.

Pravilo 10: Ako je igrač 2 na igraču sa loptom na krilnoj poziciji – igrač 3 koji je njegov partner je na pravoj liniji između lopte i koša štiteći stranu pomoći i snoseći odgovornost za skok (zagrađivanje) na strani pomoći.

Pravilo 11: Kada je igrač 3 na igraču sa loptom – igrač 2 koji je njegov partner je na pravoj liniji između lopte i koša štiteći stranu pomoći i snoseći odgovornost za skok na strani pomoći.

Pravilo 12: Počnite obuku koristeći samo spoljne igrače. Pomerajte loptu i proveravajte da li je svaki odbrambeni igrač u liniji sa svojim partnerom. Ako je igrač 1 na lopti – 4 je na pravoj liniji između lopte i obruča. 2 i 3 su na pravoj liniji na krilnim pozicijama u odnosu na odbrambenog igrača koji se nalazi na igraču sa loptom. Ako se iscrtaju linije koje spajaju partnere trebalo bi da izgleda kao „X”. Recite partnerima da stalno na umu imaju „igrač sa loptom – partner – reket” što znači da ako je

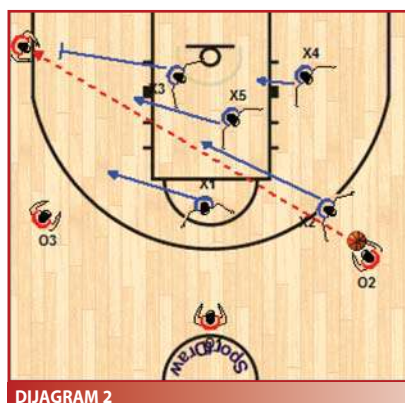
Vaš partner na igraču sa loptom Vi se onda nalazite u reketu.

Pravilo 13: Ako igrač 2 izlazi na igrača sa loptom – igrač 3 koji je njegov partner je na pravoj liniji između lopte i koša štiteći stranu pomoći. Izuzetak ovog pravila je kada napad napada sa dva beka koja se nalaze spolja visoko postavljena. Igrači 1 i 4 će biti na krilnim pozicijama dok igrač 2 ili 3 izlaze na igrača sa loptom.

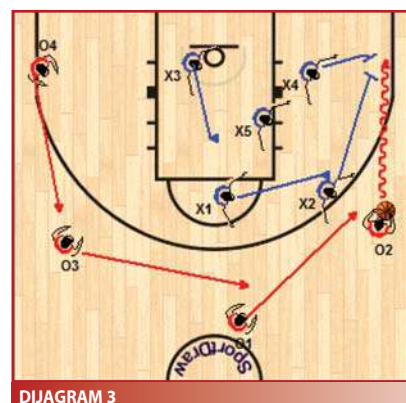
Pravilo 14: Kada je lopta u korneru – igrač 4 izlazi na igrača sa loptom. Igrači 2 ili 3 štite stranu pomoći. Igrač 1 se nalazi u reketu ne dozvoljavajući dodavanje na poziciju visokog posta.

Pravilo 15: Ako igrač 4 izlazi na igrača sa loptom u korneru, i nakon toga dođe do skip dodavanja na krilnu poziciju na suprotnoj strani – igrač 1 pokriva dodavanje i odbrana se vraća u poziciju 2-3 zone dok se igrač 1 ne rasporede.

Pravilo 16: Ako se igrač 2 ili 3 na igraču sa loptom i dogodi se da dodavanje ode u korner na suprotnoj strani



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

– krilni igrač na strani pomoći pomaže i izlazi na loptu dok igrač 4 potpuno ne stigne do igrača sa loptom.

Pravilo 17: Kada su spoljni igrači savladali ova pravila i spremni su da igraju po ovim navedenim pravilima uvodimo (dodajemo) centra (ili visokog igrača) u sistem.

Pravila za igrače na poziciji 5: budi u pravoj liniji u sredini odbrane između lopte i koša; ne dozvoli da lopta dođe u sredinu reketa; budi u odbrambenoj poziciji ispred (front) napadačkog centra na poziciji niskog posta; ako post igrač izađe na distancu – izađi i ti i brani ga kao u poziciji odbrane čovek na čoveka.

Priredili:

Marko Mrđen, viši košarkaški trener
Goran Vojkić, viši košarkaški trener

Andy Hamilton Grinnell College, Iowa

Koristite moć proverenih napada za kreiranje pozicije za šut za tri poena

andy Hamilton je glavni trener ženske ekipe Grinnell College, Iowa. Trenerskim poslom se bavi od 1987. godine kada je i dobio posao na istom koledžu. Pored ženske košarkaške ekipe on trenera i tenisku ekipu koledža.

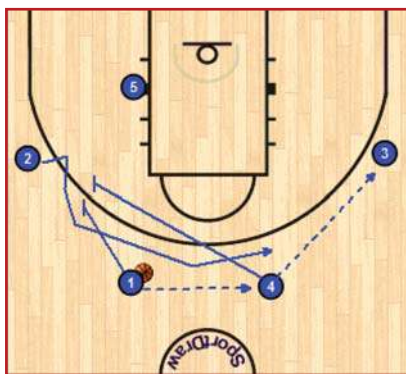
Kaže se: „Ko se mača lati od mača i gine” – prevedeno na ovu temu o kojoj se govori moglo bi se reći: „Ko se na 'trojku' oslanja zbog nje će i izgubiti”, i istini za volju, ove reči odzvanjanju u ušima svaki put kada ekipa izlazi na parket.

Pre tri godine, zbog činjenice da su svi protivnici imali znatno višu ekipu od moje, odlučili smo da je jedini način da pružimo otpor protivnicima bio da koristimo šut za tri poena. Istina je da je bilo kada šutevi jednostavno nisu ulazili, ali korišćenje šuta za tri poena je bila najznačajnija stvar u našoj taktici što nam je omogućilo da se nosimo sa svim timovima protiv kojih smo igrali.

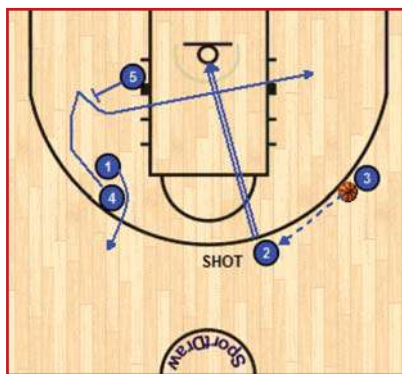
Pojednostvljeno govoreći, ako pogađate šuteve za tri poena ne morate da pogodite veliki broj šuteva ili je potrebno da imate fantastičan procenat šuta. Da biste postigli 12 poena šutirajući klasične šuteve za dva poena, na primer, potrebno je da pogodite 6 šuteva – da biste postigli 12 poena šutevima za tri poena potrebno je da pogodite četiri puta. Konačno – potrebno je da pogodite za trećinu manje šuteva za tri poena u odnosu na pogodne „dvojke”.

Možda bi najbolji primer kako bi se razumela prednost – bio to da je 33% uspešnosti šutiranja iza linije za tri poena ekvivalentno sa uspešnošću od 50% prilikom šuta za dva poena – a većina timova koja šutira za dva poena sa navedenim procentom je više nego zadovoljna.

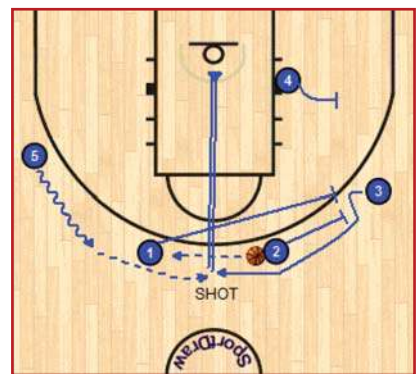
U primeru navedenom malopre, ekipa će pogoditi 6 od 12 šuteva za 2 poena – šutirati sa 50% uspešnosti i postići 12 poena, ili tim može pogoditi 4 od 12 „trojki” – šutirati sa 33% uspešnosti i postići 12 poena.



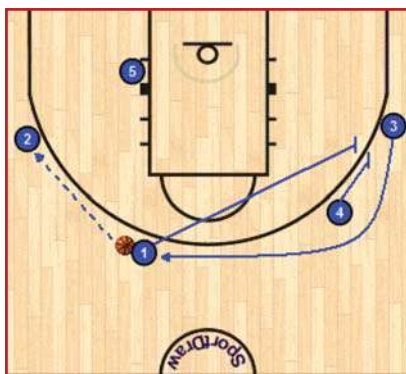
DIJAGRAM 1



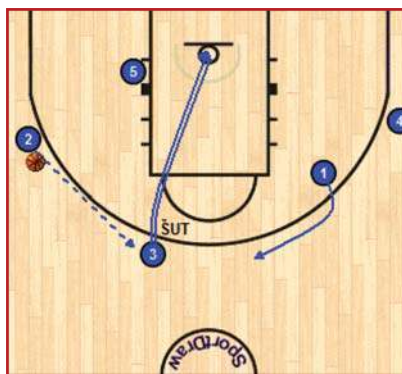
DIJAGRAM 2



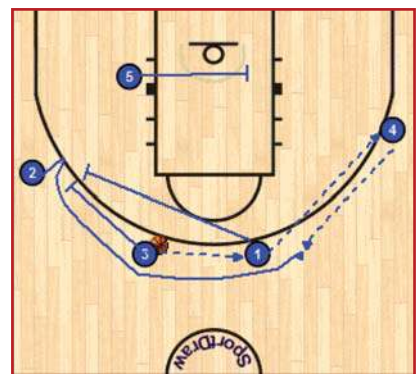
DIJAGRAM 3



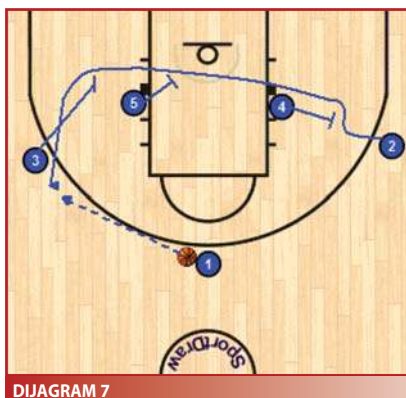
DIJAGRAM 4



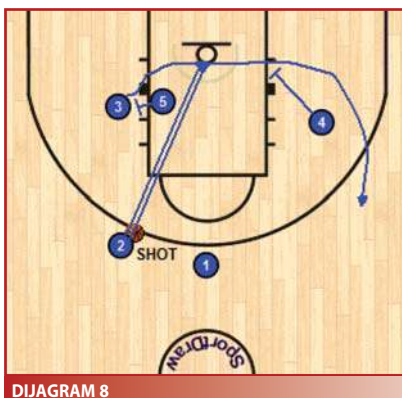
DIJAGRAM 5



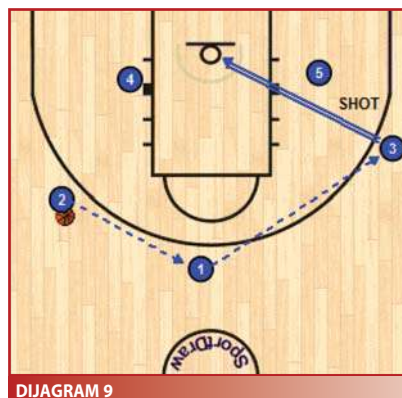
DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9

Igra brojki

Sledeća tabela pokazuje procenat šuta koji je ekvivalentan za šutiranje za dva poena i šutiranja za tri poena. Tabela pretpostavlja kao cilj postignutih 24 poena.

Tipično dobar procenat šuta ekipe za dva poena bio bi oko 45%, ili u slučaju ove ilustracije da treba postići 24 poena – bilo bi za 12 pogođenih šuteva imati 26 pokušaja (46%). Ako je isti ovaj cilj (od 24 poena) postignut pogođenim šutevima za tri poena (pogoditi 8 „trojki” iz 26 pokušaja) procenat pada na ispod 31% uspešnosti. Tako da kada izađete na teren, naši igrači moraju imati procenat šuta od oko 30% za svoj pokušaje za „trojku” – što je približno 45% ukoliko se šutira za dva poena. Svaka postignuta „trojka” koja prelazi 30% ukupnog šuta je bonus zato što to značajno povećava ukupna procenat šuta spolja.

„Trojke”	%	„Dvojke”	% Poena
8 od 24	33%	12 od 24	50%
8 od 22	36%	12 od 24	54%
8 od 20	40%	12 od 24	60%
8 od 18	44%	12 od 24	67%

Povećajte broj pokušaja

Ukoliko trener želi da podigne broj poena koji njegova ekipa postiže – usmerenost ka šutiranju trojki mora da bude prisutan. Nekim trenerima i nije baš prirodno da grade sisteme za korišćenje (realizovanje) većeg broja šuteva za tri poena. Kako budemo povećavali broj pokušaja za tri poena shvatićemo da postoje tri laka načina da se to i postigne.

1. KORISTITE DVOSTRUKU (DUPLU) BLOKADU U VAŠEM ORGANIZOVANOM NAPADU

Slede neki primeri različitih uobičajenih napada u kojima se može postaviti dupla blokada.

Flex napad:

U flex napadu, na primer, trener može postaviti duplu blokadu svaki put kada lopta ode na krilo. Dijagrami 1 do 3 pokazuju duplu blokadu koja pomaže šuteru da ostane slobodan prilikom realizacije šuta za tri poena.

Dijagram 1: Flex dupli (A). Igrač 1 dodaje igraču 4, koji prosleđuje loptu igraču 3. Igrači 1 i 4 postavljaju duplu blokadu za igrača 2 koji dolazi na taj način na stranu lopte.

Dijagram 2: Flex dupli (B). Igrač 4 se demarkira široko ka krilnoj poziciji na strani lopte i potom pravi utrčavanje na stranu lopte koristeći kros blokadu koju postavlja igrač 5. Igrač 1 pravi „curl” kretnju na kapici. Igrač 3 dodaje do igrača 2 za otvoren šut za tri poena.

Dijagram 3: Flex dupli (C). Ako igrač 2 nema otvoren šut za tri poena – on dodaje loptu igraču 1 koji prosleđuje loptu do igrača 5 na suprotnoj strani. Igrači 1 i 2 postavljaju duplu blokadu za igrača 3 koji izlazi da primi loptu na vrhu kapice. Igrač 5 dodaje loptu do igrača 3 za otvoren šut za tri poena.

Kretnja sa četiri igrača spolja:

U „4-spolja” kretnji dupla blokada se postavlja na strani pomoći za jednostavan prijem za otvoren šut za tri poena.

Dijagram 4: „4 spolja” dupli (A). Igrač 1 dodaje do igrača 2. Nakon što igrač 1 doda loptu postavlja duplu blokadu sa igračem 4 za igrača 3 koji pravi „curl” kretnju oko blokade i izlazi na vrh kapice.

Dijagram 5: „4 spolja” dupli (B). Igrač 2 dodaje igraču 3 za šut za tri poena na vrhu kapice. Igrač 1 pravi „curl” istrčavanje ka vrhu.

Dijagram 6: „4 spolja” dupli (C). Ako igrač 3 nema otvoren šut za tri poena dodaje loptu igraču 1 koji brzo prebacuje loptu do igrača 4. Igrači 1 i 3 postavljaju duplu blokadu za igrača 2 koji pravi V demarkiranje i koristeći duplu blokadu izlazi na vrh. Igrač 4 dodaje loptu igraču 2 za šut za tri poena.

Kretnja sa tri igrača spolja i dva igrača unutra:

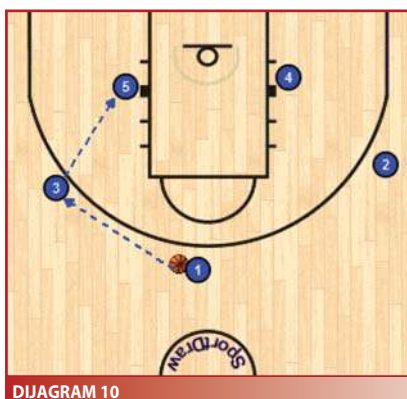
U kretnji „3 spolja – 2 unutra” jednostavna dupla blokada se može postaviti za beka koji protrčava. (videti Dijagram 7 do 9).

Dijagram 7: „3 spolja – 2 unutra” dupli (A). Dok igrač 1 ima loptu na vrhu, igrači 4, 5 i 3 postavljaju uzastopne blokade duž čeonu linije. Igrač 2 je taj koji trči duž čeonu linije i koristeći ove tri blokade izlazi na vrh. Igrač 1 dodaje igraču 2.

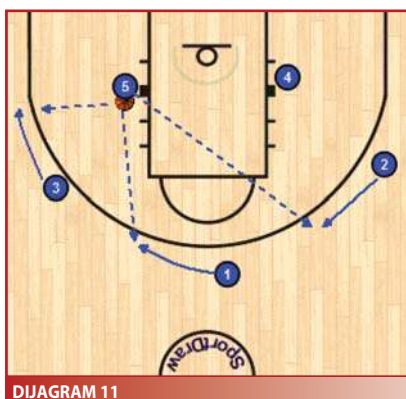
Dijagram 8: „3 spolja – 2 unutra” dupli (B). Igrač 3 trči duž čeonu linije koristeći uzastopne blokade koje postavljaju igrači 4 i 5 i izlazi na taj način na stranu pomoći. Igrač 2 šutira za 3 poena.

Dijagram 9: „3 spolja – 2 unutra” dupli (C). Ako igrač 2 nema otvoren šut za tri poena – dodaje loptu igraču 1 koji brzo prosleđuje loptu do igrača 3 koji se nalazi na suprotnoj strani. Igrač 3 ima otvoren šut za tri poena.

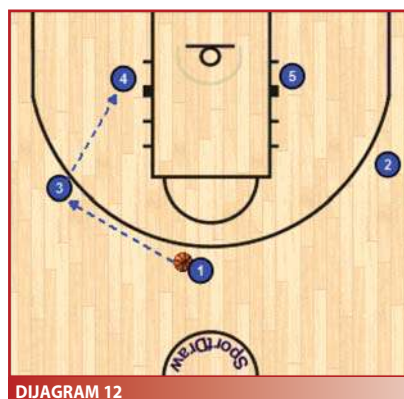
U zavisnosti od kontinuiteta u napadu – dupla blokada može da se koristi u bilo kojoj vrsti napada.



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

2. UBACIVANJE (SPUŠTANJE) LOPTE NA POST POZICIJU

Kada se lopta „spusti” na post poziciju, dodavač može sa malim pomeranjem (promenom svoje pozicije) u slobodan prostor primiti loptu sa posta nazad za otvoren šut za tri poena (videti Dijagrame 10 i 11).

Spuštanje na posta – povratno dodavanje

Dijagram 10: Spuštanje na posta – povratno dodavanje (A). Igrač 1 dodaje igrača 3 koji dodaje loptu igraču 5 koji se nalazi na post poziciji.

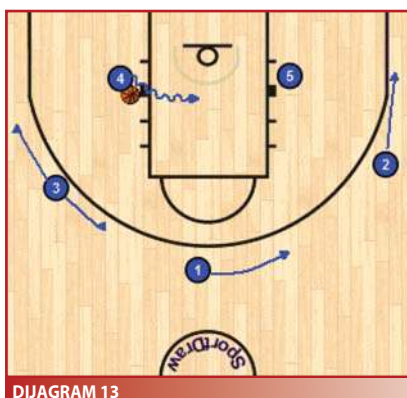
Dijagram 11: Spuštanje na posta – povratno dodavanje (B). Igrači 3, 1 i 2 se svi pomeraju za po jednu poziciju prema strani lopte. Kada se odbrana usredsredila na igrača 5, on dodaje loptu napolje na igrača koji je slobodan na distanci za otvoreni šut za tri poena.

Spuštanje na posta – reпозиционiranje – dodavanje

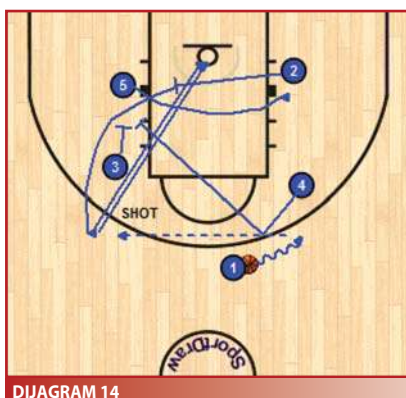
Još jedan način da se iskoristi post igrač je da se lopta ubaci na posta a da je on potom izbaci napolje ali na suprotnu stranu terena. Ovaj metod je efektivniji ako post igrač uspe da privuče pažnju svojim reпозиционiranjem (videti Dijagrame 12 i 13).

Dijagram 12: Spuštanje na posta -reпозиционiranje – dodavanje (A). Igrač 1 dodaje igraču 3 na levoj strani i igrač 3 spušta dodavanje na post igrača 4.

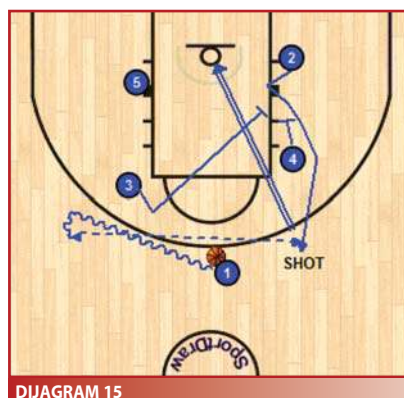
Dijagram 13: Spuštanje na posta -reпозиционiranje – dodavanje (B). Igrač 4 pravi pivot u reket i okreće se ka košu, dok se igrači 3, 1 i 2 rapoređuju i poboljšavaju svoje pozicije na perimetru. Kada odbrana počne da se skuplja oko igrača 4 – on u tom trenutku traži da doda loptu otvorenom igraču na perimetru za otvoren šut za tri poena.



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15

3. POSTAVITE I IGRAJTE NAPAD ZA ŠUTERA

Ako trener oseti potrebu za realizovanim šutem za tri poena prilikom određenog poseda lopte – posebna akcija za šutera se može pozvati i postaviti. Jedan od naših najboljih napada zvani „Američki napad”, na primer, daje dobar pregled igre unutra a potom i nakon duple blokade i otvoren šut za tri poena za dobrog šutera (videti Dijagrame 14 i 15).

Dijagram 14: „Američki napad” (Opcija 1). Iz box rasporeda, igrač 1 kreće sa loptom driblingom u desno koristeći blokadu koju postavlja igrač 4. Igrač 2 izlazi kroz reket i postavlja kros blokadu za igrača 5 koji pravi rol kao strani lopte. Koristeći blokadu za blokera igrači 3 i 4 postavljaju duplu blokadu za igrača 2 koji pravi „curl” oko dvostruke blokade i izlazi na vrh. Igrač 1 dodaje igraču 2 za šut za tri poena.

Dijagram 15: „Američki napad” (Opcija 2). Kao još jedna varijanta, igrač 1 dribla na levu stranu terena koristeći blokadu postavljenu od strane igrača 3. Igrači 3 i 4 postavljaju duplu nisku blokadu za igrača 2 koji koristi blokadu i izlazi na vrh kapice. Igrač 1 dodaje brzo dodavanje igraču 2 za šut za tri poena sa vrha kapice.

Brojke su dokaz

Ofanzivni sistem u kome je šutiranje više „trojki” i korišćenje prednosti u navedenim procentima ipak nije za svakog trenera – iskreno, moja ekipa je mnogo prosperirala korišćenjem ovog sistema u poslednje tri sezone. Insistirajući na ovom sistemu uspeli smo da ostvarimo drugo mesto u najvećem broju pobeda u tokom 3 godine (u 28 godina istorije ženske košarke na Grinnell College-u).

Pruredili: **Marko Mrđen**, viši košarkaški trener
Goran Vojkić, viši košarkaški trener

Rade Georgijevski, u korist najmladjih košarkaša

Košarka moja igra

P rva asocijacija kada se pomene ime trenera Radeta Georgijevskog – Raceta, jeste Minibasket, praktično – presudnoj fazi za njihov budući razvoj i odnos prema košarkaškoj igri. Pored predanog višegodišnjeg rada sa najmlađima, Race se ubraja u onu, nažalost retku, grupu trenera koja stečena iskustva i nove ideje ostavljaju zabeležena za sva vremena. Pred nama je još jedna knjiga: Košarka moj život, ovog autora koja je namenjena, pre svih, onima koji se hvataju u koštac i zadovoljstvo rada sa najmlađima. Knjiga će se, sasvim prikladno, pojaviti sa tradicionalnim Minibasket festivalom. Najbolje argumente, zašto pročitati ovu knjigu, dali su, pored ostalih, autorove kolege i prijatelji Bratislav Đorđević i Borivoje Cenić, trenerska imena od kredibiliteta. „Trener” ih nudi svojim čitaocima kao najbolju preporuku.

Bata Đorđević: Veliki posvećenik košarke, Rade Georgijevski, koji već dugi niz godina iskazuje nesebičnost i ljubav prema ovom sportu, od 1980. je posebno orijentisan na razvoj pokreta minibasketa, prvo u bivšoj Jugoslaviji, a zatim u Srbiji i šire. Za proteklih 30 i više godina toliko je podigao i usavršio nivo metoda rada u minibasketu, da je normalan sled događaja doveo do toga da svoja praktična iskustva pretoči u knjigu i da ih prvo približi trenerima, a zatim i deci i njihovim roditeljima.



Poruka onima koji su se opredelili da budu učitelji košarke je i životni moto pisca „Igrajte i vežbajte decu svih uzrasta, svakome od njih priđite kao da je buduća zvezda, jer takvo blago prirodno nadarenih pojedinaca retko koja zemlja ima, što se ranijih godina i videlo u dometima i rezultatima prethodnih generacija.

Pisac postupno uvodi čitaoca u metode učenja različitih uzrasnih kategorija kroz koje se provlači osobenost svojstvena pravom pedagogu kada je u pitanju rad sa decom: učenje i savlađivanje svih elemenata košarke uz igre koje prvo časove, a posle i treninge čine interesantnijim i zabavnim.

U današnjem trenutku kada se retko ko usuđuje da pisanom rečju upotvrdi stručni prilaz minibasketu, Rade Georgijevski, već drugi put posvećuje svoje delo najmlađima dajući svoj doprinos inače siromašnom izdavaštvu stručne sportske literature.

Nije slučajno da to radi čovek koji već 12 godina odgovorno vodi jedan od najvažnijih delova KSS – Udruženje

Mini basketa Srbije, sprovodeći kvalitetne programe, koji svojom atraktivnošću iz godine u godinu privlače sve veći broj poletaraca pod koševu, što je i jedan od prioritarnih ciljeva razvoja košarke u našoj zemlji.

Race, kako Te zovu sportski prijatelji, smišljaj nove „Košarke”, „Mini baskete na travi”, možda na pesku ili u bazenu ... i budi i dalje veliko dete naše košarke.

Bora Cenić: Knjiga predstavlja jedinstveni primerak uputstva za rad i trening sa najmlađima. To su programi i metodski saveti obrađeni pedantno i analitički. Posebnu hoću da istaknem, poznavajući pisca, da su programi po uzrastima pisani na osnovu ogromnog iskustva stečenog u praktičnom radu na terenu u dugom vremenskom periodu. Iskustvo i izuzetno dobro analiziran materijal je veoma kvalitetno iznesen u tekstovima.



Posebno želim da pomenem podelu programa po uzrastima. Rad se odnosi na najmlađe i to od treće do četrnaeste godine. Ceo program je podeljen na tri dela, nazvana Igraonica, Učionica i Radionica. Svaki od tih delova sadrži po dva dvogodišnja programa.

Najinteresantniji detalj je što je svakoj uzrastnoj kategoriji (3-4, 5-6, 7-8, 9-10, 11-12 i 13-14 godina) data određena oznaka u boji koja karakteriše uzrast. Takva oznaka putem određenih traka ili dresova u boji označava uzrast a kod mladih igrača deluje stimulatивно podiže interesovanje za uspeh i prava je motivacija.

Posebno želim da istaknem sadržaj programa. U programu dominiraju „igrice” za najmlađe i igre za nešto starije koje razvijaju maštu i pospešuju talenat. U programima je i veliki broj vežbi koje stvaraju i obogaćuju motoriku osnovnih tehničkih elemenata. Naročito su istaknuta 4 osnovna elementa: šut, dodavanje, dribling i odbrambeni stav. U metodskim savetima pedantno obrađenim dominira postupnost i upornost u radu. Još jednom želim da istaknem da su ovih šest programa ovako detaljno obrađeni sa najmlađim nešto što do sada u svetu nigde nije viđeno.

Čast mi je što sam imao priliku da se sa ovim upoznam i zato iskreno preporučujem mladim trenerima da prihvate ove neskakane savete. Piscu ove knjige Radetu Georgijevskom srdačno čestitam na ovom kapitalnom i da kažem enciklopedijskom delu.

Kao i uvek, kada su korisne inicijative u pitanju, na ovaj način pored podrške autoru, posebno se obraćamo mladim trenerima, zašto ne i roditeljima najmlađih košarkaša, – pročitajte ovu knjigu.

M. P. P.

Ana Vesković, psiholog asistent na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja



Trener – kreator motivacije

poslovice *Mens sana in corpore sano* ukazuje na to da je od davnina poznat značaj fizičke i sportske aktivnosti za postizanje psihičke dobrobiti. Nažalost, iskustva koja mladi stiču u sportu nisu uvek i nužno pozitivna. Iskustvo trenera i sportskih psihologa ukazuje na to da su motivacija i zadovoljstvo koje se doživljava na sportskom terenu kao i mogućnost da se kroz sport razvije i unapredi kompetentnost ključni razlozi što mladi trajno ostaju na različite načine trajno sportski aktivni. Takođe, postoji saglasnost o tome da sportisti koji nisu adekvatno motivisani i koji su tokom bavljenja sportom doživeli negativna iskustva često napuštaju sport. Identifikovanje faktora koji posreduju između trajnog učestvovanja u sportu i efekata koje sportska aktivnost ima na mlade veoma je važan, ali i veoma složen zadatak.

Tokom učestvovanja u sportu, mladi dobijaju priliku da zadovolje brojne fizičke, psihičke i socijalne potrebe. Od psihičkih potreba, ključno mesto zauzimaju potrebe za kompetentnošću i autonomijom. Njihovo zadovoljenje je značajno za razvoj kvalitetne motivacije (pre svega intrinzične) i za postizanje psihičke dobrobiti. Potreba za kompetentnošću odnosi se na potrebu da se ovlada veštinama (tehnikom i taktikom), i da se sopstveno ponašanje i interakcija sa značajnim osobama (sa trenerima, vršnjacima i roditeljima) dožive kao efikasni i zadovoljavajući. Potreba za autonomijom podrazumeva potrebu sportiste da vlastita ponašanja i aktivnosti opaža kao autonomna (unutrašnje pokrenuta i regulisana).

Treneri i roditelji preko podržavanja autonomije i /ili svojom uključenošću mogu da podstaknu ili da osujete zadovoljenje osnovnih psihičkih potreba, što dalje ima značajan uticaj na motivaciju, psihički razvoj i dobrobit sportiste. Kada oni pružaju obilje pozitivnih povratnih informacija, osećanje kompetentnosti može biti unapređeno, a preko njega i motivacija. Suprotno, kada su značajne osobe kritične ili kada daju negativnu povratnu informaciju, osećaj kompetentnosti osobe može biti umanjnjen. Teškoće mogu da nastanu u tome što mladi ne opažaju uvek ponašanja roditelja i trenera u skladu s njihovim namerama. Na primer, u nameri da podrži dete u razvoju sportskih veština roditelj može da obezbedi do-

datne mogućnosti za treniranje ili da ga materijalno nadograđuje. Opisano ponašanje roditelja za jedno dete može da bude izvor pritiska i da nosi poruku u kojoj je osnovni imperativ postizanja rezultata (pobede). Za drugo dete, opisano ponašanje roditelja može da bude znak podrške i da deluje u smeru povećavanja interesovanja za dalje napredovanje. Da li će ponašanje roditelja prema detetu imati značenje pritiska ili podrške, to u velikom stepenu zavisi od jedinstvenih okolnosti u porodici. Slično, u nameri da prekine period loše igre pojedinca, trener može nekog igrača da izvuče iz igre. Za jednog igrača novonastala situacija će predstavljati dodatnu motivaciju i priliku da se odmori i pruži bolju igru po povratku na teren, dok će drugi igrač istu situaciju doživeti kao kaznu i odlazak na klupu će ga demotivisati i verovatno neće dobro uticati na igru.

Povezanost između zadovoljenja osnovnih psihičkih potreba i tipa motivacije. Kada se razmatra motivacija igrača najčešće se uzima u obzir njen intenzitet. Međutim, postoje različiti tipovi motivacije koji su tesno povezani sa zadovoljenjem osnovnih psihičkih potreba. Motivacija se proteže na kontinuumu prema rastućem stepenu unutrašnje regulisanog ponašanja: od amotivacije (kada igrač nema želju i nameru da učestvuje u aktivnosti) preko različitih stepena ekstrinzične motivacije (spoljašnje regulisano ponašanje) do intrinzične motivacije (koja se temelji na urođenim potrebama za kompetentnošću i autonomijom). Što su potrebe za kompetentnošću i za autonomijom zadovoljene u većem stepenu, ponašanje će biti u većem stepenu unutrašnje regulisano.

Ekstrinzično motivisano ponašanje je ono koje po sebi ne vodi osećanju zadovoljstva i ima instrumentalni cilj, odvojen od same aktivnosti. Igrač može da oseća manji ili veći pritisak da obavlja aktivnost za koju je ekstrinzično motivisan. Ekstrinzično motivisano ponašanje može da varira u opsegu od visoko spoljašnje kontrolisanog, do ponašanja u kome igrač ima više izbora zasnovanih na ličnim vrednostima i željama: od eksterne regulacije, preko introjektovane i identifikovane, do integrisane regulacije. Eksterna regulacija odgovara motivaciji koje je regulisana spoljašnjim sredstvima kao što su nagrade i ograničenja. Na primer, igrač može da ide na treninge



zato što želi da ga trener uvede u igru na utakmici. Interojektovana regulacija koju karakteriše spoljašnje regulisano ponašanje ali sa većim stepenom autonomije je u osnovi ponašanja koje se izvodi iz obaveze da bi se izbeglo osećanje krivice. Na primer, igrač može da ide na trening kako bi izbegao osećanje krivice. Identifikovana regulacija je u osnovi ponašanja koja igrač smatra lično važnim, čiji cilj svesno vrednuje i pri tom oseća da ima mogućnost izbora. Na primer, igrač može na treningu da izvodi vežbe snage, koje ne voli da radi, kako bi bio bolji na terenu. Konačno, integrisana regulacija predstavlja vid eksterne motivacije sa najvećim stepenom autonomije. Po mnogim karakteristikama ovaj vid regulacije sličan je intrinzičnoj motivaciji, ali se od nje razlikuje po tome što igrač izvodi aktivnost kako bi dostigao cilj odvojen od same aktivnosti, a ne zbog aktivnosti po sebi niti zbog osećanja zadovoljstva koje nastaje tokom izvođenja aktivnosti. Aktivnost koja se izvodi je izabrana. Na primer, igrač može da izabere da ne učestvuje u nekim aktivnostima u kojima uživa (izlazak sa prijateljima) da bi bio u boljoj formi na utakmici.

Intrinzična motivacija predstavlja centralni izvor energije za aktivnosti, a zasniva se na urođenim potrebama za kompetentnošću i autonomijom. Ona nastaje spontano iz unutrašnjih sklonosti i može da motiviše ponašanje čak i bez pomoći nagrada i kontrole sredine (trenera, roditelja). Ovaj tip motivacije podrazumeva da se sportisti angažuju u sportu radi zadovoljstva i uživanja koje proizlazi iz samog angažovanja u aktivnosti. U osnovni pokretanja ovakvog ponašanja mogu da budu i osnovne psihičke potrebe. Intrinzična motivacija energizira širok

opseg ponašanja i psihičkih procesa za koje nisu primarne nagrade, na primer, materijalne nagrade, socijalno odobravanje. Intrinzična motivacija se zasniva na potrebi ljudi da budu kompetentni i autonomni. Može se očekivati postojanje bliske povezanosti između opažene kompetentnosti i intrinzične motivacije: što kompetentniji igrač vidi sebe u određenoj aktivnosti, to će on biti više intrinzično motivisan za tu aktivnost. Drugačije rečeno, ako igrač neku aktivnost izvodi uspešno ili neuspešno, ona će izvođenje povezati sa svojom kompetentnošću u stepenu u kom doživljava datu aktivnost kao nešto što nije u potpunosti određeno situacijom. Zapravo, intrinzično motivisana ponašanja su ona ponašanja u čijoj osnovi je interesovanje, bez obzira na posledice. Da bi se održala ovakva motivacija, neophodno je zadovoljenje osnovnih potreba.

Budući da igrači zadovoljavanje ovih potreba tesno vezuju za sportsko izvođenje i tokom treninga i tokom utakmica, treneri imaju ključnu ulogu u podsticanju njihovog zadovoljenja a samim tim i razvoja intrinzične motivacije. Dakle, osnovna preporuka namenjena trenerima jeste da nastoje da kreiraju situacije u kojima će svaki sportista imati priliku da zadovolji svoje potrebe. Zadovoljavanje potrebe za kompetentnošću treneri će podstaći ako davanjem obilja pozitivnih povratnih informacija, naročito pohvala na račun pozitivnih aspekata izvođenja i igre. Zadovoljenje potrebe za autonomijom mogu da podstaknu ukoliko izbegavaju davanje kontrolišućih (materijalnih) nagrada, ako uvažavaju stavove, mišljenja i tačke gledišta sportiste. Na ovaj način se može preduprediti masovno napuštanje bavljenja sportom.



Moje viđenje – **Boško Đokić**

A entuzijazam?

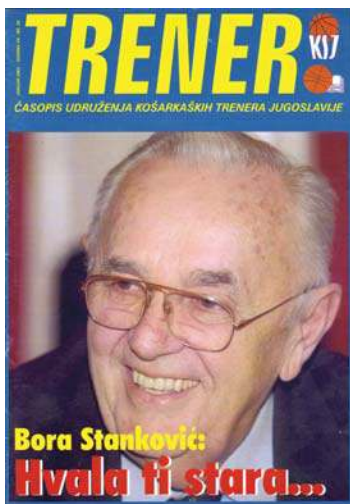


kalendarska 2012. Godina, dok pišem ove redove, polako ističe, pa i sa košarkaškog aspekta. Vreme je za razno-rasne analize i rekapitulacije, a ja bih iskoristio prostor u esnafskom časopisu da, kako i dolikuje, prozborim koju o – neveseloj situaciji sa trenerskim kadrom u srpskom basketu! Možda se nekome čini da je prethodna odrednica prejaka, ali moj rezon je sledeći: malo ko se neće složiti sa dijagnozom ubrzane erozije domaće košarke na svim nivoima (seniorska reprezentacija u sekund do dvanaest obezbedila učešće na evropskom prvenstvu u Sloveniji, dakle – jedva među dvadeset četiri tima; mladi se ugravaju među četiri repe u Evropi, ali je primetna oskudica juniša ekstra kvaliteta, sposobnih da osveže sastav Dušana Ivkovića, odmah Lučić i Nedović, kasnije Micić, Milutinov... – ali to je premalo za dizanje ka prvom kontinentalnom nivou, gde smo doskora bili. Tri domaća učesnika ABA regionalne lige kotiraju se visoko, ali zahvaljujući, uglavnom, kvalitetu desetak stranih igrača koji nose igru; Košarkaška liga Srbije jača „svakoga dana u svakom pogledu“, ali osim Mega Vizure i još jednog, dva sastava – uglavnom je poligon za igranje i egzistiranje basketaša u zrelih godinama koji neće dostići reprezentativne visine). Ako smo stanje na terenu apsolvirali, nalazim da smo mi treneri najviše krivi (i pored objektivnih teškoća, koje svi znamo, da ne diram u živu ranu) za faktičko stanje, onda logično dolazimo do saznanja da je odrednica „neveselo“ za situaciju sa basket kadrovima u Srbiji – prilično blaga...

Konkretnije: imamo grupu trenera koja odmara i uzima vazduh pred nove izazove u stranim klubovima (Dušan Ivković i Željko Obradović svojom voljom, donekle i Božidar Maljković, ali ne i dva Aleksandra, Džikić i Trifunović, kao ni desetak kouča čije ime nešto znači na našem kontinentu), na prste jedne ruke mogu se izbrojati oni koji se održavaju na površini u pedesetak zvučnijih klubova (Svetislav Pešić od pre koju nedelju, Aco Petrović, Saša Obradović i još koji kolega), dok ostalima ostaju srpski klubovi (Miroslav Nikolić niz godina napreduje sa kragujevačkim Radničkim, Duško Vujošević je ponovo u starom jatuu, posle dve sezone odsustva, Vlada Vukočić u Crvenoj zvezdi radi kvalitetno, ostali delaju u četrnaest klubova KLS, vrteći se u krug i čekajući smenu ili „milost“ gazda koji odlučuju u svemu)...

Još konkretnije, treneri mogu mnogo više da pruže u kompletnoj edukaciji (ljudsko-igračkoj) mladih, odnosno određenju njihovog životnog i košarkaškog puta, pre svega kroz model igre i ponašanja koji omogućava uzlet ka zvezdama: svakodnevni uporan trening uz vađenje reči „entuzijazam“ sa dubrišta, dvadesetak minuta igre na svakoj utakmici, uz forsiranje nešto brže igre (kontranapada), finte, vica, kreacije u odnosu na opstrukciju, slobode za kojim šutem više i ekstra pasom (da li je još uvek dozvoljeno dodavanje iliti leđa?), asistencijom koja razlikuje asa od dobrog košarkaša i tako dalje... Na to i niz detalja ide da momci moraju biti obrazovani i vaspitani, da nose teško breme vrhunskog igrača... Za sve to treba da se stekne još puno uslova (sreće, recimo), ali to je zahtev koji mogu da ispune isključivo treneri koji poseduju košarkaško i šire znanje, koji imaju iskustvo i osećaj za pedagogiju, volju da na terenu ostaju satima (monaška posvećenost), a ne samo u terminima, kojima je bitan lični napredak bez obzira na godine, platu, rang takmičenja i slično... Zato nikakvo nisu trenerima primerene neke stvari, koje su vidljive golim okom: svađe kafanskog tipa po medijima, na konferencijama za štampu, zajedljivi komentari po sajtovima bez potpisa pravim imenom i prezimenom, više priče o košarci po kuloarima i kafićima sa menadžerima, gazdama i roditeljima, nego sa decom na terenu i slično, da ne govorim o stavu „šta on zna, ja to umem bolje, samo niko neće da me angažuje“ i slično. Treba voditi računa o ponašanju, odevanju, odnosu sa kolegama, jer imam utisak (možda varljiv?) da mi treneri, odnedavno, spadamo u „ugroženu vrstu“...

Da zaključim ovu novogodišnju kolumnu, uz želju za puno zdravlja i uspeha svima, poznatim stvarima. Trenerska organizacija može, kao što je uvek i radila, da izvrši „selekciju“ mladih, talentovanih trenera i da na njihov obrati posebnu pažnju – pomogne u izboru kluba, napredovanju u karijeri, školovanju (seminari, SAD, stažiranje kod naših kouča po Evropi...), oblikovanju po svim vrhunskim parametrima. Znam, problem novca je prisutan, ali mislim da je bio i ranije naglašen, pa smo bili bolji, usudujem se da kažem, i ljudi i treneri. Obrni-okreni, ipak je na svakom od nas, pojedinačno (barem 51 procentat) da razmišlja o sebi, karijeri i igri koja nas povezuje, odnosno SRPSKOJ KOŠARCI.



Trener br. 22

Stanković za košarkašku istoriju



vim brojem časopisa, na koji se podešavamo, ušli smo u sedmu godinu izlazenja. Svakako značajnije od toga je činjenica da smo ga započeli sa još jednom našom košarkaškom legendom – svetskog formata, nosiocem najvišeg priznanja našeg udruženja – nagrade za životno delo „Slobodan Piva Ivković” – Borislavom Stankovićem. „Trener” i naš kolega Bojan Milovanović, auor intervjuja, imali su čast da zabeleže poslednji intervju našeg velikana u ulozi

Generalnog sekretara FIBA. Bila je to prilika i momenat za sumiranje, do tada, postignutog. Naš Bora je imao čega da se podseti, bilo kao igrač ili trener i na kraju košarkaški funkcioner. Posebno je istakao:

– Ja mogu da budem veoma zadovoljan rezultatima koje sam postigao... Osvojio sam nacionalna prvenstva, igrao za državni tim, učestvovao na svetskom i evropskom prvenstvu – kao igrač. Trenirao sam Železničar OKK Beograd i Dransodu Kantu. OKK Beograd je pod mojim vođstvom osvojio tri nacionalna prvenstva. U Italiji sam osvojio prvenstvo i postao prvi strani trener sa „skudetom”. Kao sportski funkcioner počeo sam vrlo rano u KSJ. Valjda zbog svega Bora zaključuje: – Hvala ti stara.

To je tek mali deo prebogate priče i svedočanstva koje ostaju na stranicama ovog časopisa. Zналаčki vodjenim intervjuom i nadahnut trentkom dobili smo tekst zbog koga ovaj broj Trenera treba čuvati za sva vremena, kao trajno vrednu arhivu istorije naše košarke. (St. 4-7).

Ovaj broj je obogaćen i stručnom temom našeg legendarnog trenera Željka Obradovića: Napad na čoveka na polovini terena”. Predavanje je održano na prethodnim Tre-

nerskim danima ikao i uvek zaslužilo je da ostane trajno sačuvano kao vrednost ovog časopisa. (St. 10-13).

Sa zadovoljstvom se uvek sećamo naših rubrika, koje nisu direktno stručne, a bile su posvećene trenerima iz nekog drugog ugla. Ovom prilikom „Iz lekarskog ugla” razgovaralo smo sa dr Vladanom Vukomanovićem, nekada igračem, a tada lekom Crvene Zvezde.

Pored zadovoljstva, bavljenja ovim poslom dr Vukomanović, kao najteze trenutke, izdvaja one kada mora mladom igraču saopštiti da mora na operaciju i sl. Kada pročitate ovaj

tekst autora Gordane Čanović, videćete da lekar može biti učesnik i svedog zgodnih anegdota koje su, kao i sam posao, uglavnom nedostupne za širu javnost. (St. 29).

O trenerima „Iz novinarskog ugla” za ovaj broj dobili smo tekst kolege Vladimira Radosavljevića. Shvatajući profesiju –

košarkaškog trenera, kao najlepšu i najzahtevniju uopšte, dobili smo nadahnuo sećanje na legendarnog Pivu Ivkovića. Naravno, nismo mogli prestići čoveka iz košarke za koga Piva nije bio pojam divljenja, ali podsetite se ovog teksta. (St. 31).

Osvrt na ovaj broj završavamo rubrikom „Moj Trener” u kojoj smo reč dali našem reprezentativcu i tada igraču Virtusa – Dejanu Koturoviću. Ovaj sa naše košarke nije se mnogo dvoumio. Za svoje košarkaško odrastanje i ljudsko sazrevanje, posebno se osvrnu, sa puno zahvalnosti, na Gorana Miljkovića – Finca i kasnije Zorana Kovačevića. (St. 33).

M. P. P.





Priredio:
Čedo Maričić
 viši košarkaški trener

T – napad

Ovaj napad je bio jedan od omiljenih napada čuvenog trenera Henri Ibe na Oklahoma Stejt Univerzitetu. Jedan od njegovih učenika, Džek Hartman je bio veliki ljubitelj ovog napada, pa ga je kasnije, u svojoj trenerskoj karijeri još razvijao i usavršavao na čelu Univerziteta Južni Ilinoj. Ovde ćemo prikazati neke od opcija ovog napada, koje vam mogu pomoći u izgradnji nekih napadačkih sposobnosti vaše ekipe. Ovaj napad posebno može koristiti trenerima kadetskih i juniorskih ekipa, pošto je prilično jednostavan i lako se usvaja. Naravno, izuzimamo one trenere koji su u suludoj trci za rezultatima i željom da sačuvaju svoje mesto na klupi, odavno svoje mlade igrače opteretili „seniorskom taktikom“.

Tekst je preuzet sa internet sajta www.guidetocoachingbasketball.com



Ovaj napad je dizajniran kao jedan unutrašnji napad, mada kada se odbrana prilagođava, „laki“ šutevi sa spoljnih pozicija sa dobrom pozicijom za skok u napadu su vrlo mogućći.

Osnovne karakteristike ovog napada su:

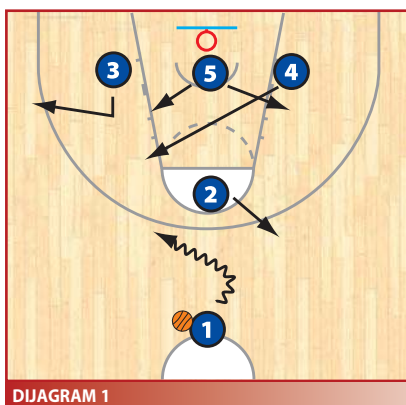
1. Visok procenat šuta
2. Mogućnost da protivnika brzo uvedemo problem sa ličnim greškama
3. Može da omogući dobru poziciju za skok u napadu, zbog toga što su tri visoka igrača uvek blizu koša.
4. Daje timu priliku da kontrolišu loptu, na jedan organizovan način, dok prave poziciju za dobar, otvoren šut
5. To je fleksibilan napad. Možete vršiti neka podešavanja da bi istakli neke svoje karakteristike.

Ovaj napad je dobio ime po samom rasporedu igrača u osnovnoj postavci, koji se nalaze u obliku slova T, kao što se može videti na dijagramu.

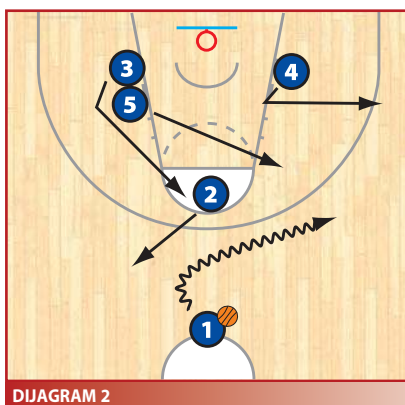
Igrač broj 5 se postavlja na jednu stranu reketa. Obično se postavlja na stranu na koju igrač broj 1 dribla, kreirajući tako sa njim jaku stranu napada. U ovoj opciji. Igrač broj 4 se otvara ka poziciji visokog posta, a igrač broj 3 se otvara na stranu (Dijagram 1).

Na dijagramu 2 možemo videti drugo otvaranje napada. Igrač broj 1 dribla u desnu stranu, a igrač broj 4 postaje njegov primarni cilj. Vrlo je bitno da igrač broj 4 uskladi svoju kretnju (demarkaciju) sa igračem broj 1 zbog tajminga u dodavanju. Igrač broj 5 se penje na poziciju visokog posta (posle izbora jedne od strana na koju se postavio). Igrač broj 3 se penje na suprotnu poziciju visokog posta. (Dijagram 2). Na pas igrača broj 1 ka igraču broj 4, on se pomera ka poziciji niskog posta na strani lopte (kao na dijagramu 3).

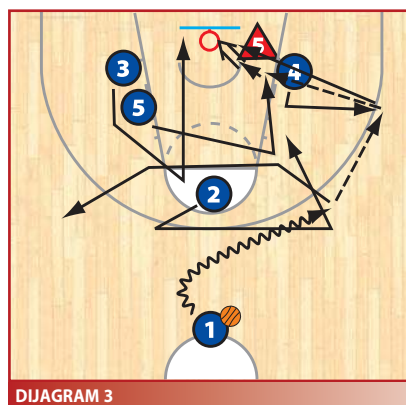
Na pas igraču broj 4, on pokušava odmah da spusti loptu do igrača broj 5 na poziciji niskog posta, ukoliko ga njegov odbrambeni igrač brani iza leđa. Igrač broj 3, koji se na pas igrača broj 1 ka igraču broj 4 popeo na poziciju visokog posta, brzo se spušta na poziciju niskog posta, „u leđa“ sa igraču broj 5 na suprotnoj strani. Ukoliko čuvar igrača broj 3 pomogne sa igraču broj 5 u odbrani od napadača broj 5, napadač broj 3 će biti u dobroj poziciji za lagano poentiranje. Na pas igrač broj 1 ka igraču broj 4, igrača broj 2, sa neopterećene strane se pomera na stranu lopte da bi preko njega mogli da dodate loptu igraču broj 5 ukoliko ga njegov odbrambeni igrač brani ispred (Dijagram 3).



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

Na dijagramu 4 možemo videti drugu osnovnu opciju za poentiranje, koju koristimo kada odbrambeni igrač igra odbranu ispred posta. Ovo je možda i najčešći vid napada. Kada igrač broj 4 primi loptu od saigrača broj 1, on prati šta se dešava na poziciji visokog posta. Ukoliko igrač koji čuva napadača broj 3, prati igrača koji se pomera ka strani lopte (na poziciju visokog posta), igrač broj 4 pokušava lob pasom da doda loptu saigraču broj 5, jer je „situacija u reketu” povoljna. U ovoj situaciji, dobar lob pas je pola koša. Treba napomenuti i da ukoliko igrač broj 5 primi loptu na poziciji niskog posta, igrač broj 3 sa pozicije visokog posta se spušta ka košu sa ciljem da eventualno primi loptu od saigrača broj 5. Igrač broj 1 posle pasa igraču broj 4, protrčava na neopterećenu stranu. Ukoliko odbrambeni igrač broj 1 pomogne u odbrani na napadaču broj 5, napadač broj 1 može biti u povoljnoj prilici da primi loptu od saigrača broj 5 za otvoren šut sa distance (Dijagram 4).

Ukoliko se odbrambeni igrač broj 3 spusti da udvoji igrača broj 5 na poziciji niskog posta, napadač broj 4 ima opciju da doda loptu saigraču broj 3 na poziciji visokog posta za otvoren šut. Igrač broj 3 ima opciju da uputi šut sa linije slobodnih bacanja, ili da doda loptu saigraču broj 5, ukoliko odbrambeni igrač broj 3 izađe na loptu (Dijagram 5). Treća opcija za igrača broj 3 je da doda loptu saigraču broj 1 na neopterećenoj strani, a on opet ima mogućnost ili da uputi šut na koš, ili da pokrene nov napad, ali sa suprotne strane.

Pogledajmo sada sledeću opciju za postizanje poena. Igrač broj 4 nije uspeo da doda loptu ni igraču broj 5 ni igraču broj 3. Dodaje (vraća) loptu igraču broj 2 na spoljnoj poziciji. Igrač broj 2 dodaje loptu igraču broj 3 na poziciji vi-

sokog posta. Igrač broj 5 pokušava da zauzme dobru poziciju na niskom postu. Pravi zakorak u reket sa ciljem da primi loptu od saigrača broj 3. Igrač broj 3 može da doda loptu i saigraču broj 1 (Dijagram 6).

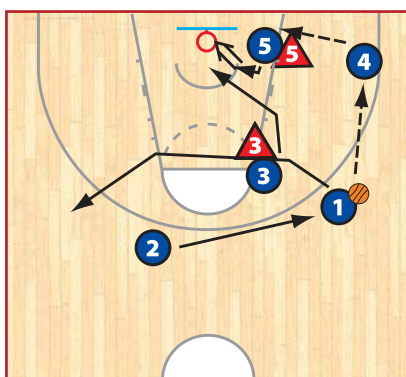
Sledeća opcija može da bude efikasna protiv zonske odbrane. Igrač broj 2 po prijemu lope od saigrača broj 4 pravi prodor ka sredini. Istovremeno igrač broj 1 širi na neopterećenu stranu. Igrač broj 3, kada „primeti” dribling, postavlja blokadu za igrača broj 2, a zatim se otvara ka košu (Dijagram 7).

Ukoliko nijedna od ovih opcija nije moguća, igrač broj 2 vraća loptu igraču broj 4. U ovom trenutku, igrač broj 3 postaje „inicijalni niski post”. Dok igrač broj 5 preuzima dužnosti igrača na poziciji visokog posta. Igrač broj 2 protrčava na neopterećenu stranu, a igrač broj 1 prelazi na stranu lopte (Dijagram 8).

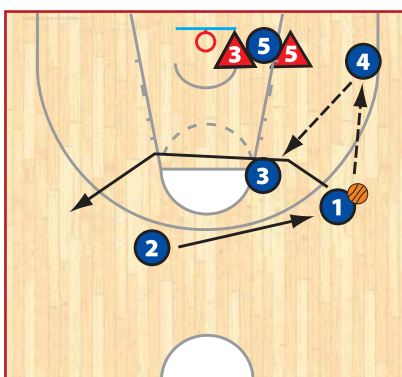
Igrač broj 3 može da doda loptu direktno igraču broj 5 (preko vrha reketa, ukoliko je igrač broj 5 branjen ispred), kao na dijagramu 9.

Igrač broj 1 takođe može da doda loptu igraču broj 2 koji je iskoračio ka spoljnoj poziciji, a što, jednostavno, inicira napad sa leve strane. I treća mogućnost je da igrač broj 1 doda loptu igraču broj 3 koji je sa pozicije visokog posta napravio iskorak ka lopti (ovim stvaramo situaciju za „back door” utrčavanje igrača broj 2 sa leve strane).

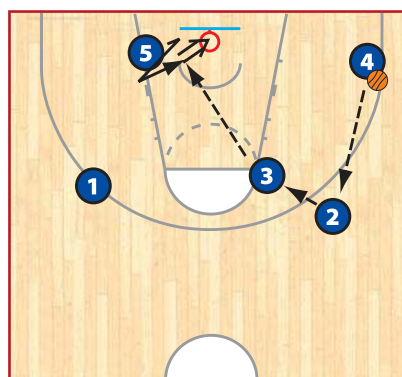
Kontinuitet ovog napada je uspostavljen kada se napad prebaci sa jedne na drugu stranu. Dodavanja igrača broj 2 ka igraču broj 1 je ključno za promenu strane napada. Igrač broj 3 prelazi na drugu stranu, koristeći blokadu od strane saigrača broj 5, i tako zauzima svoju inicijalnu krilnu poziciju.



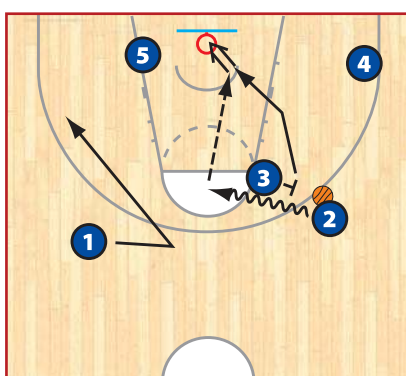
DIJAGRAM 4



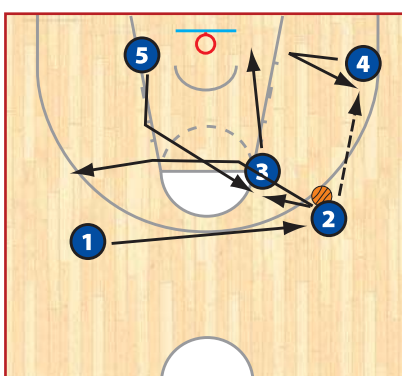
DIJAGRAM 5



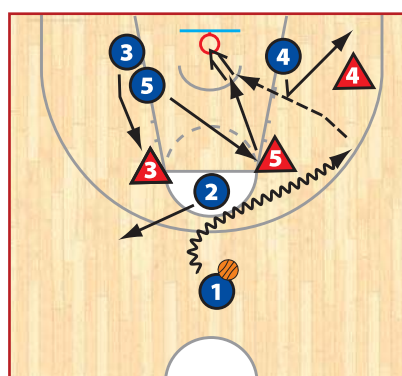
DIJAGRAM 6



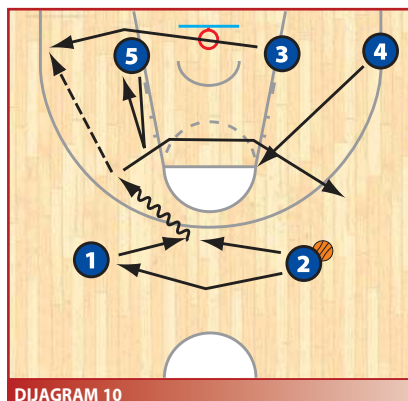
DIJAGRAM 7



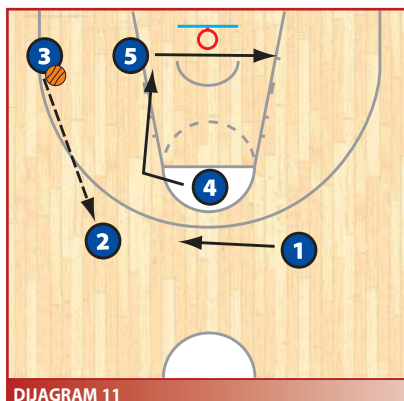
DIJAGRAM 8



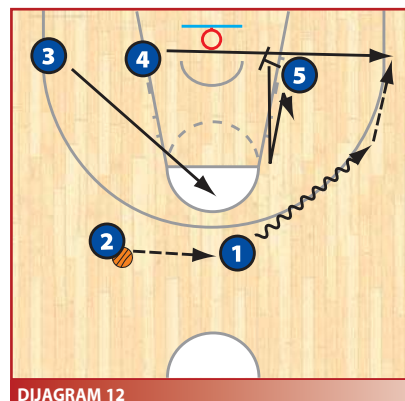
DIJAGRAM 9



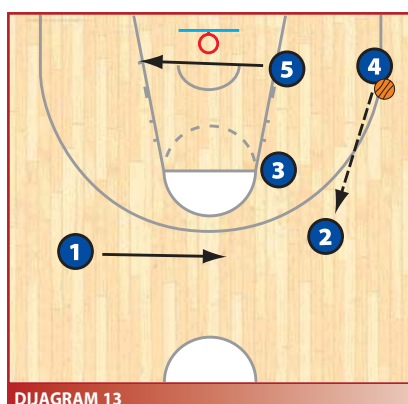
DIJAGRAM 10



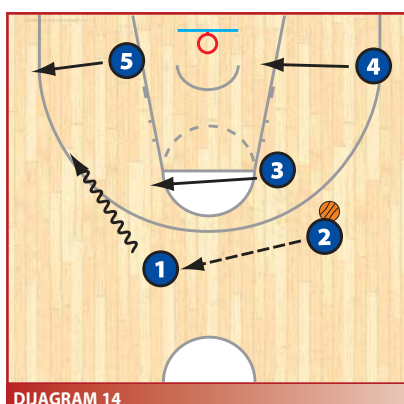
DIJAGRAM 11



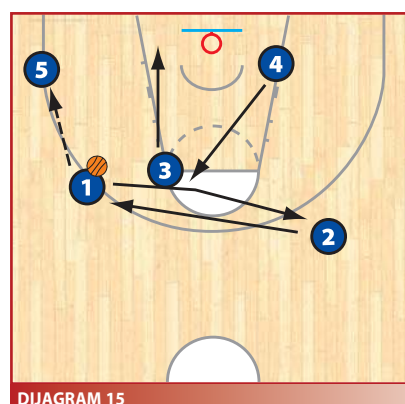
DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15

Igrač broj 4 snažno utrčava ka poziciji visokog posta. Igrač broj 1 po prijemu lopte pravi jak dribling u levu stranu. Ovim smo dobili istu početnu poziciju kao malo pre na desnoj strani. Na dodavanje igrača broj 1 ka igraču 3, ponovo smo u našoj osnovnoj napadačkoj opciji. Ukoliko je odbrana agresivnija, igrač broj 5 se obično penje na poziciju visokog posta. Igrač broj 1 posle dodavanja protrčava na neopterećenu stranu (Dijagram 10).

Na dijagramima 11 i 12 vidimo drugačiju promenu strana do „originalnih pozicija” kao što je prikazano na dijagramu 2.

Na dijagramu 12 vidimo da igrač broj 5 postavlja blokadu za igrača broj 4, a što daje igraču broj 4 bolju mogućnost da bude otvoren za prijem lopte od saigrača broj 1. Igrač broj 5 može ponovo da „iskoči” do pozicije visokog posta posle blokade, a zatim da se spusti na niskog posta posle dodavanje ka igraču broj 4 (Dijagram 12).

Fleksibilnost je osnovna prednost ovog napada. „Trostruki – post” kontinuitet vam dozvoljava da slobodno menjate svog igrača u uglu, na niskom postu, ili visokom postu. To je jedan odličan napad za timove koji imaju tri krilna igrača, bez klasičnog centra. Npr., ukoliko je igrač u uglu dobro branjen, on se može pomeriti na poziciju niskog posta, i tako izmenjati pozicije sa svojim saigračem, da bi tako započeli napad.

Na dodavanje igrača broj 4 ka igraču broj 2, igrač broj 5 se pomera na suprotnu stranu reketa. Igrač broj 3 ostaje na poziciji visokog posta. Igrač broj 1 se pomera ka lopti da bi primio eventualni pas od saigrača broj 2 (Dijagram 13).

Pas igrača broj 2 ka igraču broj 1 je signal za pokretanje napada na drugoj strani terena. Igrač broj 1 driblingom

kreće u levu stranu. Igrač broj 5 se otvara u ugao terena, igrač broj 3 prelazi na poziciju posta na opterećenoj strani, ali treba da bude spreman da se spusti na niskog posta kada igrač broj 1 doda loptu igraču broj 5. Igrač broj 4 se pomera na poziciju niskog posta (Dijagram 14).

Na pas igrača broj 1 igraču broj 5 u uglu, igrač broj 3 se spušta na poziciju niskog posta, a 4 se penje na poziciju visokog posta. Igrači broj 1 i 2 menjaju svoje pozicije (Dijagram 15).

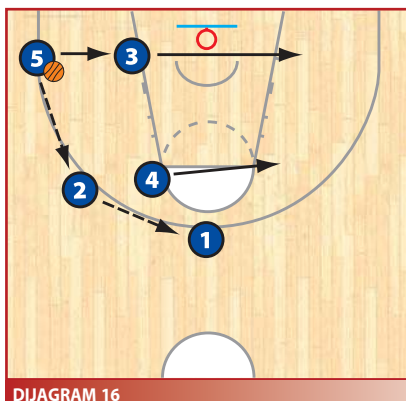
Na dijagramu 16 vidimo da na povratni pas igrača 5 ka igraču 2, igrači broj 3 i 4 se prebacuju na suprotnu stranu. Igrač broj 1 prima loptu od saigrača broj 2 i tako započinjemo napad na suprotnoj strani.

Igrač broj 1 driblingom ulazi na desnu stranu. Igrač broj 3 se pomera ka uglu terena da bi primio pas od saigrača broj 1. Na pas igrača broj 1 ka igraču broj 3, igrač broj 4 se spušta na poziciju niskog posta, a broj 5 se penje na poziciju visokog posta (Dijagram 17).

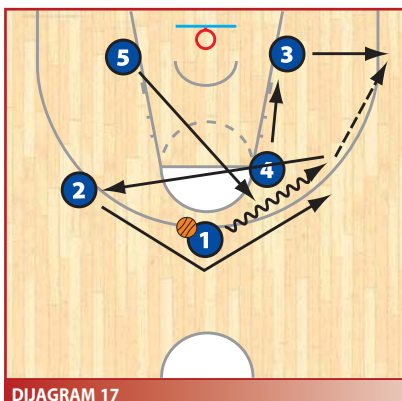
Na dijagramima 13-17 videli smo ono o čemu smo malo pre pričali, naše unutrašnje igrače (u ovom slučaju bez klasičnog centra) kako se menjaju na sve tri post pozicije.

Na početku teksta smo rekli da je ovo jedna multifunkcionalan napad, tj. da se može upotrebiti i protiv zonske odbrane, naravno, uz neka podešavanja.

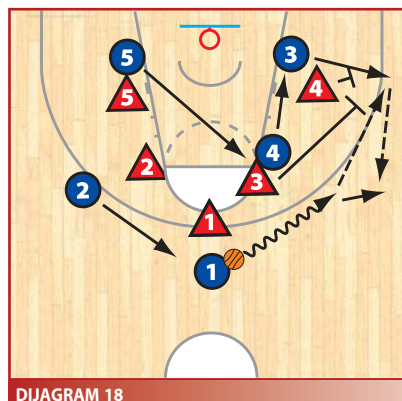
Igrač broj 1 dodaje loptu igraču broj 3 koji se otvara u ugao terena i zatim popravljva svoju poziciju, tj. pomera se ka lopti. Igrač broj 2 zauzima poziciju igrača broj 1. Ukoliko je igrač broj 3 udvojen po prijemu lopte, on mora brzo da vrati loptu saigraču broj 1. Igrač broj 5 se mora popeti na poziciju visokog posta, takođe da pomogne ako je igrač



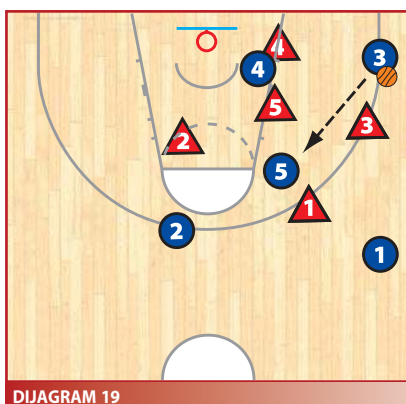
DIJAGRAM 16



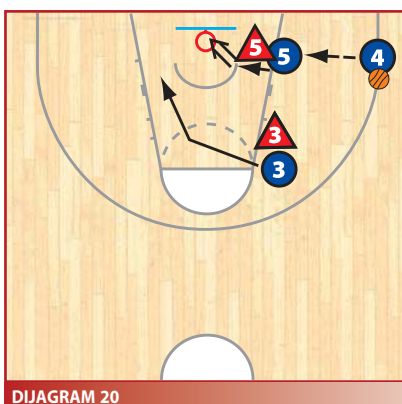
DIJAGRAM 17



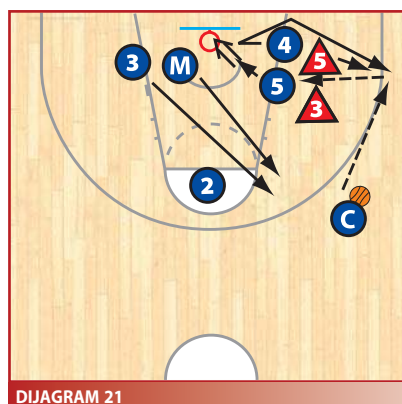
DIJAGRAM 18



DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 21

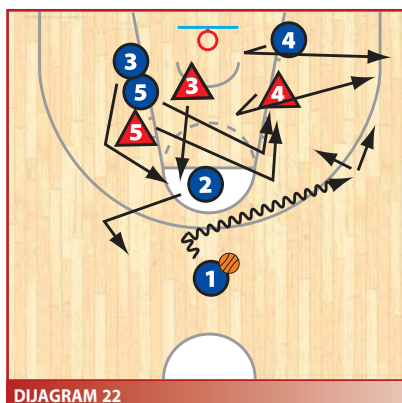
broj 3 udvojen, a igrač broj 4 se spušta na poziciju niskog posta (Dijagram 18).

Jedna od stvari koje mi lično volimo je da u ovakvim situacijama probamo loptu da dodamo do igrača na poziciji visokog posta, broj 5, zbog toga što smatramo da iz te pozicije možemo naći više rešenja za dobru realizaciju napada. Iz te pozicije igrač broj 5 može da „traži” igrača na poziciji niskog posta, broj 4, ili beka na neopterećenoj strani. Ukoliko igrač iz ugla terena, broj 3, vrati loptu do igrača broj 1, mi volimo da i posle toga ide pas na igrača na poziciji visokog posta, iz već pomenutih razloga (Dijagram 19).

Dobra pozicija za skok u napadu je možda i osnovna prednost ovog napada, bez obzira da li ga koristimo protiv zonskih ili odbrane čovek na čoveka. Prema nekim našim analizama, ovaj napad je najefektniji protiv 1-2-2, 3-2, ili 2-1-2 zonske odbrane.

Kada je reč o usavršavanju ovog napada, primećujemo da je kod pristupa usavršavanja u situacijama 5:5 cela pažnja usmerena na tri post igrača. Prikazaćemo i neke grupne vežbe koje će vam pomoći u usavršavanju ovog napada.

Na dijagramu 20 prikazaćemo kako ćemo vežbati lob pas o kome smo pričali. Igrač broj 4 ima obavezu da napravi lob pas ka igraču broj 5, koji je čuvan ispred. Prvi cilj igrača broj 5 je naravno, da postigne koš. Naravno, pre prijema lopte mora da razmišlja i o tome kako da se postavi u odnosu na odbrambenog igrača broj 5 da bi to dodavanje



DIJAGRAM 22

uspelo. Na dodavanje igrača broj 4 ka igraču 5, igrač broj 3 mora da reaguje, tako što će se spustiti „u leđa” saigraču broj 5, na poziciju niskog posta na drugoj strani, tako da igrač broj 5 ima više opcija u zavisnosti od reakcije odbrane (Dijagram 20). U ovoj vežbi, sva tri igrača napada treba izmenjati na svim pozicijama.

U sledećoj vežbi igrači su dobili instrukcije, takođe da odigraju odbranu ispred igrača na poziciji niskog posta. Vežbu počinjemo tako što trener (C)

dodaje loptu igraču broj 4 koji se otvara u ugao terena. Ova vežba se bazira na proceni igrača broj 4 kome da doda loptu. Ukoliko po prijemu lopte igrača broj 4, pomoćni trener (M) isprati igrača broj 3 na poziciju visokog posta, on pokušava da doda loptu igraču broj 5 lob pasom, a ako pomoćni trener (M) ne isprati igrača broj 3, onda mu broj 4 dodaje loptu i traži rešenje za realizaciju iz te situacije (Dijagram 21).

Najefikasniji način za obučavanje ovog napada je kada tri igrača napada vežbaju protiv tri igrača odbrane na unutrašnjim pozicijama. Naši spoljni igrači igraju bez odbrane i oni započinju napad. Spoljni igrači su ograničeni samo na šuteve spolja (ukoliko prime povratni pas od igrača na poziciji posta) (Dijagram 22).

Ovu vežbu možemo učiniti i takmičarskom, računanjem poena. Napad zadržava posed lopte ukoliko postigne poen, ili posle lične greške. Vežba poboljšava efikasnost, jača skakačke sposobnosti, i podiže samopouzdanje.



XIII Međunarodni mini-basket festival „Rajko Žižić“

Novi rekordi na sajmu



ove godine, posle novogodišnjih praznika, sledi još jedan novi doživljaj za mnogobrojne poklonike minibasketa iz Beograda, zatim širom Srbije, ali i gostiju iz našeg okruženja. Na početku 2013. godine, od 10. do 13. januara, okupiće se po trinaesti put, na starom zbornom mestu, pod kupolom Hale 3 Beogradskog sajma, dečaci i devojčice iz glavnog grada, ali i širom Srbije, kao i većine zemalja u okruženju. Pojaviće se neki novi klinci i klinceze da pokažu i prikažu šta su do sad naučili u igri pod mini-obručima i na terenu manjih dimenzija. Mnogi od njih će po prvi put pred širim auditorijumom prikazati svoje umeće sa malom naranđastom loptom.

– Na početku je ova manifestacija (nastala 2001. godine) nosila naziv Božićni mini basket festival, a posle iznenadne smrti prvog predsednika našeg Udruženja, proslavljenog reprezentativca Rajka Žižića, ovo svojevrсно nadmetanje najmlađih ponelo je njegovo ime. Okupljanje dece, verujem, biće i ovoga puta na najvišem nivou, da svi oni pokažu svoje znanje, umeće i borbenost. Takmičarski efekti su potpuno sporedni, kaže alfa i omega minibsasket udruženja Srbije Rade Georgievski.

Prošlogodišnji, 12. po redu Festival okupio je čak 144 kluba, odigrano je oko 200 utakmica na četiri terena. Kroz svodove sajma prodefilovalo je oko 2300 igrača i igračica i preko 5000 posetilaca. Očekuje se da će od 10. do 13. januara 2013. taj broj timova biti nadmašen, što znači da se sprema novi rekord. Naravno, pored timova iz Beograda i čitave Srbije (svaki broji po 15 igrača) dolaze redovno i njihovi vršnjaci iz Republike Srpske, Crne Gore, Makedonije, Slovenije, Bugarske i Mađarske. Dok pišemo ove redove spisak učesnika još nije zaključen i nije isključeno da se pojave i ekipe iz još nekih drugih država.

Igraće se u četiri kategorije prema uzrastu učesnika: 2002.godište i mlađi, zatim 2003. i mlađi, 2004. i mlađi i na kraju i minibasketaši koji su na svet došli 2005. i kasnije. Uvedena je od pre dve godine novina – nadmetanje se ekipe sastavljene samo od devojčica, a interesovanje je sve veće. Igra se, ovoga puta, na pet terena praktično istovremeno, na koševima visine 2,60 m i sa loptama broj 5.

Bez pomoći velikih se ne može, a ovo nadmetanje najmlađih ima punu podršku od generalnog sponzora, Naft-

ne industije Srbije i Gasproma, ali i donatora – Beogradskog sajma. Akciji se priključuju i mnogi drugi, jer ovo druženje najmlađih sigurno to zaslužuje. S. P.

Seminar

Predviđen je i novi četvorodnevni seminar za trenere i sve druge zainteresovane poslenike u ovoj oblasti pod već tradicionalnim imenom „Od mini basketa do košarke“. Tom prilikom će biti predstavljeni svi rekviziti, koševi i celokupna oprema koja se koristi za minibasket. Svakoga dana, u pauzi nadmetanja, po dva časa izuzetno interesantnih predavanja i praktičnog rada.

Prvog dana, 10. januara u 13 časova je promocija knjige Košarka za najmlaše, autora Radeta Georgievskog. Potom, sat kasnije predavač će biti dr prof. Vladimir Koprivica, a tema je „Greške u obučavanju i njihovo ispravljanje u minibasketu“. Dan kasnije, 11. od 13 časova pojaviće se za katedrom dr prof. Laslo Hajnal, a predavanje nosi naziv „Osnovni principi u radu sa decom u minibasketu“. Zatim sledi predavanje Gordana Todorovića: „Metodska postava obuke u šutiranju i korekcija grešaka“ (uzrast 11-12 godina). Trećeg dana mr. Angele Živkov Mesaroš govoriće na temu „Motoričke sposobnosti“ (uzrast 5-6 godina), a posle nje Milosav Reljin ima temu „Metodski postupak držanja lopte, hvatanje i dodavanje“. Poslednjeg dana od 13 časova legendarni Bora Cenić pričaće o „Izlaznim kretanjima iz osnovnih tehničkih elemenata, uočavanju grešaka u detaljima i korekcije“, dok će završnu reč dati Božidar Maljković sa temom „Rad sa mladima – individualna tehnika i taktika“.

Obavezno je prisustvo svih trenera koji rade sa uzrasnom kategorijom minibasketa, a to je i uslov za dobijanje bele licence, uz napomenu da je seminar besplatan za učesnike.

13. MEĐUNARODNI MINI BASKET FESTIVAL



10-13. JANUAR 2013.
BEOGRADSKI SAJAM
HALA III



Seminar za
košarkaške trenere

OD MINIBASKETA DO KOŠARKE

 **Košarkaški
Edukativni
Centar**



GENERALNI SPONZOR



DONATOR



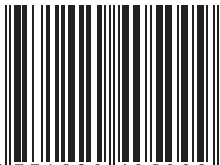
www.minibasket.org.rs



Uspešnu 2013. godinu
želi vam



ISSN 1820-4058



9 771820 405009