

# TRENER



časopis udruženja košarkaških trenera



JANUAR 2014, GODINA XVIII CENA 150 RSD 2 EUR 3,5 KM 100 DEN 25 KUNA



# Jubileji nase kosarke









Reč urednika

# TRENER – korak do punoletstva



ažljivi čitalac Trenera, primetio je da ovim brojem naš časopis ulazi u osam-naestu godinu izlaženja – u kontinuitetu. Možda nije trenutak za sumiranje učinjenog, ali o opravdanosti ovog poduhvata, pomenućemo samo tri činjenice koje mu idu u prilog. Možda ne i najvažnije, ali uredniku Trenera svakako izuzetno drage. Prva je pomenuta vać u prvoj rečenici ovog uvodnika. Kontinuitetom koji ima Trener, ne može se pohvaliti ni jedna trenerska organizacija Evrope, da ne idemo dalje. Druga, kako je to primetio naš predsednik Aco Petrović, uz BCB, Trener je postao brend UKTS. I nešto više o trećoj činjenici. Na samom početku bilo je vrlo malo onih koji su poželeli da u svom posedu imaju svaki broj časopisa.

Prvi kolekcionari Trenera bili su Vinko Bakić, Kaca Perić, Željko Obradović, Boško Đokić, Dejan Anđelković i izvinjenje, ako sam nekog iz neznanja izostavio. Međutim, već nekoliko godina broj kolekcionara Trenera se znatno povećao, na veliko zadovoljstvo nas koji ga stvaramo. Taj broj bi svakako bio veći kada bi distribucija bila, kako „bog zapoveda“, ali na žalost nije. Mnogo je Trenera kojima upravo iz pomenutog razloga, i pored velike upornosti, nedostaje po jedan ili samo nekoliko brojeva da kompletiraju svoju kolekciju. Najčešća adresa na koju se javljaju je – urednik Trenera. S toga upravo apel onima koji su sačuvali tek po neki broj da napravimo malu berzu Trenera. Prema potražnji, molim sve one koji imaju, a nije im neophodan, ustupe sledeće brojeve: 1, 5, 9, 10, 16, 19, 26, 59, 60 i 61. Verovatno je broj onih koji tragaju za deficitarnim brojevima znatno veći. Zao

pošaljite na mel adresu Udruženja: ukts@ukts.rs koje brojeve potražujete, a koje nudite. Prilika za razmenu, pored ličnih kontakata mogla bi da bude i svako trenersko okupljanje, kao što su Trenerski dani ili BCB. Naravno, prihvat ćemo svaki kreativan predlog kako bi se broj onih koji imaju sve brojeve časopisa – povećao. Uz zahvalnost najupornijima na posedovanju ili stvaranju svoje kolekcije, toliko o trećoj činjenici koja nas svakako inspiriće, podstiče, ali i obavezuje da ne posustanemo.

Dok se ponosimo pomenutim činjenicama, a ima ih još, podsetimo da se naš časopis finansira, isključivo od članarine. Tu dolazimo u raskorak. Komplimenti našem časopisu, već godinama, nisu u srazmeri sa izvršavanjem nejelementarnije obaveze koja označava pripadnost Udruženju i želji da se dobije ovaj časopis, a to je pitanje – članarine.

Kao u svakoj ozbiljnoj organizaciji, poštovanje normi, a Statut, je u našem slučaju vrhovni pravni akt se podrazumeva. Po našem Statutu članarina Udruženju plaća se u januaru. Naravno da se ta obaveza može, u opravdanim slučajevima i prolongirati, ali nedopustivo je izbegavati je. A ima i takvih slučajeva.

Zato vas pozivamo, u ime Udruženja, koje se može ponositi svojim članovima, u ime svih programa stručnog usavršavanja koji vam se nude, pa i u ime ovog časopisa, pored moralnih, poštujuete i pravne norme svog udruženja.

Dakle, uz najlepše želje u novoj 2014. Godini i poruka – ispunite svoju statutarnu obavezu – uplatite članarinu. Pored ostalog – imaćete i TRENER.

M. P. Polovina

Legendarni trener dobio specijalno priznanje Sportskog saveza Srbije

# Obogaćena riznica priznanja



vo je velika čast za mene, priznanje sam dobio zahvaljujući timskom radu. Sav uspeh dugujem brojnim generacijama košarkaša i trenera koji su bili naši najbolji ambasadori širom sveta, kao i mojoj najdražoj selekciji – reprezentaciji.

Ovim rečima se Dušan Duda Ivković, jedan od najboljih i najtrofejnijih trenera svih vremena u Evropi, zahvalio na specijalnoj nagradi Sportskog saveza Srbije. Priznanje je primio iz ruku ministra sporta Vanje Udovičića i predsednika SSS Aleksandra Šoštaru u plenarnoj sali Doma Narodne skupštine. Pored njega, istim priznanjem nagrađen je i legendarni fudbalski trener Velibor Bora Milutinović.

– Još jednom se zahvaljujem Sportskom savezu Srbije i predsedniku Aleksandru Šoštaru – dodao je popularni Duda. – Često su mi postavljali pitanje koji uspeh mi je

osvojio Uleb kup sa Dinamom iz Moskve, Kup Radivoje Koraća sa Partizanom... Kao selektor reprezentacije Srbije uzeo je srebro na Evropskom prvenstvu 2009. u Poljskoj, osvojio 4. mesto na Svetskom prvenstvu u Turskoj 2010.

– Ne postoji tajna uspeha – rekao je Ivković neposredno pošto je primio priznanje Sportskog saveza Srbije. – Treba samo postaviti određene principe koji treba da se ispoštuju, biti lider, voditi tim, preuzeti odgovornost i kad ima uspeha, i kad izostane i, normalno, napraviti kvalitetnu hemiju. Uvek sam se trudio da svo svoje znanje prenesem na najkvalitetniji mogući način igračima, ali nisam samo ja njih učio, nego sam i sam učio od njih. Mnogo toga sam ja naučio od igrača koje sam trenirao.

Zvuči prosto kad to kaže veliki Duda, kao što je uvek izgledalo jednostavno, kao najlakša stvar na svetu kad tim

koji on trenira dobije utakmicu. Koliko rada i odricanja iza svega toga stoji najbolje zna sam Ivković, kao i njegova porodica. On nerado priznaje, jer ionako ne voli mnogo da priča o sebi, ali treba podvući da mu je supruga Nena bila najveća podrška u svakom trenutku bogate karijere. Njoj, i svojim ljubimcima golubovima, uvek se vraćao posle svakog uspeha, ali i onih retkih neuspeha koje je imao. Tako je bilo i ove jeseni po povratku sa Evropskog prvenstva u Sloveniji, mada ni mesecima posle tog događaja u našoj javnosti nije is-



najdraži, i ko je najbolji igrač koga sam trenirao. To je vrlo teško pitanje. Moje mišljenje je da nisu trofejni treneri samo oni koji osvajaju trofeje. Bilo je izuzetnih trenera koji su stvarali igrače u raznim sportovima. Bilo je, recimo, vrhunskih plivačkih trenera koji nisu znali da plivaju. Vrlo mi je teško da izdvojim jedan rezultat posle toliko klubova i nacionalnih selekcija sa kojima sam radio.

A Dušan Ivković je radio sa reprezentacijama SFRJ, SR Jugoslavije i Srbije, i trenirao, između ostalih, Olimpijakos, CSKA, Partizan... i beogradski Radnički, klub u kome je košarkaški rođen, i kome je poklonio svu svoju ljubav. Sa reprezentacijama Jugoslavije osvojio je pet medalja – tri titule prvaka Evrope (1989. u Zagrebu, 1991. u Rimu i 1995. u Atini), zlato na Svetskom prvenstvu 1990. u Argentini i srebro na Olimpijskim igrama u Seulu 1988. Dvaput je trijumfovao u Evroligi kao trener Olimpijakosa,

kristalizovan stav da li je sedmo mesto tamo osvojeno podvig, ili neuspeh.

– Da budemo objektivni, nisam ja baš namerno tamo vodio najmlađi tim na šampionatu. Odabrao sam ono što je preostalo, ono što sam mogao da odaberem u poslednjem momentu – priznao je Dušan Ivković u nedavnom intervjuu NIN-u.

Ono što je sigurno je da je posle EP u Sloveniji završio svoju misiju na klupi reprezentacije Srbije. Na penziju i ne pomišlja, a šta dalje – odgovor je dao sam:

– Lično, osećam da mogu da radim bolje nego što sam ikada radio. U svakom slučaju, neću čekati da nekom od kolega trenera „odleti glava“, pa da preuzmem klub. To ne dolazi u obzir. Kad dođe vreme, razmisliću da li bi trebalo da nastavim sa trenerskim poslom.

**Aleksandar Ostojić**, foto: MN Press



Obeleženo – 90 godina od prve košarkaške utakmice u Srbiji

# Tri vredna jubileja naše košarke



*Izložbu povodom jubileja u OŠ Kralj Petar I otvorio je Borislav Stanković, počasni predsednik KSS*

**p**oslednjeg dana novembra u Osnovne škole „Kralj Petar Prvi“ u Beogradu obeležena je 90. godišnjica od prve košarkaške utakmice koja je odigrana u Srbiji. Tom prilikom u dvorištu škole postavljena je i replika drvene košarkaške table na kojoj je odigrana istorijska utakmica 1923. godine.

– Počeli smo praktinčno ni iz čega, još pre drugog svetskog rata. Kad je igrano prvo prvenstvo tadašnje države rezultat na utakmicama bio je 2:0. Pogledajte dokle smo dogurali, a nadam se da će generacije koje dolaze nastaviti našim putem – istako je Bora Stanković, počasni predsednik KSS i dugogodišnji, sada počasni, generalni sekretar FIBA.

Ovom prilikom obeleženo je 65 godina od osnivanja Košarkaškog saaveza Jugoslavije i pola veka od osvajanja prve medalje na Svetском prvenstvu u Rijii 1963. godine.

U prostorijama Osnovne škole „Kralj Petar Prvi“ otvorena je i izložba pod nazivom „Zvezdanim stazama naše košarkaške galaksije“ na kojoj su izloženi eksponati, trofeji i medalje koji svedoče o bogatoj istoriji naše košarke:

– Hvala svim ljudima koji su doneli košarku ovde i omogućili nama mlađima da stasamo kad je sve bilo postavljeno na svoje mesto. Zato svi zajedno treba da uputimo najmlađe i pokažemo im u kom pravcu da idu, jer sve što se dešava danas nije nešto što bi trebalo da nas krasi – naglasio je Dejan Tomašević, potpredsednik KSS.

Zahvalnicu za organizaciju ovih jubileja dobilo je, pored ostalih, i Udruženje košarkaških trenera Srbije.

Lj. Masal

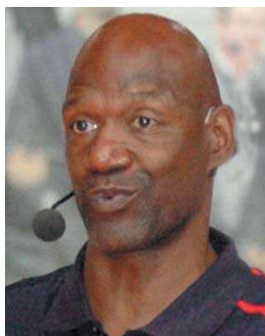
## Đorđević



Gotovo je poravilo, da oni koji u mnogim akcijama učestvuju sa mnogo znanja, entuzijazma do fanatizma i nesebičnosti – ostaju u senci i po malo neprimećeni, pre svega, jer je to njihov stil rada. Nama to na ovoj veličanstvenoj manifestaciji nije promaklo.

Poznati trener i veliki zaljubljenik u košarku – Bratislav Bata Đorđević, bez koga ova manifestacija ne bi, možda, ni postojala još jednom je podsetio da bez prošlosti nema budućnosti:

– Sve dobre stvari koje su se ranije desile, treba utkati u sutrašnjicu našeg sporta. Na obeležavanje ovih jubileja došlo je više od sto vrlo uglednih ljudi. Ne slavi se 90. godina svaki dan. Svi smo mi deo velike košarkaške porodice. Sve ovo prvenstveno radimo zbog dece, da i oni vide kako se radilo i kakvi su se uspeši ređali, izjavio je Bata Đorđević.



**Teri Porter:** Predavanje sa BCB 2013

# Korner napad



Teri Porter rođen je 1963. godine u Viskonsinu. Igračku karijeru u NBA je započeo u Portlandu, koji ga je 1985. godine draftovao kao 24. pika. Sa ovom ekipom je dva puta stigao do Ol-stara, a nosio je i dres Minesote, Majamija i San Antonija. Po okončanju igračke karijere, prvi trenerski angažman imao je u Sakramento Kingsima 2002. godine, kada je radio kao pomoćni trener. Dve sezone je bio prvi trener Milvoki Buksa, a zatim i Finiks Sansa. Od 2011. godine je pomoćni trener Riku Adelmanu u Minesoti Timbervulvsima.

mora da bude na centralnoj poziciji pomeren malo ulevo, u odnosu na stranu lopte. Ono što može olakšati usvajanje ovog napada pogotovo u nekoj ranoj fazi je da svakoj opciji damo ime. Kasnije kada se napad dovede do automatizma igrači više neće prozivati opcije nego će igrati u odnosu na to kako odbrana igra.

U napad ulazimo tako što igrač broj 1 dodaje loptu igraču broj 2 i odlazi u ćošak (Dijagram 2) može se učiti napad i driblingom s tim što igrač broj dva odlazi u ćošak a igrač broj 1 driblingom popunjava njegovu poziciju (Dijagram 2.1) Igrači na pozicijama 2 i 3 moraju da imaju do-



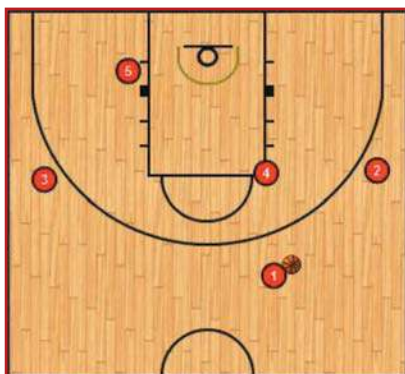
Kada govorimo o Korner napadu postoji nekoliko osnovnih pravila na koja moramo da obratimo pažnju. Rastojanje između igrača (spejsing), strpljenje, bitno je da su igrači na pozicijama 4 i 5 dobri dodavači Takođe, moraju dobro da trče i da što pre zauzmu svoje pozicije u napadačkom rasporedu. Veoma je bitno da otvore liniju dodavanja ako su na strain pomoći i u slučaju da je drugi visoki frontiran odnosno da odbrana igra ispred njega.

Postoji pet mesta (pozicija) koje u svakom trenutku moraju biti „popunjene” (Dijagram 1). Igrač na poziciji 3

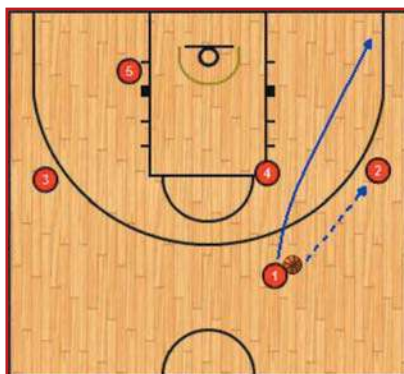
bru kontrolu lopte i dobro dodavanje i da u svakom trenutku zamene jedan drugog. Igrač na poziciji 4 u ranoj fazi napada trči do pozicije niskog posta i pokušava da primi loptu ako je nije primio vraća se na poziciju „lakta” kao na ijagramu 1.

Prva opcija kad igrač na poziciji 4 primi loptu, igrač 2 ide u blokadu igraču 1 koji mora da bude strpljiv i „čita” odbranu. Posle blokade igrač 1 pravi „curl cut” ka košu. (Dijagram 3) Igrač 4 mora da odluči šta će uraditi ako ne može da doda loptu igraču 1. Prva opcija je uručenje

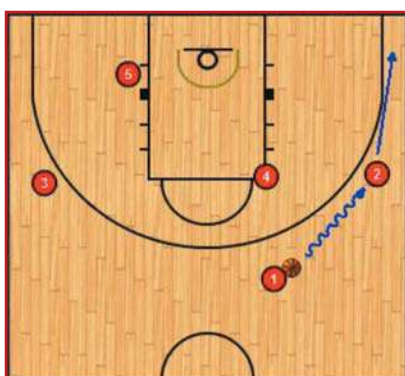




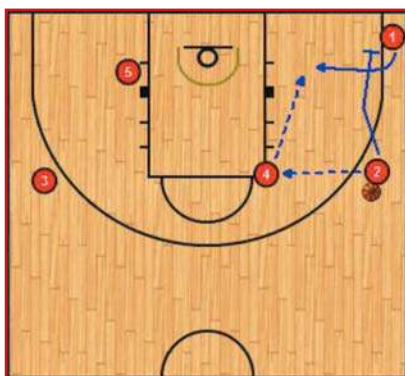
DIJAGRAM 1



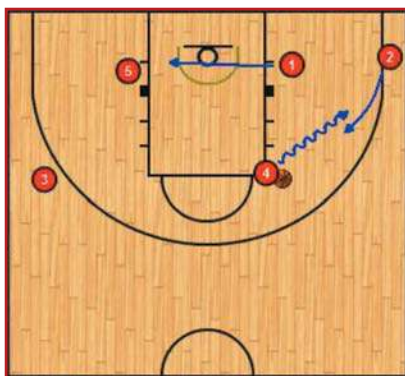
DIJAGRAM 2



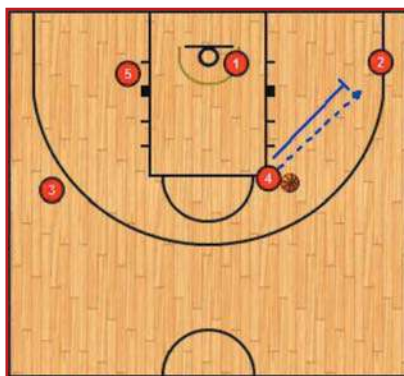
DIJAGRAM 2.1



DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 4.1

igraču 2 i posle uručenja širi u ćošak. Igrač 2 posle uručenja napada koš. (Dijagram 4) Takođe, igrač 4 može da doda loptu igraču 2 i ode u leteći PnR. (Dijagram 4.1) U trenutku pika na strani pomoći igrač 5 pravi fler blokadu

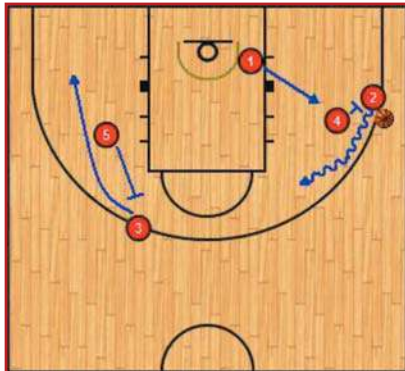
za igrača 3 dok se igrač 1 diže na krilnu poziciju. (Dijagram 4.2.)

Opcija koju zovemo SWING. U akciju ulazimo driblingom i prebacujemo loptu na igrača 3 (Dijagram 5) iz ovoga opet imamo nekoliko opcija. Prva opcija je da igrač 5 odmah ide u pick iz koga ide u roll ka košu dok igrač 4 ostaje na centralnoj poziciji (Dijagram 5.1) gde se praktično igra 2 na 2 na strani. Druga opcija je da se lopta doda igraču 5 koji se nalazi na poziciji lakta gde igrač

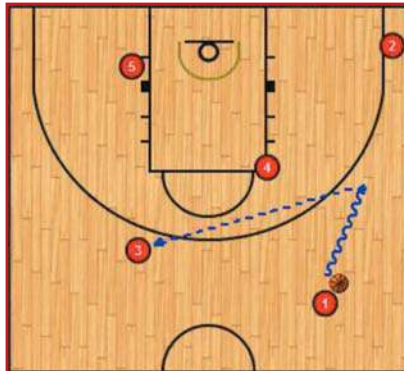


3 širi u kornjer posle čega mu igrač 5 dodaje loptu i ide u leteći PnR. Na strain pomoći igrači 1 i 4 prave uzastopne blockade za igrača 2 (Dijagram 5.2.). Igrač 3 sada ima opciju da igra 2 na 2 sa 5 kao i mogućnost izlaznog pasa na igrača 2 za šut. Treća opcija je da kada igrač 5 primi loptu na laktu, ne ide u leteći PnR nego čeka uzastopne blockade za igrača 2. Igrač 2 mora da čita odbranu i odigra u odnosu na nju. Ako ga bampuju i igraju agresivno ispred njega on će utrčati na back door (Dijagram 5.3.) Ako idu za njim iskoristiće drugi blok i krenuti odmah ka košu (Dijagram 5.4.) U tom slučaju igrač 1 koristi blok igrača 4 i izlazi na šut odmah za njim (Dijagram 5.5.)

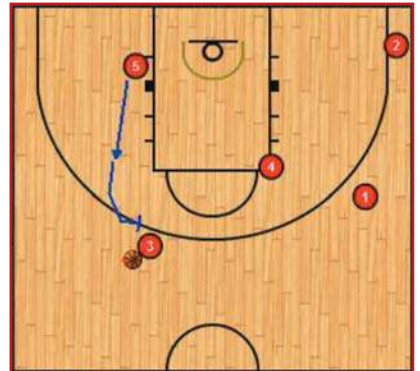




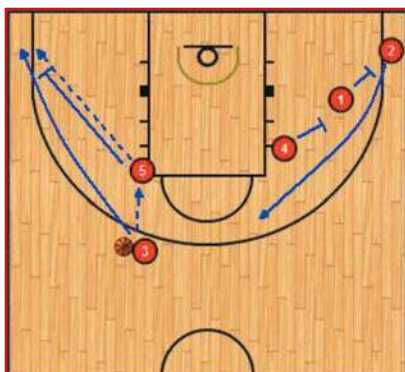
DIJAGRAM 4.2



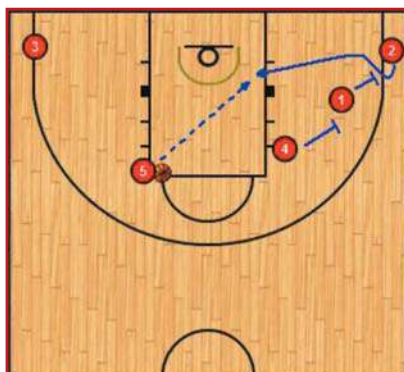
DIJAGRAM 5



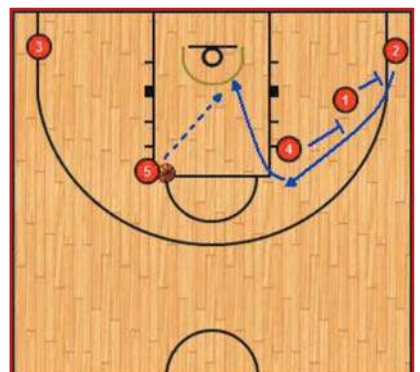
DIJAGRAM 5.1



DIJAGRAM 5.2



DIJAGRAM 5.3



DIJAGRAM 5.4

Korner napad postavljamo u odnosu na ekipe protiv kojih igramo pa u samom napadu dosta koristimo PnR opcije.

Igrač broj 1 otvara pas na igrača 2 i odlazi u korner, igrač 4 ide u pick i rola ka košu dok u isto vreme na strain pomoći igrač 5 pravi fleblokadu za igrača 3. Igrač sa loptom kreira i određuje završnicu. (Dijagram 6) Ako otvori pas na igrača 3, a ovaj pak nema šut, igrač 5 ide u PnR. (Dijagram 6.1).

Često igramo i PnR iz swing opcije. Raspored je isti. Igrač 1 otvara pas na igrača 2 i ide u korner. Igrač 2 prebacuje loptu na igrača 3. Igrač 3 dodaje igraču 5 i ide u kor-

ner. Igrači 2 i 4 prave uzastopne blockade za igrača 1. Igrač 1 posle blockade od igrača 4 pravi curl kretanju ka košu. (Dijagram 7) Igrač 2 posle postavljene blockade dobija blok od igrača 4 i prima loptu od igrača 5. Igrač 2 po prijemu lopte igra pik sa igračem 4. Igrač 4 se otvara u širinu dok igrač 5 rola ka košu. (Dijagram 7.1).

Iz samog napada možemo izvući specijale koji daju mogućnost našim igračima da lako poentiraju. Ove minijature se najčešće postavljaju posle tajm auta.

Ako imamo dominantnu peticu koja može da reši ispod koša postavićemo igru na sledeći način. Igrač 1





otvara pas na igrača 2 i odlazi u korner. Igrač 2 prenosi loptu na igrača 4 koji se nalazi na lakat poziciji i posle dodavanja odlazi u blokadu za igrača 1. (Dijagram 8) Igrač 4 uručuje loptu igraču 1 koji napada driblingom i pokušava da doda loptu petici koja se bori za poziciju na niskom postu. Igrač 4 po uručenju ostaje široko. Ako igrač 1 ne može da direktno doda na niski post traži se prenos na igrača 3 koji će pokušati da dodana igraču 5. (Dijagram 8.1)

Opcija dva posle tajm auta. Utrčavanje kroz sredinu.

Igrači su u istom rasporedu. Tajming i raspored su sledeći. Kada igrač 4 primi loptu od igrača 2 dolazi do fler blockade igrača 5 za igrača 3. Igrač 2 se spušta u blok jedinici koja umesto curl utrčavanja odlazi ka četvorci i oko nje utrčava kroz sredinu u reket. Od igrača 4 tražimo da loptu doda o pod za lako polaganje. (Dijagram 9)

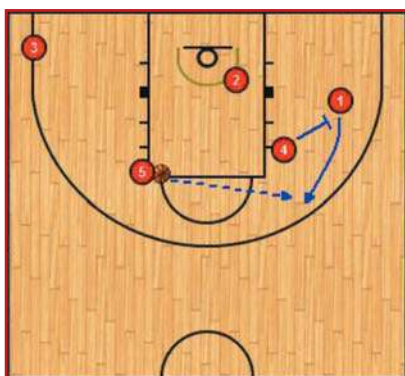
U trećoj opciji posle tajm auta imamo ideju da spustimo loptu na niski post. Imajte na umu da igrač na pozici-

ji 4 mora da ima solidnu igru na niskom postu. Ostali igrači se samo pomeraju u odnosu na njega i drže dobro rastojanje.

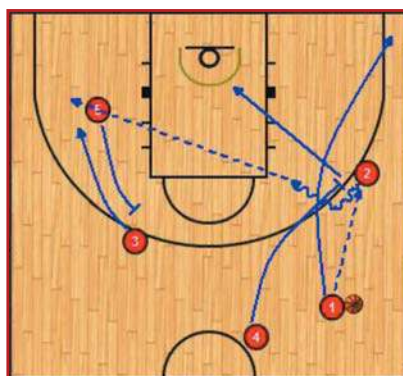
Ulazak je isti s tim što igrač 1 kada doda do igrača 2 ne odlazi u korner nego utrčava ka košu i pravi leđnu blokadu igraču 4. (Dijagram 10)

Za ovakav napad potrebno je imati obučene igrače i dosta strpljenja pogotovo kada je reč o tajmingu i spejsingu. Sam napad dosta insistira na saradnji dva ili tri igrača. Tako da u samom treniranju istog raščlanjujemo celinu i postavljamo situacije na strain pomoći i na strain lopte. Dosta vežbamo PnR i igračima dajemo totalnu slobodu kreiranja, oni odlučuju da li će šutnuti ili dodati loptu. Želimo da se osećaju komotno u napadu ali ne bez odgovornosti. Kako vreme prolazi igrači dobijaju samopouzdanje igrajući korner napad i počinju sami da čitaju šta im odbrana daje i kreiraju situacije za poentiranje.

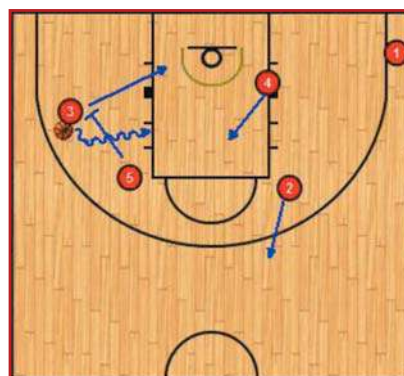
Priredio: **Milan Mitrović**, viši košarkaški trener



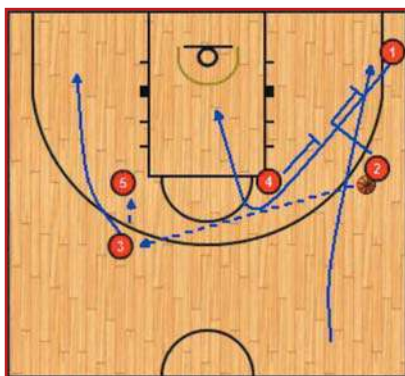
DIJAGRAM 5.5



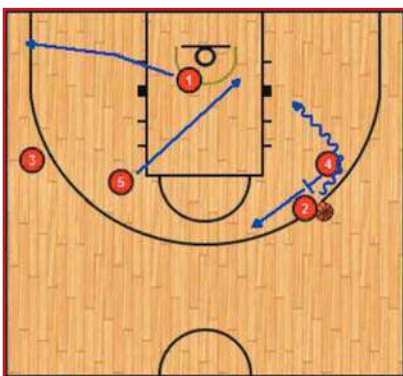
DIJAGRAM 6



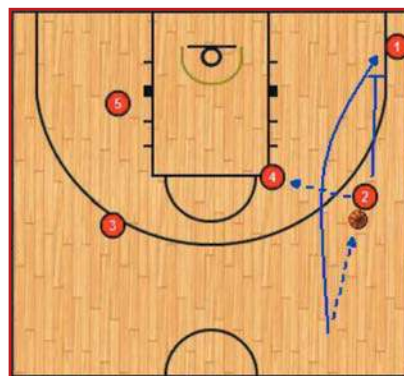
DIJAGRAM 6.1



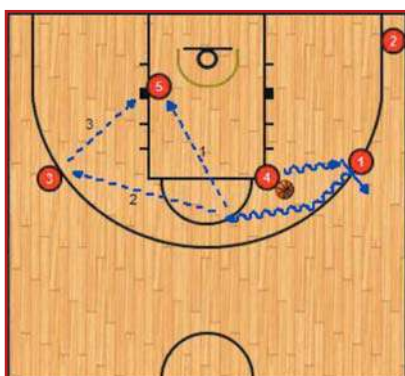
DIJAGRAM 7



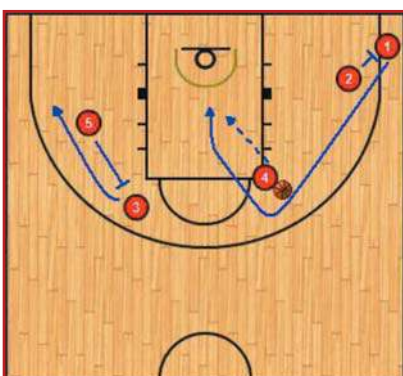
DIJAGRAM 7.1



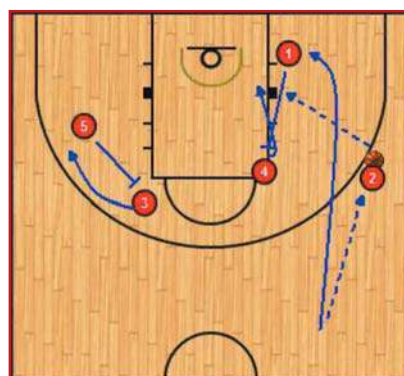
DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 8.1



DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



KK Partizan vođen **Duškom Vujoševićem** u (ne)mogućoj misiji

# Isceđena suva drenovina!

**U** momentu kada zaključujemo ovaj broj Trenera (18. decembar) Partizan još uvek nije formalno overio evropsku vizu za Top-16. Uvereni da taj podvig neće izostati, razgovarali smo sa trenerom Vujoševićem, posle epske pobede nad Fenerbahçeom u gostima. Povod kome se ne može odoleti, jer verujemo da će se do izlaska ovog broja pomenuta viza overiti. Čak ako to slučajno izostane, vredi pročitati redove koji slede.

– Stalno počinjemo Sizifov posao. Guramo kamen ka vrhu, a kada počne nova sezona, kamen je opet na dnu. Ali, mi uvek krećemo s ljubavlju. Bez obzira koliko se menja tim, nama ostaje prepoznatljiv stil i sistem igre. Biće nam potrebno vreme u kome imamo teške protivnike i utakmice, ali smo naučili da plivamo u vodi onakvoj kva jeste. Svako može da pliva u mirnoj.

Ovim rečima Duško Vujošević je najavio predstavu i podigao zavesu za novu sezonu.

Pojavili su se crno-beli klinici godinu dana stariji i ras-trčali se po parketima „koj život znače“. Na Jadranu sve po planu, u Evropi dva napeta poraza na gostovanjima i jedna dominantna partija u Pioniru. Razdragana i vesela muzika staje. Kreće drama.

Deveti je minut petog čina u Moskvi. Leo Vesterman, kompozitor, teško se povređuje. Orkestar počinje da škripi. Najubedljiviji poraz u istoriji Partizana. Sledi i neuspех u derbiju, doduše daleko časniiji, a potom i poraz od Barselone u Pioniru. Delovalo je kao da se evroligaška kula od karata polako ruši. Ali, ista trupa je počela da se snalazi u potpuno novim ulogama.

Nanter se, na domaćem terenu, provlači, situacija deluje bezizlazno, ali se i pored toga rađa novo sunce. Bogdanović postaje ubitačan „kec“, Milosavljević je čudesan kapiten, Kinzi se konačno pronalazi u Beogradu, Lovrenj je najbolji skakač, Milutinov demonstrira talenat...

– Veoma sam zadovoljan prikazanom igrom i rezultatom. Čestitke upućujem igračima, kao i zahvalnost, jer





## Skalp za poštovanje

Partizan je u Moskvi, u meču protiv CSKA, izgubio najvećom razlikom u istoriji kluba, utakmicu je završio sa 42 poena manjka.

– Čovek koji vodi mladi tim mora da bude spreman na različite epiloge. Da ima širok spektar očekivanja i podnošenja. Ali, povreda Vesterma-

na je imala veliki uticaj na našu igru. Ne samo zbog njegovog igračkog odsustva, jer znam kako je sve to emotivno delovalo na mene, a sigurno i na njegove saigrače. S druge strane, Partizan je izgradio određeni respekt koji isto tako lako može i da se izgubi. Izgrađen je ugled, protivnici nas poštuju, igraju maksimalno, u Moskvi smo imali situaciju da na 42 razlike Mesina insistira da se ide na koš, da je nezadovoljan sudijskom odlukom. Jako mu je bilo stalo da dobije sa velikom razlikom, što pokazuje i koliko nas poštuju, jer uzeti scalp Partizanu je velika stvar, ističe Vujošević.



trud koji ulažemo u ovakvim situacijama dobija smisao – poručio je Duško Vujošević posle deklasiranja Budivelnika u Beogradskoj areni.

Ipak, Fenerbahçe Ülker u Istanbulu ne može da bude srušen.

– Ni maksimum nam verovatno neće biti dovoljan za pobjedu – najavljuje Vujošević gostovanje Željku Obradoviću.

To je taj trenutak. Kulminacija. Napetost. Rađanje.

– Utakmica u Istanbulu sama po sebi spada u letove koji se pamte – kaže Vujošević posle spektakularne partije i pobjede nad Fenerbahçe Ülkerom kojom je Partizan, na neverovatan način, sačuvao šanse za plasman u Top 16. – Gledano sa strane, osim rezultata, a ne bi bilo dobro da je on izostao, bila je lepa utakmica, puna atraktivnih poteza, izvanrednih individualnih gestova igrača, preokreta. Tako da je i u lepoti same igre publika mogla da stvarno uživa. A to što su navijači Partizana više uživali, nas čini još srećnijim.

Reakcije košarkaškog sveta nisu izostale. Još dok su Bogdan Bogdanović, Dragan Milosavljević, Tarens Kinzi

i Žofri Lovernj, rešetal koš mnogo moćnijeg protivnika, društvene mreže su postajale platforma za divljenje Partizanovom talentu i Dušku Vujoševiću na njegovom razvijanju. A nakon poslednjeg zvuka sirene, Evropa se poklonila.

– Sada, kada dođu ovako lepi momenti koji ne traju dugo setim se kada sam se prošle godine vratio u Partizan, kada se sakupila ova ekipa. Rekao sam da je ovo jedna od najtalentovanijih generacija svih vremena. Sada tu nisu Lučić, Bertans i Vesterman, a ovi momci i bez njih rade to što rade. Zato bih podsetio ljude koji u velikom broju imaju kratko pamćenje, koliko sam bio u pravu. A vrlo je malo njih poverovalo da sam uopšte u pravu.

Zaista, kada se zamisli ekipa sa Vestermanom na kecu i Bertansom na trojci umesto na krevetima na kojima se oporavljaju od teških povreda kolena, jasno je koliko bi Partizan bio još ubitačniji. Lučića i da ne pominjemo.

– Zaista mi je žao što nismo mogli da zadržimo tim od prošle godine, jer sa tako mladim i talentovanim timom već izgradio radne navike, sisteme vrednosti, moralne odnose, postali su dobri saigrači jedan drugome, spremni da se bore do poslednjeg atoma snage... Mislim da bismo ove godine bili zaista konkurentni svim timovima u Evropi.

Ipak, Partizan je polako rastao, a Vujošević kombinovao. Sposobnost igranja sa onim što mu je „pri ruci“ jedna je od vrlina najtrofejnijeg trenera crno-belih.

– Posle povrede Vesteremana nama je bilo potrebno vremena da nađemo rešenja u igri i da se u hodu složi jedan novi tim. Ta povreda se desila u najnezgodnijem trenutku, u seriji teških i odlučujućih utakmica. Ali, pre svega, zalaganjem momaka uspeli smo da nađemo rešenje i to funkcioniše ne samo sada, već to pokazujemo i dobrim igrama u Jadranskoj ligi.

Iako od svojih igrača uvek očekuje samo „da pruže sve od sebe“, po povratku sa gostovanja Fenerbahçe Ülkeru, trener Vujošević je podvukao:

– Nije lako igrati sa tako malim fondom igrača. Ali ovi momci pokazuju karakter, cela ekipa. Ne štede se i ako znaju da će igrati 39 minuta, ne kalkulišu. Svaka im čast.

„Nedostaju nam još dvojica igrača“, rekao je Vujošević prilikom podizanja zaves pred početak sezone. Ne samo da ta dvojica nisu došla, već je jedan iz trupe morao da otpadne zbog povrede. Maltene ni na jednoj utakmici trener crno-belih nije računao na kompletan sastav, muke su mučili Milutinov, Kinzi, Musli... Ali, Partizan je ponovo oduševio i zadivio košarkašku Evropu.

Vujošević voli da kao metaforu za nemoguć posao iskoristi „ceđenje suve drenovine“ za koje kaže da je izvodljivo samo u narodnim pesmama. Onda smo i ljubitelji košarke čuli pesmu pesmu, crno-belu pesmu. Dodajmo, trener Vujošević je uvek spreman da sa čitaocima ovog časopisa, a to, pre svih, su njegove kolege, podeli razmišljanja, tajne uspeha i malobrojnih poraza.

Milun Nešović



**Dejan Radonjić, trener KK Crvena zvezda**

# Plaćen danak neiskustvu

**k**ormilo Crvene zvezde preuzeo je polovinom aprila 2013. godine. Klupa crveno-belih u tom trenutku bila je prilično užarena s obzirom da je na čelo stručnog štaba došao samo nekoliko dana pre početka fajnal-fora ABA lige na kome su se vadile evroligaške vize. Dejan Radonjić se smelo prihvatio velikog izazova i trijumfom u polufinalu završnog turnira regionalne lige nad Radničkim, Crvenu zvezdu je posle 14 godina odveo u najelitnije evropsko klupsko takmičenje.

Crveno-beli su na više nego dostojan način reprezentovali srpsku košarku, a malo je nedostajalo da crveno-beli budu učesnici i TOP 16 faze. U nekoliko mečeva izabranicima trenera Dejana Radonjića nedostajalo je sreće, dueli su rešavani na jednu loptu, a čini se da je u tim utakmicama u kojima je Zvezda tesno gubila pre svega plaćen danak neiskustvu.

Međutim, da bi se došlo do pozicije da sa evropskim velikanima kakvi su Panatinaikos i Makabi budete ravnopravan rival bilo je neophodno proći jedan dugotrajan proces, a priču na tu temu sa Dejanom Radonjićem počeli smo od selekcije tima koja je vrlo kvalitetno napravljena:

– Bili smo veoma temeljni u radu. Prvo smo krenuli od analize tima koji igrao prošle sezone. S obzirom na kvalitet takmičenja koje nas je čekalo, činjenice da smo posle dugo godina obezbedili učešće u Evroligi i ambicija koje treba da se ostvare ove sezone počeli smo da koncipiramo tim u skladu sa onim što predstavlja neku moju košarkašku filozofiju. Vodili smo računa o svim aspektima, čak i najsitnijim detaljima pokušavajući da u skladu sa svim tim kreiramo najbolju ekipu. Jako je bilo bitno sve to posmatrati kroz jednu posebnu prizmu da smo u ekipi mogli da imamo najviše četiri stranca, kao i da smo morali da nadomestimo odlaske velikog broja igrača – počeo je priču Dejan Radonjić.

Mnogi su na startu smatrali da je Zvezda morala da se adekvatnije pojača na poziciji krilnog-centra. Međutim, Radonjić je svesno ostavio prostor mladom Luki Mitroviću, koji je trenerovo ukazano poverenje u potpunosti opravdao veoma dobrim igranjem.

– Od samog starta se nametala pretpostavka da na poziciji četiri treba da se dodatno pojačamo. Ali, smatrao sam da jedan mlad i talentovan igrač kao što je Luka Mitrović treba da dobije više prostora i šansu da u perspektivi postane neko ko će biti nosilac igre Crvene zvezde. Moguće je da na stratu to nije izgledalo tako, ali veliki rad i trud koji su uloženi i moje poverenje koje je dobio je počelo da daje rezultate. Kako je vreme odmicalo počeo je

da sazreva, stiže neophodno iskustvo i igra sve bolje. Ostaje veliki žal što je doživeo taj peh sa povredom jer smo sa njim počeli da doijamo stabilnost na toj poziciji – objasnio je Radonjić.

Jedna od odlika trenera Dejana Radonjića je velika posvećenost poslu. U prilog tome govori podatak da je pre zvaničnog početka priprema tokom leta radio sa nekolicinom mladih i talentovanih igrača u cilju njihove što bolje adaptacije na trening u seniorskoj konkurenciji. Sa pripremanjem ekipe krenuo je tačno dva meseca pre početka takmičenja u ABA ligi, a na pitanje na koji način je bazirao rad, Radonjić je rekao:

– Bili smo primorani da pripremni period organizujemo prema dolascima igrača. Početak je bio zasnovan uglavnom na mladim igračima i njihovoj selekciji, potom na priključivanju američkih internacionalaca i u završnoj fazi na adaptaciju igrača koji su imali reprezentativne obaveze. Plan treninga smo se trudili da prilagodimo tim momentima i pokušavali da sa velikom energijom i posvećenošću napravimo dobar posao odnosno pravu bazu za ono što nam predstoji. Moram da istaknem da je bilo zadovoljstvo raditi sa mladim igračima koji su prvi put praktično bili u seniorskom sistemu. Pripremne utakmice i jačina protivnika bili su dozirani u toj početnoj fazi i u potpunosti nama prilagođeni. Napravili smo veliki broj promena u ekipi i s obzirom na kasna priključenja i pored velikog rada u pripremnom periodu nismo bili na željenom nivou forme što se na startu osetilo.

Ipak, olakšavajuća okolnost je činjenica da je Crvena zvezda minulog leta napravila pun pogodak kada su u pitanju internacionalci:

– Pažljivo smo birali igrače, bili smo veoma posvećeni tom poslu, a neke smo skautirali i pratili još tokom prošle sezone. I pored detaljne analize koju smo pravili bilo je veoma bitno da brzo odreagujemo, jer je veliki broj igrača napustio naše redove i shodno tome smo i vukli poteze. Ono što je za nas najvažnije je da smo sigurno da stranci koje smo doveli mogu još više od onoga što su pokazali u dosadašnjem delu sezone, jer zaista imaju još mnogo prostora za napredak – objasnio je Radonjić.

Trener Crvene zvezde potom se upustio u analizu evroligaških mečeva:

– Priprema za utakmice Evrolige sa tog nekog osnovnog radnog dela je ista pred svaki meč, tako da nije bilo neke preterane razlike. Međutim, ambijent koji se stvarao oko našeg ponovnog učešća u Evroligi, posle pauze od 14 godina, nosio je određeni pritisak sa kojim se trebalo suočiti. Sa ove distance jasno da smo samo u utakmici protiv Makabija u Tel Avivu bili nadigrani, a u svim osta-



lim duelima smo bili više nego konkurentni. Mnogo utakmica smo izgubili na jedan posed, ali moram da naglasim da ni u žrebu nismo imali sreće. Uz velikane evropske košarke poput Makabija i Panatinaikosa, zatim španske Laboral Kuće, dobili smo najjačeg rivala iz četvrtog šesira, ekipu Lokomotive Kuban i najjačeg rivala iz poslednjeg šesira, odnosno ekipu koja je došla iz kvalifikacija, Lijetuvos Ritas. Već to je bio jasan znak da ćemo u svakom meču morati da igramo jako kvalitetno da bismo beležili pobeđe. U utakmicama u kojima smo u završnicama gubili evidentno je bilo da nam nedostaje iskustvo iz takvih mečeva što su naši rivali uspešno koristili – kratko je zastao Radonjić i osvrnuo se na mečeve koje je Zvezda dobila:



– Za očekivati je bilo da u određenim mečevima ta neka naša dobra izdanja u utakmicama koje smo gubili budu valorizovana. U mečevima u kojima smo trijumfovali uspešli smo da smanjimo greške koje su u nekim drugim mečevima bile ključne. To iskustvo iz neizvesnih završnica koje nismo uspevali da rešimo u svoju korist stavljali smo u funkciju naših pobeđa. Moram da naglasim da je učešće u Evroligi ove sezone od neprocenjivog značaja ne samo za igrače već i za klub u celini. Mislim da smo pokazali da nam je bilo mesto u Evroligi i da smo pružali veoma dobre partije.

Crvena zvezda takmičenje na međunarodnoj sceni nastaviće u Evrokupu:

– Mislim da je Evrokup veoma kvalitetno takmičenje, jer osam ekipa iz Evrolige se priključuje u ovoj drugoj fazi. Sistem takmičenja je kratak, sa malim brojem utakmica gde svaki meč može da donese prvagu. Trudićemo se da igramo što bolje, znamo da nam predstoje mečevi sa kvalitetnim timovima, ali ćemo se potruditi da sve ono što smo prošli kroz mečeve u Evroligi stavimo u funkciju i doguramo što dalje.

Crvena zvezda ove sezone odlično igra i u ABA ligi gde se nalazi na vrhu tabele. Radonjić očekuje da će Zvezda izboriti jedno od prva dva mesta na kraju ligaškog dela regionalnog takmičenja, a među kandidatima

za učešće na Fajnal-foru Radonjić vidi Partizan, Cedevitu i Budućnost.

O očekivanjima za nastavak sezone, strateg crvenobelih poručuje:

– Mislim da imamo mnogo razloga za zadovoljstvo. Ostaje žal što nismo iskoristili neke šanse i što nismo za-

## Radonjić

Dejan Radonjić trenerskim poslom počeo je da se bavi 2004. godine. Po završetku bogate igračke karijere Radonjić je postao pomoćni trener Budućnosti, gde je posle samo dve godine imenovan za šefa stručnog štaba. Sa ekipom iz Podgorice je za sedam godina osvojio ukupno 12 trofeja. Naime, šest puta je bio šampion Crne Gore, a šest puta je i osvojio pehar namenjen pobedniku nacionalnog Kupa. Zapažene rezultate ostvario je i na međunarodnoj sceni, jer je sa ekipom Budućnosti dva puta izborio učešće na Fajnal-foru ABA lige, a dva puta plasirao u četvrtfinale Evrokupa.

Takođe, Radonjić ima i reprezentativnog iskustva s obzirom da je od 2008. do 2010. godine predvodio mladu selekciju Crne Gore, a u analizama crnogorske košarke ostaće upisano da je upravo on bio selektor nacionalnog tima u prvom učešću reprezentacije Crne Gore na Evropskom prvenstvu 2011. godine.

Tokom igračke karijere Radonjić je branio boje Lovćena, Budućnosti, Profikolora, FMP-a i Vojvodine, a najviše uspeha imao je sa ekipom Budućnosti sa kojom je osvojio tri titule prvaka države i dva nacionalna Kupa.

Dejan Radonjić rođen je 02. februara 1970. godine u Podgorici. Do ove sezone kao prvi trener vodio je 414 utakmica u svim takmičenjima, a ima više nego pozitivan bilans s obzirom da je ostvario 288 pobeđa i 126 poraza.

beležili više pobeđa u Evroligi, za šta smo objektivno bili u prilici ali moramo da budemo zadovoljni što smo sa evropskim velikanima bili rame uz rame. Najveća satisfakcija za sve nas je što smo u ovom trenutku mnogo bolji tim nego na početku sezone, a težićemo da budemo još kvalitetniji kada dođe vreme da se odlučuje o trofejima – zaključio je Radonjić.

J. Karanović



Postavljeni selektori mladih reprezentativni selekcija

## Treneri: Polenek, Tir i Gorec

**p**raksa da se selektori ženskih mladih selekcija postavljaju već u oktobru, pokazala se kao odlična. Uostalom, ostvareni rezultati govore u prilog tome. I, ono što je dobro, ne treba menjati. Zato je Komisija za žensku košarku u KSS nedavno postavila sve selektore mladih reprezentativnih selekcija koje 2014. godine očekuju evropska prvenstva.

Mlada reprezentacija (devojke do 20 godina) poverena je Igoru Poleneku, višegodišnjem asistentu selektorke Marine Maljković u seniorskoj selekciji, ranije i Partizanu, koji od ove sezone vodi mađarskog evroligaša, Šopron.



Juniorску selekciju (do 18 godina) vodiće Zoran Tir, dok su kadetkinje poverene Jovanu Gorecu.

Najviše se očekuje od najstarijih – mlade selekcije, koja će na Evropskom prvenstvu u Udinama, od 3. do 13. jula, biti u grupi sa Švedskom, Ukrajinom i Slovačkom. Sa tim se složio i selektor Polenek.

– Radi se o veoma talentovanoj generaciji, to se ne dovodi u pitanje i cilj je medalja. Tu je dosta veoma talentovanih devojaka, jedan od lidera bila je Nataša Kovačević, nažalost zbog svega što se desilo sada je slika te reprezentacije malo drugačija. Ali to ne umanjuje naše ambicije.

Polenek je već trinaest godina, kako je sam rekao, sa malim prekidima, angažovan u raznim reprezentativnim selekcijama. Prethodna dva leta bio je član ženske seniorske selekcije.

– Kao i uvek, velika mi je čast da radim za svoju zemlju. Nikada nisam dovodio u pitanje angažman u reprezentaciji.

To što će sada po prvi put samostalno voditi neki nacionalni tim, tvrdi, neće mu predstavljati nikakav problem.

– Iskustva sa Evropskog prvenstva prvog trenera i asistenta je isto. Mogao bih reći i da asistenti rade i gotovo istim intenzitetom kao glavni treneri – istakao je Polenek.

Pripreme za Evropsko prvenstvo već su počele. Kada je u pitanju grupa, Polenek neće dozvoliti nikakvo iznenađenje:

– U našoj grupi najbolje poznajem Slovačku koja u sastavu ima dve devojke iz Košica, koje igreju Evroligu. Mi nemamo igratičice tog iskustva. Švedska je u velikom nalletu. Njihova seniorska reprezentacija je igrala vrlo kvalitetno na Evropskom prvenstvu u Francuskoj, Savez dosta ulaže u rad sa mladim selekcijama... Nijedna utakmica neće biti laka, takvih na evropskim prvenstvima nema. Svaka je pod tenzijom. Mi se nadamo medalji svesni da je put do nje težak.

Juniorke od 17. do 27. jula u Portugalu očekuje kontinentalni šampionat. Selektor Zoran Tir je grupu u kojoj su Litvanija, Belgija, Grčka i srpski tim, ocenio kao tešku. Pre nego što se upustio u analizu rivala i predviđanja, Tir se zadržao na svojoj ekipi:

– Tim će činiti devojke rođene 1996. godine, a to je prva generacija koja je bila u RTC Požarevac kada sam pre četiri godine tamo počeo da radim, tako da se odlično poznajemo.

Biće tu nekoliko devojaka 1997. godišta. Ta selekcija je u kadetskom uzrastu napravila kiks, ispala je u B diviziju. Ali, siguran sam da to nije bio realna slika, već sticaj okolnosti. Mnogo više vredi. Prvo okupljanje imaćemo već 3. januara.

Tir se potom upustio u analizu grupe:

– Pokušaćemo da napravimo iznenađenje. Koliko ćemo u tome uspeti, ostaje da se vidi. Imamo tešku grupu. Tu je Belgija koja je u kadetskom uzrastu bila četvrta u Evropi, pa Grčka koja nas je izbacila u B diviziju, zatim vrlo dobra Litvanija. Takođe, ukrštamo sa dosta jakim grupom, gde su Francuska, Rusija, Turska...

Jedan od razloga ranog imenovanja selektra su i okupljanja tokom sezone, što posebno u kadetskom uzrastu veoma znači, smatra Tir:

– Više okupljanja tokom godine su se pokazala kao dobra praksa. Trener ima priliku da se upozna sa igračicama, ali i da devojke vide šta se od njih očekuje, da se priviknu na rad. Već na tim treninzima polako počinjemo





da se pripremamo za prvenstvo, ali glavna dobit je stvaranje timskog duha i hemije. To je mnogo bitno da bi se postigao maksimalan uspeh, tvrdi Tir.

Prvi sledeći zadatak je formiranje stručnih štabova:

– U narednom periodu i to ćemo završiti. Možda se pojavi neko novo ime – zaključio je Tir.

Jovan Gorec debituje u ulozi selektora na Šampionatu u Debrecinu od 31. jula do 10. avgusta. Ali, perspektivni trener vrlo dobro zna šta ga očekuje. Nije novi u reprezentativnoj priči.

– Ovo je već četvrta godina kako sam uključen u rad reprezentativnih selekcija – podsetio je Gorec. – Poznat mi je sistem i način rada i znam šta mogu da očekujem. Imao sam priliku da sarađujem sa dvojicom iskusnih trenera Zoranom Kovačićem i Zoranom Tirom i od njih sam mnogo naučio. Zahvaljujem im se na svemu, kao i ljudima u KSS i Komisiji za žensku košarku na imenovanju i ukazanom poverenju.

Kadetkinje su u grupi sa Hrvatskom, Mađarskom i Španijom. I, kako je rekao Gorec, cilj je opstanak u A diviziji.

– Veliki je izazov, jer se od ovog godišta ne očekuje mnogo, tek da opstane u A diviziji. Osim toga imali smo mnogo problema sa povredama, tri najbolje igračice su

povredile ukrštene ligamente. Pokušaćemo i u takvoj situaciji da premašimo očekivanja.

Ipak, više od rezultata u kadetskoj konkurenciji je važniji razvoj košarkašica.

– Želimo da igračice posle priprema i takmičenja budu bolje. Da probamo da ih pripremimo za juniorsku, pa mladu, na kraju i seniorsku selekciju. Ukratko, da iškolujemo neku „A” reprezentativku. Rezultat je nije nevažan, ali je u drugom planu.

U vreme najvećih uspeha mladih ženskih selekcija sve one su radile po jedinstvenom programu. To je bila tajna uspeha. Sada je situacija malo drugačija, objasnio je Gorec:



– Svi mi radimo po generalnom planu Komisije za žensku košarku, međusobno dosta razgovaramo i sarađujemo. Ali, nemamo obavezu da igramo baš iste akcije. Želja i cilj svih nas je da radimo na razvoju igračica.

**B. Kostreš**

## Kovačić u penziji

Posle više od 100 osvojenih medalja, Zoran Kovačić Čivija je otišao u zasluženu penziju.

Kovačić je od 2003. radio u KSS kao profesionalac, bio zadužen za sve mlađe reprezentativne selekcije. Prošle sezone radio je i kao trener Crvene zvezde.

Na mestu koordinatora za mlađe selekcije, Kovačića je u KSS zamenio Zoran Tir. U prethodnom mandatu bio je i predsednik UKTS.





**Jeff and Joe Haefner**

# Odbrana na perimetru



**Nastavljamo sa nizom predavanja na temu odbrane. Sama predavanja će biti podjeljena na nekoliko segmenata i prikazivaće niz vežbi za poboljšanje pre svega individualne odbrane u okviru timske odbrane**

## Odbrana na jedan pas od lopte

Napadač je na krilnoj poziciji. Odbranbeni igrač igra odbranu na njemu. Dodavač je na centralnoj poziciji. (Dijagram 1)

Napadač se demarkira V kretnjom dok odbranbeni igrač drži rastojanje u odnosu na napadača. (Dijagram 2)

Ova vežba može da varira u odnosu na to šta vi tražite od odbrane. Ako želite da odbrana preseče pas dodavač će pokušati dodavanje napadaču. Odbrana vežba rastojanje u odnosu na napadača i loptu. Ako se ve-

žba odbrana od prodora onda se pas „pušta“ a odbranbeni igrač mora da se pozicionira u odnosu na napadača sa loptom.

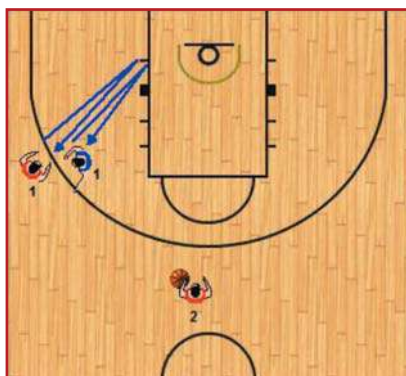
## Odbrana na jedan pas od lopte - pomogni vrati se

Igrači su postavljeni kao i u predhodnoj vežbi s tim što dodavač, odnosno, igrač sa loptom ide na prodor. (Dijagram 3)

Odbrana zaustavlja prodor i vraća se na svog igrača.



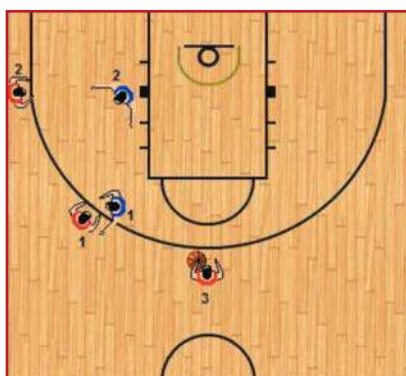
DIJAGRAM 1



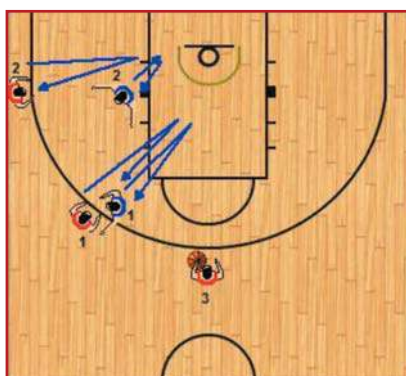
DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4

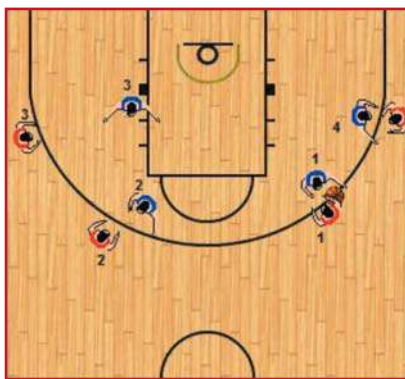


DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6

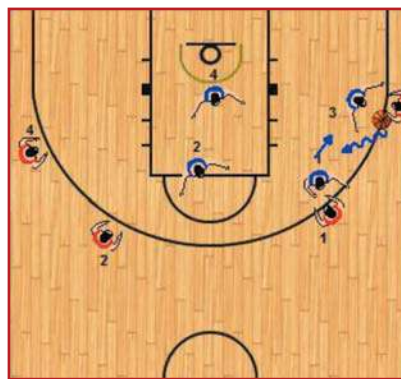




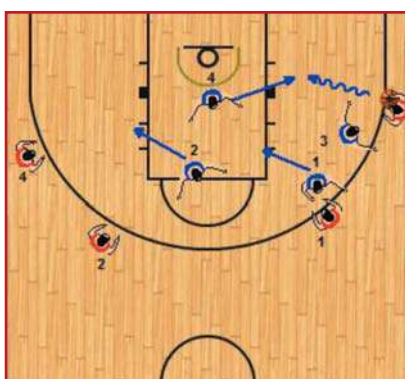
DIJAGRAM 7



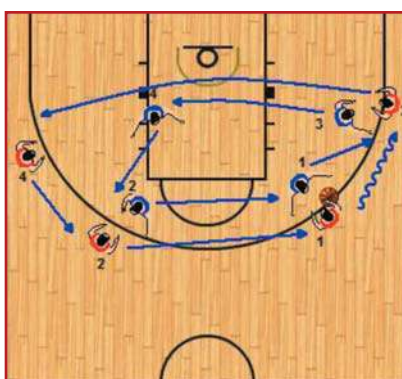
DIJAGRAM 8



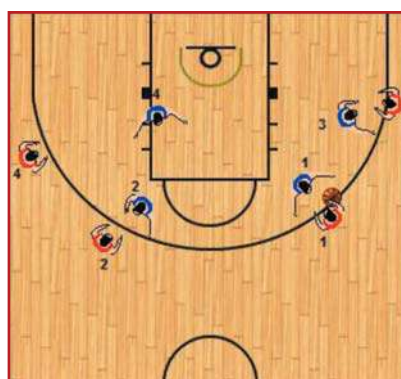
DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

### Dva na dva - odbrana od dodavanja na spoljnu poziciju:

Postavljamo dva napadača i dva odbranbena igrača kao na (Dijagramu 4). Dodavač je na centralnoj poziciji. Odbranbeni igrač u korneru nalazi se na dva dodavanja u odnosu na loptu i samim tim igra odbranu na strani pomoći.

Napad se demarkira V kretnjom. (Dijagram 5)

Posle nekoliko demarkacija napadači se demarkiraju ka reketu i menjaju pozicije. Odbrana igra u odnosu na loptu i igrača koga čuva. (Dijagram 6)

Posle određenog broja ponavljanja po prijemu lopte igra se za koš.

### Vežba Shell (školjka)

Svrha ove vežbe je uigravanje timske odbrane i pomeranje u odnosu na loptu.

Četiri napadača su raspoređeni van linije za tri poena. Odbrana je postavljena u odnosu na loptu. (Dijagrami 7 i 8).

Odbranbeni igrač može biti na igraču sa loptom, na prvom pasu i na strani pomoći.

Za početak vi signalizirajte napadačima kada da dodaju loptu. Odbrana se pomera na pas dok je lopta u letu. Korigujete poziciju odbranbenog igrača u odnosu na loptu. Svi moraju da su u stavu.

Posle korigovanja odbrane dirigovano ponoviti vežbu.

Dodavanje, 3 sekunde pauza. (ako se odbrana nije dobro pomerila, korigovati)

Dodavanje, 3 sekunde pauza. Dodavanje ponoviti 5-6 puta.

Kada se odbrana uigra dozvoliti napadu da sam bira kada dodaje loptu.

Odbrana se igra 15 do 20 sekundi.

Posle 5-6 serija igrači odbrane menjaju pozicije. Igrači sa krila odlaze u sredinu i obrnuto. Na ovaj način svi su bili na različitim pozicijama.

Kada svi promene pozicije uloge se menjaju. Napad postaje odbrana a odbrana napad.

### Vežba Shell (školjka) – sa driblingom

Vežbamo odbranu od prodora i pomeranje u odnosu na prodor.

Napad ide na prodor na vaš znak. Odbrana ne sme da koristi ruke u odbrani na igraču sa loptom. Ostali se pomeraju u odnosu na loptu.

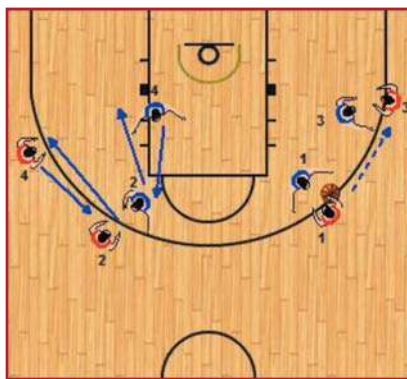
Kada dođe do prodora zaustaviti vežbu i pokazati odbrani kako se pomera u odnosu na loptu. (Dijagrami 9 i 10).

### Vežba Shell (školjka) - sa driblingom i kretnjom bez lopte

Tražimo da se odbrana brzo transformiše u odnosu na loptu i na kretanje napadača bez lopte.

Raspored je isti kao i u predhodnoj vežbi.





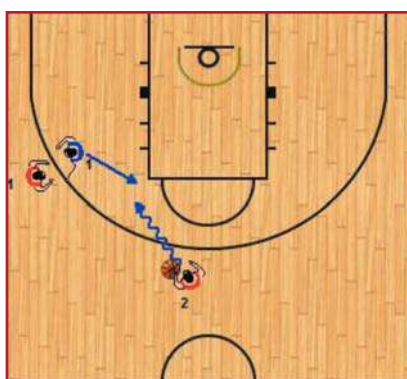
DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



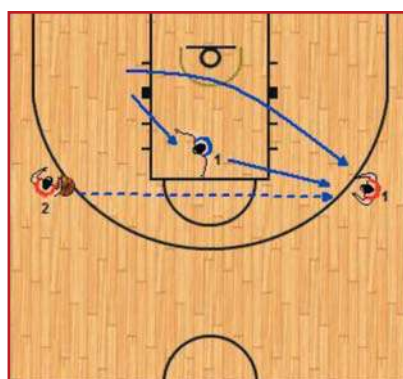
DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18

Jedina razlika je što se igrači pomeraju na signal. Trener određuje pravac pomeranja. Odbrana reaguje na kretanje napadača i pomera se.

Napad se dirigovano pomera i popunjava pozicije. Odbrana reaguje na napad i pomera se menjajući tako poziciju u odbrani. Odbrana na igraču sa loptom, na prvom pasu i na strani pomoći. (Dijagram 11)

## Rotacija u odnosu na prodor ka čeonj liniji

Ova vežba je odlična za vežbanje rotaciju odbrane u odnosu na prodor ka čeonj liniji.

Četiri igrača su na spoljnim pozicijama. (Dijagram 12)

Igrač dodaje pas na signal trenera, dok na suprotno jstrani od dodavanja napadači menjaju pozicije. (Dijagram 13)

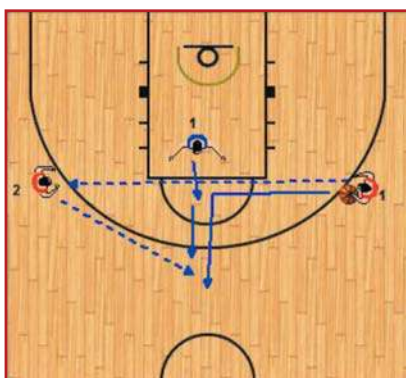
Posle određenog broja ponavljanja trener daje signal igraču na donjoj krilnoj poziciji da napadne koš. (Dijagram 14) Odbrana ima prava da preseče dodavanje.

Igrač sa strane pomoći mora da zaustavi prodor i udvoji napadača sa loptom. Na dodavanje napadača svako se vraća na čoveka kojeg je čuvao. (Dijagram 15)

Posle pet uspešnih odbrana uloge se menjaju. Insistira se da odbrana brzo reaguje i igra timsku odbranu.

## Čovek na čoveka:

Odlična vežba za odbranbenog igrača koji će pokriti sve pozicije u odbrani: odbrana na prvom pasu, odbrana



DIJAGRAM 19

od utrčavanja, odbrana na niskom postu i odbrana na igraču sa loptom.

Odbrambeni igrač kroz ovu vežbu prolazi sve situacije koje mogu da se dese dok igra odbranu. Prva situacija je kada brani liniju prodora pomaže i vraća se. (Dijagram 16)

Napadač utrčava ka niskom postu dok igrač sa loptom popunjava njegovo mesto. Odbrana se pomera sa napadačem i igra odbranu na niskom postu (u zatvorenom stavu na 3/4 tela) (Dijagram 17)

Napadač menja stranu i odlazi na krilo suprotno od lopte. Odbrana ga ne prati do kraja već ostaje jednom nogom u reketu na strani pomoći. (Dijagram 18) Igrač sa loptom dodaje loptu napadaču. Odbrana se pomera na pas i prilazi u stavu i igra odbranu na igraču sa loptom.

Napadač dodaje loptu nazad igraču na krilu a odbrana se pomera opet na stranu pomoći. (Dijagram 19)

Napadač utrčava ka lopti preko linije za slobodna bacanja i otvara se na poziciju 1. Odbrana prilazi napadaču i transformiše se sa strane pomoći u odbranu na prvom pasu. Po prijemu lopte igra se 1 na 1 za koš.

Cela vežba je dirigovana do dela kada napadač primi loptu na centralnoj poziciji. Da bi vežba bila takmičarska uloge se ne menjaju sve dok napadač poentira.

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



Prva liga Srbije kroz prizmu trenerskog veterana **Vlade Đurovića**

# Nije sve sivo, ima kvaliteta i talenata

**n**ajjače takmičenje u Srbiji, Prva muška liga, je na polovini puta. Završen je prvi deo, a po mišljenju i oceni trenerskog veterana Vlade Đurovića (66) koji uspešno, od trećeg kola, vodi ekipu OKK Beograda, nema razloga za neku veliku zabrinutost. Ima određenoig pomaka u kvalitetu, talentovanih i perspektivnih igrača, ali i vrednih trenera koji mnogo obećavaju u daljoj karijeri. Sve bi verovatno bilo i lepše i bolje da je više para u klubovima i redovnijih isplata...

– Bez imalo skromnosti i emotivnog preterivanja, srpska liga je sigurno najjača u

okruženju, pa i ovom regionu. Naravno, ukoliko izuzmemo Jadransku ligu, koja je ipak na nešto višem nivou. Pratim redovno sva ova takmičenja putem tv prenosa i sigurno da mogu da nam pozavide i Hrvati i Slovenci, Maedonci i Crnogorci, pa i komšije Mađari, Bugari i Rumuni, tvrdi iskusni as struke, odmah dajući i određene argumente tome u prilog.

Na čemu se temelje ovakve tvrdnje popularnog Đure?

– Liga je ove sezone sasvim pristojnog kvaliteta s obzirom na uslove u kojima egzistira! Prilično ujednačena, tako da skoro svaka ekipa može da pobedu svaku. U većini ekipa ima po nekoliko mladih perspektivnih igrača, koji će sigurno i prevazići ove okvire. Tu pre svega mislim na Jovana Novaka iz Vršca, koga s pravom traži Partizan. Ima sve sem možda nekog santimetra više. Pa moj Andrija Bojić, izvrsno krilo i već sad kompletan igrač kome nedostaju samo kilogrami. A obojica imaju po 19 godina. Zatim, u Smederevu Zagorac i Jaramaz, a da ne govorim o nekolicini igrača FMP, u prvom redu Đukanović, Čvorović, Gudurić i još neki. Sigurno ću se o nekog ogrešiti, ili zaboraviti neko ime. Tu su i nešto starijih od njih, koji sazrevaju iz meča u meč.

A kada je trenerska struka u pitanju?

– Među prave veterane ubrajam sebe i kolegu Boška Đokića. Izenadio me je pozitivni Zoran Todorović, koji i

nije mlad, ali izvrsno vodi podmlađenu ekipu Smedereva sa mladim igračima. Tu je i Blagoje Ivić, čija Crnokosa vodi na tabeli, ali i Raško Bojić iz Čačka, koji ima već poduži kontinuitet u radu što je važno. Određeno iskustvo imaju Oliver Popović i Pančevac Bojan Jovičić. Posebno bih pohvalio potez Milana Gurovića, nekad velikog igrača, koji sada krči dobar put ka trenerskom vrhu. Dobro je što se osamostalio u ekipi FMP, posle jedne sezone u Zvezdi kao pomoćnik. Dobiće sigurno mnogo u iskustvu, a ima i mlad tim s kojim može dobro da radi. Spome-



## Staž od četiri decenije

Na trenerskoj klupi Vlade Đurović je, sa malim prekidima skoro četiri decenije. U nekadašnjoj SFRJ vodio je tuzlansku Slobodu, Šibenku, Budućnost, Zadar i Crvenu zvezdu. Diči se sa dve titule, one sa Zadrom, pa i Šibenkom, koja je oduzeta administrativno. Potom se devedesetih 20. veka otisnuo u Grčku i tamo proveo 12 godine, gde je uspešno vodio četiri kluba. U bližoj prošlosti boravio je u Belgiji, Francuskoj, Litvaniji, Bugarskoj, Maroku i Iranu. Došao je, drugi put u tim svoje mladosti i igračke karijere, da pomogne...

nuo bih, takođe i Marka Cvetkovića iz Niša, koji je skoro do juče bio u patikama. Njegov tim Konstantin igra solidno, čak i bolje nego kakav kadar igrača ima.

Finansije su akutan problem?

Teško je stanje u državi, pa i sportu. Zato mnogi igrači imaju otvorene ugovore i mogu da napuste klubove kad požele ili dobiju bolje uslove. To sigurno otežava rad trenerima i ponekad povećava nezadovoljstvo kod igrača, pad motivacije i slično. Nije lako onda stručnjacim da rade, kad ni oni ni igrači ne dobijaju plate, a zna se ko plaća ceh! Ja sam obezbeđen finansijski, možda ne brinu još neki, ali većina je u teškom položaju. Nije lako danas biti trener u Srbiji i imati kontinuirane uspehe, jer na to utiče mnogo faktora, kaže na kraju Đurović.





**Lute Olson**

## Arizona napad sa viskog posta sa opcijama

**I**ute Olson važi za jednog od najboljih američkih trenera na univerzitetima. Bio je trener na Long Beach State-u i Iowa Univerzitetu, a više od 20 godina radio je kao trener na Arizona Univerzitetu. Četiri puta učestvovao je na Final Four-u NCAA sa svojom ekipom, a NCAA titulu je osvojio 1997. godine. Bio je i selektor muške reprezentacije SAD na svetskom prvenstvu 1986. godine. Ušao je u Naismith-ovu Kuću Slavnih 2002. godine.

### „Step-In“ opcija sa posta

Početni raspored je „jedan-četiri“ sa dva posta visoko – igrači 4 i 5. Igrač 1 dodaje igraču 5, a igrač 3 koji je krilo na strani lote pokušava da svog odbrambenog igrača izvuče visoko i zatim pokušava da napravi „back door“ utrčavanje (Dijagram 1).

Igrač 5 gleda da doda igraču 3 koji pravi „back door“ utrčavanje. Ako ne može da mu doda loptu igrač 5 ima otvoren šut sa svoj poziciji u slučaju da je njegov odbrambeni igrač pomogao u odbrani na utrčavanju igra-

ča 3. Ako ni jedna od ovih opcija nije moguća igrač 5 pravi snažan dribling ka sredini linje slobodnih bacanja. U ovom trenutku igrač 2 koji je krilo na suprotnoj strani, dolazi do igrača 5 kako bi iz uručjenja iz driblinga primio loptu (Dijagram 2).

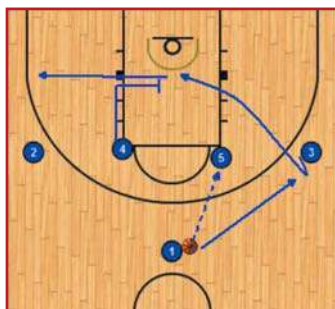
Igrač 5 može ili da doda loptu igraču 2 ili da gleda da doda loptu drugom postu – igraču 4 koji ulazi i obezbeđuje svoju poziciju duboko u reketu držeći svog odbrambenog igrača iza sebe (Dijagram 3).

Prilikom inicijalnog dodavanja ka igraču 5, igrač 4 koji je drugi post igrač, spušta se na poziciju niskog posta i postavlja ukrštenu blokadu za krilnog igrača 3 koji utrčava na „back door“ (Dijagram 4). Igrač 5 takođe može dodati loptu i igraču 3 koji izlazi iz blokade koju je dobio od igrača 4.

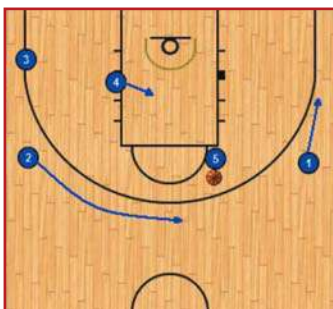
### Opcija sa očišćenom stranom za posta

Kretnja počinje kao i prethodno (Dijagram 4).

Jedina razlika je u tome što 5 odvlači svog odbrambenog igrača sa odbrane na prvom dodavanju. Kada 3 prođe koristeći „back door“ proturčavanje – strana lopte



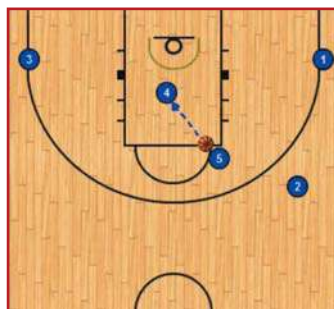
DIJAGRAM 1



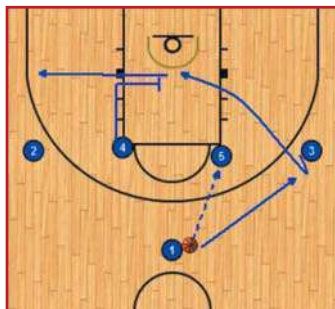
DIJAGRAM 2



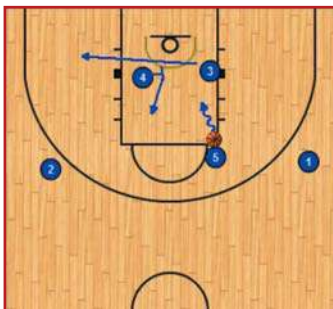
DIJAGRAM 3



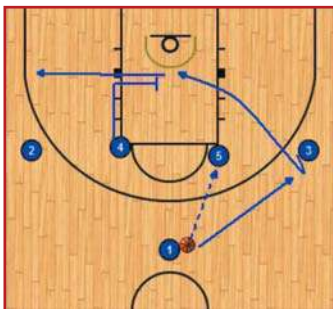
DIJAGRAM 4



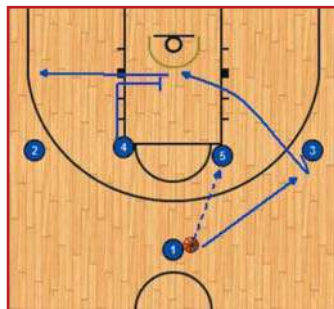
DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



će ostati očišćena a 5 u mogućnosti da igra „jedan na jedan” i ide do koša (Dijagram 5).

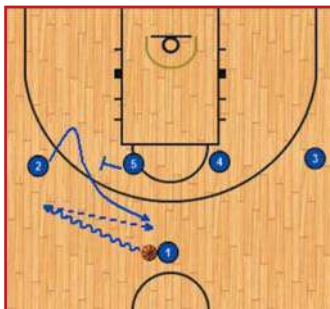
### Opcija sa uručenjem u driblingu sa bekom

Još jednom početak akcije je isti kao i pre (Dijagram 6).

U ovom slučaju kada 5 pravi uručenje i dodaje loptu igraču 2 – koji je bek sa suprotne strane. Ova kretnja oslobađa ponovo ceo jedan deo terena tako da 2 može da driblingom napadne direktno koš ili da loptu doda igraču 1 koji se nalazi u uglu terena (Dijagram 7).

Ovaj vid kretnje postaje idealan s obzirom da se igraču 2 ili oslobađa prostor posle uručenja (ako odbrana kasni) ili dolazi do preuzimanja pa ga čuva visoki post igrač. Ključ dobre ekzekucije u ovoj opciji je tajming protičavanja igrača na suprotnu stranu 3. Ne bi trebalo početi sa utrčavanjem pre nego što post igrač spusti loptu u dribling. Ovo garantuje da protičavanje i dalji ulazak u kretnju imaju dovoljno vremena da se razviju. Ako odbrambeni igrač na igraču koji ide da primi loptu iz uručenja igra napamet (pokusava da fintira u odbrani), igrač napada 2 može da utrči direktno u reket (Dijagram 7).

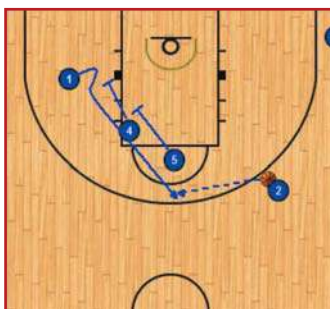
Igrač 2 može prodorom (driblingom) da ide do koša, može da utrči ispred ili iza igrača 5 i da doda loptu igraču 4 koji se pozicionirao u reketu (Dijagram 8).



DIJAGRAM 9



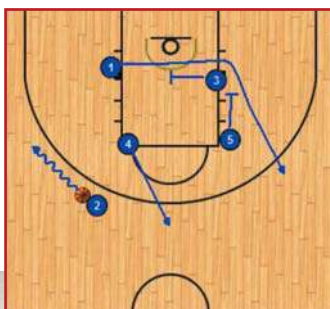
DIJAGRAM 10



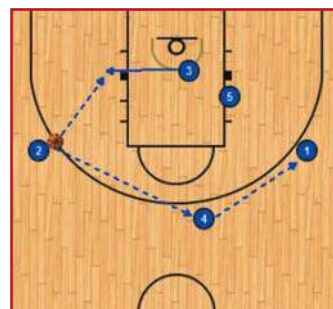
DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



Napomena: Očigledno je da ove kretnje mogu da se rade na obe strane terena i sa različitim igračima koji su na pozicijama posta odnosno spoljnim pozicijama – prema Vašem kvalitetu tima.

### Opcija za najboljeg šutera

Prva opcija u ovoj kretnji je za igrača 2 – najboljeg šutera. Ako je odbrana na 2 agresivna i čak u „overplay” poziciji igrač 1 driblingom ide ka njemu. Ovo je znak za igrača 2 koji dovodi svog odbrambenog igrača prvo dole a zatim ide suprotno od lopte i dobija „flare” blokadu od igrača 4 (Dijagram 9).

Ključna stvar za uspeh u ovoj kretnji je da igrač 2 dovede svog odbrambenog igrača dovoljno duboko kako bi se pravilno pripremio za „flare” blokadu. Kada igrač 2 primi loptu ima nekoliko opcija koje slede:

Može da doda loptu igraču 4, fintira utrčavanje u reket, iskoristi blokadu od igrača 5, primi loptu od igrača 4

i šutira (Dijagram 10). Ako ne može da šutne može da doda loptu igraču 3 koji dovodi svoju odbranu pod obruč i zatim se kružnom kretnjom vraća na „post up”.

Može da doda loptu igraču 1 koji dovodi svoju odbranu dole i zatim prima uzastopne blokade prvo od igrača 4 a drugu od igrača 5 (Dijagram 11).

Druge opcije u ovoj kretnji uključuju:

Ako igrač 2 doda na posta (igrača 4) može da fintira direktno utrčavanje a zatim da se vrati na stranu lopte – primi loptu iz uručenja i šutira (Dijagram 12).

Nakon uručenja ako igrač 2 ne šutira odmah, može da ode na poziciju krila na levoj strani i igra „jedan na jedan” na otvorenom delu terena. Dok igrač 4 čisti prostor i ide u sredinu terena, igrač 1 utrčava od lopte i prima uzastopne blokade – prvu od igrača 3 a drugu od igrača 5 (Dijagram 13).

Ako 2 ne može da šutne sa krilne pozicije može da doda loptu igraču 4, a potom igrač 4 igraču 1 – koji izlazi iz uzastopnih blokada, ili igraču 3 koji nakon blokade koju postavlja igraču 1 utrčava u reket i ide na poziciju niskog posta (Dijagram 14).

Priredili: Viši košarkaški trener **Marko Mrđen**  
Viši košarkaški trener **Goran Vojkić**



**Rex Walters:** Quick hits – Valparaiso kontranapad

# Mnogo opcija za realizaciju u tranziciji



ex Walters se pridružio Valparaiso stručnom štabu kao pomoćni trener nakon izuzetne igračke karijere.

Dok je igrao za trenera Roy Williamsa na Kansas Univerzitetu pomogao je ekipi da po prvi put uđu u Big Eight šampionata i to 1992. i 1993. godine ušavši u najbolji tim Big Eight-a obe godine. Walter pomaže prilikom dovođenja igrača, na letnjim kampovima i trenerskim seminarima i koordinira individualan rad igrača.

Pre nego što će napraviti sedmogodišnju NBA karijeru Walters je bio prepoznatljiv po izuzetnoj karijeri koju je imao na univerzitetima Kansas i Northwestern.

Imajući u vidu činjenicu da sam imao priliku da igram za neke od velikih trenera (Roy Williams, Pat Riley, Chuck Daly, Larry Brown) i da sam sada dobio šansu da radim sa izuzetnim trenerom poput Homer Drew-a – bio sam veoma uzbuđen na početku svoje prve sezone sa timom. Ono što sam saznao od ovih trenera dok sam bio igrač je ne postoji „jedan“ način koji je ispravan. Svi ovi veliki treneri imaju različite filozofije i gaje različite stilove igre. Jedna stvar koja je zajednička za sve njih je njihova organizovanost i pažnja koju poklanjaju detaljima. Predstaviću Vam neke od opcija za postizanje laganih poena koje sam ja sprovodio kao igrač i kao trener.

U svakom stilu napada koji sledi iz samog kontranapada veoma je važna posvećenost detaljima. Igrači moraju da budu proračunati u svemu što rade na terenu. Od prvog dana moraju da budu svesni i da znaju da igraju snažno, pametno i nesebično. Shvatio sam da ako

im se tačno odrede i dodele određeni nivoi odgovornosti oni sami će znati šta se očekuje od njih. Ovo su neka osnovna pravila za Vaše igrače:

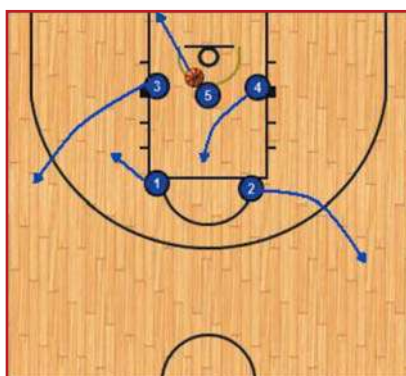
- Igrači na pozicijama 4 i 5 (koji god je bliži lopti) nakon postignutog koša ubacuju loptu u igru.
- Igrači 2 i 3 sprintuju jako (prva tri koraka, i široko, gledajući gde je lopta).
- Prvi igrač na post poziciji sprintuje jako na poziciju koja je na strani lopte.
- Igrač 1 (playmaker) prima loptu i prenosi je na terenu.
- Igrač koji je ubacio loptu u igru štiti igrača 1 (ne dovodeći ga u poziciju da izgubi loptu) i prati kao trejler do vrha kapice.

Osnovni koncept koji stoji iza „quick hits“-a je pokušati da istrčiš iza protivnikovih leđa sa loptom i da poentirati što je lakše moguće.

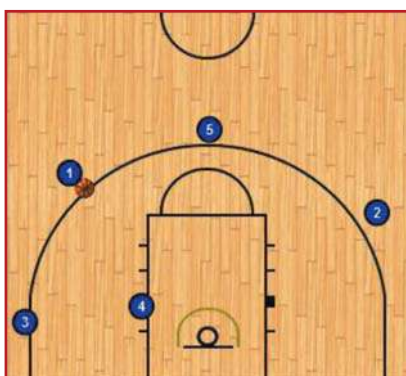
Plejmejker (1) treba uvek da gleda da doda loptu napred krilnim igračima (2 ili 3) ili post igraču (4 ili 5) koji su pretrčali svoje odbrambene igrače na terenu. Ako plejmejker ne može da doda ispred sebe ili odbrana ima brojčanu prednost (3 ili više igrača koji stižu na vreme) mora odrediti stranu na kojoj će se odvijati napad i momentalno ući u postavljenju kretanju. Trener neće moći da pozove napad dok se ovo odvijaju, ali različiti ofanzivni setovi mogu biti prozvani tokom tajmauta, mrtve lopte i dok se šutiraju slobodna bacanja.

● Dijagram 1 (nisko) pokazuje osnovni raspored igrača i njihove pozicije na terenu.

- Igrač 1 dribla ka krilnoj poziciji



DIJAGRAM 1a



DIJAGRAM 1b



DIJAGRAM 2a

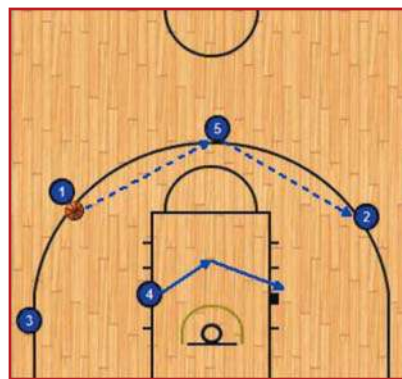




DIJAGRAM 2b



DIJAGRAM 2c



DIJAGRAM 3

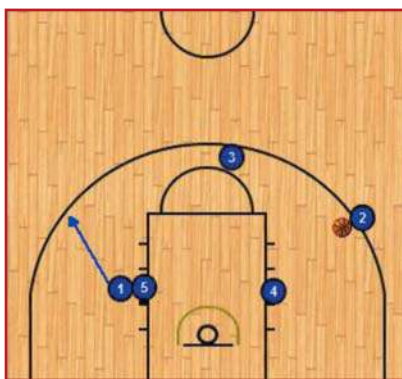
- Igrač 2/3 ide u kornjer na strani lopte
- Igrač 2/3 ide na krilnu poziciju na strani pomoći (produžetak liniji slobodnih bacanja a van lije za 3 poena)
- Igrač 4/5 ide na poziciju posta na strani lopte
- Igrač 4/5 kao trejler stiže na vrh kapice
- Dijagram 2 (visoko)
  - Igrač 5 ubacuje loptu u igru
  - Igrači 2 i 3 sprintuju po krilnim pozicijama
  - Igrač 1 prima prvi pas od igrača 5 i prenosi loptu – određujući stranu napada
  - Igrač 4 trči na poziciju posta na strani lopte
  - Igrač 5 kao trejler dolazi na vrh kapice
- Osnovna postavka
  - Pozicije 1, 2 i 3 su međusobno promenljive
  - Pozicije 4 i 5 su takođe međusobno promenljive
 Prvo što se gleda je uvek je post pozicija ali postoji mnogo opcija koje možete igrati iz ove postavke (sekun-

darni napad, brzi napad, postavljeni napad iz kontrana-pada – kako god želite to da zovete).

- Dijagram 2A. „Osnovna” (Igrano na visokoj strani)
- Dijagram 2B. „Osnovna” (Igrano na visokoj strani)
  - Igrač 1 dodaje do igrača 3 ako se čuvan sa gornje strane
  - Igrač 1 dodaje na igrača 5 ako je igrač 4 branjen sa donje strane
- Dijagram 2C. „Osnovna” (Ako je post čuvan ispred)
  - Igrač 1 prebacuje pas na igrača 2 ako je odbrana ispred na igraču 4
- Dijagram 3. Dvostruki blok nisko
  - Igrač 1 prebacuje loptu preko igrača 5 do igrača 2
  - Igrač 4 nastavlja sa borbom i bori se za poziciju za post-up
- Dijagram 4. Dvostruki blok nisko
  - Igrač 3 se priprema za dvostruku (duplu) blokadu kojumu postavljaju igrači 5 i 1



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9

- Dijagram 5. Dvostruki blok nisko (3 spolja - 2 unutra)

- Dijagram 6. „Američka kretnja”
  - Igrač 1 dodaje igraču 3 i utrčava na stranu pomoći

- Dijagram 7. „Američka kretnja” kontinuitet

- Igrač 3 poboljšava ugao za dodavanje driblingom i dodaje loptu igraču 5

- Igrač 5 prebacuje loptu igraču 2

- Igrač 2 gleda opciju sa igračem 1 koji je na postu

- Igrač 1 signalizira i postavlja blokadu za igrača 4 koji fintira da će da ide visoko i odlazi nisko na poziciju posta na strani lopte

- Dijagram 8. „Američka kretnja” kontinuitet (3 spolja – 2 unutra)

- Igrač 5 postavlja blokadu za igrača 1

- Igrač 2 gleda poziciju igrača 4 na postu, gleda utrčavanje

- igrača 5 posle postavljanja blokade i poziciju igrača 1 koji može da primi loptu za šut

- Završetak je 3 spolja – 2 unutra

- Dijagram 9. Visoki „pick and roll”

- Igrač 1 nema mogućnost da doda loptu

- Igrač 1 koristi igrača 5 za visoki „pick and roll”

- Igrač 4 ide sa jedne strane reketa na drugu

- Igrač 3 igrač 3 priprema da postavi ledni blok igraču 5

- Igrač 2 širi u ugao

- Dijagram 10. Visoki „pick and roll” kontinuitet

- Igrač 1 ima igrača 2 u uglu za otvoren šut ili da je on (2) doda igraču 4 koji je na post poziciji

- Igrač 3 postavlja ledni bloka za igrača 5

- Igrač 1 iz driblinga može da baci lob pas ili da doda igraču 3

- Igrač 3 može da driblingom poboljša poziciju za dodavanje igraču 5

- Dijagram 11. Visoki „pick and roll” kontinuitet (3 spolja – 2 unutra)

Kao što možete videti postoji mnogo stvari koje možete uraditi sa kretnjama koje mi zovemo „quick hits”. Ako pažljivije pogledate ovo videćete da postoji toliko toga što možete dodati tokom sezone.

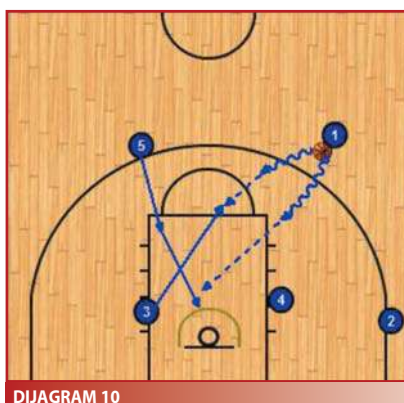
Sve vaše postavljene akcije trebalo bi da postavljate tako što ćete bar dva puta ići gore-dole po terenu. Sve opcije treba probati i koristiti, a svaka akcija bi trebalo da se završi pogotkom i brzim uvođenjem lopte u igru i



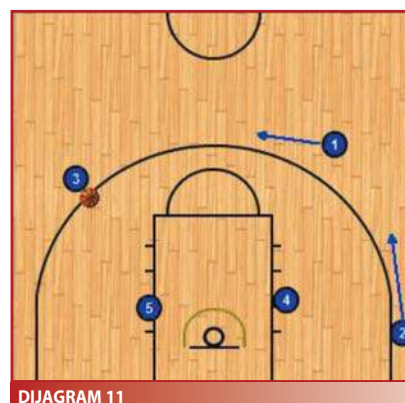
igrom na drugoj strani. Ovo je dobro za samu kondiciju a vaši će igrači tačno naučiti šta se u kretnjama očekuje od njih. Ako odlučite da radite na ovaj način (a imate i igrače koji to mogu da ispune) morate biti dosledni da svaki postavljeni napad koji radite počinje iz ovakve tranzicije koju smo objasnili. Ne možete igrati celu utakmicu zonsku odbranu i očekivati da imate ekipu koja dobro trči. Verujem da Vaša odbrana treba biti postavljena tako da kreira brži tempo igre.

Kao igrač sam shvati das u treneri za koje sam igrao bili veoma detaljni. Sva dodavanja, utrčavanja, popunjavanja pozicija, driblinzi, pregledi igre I sami šutevi treba da budu nadgledana okom sokolovim. Ne dozvolite da dolazi do izgubljenih lopti i da igrači rade sve u brzinsame utakmice nakon što je osnovna postavka napravljena. Kada je svaka opcija istražena morate odlučiti da li ćete odmah ući u organizovani napad ili ćete odigrati još neku „minijaturu”.

Priredili: Viši košarkaški trener **Marko Mrđen**  
Viši košarkaški trener **Goran Vojkić**



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11





**Billy Rodgers:** Ballard High School (Edmonds College)

# Odbrana – „školjka“ vežba

**S**vaki stručni štab u svojoj prvoj sezoni je u velikim problemima kada preuzima ekipu i pokušava da navikne igrače na promene koje donosi sa svojim novim sistemima – kako u napadu tako i u odbrani. Ovi veliki problemi bili su najevidentniji za stručni štab Ballarda s obzirom da je trebalo da izgradimo novi napadački sistem zbog činjenice da je Ballard prethodnu sezonu završi kao najgori ofanzivni tim (sa najmanje postignutih poena) u ligi. Sa druge strane to je ekipa uspevala da kompenzuje timskom odbranom, jer smo uprkos najmanjem postignutom broju poena u ligi ipak igrali egal utakmice i bili prilično dobra takmičarska ekipa. Naime, završili smo našu prvu sezonu kao četvrti tim u ligi po broju dozvoljenih poena – što je bio napredak s obzirom da smo prethodnu sezonu završili kao deseti.

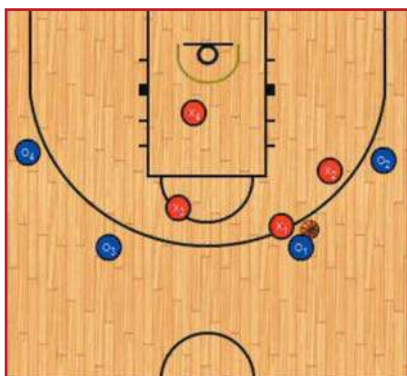
Ovaj napredak je usledio zbog snage obrane „čovek na čoveka“ na koju smo se oslanjali gotovo tokom cele sezone. Da bismo se pripremili na raznovrsne napadačke sisteme i na talentovane igrače sa kojima smo se susretali – trošili smo 10-15 minuta na svakom treningu radeći na odbrani od različitih napadačkih sistema sa našom „četiri na četiri školjka“ vežbom.

Jedna od prvih stvari koje smo uveli sa školjka vežbom (videti Dijagram 1) je da pomeramo svoju odbranu od agresivne odbrane na linijama dodavanja do stajanja u prostoru koji je na pola puta između odbrambenog igrača kojeg svako čuva i same lopte. Ovo je bilo efektivno u zatvaranju prostora u sredini reketa od prodora driblingom mnogih krilnih igrača sa izuzetnim

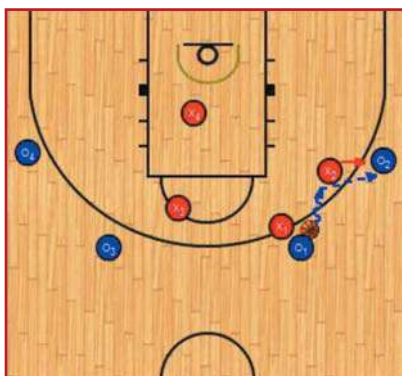
atletskim posobnostima protiv kojih smo igrali u ligi. Dok je odbrambenom igraču X1 bilo lako da se prilagodi na ovaj koncept i bude aktivan odbrambeni igrač na lopti, igračima X2 i X3 trebalo je malo više vremena da se odviknu od odbrane na liniji dodavanja i da rizikuju krađu (i presecanje) dodavanja.

Iz ovog rasporeda napad je bio u mogućnosti da dodaje loptu više – na taj način vežbajući odbranu da se brzo pomera dok se lopta nalazi u vazduhu. Kretanje na ovaj način omogućavalo je igračima X2 i X3 da procene koliko daleko mogu da odu od svojih napadača, obezbeđujući da napadači O2 i O3 neće imati otvoren šut pre nego što lopta doleti u njihove ruke. Takođe smo proveli vreme kako bismo bili sigurni da odbrambeni igrač na strani pomoći, u ovom slučaju X4, može da stigne u sredinu reketa kako bi pomoga prilikom prodora po čeonj liniji.

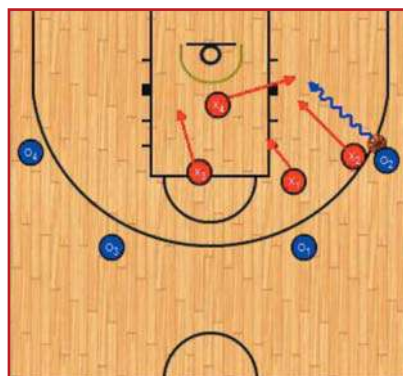
Kada osetimo da su naši igrači svoje pozicije u novoj odbrani prelazimo na „pomoz i vrati se“ (help and recover) – videti Dijagram 2. Kako napadač O1 spusti loptu na pot i napadne prazninu na svojoj desnoj strani, odbrambeni igrač X2 da se pomeri da uspori napadača O1 tek za toliko kako bi omogućio odbrambenom igraču X1 da se vrati na svog napadača. Kako O1 driblingom napada tako X2 možda mora da prilagodi svoju poziciju na terenu kako bi sprečio prolazak O1 između njih dvojice odbrambenih igrača (između X1 i X2), ali igrač X2 bi već trebalo da se nalazi u veoma dobroj poziciji da zaustavi dribling. U trenutku kada lopta dodavanjem poleti u vazduh od igrača O1 ka igraču O2 – odbrambeni igrač X2 se već pomera da stigne na svog napadača (O2).



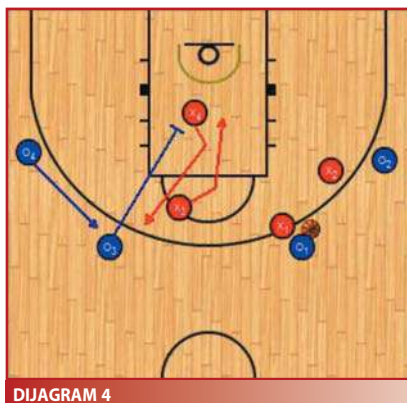
DIJAGRAM 1



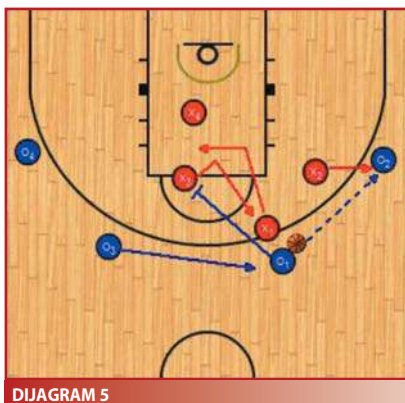
DIJAGRAM 2



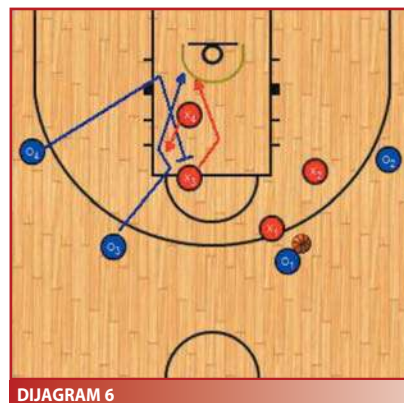
DIJAGRAM 3



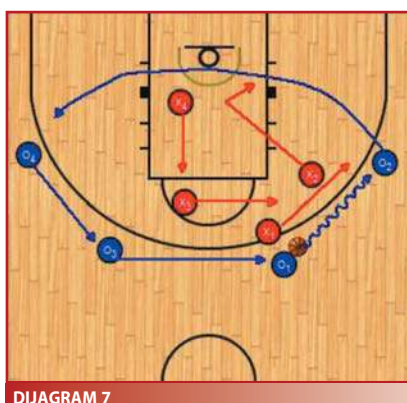
DIJAGRAM 4



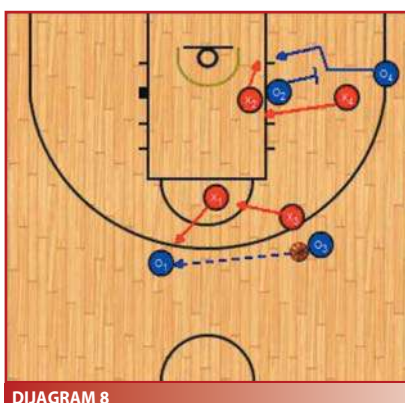
DIJAGRAM 5



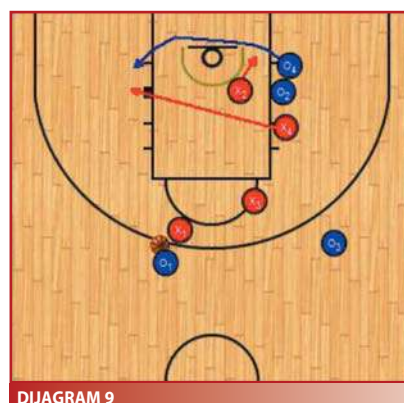
DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9

Sa loptom koja je sada na desnoj strani terena igrač X3 će se spustiti ka sredini reketa malo ispod linije slobodnih bacanja kako bi pružio dodatnu pomoć u odbrani sa strane pomoći a X1 će se nalaziti na sredini putanje između svog napadača, lopte i samog koša. Kako napadač O2 krene sa prodorom ka čeonj liniji, igrač X4 mora da stigne i da sa oba stopala bude van reketa kako bi zaustavio prodor. Igrač X3 rotira na čeonu liniju kako bi sprečio dodavanje na suprotnu stranu i/ili igrača koji utrčava ka košu. Igrač X1 se spušta u reket kako bi izašao na prvo dodavanje koje može da ode na vrh reketa ili kapiću. Kada napadač O2 primi loptu svi prilagođavaju svoje pozicije kako bi bili u mogućnosti da u isto vreme vide svog napadača i loptu. Ako usledi dodavanje sa jedne na drugu stranu terena pravilo je da najbliži igrač izlazi na čoveka sa loptom a ostali se pomeraju i pomažu.

Kada smo savladali sa svojom odbrambenom filozofijom odbranu od driblinga (prodora), prelazimo na druge napadačke kretnje. Kod kontra-blokada odbrambeni igrač X1 mora zadržati poziciju u igraču O1 (videti Dijagram 4). On prati pomeranje lopte kako bi izvrši pritisak na sva dodavanja (to znači da kada je lopta gore i njegove ruke su gore i on signalizira – viče). Na svakoj blokadi, odbrambeni igrač koji čuva igrača koji postavlja blokadu skači u pravcu dodavanja. Na ovaj način sprečavaju dobre uglove za utrčavanja i otvaraju prostor da se prođe kroz sve blokade. Kao što je ovde pokazano, X3 skače i verbalan znak daje igraču X4 da „prođe kroz”. Igrač X3 se zatim otvara za nijasu više ka loti. Igrač X4 prolazi kroz prostor između igrača koji postavlja blokadu i svog saigrača i pomera se ka reketu

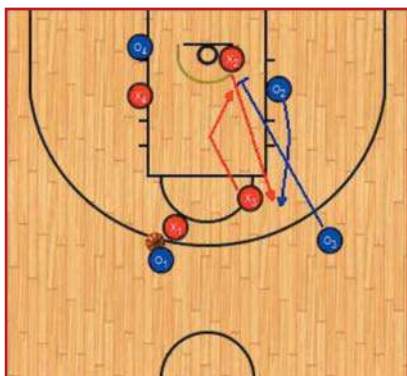
kako bi došao u odbrambeni prostor između napadača O1 i O4 i vežba se ponavlja na sutrotnoj strani terena.

Na blokadama od lopte ponašamo se slično ako i kod kontra-blokada (videti Dijagram 5). Na dodavanje ka igraču O2, X1 skače u pravcu dodavanja i zatim signalizira verbalno igraču X3 da „prođe kroz” blokadu od igrača O1. Puštamo da se napad nastavi sa blokadama i pomeranjima po perimetru kako bi treneri mogli da vide da li igrač pravilno skaču od lopte nakon što njihov igrač doda loptu, da li komuniciraju na blokadama i da li drže pogled na svom igraču i lopti.

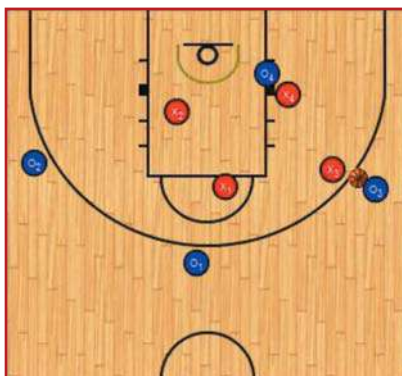
Kod leđnih blokada više volimo da bampujemo igrača koji izlazi iz blokade nego da preuzimamo (videti Dijagram 6). Kako igrač O4 ulazi u blokadu, odbrambeni igrač X4 mora da signalizira da je leđni blok i da se pomeri da bi ometao putanju igrača O3 dok on pokušava da utrči iz blokade ka košu. Igrač X4 mora da uspori igrača O3 dovoljno kako bi igrač X3 mogao da utrči iz reketa oko blokade koju je postavio O4 i zatim se našao u položaju između igrača O3 i lopte. Kako se X3 vrati na svog igrača, tako igrač X4 odlazi u odbrambenu poziciju između igrača O1 i O4.

Prilikom čišćenja strane driblingom, učimonaše odbrambene igrača koji čuvaju igrača koji utrčavaju da ga isprate do koša zatim da dotaknu stranu reketa i zaustave se, postajući na taj način odbrambeni igrač na strani pomoći (videti Dijagram 7). Odbrambeni igrač, u ovom slučaju X2 treba da prover i vidi da li se dešava prodor ili se postavlja blokada dok on prati svog napadača O2 u slučaju da je dodavanje prešlo sa jedne strane terena na drugu.

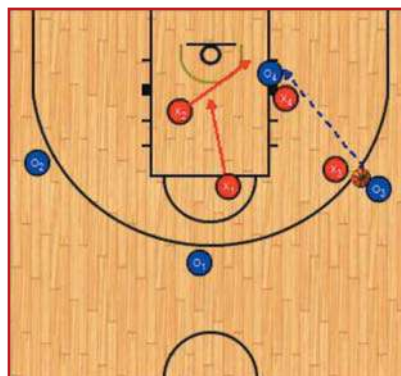




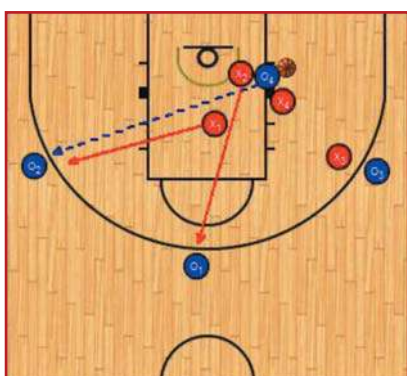
DIJAGRAM 10



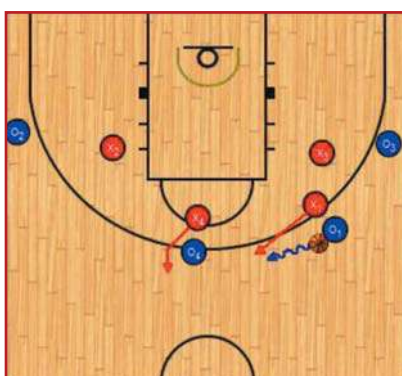
DIJAGRAM 11



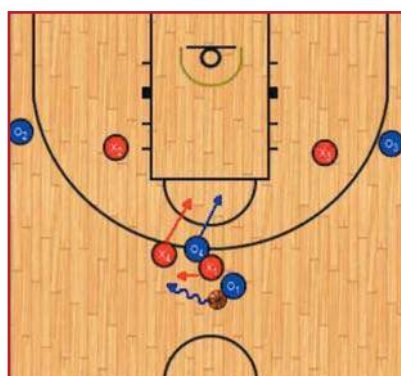
DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15

Mnogi timovi u našoj ligi igraju napada sa utrčavanjima iz flexa. Kada odbrambeni igrač X2 vidi da će se postaviti blokada na čeonj liniji mora to da verbalno signalizira. Odbrambeni igrač X4 iskače na sa gornje strane blokade i primorava napadača O4 da ide ispod blokade (videti Dijagram 8). Igrač X2 zatim bampuje igrača koji utrčava kako bi ga malo usporio, na taj način omogućavajući igraču X4 da „pobedi” igrača O4 na ivici reketa sa suprotne strane istog (videti Dijagram 9). Igrač O3 zatim postavlja kontra-blokadu na X2 (videti Dijagram 10) koji mora saradivati sa saigračem X3 kako bi prošao kroz blokadu o čemu smo ranije pričali.

Kako uvek branimo post poziciju ispred samog posta, pomoć našeg posta sa strane pomoći je ekstremno važna. Igrač X4 pokušava da „pobedi” igrača O4 na ivici reketa i zatim dođe u poziciju 3/4 ispred u trenutku kada dođe tamo (videti Dijagram 11). Dok čuva igrača sa loptom, igrač X3 mora koristiti presing koliko god je moguće bez fauliranja ili davanja šanse da bude probijen driblingom. Odbrambeni igrač sa strane pomoći – X2 mora da ima bar jedno stopalo u reketu i da bude svestan gde se lopta i njegov igrač nalaze. Odbrambeni igrač na vrhu – X1 nalazi se u defanzivnom prostoru između svog igrača i koša. Kada igrač O3 doda loptu unutra šaljemo odbrambenog igrača sa strane pomoći X2 na postu sa čeonj linije (videti Dijagram 12). Kako ne želimo da dozvolimo otvoren šut za tri poena, igrač X3 ostaje sa svojim napadačem dok X1 sprintuje ka čeonj liniji da preseče dodavanje sa jedne strane terena na drugu. Ako je lopta sa post pozicije dodata na supronu stranu terena (videti Dijagram 13) prelazimo na naše pravilo „prilagođavanja”

(najbliži igrač izlazi na loptu a ostali se pomeraju prema položaju lopte).

Protiv blokada sa loptom koje se odigravaju visoko (na kapici) insistiramo na iskakanju i borbi da se ide preko blokade. Naš stručni štab radi na sledećim individualnim tehnikama kako bi ovo ostvarili (videti Dijagrame 14 i 15): igrač X1 ulazi u kontakta sa napadačem O2 kako se ovaj približava blokadi kako bi ga odgurao gore preko nje; igrač X1 mora da izbacii svoju ruku i nogu preko vrha blokade koju postavlja O4 i da prokliza izbegavajući kontakt sa blokadom; igrač X4 izlazi van reketa kako bi sprečio igrača O1 na napravi prodor nakon blokade; igrač X4 mora da svoju šaku/ruku na igraču O4 da bi imao osećaj u slučaju da O4 počne da pravi rol ka košu; i igrač X2 mora da bude spreman na kontakt i ofanzivni faul u odbrambenom prostoru u slučaju da igrač O1 nakon korišćenja blokade promeni pravac.

Da bismo povećali nivo intenziteta o ovoj „školjka” vežbi često igramo igru „do 11”. Jedini tim koji može da poentira je odbrambeni i dodeljuju se različite vrednosti poena za različite elemente kao što su skok, ukradena lopta, presečena (ali ne ukradena), prijem ofanzivnog faula, i tako dalje. Da bi napad prešao u odbranu i došao u poziciju da zaradi poene – jednostavno mora da poentira, često uz neke specifične zadatke. Na primer, možemo napadu samo dozvoliti da koristi blokade na igračima sa loptom i recimo ledne blokade. Sledeći put možemo promeniti i dozvoliti napadu samo da napada driblingom koš i koristeći blokade na igračima bez lopte.

Pruredili: Viši košarkaški trener **Marko Mrđen**  
Viši košarkaški trener **Goran Vojkić**



Prof. Mihailo Miljanić

# Kondicija – gde smo zastali?

**k**ompleks zadataka fizičke pripreme, koji se postavljaju pred kondicionog trenera u košarci, zahteva da se problemu vrhunskog treninga pristupi multidisciplinarno, uz obavezno korišćenje savremenih naučnih dostignuća teorije i metodike treninga, čija će primena obezbediti postizanje sportskih rezultata. Kada je u pitanju fizička priprema i njen značaj neki bi rekli: „Nema potrebe da se o tome priča”. Međutim, to je neophodno, pogotovo što praksa potvrđuje istinu da ako se želi biti konkurentan i efikasan na takmičenju, neophodno je da sportista i ekipa poseduju najveći mogući nivo fizičke radne sposobnosti. Fizička priprema predstavlja jedan od ključnih faktora od kojeg značajno zavisi sportski rezultat. U današnjem svetu sporta visoke naučne tehnologije, da bi se postizali vrhunski rezultati neodhodno je poznavanje tehnologije sportskog treninga, njenog naučnog osnova i sistema sportske pripreme.

Cilj treninga i takmičenja u sportu, pa i u košarci, naravno da je pobjeda na najvišem nivou takmičenja. Kako su zahtevi takmičenja na svim nivoima postajali sve veći, jer je tempo košarkaške igre postao veoma visok, a kvalitet košarke, pojedinca i timske igre se neprekidno povećavao, kod svih koji su pretendovali na vrhunski rezultat, raslo je interesovanje za kondicionog trenera – vrhunskog stručnjaka.

Osnovni zadatak sportskog treninga jeste dovesti sportistu do željenog cilja, kroz vrlo složen sistem modeliranja, selekcije, prognoziranja, planiranja, programiranja, realizacije, kontrole... To znači da je trenažni proces usmeren na razvoj i održavanje svih važnih komponenti treniranosti i sportske forme, kroz dugoročan proces sportske specijalizacije, kojom se upravlja pomoću specifičnih sredstava (vežbi), metoda, opterećenja, odmora i oporavka koji će sportisti osigurati nastup na takmičenju i postizanje visokih sportskih rezultata. Visoki nivo fizičkih kvaliteta sportiste i ekipe, danas predstavlja neophodan preduslov za takmičarsko postignuće na vrhunskom nivou. Zato je kondicioni trening uslov bez koga se ne može (*conditio sine qua non*) i predstavlja integralni deo trenažnog procesa koji traje tokom čitave godine, čitave karijere.

Ako uzmemo u obzir dobro poznatu činjenicu da je svaki sportista posebna jedinka, poseban izazov i svojevrstan eksperiment, očigledno je da sportista i sport u ce-

lini moraju biti predmet naučnog istraživanja. Istraživanja su pokazala da bi se napravio vrhunski sportista i rezultat, moraju se primeniti i koristiti rezultati naučnih istraživanja u domenu razvoja sposobnosti do najvišeg nivoa. Ova konstatacija govori da se pristupilo veoma intenzivnom treningu za razvoj fizičkih sposobnosti uz napomenu da fizička priprema predstavlja faktor od kojeg značajno zavisi takmičarski rezultat, što je praksa potvrdila.

Vrhunski kondicioni treneri su upravo ti koji su spona između nauke i samog treninga, same prakse. U profesionalnom sportu, sportisti imaju oko sebe celi tim ljudi koji su zaduženi za njihovu kako fizičku, tehničko-taktičku, tako i mentalnu pripremu, oporavak, ishranu, lečenje povreda... Prvenstveno se misli na personalne trenere, kondicione trenere, sportske psihologe, nutricioniste, lekare, fizioterapeute, masere i druge. Stručnjak za fizičku pripremu sportiste postao je važan i neodvojiv deo tima. Kondicioni treneri profesionalci, usavršavaju se na univerzitetima, brojnim seminarima, simpozijumima, kongresima, klinikama, ostalim stručnim skupovima, internetu, uz literaturu, u razgovorima... Bez kvalitetnih kondicionih trenera – naučnika, više se neće moći postizati razvoj vrhunskih sportista i sporta, a sa njima i rezultat. Danas je potrebno da to shvate ljudi koji vode klubove i roditelji koji imaju talentovanu decu sa velikim sportskim potencijalom u sportu, a naročito bi trebali da to shvate glavni (prvi) treneri. Brojni su dokazi za tu tvrdnju. Velikani košarke su rekli: „Veoma je teško braniti ekipu koja stalno trči” (Aleksandar Nikolić); „Sve je u radu, nema čarobnjaka, fizička priprema je tu najvažnija” (Boža Maljković); „Videćemo kakva će se u budućnosti tražiti fizička građa igrača uz sve promene pravila” (Duda Ivković). Mike D Antoni od svojih igrača zahteva da trče 100% u oba smera.

Savremena košarka je uglavnom napredovala u smeru razvoja sile, eksplozivne snage, brzine, brzinske izdržljivosti. Današnji se košarkaši odlikuju brzom i snažnom igrom koju karakteriše brza tranzicija, iz odbrane u napad i obratno; čvrsta kontakt igra je dominantna, igra se veoma tvrdo, a u odbrani se igra beskompromisno, ne dozvoljava se koš ni po koju cenu. Košarka je postala igra atleta. To je sport pre svega brzine i snage, što od igrača zahteva visoki nivo razvijenosti fizičkih sposobnosti. Visoki nivo fizičkog i metalnog stresa, kojima su vrhunski igrači izloženi tokom takmičarske sezone, u velikoj meri neutrališe dobra fizička pripremljenost. Kondicioni trening, kao važan segment



sportske pripreme, usmeren je na razvoj, održavanje motoričkih, funkcionalnih sposobnosti, proces oporavka, smanjenja broja i težine sportskih povreda... Ako je sve ovo što je rečeno struka i nauka, a jeste, mnogi kažu da je struka ispred svega. Da li je baš tako?

Šta se dešava kada klubovi nemaju kondicionog trenera, a ulažu ogromna sredstva u igrače, a često su u pitanju milioni dolara. Loša ili nedovoljno dobra priprema često dovodi do povreda igrača, te oni na taj način postaju često ne baš dobra investicija. Klubu je propala sezona, neopravdano propala investicija, što u svetu nije čest slučaj. U sve-

tu je, za razliku od nas, shvaćena važnost kondicionog stručnjaka. Za to su zaslužni prvi treneri, jer oni najbolje znaju koliko je rad kondicionog trenera značajan i koliko učestvuje u rezultatu. Kod nas više vredi igrač koji je ušao tri minuta u igru i koji u maloj meri doprinosi uspehu nego kondicioni trener koji radi na izgradnji, održavanju i upravljanju sportskom formom. Od njega se traži da tokom čitavog takmičenja (sedamdeset-osamdeset utakmica) igrači budu zdravi, spremni i „uvek da pobeđuju“. Tako, kada se sve sabere, kondicioni trener doprinosi više nego mnogi igrači, a najmanje je vrednovan!

Evo sledećeg primera o značaju kondicionog trenera kada je u pitanju razvoj sportiste. Igrač pretrči i do '1000' km uz nadzor i stručnost trenera ili ostvari učinak od '1000' tona uz stručni program i konstantno praćenje razvoja sportiste. Ono što konstruiše identitet čoveka stručnjaka, jeste da zna mesto i svoj kvalitet, da zna da izmeri svoj doprinos, što predstavlja jedinstvenu ljudsku karakteristiku. Samopoštovanje je izgrađeno na načelima potrebe za priznanjem. Da nema ozbiljnog sagledavanja učinka kondicionog trenera, njegovog kvaliteta, valorizacije i relevantnog statusa u klubu, govori činjenica da ljudi koji vode klubove ili nisu svesni ili nisu upoznati sa tim, a koliko je značajan kondicioni trener govori rad prof. dr Vladimira Koprivice objavljenog u ovom časopisu sa naslovom: „Uloga kondicionog trenera i njegova saradnja sa glavnim trenerom“, evo značajnih odrednica iz tog rada:

Važno pitanje je: Koji su mogući oblici saradnje glavnog trenera i kondicionog trenera?

Kondicioni trener može glavnom treneru pomoći na sledeći način:

1. Učestvuje u upravljanju takmičarskim i trenažnim procesom
2. Saraduje sa glavnim trenerom u planiranju sportske forme



3. Učestvuje u planiranju racionalnog režima treninga, takmičenja i oporavka
4. Učestvuje u programiranju opterećenja košarkaša
5. Saraduje u analizi aktuelnih i tranzitnih stanja igrača
6. Ukazuje treneru na dobre i loše motoričke i funkcionalne karakteristike igrača i kako se one reflektuju na utakmicama
7. Na utakmicama ukazuje na igrače u igri koji su u vidljivom zamoru i koje treba zameniti
8. Učestvuje u analizi nastupa igrača na utakmici
9. Pomaže treneru u tehničkoj pripremi (obuci i ispravljanju grešaka)
10. Učestvuje u selekciji igrača i prognozira fizičke mogućnosti, perspektivnost i postignuća igrača u budućnosti
11. Učestvuje u evidenciji treninga.

Uloge koje obavlja kondicioni trener mogu se podeliti na uloge koje obavlja:

- a) relativno samostalno i
- b) zajedno sa članovima stručnog štaba.

Uloge koje kondicioni trener obavlja relativno samostalno:

1. Razvija i održava na potrebnom nivou fizičke sposobnosti igrača
2. Obučava igrače veštini kretanja i pravilnom izvođenju vežbi
3. Prenosi znanja igračima
4. Testira fizičke sposobnosti igrača
5. Motivise igrače ličnim primerom i angažovanjem, kao i razgovorom.

Uloge koje obavlja zajedno sa članovima stručnog štaba:

1. Utvrđuje telesni status igrača
2. Planira, programira i realizuje korektivno vežbanje
3. Planira, programira i realizuje preventivno vežbanje

4. Rehabilituje povređene igrače i uvodi ih u trenažni proces.

Ako je struka iznad svega, a trebalo bi da jeste, onda se moraju poštovati stručnjaci koji nauku spuštaju na teren. Prof. dr Vladimir Koprivica navodi kakvo znanje je potrebno kondicionom treneru da bi na najbolji način radio svoj posao (a ima takvih kondicionih trenera): Žrtveno sve složenijem problemu upravljanja procesom takmičenja i treninga koji ima glavni trener, povećavaju se i zahtevi u radu kondicionog trenera. U aktuelnoj situaciji kondicioni trener mora ispunjavati tri bitna uslova:



1. Mora imati veliko znanje iz antropomotorike tj. znati kako teče prirodni razvoj sposobnosti i šta ih određuje, kako se u treningu razvijaju i na određenom nivou održavaju fizičke sposobnosti (metode, sredstva i opterećenja za njihov razvoj i održavanje), kakva je međusobna povezanost različitih sposobnosti i drugo.

2. Mora znati osnove košarkaške igre, motoričke i funkcionalne zahteve igre, specifičnosti kretanja sa loptom i bez nje, kao što su trčanje, skokovi, zaustavljanje, okreti, promene pravca itd.

3. Mora znati zakonomernosti periodizacije sportskog treninga (strukturu pojedinačnog treninga, mikrociklusa i mezociklusa različitog tipa, karakteristike pripremnog, takmičarskog i prelaznog perioda, zakonomernosti sticanja i održavanja sportske forme itd)."

Klubovi moraju znati da svaka individualnost koja u sebi nosi snagu, ima neotuđivo pravo zahteva za vrednovanjem i poštovanjem. Kondicioni treneri nisu došli još na nivo koji im pripada s obzirom koliko vrede, koliko pomažu stručnom timu, sportisti, timu igrača, oko spremnosti, zdravlja, rezultata... Nijedan sport ne može više bez kondicionog trenera, jer su posledice toga neutrenirani, povređeni, pretrenirani igrači ili jednostavno igraju bez sportske forme i rezultata ili bez kontinuiteta dobre igre (dobije se jedna utakmica, pa se sledeće tri izgube...).

Ovde istina pati zato što je mnogi ne prepoznaju. Reč je o ozbiljnoj opasnosti za našu košarku, za mlade sporti-

ste, mlade trenere, koji ne poznaju osnove tako složenog bio-psiho-socijalnog fenomena kakva je sportska aktivnost. Vreme je da se suočimo sa bitnom činjenicom: kako ćemo proizvoditi asove na terenu, kada na treningu nema asova struke poput prof. Vladimira Koprivice, prof. Milivoja Karalejića, prof. Saše Jakovljevića, prof. Vladana Radonjića i mnogih drugih koji bi svojim znanjem, iskustvom, autoritetom... pomogli u stvaranju asova.

U svetu profesionalnog sporta kondicioni treneri visoko su cenjeni – kondicioni trener je tamo velicina, često je to stvar prestiža. U zemljama ozbiljnog sporta savezi okupljaju, poštuju, valorizuju svoje stručnjake. Kod nas mnogi sportisti, pa i treneri, imali bi još blistaviju karijeru da su imali kvalitetne kondicione trenere. Pitanje je koliko smo svoje znanje primenili u radu sa sportistima; pitanje je koliko često možemo da se mešamo u svoj posao. Naravno, problem je u tome što treneri nisu sigurni šta žele od kondicionog trenera. Jednostavno trener mora imati ideju šta hoće.

Autoritet i ugled trenera, počiva na znanju, profesionalizmu, dostojanstvu i snazi (S. Pešić). Da li je tako i koli-

ko često autoritet treneru podupire sama lestvica u organizaciji kluba, uprava kluba, menadžer, sponzor... Kondicionom treneru pomaze samo autoritet znanja i praktičnih veština.

Sve veća profesionalizacija i veći zahtevi da se postiču vrhunski rezultati govori da nema više improvizacija u vrhunskom sportu. Kontinuirano visoke rezultate postižu oni koji rade sistematično i planski nastoje da kontrolišu sve faktore koji mogu na bilo koji način uticati na rezultat. Vrhunski rezultat danas je proizvod kvalitetne i stručno kreirane sveobuhvatne pripreme. U razvijenim zemljama normalno je da svaki sportista koji pretenduje da bude vrhunski, pored svog talenta i visegodisnjeg napornog rada uz svu materijalnu i organizacionu podršku, mora imati tim stručnjaka – naučnika koji planiraju i brinu o sportisti, a gde kondicioni trener ima važnu ulogu. Sve navedeno upućuje na zaključak, da se u kondicionom trenažnom procesu sprovode treninzi velikog standarda zasnovanog na naučnim činjenicama i aktuelnom iskustvu tehnologije treninga i da se u prostoru fizičke pripreme kriju i teorijske i praktične rezerve za poboljšanje igre. Tako se, uz kvalitetno upravljanje fizičkom pripremom, dobija bolja ukupna pripremljenost, a time bolja igra i bolji rezultat. Ako neki smatraju da je fizička priprema samo mali nužni deo, onda odgovor leži u činjenici da najmanja stvar nosi celinu na svojim leđima.





**Prof. dr Nenad Trunić**, predavanje sa FECC, u avgustu 2013. godine u Kijevu (I deo)

## Identifikacija talenata i osnovni selektivni zahtevi za vrhunska košarkaška dostignuća

### 1. Uvod

Uslovi za postizanje vrhunskih rezultata u savremenoj košarci su da se pravovremeno izvrši adekvatna identifikacija talenata, da se predisponirana deca prate u svim fazama antropološkog razvoja i optimalno pripremaju u odnosu na karakteristike uzrasta. Da bi takmičarski rezultat selektiranog deteta-košarkaša bio odraz njegovih stvarnih potencijala, potrebno je tokom višegodišnjeg procesa sportske pripreme na svakom nivou njegove sportske specijalizacije planski uticati na razvoj njegovih sposobnosti i osobina i obučavati ga specifičnim motoričkim znanjima. Identifikacija talenata u inicijalnoj fazi organizovanog košarkaškog treninga ima za cilj da preciznije odredi, koje motoričke sposobnosti, psihološke osobine i tehničko-taktičkih znanja treba planski stimulisati trenaznim uticajima. Sa druge strane, kontinuirana kontrola efekata trenaznog rada, smanjuje mogućnost povreda i preduslov je za optimalan sportski razvoj deteta-košarkaša. Košarkaška praksa zahteva pravovremeno realizovan proces selekcije i analizu potencijalnih sposobnosti mladih košarkaša, sa ciljem ostvarivanja celokupnog potencijala košarkaša u seniorskom takmičarskom rangu. Proces identifikacije talenata i selekcije u košarci podrazumeva procenjivanje sposobnosti, osobina, znanja, veština i navika koje su bitne za uspeh u košarci. U ovom radu je prikazan selektivni proces košarkaša, realizovan na U16 i U17 muškoj košarkaškoj reprezentaciji Srbije, u okviru priprema za evropsko prvenstvo u Litvaniji 2009. godine (osvojeno 3. mesto) i svetsko prvenstvo u Nemačkoj 2010. godine (osvojeno 5. mesto).

### 2. Identifikacija talenata i benefiti za teoriju i praksu treninga u košarci

U praksi su potvrđena tri načina procene kvaliteta košarkaša: subjektivna evaluacija ili procena trenera (na osnovu stručne osposobljenosti i iskustva), egzaktno merenje sposobnosti košarkaša standardizovanim testovima za procenu određene vrste sposobnosti i sinteza prve dve metode, koja predstavlja povezivanje subjektivne i objektivne procene u dijagnostikovanju i analizi stanja pripremljenosti igrača.

Dijagnostičke procedure se u procesu identifikacije talenata košarci koriste kao višenamenske aktivnosti za: identifikaciju dece i usmeravanje na košarku kao sport, usmeravanje i specijalizaciju na pojedine uloge u timu (od 1 do 5), izbor košarkaša na višim stadijumima selekcije u određenim uzrasnim ili kvalitativno preciziranim kategorijama i stvaranje kompozicije košarkaških timova (selekcije klupskih i reprezentativnih ekipa). Prioritetan zadatak nauke u košarci (sa aspekta dijagnostike), je usavršavanje mernih instrumenata i metoda za poboljšanje kvaliteta sprovođenja dijagnostičkih procedura i predviđanje rezultata sportske pripreme. Dijagnostika inicijalnog stanja motoričkih, funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika, predstavlja bazu programiranja treninga sa kondicionim i tehničko-taktičkim sadržajem. Na osnovu tih pokazatelja se određuju ciljevi, zadaci i vremenska dinamika njihove realizacije.

Drugi, ali jednako važan cilj dijagnostičkih procedura u košarci je: selektivna korekcija plana i programa treninga u svim etapama pripreme u košarci, kontrola efekata primenjene trenazne tehnologije i analiza stanja razvijenosti pojedinih organskih sistema, sposobnosti i veština i navika u igri. Na bazi tih postupaka dobija se uvid u to koliko mladi košarkaš odstupa od očekivanih, planiranih ili željenih vrednosti testova. Dobijene informacije se koriste u selekciji i usmeravanju dece prema određenoj kvalitativnoj grupi u košarci, u optimalizaciji plana i programa treninga, a omogućuju i praćenje rasta i razvoja pojedinih osobina, sposobnosti i znanja (Trunić, 2007).

Postoji mnogo razloga zašto je testiranje (dijagnostika treniranosti) od vitalne važnosti za sportske naučnike, trenere i sportiste. Najvažniji razlozi su: otkrivanje talentovane dece i usmeravanje na košarku; otkrivanje «jakih i slabih strana» u individualnoj strukturi antropoloških sposobnosti; praćenje (monitoring) dinamike razvoja (napretka) u svim segmentima treniranosti; dobijanje povratnih informacija (feedback) o efektima sprovedene trenazne tehnologije; edukacija trenera i sportista; predikcija (predviđanje) takmičarskih uspeha

Naučni sistem podrške u selektivnim procesima u košarci, podrazumeva identifikaciju karakteristika koje razlikuju sposobnije od manje sposobnih sportista i određiva-

nje značaja nasleđa i faktora spoljašnje sredine (trenabilnost) u razvoju određene sposobnosti.

Talenat bi se mogao okarakterisati kao „specifična odlika pojedinca ili nadprosečna predispozicija za određenu funkciju ili više funkcija”. Da bi se specifične i nadprosečne predispozicije dece za vrhunska košarkaška dostignuća, mogle razviti u sposobnosti, neophodna je adekvatna trenažna tehnologija u svim fazama antropološkog i košarkaškog razvoja. Osnovna obeležja talenta su: kompleksna priroda, determinisanost naslednim faktorima, delimična prikrivenost u ranom uzrastu osobina koje su bitne za uspeh u košarci i postojanje ranih indikatora za neke sposobnosti.

### 3. Genetska uslovljenost antropoloških faktora

Implementacija humane genetike u košarci ima relativno kratak istorijski razvoj ali njeno poznavanje i primena su postali veoma značajna komponenta u selekciji dece za vrhunska košarku. Imajući u vidu da se tokom trenažnog procesa u košarci odvijaju veoma složene i dinamične transformacije antropoloških sposobnosti i karakteristika mladih košarkaša, naglašava se prioritet sledećih ciljeva procesa identifikacije talenata:

- Detekcija osobina, sposobnosti i karakteristika antropološkog statusa dece koje se nalaze pod genetskom kontrolom i prenose nasledno.
- Izbor sredstava, metoda i opterećenja u svakoj uzrasnoj kategoriji, sa ciljem adekvatne transformacije antropološkog statusa.
- Identifikacija ograničenja i prednosti koje postoje u pogledu transformacija pojedinih primarnih i relevantnih antropoloških sposobnosti za košarku, a kasnije i pozicije u košarkaškom timu.

Koeficijenti urođenosti antropoloških karakteristika predstavljaju veličinu varijanse svake antropološke osobine koja je pod uticajem genetičkih komponenti (genotipa), dakle, taj deo varijanse koji se ne može menjati. U tu svrhu najčešće se koriste Holtzingerove tablice, odnosno tzv. Holtzingerov koeficijent urođenosti ( $H^2$ ). Morfološke karakteristike su pokazale da imaju prilično visoku genetsku uslovljenost. Najveću ima dimenzionalnost skeleta ( $H^2=.98$ ), nešto niža postoji kod voluminoznosti tela ( $H^2=.90$ ), a najniža kod masnog tkiva ( $H^2=.50$ ). Međutim, od presudnog značaja za uspeh u košarci ima skeletna muskulatura, za koju se smatra da je osnova potencijalne motoričke sposobnosti. Funkcionalne sposobnosti su takođe pod uticajem naslednih sposobnosti, koje nisu kod svih sposobnosti veličinski jednake ( $H^2=.60-.80$ ). Veći stepen genetske uslovljenosti primećen je i u kardiovaskularnom sistemu, u odnosu na respiratorni sistem. Motoričke sposobnosti se još uvek nalaze u fazi empirijskih istraživanja, pa je iz tih razloga veoma teško prihvatiti sa

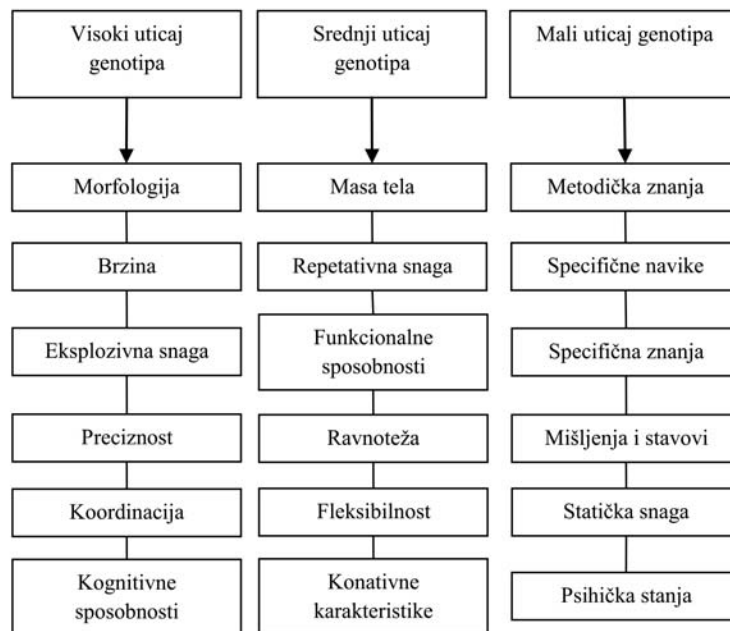


Tabela 1: Stepen urođenosti antropoloških osobina

sigurnošću neke zaključke, jer se oni znatno razlikuju, a uzrok tome verovatno leži u primeni različitih metoda. Međutim, preovladavaju mišljenja da su brzina ( $H^2=.90-.95$ ), eksplozivna snaga, koordinacija, ravnoteža i preciznost ( $H^2=.80-.85$ ), kao primarne determinante uspeha u vrhunskoj košarci, genetski veoma zasićene. U ispitivanju ontogenetskog razvoja jedinice došlo se do podataka da se motoričke sposobnosti najviše razvijaju od 10-17 godina, ali i da nisu jednaki periodi najvećeg porasta pojedinih motoričkih sposobnosti. Najveći porast brzine postiže se u uzrastu 10-13 godina, snage 13-17, eksplozivne snage 12-13, aerobne izdržljivosti 10-13, a anaerobne izdržljivosti 13-16 godina. Kognitivne sposobnosti su takođe genetski ograničene, jer je kod njih koeficijent urođenosti veoma visok ( $H^2=.85-.92$ ). Razvoj dostiže svoj maksimum oko 16 godina i održava se do 25 godina, a posle počinje da opada. Konativne karakteristike pokazuju da je koeficijent urođenosti kod normalnih konativnih karakteristika prilično nizak ( $H^2=.50$ ), što znači da se oni mogu razvijati, naročito u mlađem uzrasnom dobu. Međutim, koeficijent urođenosti patoloških konativnih karakteristika je prilično visok ( $H^2=.80-.85$ ), a istraživanja su pokazala da ni najsavremenije terapijske procedure ili metode lečenja ne mogu definitivno smanjiti neki patološki faktor. Ono što se najčešće može učiniti je da se neki od patoloških faktora svede na neku podnošljivu meru, a veoma teško se može učiniti da se spusti na normalan nivo.

Nepoznavanjem i neuvažavanjem odgovarajućih fundamentalnih genetičkih zakonitosti i uslovljenosti, ne samo što neće doći do optimalnih željenih transformacija antropoloških karakteristika, već neadekvatni postupci u toku upravljanja sportistima i ispoljavanja maksimalnih mogućnosti mogu imati i neželjene posledice po fizičko i mentalno zdravlje sportista.



#### 4. Ciljevi i nivoi selekcije u košarci

Ciljevi primene dijagnostičkih procedura u selekciji u košarci su: utvrđivanje slabosti i individualnih varijacija dece, praćenje odgovora na trening, edukacija trenera i košarkaša, predviđanje takmičarskog potencijala, praćenje uticaja ambijenta na rast i razvoj, praćenje potencijalnih povreda izazvanih košarkom, razumevanje akutnih odgovora dece na trening. Zbog navedenih razloga, jasno je da se identifikacija talenata u košarci ne vezuje isključivo za početke organizovanog košarkaškog treninga, već predstavlja kontinuiranu aktivnost eksperata na različitim uzrasnim i takmičarskim nivoima košarkaša. To znači, da selektivne procese u košarci treba realizovati na više nivoa:

- Inicijalna selekcija na početku organizovanog košarkaškog treninga (uzrast 7-8 godina; mini-basket),
- Selekcija u 12 godina (takmičarski uzrast mladih pionira)
- Selekcija u 14 godina (takmičarski uzrast pionira).
- Selekcija u 16 godina sa uvođenjem kriterijuma pozicije u igri (1-5).
- Selekcija u 18 godina sa naglašenim kriterijumima internacionalnih standarda.

Identifikacija talenata za vrhunska košarkaška dostignuća treba da se realizuje mnogo ranije nego što se trenutno radi. Početak organizovanog treninga ili uključivanje u mini-basket programe (uzrast od 6 do 8 godina) je pravi trenutak za prvi korak u selekciji u košarci. Već tada je moguće primetiti indikatore koji mogu dati informacije da li deca imaju ili ne potencijale da postanu vrhunski košarkaši. Na taj način se pravi inicijalni korak sa sledećim dugoročnim ciljevima: rana identifikacija košarkaški poželjnih performansi dece, predviđanje budućeg igračkog potencijala dece, izbor igrača koji će odgovarati zahtevima košarke u budućnosti (kada selektirana deca postanu seniori), fokusirati se na igrače koji se mogu pravilno razvijati u timskom okruženju, timska selekcija po pozicijama i ulogama u timu, selekcija na nivou klubova, selekcija za nacionalne ekipe (reprezentacije) različitih uzrasta. Precizno definišani i realizovani ciljevi selektivnog procesa su efikasni i sa ekonomskog aspekta, jer se na taj način sužava baza igrača na one koji poseduju perdispozicije, neophodne za uspeh. Mnogo je lakši proces priključivanja novih igrača na višim nivoima selekcije, nego eliminacija igrača iz enormno široke baze (kako se najčešće u praksi radi). Takvim pristupom se povećava i samopouzdanje kod selektirane dece, što je bitno za razvoj emocionalno stabilne ličnosti u formativnim godinama života. Uključivanjem selektirane dece u organizovane košarkaške ambijente se podiže na viši nivo i kompetitivni karakter treninga, što doprinosi bržem razvoju na svim košarkaškim nivoima.

#### 5. Ekspertska uloga u identifikaciji talenata

Samo kompetentan personal i kvalifikovane osobe mogu, uz limitiranu verovatnoću greške, definisati košar-

kašku i životnu budućnost dece. Dakle, stručnjaci iz različitih oblasti (doktori različitih specijalnosti, biomehaničari, kineziolozi, psiholozi i stručni treneri) moraju da rukovode selektivnim procesom u košarci. Genijalni igrači ne mogu da budu prepoznati od strane trenera i ljudi sa niskim i uskim nivoom znanja, iskustva i anticipacije. Zahtev prognostike u košarci je da budući vrhunski igrači budu bolji od današnjih vrhunskih košarkaša. Iz tog razloga, samo treneri sa vizijom, koji koriste multidisciplinarna znanja mogu, da na kreativan, sintetički način, pristupe rešavanju tako složenog procesa, kao što je selekcija. Generalno posmatrano, njihov predmet interesovanja treba da budu sledeća polja: definisanje profila ili modela uspešnog košarkaša u budućnosti, analiza aktivnosti igrača za vreme igre, predviđanje razvoja košarke sa kondicionog i tehničko-taktičkog aspekta, definisanje kriterijuma selekcije, upoređivanje selektirane dece sa antropološkim karakteristikama modela, planiranje i realizacija adekvatne trenažne tehnologije sa svim uzrasnim kategorijama selektirane dece, periodična dijagnostika i kontrola razvoja mladih košarkaša i komparacija sa planiranim tendencijama.

Selektivni proces za U16 i U17 mušku košarkašku reprezentaciju Srbije, a indirektno i selekciju za seniorsku košarkašku reprezentaciju Srbije u kontekstu narednih godina, je bio realizovan od tima eksperata iz različitih oblasti. Definisane kriterijuma selekcije i rukovođenje celokupnim procesom je osmislio profesor dr Nenad Trunić (selektor i glavni trener), a u realizaciji procesa su učestvovali: visoki strukovni treneri Marko Simonović, Miloš Obrenović i Bojan Salatić, profesor dr Marijana Mladenović, Prof. dr sci. med. Sergej Ostojić (ishrana i suplementacija) i ekspertski tim Republičkog zavoda za sport Republike Srbije za oblasti motoričke, funkcionalne i psihološke dijagnostike sportista.

#### 6. Analiza aktivnosti igrača za vreme igre i tendencije razvoja košarke

Posmatrano iz današnje perspective, pretpostavlja se da će promene koje će se dešavati u košarci biti usmerene u sledećim pravcima: približavanje FIBA pravila NBA pravilima: pomeranje linije za tri poena sa 6,75 m na 7,24 m, igrače se 4 četvrtine po 12 minuta, broj ličnih grešaka će se verovatno povećati na 6 po svakom igraču; tendencija zadržavanja ravnoteže između svih faza toka igre (odbrana, napad i tranzicija u oba smera); usavršavanje kontrolisanih tranzicionih odbrana i kontrolisanih tranzicionih napada; individualna i ekipna adaptacija na razne sisteme i promene ritma igre; potreba da se košarkaška tehnika izvodi maksimalno brzo uz visok nivo taktičkog ispoljavanja u svim fazama igre; tendencija (i danas aktuelna) kontinuiranog prelaza spoljnih igrača iz perimetralnog u unutrašnji prostor i prelaz unutrašnjih igrača u spoljašnje zone napada, da bi se što više opteretila odbrana u odbrani od šuta spolja i kretnji u oba smera; zadržavanje napredovanja lopte; sprečavanje i otežavanje linija kretanja i linija dodavanja; sprečavanje probijanja prednje linije

odbrane u svim zonama terena; uslovljavanje protivnika na dužu igru u tranzicionom napadu; sprečavanje brzog šuta u tranzicionom napadu i uslovljavanje protivnika na postizanje poena iz igre 5:5 na polovini terena. Analiza strukture kretanja igrača za vreme utakmica je komponenta koja se mora uzeti u obzir u procesu planiranja trenажne tehnologije u košarci. Košarku čine sledeće vrste kretanja: brzo i precizno kretanje u malom prostoru, suprotstavljanje protivniku, precizna primena tehničko-taktičkih elemenata u uslovima vremenskog i prostornog ograničenja, isključivo aciklična kretanja, alternativni ili varijabilni intenzitet u kome dominiraju sposobnosti eksplozivne snage, koordinacije, brzine, agilnosti, fleksibilnosti, funkcionalni zahtevi u anaerobnoj i aerobnoj izdržljivosti, visoki zahtevi CNS-a. Volumen aktivnosti košarkaša za vreme utakmica je smešten u 4 četvrtine u trajanju od 10 ili 12 minuta (FIBA ili NBA pravila), sa 2 minuta odmora između četvrtina i 15 minuta na poluvremenu utakmica. Analiza strukture kretanja za vreme igre (Australian Institut of Sport, 2009) pokazuje da se igrači kreću na sledeći način: stajanje ili hodanje oko 4 minuta, „jogging“ oko 4 minuta, trčanje srednjim intenzitetom (puls 130 -155) oko 4 minuta, sprint oko 3 minuta, bočno kretanje u košarkaškom stavu niskog ili srednjeg intenziteta oko 9 minuta, intenzivno kretanje u košarkaškom stavu oko 2 minuta, skokovi oko 75 sekundi. Za vreme igre dešava se promena vrste kretanja svake dve sekunde. Složena i promenljiva struktura kretanja se manifestuje kroz oko 1000 različitih kretnji za vreme trajanje utakmice. Ove informacije nam daju konkretne zadatke za planiranje trenажne tehnologije i selekciju igrača za vrhunsku košarku. Dalja analiza igre definiše oko 105 napora maksimalnog intenziteta u toku utakmice sa visoko intenzivnim aktivnostima igrača svake 21 sekunde. U pogledu pravca kretanja analiza govori da je 31% bočno kretanje i da kretanje u košarkaškom stavu traje između 1 i 4 sekunde. Dve trećine kretanja je visoko intenzivno kretanje. Sprintevi traju od 1 -5 sekundi. Skokovi niskog intenziteta (šutiranje ili skokovi bez pritiska protivnika) zauzimaju oko 30% od ukupnog broja skokova. Skokovi srednjeg intenziteta (većina skokova skok šut uz odbranu i blokiranje skok šuta zauzimaju oko 45%, a visoko intenzivni skokovi (blockade ili skok šut protiv odbrane) oko 25%. Prosečan broj skokova je oko 85 (oko 65 bekovi, 80 krilni igrači i oko 120 centri). Analiza obima aktivnosti za vreme utakmica pokazuje da NBA košarkaši za vreme utakmica pretrče između 5,5 i 9 kilometara (zavisno od ritma utakmice). Što se tiče tipičnih povreda za vreme košarkaških aktivnosti oko 52% su frakture donjih ekstremiteta (najčešće fraktura pete metatarzalne kosti; Mc Clay et al. 1994); 92% povreda su povrede jednog stopala. Navedeni podaci eksplicitno pokazuju da je košarka intermitentni ili intervalni sport, visoko intenzivnih aktivnosti promenljivog pravca kretanja. Navedeni opis aktivnosti implicira u pravcu treninga izdržljivosti kroz razvojne programe aerobne izdržljivosti i razvoj specifične izdržljivosti kroz intervalne specifične košarkaške vežbe. Dobro planiran program razvoja ne sme ni najedan način da ugrozi razvoj eksplozivne snage donjih ekstremiteta, kao najvažnije

motoričke sposobnosti za vrhunsku košarkaška dostignuća. Posmatrajući skraćivanje napada sa 30 na 24 sekunde, došlo je do sledećih varijacija aktivnosti: pre promene pravila, profesionalni košarkaš ostvarivao je prosečno po utakmici 105 perioda visokog intenziteta sa oporavkom od oko 21 s; pri tome 95% sprinteva trajalo je manje od 4 s (prosečno 1,7s). Sa promenom pravila broj napada je porastao za oko 20% pri čemu prosečno trajanje perioda visokog intenziteta ostaje nepromenjeno. Dalje, pokazano je da sposobnost ponavljanja perioda visokog intenziteta (RSA- repeated sprint ability) a ne brzinska izdržljivost, predstavlja izgleda veoma značajnu determinantu kondicione pripremljenosti košarkaša. Sa promenom pravila, povećava se broj ovakvih aktivnosti, smanjuje trajanje oporavka između dva perioda visokog intenziteta što povećava značaj aerobnih sposobnosti u košarci! Uz to, izgleda da se i dalje smanjuje značaj anaerobne (brzinske) izdržljivosti. Pre se može konstatovati da se značaj ove sposobnosti stavlja u realne okvire (sposobnost koja je važna ali ne najvažnija! Rezultati desetogodišnjeg praćenja košarkaša (Cormery et al, 2008) potvrđuju porast aerobnih sposobnosti košarkaša pod uticajem promene pravila ( $VO_2max$ - 8%, anaerobni prag- 12,8 %). Igrači na bekovskim pozicijama su najviše „pogođeni“ promenom pravila. Dakle, aerobna sposobnost je sve značajnija.

## 7. Kriterijumi selekcije kao korak ka definisanju modela vrhunskog košarkaša

Definisanje kriterijuma selekcije, odnosno varijabli koje će sa posebnim akcentom biti uzete u selektivnom procesu je jedan od najtežih koraka, jer se eventualne greške, teško mogu korigovati u kasnijim trenажnim fazama. Dakle, precizno odrediti koje su to antropološke karakteristike koje razlikuju vrhunske košarkaše od manje uspešnih, je prvi korak u identifikaciji talenata ali i u profilisanju vrhunskog košarkaša u budućnosti. Imperativno se postavlja zahtev za preciznim definisanjem vrste i strukture kretanja u košarci, prirode funkcionalnih i motoričkih potreba košarkaša, psiholoških karakteristika igrača kao jedinki i u interakciji sa saigračima, protivničkim igračima, trenerom, sudijama, publikom i tehničko-taktičke aktivnosti igrača u toku igre. Predviđanje razvoja košarke kao sporta i definisanje kriterijuma selekcije, podrazumeva sve antropološke kategorije:

1. Morfološke karakteristike košarkaša.
2. Funkcionalne sposobnosti košarkaša.
3. Motoričke sposobnosti košarkaša.
4. Specifične tehničko-taktičke sposobnosti košarkaša.
5. Psihološko-sociološke karakteristike svih učesnika u košarci.

Samo na taj način, multilateralnim pristupom se može doći redukcije grešaka, kao normalne pojave u selektivnom procesu u košarci. Istraživanja Delekstrata i saradnika (2008), koji su se bavili komparativnom analizom elitnih i neelitnih košarkaša uzimajući u obzir motoričke sposobnosti dala su zaključke da se vrhunski igrači razlikuju



u eksplozivnoj snazi, agilnosti, izokinetičkoj snazi kolena i apsolutnoj snazi gornjeg dela tela. Faktori od kojih zavisi uspeh u košarci su pre svega vezani za anaerobnu snagu, a ne kapacitet! Preporuka za trening je: posvetiti više pažnje aktivnostima maksimalnog intenziteta kratkog trajanja! Vrhunski igrači se funkcionalno odlikuju sledećim kvalitetima: akceleracija, eksplozivna snaga, agilnost i sve više aerobna izdržljivost !! Selekcija igrača navedenog uzrasta (U16) kao „filtera“ za seniorsku reprezentaciju Srbije) je tretirala sve antropološke kategorije: morfološke karakteristike, funkcionalne sposobnosti, motoričke sposobnosti košarkaša, specifične tehničko-taktičke sposobnosti košarkaša, psihološko-sociološke karakteristike i kompleksne sposobnosti košarkaša (kao integralnu varijantu i sintezu svih navedenih).

Da bi se na vreme utvrdili potencijali dece, koje kroz adekvatan trening treba dovesti na nivo egzaktnih sposobnosti za igranje vrhunske košarke, neophdno je, kao što je ranije pomenueto, na početku ali i u narednim fazama treniranja, periodično sprovoditi testiranje košarkaša. Dakle, da bi se utvrdio njihov trenutni status, potencijal odabranih sposobnosti, efekti dotadašnjeg treninga i dobili pravci za dalje planiranje treanžne tehnologije, treba odabrati testove koji su relevantni za procenu stvarne vrednosti košakaša, na svim morfološkim i takmičarskim nivoima. Zbog toga, baterija testova mora da tretira: zdravstveni status, telesne veličine i kompoziciju tela, aerobnu sposobnost, anaerobnu moć i kapacitet, fleksibilnost, mišićne karakteristike, biohemijisko praćenje.

### 7.1. Antropometrijske mere i telesna struktura

Kriterijumi selekcije iz prostora antropometrije treba da budu: telesna masa, telesna visina, sedeća visina, dužina ekstremiteta, obimi grudnog koša i ekstremiteta, de-

BATERIJA TESTOVA ZA U16 I U17 KOŠARKAŠKU REPREZENTACIJU SRBIJE	
ANTROPOLOŠKO POLJE	TESTIRANE VARIJABLE
Zdravstveni status	Lična, porodična i sportska anamneza, EKG i UZ srca, TA leve i desne ruke, puls, tonzile, zubi, ravnoteža, koža.
Antropometrijske mere	Telesna masa, telesna visina, sedeća visina, dužina ekstremiteta, dužina stopala, obimi grudnog koša i ekstremiteta, debljina kožnih nabora ili potkožno masno tkivo, koštani rasponi, raspon ruku i raspon šake (sa percentilima za usrast).
Telesna struktura	Sadržaj masti (BMI) procenat koštane i mišićne mase u ukupnoj telesnoj masi.
Biološka starost	Određivanje koštane starosti (Greulich-Pyle, Fels, Tanner),
Funkcionalne sposobnosti	Spirometrija u miru, ergospirometrijski test opterećenja (HR max i procena HR max, stres EKG, TA max, VO2 max, laktati u miru, posle 4m i 10m oporavka, maksimalni višestepeni 20-m shuttle run test.
Laboratorijski nalaz krvne slike	RBC, HGB, HCT, MCV, MCH, RDW, PLT, MPV, PCT, PDW
Biohemijiski monitoring	Glukoza, holesterol, trigliceridi, urea, kreatinin, AST, ALT, proteini, gvožđe, t. bilirubin, d. bilirubin.
Mišićne karakteristike	Tipiziranje mišićnih vlakana (biopsija vs. Bosco Ergojump), merenje poprečnog preseka mišića.
Motoričke sposobnosti	Gipkost (špagat levom i desnom nogom, duboki pretklon), brzina (10 m sprint, 10m sprint iz letećeg starta, 20m sprint), agilnost (T-test, napred trčanje 10m, nazad trčanje 10m, bočno trčanje 20m). Snaga: CMJ (skok iz polučučnja sa rukama na bokovima, skok sa polučučnjem sa rukama na bokovima, skok sa polučučnjem sa zamahom rukama, sedam uzastopnih skokova sa rukama na bokovima), skok u dalj iz mesta, skok u vis iz mesta, eksplozivna snaga jedne noge, 1RM bench press, dubok čučanj, potisak sa ramena u sedećem položaju, bacanje medicinske lopte od 2kg iz sedećeg položaja, repetitivna snaga abdominalne regije i donjeg dela leđa.
Brzinska izdržljivost	RAST – Running Anaerobic Sprint test
Psihološke karakteristike	ACSI-Inventar psiholoških veština savladavanja stresa, TEOSQ-Upitnik task i ego orijentacije, generalno samopouzdanje GSE, inventar sportskog samopouzdanja (SCI), SCAT, CSAI-2 inventar stanja takmičarske anksioznosti, test F1 – brzina perceptivne identifikacije i diferencijacije, D-48, test matrica, Ravenove progresivne matrice u boji (RPM), test opeka.
Situaciona uspešnost košarkaša	Odbrana: kontrola pozicije odbrane i nivo pritiska u odbrani, nivo pomaganja, odbrana na igraču sa loptom i bez lopte, rotacija u odbrani, osvajanje lopti, skakačka uspešnost, odbrana od kontranapada, polivalentnost u odbrani. Napad: kontrola lopte, sposobnost dodavanja, prodor sa loptom, iznuđivanje ličnih grešaka, kretanje bez lopte, sposobnost postavljanja blokada i otvaranja iz blokova, kvalitet igre u tranzicionom napadu, polivalentnost u napadu.
Kompleksne sposobnosti	„Talenat“ za učenje motoričkog i verbalnog materijala (talent to learning), radna etika, „basketball IQ“, anticipacija, efikasnost u situacionim uslovima, sposobnost prepoznavanja situacija i donošenja odluka.

Tabela2: Baterija testova i varijable u selekciji igrača za U16 i U17 mušku košarkašku reprezentaciju Srbije

bljina kožnih nabora ili potkožno masno tkivo, koštani rasponi, raspon ruku i raspon šake. Merenje telesne strukture podrazumeva: sadržaj masti, procenat koštane i mišićne mase u ukupnoj telesnoj masi.

Nastavak u sledećem broju



Moje viđenje – **Boško Đokić**

# Ipak se (p)okreće!

**k**ošarkaška 2013. godina na samom je kraju, a sezona 2013/14. na polovini je svoga puta, ali svakako je prilika za sumiranje dosad (ne)urađenog. Elem, šanse za podizanje srpskog basketballa ka nekadšnjim or(l)ovskim visinama (ili barem zaustavljanje slobodnog pada) pojavile su se na nekoliko nivoa. Prvi je svakako reprezentacija, kao stožer, sublimat kvaliteta, kao najbrži put da uspehom (čitaj medaljom) upiše hiljade dečaka u naš, umesto srodne sportove sa loptom (odbojku i rukomet). Sedmo mesto izabranika (sada već bivšeg) selektora Ivkovića na evropskom prvenstvu u Sloveniji lično ne mogu okarakterisati kao „veliki uspeh“, što se provlačilo po medijima, a još teže rečju „neuspeh“. Jednostavno, plasirali smo se na prvenstvo sveta, ostavili solidnu „sirovinsku“ podlogu mladih igrača novom selektoru, kao i lepu polaznu osnovu. Međutim, (pre)daleko smo od medalje, od modela igre Francuske, recimo (u brzini igre napada i odbrane, u skoku, najdalje u ideji, vicu, kreaciji), ali to je tema za posebnu kolumnu...

Sa trenerske strane otvoren je prostor za novog nacionalnog kouča, koji će – koliko vidim – biti Saša Đorđević, u konkurenciji imenjaka Obradovića i Igora Kokoškova. Lično, nalazim da najveće iskustvo ima Saša Obradović, „školsku podlogu“ u Americi Kokoškov, a harizmu Đorđević. Mada, bio bih jako nezadovoljan ako bi u nekom kratkom vremenu pročitao da je trenerski najpoznatiji Obradović, Željko (53 godine) postao selektor, na primer, Grčke ili Turske! Saši Đorđeviću želim puno sreće, sa nadom da će oformiti respektabilan tim saradnika, koji će moći da prati trend savremenog basketballa u seniorskoj, a posebno mlađim kategorijama. Još važnije – da će nečijom nebrigom, neznanjem ili sujetom 2007. godine ukinuti Stručni savet – reanimirati i staviti na čelo struke, normalno, uz saradnju ljudi iz Saveza...

Druga prilika za vraćanje osmeha basketball zaljubljenika bilo je učešće Partizana i Crvene zvezde u Evroligi, zbog

značaja takmičenja, punih hala, mogućnosti ekspresne afirmacije mladih. Rezultatski nije baš najbolje ispalo (dok ovo pišem moguć je prolaz Partizana u drugi krug, ali to ne zavisi samo od njih), što ne brine toliko kao činjenica da i dalje vodeće role „glume“ strani igrači. Naime, selektor će imati vajde od već poznatih Bogdanovića, Milosavljevića, Milutinova, možda i oporavljenog Luke Mitrovića, Marjanovića. Posebno brine što poziciju pleja, ključnu u basketballu, ne pokriva niko iz Srbije. Dakle, i ova prilika je kao i prethodna – „nešto između“, ni iskorišćena ni propala, što bi rekli seljaci „mož da bidne, al ne mora da znači“...

Treća prilika je afirmacija mladih igrača, koja se poslednjih sezona provlači kroz klub Mega Vizuru i Košarkašku ligu Srbije. KLS treba pomoći da stane na noge, pre svega finansijski i van Beograda, pa se ne brinem mnogo za nova basketball imena. Već sad su nagovestili svoj raskošni talenat: Novak (Vršac), Kutlešić (Sloboda), Bojčić (Beograd), Jaramaz, Zagorac, Simović, Veljković, Simeunović (Smederevo), Čvorović, Đukanović, Dobrić, Gudurić, Kaplanović (FMP), Pot (Vojvodina)... Nalazim da je ova prilika i ponajbolje iskorišćena, ali ne i četvrta: afirmacija novih trenera, posebno (opet?) izvan Beograda. Sigurno su svoju (polu)šansu iskoristili Blagoje Ivić (Kosjerić), Milan Gurović (FMP) i Marko Cvetković (Konstantin). Svoj trojici je zajednički imenitelj „dobar do odličan“ igrački pedigree, što potvrđuje moju davnašnju tezu da – integralni trener se ne postaje samo iz knjige, kao što ni (samo) igračko znanje ne znači da se može biti uspešan na klupi...

Da zaključim, mislim da vidljivo zaustavljamo posrtaenje, ali da se i dalje vozikamo „fićom“, čiji je poslednji auto proizveden 1985. godine, ako se ne varam. Srećna nova svim „zavisnicima“ od košarke...

P.S.  
Kome se čini da ova kolumnica nije (obećani) nastavak prethodne, uočice lako da se vara, ukoliko pročita obe još jednom.

(Autor je predsednik Izdavačkog saveta časopisa **Trener**)







Trener br. 26

# Braci Alagiću – posthumno i Bori Ceniću najviša priznanja

**p**re deset godina, u januaru 2004. Izašao je Trener br. 26. Tema je bilo pregršt jer je prethodna godina bila izuzetno bogata brojnim aktivnostima našeg udruženja. U periodu između dva broja (25 i 26) održan je izuzetno uspešan tradicionalni seminar Trenerski dani, koji je uvek imao kvalitet više kada se kao ovoga puta, održava u Novom Sadu. Poslednjeg dana seminara održana je redovna Skupština, još uvek, SCG. Za ovu priliku izdvajamo najsvetčaniji deo sa ove skupštine. Po nama to je dodela nagrade za životno delo „Slobodan – Piva Ivković“ čiji su lauerati postali, pothumno Strahinja – Braca Alagić i Borivoje Cenić. Predlog, koji je podelio i sa čitaocima Trenera, za Bracu Alagića, dao je, takođe nosilac ovog najvrednijeg priznanja, Ranko Žeravica. Privivši ovu nagradu, u vrlo emotivnoj izjavi, Bori Cenić je, pored ostalog, rekao:

– Ta nagrada, Plaketa za životno delo nikoga ne može da ostavi ravnodušnim. Emotivan sam, bilo je raznih priznanja, ali kada ga dobiješ od struke, onda sve ima neku drugu specifičnu težinu koju je teško opisati. ( St. 6-8). To je svakako bilo vredno da se ovaj događaj nađe i na naslovnoj strani ovog broja.

Između dva broja, krajem 2003. za predsednika KSS, ponovo je izabran Blažo Stojanović koji je najavio borbu protiv stare boljke naše košarke – klubašenja. Miodrag Babić je izabran za predsednika Košarkaškog saveza SCG. Pružajući punu podršku Udruženju trenera Babić je istakao: – Želja mi je da udružimo snage oko jednog cilja, a to je prosperitet i nastavak velikih uspeha koje smo imali svih ovih prethodnih godina. (St. 9).

Uz detaljan izveštaj sa pomenutih događanja u Novom Sadu, doneli smo i nekoliko stručnih tema od kojih izdva-

jamo: Ranko Žeravica – Analiza stanja i stremljenje savremene košarke (St. 10-12). Temu Duška Ivanovića, održanu na BCB– 2003 – Odbrana od „pick and roll“-a, koju je za Trener priredio Srđan Flajs. (St. 16-19). i temu neumornog Borivoja Cenića– Osnove Projekta sistema i organizacije rada sa selekcijama mlađih kategorija u Srbiji i Crnoj Gori. (St. 26-30).

U rubrici – IZ STAROG ALBUMA, autori Milan Tasić i Vlastimir Ignjatović, slikom i rečju podsetili su nas na legendarnog Miodraga Sokolovića. Ovaj kako je u naslovu rečeno – Gospodin trener i novinar, igrač metalca, Crvene zvezde i dr-



žavne reprezentacije, trener crveno belih košarkašica i savezni kapiten „plavih“, predstavljen je kao fenomen jugoslovenske košarke. (St. 38-39)

Trener br. 26. Je bio drugi broj za redom u kome je trener Čedo Maričić preuzeo pripremu naše najstarije rubrike posvećene stručnim temama – INTERNET. Doguramo, Čedinom upornošću, znanjem i entuzijazmom, da i dalje naš časopi zaključujemo ovom rado čitanom rubrikom. Izuzetak su brojevi posvećeni, gotovo praznicima našeg udruženja, a to je bez sumnje – Basketball Clinic Belgrade.

Dakle, vrlo sadržajan i zanimljiv broj za koji vam preporučujemo da mu se još jednom vratite, a naročito oni mlađji koji su tek počinjali ili možda još nisu, pa nisu ni znali da Trener izlazi, da ga svakako potražte.

M. P. Polovina



Priredio:  
**Čedo Maričić**  
viši košarkaški trener

# Mičigen Stejt 2009-2010

**U ovom broju pozabavićemo se filozofijom igre čuvenog trenera Toma Izoa (Tom Izzo) sa Mičigen Stejta (Michigan State University). Prikazaćemo, naravno, samo deo iz njegovog trenerskog „opusu“ kojim je postigao mnogo uspeha u svom radu na Mičigenu, najpre kao pomoćni trener od 1983-1995. godine, a od 1995. godine pa sve do danas i kao glavni trener**



ičigen Stejt pod dirigentskom palicom Tom Izoa je postao prepoznatljiv po čvrstoj igri kako na spoljnim pozicijama, tako i pod košem i kvalitetnom skoku. Tom Izo je nadaleko čuven po svojim neobično osmišljenim vežbama za poboljšanje skoka, u kojima su igrači opremljeni ragbi kacigama i štitnicima za ramena (to dovoljno govori o intenzitetu tih vežbi).

Njegov moto je „Igrači igraju – čvrsti igrači pobeđuju“.

Počecemo sa jednim od omiljenih napada Tom Izoa, tj. nekim varijacijama napada 1-4.

## Opcija 1

Igrač broj 1 otvara napad driblingom u desnu stranu i uručjenjem lopte saigraču broj 2. Igrač broj 4 postavlja donju blokadu za saigrača broj 3 koji se otvara na spoljnu poziciju (Dijagram 1).

Igrač broj 1 se otvara ka desnoj krilnoj poziciji. Igrač broj 2 dodaje loptu saigraču broj 3, a zatim utrčava ka košu, koristeći blokadu u leđa koju mu postavlja saigrač broj 5 na vrhu reketa (Dijagram 2).

Igrač broj 5 za tim postavlja donju blokadu za saigrača broj 1, koji utrčava ka vrhu reketa, gde prima loptu od saigrača broj 3. Igrač broj 1, jakim driblingom na-

pada reket. Igrač broj 5 se posle blokade otvara ka košu. Igrač broj 2 oslobađa stranu, a 4 utrčava ka košu (Dijagram 3).

## Opcija 2

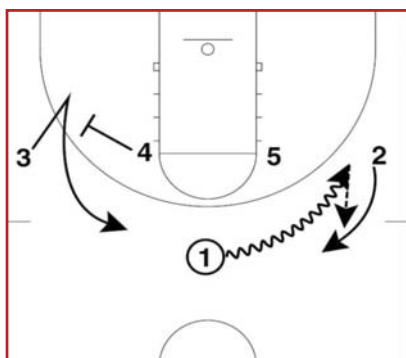
Igrač broj 1 udriblava u levu stranu i uručuje loptu saigraču broj 3. Igrač broj 3 driblingom prelazi na suprotnu stranu, koristeći blikade od saigrača broj 4 i 5. Igrač broj 2 se spušta u ugao terena (Dijagram 4).

Igrači broj 4 i 5 zatim postavljaju uzastopne blokade za saigrača broj 1 koji se „penje“ ka vrhu reketa, gde prima loptu od saigrača broj 3 (Dijagram 5). Posle ove situacije, igračima je prepušteno da sami nađu najpovoljnije rešenje za realizaciju.

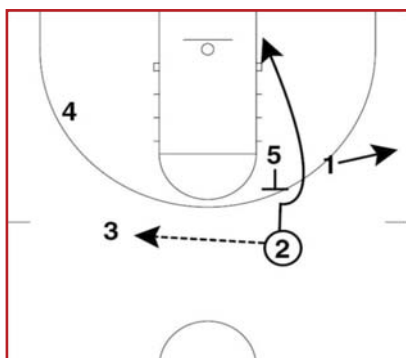
## Opcija 3

Igrač broj 4 utrčava oko saigrača broj 4 ka vrhu „kalice“ gde prima loptu od saigrača broj 1 (Dijagram 6).

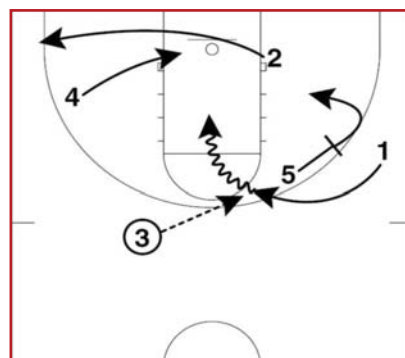
Posle dodavanja lopte saigraču broj 3, igrač broj 1 utrčava u reket (otprilike na poziciju niskog posta na desnoj strani), dok igrač broj broj 2 utrčava na levu stranu. Igrač broj 4 postavlja donju blokadu za igrača broj 2, a broj 5 za igrača broj 1 (Dijagram 7).



DIJAGRAM 1

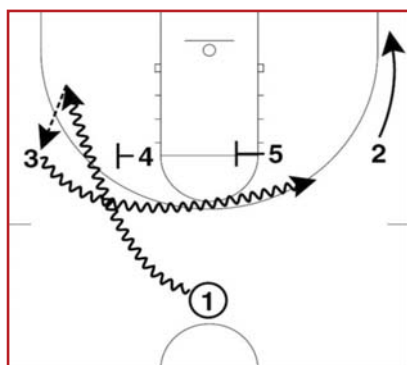


DIJAGRAM 2

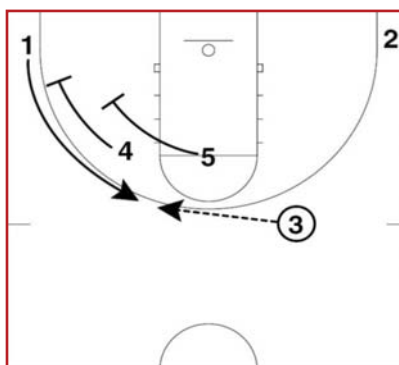


DIJAGRAM 3

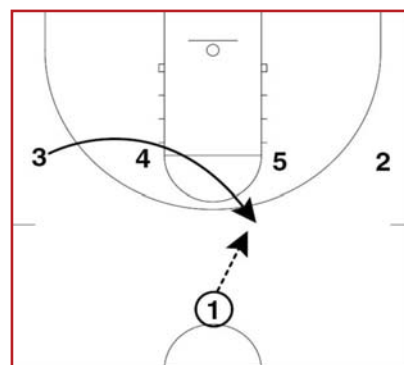




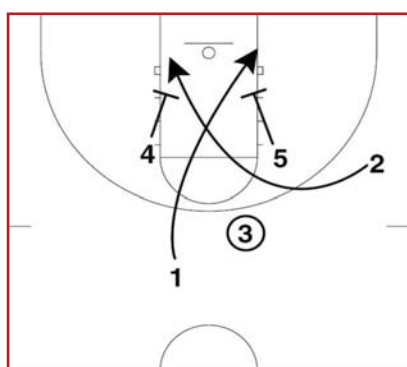
DIJAGRAM 4



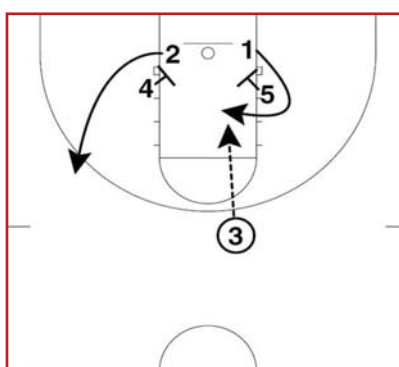
DIJAGRAM 5



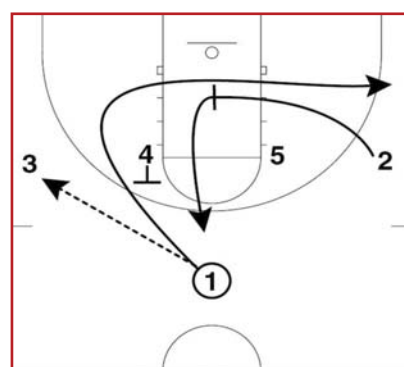
DIJAGRAM 6



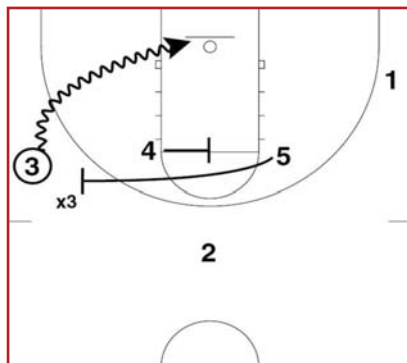
DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



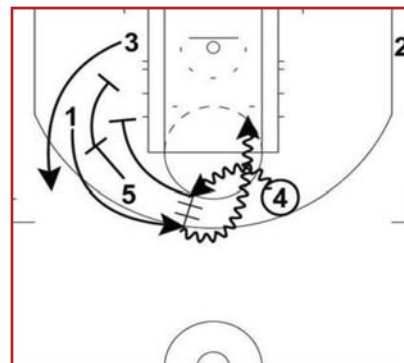
DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

Igrač broj 2 koristi blokadu i izlazi na levu krilnu poziciju. Igrač broj 1 koristi blokadu i utrčava ka košu, gde prima loptu od saigrača broj 3 za eventualni lagan poen (Dijagram 8). Naravno, ukoliko to nije moguće, igrač broj 3 može da doda loptu i saigraču broj 2 za otvoren šut sa distance.

### Opcija 4

Igrač broj 1 dodaje loptu saigraču broj 3 na levoj krilnoj poziciji. Igrač broj 4 postavlja blokadu u leđa za saigrača broj 1, koji koristi blokadu i protrčava kroz reket, na suprotnu stranu. Igrač broj 2 se posle blokade penje na vrh „kapice” (Dijagram 9).

Igrač broj 4 postavlja blokadu za saigrača broj 5 koji odlazi u blokadu saigraču 3 sa loptom. Ovo je idealna pozicija za igrača sa loptom da fintira korišćenje bloka-

de od strane saigrača broj 5 i da agresivnim driblingom napadne koš (Dijagram 10).

### Opcija 5

Igrač broj 1 dodaje loptu saigraču broj 3 i utrčava ka košu pored igrača broj 5 koji se nalazi na poziciji visokog posta (UCLA cut). Igrač broj 5 se zatim otvara iznad linije za tri poena i prima loptu od saigrača broj 3. Igrač broj 1 se zatim vraća i postavlja blokadu u leđa za saigrača broj 3 koji utrčava ka košu. Igrač broj 5 „prebacuje” loptu do igrača broj 4 (Dijagram 11).

Igrač broj 5 zatim, postavlja blokadu za saigrača broj 1 koji ide nauručenje lopte posle driblinga od strane igrača broj 4. igrači broj 4 i 5 zatim postavljaju duplu blokadu za igrača broj 3. Igrač broj 1 prodorom pokušava da napadne koš, ali istovremeno mora da prati i kretanje saigrača



broj 3 koji koristi duplu blokadu. Igrač broj 2 je zauzeo ugao opterećene strane i očekuje eventualni pas za šut za tri poena ukoliko njegov odbrambeni igrač krene na pomoć prilikom prodora igrača broj 1 (Dijagram 12).

### Opcija 6

Igrač broj 2 protrčava preko vrha kapice na suprotnu stranu terena („preko” igrača broj 4 i 5). Igrač broj 1 dodaje loptu saigraču broj 4 i odlazi na poziciju na kojoj je prethodno bio igrač broj 2. Igrač broj 3 protrčava na optereće-

nu stranu, na poziciju niskog posta očekujući pas od saigrača broj 4. Igrač broj 4 ima i opciju dodavanja igraču broj 2 koji je utrčao ka košu (Dijagram 13).

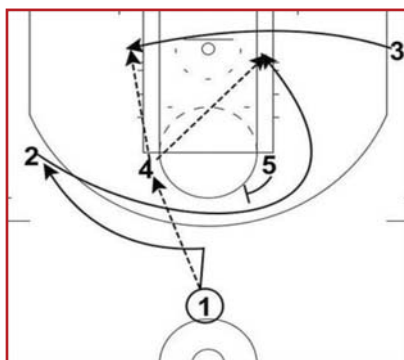
Ukoliko ništa od toga nije prošlo, igrač broj 5 pravi donju blokadu za saigrača broj 2, koji izlazi na vrh gde prima loptu uručenjem od saigrača broj 4 posle driblinga. Igrač broj 2 nastavlja driblingom na suprotnu stranu. Igrač broj 3 oslobađa stranu i omogućava saigraču broj 1 da pokuša da utrči iza leđa svom čuvaru (back door cut) i da primi loptu za eventualni šut sa male distance (Dijagram 14).

Posle već pomenutog uručjenja postoji i druga opcija, a to je da igrači broj 4 i 5 naprave duplu blokadu za igrača broj 3 za eventualni otvoren skok šut (Dijagram 15).

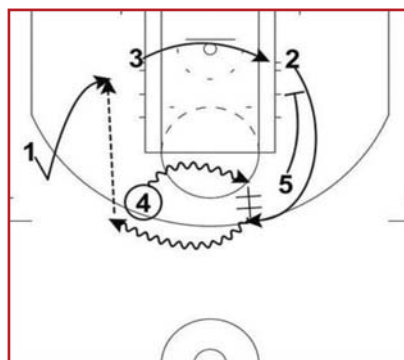
U daljem tekstu prikazaćemo još neke opcije koje su omiljene na Mičigen Stejtu.

### Opcija 7

Igrač broj 3 se otvara na levu krilnu poziciju. Igrač broj 5 protrčava oko igrača broj 5, a zatim koristi blokadu koju mu postavlja saigrač broj 4 na ivici reketa. Igrač broj 1 dodaje loptu saigraču broj 3 (Dijagram 16).



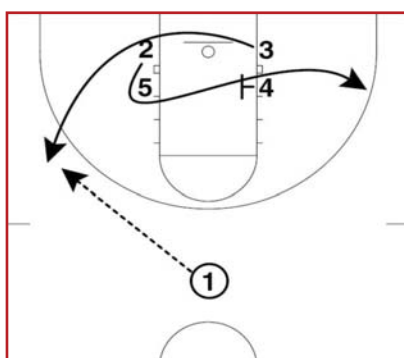
DIJAGRAM 13



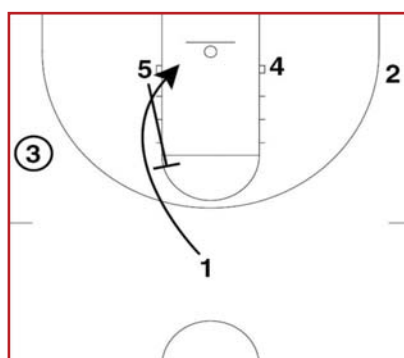
DIJAGRAM 14



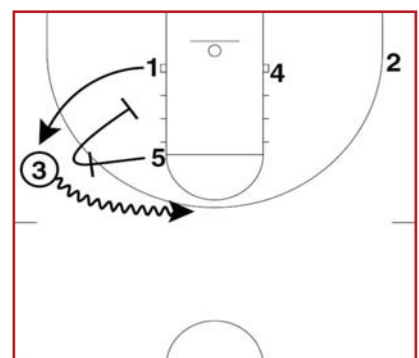
DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18



Zatim, igrač broj 5 postavlja blokadu u leđa za igrača broj 1 koji utrčava ka košu (Dijagram 17).

Igrač broj 5 zatim postavlja blokadu igraču sa loptom, broj 3. Igrač broj 3 dribla ka vrhu „kapice“. Igrač broj 5 se otvara posle blokade, a zatim postavlja donju blokadu za saigrača broj 1, koji se otvara na levu krilnu poziciju (Dijagram 18).

Igrač broj 3 ima mogućnost dodavanja lopte saigraču broj 1 (za šut ili dodavanje dalje do igrača broj 5). Ukoliko to nije moguće, loptu može da prebaci i na suprotnu stranu i ponovo započne akciju (Dijagram 19).

### Opcija 8

Igrač broj 1 snažno udriblava na levu stranu, uručuje loptu saigraču broj 2 i odlazi u levi ugao terena. Igrač broj 4 proklizava ka poziciji na levom krilu, a igrač broj 5 se pomera na njegovu poziciju (Dijagram 20).

Igrač broj 2 koristi duplu blokadu koju su mu postavili saigrača broj 4 i 5 (Dijagram 21).

Igrač broj 2 driblingom napada reket. Istovremeno, igrači broj 4 i 5, na neopterećenoj strani postavljaju duplu blokadu za saigrača broj 1. Igrač broj 2 ima više mogućnosti: da napadne koš, da doda loptu saigraču broj 3, ili da doda saigraču broj 1 koji je iskoristio duplu blokadu. Igrač broj 5 se, naravno, posle blokade otvara ka košu (Dijagram 22).

### Opcija 9

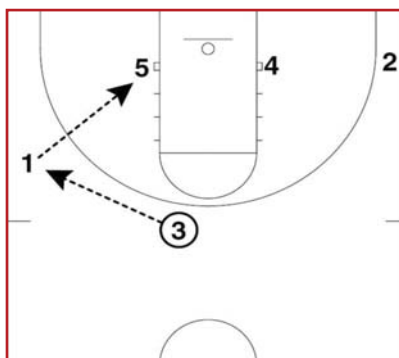
Igrač broj 1 dodaje loptu saigraču broj 2 i utrčava ka košu koristeći blokadu od saigrača broj 4 na vrhu reke-



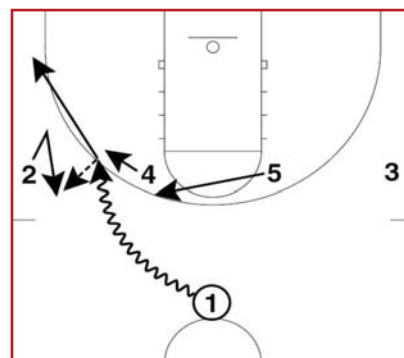
ta (UCLA cut). Ukoliko je moguće, prima pas na utrčavanju od saigrača broj 1. Igrači broj 5 i 3 postavljaju duplu blokadu na ivici reketa na neopterećenoj strani (Dijagram 23).

Kada je igrač broj 1 protčao na neopterećenu stranu, igrač broj 4 pravi iskorak i postavlja blokadu na igraču sa loptom, broj 2. Igrač broj 2 koristi blokadu i agresivnim driblingom napada sredinu. Igrač broj 1 koristi duplu blokadu koju mu postavljaju saigrača broj 3 i 5. Ukoliko je otvorena pozicija, igrač broj 2 može da se zaustavi na liniji slobodnog bacanja i da šutne na koš (Dijagram 24).

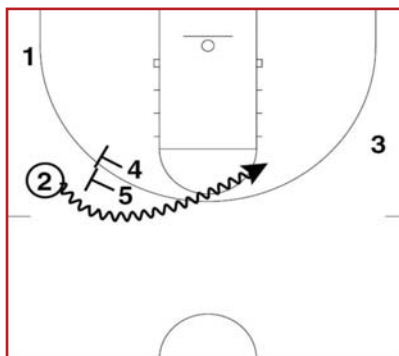
Čim je igrač broj 1 iskoristio duplu blokadu, igrač broj 3 i 5 se pomeraju i postavljaju novu duplu blokadu, za igrača broj 4, nasuprotno strani. Igrač broj 2 „traži“ igrača broj 4 koji je iskoristio duplu blokadu, ili igrača broj 1 na krilnoj poziciji (Dijagram 25).



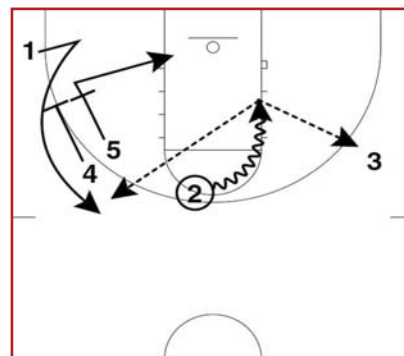
DIJAGRAM 19



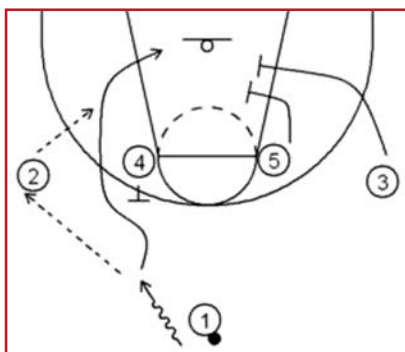
DIJAGRAM 20



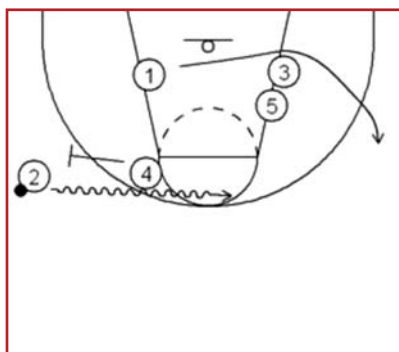
DIJAGRAM 21



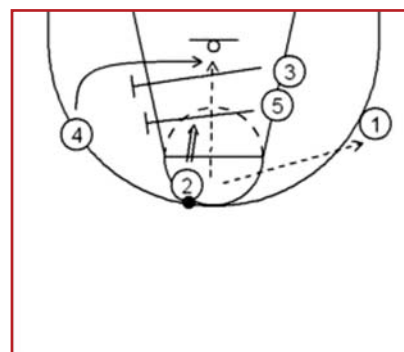
DIJAGRAM 22



DIJAGRAM 23



DIJAGRAM 24



DIJAGRAM 25



Međunarodni mini basket festival „Rajko Žižić“ 14. put

## Noviteti i rekordi



januaru će se u hali Beogradskog sajma okupiti preko 1500 dečaka i devojčica iz Srbije i svih zemalja u okruženju. Novi seminar za trenere uz praktičan prikaz treninga

Naime, od 16. do 19. januara, okupiće se po četrnaesti 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. Neki novi klinici i klinceze žele da pokažu i prikažu šta su dosad naučili u igri pod mini-obručima i na terenu manjih dimenzija. Većina njih će po prvi put pred širim auditorijumom prikazati svoje umeće sa malom naranđastom loptom.

– Ova manifestacija je nastala 2001. godine i nosila je naziv Božićni mini basket festival, a posle iznenadne smrti prvog predsednika našeg Udruženja, proslavljenog reprezentativca Rajka Žižića, nadmetanje najmlađih ponelo je njegovo ime. Okupljanje velikog broja dece biće i ovoga puta sigurno na najvišem nivou. Nema sumnje da svi oni žele da pokažu svoje znanje, umeće i borbenost. Takmičarski efekti su potpuno sporedni, kaže predsednik Minibasket udruženja Srbije, Rade Georgievski.

Prošlogodišnji, 13. po redu Festival okupio je čak 138 ekipa, odigrano je oko 200 utakmica na četiri terena. Kroz svodove sajma prodefilovalo je pored više od hiljadu i po igrača i igračica i preko 5000 posetilaca. Očekuje se da će taj broj timova biti nadmašen, što znači da se sprema novi rekord. Naravno, pored ekipa 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...Nije isključeno da se pojave i ekipe iz još nekih drugih država, jer su pozivi odavno poslani, a prijave se, u momentu zaključenja Trenera, još uvek pristozale.

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 na pet terena praktično istovremeno na koševima visine 2,60 m. i sa loptama broj 5. Noviteti su i dva terena za basket na travi koji će biti na veštačkoj podlozi. Koševi će, zavisno od uzrasta biti postavljeni

### Seminar da se pamti

Bez edukacije se ne može ni u mini basketu! Održaće se novi četvorodnevni seminar za trenere i sve druge zainteresovane poslenike pod već tradicioalnim imenom „Od mini basketa do košarke“. Tom prilikom će biti predstavljeni svi rekviziti, koševi i celokupna oprema koja se koristi za mini basket. Svakoga dana, u pauzi nadmetanja, po dva časa slede izuzetno interesantna predavanja i praktičnog rada.

U završnoj razradi su plan tema i predavača. Za sada je sigurno da će pored Radeta Georgievskog, prof dr Lasla Hajnala i prof dr Vladimira Koprivice i Milisava Reljina biti obezbeđeno bar još dv a vrhunska predavača. Svoj pristanak je formalno dao i legendarni stručnjak Partizana Duško Vujošević!

Uz napomenu da seminar BESPLATAN za učesnike. Međutim, po tradiciji iz prethodnih godina odaziv nije bio odgovarajući Verujemo da se slab odziv neće i ne bi smeo ponoviti.

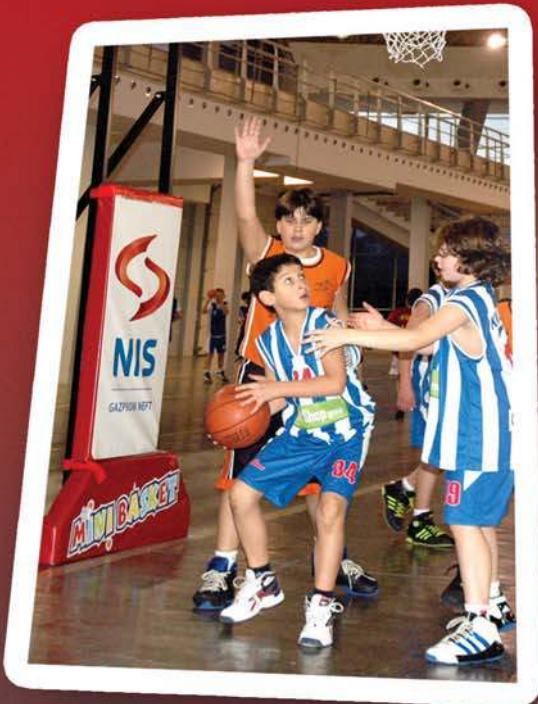
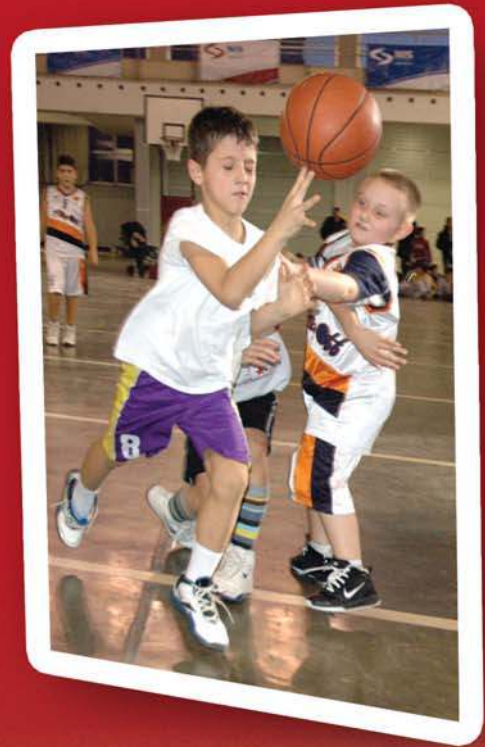


na tri visine, od 260 cm, zatim 275 cm. i oni tkz normalni od 305 cm.

Bez pomoći velikih se ne može, a ovo nadmetanje najmlađih ima punu podršku generalnog sponzora, Naftne industije Srbije i Gasproma, ali i donatora – Beogradskog sajma. Akciji se priključuju i mnogi drugi, jer ovo druženje najmlađih košarkaša, sigurno to zaslužuje.

S. Petrovski





# 14. MEĐUNARODNI MINI BASKET FESTIVAL

16-19. JANUAR 2014.  
BEOGRADSKI SAJAM · HALA III

Rajko ŽIŽIĆ

Seminar za  
košarkaške trenere  
**OD MINIBASKETA DO KOŠARKE**

www.minibasket.org.rs

FIBA EUROPE, KSC, MINIBASKET, NIS, BEogradski Sajam, MINIBASKET EDUKATIVNI CENTAR





Uspešnu 2014. godinu  
želi vam



ISSN 1820-4058



9 771820 405009